

جامعة مولود معمري - تيزي وزو -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



## الضغط النفسي وعلاقته بالتكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس بالتعليم الثانوي

دراسة ميدانية في ثانوية مخلوف سعيد - بني زمزر - ولاية تيزي وزو -

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

تحت إشراف الأستاذة:

- د. لعباس نصيرة

إعداد الطالبة:

- بلحاج أمال

السنة الجامعية : 2022-2023

## كلمة شكر وتقدير

الحمد لله تعالى نحمده ونشكره كثيرا الذي أعاننا على إنجاز هذا العمل المتواضع

نتقدم بجزيل الشكر للأستاذة المشرفة السيد العباس نصيرا

.على كل الإرشادات والتوجيهات التي قدمتها لي أود أن أشكرها أيضا على الصبر وحسن

تعاطفها مع تساؤلاتي واستفساراتي المستمرة، كانت دائما متواجدة لمساعدتي وتوجيهني في

كل خطوة لذلك فإنني ممتنة لها أتمنى لها كل التوفيق والنجاح في مستقبله المهني وأن تستمر

في. تأثير الآخرين بمعرفتها وخبرتها.

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل مديري الثانوية التي قمت بإجراء بحث الميداني حيث

استقبلنا أحسن وأشرف استقبالنا ووفر لنا كل الأجواء الملائمة لتطبيق أدوات البحث

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل مديري الثانوية التي قمت بإجراء بحث الميداني حيث

استقبلنا أحسن وأشرف استقبالنا ووفر لنا كل الأجواء الملائمة لتطبيق أدوات البحث وأخيرا

كل الشكر ولا عارفين إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة مادية ومعنوية لإتمام هذا البحث.



## الإهداء

الحمد لله تعالى وبذكره تطمئن القلوب

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من أحمل اسمه وتعب من أجله حتى  
وصل إلى ما هو عليه اليوم أبي العزيز أطل الله عمره

إلى من حرمت نفسها وأعطتني. رمزة الصبر والتضحية إلى أعظم  
وأعز ما أملك في حياتي أمي حفظها الله وأطل من عمرها وجعلها من  
أهل الجنة

إلى من شاركت معهم حلاوة والمرارة الحياة إخوتي حسينا كاتية،  
زاهرية، ماريًا.

أتمنى لهم كل التوفيق والنجاح في حياتهم

أتمنى لهم كل التوفيق والنجاح في حياتهم إلى كل العائلة ولا كل الأقارب  
إلى خطيبي الحبيب رابح الذي وقف معي طول هذا العمل وكان يدعمني  
ماديا ومعنويا أدامه

الله وأطل عمره وحفظه

## فهرس المحتويات:

الصفحة	العنوان
	شكر وتقدير
	الإهداء
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
	فهرس المحتويات
1	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة</b>	
4	1-الإشكالية.
8	2-فرضيات الدراسة.
8	3-أهمية البحث.
8	4-أهداف البحث.
9	5-تحديد مصطلحات الدراسة.
<b>الفصل الثاني: الضغط النفسي</b>	
12	تمهيد
13	1-مفهوم الضغط
14	2-مفهوم الضغط النفسي
17	3-الضغط النفسي والمفاهيم القريبة منه

19	4-نظريات الضغط النفسي
27	5-أنواع الضغوط النفسية
30	6-مصادر الضغوط النفسية
35	7-أعراض الضغوط النفسية
38	8-المراحل التي يمر بها الفرد عند التعرض للضغوطات النفسية
39	9-استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
43	10-الضغوط النفسية في المجال المدرسي
45	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: التكيف المدرسي</b>	
48	تمهيد
49	1-تعريف التكيف.
51	2-العوامل التي تساعد علي التكيف.
51	3-أنواع التكيف.
53	4-تعريف التكيف المدرسي:
56	5-مظاهر التكيف المدرسي.
57	6-متطلبات التكيف المدرسي للتلاميذ في المرحلة الثانوية.
60	7- محددات التكيف المدرسي.
63	8-تعريف سوء التكيف المدرسي.
64	9-مظاهر سوء التكيف المدرسي.
66	10-أعراض سوء التكيف.

66	11-علاج مشكلة سوء التكيف المدرسي.
68	خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع: المراهقة</b>	
71	تمهيد
72	1-تعريف المراهقة (لغة، اصطلاحاً).
73	2-أقسام المراهقة.
74	3-أنماط المراهقة.
76	4-خصائص ومميزات مرحلة المراهقة.
79	5-حاجات المراهقة.
80	6-مشكلات المراهقة.
85	خلاصة.
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
89	تمهيد
90	1-التذكير بفرضيات الدراسة.
90	2-الدراسة الاستطلاعية.
94	3- منهج الدراسة.
65	4-الدراسة الأساسية وخصائصها.
98	5-أدوات جمع البيانات.
112	6-الاساليب الاحصائية.
113	خلاصة الفصل.
<b>الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
116	تمهيد

	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الأولى.
117	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
118	1-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
120	2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
121	2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
122	3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
122	3-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
123	4- الإستنتاج العام
125	خاتمة
126	إقتراحات الدراسة
	قائمة المراجع
	الملاحق

## فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان
92	جدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس
92	جدول رقم (02): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير المؤسسة
93	جدول رقم (03): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير السن
93	جدول رقم (04) : توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الشعبة الدراسية
96	الجدول رقم (05) : توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس
97	الجدول رقم (06) : توزيع مفردات العينة الأساسية حسب السن
99	الجدول رقم (07) : يمثل أبعاد الإستبيان الضغط النفسي
100	جدول رقم (08) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للإستبيان لعينة الدراسة الإستطلاعية
101	جدول رقم (09) قيم معامل الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي لعبارات استبيان الضغوط النفسية لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن=60)
103	جدول رقم (10): قيم معاملات ثبات المحسوبة بطريقتي ألفا - كرو نباخ والتجزئة النصفية لاستبيان الضغوط النفسية لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن=60)
104	جدول رقم (11): عبارات استبيان الضغوط النفسية الموزعة على الأبعاد الخمسة
105	جدول رقم (12): بدائل إجابات مقياس الضغوط النفسية
106	جدول (13): يوضح توزيع اوزان بنود مقياس التكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة

	الثانوية على البدائل
107	جدول (14): يوضح توزيع اوزان البنود السلبية على مقياس التكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية على البدائل .
107	جدول رقم (15): يوضح تصحيح الاجابات الكلية على مقياس التكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية .
108	جدول رقم (16): يوضح توزيع البنود على ابعاد مقياس التكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية .
108	جدول رقم (17) يوضح توزيع البنود الايجابية و السلبية على مقياس التكيف المدرسي للتلاميذ المرحلة الثانوية .
109	جدول رقم ( 18): قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقة ألفا -كرونباخ لمقياس التكيف المدرسي ككل لعينة الدراسة الاستطلاعية.
109	جدول رقم (19): قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقة ألفا -كرونباخ لمقياس التكيف المدرسي، البعد البيئي لعينة الدراسة الاستطلاعية .
110	جدول رقم (20): قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقة ألفا -كرونباخ للبعد الاجتماعي لمقياس التكيف المدرسي، لعينة الدراسة الاستطلاعية .
110	جدول رقم (21): قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقة ألفا -كرونباخ لمقياس التكيف المدرسي، البعد النفسي لعينة الدراسة الاستطلاعية.
111	جدول رقم (22): قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقة ألفا -كرونباخ لمقياس التكيف المدرسي، البعد الدراسي لعينة الدراسة الاستطلاعية .
111	جدول رقم (23) : الصدق ابعاد مقياس في الدراسات الحالية.
117	جدول رقم (24) يمثل علاقة الضغط النفسي بالتكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس
120	جدول رقم (25) : يمثل الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى المراهق

	المتمدرس تعزى لمتغير الجنس
122	الجدول رقم (26) : يمثل الفروق في مستوى التكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس

## فهرس الأشكال:

الصفحة	العنوان
21	الشكل (01): المراحل الفيزيولوجية لضغط النفسي
22	الشكل (02): مراحل الدفاع
97	الشكل رقم (03): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس
98	الشكل رقم (04) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن

## مقدمة:

الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية وهي تكاد تكون قضية العصر التي يعيشها الانسان المعاصر سواء في المجتمعات المتقدمة أو النامية حتى لا يكاد يخلو من آثارها طفل أو مراهق أو شاب أو راشد أو شيخ، والضغوط النفسية هي الحالات التي يتعرض فيها الانسان لصعوبات مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع هذه الظروف ليحتفظ بحالة من الاستقرار ولكن كثيراً ما تشكل تلك الصعوبات إجهاداً لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق وذلك عندما تستلزم منه مطالب تفوق إمكانياته وقدراته, مما قد تؤدي إلي حدوث الضغط النفسي وخاصة إذا زادت شدة تلك الظروف أو المطالب واستمرت فترات طويلة.

والضغط النفسي قد ينشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها ويسمى ضغط داخلي، أو قد يكون ناتجا عن ظروف خارجية مثل العمل، والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء أو شريك الحياة أو موت عزيز أو موقف صادم ويسمى ضغط خارجي .

ويتعرض الفرد في حياته للعديد من المواقف الصعبة والأحداث التي تقابله وتؤثر على حياته اليومية، وعلى طاقة النفس، وهذه المواقف والأحداث التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية والتي لا تساعده طاقاته النفسية والبدنية على مواجهتها والتعامل معها أطلق عليها الباحثون (الضغوط). هذا إذا أخذنا الضغط النفسي من جانبه السلبي، أما إذا نظرنا

إليه من جوانبه الإيجابية فنجد أن لديه العديد من الوظائف التي تعود على الفرد بالإيجاب؛ من بينها أنه يساعده في إنماء شخصيته، وفي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديه، وقد يزيد من درجة إنتاجه العلمي والعملية في الحياة، وكذا من نجاحاته وتطلعاته ومستوى طموحاته ونظرا لما يتعرض له التلميذ اليوم من ضغوط وما يواجهه من صعاب ومشكلات لمقابلة متطلبات العصر الذي طرأ عليه الكثير من المستجدات في مختلف المجالات التعليمية والتكنولوجية والاقتصادية والسياسية والاجتماعية والأسرية ليتطلب طرق تفكير وأساليب تعامل تختلف عما تعود عليه الفرد من أساليب جاهزة لمعالجة تلك القضايا والمستجدات .

بحيث تعتبر المرحلة الثانوية احد المحطات الهامة في حياة الطلاب والتي لا تخلو من تلك الضغوط والإحداث والمواقف والأزمات اليومية الضاغطة. وهذه الضغوط لها أثارها الصحية والمدرسية والاجتماعية والنفسية على الطلاب. فالمرحلة الثانوية وما تحويه من متغيرات ومتطلبات تجعل التلميذ أمام مواجهة للعديد من الصعاب والمواقف والتي تتطلب استجابات وردود أفعال قد يقف التلميذ عاجزين أمامها لعدم وجود الآليات والأدوات والمهارات والأساليب الملائمة لمقابلة تلك الضغوط باستجابات سليمة تحقق لهم الصحة النفسية. وتكيف سريع في المحيط المدرسي مما يتطلب إعداد الطلاب وتهيئتهم لمواجهة كافة الأزمات والإحداث التي تعترض طريقهم في المستقبل.

لذا سنحاول من خلال هذه الدراسة الكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والتكيف المدرسي، وذلك بتقسيم الدراسة إلى جانبين: جانب نظري، وآخر تطبيقي، وقد احتوى الجانب النظري على الفصول الآتية:

**الفصل الأول:** والذي خصصناه للإطار العام لإشكالية الدراسة الذي يضم الإشكالية والفرضيات، وأهداف البحث إضافة إلى أهمية البحث، ليتم بعدها تحديد المفاهيم الخاصة بموضوع الدراسة.

**أما الفصل الثاني:** فقد خصصناه لمتغير الضغط النفسي، والذي تطرقنا فيه لتعريف الضغط، وتعريف الضغط النفسي، وكذا أشرنا إلى نظرياته، أنواعه، مصادره، وأعراضه، والمراحل التي يمر بها الفرد عند التعرض للضغوط النفسية، واستراتيجياته، وكذا أشرنا إلى الضغوط النفسية في المجال المدرسي.

**ليأتي الفصل الثالث:** ألا وهو التكيف المدرسي والذي تطرقنا فيه إلى تعريف التكيف وذلك بالتطرق إلى تعريفه والعوامل التي تساعد على التكيف وأنواعه، وكذا أشرنا إلى تعريف التكيف المدرسي ومظاهره ومتطلباته ومحدداته، وكذا أشرنا إلى سوء التكيف المدرسي وذلك بالتطرق إلى تعريفه ومظاهره وأعراضه وعلاج مشكلة سوء التكيف.

**الفصل الرابع** والذي خصصناه للمراهقة والذي تطرقنا فيه إلى تعريف المراهقة، وأقسامه وأنماطه وخصائصه وحاجياته ومشكلاته.

ومن ثم **الجانب التطبيقي** والذي يحتوي على:

**الفصل الخامس:** تضمن الإجراءات المنهجية للدراسة والذي يحتوي على الدراسة الاستطلاعية، ثم منهج الدراسة، وعينته وحدوده وأدواته، وكذا الأساليب الإحصائية المستخدمة.

**الفصل السادس:** تم فيه عرض النتائج، ومناقشتها وتفسيرها وفق فرضيات الدراسة والدراسات السابقة ثم استنتاج عام.

لأنهي الدراسة بخلاصة البحث، مع الإشارة إلى مجموعة من الاقتراحات في ضوء النتائج المتحصل عليها، ثم قائمة المراجع والملاحق.

# الجانِب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام لإشكالية الدراسة

## الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة

- 1-الإشكالية.
- 2-فرضيات الدراسة.
- 3-أهمية البحث.
- 4-أهداف البحث.
- 5-تحديد مصطلحات الدراسة.

## 1- الإشكالية:

يواجه الفرد في حياته اليومية الكثير من العقبات و الصعوبات التي تعترض توازنه النفسي مما يخلق ذلك القلق و التوتر التي تلازمه دائما في كل مكان و كل زمان مما يؤدي به إلى عدم أداء مهامه على اتم وجه و التي تسمى بالضغط النفسية وهي من بين الموضوعات التي تهتم بها علماء ، و الباحثين في علم النفس و في مجال التربية ، نظرا الصراحة الكبير لها على المجتمع ككل و بصفة عامة ، و التلميذ بصفة خاصة ، وهذا راجع لتعدد و كثرة مصادر الضغط و انعكاساته على الحياة النفسية للتلميذ ، أو المراهق المتمدرس ، لكن أن هناك عدة مصادر أو عوامل تؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى المراهق .

الى جانب ذلك فإن مرحلة ، المراهقة تطرأ عليها تغيرات و تقلبات مزاجية اذ نجد الكثير من الأبحاث تجري يوميا و في مجالات عديدة و محورها الاساسي هو الضغط النفسي و مسببات طرق التغلب عليه و الوقاية منه بحيث يشير جوردون "jourrdon" (1993) ان الضغوط هي استجابات ثم ادراكه على أنه تهديد لرفاهية و سعادة الفرد ، و هذه التغيرات تقوم بإعداد و تأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط و التي و هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهته أو تجنبها ( طه عبد العظيم حسين ، 2006، ص20).

و حسب لازاروس (1993) ان الضغط النفسي هي ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة ، و ذلك من خلال محاولته لإشباع حاجاته اجتماعية و النفسية و الثقافية والفيزيولوجية و عندما لا يستطيع تلبية هذه الحاجات يحدث الانهاك الجسمي و النفسي .

و بإعتبار ان الضغوط النفسية عند المراهق لا تكون ذو منشأ واحد و إنما تتعددها الى عوامل محيطية ، إجتماعية المتمثلة في الضغوط اسرية و ذلك من خلال الرقابة الحاسمة والصارمة من طرف الأولياء لأبنائهم الطلبة من أجل النجاح و الحصول على علامات

ناجحة ، تسمح لبناء ، و شق مستقبلهم وفق أسس سليمة تعمل على تجسيد حسن المسؤولية و الاعتماد على النفس و الاستقلالية و هذا ما أكدته دراسة ،داود نسيمة (1995) التي أكدت على أن مصادر الضغوط النفسية عند المراهق تشمل ثمانية مجالات أساسية هي المجال المدرسة و الجو الصفي ، مجال العلاقة بالأبوين، مجال العقل بالمدرسين ، مجال العلاقة بالزملاء ، مجالات أمور المالية ، مجال العلاقة مع الجنس آخر ، مجال الانفعالات و المخاوف ، و مجال التخطيط المستقبل ، قد خلصت الى ان أكثر مصادر الضغط النفسي انتشارا بين التلاميذ المراهقين هي المتعلقة بالمدرسة و الجو الصفي و الانفعالات والمشاعر ( داود نسيمة ، 1995 ،).

وتعتبر المدرسة المؤسسة الثانية التي يلتحق بها الطفل وقد وصفها القوسي أعرف (1952) بأنها البيئة الصناعية التي خلفها تطور الاجتماعي لكي يمر فيها الطفل، حيث يصبح بعد ذلك مهذا إعدادا صالحا معدا إعدادا صالحا للحياة الاجتماعية ومن هنا يظهر الدور الأساسي للمدرسة في تنشئة السليمة للطفل (عبد العزيز القوسي، 1952، ص209).

إلى أنها يمكن أن تكون مصدرا لتوتر وضغط نفسي كصعوبة التعلم والخوف من الامتحان والعقبات المدرسية الفصل المدرسي صعوبات التكيف مع القوانين المدرسية مشاكل التكيف مع الأقران وبناء على ما سبق ذكرها فإن الضغط النفسي قد تؤدي إلى عدم قدرة المراهق على التكيف مع البيئة المدرسية التي تعتبر السر المراهق في مساره الدراسي، إذ يعتبر التكيف المدرس يعني العلاقة التفاعلية البناءة بين التلميذ والمحيط المدرسي.

ويشير " عوض " (2000) أن التكيف هو الأسلوب الذي يجعل الفرد أكثر تفاعل في علاقاته بالبيئة المحيطة . ( عوض ، غازي عيسى ، 2000 ، ص50 ).

وقد توصلت دراسة حمادي الريحاني (1987) إلى أن التكيف المدرسي يرتبط بحاجات التلميذ الشخصية وخبرات الطفولة لديه وقدرته عقلية و المهارات الأكاديمية كما يؤثر بالظروف الأسر الاقتصادية والاجتماعية والثقافية ويرتبط بمفهوم الذات لدى التلميذ ومستوى طموحه ، وآماله بالمستقبل بالإضافة إلى طبيعة الحياة المدرسية وما فيها من أنظمة وتعليمات ومناهج وعلاقات مع المدرسين والتلاميذ ، وقد حاولت كثير من البحوث الوقوف على العوامل المؤدية إلى حدوث حالات عدم التكيف لدى التلاميذ في مراحل الدراسية المختلفة من خلال البحث عن الأسباب الشخصية والأسرية والبيئية ومدى علاقتها بالتكيف المدرسي لذلك أدرك كل من التربويين والنفسانيين أهمية التكيف المدرسي. (الريحاني سليمان، وحمدي نزيهة 1997 ص 125 - 126).

ويقصد بالتكيف المدرسي حسب "نادية محمد العمري" هو مجموعة من القدرات الوجدانية التي تسمح للتلاميذ بتفاعل مع المواقف التربوية وتتعلق بعدة عوامل مثل القدرة العقلية والقدرات التحصيلية والميول التربوية والاتجاهات نحو النظام التعليمي والحالة النفسية للتلميذ والظروف الأسرية بشكل عام.

ويشير جبريل (1999) إلى أن العلاقة بين التكيف المدرسي والمراحل الدراسية العلاقة وثيقة وذلك لأن حياة التلاميذ، داخل المدرسة لا تقتصر على الخبرات التربوية بللحافلة بالخبرات التي تؤثر إيجابا أو سلبا على تكيفهم وتحصيلهم الدراسي ( جبريل وموسى 1993 ص 196 ).

وفي نفس السياق أضاف عطية (2001) أن الفرد المتعلم يمكن أن يتكيف أو يتوافق مع البيئة التعليمية بما فيها من مناهج ومواد دراسية مختلفة والمعلمين والزملاء وغيرهم إذا كانت البيئة المدرسية تتفق أساسا مع ميوله و رغباته واتجاهاته ويشعر بالداخلها الرضا والارتياح والتقبل والاستقرار من خلال الأخذ والعطاء بين أفرادها والتفاعل الاجتماعي وتقدير

الذات واحترامها والثقة بالذات والتعبير عنها في مجالات الدراسة المختلفة حيث أنه كثيرا ما نجد المراهق يشعر بالتوتر والقلق الاضطراب النفسي في حالة عدم تكيفه مع المواقف والمواد الدراسية ومع الزملاء والمعلمين ، وهذه المشكلات المدرسية قد يواجهها التلميذ وتؤثر فيه بصورة أو بأخرى وتسبب لها لإرتباك النفسي ما لم يكن موضوع اهتمام ورعاية المعلمين والآباء، فغياب هذه المحاور في الحياة المراهقة ينجم عنه سوء التكيف الدراسي و الذي يعد مشكلة تربوية نفسية وإجتماعية حيث تتجلى في عدم انسجام بعضه التلاميذ داخل المؤسسة التربوية وعدم تكيفه مع العملية التربوية بشكل عام وقد لفت هذه الظاهرة أنظار علماء النفس ( و رابح 2018 ص 7-8).

وعلى هذا الأساس جاءت الدراسة الحالية كمحاولة للتعرف على العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي و تكيف المدرسي للمراهق المتمدرس في الثانوي من خلال الإجابات على التساؤلات التالية:

#### التساؤلات:

- 1- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والتكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس ؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغط النفسي؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التكيف المدرسي.؟

## 2- فرضيات الدراسة

1 - هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والتكيف المدرسي لدى المراهقين المتمدرسين.

2 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغط النفسي.

3 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التكيف المدرسي.

## 3- أهمية الدراسة:

تهدف دراسة الحالية إلى معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والتكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس في الثانوية وإعطاء الاقتراحات لذلك من أجل الحد من النقص ومن الضغط ومن الضغوطات النفسية وحل مشكلة سوء التكيف المدرسي. وذلك من أجل تحقيقه مستوى دراسي ناجح

## 4- أهداف الدراسة :

تهدف دراسة الحالية إلى هذه العناصر التالية :

1 - التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي والتكيف المدرسي لدى المراهقين المتمدرسين.

2 - الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الضغط النفسي.

3 - الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في التكيف المدرسي.

## 5- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة :

## ❖ الضغط النفسي :

✓ إجرائيا: هو عبارة عن مجموعة المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد اجراء موقف معين، وهذه الأخيرة تأثر سلبا سواء على حياته الشخصية و حالته النفسية . ويقاس إجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس علي مقياس الضغط النفسي لنسيمة ملاك (2017).

## ❖ التكيف المدرسي :

✓ إجرائيا: هو قدرة تحمل التلميذ لمختلف المواقف الضاغطة التي تحيط به في المؤسسة التعليمية. إجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس علي مقياس التكيف المدرسي لسمية بن عائشة (2015).

الفصل الثاني:

الضغط النفسي

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

- 1- مفهوم الضغط
- 2- مفهوم الضغط النفسي
- 3- الضغط النفسي والمفاهيم القريبة منه
- 4- نظريات الضغط النفسي
- 5- أنواع الضغوط النفسية
- 6- مصادر الضغوط النفسية
- 7- أعراض الضغوط النفسية
- 8- المراحل التي يمر بها الفرد عند التعرض للضغوطات النفسية
- 9- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
- 10- الضغوط النفسية في المجال المدرسي

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

تبدوا حياة الانسان مليئة بالمتناقضات الايجابية والسلبية، وهذا أمر طبيعي نتيجة جملة من المتغيرات المتعددة، والتي أدت الى ضغوطات أثرت على الصحة النفسية للإنسان، محددة بذلك بنية قائمة بذاتها تدعى الضغوطات النفسية التي تترتب عليها آثار مرضية (سلبية) على حياة الانسان.

وبتالي من خلال هذا الفصل نحاول التعرف على مفهوم الضغط النفسي، أعراضه وأثاره، مصادره مع تبيان النظريات المفسرة له، وصولا الى تحديد استراتيجيات التعامل معها والغلب عليها.

**1- مفهوم الضغط:**

الضغط عبارة عن قوة كافية لتسبب حالة من التوتر والشد أو النشوية والافساد، لما تقع عليه من الأشياء أو الناس، وعندما يصبح الضغط stress شديدا فقد يغير ما وقع عليه إلى شكل آخر وصورة أخرى.

وهناك بلا شك أنواع عديدة من الضغوط التي تسقط علينا منها الضغوط الفيزيائية Physical، وقد يكون الضغط نفسيا أو اجتماعيا أو روحيا، وقد تعني في اللغة الدارجة مجرد التأكيد أو التوكيد على بعض الكلمات أو المعاني (العيسوي، 1992، ص 114).

وقد أشار "عز طول" أن كلمة stress جاءت من الاستخدام الإنجليزي خلال العصور الوسطى لكلمة Désstresse، وهي اصطلاح قديم يشير إلى حالات الأفراد العقلية والنفسية، ثم استخدمت الكلمة في القرن السابع عشر بصورة شعبية لتعني الضيق أو الأذى Hardship والشدة Straits والمحنة Adversity، والحزن والألم Affricatiare، وقد رافق استخدام تلك في ذلك الحين ما يدل على قوة الاكراه أو الإجبار أو الضغط الخارجي الواقع على شيء أو شخص ما (رائدة أرشيد الخالدي، 2011، ص 10).

من خلال هذه التعاريف نستنتج أن الضغط عبارة عن تلك الصعوبات و المعوقات المادية و المعنوية المتكررة التي تواجه الفرد في بيئته الاسرية و الدراسية و الحياتية ككل و التي تعيق قدرته على تحقيق اهدافه و اشباع حاجاته ،و المعبر عنها بالدرجة المتحصل عليها في الاستبيان المعد لذلك.

## 2- مفهوم الضغط النفسي:

**التعريف اللغوي:** اشتقت من التعبير كلمة (stress) من الفعل اللاتيني (stringer) و الذي يعني التضيق على شيء ما، ضغط ، شد وتق و منه أخذ الفعل الفرنسي (treindre) و معناه طوق بجسمه، بذراعيه ضاغطا بقوة معه أحاسيس متناقضة لأنه بالإمكان تطويق إنسان ما على قلبه و على صدره و حذفه أيضا، و يوصلنا الفعل حذق إلى الفعل حذق إلى الفعل ضايق، ضغط شد أي الشعور بالضيق يضغط على القلب و النفس و يصل بنا إلى كلمة شدة (detress) التي اشتقت بدورها من الفعل (stringer) و التي يقابلها في العربية كلمات مثل كرب، ضائقة، إرهاق، إجهاد ، شدة و الضغط الذي يترجم إلى كلمة (stress) (محمد حسن العلاوي، 1992، ص 03).

**لغة:** ضغطة: عصرة أزحمه و الضغطة(بالضم): الضيق و الإكراه و الشدة (سعد الدين محمد بن يعقوب، 2005، ص 676).

## اصطلاحا:

تعريف الحجار و دخان (2005): مجموع المواقف و الأحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالتوتر و تستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته و إمكانياته. (نبيل كامل دخان و بشير ابراهيم الحجار 2005، ص 372).

تعريف دسوقي (1996): الضغوط النفسية في مجموعة التراكبات النفسية و البيئية و الوراثية و المواقف الشخصية الأزمات و التوترات و الظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد و المواقف الصعبة التي تختلف من حيث شد، كما تتغير عبر الزمن طبعا لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل أنها قد تبقى وقتا طويلا إذا ما استمرت الظروف المفيدة، و تترك آثار نفسية بيئية على الفرد (دسوقي راوية محمد حسين، 1996، ص 46).

أما عبد الله (2001)، فيعرف "الضغط النفسي" على أنه "حالة من التوتر النفسي الشديد و الإلتعصاب بدون سبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، تحدث عنده

حالة من اختلاف التوازن و الاضطراب في السلوك و مصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالطلاق، الوفاة و الخسارة، الهجرة، و منها ما يرجع ذلك لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي و الطموح الزائد و التنافس و طريقة التفكير" (عبد الله محمد قاسم، 2002، ص 115).

أيضا بقرف الضغط النفسية بأنها هي الحالة من الشعور بالضيقة و عدم الإرتاح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية و اجتماعية و بيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين، و الشعور بالإحباط أمام موقف حرج لانخرج منه، أو نقص التفهم من قبل الأهل و الأصدقاء أو المعلمين (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 21).

و يشير وليامز إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من طرف الباحثين، حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب و النتيجة في آن واحد، و ذلك نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغط و الضغط و قد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى و المؤثرات التي توجد في البيئة أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته (رونالدو ريجيو، 1999، ص 290،291).

و الضغط على وجه العموم ليس سوى ردود أفعال فيزيولوجية و انفعالية و نفسية لحوادث أو أشياء معينة مهددة للفرد في بيئة العمل. (فاروق السيد عثمان، 2000، ص 910).

فيما يرى براون و رالف Brow et Ralph بأنه "عبارة عن محصلة حالتين مختلفتين، حيث الأولى تشير إلى الظروف البيئية و المحيطة بالفرد و تسبب له الضغط

والتوتر، أما الثانية فتعني ردود الفعل النفسية المتمثلة في الشعور بالحزن الذي ينتاب الفرد داخليا (Brown et Ralph 1994,P 40).

و عرف الضغط النفسي بأنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد و تسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، و تحتاج إلى المزيد من الجهد النفسي و الجسدي الفيزيائي للفرد إن هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في إحداث الضغط و هذه الظروف هي ما يطلق عليه الضغوط (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 20).

عرفها الحلو (1998): بأنها تتمثل بالمشاكل و الصعوبات و الأحداث التي قد تواجه الفرد في حياته اليومية و تسبب له توتراً أو تشكل له تهديداً أو تكون عبئاً عليه.

و يعرفها عبد المعطى (2006): الضغوط النفسية على أنها: "مثيرات أو تغيرات التي تحدث في البيئة الداخلية و الخارجية للفرد و تكون شديدة و دائمة و التي تسبب للفرد عدم القدرة التكيفية، و التي تؤدي في ظروف معينة إلى اختلال في السلوك، الاختلال الوظيفي الذي يسبب المرض، و ترتبط الاستجابات الجسمية و النفسية غير الصحية باستمرار تلك الضغوط.(السيد، 2018 ص 30).

في حين يعرفها كرافت 1985: الضغوط تظهر لد الفرد نتيجة عدم التوازن بين مطالبه و حاجاته، و وسائله لتلبية هذه المطالب و الحاجات و كلما زاد عدم الاتزان عند الفرد زاد احتمال الضغوط.(أمال محمود عبد المنعم، 2006، ص 57).

تعريف كوبر يرى أن الضغط هو عدم تكافئ إمكانيات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعية على عاتقه أو الظروف التي يواجهها و قد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته

غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية و الاجتماعية (وليد السيد خليفة، 2008، ص 128، 129).

و يعرفه (الأزاروس): أنه حالة من التوتر الانفعالي، تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطراب في الوظائف الفسيولوجية و البيولوجية و عدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف (بن غيشر، 2017، 211).

ونستنتج من هذا التعريف أن ذلك التفاعل بين مثيرات الضغط النفسي و المتمثلة في كل المصادر و المواقف المؤدية للضغط و بين استجابات الشخص و التي تتعلق بطبيعة شخصية الفرد و طريقة تفسيره لهذه المواقف و كيفية التعامل معها يولد الضغط النفسي لدى الفرد .

### 3- الضغط والمفاهيم القريبة منه:

#### 3-1- الضغط النفسي والقلق:

عرف Legril 1976 القلق على أنه حالة من حالات التوتر المرتبطة بالفهم والاحساس بالذنب وعدم الأمان والحاجة المستمرة إلى إعادة الطمأنينة إلى النفس، ويكون مرتبطا بأعراض مرضية جسدية نفسية مثل التنفس الزائد عن الحد، صعوبة التنفس والاضطرابات المعدية، ارتفاع ضغط الدم، ويعدّ الارق مؤشرا يعول عليه في تشخيص حالات القلق فالقلق يعتبر تحذيرا بالخطر الذي يهدد أمن وسلامة الفرد النفسية وتقديره لذاته، كما يهدد احساسه بالسعادة والرضا فهو حالة ناجمة من الخوف.

كما أشار "القذافي" 1999 القلق على أنه حالة من الخوف الشديد الغامض الذي يمتلك الفرد ويسبب له الكثير من مشاعر الضيق والانزعاج، فالشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب ومضطربا، كما يتميز بفقدان الثقة بالنفس، كما تبدو

عليه كل من مظاهر العجز في القضايا المختلفة وفقدان القدرة على التركيز (نسيمة ملاك، 2018، ص 34).

### 3-2- الضغط النفسي والإجهاد:

يعرف الإجهاد على أنه عدم القدرة على التحمل ومواجهة الضغوط، كما أنه نتيجة فيزيولوجية للضغط النفسي، والإجهاد ينشأ من الفرد فقط بينما الضغط النفسي ينشأ من المحيط (الصريفي، 2008، ص 47).

### 3-3- الضغط النفسي والصراع:

يعرف الصراع على أنه تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة، مما تجعله عاجز عن اختيار اتجاه معين ويترتب عليه شعور بالضيق وعدم الارتياح، كذلك حالة قلق وهذا ناتج عن صعوبة اختيار أو اتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه (الخالدي، 2004، ص 134).

### 3-4- الضغط النفسي والاحتراق النفسي:

يعرف هذا الأخير على أنه حالة داخلية نفسية يشعر بها الفرد نتيجة لضغوط الأعباء الزائدة الملقاة على عاتقه، أي استجابة افراد التوتر النفسي ويتضمن الشعور بالإجهاد الانفعالي وتبلد الشعور بالإنجاز (الزيودي، 2007، ص 208).

و هنا يمكننا القول بأن لضغط النفسي علاقة مع بعض الإضطرابات النفسية الأخرى كالإجهاد و الإحتراق النفسي .

## 4- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

## 4-1- نظرية المواجهة أو الهروب:

تعتبر نظرية زملة أعراض المواجهة أو الهروب ( Flight or copying syndrome ) لوالتر كانون « Canon 1932 » أولى النظريات التي حاولت تفسير الضغوط، هو أول من استخدم مصطلح التوازن (Héméostasie) لتفسير كيفية استجابة الكائن الحي للضغوط، ووفقا لكانون فإن جسم الإنسان يمتلك ألياف داخلية للحفاظ على استقرار أداء الجسم و للحفاظ على توازنه، فعندما يواجه الكائن الحي تحديات من البيئة من حوله فإن الجسم يقوم بالاستجابة لهذه التحديات من خلال تعديل أنظمتها الفسيولوجية، و يضرب كانون مثلا على ذلك و هو أن الإنسان عندما يشرب كمية كبيرة من الماء فإن الكلى تصدر المزيد من النفايات السائلة في المثانة لتخلص منها في نهاية المطاف في محاولة الحفاظ على التوازن داخل الجسم، فإن فشل الجسم في الاستجابة لتحديات البيئة من خلال الحفاظ على التوازن داخل الجسم، فإن فشل الجسم في الاستجابة لتحديات البيئة من خلال الحفاظ على التوازن الجسمي يؤدي الى معاناة الجسم من الضغوط و إلى إلحاق الضرر في الأعضاء المستهدفة و التي تؤدي في نهاية المطاف إلى الموت.

و قد أولى كانون اهتماما لدور الجهاز السميتاوي كأخذ أقسام الجهاز العصبي الذاتي لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة و تمكين الجسم من الاحتفاظ بالتوازن. ( عن منصور، 2017، ص 66،67).

و حسب كانون فإن المرحلة الفسيولوجية للضغط النفسي تتبع النظرية الثانية، النظرية البيولوجية أو النظرية زملة التكيف العام: حيث يعتبر (Hans Selye) الأب الروحي لموضوع الضغوط النفسية فق جاء سيلبي ( Hans Selye ) عام 1956 بمفهوم يدل على

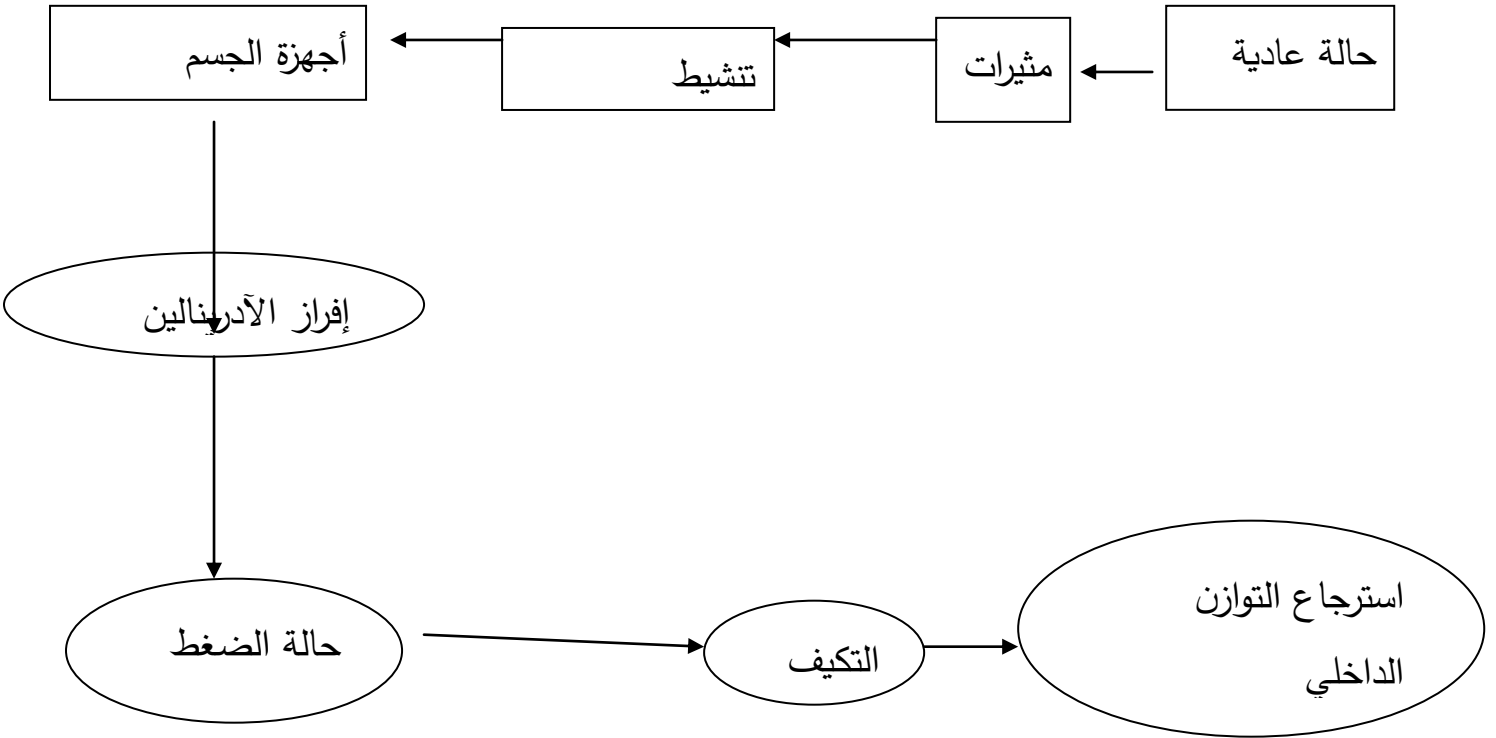
مجموعة من ردود الأفعال الفورية و العبرة ة غير المحددة، التي يقوم بها الجسم و أطلق عليها زملة التكيف العام و قد وصفها بأنها رد فعل تكيفي يعطي للجسم القدرة على الدفاع.

زملة: تشير إلى جملة من الأعراض المتمثلة في ردود الأفعال الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد.

التكيف: تشير الى مشيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التوافق مع مسببات الضغط.

العام: هو رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثير على الجوانب النفسية أو الجسمية للفرد.

و قد عرض هانز سيلبي (Hans Selye) الضغط على أنه الاستجابة غير نوعية و الغير المحددة للجسم نحو أي مطلب يواجهه . ( راوية حسين، 2002، 33).



الشكل (01): المراحل الفيزيولوجية لضغط النفسي (من إعداد الطالبة) .

من خلال الشكل أعلاه نستخلص بأن لضغط النفسي مجموعة من المراحل كما هي موضحة في الشكل .

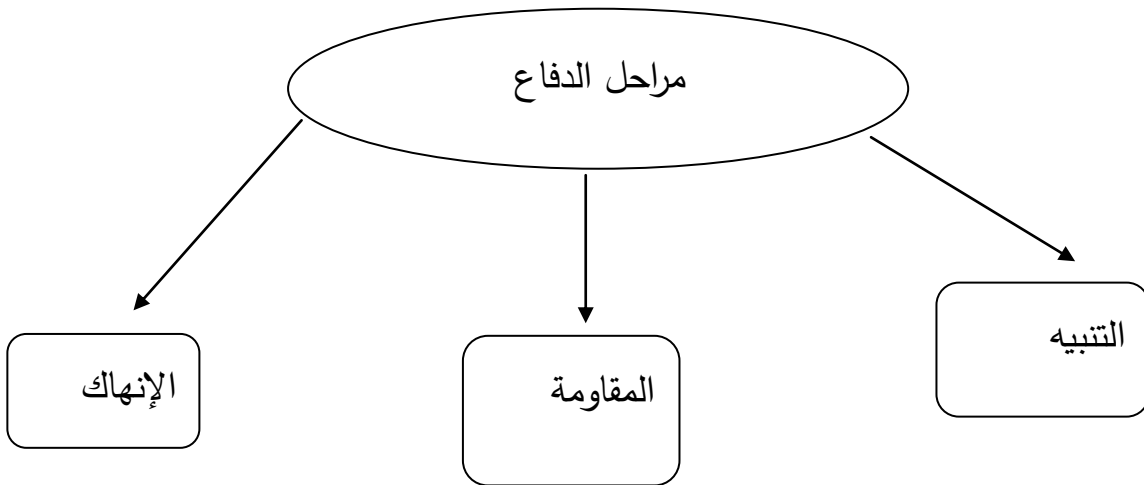
إضافة إلى هذا فإن والتر كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط و عرضه برد فعل في حالة الطوارئ و كشف في دراسته مصادر الضغط و عرضه برد فعل في حالة الطوارئ و كشف في دراسته مصادر الضغط الانفعالية كالألم و الخوف و الغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، و يرجع لإفرازات عدد من الهرمونات أبرزها الأدرينالين و الذي بدوره يمني الجسم لمواجهة الموقف الطارئ، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف و يتصدى له ، أو يتجنبه و يهرب . ( العبدلي، 2012، ص 51).

2- النظرية البيولوجية هانز سيللي : و تم إعادة صياغتها "Hans sely" قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجيا " هانز سيللي" مرة أخرى عام 1976، و يعتبر من رواد النظرية الضغط النفسي الحديثة و يؤمن بأن درجة معتدلة أو متوسطة من الضغط النفسي تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي.

إذ يؤكد أن التعرض المستمر أو اجتماعية أو (General Adaptation Syndrome) انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، و هذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقته لمواجهة تلك الضغوط، و هنا يدفع ثمنها في شكل أعراض فسيولوجية. ( زربي، 2014، ص 16).

حدد ثلاثة مراحل للدفاع و تسمى مراحل التكيف العام وتسمى مراحل التكيف العام وهي مرحلة التنبيه أو الإنذار: "Alarm stage" وفيها يظهر الحسم تغيرات في خصائصه كنتيجة التعرض المبدئي للضغط النفسية.

و هذه المراحل تكون كما هي موضحة في الشكل أدناه :



الشكل (02): مراحل الدفاع ( من اعداد الطلبة )

من حيث الشكل أعلاه نجد أن لدفاع مراحل و هي على النحو التالي : التنبه ثم يليه المقاومة و بعده يأتي مباشرة الإنهاك .

وهنا سنعرض تفسيراً مدققاً لهذه المراحل:

**مرحلة المقاومة:** "Resistance stag" وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضغوط متلازماً مع التكيف وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

**مرحلة الإنهاك:** stage Exhaustion وتحدث عندما يفشل الفرد مواجهة الأحداث الضاغطة ، وتظهر على الفرد خلال هذه المرحلة علامات الإرهاق، وتنهيار طاقاته النفسية الفسيولوجية وتقل أو تتعطل قدرة الطالب على الاستدكار

### 3 - نظرية التقويم المعرفي للازاروس :

تعد نظرية التقويم المعرف (Cognitive Appraisal theory, 1966) و لويتشارهد لازاروس في تفسير الأحداث الضاغطة من أهم النظريات المعرفية فقد أوضحت أن الضغط لا يمكن أن ينظر إليه بأنه علاقة بسيطة بين السبب والنتيجة فحسب ، بل يجب إدراك المفهوم الدينامي الذي يبقى فردياً ذاتياً بمعنى إدراك شخصية الفرد وتجاربه الماضية حيث لا يوجد ضغطاً إلا في الوقت الذي حصل لدى الفرد تباين بين مطالبه و قدراته على الاستجابة لها و أية محاولة منه لزيادة إمكانية لمواجهة المطالبات وتشكل خطراً على حياته.(نسيمة ، ، 2018 ص39).

و تعرف هذه النظرية أحياناً باسم النظرية المعرفية العلاقية حيث ترى أن الفرد وبيئته يتعايشان معاً في إطار علاقة دينامية، و ترى هذه النظرية أن الضغوط تشير إلى الحالة النفسية والعاطفية التي يتم تمدد داخل الفرد، مركزة على دور الفاعل والتداخل بين

العوامل المتعلقة بالظاهرة باعتبارها مؤثر و كذلك العمليات العقلية والمعرفية التي يستعملها الفرد للفهم والتحكم في المؤثر المهدد لكيانه، ومن ثمة تحديده لأساليب المقاومة التي بإمكانه استخدامها لمواجهة والمفهومين الرئيسيين في هذه العملية هما التقدير المعرفي و المقاومة. (نسيمة ، 2018 ، ص 40).

وأشار لازاروس إلى ان الضغوط تنشأ عند ما يكون هناك تناقص بين متطلباته الشخصية للفرد مما يؤدي إلى تقويم التهديد وإدراكه في مرحلتين إحداها تختص بتحديد ومعرفة الأحداث بحد ذاتها شيء يسبب الضغوط في الموقف، ويتوقف ذلك على السمات شخصية الفرد وخياراته الذاتية و مهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على العوامل ذات صلة بالموقف نفسه من حيث نوع التهديد وكنه والحاجة التي تهدد الفرد وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتفسير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة (عن يخلف 2000، ص 100).

#### 4- نظرية تحليل الفرويدي:

يرى سيجموند فرويد (S Feud) مؤسس نظرية التحليل النفسي أن السمات الشخصية تتطوي على تفاعلات مكوناتها المتمثلة في العفو الذي يمثل الجانب البيولوجي في الشخصية، والأنا الذي يمثل الجانب السيكولوجي في الشخصية والأنا الأعلى الذي يعكس معايير وقيم المجتمع، فهو يحاول إشباع الغريزة والأنا لا تسمح بإشباع هذه الغرائز التي لا تتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ، ويحدث أن ذلك عندما تكون الأنا قوية، لكن في حالة ضعفها سرعان ما يصبح الفرد لرهينة الصراعات والتوترات والتهديدات ، و من ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظيفتها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي و يظهر الضغط النفسي لدى الفرد. (شارف خوجة، 2017، ص 61).

أن نظرية التحليل النفسي تنظر إلى الضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية و ميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي و اللاسوي للفرد، فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث هو الأنا والأنا الأعلى وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلباته ومتطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي ويتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط لتجارية الداخلية (نسيمة ملاك 2018، ص 46).

### 5- نظرية مفهوم الحاجة لمواري:

برزت نظرية مفهوم الحاجة (Need concept theory) لهنري مواري ( H. Murrey, 1938) من حيث مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان في تفسير السلوك الإنساني على اعتبارها مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة، و ترتبط بمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، وترتبط الضغوط بالأشخاص و الموضوعات التي لها دلالة مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع حاجاته البيئية أو الشخصية. (ولديحي عودية 2002 ص 19 ).

وميز مواري بين نوعين من الضغوط هما:

أ. ضغط بيتا: (beta stress) ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب. ضغط ألفا. (Alpha stress) وتشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي في الواقع.

ويوضح مواري أن السلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة تعيينها و يطلق على هذا المفهوم تكامل

الحاجة أما عند ما يحدث التفاعل بين الموقف الحافر والضغط والحاجة فهذهما يعبر عنه. بمفهوم ألفا. (عثمان، 2001، ص 100).

#### 6- نظرية فاعلية الذات لبندورا:

تشير إلى أن قدرة الفرد على التغلب عن الأحداث الصدمية و الخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فاعلية الذات لديه، وأن فاعلية الذات لدى الفرد ينمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية، و من خلال تعدد الخيارات التي يمر بها في حياته، الحيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه (حسين عماد 2006 ص 71).

#### 7- نظرية العجز المكتسب:

ترى نظرية العجز المكتسب أن ردود فعل التي تصدر عن الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة والتي مؤداها أن الفرد حين تفشل جهود في السيطرة على حدث معين بشكل متكرر فإنه يتوقف عن الكفاح بسبب العجز و تبالى عندئذ فان اله موقف جديد يولد لديه نفس رد فعل، فهو العجز وعدم القدرة على ضبط أحداثه و التنبؤ بها.

وحدد "Segliman" ثلاثة أبعاد من القصور تميز العجز المكتسب وتمكن من التفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة العمق و التناقض و طول مدة الشعور بالعجز، مما يساعد على التنبؤ بإمكانية حدوثه وهذه الأبعاد هي :

- يكون دافعيًا : أي أنا الفرد لا يحاول اتخاذ أي إجراءات أو القيام مجهود بأي لتفسير نتيجة الضغط.
- يكون معرفيًا: أن الفرد يفشل تماما في تعلم استجابات وردود أفعال جديدة تساعده على تجنب آثار الضغط.

- يكون انفعاليا: حيث يؤدي إلى حالة من انسحاب أو انعزال و الاكتئاب و المخاوف و القلق و ادراك العالم الخارجي كمصدر لتهديد. ( العمري، 2012، ص 24).

### 5-أنواع الضغط النفسي:

توجد أنواع عدة للضغط النفسي منها المصدقة على أساس مدة تأثيرها ( الضغوط المؤقتة، الضغوط الدائمة) و أخرى على أساس الآثار المرتبطة عليها ( الضغوط الايجابية، الضغوط السلبية) نذكر منها:

يرى (علي، 2008، والحواجري، 2004) أنه يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعاً لمدة تأثيرها إلى ضغوط مؤقتة و ضغوط دائمة، لما يمكن تقسيمها ضغوط تبعاً لآثرها إلى ضغوط إيجابية و ضغوط سلبية.

تتشكل هذه الضغوطات النفسية الأساس الرئيسي الذي تبقى عليه بقية الضغوط الأخرى و هو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل، ضغوط أسرية و ضغوط عاطفية.

إن ما شهدته مفهوم الضغط و تعريفه من اختلاف بين علماء علم النفس امتد ليشمل أنواع الضغوط و أقسامها و تصنيفاتها فتعددت وجهان نظر العلماء و آرائهم حول الضغوط فشملت.

### 5-1-الضغوط الحادة:

و هي الأكثر انتشاراً نتيجة متطلبات الماضي القريب و متطلبات المتوقعة للمستقبل و هي لا تحدث القدمير كما هو الحال في الضغوطات المزمنة.

**5-2- الضغوط الايجابية:**

و هو تزود الفرد بطاقة التي يحتاجها حتى يكون المتر قدرة على اتخاذ القرارات و حل المشكلات. ( طه عبد العظيم، 2006، ص 32).

هو عبارة عن التغييرات و التحديات التي تفيد نمو المرء و تطوره ( كالتفكير مثلاً)، و هذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام و يساعد على زيادة الثقة بالنفس.

(ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 25).

**5-3- الضغوط السلبية:**

أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، و تؤثر هذه الضغوطات سلباً على الحالة الجسدية و النفسية، تؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع و آلام المعدة و الظهر و التشنجات العضلية و عسر الهضم و الأرق و ارتفاع ضغط الدم و السكري (ماجدة بهاء الدين ، 2008 ص 25).

**5-4- الضغوط الخفيفة:**

هي الضغوط التي لا تؤثر بشكل كبير على الفرد و التي يمكن التعايش معها ( محمد عبد الغني ، 2006، ص 32).

**5-5- ضغوط الأزمات والشدائد:**

ضغوط الأزمات والشدائد التي يتعرض لها الفرد وقد ميز (سيلبي) بين نوعين من الضغوط و هما الضغوط الجيدة و الضغوط المثيرة للمشقة، و الضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل خبران

الانجاز أو النجاح و الفوز، و هذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجه حياته، و يمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بضغوط الكسب أو الفوز أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط و الفشل و الإحساس بفقدان الشعور بالأمن و قسم (سيلي) الضغوط النفسية إلى أربعة أنواع كما يأتي: (العبدلي، 2012، ص46)

✓ الضغط النفسي السيء: الذي يمنع على الفرد متطلبات رائدة و يطلق عليه الكرب.

✓ الضغط النفسي الطبيعي: و له متطلبات لا عادة التكيف كولادة طفل أو السفر أو المنافسة الرياضية.

✓ الضغط النفسي الزائد: الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد و قدراته على التكيف معها.

✓ الضغط النفسي المنخفض : الذي يحدث الملل و انعدام التحدي و الإثارة (نائف علي أيبو، 2000 ، 56 ).

### 5-6- الضغوط المزمنة:

و هي تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل وجود الفرد في ظل ظروف أسرية اجتماعية و اقتصادية غير ملائمة و تلك الضغوط المزمنة هي ضغوط سلبية تجعل الفرد ينجد كل ما لديه من طاقة و إمكانات لمواجهتها و على ذلك فإن حدوث الضغوط المستمرة يرتبط دائماً بظهور العديد من المشكلات الجسمية و النفسية للفرد الواقع تحت الضغط (علي عسكر، 2003، ص547).

ومنه نتخلص بأنه عدة أنواع لضغوط النفسية التي تتفاوت شدتها و دراجتها من نوع الى آخر لكنها تؤثر أما تأثيراً إيجابياً أو سلبياً على شخصية الفرد و على نضجه النفسي والعقلي

و الإجتماعي و هذا ما يتوجب على الأفراد العمل ، التأقلم و التكيف مع هذه الضغوطات النفسية ، و توجيهها نحو الوجهة المناسبة من أجل تحقيق مختلف الطموحات و الأهداف المستقبلية .

6- أسباب الضغوط النفسية (مصادر): تتمثل مصادر الضغوط النفسية في:

#### 6-1- الضغوط البيئية:

و تشمل التغيرات الفيزيائية كتغيير المناخ، حدوث الكوارث و التلوث، و كذا التغيرات الاجتماعية كتغيير الأدوار مثل الزواج، الطلاق، إضافة إلى التغيرات الاقتصادية المتمثلة في انخفاض القدرة الشرائية للفرد و عليه فهذه الأحداث المختلفة تعد مثيرات الضغط النفسي لأنه تحدث تغيير غير طبيعي في الوظائف الفيزيولوجية و العقلية للفرد (بو فاتح، 2005، ص 481).

#### 6-2- الأوضاع الأسرية (الضغوط الأسرية):

تمثل الأسرة المؤسسة، الاجتماعية الأولى المسؤولة عن التنشئة الاجتماعية حيث تؤدي دورا أساسيا في سلوك الأفراد (صالح محمد علي ، 1998 ، ص 218). و تعد الأوضاع الأسرية من أهم المشاكل التي تواجه الفرد في البيئة الأسرية، فقد يعيش بعض الناس حياة صعبة، و آخرون يعيشون حياة أقل قساوة و فئة ثالثة تعيش حياة سعيدة فالأسر التي تعيش حياة الفقر و البطالة تعجز عن تلبية مطالب و حاجات أفرادها و تكثر فيها الخلافات و كل هذا يجعل الفرد عرضة للضغط النفسي (الفرماوي، 2009، 45).

فالمشكلات التي تعانيها الأسرة تساهم بشكل كبير في تنشأة الضغوط لدى الأبناء خاصة المتمدرسين و نذكر منها:

توتر العلاقات و الصراعات داخل الأسرة: تعتبر العلاقات و التنازلات الأسرية أساس استقرار المناخ الأسري فكلما كان الجو الذي يعيش فيه أفراد الأسرة متوترا و مشحونا بالخلافات و الخصومات من شجار بين الوالدين، أو عدم تفهمهم يكون له آثار سلبية على التلميذ و يشكل له ضغطا (طه عبد العظيم، ص 81).

### 6-3- الضغوط الاقتصادية:

و تمثلها الظروف و الوضعيات الاقتصادية للأسرة و التي تسبب للطفل التهديد و التوتر، مثل ضغوط الفقر و البطالة، انخفاض الإنتاج و الدخل التفاوت الطبقي، فقدان الثروة و يكون معنى الضغط هنا التباين بين متطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد و قدرته على الاستجابة لها كما أنه الشعور بالوطأه، و العبء و عدم الرضا الناتج عن عدم التوافق بين الأوضاع الاقتصادية (أمال محمود، 2006، ص 62).

فانخفاض الدخل مثلا يؤدي إلى عدم القدرة على تلبية حاجات الأبناء و هذا ما يسبب الضغط النفسي للطفل.

### 6-4- الضغوط الاجتماعية:

تتمثل في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد مثل التفاوت الحضاري والثقافي كثرة أبناء الجيران الأقران المتنافسة، صراع الأجيال، اختلاف الميول و الاتجاهات، صراع القيم، قلة نصيب الفرد في الرفاهية الاجتماعية و الوسائل التكنولوجية، و ضغوط الأحداث الشاقة في الحياة، فقد أو موت شخصا عزيز، كما أن بعض الحوادث يمكن أن تكون مصدرا للضغوط حيث يؤدي إلى تغيير الحياة و تتطلب إعادة التوافق الثابت، و أن التغييرات الحادة تجعل التوافق صعبا و تنتج الضغط (أمال محمود، 2006، ص 62).

إضافة إلى هذا كله صراع الأدوار الذي يظهر في الأونة الأخيرة و الذي ينتج عن التعارض بين الواجبات و الممارسات و المسؤوليات.

### 6-5- الضغوط المدرسية:

تعتبر المدرسة البيئة الثانية بعد الأسرة التي يلتحق بها الطفل، و تتكفل برعايته وفق ضوابط و معايير المجتمع، فتعمل على تعليمه المعارف و إكسابه المهارات و تدريبه على أنواع مختلفة من السلوك، و تنشئ فيه اتجاهات و قيم جديدة، و تؤهله للتكيف مع البيئة الاجتماعية، و ازداد دور و أهمية المدرسة في عصرنا الحالي لها دور حيوي في تكوين الشخصية في حياته المدرسية و في حياته العامة (فادية عمر، 1999، ص 47).

فالأعداد للحياة يتضمن تنشئة الطفل تنشئة سليمة بما يتوافق مع قدراته و رغباته و حاجياته المعرفية و المدرسية، و المهنية و الاجتماعية، و لا يأتي ذلك إلا من خلال تفاعل التلميذ مع زملائه و مدرسيه و إدارة المدرسة و الأشياء الأخرى.

فهناك عدة أسباب تسهم في ظهور الضغط النفسي عند التلاميذ ككبت مشاعرهم بسبب الرقابة المفروضة عليهم من المدرس و الإدارة و طول اليوم الدراسي، و العقوبات التي تسلط عليهم بسبب ارتكابهم لمخالفات النظام الداخلي للمدرسة، و محدودية فترات الراحة و أوقات الفراغ، و ما ينعكس ذلك على صحتهم الجسمية و النفسية، و تدمرهم الشديد من الضبط و النظام الذي يمارس عليهم أثناء دخولهم و خروجهم من المدرسة و ما يجبرون عليه من اتباع القوانين المدرسية و الالتزام بها. (سعد الأمانة، 2001، ص 04).

كما تعرض المدرسة على التلاميذ ممارسة أنشطة معينة، لا تتفق مع ميولهم و رغباتهم و حاجياتهم و لا تترك لهم مجال للاختيار في الدراسة أو في الأنشطة الثقافية و الرياضية و الترفيهية (لظفي بركات 1999، ص 56).

و قد تحد البيئة المدرسية من تطلبات و طموحات التلاميذ، بما تعرضه عليهم من اختيار تخصص دراسي واحد وفق ما تحصلوا عليه من درجات و يسفر عن هذا الصراع بين ما يتوقعون من مطامح و بين ما يجدونه في الواقع (هارون توفيق، 1999، ص 65).

فالبيئة المدرسية التي تتسم بالضبط الشديد تزداد فيها الضغوط النفسية و التي تترك أثرا على تحصيل التلاميذ في الامتحانات، و خاصة الامتحانات النهائية (ابراهيم وجيه محمود، 1980، ص 40).

### \*المناهج و البرامج الدراسية:

إن المناهج الدراسية تكتسي أهمية كبريا، فهي نظريا عبارة عن مخططات دقيقة و كاملة لمسارات دراسية محددة، و من أهم المشاكل التي ترتبط بالمناهج و البرامج نذكر ما يلي:

- كثافة المقررات الدراسية و عدم مسيرتها للفترة الزمنية المقررة.
- طغيان الجانب النظري و إهمال الجانب التطبيقي.
- عدم توفر الوسائل التعليمية الحديثة.
- عدم ارتباط المناهج الدراسية بالبيئة المحيطة بالتلميذ خاصة إذا أخذنا بعين الاعتبار بأن هن أهم المبادئ التي تقوم عليها طريقة التدريس بالكفاءات، وضع المتعلم على اتصال مباشر بالواقع الذي يعيشه و يتعامل معه، و ذلك فإن الدورت التدريبية و الزيارات الميدانية للمؤسسات و الورشات و المصانع و المزارع كل ذلك يعتبر من الوسائل الضرورية و لكنه مع الأسف يكاد يكون معدوما في واقعنا التعليمي (خضر عواريب، محمد السامي، ص 445).

## \*الاستذكار(المراجعة):

المعروف أن عملية الاستذكار عملية معقدة و ليست بسيطة، حيث تتداخل فيها مجموعة من العوامل النفسية و العقلية، الاجتماعية التربوية، الأسرية و الجسمية (العيسوي ، 2011، 243).

فالاستذكار يعتبر الوسيلة الأساسية عند التلاميذ من خلالها يقيس مدى استعدادهم و يشرعون في المذاكرة من بداية السنة، و إزاء ذلك يشعرون بالملل و الضيق منها و يقعون عرضه للضغط النفسي، فبعض التلاميذ يجهدون أنفسهم بدنيا و نفسيا في الاستذكار و لا يأخذون قسطا من الراحة فيصابون بالتعب و التوتر و الصداع.

و من العادات السيئة في الاستذكار، و التي تلعب دورا بارزا في ظهور الضغط النفسي عند التلاميذ تخصيص نهاية العطلة الأسبوعية الاستذكارية أو تخصيص العطل، و مع كثرة الدروس و تراكمها و أهميتها يشعر التلميذ بالإرتباك نتيجة عدم كفاية الوقت المخصص لمراجعة كل المواد و بمرور الوقت يكتشف أن وقت الاستذكار غير كاف لمراجعة ما ينتظره حتى لو سهر الليل و نكر طوال النهار و تكون النتيجة أنه ليس لديه الوقت لتثبيت ما يقرأه في ذاكرته و بذلك يرتبك حين يشعر بأنه لم يذاكر كما يجب (سناة محمد، 1989، ص 60).

هنا نستخلص أن هذه الدراسات قد حددت مصادر متنوعة و مختلفة للضغط النفسي لدى طلبة الجامعة و اختلفت في ترتيبها حسب درجة إدراك الطلبة لها على أنها تشكل عاملا ضاغطا لهم وهذا الاختلاف قد يعود إلى وجود تباين في العينات المدروسة و المستويات الدراسية التي أخذت منها العينات و كذا اختلاف أدوات تقدير الضغط النفسي المستخدمة في الدراسات واختلاف المدة الزمنية التي أجريت فيها والتي قد ترتبط بالمستوى المعيشي للمجتمع الذي يعكس مدى إشباع الأفراد لحاجاتهم التي إذا لم تشبع

بشكل مستمر نتج عن ذلك مشكلات عديدة و بالتالي قد تتولد عن تلك المشكلات ضغوطات نفسية والتي تستدعي وجود حلول وأساليب واستراتيجيات للتخلص منها عموماً.

## 7- أعراض الضغط النفسي:

الإنسان الذي يعاني من الضغط النفسي تظهر عليه مجموعة من الأعراض المتمثلة في : الفرد يشعر ببعض الإنذارات التي تعطي مؤشراً باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد ، لذلك يجب اتخاذ إجراءات لخفض التوتر و الضغط حتى لا تتحول بعد فترة طويلة إلى حالات مرضية أو هذه الإنذارات هي اضطرابات في النوم و الهضم و التنفس و خفقان القلب، و القلق على أشياء لا تستدعي ذلك يصاحبها أعراض اكتئابية، و التوتر و الغضب لأتفه الأسباب و حتى التفسير الخطأ لتصرفات الآخرين، و الإجهاد السريع، و التعرض للحوادث السائدة الاجتماعية تؤدي إلى نقص الشعور بالضغط التي تعاني منها الأسرة.(ماجدة بهاء، 2008، ص 21).

و يمكن تصنيف هذه الأعراض إلى:

### 7-1- أعراض جسدية:

- تغيرات في نمط النوم.
- التعب.
- تغيرات في الهضم، الغثيان و القيء و الاسهال.
- آلام الرأس.
- تتململ اليدين و القدمين.
- خفقان القلب بسرعة و قوة.

- الدوار و الإغماء، و التعرق و الارتعاش.(برزان، 2016، ص 104)

هناك عدة أعراض تبرز في جسم الإنسان المعرض للضغط منها (العرق الزائد، التوتر العالي، الصداع بأنواعها، ألم في العضلات و خاصة في الرقبة و الأكتاف، عدم الانتظام في النوم، النوم الزائد ، الأرق، الاستيقاظ المبكر على غير العادة) الإمساك، الأسهال، عصر الهضم، القرحة، التغيير في الشهية، اضطرابات جنسية متنوعة التعب أو فقدان الطاقة، آلام في الظهر (خاصة الجزء السفلي)، اضطرابات في القلب و في التنفس (قاسم عبد الله محمد، 2001، ص 118)

#### 7-2-الأعراض الانفعالية و التنفسية:

- سرعة الاستثارة و الخوف.
- القلق و الإحباط و الهلع.
- ازدياد التوتر النفسي و الفسيولوجي.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات و السلوك.
- النظرة السوداوية للحياة.
- انخفاض مستوى الفاقة و بذل الجهد لدى الفرد (داود 2012، ص81).

تتمثل في الضيق و الكآبة، فقدان الاهتمام، فرط النشاط ، عدم الاستقرار، فقدان الصبر، الغضب، الخمول، الملل. (قاسم عبد الله محمد، 2001، ص 118).

سرعة الانفعال، تقلب المزاج، العصبية و اللجوء إلى العنف الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي سرعة البكاء. (عسكر علي، 2000، ص 44).

## 7-3- الأعراض الفكرية و الذهنية:

- فقدان التركيز.
- انحطاط في قوة الذاكرة.
- صعوبة في قوة الذاكرة.
- التشويش (الفوضي)، و الارتباط.
- الانحراف عند الوضع السوي.(برزوان، 2016، ص104)
- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- الإحباط.
- نقص في الدافعية.
- الشعور بالتعاسة.
- صعوبة في انجاز المهام.(عريس، 2017، ص 96).

إضافة إلى هذه كلما نذكر أيضا النسيان و صعوبة التركيز و اضطرابات التفكير، صعوبة اتخاذ القرارات، ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث و إصدار أحكام غير صائبة، انخفاض في درجة الإنتاجية أو الدفعية المنخفضة و تزايد عدد الأخطاء و استحواذ فكرة واحدة معينة على الفرد (عسكر على ، 2000، ص46).

## 7-4- الاعراض السلوكية:

تغيرات الشهية ( كثرة أو قلة الأكل) و اضطراب الأكل ( فقدان الشهية أو الشراهة) زيادة في تناول الكحول و سائر العقاقير الإفراط في التدخين، القلق المتميز بحركات عصبية، قضم الأظافر وساوس مرضية.(عريس، 2017، ص 96).

ونستخلص من كل هذا أن الضغط النفسي يتميز بمظاهر وأعراض عديدة يمكن أن تؤثر على كافة الجوانب الشخصية: الجسدية والانفعالية، والمعرفية و السلوكية مما تعود بالسلب على أداء الشخص و مردوده اليومي في حياته اليومية سواء كانت المهنية أو الدراسية .

### 8- المراحل التي يمر بها الفرد عند التعرض للضغوط النفسية:

عندما يتعرض الإنسان لضغط ما فإنه يمر بثلاثة مراحل هي:

#### 8-1- مرحلة الأولى:

و هي مرحلة ردة الفعل للأخطار، حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي و الغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة و مقاومة الضغوط، وإذ ما يستمر الضغط و التوتر إنتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

#### 8-2- المرحلة الثانية:

المقاومة عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة و جسمه يكون في حالة تيقظ تام، و هنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو، و عن الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف، و بالتالي سيكون الجسم في حالة إعياء و ضعف فيتعرض لمصادر أخرى أو أنواع أخرى و هي الأمراض ، و إذا ما استمرت الضغوط الأولى و ظهرت ضغوط أخرى (الأمراض) إنتقل الى المرحلة الثالثة .

#### 8-3- المرحلة الثالثة : الإعياء لا يمكن لجسم الإنسان الإستمرار بالمقاومة إلى ما نهايه

إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا و بعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم و قد تتوقف تماما

، و اذا ما إستمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي الى اضطرابات نفسية مثل الإكتئاب أو أمراض جسمية قد تصل إلى الموت. ( فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص26،27).

و هنا يمكننا أن نستخلص بأن لضغط مجموعة من مراحل يمر عبرها وهي ثلاثة مراحل و المتمثلة في المرحلة الأولى و الثانية و الثالثة .

### 9- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تعددت الجهود التي حاولت التفوق على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، و قد كان لكل من لازاروس و فولكمان (azarus&folkman) و المشار إليه في عبد المعطى ( ) الاسهام الأكبر في توضيح مفهوم أساليب التعامل مع الضغط النفسي، و قد أشار إلى أن مفهوم التعامل مع الضغط النفسي يشير إلى مجموعة من الجهود المعرفية و السلوكية الهادفة إلى إدارة الحاجات الداخلية و الخارجية، و خاصة تلك الحاجات التي يدركها الفرد بأنها مهددة أو شديدة الضرر و يشير أندلر و باركر (Ender,Parker 1999) إلى أن استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي تشتمل على كل ما نفكر به أو نقوم به خلال التعرض لمواقف الضغط النفسي بهدف حل المشكلة و التقليل من آثارها النفسية و الجسدية، و هناك من يشير إلى عملية مواجهة الضغط النفسي الهادفة إلى التقليل من آثاره، عملية قد تنطوي على الجانبين سلبى و ايجابى، فقد يكون عملية المواجهة و التعامل ايجابية، مما ينعكس على التعامل الإيجابى مع الضغط و التخلص من آثاره و قد تنطوي عملية المواجهة على استخدام و توظيف العديد الأساليب السلبية، مما ينعكس على تقاوم المشكلة و عدم حلها الأمر الذي يقود إلى ازدياد مستويات الضغط النفسي. و طرق أالاستجابة متنوعة و متعددة،

و تختلف الأساليب و الطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط و التعامل معها.

باختلاف مصدر الضغط النفسي، و طبيعة الفرد و سماته الشخصية، فهناك أفراد يميلون إلى الانسحاب و الانطواء و العزلة، في حين أن البعض يميلون إلى الثورة و التمرد لتفريغ ما يعاني منه من ضغوط و قد أظهرت العديد من الدراسات أن الميل إلى التمرد و الثورة يبدو واضحاً في فترة المراهقة، و ذلك لما تمتاز به هذه الفترة من انفعالات حادة و ظهور نزعات الاستقلال و التمرد على مصدر السلطة سواء أكانت سلطة المدرسة أو الأسرة أو المجتمع بشكل عام، لذلك فإن الكثير من المراهقين يميلون إلى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر و مطالب فيميلون إلى ممارسة سلوكيات تعبر عن الثورة و التمرد و العدوانية. و أشار عدد من الباحثين الشريف (2003) و حسين (2006) و عبيد (2008) إلى عدة أساليب للتعامل مع الضغط النفسي منها:

❖ **أسلوب البحث عن المعلومات:** حيث يحاول الفرد التعامل مع الموقف الضاغط خلال جمع المعلومات و البيانات الخاصة به قبل القيام برد فعل معين (رائدة أرشيد، 2011، ص 32).

❖ **البحث عن الدعم الاجتماعي:** بعد أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي من أكثر أساليب التعامل مع الضغط النفسي استخداماً من قبل العديد من الأفراد، وتؤكد دراسات الدعم الاجتماعي على دوره الهام في دعم التكيف النفسي للفرد خلال تعرضه للضغط النفسي، مما ينعكس إيجاباً على التقليل من الآثار السلبية له، بل أن تدني مستويات الدعم الاجتماعي للفرد يمكن أن تكون مشكلة مستقلة يعاني منها الفرد، الأمر الذي قد يتم اعتباره مصدراً من مصادر الضغط النفسي.

و يعتبر الدعم الاجتماعي هو الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين شعر الفرد نحوهم بالحب و الاهتمام و الاحترام، و يمتلكون جزء من دائرة علاقاته الاجتماعية و يرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة مثل : الوالين، الأقرباء.... إلخ، أو الذين يرتبط معهم بعلاقات اجتماعية (شيلي تايلور، 2008، ص 200-500).

و تكون هذه المساندة الاجتماعية على شكل :

- مساعدة مادية:تقديم خدمات: هدايا.
- مساعدة عاطفية:معرفة شخص نثق به نتقاسم معه همومنا في جو التفاهم.

و يذهب كيترونارو راسيل 1990 إلى أن المساندة الاجتماعية أتاحت علاقات اجتماعية مرضية، تتميز بالحب و الود و الثقة، وتعمل كضمانات ضد التأثير بضغوطات الحياة و على الصحة النفسية و الجسمية (حسين علي فايد، ص 220، 221).

#### -مهارات و أساليب التعامل المرتكزة على المشكلة:

و تشير مهارات و إستراتيجيات التعامل المرتكزة على المشكلة التي تلك الطرق و الأساليب التي يبذلها الفرد لمحاولة التعامل الفعال مع مواقف الضغط النفسي، و تشمل على الأساليب المعرفية القائمة على المحاولات المستمرة لتفسير وجهة النظر المعرفية و الإدراكية نحو الأحداث الضاغطة، اعتمادا على دور العمليات المعرفية الوظيفية في اختبار الضغوط النفسية و الأساليب السلوكية القادرة على اكتشاف العلاقات الوظيفية بين السلوك و المتغيرات البيئية الموجودة في البيئة من معززات أو مثيرات معاقبة و تحديد المثيرات القبلية و البعدية المرتبطة بالمشكلة أو بالموقف الضاغظ.

-الاسترخاء:

عملية استرخاء تعني حسب "جوزيف كينيدي" استعمال ألتنا الإنسانية للوصول بكفاءةتنا و مهارتنا إلى أقصى الحدود، و يتمثل دور الاسترخاء في إيقاف عملية الانقباضات و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر للوصول بالفرد إلى إحالة من الهدوء و تطوير الصحة النفسية.(حمدي الحجار2005، ص 105).

ويقوم هذا الأسلوب على مسلمة مفادها أن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للقلق فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخيا و قلقا في نفس الوقت، بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على منع ظهور استجابة القلق و الضغط، و من ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء بخفض من الشعور بالقلق و من أعراض الاستثارة الفسولوجية الناتجة عن الضغط و يقلل من درجة التوتر العضلي و يقلل من سرعة نبضات القلب و معدل سرعة التنفس و ضغط الدم، فبعد الاسترخاء يندفع الدم بسهولة و يقلل الضغط على الأوعية الدموية و يقل النبض كما يتم الاحتفاظ بالطاقة و يقلل الإجهاد و الإرهاق.( رائدة أرشيد،2011،ص 24،23).

و لقد بينت "طريقة الاسترخاء و ذلك بإتباع الخطوات الآتية:

- استرخ و اجلس في محيط هادئ بعيون مغلقة و بوضعية مريحة.
- قم بارخاء كل عضلاتك بصورة صعودية، حيث تبدأ بقدميك منتهيا بالجبين.
- تنفس بشكل طبيعي، و دون جهد من الأنف و كرر عند الزفير المقطع.
- ركز على إيقاع نفسك و التكرار الصامت.
- استمر بين 10 إلى 20 دقيقة. (سامر جميل رضوان، 2002، ص 156،155).

## 10- الضغوط النفسية في المجال المدرسي:

تعريف الضغوط النفسية المدرسية: عرف لطفي عبد الباسط إبراهيم أن الضغط النفسي المدرسي " على أنه ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس الاجتماعية و الظروف البيئية التي يتفاعل معها التلميذ و يدركها على أنها مصدرا للتوتر و القلق ( عدي سميرة، 2011، ص 51).

يصرح أيضا بأن الضغوط النفسية المدرسية هي التوترات و الصعوبات التي يواجهها و يدركها الطالب في المرافق المدرسية و التي تؤدي إلى عدم توافقه مع البيئة المدرسية و إلى اضطراب علاقته بأفراد المجتمع المدرسي و ذلك نتيجة لزيادة الأعباء الملقاة عليه و صعوبة كل من الاختبارات و المناهج الدراسية و تفسير مرحلة ثانوية من التعليم أحد المعطاة الهامة في حياة التلاميذ، و التي لا تخلو من الضغوطات و الأزمات و الأحداث و المواقف التي تسبب الضيق و التوتر كما أنها ترتبط بمرحلة حرجة و هي المراهقة حيث تطرأ فيها تغيرات على الطفل سواء من الناحية الفسيولوجية الجسمية أو النفسية قد يصعب على الطفل استيعابها و التعامل معها.

هذه الضغوطات قد تخلف آثار سلبية على صحة التلاميذ المدرسية و الجسمية و النفسية و الاجتماعية كما تأثر على توافقهم النفسي سواء في المدرسة أو الأسرة .

و يعرف أيضا: الضغط النفسي المدرسي هو ذلك الإحساس الناتج عن تفاعل التلميذ مع الصعوبات التي يواجهها في بعض المواقف الضاغطة و يكون من مصادر متعددة، و يقاس في هذه الدراسة بواسطة مقياس الضغط النفسي المدرسي للباحثة " أميرة السيد مسعود السيد ذو أبعاد الخمسة) ضغوط العلاقة مع الرفاق بالمدرسة، ضغوط العلاقة مع المعلمين بالمدرسة، ضغوط المتعلقة بقلق الامتحان ضغوط علاقة التلميذ بإدارة المدرسة و ضغوط البيئة المدرسية ( عبد الحكيم بن عيسي، 2021، ص 520).

و ذكر حسين في 2006 أن الضغوط النفسية حالة من التواتر الجسدي و النفسي التي يشعر بها المتعلم و التي تنتج من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف و الأحداث التي يتعرض لها سواء في البيئة الأسرية و المدرسية و التي تضع مطالب نفسية و جسدية تتجاوز قدراته و إمكانياته و مصادرة الشخصية و الاجتماعية، و لذا يتم إدراكها على أنها تمثل تهديدا أو أضرارا لشخصيته (نسيمة ملاك، 2018، ص 62).

## خلاصة الفصل:

نستخلص مما سبق أن الضغوط النفسية تشكل جزء من الحياة نظراً لأنه دائماً يواجه مجموعة من الضغوطات ، لذا على الإنسان إتباع استراتيجيات من أجل القضاء عليها .

# الفصل الثالث: التكيف المدرسي

## الفصل الثالث: التكيف المدرسي

### تمهيد

- 1-تعريف التكيف.
- 2-العوامل التي تساعد علي التكيف.
- 3-أنواع التكيف.
- 4-تعريف التكيف المدرسي
- 5-مظاهر التكيف المدرسي.
- 6-متطلبات التكيف المدرسي للتلاميذ في المرحلة الثانوية.
- 7-محددات التكيف المدرسي.
- 8-تعريف سوء التكيف المدرسي.
- 9-مظاهر سوء التكيف المدرسي.
- 10- أعراض سوء التكيف.
- 11- علاج مشكلة سوء التكيف المدرسي.

### خلاصة الفصل

**تمهيد**

تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية الثانية التي ينتقل اليها الطفل من الاسرة، لها متطلباتها ونظمها وقوانينها، والتكيف هو عملية مستمرة مرتبطة اساسا بمرحلة الانتقال من البيت الى المدرسة والتي لها تأثير كبير في رسم الصورة التي يتمناها الطفل عن المحيط المدرسي.

فبالتالي من خلال هذا الفصل نحاول التعرف على مفهوم التكيف وأنواعه، مظاهره والمدرسي و علاج مشكلة سوء التكيف.

**1-تعريف التكيف:**

يعد البيولوجيون أول من استخدم مصطلح التكيف ( Adaptation ) و الذي كان حجر الزاوية في النظرية التطورية لداروين، اذ اعتبر المنطلق الاساسي لفهم السلوك الانساني. ثم تطور هذا المفهوم ليقصد به قدرة الفرد أو الكائن الحي على التوائم مع الصعوبات و أخطار العالم الطبيعي، و تتمثل عملية التكيف في سعي الفرد الدائم للتوفيق بين مطالبه واحتياجاته و مطالب و ظروف البيئة المحيطة به، و التي قد تكون مصدرا من مصادر الاعاقة في عدم اشباع الفرد لحاجاته البيولوجية و النفسية و الاجتماعية و العقلية والفكرية. ( عبد العزيز والعطيوي، 2004، 231 ).

التكيف في معجم المصطلحات التربية و النفسية يقصد به تكيف أو تعديل المهارة المكتسبة لتوافق موقف ادائيا جديدا و هي مرحلة يمكن من خلالها قيام الشخص الماهر بتحويل المهارة و تطويرها او بالإضافة تعديلات عليها لتناسب هذا الموقف، و الفرد الذي يصل إلى هذا المستوى من الأداء المهاري الحركي يمكنه بأن يحكم بدقة على اداء الآخرين. (معجم مصطلحات التربية النفسية، 2003، ص 152).

**-التكيف لغة:**

التكيف: صار على كيفية من الكيفيات.

و ورد ايضا رجل سهل التكيف أي التكيف مع الظروف ( المعجم في اللغة و الاعلام 1973، ص 705).

**-التكيف اصطلاحا:**

يعرف ايضا على انه حالة من الانسجام و الوئام و الرضا بين الانسان و ذاته، بين الانسان و البيئة الاجتماعية و المادية التي تعيش فيه، و يؤدي التكيف الى الشعور

بالسعادة و التوافق الى الخلو من الامراض الجسمية و النفسية و من الصراعات و التوترات و القلق و المشكلات. ( العيسوي، 2011، ص 25).

و قد أشار "الحافظ" الى التكيف بأنه عملية أساسية تهدف الى مواجهة صعوبات الحياة و مشاكلها المتعددة كالإحباط، التوتر، الضغوط النفسية من اجل اعادة التوازن الى نفس البشرية التي تواجه الصراع بمختلف أشكاله ، للوصول إلى حالة من الاستقرار و العيش و الأمن ( الحافظ، 1987، 76).

و نستنتج من ما ذكرناه أعلاه أن هناك عدة تعاريف لتكيف و هذه الأخيرة تختلف حسب المجالات و من باحث لآخر .

و لقد ذكر الباحث بطرس (2008) أن هناك زاويتين لعملية التكيف وهما علي التوالي:

**1- التكيف باعتباره عملية:** يحمل كل فرد حاجات متعددة ، و يعمل باستمرار علي اشباعها ، و لو تم اشباعها كلها بطريقة سهلة لما كان هناك داعي للتكيف ،ان هذه الحاجات و الدوافع في الواقع دينامية و حركية ،انها تحرك السلوك باستمرار، و من الصعب للفرد اشباعها ، و قد تعترضه عدة عقبات بعضها ذاتية و بعضها خارجية ( من المجتمع و المحيط ) و اذا استطاع الفرد اشباعها فان حالة التوتر تختفي ، و يشعر بالرضا و الطمأنينة و اذا فشل فيه فإنه يبذل محاولات أخرى و أساليب أخرى مثل التبرير و اليأس ، و بالتالي فإن التكيف في هذه الحالة سيئ .

**2- التكيف كنتيجة أو إنجاز:** لقد ذكر أن التكيف كعملية و السلوكات و ردود الفعل المتكررة التي تصدر من الفرد ليحقق الانسجام المطلوب ، و لكن في هذه الحالة فإن التكيف من حيث أنه نتيجة سواء كان جيد أو سيئ .

فإذا كان التكيف جيد فهذا يؤدي إلي تحقيق الانسجام و التآلف المطلوب ، و هذا مؤشر للصحة النفسية ، و إذ لم يحقق التآلف المطلوب فإنه مؤشر للشذوذ النفسي و اعتلال الصحة النفسية (بطرس ،2008، ص102) .

## 2-العوامل التي تساعد علي التكيف:

2-1-اشباع الحاجات الأولية: وهي الحاجات العضوية أو الفيزيولوجية كالحاجة إلي الطعام و الشراب ، و هي حاجات فطرية ، اذا لم تشبع يهلك الانسان ، أي هي سبب البقاء علي قيد الحياة .

## 2-2-إشباع الحاجات الثانوية و هي :

- الحاجة إلي الإنتماء.
- الحاجة إلي التقدير.
- الحاجة إلي النجاح .
- الحاجة إلي الحنان .
- الحاجة إلي الأمن و الاستقرار .
- الحاجة إلي الحرية (بطرس ،2008، ص80) .

## 3-أنواع التكيف:

### 3-1- التكيف النفسي:

إن التكيف النفسي هو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها، تتسم حياته النفسية عادة بالخلو من الصراعات والتوترات النفسية وتقتضي تقبل الذات بكل ما فيها وتحقيقي شخصية متزنة واحراز التفاهم مع الذات، وقد يشير إلي التنظيم الداخلي بين جميع الوحدات المتنوعة المكونة لنظام الشخصية، بما فيها الوحدات التكيفية حيث تحمل معاني وحدة متكاملة، ويتحقق التكامل بتنظيم جميع وحدات الشخصية وفقا لنظام الثقافية (مصطفى فهي، 1995، ص 22).

**3-2- التكيف الاجتماعي:**

يقصد بالتكيف الاجتماعي هو ذلك التكيف الذي يستطيع الفرد من خلاله التفاعل مع بيئته ومحيطه الذي يعيش فيه، حيث يسعى الفرد إلى تكوين علاقات اجتماعية وسليمة.

وترى "هيلين سانكر" 1949 أن الشخص ذو التكيف السليم هو ذلك الشخص الذي يسعى إلى صحبة الناس ويتمتع بعلاقات معهم، ويتفق معها "فروم" فيما تذهب إليه بخصوص ان الانسان الذي لديه قدرة على صحبة الناس، والعمل المشترك معهم يستطيع ان ينشئ علاقات اجتماعية تحقق له الإشباع (إسماعيل، 2001، ص 133).

**3-3- التكيف المهني:**

يتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد لها عمليا وتدريبيا والدخول فيها، والانجاز والكفاءة والانتاج والشعور بالرضا والنجاح، والعلاقات الطبيعية مع الزملاء والتغلب على المشكلات، والتوافق المهني هو توافق الفرد لواجبات عمله المحدود ويعني أيضا تكيف الفرد مع بيئة العمل (صبر محمد علي، 2004، ص 127).

**3-4- التكيف الأسري:**

ويتمثل التكيف الأسري في الاستقرار والتماسك الأسري، والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقة بين الوالدين والأبناء، الأبناء مع بعضهم والوالدين مع بعضهم البعض (شريت، صبحي، 2006، ص 130).

**3-5- التكيف الجسمي (الصحي):**

هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، وذلك من خلال:

. تقبل المظهر الخارجي والرضا عنه.

. الخلو من المشاعر العضوية المختلفة.

. التمتع بسلامة الحواس.

. الميل إلى النشاط والحيوية.

. التمتع بالتوازن والسلامة في التركيز.

. القدرة على الاستمرار في النشاط أو العمل (شقير، 2003، ص 05)

### 3-6- التكيف المدرسي:

هو ثلاثم التلميذ مع ما تتطلبه المؤسسة التربوية من استعدادات لتقبل الاتجاهات والقيم والمعارف التي تعمل على تطويرها لدى التلاميذ.

وعليه فالتكيف المدرسي هو محاولة التلميذ التفاعل داخل حجرة الدراسة مع جميع جوانب العملية التعليمية، بحيث يساهم ذلك في مواجهة متطلبات البيئة الدراسية، وبالتالي تحقق رضا الطالب وقناعته (أماني، 2006، ص 98).

و نستخلص من خلال ما سبق أن لتكيف مفهوم واسع و شامل و لديه عدة أنواع كما هي مذكورة أعلاه .

### 4-تعريف التكيف المدرسي:

يوجد العديد من التعريفات المختلفة لتكيف المدرسي و هذا باختلاف وجهات النظر الباحثين نتناول منها :

ترى "نوال محمد عطية" : " أن الفرد المتعلم يمكن ان يتكيف أو يتوافق مع البيئة المدرسية التعليمية بما فيها من مناهج و مواد دراسية مختلفة و معلمين و زملاء ....إلخ. اذ كانت

هذه البيئة التعليمية تتفق أساسا مع ميوله و رغباته و اتجاهاته" ( نوال محمد عطية، 2001، ص 23).

يعرف على انه تحقيق الاستقرار النفسي و الاجتماعي و العقلي و الجسمي كما يكون التلميذ مواظبا على الحضور الفعال و يكون متقدما في دراسته و يكتسب الصداقات في البيئة المدرسة الجديدة عن طريق التعاون و اللعب و المعاملة الحسنة ( ابراهيمي، 2003، ص 69).

في حين يرى محمد القصاص و ناصر الجمعية : التكيف المدرسي هو عملية مستقرة و مرتبطة أساسا بمرحلة الانتقال من البيت إلى المؤسسة، و التي لها تأثير كبير في رسم الصورة التي يتمناها الطفل عن المحيط المدرسي.

أو مدى قدرة الطالب على تحقيق الحد المقبول من التأقلم النفسي و الاجتماعي و الأكاديمي سواء كان من الطلاب العاديين أو ذوي صعوبات التعلم ( القصاص و الجمعة، 2013، ص 874).

عرفه بطرس -حافظ بطرس : بأنه نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية و النمو السوي معرفيا و اجتماعيا، و كذلك التحصيل الدراسي ( بطرس حافظ بطوس، 2008، ص 103).

أما مفهوم التكيف المدرسي حسب (ENTWISEL ET Alexander) هو مرحلة مهمة للطفل الذي يتعرض الى نظام اجتماعي جديد يتطلب منه اكتساب المهارات المتعلقة بالروتين داخل القسم، و المهارات الشخصية ( الزملاء و الاساتذة ) و المهارات الأكاديمية (معتوق، 2014، ص 76).

و عرفته الجمعية الامريكية للتربية (2002): على انه مجموعة من المهارات المفاهمة و الاجتماعية، و الفعلية التي يتم تعلمها من جانب الافراد بما يمكنهم القيام بالمهام الوظيفية الخاصة بالحياة اليومية على الوجه الاكمل، و هنا نجد أن هذا التعريف قد تضمن عدد

من المهارات من بينها المهارات المفاهيمية ، المرتبطة بالمعارف و الاتصالات و المهارات الأكاديمية المرتبطة بالقراءة، و الكتابة و المهارات الاجتماعية المرتبطة بالكفاءة الاجتماعية و المهارات المرتبطة بالعلاقات الشخصية، و أخيرا المهارات الفعلية المرتبطة بالاستقرار في القيام بأعباء الحياة اليومية، و التي قد تشمل الرعاية الشخصية و التكيف الوظيفي ( **العمرى، 2012، ص 218**).

يعرف أيضا بأنه قدرة الطالب على الارتقاء بسلوكه ليتلاءم مع شروط محيطها و قدرتها على تكوين علاقات مرضية مع كل من و زملائها و إدارة مدرستها و على المشاركة في الأنشطة المدرسية اللاصيفية، و تحقيقها لمستوى متقدم في التحصيل الدراسي و الذي تعبر عنه الدرجة المرتفعة على مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي ( **عبد الله أبو زعيزع، 2015، ص 122**).

و يعرف أيضا أنه مدى توافق التلميذ نحو دراسته و توافقه نحو النظام السائد و المناهج المقررة و التفاعل مع ذلك، بمبدأ اعتماده على نفسه دون مساعدة الغير في توجيه سلوكه في اختيار مخطط. ( **عبد المنعم المليجي، 1973، ص 388**).

في حين أنه تحقيق الاستقرار النفسي و الاجتماعي و العقلي و الجسمي كما يكون التلميذ مواظبا على الحضور الفعال و يكون متقدما في دراسته و يكتسب الصدقات في بيئته المدرسية الجديدة عن طريق التعاون و اللعب و المعاملة . ( **ابراهيمى ، 2003، ص 69**).

أما بالنسبة لابن دانية و الشيخ حسن فهو تلائم الطالب مع ما تتطلبه المؤسسة التربوية من استعداد لتقبل الاتجاهات و القيم المصارف التي تعمل على تطويرها لدى الطلبة ( **ناصر ، 2006، ص 09**).

في حين يعرفه القربطي ( 1998 ) أنه حسن توافق التلميذ مع متغيرات دراسته و بيئته المدرسية كعلاقته بالمعلمين و الزملاء و المناخ المدرسي، و نمط و نظم الامتحانات، والمقررات و المناهج الدراسية . ( زيادة ، 2019 ، ص 203).

**5-مظاهر التكيف المدرسي:** تتجلى علمية التكيف المدرسي في عدة مظاهر منها مايلي:

#### ❖ الراحة النفسية :

و تظهر في غياب حالات القلق الفراق عن أفراد العائلة و التوتر و الاحباط و تظاهر في حالة الراحة و الاطمئنان و الاتزان الانفعالي التي يعيشها الطفل داخل عرفة الصف. ( نوال محمد عطية 2001، ص 24).

من بين سمات التلميذ المتوافق هو قدرة على الصمود ازاء المشكلات التي تواجهه وتؤدي الى سوء تكيفه مثل القلق، الاكتئاب و الوسواس القهري ...إلخ و الخلو منها يدل على حدوث الراحة النفسية و حسن التكيف ( بن عائشة ، 2015 ، ص 82).

#### ❖ متابعة الدروس:

و هي المداومة على الحضور الى المدرسة و كذلك أيضا هو حضور التلميذ بصفة عادية و المشاركة داخل القسم هي استغلال ما تسمح به القدرات و الامكانيات الذاتية التي يتمتع بها التلميذ و هذا ما يسمح للتلميذ بإبراز ذاته و الرفع من معنوياته و هذا ما يؤدي إلى تحصيل دراسي. ( حفيظة بريقلي، 2016، ص 16،17).

## ❖ المشاركة في الأنشطة المدرسية:

فبتالي هي عبارة عن مشاركة التلاميذ في الأنشطة المدرسية و الثقافية التي تنظمها المدرسة.

## ❖ القدرة على تحمل المسؤولية:

ان يتحمل الطفل مسؤولية بعض الاعمال التي يقوم لها و حل بعض المشكلات و اتخاذ بعض القرارات في حياته اليومية حيث أن التلميذ ذو التكيف السليم يستمد قدرته التحكم في سلوكهم تقديرا ينبئه بالنتائج و هذا يصبح مسؤولا عن أعماله ( فهمي 1979، ص 97).

## ❖ الأعراض الجسمية:

إن خلو الجسم من الأمراض و الاضطرابات و الأعراض السيكوسوماتية المنشأ النفسي للفرد المتصلح يدل على قدرته على التكيف السليم ( فوزي محمد جبل ، 2000، ص 73-74).

## ❖ الشعور بالأمن و الأمان:

التلميذ المتكيف إيجابيا يشعر بالأمن و الطمأنينة بصفة عامة و هذا يدال على قدرة مواجهة القلق و الصراعات، الذي يتعرض له و قدرته على حل المشكلات ضمن إمكانياته و حدود واقعه.

## ❖ المرونة:

حيث أن الفرد المتعلم أم التلميذ يجد البدائل دائما للسلوك الذي يفشل فيه حتى يصل إلى هدفه. ( موسى جبريل و آخرون، 2008، ص 59/58).

## 6-متطلبات التكيف المدرسي للتلاميذ في المرحلة الثانوية:

تعتبر المرحلة الثانوية من أكثر المراحل التعليمية أهمية بالنسبة للتلاميذ في مختلف المجتمعات نظرا للتحديات الاقتصادية والاجتماعية، الثقافية والسياسية التي يعيشونها وكونها أيضا تعبر عن الجسر الذي يمكنهم من خلاله الوصول إلى تحقيق هويتهم وأهدافهم (نوال محمد عطية، 2001، ص 21).

## 6. 1 .متطلبات بيئية:

ويقصد بها كل المتطلبات التي يصادقها التلميذ في وسطه المدرسي والتي لا بد من التعرف عليها وهي المهام والالتزامات والحقوق للواجبات نحو النشاطات المدرسية ومواقفها لضبط سلوكه وضمان النظام فيها (أمنية رزق، 2008، ص 17).

## 6. 2 .متطلبات نفسية:

ويرتكز هذا المطلب في المجال الشفهي (الذاتي) للتلميذ راضي عن نفسه وعن حياته والخلو من الصراعات النفسية التي تسبب مشاعر القلق والضيق، وأيضا الشعور بالأمن النفسي.

ويكون هذا المقلب أساس آخر وهو الأسرة التي تعمل على بناء مفهوم الذات الجيد عند التلميذ وتعلمه كيف يكون راضي عن نفسه، وتعمل أيضا على إشباع حاجاته النفسية من الحب والثقة ثم يأتي دور الثانوية والتي تعمل على بناء برنامج يوفر خدمات التوجيه والإرشاد الضرورية له (عائشة بن سمية، ص 85).

### 6. 3 . متطلبات دراسية:

أثبتت دراسة لـ "محمود الزياي" (1964) وأخرى لـ "مصطفى الفقي" (1983) وأخرى لـ "أمل عسونة" (1987) أن التكيف المدرسي في المرحلة الثانوية والجامعية يتحقق بتحقيق هذه المتطلبات:

- . العلاقة الحسنة مع الزملاء .
- . العلاقة الحسنة مع الأساتذة .
- . القيام أوجه النشاط الاجتماعي .
- . الاتجاه نحو المواد الدراسية حسن .
- . حسن تنظيم الوقت .
- . اتباع طرق جيدة للمذاكرة .
- . التفوق الدراسي .
- . العلاقات الحسنة مع الإدارة .
- . الحالة الصحية الجيدة .
- . العلاقات الحسنة في المنزل وداخل الأسرة .
- . فعالية العلاقات الاجتماعية .
- . الحالة الانفعالية .

. التحصيل الدراسي. (عائشة بن سمية، 2015، ص 86)

#### 6.4 . متطلبات اجتماعية:

يعيش التلميذ في الثانوية في وسط من العلاقات الاجتماعية والإنسانية والتي يتفاعل معها، وتساهم في تكوين شخصيته معرفيا وانفعاليا وشخصيا واجتماعيا وتكون هذه العلاقات تنحصر بين التلميذ وزملاءه وأساتذته والطاقم الإداري، لتحقيق التكيف مع هذا المطلب لا بد أن تتوفر في هذه العلاقات عنصر المحبة والتقدير، الاحترام والمشاركة والأمن والطمأنينة (نوال محمد عطية، 2011، ص 24 . 25).

نستنتج في الأخير أن متطلبات التكيف المدرسي عديدة وتفاعل الفرد مع كل هذه المتطلبات بصدفة جيدة يحدث تكيف جيد.

#### 7- محددات التكيف المدرسي:

7.1 . قدرات التلميذ وصفاته: إن قدرات التلميذ وصفاته الشخصية كالحالة الصحية، والعمر والمستوى التعليمي والسمات المزاجية والعادات الشخصية ومستوى طموحه وعوامل التنشئة الاجتماعية والهبرات التي يمر بها من خلال انتماءه إلى جماعات متعددة كلها عوامل تهدف على إيجاد التوافق بين حاجاته الشخصية ومطالب المجتمع، وإلى إيجاد كما أن حضوره المنتظم في المدرسة وقدرته على التواصل الإيجابي مع المعلمين وتحصيله الدراسي الجيد، وحبه للمدرسة وطموحاته المستقبلية وثقته بنفسه، والمشاركة في النشاطات المدرسية وعدم وجود مشكلات أسرية مدرسية... إلخ، كل ذلك يؤدي إلى تكيف مدرسي سليم له، أما التلاميذ الذين لم يتمتعوا بقدر وافي من المعاملة الحسنة من قبل الوالدين والذين يتعرضون للنقد المستمر من معلمهم، ويتعرضون لإحباطات متكررة... إلخ، وكل ذلك يؤدي إلى سوء التكيف المدرسي لديهم (الصالح، 1996، ص 62).

7. 2 . الزملاء (جماعة الأقران): تبدأ عملية تحويل الطفل من علاقاته الاجتماعية الاسرية إلى العلاقات الاجتماعية الخارجية والارتباط بالأقران في فترة مبكرة من حياته على شكل زيارات الأقارب أو نزوات يتحرر فيها الطفل قيود الأسرة، إلا أن هذا التحول يأخذ شكلا فعليا عندما يلتحق الطفل بالمدرسة.

وقد أشار "لطفي" (2000) أن التحول يبدأ مع مرور الزمن، حيث يكون أفراد البيئة المدرسية أكبر عددا من أعضاء الأسرة مما يستدعي بذل الكثير من الجهد من قبل التلميذ نتيجة المنافسة وبغية تحقيق التكيف مع أكبر عدد من الزملاء وإثبات الجدارة في تحقيق المكانة الاجتماعية، ويقول "هنسلين" أن جماعة الأفراد تتكون من مجموعة من الأفراد في المرحلة العمرية نفسها ولديهم اهتمامات مشتركة.

وتعد علاقة التلميذ بزملائه من العلاقات المهمة في المحيط المدرسي، وقد يكون لجماعة الرفاق تأثير في سلوك التلميذ أكثر من تأثير الأسرة والمعلمين والمربين، ذلك أن التلميذ حين ينظم إلى هذه الجماعات فإنه يشترك مع أعضائها في الاهتمامات التي تحقق له مصالح معينة (بدور، 2001، ص 30).

7. 3 . المدرسة: هي مصدر التعبير العلمي والثقافي والاجتماعي والأخلاقي، وهي محدد رئيسي يفرض نفسه لأنه الموطن الثاني للتنشئة الاجتماعية بعد الأسرة، كل هذه الظروف التي يجب أن توفرها المدرسة لدفع التلاميذ للتكيف الصحيح وتفاعلهم معه، بل وتساعدتهم على التقدم في هذا المجتمع، كما أن المدرسة تعتبر نظاما مفتوحا على غيره، وهي بذلك تهيئ وتكون وتصدر ما انتجت إلى المجتمع الموجودة فيه فهي تنمي الشعور بالمسؤولية اتجاه البيئة.

7. 4 . المعلم: هو القائد المربي المنظم والموجه والمقوم والمكافئ نجاحه في عمله يعتمد على كفايات عدة أهمها: عمله وخبرته في المادة التي يدرسها، عمله وخبرته في علم النفس، حسن تصرفاته وتعامله مع التلاميذ وقدرته على إدارة الهدف وتجمع كل الكتابات العالمية أن

الأساتذة لهم حملة مفتاح التغيير وهو باب الموصد، فيجب أن يكون الأستاذ في قلب أي جهد لتطوير لتربية في مجتمعنا، فالتنظيم الجيد داخل القسم يجذب التناحر ويفسح المجال للأستاذ لأن يبني العلاقات السليمة مع أغلبية التلاميذ فيتحقق التكيف الدراسي غير أن هذا الأستاذ وفي عصر المعلومات المتدفقة لم يصبح المصدر الوحيد للمعرفة، بذلك أضحى دوره وسيطا ومسهلا بين طلبة وبين المصادر الأخرى وموجها مرشدا أكثر منه ملقنا، فالأستاذ لا غنى عنه في خضم هذه التقلبات العالمية لأنه الوحيد الذي يضمن التكيف الدراسي للتلاميذ ويصح سيروراته إلى ذلك ما استطاع سبيلا (حوزلي، 2014، ص 54 . 55).

7. 5 . الإدارة المدرسية: عمل الإدارة المدرسية لا يقتصر على مجرد تسيير شؤون المؤسسة بل يتعدى ذلك إلى رسم سياسة المدرسة التي تساعد على تربية وتكيف التلاميذ.

ويقول "عبد الحميد مرسي" في هذا الصدد لا يقتصر عمل الإدارة المدرسية على تصريف الشؤون الإدارية اليومية فحسب بل هي مسؤولة عن رسم سياسة عامة للمدرسة من شأنها المساعدة على تربية التلاميذ وتكيفهم السوي ويتوقف نجاح المدرسة إلى حد كبير على فهم المدير والمدرسين نجاح المدرسة إلى حد كبير على فهم المدير والمدرسين نجاح التلاميذ واستعداداتهم واهتماماتهم وأساليب المعاملة التي تساعد على تنمية شخصيتهم (سعاد ابراهيمي، 2003، ص 71).

7. 6 . النشاط المدرسي: هو ما تتضمنه المناهج والبرامج من أنشطة علمية وفعاليات ومواقف متنوعة ليتمكن التلميذ أو الطالب من خلال المشاركة فيها من صقل شخصيته، وتنمية مهاراته وقدراته للمساعدة على حل المشكلات التي توجهه وهذا الهدف الأساسي الذي توفره المناشط ألا وهو نقل الخبرة التربوية إلى الحياة اليومية فكما ذكر سلفا أن المدرسة توفر الجو المناسب لاختبار المواقف والاستفادة منها في الحياة عامة. (حزلي، 2014، ص 56-57)

7.7 . المنهاج (البرنامج): تعدّ المقررات الدراسية أو بما يسمى المنهاج حديثاً، في التعليم عاملاً مهماً من عوامل النجاح الذي تسعى إليه كل المؤسسات التربوية والتعليم، وعليه فلا بد أن تبنى على عدد من المقومات ومنها:

. التتابع والتسلسل في التخطيط لها ويكون بنائها وفقاً لمبادئ أعضاء التدريس.

. أن يتم تصميمها من قبل أخصائيين تربويين ونفسانيين وعلميين.

. أن تشمل على المهارات والمعارف الضرورية واللازمة لكل مرحلة تعليمية.

. ضرورة العالمية و العصرية.

. يراعي فيها مبدأ التعليم والتعلم الذاتيين.

كل هذه الشروط أو المقومات تؤدي بالتلاميذ إلى حسن التكيف إذا أحسن استيعابه من طرفهم.

7.8 . التقويم (الامتحانات): تؤثر الخبرات السابقة في التكيف الانفعالي والذي له تأثير فعال في التكيف المدرسي، فالكل يتذكر (هبة الامتحان، الرعب المصاحب له، هنا يكمن دور الفعاليات السابقة مجتمعة (من أستاذ، منهاج، مدير بإدارته، الزملاء...) في التهذئة من روع التلميذ والخروج به إلى بر الأمان إذ يتوجب على من يقدم الامتحان أن يعمل على تهيئة الطلبة بالتشجيع، والملاحظة أثناء الامتحان من دون الاعتماد على الزجر والتهديد، أو الوعي فلعل صعوبة الامتحان خاضعة لضخامة المنهاج أو غير ذلك من المؤثرات المجاورة له (حرزلي، 2014، ص 56 . 57).

نستنتج من خلال هذه المحددات انها عناصر مهمة في حدوث عملية التكيف، فكلها تسهم في حدوثه سواء من علاقات مع الأساتذة أو الزملاء أو المنهج، كلها مرتبطة ببعضها البعض وحدثها السليم يؤدي إلى تكيف مدرسي سليم.

**8-تعريف سوء التكيف المدرسي:**

يشير سيلامي "Sillamy" إلى أن سوء التكيف هو عدم الاندماج مع المحيط، و يمكن أن تكون الأسباب فيزيائية ( الشلل الدماغي) أو حسية ( العمى ، الصم..) أو فكرية ( التخلّف)، مزاجية ، فتترجم إلى عدم إمكانية أداء الدور العادي في المجتمع ، و تلبية مطالبه و حسب الوسط الذي يظهر فيه سوء التكيف يمكن لنا أن نسميه سوء التكيف أسري أو مدرسي أو مهني أو اجتماعي ( بن عائشة، ص 88).

حيث تعرفه"منفياض ،2004" أن لسوء التكيف المدرسي أسباب قد تكون مرتبطة بالبيئة المدرسية و أخرى مرتبطة بشخصية الطفل أو البيئة العائلية، لكن من الملاحظ أن المدرسة هي الأولى ، بشكل عام في إبراز الصعوبات التي لم تلاحظها البيئة الأسرية. ( فياض ، 2004، ص 208).

و تعرفه " نادية الشراذي" 2011: التلميذ الغير متكيف دراسيا " الفاشل" فهو ذلك الذي لم تتوفر فيه إمكانيات التحصيل المقبولة، و هو ذلك الذي لم يكن جاهزا نفسيا مفعما و مشيعا خلال العلاقة الثنائية أو الثلاثية ( الشراذي ،ص 227).

و يشير " دانيال جيت" Daniel Gayet إلى التكيف المدرسي و سوء التكيف المدرسي من خلال الأداء المدرسي للتلاميذ الذين هم منى نفس العمر ، بحيث نعتمد على المعايير تدل على التكيف و عدم التكيف المدرسي و هذه المعايير هي : الفشل و النجاح المدرسي ، أي أن سوء التكيف المدرسي يعني الانحراف أو الجروج عن هذا المعيار و يتحدد من خلال تقدير مدى الفشل و مدى النجاح المدرسي.( بن عائشة ، 2015 ، ص 88).

**9-مظاهر سوء التكيف المدرسي :**

يتجلى سوء التكيف المدرسي للتلميذ في العديد من المظاهر السلوكية غير المرغوبة أهمها :

❖ **السلوك العدواني** : حيث تعتبر العدوانية التي يبديها بعض التلاميذ تعبيراً عمياً عن عدم تقبلهم للمعلم سواء في شخصيته أو تعامله أو طريقة تدريسه و ترتبط هذه المشكلة في غالب الأحيان بمرحلة عمرية معينة و هي مرحلة المراهقة، و يبرز السلوك العدواني في العديد من الأشكال منها الاحتكاك بالمعلمين و عدم احترامهم و العناد و التحدي و تخريب الأثاث المدرسي و هياكلها و التمرد على النظام المدرسي و الضرب و الشتم و غير ذلك ، و يعتبر الإهمال المعتمد للنصائح و تعليمات المعلمين و المشرفين شكلاً من أشكال السلوك العدواني. ( العتبي و القصاص، 2019، 77).

- تظهر لدى التلميذ هذه الحالات سواء كلها و بعضها فهي:

- تبدوا عليه أعراض سلوكية دراسية سلبية.
- يفقد كل العلاقات التفاعلية خلال الحصة الدراسية.
- يشرذ ذهنياً و يستغرق في أحلامه.
- يتخذ موقف الملتقى السلبي.
- يشعر بالتوتر و الإحباط و العدوان.
- يثير الشغب داخل الصف.
- لا يميل إلى مشاركة الآخرين في نشاطاتهم الدراسية.
- لا توجد لديه قدرة على التواصل مع المعلم. ( حمدان محمد زياد

1990 ص 47).

❖ **الانسحاب**: يعد الانسحاب التلاميذ و انعزالهم عن عملية التفاعل الصفّي، و اللجوء إلى شروء الذهن كوسيلة للتعبير عن سوء تفهمهم و عدم رضاهم عن صيرورة التعلم في الصف بالهروب إلى عالم الأحلام، حيث الإمكانيات غير المحدودة و بأقل التكاليف، لإشباع دوافعهم التي لم تتح لها فرصة الإشباع على أرض الواقع، و ينصرف جزئياً أو كلياً عن الاندماج في البيئة المدرسية.

- ضعف التحصيل الدراسي.
- التأخر الصباحي و الغيابات المتكررة و غير المبررة عن الحصص الدراسية.
- يقوم بالتهريج و بسلوكات شغب في القسم مما يعرقل سير العملية التعليمية .
- يشد انتباهه أنفه الأشياء داخل القسم ( ملصقات، عبارات مكتوبة...).
- يكثر من الحركة و التأون ( فرط الحركة).
- لا يحضر معه الكتب و الأدوات التي يحتاجها أثناء الحصة الدراسية.
- قد يقادر حجرة الدراسة قبل أن يأذن له المعلم.
- التشويش و التحدث دون إذن داخل القسم.
- الغش في الامتحانات.
- عدم أداء الواجبات الدراسية بأمانة. ( ناصر،2006).

### 10- أعراض سوء التكيف:

وتظهر أيضا لدى التلميذ أما كلها أو بعضها و المتمثلة فيما يلي :

- تبدوا عليه اعراض سلوكية دراسية سلبية.
- يفقد كل العلاقات التفاعلية خلال الحصة الدراسية.
- يشرد ذهنيا ويستغرق في أحلامه.
- يتخذ موقف الملتقي السلبي.
- يشعر بالتوتر والإحباط والعدوان.
- يثير الشغب داخل الصف.
- لا يميل إلى مشاركة الآخرين في نشاطاتهم الدراسية.

➤ لا توجد لديه قدرة على التوصل مع المعلم. (حمدان محمد زياد، 2004، ص

(47)

### 11- علاج مشكلة سوء التكيف المدرسي:

- اهتمام المعلم بمراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ من حيث العمر، الذكاء والقدرة التحصيلية.
- الاهتمام بالتوجيه التربوي أي مساعدة التلميذ لكي يصل إلى أقصى نموه في مجال الدراسة.
- الاهتمام بالنواحي الصحية وفحص التلميذ فحصاً شاملاً بشكل مستمر.
- تعمل المدرسة من جانبها على تهيئة الجو المدرسي الذي يشجع رغباته وميوله ويحبب المدرسة لديه.
- إعادة النظر في المناهج وطرق التدريس واعداد المعلمين.
- قيام المستشار في التوجيه بدور إيجابي بمساعدة الإدارة التربوية وجمعيات أولياء التلاميذ في رعايتهم وتبادل الأدوار والتعاون فيما بينهم.
- **كما ينبغي على المعلم بمراعاة ما يلي:**
  - ✓ عند التعامل مع التلاميذ.
  - ✓ عند اجتهاد التلميذ بالأعمال المدرسية.
  - ✓ عدم إثارة المنافسة غير الشريفة او المقارنة بين التلاميذ بشكل مستنفر.
  - ✓ عدم توجيه اللوم بشكل مستمر عندما يفشل التلميذ بتحقيق أمر ما (هادي شعبان ربيع، 2003، ص 44 . 64).

**خلاصة الفصل:**

نستنتج من خلال ما سبق ان التكيف المدرسي من المواضيع المهمة في حياة التلميذ المتمدرس في كل مراحل الدراسية، بحيث الحياة عبارة عن عمليات تكيف مستمرة فالتلميذ المتمدرس يحاول ان تكون سلوكياته واستجاباته متوازنة مع كل المواقف المدرسية بحيث يحاول إرضاء نفسه وإرضاء الآخرين.

الفصل الرابع:

المراقبة

## الفصل الرابع: المراهقة

تمهيد

1-تعريف المراهقة (لغة، اصطلاحاً).

2-أقسام المراهقة.

3-أنماط المراهقة.

4-خصائص ومميزات مرحلة المراهقة.

5-حاجات المراهقة.

6-مشكلات المراهقة.

خاتمة.

**تمهيد:**

تعد فترة المراهقة من أهم الفترات التي يتميز بها الانسان في حياته الطبيعية، يمكن اعتبارها كفترة ميلاد جديد. بالإضافة إلى كونها فترة انتقالية قلقة وحرجة، ينتقل فيها الفرد من الطفولة نحو الرجولة. وقد تعتبر كفترة ديناميكية تشبه العديد من التغيرات السريعة التي تجعلها متميزة إلى حد كبير عن باقي مراحل النمو، لهذا اختلف الباحثون في تحديد بدايتها ونهايتها بشكل دقيق، ويرجع ذلك إلى تنوع طبائع الشعوب، وتعدد ثقافاتهما، واختلاف الفترات الزمانية، وتباين المناطق الجغرافية، وتنوع البيئات المناخية. مما جعل أنظار الباحثين تتجه حول العديد من جوانبها، هذا ما سيتم التطرق إليه من خلال عرض مفهوم المراهقة، مراحلها، مظاهر النمو فيها، أهم النظريات المفسرة لها.

**1-تعريف المراهقة:**

يعتبر مفهوم المراهقة من المفاهيم الأكثر تداولاً بين علماء النفس والدليل على ذلك أنهم اختلفوا في تحديد معنى مفهوم لهذه المرحلة، ونحن انطلاقاً من هذه الاختلافات سوف نحاول تحديد مفهوم المراهقة لغة واصطلاحاً.

**1-1-1- لغة:****1-1-1-1-تعريف "مصطفى فهمي":**

إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي، وهنا يتضح الفرق بين المراهقة وكلمة البلوغ التي تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية. (الزعلبلاوي محمد السيد، 1989: ص 9)

**1-2-1- اصطلاحاً:****1-2-1-1-تعريف "سيغموند فرويد":**

المراهقة هي فترة قلق نتيجة عودة القوة اللبديية للظهور مما يهدد التوازن بين الهو والانا الذي كان سائداً في مرحلة الكمون، تمتاز بعشق الذات، واحترام الواقع ونمو الميول الجنسية الغيرية. (محمد مرسي ، 2002 ، ص 14)

**1-2-2-1-تعريف "كارل روجرز":**

عرضها " كارل روجرز " على أنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية وفترة تحولات نفسية عميقة، هذه الفترة تمتد من البلوغ الى 20 سنة. (مريم سليم، 2008، ص

**(374)**

**1-2-3-تعريف "العيسوي":**

يطلق مصطلح المراهقة على " المرحلة التي تحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (عبد الرحمان، العيسوي، 1999، ص100)

بعد الاطلاع على هذه التعاريف الخاصة بمفهوم المراهقة يمكننا اقتراح تعريف اجرائي لهذه الاخيرة، حيث تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حساسة يمر بها الفرد أثناء نموه فهي مرحلة انتقالية وهمزة وصل بين مرحلتى الطفولة والرشد، يشهد المراهق فيها تغيرات على مستويات عديدة جسمية، فيزيولوجية، انفعالية وعقلية وغيرها من التحولات تصعب على المحيطين به فهمها لأن سلوكياته تكون مضطربة ويختلف ذلك من مراهق إلى آخر بحسب طبيعة شخصيته والمحيط الذي يعيش فيه.

**2-أقسام المراهقة:**

خلال هذه المرحلة التي لم يتفق العلماء والباحثين على تحديد نقطة بداية لهذه المرحلة أو حتى لنهايتها حيث يجتاز بشكل عام الحد الفاصل بين الطفولة والرشد.

لهذا برزت عدة تقسيمات أهمها:

**2-1-مرحلة المراهقة المبكرة 12-14 سنة:**

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والتسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكذا التقطن الجنسي.

**2-2- مرحلة المراهقة الوسطى 15-17 سنة:**

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هي سرعة النمو الجنسي نسبياً في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

**2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة 18-21 سنة:**

يطلق عليها مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج أو العزب ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتبلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي والبحث عن المكانة الاجتماعية. (عبد الجبار قيس ناجي، 1989، ص 40)

**3- أنماط المراهقة:**

تأخذ مرحلة المراهقة أشكال وأنماط عديدة تظهر بعضها بشكل إيجابي والآخر بشكل سلبي وسنتطرق فيما يلي إلى بعضها.

**3-1- المراهقة المتكيفة أو المتوافقة:**

هي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تمثل الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف المراهق في هذا النمط في أحالم اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية، أي أن المراهق هنا يميل إلى الاعتدال.

**3-2- المراهقة الانسحابية المنطوية:**

وهي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية والاجتماعية وتكون ضعيفة ومحدودة ويتمركز

جانب كبير من تفكيره على نفسه وحل مشكلات حياته والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يبالغ في بعض الأحيان في أحلام اليقظة لتصل أحيانا إلى حد الأوهام والخيالات المرضية.

### 3-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

يكون المراهق هنا في حالة إثارة وتمرد على السلطة الوالدية أو المدرسية أو القوانين وضوابط المجتمع، كما يميل إلى إثبات وتأكيده ذاته والافتداء بالكبار ومجاراتهم في سلوكياتهم كالتدخين مثال والسلوك العدواني، في هذا النمط يكون المراهق صريحا ومباشرا ويتميز بالإيذاء، أو يكون غير مباشر يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين في هذا النوع قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

### 3-4- المراهقة المنحرفة:

حالات هذا النوع تمثل الصور المتطرفة للنمطين المنسحب والعدواني ورغم أن كلا من الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف فيها ال يصل إلى خطورته، وقد يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع إذ يحكم عليها هذا الأخير أنها جريمة أو أن هذا المراهق مريض نفسيا أو عقليا. (عيسوي عبد الرحمان، 1995، ص 44)

مما سبق نستنتج أن المراهقة المتكيفة تكون نسبية حيث تمثل الاستقرار العاطفي، ويتميز فيها المراهق بطيبة العلاقة بمحيطة والميول والاعتدال، وهناك أيضا المراهقة الانسحابية الانطوائية ويكون فيها المراهق منطوي ومنعزل، ومكتئب وسلبى، لديه روح التفكير بالنفس لكن لديه مبالغة في أحلام اليقظة. اما المراهقة العدوانية المتمردة يكون فيها المراهق في حالة عصيان للمجتمع بأكمله. أخيرا المراهقة المنحرفة هي دمج بين النمط المنسحب والنمط العدواني رغم أنهما ليستا متوافقتين لكنهما تصلان الى درجة الانحراف في الاثنتين فبمثل هذه التصرفات يحكم عليهم بأنهم ذوي أمراض نفسية وعقلية.

**4- خصائص ومميزات مرحلة المراهقة:**

يظهر النمو الجسمي عند المراهق من الناحية الفيزيولوجية وتشمل بعض الأجهزة الداخلية التي ترافقه بعض الظواهر الخارجية والناحية الجسمية وتشمل الزيادة في طول الجسم والوزن.

**4-1- النمو الجسمي:**

يزداد الطفل زيادة سريعة مع اتساع الكتفان ومحيط الأرداف ويزيد طوق الجذع وطول الساقين مما يؤدي إلى زيادة الطول والقوة مع زيادة في نمو العضلات والقوة العضلية والعظام عند الذكور والإناث خاصة في المرحلة العمرية 12-14 سنة للبنات أما الذكور 14-16 سنة.

أما في المرحلة العمرية 14-16 سنة يعلق المراهقون والمراهقات في هذه الفترة أهمية كبيرة عن النمو الجنسي ويتضح بالمظهر الجسمي والصحة الجسمية ومن مظاهر تباطؤ سرعة النمو الجسمي عن المرحلة الأولى كذلك نجد زيادة الطول والوزن لدى الجنسين وأيضاً تزداد الحواس دقتها وارهافا كاللمس والذوق والسمع والشم. (جلال سعد، 1985، ص 252 - 259).

**4-2- النمو العقلي:**

إن النمو العقلي لا يسير بسرعة واحدة في جميع الأعمار، فقد أثبتت الأبحاث أن هذا النمو يكون بطيئاً في الصغر، يلي هذا البطء سرعة النمو العقلي في الطفولة المتأخرة وتستمر حتى مرحلة المراهقة المبكرة، ويبدأ هذا النمو العقلي في العودة إلى البطء ابتداء من العام السادس عشر. إن هذا الارتقاء في عالم الطفل العقلي وخاصة في مرهقته يؤثر على خبراته وقدراته العقلية المختلفة كالالتذكر والانتباه والخيال والاستدلال والتفكير. (أسعد يوسف ميخائيل، دون سنة، ص 66)

**4-2-1-التذكر:** يبنى التذكر في هذه المرحلة على أساس الفهم، فتعتمد عملية التذكر على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما.

**4-2-2-الانتباه:** تزداد قدرة المراهق على الانتباه، فهو يستطيع استيعاب مشاكل معقدة في يسر، والانتباه هو المجال الذي ييلور للإنسان شعوره بشيء في مجاله الإدراكي.

**4-2-3-الخيال:** يتجه خيال المراهق نحو المجرد المبني على الألفاظ، أي الصورة اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتساب اللغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القلب الذي تصب فيه المعاني المجردة.

**4-2-4-الاستدلال والتفكير:** إذا استطعنا أن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي البعيد عن الأهواء والمعتقدات الخاطئة يمكن من معالجة المشاكل عن طريق هادئ عقلي سليم. (محمد مصطفى، 1965، ص 368)

#### **4-3-النمو الاجتماعي:**

من حيث يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي الجمعيات، على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كأنسان ذي قيمة فعالة، أما الشيء الملفت لهذه المرحلة هو ميل الجنس إلى عكسه، لأنه على هذا الميل بتوقف بقاء الجنس البشري، لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب الاهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله. (خوري توما جورج، 2003، ص 112-114).

**4-4- النمو الوجداني:**

يعتبر النمو الوجداني من أهم أنواع النمو في هذه المرحلة كما تعتبر المشكلات الجنسية في هذه المرحلة من أكثر المشكلات بالنسبة للمراهق وفي هذه المرحلة محاولة التعرف على الجنس الآخر ولكنه مضطرب خجول يقر بالخوف والخطيئة ولا يدري كيف يسلك أو يتصرف في حضرة الجنس الآخر وهو دائم الصراع النفسي بين الرغبة من جهة والرغبة من جهة أخرى ومن مظاهر النمو الوجداني في هذه المرحلة كثرة انفعالات المراهق فهو قادم على عالم جديد ومجتمع الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة وهو لم يتضح بعد وهو أحيانا ينعزل عن الناس وقد يلجأ إلى الاستغراق في التدين إلى حد التصوف ولذلك تكون أفكار المراهق في هذه المرحلة خيالية ومثالية يطلب إليها الاندفاع والتهور والحماس ومن مظاهر شدة الانفعالات أنه يتألم كثيرا لآلام من يحيطون به من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران ويندفع يبكي بمصيبته ويعمل على مواساتيه ويساعد الفقراء ويندفع مع الجمهور الثائر في المظاهرات من غير أن يكون واضح الرأي. (رابح تركي، 1982، ص 108).

**4-5- النمو المعرفي:**

نظرا لأهمية العمليات المعرفية التي تتطور بشكل واضح خلال مرحلة المراهقة فإن بعض العلماء قد ذهبوا لربط مفهوم المراهقة بالنمو المعرفي فيها، حيث أنهم استندوا على المنطق والمعرفية، حيث أن ما يميز تفكير المراهق هو "وصوله إلى مرحلة التفكير الشكلي (العمليات المجردة) التي أشار إليها بياجيه وهي تعبر عن قدرة المراهق على التعامل مع الرموز والمفاهيم غير المحسوسة، كما يتحرر المراهق من التمرکز حول الذات، إذ يكتسب المرونة والحركة والحرية في التفكير، ونتيجة لذلك يستطيع المراهق ضبط أفكاره، واعطاء تفسيرات وتعليقات للظواهر المختلفة التي تمر بخبرته، وتتطور النظرة المستقبلية للمراهق أفكاره، و من خلال إدراكه لمفهوم التوجه الزمني، فيعمل على تأجيل استجابة أنية مقابل تحقيق أجل يمتاز بالاستمرارية في المستقبل. (غباري ثائر، 2009: ص 235)

**4-6- النمو النفسي الانفعالي:**

حسب ما ذكرناه في تعريف المراهقة أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، وهذا ما ذهب إليه فؤاد البهي بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة، تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والانفعال لذا تسمى هذه المرحلة أحياناً بالمرحلة السلبية الخاصة من الناحية النفسية.

يتأثر النمو الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها المراهق، وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول، حيث نوجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين أو مع نفسه. (البهي السيد فؤاد، 1985، ص 2)

بعد أن اطلعنا على خصائص ومميزات مرحلة المراهقة استنتجنا بأنها تتميز بستة مراحل لنمو المراهق وهي النمو الجسمي، والنمو العقلي الذي يتميز التذكر الانتباه الخيال الاستدلال والتفكير، والنمو الاجتماعي، النمو الوجداني والنمو المعرفي، وأخيراً النمو النفسي والانفعالي.

**5- حاجات المراهقة:**

ان التغيرات التي يتعرض لها المراهقين على المستوى العقلي والجسمي والانفعالي تصاحبها حاجات، لكن هذه الحاجات قد تكون مختلفة في قوتها ومعناها عنها في مراحل حياته الأخرى. يمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

**5-1- الحاجة إلى الأمن:** وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية والنفسية، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة.

**5-2- الحاجة إلى الحب والقبول:** وتتضمن الحاجة إلى الحب والتقبل الاجتماعي والانتماء إلى الجماعات.

5-3- الحاجة إلى مكانة الذات: وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، والعدالة في المعاملة، والاعتراف والتقبل من الآخرين.

5-4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي: ويتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة لاهتمام الجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر والتوافق الجنسي الغيري.

5-5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار: ويتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى إشباع الذات عن النجاح والتقدم الدراسي.

5-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات: وتتضمن الحاجة التغلب على العوائق والمعوقات، الحاجة إلى العمل نحو هدف، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها. (زهران حامد، 2001، ص 436)

من خلال ما ذكرناه من الحاجات نستخلص إن إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى تحقيق الأمن النفسي أو الثقة بالذات، التوافق والانتماء إلى جماعة آمنة والشخص الذي يشعر بالأمن النفسي يكون في حالة من التوازن والتوافق النفسي، وأنه يجب النظر إلى الحاجات ليس على انها نقص لكن أنها مطالب النمو وإشباعها يؤدي إلى التوافق والصحة النفسية.

#### 6-مشكلات المراهقة:

تتميز فترة المراهقة بمجموعة من التغيرات تحدث على مستويات النمو وهذا ما ينتج عنه وجود عدد كبير من المشاكل التي تختلف من مراهق لآخر تبعا لمرحلة نموه ودرجة وعيه بالمشكلة مع المحيط الاجتماعي وعدم الاستقرار الأسري ومن بين هذه المشاكل نجد:

#### 6-1-المشاكل النفسية:

حيث يتعرض المراهق للاضطراب النفسي بسبب الدوافع النفسية المتضاربة التي لا يتم التناسق والتكامل مما بسبب التناقض الوجداني وتتلخص في التذبذب، عدم الاستقرار كأنه

بشعر بالانجذاب والنفور والحب والكراهة. ومن بين هذه المشاكل التي تحدث للمراهق: الشعور بالخل، الغضب العدوان، الاكتئاب، الحزن، الانطواء على الذات. (معوض ميخائيل خليل، 2003، ص 370)

### 6-2-المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي حلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤشراً لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه، ويستجيب لنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج. ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوائم وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يختار ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء.

### 6-3-المشاكل الانفعالية:

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها الفرد أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي إلى مشاكل انفعالية شعورية، فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل من الأسرة والمجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، والتقلب وكذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور "أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانها المراهق ونذكر منها:

-صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.

-صراع بين مثالية الشباب والواقع.

-صراع بين جيله وجيل الماضي.

-صراع ديني بين ما تعمله من شعائر وبين ما يصدره من تفكيره الجديد.

-صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.

-صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة. (العيسوي عبد الرحمن، 1985: ص 41-42).

#### 6-4-المشاكل الاجتماعية:

كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤوننا خاصة بهم وينظرون إلى هذا التدخل وكأنه تعدي على سلطاتهم وسلبا لحريتهم ومن واجب الآباء في الغالب هو تقديم المساعدة وأن يعملوا على شخصيتهم في التعامل الإيجابي، وعدم معارضة العادات والتقاليد، فغالبا ما نجد الصراع مع الوالدين يظهر في مقاومة الوالدين لتحقيق الاستقلالية وذلك عند منعهم من الخروج، أن يشعر المراهق بأن حقوقه غير محترمة من طرف الوالدين مما يدفعه إلى هجوم مضاد الثبات الذات.

#### 6-5-المشاكل المدرسية:

تشير هذه الأخيرة إلى مشكلات تتعلق بعلاقة الطالب بالمدرسة وزملائه ومدى تكيفه معهم وتعتبر المشاكل المدرسية من أهم المشاكل التي يعاني منها المراهق وتؤثر سلبا عليه ويظهر ذلك في نقص التحصيل وعدم القدرة على التركيز والانتباه كل هذا يمكن أن يعود بأسباب الذاتية والموضوعية.

#### 6-6-المشاكل الاقتصادية:

تتعلق هذه المشكلات بالمصروف الشخصي المتزايد عند المراهق وكيفية إنفاقه، وموقف الأسرة منه وكذلك المستوى الاقتصادي للأسرة وأثره في إشباع حاجات المراهق ومنها

حاجات الملبس المناسب والمسكن المريح والترويح عن النفس واستكمال الدراسة وحاجات أخرى.

#### 6-7- مشاكل الفراغ:

تتعلق هذه المشكلات بقلة النشاط الذي يقوم به الفرد وكثرة الفراغ وحاجة المراهق لتعلم المهارات الرياضية أو الاجتماعية وكذلك مشكلات تمثل الحيلولة بين المراهق والنشاط الترفيهي خارج البيت.

#### 6-8- مشاكل تربوية مهنية:

تتعلق هذه المشاكل بالتخطيط للمستقبل واختيار الدراسة أو المهنة المناسبة ومعرفة بعض المعلومات عنها وفهم المراهق لنفسه لكي يختار الدراسة أو المهنة المناسبة.

#### 6-9- مشاكل تتعلق بالجنس الآخر:

تتعلق هذه المشكلات بحاجة المراهق للاختلاط بالجنس الآخر، والاهتداء إلى الزوجة المناسبة وقبل ذلك إلى الزميلة أو الخلية وكذلك حاجة المراهق إلى معرفة الكثير من الأمور.

#### 6-10- بالإضافة إلى مشكلات أخرى:

- الاغتراب والتمرد: يشعر المراهق بان والديه لا يستطيعان فهمه، مما يدفعه إلى الانسلاخ عن رغبات وثوابت والديه لتأكيد ذاته.
- العصبية وحدة الطباع: تطغى على المراهق العناد والعصبية لكونه يريد أن يحقق رغباته ومتطلباته بالعنف والقوة.
- الصراع الداخلي: تتشكل لدى المراهق صراعات داخلية.

- كالصراع بين طفولته ورغبات رجولته.

- وبين الانسلاخ والاستقلال عن أسرته وبين الاتكال عليها.

- السلوك المزعج: يريد المراهق أن يحقق رغباته دون أن يراعي مقتضيات المصلحة العامة.

- الخجل والانطواء: تزداد صراعات المراهق داخله مما ينتج الانطواء والانسحاب.

- جنوح الأحداث: نمط من السلوك المفروض اجتماعيا معناه سلوك إجرامي عند القاصرين.  
(زيدان محمد مصطفى، 1990، ص 226-230)

مما سبق نستنتج أن للمراهقة عدة مشكلات تطرأ على المراهق في مستويات نموه من نفسية حيث يضطرب المراهق نفسياً وذلك لعدم استقراره نتيجة الخجل والاكتئاب، كذلك مشاكل صحية بسبب التغيرات الجسمية والآثار المترتبة عليه وسوء التغذية التي تؤدي به إلى بعض المتاعب الصحية المؤدية بدورها إلى مشاكل انفعالية شعورية ما قد يسبب له مشكلات أسرية واجتماعية واقتصادية وتربوية مهنية أين يستاء المراهق في بعض التدخلات التي يراها سلباً للحقوق من طرف الوالدين رغم أنه مجرد مساعدة، فإن هذه المشاكل كلها تؤثر على دراسة المراهق وعلاقته بالأقران.

## خلاصة الفصل:

من خلال ما قدمناه في هذا الفصل نستنتج أن لمرحلة المراهقة تأثير كبير على تغير سلوكيات المراهقين والتأثير على انفعالاتهم، وهذا بسبب التغيرات التي يتعرض اليها المراهق تجعله يعيش حالة صراع وقلق وخوف وحيرة، لذا فهو بحاجة لمن يفهمه ويوفر له كل حاجة في ظل هذه التغيرات كي يتسنى له عبور هذه المرحلة بسلام بهدف تحقيق التكيف مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وكذلك مساعدته على حل التساؤلات التي تشغل باله وفهم ذاته، ومنحه الثقة بالنفس حتى لا ينحرف عن القيم والأخلاق وقوانين المجتمع.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية للدراسة

## الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1-التذكير بفرضيات الدراسة.

2-الدراسة الاستطلاعية.

3- منهج الدراسة.

4-الدراسة الأساسية وخصائصها.

5-أدوات جمع البيانات.

6-الاساليب الاحصائية.

خلاصة الفصل.

**تمهيد:**

يعتبر الجانب التطبيقي تكملة للجانب النظري ، كما يعتبر جانبا مهما في البحوث العلمية ، فبفضله يتمكن الباحث من اختبار الفرضيات البحث ، و هذا بالإعتماد علي الخطوات المنهجية انطلاقا من الدراسة الاستطلاعية ، لهذا سنستعرض في هذا الفصل أهم الإجراءات المنهجية التي نتبعها في البحث الميداني لهذه الدراسة بما فيها المنهج المتبع ، الدراسة الاستطلاعية التي توضح لنا معالم البحث الميداني ، طريقة اختيار العينة ، الإطار المكاني والزمني للدراسة ، أدوات الدراسة وطرق التحقق من خصائصها السيكمترية (الصدق والثبات) ثم عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج والإجابة على فرضيات الدراسة .

## 1. التذكير بفرضيات الدراسة :

1- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والتكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس ؟

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغط النفسي؟

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التكيف المدرسي.؟

## 2- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية ذات أهمية بالغة باعتبارها أول خطوة يلجأ إليها الباحث للتعرف على ميدان البحث من خلال جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع الدراسة ، تهدف إلى التعرف على عينة الدراسة الأساسية ، و طريقة اختيارها، و تعد من الناحية المنهجية مرحلة أولية لا بد من إجرائها في كل بحث علمي . بحيث عرف محمد خليفة بركان الدراسة الاستطلاعية على أنها الخطوة الهامة والضرورية التي تساعدنا على التعرف على الميدان الذي يجري فيه البحث ومدى الامكانيات اللازمة والمتوفرة التي تتدخل في سيره، بالضافة الى استشارة ذوي الخبرة والمهتمين بالموضوع والتعرف على آرائهم الى جمع المعلومات الأولية التي تمكن الباحث من التأكد من وجود الاشكالية المطروحة في الميدان، ومرحلة التجريب الدراسة واختبار سلامة البحث ومدى صلاحيتها ويمكن اعتبارها صورة مصغرة للبحث. ( بن عائشة سمية، 2015، ص127).

## 2-1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

- تحديد معايير اختبار العينة.
- حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
- التأكد من مدى ملائمة أدوات الدراسة لعينة الدراسة
- التأكد من اللغة المستعملة في الاداة واضحة
- التأكد من عدم غموض بعض الكلمات
- ضبط متغيرات البحث

## 2-2- حدود الدراسة الاستطلاعية:

### -الحدود الزمانية:

من أوائل شهر فيفري من 6 الى 10 فيفري من السنة الدراسية 2023/2022

### - الحدود المكانية:

تمت في ثانوية مختلف سعيد بني زمنزر تيزي وزو، وثانوية اسطمبولي.

### -الحدود البشرية:

تلاميذ السنة الثانية والثالثة ثانوي.

## 2-3- عينة الدراسة الاستطلاعية و مواصفاتها:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (32) تلميذ و تلميذة المتمدرسين بالسنة الثانية والثالثة ثانوي للسنة الدراسية 2023/2022 التي تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة، وفيما يلي يتم عرض مواصفات الدراسة الاستطلاعية .

جدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

النسبة المئوية %	العدد	الجنس
31,30%	10	ذكور
68,8%	22	إناث
100 %	32	المجموع

يتضح من الجدول رقم (01) أن النسبة الكبرى كانت لفئة الإناث بنسبة (31,3%) أما نسبة لذكور فكانت نسبتها (68,8%)، وتعليل ذلك في رأيي راجع إلى طبيعة الأسرة الجزائرية التي يفوق عدد الإناث مقارنة بالذكور .

جدول رقم (02): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير المؤسسة

النسبة المئوية %	العدد	الجنس
56,3%	18	مخلوفي سعيد
43,7%	14	اسطمبولي
100 %	32	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في مؤسسة مخلوفي سعيد بنسبة 56.3%، و مؤسسة اسطمبولي بنسبة 43,7%.

جدول رقم (03): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير السن

النسبة المئوية %	العدد	الجنس
6,3%	2	16
31,3%	10	17
37,50	12	18
25,00	8	19
<b>100 %</b>	<b>32</b>	<b>المجموع</b>

من الجدول الخانة رقم (03) تبين أن 37,50% من أفراد عينة الدراسة تتراوح أعمارهم 18 سنة ونسبة 31,3% تتراوح أعمارهم 17 سنة ، و نسبة 25 تتراوح أعمارهم 19 سنة، و نسبة 6,3% تتراوح أعمارهم 16 سنة .

جدول رقم (04) : توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الشعبة الدراسية

النسبة المئوية %	العدد	الجنس
9,40%	3	أداب و فلسفة
43,8%	14	أداب و لغات
46,9	15	علوم
<b>100 %</b>	<b>32</b>	<b>المجموع</b>

يتضح من الجدول رقم (04) أن النسبة الكبرى من أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية كانت من شعبة علوم بنسبة 46,9 ثم تليها شعبة أداب و لغات بنسبة 43,8 ، ثم تليها في الأخير شعبة أداب و فلسفة بنسبة 9,40 .

## 2-4- نتائج الدراسة الاستطلاعية : حيث توصلنا بعد الدراسة الاستطلاعية إلى:

\*تحديد موضوع الدراسة بدقة

\*ضبط فرضيات الدراسة بشكل نهائي.

\*تحديد المنهج العلمي المناسب.

\*تحديد عينة الدراسة.

- التأكد من مدى ملائمة أدوات الدراسة لعينة الدراسة

- التأكد من اللغة المستعملة في الاداة واضحة

\* حساب الخصائص السيكومترية. و التي سدرجها لاحقا في العناصر اللاحقة .(في مقياس التكيف المدرسي).

## 3- منهج الدراسة:

تختلف مناهج البحث النفسي باختلاف المواضيع كما تختلف من مجال علمي لأخر، و من البحوث ما يتطلب منهج دون غيره من المناهج من أجل الكشف عن الحقيقة المراد وصولها ، فالمنهج " هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة ظاهرة ما ، و تفسيرها ووصفها ، و التحكم فيها و التنبؤ بها ، كما يتضمن المنهج ما يستخدمه الباحث من أدوات مختلفة للوصول إلي ذلك الهدف ( فؤاد البهي السيد ، 1975 ) .

بما أن دراسة الحالية تهدف إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و التكيف الدراسي لدى تلاميذ متوسطة سعيد مخلوف ،فإن المنهج الذي يمكن استخدامه لهذا الغرض هو "المنهج الوصفي" الذي يتعامل الباحث من خلاله مع الظاهرة الاجتماعية في مكانها الاصيلي وواقعها المعاش ، "والذي يعتبر الطريقة العلمية المنظمة التي يعتمدها الباحث لدراسة ظاهرة اجتماعية أو سياسية وذلك فق خطوات بحث معينة يتم بواسطتها تجميع البيانات والمعلومات الضرورية بشأن الظاهرة ،وتنظيمها وتحليلها من أجل الوصول إلى أسبابها ومسبباتها والعوامل التي تتحكم فيها و بالتالي استخلاص نتائج يمكن تعميمها مستقبلا " (عبد الناصر الجندلي 2005، ص 255).

والمنهج الوصفي هو أكثر المناهج استخداما لأن كثيرا من المواقف التربوية لايمكن دراستها الا بهذا المنهج. ( عطوي، 2007، ص 172).

يهدف هذا المنهج الى تقرير خصائص موقف معين أي وصف العوامل للظاهرة، وتعتبر طبيعة البحوث الوصفية أسهل من حيث فهمها واستيعابها اذ يتحصل الفرد فيها أولا على بعض المعلومات عن الخطوات المختلفة المتضمنة في بحث من البحوث، إلى جانب مختلف الوسائل المستخدمة لجمع البيانات والتعبير عنها والفئات العامة التي قد تصنف حسب دراستها (محمد بوعلاق، 2009، ص 183)

#### 4-الدراسة الأساسية وخصائصها:

#### 4-1-مجتمع الدراسة:

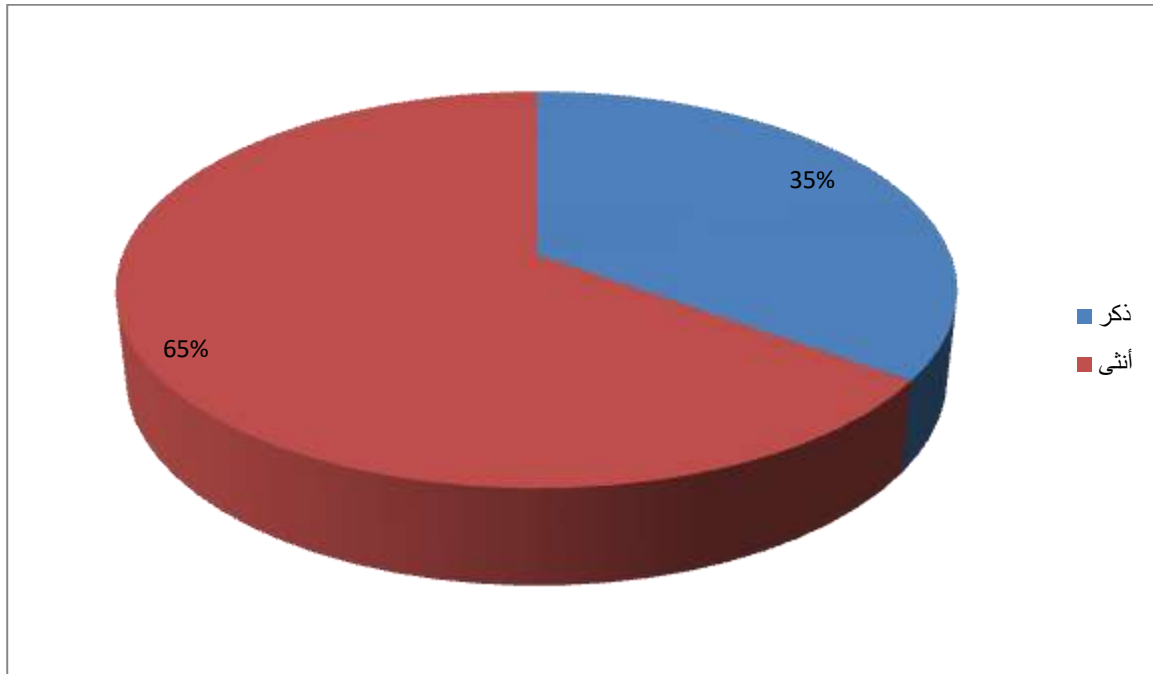
هو الذي يسحب منه الباحث عينة بحثه، وهو الذي يكون موضوع الاهتمام في البحث والدراسة وقد يكون محدود او غير محدود من حيث الحجم، بالإضافة الى ذلك هو عبارة

عن مجموعة من المفردات التي تشترك في صفات وخصائص محددة ومعينة من قبل الباحث، انه الكل الذي نرغب دراسته (محمد بوعلاق، 2009، ص 15).

وتمثل العينة من بين الخطوات التي يعتمد عليها الباحث في دراسة أي ظاهرة نفسية ، لذا تعد من بين الخطوات المهمة التي لا يمكن الاستغناء عنها ، فالعينة هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث ، و ممثلة لعناصر المجتمع الأصلي أفضل تمثيلا ، بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة علي المجتمع بأكمله ، و عمل استدلالات حول معالم المجتمع ( محمد خليل عباس و آخرون ،2007) .و مجتمع بحثنا هو كل التلاميذ المسجلين في المؤسسة الثانوية وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة تتكون من 100 مراهق متدرس في السنة الاولى والثانية في السنة الدراسية 2022-2023.وتتمثل خصائصها فيما يلي:

**الجدول رقم (05) : توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس**

النسبة	التكرار	التوزيع الجنس
35%	35	ذكر
65%	65	أنثى
100%	100	المجموع

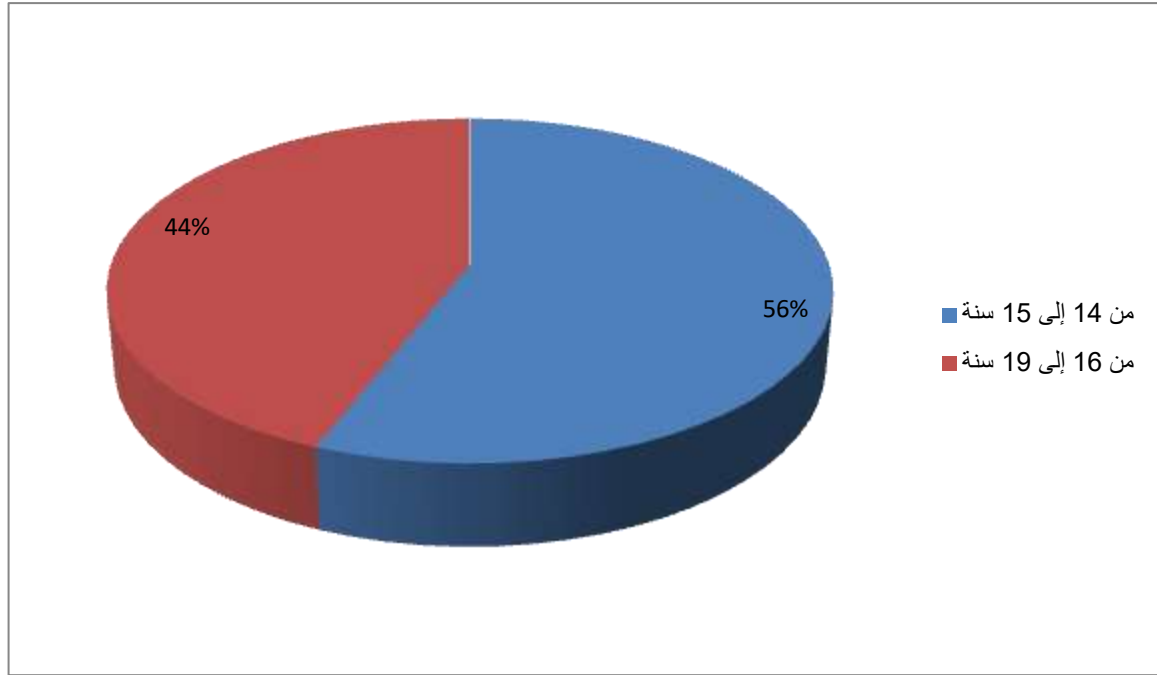


الشكل رقم (03): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

من الجدول رقم (05) الشكل رقم (03) نلاحظ عدد الذكور يقدر بـ (35) بنسبة (%35) وعدد الإناث (65) بنسبة (%65) ومجموع أفراد العينة (100) تلميذ و تلميذة و هو ما يشار ان عدد الناث يفوق عدد الذكور.

الجدول رقم (06) : توزيع مفردات العينة الأساسية حسب السن

النسبة	التكرار	التوزيع السن
%56	56	من 14 إلى 15 سنة
%44	44	من 16 إلى 19 سنة
%100	100	المجموع



الشكل رقم (04) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن.

من الجدول رقم (06) والشكل رقم (04) نلاحظ ان من (14) الى (15) سنة يمثل (56) تكرار بنسبة (56%) من 16 الى 19 سنة يمثل 44 تكرار بنسبة 44% اي بمجموع 100 تلميذ.

5- أدوات جمع البيانات: من الواضح أن في كل دراسة علمية يلجأ الباحث إلى استعمال عدد من الأدوات و الوسائل التي تساعده في الحصول على البيانات التي تخص موضوعه وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ما يلي :

#### 5-1- الإستبيان الضغوط النفسية :

أ-تعريف الاستبيان : تم إعداد الاستبيان من طرف الباحثة " نسيمه ملاك " سنة (2017) و ذلك بعد الاطلاع على الأدبيات و المقاييس التي تناولت المفاهيم المرتبطة بمفهوم

الضغوط المدرسية ، بحيث قامت بصياغة 5 أبعاد و التي بلغ عددها 80 بند موزع على الأبعاد التالية :

**الجدول رقم (07) : يمثل أبعاد الإستبيان الضغط النفسي**

الرقم	إسم البعد	ارقام و الفقرات
1	الضغط الإنفعالات و المشاعر	46 ، 31 ، 26 ، 21 ، 11،16، 1،6 ، 51 ، 56 ، 61.
2	ضغط البيئة المدرسية	، 32 ، 27 ، 22 ، 17 ، 12 ، 2،7 ، 62 ، 57 ، 52 ، 47 ، 42 ، 37 ، 78 ، 76 ، 74 ، 69 ، 72 ، 66 80
3	ضغط الوالدين و الإخوة	33 ، 22 ، 23 ، 18 ، 13 ، 8 ، 3 ، 63 ، 58 ، 53 ، 48 ، 43 ، 38 ، 79 ، 77 ، 75 ، 73 ، 70 ، 67
4	ضغط الزملاء	39 ، 34 ، 29 ، 24، 19 ، 4،9،14 ، 68 ، 64 ، 59 ، 54 ، 49 ، 44 ، 71
5	ضغط الحالة المادية و الإقتصادية	35 ، 30 ، 25 ، 20 ، 15 ، 5،10 65 ، 60 ، 55 ، 45 ، 40 ،

ب- حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد من الخمسة والدرجة الكلية للاستبيان:

جدول رقم (08): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان

لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن=60)

الرقم	البعد	معامل الارتباط
01	ضغط الانفعالات والمشاعر	**0.613
02	ضغط البيئة المدرسية	**0.703
03	ضغط الوالدين والاخوة	**0.875
04	ضغط الزملاء	**0.747
	ضغط الحالة المادية والاقتصادية للأسرة	**0.661

\*\*دالة عند مستوى 0.01

يبين من جدول رقم (08) أن قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد الخمسة لاستبيان الضغوط النفسية والدرجة الكلية للاستبيان تراوحت بين 0.613 للبعد الأول (ضغط الانفعالات و المشاعر) و 0.875 للبعد الثالث (ضغط الوالدين والاخوة)، وجاءت قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.001$ ). وتشير هذه النتيجة الى إمكانية استخدام الاستبيان في الدراسة الحالية باطمئنان.

ج- حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي لعبارات الاستبيان:

جدول رقم (09) قيم معامل الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي لعبارات استبيان

الضغوط النفسية لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن=60)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
01	**0.381	21	*0.498	41	*0.491	61	*0.701
02	*0.432	22	*0.476	42	**0.367	62	*0.560
03	**0.393	23	*0.642	43	**0.390	63	*0.587
04	*0.538	24	*0.681	44	*0.756	64	*0.795
05	*0.670	25	*0.782	45	*0.676	65	*0.785
06	*0.331	26	*0.695	46	*0.464	66	**0.399
07	*0.465	27	*0.649	47	**0.229	67	*0.468
08	*0.414	28	*0.649	48	*0.440	68	**0.281

09	*0.383	29	*0.457	49	*0.575	69	*0.556
10	*0.756	30	*0.758	50	*0.756	70	*0.445
11	*0.615	31	*0.517	51	*0.558	71	*0.675
12	*0.490	32	*0.581	52	*0.650	72	*0.490
13	*0.663	33	**0.382	53	*0.663	73	*0.459
14	*0.513	34	*0.630	54	*0.777	74	*0.449
15	*0.772	35	*0.652	55	*0.868	75	*0.571

*0.635	76	*0.474	56	*0.610	36	*0.635	16
*0.602	77	*0.443	57	**0.276	37	*0.623	17
*0.464	78	*0.652	58	*0.470	38	*0.466	18
**0.294	79	*0.681	59	*0.630	39	*0.513	19
**0.455	80	*0.610	60	*0.802	40	*0.646	20

**\*دالة عند مستوى 0.01**

**\*دالة عند مستوى 0.05**

يتبين من جدول رقم (09) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن = 60) جاءت الارتباطات كلها دالة إحصائياً فمنها ما هو دال عند الدلالة ( $\alpha = 0.001$ ) وعددها 12 عبارة وهي: (1؛ 3؛ 6؛ 33؛ 37؛ 42؛ 43؛ 47؛ 66؛ 68؛ 79؛ 80)؛ حيث تراوحت قيم الارتباط فيها بين 0.229 كأدنى ارتباط كان بين العبارة رقم (47) والدرجة الكلية للاستبيان.

كما نلاحظ وجود 68 عبارة و هي: (2، 4، 5، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 34، 35، 36، 38، 39، 40، 41، 44، 45، 46، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54، 55، 56، 57، 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 67، 69، 70، 71، 72، 73، 74، 75، 76، 77، 78) دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) والتي تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين 0.383 كأدنى ارتباط كان بين العبارة رقم (9) والدرجة الكلية للاستبيان و 0.868 كأعلى ارتباط كان بين العبارة رقم (55) والدرجة الكلية للاستبيان. وتشير هذه النتيجة الى أن الاستبيان صادق، وبذلك يمكن استخدامه في الدراسة الحالية باطمئنان.

وبعد تطبيق المعيارين السابقين على جميع عبارات الاستبيان والتي جاءت بعضها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.001$ ) وبعضها الآخر عند مستوى الدلالة ( $0.005$ )  $\alpha =$ ، وبذلك استقر استبيان الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية يتكون من 80 عبارة.

### \*ثبات الاستبيان:

لتحقق من ثبات استبيان الضغوط النفسية تم استخدام طريقتين:

- أ- معامل ثبات ألفا-كرو نباخ كمؤشر على ثبات التجانس الداخلي لاستبيان.
- ب- التجزئة النصفية كمؤشر على ثبات الاستقرار على عينة استطلاعية قوامها (60) تلميذا من السنة الثالثة ثانوي من الجنسين.

جدول رقم (10): قيم معاملات ثبات المحسوبة بطريقتي ألفا - كرو نباخ

والتجزئة النصفية لاستبيان الضغوط النفسية لعينة الدراسة الاستطلاعية

(ن=60)

الثبات بطريقتي ألفا - كرو نباخ					الثبات بطريقتي ألفا - كرو نباخ	عدد عبارات الاستبيان		
ألفا	ألفا	جوتمان	سيرمان براون	ارتباط الجزئين	0.93	للجزء الثاني	للجزء الأول	العدد الكلي
0.88	0.86	0.91	0.92	0.85		40	40	80

يتبين من جدول رقم (10) أن قيمة معامل الثبات لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة ألفا-كرو نباخ بلغت 0.93، وبطريقة التجزئة النصفية بلغت قيمة ثبات الجزء الأول 0.86، وقيمة ثبات الجزء الثاني 0.88 و للجزئين معا 0.85 و بلغت قيمة ثبات سبيرمان- براون 0.92 و بطريقة جوتمان 0.91 و هذه القيم تدل على أن استبيان الضغوط النفسية يتمتع بدرجة ثبات عالية مما يسمح استخدامه في الدراسة الحالية باطمئنان.

#### -مكونات استبيان الضغوط النفسية:

بعد تصميم استبيان الضغوط النفسية وتكييفه على البيئة الجزائرية وحساب صدقة و ثباته، استقرت الصورة النهائية للاستبيان على 80 عبارة موزعة على خمسة أبعاد، و الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (11): عبارات استبيان الضغوط النفسية الموزعة على الأبعاد الخمسة

الرقم	الأبعاد	العدد
01	ضغط الانفعالات و المشاعر	13
02	ضغط البيئة المدرسية	20
03	ضغط الوالدين و الإخوة	19
04	ضغط الزملاء	15
05	ضغط الحالة المادية و الاقتصادية للأسرة	13
المجموع		80

يتبين من جدول رقم (11) أن استبيان الضغوط النفسية يتكون من 80 عبارة موزعة على الأبعاد التالية:

البعد الأول (ضغط الانفعالات والمشاعر) يتضمن 13 عبارة، البعد الثاني (ضغط البيئة المدرسية) يتضمن 20 عبارة، البعد الثالث (ضغط الوالدين و الإخوة) يحتوي على 19 عبارة، البعد الرابع (ضغط الزملاء) يحتوي على 15 عبارة و البعد الخامس (ضغط الحالة المادية و الاقتصادية للأسرة) يتضمن 13 عبارة.

-طريقة تقدير درجات الاستبيان:

جدول رقم (12): بدائل إجابات مقياس الضغوط النفسية

لا تنطبق	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	بدائل الإجابات
1	2	3	4	الدرجات

أربع درجات (4) للإجابة تنطبق بدرجة كبيرة، ثلاث درجات (3) للإجابة تنطبق بدرجة متوسطة، و درجتان (2) للإجابة تنطبق بدرجة قليلة و درجة واحدة (1) للإجابة لا تنطبق. و تجمع الدرجة الكلية لاستبيان على النحو التالي:

- الدرجة النهائية الصغرى للاستبيان =  $80 \times 1 = 80$  درجة.

- الدرجة النهائية العظمى للاستبيان =  $80 \times 4 = 320$  درجة.

تتراوح درجة الفرد الكلية على الاستبيان ما بين 80 درجة كحد أدنى و 320 درجة كحد أقصى، و تشير الدرجة المرتفعة على الاستبيان إلى أن الفرد لديه ضغط نفسي مرتفع، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى ضغط نفسي منخفض.

## 5-2- مقياس التكيف المدرسي:

### أ- وصف المقياس :

تم إعداد المقياس من طرف سمية بن عائشة سنة 2014-2015 و ذلك بعد الإطلاع على التراث النظري ، و بعض الدراسات السابقة لتكيف المدرسي للتلاميذ في مرحلة الثانوية والإطلاع كذلك على مقياس هنري بورو التكيف الأكاديمي و إستبيان التكيف المدرسي لخضر محمد القصاص ، و قامت بإستخراج أربع أبعاد مكونة من 64 عبارة.

### ب- كيفية تطبيق المقياس :

يطبق بصورة جماعية او فردية على التلاميذ في المرحلة الثانوية

### ج- كيفية تنقيط المقياس على اساس البدائل:

هذا المقياس من نوع " ليكرت " ثلاثي بحيث يقابل كل بند ثلاث بدائل هي : "نعم" ، "احيانا" "لا" ، و تتم الاجابة عليه بوضع علامة X امام الاجابة المعبرة عن التلميذ بحيث تكون الاوزان كالاتي :

**جدول (13): يوضح توزيع اوزان بنود مقياس التكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية**

على البدائل .

لا	احيانا	نعم	
1	2	3	وزن البند

مع العلم انه يوجد بنود سلبية في المقياس فبالتالي تتغير اوزان البنود كالتالي .

جدول (14): يوضح توزيع اوزان البنود السلبية على مقياس التكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية على البدائل .

لا	احيانا	نعم	
3	2	1	وزن البند

د-كيفية تصحيح المقياس :

من خلال اوزان بدائل اجابات بنود المقياس الموضحة في الجدولين رقم ( ) و ( ) يتبين لنا ان اعلى درجة للمقياس هي 192 و اقل درجة هي 64 و يكون بهذا مستوى التكيف المدرسي للتلاميذ المرحلة الثانوية كالاتي :

جدول رقم (15): يوضح تصحيح الاجابات الكلية على مقياس التكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

مستوى التكيف المدرسي	الدرجة الكلية المتحصل عليها
تكيف مدرسي مرتفع	من 192 الى 110
تكيف مدرسي متوسط	من 84 الى 109
تكيف مدرسي منخفض	من 64 الى 83

يتضح من خلال الجدول رقم (15) ان التكيف المدرسي لمرتفع يتراوح ما بين ( 110 الى 192 )، اما التكيف المتوسط فهو يتراوح ما بين ( 84 الى 109) و التكيف المدرسي المنخفض فهو يتراوح ما بين ( 64 الى 83 ) درجة على مقياس التكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

-توزيع بنود مقياس لتكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية على الأبعاد:

قامت الباحثة بترتيب البنود عشوائياً حتى لا يتمكن الفحوص من معرفة البعد الذي يقيسه وهو موضح كالآتي .(انظر الملحق رقم (02).

جدول رقم (16): يوضح توزيع البنود على ابعاد مقياس التكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

البنود	الأبعاد
1,2,9,10,17,18,25	المجال البيئي
26,33,34,39,40,47,48,55,56	
,4,11,12,19,20,27,28,35,41,42,49,50,57,58,59.3	المجال الاجتماعي
5,6,13,14,21,22,29,30,43,44,51,52,60,61,62,63.	المجال النفسي
7,8,15,16,23,24,31,32,36,37,38,45,46,53,54,64.	المجال الدراسي

كما قامت الباحثة ايضاً بوضع البنود الايجابية اولاً ثم السلبية على الترتيب حتى يسهل عملية جمع البيانات كالتالي :

جدول رقم (17) يوضح توزيع البنود الايجابية و السلبية على مقياس التكيف المدرسي للتلاميذ المرحلة الثانوية .

توزيعها	نوع البنود
من 1 الى 38	البنو الايجابية
من 39 الى 64	البنود السلبية

-الخصائص السيكو مترية للمقياس:

\*الصدق الظاهري:

للتحقق من الصدق الظاهري ، و التأكد من أنه يخدم أهداف البحث ، تم عرضه علي مجموعة من المحكمين ، حيث طلب منهم دراسة الأداة ، و إعطاء رأيهم فيها من حيث مدي صلاحية العبارة ، و انتمائها للبعد ، و من حيث عدد العبارات و شموليتها و صياغتها اللغوية ، و إخراجها ، أو أية ملاحظات يرونها مناسبة فيما يتعلق بالتعديل ، الذين بلغ عددهم ( 5 ) حول عبارات المقياس ، واتفق الجميع أن هذا المقياس صالح لما أعد لقياسه.

\*ثبات المقياس في الدراسة الحالية :

جدول رقم ( 18): قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقة ألفا -كرونباخ لمقياس التكيف المدرسي لكل لعينة الدراسة الاستطلاعية.

ألفا -كرونباخ	
0,78	التكيف المدرسي

يتبين من جدول رقم ( 18 ) : أن قيمة معامل الثبات لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة ألفا كرونباخ بلغت 0,78، و هذا يدل علي أن مقياس التكيف المدرسي يتمتع بدرجة ثبات عالية مما يسمح استخدامه في البحث الحالي باطمئنان .

جدول رقم (19): قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقة ألفا -كرونباخ لمقياس التكيف المدرسي، البعد البيئي لعينة الدراسة الاستطلاعية .

ألفا -كرونباخ	
0,61	البعد البيئي

يتبين من جدول رقم ( 19 ) أن قيمة معامل الثبات لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة ألفا كرونباخ بلغت 0,61، و هذا يدل علي أن البعد البيئي من مقياس التكيف المدرسي يتمتع بدرجة ثبات عالية مما يسمح استخدامه في البحث الحالي باطمئنان .

**جدول رقم (20): قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقة ألفا -كرونباخ للبعد الاجتماعي لمقياس التكيف المدرسي، لعينة الدراسة الاستطلاعية .**

ألفا -كرونباخ	
0,32	البعد الاجتماعي

يتبين من جدول رقم (20) أن قيمة معامل الثبات لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة ألفا كرونباخ بلغت 0,32، و هذا يدل علي أن البعد الاجتماعي من مقياس التكيف المدرسي يتمتع بدرجة ثبات مما يسمح استخدامه في البحث الحالي باطمئنان .

**جدول رقم (21): قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقة ألفا -كرونباخ لمقياس التكيف المدرسي، البعد النفسي لعينة الدراسة الاستطلاعية.**

ألفا -كرونباخ	
0,51	البعد النفسي

يتبين من جدول رقم (21) أن قيمة معامل الثبات لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة ألفا كرونباخ بلغت 0,61، و هذا يدل علي أن البعد النفسي من مقياس التكيف المدرسي يتمتع بدرجة ثبات مما يسمح استخدامه في البحث الحالي باطمئنان .

جدول رقم (22): قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقة ألفا -كرونباخ لمقياس التكيف المدرسي، البعد الدراسي لعينة الدراسة الاستطلاعية .

ألفا -كرونباخ	
0,55	البعد الدراسي

يتبين من جدول رقم (22) أن قيمة معامل الثبات لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة ألفا كرونباخ بلغت 0,55، و هذا يدل علي أن البعد الدراسي من مقياس التكيف المدرسي يتمتع بدرجة ثبات عالية مما يسمح استخدامه في البحث الحالي باطمئنان .

\*صدق المقياس من الدراسة الحالية:

صدق المقياس في الدراسة ككل

$$\sqrt{0.78} = 0.88$$

صدق ابعاد مقياس التكيف

جدول رقم (23) : الصدق ابعاد مقياس في الدراسة الحالية.

الابعد	الصدق الذاتي
البعد البيئي	0.88
البعد الاجتماعي	0.56
البعد النفسي	0.71
البعد الدراسي	0.74

## 6- الأساليب الإحصائية:

كل بحث ميداني يتطلب استخدام أساليب إحصائية جديدة، وذلك بهدف تفرغ البيانات تفرغاً احصائياً، ومن الأساليب الإحصائية المستعملة في هذه الدراسة ما يلي:

. بغرض تحديد العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي والتكيف المدرسي لدى المراهقين المتمدرسين فقد اعتمدنا على معامل الارتباط بيرسون.

. بغرض دراسة الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي ودراسة الفروق بين الجنسين في متغير التكيف المدرسي اعتمدنا على اختبار T.test لدراسة الفروق بين العينتين، لذا يعدّ هذا الاختبار الأكثر دلالة وشيوعاً في الأبحاث النفسية والتربوية، ويهدف هذا الاختبار لمعرفة ما إذا كانت الفروق بين الثانويات، والنظر إلى المزايا التي تمنحها النظرية الإحصائية المستخدمة في البحوث الإنسانية والاجتماعية SPSS وقد اعتمدنا عليها في تحليل البيانات الإحصائية.

**خلاصة الفصل:**

يعتبر هذا الفصل نظرة شاملة ألفت لمنهجية البحث حيث تطرقنا إلى الدراسة الإستطلاعية، المنهج المستعمل في الدراسة كما قمنا بعرض أهم خصائص العينة، وأدوات جمع البيانات، والأساليب الإحصائية التي فرضها الموضوع و قد تم القيام في الدراسة الحالية بخطوات إجرائية بدءا بالدراسة الإستطلاعية و إستخدام المنهج الوصفي وإختيار طريقة العينة العشوائية و استعمال أدوات لقياس متغيرات الدراسة المتمثلة في إستبيان الضغوط النفسية ومقياس التكيف المدرسي .

## الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

### تمهيد

1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

1-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

1-2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

3-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

4- الإستنتاج العام

**تمهيد:**

بعد تفرغ إجابات أفراد الدراسة في الحاسوب باستخدام نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ثم إجراء المعالجات المناسبة بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التي سبق ذكرها في فصل منهجية البحث وذلك للتحقيق من فرضيات هذا البحث.

قمنا في هذا الفصل بعرض ما تم التوصل إليه من نتائج حول الفرضيات المقترحة وتقديم تفسيرها لها، ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة، ثم قدمنا الاستنتاج العام.

## 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

## 1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والتكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس.

ومن أجل اختبار هذه الفرضية اعتمدنا على معامل الارتباط بيرسون وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (24) يمثل علاقة الضغط النفسي بالتكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس

حجم العينة	متغيرات الفرضية	معامل ارتباط بيرسون	قيمة Sig	الدلالة الإحصائية	القرار الإحصائي
100	الضغط النفسي	-0.480**	0.000	0.01	دالة احصائيا
	التكيف المدرسي				

بعد المعالجة الإحصائية تبين من خلال الجدول رقم (24) إلى وجود علاقة ارتباطية عكسي بين الضغط النفسي والتكيف المدرسي حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون  $r = -0.480$  وهي قيمة دالة عند 0.01، وهذا يعني أن كلما كان الضغط النفسي مرتفع لدى المراهق المتمدرس أدى إلى انخفاض مستوى التكيف المدرسي بالتالي يمكننا أن الفرضية التي مفادها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والتكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس قد تحققت.

**1-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:**

توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغط النفسي والتكيف المدرسي، بمعنى أنه كلما ارتفعت درجة الضغط النفسي أدى إلي انخفاض مستوى التكيف المدرسي، ويمكن إرجاع وجود علاقة بين الضغط النفسي والتكيف المدرسي لدى المراهقين المتمدرسين، إلى ارتفاع درجاتهم في الضغوط النفسية، انخفاض مستوى التكيف المدرسي لديهم.

و هذا ما أثبتته نموذج لازراوس و الذي يعرف بنموذج التقييم المعرفي في تفسير الضغوط النفسية ، حيث يري أنها تحدث عندما يواجه الشخص مطالب تفوق قدرته علي التكيف ، كما يرجعها أيضا إلي طريقة التي يقدمها الفرد علاقته ببيئته ، و أن هذه العلاقة لا تسير في اتجاه واحد ، لكون هو نتيجة تأثير بين متطلبات البيئة و الاستجابة الانفعالية (الاحمد و مريم ، 2009) .

وهذا ما بينه (FINIAM) بدراسة متعمقة حددت فيها مصادر ضغوط التلاميذ ضمن نموذج مكون مكون من ثلاث مجموعات من المصادر هي :

-مجهودات التلاميذ و تشمل المدرسة و مكانها و درجة تقبل الزملاء ، والمستوي المعرفي ،الثقافي و التحصيل للتلاميذ في الفصل.

-مجهودات أكاديمية اجتماعية .

-العلاقات التعليمية غير المناسبة (ابراهيم ، 1994) .

حيث نجد أنّ الضغوط النفسية الناتجة عن الظروف الأسرية ومشكلات المدرسة وعوامل المحيط تؤثر سلبيا على المراهق المتمدرس وهو ما يؤثر على الجانب النفسي له، فالضغوط النفسية تؤدي إلى تبعات جسيمة مثل تأخر النمو المعرفي والعاطفي والاجتماعي، وقد تزيد هذه الضغوط في مرحلة المراهقة من مخاطر الإصابة بالأمراض النفسية، وكل هذه الظروف والمشكلات تجعل سلوك الفرد غير متزن، فالضغوط التي يتعرض لها المراهق

المتدرس تؤدي به قلة الإذعان في القسم وينجم عنه مشكلات سلوكية تبدو في مؤشرات منها (استهتار بعض التلاميذ وكراهية بعضهم الآخر لزملائهم ولمدرسيهم وشعورهم بعدم الاطمئنان في المدرسة وحاجتها)، مما يترتب عليه كثيرا من أنواع السلوك الشاذ كالاعتداء وهو ما يؤدي إلى عدم تكييفهم المدرسي.

- كما يمكن تفسير ذلك بالعودة إلى ضغوط البيئة المدرسية بحد ذاتها، حيث تعد المدرسة أحد مصادر الضغوط النفسية لدي المراهقين ، وهذا ما أشار إليه العمر و الدغيم(2007) إلى أن مصادر الضغوط ترتبط عادة بتدني مستوى التحصيل في مواد معينة ، و العلاقة بين المعلمين و الأقران والتركيز الزائد علي التفوق الأكاديمي و التنافسي و التقييم بناءعلي نتائج الإختبارات . فالبيئة المدرسية التي تتسم بالضبط الشديد تزداد فيها الضغوط النفسية و التي تترك أثرا على تحصيل التلاميذ في الامتحانات، و خاصة الامتحانات النهائية، إلي جانب ذلك هناك عوامل أخرى تؤدي إلي الضغط النفسي منها كثافة المقررات الدراسية و عدم مسابقتها للفترة الزمنية المقررة.

- طغيان الجانب النظري و إهمال الجانب التطبيقي.

- عدم توفر الوسائل التعليمية الحديثة.

عدم ارتباط المناهج الدراسية بالبيئة المحيطة بالتلميذ خاصة إذا أخذنا بعين الاعتبار بأن هن أهم المبادئ التي تقوم عليها طريقة التدريس بالكفاءات، وضع المتعلم على اتصال مباشر بالواقع الذي يعيشه و يتعامل معه.

وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة محمد بوفاتح (2005)، والتي توصلت علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح، كما تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة الياس وعبد الله والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، كما تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة الهادي سوية (2013)

والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للانجاز.

## 2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

### 2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس.

ولاختبار هذه الفرضية سوف نعتمد على اختبار (T-test)، كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم (25) : يمثل الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة Sig	مستوى الدلالة
الذكور	35	143.71	14.27	0.485	0.628	0.05
الإناث	65	142.18	15.42			

من خلال نتائج الجدول رقم (25) نلاحظ أن قيمة اختبار (T.Test) تساوي 0.485، في حين أن قيمة مستوى الدلالة (Sig) تساوي 0.628، وهو مستوى أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بين الجنسين.

## 2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

ويمكن تفسير ذلك من خلال أن المراهقين المتمدرسين يواجهون ضغوطا نفسية مختلفة باختلاف جنسهم، حيث أن مواجهة كل من الجنسين للضغوطات النفسية تختلف باختلاف القدرة على التحمل والسيطرة والمواجهة واستخدام الاساليب الدفاعية لمواجهة الضغوطات التي يتعرضون لها باختلاف الجنسين.

و لم تتفق مع دراسة منى محمود : (2002) تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية ، في دراسة مقارنة الريف والحضر ، على عينة مكونة من 1073 طالبا وطالبة من كلا المرحلتين من سن (12-18) سنة ، من خلال تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط ، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة المصرية ، وتوصلت النتائج إلى وجود فرق بين الفئتين بحيث يميل الحضر إلى استخدام أسلوب التركيز على حل المشكل ، ضبط الذات ، تحمل المسؤولية ، إعادة التفسير الإيجابي ، الاسترخاء ، الانفصال الذهني

ويمكن إرجاع ذلك أيضا بالعودة إلى التنشئة الإجتماعية التي تركز علي العادات و التقاليد و القيم الإجتماعية ، التي تعطي الأولوية للذكور ، و مساعدته لإثبات ذاته في المجتمع ، علي عكس الإناث التي لا تعطي لها الدعم و السند لإثبات ذاتها .و هذا ما يؤكد القوصي (1984) أن البيئة المدرسية لها الأثر الكبير في حدوث الضغوط النفسية ،والتي تؤثر بطريقة مباشرة و سببا في حدوث الضغط النفسي لدي التلاميذ ، و تتفق النتائج التي وصلنا إليها مع نتائج دراسة ياسين 1992 التي توصلت إلي عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغط النفسي.

كما تتعارض النتائج التي توصلنا إليها مع نتائج دراسة أبو سري وجود فروق بين الجنسين لصالح الاناث ، كما أشار موراي إلي مصطلح الشحنة الانفعالية العاطفية مهم

في البيئة المدرسية ، فإذا كان التلميذ محبا للأستاذ ، متفاعلا مع زملائه فيتجنب إلي حب المدرسة و كل ما فيها و العكس صحيح .

### 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

#### 3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس.

ولاختبار هذه الفرضية سوف نعتمد على اختبار (T-test)، كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول رقم (26) : يمثل الفروق في مستوى التكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة Sig	مستوى الدلالة
الذكور	35	146.34	16.16	0.559	0.578	0.05
الإناث	65	144.26	18.57			

من خلال نتائج الجدول رقم (26) نلاحظ أن قيمة اختبار (T.Test) تساوي 0.559 في حين أن قيمة مستوى الدلالة (Sig) تساوي 0.578، وهو مستوى أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس.

### 3-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

وما يفسر عدم وجود الفروق بين الإناث والذكور فيما يخص التكيف المدرسي هو التشابه الكبير بينهما بالإضافة على أنهم يدرسون ضمن أقسام مختلطة أي انهم يشتركون

في نفس البيئة ونفس الظروف، كما أن المراهقين سواء كانوا ذكور أو إناث يسعون إلى النجاح وتحقيق التوافق قدر الامكان وإبراز مواهبهم وقدراتهم والعمل على تجاوز مختلف المشاكل التي تعيقهم، وإحداث التوازن بين متطلباتهم وحاجتهم النفسية. وبالتالي زيادة التكيف المدرسي.

و هنا يمكننا القول بأن النتائج التي توصلنا إليها في حالة اتفقت مع دراسة محمد رجب : (1995) تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة ، على عينة قوامها 684، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام أساليب التكيف تعزى إلى متغير الجنس ، في حين أثبتت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير السن ، بحيث أن الشباب أكثر ميلا إلى استخدام أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف والتحليل المنطقي والبحث عن المساندة الأسرية أكثر من المراهقين .(بن عمور جميلة 2010 ، ص56 ) . كما اتفقت النتائج التي توصلنا إليها مع نتائج دراسة كعبوش حكيمة (2018) التي أسفرت علي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في التكيف المدرسي .

في حين هناك دراسات لاتؤيد نتائج الدراسة الحالية حيث أسفرت نتائج "رام كريشنا" علي أن هناك فروق ذات دلالة احصائية و أن الذكور أكثر تكييفا من الاناث ، كما لا تتفق النتائج التي توصلنا إليها مع نتائج دراسة أشرف الافي محمد عن وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين في درجة التوافق.

#### 4-الاستنتاج العام:

من إجرائنا لهذه الدراسة المعنونة "بضغط النفس وعلاقته بالتكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس" حاولنا أن نصل إلى نتائج موضوعية يمكن الوثوق بها وذلك من خلال إجراء بحث نظري حول متغيري الدراسة بالإضافة إلى قيامنا بدراسة ميدانية من أجل الكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والتكيف المدرسي وعلى هذا الأساس إختارنا

المنهج الوصفي الإرتباطي، واعتمدنا على استبيان الضغط النفسي ومقياس التكيف المدرسي، وقد توصلنا إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة بين الضغط النفسي والتكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس في الثانوية.
- لا توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق في التكيف المدرسي لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس.

## إقتراحات الدراسة:

من خلال دراستنا هذه، وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها يمكننا تقديم بعض الاقتراحات المتمثلة في:

- تدعيم التلاميذ وإعطائهم الرعاية التربوية فعلى المدرسة توفير أجواء مدرسية مشجعة ومدعمة للتكيف وبالتالي تحسين من مستوى الدراسي.

- تخفيف من كثافة البرامج الدراسية حتى يتمكن الأستاذة الاهتمام قليلا بالتلميذ ومعالجة مشكلتهم الدراسية وال نفسية.

- توفيراً بقدر الإمكان مستشاري التوجيه والإرشاد و مختصين نفسيين وذلك للتخفيف من الضغوطات التي يعانونها التعليم الداخل المؤسسات.

-العلاج والتدخل المبكر من أجل حل المشكلات والضغوطات وذلك لتمتع بالصحة النفسية سليمة وجيدة.

- الاهتمام بالمرافق وقيمهم ومعرفة مختلف مظاهر النمو في هذه المرحلة التي يمكن أن تؤثر عليه وعلى مسارهم الدراسي.

- تقديم فرص للمراهقين من أجل إظهار قدراته وإمكانياته والعمل على إدماجه وذلك للتحقيق التكيف مع المحيط المدرسي.

- محاولة توفير برامج إرشادية وذلك لتوعية الآباء التلميذة بكيفية التعامل مع أبنائهم ومساعدتهم على مواجهة المش المشاكل التي يصادفونها في مرحلة المراهقة نظرا لأنها مرحلة حساسة وذلك للتحقيق مستقبلهم.

## خاتمة:

يعد الضغط النفسي من الظواهر الإنسانية التي يتعرض لها الإنسان بصفة عامة والتلاميذ بصفة خاصة فهي ظاهرة لا تختلف عن بقية الظواهر النفسية كالقلق والإحباط، فالضغط النفسي يؤثر على صحة التلميذ وتوازنه النفسي، وتنشأ عنه إضطرابات نفسية تعيق عملية التكيف وتضعف من مستوى أدائه، وكل هذه الإضطرابات تدفع بالتلميذ إلى ظهور سوء التكيف المدرسي التي تؤثر على صحته ومستقبله المدرسي.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

- 1- إبراهيم سعاد (2003)، ادماج الطفل المعوق سمعيا بالمدرسة العادية وعلاقته بالتكيف المدرسي، دراسة مقارنة بين الأطفال المعاقين سمعيا غير مدمجين، جامعة الجزائر، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، مذكرة لنيل الماجستير في الأطفونيا.
- 2- أشرف اللافي محمد زيادة (2019)، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراتة، ليبيا، المجلد الأول، العدد الثالث عشر، كلية الآداب، التكيف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.
- 3- إبراهيم وجيه محمود، 1980، مدخل إلى علم النفس، الدار للمصارف، القاهرة بدون طبعة.
- 4- أمال محمود عبد المنعم 2006، الإرشاد النفسي الأسري و المواجهة لضغوط النفسية لدى أمهات المتخلفين عقليا، مكتبة زهراء الشرق، مصر العربية، القاهرة الطبعة الأولى.
- 5- أمال محمود عبد المنعم، 2006 ، الإرشاد النفسي الأسري و مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات المتخلفين عقليا ، مكتبة زهراء الشرق، مصر العربية القاهرة، ط 1.
- 6- أماني محمد ناصر (2006)، التكيف المدرسي عند المتأخرين والمتفوقين في مادة اللغة الفرنسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في هذه المادة، مذكرة لنيل الماجستير في علوم التربية، جامعة دمشق.
- 7- بدور غيث (2001)، مستوى الطموح وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الفني، رسالة الماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.
- 8- برروان، حسيبة، 2016، فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 24.
- 9- بن عائشة سمية، 2015/2014، أساليب التفكير وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة الثانوية، مذكرة مكملة مقدمة لنيل الماجستير

في علم النفس، جامعة الحاج لخضر -باتنة-، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم  
الاسلامية قسم العلوم تخصص علم النفس المدرسي.

10- بن عشير، أمال صالح و أعزون، 2017، الضغوط النفسية و علاقتها بالتحصيل  
الأكاديمي لدى طالبات قسم معلم الفصل في كلية التربية بالجامعة مصر انه (العدد 08)  
المجلد 02(مذكرة ماجستير).

11- بوحوش، عمار والننيات، محمد محمود (2007)، مناهج البحث العلمي وطرق اعداد  
البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الساحة المركزية بن عكنون، ط5

12- بوفتاح، 2005، الضغط النفسي و علاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ  
السنة الثانية ثانوي، دراسة بولاية الأغواط، مذكرة لنيل الماجستير علم النفس المدرسي جامعة  
ورقلة (مذكرة).

13- حمدي الحجار 2005، فن العلاج في الطب النفسي السلوكي دار العلم للملايين  
بيروت، دت.

14- حنان بنت أسعد محمد خوج 2002، خجل و علاقاته بكل من الشعور بالوحدة  
المتوسطة بمدينة مكة، رسالة الماجستير، جامعة أم القرى، قسم علم النفس المملكة  
السعودية.

15- حيسن علي فايد (2005، 2008) المكملات النفسية الاجتماعية، مؤسسة طبية  
للنشر و التوزيع، القاهرة ط1.

16- خليفة وليد السيد ،و مراد علي عيسى، 2008، الضغوط النفسية و التخلف العقلي  
في ضوء علم النفس المرضي، المفاهيم النظرية ، البرامج ، مصدر دار الوفاء لندنيا النشر  
والطباعة، الطبعة 1 (كتاب). مجلة علم النفس تصدرها الهيئة المصرية العامة، قائمة  
المجلات و الدوريات العلمية للكتاب ، العدد التاسع و ثلاثون.

- 17- داود راضية 2012، 2011 الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا دراسة ميدانية على عينة من مستشفى رأس الماء، سطيف مذكرة لنيل الماجستير في علم النفس الضغط، الجزائر، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- 18- دسوقي رواية محمود حسين 1996، النموذج النسبي للعلاقة بين الاجتماعية و ضغوط الحياة و الصحة النفسية لدى المطلقات مجلة علم النفس تصدرها الهيئة المصرية العامة للكتاب العدد التاسع و الثلاثون (مجلة).
- 19- رائدة أرشيد (2011)، مذكرة لنيل درجة الماجستير مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، تخصص إرشاد تقني وتربوي.
- 20- رائدة أرشيد الخالدي، 2011، مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات، كلية العلوم التربوية و النفسية جامعة العربية.
- 21- الرشيد هارون توفيق 1999، الضغوط النفسية، طبيعتها نظرياتها. مكتبة الأنجلوا المصرية، منصر.
- 22- ريجيو رونالد، 1999، مدخل إلى علم النفس الصناعي و التنظيمي، تر فارس حلمي، ط1، عمان دار الشروق الأردن.
- 23- ريجيو رونالدو، 1999 مدخل إلى علم النفس الصناعي و التنظيمي، فارس حلمي الطبعة الأولى، عمان دار الشروق الأردن (كتاب).
- 24- زرواتي، رشيد 2000، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعي، دار الأمل للطباعة والنشر، الجزائر، ط1
- 25- سامر جميل رضوان 2002 الصحة النفسية، دار المسيرة عمان، 2002.
- 26- سعد الأمانة 2001، الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد 54، المملكة السعودية.
- 27- سعد الدين محمد بن يعقوب، 2005، القاموس المحيط ببيروت لبنان (قاموس).

- 28- سناء محمد سليمان 1989 عادات الاستذكار و مهاراته السليمة مكتبة النهضة المصرية، القاهرة / ب ط.
- 29- السيد وائل السيد حامد (2018)، دراسة الضغوط النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس، المجلة الدولية للدراسات التربوية و النفسية، العدد 01، جامعة الملك سعود، السعودية(المجلة).
- 30- شريت أشرف محمد عبد الغني، صبحي محمد سيد (2006)، الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية.
- 31- الشقير محمود زينب (2003)، مقياس التوافق النفسي، ط1، كلية التربية، طنطا،
- 32- شيلي تايلور الترجمة وسام درويش بريك و فوزي شاکر داوود 2008 علم النفس الصحي، دار جامد، عمان ط1.
- 33- صالح محمد علي أبو جادو 1998 سيكولوجية التنشئة الاجتماعية دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، بيروت، ط1، الكتاب).
- 34- الصالح، مصلح (1996)، التكيف الاجتماعي والتحصیل الدراسي، الرياض، دار الفيصل الثقافية للنشر.
- 35- طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية و النفسية، دار الفكر، الأردن، ط1 الكتاب).
- 36- عباد فتحي، عبسو عفيلة، 2021، مجلة في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.
- 37- عبد الحكيم بن عيسي، 2021، مجلة العلوم القانونية و الاجتماعية، جامعة الوادي (الجزائر)، الضغط النفسي المدرسي و علاقته بالتوافق النفسي -لدى التلاميذ المتأخرين دراسيا المجلد السادس - العدد الثاني.
- 38- عبد الرحمان العيسوي 2011، سيكولوجية التعلم و التعليم دار أسامة للنشر و التوزيع، عمان، بط.

39- عبد الله محمد القاسم ، 2002 ، أطفال بلا أسر، الدار العلمية للنشر و التوزيع، ط1، مصر(كتاب).

40- عبدي سميرة (2011)، الضغط المدرسي و علاقته بسلوكيات العنف و التحميل الدراسي لدى المراهق المتمدرس، جامعة مولود معمري، الجزائر.

41- عريس، نصر الدين 2017/2016، استراتيجيات تكييف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة علوم من تلمسان، الجزائر، جامعة أبي بكر بلقايد.

42- عسكر علي 2000، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت الطبعة الثانية.

43- عطوي، جودت عزت (2007): أساليب البحث العلمي مفاهيمه أدواته - طرقه الاحصائية، دار الثقافة للنشر والتوزيع.

44- العيسوي، عبد الرحمان محمد (1992)، علم النفس الاكلينيكي، مصر، دار الجامعة.

45- فادية عمر الجولاني ، 1999 ، تشخيص و علاج المشكلات الاجتماعية و النفسية، مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية، القاهرة ، ط 1.

46- فاروق السيد عثمان 2000، القلق و إدارة الضغوط، ط1 القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.

47- فاروق السيد عثمان، 2000 ، القلق و إدارة الضغوط ، الط1 القاهرة. دار الفكر العربي، مصر (كتاب).

48- فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة، ط1، دار المناهج للنشر و التوزيع ، عمان (كتاب).

49- القرماعي حمدي علي، 2009 ، الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة، دار الصفاء للنشر مجلة الإرشاد النفسي العدد العاشر(كتاب).

50- الكيكي، محسن محمد محمود أحمد، 2007، الضغوط النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس، المجلة الدولية الدراسات التربوية و النفسية العدد 1 جامعة الملك سعودية(مجلة).

51- لخضر عواريب محمد الساسي الشايب: تطور الإصلاحات التربوية في المدرسة الجزائرية و معاناة المدرسين، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، عدد خاص، الملتقى الدولي حول معاناة في العمل جامعة ورقلة، الجزائر.

52- لطفي بركان أحمد، 1999، تحديات القرن 21 في التربية العزلي للنشر و التوزيع، القاهرة، ط1.

53- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد 2008 الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر و التوزيع ط1، عمان.

54- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، الضغوط النفسي و أثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر و التوزيع، عمان .

55- محمد الخالدي (2004)، المرجع في الصحة النفسية، ط3، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.

56- محمد الصريفي (2008)، الضغط والقلق الإداري، الإسكندرية، دار حروس الدولية للنشر والتوزيع.

57- محمد حسن العلوي، 1992، سيكولوجية التدريب و المنافسات الطبعة الأولى ، دار المعارف، كلية التربية البدنية و الرياضية جامعة حلوان، لبنان.

58- محمد قاسم 2004، أطفال بالأسر، الدار العلمية للنشر و التوزيع كتاب ط1، مصر.

59- محمد، حمزة الزيودي (2007)، مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة كوك وعلاقتها ببعض المتغيرات، جامعة دمشق.

60- مصر.

61- مصطفى فهمي (1987)، دراسات في سيكولوجية التكيف، ط2، مكتب الجامعي، القاهرة.

62- نبيه إبراهيم إسماعيل (2001)، عوامل الصحة النفسية السليمة، ط1، أتيراك للنشر  
63- نسيمه ملاك (2017 . 2018)، أطروحة لنيل الدكتوراه في علوم التربية، الضغط  
النفسي وقلق الامتحان وعلاقة كل منهما بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة  
ثانوي، دراسة ميدانية في ولاية تيزي وزو . نموذجاً، جامعة مولود معمري بتيزي وزو، كلية  
العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية.

المراجع باللغة الفرنسية :

64-Brown, Mand Ralph,S ( 1994), Towrad the identification  
and Management of stress in British teachers paper  
presented at the annual meeti,g of the American Educatuinal  
Research Association

65-Bernard, Dimitri,(2009), l'aide de la scolarité Par le  
PNL , comprendre et résoudre les difficultés, de book,  
2éme édition

الملاحق

## قائمة الأساتذة المحكمين بجامعة ملود معمري تيزي وز

الرقم	الاستاذ المحكم	الدرجة العلمية	التخصص
1	بودينار ليندة	محاضر-أ-	علم النفس المدرسي
2	محالي جقجيقة	محاضر-أ-	علم النفس المدرسي
3	بلخير رشيد	محاضر- أ-	علم النفس العيادي
4	ساسى فضيلة	محاضر- ب -	علم النفس العمل و التنظيم

ثبات المقياس التكيف المدرسي .

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,783	64

-معامل الثبات للبعد الاول :البعد البيئي .

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,615	15

معامل الثبات للبعد الثاني :البعد الاجتماعي.

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,326	16

معامل الثبات للبعد الثالث : المجال النفسي .

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,515	16

معامل الثبات للبعد الرابع :المجال الدراسي .

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,551	16

خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية :

أحسب الجنس .

**الجنس**

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
ذكور	10	31,3	31,3	31,3
اناث	22	68,8	68,8	100,0
Total	32	100,0	100,0	

حسب السن :

**السن**

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
16	2	6,3	6,3	6,3
17	10	31,3	31,3	37,5
18	12	37,5	37,5	75,0
19	8	25,0	25,0	100,0
Total	32	100,0	100,0	

حسب المؤسسة :

المؤسسة				
	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Validé	سعید مخلوفی	18	56,3	56,3
	اسطمیولی	13	40,6	96,9
	3,00	1	3,1	100,0
	Total	32	100,0	100,0

حسب الشعبة

الشعبة				
	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Validé	فلسفة و اداب	3	9,4	9,4
	لغات و اداب	14	43,8	53,1
	علوم	15	46,9	100,0
	Total	32	100,0	100,0

		الجنس			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	35	35,0	35,0	35,0
	أنثى	65	65,0	65,0	100,0
Total		100	100,0	100,0	

		السن			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	من 16 إلى 17 سنة	56	56,0	56,0	56,0
	من 18 إلى 19 سنة	44	44,0	44,0	100,0
Total		100	100,0	100,0	

### Correlations

		الضغط النفسي	التكيف المدرسي
الضغط النفسي	Pearson Correlation	1	-,480**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	100	100
التكيف المدرسي	Pearson Correlation	-,480**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	100	100

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

### Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط النفسي ذكر	35	143,7143	14,27167	2,41235
الضغط النفسي أنثى	65	142,1846	15,42005	1,91262

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
الضغط النفسي	Equal variances assumed	,588	,445	,485	98
	Equal variances not assumed			,497	74,534

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الضغط النفسي	Equal variances assumed	,628	1,52967	3,15147
	Equal variances not assumed	,621	1,52967	3,07857

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
الضغط النفسي	Equal variances assumed	-4,72433	7,78367
	Equal variances not assumed	-4,60378	7,66312

### Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التكيف المدرسي ذكر	35	146,3429	16,16449	2,73230
التكيف المدرسي أنثى	65	144,2615	18,57273	2,30366

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
التكيف المدرسي	Equal variances assumed	1,170	,282	,559	98
	Equal variances not assumed			,582	78,457

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
التكيف المدرسي	Equal variances assumed	,578	2,08132	3,72649
	Equal variances not assumed	,562	2,08132	3,57384

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
التكيف المدرسي	Equal variances assumed	-5,31378	9,47641
	Equal variances not assumed	-5,03299	9,19563

## مقياس التكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية

أ و لا: البيانات العامة.

الاسم: (اختياري) .....

اسم الثانوية: .....

المستوى الدراسي: .....

الفرع الدراسي: .....

المستوى التحصيلي (المعدل): .....

الجنس: .....

## التعليمات:

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة.

امامك مقياس يتكون من (64) عبارة كل منها توضح درجة تكيفك في الثانوية، نرجو منك قراءة كل واحدة منها بعناية والاجابة بوضع علامة (x) اما الإجابة التي ترى انها تناسبك، لا توجد إجابة صحيحة او خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة علما بأن اجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي.

م	العبارات	نعم	أحيانا	لا
1	تنظم ثانويتي أنشطة ترفيهية وثقافية ورياضية			
2	أشارك في الأنشطة التي تنظمها ثانويتي التي أدرس فيها			
3	أحترم وأقدر الأساتذة داخل الثانوية			
4	الأساتذة يفهمون مشكلاتنا الدراسية			
5	أسرتي تثق بقدراتي الدراسية			
6	أحظى بشعبية كبيرة داخل الثانوية			
7	أحب فرعي الدراسي الذي وجهت له في الثانوية			
8	استمتع جيدا لشروح الأساتذة لدروس			
9	أواظب على الأنشطة التي شاركت فيها بثانويتي			
10	أحافظ على الحضور قبل وقت من بدء الدوام الرسمي للثانوية			
11	أحترم وأقدر زملائي بالثانوية			

12	بروق لي مشاركة زملائي في الأنشطة الترفيهية المنظمة بثانويتي
13	تحبني وتسعدني أسرتي
14	الأساتذة بثقون ويعولون علي
15	أقوم بتحضير دروسي قبل الحصص الدراسية
16	أستفسر دوما من الأساتذة عن كل غموض في الدروس
17	توفر مكتبة الثانوية كل المراجع الدراسية الضرورية
18	أقوم باستعارة الكتب من مكتبة الثانوية
19	أساعد زملائي في حل واجباتهم المدرسية داخل القسم
20	يلتف زملائي حولي عند القيام بنشاط مدرسي داخل القسم
21	يتعامل الأساتذة مع التلاميذ بعدل وإنصاف داخل الثانوية
22	أستطيع أن أتكيف مع التغيرات الحاصلة بالثانوية
23	لدي رغبة حقيقية دائمة للدراسة
24	أناير كثيرا لتحقيق أهدافي الدراسية
25	أحافظ على الكتب التي قمت باستعارتها من مكتبة الثانوية
26	ألتزم بإحضار كل الأدوات المدرسية اللازمة داخل الثانوية
27	أستمع لأفكار وأراء زملائي داخل القسم
28	أحترم وأقدر المراقبين بالثانوية
29	أتفاهل كثيرا عندما اذهب للثانوية
30	لدي ثقة كبيرة بنفسي
31	طموحاتي الدراسية تتخطى الحصول على أعلى معدل فقط
32	أفكر دوما في مستقبلي الجامعي بعد الثانوية
33	أحافظ على التجهيزات المدرسية داخل الثانوية
34	أتمنى لو تنظم ثانويتي نشاطا لتزيين المحيط المدرسي في أوقات الفراغ
35	يقوم المراقبون بمساعدي داخل الثانوية
36	أقوم بالاستعداد جيدا للامتحانات المدرسية
37	أبعد عن ذهني كل الأفكار السلبية عن الدراسة
38	ننتاجي في الامتحانات المدرسية داخل الثانوية تمكنني من النجاح
39	أفضل عدم لبس المنزر المدرسي داخل الثانوية
40	كثيرا ما أتغيب عن الدراسة بالثانوية دون مبرر
41	أجد صعوبة في التحدث مع الأساتذة عن مشكلاتي الدراسية
42	أوتر عندما يواجه لي الأساتذة سؤالا بشكل فجائي

			أعتقد أنني مجرد شخصية مهمشة داخل الثانوية	43
			يتعامل معي الأساتذة بتعال وتكبر داخل الثانوية	44
			أجد ان البرامج الدراسية بالثانوية كثيفة	45
			أشعر أنني لا أستطيع تحقيق طموحاتي الدراسية	46
			أتصرف بسلوك سيء تجاه الموظفين داخل الثانوية	47
			أجد صعوبة في الخضوع للنظام المدرسي بالثانوية	48
			أميل إلى العزلة عن زملائي بالثانوية	49
			أفضل عدم الجلوس مع التلاميذ من نفس مستواي الدراسي	50
			يؤلمني إهمال زملائي لرأي وأفكاري داخل القسم	51
			يتقلب مزاجي ما بين السرور والحزن داخل الثانوية	52
			الواجبات المدرسية المنزلية كثيرة بحيث لا أتمكن من إنجازها	53
			يشرد ذهني داخل القسم حتى يتعذر علي فهم الدروس	54
			ارتاح عندما تتعرض ممتلكات الثانوية للعبث والتخريب	55
			يروق لي أن اكتب على جدران الثانوية ما يخطر في بالي	56
			أتجنب الحديث مع زملائي التلاميذ من الجنس الآخر	57
			يتقرب زملائي مني لعنايتهم الشخصية	58
			يتعمد المراقبون إثارة المشكلات معي داخل الثانوية	59
			احتاج إلى من يقدم لي النصح والإرشاد داخل الثانوية	60
			أشعر بالضيق عندما ألتقي بزملاء جدد	61
			أقلق عندما أفكر في مستقبلي	62
			أتوتر عندما يضغط علي والدي لتحقيق نتائج مدرسية أفضل	63
			أتوتر عندما أنسى ما راجعته أثناء الامتحانات المدرسية	64

مقياس التكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية

أ و لا: البيانات العامة.

الاسم: (اختياري) .....  
اسم الثانوية: .....  
المستوى الدراسي: .....  
الفرع الدراسي: .....  
المستوى التحصيلي (المعدل): .....  
الجنس: .....

التعليمات:

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة.

امامك مقياس يتكون من (64) عبارة كل منها توضح درجة تكيفك في الثانوية، نرجو منك قراءة كل واحدة منها بعناية والاجابة بوضع علامة (x) اما الإجابة التي ترى انها تناسبك، لا توجد إجابة صحيحة او خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة علما بأن اجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي.

## استبيان الضغط النفسي

الرقم	العبارات	تطبيق بدرجة كبيرة	تطبيق بدرجة متوسطة	تطبيق بدرجة قليلة	لا تتطبق
01	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان.				
02	أشعر بأن بعض الأساتذة لا يحترمون التلاميذ .				
03	أجد صعوبة في التقاطع مع الوالدين أو أحدهما .				
04	أشعر بالنقص من قسوة زملاء علي .				
05	يضايقني عدم قدرة أسرتي على تلبية احتياجاتي الأساسية بسبب قلة المال .				
06	يضايقني أنني سريع الغضب .				
07	أعاني من كثرة المواد الدراسية المقررة .				
08	لا يهتم والدي بدراستي .				
09	كثيراً ما أتشاجر مع زملائي .				
10	أشعر بالخجل أمام زملائي بسبب سوء وضعيتي المالية .				
11	أشعر بالحزن في كثير من الأحيان .				
12	أشعر بأن أساليب تقويم التلاميذ في الثانوية غير عملة مثل صعوبة الامتحانات وكثرتها .				
13	أعاني من قسوة والدي في تعامله معي .				
14	أشعر بالذل عند اتباع آراء زملائي .				
15	إمكانيات أسرتي المالية لا تسمح بإكمال دراستي مستقبلاً .				
16	أعاني من كثرة أحلام اليقظة .				
17	أعاني من صعوبة الاحتفاظ بالمعلومات .				
18	يفضل الوالدان إخوتي علي .				
19	يتعامل معي زملائي بأنانية .				
20	أعاني من نقص بعض التجهيزات في البيت مثل التلفزيون أو التلاجة .				
21	أشعر بعدم الأمان من أحداث المستقبل .				
22	يضايقني أن علاقتي ببعض الأساتذة سيئة .				

23	أجد صعوبة في مصالحة الوالدين بمشكلاتي .
24	أشعر بالحرمان من ابتعاد زملاء عني .
25	كثيراً ما اضطر للعمل في الفترة المسائية لسد احتياجات الأسرة .
26	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري .
27	أعاني من صعوبة في فهم تروسي .
28	اعاني من تدخل الوالدين أو أحدهما في شؤني الخاصة .
29	لا يتقبل زملائي أن اختلف معهم في الرأي .
30	بضايقتي عدم قدرتي على شراء هاتف نقال ( موبيل ) أسوة ببعض أصدقائي .
31	أشعر بالملل في كثير من الأحيان .
32	أشعر أن بعض الأساتذة لا يهتمون بي .
33	يعاملني أحد الإخوة معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي .
34	أشعر بالإهانة عندما لا ادعى لحضور حفلات الزملاء .
35	اعاني من عدم قدرتي على ممارسة الهوايات التي تتطلب تكلفة مادية مثل الرحلات والسفر .
36	أشعر باليأس في كثير من الأحيان .
37	بضايقتي أن البيئة الفيزيائية للقسم غير مناسبة للتعلم مثل ضيق القسم وكثرة التلاميذ وسوء التهوية والإضاءة .
38	يتدخل الوالدان في اختيار أصدقائي .
39	يؤذي زملائي بألفاظ نابية .
40	أتجنب مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال .
41	أعاني من الخجل من الجنس الآخر .
42	اعاني من توبيخ وإهانة بعض الأساتذة لي أمام زملائي .
43	أعاني من كثرة الشجار مع إخوتي .
44	تضايقتي سخرية زملائي على مظهري العام .
45	بضايقتي عدم وجود فرقة خاصة لمراجعة تروسي
46	أعاني من الارق في كثير من الأحيان .
47	أشعر بالخوف من بعض أساتذة القسم .
48	يكلفني الوالدان بمعظم أشغال البيت .

				49	يضايقني زملائي بالقاب لا أحبها .
				50	أعاني من قلة ما أحصل عليه من مصروف شخصي يومي .
				51	أشعر بالذنب لعجزني على تحقيق رغباتي في الحياة
				52	أعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب .
				53	أعاني من عدم احترام الوالدين لرأيي .
				54	لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء .
				55	يضايقني عدم توافر أسرتي على مسكن لائق .
				56	أشعر بالتردد في اتخاذ القرارات .
				57	يزعجني ما يفعله بعض التلاميذ لمراقبة الحصص الدراسية .
				58	يتوقع الوالدان مني أكثر مما أستطيع .
				59	يضايقني استهزاء زملائي عند مناقشتهم .
				60	يضايقني أنني لا أملك ثمن الكتب والمستلزمات المدرسية الضرورية .
				61	أشعر بتوتر شديد عند مواجهة أي ضغط .
				62	أخاف من الفشل الدراسي .
				63	يضايقني قلق الوالدين الزائد على أداء الواجبات المدرسية .
				64	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي .
				65	يضايقني أن نخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية .
				66	لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة .
				67	أعاني من نقص التركيز في المنزل عند مراجعة الدروس .
				68	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل وخارج القسم .
				69	يزعجني أن بعض الأساتذة غير منصفين في تعاملهم مع التلاميذ .
				70	خوف الوالدين علي من الفشل في الدراسة يعزز لدي الشعور بالعجز .
				71	يضايقني عدم احترام زملائي لمشاعري .
				72	كثيراً ما أشعر بالملل داخل القسم .
				73	أعاني من إلحاح الوالدين بمراجعة الدروس باستمرار مما يؤدي إلي عدم قدرتي على الاستذكار
				74	أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحانات .

				75	يؤثر الشجار المستمر بين الوالدين سلباً في تحصيلي الدراسي .
				76	أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة .
				77	أعاني من عقاب الوالدين بالألفاظ والنيد كلما رسبت في امتحان ما .
				78	تزعجني المعاملة السيئة لبعض الموظفين الإداريين للتلاميذ.
				79	أشعر بعجزني عندما يذكرني الوالدان بأن أداء أحد إخوتي أفضل مني .
				80	أشعر أنني لا أحترم القوانين المدرسية .