العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية و التوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان

د. عمر العربي الحاج محمد عمر ـ كلية التربية يفرن – جامعة الزنتان

ملخص البحث :

إن الضغوط النفسية التي يعيشها الطلاب داخل المؤسسات التربوية من الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين والدارسين في علم النفس وعلوم التربية وللوقوف على ذلك تم إجراء البحث الحالي على عينة مكونة من "100" مفردة بمدارس التعليم الثانوي بمدينة الزنتان معتمداً على المنهج الوصفي ، و باستخدام أداتي البحث ، تم التوصل إلى أهم النتائج التالية ، اتضح أن أفراد العينة يعانون من الضغوط النفسية المدرسية ، وأنهم يتمتعون بالتوافق الدراسي ، وأنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية المدرسية ترجع لمتغير الجنس ، وبينت النتائج أنه توجد فروق في مستوى التوافق الدراسي تُعزى لمتغير الجنس لصالح عينة الإناث .

المقدمة :

تعدّ المدرسة المؤسسة الاجتماعية الثانية من حيث الأهمية بعد الأسرة ومن حيث مكانتها في التأثير على الفرد ورعايته ، بالإضافة إلى صقل شخصيته ، وتنمية مهاراته وقدراته وتزويده بمختلف المعارف والمعلومات ،كما أنها تعمل على تهيئة الجو المناسب لهم معتمدة في ذلك على مبدأ التطور المستمر من حيث البرامج وطرق أدائها مع توفير السبل الناجحة في تحقيق النمو السليم والمتكامل من جميع النواحي العقلية والجسمية والانفعالية والعاطفية ،حتى يتسنى لهم التمتع بقدر كاف من الصحة النفسية المدرسية ،إلاّ أنه في الوقت نفسه يمكن أن تمثل مصدراً للضغوط النفسية ، حيث إن الضغوط النفسية التي يعيشها الطلاب داخل المؤسسات التربوية من الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين والدارسين في علم النفس وعلوم التربية وذلك لإدراكهم للمعاناة التي يعانيها الطلاب والمتمثلة في التوتر والإحباط نتيجة للأعباء الدراسية المتراكمة التي تفوق طاقتهم وقدراتهم ،ومما لاشك فيه أن كثرة الضغوطات من شأنها أن تولّد ردود أفعال نفسية وسلوكية لدى الطالب مما يعيق توافقه النفسي والدراسي ويقلل من تحصيله وأدائه وصعوبة نجاحه في المشوار الدراسي ، فالتوافق الدراسي يعدّ جانباً مهماً من جوانب التوافق العام للفرد الذي يمكن أن يؤثر على صحته النفسية ، وهو نتاج أساسي

لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية ،فالطلبة المتوافقون دراسياً تكون نتائجهم الدراسية أفضل ،وتكون مشاركتهم في الأنشطة والبرامج الطلابية أكثر ، لذا فإن عمليتي التعليم والتعلّم الناجحتين تعدّان من الوسائل المهمة في رفد خبرات التلاميذ وتعميقها ، بحيث يتمكن الفرد بمساعدتها أن يصبح أكثر توافقاً مع متطلّبات الحياة المستجدة

مشكلة البحث :

للمدرسة دور بارز في تكوين شخصية الطالب طيلة سنوات الدراسة التي يقضي معظم أوقاته فيها ساعياً لتحقيق أهدافه ،ومما لاشك فيه أن التوافق الجيد مؤشر إيجابي ودافع قوي يدفع التلاميذ نحو التحصيل من ناحية ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى ،بل ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة والعكس صحيح ، فالتلاميذ سيؤوا التوافق يعانون من التوتر النفسي ،ويُعبّرون عن توتراتهم النفسية بطرق متعددة كالتردد والقلق والعنف والأنانية وفقدان الثقة بالنفس وكراهية المدرسة والهروب منها ،وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء البحث لمعرفة العلاقة التي تربط بين الضغوط النفسية المدرسية والتوافق النفسي الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان ، وبناء على ما سبق يمكن تحدد مشكلة البحث بالسؤال الآتي :

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان ؟

أهمية ابحث:

تكمن أهمية البحث في أنها:

1- تكشف العلاقة الموجودة بين بعدين مهمين في المدارس وهي الضغوط النفسية المدرسية والتوافق الدراسي .

2- تهتم بأحد الموضوعات الأساسية التي تسهم في النجاح الدراسي للطالب المتمثلة في تحقيق التوافق الدراسي.

3- تظهر الأهمية التطبيقية فيما سيسفر عنه البحث من نتائج يمكن من خلالها توجيه المسؤولين والمعلمين والآباء إلى محاولة التخفيف من الضغوط النفسية المدرسية على الطلبة .

أهداف البحث:

يهدف هذه البحث إلى التعرف على :

1- الضغوط النفسية الدراسية لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة.

2- التوافق الدراسي لدى الطلبة أفراد عينة البحث .
3-الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية الدراسية لدى الطلبة أفراد عينة البحث.
4- الفروق بين الجنسين في التوافق الدراسي لدى الطلبة أفراد عينة البحث.
5- العلاقة بين الضغوط النفسية الدراسية والتوافق الدراسي لدى الطلبة أفراد عينة البحث .

أسئلة البحث :

لتحقيق أهداف البحث طرح الباحث الأسئلة التالية :
1- هل يعاني الطلبة أفراد عينة الدراسة من ضغوط نفسية داخل المدرسة ؟
2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الجنسين في مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى الطلبة أفراد عينة البحث ؟
3- هل يتسم أفراد عينة البحث بالتوافق الدراسي ؟
4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الجنسين في مستوى التوافق الدراسي لدى الطلبة أفراد عينة البحث ؟
5- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الضغوط النفسية المدرسية والتوافق النفسي الدراسي لدى الطلبة أفراد عينة الحث؟

حدود البحث:

تقتصر الدراسة الحالية علي دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والتوافق النفسي الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان للعام الدراسي (2019-2018) .

مصطلحات البحث:

1- الضغوط النفسية :

عرفتها **زينب شقير**أنها :(مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته ، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب شخصية الفرد)[1]
بينما رأى علي إسماعيل أن الضغوط النفسية هي :(استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغيراً في توازنها الحالي) [2]
ومن خلال العرض السابق لمفهوم الضغوط النفسية قام الباحث بوضع تصور للضغوط النفسية وهي :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.

2-الضغوط النفسية المدرسية :

عرفت **سهير إبراهيم** الضغوط النفسية المدرسية أنها (شعور الطالب بالفشل وقصور قدراته وإمكاناته في استيعاب مناهجه الدراسية واستذكارها وشعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية خاصة بالنسبة لطلبة الثانوية)[3]

3-**التوافق الدراسي :**

عرف **محمد جاسم** التوافق الدراسي أنه: (يتضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها والتوافق بين المعلم والطالب بما يهيئ للآخرين ظروفاً أفضل للنمو السوي معرفياً وانفعالياً واجتماعياً مع علاج المشكلات السلوكية التي يمكن أن تصدر عن بعض الطلاب[4]

الجانب النظري

مفهوم الضغوط النفسية :

يستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ، وتحدث نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد ،وتظهر كذلك نتيجة الخطر والخوف والتهديد[5]

مراحل الضغوط النفسية :

يعتبر **هانز سيلي** من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي ونتائجه السلبية والمرضية ،حيث قدم نموذج من ثلاث مراحل لردة فعل الفرد تجاه الضغوط وهي :

1- مرحلة الإنذار "التحذير" : وهي ردة الفعل الأولى من الجسم ، وفيها تنشط الأعضاء لمواجهة الخطر أو التهديد ويقوم الجسم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس ، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة أو الهروب[6]

2- مرحلة المقاومة :حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر بالقلق والتوتر ،مما يشير إلى مقاومته للضغط ،وقد يترتب

على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والإصابة بالأمراض وذلك لأن الفرد

ا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام[7]

3- مرحلة الإنهاك :وفيها تستنزف الضغوط طاقة الجسم ويحل بالفرد التعب والإرهاق وتبدأ الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي في الظهور في شكل قرحة المعدة أو ارتفاع ضغط الدم والصداع وغيرها وقد يتعدى ذلك إلى الوفاة[8]

مصادر الضغوط النفسية :

إن الضغوط جزء لا يتجزأ من حياتنا إلا أن مصادرها تختلف من فرد إلى آخر, وإن للضغوط عدة مصادر تختلف باختلاف وجهة نظر الباحثين في هذا المجال منها:

ذكر سيد عبد السلام وآخرون مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية :

-**المصادر الداخلية** :وهي مصادر تتعلق بذات الفرد منها :

1- انخفاض الطموح وغموض الدور .

2- انخفاض المهارات الاجتماعية .

3- الضغوط العاطفية .

4- فقدان الأمن والشعور بالخوف .

5- عدم القدرة على المواجهة .

6-الصراع الأخلاقي .

7- الخجل والانطواء .

8-التنافس والعدوان .

-**المصادر الخارجية** :وهي التي تأتي من البيئة الخارجية مثل : الضوضاء والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد(9)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

هناك الكثير من النظريات التي وضحت تفسير ظاهرة الضغوط النفسية لدى الأفراد فكلٌ فسرها من وجهة نظره ومن هذه النظريات ما يلي :

النظرية المعرفية :ظهرت لنظرية (لازاروس، 1970) نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي ، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد ، حيث إن التقدير للتهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف كما أن تقييم الفرد للموقف يعتمد على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية -العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية – العوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف هذه النظرية بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الفرد الشخصية ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما :

المرحلة الأولى : الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء سببه الضغوط .

المرحلة الثانية هي التي تحدد الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف(10)

النظرية السلوكية :وتنطلق هذه النظرية من فكرة أن الضغوط النفسية تُفهم من خلال عملية التعلم باعتباره أسلوباً لمعالجة المعلومات ، والتعلم في نظرهم هو ما اكتسبه الإنسان من خبرات طيلة حياته ، ووفق هذا التفسير يمكن أن ترتبط المواقف المثيرة للضغط بصورة آلية وعلى أسس شرطية ، فالإنسان يستقبل مثيرات تترجم من خلال العمليات الإدراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيقية للوسط البيئي ، ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة ، وتمر هذه العملية بأربع مراحل حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي :الكفاءة - الإستراتيجية المعرفية – القيم الذاتية – التنظيم الذاتي(11)

النظرية الفكرية :ينطلق" موراي" في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة أن الإنسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله ،وللوصول إلى الحل أو انبثاق اللحظة التكيفية يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للإنتقال من المرحلة الآنية إلى اللحظة المستقبلية ، وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى إليه الإنسان .

نظرية سبيلبرجر :اهتم "سبيلبرجر "في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزيمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت – إنكار-إسقاط) أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة(12)

أنواع الضغوط النفسية :

هناك العديد من التصنيفات التي قدمت لأنواع الضغوط نذكر منها :

-الضغوط الأسرية :تؤدي الضغوط الأسرية إلى اختلال في تكوين وبناء الأسرة ؛ لأن لكل أسرة نظاما حياتيا معين وأن ذلك النظام يؤثر على قرارات الأبناء ويشكل ضغط على قراراتهم واختياراتهم من حيث اختيار نوع الدراسة أو العمل واختيار الزوج أو الزوجة ،ويعاني الوالدان من الضغط - أيضاً - بسبب عدم تقبل أبنائهم لرأيهما أو وجود شخص مدمن في الأسرة أو وجود مشكلات بين الوالدين يؤثر تأثيرا كبيرا على الأبناء

الضغوط الاجتماعية :إن العادات والتقاليد الاجتماعية هي الحجر الأساسي في تفاعل الأفراد وفقاً لمعايير حددها المجتمع وأن الخروج عن هذه المعايير والعادات الاجتماعية يعد مصدر تهديد للفرد ، ففي حالة عدم تقبل الفرد للبيئة الاجتماعية التي ينتمي إليها ولم يتكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية ، فإن ذلك يمثل مصدراً للضغوط .

الضغوط الصحية :إن إصابة الإنسان ببعض الأمراض العضوية أو النفسية وخاصةً الأمراض المزمنة وما يرافق تلك الأمراض من أعراض جانبية وتكلفة مادية ، فتصبح

هذه الأعراض مصدراً للضغوط النفسية ، وإن الحالة النفسية للمريض تؤثر على وضعه الصحي من حيث تقبله للمرض وكيفية التغلب عليه .

الضغوط المادية :وهي الناتجة عن عدم قدرة الفرد على توفير احتياجاته واحتياجات أسرته من المسكن والملبس والتغذية بالإضافة إلى عدم قدرته على العيش ببعض الرفاهية أسوة بمن يراهم حوله من الأفراد(13)

الضغوط المدرسية : إن الضغوط المدرسية تنتج من حالة التوتر والضيق التي يتعرض لها التلاميذ خلال المراحل الدراسية والمتمثلة في صعوبة المناهج الدراسية واستخدام طرق التدريس التقليدية ونظم الامتحانات والإدارة المدرسية(14)

الآثار المترتبة على الضغوط المدرسية :تسبب شدة الضغوط الدراسية التي يتعرض إليها التلميذ عدة تأثيرات سلبية عليه فلا شك أن التلميذ الذي يعيش ضغوطات متكررة ، تجعله يختلف عن الآخرين من نواح شتى :الفسيولوجية ، المعرفية ، الانفعالية ،السلوكية ، وفيما يلي توضيح لذلك :

1- الآثار الفسيولوجية :تؤثر الضغوط سلباً على النواحي الفسيولوجية للفرد ، فالأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وخللا في إفراز الغدد واضطراب الجهاز العصبي ، كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم والإفراز المفرط في كمية الأدرينالين واضطرابات في الهضم .

2- الآثار النفسية :تكاد تجمع نتائج الدراسات النفسية على أن للضغوط المدرسية آثار سلبية على التلميذ وتظهر هذه الآثار في اختلال الآليات الدفاعية وانهيارها ، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال ، والشعور بالقلق وعدم الراحة ،والخوف الشديد وفقدان الثقة بالنفس .

3- الآثار الاجتماعية :وتتمثل في إنهاء العلاقات الاجتماعية والعزلة والانسحاب مع انعدام القدرة على
تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات(15).

ويضيف **محمد نجيب** آثاراً أخرى للضغوط النفسية :

4- الآثار المعرفية :تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد ، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير عالية وتظهر هذه الآثار في :

-نقص الانتباه وصعوبة التركيز .

-تدهور الذاكرة بحيث تقل قدرة الفرد على الاسترجاع .

-فقدان القدرة على التقييم المعرفي .

-اضطراب التفكير بحيث يكون التفكير جامداً .

5- الآثار السلوكية :تظهر عدة تغييرات على سلوك التلميذ مثل :
-انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوب فيها .
-انخفاض إنتاجية الفرد .
-اضطراب النوم وإهمال الصحة والمظهر العام.
-اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم .

6- الآثار المدرسية :يترك الضغط المدرسي آثاراً عديدة على مستوى الأداء المدرسي منها :
-التسرب المدرسي .
-سوء التكيف المدرسي .
التأخر الدراسي "حالة نقص أو ضعف في التحصيل الدراسي نتيجة للضغط المدرسي **(16)**

ثانياً ـ التوافق النفسي :

مفهوم التوافق النفسي :

إن مصطلح التوافق من المصطلحات الشائعة في مجال علم النفس والصحة والنفسية وقد تكمن أهمية هذا المصطلح في الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي وقد اتفقت العديد من الدراسات على أن مفهوم التوافق: هو عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين هما :
أولا ـ الفرد نفسه :
ثانيا ـ البيئة المادية :
أي يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية وتحقيق مختلف مطالبه متبعاً في ذلك وسائل ملائمة لذاته، ويكون التوافق دليل على تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة .

معايير التوافق النفسي :لقد حدد **"لازاروس وشاخر"** معايير التوافق النفسي بالآتي:

1- الراحة النفسية :

يقصدون بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويقرها المجتمع.

2- الكفاية في العمل : تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراته ومهارته، من أهم دلائل الصحة النفسية. فالفرد الذي يزاول مهنة أو عملا فنيًا تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية وكل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية

3- مدى استمتاع الفرد بالعلاقات الاجتماعية : إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية، وعلى الاحتفاظ بالصداقات والروابط لمدة أطول .

4- الشعور بالسعادة :الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة وهي شخصية خالية من الصراع والمشاكل.

5- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية :ن الشخص السوي هو الذي يستطيع التحكم في رغباته، أو يكون قادرا على إشباع حاجاته، ولديه القدرة على ضبط الذات وعلى إدراك عواقب الأمور

6- ثبات اتجاه الفرد :إن ثبات اتجاهات الفرد تعتمد على التكامل في الشخصية وعلى الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

7- الأعراض الجسمية :في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية.

8- إتخاد أهداف واقعية :الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهداف ومستويات طموحه ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في أغلب الأحيان بعيدة المنال، فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف(17).

العوامل المؤثرة في التوافق النفسي :

يعمل الفرد دائما على تحقيق التوازن النفسي ويلجأ في ذلك إلى أساليب مباشرة لتحقيقه وذلك عن طريق عدة عوامل هي :

1- التوافق النفسي ومطالب النمو : يعدّ هذا العامل من العوامل المهمة في إحداث التوافق المباشر، وتحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله ومظاهره كافة (جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا) ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو الجسمي و النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا وناجحا في حياته، أي أنها عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي للفرد.

يري **الباحث** أن تحقيق مطالب النمو يؤدي إلى سعادة الفرد، ويسهل تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفى المراحل التالية، ويؤدى عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله، وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى سواء كان في نفس المرحلة أو في المراحل التي تليها .

2- التوافق النفسي ودوافع السلوك :من الشروط المهمة التي تحقق التوافق النفسي إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد وهذه من العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي،

حيث يعتبر موضوع الدوافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس، لأن الدوافع بطبيعة الحال هي التي تفسر السلوك.

3- التوافق وحيل الدفاع النفسي :وهي أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وهي وسائل توافقيه لا شعورية من جانب الفرد، وظيفتها تسوية ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباط والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنة النفس وهدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي[18]

مؤشرات التوافق النفسي :يمكن إجمال مؤشرات التوافق النفسي وذلك وفقا للجوانب التي ذكرت سابقا على النحو التالي :

1- التقبل الواقعي لحدود الإمكانيات.

2- المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة.

3- التمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي والأسري والاجتماعي.

4-الاتزان الانفعالي والقدرة على مواجهة التحديات والأزمات ومشاعر الإحباط والضغوط بأنواعها المختلفة.

5- القدرة على التكيف مع المطالب والحاجات الداخلية والخارجية وتحمل المسؤولية.

6- الشعور بالسعادة والراحة النفسية والرضا عن الذات.

7- التمتع بالأمن النفسي والواقعية في اختيار الأهداف وأساليب تحقيقها.

8- الإقبال على الحياة والتحلي بالخلق الكريم.

9- الخلو النفسي من الأعراض المرضية النفسية والعقلية.

10- التمتع بالقدرة على التحصيل الأكاديمي الجيد وتنمية المهارات الأكاديمية والمعرفية والاجتماعية[19]

النظريات المفسرة للتوافق النفسي :

اهتم العديد من العلماء النفسيين بوضع نظريات تمثل مجموعة من الاستنتاجات والتفسيرات حول شخصية الإنسان ،ووحدة وتكامل جوانب حياته وكيفية التداخل والتفاعل بين نواحي الشخصية والعوامل المؤثرة على توافقها النفسي وفيما يلي عرض لبعض تلك النظريات .

نظرية التحليل النفسي :يرى رائد هذه النظرية العالم **فرويد** أن عملية التوافق لدى الفرد غالباً ما تكون لاشعورية بحكم أن الأفراد لا يعون الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم ، فالشخص المتوافق هو الذي يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعياً[20].

النظرية السلوكية : يعتبر كل من (**واطسون وسكنر**) من أشهر مؤسسي هذه المدرسة ،والتي ترى أن أنماط التوافق ما هي إلا أنماط سلوكية متعلّمة (مكتسبة) من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد ، والتي أكّدت على أن التوافق هو جملة من العادات تعلمها الفرد في السابق ، وأسهمت في خفض التوتر لديه إذا أُشبعت دوافعه وحاجاته إضافةً إلى كونها مناسبة وذات فاعلية في التعامل مع الآخرين .

النظرية الإنسانية :ترى النظرية أن هناك سمات تميّز الإنسان عن الحيوان كالحرية و الإبداع ، وكان في مقدمتهم كل من(كارل روجرز وأبراهام ماسلو وألبورت) ، فرأى"روجرز" أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يلجؤون للتعبير عن بعض الجوانب المتعلقة على نحو لا يتسق مع مفهوم الذات لديهم ويؤكد على أن سوء التوافق النفسي قد يستمر إذا ما حاولوا الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيداً عن مجال الوعي والإدراك مما يؤدي إلى جعل إمكانية تنظيم أو توحيد مثل هذه الخبرات أمراً مستحيلاً ، فيدفع بهم لمزيد من مشاعر الأسى والتوتر وسوء التوافق

النظرية المعرفية :يرى أصحاب هذه النظرية أن التوافق يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته وقدراته والتوافق معها حسب الإمكانية المتاحة ،وأن كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي ، وعلى هذا الأساس فقد أكدّ "ألبورت "على أهمية تعليم المرضى النفسيين كيف يغيرون من تفكيرهم في حل المشكلات ، وأن يوضّح للمريض أن حديثه مع ذاته يعتبر مصدراً للاضطراب الانفعالي ، و أن يساعده على أن يستقيم تفكيره حيث يصبح الحديث الذاتي لديه أكثر منطقية وأكثر فاعلية[21].

العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي :يختلف تأثير عوامل التوافق من فرد إلى آخر حسب البناء أو التنظيم التكاملي الديناميكي الذي يتميز به الفرد والذي يتكون من محصّلة التفاعل المستمر بين جوانب الفرد الجسمية والنفسية والعقلية والانفعالية مع مؤثرات البيئة المادية والاجتماعية ومن هذه العوامل :

1- النقص الجسمي :

2- عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة :

3- عدم تناسب الانفعالات والمواقف :

4- الصراع بين أدوار الذات :

أبعاد التوافق النفسي :

يمكن توضيح أبعاد التوافق النفسي بالآتي :

1- التوافق الشخصي :ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية الفسيولوجية والثانوية المكتسبة ، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في المراحل المتتابعة[22].

2- التوافق الاجتماعي :ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية ،والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي ، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل من أجل مصلحة الجماعة ، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية .

3- التوافق الأسري :ومعناه مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته ، ومدى قدرة الأسر على توفير الإمكانيات الضرورية. وهو أيضاً السعادة الأسرية المتمثلة في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالبها ،وسلامة العلاقات بين الوالدين فيما بينهما وفيما بين الأبناء مع بعضهم البعض[23].

4- التوافق المهني :يتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد لها علماً وتدريباً ، والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح ، ويعبّر عنه بمقولة (العامل المناسب في العمل المناسب)[24] .

5- التوافق الصحي (الجسمي) : وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية ،مع تقبله للمظهر الخارجي والرضا عنه ، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة ، وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكانياته ، وتمتعه بحواس سليمة ، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت ، وقدرته على الحركة والاتزان والسلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهمته ونشاطه[25].

6- التوافق الدراسي :هو القدرة على تحقيق التلاؤم والانسجام مع الزملاء والأساتذة والاتجاه نحو المدرسة والشعور بالرضا عن أوجه النشاط الاجتماعي وإتباع اللوائح والأنظمة داخل المدرسة ، والقدرة على المشاركة في هذه الأنشطة والقدرة على العمل والإنتاج داخل هذه البيئة ،ومدى شعور التلميذ بالاندماج مع البيئة المدرسية[26] .

مفهوم التوافق النفسي الدراسي:

يعدّ التوافق الدراسي عملية مستمرة تساعد الطالب علي تحقيق التلاؤم المدرسي من خلال استيعاب المواد الدراسية ،وإبراز علاقات متميزة بينه وبين أساتذته وأصدقائه والمشاركة في مختلف النشاطات التي يقوم بها في المدرسة والتكيف مع المحيط المدرسي من خلال مواجهة المشاكل والصعوبات التي تعرقله وتحول دون تكيفه خلال

فترة الدراسة ،والتوافق الدراسي يعتبر من أهم أنواع التوافق لدى التلميذ خصوصاً لدى طلاب المرحلة الثانوية لكونه يمر بأصعب فترة من فترات نموه وهي مرحلة المراهقة ،يتحدد ذلك تبعاً للطرق التي يتبعها التلميذ للوصول إلى حالة التوازن النسبي بين متطلباته ومتطلبات بيئته الدراسية ممايضمن له الشعور بالارتياح والاقتناع داخل المؤسسة التربوية .

أبعاد التوافق الدراسي :التوافق المدرسي قدرة مركبة بين بعدين أساسيين ، بعد عقلي وبعد اجتماعي ويتلخص البعدان في ما يلي:

البعد العقلي : (التوافق مع الدراسة ، النظام ، المواد ، المناهج):

البعد الاجتماعي :(العلاقة مع الأساتذة والزملاء):

العوامل المساعدة على التوافق الدراسي :

لا يمكن تحقيق التوافق إلا من خلال عوامل تساعد على ذلك هي :

تهيئة الفرص :

الكشف عن القدرات :.

إثارة الدوافع :

ضبط النظام المدرسي :

إثارة التنافس والتسابق :

التشجيع على العمل الجماعي :

عرض الدراسات السابقة:

1-دراسة نبيل كامل وبشير إبراهيم (2006) :(مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية)[27]

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (541) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية ، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية .

وتوصل الباحثان إلى النتائج الآتية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح عينة الذكور .

- وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية .

3- دراسة رغداء تعيسة (2014) (التوافق الدراسي ومستوى النضج الانفعالي وعلاقتهما ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق)[28]

وأجريت هذه الدراسة على عينة بلغ عدها (400) طالباً وطالبة من كليتي الاقتصاد والتربية في جامعة دمشق ، وقد استهدفت إلى التعرف على مستوى التوافق الدراسي ومستوي النضج الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق والتعرف على العلاقة بينهما وتم التوصل إلى النتائج الآتية :

-وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس التوافق الدراسي ودرجاتهم على مقياس النضج الانفعالي ..

4- دراسة هداية بن صالح (2015) :(الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية)[29].

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (200) تلميذ وتلميذة في المدرسة الثانوية بمدينة تلمسان وقد استهدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية وتأثيرها على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية بمدينة تلمسان ، والتعرف على العلاقة بينهما وأيضاً معرفة الفروق بين الجنسين في مستوى التوافق المدرسي .وتوصلت الباحثة إلى النتائج الآتية :

-وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي .

-وجود علاقة إرتباطية سالبة بين كل من الضغط النفسي وأبعاد التوافق المدرسي .

5- دراسة حاج شتوان (2016):(الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي)[30].

أجريت هذه الدراسة على عينة بلغ عددها (120) تلميذ وتلميذة من التخصصين العلمي والأدبي من تلاميذ الطور الثانوي ،هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي بمدينتي الشلف وغليزان بالجزائر .

وتوصل الباحث إلى النتائج الآتية :

-عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي وأسباب الغياب المدرسي .

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح عينة الإناث

-لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في متغير أسباب الغياب المدرسي .

6- دراسة أغوغواك وآخرون (2006): (التوافق الدراسي والحالة النفسية لدى الطلاب في مدرسة كوالامبور بماليزيا)

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (110) طلاب في المدرسة للعالمية كوالامبور في ماليزيا ،وهدفت هذه الدراسة إلى إيجاد تفسير للتوافق والحالة النفسية لدى الطلاب

الأجانب كنتيجة للسلوك التوافقي ومعرفة العلاقة بينهما .وتوصل الباحثون إلى النتائج الآتية :

-أن الحالة النفسية للطلاب تعتمد على التوافق الدراسي .

-أن التوافق مؤشر مهم للحالة النفسية للطلاب .

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في التوافق الدراسي والحالة النفسية لصالح عينة الإناث.

الإجراءات المنهجية

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي تم اتباعها في البحث ، من حيث وصف منهج البحث ومجتمع البحث وعينتها ووصف أدوات الدراسة والإجراءات التي استخدمت للتحقق من صدق الأداة وثباتها ، والخطوات المتضمنة لتطبيق هذه الدراسة وتحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة فيها ،ولتحقيق هذه الأهداف اتبع الباحث الإجراءات التالية :

أولاً ـ منهج البحث :

لتحقيق أهداف البحث ثم اعتماد المنهج الوصفي أسلوب الدراسات الارتباطية لأنه يركز علي وصف وتحليل بيئة الظاهرة المراد دراستها وجمع أوصاف ومعلومات دقيقة عنها ،والأسلوب الوصفي يعتمد علي دراسة الواقع وتحليل بيئة الظاهرة المدروسة وبيان العلاقة بين مكوناتها ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنه تعبيراً كيفياً أو تعبيرا كميا ،وهذا ما يتناسب مع الدراسة وأهدافها[31] .

ثانياً ـ مجتمع البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بجميع طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان للعام الدراسي (2019-2018)

موزعين علي (13) مدرسة ،وقد بلغ عدد أفراد مجتمع البحث (759) طالباً وطالبة

ثالثاً- عينة البحث :

قام الباحث بسحب عينة من مجتمع البحث بالعينة العشوائية الطبقية , و بلغ حجمها (100) مفرده بحثية منهم (50) ذكورا و (50) إناثا , و تعد كافية حسب ما أشارت بعض المصادر الإحصائية(32)

رابعاً ـ أداة البحث:

من أجل تحقيق أهداف البحث استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية المدرسية ومقياس التوافق الدراسي كأداتي للبحث وقد حصل الباحث على مقاييس جاهزة وفيما يلي وصف وشرح لكل منهما .

أ- وصف مقياس الضغوط النفسية المدرسية :

أعد هذا المقياس من قبل "عمر إسماعيل علي 1999" وكان الهدف منه قياس الضغوط النفسية المدرسية ،يتكون هذا المقياس من (60) فقرة وتتضمن ثلاثة أوزان هي(دائماً ، أحيانا ًلا يحدث)

حساب صدق المقياس:

يعد الصدق من الشروط الأساسية الواجب توافرها في الاختبارات والمقاييس النفسية ،وصدق المقياس هو أن (يكون الاختبار صادقاً إذا كان قادراً على قياس ما وضع لقياسه)[33]

وقد اعتمد الباحث علي الصدق الظاهري للتأكد من صدق المقياس عن طريق توزيعه علي مجموعة من الأساتذة المحكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس وذلك لإبداء أرائهم في مدى :

أ-سلامة ووضوح فقرات المقياس من حيث الصياغة اللفظية والعلمية .

ب- تعديل أو حذف بعض الفقرات غير المناسبة .

ج- شمولية الفقرات لخاصية الضغوط النفسية المدرسية .

حساب ثبات المقياس:

لحساب ثبات هذا المقياس اعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية وتعد من أكثر الطرق الشائعة في حساب الثبات وذلك لأنها تتلافى عيوب الطرق الأخرى ،وهي تقوم على فكرة تقسيم الاختبار إلى قسمين إذ تشكل الأسئلة الفردية إحدى الصورتين وتشكل الأسئلة الزوجية الصورة الأخرى ،بحيث يحصل كل فرد على درجة في كل منها وهكذا كأنها صور متكافئة حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها 30 طالبا وطالبة من المدارس الثانوية المشمولة بالبحث وقد بلغ ثبات المقياس(0.79).

ويعدّ هذا معامل ثبات جيد ، حيث يرى المختصون في هذا المجال أن الثبات يكون جيداً إذا كان (0.70) فما فوق[34] .

الصورة النهائية للمقياس :

بعد التأكد من صدق المقياس وإجراء التعديلات المناسبة في صياغة الفقرات ، تم حذف(7) فقرات حيث أصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (53) فقرة ،

طريقة تطبيق المقياس وتصحيحه :

بعد توزيع الاستمارات على عينة البحث ثم جمعها وإعطاء الوزن الثلاثي للمقياس (دائماً،أحياناً،لا يحدث) وما يعادلها في الوزن (2،1،0)، ففي حالة الفقرات الموجبة

يكون وزن الإجابة دائما (2) والإجابة أحياناً (1) والإجابة لا يحدث (0) وفي حالة الفقرات السالبة يكون وزن الإجابة دائماً(0) والإجابة أحيانا (1) والإجابة لا يحدث (2)، ثم قام الباحث باستخراج درجة الضغوط النفسية المدرسية التي تحصل عليها كل طالب وطالبة أفراد عينة الدراسة .

الوسائل الإحصائية :

الاختبار التائي(t.test) .

$$\frac{\sqrt{\text{ن}}(\text{س} - \text{م})}{\text{ع}}$$

معامل الارتباط بيرسون .

$$\text{ر} = \frac{\text{ن مجـ س ص} - \text{مجـ س} \times \text{مجـ ص}}{\sqrt{|\text{ن مجـ س}^{-2} - (\text{مجـ س})^2 \,||\, \text{ن مجـ ص}^{-2} - (\text{مجـ ص})^2|}}$$

عرض النتائج ، وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها الباحث عن طريق المعالجة الإحصائية المستخدمة يتبعها تفسيراً علمياً ومناقشتها في ضوء أهداف البحث.

بعد الانتهاء من جمع المعلومات حللت البيانات التي تم التوصل إليها باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين متساويتين وكانت النتائج كالآتي :

أسئلة البحث :

1- للإجابة عن السؤال الأول (هل يعاني أفراد عينة البحث من الضغوط النفسية المدرسية ؟) رصدت الدرجات التي حصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية المدرسية تم حللت باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (t.test) لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي التجريبي (41.41) ، والمتوسط الحسابي النظري (50) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99) وجدول رقم (4) يوضح ذلك .

جدول رقم (4)

يوضح المتوسط الحسابي النظري والتجريبي والانحراف المعياري والقيمة التائية لاستجابات عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية المدرسية

العينة	المتوسط الحسابي النظري	المتوسط الحسابي التجريبي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة (0.05)
100	50	41.41	10.33	99	-8.561	توجد دلالة إحصائية

اتضح أن أفراد العينة يعانون من الضغوط النفسية المدرسية وربما يرجع السبب في ذلك أن أفراد عينة البحث هم طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة التي يعيشونها هي (مرحلة المراهقة) وإن هذه المرحلة تعتبر من المراحل الحساسة التي يمر بها الفرد حيث تحدث فيها عدة تغيرات نفسية وجسمية وعقليــة واجتماعية ، وقد تنشأ هذه الضغوط نتيجة الأعباء الدراسية المتراكمة عليهم والأنظمة المدرسية والواجبات والمنهج الدراسي وعدد الحصص وغيرها من الأمور التي تتعلق بالدراسة ، والجدول رقم (4) يوضح ذلك .

2-للإجابة على السؤال الثاني (يتسم أفراد عينة الدراسة بالتوافق النفسي الدراسي) رصدت الدرجات التي حصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس التوافق الدراسي تم حللت باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (t.test) لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي التجريبي (23.27) ، والمتوسط الحسابي النظري (17) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99) ، والجدول رقم (5) يوضح ذلك .

جدول رقم (5)

يوضح المتوسط الحسابي النظري والتجريبي والانحراف المعياري والقيمة التائية لاستجابات عينة البحث على مقياس التوافق الدراسي

العينة	المتوسط الحسابي النظري	المتوسط الحسابي التجريبي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t)المحسوبة	مستو n الدلالة (0.05)
100	17	23.27	4.625	99	13.557	توجد دلالة إحصائية

اتضح أن أفراد عينة البحث يتمتعون بالتوافق الدراسي ، وكانت هذه النتيجة متشابهة مع نتيجة كل من (اغوغواك وآخرون ،2006) و(مريم السائح ،2011) ،وربما يرجع السبب في ذلك أن التوافق الدراسي هو مظهر من مظاهر التوافق العام ولأن الطلبة

متوافقون مع البيئة الاجتماعية وبالتالي هم متوافقون مع البيئة المدرسية بناءً على توافقهم العام ، حيث إن التوافق الدراسي يعتبر من أهم أنواع التوافق لدى الطلاب ، خصوصاً لدى طلاب المرحلة الثانوية لكونه يمر بأصعب فترة من فترات نموه "المراهقة" ويتحدد ذلك تبعاً للطرق التي يتبعها الطالب للوصول إلى حالة التوازن النسبي بين متطلباته ومتطلبات بيئته الدراسية مما يضمن له الشعور بالارتياح والاقتناع داخل المؤسسة التربوية ، وهذا ما أكدته نظرية التحليل النفسي ،حيث يرى" فرويد" أن الشخص المتوافق هو الذي يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعياً .

العينة	المتوسط الحسابي النظري	المتوسط الحسابي التجريبي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t)المحسوبة	مستو n الدلالة (0.05)
100	17	23.27	4.625	99	13.557	توجد دلالة إحصائية

3- للإجابة على السؤال الثالث (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الجنسين في مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى الطلبة أفراد عينة البحث) رصدت الدرجات التي حصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية المدرسية ثم حللت باستخدام الاختبار التائي (t.test) لعينتين متساويتين ، واتضح أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية المدرسية ترجع لمتغير الجنس،والجدول رقم (6) يوضح ذلك،

جدول رقم (6)

يوضح الفروق بين الجنسين في استجاباتهم على مقياس الضغوط النفسية المدرسية

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	التباين	مستوى الدلالة (0.05)
الذكور	50	40.76	10.064	لا توجد فروق
الإناث	50	42.06	10.062	

واختلفت هذه النتيجة مع نتيجة كل من (نبيل كامل وبشير إبراهيم ،2006) التي أسفرت عن أن وجود فروق بين الجنسين في مستوى الضغوط النفسية لصالح عينة الذكور، و(حاج شتوان ،2016) توصل إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح عينة الإناث . وقد يرى الباحث أن عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغوط النفسية المدرسية ربما يكون بسبب التشابه بين العينتين من حيث أنهم في نفس المرحلة العمرية "المراهقة "وفي نفس البيئة الدراسية

4- للإجابة عن السؤال الرابع (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى التوافق الدراسي لدى الجنسين في مستوى التوافق الدراسي لدى الطلبة أفراد عينة البحت) ، رصدت الدرجات التي حصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق الدراسي ثم حللت باستخدام الاختبار التائي (t.test) لعينتين متساويتين والجدول رقم (7) يوضح ذلك .

جدول رقم (7) يوضح الفروق بين الجنسين في استجاباتهم على مقياس التوافق الدراسي

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	التباين	مستوى الدلالة (0.05)
الذكور	50	20.28	4.625	توجد فروق
الإناث	50	24.26	4.453	

واتضح أنه توجد فروق في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس لصالح عينة الإناث ،وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من(أغوغواك وآخرون،2006)، و(حاج شتوان ،2016) ، وفي رأي الباحثة أنه ربما قد يرجع هذا نتيجة الاختلاف في أنماط وأساليب التنشئة الاجتماعية والمعاملة المختلفة بين الجنسين وما يفرضه المجتمع من عادات وقيم وتقاليد في تربية الإناث والذكور فطبيعة الأنثى تتميز بالحياء وقلة التمرد على السلطة المدرسية ، مقارنة بالذكور التي تتميز تنشئتهم بالانفتاح العالم الخارجي ، هذا ما يجعلها تركز أكثر دروسها وواجباتها المدرسية ويجبرها على البقاء في البيت لساعات طويلة .

5- للإجابة عن السؤال الخامس (هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الضغوط النفسية المدرسة والتوافق الدراسي) ، رصدت الدرجات التي حصل عليها أفراد عينة البحت على مقياس الضغوط النفسية المدرسية ومقياس التوافق الدراسي ثم حللت البيانات و باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، والجدول رقم (8) يوضح ذلك .

جدول رقم (8)يوضح قيمة معامل الارتباط بدلالة (t) لدرجات عينة البحث على مقياسي الضغوط النفسية المدرسية والتوافق الدراسي

عدد العينة	درجة الحرية	قيمة معامل الارتباط بدلالة(t)	مستوى الدلالة(0.05)
100	99	0.110 -	غير دالة

اتضح أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الضغوط النفسية المدرسية والتوافق الدراسي ، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (هداية بن صالح ،2015) ، وقد يرجع السبب إلى ذلك بأن أفراد عينة البحث يتمتعون بالتوافق الدراسي رغم الضغوط التي يواجهونها داخل المدرسة ويحاولون التكيف مع الأنظمة الموجودة داخل المدرسة وتقبلها .

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث الحالية يوصي الباحث بالآتي :

1- ضرورة اهتمام الوالدين بالمراهق كفرد له مشاكله النفسية والاجتماعية وذلك بفهم ومعرفة مختلف مظاهر النمو في هذه المرحلة و التي يمكن أن تؤثر على مساره الدراسي .

2- الاهتمام بالبيئة المدرسية من خلال توفير احتياجات الطلاب كالوسائل الترفيهية المختلفة التي قد تساهم في التخفيف من الضغوط النفسية المدرسية .

3- ضرورة تفعيل دور المرشد النفسي الاجتماعي في المدرسة والذي يكون مؤهل لمساعدة الطلاب في حل مشكلاتهم الدراسية والنفسية .

4- على المدرسة تعديل سلوك المراهقين والعمل على دمجهم في المجتمع لتحقيق التوافق مع البيئة الاجتماعية والمدرسية وذلك بتوفير الظروف المناسبة لهو وتقديم الفرص المناسبة للمراهق لإظهار قدراته وكفاءته دون ضغط أو تسلط .

5- محاولة التقليص من مسببات الضغوط النفسية وذلك بمراعاة طبيعة الظروف التي يمر بها المراهق .

المقترحات :

1- إجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة على مراحل عمرية ودراسية مختلفة ومقارنة النتائج

2- دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق العام .

3- دراسة حول المشكلات الدراسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي ، في بيئات جغرافية مختلفة.

هوامش البحث :

1- - زينب شقير (2002) ، الشخصية السوية والمضطربة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.ص : 166 .
علي إسماعيل عبد الرحمن (2008) ، الضغوط النفسية ، ط1 ، دار اليقين للنشر والتوزيع ، القاهرة ،175.
3- سهير إبراهيم (2012) ، الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، العدد 92، محلية كلية التربية ، بنها ، ص : 132.
4- محمد جاسم العسيري (2008) ، مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها ، دار المعرفة، مصر ، ص : 32.
5- عثمان فاروق السيد (2011) ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،ص : 18.
6 – المرجع السابق ، ص : 19 .
7- إيهاب الببلاوي (1987)، مصادر الضغوط النفسية دار النهضة العربية ، بيروت ،ص : 13.
8- سيد عبد السلام – فاروق منير – سمرة السيد –السيد صديق (2013) ، مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة مصريين ووافدين ، العدد3 ، جامع العلوم التربوية ، مصر .
9- نبيل سفيان صالح (2004) ، الشخصية والإرشاد النفسي ، ابتراك للنشر والتوزيع ، القاهرة ،ص : 145.
10 - محمد جاسم العسيري (2008)مرجع سابق ، ص : 47 .
11-هارون توفيق الرشيدي(1999)،الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، دار الشروق ، القاهرة ، ص ص ،54 – 57
12 - علي إسماعيل عبد الرحمن (2008) مرجع سابق ، ص : 19 .
13 - هارون توفيق الرشيدي(1999) مرجع سليق ، ص : 5 .
14- حسن موسى محمد(2008) ، الواجبات المدرسية والتوافق النفسي ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ص : 63
15- محمد راشد يوسف (2011) التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين ، جامعة دمشق ، ص : 27 .
16 - بلحاج فروجة (2011)، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية ، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير غير منشورة ، جامعة تيزي وازو ، الجزائر ، ص ص : 117 – 118 .
17- حامد عبد السلام زهران (2002) ، التوجيه والإرشاد النفسي ، ط3 ، عالم الكتب ، القاهرة، ص : 42 .
18 - ليلي أحمد وافي (2006) ، الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوي التوافق النفسي لدى الأطفال المتفوقين رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين ، ص : 27 .
19 – المرجع السابق ، ص : 20 .
20 - نبيل سفيان صالح (2004) ، ص : 170 .

21- حامد عبد السلام زهران (1997) ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط3 ،عالم الكتب ، القاهرة ، ص : 25 .
22- عبير عسيري محمد (2003) ، علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى ، السعودية ،ص :27 .
23 - حامد عبد السلام زهران (1997) مرجع سابق ، ص : 78 .
24 - زينب شقير (2002) مرجع سابق ، ص : 5 .
25 - علي محمد صبرة (2004) ، الصحة النفسية والتوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية، ص : 131 .
26- نبيل كامل وبشير إبراهيم (2006) ، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، سلسلة الدراسات الإنسانية ، العدد 14، ص : 140 .
27- تعيسة (2014) ، النضج الانفعالي وعلاقته بالتوافق الدراسي وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة دمشق ، سوريا ، ص : 88 .
28- هداية بن صالح (2015) ، الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس ، دراسة ميدانية في المدارس الثانوية ، محلية الدراسات والبحوث العلمية ، جامعة حماة ، ص : 112.
29-حاج شتوان (2016) ، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي ، بمدينة غليزان وشلف ، الجزائر ، ص : 58 .
30- ذوقان عبيدات وآخرون (2005) ، مناهج البحث العلمي ، ط9 ، دار الفكر ، عمان ، ص : 191
31 – المرجع السابق ، ص : 132.
32- سعد عبد الرحمن (2008) ، القياس النفسي النظري والتطبيقي ، ط5، دار هبة النيل للنشر والتوزيع ، عمان، ص : 197.
33- منذر عبد الحميد الضامن (2007) ، أساسيات البحث العلمي ، ط1، دار النشيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، ص : 119.