

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
الرقم التسلسلي..... / 2020

القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
دراسة ميدانية – بثانوية مالك بن أنس بسيدي عيسى

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة : علوم التربية

تخصص: توجيه وإرشاد

إشراف الدكتورة:

حدة ميمون

اعداد الطالبة:

القري حليلة

السنة الجامعية: 2019 – 2020

بسم الله الرحمان الرحيم

(يرفع الله الذين آمنوا منكم و الذين أوتوا العلم درجات والله بما تعلمون خبير)

صدق الله العظيم

الاية 11 - سورة المجادلة

شكر و عرفان

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم و الصلاة والسلام على الرسول الأكرم سيدنا محمد وعلى آله وصحبه الطيبين الطاهرين وبعد .

بادئ ذي بدء ، لا أملك بعد إتمام هذه العمل إلا أن أتوجه بأكف الشكر الخالص لوجه الله تعالى من توفيقه وإكرامه ، وعلى ما منحنى من صبر وعزيمة .

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذة الفاضلة * حدة ميمون * على كل ما قدمته لي من توجيهات و معلومات قيمة ، كما أقدم الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة دون نسيان أساتذة قسم علم النفس كل باسمه .

إهداء

إلى من نزلت في حقهما الآية الكريمة :

(وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا) سورة الإسراء الآية 23

بسم الله أبدا كلامي الذي بفضلته وصلت لمقامي هذا، الحمد و الشكر على ما أتاني .

اهدي هذا العمل إلى اغلي من في الوجود ، نبع الحنان ، إلى التي نسجت لي بساطا في طريقي يغطيه عشب الأمان
تعلوه أشجار الثمار اليك : أمي العزيزة الغالية

إلى من تعب من اجل توفير أحسن الظروف لينير دربي بالعلم إلى من علمني معنى الحياة ، العمل ، الصبر ، التواضع ،
إليك : أبي العزيز الغالي

إلى ورود البيت وصناع السعادة أخواتي و إخوتي

إلى الذين ترعرعت في غور حبهم وحنانهم أهلي

إلى اللواتي قضيت معهن وقتنا لا ينسى تقاسمت معهن أحلى الأوقات صديقاتي كل بأسمها

إلى أساتذة قسم علم النفس الذين بذلوا كل الجهد و العطاء لكي أصل إلى هاته اللحظة لاسيما من كانوا مثلا يهتدي به
للمضي قدما .

قائمة الجداول والأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
38	جدول -1- مواصفات أفراد العينة الاستطلاعية	1
39	جدول -2- مواصفات أفراد العينة الأساسية	2
40	عرض بياني لتوزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	3
40	عرض بياني لتوزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص	4
41	جدول -3- حساب الصدق التمييزي لمقياس القلق الاجتماعي	5
42	جدول -4- قيمة ألفا كرومباخ لثبات مقياس القلق الاجتماعي	6
42	جدول -5- حساب الصدق التمييزي لمقياس التوافق النفسي	7
43	جدول -6- قيمة ألفا كرومباخ لثبات مقياس التوافق النفسي	8
46	جدول -7- دلالة الارتباط بين القلق الاجتماعي والتوافق النفسي	9
47	جدول -8- دلالة الفروق بين الجنسين في القلق الاجتماعي	10
47	جدول -9- دلالة الفروق في القلق الاجتماعي حسب متغير التخصص	11
48	جدول -10- دلالة الفروق بين الجنسين في التوافق النفسي	12
49	جدول -11- دلالة الفروق في التوافق النفسي حسب متغير التخصص	13

شكر	
اهداء	
قائمة الجداول والأشكال	
فهرس المحتويات	
ملخص	
1	مقدمة
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
4	1- إشكالية الدراسة و تساؤلاتها
5	2- فرضيات الدراسة
5	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف الدراسة
6	5- تحديد المفاهيم الدراسية الأساسية
7	6 الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الثاني : القلق الاجتماعي	
14	تمهيد
15	أولا : القلق
15	1- مفهوم القلق
15	2- أنواع القلق
16	3- أسباب القلق
16	ثانيا : القلق الاجتماعي
16	1- تعريف القلق الاجتماعي
17	2- علاقة القلق الاجتماعي بالمفاهيم متشابهة
18	3- النظريات المفسرة لقلق الاجتماعي
19	3-1- النظرية المعرفية
19	3-2- النظرية السلوكية
20	4- أنواع القلق الاجتماعي
20	5- مظاهر القلق الاجتماعي

21	6- أسباب القلق الاجتماعي
22	7- طرق تشخيص وعلاج القلق الاجتماعي
24	خلاصة
الفصل الثالث : التوافق النفسي	
26	تمهيد
26	1- تعريف التوافق النفسي
26	2- علاقة التوافق النفسي بمفاهيم متشابهة
27	3- النظريات المفسرة لتوافق النفسي
27	3-1- النظرية السلوكية
28	3-2- نظرية التحليل النفسي
28	3-3- النظرية الاجتماعية
29	4- تصنيفات التوافق النفسي
29	4-1- التصنيف على الأساس البيولوجي
29	4-2- التصنيف على الأساس الاجتماعي
29	4-3- التصنيف على الأساس النفسي
30	5- أسباب سوء التوافق النفسي
31	6- أبعاد التوافق النفسي
31	6-1- التوافق الشخصي
31	6-2- التوافق الانفعالي
31	6-3- التوافق الاجتماعي
32	7- معايير التوافق النفسي
32	8- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي
33	9- مؤشرات التوافق النفسي
34	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية	
36	تمهيد
37	1- منهج الدراسة
37	2- الدراسة الاستطلاعية
37	2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
37	2-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية

38	نتائج الدراسة الاستطلاعية 2-3-
38	حدود الدراسة 3-
39	عينة الدراسة 4-
41	أدوات الدراسة 5-
43	الأساليب الإحصائية 6-
44	خلاصة
	الفصل الخامس : عرض ومناقشة النتائج
46	1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
46	2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
47	3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
48	4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
49	5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
50	6- خلاصة النتائج
52	خاتمة
53	قائمة المراجع
	الملاحق

ملخص

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين القلق الاجتماعي التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وكذا فحص دلالة الفروق في المتغيرين بين الجنسين و بين التخصصات الدراسية. تمت الدراسة على عينة من تلاميذ الثالثة ثانوي بتطبيق مقياسي القلق الاجتماعي والتوافق النفسي. دلت نتائج الدراسة على وجود علاقة دالة إحصائيا بين القلق الاجتماعي و التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. كما أسفرت التحليلات عن عدم وجود فروق في القلق الاجتماعي حسب متغيري الجنس والتخصص ونفس النتائج بالنسبة للتوافق النفسي.

Abstract

The study aimed to examine the relationship between social anxiety and psychological adjustment of secondary school students, as well as the significance of differences in the variables between the sexes and between academic majors. The study was conducted on a sample of third secondary school students, applying the social anxiety and psychological compatibility measures. The results of the study indicated an inverse relationship statistically significant between social anxiety and psychological adjustment among secondary school students.. The analyzes also resulted in no differences in social anxiety according to the variables of sex and specialization, and the same results with regard to psychological adjustment.

مقدمة

تعد المراهقة مرحلة عمرية هامة من المراحل التي يمر بها الفرد بل يعتبرها بعض الباحثين في علم النفس منعطفًا حاسمًا في بناء بنية الشخصية نظرًا للتغيرات الفيزيولوجية ، النفسية والعقلية التي تحدث فيها. هذا التغير و النمو يؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسية وانعدام الراحة النفسية كما يسبب للفرد الكثير من مشاعر الضيق و القلق و التوتر و عدم الارتياح .

القلق جانب ديناميكي في بناء الشخصية و متغير مهم من متغيرات السلوك الإنساني و قد يظهر تأثيره السلبي على العديد من الجوانب النفسية . تتعدد أنواع القلق و منها القلق الاجتماعي الذي هو نوع يرتبط بالتفاعل بين الفرد و الآخرين ، و ينتج عن توقع التقييم الاجتماعي سواء حقيقي أو تخيلي .

حيث ترجع مصادر القلق الاجتماعي بالدرجة الأولى إلى العلاقات الاجتماعية و إلى الصراعات التي تتولد عن العلاقة بين الأشخاص وعن تفاعل الفرد مع الآخرين . هذا النوع من القلق يعكس ضعفًا عامًا وإحساسًا بعدم الكفاءة و العجز، وتقدير منخفض للذات وقد يشل حياة الفرد فينسحب من أنشطته المعتادة و يصبح و يمسى متوترًا و سريع الغضب و الانفعال ، كما قد يؤثر على الوظائف العقلية للفرد تأثيرًا بالغًا فيقل إنتاجه. كما قد يتلعثم أو يتلجلج أمام الآخرين ؛ وقد ينسى أشياء حتى يصبح غير قادر على توصيل أفكاره أو التعبير عن نفسه .

إن المراهق إن لم يتجاوز هذه المرحلة الحساسة بحل صراعاته المختلفة مع ذاته والآخرين فقد يؤثر ذلك على توافقه النفسي الذي يعمل على خفض التوتر والصراع الدائم . التوافق النفسي يعمل على التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مما يقوي القدرة على مواجهة مختلف الأزمات ، و مما يجعل من الفرد كائنًا متوازنًا منسجمًا مع ذاته متعايشًا بإيجابية مع الآخرين . هذه العلاقة بين القلق عامة والقلق الاجتماعي خاصة وبين تحقيق التوافق النفسي هي التي أرادت الباحثة أن تفحصها ميدانيًا في حدود الدراسة الحالية وخاصة عند التلاميذ المراهقين للمرحلة الثانوية .

وهذا ما قمنا به في الدراسة الحالية حيث أجريت الدراسة على تلاميذ الأقسام النهائية وتم تقسيم الدراسة إلى جانبين :

جانب نظري واحتوى على ثلاث فصول:

فصل أول تم التطرق فيه إلى الإطار العام للدراسة و الذي وردت فيه إشكالية الدراسة و التساؤلات و الفرضيات و أهمية الدراسة و المفاهيم الأساسية للدراسة مع الدراسات السابقة .

الفصل الثاني احتوى على المتغير الأول القلق الاجتماعي تناولت فيه الباحثة مفهوم القلق مع ذكر النظريات المفسرة له و علاقته بالمفاهيم الأخرى، أنواعه و أسبابه و مظاهره و طرق تشخيصه .

وفصل ثالث شمل المتغير الثاني التوافق النفسي، خصصته الباحثة لماهية التوافق مع ذكر النظريات المفسرة للتوافق و علاقته بالمفاهيم الأخرى وأهميته و أسبابه وكذا أبعاده ومعايره و مؤشراتہ .

الجانب التطبيقي شمل :

الفصل الرابع وخصص للإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الخامس خصص لعرض ومناقشة نتائج الدراسة.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

ازدادت أهمية تأثير اضطراب القلق الاجتماعي في العصر الحالي نتيجة ضغوط متطلبات الحياة الاجتماعية و النفسية على الإنسان بسبب التطور التكنولوجي المتسارع وما انجر عنه من تغيرات اجتماعية كبيرة . يمكن للقلق الاجتماعي أن يؤدي إلى زيادة العديد من المشكلات النفسية والسلوكية والاجتماعية ، ومن أهم مظاهره عدم القدرة على تأكيد الذات والتجنب الاجتماعي والحساسية الاجتماعية الزائدة وعدم الكفاءة وانخفاض تقدير الذات . كما أن القلق الاجتماعي مرتبط أيضا بنقص المهارات الاجتماعية والفشل في التفاعل الناجح في المواقف المختلفة وهذا ما أكدته دراسة شريف عبد الله (2014)

إن القلق الاجتماعي هو أحد الأنماط الانفعالية و المعرفية و السلوكية لموقف اجتماعي ويمكن تفسيره من وجهة نظر السلوكية المعرفية على أساس أنه ناتج من عدم الارتياح و التوتر و الارتباك في حضور الآخرين ، و نتيجة الأفكار التي يحملها الفرد عن الموقف و تجعله غير قادر على التواصل مع الآخرين (محمود ، 2003 ، 25-26)

يحدث القلق الاجتماعي عندما يظهر لدى الفرد عدد من المخاوف في مجموعة من مواقف التفاعل الاجتماعي ، حيث يتجلى من خلال الكف الناتج عن وجود الإنسان في موقف اجتماعي أو موقف عام ، الأمر الذي يقود إلى ظهور رد فعل عند حدوث القلق ، وهو من المتغيرات الهامة في تشكيل درجة تفاعل الفرد مع الآخرين خلال المواقف الاجتماعية ، و بالتالي يكون سببا في تجنبه المشاركة في تلك المواقف مما يؤثر سلبا على أدائه اجتماعيا و أكاديميا و مهنيا .

من بين الدراسات التي تناولت القلق الاجتماعي لدى المراهقين دراسة أحمد (2009) التي هدفت إلى قياس القلق الاجتماعي في مرحلة المراهقة ، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور و درجات الإناث في الخوف من التقييم السلبي و تجنب العلاقات الاجتماعية لصالح الإناث .

فيقدر ما يكون الفرد أكثر قدرة على التحكم في مخاوفه و ضبط درجات التوتر لديه وكذا خفض حدة الضغوط و القلق و التغلب عليها بقدر ما كان أقرب إلى تحقيق التوافق مع ذاته و الآخرين و بالتالي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي (الشمري و الربيع ، 2015) . التوافق النفسي هو درجة انسجام الفرد مع نفسه بأن يشعر بالرضا عن ذاته وكذا يخلو نسبيا من الصراع و التوتر وهو مرتبط بمدى قدرة الفرد على إشباع دوافعه و حاجاته و تحقيق أهدافه (دزلو كيني ، 2014) .

يعتبر التوافق من المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية حيث أن جميع سلوكيات الإنسان الناجحة والفاشلة ما هي إلا محاولات للتوافق من أجل خفض ما يعانيه من توتر و قلق و صراع فالفرد يحاول دائما إشباع دوافعه.

يعرف التوافق النفسي بأنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته . هذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة ، كما يتضمن السعادة مع نفسه والرضا عنها فهو المحصلة النهائية للعملية التفاعلية للفرد مع المحيط الذي ينتمي إليه. في ظل هذه التفاعلية بين الضغوط و محاولات التوافق للفرد تندرج الدراسة الحالية التي تحاول فحص العلاقة بين متغيري القلق الاجتماعي والتوافق النفسي في مرحلة عمرية تطرح فيها هذه المشكلات بجدة خاصة في ظل غياب دراسات - حسب ما توفر لدى الباحثة - ربطت بينهما ، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة بين القلق الاجتماعي و التوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي ؟
- هل توجد فروق في القلق الاجتماعي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق في القلق الاجتماعي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص ؟
- هل توجد فروق في التوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق في التوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص ؟

2- فرضيات الدراسة

- 2-1- توجد علاقة عكسية دالة إحصائيا بين القلق الاجتماعي والتوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .
- 2-2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس .
- 2-3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص .
- 2-4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.
- 2-5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص .

3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الفئة المستهدفة وهي مرحلة المراهقة وهي مرحلة حساسة يمر فيها المراهق بجملة من الاضطرابات التي تؤثر على سلوكياته وعلى حياته بصفة عامة وربما تجعل منه فردا غير مستقر نفسياً و اجتماعياً .

كما ترجع أهمية الدراسة إلى أهمية متغيراتها ، القلق الاجتماعي و التوافق النفسي ، وكذا العلاقة بينهما في هذه الفئة العمرية الحساسة .

4- أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين القلق الاجتماعي و التوافق النفسي ، وكذا الفروق بين الجنسين في كلا المتغيرين كما تهدف لفحص الفروق بين التخصصات المختلفة في إطار عينة الدراسة بالنسبة للمتغيرين الأول والثاني .

5- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:

• **القلق** : هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً ، و غالباً ما تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفيزيولوجية كالزيادة في عدد ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم (الشبيؤون، 2011، ص 766).

• القلق الاجتماعي :

اصطلاحاً : ما يحس به الفرد من القلق أو عدم ارتياح عندما يكون محاطاً بالآخرين ، وعادة ما يكون مصحوباً بالقلق من أن يكون موضع تفحص و تدقيق من الآخرين، عندما يكون محاطاً بالآخرين يضطرب مما قد يظنونه به (موري. بي شتاين، 2002، ص 7)

كما يقصد به الخوف غير المقبول و تجنب المواقف التي يفترض فيها أن يتعامل و يتفاعل فيها مع الآخرين ويكون معرضاً نتيجة ذلك إلى نوع من أنواع التقييم .

إجرائياً :

هو الدرجة التي يحصل عليها تلاميذ الثالث ثانوي بمالك ابن انس بسيدي عيسى على مقياس القلق الاجتماعي المعد من قبل سامر جميل رضوان (1998).

• التوافق :

مفهوم مستمد من علم البيولوجيا و استخدم تحت مفهوم التكيف Adaptation و قد استخدم هذا المفهوم في المجال النفسي تحت مصطلح التوافق Adjustment حيث يعني التألف و الانسجام (الحسين ، 2011 ، ص 179).

• التوافق النفسي

اصطلاحاً : هو عملية يهدف بها الفرد إلى إقامة علاقة مرضية مع البيئة و منسجمة مع الذات ومع الآخرين من خلال إشباع حاجاته و دوافعه بشكل مقبول اجتماعياً و شخصياً و شعوره بالسعادة و الرضا عنها (سالم ، 2017 ، ص 97).

كما يعرف على انه : "التوافق عملية مستمرة مدى الحياة ، لا يتم مرة واحدة و بصفة نهائية بل يستمر طول الحياة التي تتضمن سلسلة من الحاجات المتغيرة لإشباعها و الصراعات المتجددة لحلها ، و التوترات المتكررة لخفضها" (سري ، 1997 ، ص 30).

اجرائياً:

هو عملية مساعدة الفرد على تحقيق السعادة و تلبية حاجاته و شعوره بالسعادة . وهو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس الذي أعدته إجلال سري (1986) .

6- الدراسات السابقة

تعد الدراسات السابقة من أهم الركائز العملية التي يعتمد عليها الباحث ، فهي تشكل تراثاً هاماً و مصدراً غنياً لا بد من الاطلاع عليه قبل البدء في البحث و منه تتشكل لديه أرضية حول موضوع بحثه ، وفي هذا الصدد سنعرض أهم الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة .

6-1- دراسات تناولت المتغير الأول القلق الاجتماعي

◆ دراسة الشريف بن عبد الله (2014)

هدفت إلى التعرف على أبعاد القلق الاجتماعي المنبئة بالتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة طيبة ، و مما توصلت إليه الدراسة عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أبعاد القلق الاجتماعي: قلق التفاعل الاجتماعي ، صعوبة التواصل و التعبير ، تجنب الإحراج . والتي تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي ، التخصص ، مكان الإقامة ، التحصيل الدراسي مرتفعين ، منخفضين على عينة

مكونة من (570) طالباً وطالبة، من طلبة جامعة طيبة و فروعها، اعد الباحث مقياس القلق الاجتماعي و التخصص لتحقيق هدف الدراسة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في أبعاد القلق الاجتماعي تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي و التحصيل الدراسي، ووجود فروق في بعد ضعف الثقة بالنفس لصالح مكان الإقامة خارج المدينة، وعدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين القلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة طيبة من الجنسين .

◆ دراسة عبد العزيز (2010)

تأثير القلق الاجتماعي و الاكتئاب على بعض العمليات المعرفية الإدراك ، التفكير ، الذاكرة .

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير القلق الاجتماعي و الاكتئاب على بعض العمليات المعرفية الإدراك ، التفكير ، الذاكرة .

تكونت عينة الدراسة من 141 شخصاً منهم 66 مريضاً من الذين يترددون على مجتمع الأمل الطبي للأمراض النفسية بالرياض لطلب المساعدة ، مقسومين إلى 35 مريضاً من الذين يعانون من القلق الاجتماعي ، 31 مريضاً يعانون من الاكتئاب البسيط ، كما شملت العينة 75 من الأسوياء تم اختيارهم بعد (تطبيق اختبار الطمأنينة النفسية من جامعة الملك سعود والكلية الصحية .

استخدم الباحث في دراسته اختبار المصفوفات المتدرجة (لرافن) لقياس الإدراك البصري(1938) و مقياس العمليات المعرفية لمحمد المفتي (1974) و اختبار الذاكرة السمعية البصرية لصالح الدين الشريف وآخرون (2003) و اختبار الطمأنينة النفسية لفهد الدين و آخرون (1993) .

و توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عمليات الإدراك، التفكير، الذاكرة بين مجموعات الدراسة الثلاث مرضى القلق الاجتماعي، الاكتئاب النفسي البسيط ، الأسوياء و ذلك لصالح الأسوياء.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عمليتي التفكير و الإدراك بين مرضى القلق الاجتماعي و مرضى الاكتئاب النفسي البسيط .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عملية الذاكرة بين مرضى القلق الاجتماعي و مرضى الاكتئاب البسيط لصالح مرضى القلق الاجتماعي .

◆ دراسة أحمد (2009)

دراسة هدفت إلى فحص علاقة التحصيل الدراسي بالقلق الاجتماعي و احترام الذات لدى طلاب المدارس من الجنسين. مما توصلت إليه الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيا بين احترام الذات و القلق الاجتماعي ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات الذكور و متوسط درجات الإناث في مستوى القلق الاجتماعي لصالح الإناث.

◆ دراسة الطالبي (2007)

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية و القلق الاجتماعي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة المسيلة ، حيث شملت عينة الدراسة على 151 تلميذة و 130 تلميذ السنة الثانية الثانوي .وقد استخدم في الدراسة مقياس القلق الاجتماعي ل سامر جميل رضوان ومقياس المعاملة الوالدية أنور رياض عبد الرحيم . وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- لا توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب التسلط من طرف الآباء و الأمهات و القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة .
- لا توجد علاقة ذات دالة إحصائيا بين أسلوب التقبل من طرف الأب و القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة .
- توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب التقبل من طرف الأم و القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة .
- توجد فروق بين الجنسين من أفراد العينة في إدراكهم لأساليب المعاملة الوالدية.

6-2- دراسات تناولت المتغير الثاني التوافق النفسي

◆ دراسة د حماني وفاء (2017)

التوافق النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية، هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي و السلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية ، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة من 206 تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة بالاعتماد على مقياس التوافق النفسي للحماري و مقياس السلوك العدواني لعبد الله سليمان . توصلت الباحثة إلى أن :

هناك علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي و السلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني تعزي لمتغير الجنس .

◆ دراسة الشمري و الربيع (2015)

دراسة هدفت الكشف عن مستوى القلق و علاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الأردنية .
تكونت عينة الدراسة من 427 طالباً و طلبة سعوديين في مرحلتي البكالوريوس و الدراسات العليا في الجامعة الأردنية الحكومية و
الخاصة في الفصل الثاني من العام الأكاديمي 2013/202

وقد أظهرت النتائج الآتية :

حصول فئة قلق شديد جداً على أعلى تكرار بلغ (268)، تليها في المرتبة الثانية الفئة قلق شديد ، بتكرار بلغ (76)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر الجنس و التخصص ، و نوع الدراسة على مستويات القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن ، بينما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لأثر التخصص في مجالي التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي ، وجاءت الفروق ذات دلالة إحصائية تعزي لأثر نوع الجامعة وكانت الفروق لصالح التخصصات الإنسانية ، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائية في باقي المجالات . كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية تعزي لأثر الجامعة في جميع المجالات . وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لأثر نوع الدراسة في التوافق الشخصي و التوافق الأكاديمي و التوافق الاجتماعي ، ووجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين مستويات القلق من جهة وكل من التوافق الشخصي ، والتوافق الأكاديمي ، والتوافق الاجتماعي و التوافق الانفعالي و التوافق النفسي .

◆ دراسة ياسين و دزلكيفي (2014)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الدعم ومشكلات التوافق النفسي كالاكتئاب و القلق و التوتر لدى طلبة الجامعات في ماليزيا . تكونت عينة الدراسة من (120) طالباً و طالبة ، منهم (60) من الذكور تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى متدنية التحصيل و الثانية مرتفعة التحصيل و لتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس سلوك الدعم الاجتماعي لقياس أبعاد الدعم الاجتماعي ،العاطفي والاجتماعي ، والمساعدة المالية ، والمساعدة العملية و التوجيه والإرشاد، ومقياس القلق والتوتر والاكتئاب لقياس أبعاد الاكتئاب والقلق و التوتر لدى عينة الدراسة . أظهرت الدراسة وجود علاقة سالبة بين الدعم الاجتماعي

وشعور الطالب بالقلق و الاكتئاب و التوتر ، فكلما تدني الدعم تدنت نسبة التوافق النفسي و بينت الدراسة أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور ،وان عدم التوافق النفسي يؤثر في التحصيل الطالب بشكل عام .

◆ دراسة رفيق عوض الله (2005)

الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب جامعات الجزائر و جامعات فلسطين ، والتي كانت تهدف إلى الكشف عن العلاقة التي تربط الضغوط النفسية بالقدرة على التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب جامعة الجزائر وطلاب جامعة فلسطين و إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق في الضغوط النفسية لدى طلبة يكون الجنس و المستوى الدراسي و المستوي المعيشي يتدخل فيها وعدد أفراد الأسرة دوراً أساساً، و ما إذا كانت هناك فروق في القدرة على التوافق النفسي و الاجتماعي لدى طلبة يتدخل فيها الجنس و المستوي الدراسي و المستوى المعيشي وعدد أفراد الأسرة بشكل أساسي.

◆ دراسة أبو شمالة (2002)

البيئة الأسرية و المدرسية وعلاقتها بالتوافق النفسي و التحصيل الدراسي لدى المراهقين في قطاع غزة .
هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير كل من المستوى الاجتماعي و أساليب المعاملة الوالدية و مشكلات التكيف على التوافق النفسي و الاجتماعي و التحصيل الدراسي ، وقد تكونت عينة الدراسة (600) طالب وطالبة علمي وأدبي بالتساوي من الصف الثاني الثانوي ، وقد استخدم الباحث المقاييس التالية:

مقياس المستوى الاقتصادي و الاجتماعي من إعداد نظمي أبو نصطفي (2000)

مقياس المعاملة الوالدية من إعداد شايفر . تعريب أبو ناهية و موسى (1987)

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود ارتباطات موجبة ودالة إحصائية بين درجات الطلبة على دليل المستوى الاقتصادي الاجتماعي و درجاتهم على أبعاد التوافق النفسي البعد الجسمي ، النفسي ،الاقتصادي و الأسري.

وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المستوى الاقتصادي الاجتماعي في التوافق النفسي بأبعاده لصالح مرتفعي مستوى الاجتماعي الاقتصادي .

6-3- تعقيب على الدراسات السابقة

من خلال ما تم عرضه من الدراسات السابقة ، وبالنظر في متغيرات البحث الحالي الذي تناول كل من المتغيرين القلق الاجتماعي و التوافق النفسي يتضح مايلي :

قد تناول موضوع القلق الاجتماعي الباحث الشريف حيث ربطه بالتحصيل الدراسي ، و تناولته دراسة عبد العزيز وربطته بالاكنتاب . في حين دراسة احمد ربطته باحترام الذات أما دراسة الصادة فربطته بالمعاملة الوالدية .

وتنوعت العينات ففي دراسة الشريف فقد كانت العينة طلبة جامعة (570) وفي دراسة عبد العزيز عينة المرضى (141) ، أما دراسة احمد طلاب المدارس . في حين دراسة طالبي تلاميذ الثانوية (281).

في ما يخص نتائج القلق الاجتماعي : عدم وجود علاقة بين القلق الاجتماعي و التحصيل الدراسي ،أما دراسة عبد العزيز فوجود علاقة بين القلق الاجتماعي و الاكنتاب ،أما دراسة احمد فوجود علاقة بين القلق الاجتماعي و التحصيل .

وقد تناول موضوع التوافق النفسي الباحثة وفاء وربطتها بالسلوك العدواني ،أما دراسة الشمري فربط التوافق بالقلق ، في حين دراسة ياسين ربطه بالدعم ، ودراسة رفيق ربط التوافق النفسي بالضغط النفسي ، كما دراسة حسين ربط التوافق بالبيئة الأسرية .

وتنوعت عينات الدراسة ففي دراسة وفاء تلاميذ الثانوية(206) أما دراسة الشمري طلبة الجامعة (427) ، في حين دراسة ياسين كذلك طلبة الجامعة (120) ، أما دراسة رفيق طلبة الجامعة . في حين دراسة حسين ركزت على تلاميذ الثانوية .

في ما يخص النتائج : دراسة وفاء وجود علاقة بين التوافق النفسي و السلوك العدواني ، أما دراسة الشمري وجود علاقة بين التوافق النفسي و القلق ، في حين دراسة رفيق وجود علاقة بين التوافق النفسي و البيئة الأسرية ، ودراسة حسين وجود علاقة بين التوافق النفسي و التحصيل الدراسي .

من خلال عرض الدراسات السابقة يتضح أن الدراسة الحالية تميزت عن الدراسات ذات العلاقة حسب ما توفر لدى الباحثة ، وربطها لمتغير التوافق النفسي بمتغير القلق الاجتماعي وفي مرحلة حساسة من حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة في المرحلة الثانوية ، وهذا ما يدعم عملية تفسير المتغيرات النفسية والاجتماعية .

الفصل الثاني

القلق الاجتماعي

تعد ظاهرة القلق من الظواهر النفسية الشائعة التي اهتم بها علماء النفس في العصر الحديث . حيث أصبحت ظاهرة ملحوظة بشكل كبير لدى الأفراد، نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة . كما أن القلق حقيقة من الوجود الإنساني و جانب دينامي في بناء الشخصية ، و متغير من متغيرات السلوك البشري .

وسنحاول من خلال هذا الفصل التطرق إلى القلق ثم التركيز على القلق الاجتماعي و أنواعه و علاقته بمفاهيم مشابهة .

أولاً: القلق

1- مفهوم القلق

لغة : جاء على لسان ابن منصور لسان العرب (يشير في المعاجم العربية إلى حالة الانزعاج و الحركة المضطربة فيقال الشيء قلقاً ، فهو قلق ومقلق و اقلق الشيء من مكانه، وقلقت أي حركه وقلق أيضا لا يستقر في مكان واحد) (ابن منظور،1986،ص 74) .

اصطلاحاً : هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً (الشبؤون، 2011، ص 76) .

كما يعرف :هو حالة من التوتر الشامل و المستمر لتوقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبه خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية فتصبح هي نفسها اضطراباً نفسياً أساسياً ، وهذا ما يعرف باسم عصابي القلق ،أو القلق العصابي أو استجابة القلق (شاذلي، 2001، ص 112).

2- أنواع القلق : للقلق أنواع لا بد من التطرق إليها للتمييز فيما بينها نذكر منها :

◆ القلق المرضي

وهو داخلي المصدر، وأسبابه داخلية لا شعورية وغير معروفة ،ولا يوجد مبرر له في الواقع . ولا تتفق أعراضه مع الظروف الداعية إليه،و يعوق الفرد عن تحقيق التوافق مع الآخرين و الصراع مع (الأنا الأعلى) التي طالما جاهدت في كبت الأفعال وعدم الإفصاح عنها (اسماعيل، 2007، ص81).

◆ القلق الموضوعي العادي

يطلق عليه اسم القلق الواقعي السوي ، ويحدث هذا في مواقع التوقع أو الخوف من فقدان شيء مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جديد أو امتحان .

وهو قلق حقيقي يشعر به الفرد ،حيث يدرك مصدر الخطر الذي يهدد أمنه ويكون هذا المصدر واقعياً وفعالياً ومتوقع الحدوث . أي انه شعوري اقرب إلى مفهوم الخوف العادي في حالة إدراك الفرد مصدر هذا القلق .

◆ القلق الهستيري :

يبدو القلق واضحاً أحيانا وفي بعض الأحيان غير واضح و عادة لا نستطيع أن نجد حلا أو سببا مبرراً لظهور نوبات القلق في الهستيريا، ويرى فرويد أن أعراضها مثل الرعشة والاضطراب، خفقان القلب أنها تحل محل القلق (عثمان، 2001، ص21).

3 - أسباب القلق :

أصبح الانتشار الواسع للقلق في عصرنا الحالي يشكل ظاهرة ملموسة في كل المجتمعات ، مما يدل على أن أسباب القلق متنوعة ويتمثل أهمها في:

◆ **صدمة الميلاد:** الذي هو النموذج البدائي للقلق وهو الصراع من اجل البقاء، وهي التجربة الأولى التي يوضع فيها الفرد فجأة أمام تغييرات أساسية محيطة به.

◆ **التنشئة الاجتماعية:** إن القلق الناشئ عن التنشئة الاجتماعية هو خوف من النبذ من طرف المجتمع انه قلق الآن الأعلی، بسبب الخوف من عدم القدرة على الاستجابة للمتطلبات الثقافية للأبوين والمجتمع .

◆ **المعتقدات الخاطئة:** تعتبر من مصادر القلق سواء كانت تتعلق بذاتها وبالمحيطين به أو بمستقبله ، أي أن الفرد له نمط تفكير سلبي أو تشاؤمي (زعتري، 2010، ص 28).

◆ **الضغوط النفسية و الانفعالية:** بسبب تأثير الضغط العصبي الشديد، أو موت احد الوالدين فتظهر على الفرد نوبات الرعب و الملح التي تصيب بمرض القلق العصبي. كذا المرحلة الانتقالية في حياة الإنسان يتعرض فيها إلى نقص أو فقدان الأمن و الاطمئنان، فتكون الاستجابة بالتوتر والقلق (إبراهيم، 2010، ص.ص 180-181).

ثانيا- القلق الاجتماعي

1- مفهوم القلق الاجتماعي: للقلق الاجتماعي عديد من التعريفات نذكر منها :

هو الخوف من الجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد أن يتفاعل فيها مع الآخرين ، ويكون معرضاً فيها الفرد إلى نوع من أنواع التقييم (شمان، 2015، ص143).

. ويعرف م.ر. ليري و آخرون (1995) M.R. Leary al القلق الاجتماعي بأنه تلك الخبرة المعرفية الانفعالية التي تستثار

من خلال إدراك الفرد لاحتمالات التقييم السلبي له من قبل الآخرين . كما يري ليري وكوالسي KOWALSKI& leary

(1995) أن القلق الاجتماعي يتضمن استشارة فيزيولوجية غير سارة وخوفا من الأذى النفسي (معمرية ، 2009، ص138).

تعريف عامر (1988) هو الخوف المزمّن من مواقف مختلفة يشعر فيها الشخص بأنه محط الأنظار، و الخوف من التقييم بشيء

ما لا يحتمل أو فاضح (حسن ، 2010، ص189) .

يعرف القلق الاجتماعي طبقا للدليل التشخيصي و الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية الصادر عن رابطة الطب النفسي

(1994) على انه خوف ملحوظ و مستمر يظهره الفرد في موقف واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء و

التي من خلالها يتعرض الفرد لأشخاص غير مألوفين لديه ،ولا مانع النظر فيه و التدقيق فيه من الآخرين ، وان الأفراد الذين يعانون

من القلق الاجتماعي يخافون التقييم السلبي من الآخرين (قيمر ، 2015، ص52).

بناء على ما سبق يمكن استخلاص أن القلق الاجتماعي خوف مرضي مبالغ فيه وغير معقول ،يتصف بأنه مبالغ تصاحبه

تغيرات فسيولوجية تشير إلى النشاط الزائد للجهاز العصبي اللاإرادي.

هو سلبي عندما يخشى الفرد من وجوده مع الآخرين ،و يؤثر على شبكة العلاقات الاجتماعية وينتج بذلك إهدار لطاقة الفرد.

القلق الاجتماعي هو قلق من التقييم السلبي للذات في مواقف التفاعل الاجتماعي ، وهو شكل من الاضطرابات النفسية الناجمة

عن نقص المهارات الاجتماعية وضعف في تقدير الذات .

2- علاقة القلق الاجتماعي بمفاهيم مشابهة :

◆ علاقة القلق الاجتماعي بالانسحاب الاجتماعي:

يعرف الانسحاب الاجتماعي بأنه لميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي و الإخفاق في المواقف الاجتماعية بشكل غير مناسب

والافتقار إلى أساليب التواصل الاجتماعي، ويتراوح هذا السلوك بين عدم إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، كراهية الاتصال

بين الآخرين و الانعزال عن الناس .

وهناك كثير من الخلط حول العلاقة بين القلق الاجتماعي و الانسحاب الاجتماعي ،حيث يتصف هذا الأخير بنمط دائم من تجنب التفاعل بين الأشخاص و الخوف من الرفض والاعتراض على ما يقوله الآخر و الخوف من الخجل واحمرار الوجه .
مما يوضح أن الانسحاب قد يكون نتيجة القلق الاجتماعي لان الأفراد الذين يعانون الانسحاب الاجتماعي يتجنبون المواقف الاجتماعية بصورة دائمة (يوسفي ،2012، ص27).

◆ علاقة القلق الاجتماعي بالرهاب الاجتماعي :

يرى بعض علماء علم النفس وجود اختلافات بينهما تنحصر في أن القلق الاجتماعي هو شكل من الرهاب الاجتماعي .وان الخاصية الأخرى المميزة بينهما تبدو في أن الرهاب الاجتماعي اعم ويتطلب وجود رغبة قوية في تجنب المواقف الاجتماعية ،وعلى هذا فجميع الأفراد الذين يعانون الرهاب الاجتماعي يعانون القلق الاجتماعي ولكن ليس كل الأشخاص ذوي القلق الاجتماعي يكون لديهم رهاب اجتماعياً (حجازي ،2013، ص17).

◆ علاقة القلق الاجتماعي بالخجل و الخوف الاجتماعي :

يشار إلى أن هناك الكثير مما هو مشترك بين كل من القلق والخجل والخوف، وكثيرا ما يستخدم هذه المتغيرات بالتبادل، و تتضمن تقييماً من الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف المثيرة للخوف (معمرية،2009، ص140) .
من هنا تبرز لنا أهمية توضيح الفرق بين القلق الاجتماعي و المفاهيم الأخرى نتيجة تداخلها فخط رقيق يفصلها عن بعضها.
فالانسحاب هو فقدان الاهتمام بالأنشطة العادية في حين الرهاب حالة مرضية دون وجود مبرر و الخوف من الموقف نفسه وليس من الناس ، أما الخجل و الخوف فهو عدم الراحة عندما يكون الفرد مع الآخرين . بالتالي لا نستطيع الفصل التام بين المفاهيم المتداخلة مع القلق الاجتماعي.

3- النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي

النظريات هي مجموعة متناسقة من الحقائق و المبادئ التي تفسر الظواهر النفسية ،فهناك نظريات تفسر القلق الاجتماعي نعرض بعضا منها لمعرفة الإطار التفسيري لكل منها للقلق الاجتماعي.

3-1- تفسير النظرية المعرفية للقلق الاجتماعي:

قام كل من بك وامرى (Beek & Eemry, 1985) بتطوير نظرية معرفية لتفسير منشأ القلق والمخاوف المرضية بما في ذلك اضطرابات القلق الاجتماعي. يعد مفهوم المخطط هو البيان المعرفي الأساسي الذي يقود عملية معالجة المعلومات، لأنه يمثل العمود الفقري لفهم تصور النظرية المعرفية للقلق الاجتماعي.

ذلك أن فهم النظرية المعرفية لتفسير القلق الاجتماعي يركز على فهم هذه المخططات وهي مجموعة من القواعد التي تصنف وترتب وتنظم و تفسر المعلومات الواردة للفرد، مثلما تيسر استرجاع المعلومات من الذاكرة .

وحسب هذه النظرية فان الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي أفراد سريعي التأثير، ومن ثم فهم مهينون للإصابة بهذا الاضطراب الانفعالي، حيث يرون العالم على انه مكان خطر ومهدد لذلك يظلون متيقظين بمواجهة أي تهديد محتمل من هذا العالم ونتيجة لذلك فان المنبهات الايجابية أو المحايدة يساء تفسيرها، حيث تفسر بشكل سلبي كما يتجاهل تقدير ذكريات النجاحات السابقة ومصادر الثقة غن النفس وكذلك مصادر التعايش المتاحة (عثمان، 2014، ص143).

3-2- تفسير النظرية السلوكية للقلق الاجتماعي :

استخدم كل من زمباردو وشيك (cheek & zimbar do) مصطلح الخجل الاجتماعي كنوع من أنواع القلق الاجتماعي و عدم الارتياح والتوتر والارتباك في حضور الآخرين . وقد أشار زمباردو بان القلق الاجتماعي يمثل صعوبات في الأداء أمام الآخرين والقلق من التكلم والخوف من الجنس الآخر، ويشير إلى المكونات الأساسية للقلق الاجتماعي وهي :

- المكون السلوكي : مثل تجنب المواقف الاجتماعية التي تثير الخوف .
- المكون الفسيولوجي :زيادة ضربات القلب وجفاف الفم والارتجاف والشراسة في الأكل و الارتعاش .
- المكون المعرفي :مثل الأفكار التي يحملها الفرد من الموقف وتجعله غير قادر على التواصل مثل الفكرة السلبية حول الذات ولوم الذات .
- المكون الانفعالي : مثل الشعور بالارتباك والخزي و الاكتئاب والقلق والعزلة (محمود، 2013، ص26).

مما سبق فإن النظرية المعرفية تقوم على فكرة أن الانفعالات التي يبدئها الناس هي ناتجة عن طريقتهم في التفكير، ولهذا فهي ركزت على عدم عقلانية التفكير كما فسرت أن اضطراب القلق هو التركيز على التأثيرات المعرفية .

في حين الطريقة السلوكية ترى أن القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي و السلبي

4- أنواع القلق الاجتماعي :

◆ الرهاب البسيط :

هو عبارة عن خوف مبالغ وغير معقول لموضوعات معينة كالحيوانات و الحشرات ،أو مخاوف مرضية كالأماكن المفتوحة .

◆ الرهاب الاجتماعي :

وهو خوف دائم من مواقف اجتماعية تشد حدته نتيجة لبعض المواقف الاجتماعية كإلقاء كلمة أمام الآخرين

(قيمر ،2015،ص55).

◆ القلق الاجتماعي غير المعمم : يمتد إلى كل جوانب التفاعلات الاجتماعية ،ويعاني المصابون به من زيادة الإعاقة في حياتهم

الاجتماعية و الوظيفية و التعرض للإصابة بالاضطرابات أخرى كالاكتئاب أو الإدمان (معمرية ،2009،ص 137).

◆ القلق الأخلاقي :

إن هذا النوع يسببه الإنسان نتيجة الشعور بالإثم أو الخجل من فعل شيء ، أو سلوك معين يتقاطع مع ذلك ،فالفرد الذي يسلك

سلوكاً لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف نفسه مما يؤدي إلى القلق

(طالب،2000،ص17).

5- مظاهر القلق الاجتماعي :

للقلق الاجتماعي عدة مظاهر تختلف من شخص لأخر حسب أساليب التنشئة واستعداداته ومكوناته البيولوجية ويمكن

تحديدها كما يلي:

◆ مظهر سلوكي:

يتمثل في تجنب المواقف الاجتماعية ،و يبدو المريض خجولاً متردداً و يبدو سلوكه مضطرباً عند الاضطرار للتحدث .

◆ مظهر معرفي :

يتمثل في أفكار سلبية وانتقاده للذات و للسلوك الاجتماعي ، والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء ، و التفكير المستمر بالخوف الذي يشعر به المريض بالمواقف الاجتماعية (نجيب ،2018،ص499).

◆ مظهر فيزيولوجي :

يتضح من معاناة الشخص من مجموعة مختلفة من الأعراض الجسدية المرتبطة بالمواقف الاجتماعية المرهقة بالنسبة له ، كالشعور بالغثيان والأرق والإحساس بالغصة في الحلق والتعرق، وترتبط هذه المظاهر مع بعضها بشكل وظيفي فتوقع التقييم السلبي للسلوك الشخصي يقود ارتفاع التنشيط في الانتباه الذاتي ويتجلى من خلال تكثيف ملاحظة الذات (جميل،2001،ص51).

ترتبط هذه المظاهر مع بعضها بشكل وظيفي ،فتوقع التقييم السلبي للسلوك الشخصي يقود إلى تنشيط ارتفاع في الانتباه الذاتي يتجلى من خلال تكثيف ملاحظة الذات ، فالأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي ينشغلون باستمرار بادراك إشارات الأخطاء الممكنة و الفشل ،و يقود هذا الإدراك إلى التقييم السلبي من قبل الآخرين . وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع الإثارة الجسدية و تزداد في أعراض القلق التي يتم رجوعها إلى التقييمات الاجتماعية .

6- أسباب القلق الاجتماعي :

أصبح الانتشار الواسع للقلق الاجتماعي في عصرنا الحالي يشكل ظاهرة ملموسة في كل المجتمعات ،حيث أن القلق يصيب الناس في مختلف الأعمار و المستويات. هناك عوامل عدة تفسر أسباب القلق الاجتماعي نذكر منها :

◆ أسباب وراثية : يقصد بها الاستعداد الوراثي، أن الفرد يرث الجينات المسؤولة عن الاضطراب الذي يحدث القلق ، ويكون مسفولا عن طبيعة الأعراض وعن العوامل الكيميائية المسؤولة عن القلق .

◆ أساليب المعاملة الوالدية : تتسم أساليب المعاملة الوالدية غير السوية القائمة على المستويات المرتفعة من الحماية الزائدة و التحكم و الضوابط و القيود التي تفرض على الطفل تحول دون تعريفه للمواقف الاجتماعية في ظهور القلق الاجتماعي (محمد ،2013،ص. ص 21-22).

بالإضافة إلى :

- أسباب ناتجة عن الأفكار المكبوتة التي تؤدي إلى حدوث القلق الاجتماعي وهو ما يسمى بالعوامل الديناميكية .
- العوامل السلوكية باعتباره سلوكاً مكتسباً مبنياً على ما يعرف بالتجارب الشرطية .
- عوامل حيوية بإشارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤثر على ظهور زمرة من الأعراض الجسمية وذلك يثير مادة على الأجهزة المختلفة وقد وجد ثلاث نواقل في الجهاز العصبي تلعب دوراً هاماً في القلق هي (التورايتغرين) و(السيروتونين) والغايا فضلاً عن العامل الوراثي كما سبق و ذكرنا . حيث أثبتت الدراسات أن العوامل الوراثية واصفة في القلق سيما في عرض الفرع أو الخوف (سعدون و مؤيد ،2012،ص128).

◆ **الإعاقة الجسمية:** مما لا شك فيه أن للإعاقة الجسمية أو الإصابة بمرض مزمن تأثيراً سلبياً في حياة الفرد بشكل عام ولا يكمن ذلك فقط في مقدرة الفرد على الحركة والتنقل بل أيضاً على الجانب الجسمي و النفسي و التربوي و الاجتماعي وتأثيرها السلبي في التكيف النفسي (بن حارب،2010،ص25).

7- طرق تشخيص القلق الاجتماعي :

يكمن علاج القلق الاجتماعي في فهمه ، فالقلق الاجتماعي لا يحدث بسبب المواقف الاجتماعية ،بل نتيجة الأفكار السلبية التي تدور بين الشخص القلق اجتماعياً و بين نفسه . ويكون ذلك بعدة أساليب منها:

◆ مناقشة الأفكار السلبية وإبطالها :

فتفكير الفرد في وجود حاجز يفصل بينه وبين الناس ، ويجعله غير قادر على التواصل اجتماعياً هو تفكير خاطئ فهذه أفكار التي تجول في عقله ، ليست حقيقة كما ان هذه الحواجز وهمية بنته مخاوفه . بالإضافة إلى أسلوب الحماية المفرطة الذي انتهجه الأسرة أثناء تنشئة الاجتماعية .

◆ ضبط النفس :

عند الشعور بالقلق تبدأ الأعراض الجسدية في الظهور ، كالشعور بالاختناق ، وعسر التنفس وخفقان القلب ، و التشنج العضلي وكلما ركزت فكرك في هذه الأعراض خلال المواقف الاجتماعية . ازداد ظهورها وعلاج ذلك يكمن في التنفس بعمق لمدة دقيقتين لاستعادة الهدوء النفسي .

◆ مواجهة المخاوف :

إذا استسلم الفرد للقلق الاجتماعي ، فسيتتهي به إلى العزلة فلا يجب أن يستسلم لمخاوفه و قلقه يل يستمر في مواجهة الناس .

◆ بناء العلاقات الاجتماعية :

وذلك من خلال إتباع الوسائل والطرق التالية :

- العمل التطوعي الخيري .
- الانخراط في الأنشطة الاجتماعية .
- التسجيل في الأندية الرياضية .
- التدرب على المهارات الاجتماعية .

◆ التعزيز الاجتماعي :

هنا الانتباه للفرد و مدحه عندما يقوم بالسلوك الاجتماعي من خلال نشاط معين خاصة عندما يقترب من الأفراد الآخرين ، يمكن ذلك عن طريق استخدام التعزيز الرمزي و الثناء (الحكمي، 2012).

كما يمكن استخدام الطرق التالية :

– تعليم و تدريب الشخص الذي يعاني ن القلق الاجتماعي على أنماط التفكير المنطقي السليم في التعامل مع الآخرين ، واكتساب مهارات الاتصال و التفاعل مع الآخرين .

– تدريبه على تولي زمام المبادرة في مساعدة نفسه على التخلص من القلق من خلال الإقدام على أداء شيء معين .

– مواجهة وإزالة أسباب القلق من خلال تعريض الشخص الذي لديه قلق تدريجيا لخبرات اجتماعية ايجابية حيث يقوم

بالتظاهر و بتمثيل دور ايجابي في المواقف الاجتماعية ، مثلا التظاهر بالاتصال مع الآخرين والبدء في حديث معهم و بمرور

الوقت يتحول هذا المظهر إلى سلوك عادي (السعاوي، 2011، ص203).

خلاصة :

القلق الاجتماعي هو الارتباك في المواقف الاجتماعية ، وذلك لتجاربه السلبية التي يعيشها الإنسان من خلال تفاعله مع الآخرين يمكن لها ان تزيد من الخوف منهم ، إضافة إلى الحساسية المفرطة في تكوينه التي تسهم في تكوينه لنظرات سلبية عن نفسه وعن الآخرين ، فالمخاوف هي من التقييم السلبي للآخرين للشخص و قدرته وشكله أو لسلوكه و أدائه، كما يصبح القلق الاجتماعي مزعجا للشخص و مؤثراً عليه عندما يتجنب المواقف التي يفترض فيها منه إن يتعامل فيها مع الآخرين.

الفصل الثالث

التوافق النفسي

تمهيد :

التوافق عملية دينامية بين الفرد وبيئته، فلا يستطيع الفرد العيش دون حدوث عملية التوافق في حياته من اجل تحقيق الاستقرار و الانسجام مع بيئته المحيطة به ، وكذلك القدرة على إشباع حاجاته المختلفة للشعور بالرضا النفسي .

1- تعريف التوافق النفسي :

لغة :ورد في لسان العرب أن كلمة التوافق : مأخوذة من وقف الشيء أي لاءمه وقد وافقه موافقة . واتفق معه توافقاً

(عقيلان ، 2011، ص 72).

اصطلاحاً : هو عملية مستمرة يهدف بها الفرد إلى إقامة علاقة مرضية مع البيئة و منسجمة مع الذات ومع الآخرين من خلال إشباع حاجاته ودوافعه بشكل مقبول اجتماعياً وشخصياً و شعوره بالسعادة و الرضا عنها (سليم ، 2017، ص 95) .
كما يشير إلى وجود علاقة منسجمة مع البيئة ، تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم المطالب البيولوجية و الاجتماعية ، التي يكون الفرد مطالباً بتلبيتها. وعلى ذلك فالتوافق يشمل كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إصدار العلاقة المنسجمة مع البيئة (محمد على ، 2004، ص 125).

يمكن القول أن التوافق النفسي عملية مستمرة في تغيير السلوك لذا ينبغي على الفرد أن يتخذ وسائل توافقية يستطيع من خلالها أن يشبع حاجاته ليحقق التوازن النفسي المنشود لشخصيته فلا يحس بالتوتر . منه فالتوافق النفسي ضرورة يفرضها تفاعل الفرد مع بيئته ، فالبيئة تحوي كل مواد إشباع حاجات الإنسان .

2- علاقة التوافق النفسي بمفاهيم متشابهة :

● **التوافق والتكيف :** استعار السيكولوجيون مفهوم التكيف من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية (دارون) المعروفة بنظرية النشوء، والارتقاء وسموه التوافق .

يختص التكيف بعملية تغيير الإنسان في النواحي البيولوجية (يشمل الإنسان والحيوان معا) وذلك ليتسق مع غيره بإتباعه للعادات و التقاليد وخضوعه للالتزامات الاجتماعية لعملية التوافق. وتصبح عملية تغيير حدقة العين باتساعها في الظلام وفي الضوء الشديد عملية تكيف (شاذلي ، 2001، ص. ص 56-57).

التكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية، وخفض التوتر الناتج عن أثارها دون النظر إلى النتائج التي يترتب عن هذا الإشباع. هذا يعني أن التكيف يشمل كل من الإنسان و الحيوان و النبات بعلاقته مع البيئة التي يعيش فيها . وقد يحدث تحولات في كيانه لمواجهة المشكلات و صعوبات مفروضة عليه في البيئة.

● التوافق والصحة النفسية:

هناك ارتباط كبير بين التوافق والصحة النفسية ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق جيداً مع بيئته و يقيم علاقات اجتماعية هذا يعد دليلاً على امتلاكه وتمتعه بصحة جيدة. يمكن أن يعرف التوافق بأنه العلاقة المرضية للإنسان مع البيئة المحيطة به. لهذا فالتوافق يهدف لبناء شخصية الإنسان وإحساسه بالسعادة و التقبل النفسي و إذا لم يصاحب هذا التلاؤم شعور بالقناعة و الرضا عما يفعل فان توافقه لن يكون كاملاً وسيظل اتزانه مفقوداً (العبيدي، 2004، ص 21).

التوافق والصحة النفسية هما جانبان متفاعلان لا يمكن فصلهما ، فالصحة تعني اتزان الوظائف النفسية والعقلية ، أما التوافق فهو استشارة التفاعلات النفسية الداخلية ، بحيث لا نستطيع أن نفصل هذا الأخير عن التوافق .

منه نقول أن:

التوافق النفسي: هو عملية دينامية مستمرة ، يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته الطبيعية والاجتماعية وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها، حتى يحدث حالة من التوازن و التوافق بينه وبين البيئة تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية ، ومقابلة اغلب متطلبات البيئة الخارجية .

3- النظريات المفسرة للتوافق النفسي :

3-1- الاتجاه السلوكي :

ترى أن التوافق يحدث حينما يستطيع الفرد إشباع الحاجات الفسيولوجية والنفسية مثل ، الحاجة للأمن والحاجة للحب و الانتماء ، و تقدير الذات و تحقيق الذات كما أن هذا الاتجاه يركز على العملية التفاعلية بين المثير والاستجابة فالتوافق هو الانسجام بين طبيعة المثير ونوع ردة الفعل (حسيت ، 2006، ص 24). عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ، وان السلوك و سمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل مع الآخرين .

3-2- اتجاه التحليل النفسي :

يرى فرويد (freud) أن الشخصية تتكون من ثلاث أجهزة نفسية هي (الهو) و(الآنا) و الآنا الأعلى ، ولا بد أن تعمل هذه الأجهزة مع بعضها في التعاون لكي تحقق التوازن والاستقرار النفسي للفرد. والآنا القوية هي التي إذا نمت نمواً سليماً هي التي تستطيع تحقيق التوافق بين الأجهزة النفسية . كما أن حسن توافق الشخصية في نظره هو الذي تكون عنده الآنا بمثابة المدير المنفذ للشخصية الذي يسيطر على كل من هو و الآنا الأعلى و بالتالي تحقيق التوافق (عباس فيصل ،1982،ص60).

يرى فرويد (freud) أن التوافق عملية لا شعورية تحدث للفرد دون أن يدرك ذلك ، كما أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في قوة الآنا.

3-3- الاتجاه الاجتماعي :

يرى أصحابه أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق ، حيث يوضح ان الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي وظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية . هذا في حين قام أفراد من الطبقات الاجتماعية العليا و الراقية بصياغة مشكلاتهم بطابع نفسي وظهروا ميلا قليلا لمعالجة المعوقات الفيزيقيه ومن أشهر روادها فيرر ، رديك.

إن التوافق حسب هذا الاتجاه لا يتحقق إلا بمسايرة الفرد لمعايير وثقافة المجتمع ، كما يتضمن التوافق قدرة على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً أو مشكلة تغيره تغييراً مما يناسب الظروف الجديدة .

مما سبق ذكره فإن نظرية التحليل النفسي ترى بان الآنا بمثابة المدير المنفذ للشخصية من الصراعات ، وكذا يدرك الفرد شعورياً لدوافعه وان يكيفها مع الواقع على عكس ما تراه النظرية السلوكية أن الفرد آلة صماء تعمل وفق المثير الخارجي ، أي بناء ردة الفعل ، وان سوء التوافق ناتج عن استجابة للمثيرات غير السليمة ، في حين الاتجاه الاجتماعي يرى بان التوافق يتأثر بالمستوى الثقافي و الاجتماعي الموجود في المجتمع .

منه يتبين مدى أهمية عملية التوافق النفسي في علم النفس وكذلك الفرد على وجه الخصوص من اجل تحقيق الرضا و التوافق بين الفرد و بيئته.

4- تصنيفات التوافق النفسي :

4-1- التصنيف على الأساس البيولوجي :

يرى أصحاب هذا التصنيف أن التوافق هو المرونة في مواجهة الظروف البيئية المتغيرة وهو عملية ديناميكية مستمرة يتوافق فيها الكائن الإنساني مع بيئته ، كما يؤكد لوريس " أن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجابتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، وذلك أن تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغير وتعديل في السلوك " (أبو سكران، 2010، ص. ص 16-17). أي ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقا جديدة لإشباع رغباته، فالتوافق هنا إنما هو عملية تتسم بالمرونة والتوافق المستمر مع الظروف المتغيرة.

4-2- التصنيف على الأساس الاجتماعي :

يرى أصحابه أن التوافق يمثل إقامة علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية من خلال إحداث تغير نحو الأحسن في الفرد ، ويتضمن هذا النوع من التوافق أسلوب حل المشكلات التي تنشأ في عملية التفاعل مع المجتمع (قطيب ، 2017، ص 50).

4-3- التصنيف على الأساس النفسي :

يرى أصحابه أن التوافق يتمثل في خفض التوترات وإشباع الحاجات للفرد ويتميز هذا التوافق بالضبط الذاتي وتقدير المسؤولية، كما يرى آخرون أن التوافق يجب أن يتم بين الفرد ونفسه وبين الفرد والآخرين وأن يشعر الفرد بأن حاجاته مشبعة كشعوره بالأمن ومدى قبوله من الآخرين و قدرته على الحب والحرية والانتماء .

من خلال التصنيفات للتوافق النفسي نرى أن التوافق هو أساس الحياة السعيدة التي يحيا بها الفرد ،فهو أساس الحياة المنظمة البعيدة عن كل المشاكل النفسية والاجتماعية ،وعن كل الصراعات التي يعاني منها الفرد داخل المجتمع (حمدي ، 2011، ص 40).

5 - أسباب سوء التوافق النفسي :

قد يفشل الإنسان في تفاعله الدائم مع بيئته وفي تحقيق التوافق النفسي . للفشل في تحقيق التوافق النفسي أسباب عديدة نذكر

منها:

● الشذوذ الجسمي والنفسي :

نعني به أن يكون الإنسان ذا خاصية جسمية أو عقلية عالية جداً أو منخفضة جداً في مثل هذه الحالة يحتاج إلى اهتمام ورعاية خاصة مما يؤثر على استجاباته للمواقف المحتملة بالتالي في تحقيق توافقه .

فالإنسان مثلاً طويل القامة طولاً مفرطاً أو قصير قصراً مفرطاً أو ذكي ذكاءً عالياً أو ضعيف العقل كل منهم يعامله المجتمع بطريقة معينة قد يؤثر على توافقه (بطرس، 2008، ص116).

● عدم إشباع الحاجات الجسمية والنفسية :

يؤدي عدم إشباع الحاجات الجسمية والنفسية إلى اختلال توازن الكائن الحي مما يدفع به إلى محاولة استعادة اتزانه ثانية، فإذا تحقق له ذلك توازن أفضل أما إذا فشل فيظل التوتر باق . لذلك يصوغ الكائن حلاً غير متوافقة لا تخفض التوتر المؤلم إلا بزيادة التفكك نتيجة الاستعانة بالحيل الدفاعية.

● تعلم سلوك معايير الجماعة :

تهدف إلى عملية التطبيع الاجتماعي، والتنشئة الاجتماعية ومهمتها تعليم الإنسان معايير السلوك الحسن المقبول اجتماعياً. يتضح مما سبق ذكره أن التوافق عملية يقوم بها الإنسان ليتواءم مع البيئة المحيطة به ومع نفسه فيغير من سلوكه لكي يشبع حاجاته الفسيولوجية أو النفسية و الاجتماعية لخفض حالات التوتر الناتجة عن عدم إشباع تلك الدوافع و الحاجات . بالتالي فالتوافق هو سر نجاح العلاقات الإنسانية كما هو عملية مساعدة على إحداث التغيير والتعديل والتوازن بين الفرد وبيئته .

6- أبعاد التوافق النفسي :

تتعدد مجالات التوافق فنجد منها التوافق العقلي و الدراسي و المهني ذلك تبعاً لتعدد مواقف حياة الفرد .

6-1- التوافق الشخصي:

إن التوافق الشخصي ما هو إلا مجموعة الاستجابات التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الذاتي وهو سعادة النفس و الرضا عنها وإشباع الدوافع الداخلية الأولية الفيزيولوجية و الثانوية المكتسبية ويعبر عن سلم داخلي. ويتضمن كذلك التوافق الشخصي قدرة الفرد على التوافق بين دوافعه المتعارضة توفيقاً يرضيها جميعاً إرضاءً متزنًا (شيخ، 2015، ص33).

على الفرد إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بينها وما لديه من دوافع وخبرات، تساعد على تعيين وتحديد نوع الاستجابة التي تتفق مع الموقف الراهن لتحقيق تكيفا ملائماً ينتهي به الفرد إلى التوافق مع البيئة و المساهمة الإيجابية في نشاطه.

6-2- التوافق الانفعالي:

هو قدرة الفرد على تقبل ذاته والرضا عنها، وقدرته على تحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل وشعوره بالقوة و الشجاعة وإحساسه بقيمته الذاتية و قيمته في الحياة، وخلوه من الاضطرابات العصائية ، وتمتعه باتزان انفعالي وهدوء نفسي (بوبقار، 2017، ص12). أي أن يتميز الفرد بالثبات و الاتزان الانفعالي مما يؤثر إيجاباً على نظرتة لنفسه، وهذا لن يتوفر للفرد إلا إذا كان على وعي بانفعالاته وقدرته الكاملة على إدارتها وتوجيهها وجهة صحيحة.

6-3- التوافق الاجتماعي:

تشمل العلاقات بين الذات والآخرين أي تقبل الآخرين ترتبط بتقبل الذات و أيضا تحقيق التلاؤم مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وهذه العلاقات تتسم بالتعاون و التسامح (شاذلي 2001، ص. 51-52).

يتعلق التوافق الاجتماعي بالعلاقات السوية مع الآخر مما يساعد على قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية مرضية ، تتسم بالتكيف والانسجام .

7- معايير التوافق النفسي :

هناك معايير لتحديد السواء و الشذوذ في التوافق من أهمها :

- **المعيار المثالي** : هو عبارة عن أحكام قيمة تطلق على الأشخاص وهو معيار يستمد من الأديان المختلفة و السواء حسب هذا المعيار هو الاقتراب من كل ما هو مثالي و الشذوذ هو الانحراف عن المثل العليا .
- **المعيار الذاتي** : هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته بصرف النظر عن المسايرة التي قد يبذلها الفرد على أساس المعايير بين الآخرين فالحك الهام هنا ما شعر به الشخص و كيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة (عبد الله، 2017، ص59).
- **المعيار الاجتماعي** : هو كل سلوك يقوم على احترام العقائد الدينية و القيم و المبادئ العادات و التقاليد التي تعمل على تماسك واستقرار الفرد والمجتمع . يحقق توافق الفرد بقدر انسجامه مع هذه المعايير .
- **المعيار الإحصائي** : هو تكرار السلوك و انتشاره و شيوعه بين أفراد المجتمع بشكل واضح(عبد الحميد، 2001، ص.ص 51-52)

8- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي :

- **التوافق و حيل الدفاع النفسي** : أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وهي وسائل توافقية لا شعورية من جانب الفرد، من وظيفتها تشويه ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر .
- **التوافق النفسي ودوافع السلوك** : من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي ، وإشباع دوافع السلوك والحاجات أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس (بن ستي، 2012، ص14).
- **التوافق و مطالب النمو** : من أهم عوامل إحداث التوافق المباشرة ، تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره (جسماً وعقلياً وانفعالياً) ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً و ناجحاً في حياته . أي أنها عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات الفرد السوي .
- **الراحة النفسية** : أن الشخص غير المرتاح من الناحية النفسية في حالات الاكتئاب والانتقاض و القلق المزمن لا يمكن أن يحقق توافقاً (زهران، 1997، ص28).

9- مؤشرات التوافق النفسي :

يمكننا معرفة توافق الفرد من خلال مجموعة من المؤشرات التي نذكر منها :

● النظرة الواقعية للحياة:

كثيراً ما نلاحظ حالات من الأفراد تعاني من عدم قدرتهم على تقبل الواقع المعاش ، نتيجة نظرة هؤلاء الأفراد للحياة . فبجدهم يعانون حالة من التشاؤم والتعاسة كل هذا يشير إلى سوء التوافق ، في حين نجد آخرين مقبلين على الحياة بكل حيوية وواقعية وارتياح للواقع هذا ما يشير إلى توافقهم مع الحياة الواقعية.

● مستوى طموح الفرد :

لا يستطيع أي فرد أن يعيش بدون طموح وآمال، الفرد المتوافق يسعى إلى تحقيقها من الداخل عن طريق دفع الانجاز . بينما نجد الآخر يطمح في الوصول إلى آمال بعيدة عن إمكاناته، ويلجأ إلى المضاربة والمغامرة ربما بأسرته أو عمله وإذا لم يحقق شيئاً يحدث له الانهيار (جودة،2015،ص46).

● الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:

لكي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فيجب أن يحس بان جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتسبة مشبعة ، ويتمثل ذلك في إشباع الحاجات الضرورية للحياة مثل الحاجة إلى الطعام والإحساس بالأمن ، وكذا إحساسه أنه محبوب لدى الآخرين . كما أن الإنسان نفسه في حاجة إلى التقدير و إلى الحرية وإلى الانتماء (كمال،2013،ص67).

خلاصة :

من خلال تطرقنا في هذا الفصل للتوافق النفسي توصلنا إلى أنه مفهوم مركزي في علم النفس ومحل اهتمام الكثير من الباحثين في هذا المجال. ذلك باعتباره عنصراً هاماً ومؤثراً على البيئة النفسية للفرد وكنيجة لتفاعل سمات الشخصية التي بدورها تؤدي إلى حفظ التوازن النفسي بالتخفيف من المشكلات النفسية (سوء التوافق النفسي) بحكم التوافق عملية تتأثر بالظروف البيئية و الظروف المادية وكل ما يحيط بالإنسان .

إن معظم سلوك الفرد عبارة عن محاولات متكررة يسلكها لتحقيق توافقه الذاتي ، و ذلك من خلال التفاعل مع الآخر ، من اجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه أولاً ومع الآخر ثانياً و تحقيق أهدافه و يظهر ذلك في رضا الفرد عن ذاته (التوافق مع الذات) وكذا تقبل الآخر (التوافق الانفعالي) في القابلية للاستشارة أي ضبط النفس ،التعاون و الخلو من الحزن و الفشل .

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية

تمهيد :

تعتبر الإجراءات الميدانية همزة وصل بين الجانب النظري و الجانب التطبيقي لتحقيق الأهداف المتوخاة من الدراسة الحالية

المتمثلة في فحص العلاقة بين القلق الاجتماعي والتوافق النفسي لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي. فمن الخطوات

الواجب إتباعها هي تحديد منهج الدراسة ، عينة الدراسة وكيفية اختيارها ، تحديد الحدود الزمانية والمكانية ، و وصف أدوات

الدراسة، ثم الخصائص السيكومترية للأدوات والأساليب الإحصائية المستعملة.

1- منهج الدراسة:

إن الاختيار الموفق للمنهج المعتمد في أية دراسة يساهم في تحقيق موضوعية التناول وكذا صدق النتائج المتوصل إليها. هذا لا يتأتى إلا إذا كان المنهج ملائماً لنوع المتغيرات وطبيعة العلاقات بينها. اختارت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لأنه الأكثر ملاءمة لتناول الدراسات الوصفية الارتباطية وهو موضوع الدراسة الحالية. فهو يصف الظواهر ويحلل مختلف العلاقات بين متغيراتها الذي يعرف على أنه " أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات أو موضوع محدد خلال فترة زمنية معلومة ، ذلك من أجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة "

(سرحان، 2019، ص 46).

2- الدراسة الاستطلاعية :

تكتسي الدراسة الاستطلاعية أهمية بالغة في البحث العلمي، لأنها تمكن الباحث من الاطلاع بعمق على جوانب وتفاصيل موضوعه، مما يسهل عليه الفهم الأفضل والتصوير الكامل له، كما تهدف إلى التحقق من الثقل العلمي لأدوات الدراسة.

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت في النقاط التالية :

- التعرف على ميدان البحث (أي استكشاف الميدان) .

- الإحاطة بخصائص عينة الدراسة .

- التأكد من الدقة العلمية لأدوات الدراسة، و مدى ملاءمة بنودها لأفراد العينة .

2-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

بعد التعرف على مجتمع الدراسة والمتمثل في الأقسام النهائية من التعليم الثانوي، تم الشروع في التطبيق الأولي للأداتين على 38 تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة كما هو موضح في الجدول 1، ذلك من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات .

جدول رقم (1) : يمثل مواصفات أفراد العينة الاستطلاعية :

مجموع	إناث	ذكور	
13	6	7	آداب
25	12	13	علوم
38	18	20	مجموع

2-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية :

تم التوصل إلى النتائج التالية:

– التعرف على مختلف الصعوبات التي قد تعترض سبيل الباحث لأخذ الحیطة والحذر عند إجراء الدراسة الأساسية .

– التأكد من مدى تجاوب العينة مع الأدوات، ووضوح التعليمات ووضوح البنود .

– التأكد من صدق وثبات أداتي الدراسة.

3- حدود الدراسة :

– **الحدود المكانية** : أجريت الدراسة الأساسية بثانوية مالك ابن انس بسيدي عيسى .

– **الحدود الزمانية** : تم جمع المعلومات النظرية مع نهاية السداسي الأول من السنة (2020/2019) . أما الجانب التطبيقي

فتمت الدراسة الاستطلاعية في مارس 2020 واستكملت الدراسة الأساسية في أفريل وماي وجوان 2020 بالتطبيق الإلكتروني

بسبب غلق المؤسسات بسبب الجائحة .

– **الحدود البشرية** : تمت الدراسة الميدانية على عينة من التلاميذ المتمدرسين بالأقسام النهائية لكلتا الشعبتين بثانوية مالك

ابن انس بسيدي عيسى .

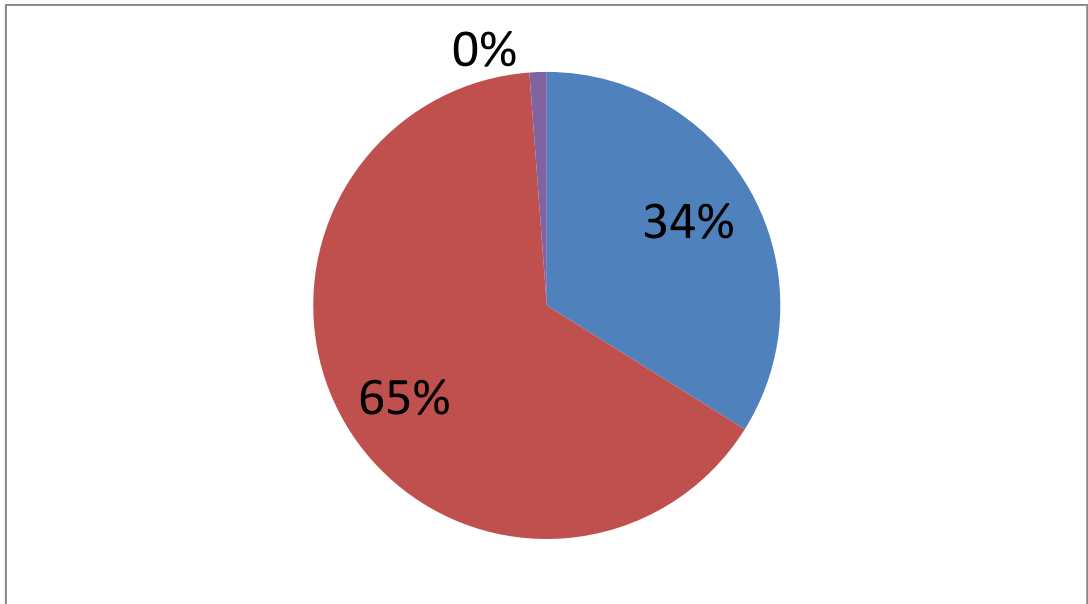
4- عينة الدراسة:

تم إجراء الدراسة الميدانية الأساسية على 67 تلميذا وتلميذة متمدرسين في الثالثة ثانوي اختيروا عشوائيا وهم موزعون حسب متغيري الجنس والتخصص كما هو مدرج في الجدول 2 وموضح في الشكلين 1 و2.

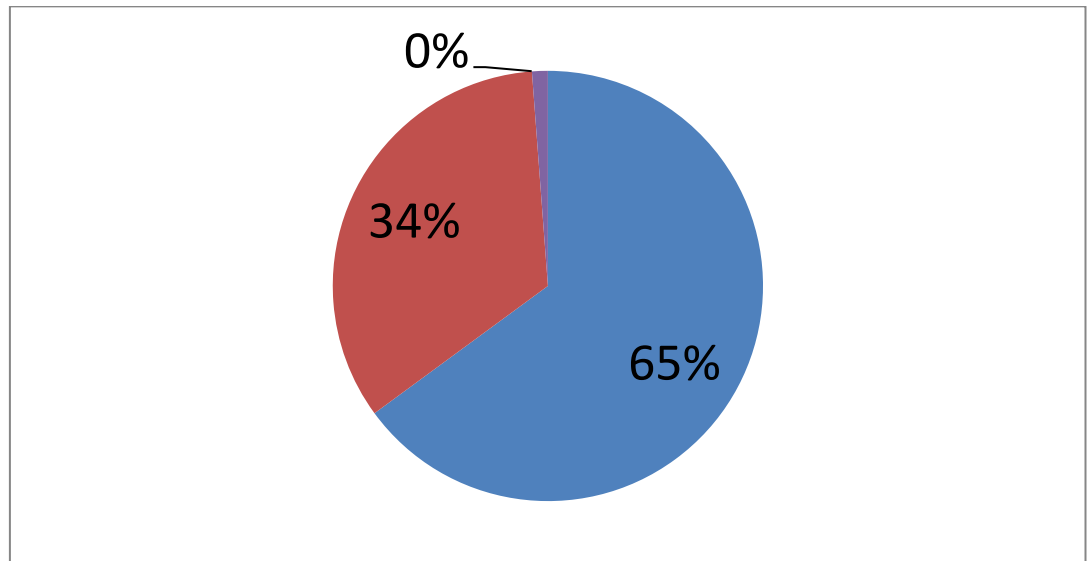
الجدول رقم 2 يمثل مواصفات أفراد العينة الأساسية

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	23	34,3
	أنثى	44	65,7
المجموع		67	100
التخصص	آداب	44	65,7
	علوم	23	34,3
المجموع		67	100

الشكل رقم (1) يمثل عرض بياني لتوزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس



الشكل رقم (2) يمثل عرض بياني لتوزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص



5- أدوات الدراسة :

تم الاعتماد على أداتين، الأولى موجهة لقياس المتغير الأول وهو القلق الاجتماعي والثانية لقياس المتغير الثاني وهو التوافق النفسي.

1-5 - مقياس القلق الاجتماعي:

♦ وصف الأداة: أعدده سامر جميل رضوان سنة 1998، يتكون من 30 عبارة، يتم تنقيطها بإعطاء (3) ل دائما، والقيمة

(2) ل أحيانا، و القيمة (1) أبدا.

حيث يطلب من المفحوص وضع إشارة (X) أمام الإجابة المناسبة، مع أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، كما هو موضح

في الملحق (1).

♦ صدق الأداة: تم فحص الصدق عن طريق صدق المقارنة الطرفية وكانت النتائج كما في الجدول أدناه:

الجدول رقم (3): يوضح حساب الصدق التمييزي لمقياس القلق الاجتماعي

المتغير	الطرفين	حجم العينة	م. الحسابي	ا. المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القلق الاجتماعي	العلوي	19	44,07	1,675	4,095	36	0.04
	السفلي	19	42	1,345			
							توجد فروق

من خلال الجدول أعلاه نجد أن القيمة المحسوبة قدرت ب 4,095 عند درجة الحرية 36 ومستوى المعنوية 0.04 وبالتالي

توجد فروق دالة إحصائية بين الفئتين المتطرفتين أي المقياس له قدرة تمييزية فهو صادق.

ملاحظة: أردنا فحص صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق محك لأن ذلك سيكون أكثر مصداقية لكن بسبب الجائحة تعذر

ذلك.

◆ **ثبات الأداة :** فحص الثبات عن طريق ألفا كرومباخ لأنه الأنسب لهذه المقاييس المتعددة البدائل فكانت النتائج كما هو موضح في الجدول 4.

جدول رقم (4) يبين قيمة معامل ألفا كرومباخ لثبات مقياس القلق الاجتماعي

معامل ألفا		مقياس
عدد العبارات	القيمة	
30	0,89	جميع فقرات مقياس القلق الاجتماعي

من خلال الجدول أعلاه نجد أن معامل الثبات ألفا الإجمالي لفقرات المقياس بلغ 0,89 وهو معامل عال مما يدل على ثبات أداة الدراسة.

بالتالي نستنتج أن مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية صادق وثابت.

5-2 - مقياس التوافق النفسي :

◆ **وصف الأداة:** أعدته إجلال محمد سرى يتكون من 35 عبارة ، والإجابة على المقياس يكون بـ (نعم) أو (لا) ، يتم التنقيط بإعطاء القيمة (2) لـ نعم و القيمة (1) لـ لا .

◆ **صدق الأداة:** تم فحصه عن طريق صدق المقارنة الطرفية لتبيان دلالة الفروق بين الفئات المتطرفة في خاصية التوافق النفسي. كانت النتائج كما في الجدول 5.

الجدول رقم (5) يوضح حساب الصدق التمييزي لمقياس التوافق النفسي

المتغير	الطرفين	حجم العينة	م. الحسابي	١. المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القلق الاجتماعي	العلوي	19	61,65	0,792	6,650	36	0,002
	السفلي	19	49,02	0,238			
							توجد فروق

من خلال الجدول 5 نجد: أن القيمة المحسوبة قدرت 6,650 عند درجة الحرية 36 ومستوى معنوية 0.002. بالتالي توجد فروق دالة إحصائية بين الفئتين المتطرفتين المتوافقين وغير المتوافقين نفسياً أي المقياس له القدرة على التمييز وهذا مؤشر على صدقه.

ملاحظة: أردنا فحص صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق محك لأن ذلك سيكون أكثر مصداقية لكن بسبب الجائحة تعذر ذلك.

◆ ثبات الأداة:

جدول رقم (6) يبين قيمة معامل ألفا كرومباخ لمقياس التوافق النفسي

معامل ألفا		المقياس
عدد العبارات	القيمة	
35	0,90	جميع فقرات مقياس التوافق النفسي

من خلال الجدول أعلاه نجد: قيمة ألفا الإجمالي لفقرات المقياس بلغ 0,90 وهو معامل عال مما يدل على ثبات أداة الدراسة. بالتالي فمقياس التوافق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية في حدود العينة المدروسة صادق وثابت.

6- الأساليب الإحصائية :

لتحقيق أهداف الدراسة قمنا باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة فرضيات الدراسة وهذا بالاستعانة ببرنامج

(SPSS) الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية في تطبيق الأساليب التالية:

- المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط بيرسون للكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين .
- اختبار (T) للكشف عن الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين .
- معامل ألف كرومباخ.

خلاصة :

نخصصنا هذا الفصل للإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية ، حيث بدأنا بعرض مبررات اختيار المنهج

إضافة إلى الدراسة الاستطلاعية، كما تم وصف عينة الدراسة ، والحدود الزمانية والمكانية للدراسة، كما تم وصف

الادوات التي تم استعمالها وأهم الأساليب الاحصائية المستخدمة.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين القلق الاجتماعي والتوافق النفسي.

لفحص الفرضية نستعين بالأداة الإحصائية الأنسب لوجود الارتباط بين متغيرين كميين وهو معامل بيرسون، كما هو موضح في الجدول أدناه.

جدول (7) دلالة الارتباط بين القلق الاجتماعي والتوافق النفسي

الأداة الإحصائية لاختبار الفرضية	درجة الحرية	مستوى المعنوية	قيمة معامل الارتباط
معامل الارتباط بيرسون	66	0,02	-0,692

بما أن قيمة معامل الارتباط عالية نوعاً ما ودالة إحصائياً عند 0.05 إذن هناك علاقة قوية بين المتغيرين، لكنها سلبية أو عكسية. بمعنى أنه كلما زاد القلق الاجتماعي عند التلاميذ كلما قلت ثقتهم بدواتهم ونقصت فعاليتهم المعرفية من خلال ضعف بعض العمليات المعرفية مثل الذاكرة والإدراك والتفكير والتي قد تؤدي إلى حالات مرضية مثل الاكتئاب. هذا مرتبط بانخفاض قدرتهم على التوافق مع بيئتهم والآخرين مما يؤثر سلباً على توافقتهم النفسي وهذا ما أكدته دراسة عبد العزيز (2014).

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس

لفحص الفرضية تم استخدام اختبار "ت" للدلالة على الفروق بين المتوسطات، نتائج دلالة الفروق موضحة في الجدول 8.

الجدول رقم (8) يوضح دلالة الفروق بين الجنسين في القلق الاجتماعي

القلق الاجتماعي	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى المعنوية	القرار
	ذكر	23	1,675	0,790	1,589	65	0,095	لا توجد فروق
	أنثى	44	1,345					
القيمة الجدولية : 1,945								

من خلال الجدول 8 تبين أن: قيمة المحسوبة بلغت 1,589 ، وقيمة مستوى المعنوية يساوي 0,095 أكبر من مستوى الدلالة 0,05 ومنه لا توجد فروق دالة إحصائية في القلق الاجتماعي نعزى لمتغير الجنس ربما لتعرض الجنسين في العصر الحالي لنفس الضغوط باعتبارهم في مرحلة تدرس وليس مرحلة مسؤولية. هذا يتوافق مع نتائج دراسة عبد الله شريف (2014) ويتعارض مع دراسة أحمد (2009) وهذا يتطلب المزيد من الدراسات مع زيادة حجم العينة للتأكد من اتجاه الفروق بين الجنسين.

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي تعزى لمتغير التخصص

بعد حساب ت للفروق بين متوسطي عيني الشعبتين توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول 9.

الجدول رقم (9) يوضح دلالة الفروق في القلق الاجتماعي حسب متغير التخصص

القلق الاجتماعي	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى المعنوية	القرار
	اداب	44	1,898	0,877	0,616	65	0,490	لا توجد فروق
	علوم	23	1,648	0,868				

من خلال الجدول 9 تبين أن: القيمة المحسوبة بلغت 0,616 وهي اقل من القيمة الجدولية 1,945 عند مستوى الدلالة 0,05 ، وقيمة مستوى المعنوية يساوى 0,490 اكبر من مستوى الدلالة 0,05 ومنه لا توجد فروق دالة إحصائية في القلق الاجتماعي نعزى لمتغير التخصص وهذا قد يرجع إلى أن التخصصات في المرحلة الثانوية تكون في نفس المؤسسة بنفس النظام الدراسي والمعطيات الاجتماعية داخل الثانوية وبالتالي لا يؤثر التخصص في مستوى القلق الاجتماعي. هذا يتوافق مع نتائج دراسة الشريف بن عبد الله (2014).

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

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

جدول رقم (10) يوضح دلالة الفروق بين الجنسين في التوافق النفسي

القرار	مستوى المعنوية	درجة الحرية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الجنس	التوافق النفسي
لا توجد فروق	0,181	65	0,547	0,806	1,676	23	ذكور	
				0,189	1,617	44	إناث	

من خلال الجدول أعلاه تبين: قيمة المحسوبة بلغت 0,547 وهي اقل من قيمة الجدولية 1,194 عند مستوى الدلالة 0,05 ، وقيمة مستوى المعنوية 0,181 اكبر من مستوى الدلالة 0,05 و منه لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس فالذكور والإناث على حد سواء يتوافقون بنفس الطريقة . وهذا لا يوافق نتائج دراسة دحماني وفاء (2017) وبالتالي يجب توسيع حجم العينة للتأكد من ذلك .

5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير التخصص

الجدول رقم (11) يوضح دلالة الفروق في التوافق النفسي حسب متغير التخصص

القلق الاجتماعي	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى المعنوية	القرار
	اداب	44	1,263	0,692	0,41	65	0,158	لا توجد
	علوم	23	1,954	0,547				فروق

من خلال الجدول أعلاه تبين: ال قيمة المحسوبة بلغت 0,41 ، وقيمة مستوى المعنوية 0,158 أكبر من مستوى الدلالة 0,05

و منه لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس ، نتائج دراسة رفيق عوض الله (2005) تتفق مع النتيجة

المتحصل عليها في دراستنا.

6- خلاصة النتائج

من خلال عرض و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية الحالية نستنتج ما يلي :

- وجود علاقة دالة إحصائية بين القلق الاجتماعي و التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي تعزى لمتغير التخصص
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير التخصص.

من خلال النتائج المتوصل إليها يمكن الخروج بجملة من التوصيات :

- إدراج برامج إرشادية في المؤسسات التعليمية، يشرف عليها أخصائون نفسيون واجتماعيون، تعنى بالتخفيف من القلق الاجتماعي للمتمدرسين بغية تحقيق توافقهم النفسي الاجتماعي.
- تشجيع التلاميذ على تعزيز تفاعلاتهم الاجتماعية من خلال برمجة نشاطات تفاعلية بيداغوجية وترفيهية تساهم في تخفيف القلق من التفاعل وفي زيادة تقدير الذات.
- القيام بدراسات أخرى على المراحل الدراسية المختلفة، وكذا ربط متغير القلق الاجتماعي بمتغيرات أخرى قد تفسره.

خاتمة

خاتمة

تطرت هذه الدراسة إلى مفهومين أساسيين يؤثران بشكل مباشر في شخصية المراهق أولها القلق الاجتماعي الذي يعد من أهم الخبرات السيكولوجية للإنسان والذي اعتبره فرويد

استجابة انفعالية أو خبرة مؤلمة يمد بها الفرد وتصاحب باستشارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقبل ، كما يري أن القلق هو إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية ويكدر صفوها . أما مفهوم الثاني التوافق النفسي الذي شغل حيزاً كبيراً من الدراسات و البحوث لأهميته في حياة الإنسان و من أهم أهداف العملية الإرشادية و العلاج النفسي ، والتوافق الفرد مع مجتمعه يعني رضاه عن الآخرين الذين يعيش معهم وعن عاداتهم وتقاليدهم بإضافة إلى شعوره بالتقبل و الحب ، وذلك بدراسة شخصية من كل جوانب بما فيها الصحة النفسية واهم أبعادها التوافق النفسي الذي يتمثل في محاولة الفرد إشباع حاجاته النفسية . نظرا لكون التوافق دليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة .

قائمة المراجع

- 1- إبراهيم علا عبد الباقي (2010) : الخوف و القلق ،عالم الكتب ،ط1، القاهرة .
- 2- ابن منظور (1986) : لسان العرب ، القاهرة .
- 3- أبو سكران عبد الله يوسف (2009) : التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط للمعاقين حركيا ، الدامعة الإسلامية ، غزة.
- 4- ابو علام رجاء محمود (2007) : مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية ، ط6، دار النشر للجامعات ، القاهرة.
- 5- بطرس بطرس حافظ (2008) : المكيف و الصحة النفسية للطفل ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ط 1، عمان .
- 6- بوبقار فاطمة (2017) : الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية ، جامعة الجيلالي بونعامة ، الجزائر .
- 7- بي ستي حسينية (2012) : التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة الأولى ثانوي دراسة ميدانية ، جامعة قاصدي مرباح ، وقلة .
- 8- الجاسم محمد العبيدي (2004) : الصحة النفسية وأمراضها و علاجها ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ط1، الاردن .
- 9- جودة منيرة محمود (2015) : الخبرات الصادمة لدي أمهات الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي و الاجتماعي لدى الأم و الطفل ، الجامعة الاسلامية بغزة ، غزة .
- 10- الحجازي علاء علي (2013) : علاقة القلق الاجتماعي بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماستر غير منشورة، غزة .
- 11- حسيت عبد المنعم عبد الله (2006) : مقدمة في الصحة النفسية ، دار وفاء للطباعة والنشر ، ط1، الإسكندرية .
- 12- حسين علي عبد الحسن (2011) : التوافق النفسي و العلاج وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة القادسية ، المجلد(11) ، العدد(3)، العراق .
- 13- الحكمي عائشة (2012) : علاج القلق الاجتماعي و الافكار السلبية ، الالولة الفتاوى والاستشارات ، القاهرة.

- 14- حواشين مفيد نجيب (2018) : السمنة وعلاقتها باضطراب القلق الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة المدارس الثانوية الحكومية ، مجلة البحث العلمي ، المجلد (494) ، العدد (19) ، الاردن .
- 15- رضوان سامر جميل (2002) : الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، ط3، عمان .
- 16- الريامي سعود بن حارب محمد (2010) : فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض القلق الاجتماعي لدى معاقين جسميا ، جامعة نزوى ، عمان .
- 17- زعمر نور الدين (2010) : القلق ، سلسلة الامراض النفسية ، ط1 ، ب ب .
- 18- زهران حامد عبد السلام (1997) : الصحة النفسية و العلاج النفسي ، عالم الكتب ، ط3 ، جامعة عين الشمس ، القاهرة .
- 19- السباعوي فضيلة عرفات (2011) : التغلب على الخجل الاجتماعي ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط1، عمان.
- 20- سرى إجلال محمد (1997) : علم النفس العلاج ، عالم كتب ، ب ط ، الجزائر .
- 21- سليم محمد (2017) : التوافق النفسي وعلاقته بالتسامح لدى طلبة الجامعات الاردنية ، مجلة دراسات ، العدد 57 ، الجزائر .
- 22- سماعيل آمنة (2017) : الذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المشكلات الانفعالية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر .
- 23- شاذلي عبد الحميد (2001) : التوافق النفسي للمسنين ، المكتبة الجامعية ، ب ط ، الإسكندرية .
- 24- شاذلي عبد الحميد محمد (2001) : الواجبات المدرسة و التوافق النفسي ، المكتبة الجامعية ، ب ط ، الإسكندرية .
- 25- شبؤون داليا (2011) : القلق وعلاقته بالاكئاب عند المراهقين دراسة ميدانية، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (27) ، العدد(3) ، ، دمشق .
- 26- شنايما (2015) : القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات ،مجلة دراسات نفسية، المجلد (27) ، العدد(6) ، جامعة البعث ، حمص .
- 27- شيخ سارة (2015) : التوافق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى أساتذة قسم علم النفس ، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف ، مسيلة، الجزائر .

- 28- طالب نزار (2000) : علم النفس الرياضي ، ط 2 ، بغداد .
- 29- عباس فيصل (1983) : الشخصية في ضوء التحليل النفسي ، دار المنيرة ، ب ط ، بيروت .
- 30- عبد العزيز عبد العزيز بن علي (2010): تأثير القلق الاجتماعي و الاكتئاب على بعض العمليات المعرفية الإدراك ، التفكير ،الذاكرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، الرياض.
- 31- عبد الله مولودة (2017) : الادارة الصفية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي ، جامعة أحمد دراية ، أدار .
- 32- عثمان زينب سيد الحميد (2014) : القلق الاجتماعي وعلاقته بقوة الآنا و تقدير الذات و السلوك التوكيدي ، مجلة كلية الآداب، العدد(37) ، ، العراق .
- 33- عثمان فاروق السيد (2001) : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة .
- 34- العزي لمياء حسين عبد القادر (2010) : القلق الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الصف الخامس ، مركز محافظة نينوى ، الموصل .
- 35- عقيلان نهاد محمود محمد (2011) : الاتجاه نحو الالتزام الديني و علاقته بالتوافق النفسي ، جامعة الاوهر ، غزة .
- 36- علي محمود محمد سرحان (2019) : مناهج البحث العلمي ، دار الكتب ، ط2، صنعاء .
- 37- قطيب سعيدة (2017) : عسر الكتابة وعلاقته بالتوافق النفسي ، جامعة محمد دراية ، أدرار.
- 38- قيصر سهام (2015) : القلق الاجتماعي وعلاقته بادمان الأنترنت لدى المراهقين ،جامعة محمد بوضياف ، مسيلة .
- 39- الكحلوت أماني حمدي شحادة (2011) : دراسة ميدانية للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات و غير العاملات في المؤسسات الخاصة ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- 40- كمال عيسات (2013) : تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، دراسة ميدانية بمقاربة نفسية تربوية ، الجزائر .
- 41- محمد علي صبره (2004) : الصحة النفسية والتوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، ب ط ، الإسكندرية .
- 42- محمود خديجة محمد عبد المالك (2013) : القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة بلغاري وفقاً لبعض المتغيرات ، جامعة بلغاري ، ليبيا .

- 43- معمريه بشير (2009) : القلق الاجتماعي ، جامعة الحاج لخضر ، ب ط ، الجزائر .
- 44- موري بي شتاين (2002) : قهر الخجل والقلق الاجتماعي ، مكتبة جرير ، ط 1 ، الجمعية الامركية لامراض القلق و الخجل ، أمريكا .
- 45- يوسفى دلال (2012) : القلق الاجتماعي وعلاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .

الملاحق

الملحق 1 : مقياس القلق الاجتماعي

أخي الطالب / أختي الطالبة

البيانات الأولية:

الجنس : ذكر () أنثى ()

التخصص : علمي () أدبي ()

تحية طيبة وبعد

فيما يلي مجموعة من العبارات أو الفقرات والتي تعبر عن رأيك بصراحة يرجى منك قراءة كل عبارة بدقة وتبين مدى انطباقها عليك من خلال اختيار إحدى البدائل المتوفرة وذلك بوضع علامة (X) , أن هذه العبارات ليس بها صحيحة أو خاطئة و ليست لاختبار قدرتك العقلية أو مستوي تحصيلك .

تأكد أخي الطالب / أختي الطالبة أن :

مراعاة الدقة و المصادقية أمر مهم

إجابتك محاطة بالسرية ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

الرقم	العبارات	دائما	احيانا	ابدا
01	أكون عادة غير واثق من نفسي ومتوترا عند لقائي بآخرين			
02	ألاحظ أنني أفكر في أشياء ليس لها علاقة بالموقف الذي أكون فيه			
03	أشعر دائما بردود أفعال جسدي و الألم و التعرق و الغثيان			
04	أشعر كأني مشلول عندما أكون مع الآخرين			

			أكون متوترا جدا قبل حدوث موقف اجتماعي ما	05
			أفكر في أشياء غير مهمة عندما أكون مع أشخاص آخرين	06
			يخفق قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعي ما	07
			تشرذ أفكاري دائما أثناء مخالطتي للآخرين	08
			أكون متوترا أثناء وجودي بين الآخرين	09
			ألاحظ أنني أشعر بالخوف قبل حدوث موقف اجتماعي	10
			يصبح العمل صعبا علي عندما أشعر أن أحدهم ينظر إلي أثناء قيامي به	11
			عندما أكون في حفلة ما أو بين مجموعة أشخاص فإني لا أصدق كيف تنتهي هذه الحفلة	12
			أكون عاجز عن النقاش إذا دار حديث ما ضمن مجموعة من الأفراد	13
			كثرة الناس حولي تربكني	14
			أشعر بالصداع أثناء وجودي في المواقف الاجتماعية المهمة	15
			قبل أن أدخل في موقف اجتماعي أكون مهموماً من احتمال فسلي في هذا الموقف	16
			أصاب بالصداع قبل حدوث ملاقاتة اجتماعية ما	17
			غالبا ما أكون متردداً عندما أريد أن اسأل شخصاً ما عن أمر من الأمور (كسؤال شخص ما عن شارع معين)	18
			أحياناً أشعر بالدوار عندما أتجاذب الحديث مع الآخرين	19
			غالبا ما تشرذ أفكاري في الموقف الاجتماعية	20
			اشعر بالخجل عندما أتحدث مع شخص مهم	21

			22	أنزعج عندما ينظر إلي الناس في الشارع أو في الأماكن العامة
			23	عندما أكون بين الآخرين فأني غالباً ما أظل في الخلفية لا أشاركهم الحديث
			24	أحتاج لوقت حتى أستطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي
			25	يصعب علي التعبير عن رأيي في نقاش مع أشخاص لا أعرفهم
			26	يكون حلقي حافاً عندما أكون بين الآخرين
			27	أعاني من قلق مرعب عندما أكون بين الناس
			28	أشعر بالضيق الشديد و الارتباك عندما يكون علي الحديث أمام مجموعة من الناس
			29	أشعر أحياناً بالقلق و النبذ في علاقتي مع الآخرين
			30	اشعر بعدم الرضا عن نفسي في رفضي تقديم المساعدة للآخرين

الملحق 2 : مقياس التوافق النفسي

أخي الطالب / أختي الطالبة

البيانات الأولية:

الجنس : ذكر () أنثى ()

التخصص : علمي () أدبي ()

تحية طيبة وبعد

فيما يلي مجموعة من العبارات أو الفقرات والتي تعبر عن رأيك بصراحة يرجى منك قراءة كل عبارة بدقة وتبين مدى انطباقها عليك من خلال اختيار إحدى البدائل المتوفرة وذلك بوضع علامة (X) , أن هذه العبارات ليس بها صحيحة أو خاطئة و ليست لاختبار قدرتك العقلية أو مستوي تحصيلك .

تأكد أخي الطالب / أختي الطالبة أن :

مراعاة الدقة و المصادقية أمر مهم

إجابتك محاطة بالسرية ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي		
02	من المؤكد أنني تنقصني الثقة في نفسي		
03	أتردد كثيرا في اتخاذ قراري في مسائل البسيطة		
04	إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد		

		اشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي	05
		أخطط لنفسي أهدافا واسعي لتحقيقها	06
		أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية و حلها	07
		أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية	08
		أشعر بالنقص و بأنني أقل من غيري	09
		أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين	10
		أقبل نقد الآخرين بصدر رحب	11
		أشعر أن معظم زملائي يكرهوني	12
		كثيراً ما أخرج شعور الآخرين	13
		أشترك في نواحي النشاط العديدة	14
		علاقتي حسنة و ناجحة مع الآخرين	15
		تنقصني القدرة على التصرف في المواقف الحرجة	16
		أتطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين	17
		أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس	18
		تسود الثقة و الاحترام المتبادل مع أفراد أسرتي	19
		أسبب الكثير من المشكلات لأسرتي	20
		أسرتي مفككة	21
		تمر علي فترات أكره فيها نفسي و حياتي	22

		أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر	23
		أمي أكثر الناس تقديراً لمشاعري	24
		تنتابني رغبة في الهروب من المنزل	25
		رضاي عن ذاتي يساعديني في التغلب على مشكلاتي	26
		أقبل أعذار الآخرين لي	27
		قادر على التكيف مع المحيط الذي انتمي إليه	28
		أشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة	29
		تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني	30
		من الصعب أن يتملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني	31
		حياتي الانفعالية هادئة و مستقرة	32
		أشعر غالباً بالاكئاب	33
		عادة ما أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية	34
		ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة	35

الملحق 3 :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرقي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،
السيد(ة): القري حليمة مولودة 1991/10/25
الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم
الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 767887
والصادرة بتاريخ: 2011/10/26
عن دائرة: سيدي عيسى ولاية مسيلة
المسجل (ة) بكلية: العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية قسم: علم النفس
والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنوانها:
الفنك الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي
لدى الهراهيين
أصح بشرقي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في
إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ:
روى لأجل شهادة اصطناع
السيد: سيدي عيسى
الموضوع: سيدي عيسى
08
2020

ع/ رئيس المجلس الشفطي البلدي
ويتفوض منه المنصرف الإقليمي
عبدلي إبراهيم

9/

