

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي

(دراسة ميدانية مسحية على طلبة شهادة البكالوريا بثانوية أبي عبد الله محمد الفرستائي بالعطف)

مذكرة مكملة لاستكمال نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إشراف الدكتور: مراد يعقوب

إعداد الطالب: داود حاج امحمد

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	مؤسسة الانتماء	الصفة
د: قدوري يوسف	جامعة غرداية	رئيسا
د: مراد يعقوب	جامعة غرداية	مشرفا
د: تشعبت يسمينة	جامعة غرداية	مناقشا

السنة الجامعية: 1440 - 1441 هـ / 2019 - 2020 م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي

(دراسة ميدانية مسحية على طلبة شهادة البكالوريا بثانوية أبي عبد الله محمد الفرستائي بالعطف)

مذكرة مكملة لاستكمال نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إشراف الدكتور: مراد يعقوب

إعداد الطالب: داود حاج امحمد

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	مؤسسة الانتماء	الصفة
د: قدوري يوسف	جامعة غرداية	رئيسا
د: مراد يعقوب	جامعة غرداية	مشرفا
د: تشعبت يسمينة	جامعة غرداية	مناقشا

السنة الجامعية: 1440 - 1441 هـ / 2019 - 2020 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

أهدي هذا الجهد المتواضع الى روح والدي
الذي تعلمت منه الجد والمثابرة.

وإلى أمي الغالية

التي أسأل الله أن يبارك

في عمرها وصحتها.

وإلى زوجتي ورفيقة دربي

التي كانت لي سند وعونا.

وإلى أبنائي وبناتي

الذين ساهموا في إدراج المعطيات والإحصاءات في الحاسوب

أستاذي وصديقي د خالد بكلي.

كل زملائي في الوظيفة

وأخص منهم نورالدين داود وبكير احبيرش

شكر وتقدير

حمدا لله حمدا كثيرا يليق بجلال ووجهه وعظيم سلطانه،

ما ذكره الذاكرون وغفل عن ذكره الغافلون.

على أن منحني القوة والصبر والعون والتوفيق لإتمام هذه المذكرة.

وفي هذا المقام الكريم أتوجه بخالص شكري وتحياتي

لأستاذي الفاضل الدكتور مراد يعقوب الذي رعى هذا البحث بتوجيهاته وارشاداته وحلمه في مسار

هذا الإنجاز. فكان نعم المشرف والمرافق.

كما أقدم الشكر الجزيل لكافة أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة وإثراء هذه المذكرة.

اتقدم بخالص الشكر الجزيل لكافة فريق التدريس الذي تشرفت بتلقي العلم على أيديهم.

دون أن أنسى رفقاء الدرب من الزميلات والزملاء.

كما سرني أن إبدي التحية والشكر لإدارة ثانوية تلاميذ ثانوية أبي عبد الله محمد الفرستائي بالعطف

وكافة التلاميذ الذين أسهموا وتعاونوا لإنجاز البحث موضوع المذكرة

وكل من أسهم من قريب أو بعيد ولو بالكلمة الطيبة

داود

ملخص الدراسة:

تعتبر المرحلة الثانوية هامة و فاصلة في المسار الدراسي لأي طالب، إذ يرى مستقبله مرتبط بنجاحه في امتحان شهادة البكالوريا، مما يجعله معرضا للضغوط النفسية الذاتية والاجتماعية. قامت دراسات عديدة ببحث موضوع الاستراتيجيات التي يوظفها الطلبة لمكافحة الضغوط النفسية، من أجل الوصول إلى توافق نفسي يمكنهم من التكيف مع تلك المرحلة.

و لمعرفة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة أقسام شهادة البكالوريا بمستوى التوافق النفسي لديهم، قمنا بهذه الدراسة من أجل معرفة تلك الإستراتيجيات، ومدى تأثيرها على التوافق النفسي، واخترنا تلاميذ مرحلة البكالوريا بثانوية ابي عبد الله محمد الفرستائي ببلديه العطف "غرداية" كعينة لموضوع بحثنا.

و من خلال هذا البحث حاولنا التعرف على الاستراتيجيات المتبعة عند كل طالب من العينة للوصول الى التوافق النفسي. والكشف عن علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالتوافق النفسي لديهم. وفق متغيرات الجنس والشعبة الدراسية.

حيث وضعنا فرضية وجود مستوى للتوافق منخفض مع عدم وجود فوارق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس أو الشعبة الدراسية.

اعتقدنا وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي واستراتيجية مواجهة الضغوط.

يتكون مجتمع الدراسة من 120 تلميذ مرحلة البكالوريا جميع الشعب الدراسية.

وأشارت نتائج الدراسة أن مستوى التوافق النفسي كان بمستوى متوسط يقدر بـ (93.5%)

لدى تلاميذ مجتمع الدراسة.

كما أظهرت النتائج كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس في مستوى

التوافق النفسي.

وأظهرت الدراسة كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين شعبة الدراسة علمي / أدبي في

مستوى التوافق النفسي لصالح تلاميذ التخصص العلمي.

كما تبين وجود علاقة ارتباطيه ايجابية بين مستوى التوافق النفسي وتوظيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

كلمات مفتاحية: التوافق النفسي، استراتيجيات مواجهة الضغوط، تلاميذ الثانوية.

Study Summary in English:

Secondary education is considered the most decisive stage in students' study because their future depends too much on their success at the Baccalaureate Exam. This puts them under permanent pressure mainly on the part of their family or society.

Many research works have been carried out about the best strategies students need to adopt in order to face such stress to reach psychological adjustment which would allow them better cope with this stage of study.

To find out the relationship between the different strategies students in Terminal classes follow in order to face exam stress at the level of their psychological adjustment, we carried out this survey to better know about these strategies and their effect on the psychological adjustment. We chose Terminal classes in El-Forestai secondary school, El-Atteuf, Ghardaia as a sample of study. By this research work, we try to find out the strategy adopted by each of these students to reach the psychological adjustment. We also wanted to know the relationship between the strategies of facing stress and their psychological adjustment according to their gender or stream of study. We started our survey with the assumption that their level of adjustment is low regardless of their gender or stream. We also believed on the existence of a relationship between the psychological adjustment and the students' strategies to face stress.

Our sample of study consists of a group of 120 Terminal students of mixed streams. We chose our informants because of their small number as 93 students rendered their questionnaires.

The results of the survey show that the level of psychological adjustment is medium, about (93,5%)among our sample of study. The results also show that there was no major difference in psychological adjustment according to gender, but they show differences between scientific students and literary ones in their psychological adjustment in favor of the scientific students.

Some key words:

Psychological adjustment, stress facing strategies, Secondary School students

الفهرسة

رقم الصفحة	المواضيع
أ	إهداء.
ب	شكر وعرقان.
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية.
د	ملخص الدراسة باللغة الإنكليزية.
هـ	فهرس المحتويات.
ح	فهرس الجداول.
ي	فهرس البيانات.
1	مقدمة.
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
6	1) إشكالية الدراسة
9	2) تحديد تساؤلات الدراسة
10	3) فرضيات الدراسة
10	4) أهمية الدراسة
11	5) أهداف الدراسة
11	6) حدود الدراسة
12	7) التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة
13	8) الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الضغوط وأساليب مواجهتها	
19	1) تمهيد:

20	(2) مفهوم الضغوط النفسية
22	(3) النظريات المفسرة للضغط النفسي
24	(4) استراتيجيات المواجهة
25	(5) مفهوم المواجهة
26	(6) النماذج المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغط
29	(7) تصنيف استراتيجيات المواجهة
31	(8) وظائف استراتيجيات المواجهة
32	(9) العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة
33	(10) خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: التوافق النفسي.
35	1_ تمهيد
37	2_ مفهوم التوافق النفسي
38	3_ تصنيفات التوافق النفسي
39	4_ عناصر التوافق النفسي
40	5_ خصائص التوافق النفسي
43	6_ عوامل التوافق النفسي
45	7_ عوائق التوافق النفسي
46	8_ التوافق الحسن والتوافق السيئ
50	9_ العوامل المؤثرة في التوافق النفسي
53	10_ مجالات التوافق النفسي
41	11_ الأساليب الدفاعية للتوافق النفسي
45	12_ النظريات المفسرة للتوافق النفسي
50	13_ خلاصة الفصل

	الفصل الرابع: الفصل الرابع: إجراءات الدراسة.
69	تمهيد
70	1) منهج الدراسة
71	2) مجتمع الدراسة
72	3) المعاينة
72	4) أدوات جمع البيانات
89	6) إجراءات تطبيق الدراسة
87	7) الأساليب الإحصائية
90	8) خلاصة الفصل
	الفصل الخامس: عرض النتائج.
92	تمهيد
92	2. التذكير بنص الفرضية الأولى.
92	3. عرض نتائج الفرضية الأولى.
93	4. التذكير بنص الفرضية الثانية.
93	5. عرض نتائج الفرضية الثانية.
94	6. التذكير بنص الفرضية الثالثة.
94	7. عرض نتائج الفرضية الثالثة.
95	8. التذكير بنص الفرضية الرابعة.
95	9. عرض نتائج الفرضية الرابعة.
	الفصل السادس: تفسير ومناقشة النتائج
97	تمهيد
97	1. تفسير ومناقشة النتيجة الأولى
98	2. تفسير ومناقشة النتيجة الثانية

99	3. تفسير ومناقشة النتيجة الثالثة
99	4. تفسير ومناقشة النتيجة الرابعة
100	5. الاستنتاجات:
100	6. المقترحات والتوصيات
102	المراجع والمصادر
113	الملاحق

فهرسة الملاحق

113	ملحق رقم (01) مقياس استراتيجيات المواجهة Coping
116	الملحق رقم (2) استبيان التوافق النفسي
120	ملحق رقم (3) يبين فروق التباين للتوافق النفسي للمقياس وفق الأبعاد
121	ملحق رقم (4) معاملات الارتباط بين مقياس وأبعاده
121	ملحق رقم (5) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد اعتماد المراهق على نفسه
122	ملحق رقم (6) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد إحساس المراهق بالقيمة
122	ملحق رقم (7) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد شعور المراهق بالحرية
123	ملحق رقم (8) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد شعور المراهق بالانتماء
123	ملحق رقم (9) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد خلو المراهق من الأعراض العصابية
124	ملحق رقم (10) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد التحرر من الميل إلى العزلة
125	ملحق رقم (11) يحمل جدول حساب ثبات مقياس التوافق النفسي
125	ملحق رقم (12) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

	وفق بعد التخطيط لحل المشكل
125	ملحق رقم (13) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد المواجهة
126	ملحق رقم (14) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد أخذ المسافة
126	ملحق رقم (15) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد إعادة التقييم الإيجابي
126	ملحق رقم (16) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد التحكم في الذات
127	ملحق رقم (17) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد لوم وتوبيخ الذات
127	ملحق رقم (18) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد السند الاجتماعي
127	ملحق رقم (19) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد السند الاجتماعي
128	ملحق رقم (20) حساب ثبات المقياس وفق الأبعاد لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط
129	ملحق رقم (21) جدول بيان حساب نتيجة الفرضية الثانية
129	ملحق رقم (22) جدول بيان حساب نتيجة الفرضية الثالثة
130	ملحق رقم (23) جدول بيان حساب نتيجة الفرضية الرابعة

مقدمة

منذ أن وجد الإنسان على وجه الأرض فهو في صراع وجهه إله يقول الله تعالى في سورة البلد "لقد خلقنا الإنسان في كبد .." الآية (4) وذلك لإيجاد وضبط أوضاع حياتية طيبة له ولأسرته ومن خلال هذا المسار سوف يلاقي ويتعرض لكثير من الضغوطات والمعيقات التي تلزمه وتفرض عليه التحلي بكثير من المرونة والتكيف حسب كل حالة حتى يتمكن من الحفاظ على صحته النفسية والجسدية لاستمراره في أداء متطلبات الحياة، وعدم قدرته على التأقلم والتكيف باستمرار يجعل حياته في اضطراب قد يصل لدرجة التأزم والتعوق.

ان الأزمة عبارة عن موقف أو مرحلة يمر بها الفرد أو الجماعة أو المؤسسة أو المجتمع نتيجة لحدوث مشكلة كبيرة لم يتم مواجهتها أو عجز مستمر عن إشباع احتياج ، مما يؤدي إلى عدم قدرة هذه الوحدات على أداء وظائفها المتوقعة منها، ويسفر عن ذلك ح دوث حالة من اللاتوازن، ونظرا لان القدرات المعتادة لهذه الوحدات غير قادرة على مواجهة الأزمة فهي تتطلب جهودا خاصة لمواجهتها، ولعل ما تتصف به الأزمة انه نتيجة لتأثيرها ، فان الأفراد قد يتجهون إلى أساليب غير سليمة في مواجهة الأزمة وبالتالي يتولد عن ذلك مشكلات عديدة تهمز كيان هذه الوحدات أو تشكل خطرا يتعدى هذه الوحدات إلى المحيطين بها .(الباز، 2004 ،ص 12).

وفي مسار حياة الفرد تنوع الضغوط وتختلف في شدتها كما أن التعامل معها من قبل الأفراد تختلف من شخص لأخر لنفس الموقف بناء على عدة عوامل (تعتمد طبيعة التوافق على ثلاثة عناصر تشمل الفرد ويقصد به التركيب النفسي للشخص، والحاجات والأخرون الذين يشاركونه الموقف، ولا بد من تحقيق الانسجام بين هذه العناصر بمعنى أن تتحقق أهدافه وتشبع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعيا فيحدث الاستقرار النفسي ويتم التوافق الشخصي والنفسي وكذلك الاجتماعي) (الخلف، 2000، ص 3)

إن الضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود في حياة أفراد هذا العصر، وإن تلاميذ هم إحدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة بضغط أكاديمية، واجتماعية، ومادية، وأخرى شخصية مختلف. وخاصة تلاميذ المرحلة الثانوية وبالخصوص المقدمون على اجتياز

مقدمة

شهادة البكالوريا من مطالب وتحديات يؤدي الخوف من الفشل في مواجهتها إلى ارتباك الهوية، قد يصاحب ذلك ظهور مجموعة من المشكلات النفسية، والاجتماعية، من بينها الوحدة والاكتئاب.

في موضوع الصحة النفسية، والقدرة التكيفية، ومواجهة الضغوط بناء على توظيف استراتيجيات نفسية أشار كل من الفريجات والمومني في دراستهما حول التوافق النفسي وعلاقته بمواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون. على أن السلم الداخلي يقلل كثير من الصراعات كما أن الطلبة المتفوقون عقليا مقارنة بأقرانهم لديهم قدرة على فهم الذات وفهم الآخرين والتعامل مع الضغوطات والصراعات نتيجة قدراتهم العقلية المرتفعة. (الفريجات والمومني، 2016)

وسعت هذه الدراسة لمحاولة التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي الاستراتيجيات المستخدمة من قبلهم في مواجهة الضغوط النفسية، وكذا معرفة الفروق في استخدامهم لهذه الاستراتيجيات وفق عدة متغيرات: الجنس، والتخصص الدراسي وتحديد استراتيجيات الرئيسية التي يميلون لاستخدامها دون غيرها.

ولتحليل الموضوع أكثر تم تقسيم موضوع الدراسة إلى جنبين حيث تم تخصيص الجانب الأول للدراسة النظرية والذي شمل: الفصل الأول الذي تم فيه عرض الإطار العام للدراسة ابتداء بالإشكالية ثم صياغة الفرضيات وكذا حدود الدراسة وأسباب و أهمية اختيار موضوع الدراسة وبعده تم التطرق إلى تحديد المفاهيم المتعلقة بمتغيرات الدراسة وأنهيينا الفصل الاول بالتطرق للدراسات السابقة والتعقيب عليها.

وفي الفصل الثاني خصصناه لتناول مفهوم التوافق النفسي من حيث التعريف والتصنيفات التي أجراها العلماء النفسانيون للتوافق النفسي وعناصر التوافق النفسي، ثم العوامل المؤثرة في التوافق النفسي ثم التمييز بين التوافق النفسي الحسن والسيء وماهي مظاهر التوافق النفسي وبعده تناولنا مجالات التوافق النفسي ومع نهاية الفصل تطرقنا للأساليب الدفاعية للتوافق النفسي وأكملنا الفصل بملخص بعد شرح النظريات المفسرة للتوافق النفسي.

وفي الفصل الثالث فقد تطرقنا الى مفهوم الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها حيث أشرنا على مفهوم وتعريف الضغوط النفسية والنظريات المفسرة لها، وبعدها أشرنا لمفهوم استراتيجيات

مقدمة

المواجهة من حيث المفهوم والنماذج، ثم التطرق لتصنيف استراتيجيات المواجهة، والعوامل المؤثرة فيها وانتهينا بملخص للفصل.

وفي الجانب الثاني من البحث الذي يحتوي الجانب الميداني للدراسة والذي اشتمل على ثلاثة فصول هي الفصل الرابع والخامس والسادس.

الفصل الرابع: كان تحت عنوان إجراءات الدراسة. والذي فيه تم التطرق منهج الدراسة وعينة الدراسة وحدودها، ثم أدوات القياس المستخدمة لقياس متغيري الدراسة مع حساب صدقها وثباتها وكيفية تطبيقها تم تناولنا الإجراءات التطبيقية للدراسة وأنهينا الفصل بملخص.

الفصل الخامس: هو تحت عنوان عرض نتائج الدراسة وتم فيه التذكير بالنصوص الأربع لفرضيات الدراسة ثم عرض نتائجها واحدة واحدة على التوالي.

الفصل السادس: هو تحت عنوان تفسير ومناقشة النتائج. وتناولنا فيه تفسير ومناقشة نتائج كل فرضية على ضوء وفق النظريات العلمية والدراسات السابقة.

وفي النهاية ختمنا المذكرة باستنتاجات عامة ثم عرض مقترحات وتوصيات استخلصناها من خلال الدراسة.

القسم الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول

تقديم الدراسة

إشكالية الدراسة	1
تحديد تساؤلات الدراسة	2
فرضيات الدراسة	3
أهمية الدراسة	4
أهداف الدراسة	5
حدود الدراسة	6
التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة	7
الدارسات السابقة	8

1) إشكالية الدراسة:

نلاحظ بالملاحظة المجردة والبسيطة في واقعنا المعاش تزايد تفاصيل الحياة وتعاضم الحاجيات والمطالب والمشاكل، جعل الإنسان تحت كم هائل من الضغوطات المستمرة والمتنوعة تتطلب منه قدرة توافقية لمسيرتها، مما أدى ذلك إلى تعاضم تحديات الحياة المعاصرة، وتعقيد الحياة المدنية بشكل غير مسبوق، وتصاعد المتطلبات والضغوطات التي تفرضها على الناس، إلى جعل مسألة التكيف والقدرة على إدارة دفة الحياة، والنجاح فيها سواء في العمل أو الزواج أو العلاقات العاطفية والتفاعل الاجتماعي، مسائل تتطلب توظيفا للقدرات الفردية، وتكييفها مع الفرص المتاحة أمرا صعبا، كما أصبحت تتطلب قدرات عالية على تحمل الضغوطات والتحويلات والتغيرات المتسارعة في أنماط الحياة على مختلف الأصعدة. (حجازي، 2004)

كما أن لكل فئة اجتماعية مميزاتا تركيبية وخصوصيتها اتجاه الضغوط ومسيرتها. "في الواقع يعزى الأمر إلى حقيقة مفادها أن تأثير الضغط النفسي على الإنسان يتوقف على التوازن ما بين طبيعة الظروف التي تسبب الضغط النفسي وقدرتنا على مواجهة هذه الظروف، علما أن هذه القدرة تختلف بشكل كبير تبعا للحالات التي يمر بها المرء. غالبا ما يؤدي غياب التوازن ما بين طبيعة الظروف والقدرة على المواجهة الى نوع من أنواع الضغط النفسي يؤثر سلبا على الإنسان." (ويلكنسون، 2015، ص 9).

فالإنسان مهما كان طفلا مراهقا، راشدا أو شيخا يسعى دائما الى القدرة على تحقيق ذاته ومكانته في المجتمع وتخاذ قراراته، لكن تبقى مرحلة المراهقة الفترة الحساسة التي يسعى فيها الى تحقيق أكبر مستوى من التوافق مع التغيرات الجسمية والتوقعات الاجتماعية و الدراسية. (بالحاج، 2011، ص 01)

فالإنسان في جميع مراحل عمره يسعى للتكيف والتوافق مع محيطه خاصة المراحل العمرية التي تتعرض لتغيرات بيئية مثل مرحلة المراهقة. " أن للتوافق النفسي أثر كبير في حياة الفرد والمجتمع بشكل

عام وهذا التوافق النفسي له صلة كبيرة بالتنشئة الاجتماعية والعوامل المؤثرة فيها وكذلك الاضطرابات الإنفعالية والسلوكية التي تؤثر سلبا على مسار التوافق النفسي والصحة النفسية" (الداهري، 2008، ص 11)

كما أن تكوين الشخصية وتركيبها النفسية لها دور هام في القدرة التوافقية اتجاه الضغوط النفسية. " إذ تعتبر شخصية المتعلم من أهم المنطلقات التي يعتمد عليها العاملون في الميدان التربوي والنفسي بهدف مساعدته على التوافق والانسجام مع التغيرات التي تفرضها كل مرحلة من مراحل النمو والتعلم والشخصية ما هي إلا تنظيم منسق ديناميكي لصفات الفرد الجسدية والعقلية والاجتماعية تنمو وتتطور من خلال التنشئة والحراك الاجتماعي" (صالح، 2013، ص18).

كما تعامل الأفراد اتجاه المواقف الضاغطة ليست متماثلة اتجاه موقف مشابه "تباين قدرات الافراد في التعامل مع الضغوط النفسية تبعا لاختلاف مستويات الصلابة النفسية لديهم ففي هذا الصدد أشار (Hinton) إلى أن الفرد الذي يتمتع بالتوافق النفسي يستخدم التقييم واستجابات التكيف بفاعليه، لديه مستوى عال من الثقة وأكثر قدره على تقدير الموقف الضاغط بانه اقل تهديدا ويعمل على اعاده بنائه الى شيء أكثر ايجابية" (الطيخ، 2016، ص 2).

وأهم ما يؤثر على الصحة النفسية للتلميذ وعلى التوافق المدرسي لديه العلاقات الاجتماعية و خلال العلاقة بين المدرسة والتلميذ والعلاقة بين التلاميذ بعضهم ببعض وكذا العلاقة بين المدرسة والأسرة، لذا فدور المعلم في المدرسة يجب أن يراعي النمو النفسي تحقيق الصحة النفسية للتلميذ ولا يقتصر على أنه ناقل للمعلومات وانما لمهارات التوافق وأن يتميز المعلمون أنفسهم بالتوافق النفسي لتحقيق الأمن النفسي والاستقرار النفسي للتلاميذ علما أن الصحة النفسية للتلاميذ تتأثر بشخصية المربي والعلاقة السوية بين المربين والأولاد، و بين الأولاد بعضهم ببعض، و بين المدرسة والأسرة التي تساعد على حسن توافقتهم النفسي والشعور بالأمن مما يؤدي الى النجاح والتفوق.

مما جعل الباحثين يشيرون إلى ثقل المعاناة التي يعانيها طلبة المدارس في مجال الضغوطات النفسية التي يعيشها التلاميذ داخل المؤسسات التربوية من الموضوعات التي أثار اهتمام الباحثين

والدارسين في علم النفس وعلوم التربية، وذلك لإدراكهم المعاناة التي يعانونها والمتمثلة في التوتر والإحباط نتيجة الأعباء المدرسية المتراكمة، التي تفوق طاقاتهم وقدراتهم " (شتوان وبلقاسم، 2016، ص 113)

وفي دراسة أجريت في مدارس ولاية تيزي وزو أشارت أن سوء التوافق النفسي يظهر عند الطالب الثانوي من خلال سلوكيات العنف، وفقدان الثقة، والانعزال، والغياب المستمر عن الدراسة لعدم قدراته علي مواجهة المواقف التعليمية، وبالتالي انخفاض التحصيل وتدني الدافعية للتعلم وهذا يؤدي الى الفشل. (بالحاج، 2011، ص 02)

كما أن شعور التلاميذ أثناء فترة الدراسة بضغوط نفسية تتولد من تراكم التكاليف والمتطلبات، ويترتب عليها الكثير من السلبيات إذ تجثم هذه الضغوط بأثقالها على عزيمتهم ورغبتهم في الدراسة، وأن الوقت الطويل المستنفذ في المدرسة للتلميذ كفيلا أن يتعلم فيه كثيرا من مهارات وخبرات مواجهة الضغوط في مختلف المواقف ولهذا علاقه مباشرة التلميذ مع ذاته وخصائصه النفسية وعلاقته مع انظمة المدرسة وعلاقته السائدة مع زملائه واساتذته وهي مواقف فيها كثيرا من صعوبات التكيف مع الحياة بصفه عامه والمدرسة بصفة خاصة. (شتوان وبلقاسم، 2016).

فالوقت الذي يقضيه التلميذ في المدرسة يعد وقتا طويلا من حياته يتعلم فيه العديد من الخبرات والمهارات التي تمكنه من مواجهه المواقف المختلفة، وان للمدرسة تأثيرها الواضح في سلوكه وفي شخصيته وصحته النفسية، وهذا التأثير يتوقف على عدده عوامل لها علاقة مباشرة بالمدرسة ذاتها وانظمتها ومنها ما يتعلق بالتلميذ نفسه من حيث خصائصه وشخصيته، بالإضافة الى نوعية العلاقات السائدة في المدرسة بين التلميذ و زملائه واساتذته وما تحتويه هذه البيئة من صعوبات ومواقف ذات اثار نفسيه تتمثل في صعوبة التكيف مع الحياة بصفة عامة والحياة المدرسية بصفه خاصة. وتتمثل كثرة التلاميذ في القسم وتوفير مستلزمات المدرسة، بالإضافة للضغوط الاسرية والطموحات الوالدية المبالغة كاختيار التخصص الدراسي مما يزيد من حدة القلق والفشل في مقابل قلة الخبرة المهنية التوجيهية. (بلقاسم وشتوان، 2016).

بالنظر إلى هذا الكم الهائل والمتنوع من الضغوط وتنوعها واستمراريتها خاصة ما يتعلق منها بمتطلبات الدراسة والإقدام على شهادة دراسية مفصلية لا بد أن يكون لتلاميذ أقسام الإختبارات و الشهادات، خاصة شهادة البكالوريا استراتيجيات وأليات يستطيعون بها التكيف مع الضغوط النفسية، والتصدي لها بصفة تساعدهم على المحافظة على حالتهم النفسية متماسكة حتى تسهل لهم اجتياز المرحلة.

وبناء على كل ما سبق يمكننا طرح الاشكالية التالية:

ما مدى أثر الاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفق المتغيرين الجنس والتخصص الدراسي في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا؟

ومن خلال ذلك يمكن طرح التساؤلات التالية:

- ✓ ما مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ أقسام البكالوريا بثانوية مجتمع الدراسة؟.
- ✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى أفراد مجتمع الدراسة تبعاً لمتغير الجنس؟
- ✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى أفراد مجتمع الدراسة تبعاً لمتغير شعبة الدراسة؟
- ✓ ماهي استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أفراد مجتمع الدراسة لتحقيق التوافق النفسي؟

2) فرضيات الدراسة:

وكإجابة أولية عن التساؤلات الدراسة صغنا الفرضيات الآتية:

- مستوى التوافق النفسي لدى أفراد مجتمع الدراسة منخفض.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى أفراد مجتمع الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى أفراد مجتمع الدراسة تبعاً لمتغير الشعبة.
- توجد علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى مجتمع الدراسة.

3 أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- معرفة وجود التوافق النفسي من عدمه لدى
- قياس مستوى التوافق النفسي
- التعرف على استراتيجيات مكافحة الضغوط التي يلجأ إليها تلاميذ مرحلة البكالوريا لمحافظةهم على توافقهم واتزانهم اتجاه الضغوط الدراسية والحياتية بصفة عامة. لدى تلاميذ ثانوية الفرستائي.
- استثمار نتائج البحث في فهم وتصوير الوضعيات المماثلة.
- المساهمة في إثراء الساحة العلمية بهذه النوعية من البحوث والدراسات الميدانية.

4 أهداف الدراسة:

هذه الدراسة تهدف الى:

- البحث والكشف عن التوافق النفسي واستراتيجيات مكافحة الضغوط المتبعة من طرف تلاميذ مرحلة البكالوريا " تلاميذ ثانوية أبي عبد الله محمد الفرستائي نموذجاً".
- الكشف عن مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة البكالوريا " تلاميذ ثانوية أبي عبد الله محمد الفرستائي نموذجاً"

- معرفة أنواع الاستراتيجيات مكافحة الضغوط المستخدمة لدى تلاميذ مرحلة البكالوريا "تلاميذ ثانوية أبي عبد الله محمد الفرستائي نموذجاً".
- التعرف على فروق التوافق النفسي التي تعزى الى متغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة البكالوريا "تلاميذ ثانوية أبي عبد الله محمد الفرستائي نموذجاً".
- التعرف على فروق التوافق النفسي التي تعزى الى متغير التخصص شعبة الدراسة أدبي / علمي لدى تلاميذ مرحلة البكالوريا "تلاميذ ثانوية أبي عبد الله محمد الفرستائي نموذجاً"

5) حدود الدراسة

أ- الحدود الزمنية للدراسة:

أجريت هذه الدراسة ما بين نهاية السداسي الثاني وبداية السداسي الثالث للموسم الدراسي 2019/2018.

ب- الحدود المكانية للدراسة:

أجريت الدراسة الميدانية في "ثانوية الشيخ أبي عبد الله محمد الفرستائي" بلدية العطف ولاية غرداية

ج- الحدود البشرية للدراسة:

أجريت الدراسة الحالية على تلاميذ مرحلة البكالوريا بثانوية الشيخ أبي عبد الله محمد الفرستائي "بلدية العطف ولاية غرداية للموسم الدراسي 2019/2018".

6) التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة

1_7 التوافق النفسي:

_ التوافق النفسي عمليه ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته . وهذا التوازن يتضمن اشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة (زهران، 2005، صفحہ 27)

2_7 استراتيجية المواجهة:

_ استراتيجيات المواجهة هي مجموعة الجهود والعمليات النفسية التي يوظفها الفرد في تسيير الضغوط النفسية والحياتية والتقليل من أثارها السلبية على ذاته.

_ عرفها كل من لازاروس وفولكمان: Folkman & Lazarus أساليب المواجهة بأنها: "جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية محددة والتي تقييم على أنها مرهقة وتتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد" (العنزي، 1425 هـ، ص 26)

3_7 مصطلحات مرتبطة بالدراسة:

1_3_7 التلميذ:

تنشأ أقسام ومؤسسات عمومية متخصصة للتعليم الثانوي تتكفل بالاحتياجات الخاصة للتلاميذ ذوي المواهب المتميزة الذين يحصلون على نتائج تثبت تفوقهم. " (المادة 86 قانون 08_04)
التلميذ: طالب العلم وخصه أهل العصر بالطالب الصغير. (قاموس المعاني 2019)

2_3_7 تحديد المصطلح الشعب الدراسية في عينة الدراسة:

1_2_3_7 الشعب الأدبية: هي "شعبة الآداب والفلسفة"، "شعبة آداب ولغات"، و"شعبة تسيير واقتصاد".

2_2_3_7 الشعب العلمية: هي: "شعبة الرياضيات" و"شعبة علوم الطبيعة والحياة"

(7) الدارسات السابقة:

ترجع أهمية عرض بعض الدراسات السابقة المتعلقة بالتوافق النفسي واستراتيجيات مكافحة الضغوط إلى كونها مرشد عملي لإجراء خطوات هذه الدراسة والتي تعتبر مصدر ذو قيمة لاستسقاء المعلومات وبناء وصيغة الفروض وسوف نعرض فيما يلي البعض منها:

1_8 الدراسات المتعلقة بالتوافق النفسي:

1_1_8 جابر عبد الحميد جابر(1969):

قام الباحث بدراسة تقبل الذات والتوافق النفسي على عينة قوامها 90 طالب من طلبة الجامعات. أشار فيها أن هناك علاقة موجبة بين تقبل الذات والتوافق النفسي. كلما زاد تقبل الذات كلما زاد التقبل النفسي. (دويدار، 1992، ص74)

2_1_8 دراسة الباحثين الفريجات والمومني (2016)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون، وعلاقة التوافق النفسي بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لديهم. وعلى الفروق بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي ومهارات مواجهة الضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من 200 طالبا من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون. وأشارت النتائج إلى أن مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المتفوقين مرتفعا. (الفريجات والمومني 2016)

3_1_8 دراسة الباحث محمد عبد القادر محمد علي (1980)

اهتمت هذه الدراسة بمشكلات التوافق عند المراهقين الكويتيين من كلا الجنسين (113 طالبة، 132 طالب) تتراوح أعمارهم ما بين 14 _ 18 سنة اختيروا عشوائيا من مرحلة المتوسط والثانوي.

استخدم الباحث في دراسته قائمة المشكلات بعد تعديلها وصمم لذلك استمارة مجموعة اسئلة مفتوحة، وكانت النتائج أن حجم مشكلات الكلية للتوافق لدى العينة أعلى عند البنات منها عند

الذكور، وأوعز ذلك إلى حجم المشكلات النفسية عند البنات، كما أن مشكلات التوافق الشائعة عند الذكور تتعلق بالتوافق الاسري، المدرسي والاجتماعي (بمادر، 1980، ص: 194).

4_1_8 دراسة هارفتن (Harvatin) 2009:

"وهدفت إلى التحقق من علاقة الصلابة النفسية الى دراسة استراتيجيات التكيف لدى طلبة جامعة كين في ولاية نيوجيرسي. لدى عينة تألفت من 14 طالبا وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية داله إحصائيا بين مستوى الصلابة النفسية واستراتيجيات التكيف، ولم تسفر الدراسة عن وجود علاقة داله إحصائيا بين النوع الاجتماعي والعلاقة بين الصلابة النفسية استراتيجيات التكيف." (الزغلول وحمدان، 2015، ص: 78)

5_1_8 دراسة ستونر (Stoner) (1981):

يتمثل موضوع الدراسة في معرفة مدى رضا الطلاب وطبيعة الحياة الجامعية، حيث أجريت هذه الدراسة على عينة بلغت 500 طالب وطالبة وتوصلت نتائجها إلى أن الطلاب الذين يكونون في المستويات الأولى من الدراسة الجامعية يكونون أقل توافقا من الطلاب الذين قضوا فترات أطول في الجامعة كما توصلت الدراسة إلى أنه كلما كان الطلبة في مستوى أعلى من الدراسة كان توافقهم أحسن وأفضل كما أسفرت النتائج على أن الطالبات كن أكثر توافقا من الطلاب من الناحية الاجتماعية والانضباط والخدمات والنتائج الدراسية. (صالح، 2013، ص: 10)

2_8 الدراسات المتعلقة بمكافحة الضغوط:

1_2_8 دراسة بشائر علي طبيخ الطبيخ (2015)

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر الموهوبين في دولة الكويت، ومعرفة الاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لديهم، ومعرفة طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والاستجابات التكيفية للضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من (112) من طلبة الصف الحادي عشر الموهوبين (46) (طالبا و(66) طالبة المسجلين في المدارس التابعة

للمناطق التعليمية الست بدولة الكويت. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي. اشتملت أدوات الدراسة على سجلات التحصيل الأكاديمي، واختبار المصفوفات المتتابعة لارفن إعداد عبد الرؤوف (1999)، واختبار تورانس للتفكير الإبداعي الصورة (B) كأدوات لفرز الطلبة الموهوبين، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية (مخيمر 2012) وقائمة الاستجابات التكوينية للضغوط النفسية (Moos, 2004) كأدوات لجمع بيانات الدراسة. أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى الموهوبين كان مرتفعاً وأعلى من الوسط الفرضي حيث بلغ (79.37%) وأن أعلى مستوى من الصلابة النفسية لديهم كان بعد "الالتزام"، ثم بعد "التحدي" ثم بعد "التحكم"، وأظهرت النتائج أن أعلى الاستجابات التكوينية للضغوط النفسية لدى عينة الطلبة الموهوبين كانت من نوع الاستجابات التكوينية الايجابية، وكانت على التوالي: التحليل المنطقي، حل المشكلة، ثم التقييم الايجابي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية (0.05) بين الصلابة النفسية وبين أبعاد مقياس الاستجابات التكوينية التالية: التحليل المنطقي، التقييم الايجابي، البحث عن الدعم والتوجيه، حل المشكلة. توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية وفي درجات أبعاد الالتزام والتحدي لدى الموهوبين تعزى للنوع الاجتماعي لصالح الإناث، في حين لم تكن الفروق دالة إحصائية على بعد التحكم، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الاستجابات التكوينية التالية: التقييم الايجابي، والبحث عن الدعم والتوجيه، والتنفيس العاطفي لدى العينة تعزى للنوع الاجتماعي لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة في أبعاد الاستجابات التكوينية التالية: التحليل المنطقي، وحل المشكلة، أو التجنب المعرفي، والاستسلام والانسحاب، والبحث عن حلول بديلة لدى الموهوبين تعزى للنوع الاجتماعي (الطبيخ، 2015)

8_2_2 دراسة محمد (2004):

تتعلق الدراسة بالعلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي عند الطلبة الجامعيين، أجريت الدراسة على عينة تتكون من 476 طالبة وطالب بجامعة العلوم والتكنولوجيا بالسودان و 475 طالبة وطالب بجامعة وادي النيل تشمل فقط طلبة الصف الأول و الرابع بكليات علمية وإنسانية وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين نوع الضغط والتحصيل الأكاديمي

لدى أفراد العينة، مع عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نوع الضغط بالنظر لمتغيرات الجنس، الفصل الدراسي، والتخصص الدراسي.

في حين أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين نوع التخصص وسكن الطالب، وكانت العوامل الأكثر تأثيراً في التحصيل الأكاديمي هي العامل الاقتصادي، الاجتماعي والأسري. وأقل من ذلك عامل الأكاديمي والذاتي المرتبط بمتغير الجنس (المؤتمر العلمي، 2016، ص: 12)

8_2_3. دراسة كروس وسوايتك Cross & Swaitek (2009):

وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الاستجابات التكيفية الاجتماعية التي يستخدمها الطلبة الموهوبين تألفت عينة الدراسة من 300 طالب موهوب أكاديمياً في المدارس الصيفية. أظهرت النتائج وجود اختلافات في الاستجابات التكيفية الاجتماعية لدى الطلبة الموهوبين مع زيادة التحاقهم بالمدارس الصيفية.

حيث تبين أن الاستجابات التكيفية الاجتماعية لدى الموهوبين المتحقين بالسنة الأولى كانت إنكار الموهبة، وأن استجابة التفاعل الاجتماعي كانت أقل شيوعاً بعد سنة من الالتحاق بالأكاديمية، وأن استجابة قبول الأقران كانت أكثر شيوعاً بعد سنة من الالتحاق بالأكاديمية (طبيخ، 2015، ص: 79)

8_2_4. دراسة زيدان (2007):

طبقت الدراسة على عينة مكونة من 200 طالب (100 طالبة متفوقة و 100 طالبة غير متفوقة دراسياً) أظهرت الدراسة: أن متوسط درجات الطالبات المتفوقات في التوافق النفسي أعلى من المتوسط الفرضي للقياس وجود فرق دالاً إحصائياً بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في التوافق النفسي لصالح الطالبات المتفوقات وان هناك علاقة إيجابية بين التحصيل والتوافق لدى الطالبات المتفوقات (المومني، 2016، ص: 27)

8_2_5. دراسة كومار (1990)

هدفت الدراسة إلى التعرف على خبرات الضغوط واستراتيجيات التعامل معها لدى طلبة الجامعة في الهند، وتكونت العينة من 360 طالباً وطالبة أشارت النتائج إلى أن الطلبة يستخدمون

استراتيجيات متعددة منها: البحث عن المعلومات، وحل المشكلة، والتحليل المنطقي، وبينت كذلك أن الإناث كن أكثر استخداما لاستراتيجيات الحصول على الدعم وطلب النصيحة، والتحليل المنطقي من الذكور، بينما استخدم الذكور استراتيجية إعادة البناء المعرفي أكثر من الإناث، واستخدم كل من الذكور والإناث استراتيجية التقبل والاستسلام بدرجة متساوية (Kumar) (1990، ص، 227)

الفصل الثاني:

استراتيجيات مكافحة الضغوط

1. تمهيد
2. تعريف الضغوط النفسية
3. مفهوم الضغوط النفسية
4. النظريات المفسرة للضغط النفسي
- استراتيجيات المواجهة
5. تمهيد
6. مفهوم المواجهة
7. النماذج المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغط
8. تصنيف استراتيجيات المواجهة
9. وظائف استراتيجيات المواجهة
10. العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة
11. خلاصة الفصل

1. تمهيد:

أكد Pawel warent أننا نعيش في عصر الضغوطات النفسية والأزمات، وتشير الإحصائيات الحديثة إلى أن نسبة ثمانون بالمئة من أمراض العصر مثل النوبات القلبية ارتفاع ضغط الدم والصداع النصفي وقرحة المعدة والقولون قد تكون بدايتها الضغوط النفسية التي يتعرض لها الناس في حياتهم اليومية (رجاء، 2007، ص03).

وقد استنتج المحارب (1993) من دراسة البحوث التي أجريت على العلاقة بين الضغوط النفسي والاكتئاب في الفترة ممتدة لعشر سنوات ما بين (1981_ 1991). أن الضغوط النفسية تؤثر في أداء الخلايا اللمفاوية، كما تؤثر سلبا على الجهاز المناعي للفرد (المحارب 1993 ص 335-372).

وبارتباط أحداث الحياة المثيرة للضغوط واختلال الصحة النفسية والجسدية فإن هناك عوامل واقية تخفف من وقع هذه الأحداث وتساعد على التجنب أو الهروب أو السيطرة وتقليل الضيق ومعالجة المشاكل.

وتعد مصادر التعامل المتاحة للفرد لمواجهة الأحداث الضاغطة من العوامل المساعدة في الحد من الإضرابات الناجمة عنها، وهذا ما أكدته نماذج الضغوط والمواجهة بأن ضغوط الحياة ترتبط بمدى واسع من الإضرابات بينما تمثل مصادر المواجهة عوامل تعويضية تساعد على استمرار الصحة (في يوسف 2000-58)

أشار هينكل hengil من خلال تلخيصه للبحوث التي أجريت خلال عشرين عاما من التغير الاجتماعي والمرض إلى أن هناك العديد من الأفراد الذين عاشوا مواقف حياتية قاسية وتعرضوا لأزمات مختلفة ومع ذلك كان لديهم القليل من الأعراض المرضية وذلك نتيجة للاستراتيجيات والأساليب التي استخدموها في تعاملهم مع تلك الأحداث والأزمات (الغزي 1999-7).

يرى سكوت (2000) أن مشاعر الضغط النفسي ما هي إلا نتاج لاستجابتنا غير التوفيقية تجاه الأحداث الحياتية التي نواجهها. (عويس، 2003-ص17)

ومن هنا جاء اهتمام العديد من الباحثين بدراسة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد في مراحل حياتهم المختلفة واكتشاف استراتيجيات التعامل Coping Strategies التي يتبعونها للتعايش مع تلك المواقف ومحاولة تلافي آثارها.

2. مفهوم الضغوط النفسية

هي مجموعة المواقف المهنية والاجتماعية والشخصية التي ينجم عن عدم الشبع توتر يؤدي به الى الفشل.

الضغوط النفسية مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر، وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته" (نبيل وبشير 2006 ص 372).

والباحثون في علم النفس يعرفون الضغط النفسي بعدة تعريفات وكل التعريف ينطلق من اساس محدد وواضح. فبعض التعريفات ينطلق من المثير المحدث للإثارة، والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة إزاء المثير، والبعض الآخر يجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة الى متغيرات بسيطة قد لا تكون واضحة. ولقد ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجيه ضاغطة على الفرد بكليته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر أو تشويبه في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. (عياش، 2004، ص 14)

ويعرف لازاروس Lazarous الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة للاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها في مثل هذه الظروف.

أما وولتر جملش Gamlech فإنه يعرف الضغط بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون استجاباتنا لها غير موفقة وغير مناسبة.

ويرى موري Murry أن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما ضغط بيتا Beta ويشير إلى دلالة الموضوعات والأشخاص كما يدركها الفرد وضغط ألفا Alpha ويشير إلى خصائص

الموضوعات والأشخاص ودلالاتها كما هي وأن المهم هو النوع الأول حيث أن الأمر الأهم ليس في الموضوعات في ذاتها ولكن الأهم هو دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد (الرشدي، 1999 م).

وتشير (انتصار 1987) إلى أن الضغط يحدث عندما يتعرض الفرد إلى عوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتمالته وتنحصر مصادر الضغط في الإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية ويعرف جلال 1968 الضغط "بأنه أي موقف قادر على إنتاج تغييرات في الكائن الحي"

ويعرف كوكس ومكاي: Cox & Mackay الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآلية الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغط وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيزيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

ويوضح كاندلر Candler "أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي من أحداث الحياة المرضية" (الراشدي 1999 م).

تعريف الجامعة الأمريكية: (أي حرمان يثقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة كالمريض المزمن وفقدان المهنة والصراع الزوجي)

والبعض أشاروا أنه تأثير يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد وينجم عن عوامل تنشأ من البيئة المحيطة: مثل القلق والغضب والشعور بالاكئاب، سواء كانت البيئة عائلية أو اجتماعية أو دراسية أو عمل، و الأفكار السلبية التي توجد الفرد عند تعرضه لأي امر من امور المثيرة للضغط والاستجابة البدنية الصادرة من الفرد حيال ما يوجهه من مثيرات ضاغطة. (أحمد 2005، ص 255).

حاله من التوتر النفسي الشديد ويحدث بسبب عوامل خارجيه تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك (محمد، 2008 ص115)

ويقاس الضغط إجرائيا الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية التي هي اعتقاد عام لدى الأفراد في فاعليته وقدرته على استخدام المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة (خمير 1997:114)

وقد ذهب Antonvski إلى أن الصلابة مصدر مقاومة يمكنه معادلة الآثار المحتملة للضغط (Cotton (1990) ص:107)

3. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

توجد عديد من النظريات والتوجهات التي وضعت لتفسير ظاهرة الضغط النفسي لدى الأفراد فنظرة "Selye سيلبي" إلى الضغوط تختلف عن نظرة كل من "سيلبرجر (1978)" و"موري"، فقد اتخذ "سيلبي" استجابة الجسم الفيزيولوجي أساساً على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما "سيلبرجر" اتخذ من القلق وحدته التفسيرية لتفسير الضغوط النفسية، أما "موري" فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي واجتماعي.

3_1 التفسير البيولوجي للضغوط:

يرى هذا الاتجاه كل من Boyd Krystal وvanderKholk 1984 اللذان قدما ملاحظة ورصد لما يحدث للإنسان من تغيرات بيوكيميائية أثناء تعرضه لمواقف مثيرة للضغط وبالتالي كيفية نمو وتطور الضغط النفسي مما يسهل عملية فهمه وتفسيره ونذكر هنا أن الاتجاه الفيزيولوجي ينطبق من رد الفعل الفسيولوجي الذي تترتب عليه تغيرات بيولوجية (عبد الرحمان 1994 72)

3_2 التفسير الفكري:

وينطلق H.Murray من تفسيره للضغط النفسي من مسلمة أن الإنسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للديناميكية النفسية التي تحدث في داخله وللوصول إلى الحلول الانبثاق اللحظة التكيفية يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال إلى المرحلة التالية من اللحظة المستقبلية وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى إليه الإنسان.

والترتيب في رأي موري " يدل على تلك العمليات العقلية المعرفية التي يفهم الانسان بها تصوره للبيئة الخارجية ويصل موري إلى مستوى عال من الديناميكية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم

الضغط ويعتبرهما مفهوماً مركزيين ومتكافئين في تفسير سلوك الانسان ويعد الفصل بينهما تحريفاً خطيراً. (الراشدي، 1999، ص: 75)

3_3 التفسير المعرفي: قدم هذه النظرية لازاروس 1970 ظهرت نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم اساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث ان التقدير للتهديد ليس مجرد ادراك مبسط للعناصر المكونة للوقف كما يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية العوامل الخارجية الخاص بالبيئة الاجتماعية العوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف هذه النظرية ايضاً بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وادراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الاولى : الخاصة بتحديد ومعرفة الاحداث في حد ذاتها شيء سببه الضغوط.

المرحلة الثانية: هي التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (عثمان 2001.101)

3_4 التفسير السلوكي: وتنطلق هذه النظرية من فكرة ان الضغوط النفسية تفهم من خلال عملية التعلم باعتباره اسلوباً لمعالجة المعلومات والتعلم في نظرهم هو ما تعلمه الانسان وما اكتسب من خبرات طيلة حياته (عبد الرحمان 1994 74).

ووفق هذا التفسير يمكن ان ترتبط المواقف المثيرة للضغط بصورة آلية وعلى اساس شرطية فالإنسان يستقبل مثيرات تترجم من خلال العمليات الإدراكية الى معلومات عن الخصائص الفيزيائية للوسط البيئي ويستخدم الانسان تعلمه وخبراته التي يمر بها في تلك المحلة وتمر هذه العملية بأربعة مراحل حسب اصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي الكفاءة الاستراتيجية المعرفية القسم الذاتية التنظيم الذاتي (عثمان، 2001، ص98)

فالاختلاف في وجود هذه النظريات يرجع إلى مجموعة من العوامل أهمها الإطار النظري للباحث، وعليه اختلفت التعاريف السابقة باختلاف المدارس والنظريات المفسرة للضغط، وهذا ما سنتطرق إليه بالتفصيل:

تواجهت العديد من النماذج التي حاولت تفسير الضغوط النفسية تبعا للاختلاف في وجهات نظرهم، فمنهم من يعتبرها كمثير ومنهم من يعتبرها كاستجابة وهناك من يعتبرها كتفاعل بين الفرد ومحيطه، وفيما يلي سيتم عرض بعض النماذج:

4 استراتيجيات المواجهة

يواجه الفرد في حياته الكثير من الضغوط والظروف والخبرات الضاغطة ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك.

وقد يرجع هذا إلى اختلاف الأفراد أنفسهم، وتنوع الأحداث ذاتها فهذا شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة والآخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه.

وسنسلط الضوء في هذا الجزء على مفهوم المواجهة والنماذج المفسرة لها، ثم تصنيفها من طرف الباحثين

ووظائفها ومميزاتها والعوامل المؤثرة فيها ثم سنتطرق إلى استراتيجية المواجهة المركزة حول المشكلة واستراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال وأخيرا التفاعل بين هذه الاستراتيجيات

يقصد باستراتيجية حل المشكلات قدرة الفرد على اشتقاق نتائج من مقدمات معطاة وهي نوع من الأداء يتقدم فيه الفرد من حقائق معروفة للوصول إلى حقائق مجهولة يود اكتشافها وذلك عن طريق فهم وإدراك الأسباب والعوامل المتداخلة في المشكلات التي يقوم بحلها (العدل 1995: 170)

في حين أنها نشاط حيوي يقوم به الإنسان ويمارسه على مستويات متنوعة من التعقيد كلما كلف بأداء واجب أو طلب منه اتخاذ قرار في الموضوع ما (الحارث 1999: 130).

ومع تطور البحث في مجال المشكلات أمكن إعداد هذه الاستراتيجية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة على هذه من كرة لحل المشكلات واحتلت هذه الاستراتيجية أهمية خاصة لدى المهتمين

الإرشاد والعلاج النفسي وذلك لأنها تساعد على حل المشكلات الآتية للفرد وتزودهم بمهارات ليتمكنوا من تطبيقها على مختلف المشاكل (الشناوي 1995: 323).

هناك العديد من نماذج حل المشكلات وهذا يعد مؤشرا على اهتمام العلماء بهذه الاستراتيجية لما لها من أهمية خاصة والتي يعاني منها الأفراد وبالرغم من تعدد النماذج إلا أنها اتفقت على الخطوات التالية:

تحديد المشكلة بشكل دقيق

- جمع المعلومات
- اشتقاق البدائل وتقييمها
- اختيار الحل الأمثل وتدريب الفرد على تطبيقه
- تقييم النتائج
- إعادة العملية عند الضرورة

ويمكن القول أن علمنا مليء بالأحداث الضاغطة فإنه يجب على الإنسان أن يبذل كل ما لديه لتجنبها وأن كل إنسان يمتلك استراتيجيات معينة لمواجهةها وكلما تعرف على واحدة جديدة يلاحظ أنها تجمع على أهمية البناء المعرفي وعلى دور العمليات المعرفية فبمواجهة الضغوط النفسية. كما أكد Bill أن العمليات المعرفية تشمل كل الأساليب التي تخفف من الألم والضغط النفسي وأن الخطورة الحقيقية هي كنتيجة لإدراك الفرد للحدث الضاغط وليس الحدث نفسه. (باستون 1990)

4. - مفهوم المواجهة

أجتهد العديد من الباحثين النفسانيين في التعرف إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط وطرق التعامل معها وتحديد مفهومها.

فعرف فلشمان استراتيجيات التعامل بأنها "السلوكيات الظاهرة أو الخفية. التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة" (الشايب، 1994، ص: 27)

عرف ستون ونيل المواجهة على أنها مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعوريا لتحقيق أو خفض تأثيرات الموقف الضاغط (عوض، 2001، ص: 67)

أوضح فريدنبرج وهو من الباحثين الذين اهتموا بدراسة استراتيجيات التعامل مع الضغوط " أن الصحة والحالة الجيدة تعتبران رهنا لطريقة التي نتعامل أو نواجه بها الضغط النفسي" (الشريف، 2003، ص: 65)

يعرفها اثين وآخرون (1986) (المواجهة بأنها أي جهد صحي أو غير صحي، شعوريا ولا شعوري لمنع أو تقليل إضعاف الضغوط للمساعدة على تحمل تأثيرها بأقل طريقة مؤلمة (الأشول، 1993، ص 97)

5. النماذج المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغط

توجد عدة توجهات فكرية وعلمية حاولت كل من وجهة تصورها إعطاء تفسير لمفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط من حيث المنشأ والمفهوم ويمكن أن نذكر منها المدارس أو التوجهات التالية:

1_7_1 النموذج التحليلي:

اهتمت مدرسة التحليل النفسي منذ نشأتها على فهم وتحديد أشكال المواجهة والمقاومة، وخاصة منها الأشكال اللاشعورية وتناولتها تحت تسمية وسائل الدفاع الأولية وقد أدخل "فرويد" الدفاع للمرة الأولى (1849)، وعرفه لاحقا بتسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصاب. (رضوان، 2002، ص: 261)

حيث تظهر استراتيجيات المواجهة في دفاعات الأنا، وهي مجموعة من العمليات المعرفية غير واعية وتهدف إلى خفض القلق الناجم عن حدث ما وتمثل السياقات المعرفية التي ترمي إلى التخفيض من شدة القلق فيما يلي:

أ - الإنكار: هنا الفرد يدرك الحقيقة، ولكن ينكر العوامل التي لا يمكن تحملها مثل: حالات المرض الخطير.

ب - العزلة: ينحصر سير التفكير، أي منع التفكير فيما يترتب عن وضعيته.

ج - العقلنة: الفرد يبحث عن تفسير متناسق منطقي لما يحدث له وحسب في انتفاء المعيار الأساسي لاستراتيجيات المواجهة متعلق بنوعية السيوروات. (مرونتها، درجة تكيفها مع الواقع).

لكن المواجهة الناجحة تعتمد على معيار أساسي يعتمد على نوع الميكانيزمات المستخدمة ودرجة تفاعل المواجهة مع الواقع والمصير الجسمي والنفسي للفرد.

(Dantzer et chweitzer, 1994, p 248).

أطلق فرويد مصطلح الآليات الدفاعية على الميكانيزمات التي تعمل على حماية الفرد من الانفعالات، الأفكار والنزوات المؤلمة التي قد تكون وراء عدة اضطرابات نفسية من جهة كما يمكن

أن تمثل سياق علاجي شافي. وميزت بولهان ثمانية عشر ميكانيزما دفاعيا مصنفة إلى أربعة مستويات وهي:

أ- دفاعات ذهانية مثل: الإسقاط الذهاني والتفكك

ب- دفاعات غير ناضجة: مثل الإسقاط، الوسواس، توهم المرض، السلوك السلبي والعدواني.

ج- الدفاعات العصابية: الكبت، التبديل، رد الفعل والعقلنة.

د- الدفاعات الناضجة: مثل التصعيد والمزاج (Paulhan et all ,1995,p 43)

مما سبق نلاحظ السبق والمساهمة الفارقة للمدرسة التحليلية في إعطاء تفسيرات وفهم استجابات الافراد اتجاه مواجهة الضغوط وتخفيف التوتر.

2_7 نموذج سمات الشخصية:

تعتمد هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية، والمواجهة بالنسبة لهذا النموذج إلا مجموع من مكونات سمات الشخصية والذات الإنسانية. بحيث هذه السمة هي التي تحدد نوعية الاستعداد العامل لاستجابة بصفة محددة ومميزة، من خلال المواقف المتعددة في حياة الفرد.

يتضح من هذا التعريف للمواجهة مدى التناسب والتناسق بين مفهوم سمات الشخصية ومفهوم أسلوب المواجهه. بكونهم يمثلان طرازا متفردا وخاصا أو أسلوبا خاصا يميز الفرد أثناء التعامل مع المواقف الحياتية، وذلك لأنه يختص به وبالمواقف والظروف المثيرة للمشقة في الحياة، وتعد المواجهة وفق هذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في نواتج المشقة، مثلها مثل السمات الشخصية المفسرة لماذا يصبح بعض الأفراد ضحايا للمشقة، في حين يصبح البعض الآخر مواجهها لها (شويخ، 2007، ص: 76_77)

رغم أن بعض الخصائص والسمات الثابتة لدى الفرد مثل العدوانية لا يمكن أن تكون سند تنبئ جازم لردات أفعاله في المواقف والظروف المختلفة.

أظهرت عدة أبحاث أن القيمة التنبؤية للسمات ضعيفة اتجاه استراتيجيات المواجهة وذلك لأسباب منها:

أ- الطبيعة المتعددة لأبعاد استراتيجية المواجهة، فالمرضى مثلا يواجه ضغوطات مختلفة وفي الوقت نفسه عليه أن يحافظ على توازنه الانفعالي، معا لحفاظ على العلاقة الجيدة مع العائلة، كل هذه الانشغالات تتطلب تعدد استراتيجيات المواجهة، وهذا ما لا يمكن توفره في معيار واحد كسمة الشخصية.

ب- الطابع المتغير: وفي هذه الحالة فالاستراتيجيات تتأثر بمحتوى الوضعيات الضاغطة فسمات الشخصية لوحدها غير قادرة على جعل الفرد يواجه هذه الوضعيات (Bourgeois et Schweitzen,1998,p 45).

3_7 النموذج الحيواني:

يعتبر هذا النموذج الحيواني استراتيجيات المواجهة فطرية وسلوكية غريزية أو مكتسبة يستعملها الفرد قصد مواجهة التهديدات الخارجية والانفعالات الداخلية كالهروب في مواقف الخوف، والهجوم في حالات الغضب، ومثالنا على ذلك تجربة الفئران التي تعلمت الهروب بسرعة من الغرفة عندما تتعرض ثانية لا تحتوي على صدمة كهربائية إلى غرفة الصدمة (Paulhan et bourgeois,1998,p. 41)

يرى كل من فولكمان ولازاروس (1984) أن البحوث التي تستند على النموذج الحيواني تركز أساسا على ما بين السلوك التجني أو سلوك التفادي وعلى سلوك الهروب والفرار (زروق، 1997،ص66)

ويعتبر هذا النموذج ذو تأثير كبير بالفكر الدارويني بشأن مبدأ الصراع من أجل البقاء الذي انتقنتنا وله لمفهوم المواجهة من نتائج البحوث التي أجريت على الحيوانات حيث يستعمل الفرد ميكانيزمات للدفاع ضد التهديدات التي تأتيه من العالم الخارجي أو للدفاع ضد الانفعالات الداخلية هي:

أ- ميكانيزم التجنب، الهروب المستعمل في حالة الخوف والفرار.

ب- ميكانيزم المواجهة، الهجوم يستعمل في حالة الغضب.

4_7 النموذج المعرفي:

بدون الرجوع إلى (Lazarus) لا يمكن فهم الضغط النفسي حسب نظرية الضغط والمواجهة للآزاروس المكون المعرفي الكامن من وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الضاغط الذي يتعرض له، والعملية المعرفية هذه تمثل حجرا أساسا لتحديد طبيعة استجابة الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية، وعملية إدراك الموقف وتقييمه هي الأساس في مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها وعليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد استجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة. ويعرف فولكمان ولازاروس (1984) المواجهة بأنها جهد أو محاولة معرفية أو سلوكية دائمة التغيير، هدفها إدارة المطالب الخارجية والداخلية، الضاغطة على الإنسان والتي ينظر إليها على أنها تفوق إمكانياته الشخصية الخاصة (بخلف، 2002، ص51)

7 تصنيف استراتيجيات المواجهة

7_1 تصنيف كوهن Cohen (1994)

- صنف استراتيجيات المواجهة التي يتخذها الافراد في التعامل مع الضغوط على عدة أنواع:
- _التفكير العقلاني: تشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال المواقف الضاغطة باحثا عن مصادره وتكاليفه.
 - _التخيل: هي استراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة الاتي واجهته، فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة نفس المواقف.
 - _ الإنكار: هي استراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار ومواجهة الموقف الضاغط كأنه لم يكن.
 - _ حل المشكلات: هي استراتيجية معرفية يحاول الفرد من خلالها استنباط أفكار وحلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.
 - _ الدعابة والمرح: هي استراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح الدعابة والمرح.
 - _ الرجوع إلى الدين: تتمثل في رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الشدة عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات. (حسين وحسين، 2006، ص 99)

7_2 تصنيف بيلينغ وموس Billings et Moss (1996).

تصنف إلى:

- استراتيجيات مواجهة إقدامية:** تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات سلوكية، وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر وتتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث وحل الموقف أو المشكلة، وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة وتشمل الأساليب الإقدامية على التحليل المنطقي للموقف الضاغط ونتائجه وإعادة التقييم الايجابي للموقف أو إعادة بناء الموقف معرفيا بطريقة ايجابية والبحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين واستخدام أسلوب حل المشكلات.
- استراتيجيات مواجهة إحصامية:** تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف، والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحول مع المواقف الضاغطة وتتكون من استراتيجيات فرعية مثل التقبل والاستسلام، الإنكار والقمع.

كما تتضمن النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط وتجنب الحصول على معلومات بشأن الحدث الضاغط واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط وتجنب التفكير الواقعي في الموقف أو المشكلة وتقبل المشكلة والاستسلام لها أو التنفيس الانفعالي لخفض التوترات أو الانفعالات السلبية المصاحبة للموقف.

7_3 تصنيف سالس وفليتشر (1985) Fletcher et Suls

توصلت أعمالهما إلى تصنيفين أساسيين للمواجهة

أ- **المواجهة الجنبية** : هي استراتيجيات سلبية واستسلامية مثل التجنب والتهرب والنفي والتقبل الطوعي.

ب- **المواجهة اليقظة** : وهي استراتيجيات نشطة منها : البحث عن المعلومات ومخططات حل المشكل والدعم الاجتماعي (paulhan et all,1994, p. 294).

7_4 تصنيف لازاروس وفولكمان (1984) Lazarus et Folkman

فلقد حصر هذا التصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط في قسمين هما:

أ- **استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة** : وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه وبين البيئة ولهذا فإن الشخص الذي يستخدم هذه الأساليب تجده يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف حيث أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو المشكلة أو طلب النصيحة من الآخرين وإدارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط عن طريق تغيير الموقف مباشرة.

ب- **استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال** : وهي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضغط الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار.

وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي

يواجهه الفرد. (حسين، 2006، ص: 92)

5_7 تصنيف طه العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين:

يصنفانها إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي :

- التخطيط والسعي نحو حل المشكل في مقابل الإنكار والهروب من المشكل.
- المساندة الاجتماعية في مقابل المواجهة الدينية.
- أساليب المواجهة على المستوى المعرفي في مقابل أساليب المواجهة الانفعالية(حسين، 2006)،

8 وظائف استراتيجيات المواجهة

وظائف استراتيجية المواجهة متعددة حسب الخلفية النظرية التي تفسرها. انطلاقا من ذلك يمكن ذكر ما يلي:

1_8 حسب ميكانيكMechanic (1979).

- صاحب النظرة الاجتماعية والبيئية يشير بأن لاستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف:
- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.
- تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات
- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.(مرشدي، 2008، ص:62)

2_8 حسب وايتWhite (1974).

- حيث تحدث عل ثلاث أنواع من الوظائف:
- ضمان تأمين معلومات كافية وملائمة حول المحيط والبيئة.
- الحفاظ على استقلالية أو حرية الحركة وحرية التصرف في استعمال رصيد المعلومات بطريقة مرنة
- الحفاظ على الشروط الأساسية لعمليتي الأداء وانتقاء المعلومات.

3_8 حسب لازاروس وفولكمان (1984):

- وتمثل المواجهة حسبهما سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما:
- توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط
- تقليل التوتر الناتج عن التعهد وخفض الضيق والانفعال .(آيت حمودة، 2006، ص19)

4_8 حسب سالس وفليتشر (1985)

يضيف بأن المواجهة تهدف إلى تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابة الفيزيولوجية والانفعالية وعلى الاستجابات المعرفية كالتفكير في شيء آخر وإلى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكل كالبحث عن المعلومات (مرشدي، 2008، ص62)

5_8 حسب شالر وييلين (1987)

ويرى كل منهما بأن المواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية:
تغيير وإزالة الظروف التي تثير المشكل.
ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.
ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.
وعليه فالمواجهة تمثل عامل استمرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي خلال فترات الضغط (آيت حمودة، 2006، ص1984)
والمواجهة من حيث المبدأ عبارة عن سلوك وظيفي ويراعي المستوى الراهن لأبحاث المواجهة :
الوظيفة المتمركزة حول المشكل، الوظيفة المتمركزة حول الانفعال بشكل خاص، وبعض الباحثين يضيفون وظيفة متمركزة حول التقييم.

6_8 حسب جيروز يليام وشعار شرذ (1989)

يعد كل منهما المواجهة المتمركزة حول المشكل والمواجهة المتمركزة حول الانفعال ميول مواجهة خاصة بالموقف أو خبرات مواجهة خاصة بالموقف، تتأثر بدرجة ما بسمات الشخصية وظروف المحيط وتشمل المواجهة المركزة حول التقييم محاولات نحو فهم نمط الأهمية في موقف معين والتعرف عليه ومن ثم فإن عملية التقييم وإعادة التقييم تمثل لشكلا من المواجهة من ناحية كونها تسهم في تعديل أهمية الموقف وفهم التهديد المنطلق منه (رضوان، 2002 ص:26)

9 العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة

حسب فولكمان ولازاروس تتدخل عدة عوامل في عملية التقييم المعرفي منها:
عوامل متعلقة بالفرد: وهي الاعتقادات : وهو كل ما يتعلق بمعتقد الفرد حول ذاته ونفصه ومحيطه.

الدوافع العامة: وتعني اهتمامات الشخص، أهدافه، قيمه،.

(Marillou Bruchon-Schweitzer ,2001,p78)

مكان الضبط: منه الداخلي ويتعلق باعتقاد الشخص بقدراته وامكانياته، (استراتيجياته متمركزة حول المشكل) ومنه الخارجي وهو الاعتقاد بالاحتمية والحظ وقوة الظروف. (استراتيجياته متمركزة حول الانفعال)

الجنس: اعتمادا على بحوث لازاروس فإن النساء استراتيجياتهن يتمركزن حول المشكل اكثر من الرجال في مجال العمل.

السن: يعتبر له أثر كبير وتوظيف استراتيجيات المواجهة. (Mahmoud Boudarene,2005,p33)

العوامل المتعلقة بالمحيط (الوضعية)

الغموض: عدم وضوح مسار الأحداث وعدم وضوح الدور يساهم ظهور وضعية الضغط.
المدة: فإن قصر وطول مدة الضغط تساهم في حسن أو سوء التقسم الإيجابي وبالتالي توظيف الاستراتيجية الملائمة.

عدم الدقة الزمنية: عدم القدرة على تحديد زمن الحادث بدقة.

الدعم الاجتماعي: وجود أشخاص بالجوار يساندون، ويساهمون في تخفيف الوضع الضاغط.
(Bruchon-Schweitzer ,2001)

الخلاصة:

الضغوط النفسية متعددة المصادر بناء على الوسط والبيئة التي يعيشها الإنسان إلا أن أثارها على الشخص تختلف من إنسان إلى آخر نظرا لتركيبته النفسية وخبرات الحياة من جهة ونظرا للعمليات المعرفية التي يوظفها في تفسير وتحليل الموقف الذي من خلاله يقيّم حجم الضغط وقدرته على التحمل من جهة ثانية.
كما أن أساليب المواجهة للضغوطات ليست هي ذاتها عند الأشخاص وليست هي نفسها عند الفرد الواحد عند مختلف المواقف إلا أنه قد تكون عند سمة عند شخص ما بين طبيعة تميل للمواجهة أو طبيعة انسحابية.

الفصل الثالث

التوافق النفسي

تمهيد

- 1) مفهوم التوافق النفسي
- 2) عناصر التوافق النفسي
- 3) خصائص التوافق النفسي
- 4) عوامل التوافق النفسي
- 5) عوائق التوافق النفسي
- 6) التوافق الحسن والتوافق السيئ
- 7) العوامل المؤثرة في التوافق النفسي
- 8) مجالات التوافق النفسي
- 9) الأساليب الدفاعية للتوافق النفسي
- 10) النظريات المفسرة للتوافق النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد

يعتبر مفهوم التوافق مفهوماً جوهرياً وأساسياً في علم النفس وعلم الصحة النفسية، لأن معظم سلوكيات الإنسان هي محاولات لتحقيق التوافق سواء على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي. وقد استعارت الصحة النفسية مفهوم التوافق من العلوم الطبيعية، حيث جرى استخدامه أصلاً في مجال علم الأحياء. يشير هذا المفهوم إلى العمليات الفسيولوجية التي يقوم بها الجسم للتكيف في مقابلته للأخطار البيئية المحيطة به وبخاصة الضغوط الحياتية المتنوعة، وقد قام علماء النفس باستخدام مفهوم التكيف البيولوجي فيما أسموه بعمليات التوافق" (القداني، 1998 ص35).

يعتبر مفهوم التوافق من أكثر المفاهيم شيوعاً في علم النفس، لكوننا به وعن طريقه نقوم سلوك الإنسان، وما علم النفس سوى علم سلوك الإنسان، و توافقه مع البيئة، لذلك فدراسة علم النفس تدور حول كيفية الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي يتم بواسطتها التوافق من عدمه اعتباراً للأهمية التي قدمت للتوافق كمفهوم من أهم مفاهيم علم النفس والصحة النفسية، سنقوم في هذا الفصل بالتطرق إليه ببعض من التوسع والتفصيل

1) مفهوم التوافق النفسي:

وقبل التعرض لمفهوم التوافق النفسي نعرف معنى التوافق أولاً:

1-1 مفهوم التوافق

أ) لغة:

ورد في لسان العرب " أن التوافق " مأخوذ من وفق الشيء أي لائمه وقد وافقه وفقاً موافقة، واتفق معه توافقاً (ابن منظور، 1988، ص: 68)

كما ورد في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك الفرد مسلك الجماعة ويتجنب الانحراف في السلوك. (أنيس وآخرون، 1973، ص 1047).

و يتضح من التعريفين السابقين للتوافق في اللغة أنه يعني الملائمة والانسجام وعدم النفور.

(ب) تعريف التوافق اصطلاحاً:

عرفه بخيت أنه "علاقة إيجابية يقوم بها الفرد متعمدا لتكون العلاقة متناغمة منسجمة مع البيئة المحيطة به وهذا ينطوي على قدرة الفرد على إدراك الحاجات البيولوجية والاجتماعية والانفعالية التي يعاني فيها" (بخيت، 1988، ص25).

كما عرفه زهران أنه "عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته." (زهران، 1982، ص74).

وتجدر الإشارة إلى أن كلا من التوافق والتكيف، مصطلحان يستعملان في كثير من الأحيان وكأنهما شيء واحد، وغالبا ما يحصل الخلط بينهما إلا أنه في حقيقة الأمر يوجد اختلاف كبير بينهما فمصطلح التكيف يشير الى حالة التوافق والانسجام ما بين الكائن الحي وبيئته، كتكيف حدقة العين للضوء الشديد الساقط عليها، وكتكيف الحرباء مع لون البيئة التي تعيش فيها وهكذا فالمصطلح مأخوذ من العلم البيولوجي ويمثل حجر الزاوية في نظرية دارون التطورية والذي يعتبر فيها ان الكائنات الحية الأكثر قدرة على البقاء هي تلك التي تمتلك من الصفات ما يؤهلها للتكيف مع ظروف البيئة التي تلائمها وهذا ما عبر عنه دارون بالبقاء للأصلح، وقد وظف علماء النفس هذا المفهوم تحت اسم ((التوافق)) والذي يقصد به هو حالة تكيف الكائن البشري مع بيئته المادية والطبيعية والاجتماعية، أي أن الفرق الأساسي بين المصطلحين يتمثل في أن مصطلح ((التوافق)) يستخدم عند الحديث عن تكيف الإنسان فقط أما ((التكيف)) بمعناه الأوسع فهو يشمل الكائنات الحية جميعاً. وينظر البعض الى الصحة النفسية باعتبارها عملية توافق نفسي، ويتحدد ما اذا كان التوافق سليماً أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول الى حالة التوازن النسبي مع البيئة (سعد، 1998، ص15).

ويتضح من التعريفات السابقة للتوافق أنه يعني الايجابية في التفاعل والاستمرارية لهذا التفاعل وينتج عن هذا التفاعل الرضى والقبول بين الفرد ونفسه من جهة وبين الفرد والبيئة المحيطة به وبكافة مكوناتها.

1-2 مفهوم التوافق النفسي:

يعني "التوافق مع الذات بمعنى استبصار الفرد بذاته وقدراته وتوظيفها في اطار ايجابي يحقق له اهدافه واشباعاته المادية و المجردة". (طه وآخرون، ص 245).

هو "حالة من التواءم والانسجام والتناغم مع البيئة وتنطوي على قدرة الفرد على إشباع معظم حاجاته وتصرفاته بشكل مرضي إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية وتجنب الفرد معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التي يعاني منها الفرد" (الديب، 1988، ص8).

ويمكن لنا أن نلاحظ أن التوافق النفسي لا يتوقف علي التغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة، وإنما لابد من المسايرة الايجابية والتناغم الفعال والمتبادل بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، وحتى يحدث التوازن مع البيئة المحيطة لابد من التعديل والتغيير المطلوب وصولاً للانسجام التام بين الفرد ونفسه وبين الفرد والبيئة. وهذا ما أكده زهران حول التوافق أنه "عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته". (زهران، 1982، ص 84).

و يعرفه لازاروس Lazaros (1976). بأنه مجموع العمليات النفسية، التي تساعد الفرد على التغلب على متطلبات المتعددة. ” و يرى لازاروس أن الشخص المتوافق يجب إن يتسم بالارتياح النفسي، الكفاية في العمل، الأعراض الجسمية، التقبل الاجتماعي"

(R SLazarus, 1976, P 135.)

عرف جون بياجى J.Piaget مفهوم التوافق من خلال عملية التمثيل (Assimilation) والمواءمة (Accomodation) ويعني التمثيل: التغيرات التي تطرأ على بعض جوانب البيئة أما المواءمة

فتعني: التغيرات التي تطرأ على الكائن الحي نفسه، وهذه الأشياء تحدث لكي تتم عملية التوافق أو التكيف بحد ذاتها". ويرى بياجى أنه يوجد بين عملي التمثيل والمواءمة ما أسماه بالتركيب العقلية (Schémas) وهي عبارة عن تنظيمات تظهر خلال أداء الوظيفة والتي يستدل عليها من المحتويات السلوكية المختلفة والتي تحدد هذه التنظيمات طبيعتها. التوافق عند بياجى هو غاية التطور النمائي، وهو أيضا عملية الموازنة بين المحيط والجهاز العضوي الذي يهدف للقضاء على حالات الاضطراب واللا انتظام" (الشرقاوي 1982، ص32)

ويعرفه عبد الهادي الجوهري على أنه " مصطلح سيكولوجي يستخدمه علم النفس للإشارة إلى العملية التي من خلالها يكون الفرد علاقة منسجمة وصحيحة مع البيئة الفيزيقية والاجتماعية ". (الجوهري، 1998، ص 67).

3 تصنيفات التوافق: النفسي:

1. التصنيف على الأساس البيولوجي:

ويرى أصحاب هذا التصنيف أن التوافق هو المرونة في مواجهة الظروف البيئي المتغيرة وهو عملية ديناميكية مستمرة يتوافق فيها الكائن الإنساني مع بيئته، كما ويؤكد لورنس " أن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجابتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، وذلك أن تغيير الظروف ينبغي أن يقابله تغيير وتعديل في السلوك أي ينبغي علي الكائن الحي أن يجد طرقاً جديدة لإشباع رغباته، وإلا كان الموت حليفه، أي أن التوافق هنا إنما هو عملية تتسم بالمرونة والتوافق المستمر مع الظروف المتغيرة (أبوسكران، 2009، ص 16)

2. التصنيف على الأساس الاجتماعي:

يرى أصحاب هذا التصنيف أن التوافق هو إقامة علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية من خلال إحداث تغير نحو الأحسن في الفرد، ويتضمن هذا النوع من التوافق أسلوب حل المشكلات التي تنشأ في عملية التفاعل مع المجتمع. (المرجع السابق، ص 17)

3. التصنيف علي الأساس النفسي :

ويرى أصحاب هذا التصنيف أن التوافق يتمثل في خفض التوترات وإشباع الحاجات للفرد ويتميز هذا التوافق بالضبط الذاتي وتقدير المسؤولية.

ويرى " آخرون " أن التوافق يجب أن يتم بين الفرد ونفسه وبين الفرد والآخرين وأن يشعر الفرد بأن حاجاته مشبعة كشعوره بالأمن ومدى قبوله من قبل الآخرين وقدرته على الحب والتقدير والحرية والانتماء (عبد الظاهر، 1994، ص 32).

ويتضح لنا من التعريفات السابقة أن التوافق يأخذ منحى التخصص حسب التصنيفات التي ينظر إليها أصحابها، وأنه لا غني للفرد عن الانسجام والتناغم ولو بالحد الأدنى من أجل المواصلة والاستمرار في الحياة بعيدا عن الشدوذ عن بقية أفراد المجتمع وهذا يجنبه التوترات والصراعات الداخلية في ذات والخارجية في المجتمع المحيط به والشعور بالأمن، وإشباع الحاجات، والقبول من الآخرين.

4 عناصر التوافق النفسي:

تستهدف عملية التوافق تحقيق التوازن بين الكائن من جهة والمحيط به من جهة أخرى فالتوافق يكون تفاعل الفرد مع ذاته ومع الناس الآخرين، وهذا التفاعل في جوانب التأثير المتبادل. فذات الفرد هي المجموع الكلي لما هو عليه الفرد كالجسد والسلوك والأفكار والمشاعر وهذه هي التي تتعامل مع الشخص في كل الأوقات.

فيما يتعلق بالآخرين من البيئة المحيطة بالفرد ويكون التأثير متبادلاً بين الفرد وبين الأفراد الآخرين من خلال عملية التفاعل الديناميكي المستمر فيما بين الفرد وبين محيطه الاجتماعي ومن هنا يمكن أن نلخص أن عناصر التوافق عنصرين أساسيين هما:

- **الأول:** الفرد وما ينطوي عليه في بنائه النفسي من الحاجات والدوافع والخبرات والقيم والميول والقدرات وكل ذلك يساعد في توجيه السلوك الإنساني وهذا ما يطلق عليه بالمحيط النفسي الداخلي للإنسان.

● الثاني: هو المحيط الخارجي للفرد والذي تقصده البيئة الاجتماعية والبيئة الطبيعية والتي تتفاعل مع العناصر في تكوين المحيط العام للفرد ولكن يكون أحدهما الغالب في حياة الفرد فسلوك طالب المدرسة الذي يسعى للتوافق الاجتماعي مع الآخرين من زملائه في المدرسة فإنه يمر بعملية التوافق ويكون الغلبة للبيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد (الحاج (1977)، ص 25-26).

مما سبق فإن عناصر التوافق تتضمن الآتي:

- فاعل الفرد مع البيئة المحيطة.
- أن يكون التفاعل بناء وإيجابي.
- التغيير والتعديل للسلوك نحو الأحسن.
- الإشباع للحاجات والدوافع وفق المتعارف عليه مجتمعيًا.
- التوازن والاعتدال في كافة مناحي الحياة وعدم التطرف والانحراف.

5 خصائص التوافق النفسي:

5-1 التوافق عملية كلية:

إن التوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان باعتباره كائن حي يتفاعل مع البيئة المحيطة بكيانه كله، ويعد التوافق بناء على تلك الخاصية المميزة لهذه العلاقة الكلية أي أن التوافق هو التفاعل الكلي والشمولي بين الإنسان والبيئة المحيطة به (دمنهوري، 1986، ص 82).

ومن هنا يعني أن يكون النظر للإنسان باعتباره شخصية كلية متكاملة وأن التوافق قائم على صراع بين الذات والموضوع بل هو سلسلة متصلة لا تنتهي عن هذا الصراع فالإنسان موحد في علاقاته بمحيطه الاجتماعي وفي جميع مجالات الحياة. (المغربي، 1992، ص 12).

5-2. التوافق عملية ديناميكية:

فعملية التوافق مستمرة على مدى الحياة ولا تتم مرة واحدة وبصفة نهائية بل تستمر طوال الحياة التي تتضمن سلسلة من الحاجات المتغيرة لإشباعها وأن التوافق يمثل المحصلة أو تلك النتائج التي تتضمن عنها صراع القوى المختلفة، بعضها ذاتي والآخر بيئي وبعض القوى فطري والبعض الآخر مكتسب والقوى البيئية بعضها مادية وبعضها الآخر قيمي وآخر اجتماعي وفي النهاية إن التوافق هو المحصلة لكل القوى السالفة الذكر. (دمنهور، 1996، ص83).

5-3 التوافق عملية ارتقائية:

ويعني هذا أن نضع في اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه في مراحل نموه المختلفة فلكل مرحلة متطلباتها وحاجاتها، فالنمو الإنساني ليس إلا سلسلة من الواجبات التي يجب أن يؤدي إلى رضا المجتمع عنه ورضاه عن نفسه، بينما يؤدي عدم تعلمه لها أو فشله فيتعلمها فإنها تؤدي إلى تعاسته وسخط المجتمع عليه وهذا بدوره يشعره بعدم التوافق معنفسه من جهة ومع المجتمع من جهة أخرى، وإن كل واحد من هذه الواجبات يظهر في سن معين من مراحل النمو خلال حياة الفرد ويؤدي تعلمه هذه الواجبات إلى سعادته ونجاحه في تعلم الواجبات الأخرى وهذه الواجبات تقوم على أسس ثلاثة بيولوجي، اجتماعي، ونفسي (فهيم، 1987، ص4. 38-39).

5-4 التوافق عملية نسبية: إن عملية التوافق عملية نسبية حيث يختلف باختلاف الظروف

الاجتماعية والاقتصادية وأنه يتوقف على عاملي الزمان والمكان، ومن ثم يمكن القول بأن التوافق مستويات متعددة فالحياة ما هي إلا سلسلة من عمليات التوافق، فالإنسان يقوم بتعديل سلوكه ويغير أنماطه واستجابته للمواقف حينما يشعر الفرد بأنه بحاجة للإشباع، والفرد السوي هو الذي يتصف بالمرونة والقدرة على تغيير استجابته حتى تلاءم المواقف البيئي المتغيرة، ويصل للإشباع عن طريق سلوك توافقي مع تلك المواقف (الأغا، 1989).

ومن جانب آخر "قد يكون متوافقاً في فترة من فترات حياته، وغير متوافق في فترة أخرى، فليس هناك ما يعرف بالتوافق التام، لأن التوافق التام على مدار الحياة يؤدي إلى الجمود وعدم الشعور

بالتغيير، فالتوافق عملية نسبية معيارية تختلف باختلاف الزمان والمكان والظروف التي يمر بها الإنسان" (المغربي، 1992، ص31)

5-5. التوافق عملية اقتصادية: ويقصد بذلك من حيث المصدر للطاقة النفسية المودع في النظام الأساسي للشخصية والتي يتنافس عليها مع الأنظمة الثلاثة للشخصية عليها، إلا أن النظام الأساسي يبقى المستودع الأساسي للطاقة ويستمد النظام الآخران كلاهما الطاقة اللازمة لنشاطهما من النظام الأساسي وعلى سبيل المثال أن المجال الذي ينشأ فيه الطفل للفرد ويؤثر في نموه تأثيراً كبيراً فإن ساعد هذا المجال على إشباع حاجات النظام الأساسي للفرد بيولوجية كانت أم نفسية أثر ذلك إيجابياً في أساليب توافقه، أما إذا تعددت مواقف الحرمان وزادت حدتها فإن التوتر يبقى متلازماً لحاجات هذا النظام الأساسي وإن الشخصية ستبقى تعاني من الصداع والاضطراب. (دمنهوري، 1996، ص84).

5-6. التوافق عملية وظيفية: ويقصد به أن التوافق سويماً كان أو مرضياً ينطوي على وظيفة إعادة الاتزان أو تحقيق الاتزان من جديد الناشئ عن صراع بين القوي بين الذات والموضوع والإنسان شعاره الدائم أنا موجود في حالي الصحة والمرض والتوافق وسوء التوافق على السواء (المغربي، 1992، ص12).

5-7 التوافق عملية تستند إلى طبوغرافية النفس: ويقصد بها حسب مدرسة التحليل النفسي بان طبوغرافية الشخصية مكونة من ثلاث عناصر متفاعلة معا وهي المكونة للنظام الأساسي للشخصية والذي تعتبره المدرسة مستودع الطاقة النفسية الذي يغذي النظامين الآخرين وهي الهو، والانا، و الأنا الأعلى، وعليه فإن التوافق زاوية طبوغرافية هو المحصلة التي تنتج عن صراع جميع القوى سواء كانت ذاتية أو بيئية وفي نهاية المطاف صراع بين النظام الإداري والنظام الأساسي وأحيانا بين النظام الإداري والنظام الأخلاقي للشخصية وعندما ينجح النظام الإداري في حسم الأمر يظهر التوافق واضحا جدا. (دمنهور، 1996، ص188).

5-8. تحليل عملية التوافق: تتطلب الحياة توافقاً مستمراً ولا تقتصر على دوافع الإنسان على تلك الحاجات الفسيولوجية، بل تتمدد وتشعب إلى حاجاته المعمقة التي تكتسب خلال عمليات التطبيع الاجتماعي أثناء طفولته عن طريق علميات التعلم التي تحدها العوامل الحضارية فإذا بقي الإنسان بحاجة غير مشبعة، شعر الفرد بالتوتر وعدم الراحة، وبدأت محاولات الإشباع للحاجات من اجل إزالة التوتر والقلق من خلال الاستجابة المحددة والتي تهدف وتحقق له قدرا من التوافق والتوائيم، والبيئة ليست جنان عدن، بل هي كدر وسعي وعمل وتغلب على العقبات و تخطي العوائق والصعوبات والإنسان ذو قدرات محددة وهو صراع مع غيرها من القدرات الساعية لنفس الهدف في حدود ومعايير المجتمع. (دسوقي، 1996، ص33).

يتضح لنا مما سبق أن مما تضمنته خصائص التوافق ما يلي:

التفاعل الكلي والشمولي للفرد مع البيئة.

التوافق يكون مدي الحياة ودائمة وليس لمرة واحدة.

التناغم والانسجام بين الأجهزة النفسية الثلاثة ودون صراع بينهم.

العمل علي الوقاية للتوازن والاعتدال من أجل السواء بدل الصراع والإحباط.

تقوية جهاز الأنا كركيب وضابط وحكم بين الهو من جهة والأنا الأعلى من جهة أخرى.

. التوافق يأخذ أشكال الحياة بكافة جوانبها وليس جانب واحد.

6) عوامل التوافق النفسي

يمكننا تلخيصها في النقاط التالية:

1. نمو واستثمار الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن وتحقيق الصحة الجسمية لأنها ذات

صلة وثيقة بالصحة النفسية .

2. النمو العقلي المعرفي يتم بشكل مثالي عند تحقيق أقصى الحدود الممكنة للنمو العقلي وتحصيل أكبر قدر من المعرفة واكتساب أسلوب التفكير العلمي الناقد.
3. تكوين مفهوم ايجابي عن الذات لان تقدير الذات يسهم في الصحة النفسية للفرد وفي توافقه الاجتماعي المناسب.
4. النمو الاجتماعي ويقتضي ذلك المشاركة الفعالة في حياة الجماعة والاتصال السليم المثمر مع أفرادها وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي السوي كما يقتضي ذلك تقبل الواقع ووجود منظومة من القيم التي توجه الفرد وتكيفه مع بيئته المحيطة.
5. تحقيق الذات وتحقيق الدوافع للنجاح والتحصيل ومن المهم إشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والحب والتقدير.
6. النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة وهذا عنصر مهم لتحقيق الصحة النفسية ويتطلب القدرة على ضبط الذات والنجاح في التعبير عنها والاتزان الانفعالي.
7. قبول التغيرات في الذات والبيئة والتوافق معها مثل ما يواجهه الفرد في شيخوخته من تغيرات على حياته كالتقاعد أو وفاة الزوج أو الزوجة أو الضعف الجسدي. (زهران، 1982، ص3-32).

يتضح لنا أن عوامل التوافق النمو أهداف منها:

1. العناية الجسمية وعدم إهمالها.
2. إتاحة الفرصة للجانب العقلي والمعرفي في اكتساب الخبرة.
3. تكوين مفهوم ايجابي عن الذات.
4. الاندماج في العمل الجماعي.
5. الارتقاء بالفرد وإشباع الحاجات الأساسية والمكتسبة.

6. التدريب علي ضبط الذات وتوجيهها في المكان الصحيح.

7) عوائق التوافق النفسي:

7-1. العوائق الجسمية: ويقصد بها العاهات والتشوهات الجسمية ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه، فضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الفرد عن المشاركة في بعض الأنشطة وتكوين الأصدقاء.

7-2. العوائق النفسية: ويقصد بها نقص الذكاء الاجتماعي أو ضعف في القدرات العقلية والمهارات النفسية والحركية أو خلل في نمو الشخصية والتي تعوق عن تحقيق الأهداف والصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض وتعارض الأهداف وعدم القدرة علي المفاضلة بين الأشياء في الوقت المناسب

7-3. العوائق المادية الاقتصادية: ويقصد بها نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية وهذا يعتبر عائقاً كبيراً يمنع كثيراً من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط.

7-4. العوائق الاجتماعية: ويُقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات. (عودة، ومرسي، 1984، ص175).

7-5. التوافق والصحة النفسية : ومما لا شك فيه أن الفرد عندما يشبع حاجاته بما يتلاءم ومتطلبات البيئة ومن هذه الحاجات، هي الحاجة الشخصية، والحاجات التربوية، والحاجات المهنية، فهذا هو التوافق، بينما الصحة النفسية فهي هدف عام وشامل للتوافق النفسي والاجتماعي، وقد يكون الفرد متوافقاً مع بعض الظروف في بعض المواقف، ولكنه قد لا يكون راضياً عن نفسه بذلك التوافق، أي لا يكون صحيحاً نفسياً في بعض المواقف، ولكنه مضطر إلي مسايرة البيئة ظاهرياً ورفضه لها داخلياً (أبو سكران، 2009، ص16).

و يرتبط مفهوم التوافق بمفهوم الصحة النفسية، لأن الفرد حين يملك شخصية متوافقة فهو على قدر كبير من التوافق النفسي وهذا الارتباط بين المفهومين هو الأساس في الحديث عن التوافق والصحة النفسية وقد قام (كولمان 1969) بوضع بعض السمات للشخصية التي تشير إلى التوافق السوي والصحة النفسية.

وتتلخص في الآتي :

1. مفهوم الذات الايجابي : حيث يفهم الفرد نفسه ويكون تقييمه لذاته موضوعيا كما يقبل ذاته ويحترمها

2. إدراك الواقع : ويتحقق من خلال إدراك الفرد لذاته وبيئته إدراكا يتسم بالواقعية.

3. وحدة الشخصية : وتحررها من الصراعات والقلق والضغط النفسي.

4. القدرة على مواجهة مشاكل الحياة.

الاستقلالية وتتطلب الثقة وضبط الذات واتخاذ القرار المستقل.

5. تحقيق الذات عبر تنمية إمكانيات الفرد إلى أقصى درجة. (الطحان، 1987، ص16)

(8) التوافق الحسن والتوافق السيئ :

أولا التوافق الحسن: ويكون التوافق الحسن على مستويين وهما:

* **شخصي** : ويشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات قوية.

* **اجتماعي** : ويشير إلى إقامة الفرد علاقة منسجمة مع البيئة المحيطة به ويتأثر التوافق

الاجتماعي بمدى الانسجام الداخلي في الشخصية. (كفافي، 1987، صص37-39)

1 مظاهر التوافق الحسن:

✓ العلاقة الصحيحة مع الذات : وتمثل في ثلاث أبعاد:

- أ. فهم الذات : ويعني أن يعرف المرء نقاط القوة والضعف لديه وأن لا يبالغ في تقدير خصائصه ولا يقلل من شأنها.
- ب. تقبل الذات : وهذا يعني أن يقبل الفرد ذاته بايجابياتها وسلبياتها وان لا يرفضها لان رفض الذات يؤدي إلى رفض الآخرين والفتشل في التوافق.
- ج. أن يسعى الفرد إلى تطوير ذاته ويكون ذلك بتأكيد جوانب القوة ومحاولة التغلب على القصور والضعف.

✓ المرونة : وهي محاولة الفرد إيجاد بدائل للسلوك الذي يفشل في الوصول للهدف كذلك يمكن أن ينصرف عن الموقف كلية إذا وجد أن الهدف أعلى من مستوى إمكانياته.

✓ الشعور بالأمن : يشعر الفرد المتوافق ايجابيا بالأمن والطمأنينة بصفة عامة وهذا لا يعني أن الإنسان السوي لا ينتابه القلق ولا يمر بحالات صراع بل يشعر بالقلق عندما توجد مواقف مثيرة للقلق، ويمر بالصراع إذا واجه مواقف الاختيار بين بدائل أو مواقف متعارضة لكنه يواجه الموقف بفعالية ويسعى لحل المشكلات وإزالة مصادر الصراع والتهديد وذلك في حدود إمكانياته وضمن رؤيته متبصرة لواقعه.

✓ الإفادة من الخبرة : ويتضمن تعديلا في السلوك عند الضرورة بناء على الخبرات التي يمر فيها مثل موقف يمر به يضيف إلى خبرته مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة المواقف المستقبلية.

✓ التناسب : ويعني عدم المبالغة ومواجهة الموقف بما يقتضيه وخاصة في المجال الانفعالي والمظهر السليم في الانفعال أن تكون حساسية الفرد الانفعالية متناسبة تستند عن الظروف التي تحيط به وأن تبقى ضمن حدود تحكمه تحكماً مناسباً مع مستوى نموه العام ويشعر الفرد السوي بالسرور والحزن والدهشة لكي يعبر بقدر متناسب مع المثيرات التي أثارته (كفاي، 1987 ص 27-31)

✓ **الواقعية في الحياة:** وتشير إلى إدراك مناسب للحقيقة وفي تقدير الأمور، لأن البعد عن الواقعية يؤدي بالفرد إلى تقدير خاطئ للأمور مما قد يسبب له المشاكل الشخصية والاجتماعية كما ويتطلب فهم الواقع والالتزان في ردود الأفعال وفي تفسير ما يجري في العالم. (الداهري، والعبدي، 1999، ص 54).

✓ **القدرة على مواجهة الإحباط:** يتصف الإنسان ذو التوافق الحسن بقدرته على مواجهة الإحباط وصلابة قوية إزاء متاعب الحياة وأحداثها اليومية، كما ويتصف بدرجة عالية من التحمل والصمود ومواجهة عقلانية لمواقف الإحباط ألا يطغى عليها الانفعال أو التخبط.

✓ **القدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية:** إن مواقف الحياة تجعلنا دائماً بحاجة إلى اتخاذ قرارات وتتصل القرارات بتحقيق أهدافنا ومطامحنا وإشباع حاجاتنا في إطار اجتماعي تحكمه قواعد ونظم وقوانين وأعراف ومعايير سلوكية، وإن علامات التوافق الحسن هو قدرة الفرد على تحمل المسؤولية لأفعاله واتخاذ القرارات السليمة (الطحان، 1987، ص 180).

✓ **الإنتاجية والكفاية في العمل:** ويعني نجاح الفرد في استثمار قدراته في نشاط إنتاجي مع وجود عنصر الأمل ومحاولة تحسين الذات والتقدم بها نحو مزيد من الاتفاق (زيدان، 1972).

يتضح لنا مما سبق أن الأسباب المؤدية للتوافق الحسن هي :

1. تحقيق الأهداف بوسائل مشروعة.
2. النجاح في إتمام الأهداف المشروعة.
3. القدرة على مواجهة الضغوط والعوائق بأسلوب توافقي.
4. معرفة الفرد لقدراته وإمكانياته بشكل واقعي.
5. عدم الاستغراق في استخدام الحيل النفسية والتعامل مع الأمور بواقعية.

ثانياً: التوافق السيئ:

ويقصد به عدم قدرة الفرد علي إشباع حاجاته بطريقة يرضى عن المجتمع المحيط به وهذا يعتبر فشل في التوافق من أجل إعادة التوازن بينه وبين البيئة المحيطة به وينتج عن فشله في تحقيق الإشباع لحاجاته فشله في خفض التوتر. (مخير، 1979، ص18).

أ) مظاهر التوافق السيئ:

1. الشعور بالتعاسة: وهو مظهر أساسي لسوء التوافق ويرى بعضهم انه معيار مهم لكشف الاضطراب النفسي لأن سلوك الفرد الظاهر يبدو للآخرين أنه سوء توافق وعدم اتزان كالخوف والقلق والتوجس وعدم الهدوء النفسي.

2. عدم تحمل المسؤولية: من لا يحسن اتخاذ القرارات يعاني من الحيرة والارتباك أمام المواقف التي يواجهها وهذه الحيرة تجعله عرضة للصراع مما يولد التوتر النفسي ويجعل الفرد عرضة للقلق والاضطراب وإن عدم القدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات يشير إلى ضعف في القدرة على التحمل للمسؤولية وهذا يرتبط بالنضج العقلي والانفعالي والاجتماعي (الطحان، 1987، ص189).

3. الجمود وعدم المرونة: إن السلوكيات الجامدة تشير إلى عدم قدرة الفرد على إيجاد صيغ وأساليب سلوكيه مرنة وبديلة، وتجذ الفرد يرفض التغيير والتبديل وهنا يشعر الفرد بعدم التوافق لأن طريقة استجابته للمتغيرات الجديدة في البيئة طريقة جامدة وينتج عن ذلك ضعف في الاستفادة من الخبرات لأن الفرد لا ينتبه إلى جوانب مهمة في المواقف التي يمر بها.

4. العزلة: وتظهر عند فشل الفرد في تكوين أي علاقات اجتماعية ناجحة وهذا يسبب للفرد شعوره بالعزلة وعدم الانسجام مع الآخرين وبالتالي يفقد السعادة وعدم الرضى عن ذاته وعن الآخرين.

5. **رفض الذات**: أن تقبل الذات مظهر من مظاهر التوافق الحسن وان الرفض للذات ليعكس مظاهر التوافق السيئ وهذا الرفض يؤدي إلى الصراع والقلق والتوتر ودائماً يؤثر سلباً على ثبات الشخصية (الطحان، 1987، ص ص198-191).

يتضح لنا أن من الأسباب المؤدية للتوافق السيئ ما يلي :

1. تحقيق الأهداف بوسائل غير مشروعة.
2. الفشل في إتمام الأهداف المشروعة.
3. عدم القدرة علي مواجهة الضغوط والعوائق بأسلوب توافقي.
4. عدم معرفة الفرد لقدراته وإمكانياته بشكل واقعي.
5. الاستغراق في استخدام الحيل النفسية والتعامل مع الأمور بطريقة غير واقعية.

9) العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

إن عملية التوافق لا تتحقق عند الفرد إلا إذا توافرت عدة عوامل وأسس تساعده على عملية التوافق وهي كالتالي:

أ) الحاجات الأولية والنفسية والاجتماعية:

ومنها الحاجات التي لم يكتسبها الفرد من بيئته عن طريق الخبرة والتعلم وإنما هي تولد مع الإنسان ويكون مزود بها مثل حاجته إلى (الطعام والشراب والإخراج الراحة والنوم) والحاجات التي تنمو معه ويكتسبها من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به مثل الآلي (التقدير والحب والاحترام النجاح (الديب، 1990: ص 42).

ويعتبر إشباع هذه الحاجات أساساً في حياة الإنسان ومن أجل بقاء نوعه مثل الطعام والشراب والإخراج والراحة والنوم، ومن غير الممكن أن يطلب من الإنسان التوافق والتكيف في

ظروف معينة بدون إشباع لهذه الحاجات الأساسية، كما ويرتبط الإنسان بالحاجات الجسمية أيضاً يرتبط بالحاجات النفسية والحاجات الاجتماعية مثل الحاجة إلى الحب والتقدير والحاجة إلى النجاح وإن إشباع هذه الحاجات لها المكانة العالية في عملية التوافق فإن لم يتحقق إشباع هذه الحاجات لم ينعم الإنسان بقدر كافي من التوافق النفسي، وبالتالي يكون عرضة للمرض والتوتر والقلق وعدم الاتزان الانفعالي (مياسا، 1997 ص : 26).

(ب) تأثير الحالات الجسمية الفسيولوجية على التوافق:

تعتبر الإعاقات الجسمية بأنواعها احد العوامل الأساسية في عملية التوافق سواء كانت الإعاقة وراثية أو بيئية، حيث تشير الدراسات إلى أن إمكانية التغير فيما بين الأفراد للخصائص النفسية تعكس إمكانية التفسير بين الأفراد من خصائص عضوية إلى خصائص بيولوجية محددة وان المظاهر الجسمية الخاصة التي تكون شاذة عن المألوف تؤثر في عملية التوافق فالقصر المفرط أو البدانة الزائدة تجعل الفرد سيئ التوافق ومصدرا لفشله اجتماعيا (مياسا، 1997: 27).

أيضا من الناحية الفسيولوجية فان أي زيادة في إفرازات الجسم الداخلية أو نقصانها يؤدي إلى نوع من التوتر والشعور بالقلق وبعضها يؤدي إلى السممة الزائدة أو النحافة الملحوظة وبالتالي فان هذه الخصائص الجسمية لها انعكاس على الخصائص النفسية وبالتالي يكون إما حسن التوافق أو سيئ التوافق مع نفسه ومع الآخرين.

(ج) الطفولة وخبراتها:

تعتبر سنوات الطفولة الأولى من العوامل الأساسية في تشكيل شخصية الفرد وفي حصوله على أكبر قسط وافر من التوافق السليم وفي مستقبل حياته الاجتماعية ولذلك لابد من الاهتمام الجيد مع الطفل من خلال مراعاة سنوات نموه الأولى والتي تضمن نموا سليما محققاً لحاجاته الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية (فهيم، 1997، ص: 79)

ولذلك عندما يتعرض الطفل خاصة في سنواته الأولى إلى فقدان الأب أو الأم فإن هذا له الأثر البالغ في رسم شخصيته في المستقبل أكثر من فقدان احد الوالدين عندما يكون في مرحلة المراهقة لما لهذه المرحلة من فقدان الحنان والعطف من الوالدين والذي يؤثر في سلوكه وتوافقه وتكوين شخصيته سواء كانت الاعتمادية على الذات أو الاتكالية على الآخرين.

(د) **الأزمات الاجتماعية والكوارث:** إن الأزمات الاجتماعية والكوارث كحدوث تصدع اسري كالطلاق أو الموت، أو الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين أو الكوارث الإنسانية مثل الحروب وما ينتج عنها من قتل وتشريد وتخريب حيث يري 'عبد الستار، إبراهيم(1985)

إن هذه التغيرات إن كانت مفاجئة أو غير مفاجئة تؤدي إلى تغيرات سلوكية سيئة في حياة الأفراد والجماعة وبالتالي تأتي بآثار سلبية مثل: ظهور بعض الاضطرابات النفسية والعقلية للذين لديهم استعداد للاضطراب تخلق اضطراب تشمل الوظائف البدنية والنفسية والاجتماعية المؤقتة أو الدائمة (إبراهيم (1985) ص: 197)،

وفي ظل واقع حرب أو حصار أو النكبات والأزمات و الفتن التي تتوالى على المجتمعات فإنها تؤثر على الأطفال، الذين يرون بأعينهم القتل والدمار والتشريد والخراب، فإن مردود ذلك على النواحي النفسية والجسدية والاجتماعية لها انعكاساتها على توافقهم وتكامل شخصيتهم وقد أشارت الدراسات إلى أن استجابات الأطفال للمواقف الصعبة بشكل عام بتمائل ردود فعل الكبار حيث تظهر علامات التعب والإرهاق والحزن وفقدان الشهية إضافة إلى مشاكل النوم ومزاجهم المتقلب وفي الغالب ما يؤثر سلبا على حياتهم الدراسية وعدم قدرتهم على التركيز والانتباه (يونيسيف 2001، ص 2_3)

إذن فإن الأزمات التي يمر بها الأطفال لها التأثير السلبي على نموهم النفسي وتوافقهم الاجتماعي في حاضرهم ومستقبلهم سواء كانت الأزمات طبيعة كالكوارث أو اجتماعية كالطلاق والوفاة أو إنسانية كالحروب والقتال وهذا يوضح لنا أن العوامل الأربعة من عوامل التوافق تؤثر في

توافق الإنسان في حياته الاجتماعية والنفسية على حدٍ سواء وتشكل أساساً في اللاتوافق واللاسلامة وبالتالي يكون التوتر والقلق والأمراض النفسية الأخرى (القوصي، 1969، ص 172)

يمكننا القول مما سبق أنه لا بد من توفير الأجواء المناسبة للأطفال التي من شأنها إكسابهم المعرفة والخبرة الحسنة بعيداً عن كل الأجواء التي من شأنها أن تسبب للأطفال الخوف والرعب والتوترات و التي من شأنها الاختباء في حيز اللاشعور وتظهر من خلال أمراض نفسية تصيب الأطفال، وحث الكثير من الأطباء علي توفير الألعاب المسلية للأطفال والتي لها الأثر البالغ في ترويح الأطفال وإبعادهم عن مواطن والخوف والقلق.

10) مجالات التوافق النفسي:

إن مجالات التوافق تشمل بعدين رئيسيين وهما التوافق الشخصي أو النفسي والتوافق الاجتماعي.

أولاً: التوافق الشخصي:

ويعتبر التوافق الشخصي والمجال الأول والأساسي من مجالات التوافق حيث انه يعمل على الصعيد الذاتي للفرد والطريقة التي ينظر بها إلى نفسه التي بين جنبيه والى المجتمع من حوله. ويتضمن التوافق الشخصي رضا الفرد عن نفسه من خلال إشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية المكتسبة، فيحصل الفرد علي السلم الداخلي حيث لا صراع داخلي وهذا السلم الداخلي يأتي من خلال القدرة الذاتية للفرد ووجود الحوافز المناسبة للمتطلبات الذاتية والشخصية (الزهران، 1977، ص:29)

ويرى فهمي بأن التوافق الشخصي هو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق بها وتتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق. (فهمي، 1970)

وللتوافق الشخصي الذاتي أبعاد وهي:

● . التوافق الجسمي : حيث تعتبر صحة الفرد وسلامته من الأمراض والعيوب الجسمية مصدرا أساسيا من مصادر الصحة النفسية وان وجود عيب أو مرض أخلل في التكوينات خلل الجسمية تؤدي إلى خلل في الوظائف الجسمية وتعطل أدائها، وليس من شك فان كلما كان كبيرا كان تأثيره أعمق وأوسع إذ يمتد إلى الوظائف النفسية المختلفة ولاسيما أن التكوين الجسمي ليس بمنفصل عن التكوين النفسي بل إنهما معاً ويشكلان وحدة واحدة جسمية نفسية وبالتالي فان أي خلل في الجانب العضوي يؤدي إلى خلل في الجانب النفسي وكذلك العكس (عوض، 1996، ص:46)

● . التوافق مع الذات : وهي فكرة الإنسان عن ذاته وعن قدراته الذاتية ومدى تطابق نظرته عن ذاته مع واقعه كما يدركه الآخرون فان تطابقت فكرة الإنسان عن ذاته مع فكرته عن واقعه فانه يكون متوافقا وسعيدا مع نفسه ومع الآخرين، وان كانت نظرته عن ذاته يسودها التضخيم والتهويل على عكس ما يراه الآخرون فهذا يؤدي إلى الغرور والكبرياء والتعالي وبالتالي فانه يصطدم مع الواقع وهذا يؤدي إلى سوء التوافق الاجتماعي ومن هنا فان الفرد المتوافق ذاتيا ولا يتعارض مع الواقع يستطيع النجاح في إشباع حاجاته وتحقيق رغباته وان الفرد الغير متوافق ذاتيا حيث يتعارض واقعا فهذا لا يستطيع تحقيق رغباته ويفشل في تكوين علاقات اجتماع ناجحة (الطيب، 1994، ص:33)

● . التوافق الانفعالي : تجدد أن من سمات الإنسان السوي التوافق الانفعالي والاتزان الوجداني وهذا يمكن الفرد من السيطرة والتحكم على ضبط نفسه وتحمل مواقف النقد والإحباط والسيطرة على مصادر القلق والشعور بالأمن والاطمئنان بعيدا عن الخوف والتوتر. ويعتبر التوافق الانفعالي من أهم سمات الشخصية السوية حيث لا تستفز الأحداث التافهة ويتسم بالهدوء والرصانة العقلية ومواجهة الأمور بتوازن وضبط للأعصاب (دسوقي، 1996، ص:20)

ثانيا: التوافق الاجتماعي:

يعتبر التوافق الاجتماعي امتداداً طبيعياً للتوافق الشخصي والنفسي، وان فقد الإنسان توافقه النفسي فإنه حتماً لن يستطيع التوافق مع الجماعة أو مع أسرته أو مع مدرسته ولذلك فإن التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات قبل المجتمع ومسايرته للمعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي و التغيير الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة المجتمعية (زهران، 1977: 29).

وهذا ما يطلق عليه بالتطبيع الاجتماعي والذي يتمثل في قدرة الإنسان على الحياة في ظل الجماعة وأن التطبيع الاجتماعي والتي تعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع الكبير والذي يحدث في هذه الناحية قبل ذو طبيعة تكوينية لان المجتمع يكسب الفرد العادات والتقاليد السائدة والت للمعتقدات (فهيم، 1970: 23).

أبعاد التوافق الاجتماعي:

❖ التوافق الأسري:

تعتبر الأسرة النواة الأولى التي يعيش في كنفها الطفل والتي تسعى إلى تحقيق الأمن والطمأنينة لأفرادها وتغرس فيهم المودة والرحمة وان غاية الحياة الأسرية هي المودة والرحمة والتوافق وعدم التنافر، ومن هنا فإن التوافق الأسري يعني ما بداخل الأسرة من تناغم وانسجام وخلو الأسرة من الانفعالات والمشاحنات سواء كانت على مستوى الآباء أو مستوى الأبناء وبقدر ما تكون ظروف التنشئة الاجتماعية في الأسرة سليمة وفي جو نفسي واجتماعي يتسم بالأمان والتماسك والتضامن بقدر ما يكون ذلك عاملاً محددًا لتكيف الطفل فيما بعد، وإما إذا كانت الأسرة يسودها السلوك العدواني والتوتر والقلق فمن شأن الأطفال أن ينشئوا في جو يسوده الاضطراب وعدم التكيف الأسري مما يغرس فيهم الانحراف والشذوذ وعدم الاستقرار وهذا بسبب العثرات الاجتماعية (فهيم، 1970: 26).

❖ التوافق المدرسي:

تعتبر المدرسة المحضن الثاني في الأهمية بعد الأسرة فهي النواة الأساسية الثانية والتي تساهم في تشكيل شخصية الفرد وتؤثر في سلوكه تأثيرا كبيرا ولا بد أن تكون العلاقة المتبادلة بين الفرد والمدرسة علاقة توافقية ايجابية ويعد الفرد متوافقا مدرسيا إذا كان في حالة رضا عن انجازه الأكاديمي مع رضا المدرسة عنه سواء في أدائه الأكاديمي أو في علاقاته المدرسية من مدرسين وزملاء وعاملين والتوافق الاجتماعي المدرسي السوي له الآثار الايجابية التي تعود على الفرد بالسعادة والتعلم الجيد للأنماط السلوكية المقبولة والمهارات التي تسهل وصوله إلى علاقات اجتماعية ناجحة، كما وان للتوافق المدرسي مؤشرات تتمثل في بناء الفرد علاقات حميمة مع الأصدقاء والأقران في المدرسة ومدى شعوره بالاحترام بينهم وتنمية الشعور بالثقة بالنفس وبالآخرين وتعاونه ومشاركته في أنشطة المدرسة المختلفة كذلك فان التوافق المدرسي السيئ على الفرد فان ذلك يؤثر سلبا على حياته النفسية والمدرسية وعلى علاقاته الاجتماعية وبالتالي فانه يصبح فردا منبوذا بين اقر وهذا يؤدي إلى سوء التوافق الدراسي والمدرسي (دمنهوري، 1986:186).

❖ التوافق المجتمعي:

❖ ويقصد به تلك التغيرات التي تحدث في سلوك الفرد وفي اتجاهاته أو عاداته بهدف مواءمته للبيئة وإقامة علاقات منسجمة معها إشباعا لحاجات الفرد ومتطلبات البيئة، فعندما يشعر الفرد بالأمان في المجتمع الذي يعيش فيه فإنه يكون سعيدا آمنا وتتهيؤوا له الفرص لتعلم الأنماط الاجتماعية المقبولة والمهارات التي تسهل له وصوله إلى علاقات اجتماعية بارزة ويكون عن نفسه فكرة مناسبة نتيجة تقبل الآخرين له، ويساعده ذلك في أن يكون حرا في أن يواجه انتباهه إلى العالم الخارجي وان يهتم بالأشخاص والأشياء الخارجة عنه ويحقق ما يتوقعه المجتمع منه(الشرقاوي، 157).
:1987

❖ التوافق الانسجامي: وهو توافق الفرد مع بيئته الخارجية (المادية والاجتماعية) فالبيئة

المادية هي كل ما يحيط بالفرد من عوامل مادية كالطقس والجبال والأنهار وغيرها، بينما البيئة

الاجتماعية فهي كل ما يسود المجتمع من قيم وعادات وتقاليده ودين وعلاقات اجتماعية تنظم حياة الفرد داخل الجماعة .

ويمكن القول أن مجالات التوافق النفسي والاجتماعي وغيرها من مجالات التوافق متداخلة ببعضها البعض ولا يمكن الفصل بينهم، وانظر لو كانت التوترات تسكن الفرد من داخله فكيف ستكون طريقة تعامله مع الآخرين، والعكس صحيح، لو كانت التوترات والقلق تسود الفرد فكيف ستكون طريقة تعامله مع نفسه وذاته، " بالتأكيد فاقد الشيء لا يعطيه" ولذلك يرى الباحث أن التوافق وبكل مجالاته وأنواعه مهم للغاية في استقرار النفس البشرية ومحيطها علي حدٍ سواء، ومن هنا لا بد من توفير المناخ الإيجابي والفعال للفرد.

9) الأساليب الدفاعية للتوافق النفسي:

يعيش الفرد حياته الطبيعية بأمان واطمئنان مشبعاً حاجاته ودوافعه ويؤجل إشباع بعض هذه الحاجات والدوافع لسبب أو لآخر حين تمكنه من إشباع وقد يلغي أو يعطل إشباع دوافع أخرى لعدم إمكانيتها إشباعها وقد ينشأ عن تعطيل و تأجيل إشباع هذه الدوافع إلى شعور الإنسان بالإحباط والفشل ويتولد عنده القلق والتوتر والصراع فيلجأ الإنسان لا شعورياً إلى بعض الحيل الدفاعية لتنفس عن بعض مظاهر دوافعه التي لا يمكن إشباعها، وسوف يستعرض الطالب بعض الحيل الدفاعية وهي على النحو التالي:

➤ **الكبت (Repression)** يعتبر الكبت الآلية الدفاعية الأساسية التي تلجأ إليها الأنا بطريقة لا شعورية من أجل مواجهة أنواع الصراع والذي قد يؤدي مكاشفتها بها إلى إيذائها وتستبعد عن طريق هذه العملية تلك الرغبات والمحفزات والأفكار التي تتعارض مع مفهوم الفرد عن نفسه وذلك يدفعها إلى اللا شعور من أجل تجنب الفرد مشاعر القلق والألم وان أهم الرغبات التي تتعرض للكبت هي الرغبات الجنسية الغير المشروعة والرغبات العدائية اتجاه الآخرين وخاصة اتجاه الوالدين والأصدقاء والمقربين لأنها رغبات محرمة أو سخيفة وغير منطقية تفسد علاقة الشخص بنفسه وغيره.

ومن هنا يقوم الفرد بإبعادها إلي حيز اللاشعور ويحاول أن يتناساها الإنسان(محمد ومرسي، 1986) ص: 60_61)

➤ الإسقاط (projection): وهي إحدى الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تهدف إلى إصاق ما في داخل الفرد من صفات أو مشاعر أو دوافع أو رغبات أو أفكار غير مقبولة من قبل الأنا إلى أشياء أو أشخاص خارجين ويقوم الفرد بإلصاق صفة من صفاته السيئة والغير مرغوب بها للآخرين كوسيلة للتخلص منها وذلك عبر شخص أو شيء معين بهدف طرد الأفكار والمشاعر التي ظهرت في شعور الفرد والتي من شأنها أن تسبب له الكدر والشعور بالامتهان والحط من قيمة الذات لديه (كفاني، 1990) ص: 379)

➤ التقمص (Identification): وهو عكس الإسقاط فبينما يسعى الفرد في الإسقاط للتخلص من الصفات الغير مرغوب بها لدى الآخرين ويلصقها بغيره، فإن التقمص هو امتصاص الفرد للصفات المرغوب بها والمحبة لدي الآخرين ويلصقها بنفسه وهنا يشبع حاجاته في تقدير الفرد ذاته وتوكيدها، كما ويقوم الفرد بجمع الصفات الجميلة ويتوحد ويندمج معها ويمثل في شخصيته شخص آخر أو جماعة أخرى (زهران، 1997) ص: 39)

➤ التبرير. (Rationalization) : وهذا ميل لا شعوري يقوم به الفرد لاختلاق أسباب وهمية غير الأسباب الحقيقية وهذا يكون خداع النفس لذاتها وتكون شائعة بين المرضى الأصماء على السواء، فعندما يواجه الفرد موقفا لا يستطيع فيه التصرف بشكل عادي ويذكر الأسباب الحقيقية فيفقد احترامه وتقديره لذاته فانه يقوم باختلاق أسباب كاذبة ليخفف الفرد عن نفسه لوم الآخرين والبعد عن إحراج نفسه (الديب، 1990: 201-202).

➤ الإنكار (denial): وهو أن يقوم الفرد بادعاء بعدم وجود العائق أو الصراع أو الإحباط حتى لا يتهدد تقدير ذاته وبهذا يخفض توتره وقلقه ويشعر بالارتياح. فالإنكار هو تغطية وتعمية للواقع وخداع للنفس وهو حيلة شائعة بين الناس وخاصة الأطفال على المستوى اللاشعوري

فمثلا الأم شديدة التعلق بابنها وتميل إلى إنكار أي عيب أو نقص فيه، كما أن الفرد نفسه يميل إلى إنكار أوجه القصور والعيوب من نفسه حتى يتعد عن الفشل (كفافي 1990:، 378).

➤ **الإعلاء أو التسامي (sublimatio)** : ويقصد به الارتفاع بالدوافع التي لا يقبلها

المجتمع وتصعيدها إلى مستوى أعلى وأسمى والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعيا (زهران، 1997). ويعتبر (كفافي 1990) : الإعلاء حيلة دفاعية ناجحة ومقبولة لأنه يهتم بتحويل الطاقة النفسية المرتبطة بدوافع يضع المجتمع على إشباعها قيوداً إلى أهداف وإنجازات أخرى يقبلها المجتمع بحيث تصبح هذه الدوافع التي يعتبرها المجتمع دوافع جنسية أو عدوانية إنها لم تعد كذلك تشكل خطراً على الفرد ولا على الآخرين ولم تعد تثير القلق لدى الفرد بل وأصبحت سلوك مقبول اجتماعيا بل ويتعدى ذلك ليكون سلوكا إبداعيا ملفت للنظر (كفافي، 1990:369).

➤ **التعويض (Compensation)** . وهي عملية نفسية وحيلة دفاعية توافقية يلجأ الفرد

إليها بقصد التغلب على الشعور بالضعف والعجز والدونية وعدم القدرة بحيث يعتمد الفرد إلى إنجاز التفوق والنجاح في ميدان آخر أو إتباع نمط آخر من السلوك وهذا هو إخفاء الصفة الغير مرغوب بها تحت ستار صفة مرغوب بها (عيسوي، 1994) ص: 47

➤ **النكوص (Regression)** : وهي عملية تقهقر تصيب الفرد فيرتد رجوعا إلى الوراء

والى مرحلة سابقة ويحدث عادة عندما يواجه الفرد موقف يشعر فيه تهديد لذاته ويكون نابعا من داخله وقد لجأ يكون نابعا من الخارج من عوائق بيئية يشعر الفرد أمامها بالعجز والضعف في إلى تصرفات سلوكية غير ناضجة ولا تناسب المرحلة العمرية التي يمر بها والنكوص هو بمثابة رجوع وارتداد إلى مرحلة عمرية سابقة يسلك الفرد سلوكيات غير ناضجة بهدف تحقيق الأمن والتوافق وخاصة عندما يواجه الفرد موقف محبط يعجز عن تخطيه (زهران، 1997 ص: 41).

➤ **الإبدال أو الإزاحة (Displacemen)** : وهو إعادة توجيه الانفعالات المحبوسة

نحو أشخاص أو موضوعات أو أفكار غير الأشخاص أو الموضوعات الأصلية الحقيقية التي سببت الانفعال وعادة ما يكون هدفا آمنا من الهدف الأصلي ويتم الإبدال أو الإزاحة بسبب قوة المصدر

الأصلي وعدم تمكين الفرد من التعامل معه مباشرة فمن يجبط من رئيسه قد ينزل العقاب بأحد أفراد أسرته، والطالب الذي يعاقب من مدرسه فيقوم بإيقاع العقاب على أخ الأصغر منه كما تفعل إسرائيل اليوم بالشعب الفلسطيني من عقاب وحصار وقت ويقال للأمن النفسي أيضا "الأمن الانفعالي و"الأمن الشخصي " و "الأمن الخاص" والسلم الشخصي (زهران، 1989، ص296).

➤ **الإنسحابية (Withdrawal)** :والانسحاب هو الهروب والابتعاد عن عوائق إشباع الدوافع والحاجات ومن مصادر التوتر والقلق ومن مواقف الإحباط والصراع الشديد والانسحاب يأخذ صورتين هما:

أ- الهروب من الموقف :فالفرد الذي يجد الصد وعدم التقبل من الناس يتعد عنهم ويفضل الوحدة والعزلة والذي يخاف من الفشل يتعد عن التحديات والمنافسة.

ب-الخشوع والاستسلام :فعندما يشعر الفرد بعدم الكفاءة في المواقف الصعبة فانه يخضع للآخرين ويصبح اتكاليا ضعيف الشخصية سهل الانقياد والاستسلام كما ويعاني الفرد المنسحب من تأخر في نضوج الشخصية ومن شعوره بالنقص ويكون هادئ منطوي على نفسه خجول وسريع البكاء ولا يثق بنفسه ولا بالآخرين (محمد ومرسي، 1986، ص165).

➤ **الأحلام: (Dreams)**: تعتبر الأحلام إحدى الوسائل الأساسية التي يلجأ إليها الفرد لإشباع دوافعه التي تلح على طلب الإشباع خاصة إذا كان هذا الإشباع مستحيلاً في عالم الواقع، ففي الأحلام يرى الفرد دوافعه وقد تحققت في صورة حدث يتم أو خبرة يعيشها في الحلم، أما في أحلام اليقظة Day dreams في ضرب من الخيال يلجأ إليه الفرد والوظيفة الأساسية لأحلام اليقظة هي وسيلة دفاعية تحققة في الخيال ما لم يستطع تحقيقه في الواقع وهي ترتبط مباشرة بكمية الإحباط التي يواجهها الفرد،، (كفافي، 1990، ص387-388)

يتضح لنا أن الأساليب الدفاعية التي يلجأ إليها الفرد عند مواطن الحرج، إنما جاءت لتتخذ ذات الفرد وبطريقة لإرادية من أجل الحماية للذات، وتجد اليوم أن الكثير من الأفراد يقعون فريسة الحيل الدفاعية ولكن لا بد للفرد ألا يستسلم لها ولا يطلق العنان لها لأنها تتعارض مع الواقع.

10) النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

10-1 مدرسة التحليل النفسي التقليدية: (

يرى فرويد (Freud) أن الشخصية تتكون من ثلاث أجهزة نفسية هي (الهو ID) والأنا (Ego) والأنا الأعلى (super - ego) ولا بد أن تعمل هذه الأجهزة جميعها في تعاون فيما بينها لكي تحقق التوازن والاستقرار النفسي للفرد والأنا القوية هي التي نمت نموًا سليمًا وهي التي تستطيع التوافق بين الأجهزة النفسية، أما الأنا الضعيفة فهي التي تخضع لسيطرة الهو و عندئذ يسود مبدأ اللذة ويهمل مبدأ الواقع وما يطلبه الأنا الأعلى، فيلجأ الفرد في هذه الحالة إلى تحطيم العوائق والقيود وهكذا يصبح السلوك منحرفًا وقد يأخذ أشكالًا عدوانية، كما أن الأنا الضعيفة قد تخضع لتأثير الأنا الأعلى فتصبح مترتبة عاجزة عن إشباع الحاجات الأساسية وتوازن الشخصية فتقع فريسة للصراع والتوتر والقلق مما يؤلف مجموعة قوى ضاغطة تكبت الدافع وترج به في أعمال اللاشعور وهذا يؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية التي تعبر عن موضوع الكبت ذاته في صور آليات دفاعية. (عباس، 1982، ص60).

كما أن الشخص حسن التوافق في نظر فرويد هو الذي تكون عنده "الأنا" بمثابة المدير المنفذ للشخصية أي هو الذي يسيطر على كل من "الهو والأنا الأعلى" ويتحكم بهما ويدير حركة التفاعل مع العالم الخارجي تفاعلًا ترعي فيه مصلحة الشخصية بأسرها ومالها من حاجات هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن التوافق الحسن عند الفرد يكون بإدراكه الشعوري لدوافعه وتكيفها لمطالب الواقع ويرجع فرويد سوء التوافق إلى مرحلة الطفولة بخبراتها المؤلمة التي تعرض لها الطفل في مراحلها الأولى والتي لها عامل أساسي في تشكيل الشخصية (الديب، 1990، ص32).

يتضح لنا من مرتكزات التوافق النفسي في النظرية التحليلية ما يلي:

● أن تكون الأنا بمثابة المدير المنفذ للشخصية من الصراعات.

- أن تدبر الأنا حركة التفاعل مع العالم الخارجي تفاعل قائم علي المصلحة العليا للشخصية.
- أن يدرك الفرد شعوريا لدوافعه وأن يكيفها مع الواقع.
- سوء التوافق يرجعه (فرويد) للخبرات المؤلمة في السنوات الخمسة الأولى للفرد..

10-2. مدرسة التحليل النفسي الجديدة:

التي تقدمها لهم البيئة وفي أثناء تلك العملية تتكون أنماط من السلوك والشخصية في نهاية الأمر (القاضي وآخرون، 1981: 210).

وعليه فإن المواقف البيئية لها دور في تشكيل شخصية الإنسان وتوافقه ولذلك يجب أن يدرك السلوك على أنه خاص بموقف بعينه كما يرى دولارد ميلر Dullard Miller إننا نكتب شخصياتنا بالطريق نفسها التي نكتسب بها أنماطنا السلوكية وذلك من خلال تكوين شخصياتنا، فالأطفال يتعلمون النطق الصحيح للكلمات من خلال الاستجابات جمة لنا التي يتم تدعيمها من قبل الوالدين والمحيطين بهم (الزعي، 1994: 74).

كما ويؤكد السلوكيين على إن السلوك بصفة عامة ناتج عن مثير واستجابة وأن عدم التوافق في هذه العلاقة قد يكون ناتجا عن مصدر ينظر مجدود مدرسة التحليل النفسي إلى التوافق نظرة مختلفة عن ما يراه فرويد فهم يميلون إلى عدم الاهتمام للآثار السلبية للمجتمع على الفرد بل يهتمون بالآثار الايجابية لتلك العلاقة وهذا التركيز على أهمية المجتمع في صياغة السلوك وتشكيله وهو الذي يسمح لهم بالتفاؤل فيما يتعلق بإمكان تعديل السلوك في مراحل الحياة المقبل للشخصية (السوداني، 1990، ص56)

ويرى "آدلر" أن السلوك يتحدد على نحو أولى بالدوافع الاجتماعية بالرغم من أنه لم يعتبر الإمكانية الاجتماعية فطرية ولقد كان الكفاح من أجل التفوق والرفعة للتوافق هو الدافع الاجتماعي الذي يركز عليه (آدلر) كتعويض عن مشاعر الدونية، كما يرى أن حدوث السلوك المرضي عن طريق

مبالغة الفرد في إظهار شعور بالدونية والرغبة في التفوق، غير أن النتيجة النهائية هي وجود قوة دافعة أساسية في كل الكائنات الإنسانية بحيث تفسر النماء والتقدم الاجتماعي (الزعي، 1994، ص51)

وترى "هورني" (Horney) أن التوافق يقود إلى السواء، واللاتوافق يؤدي إلى العصاب ويرجعان إلى عملية التنشئة الاجتماعية وفي ضوء ثقافة ما وعليه يعد سوء التوافق بمثابة عدم أو قلة في التوافق للعلاقات الإنسانية وتعطي أهمية كبيرة للحقائق الاجتماعية والبيئية في التأثير لتطور الشخصية، ويؤكد " (فروم from) " أن الإنسان يحتاج إلى الإحساس بالانتماء لأخيه الإنسان، وبالإحساس بالقدرة على الإبداع والابتكار، وأن يكون سيد الطبيعة وليس ضحية مستسلمة لها، وأن يشعر بالاستقلال الذاتي ويحتاج إلى فلسفة وعقيدة في الحياة ويدل رأي " فروم " على أنه إذا لم يحقق الإنسان نوعاً من الإشباع للحاجات التي ذكرها بصرف النظر عن الثقافة أو المجتمع الذي يعيش فيه فإنه سيعاني من اضطرابات انفعالية (مرسي، 1985، ص118).

من هنا فان مجددو النظرية التحليلية يؤكدون على الواقع الاجتماعي في إكساب عملية التوافق إلى جانب عوامل أخرى مساعدة لهذه العملية.

و يتضح لنا أن الفرويديون الجدد يؤكدون على أهمية الجانب الاجتماعي للفرد وأن الفرد يبدأ باكتساب الخبرة من لحظة انفصاله عن أمه، وأن الهدف الأساسي من التحليل النفسي هو إثارة القوي الداخلية في الفرد لتساعده في التخلص من المشاكل والضغوط التي تواجهه في الحياة.

10-3. المدرسة السلوكية: تفترض المدرسة السلوكية إلى أن الشخص يتعلم السلوك من خلال تفاعله مع البيئة وعلى هذا الأساس يجب وصف الأشخاص بكائنات استجابة ويستجيبون للمثيرات المثير، بحيث يعجز المصدر عن توصيل ما يريده الإنسان بالشكل الصحيح وقد ينتج عن الشخص الذي يقوم بالاستجابة وهذا إما يكون نقص معرفي أو نقص انفعالي أو اجتماعي وقد يرجع إلى عدم السواء عن عوامل خارجية كحدوث ضوضاء أو أي معوقات خارجية أخرى، (سمارة: 1991: 57-58).

ويتضح لنا أن السلوكيون جعلوا من الفرد آلة صماء تعمل وفق المثير الخارجي، أي بناء علي ردة الفعل، وإن سوء التوافق للفرد يكون ناتج عن استجابته للمثير بطريقة غير سليمة ويعود سبب ذلك هو النقص المعرفي أو عيب انفعالي أو اجتماعي.

10-4. المدرسة الإنسانية: يرى أصحاب المدرسة الإنسانية وعلى رأسهم روجرز صاحب نظرية الذات إن الإنسان لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها وعزى أنواع السلوك الإنساني كافة إلى دافع واحد وهو تحقيق الذات والشخصية هي نتاج للتفاعل المستمر بين الذات والبيئة المادية والاجتماعية فهي ليست ساكنة بل هي دائمة الحركة والتغير، والسلوك الإنساني عنده يعمل بشكل موحد ايجابي نحو هدف تحقيق الذات (القاضي وآخرون، 1981: 232).

ويرى روجرز أن للتوافق النفسي معايير تكمن في ثلاث نقاط أساسية وهي:

أ. الإحساس بالحرية ب. الانفتاح على الخبرة ج. الثقة بالمشاعر الذاتية بينما يرى ماسلو حول معايير التوافق من زاويته فإن التركيز على تحقيق الذات يؤدي إلى تحقيق التوافق من خلال المعايير التالية:

- التمرکز حول المشكلات من اجل حلها - العلاقات الاجتماعية - قبول الذات - الإدراك الفعال للواقع - الاستقلال الذاتي - والتوازن بين جوانب الحياة المختلفة. (عبد اللطيف، 1990 ص: 89_90).

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

10-5 المدرسة المعرفية: فيرى أصحاب هذه المدرسة التوافق يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته وقدراته والتوافق معها حسب إمكانياته المتاحة وان كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي وعلى هذا الأساس فقد أكد عبر خبراته مع المرضى أن يوضح لهم امتلاك القدرة عبر الحديث

الداخلي على التوافق فقد أكد ألبرت أليس Albert Allis على أهمية تعليم المرضى النفسيين كيف يغيرون تفكيرهم في حل المشكلات وان يوضح للمريض أن حديثه مع ذاته يعتبر مصدرا لاضطرابه الانفعالي وان يبين له كيف إن هذه الأحاديث غير المنطقية وان يساعده على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي لديه أكثر منطقية وأكثر فعالية (سمارة، 1991: 69).

كما ويرى أصحاب المدرسة المعرفية إن للإنسان الحرية في اختبار أفعاله التي يتوافق بها مع نفسه ومع مجتمعه المحيط به وهو يقبل على اختيار السلوك المقبول اجتماعيا ويتوافق توافقا حسنا مع نفسه ومع مجتمعه وهو لا يتوافق توافقا سيئاً إلا إذا تعرض للضغوط البيئية والظلم والشعور بالتهديد وعدم التقبل ومن هنا يمكن القول إن قدرة الفرد الذاتية والمعرفية لها أهمية في إكسابه التوافق، فكلما كان الفرد متعلما ومكتسبا الأفكار التي تتناسب مع الواقع المحيط، كلما كان قادرا على التوافق السليم (مرسي، 1968: 91).

ونرى أن حصول الفرد علي التوافق الحسن لا بد أن يكون لديه القدرة المعرفية الكافية والخبرة الواسعة من أجل اكتساب التوافق وحل المشكلات بطريقة منطقية وأكثر فعالية والتي تتناسب مع واقعه المحيط به.

اتضح لنا من خلال العرض السابق لمدارس التوافق النفسي مدي أهمية عملية التوافق النفسي والاجتماعي لعلم النفس وكذلك للفرد علي وجه الخصوص ومن أجل ذلك أراد الباحث أن يركز علي ما سبق من المدارس النفسية، فنجد أن المدرسة التحليلية ركزت علي قدرة الفرد نحو خفض التوتر والألم لديه من خلال إشباع حاجاته الأساسية وبعض الحاجات النفسية والاجتماعية وبذلك يعتبر أنه استطاع الحصول علي التوافق الحسن والمطلوب، بينما إذا فشل في إشباع حاجاته فيكون بذلك سيئ التوافق، ولكن هذا التصور لدي المدرسة التحليلية تصور ناقص لأنها أهملت دور المجتمع ومنظومته الخلقية والقيمية والتزام الفرد بمعايير وقوانين المجتمع الذي يعيش فيه. وتنظر المدرسة السلوكية لتوافق الفرد هو نمط من المسaire والتقليد الآلي للمجتمع وبالتالي يجنب نفسه الصراع والضغوط من المجتمع، كما وتنظر المدرسة السلوكية لسلوك الفرد علي أنه رد فعل لأنماط سلوك البيئة الاجتماعية من

حوله، وأن الفرد يختار السلوك الذي يراه مناسباً حسب درجة استثارة المثير، ويرى الباحث أن المدرسة السلوكية عطلت عقل الفرد الذي يميز بين الخطأ والصواب وبين الخير والشر واعتبرته آلة صماء يتحرك في ضوء المثيرات التي يتعرض لها الفرد

1) خلاصة الفصل

نستخلص مما سبق ذكره أن موضوع التوافق النفسي من المواضيع الهامة، كمفهوم مركزي في علم النفس و محل اهتمام الكثير من الباحثين في هذا المجال، باعتباره عنصراً هاماً و مؤثراً على البنية النفسية للفرد وكنتيجة لتفاعل سمات الشخصية التي بدورها تؤدي إلى حفظ التوازن النفسي أو ظهور المشكلات النفسية (سوء التوافق النفسي).

و بحكم أن التوافق عملية تتأثر بالظروف البيئية والظروف المادية وكل ما يحيط بالإنسان. فإن معظم سلوك الفرد عبارة عن محاولات متكررة يسلكها لتحقيق توافقه الذاتي (الشخصي)، و ذلك من خلال التفاعل مع الآخر، من أجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه أولاً ومع الآخر ثانياً وتحقيق أهدافه ويظهر ذلك في مدى رضا الفرد عن ذاته (التوافق مع الذات)، و تقبل الآخر (التوافق الانفعالي في القابلية للاستثارة أي ضبط النفس، التعاون...)، والخلو من الحزن والفسل.

التوافق النفسي هو ركيزة مهمة من ركائز التنشئة الاجتماعية، فهو إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته و استمتاعه بحياة خالية من التوترات و الصراعات والأمراض النفسية و استمتاعه بعلاقات اجتماعية و مشاركته في الأنشطة الاجتماعية وتقبله لعادات و تقاليد و قيم مجتمعه. إن السلوك التوافقي للإنسان غاية في الأهمية في المجالات الحياتية المختلفة، وإن تعلم هذا السلوك و اكتساب مهاراته وممارستها الايجابية منذ الطفولة المبكرة يفيد الفرد في مراحل العمرية التالية في مواجهة المواقف الحياتية في المستقبل.

الباب الثاني:

الجانب الميداني للدراسة

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة.

- 1) تمهيد
- 2) منهج الدراسة
- 3) مجتمع الدراسة
- 4) المعاينة
- 5) أدوات جمع البيانات
- 6) إجراءات تطبيق الدراسة
- 7) الأساليب الإحصائية
- 8) خلاصة الفصل

تمهيد

بعدما تناولنا في الفصول السابقة الجانب النظري للدراسة سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب الميداني وذلك من خلال الإجراءات المنهجية التي سوف نعتمدها وهذا من خلال اختيارنا للمنهج المستخدم في البحث ثم بعد ذلك نتطرق إلى وصف للمجتمع الأصلي وعينة الدراسة الاستطلاعية وكيفية اختيارها، ثم الأدوات المستخدمة في البحث حيث يتم وصفها والتأكد من خصائصها السيكمترية واعتمدت الدراسة في ذلك البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS النسخة (19.0)، وهذا للحصول على الصور النهائية للمقاييس.

1. منهج الدراسة:

يقصد بالمنهج "الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحديد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة.

(غرايبة، دهمش، الحسن، عبدالله، أبوجبارة، 2008)

من المنطقي جدا أن يتحدد منهج أي دراسة وفق طبيعة موضوعها وباعتبار أن دراستنا هذه تهدف إلى معرفة علاقة التوافق النفسي بالاستراتيجيات مكافحة الضغوط لدى طلبة النهائي والكشف عن الفروقات باختلاف الجنس والتخصص الدراسي. حيث تقتضي هذه الدراسة اعتماد المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لهذه الدراسة والذي "يقوم بوصف ما هو كائن وتفسيره وهو يهتم بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة ولا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات وتبويبها ولكنه يتضمن قدرا كبيرا من تفسير هذه البيانات". (مرسي، 1997)

2. مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع البحث من طلبة النهائي "الثالثة ثانوي" بثانوية الشيخ أبي عبد الله محمد الفرستائي ببلدية العطف مديرية التربية ولاية غرداية، يبلغ عددهم 120 طالب

جدول رقم (01) يظهر توزيع التلاميذ في مجتمع حسب العدد والجنس والتخصص الدراسي

تخصص	الشعبة	ذكور	إناث	مجموع مجتمع البحث حسب التخصص الدراسي
العلمية	رياضيات	9	6	15
	علوم	29	19	48
الإدبية	تسيير	23	3	26
	آداب	6	2	8
	لغات	9	14	23
المجموع حسب الجنس		76	44	اجمالي عدد مجتمع البحث
				120

يظهر من خلال الجدول رقم (01) أن العدد الإجمالي لأفراد مجتمع البحث هو (120) تلميذ وفق إحصائيات التسجيلات الرسمية للموسم الدراسي (2018-2019).

وهي موزعة حسب ما يلي: عدد تلاميذ التخصص العلمي والتي تشمل شعبي "علوم الطبيعة والحياة" والرياضيات (63) تلميذا يمثلون بذلك نسبة (52,50%)، كما يبلغ عدد تلاميذ التخصص الأدبي والتي تشمل شعبة "آداب وفلسفة"، "آداب ولغات"، "تسيير واقتصاد" ما يساوي (57) تلميذ يمثلون بذلك نسبة (47.50%) من مجتمع الدراسة.

جدول رقم (02) يبين النسب المئوية لتوزيع عدد التلاميذ حسب التخصص والجنس في مجتمع الدراسة.

الشعبة	نسبة الذكور	نسبة الإناث	مجموع النسب
رياضيات	7,5	5	12,5
علوم الطبيعة والحياة	24,17	15,83	40
تسيير واقتصاد	19,17	2,5	21,67
آداب وفلسفة	5	1,67	6,67
آداب ولغات	7,5	11,67	19,17
المجموع	63,33	36,67	100

ملاحظة جدول رقم (02) يوضح توزيع التلاميذ حسب الشعب بصفة غير متناسبة مما يسمح بجعل هذا التباين يمس فئات مختلفة في مجتمع الدراسة.

3. المعاينة:

اقتضت الدراسة الحالية استخدام الطريقة مسحية في دراسة مجتمع الدراسة دون تخصيصه لعينة نظر لصغر حجم المجتمع.

3.1 حجم مجتمع الدراسة وخصائصه:

يتكون مجتمع الدراسة الأساسي من (93) تلميذ يمثلون (77.50%) من المجتمع الأصلي الذي يقدر ب (ن= 120) تلميذ والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول رقم (03) يبين توزيع عدد أفراد مجتمع الدراسة حسب حصص المستوى والجنس

عدد التلاميذ حسب الجنس وتخصص الدراسة			
الإجمالي	إناث	الذكور	الشعبة
63	6	9	رياضيات
	19	29	علوم الطبيعة والحياة
	25	38	مجموع الشعب العلمية
57	3	23	تسيير واقتصاد
	2	6	آداب وفلسفة
	14	9	آداب ولغات
	19	38	مجموع الشعب الأدبية

يلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن حصة تلاميذ التخصصات العلمية بلغت (63) تلميذا موزعة على (38) من الذكور و(25) من الإناث أما في التخصصات الأدبية فبلغت (57) تلميذا، موزعة على (38) من الذكور و(19) من الإناث.

4. أدوات جمع البيانات:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة ميدانية بحثية وهي من أهم الخطوات التي تساعد الباحث على التحقق من صحة أدوات جمع البيانات ومدى صلاحيتها والتحقق من صدقها وثباتها وكذلك يتم من خلالها معرفة خصائص أفراد عينة الدراسة لأخذها بعين الاعتبار في الدراسة الأساسية، بناء على أهداف الدراسة وللإجابة على تساؤلاتها فقد تم استخدام مقياسين في هذه الدراسة وهما:

5-1 مقياس التوافق النفسي:

هو اختبار مأخوذ في الأساس من " اختبار كاليفورنيا "للأطفال، قام بإعداده ك من كلارك وتبيجز. ظهرت النشرة الأولى لهذا الاختبار في 1939، ثم طور وعدل بعد ذلك عدة مرات. (محمود، 1986)

كيفه وأعدده محمود عطيه سنة 1986 ليتناسب مع البيئة العربية المصرية خاصة (عيسات 2014 ص107)

يحتوي الاختبار على قسمين هما: التوافق النفسي، التوافق الاجتماعي، يشمل على 180 سؤال مقسمة على 12 بُعد في 15 سؤال أو بنود تستلزم الإجابة بنعم أو لا . ويعتبر هذا الاختبار استفتاء عن بعض نواحي سلوك المراهق وليس اختبار للسرعة في الإجابة، يهدف إلى تحديد نواحي شخصيات المراهقين من تلاميذ المتوسطة والثانوية وهذه النواحي تدخل ضمن نطاق التوافق النفسي والاجتماعي، والقسمين معا يمثلان التوافق العام، ولهذا يعتبر هذا المقياس أداة أساسية في هذا البحث لكونه يقيس التوافق النفسي والاجتماعي. (عيسات 2014)

الاختبار يتكون من قسمين هما:

القسم الأول: التوافق النفسي: ويقوم على أساس الشعور بالأمن الذاتي أو الشخصي ويتضمن النواحي الآتية:

أ - اعتماد المراهق على نفسه: يقوم بأعمال دون أمر من غيره أي يكون قادرا على تحمل المسؤولية. وعلى قدر من الثبات الانفعالي.

ب - إحساس المراهق بقيمته: شعوره بتقدير الآخرين له، والقدرة على القيام بما يقومون به. وبأن ه محبوب ومقبول من الآخرين.

ج - شعور المراهق بحريته: الشعور بالحرية في توجيهه وتقرير سلوكه، ووضع خطة للمستقبل والفرصة في اختيار الأصدقاء.

د - شعور المراهق بالانتماء: الشعور بحب الوالدين والأسرة وأنه مرغوب فيه من طرف زملائه وتربطه علاقات حسنة بمدرسه.

هـ - تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد: لا يميل إلى الانطواء، بل نجد لديه طموح إلى المستقبل بثقته.

و - خلو المراهق من الأعراض العصائية: لا يشكو من الأعراض والمظاهر الانحراف النفسي " عدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة، الخوف، الشعور المستمر بالتعب... "

القسم الثاني " :التوافق الاجتماعي: "يقوم أساس الشعور بالأمن الاجتماعي ويتضمن النواحي الآتية:

أ- اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية.

ب - اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية.

ج - تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.

د - علاقة المراهق بأسرته.

هـ - علاقة المراهق في المدرسة.

و - علاقة المراهق في البيئة المحلية. (محمود، 1986)

1_1_5 حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس التوافق النفسي

تم اختبار مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات المكونة للمقياس، وذلك لغرض الكشف عن مجموع الفقرات التي ترتبط بدرجة كبيرة بالدرجة الكلية للمقياس ككل، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (4): يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد اعتماد المراهق على نفسه		
القسم الثاني	بند 1	هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كان متعباً؟
		غير دال

غير دال	هل يصعب عليك أن تحتفظ بهدوءك عندما تصبح الأمور سيئة؟	بند 2
0,362**	هل تتضايق عندما يختلف معك الناس؟	بند 3
0,307**	هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة من الناس لا تعرفها؟	بند 4
0,303**	هل يصعب عليك أن تعترف بالخطأ إذا ما وقعت فيه؟	بند 5
0,256*	هل تجد من الضروري أن يذكرك شخص ما بعملك حتى تقوم به؟	بند 6
غير دال	هل تفكر عادة في نوع العمل الذي تود أن تقوم به؟	بند 7
0,354**	هل تشعر بالمضايقة عندما يهزأ منك زملاؤك في القسم؟	بند 8
غير دال	هل يصعب عليك أن تقابل الناس أو أن تعرفهم بالآخرين؟	بند 9
0,366**	هل تعتقد أن من الأسهل عليك أن تقوم بما يخطئه لك أصحابك من أن تضع خططك بنفسك؟	بند 10
0,319**	هل تشعر عادة بالحزن على نفسك حينما يصيبك مكروه؟	بند 11
0,356**	هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة	بند 12
0,332**	هل يسهل عليك أن تتحدث إلى الناس ذوي المراكز العالية؟	بند 13
0,418**	هل تخسر عادة في اللعب؟	بند 14
غير دال	هل من عادتك أن تكمل ما تبدأ من أعمال؟	بند 15

يظهر من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.25 و 0.41) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق (** $p < 0.01$ ، $p < 0.05$).

باستثناء فقرات بنود: 1، 2، 7، 15.

جدول رقم (5): يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد إحساس المراهق بقيمته		
0.232*	هل تحضر حفلات مع من هم في سنك؟	بند 16
0,437**	هل تعتقد أن معظم الناس سيئين؟	بند 17
0,354**	هل يعتقد معظم أصدقائك أنك شجاع؟	بند 18

غير دال	هل يطلب منك عادة أن تساعد في إعداد الحفلات؟	بند 19
0,256*	هل يعتقد الناس أن لديك أفكار جديدة؟	بند 20
0,313**	هل يهتم أصدقاؤك عادة بما تقوم به من أعمال؟	بند 21
0,362**	هل تعتقد أن الناس يظلمونك عادة؟	بند 22
غير دال	هل يضمن زملاؤك في القسم أنك ذكي مثلهم؟	بند 23
غير دال	هل يسر الزملاء أن تكون معهم؟	بند 24
0,283**	هل تعتقد أنك محبوب من الزملاء؟	بند 25
غير دال	هل تعتقد أنه من الصعب عليك أن تنجز ما تقوم به من عمل؟	بند 26
0,472**	هل تشعر بأن الناس لا يعاملونك بما ينبغي؟	بند 27
0,359**	هل تعتقد أن معظم الناس الذين تعرفهم لا يحبونك؟	بند 28
غير دال	هل تعتقد أن الناس يضمنون أنك سوف تنجح في عملك حينما تكبر؟	بند 29
0,548**	هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة؟	بند 30

يظهر من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين

(0.23 و 0.54) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق

(**p<0.01، *p<0.05). باستثناء فقرات بنود: 1، 26، 24، 23، 19 و 30.

جدول رقم (6) : يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد شعور المراهق بحريته		
غير دال	هل يسمح لك بأن تبدي رأيك في معظم الأمور؟	31
غير دال	هل يسمح لك بأن تختار أصدقاؤك؟	32
0,331**	هل يسمح لك أن تقوم بمعظم ما تريد القيام به؟	33
غير دال	هل تشعر بأنك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيرا؟	34

التوافق النفسي القسم الأول

0,235*	هل تأخذ من النقود ما يكفيك؟	35
0,382**	هل يسمح لك عادة أن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم في سنك؟	36
0,345**	هل يسمح لك والداك بأن تساعدكما باتخاذ القرارات؟	37
غير دال	هل يوجه إليك التوبيخ لأمر ليس لها أهمية كبيرة؟	38
0,491**	هل يسمح لك بأن تذهب إلى السينما و الحفلات مثل زملائك؟	39
غير دال	هل تشعر بأن أصدقائك أكثر حرية منك في القيام بما يريدون؟	40
0,364**	هل تشعر بأن لديك الوقت الكافي للهو والمرح؟	41
غير دال	هل تشعر أنه لا يسمح لك بحرية كافية؟	42
0,472**	هل يتركك والدك أن تخرج مع أصدقائك؟	43
0,239*	هل يسمح لك باختيار ملابسك؟	44
0,206*	هل يقرر الآخرون ما ينبغي أن تفعله في معظم الأحيان؟	45

يظهر من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (06) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين

(0.20 و 0.49) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق

(**p<0.01، *p<0.05). باستثناء فقرات بنود: 13، 32، 34، 38، 40 و 42.

جدول رقم (7): يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد شعور المراهق بالانتماء		
0,215*	هل تجد من الصعب عليك أن تتعرف على طلبة الجدد؟	بند 46

0,236*	هل تعتبر نفسك قويا وسليما مثل أصدقائك؟	بند 47
0,458**	هل تشعر أنك محبوب من زملائك؟	بند 48
0,300**	هل يستمتع الآخرون بالتحدث معك؟	بند 49
0,250*	هل تشعر أنك مرتاح في المدرسة التي تذهب إليها؟	بند 50
0,391**	هل لك عدد كافي من الأصدقاء؟	بند 51
0,525**	هل يضمن أصدقاؤك أن والدك ناجح مثل آبائهم؟	بند 52
غير دال	هل تشعر عادة أن المعلمين لا يرغبون في تدريسك؟	بند 53
0,466**	هل تدعى عادة إلى الحفلات التي فقيمتها المدرسة؟	بند 54
غير دال	هل يصعب عليك أن تكون صداقات؟	بند 55
0,262*	هل تشعر بأن زملائك في القسم يسرهم أن تكون معهم؟	بند 56
0,336**	هل يحبك الآخرون كما يحبونك أصدقاؤك؟	بند 57
0,230*	هل يرغب أصدقاؤك أن تكون معهم؟	بند 58
0,305**	هل يهتم في المدرسة بأرائك عادة؟	بند 59
غير دال	هل تقضي وقتا ممتعا في بيتك أحسن من زملائك؟	بند 60

يظهر من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (07) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.21) إلى (0.42) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق (** $p < 0.01$ ، * $p < 0.05$). باستثناء فقرات بنود: 53، 55، و60.

جدول رقم (8) : يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد تحرر المراهق من الميل إلى الانفراد		
0,467**	هل لاحظت أن كثيرا من الناس يقومون بأعمال غير جيدة ويقولون أقوالا قبيحة؟	بند 61
0,417**	هل يبدوا لك معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك؟	بند 62
0,293**	هل تعرف أشخاصا غير معقولين لدرجة أنك تكرههم؟	بند 63
0,369**	هل تشعر أن معظم يستطيعون أن يقوموا بأعمال على نحو أفضل مما تقوم به؟	بند 64
0,316**	هل ترى أن كثيرا من الناس يهتمهم أن يجرح شعورك؟	بند 65

التوافق النفسي القسم الأول (هـ)

0,220*	هل تفضل أن تبقى بعيدا عن الحفلات والنواحي الاجتماعية؟	بند 66
0,442**	هل تشعر بأن الأقوياء منك يحاولون الإيقاع بك؟	بند 67
0,212*	هل توجد لديك مشكلات تثير قلقك أكثر مما لدى معظم زملائك؟	بند 68
0,312**	هل تشعر دائما أنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك؟	بند 69
غير دال	هل تلاحظ أن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي؟	بند 70
0,292**	هل تقلق كثيرا لأن لديك مشكلات كثيرة جدا؟	بند 71
0,284**	هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر؟	بند 72
0,367**	هل تفكر في أن الأصغر منك سنا يتمتعون بوقت أمتع أكثر منك؟	بند 73
0,442**	هل ترغب في البكاء بسبب الطريقة التي يعاملك بها الناس؟	بند 74
0,368**	هل يحاول الكثير من الناس استغلالك؟	بند 75

يظهر من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (08) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.30

و0.70) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق (** $p < 0.01$ ، * $p < 0.05$). باستثناء بند 70.

جدول رقم (9): يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد خلو المراهق من الأعراض العصبية		
0,209*	هل تتكرر إصابتك بنوبات من الزكام؟	76
0,349**	هل تعتقد الكلام عندما تغضب؟	77
0,260*	هل تنزعج كثيرا من الضجيج؟	78
0,387**	هل تشعر عادة بأنك غير جائع أثناء موعد الطعام؟	79
0.234*	هل تشعر كثيرا أنه من الصعب عليك أن تجلس ساكنا؟	80
0,244*	هل تؤلمك عيناك كثيرا؟	81
0,392**	هل تجد في كثير من الأحيان أنه من الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما؟	82
0,470**	هل تنسى عادة ما تقرأه؟	83
0,333**	هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك؟	84
0,388**	هل تجد أن الكثير من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث لا تسمعهم جيدا؟	85

0,314**	هل تضايقتك الإصابة بالبرد كثيرا؟	86
0,372**	هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر؟	87
0,447**	هل تجد عادة أنه من الصعب عليك أن تنام؟	88
0,435**	هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان؟	89
0,302**	هل تضايقتك كثيرا الأحلام المزعجة أو الكوابيس؟	90

يظهر من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.20 إلى 0.47) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق (** $p < 0.01$ ، $p < 0.05$).

2_1_5 حساب ثبات للمقياس التوافق النفسي

يقصد بثبات اختبار مدى دقة قصد بثبات الاختبار مدى دقة أو اتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (عبد الحفيظ: 2003، ص152)

في حساب معامل الثبات للمقياس اعتمدت الدراسة على طريقة ألفا كرومباخ والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (10) يبين قيمة ثبات المقياس في صورته النهائية.

حساب ثبات مقياس التوافق النفسي	
معامل الثبات ألفا كرومباخ	0.625

يظهر لنا من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي هي (0.62) وهي قيمة دالة على ثبات الأداة ومنها نطمئن على استقرار نتائجها إذا ما طبق في الدراسة الأساسية.

2_5 مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي (لازاروس وفولكمان)

تم وضعه سنة 1984 موجه لقياس استراتيجيات المواجهة حيث يعتبر "لازاروس" و"فولكمان" من الأوائل الذين درسوا استراتيجيات التعامل مع الضغوطات النفسية، وعليه فقد وضع لتحديد الاستراتيجيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة كل المواقف الضاغطة، فمن خلال عينة ضمت مئة حالة من مختلف الجنسين قاما بمحاولة معرفة مختلف الأساليب التي يتخذها الأفراد في مواجهة

الضغوطات خلال مدة قدرت بسبعة أشهر، فتم تقديم قائمة متكونة من 68 بندا، أظهرت النتائج أن 98% من الأفراد يستعملون نمطين من الاستراتيجيات:

المجموعة الأولى من الاستراتيجيات مركزة حول المشكل. والمجموعة الثانية مركزة على الانفعال.

وبعد مراجعة المقياس من طرف وضعيه تم وضع 4 أشكال للإجابة وهي:

- إطلافاً. إلى حد ما. كثيراً. كثيراً جداً.

وتم تعديل هذه القائمة وأصبحت تحتوي على 67 بند.

الترتيب	الأبعاد	أرقام البنود
1	التخطيط لحل المشكل	1 2 26 39 49 52 52 63
2	المواجهة	5 6 7 17 28 28 34 34 46 48 61
3	اخذ المسافة	4 12 13 24 32 41 44
4	إعادة التقييم الايجابي	15 20 23 27 30 36 38 60
5	التحكم في الذات	10 14 35 37 43 51 54 56 65
6	لوم وتوبيخ الذات	9 25 29 53
7	السند الاجتماعي	8 18 22 31 42 45 64
8	التهرب والتجنب	3 11 16 19 21 33 40 47 50 55 57 66 67 58 59

جدول رقم (10) يبين أبعاد وفقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي (لازاروس وفولكمان)

والاختبار صدق هذا المقياس اعتمد "لازاروس" و"فولكمان" على استجواب 100 فرد بصفة مكثفة وطلب منهم وصف وضعية مزعجة تعرضوا لها وتحديد من بين الاستراتيجيات المقترحة الأكثر استعمالاً في هذا الموقف أو المشكل.

وقد قسم "لازاروس" و"فولكمان" مقياس أنماط استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" إلى 8 مجموعات اثنتين مركزة حول المشكل والستة الأخرى مركزة حول الانفعال، وتمثل هذه الاستراتيجيات فيما يلي:

2.5 كيفية تطبيق المقياس

يطبق مقياس "لازاروس" و "فولكمان" لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" بصفة فردية عن النحو التالي:

- 1- وصف موقفا ضاغطا تعرضت له أو مشكلة خلال فترة شهر أو أسبوع.
- 2- ضع علامة (X) على الطريقة أو الاستراتيجيات التي كنت قد استعملتها في التعامل مع الموقف؛ وذلك من خلال قائمة متكونة من 1 إلى 67 بندا بحيث تضع علامة (X) على سلم من الاحتمالات وهي:
 - إطلاقا.
 - إلى حد ما.
 - كثيرا.
 - كثير جدا.

أما بالنسبة للوقت المحدد للإجابة على أسئلة المقياس فيطلب من المستجوب الإسراع قدر الإمكان في الإجابة على أسئلة الاختبار.

أما كيفية تنقيط المقياس، فتتم وفق سلم متدرج من 0 إلى 3 إذ تمنح: نقطة (0) إذا كانت الإجابة: إطلاقا. نقطة (1) إذا كانت الإجابة: إلى حد ما. نقطة (2) إذا كانت الإجابة: كثيرا. نقطة (3) إذا كانت الإجابة: كثيرا جدا. *وهو تنقيط معتمد في جميع البنود.

2_2_5 حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس استراتيجيات المواجهة

تم اختبار مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات المكونة للمقياس، وذلك لغرض الكشف عن مجموع الفقرات التي ترتبط بدرجة كبيرة بالدرجة الكلية للمقياس ككل، والنتائج موضحة حسب كل بعد في الجداول الآتية:

جدول رقم : 11 بعد التخطيط لحل المشكل		
معامل الارتباط	محتوى الفقرة	الفقرة

0,209**	ركزت فقط على ما سأفعله لاحقاً في الخطوة التالية	1
0,349*	حاولت تحليل المشكلة لفهمها أكثر	2
0,349*	ناقشت أو بحثت عن حل وسط للاستفادة من الوضعية	5
0,260	وضعت مخطط عملي و اتبعته	26
0,387**	غيرت أمراً بغرض أن تنقلب الأمور إلى الأفضل.	39
0,234**	عرفت ما يجب عمله، فضاغت جهدي لتحريك الأمور	49
0,244**	خرجت بمجموعة حلول للمشكلة	52
0,392**	شرد تفكيري إلى ما يمكنني أن أقول أو أقوم به	62
0,470**	فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل بهذه الوضعية، ثم اتخذت ذلك نموذجاً.	63

يظهر من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (11) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.20 الى 0.47) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق (** $p < 0.01$ ، $p < 0.05$).

جدول رقم : 12 بعد المواجهة

معامل الارتباط	محتوى الفقرة	الفقرة
0,604**	قمت بشيء لم أكن أعتقد انه يصلح، و لكنني قمت به على الأقل	6
0,502**	حاولت إقناع الشخص المسؤول بغية تغيير رأيه	7
0,597**	أظهرت غضبي للشخص (للأشخاص) المتسبب في المشكلة	17
غير دال	أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى	28
0,476**	قمت بمجازفة كبيرة أو شيء خطير جدا	34
غير دال	ثبت في مكاني من أجل ما كنت أريده	46
0,543**	استفدت من تجاربي السابقة إذ كنت في وضعية مماثلة	48
0,534**	حضرت نفسي للأسوأ	61

يظهر من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (12) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين

(0.47 و 0.60) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق

(**p<0.01، p<0.05*) .باستثناء الفقرتين 28 و 046.

جدول رقم : 13 : بعد أخذ المسافة		
معامل الارتباط	محتوى الفقرة	الفقرة
0,432**	شعرت بأن الوقت كفيلا بتغيير الأمور و عليه فما علي إلا الانتظار	4
0,562**	سايرت القدر في بعض الأحيان و كان حظي سيئا	12
0,496**	تصرفت و كأن شيئا لم يحدث	13
0,406**	انتظرت لأرى ما قد يحدث قبل أن أقوم بأي شيء	24
0,376**	ابتعدت عن المشكلة لبرهة، و حاولت ان أرتاح أو أن آخذ عطلة	32
0,387**	لم أترك المشكلة تطغى علي رفضت التفكير فيها كثيرا	41
0,531**	سلطت الأضواء على الوضعية، ورفضت أن أكون جديا بخصوصها.	44

يظهر من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (13) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين

(0.37 و 0.53) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق (**p<0.01، p<0.05*).

جدول رقم : 14 بعد إعادة التقييم الإيجابي		
معامل الارتباط	محتوى الفقرة	الفقرة
غير دالة	نظرت إلى الجانب المستقطب (الملف للنظر) للمشكلة و حاولت أن أرى الجانب الإيجابي للأشياء	15
0,513**	ألهمت القيام بشيء إبداعي	20
0,593**	تغيرت أو تطورت بشكل إيجابي	23
0,505**	قبلت بشيء إيجابي آخر غير الشيء الذي كنت أريده	27
0,544**	خرجت من المشكلة بشكل أحسن مما دخلت به فيها	30
0,502**	وجدت إيمانا جديدا	36
0,499**	اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة	38
0,354**	تضرعت إلى الله	60

يظهر من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (14) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين)

(0.35 و 0.54) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق (**p<0.01، p<0.05*).

جدول رقم : 15 بعد السند الاجتماعي		
معامل الارتباط	محتوى الفقرة	الفقرة
0,285**	كلمت شخصا لأتعرف أكثر على الوضعية	8
0,484**	قبلت عطف و تفهم شخص ما	18
0,481**	تحصلت على مساعدة مختص	22
0,533**	كلمت شخصا بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكلة	31
0,493**	طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه	42
0,451**	كلمت شخصا عن طبيعة أحاسيسي	45
0,405**	حاولت أن أرى الأشياء من وجهة نظر شخص آخر	64

يظهر من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (15) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين

(0.28 و 0.53) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق

(**p<0.01، *p<0.05).

جدول رقم : 16 بعد التحكم في الذات		
معامل الارتباط	محتوى الفقرة	الفقرة
0,449**	حاولت أن أستعجل الأمور و لكنني تركتها نوعا ما موضع بحث	10
0,549**	حاولت أن أحتفظ بمشاعري لنفسي	14
0,325**	حاولت أن أتصرف بتهور	35
0,432**	أبقيت على اعتزازي و احتفظت بصلابتي	37
0,338**	لم أترك الآخرين يعلمون أن الأمور كانت سيئة	43
0,364**	تعهدت نفسي أن الأمور سوف تتحسن	51
غير دال	حاولت أن أبعث مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى	54
0,492**	غيرت أشياء في نفسي	56
0,393**	ذكرت نفسي إلى أي حد يمكن للأشياء أن تسوء	65

يظهر من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (16) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.32 و 0.54) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق (** $p < 0.01$ ، $p < 0.05$).

جدول رقم : 17 بعد التهرب والتجنب		
معامل الارتباط	محتوى الفقرة	الفقرة
0,406**	شغلت نفسي بعمل أو نشاط بديل حتى لا أفكر كثيرا	3
0,377**	تمنيت أن تحدث معجزة	11
0,402**	نمت أزيد من العادة	16
0,241*	كلمت نفسي عن أشياء ساعدتني في الشعور بالراحة	19
0,456**	حاولت نسيان كل شيء	21
0,250*	حاولت أن أشعر بتحسن عن طريق الأكل، الشرب، التدخين، تعاطي المخدرات، الأدوية... الخ	33
0,230*	تجنبيت التواجد مع الناس عموما	40
غير دال	لمت غيري من الناس حول المشكلة	47
0,371**	رفضت الاعتقاد أن ذلك وقع	50
0,492**	تمنيت لو باستطاعتي تغيير ما حدث أو ما شعرت	55
0,468**	حلمت أو تخيلت موقفا أو وضعاً أحسن من الذي كنت فيه	57
0,459**	تمنيت لو أن الوضعية تنتهي أو بطريقة تجد حلا	58
0,543**	لجأت للخيال و التمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور	59
0,482**	دعوت أو تمنيت	66
غير دال	جربت شيئا مختلفا تماما عن جميع ما سبق ذكره (لو سمحت صفه)	67

يظهر من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (17) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين

(0.24 و 0.54) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق

(** $p < 0.01$ ، $p < 0.05$). باستثناء الفقرتين: 47 و 67،

جدول رقم : 18 بعد لوم وتوبيخ الذات		
الفقرة	محتوى الفقرة	معامل الارتباط
9	انتقدت نفسي أو وبختها	0,470**
25	اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدراك نفسي	0,606**
29	أدركت أنني المتسبب في المشكل	0,679**
53	طالما لم أتمكن من فعل أي شيء فقد قبلت المشكلة	0,377**

يظهر من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (18) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.37 و 0.67) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق (** $p < 0.01$ ، $p < 0.05$).

3_2_5 حساب ثبات المقياس

تم حساب معامل الثبات للمقياس اعتمدت الدراسة على طريقة ألفا كرومباخ والنتائج موضحة حسب كل بعد في الجداول الآتية:

جدول رقم (19) يبين قيمة ثبات المقياس في صورته النهائية.

بعد التخطيط لحل المشكل	
عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرومباخ
9	0,717

يظهر لنا من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي هي (0.71) وهي قيمة دالة على ثبات الأداة ومنها نطمئن على استقرار نتائجها إذا ما طبق في الدراسة الأساسية.

جدول رقم (20) يبين قيمة ثبات المقياس في صورته النهائية.

بعد المواجهة	
عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرومباخ
9	0,688

يظهر لنا من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي هي (0.69) وهي قيمة دالة على ثبات الأداة ومنها نطمئن على استقرار نتائجها إذا ما طبق في الدراسة الأساسية.

جدول رقم (21) يبين قيمة ثبات المقياس في صورته النهائية.

بعد أخذ المسافة	
عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرومباخ
7	0,662

يظهر لنا من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي هي (0.66) وهي قيمة دالة على ثبات الأداة ومنها نطمئن على استقرار نتائجها إذا ما طبق في الدراسة الأساسية.

جدول رقم (22) يبين قيمة ثبات المقياس في صورته النهائية.

بعد إعادة التقييم الإيجابي	
عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرومباخ
9	0,671

يظهر لنا من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي هي (0.67) وهي قيمة دالة على ثبات الأداة ومنها نطمئن على استقرار نتائجها إذا ما طبق في الدراسة الأساسية.

جدول رقم (23) يبين قيمة ثبات المقياس في صورته النهائية.

بعد السند الاجتماعي	
عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرومباخ
7	0,653

يظهر لنا من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي هي (0.66) وهي قيمة دالة على ثبات الأداة ومنها نطمئن على استقرار نتائجها إذا ما طبق في الدراسة الأساسية.

جدول رقم (24) يبين قيمة ثبات المقياس في صورته النهائية.

بعد التحكم في الذات	
عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرومباخ
9	0,622

يظهر لنا من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي هي (0.62) وهي قيمة دالة على ثبات الأداة ومنها نطمئن على استقرار نتائجها إذا ما طبق في الدراسة الأساسية.

جدول رقم (25) يبين قيمة ثبات المقياس في صورته النهائية.

بعد السند الاجتماعي	
عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرومباخ
15	0,659

يظهر لنا من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي هي (0.66) وهي قيمة دالة على ثبات الأداة ومنها نطمئن على استقرار نتائجها إذا ما طبق في الدراسة الأساسية.

جدول رقم (26) يبين قيمة ثبات المقياس في صورته النهائية.

بعد لوم وتوبيخ الذات	
عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرومباخ
4	0,668

يظهر لنا من خلال الجدول أن قيمة معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي هي (0.69) وهي قيمة دالة على ثبات الأداة ومنها نطمئن على استقرار نتائجها إذا ما طبق في الدراسة الأساسية.

6. إجراءات تطبيق الدراسة:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال السنة السداسي الأول من سنة 2018 حيث كان تطبيق أداتي البحث على شكل بطارية واحدة شملت مقياس التوافق النفسي، ومقياس استراتيجيات المواجهة، وأجري التطبيق على مستوى الفصول بمساعدة المستشار التربوي بعد استشارة والترتيب مع إدارة الثانوية وهذا حوالي عشرة أيام قبل عطلة الربيع، مع الأخذ في الحسبان أوقات الاختبارات مع قبول التلاميذ المشاركة قبل أن توزع عليهم أدوات البحث، كما تم الحرص على إتباع مجموعة من التوجيهات والتعليمات لحسن سير تطبيق الدراسة الميدانية، ومن هذه الإجراءات :

تقديم الموضوع على أنه لغرض البحث العلمي فحسب.

عدم إلزامية كتابة الاسم. .

شرح طريقة الإجابة على المقاييس.

التأكد من فهم الطلبة لطريقة الإجابة.

الحرص على الإجابة على كل الفقرات.

الإجابة بأريحية على كل فقرة حسب ما يتناسب وشخصيته.

الحرص على البيانات الأساسية. الجنس وشعبة الدراسة.

شكر التلاميذ على المساعدة وحسن التعاون.

على مشاركته الفعالة في إعداد الدراسة.

7) _ الأساليب الإحصائية:

تتمثل الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة كالاتي:

- معادلة ألفا كروم باخ وغوثمان وسبيرمان براون للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- الحساب بالنسب المئوية.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson) وذلك من أجل إيجاد قيمة معامل الارتباط بين مستوى الشعور بالأمن النفسي ومستوى تقدير الذات.
- اختبارات (T Test) لحساب فروق المتوسطات الحسابية حسب متغيرات الدراسة.

8) _ خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل سرد الخطوات والمنهجية التي تم من خلالها معالجة الدراسة الميدانية. حيث على ضوء الإشكالية تم اعتماد المنهج الوصفي وهو المنهج الملائم لمثل هذه الدراسات. كما تم وصف وتحديد مجتمع البحث والعينة وكيفية اختيارها. ثم وصف أدوات جمع البيانات والتأكد من خصائصها السيكومترية لكلا المقياسين باستخدام حساب الصدق باستخدام معادلة ألفا كرومباخ لحساب معامل الاتساق الداخلي والثبات باستخدام وكذلك معادلة غوثمان حيث تحصلنا على الصورة النهائية لكل مقياس. مما أكد لنا جهوزيتهما للتطبيق في الدراسة الحالية. ثم الإشارة إلى الخطوات التطبيقية للدراسة.

الفصل الخامس:

عرض نتائج الدراسة

1) عرض نتائج الفرضية الأولى

2) عرض نتائج الفرضية الثانية

3) عرض نتائج الفرضية الثالثة

4) عرض نتائج الفرضية الرابعة

تمهيد

بعدها تم التطرق في الفصل الرابع إلى الإجراءات المنهجية للدراسة، تُخصّص هذا الفصل لعرض النتائج حسب الفرضيات الواردة في الدراسة.

1. التذكير بنص الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أن: « نتوقع أن يكون مستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة منخفض. »

2. عرض نتائج الفرضية الأولى:

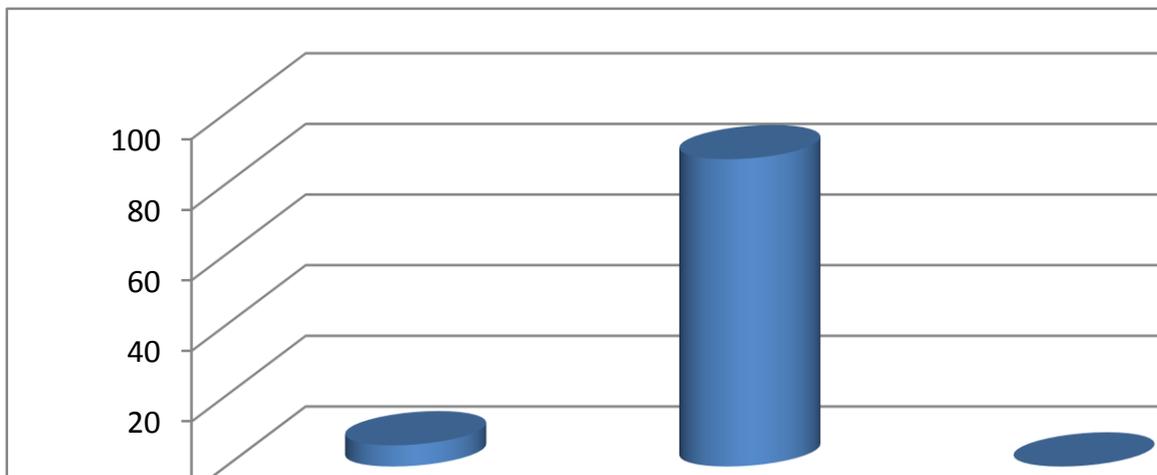
لغرض المعالجة الإحصائية للفرضية، تم الاعتماد على حساب الدرجة الكلية النظرية التي يحصل عليها التلميذ من خلال استجاباته على فقرات مقياس التوافق النفسي، وعلى أساسها يتم تحديد مستوى التوافق النفسي لديه، و الجدول الآتي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مستويات التوافق النفسي لديهم.

جدول رقم (27) يبين تكرارات نسبة أفراد العينة حسب مستويات التوافق النفسي لديهم.

ن=93

مستوى التوافق النفسي	منخفض [30 - 0]	متوسط [60 - 31]	مرتفع [90 - 61]	المجموع
عدد الأفراد	0	87	06	93
نسبة التكرارات	%0	%93,5	%6'5	%100

مخطط رقم (01) يبين توزيع تكرارات التلاميذ حسب مستويات التوافق النفسي لديهم. ن = 93



نلاحظ من خلال الجدول رقم (27) والمخطط رقم (1) أن تكرارات أفراد العينة الذين لديهم مستوى توافق نفسي عالي بلغت (ت = 06) وهم يمثلون نسبة (6,5%) من مجتمع البحث، وبلغت تكرارات التوافق النفسي المتوسط (ت = 87) وهم يمثلون نسبة (93,5%) من مجتمع البحث وهي نسبة جد عالية ومنه نرفض فرض البحث الذي ينص على: «نتوقع أن يكون مستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة منخفضاً»، من خلال استجاباتهم على فقرات مقياس التوافق النفسي المستخدم في الدراسة ونقبل بالفرض (البديل) الذي ينص على: « أن مستوى الأمان النفسي لدى أفراد عينة الدراسة متوسط».

3. التذكير بنص الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه: «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس».

4. عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (28) يوضح نتائج الفروق في التوافق النفسي حسب الجنس

البيانات المتغيرات	ن	م	ع	ت	دح	مستوى الدلالة
						غير دالة
الذكور	61	51,21	6,157	1,413	91	0,238
الاناث	32	52,00	5,334			

م:المتوسط الحسابي، ع: الانحراف المعياري، دح : درجة الحرية، ت م: قيمة ت

المحسوبة ت ج: قيمة ت المجدولة

من خلال الجدول رقم (28) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للتوافق النفسي لدى الذكور يساوي (51,21) بانحراف معياري قدره (6,157) في بلغ المتوسط الحسابي للتوافق النفسي لدى الاناث 52 بانحراف معياري بلغ (5,334)، كما أن قيمة ت تساوي (1,413) بمستوى دلالة بلغ

(0,238) وهي غير دالة وعليه نؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق

النفسي يعزى لمتغير الجنس، وهذا ما يؤكد فرض البحث الذي ينص على:

«لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس».

5. التذكير بنص الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أن «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى

أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الشعبة».

6. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (29) يوضح نتائج الفروق في التوافق النفسي حسب التخصص الدراسي علمي أدبي.

البيانات المتغيرات	ن	م	ع	ت	دح	مستوى الدلالة
						دالة
علمي	54	51,91	5,253	0,871	91	0,021
أدبي	39	50,90	6,656			

م: المتوسط الحسابي، ع: الانحراف المعياري، دح: درجة الحرية، ت م: قيمة ت المحسوبة ت

ج: قيمة ت المجدولة

من خلال الجدول رقم (29) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للتوافق النفسي للتخصص

العلمي يساوي (51,91) بانحراف معياري قدره (5,253) في حين بلغ المتوسط الحسابي للتوافق

النفسي حسب التخصص الأدبي (50,90) بانحراف معياري بلغ (6,656)، كما أن قيمة ت

تساوي (0,871) بمستوى دلالة بلغ (0,021) وهي دالة عند 0,05، وبما أن متوسط الحسابي

للتخصص العلمي أكبر من المتوسط الحسابي للتخصص أدبي وعليه نؤكد أنه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية في مستوى التوافق النفسي يعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح التخصص العلمي، ومنه نرفض

الفرضية التي تنص على أنه:

«لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير التخصص». ونقبل بالفرضية التالية:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير التخصص وذلك لصالح تخصص العلمي "

7. التذكير بنص الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على: " توجد علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة. "

8. عرض نتائج الفرضية الرابعة:

جدول رقم (30) يوضح مستوى العلاقة بين متغيري الدراسة حسب أبعاد المتغير المستقل

	المجموع	التخطيط	المواجهة	اخذ المسافة	التقييم الايجابي	التحكم	لوم وتوبيخ الذات	السند الاجتماع	التهرب والتجنب
Corrélation de Pearson	1	0,13	0,09	0,19	0,251*	0,275**	0,026	0,09	0,09
Sig. (bilatérale)		0,23	0,39	0,07	0,015	0,008	0,808	0,42	0,38
N	93	93	93	93	93	93	93	93	93

بملاحظة الجدول رقم (30) الذي يبين مستوى العلاقة بين متغيري الدراسة حسب أبعاد المتغير المستقل وباعتماد معامل بيرسون لقياس مستوى العلاقة بين متغيري الدراسة حسب الأبعاد الثمانية للمتغير المستقل حيث بينت النتيجة تفاوت في قيمة المعامل حيث أكبر قيمة في استراتيجية التقييم الإيجابي بقيمة (0.251) تاليها استراتيجية أخذ مسافة بقيمة (0.191) فيما سجلنا اضعف قيمة ارتباط في استراتيجية التحكم بقيمة (0.275) عند مستوى الدلالة (0.05) وكذا استراتيجية لوم وتوبيخ الذات بقيمة (0.026) عند مستوى الدلالة 0.5

الفصل السادس:

تفسير ومناقشة النتائج

1. تفسير ومناقشة النتيجة الأولى
2. تفسير ومناقشة النتيجة الثانية
3. تفسير ومناقشة النتيجة الثالثة
4. تفسير ومناقشة النتيجة الرابعة
5. الاستنتاجات:
6. المقترحات والتوصيات

تمهيد:

بعد عرض وتحليل النتائج في الفصول السابقة ففي هذا الفصل سيتم مناقشة وتفسير تلك النتائج على ضوء بعض الدراسات التي تناولت هذا الموضوع.

1. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (27) والمخطط رقم (01) الخاصة بالفرضية الأولى التي تنص على: «نتوقع أن يكون مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ أفراد العينة منخفض.»، تبين و من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات، أن التكرارات والنسب المئوية الخاصة بتوزيع مستويات التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة وذلك من خلال استجاباتهم على فقرات مقياس التوافق النفسي المطبق في الدراسة الحالية، أن مستويات الشعور التوافق النفسي لديهم ترتبت كالاتي:

-أولا: نسبة (0 %) من أفراد العينة لديهم توافق نفسي منخفض.

-ثانيا: نسبة (93.5 %) من أفراد العينة لديهم توافق نفسي متوسط.

-ثالثا: نسبة (6.5 %) من أفراد العينة لديهم توافق نفسي مرتفع.

وقد تأكدنا من وجود الفروق بين تكرارات المستويات وذلك بحساب كا² والتي كانت دالة حيث نلاحظ أن أغلب أفراد العينة لديهم توافق نفسي متوسط حيث يمكن تفسير ذلك على ضوء المرحلة العمرية لطلبة عينة الدراسة وهي المراهقة والتي تمتاز بأنها فترة حرجة في حياة الإنسان، "المراهقة نقطة بارزة في تكوين الشخصية وتحديد مقوماتها، وعليه فإن ما يتعرض إليه الفرد في هذه المرحلة من أزمات نفسية وصعوبات مختلفة تترك أثرا سلبيا في شخصيته." (داود، 1982:ص91) وكانت النتيجة مخالفة لتوقعتنا التي توقعنا ان تكون الضغوط الدراسية لمرحلة البكالوريا لها تأثير على توافق التلاميذ.

وبما أن المراهق في هذه المرحلة تكثر عنده الضغوط النفسية التي يمكن أن تؤدي بها لسوء لتوافق

النفسي. وبالتالي تدني الدافعية وضعف التحصيل، فالتلميذ المتمدرس الغير متوافق نفسيا تقل عنده الدافعية نحو التعلم ويتدهور أدائه وبالتالي انخفاض في مساره الدراسي حيث أن الدافعية مرتبطة

بالجوانب النفسية للتلميذ. "الشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إشباع حاجاته حسب أولوياتها سواء من الحاجات الفيزيولوجية أم الاجتماعية" (مخيم ورزق، 1968، ص:198) واتفقت النتيجة مع دراسة كورنلسن (1973) التي تناول فيها العلاقة بين التوافق والتحصيل الدراسي حيث توصل الى أنه كلما ازداد التوافق الاجتماعي ازداد بالتبعية التحصيل الدراسي. (بهادر، 1980)

فالمدرسة: هي المؤسسة الثانية , فيها يمارس المراهق الاستقلالية , ويسعى إلى إثبات ذاته , والاعتماد على نفسه للنجاح في الدراسة التي ترتبط بما يسود من تفاعل بين العناصر المنفذة للعملية التعليمية /التعلمية. فالمناخ النفسي في القسم يمكن أن يلعب دور هاماً وأساسياً لدفع بالمراهق إلى التعلم وتنمية الرغبة والدافعية, التي تعتبر شرط من شروط التعلم نتفق مع هذه الدراسات بأنه توجد علاقة بين التوافق النفسي ومواصلة التعلم وعدم التعرض لما يسمى بالتسرب المدرسي

2. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي باختلاف الجنس ذكور/إناث, وأكدت نتائج الدراسة هذا التوقع حيث أسفرت النتائج على عدم وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي باختلاف الجنس. وكانت الدراسة عكس دراسة محمد علي عام 1975 التي توصلت الى ان متوسط حجم مشكلات التوافق لدى الإناث أكبر منه لدى الذكور. (محمد علي، 1975)

وكانت كذلك مخالفة، لدارسة عطوف وابي حويج 1982 التي أشارت الى وجود فروق دالة في التوافق الاجتماعيين بين الجنسين. كما أن دراستنا لدليمي أشارت أن الإناث أكثر توافقاً من الذكور. (عبد الكريم وأخرون، 2017)

ونفسر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث هو التشابه بين العينتين من حيث المرحلة الدراسية والوسط الدراسي والبيئة الاجتماعية وكذا المرحلة العمرية.

كما أنهم يعيشون نفس الطموحات والهدف الدراسي لنيل شهادة البكالوريا. وتحقيق التوافق النفسي عن طريق إبراز القدرات ومواجهة على تجاوز المشكلات تدفع لإحداث التكيف والتوافق. كما أن التطورات الحظرية والتكنولوجية ساهمت كثير في تقليل الفوارق الاجتماعية والدراسية بين الجنسين.

3. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على عدم وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي باختلاف التخصص (أدبي/علمي) أتت نتائج الدراسة عكس هذا التوقع بوجود دلالة إحصائية موجبة لصالح التخصص العلمي. وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بالفرضية لبديلة على مقياس التوافق والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح تلاميذ التخصص العلمي.

توافق هذه النتيجة دراسة كمال والحلح (2011) والتي تذهب أن طلبة الفروع الدبية تكثر لديهم الضغوط الدراسية نتيجة كثافة المقررات الدراسية وأن دراستهم تعتمد الى حد كبير على الاجتهاد اشخصي في الاستدكار والحفظ. فضلا عن القدرات الاستيعابية والحفيظة والتي لا تتاح للجميع كانت النتيجة عكس دراسة (سعود2005) التي توصلت لوجود فروق القلق للمستقبل تبعا للتخصص الدراسي لصالح الكليات الإنسانية على العلمية.

ويمكن تفسير ذلك أن تراجع مستوى القلق لدى تلاميذ التخصصات الدبية قد تكون من جراء المناهج الدراسية التي تتيح لهم مناقشة والتعرف أكثر فمن خلال الأسانذة الى الوضعيات الاقتصادية الصعبة وعدم وضوح الرؤى المستقبلية عكس التخصصات العلمية والتي عادة ما تكون مناهج تقنية وعلمية أكثر منها اجتماعية وسياسية.

4. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

نلاحظ من خلال الجدول تباين قيم مستوى الدلالة الخاصة بأبعاد استراتيجيات مكافحة الضغوط النفسية بالنسبة لتحقيق التوافق النفسي وهذا وفق ما يلي:

- أكبر نسبة دلالة (قوية) ممثلة في استراتيجية لوم وتوبيخ الذات بنسبة (0.80) في المائة تليها استراتيجية أخذ المسافة بنسبة (0.67) في المائة وهو ما لمسناه من خلال الزيارات الميدانية.
- فيما كانت اصغر نسبة دلالة (دلالة ضعيفة) لاستراتيجية التحكم بنسبة (0.08) بالمائة تليها استراتيجية التقييم الايجابي بنسبة (0.01) في المائة وهذا ما يستدعي معالجة خاصة. كما أظهرت النتائج انه توجد علاقة ارتباطية بين درجة كل مجال من مجالات التوافق النفسي ودرجته الكلية وكل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى التلاميذ والدرجة الكلية إذ تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.09) حتى (0.27)

وأن المهارات الأكثر توظيفاً لدى أفراد العينة لتحقيق التوافق النفسي تراوحت ما بين استراتيجيات لوم وتوبيخ الذات ثم استراتيجية السند الاجتماعي وأن الاستراتيجية متوسطة الشيع هي استراتيجيات المواجهة ثم استراتيجية الهروب والتجنب وتبقى استراتيجيات الأقل شيوعاً هي الاستراتيجيات العقلية والمتمثلة في أخذ المسافة والتحكم والتقييم الإيجابي.

1. الاستنتاجات:

بعد عرض النتائج ومناقشتها يمكن أن نستنتج ما يلي:

إن مجموع أفراد العينة والمتمثلة في تلاميذ البكالوريا بثانوية أبي عبد الله محمد الفرستائي للموسم الدراسي 2019/2018 لهم مستوى توافق نفسي متوسط بصفة غالبية.

كما أنهم يعتمدون بصفة أقل على الاستراتيجيات العقلية لمواجهة الضغوط ولهم ميول لاعتماد الاستراتيجيات المتجهة نحو الذات أو الاجتماعية.

2. المقترحات والتوصيات

- اعتماد هذه المقاييس العلمية لمعرفة وإعادة ضبط البنية النفسية للأبناء والتلاميذ من خلال البرامج التوجيهية.
- تدريب الأبناء على تنوع استخدام مهارات واستراتيجيات التعامل مع الضغوط
- ضرورة إيجاد وبناء مقاييس من وحي الوسط المحلي الجزائري.
- يمكن إرجاع ذلك إلى كون البيئة والوسط الذي يعيشون فيها تسود فيه القيم والروابط الاجتماعية بصفة كبيرة وفي بعض الحالات ضمن الأسر الممتدة.
- إمكانية العمل على تنمية والتدريب على استراتيجيات مكافحة الضغوط الأقل شيوعاً لتنويع الخيارات المتاحة للتعامل مع الضغوط لعموم التلاميذ.
- وضع برامج وقائية لتنمية قدرة التلاميذ على التكيف

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية.

الكتب:

1. ابن منظور وأبو الفضل جمال، (1993): لسان العرب، بيروت، دار الكتب العلمية.
2. ابن منظور ومحمد بن مكرم، (1996): لسان العرب، ط 1، ج 13، بيروت، دار صادر.
3. ابن منظور (1988) لسان العرب، دار إحياء التراث، الجزء الثاني، القاهرة.
4. ابن منظور، (1981): لسان العرب، القاهرة، دار المعارف.
5. أبو مغلي سميح وسلامة عبد الحافظ، (2002): علم النفس الاجتماعي، عمان، دار اليازوري.
6. الباز، راشد بن محمد (2004): أزمة الشباب الخليجي واستراتيجية المواجهة. جامعة نايف للعلوم الأمنية، ط (1)، الرياض.
7. الازير جاوي وفاضل محسن. (1991): أسس علم النفس التربوي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
8. الالوسي جمال حسين. (1990): علم النفس العام، بغداد، وزارة التعليم العالي العلمي والبحث العلمي.
9. الالوسي جمال حسين، (1984): جوانب النمو في شخصية المراهق، جامعة بغداد، كلية التربية.
10. الجوهري عبد الهادي (1998) قاموس علم الاجتماع، ط 3 المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.
11. الحاج فايز (1977) الصحة النفسية، جامعة محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.
12. الحجاجي يوسف. (1986): تصدع الشخصية في نظريات علم النفس، البلد، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
13. الداهري صالح، والعبيدي ناظم (1999) التربية العملية وطرق التدريس، مكتبة اليازجي، غزة..
14. الدسوقي كمال. (1990): ذخيرة علوم النفس، المجلد 2، مؤسسة الأهرام، القاهرة.
15. السامرائي هاشم جاسم. (1988): المدخل في علم النفس، بغداد، مطبعة الخلود.

16. الصنيع صالح. (1995): دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس, الرياض، دار عالم الكتب.
17. الضامن منذر. (2002): علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
18. العاني نزار محمد سعيد. (1989): أضواء على الشخصية الإنسانية، بغداد، دار الشؤون الثقافية.
19. العظماوي إبراهيم كاظم. (1984): مبادئ الطب النفسي، ط1، وزارة الصحة، دار الحرية للطباعة والنشر،
20. النغمشي عبد العزيز. (1415): المراهقون (دراسة إسلامية للآباء والمعلمين والدعاة)، ط3، الرياض، دار السلام.
21. أنجلر باربرا. (1990): مدخل إلى نظريات الشخصية، ترجمة فهد الدليم، الطائف، النادي الأدبي.
22. أنيس وآخرون (1973) المعجم الوسيط، دار المعارف . ط، 2 القاهرة.
23. توك محي الدين وعدس عبد الرحمن. (1993): المدخل الى علم النفس، ط 3، مركز الكتب الأردني.
24. جابر جابر عبد الحميد. (1982): سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم، ط 6، دار النهضة العربية.
25. جابر جودة. (2003): علم النفس الاجتماعي، عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
26. جابر عبد الحميد جابر. (1990) : نظريات الشخصية، القاهرة، دار النهضة العربية.
27. جابر عبد الحميد. (1978): سيكولوجية التعليم ونظرية التعليم، ط 5، القاهرة، دار النهضة العربية.
28. جورادو سيديني ولدزمن سيد. (1988): الشخصية السليمة، ترجمة حمد ولي الكربولي، موفق الحمداني، جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي.
29. حامد عبد السلام زهران. (1977): علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة "، القاهرة، دار النشر.

30. دافيدوف لندا. (1988): مدخل إلى علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، القاهرة، مكتبة التحرير، الدار الدولية للتوزيع والنشر.
31. داود عزيز حنا والعيدي ناظم هاشم. (1991): علم نفس الشخصية، بغداد، وزارة التعليم العالي.
32. رمضان رشيدة. (2000): آفاق معاصرة في الصحة النفسية لأبناء، القاهرة، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع.
33. رمضان محمد القذافي (1998) الصحة النفسية والتوافق، ط. 3، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
34. زهران حامد عبد السلام (1977) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط. 2، عالم الكتب، القاهرة
35. زهران، حامد عبد السلام (1982) علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط 4 عالم الكتب، القاهرة
36. سيد جلال. (1982): مرجع في علم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي.
37. شلتز داون. (1983): نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي الكربولي، وعبد الرحمن القيسي، جامعة بغداد، مطبعة جامعة بغداد.
38. صالح محمد علي أبو جادو. (2007): علم النفس التطوري، الطفولة والمراهقة، ط 2، عمان، دار المسيرة.
39. طه، فرج عبد القادر و آخرون (د.ت)، معجم علم النفس و التحليل النفسي، ط. 1. دار النهضة العربية، بيروت.
40. عايدة ذيب عبد الله محمد (2010).: "الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة"، ط 1، عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون.
41. عبد الخالق أحمد. (1983): علم النفس العام، ط 2، بيروت، الدار الجامعية للطباعة والنشر.
42. عبد الرحمان سيد سليمان. (1992): سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة، القاهرة، مكتبة زهران الشرق للنشر والتوزيع والطباعة.

43. عبد السلام عبد الغفار. (1980): مقدمة في الصحة النفسية، القاهرة، دار النهضة العربية.
44. عبد الفتاح دويدار. (1999): سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، لبنان، دار النهضة العربية.
45. علاء الدين كفاي. (2009): الارتقاء النفسي للمراهق، ط 1، القاهرة، دار المعرفة الجامعية للنشر.
46. عودة محمد وكمال مرسي، (1984): الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، الكويت
47. عيسوي عبد الرحمن محمد. (1974). دراسات في علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، بيروت
48. غريغ ويلكنسون (2015) الضغط النفسي ترجمة زينب منعم. نوميديا للطباعة والنشر
49. فطيم لطفي محمد. (1996): نظريات التعلم المعاصرة، ط 2، مكتبة النهضة المصرية .
50. فهمي مصطفى (1987) الدوافع النفسية، ط 6 مكتبة مهد للطباعة والنشر، القاهرة
51. فهمي مصطفى. (1967): علم النفس الإكلينيكي، القاهرة، دار مصر للطباعة.
52. فوزي غرايبة وآخرون. (2008): أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ط 4، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع.
53. فوزي غرايبة - نعيم دهمش - ربحي الحسن - خالد أمين عبدالله - هاني أبو جبارة. '(1977) أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية كلية الاقتصاد والتجارة الجامعة الأردنية
54. فيوليت فؤاد ابراهيم، وسليمان عبد الرحمن سيد (1998): دراسات في سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة).
55. كمال علي. (1987): فصام العقل او الشيزوفرينيا، دار واسط للدراسات والنشر.
56. محمد الشناوي. (2001): التنشئة الاجتماعية للطفل، ط 1، عمان، دار الصفاء للنشر.
57. محمد الطحان، (1987) مبادئ الصحة النفسية، دار العلم والنشر، دبي
58. محمد منير مرسي. (1997): البحث التربوي وكيفية تفهمه، ب ط، القاهرة، عالم الكتب.

59. محمود عطية هنا: (1986) اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية، دار العلم، الكويت،
60. مختار وفيق. (1999): مشكلات الأطفال السلوكية الأسباب وطرق العلاج، القاهرة، دار العم والثقافة.
61. مخيمر صلاح : (1979) المدخل إلى الصحة النفسية، ط " 3"، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر
62. مصطفى حجازي،(2004) الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة. المركز الثقافي العربي ط (2)
63. مصطفى عاشور. (1994): مدخل إلى علم النفس المعاصر، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
64. مقدم عبد الحافظ. (2003): الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ط 3، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر .
65. هورني كارين. (1988): صراعاتنا الباطنية، ترجمة عبد الودود محمود العلي، بغداد وزارة الثقافة والإعلام، دار الشؤون الثقافية العامة.
66. هول كالفين سبنجر ولندزي جارديز. (1971): نظريات الشخصية، ترجمة فرج احمد فرج وآخرون، مراجعة لويس كامل ملكية، القاهرة، الهيئة المصرية.
67. وهيب، محمد ياسين (1989). علاقة القيم بالأمن النفسي مجلة التربية والعلم كلية التربية، جامعة الموصل، عدد (10) 1991، دار الكتب للطباعة والنشر
68. يوسف ياسين وعطوف محمود. (1981): علم النفس العيادي، (الأكلينيكي)، ط 1، دار العلم للملايين.
- المجلات: والدوريات:

69. بشائر علي الطبيخ،(2016) الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية

للظغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت، مجلة

جامعة جدارا للبحوث والدراسات عدد 1 مجلد 1 ص 51 _ 67

70. الديق علي (1988) التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين مجلة التربية الجديدة، المجلد "، "3 العدد 11"
71. الطيب محمد عبد الظاهر(1980) أثر الإقامة الداخلية على التوافق الشخصي والاجتماعي للمراهقين المكفوفين من الجنسين، منشورات المركز النموذجي لرعاية وتوجيه المكفوفين، مطبعة الجهاد، القاهرة
72. العمري بسام والسلمان فؤاد مصطفى. (1996): درجة تحقيق حاجة الإحساس بالأمن لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الرسمية، مجلة الدراسات الأردنية العلوم التربوية، مجلد 23، عدد 1 .
73. الكناني ممدوح عبد المنعم. (1988): مدى تحقق التنظيم الهرمي للحاجات، مجلة كلية التربية.
74. المغربي سعد (1992) الصحة النفسية، علم النفس، مجلة فصلية تصدر من الهيئة العامة للكتاب، عدد، "23 القاهرة.
75. أنور محمد الشرقاوي، (1982) التعلم والشخصية، المجلد، 13 مجلة عالم الفكر
76. بخت عبد الرحيم (1988) الخصائص التوافقية و العصابية والذهانية، مجالات عربية وأمريكية، مجلة علم النفس، العدد "6"
77. بكير مليكة (2010): "الاتجاه نحو العمل الإرشادي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى مستشاري التوجيه. المجلة الجزائرية التربية والصحة النفسية العدد 6 مجلد 0
78. الجريدة الرسمية عدد 04 الصادرة في 27/01/2008 قانون 08 _ 04 المؤرخ في 23/01/2008 يتضمن القانون التوجيهي للتربية الوطنية.
79. جمال أبو زيتون ويوسف مقداي. (2012): الأمن النفسي لدى الطلبة المعاقين بصريا في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، مجلد 28، عدد 3، ص ص 266.
80. حسين محمود عطا، (1987) : مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الطمأنينة الانفعالية، مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، عدد 31.
81. دسوقي، رواية محمود (1996) النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط أحداث الحياة و الصحة النفسية لدي المطلقات، مجلة علم النفس، عد "، "9 الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر.

82. دمنهوري رشاد صالح (1996) بعض العوامل النفسية والاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي، دراسة مقارنة، مجلة علم النفس، عدد 38^{المجلد 10} السنة العاشرة، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة.
83. دوني كمال وديراني عيد. (1983): اختبار ماسلو للشعور بالأمن دراسة صدق للبيئة الأردنية، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، الأردن، المجلد 10، العدد 2، ص ص 47-75.
84. عمار عبد الله محمود الفريجات وفخري فلاح مومني (2016) التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لنفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون.. مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية جامعة الشهيد حمة لخضر الواد العدد 16 جوان 2016 (ض 25 _ 42)
85. زهران حامد. (1989): الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي، مجلة دراسات.
86. سعد علي. (1998): مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي، مجلة جامعة دمشق، المجلد 15، العدد 1.
87. سعد علي. (1998): مستويات الأمن النفسي والتفوق التحصيلي، مجلة جامعة دمشق.
88. صالح عواطف. (1994): التنشئة الوالدية وعلاقتها بفاعلية الذات من الجنسين لدى المراهقين من الجنسين، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ع 24، ص ص 83-98
89. كفاي علاء الدين (1987) المحك الإسلامي في السلوك السوي، مجلة النفس المطمئنة، العدد " 1 "
90. كفاي علاء الدين، (1989)، وجهة الضغط وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر .
91. كمال بلان وسمير الحلح (2011) العلاقة بين القلق والمستقبل والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب الصف تاني ثانوي في محافظة ريف دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية المجلد 33 العدد 3.
92. محمد بلقاسم. وحاج شتوان، الحاجات الإرشادية وعلاقتها بدافعية التعلم عند تلاميذ الطور الثانوي دراسات في علوم التربية الجزائر المجلد 1 عدد 2 ص 36 _ 39

93. مخيم عماد. (2003): الرفض الوالدي ورفض الأقران والشعور بالوحدة النفسية في المراهقة، مجلة دراسات نفسية، المجلد 13، العدد 1، ص ص 59.

الرسائل الجامعية

94. إبراهيم وبلبل. (1997): أثر برنامج مقترحين على الاتجاهات التعصبية دراسة عاملية تشخيصية، إرشادية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.

95. أبكر سميرة حسين عبد الله. (1993): الحاجة إلى الإيمان وأثرها على الأمن النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جدة.

96. بلحاج فروجة (2011) التوافق النفسي الإجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي مذكرة لنيل شهادة الماجستير جامعة تيزيوزو

97. الحميدي محمد الضيدان (2003) "تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض"، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الإجتماعية، جامعة الرياض.

98. الخالدي، جاجان جمعة محمد (1990) . شعور المعلم بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، كلية التربية / ابن رشد / جامعة بغداد، رسالة ماجستير (غير منشورة.)

99. الرحو، جنان سعيد أحمد . (1994) و الأمن النفسي للمراهقين و علاقته بأساليب المعاملة الوالدية، كلية التربية، أبن رشد، جامعة بغداد، رسالة ماجستير (غير منشورة)

100. الصلاحي، عبد الله محمد . (1995) . الأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية جامعة صنعاء و علاقته بالتحصيل الدراسي، كلية التربية، جامعة المستنصرية، رسالة ماجستير (غير منشورة)

101. العامري، فريدة بحر الدين . (1999) . الأمن النفسي و علاقته بالشعور بالعوز الغذائي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينتي صنعاء و عدن، كلية التربية (أبن رشد) جامعة بغداد رسالة ماجستير (غير منشورة.)

102. العقيلي عادل بن محمد. (2004): الاغتراب والأمن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة لدى كلية الدراسات العليا، الرياض، جامعة نايف للعلوم الأمنية.

103. النواب ناجي محمود ناجي. (1991): بناء مقياس للقلق العصابي لدى طلبة الجامعات، رسالة ماجستير (غير منشوره)، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد.
104. إياد محمد نادي اقرع. (2005): الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية فلسطين.
105. باشماخ زهور بنت حسن عبد الله. (2001): الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية، رسالة ماجستير منشور، جامعة أم القرى مكة المكرمة.
106. جايد زهير عبد الكريم. (1998): الصحة النفسية والرضا المهني وعلاقتها بأداء العاملين في المؤسسات الإنتاجية، دكتوراه فلسفة علم النفس (غير المنشورة)، الجامعة المستنصرية.
107. جهاد عاشوري الخضري. (2003): الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف لمحافظات غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية غزة.
108. داوود عباس علوان. (1982): مخاوف المراهقين في مرحلة الدراسة المتوسطة في مدينة بغداد، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة بغداد.
109. دلال عبد العزيز موريا. (2008): أثر قبول/ الرفض الوالدي لدى عينة من الأمهات على الأمن النفسي لدى أطفالهن، بحث غير منشور متطلب للحصول على درجة البكالوريوس في علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز .
110. زينب سليم متولي حسن. (1998): دراسة بعض المتغيرات المرتبطة بالأمن النفسي لدى أطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين الشمس.
111. صالح قاسم حسين. (2000): التفكير الاضطهادي وعلاقته بأبعاد الشخصية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد.
112. عبد الله يوسف أبو سكران (2009) التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط الداخلي - الخارجي للمعاقين حركيًا في قطاع غزة رسالة ماجستير قسم علم النفس بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة

113. علي شعبان عبد ربه، (2010): الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة.
114. عمر بن ناصر محمد الخلف (2000) مستوى التوافق الانفعالي والاجتماعي لدى المتعاطين وغير المتعاطين رسالة دكتوراة جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية
115. عواطف حسين صالح صالح. (1995) دراسة مقارنة لبعض الحاجات النفسية لدى المراهقين والمراهقات في اريف والحضر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
116. عيسات كمال (2014) تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط مذكرة شهادة الماجستير جامعة الجزائر 3
117. فاطمة يوسف إبراهيم عودة. (2002): المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الانا لدى طالبات الجامعة الإسلامية غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية غزة.
118. محمد أمين حسين ملحم. (1995): العلاقة بين نمط السلوك القيادي لمدربي كرة القدم والشعور بالأمن النفسي لدى اللاعبين في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية .
119. محمد علي الخالدي (1972) العلاقة بين التوافق العقلي وبعض جوانب التوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلاب المدارس الإعدادية بالعراق رسالة ماجستير كلية التربية جامعة عين شمس.
120. محمد غانم عبد الكريم، مرتضى محمد محسون، منتظر عبد الوهاب. (2017). التوافق النفسي لدى طلبة كلية التربية رسالة ماجستير جامعة القادسية العراق
121. منيت خضر سليم. (2002): الأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والمتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الصف الحادي عشر في مدارس محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
122. نبيه إسماعيل إبراهيم. (1980): دراسة لبعض العوامل النفسية المرابطة بالصحة النفسية السليمة لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

123. نجم نادية خلف. (2002): مراقبة الذات والقلق وعلاقتهما بالأداء المدرسي لدى طلاب الصف السادس الإعدادي، كلية الأدب، الجامعة المستنصرية.

المؤتمرات

124. الخالدي أديب وشعبان، نادية. (1989): الأمن النفسي والوعي الأمني لدى طلبة الجامعة المستنصرية، المؤتمر السنوي الثاني لكلية التربية، الجامعة المستنصرية من 3-4 نيسان.

كتب أجنبية

125. Lazarus, S.R. (1976) **Patterns of adjustment**, third edition, international student editor Me Graw Hill Kogakurha, L.T.D

المواقع الإلكترونية:

126. مهدي محمد جواد محمد ابو عال الصحة النفسية والازمات <http://www.uobabylon.eu> موقع جامعة بابل أطلع عليه بتاريخ 2019/12/20

127. قاموس المعاني (<https://www.almaany>) اطلع عليه 2019/09/02

الملاحق

ملحق رقم (01)

مقياس إستراتيجيات المواجهة Coping

لفولكمان و لازاروس Folkman et Lazarus

التعليمة

من فضلك صف موقفاً أو وضعية ضاغطة عايشتها خلال الأشهر الأخيرة ثم اقرأ كل طريقة من الطرق التالية و بين استعمالك لها في هذه الوضعية أو المشكلة (الإصابة بالسيدا بالنسبة للمجموعة الاولى، أما المجموعة الثانية فيختار كل فرد من أفرادها الوضعية التي مرت عليه وسببت له الانزعاج و التوتر دون تحديدها من طرف الباحث) وذلك بوضع علامة + في الخانة المناسبة.

الرقم	الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل	إطلاقاً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
01	ركزت فقط على ما سأفعله لاحقاً في الخطوة التالية				
02	حاولت تحليل المشكلة لفهمها أكثر				
03	شغلت نفسي بعمل أو نشاط بديل حتى لا أفكر كثيراً				
04	شعرت بأن الوقت كفيلاً بتغيير الأمور و عليه فما علي إلا الانتظار				
05	ناقشت أو بحثت عن حل وسط للاستفادة من الوضعية				
06	قمت بشيء لم أكن أعتقد انه يصلح، و لكنني قمت به على الأقل				
07	حاولت إقناع الشخص المسؤول بغية تغيير رأيه				
08	كلمت شخصاً لأتعرّف أكثر على الوضعية				
09	انتقدت نفسي أو وبختها				
10	حاولت أن أستعجل الأمور و لكنني تركتها نوعاً ما موضع بحث				
11	تمنيت أن تحدث معجزة				
12	سايرت القدر في بعض الأحيان و كان حظي سيئاً				
13	تصرفت و كأن شيئاً لم يحدث				
14	حاولت أن أحتفظ بمشاعري لنفسي				

			15	نظرت إلى الجانب المستقطب (الملف للنظر) للمشكلة و حاولت أن أرى الجانب الإيجابي للأشياء
			16	نمت أزيد من العادة
			17	أظهرت غضبي للشخص (للأشخاص) المتسبب في المشكلة
			18	قبلت عطف و تفهم شخص ما
			19	كلمت نفسي عن أشياء ساعدتني في الشعور بالراحة
			20	أهملت القيام بشيء إبداعي
			21	حاولت نسيان كل شيء
			22	تحصلت على مساعدة مختص
			23	تغيرت أو تطورت بشكل إيجابي
			24	انتظرت لأرى ما قد يحدث قبل أن أقوم بأي شيء
			25	اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدراك نفسي
			26	وضعت مخطط عملي و اتبعته
			27	قبلت بشيء إيجابي آخر غير الشيء الذي كنت أريده
			28	أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى
			29	أدركت أنني المتسبب في المشكل
			30	خرجت من المشكلة بشكل أحسن مما دخلت به فيها
			31	كلمت شخصا بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكلة
			32	ابتعدت عن المشكلة لبرهة، و حاولت ان أرتاح أو أن آخذ عطلة
			33	حاولت أن أشعر بتحسن عن طريق الأكل، الشرب، التدخين، تعاطي المخدرات، الأدوية... الخ
			34	قمت بمجازفة كبيرة أو شيء خطير جدا
			35	حاولت أن أتصرف بتهور
			36	وجدت إيمانا جديدا
			37	أبقيت على اعتزازي و احتفظت بصلابتي
			38	اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة
			39	غيرت أمرا بغرض أن تنقلب الأمور إلى الأفضل.
			40	تجنبت التواجد مع الناس عموما

				لم أترك المشكلة تطغى علي رفضت التفكير فيها كثيرا	41
				طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه	42
				لم أترك الآخرين يعلمون أن الأمور كانت سيئة	43
				سلطت الأضواء على الوضعية، ورفضت أن أكون جديا بخصوصها.	44
				كلمت شخصا عن طبيعة أحاسيسي	45
				ثبت في مكاني من أجل ما كنت أريده	46
				لمت غيبي من الناس حول المشكلة	47
				استفدت من تجاربي السابقة إذ كنت في وضعية مماثلة	48
				عرفت ما يجب عمله، فضاعفت جهدي لتحريك الأمور	49
				رفضت الاعتقاد أن ذلك وقع	50
				تعهدت نفسي أن الأمور سوف تتحسن	51
				خرجت بمجموعة حلول للمشكلة	52
				طالما لم أتمكن من فعل أي شيء فقد قبلت المشكلة	53
				حاولت أن أبعاد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى	54
				تمنيت لو باستطاعتي تغيير ما حدث أو ما شعرت	55
				غيرت أشياء في نفسي	56
				حلمت أو تخيلت موقفا أو وضعا أحسن من الذي كنت فيه	57
				تمنيت لو أن الوضعية تنتهي أو بطريقة تجد حلا	58
				لجأت للخيال و التمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور	59
				تضرعت إلى الله	60
				حضرت نفسي للأسوأ	61
				شرد تفكيري إلى ما يمكنني أن أقول أو أقوم به	62
				فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل بهذه الوضعية، ثم اتخذت ذلك نموذجا.	63
				حاولت أن أرى الأشياء من وجهة نظر شخص آخر	64
				ذكرت نفسي إلى أي حد يمكن للأشياء أن تسوء	65

				دعوت أو تمنييت	66
				جربت شيئاً مختلفاً تماماً عن جميع ما سبق ذكره (لو سمحت صفه).....	67

الملحق رقم (2) استبيان التوافق النفسي

الاسم واللقب:..... الجنس: ذكر [] أنثى []

المستوى الدراسي: شعبة الدراسة:.....

نقدم لكم هذا الاختبار الذي يحتوي على مجموعة من الأسئلة التي من خلالها نطلب منكم

الإجابة بوضع علامة (x) على الإجابة التي تنطبق عليك،

و ليست هناك إجابة خاطئة أو صحيحة

المطلوب منك أن تبين ما تراه و ما تشعر به بالإجابة على جميع الأسئلة.

شكراً على تعاونكم

رقم	البنود	نعم	لا
1	هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كان متعباً؟		
2	هل يصعب عليك أن تحتفظ بهدوئك عندما تصبح الأمور سيئة؟		
3	هل تتضايق عندما يختلف معك الناس؟		
4	هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة من الناس لا تعرفها؟		
5	هل يصعب عليك أن تعترف بالخطأ إذا ما وقعت فيه؟		
6	هل تجد من الضروري أن يذكرك شخص ما بعملك حتى تقوم به؟		
7	هل تفكر عادة في نوع العمل الذي تود أن تقوم به؟		
8	هل تشعر بالمضايقه عندما يهزأ منك زملاؤك في القسم؟		
9	هل يصعب عليك أن تقابل الناس أو أن تعرفهم بالآخرين؟		
10	هل تعتقد أن من الأسهل عليك أن تقوم بما يخطئه لك أصحابك من أن تضع خططك بنفسك؟		
11	هل تشعر عادة بالحزن على نفسك حينما يصيبك مكروه؟		
12	هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة		
13	هل يسهل عليك أن تتحدث إلى الناس ذوي المراكز العالية؟		

		هل تخسر عادة في اللعب؟	14
		هل من عادتك أن تكمل ما تبدأ من أعمال؟	15
		هل تحضر حفلات مع من هم في سنك؟	16
		هل تعتقد أن معظم الناس سيئين؟	17
		هل يعتقد معظم أصدقائك أنك شجاع؟	18
		هل يطلب منك عادة أن تساعد في إعداد الحفلات؟	19
		هل يعتقد الناس أن لديك أفكار جديدة؟	20
		هل يهتم أصدقائك عادة بما تقوم به من أعمال؟	21
		هل تعتقد أن الناس يظلمونك عادة؟	22
		هل يضمن زملاؤك في القسم أنك ذكي مثلهم؟	23
		هل يسر الزملاء أن تكون معهم؟	24
		هل تعتقد أنك محبوب من الزملاء؟	25
		هل تعتقد أنه من الصعب عليك أن تنجز ما تقوم به من عمل؟	26
		هل تشعر بأن الناس لا يعاملونك بما ينبغي؟	27
		هل تعتقد أن معظم الناس الذين تعرفهم لا يحبونك؟	28
		هل تعتقد أن الناس يضمنون أنك سوف تنجح في عملك حينما تكبر؟	29
		هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة؟	30
		هل يسمح لك بأن تبدي رأيك في معظم الأمور؟	31
		هل يسمح لك بأن تختار أصدقائك؟	32
		هل يسمح لك أن تقوم بمعظم ما تريد القيام به؟	33
		هل تشعر بأنك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيرا؟	34
		هل تأخذ من النقود ما يكفيك؟	35
		هل يسمح لك عادة أن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم في سنك؟	36
		هل يسمح لك والداك بأن تساعدكما باتخاذ القرارات؟	37
		هل يوجه إليك التوبيخ لأمر ليس لها أهمية كبيرة؟	38

		هل يسمح لك بأن تذهب إلى السينما و الحفلات مثل زملائك؟	39
		هل تشعر بأن أصدقاؤك أكثر حرية منك في القيام بما يريدون؟	40
		هل تشعر بأن لديك الوقت الكافي للهو والمرح؟	41
		هل تشعر أنه لا يسمح لك بحرية كافية؟	42
		هل يتركك والدك أن تخرج مع أصدقاؤك؟	43
		هل يسمح لك باختيار ملابسك؟	44
		هل يقرر الآخرون ما ينبغي أن تفعله في معظم الأحيان؟	45
		هل تجد من الصعب عليك أن تتعرف على طلبة الجدد؟	46
		هل تعتبر نفسك قويا وسليما مثل أصدقاؤك؟	47
		هل تشعر أنك محبوب من زملائك؟	48
		هل يستمتع الآخرون بالتحدث معك؟	49
		هل تشعر أنك مرتاح في المدرسة التي تذهب إليها؟	50
		هل لك عدد كافي من الأصدقاء؟	51
		هل يضمن أصدقاؤك أن والدك ناجح مثل آبائهم؟	52
		هل تشعر عادة أن المعلمين لا يرغبون في تدريسك؟	53
		هل تدعى عادة إلى الحفلات التي فقيمتها المدرسة؟	54
		هل يصعب عليك أن تكون صداقات؟	55
		هل تشعر بأن زملائك في القسم يسرهم أن تكون معهم؟	56
		هل يحبك الآخرون كما يحبونك أصدقاؤك؟	57
		هل يرغب أصدقاؤك أن تكون معهم؟	58
		هل يهتم في المدرسة بأرائك عادة؟	59
		هل تقضي وقتا ممتعا في بيتك أحسن من زملائك؟	60
		هل لاحظت أن كثيرا من الناس يقومون بأعمال	61
		غير جيدة ويقولون أقوالا قبيحة؟	
		هل يبدو لك معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك؟	62
		هل تعرف أشخاصا غير معقولين لدرجة أنك تكرههم؟	63

	هل تشعر أن معظم يستطيعون أن يقوموا بأعمال على نحو أفضل مما تقوم به؟	64
	هل ترى أن كثيرا من الناس يهتمهم أن يجرح شعورك؟	65
	هل تفضل أن تبقى بعيدا عن الحفلات والنواحي الاجتماعية؟	66
	هل تشعر بأن الأقوياء منك يحاولون الإيقاع بك؟	67
	هل توجد لديك مشكلات تثير قلقك أكثر مما لدى معظم زملائك؟	68
	هل تشعر دائما أنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك؟	69
	هل تلاحظ أن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي؟	70
	هل تقلق كثيرا لأن لديك مشكلات كثيرة جدا؟	71
	هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر؟	72
	هل تفكر في أن الأصغر منك سنا يتمتعون بوقت أمتع أكثر منك؟	73
	هل ترغب في البكاء بسبب الطريقة التي يعاملك بها الناس؟	74
	هل يحاول الكثير من الناس استغلالك؟	75
	هل تتكرر إصابتك بنوبات من الزكام؟	76
	هل تعتقد الكلام عندما تغضب؟	77
	هل تنزعج كثيرا من الضجيج؟	78
	هل تشعر عادة بأنك غير جائع أثناء موعد الطعام؟	79
	هل تشعر كثيرا أنه من الصعب عليك أن تجلس ساكنا؟	80
	هل تؤلمك عيناك كثيرا؟	81
	هل تجد في كثير من الأحيان أنه من الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما؟	82
	هل تنسى عادة ما تقرأه؟	83
	هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك؟	84
	هل تجد أن الكثير من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث لا تسمعهم جيدا؟	85
	هل تضايقت الإصابة بالبرد كثيرا؟	86

		هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر؟	87
		هل تجد عادة أنه من الصعب عليك أن تنام؟	88
		هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان؟	89
		هل تضايقت كثيرا الأحلام المزعجة أو الكوابيس؟	90

ملحق رقم (3) يبين فروق التباين للتوافق النفسي للمقياس وفق الأبعاد

Corrélations

		المجموع	اعتماد على نفسه	احساس بالقيمة	شعور بالحرية	شعور بالانتماء	خلو من الامراض	التحرر من الميل للعزلة
المجموع	Corrélation de Pearson	1	,608**	,385**	,317**	,193	,720**	,596**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,002	,064	,000	,000
	N	93	93	93	93	93	93	93
اعتماد على نفسه	Corrélation de Pearson	,608**	1	,118	,001	,081	,349**	,222*
	Sig. (bilatérale)	,000		,260	,995	,439	,001	,032
	N	93	93	93	93	93	93	93
احساس بالقيمة	Corrélation de Pearson	,385**	,118	1	-,042	-,146	,151	,084
	Sig. (bilatérale)	,000	,260		,689	,163	,148	,421
	N	93	93	93	93	93	93	93
شعور بالحرية	Corrélation de Pearson	,317**	,001	-,042	1	,018	,101	-,049
	Sig. (bilatérale)	,002	,995	,689		,865	,337	,640
	N	93	93	93	93	93	93	93
شعور بالانتماء	Corrélation de Pearson	,193	,081	-,146	,018	1	-,027	-,164
	Sig. (bilatérale)	,064	,439	,163	,865		,799	,116
	N	93	93	93	93	93	93	93
خلو من الامراض	Corrélation de Pearson	,720**	,349**	,151	,101	-,027	1	,347**
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,148	,337	,799		,001
	N	93	93	93	93	93	93	93
التحرر من الميل للعزلة	Corrélation de Pearson	,596**	,222*	,084	-,049	-,164	,347**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,032	,421	,640	,116	,001	
	N	93	93	93	93	93	93	93

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

ملحق رقم (4) معاملات الارتباط بين مقياس وأبعاده

الارتباط	البعد
0,608**	اعتماد المراهق على نفسه
0,385**	إحساس المراهق بالقيمة
0,317**	شعور المراهق بالحرية
0,193	شعور المراهق بالانتماء
0,720**	خلو المراهق من الأعراض العصابية
0,596**	التحرر من الميل إلى العزلة

ملحق رقم (5) يحمل جدول	
يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد	
اعتماد المراهق على نفسه	
0,184	بند 1
0,169	بند 2
0,362**	بند 3
0,307**	بند 4
0,303**	بند 5
0,256*	بند 6
0,057	بند 7
0,354**	بند 8
0,170	بند 9
0,366**	بند 10
0,319**	بند 11
0,356**	بند 12
0,332**	بند 13
0,418**	بند 14
0,124	بند 15

ملحق رقم (6) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد	
إحساس المراهق بالقيمة	
0,232 [*]	بند 16
0,437 ^{**}	بند 17
0,354 ^{**}	بند 18
0,198	بند 19
0,256 [*]	بند 20
0,313 ^{**}	بند 21
0,362 ^{**}	بند 22
0,132	بند 23
0,128	بند 24
0,283 ^{**}	بند 25
0,074	بند 26
0,472 ^{**}	بند 27
0,359 ^{**}	بند 28
0,018	بند 29
0,548 ^{**}	بند 30

ملحق رقم (7) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد	
شعور المراهق بالحرية	
0,2	بند 31
0,172	بند 32
0,331 ^{**}	بند 33
0,163	بند 34
0,235 [*]	بند 35
0,382 ^{**}	بند 36
0,345 ^{**}	بند 37
0,168	بند 38
0,491 ^{**}	بند 39

0,15	بند 40
0,364**	بند 41
0,157	بند 42
0,472**	بند 43
0,239*	بند 44
0,206*	بند 45

ملحق رقم (8) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد شعور المراهق بالانتماء	
0,215*	بند 46
0,236*	بند 47
0,458**	بند 48
0,300**	بند 49
0,250*	بند 50
0,391**	بند 51
0,525**	بند 52
-0,018	بند 53
0,466**	بند 54
0,151	بند 55
0,262*	بند 56
0,336**	بند 57
0,230*	بند 58
0,305**	بند 59
0,136	بند 60

ملحق رقم (9) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد خلو المراهق من الأعراض العصائية	
0,467**	بند 61
0,417**	بند 62
0,293**	بند 63

0,369**	بند64
0,316**	بند65
0,220*	بند66
0,442**	بند67
0,212*	بند68
0,312**	بند69
0,023	بند70
0,292**	بند71
0,284**	بند72
0,367**	بند73
0,442**	بند74
0,368**	بند75

ملحق رقم (10) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي بين الفقرات وبعد التحرر من الميل إلى العزلة	
0,209*	بند76
0,349**	بند77
0,260*	بند78
0,387**	بند79
0,234*	بند80
0,244*	بند81
0,392**	بند82
0,470**	بند83
0,333**	بند84
0,388**	بند85
0,314**	بند86
0,372**	بند87
0,447**	بند88
0,435**	بند89
0,302**	بند90

ملحق رقم (11) يحمل جدول	
حساب ثبات مقياس التوافق النفسي	
90	عدد الفقرات
0.625	معامل الثبات ألفا كرومباخ

ملحق رقم (12) يحمل جدول	
يبين الاتساق الداخلي لمقياس	
استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد	
التخطيط لحل المشكل	
الارتباط	الفقرة
0,209**	1
0,349*	2
0,26	26
0,387**	39
0,234**	49
0,244**	52
0,392**	62
0,470**	63

ملحق رقم (13) يحمل جدول	
يبين الاتساق الداخلي لمقياس	
استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد المواجهة	
الارتباط	الفقرة
0,604**	6
0,502**	7
0,597**	17
0,068	28
0,476**	34
0,172	46
0,543**	48
0,534**	61

ملحق رقم (14) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد أخذ المسافة	
الارتباط	الفقرة
0,432	4
0,562	12
0,496	13
0,406	24
0,376	32
0,387	41
0,531	44

ملحق رقم (15) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد إعادة التقييم الإيجابي	
الارتباط	الفقرة
0,17	15
0,513**	20
0,593**	23
0,505**	27
0,544**	30
0,502**	36
0,499**	38
0,354**	60

ملحق رقم (16) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد التحكم في الذات	
الارتباط	الفقرة
0,449**	10
0,549**	14

0,325**	35
0,432**	37
0,338**	بند 43
0,364**	43
0,15	54
0,492**	56
0,393**	65

ملحق رقم (17) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد	
لوم وتوبيخ الذات	
الارتباط	الفقرة
0,470**	9
0,606**	25
0,679**	29
0,377**	53

ملحق رقم (18) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد	
السند الاجتماعي	
الارتباط	الفقرة
0,285**	8
0,484**	18
0,481**	22
0,533**	31
0,493**	42
0,451**	45
0,405**	64

ملحق رقم (19) يحمل جدول يبين الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق بعد	
---	--

السند الاجتماعي	
الارتباط	الفقرة
0,406**	3
0,377**	11
0,402**	16
0,241*	19
0,456**	21
0,250*	33
0,230*	40
-0,04	47
0,371**	50
0,492**	55
0,468**	57
0,459**	58
0,543**	59
0,482**	66
0,18	67

20

ملحق رقم

حساب ثبات المقياس وفق الأبعاد	
التخطيط لحل المشكل	
Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,717	9
المواجهة	
Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,688	10
أخذ المسافة	
Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,662	8

إعادة التقييم الإيجابي	
Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,671	9
التحكم في الذات	
Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,622	10
لوم وتوبيخ الذات	
Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,668	5
السند الاجتماعي	
Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,653	8
السند الاجتماعي	
Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,659	16

ملحق رقم (21) جدول بيان حساب نتيجة الفرضية الثانية

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الم	1	61	51,21	6,157	,788
جموع	2	32	52,00	5,334	,943

Test d'échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes
--	----------------------------------

	F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
								Hypothèse de variances égales	1,413
Hypothèse de variances inégales			,640	1,442	,524	-,787	1,229	-3,237	1,663

ملحق رقم (22) جدول بيان حساب نتيجة الفرضية الثالثة

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المجموع	1	54	51,91	5,253	,715
	2	39	50,90	6,656	1,066

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes							
	Sig.	Dd	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence				
						Inférieure	Supérieure			
المجموع	Hypothèse de variances égales	5,474	,021	,817	91	,416	1,010	1,236	-1,444	3,464
	Hypothèse de variances inégales			,787	69,756	,434	1,010	1,283	-1,550	3,570

ملحق رقم (23) جدول بيان حساب نتيجة الفرضية الرابعة

	المجموع	تخطيط	المواجهة	اخذ المسافة	التقييم الايجابي	التحكم	لوم وتوبيخ الذات	السند الاجتماعي	التهرب والتجنب
Corrélation de Pearson	1	,125	,091	,191	,251*	,275**	,026	,085	,091
Sig. (bilatérale)		,234	,388	,067	,015	,008	,808	,420	,384
N	93	93	93	93	93	93	93	93	93