

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
الرقم التسلسلي: / 2019

القلق النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطلبة
المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في شعبة علم النفس - تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:

كتفي عزوز

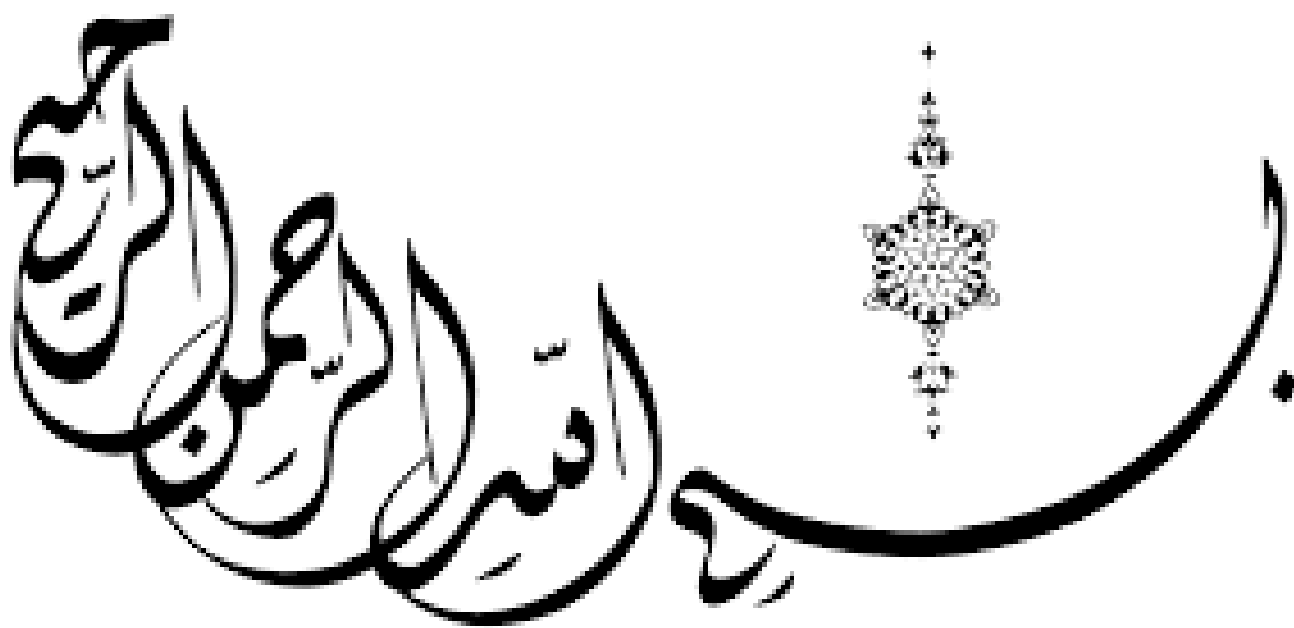
إعداد الطالب(ة):

بن مزوز بثينة

بوجمة سعيدة

مباركي إيمان

السنة الجامعية: 2018 - 2019



فهرس المحتويات

الصفحة

فهرس المحتويات

الإهداء

شكر وتقدير

ملخص الدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

أ	1- مقدمة.....
5-3	2- الاشكالية.....
6	3- أهمية الدراسة.....
7-6	4- أهداف الدراسة.....
8-7	5- تحديد مصطلحات الدراسة.....

الفصل الثاني: الإطار النظري

	1- القلق النفسي
10	- تمهيد.....
12-11	1-1 مفهوم القلق.....
13	2-1 مفاهيم مرتبطة بالقلق.....
14	3-1 الفرق بين القلق والخوف.....
15	4-1 أنواع القلق.....
17-16	5-1 مكونات القلق.....
18-17	6-1 العوامل المسببة للقلق.....
20-18	7-1 النظريات المفسرة للقلق.....
22-20	8-1 أعراض القلق.....
23-22	9-1 علاج القلق.....
	2- التوافق الدراسي
24	تمهيد.....
25	1- مفهوم التوافق النفسي.....

فهرس المحتويات

26 2- شروط التوافق النفسي
27-26 أنواع التوافق النفسي
	4- التوافق الدراسي
28-27 1-4 تعريف التوافق الدراسي
30-28 2-4 أبعاد التوافق الدراسي
32-30 3-4 النظريات المفسرة للتوافق الدراسي
33-32 4-4 مشكلات التوافق الدراسي
33 5-4 العوامل المساعدة على نجاح التوافق الدراسي

الفصل الثالث: الدراسات السابقة

35 - تمهيد
37-36 1- الدراسات التي تناولت التوافق الدراسي
39-38 2- الدراسات التي تناولت القلق النفسي
40 3- التعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

42 تمهيد
42 1- منهج الدراسة
42 2- مجتمع الدراسة
43 3- عينة الدراسة
43 1-3 تعريف عينة الدراسة
43 2-3 خصائص عينة الدراسة
44 4- مجالات الدراسة
44 1-4 المجال المكاني
44 2-4 المجال الزمني
44 3-4 المجال البشري
50-45 5- أدوات الدراسة
51-50 6- الأساليب الإحصائية

فهرس المحتويات

52 خلاصة الفصل
	الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج
54 تمهيد
61-54 1- عرض ومناقشة النتائج
63-62 2- الاستنتاج العام
64 3- التوصيات والاقتراحات
65 خاتمة

المراجع

الملاحق

اهداء

الحمد لله والشكر له أولا وأخيرا وبعد: أقدم عملي المتواضع هذا إلى:
إلى الذي أفنى حياته لأجل كمال حياتي والذي كان سر نجاحي، والذي
أتمنى أن يراني بالغة كل درجات النجاح إلى أبي العزيز

"بن مزوز رابح"

إلى من وهبت حياتها لتراني في المراتب العليا والتي انتظرت هذا
النجاح بفارغ الصبر وإلى سبب وجودي إلى أمي الحنون "زينب"
إلى من أعانوني وساندوني في كل أوقاتي العصبية منها والسعيدة وإلى
من شاركوني حياتي واكتسبت القوة بوجودهم جانبي وإلى أحب الناس
على قلبي، إلى اللواتي تملأن البيت فرحا وسرورا فرشات البيت
أخواتي صبرينة توأم روجي وفيروز حبيبتي الغالية وإلى إخواني سندي
في الحياة ساعد وهشام حفظهم الله ورعاهم.

وإلى جداتي وإلى جدي كبير العائلة أطال الله في أعمارهم وإلى
أخوالي وخالاتي وعماتي وأعمامي الأعمام مصدر تشجيعي وتفوقي.
وإلى كل من شجعني في رحلتي إلى التميز والنجاح "سهام، إيمان،
شيماء، دليلة، بشرى، عقيلة، زهية، حفيظة، نجاة، مارية، أسماء، حنان
السعيدة إليكم جميعا الشكر والتقدير والاحترام.

إلى جميع الأقارب وكل من قدم يد العون لي

إلى رفيقات دربي: فطيمة وزينب، سعيدة وشروق.

كما أتقدم بالشكر لزميلاتي صديقاتي الأعمام: فاطمة، حنان، شريفة
على كل التشجيعات التي قدموها لي وبشكل خاص للأخت الكريمة
"لامية" التي تعبت وسهرت في كتابة هذه المذكرة فلك ألف شكر
وليجعلك الله في حمايته وحفظه.

إلى من سرنا معا لقطف زهرة النجاح زملائي في القسم: الفوج الثاني
وفي الختام أسأل الله أن يوفقني لما يحبه ويرضاه ويجعل عملي مخلصا
للعلم والمعرفة.

بثينة



اهداء

إلى منبع العلم وهدى البشرية إلى رسول الإسلام

ومن دعانا للغفران

شفيقا بين يدي الرحمان محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم

إلى من أركى مصيري بنفحات روحها وعمرتني بروح أريجها

إلى التي أرجو من الله سبحانه وتعالى أن يوفقني للفوز برضاها

إليك يا أمي

إلى الذي غرس في نفسي من الصقر حب العلم إلى الذي علمني الرؤى الجليلة

والمثل العليا - إلى من أثقلت الجفون سهرا وحملت الفؤاد دوما وجاهدت الأيام
صبرا

وشغلت البال فكرا ورفعت الأيدي دعاء

أغلى الغوالي وأحب الأحباب أمي العزيزة الغالية

من سهر الليالي ونسي الغوالي وظل سندي الموالي وحمل همي غير صاح...

إلى سندي في الحياة إلى من أتمنى له الدرجات العليا أبي الغالي.

سعيدة

شكر وتقدير

بقدر العالي الجليل الذي أتم نعمته علينا
وكان في عوننا حتى وصلنا مبلغنا ومبتغانا،
هذا العمل المتواصل الذي نأمل أن يجوز مبلغ الرضا
ومصادقا لقول سيد القول عليه الصلاة والسلام
"لا زال الله في عون عبده مادام العبد في عون أخيه"
نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف الدكتور
عزوز كتفي أطال الله في عمره على مجهوداته القيمة
التي بذلها لكي نصل إلى هذا المستوى، كما يسرنا
أن نتقدم بخالص الشكر إلى جميع أساتذة قسم علم النفس
وعلوم التربية في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
وإلى كل من مد يد العون لنا لإتمام هذه الدراسة.

ملخص الدراسة

اعتمدت الباحثات على المنهج الوصفي التحليلي... واستخدموا أداتي (مقياس القلق النفسي، مقياس التوافق الدراسي) على عينة بحجم 68 طالب وطالبة بقسم علم النفس سنة ثالثة في جامعة المسيلة محمد بوضياف. تناولت دراستنا أحد المواضيع الهامة إلا وهي علاقة القلق النفسي بالتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس. وهدفت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة.

- * الكشف عن طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتوافق مع المحيط الدراسي لدى أفراد العينة.
- * الكشف على طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتوافق مع المقرر الدراسي لدى أفراد العينة.
- * الكشف عن طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتوافق مع الاساتذة لدى أفراد العينة.
- * الكشف عن العلاقة بين القلق النفسي والتوافق مع زملاء لدى أفراد العينة.
- * التعرف على دلالة الفروق في إجابات الطلبة على مقياس القلق النفسي والتوافق الدراسي وفق متغيرات البحث (التخصص والجنس).

ومنه تم التوصل إلى النتائج التالية:

- * لا توجد علاقة ارتباطية بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس.
- * توجد علاقة ارتباطية بين القلق النفسي والتوافق مع المحيط الدراسي لدى أفراد العينة.
- * لا توجد علاقة ارتباطية بين القلق النفسي والتوافق مع المقرر الدراسي لدى أفراد العينة.
- * لا توجد علاقة ارتباطية بين القلق النفسي والتوافق مع الأساتذة لدى أفراد العينة.
- * لا توجد علاقة ارتباطية بين القلق النفسي والتوافق مع زملاء لدى أفراد العينة.
- * توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس القلق النفسي والتوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس.
- * توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس القلق النفسي والتوافق الدراسي تعزى لمتغير التخصص.

مقدمة

مقدمة

أصبحت العناية بصحة الأفراد النفسية في العقود الأخيرة وبناء نفسياتهم بناءا سليما موضع اهتمام العاملين بمجال علم النفس والإرشاد النفسي والعاملين في مجال التربية والتعليم خاصة بعدما تبين أن هناك علاقة وثيقة بين صحة الأفراد النفسية والجسدية وبعد أن أصبح الفرد يعاني من شدة وطأة الحياة في هذا العصر بسبب تعقد الحياة.

وخير وسيلة أو دليل يمكن الاعتماد عليه للتعرف على الصحة النفسية لدى الأفراد هو توافقه العام، ولا شك أن توافق الفرد يتوقف على طبيعة تفاعله مع المتغيرات المختلفة التي تفرضها الظروف المحيطة والبيئة التي ينتمي إليها الفرد. ولا شك أيضا أن الإنسان المتعلم بما فيه الطالب الجامعي يمكن أن يتوافق مع بيئته التعليمية بما فيها من مناهج ومواد دراسية وأساتذة وزملاء إذا كانت هذه البيئة تتفق أساسا معه ميوله ورغباته وإذا كان يشعر بالرضا والارتياح والتقبل والاستقرار في حين كثيرا ما نجد الطالب الجامعي يشعر بالقلق والتوتر النفسي والاضطراب الشخصي في حالة عدم توافقه مع المواقف التعليمية والبيئة الدراسية. وقد ذكرت (غيت 2006) أن التوافق النفسي هو من أهم عوامل الاتزان الشخصي، وعليه فإن الأفراد في حياتهم يتعرضون بضغوطات داخلية وخارجية كما يرى بعض الباحثين أن القلق النفسي هو جوهر الصحة النفسية، والتوافق الدراسي يشير إلى عملية التفاعل بين الفرد بما لديه من حاجات وإمكانات وبين البيئة وما فيها من خصائص ومتطلبات ويتراوح تأثير الاضطراب المرتبط بالتوافق السيء على الشخصية بين تأثير بسيط يبدو على شكل قلق موضوعي بين اضطراب يبدو على شكل عصاب أكثر شدة والتوافق الدراسي للطالب في الجامعة يعد واحد من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية وبناءا على ذلك فإن الحياة الجامعية عبارة عن عملية توافق فإذا رفض الفرد هذه العملية فسيكون مصيره الاضطرابات النفسية.

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

- أولا: مقدمة
- ثانيا: الإشكالية
- ثالثا: أهمية الدراسة
- رابعا: أهداف الدراسة
- خامسا: تحديد مصطلحات الدراسة

1- الإشكالية

يعيش الإنسان في عصر ينفرد بأوضاع وأحداث ملازمة للتغير الزمني، وعلى الرغم مما ينطوي عليه هذا العصر من مكاسب واختراعات تمس مختلف نواحي الحياة إلا أنه يضحج بالأحداث المثيرة للقلق مما يشعر الفرد بتهديد أمنه النفسي والجسمي والاجتماعي نتيجة تعرضه لبيئة تزحم بالضواغط التي يواجهها، فالإنسان الحالي ينعم بما يعلم ويتوجس خفية مما يجهل.

فنتيجة لتطور الحياة العصرية بتعقيداتها ومشكلاتها، فإن الكثير منا أصبح يشعر في الكثير من الأحيان بضعفه وعدم قدرته على مواجهة الحياة وأعبائها ومسؤولياتها، وهذا ما يجعل الناس معرضين للقلق لدرجة أن العلماء أطلقوا على ظاهرة تفشي القلق بلعنة العصر الحاضر. هذا الأخير الذي يشار إليه بأنه حالة انفعالية أو وقتية في الفرد، وتتذبذب من وقت لآخر تبعا للموقف المهدد فينشط الجهاز العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته وتزول تلك الحالة بزوال مصدر التهديد وظاهرة القلق عند الإنسان هي إحدى الظواهر التي تلازم حياته وتعد أحد السمات المهمة في شخصيته والمعبرة عن حقيقة وجوده (فوزية حسن هليل مختار، د.س، ص 25). والقلق بصفة عامة هو شعور غامض غير سار بالتوقع والخوف والتوتر المصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية كالضيق في التنفس والرعدة في اليدين والبرودة في الأطراف ومشكلات في النوم، وأخرى نفسية كالشعور بعدم الاستقرار وتوهم المرض وضعف في التركيز وشروذ الدهون والاكنتاب، ويعد القلق ظاهرة قائمة بذاتها تعرض لها الكثير من الباحثين بالبحث والتحليل للكشف عن ماهيته وأسبابه وأعراضه بحيث نجد الفيلسوف العربي ابن حزم حيث أكد عمومية القلق بوصفه حالة أساسية من حالات الوجود الإنساني ورأى أن غاية الأفعال الإنسانية هي الهروب من القلق. كما نجد فرويد مؤسس المدرسة التحليلية أن القلق يظهر في الأصل كردة فعل لحالة الخطر ويعاود الظهور كلما حدثت حالة الخطر في حيث ترى هورني أن أشكال الحياة الأسرية هي التي تمد الفرد بعناصر أساسية لتكوين القلق.

وتعتبر مرحلة الشباب من أكثر المراحل تأثيرا بالمتغيرات المحيطة وأكثر حساسية اتجاه الضغوط المعاشة ودرجة استجابة الشباب لها عادة ما تكون أكثر من الفئات الأخرى وعليه استأثرت دراستها في عصرنا الحالي باهتمام واسع من قبل الباحثين في مختلف العلوم نظرا لما تشكله هذه الفئة من أهمية مادية ومعنوية في الحياة، ومن بين فئات الشباب الأكثر أهمية نجد الطلبة الجامعيين خاصة منهم المقبلين على التخرج هذه المرحلة التي تمثل مرحلة وصول الطالب إلى اتخاذ قرارات حاسمة في حياته العلمية، بحيث تحتاج هذه المرحلة إلى جملة من المتطلبات والحاجيات المادية والاجتماعية والمعنوية النفسية بين الفرد وبيئته والتي تؤثر بدورها في التكوين السيكولوجي للفرد، وهذا ما يشار إليه بالتوافق النفسي

هذا الأخير الذي يمثل جوهر الحياة النفسية والعملية التربوية، بحيث يعكس أحد مؤشرات الصحة النفسية، وقد نال هذا الأخير خيرا كبيرا من الدراسات والبحوث العلمية لأهميته في حياة الإنسان بصفة عامة، ومن بين الجوانب الأكثر تأثرا بالتوافق التعليم هذه العملية التي يسعى الطالب نظامها إلى تحقيق ما يسمى بالتوافق الدراسي، ونعني بهذا الأخير بالعملية الدينامية التي يتم تنفيذها من خلال إجراءات يقوم بها الطالب وصولا لتحقيق الأهداف، وكما يشير إليه العوضي والزيادي على أنه حالة تبدو في عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلائم بينه وبين البيئة الصفية ومكوناتها الأساسية. (أولاد شايب مروة. حموموهاجر، 2017، ص42). وعليه يترجم التوافق الدراسي بقدرة الطالب على إقامة علاقات اجتماعية مرضية والتي تظهر في شكل علاقة تفاعلية بين الطالب والأستاذ داخل الصف الدراسي، تلك العلاقة التي يسودها الاحترام والتقدير والتعاطف المتبادل، وكذلك العلاقة مع الزملاء في الاندماج وتقديم المساعدة في وقت الحاجة، إضافة إلى ذلك علاقة توافق الطالب مع المنهاج من خلال قدرة التلميذ على فهم واستيعاب مواد الدراسة.

ونجد كذلك دراسة (بوصفر دليلة 2010) حول الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم حيث أكدت وجود علاقة ضعيفة وسلبية بين الاستقلال النفسي والتوافق الدراسي ويفسر هذا بعدة اعتبارات منها مفهوم الاستقلال النفسي بالنسبة للبيئة العربية ويصعب التحدث عنه حتى بعد زواج الفرد وتكوينه الأسرة (بن الزاوي نجية، 2013، 15)، وانطلاقا مما تم ذكره مسبقا فإن دراستنا الحالية تحاول إلقاء الضوء عن طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج وعليه اشتملت الدراسة على طرح التساؤل التالي هل توجد علاقة ارتباطية بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج؟.

التساؤل الرئيسي

1- ما طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس؟

التساؤلات الفرعية

1- ما طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتوافق بين المحيط المدرسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس؟

2- ما طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتوافق المقرر الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة
ثالثة علم النفس؟

3- ما طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتوافق مع الأساتذة لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة
ثالثة علم النفس؟

4- ما طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتوافق مع الزملاء لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة
علم النفس؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والتوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والتوافق الدراسي تعزى لمتغير التخصص؟

الفرضية العامة

- توجد علاقة ارتباطية بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة
علم النفس.

الفرضيات الفرعية

1- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القلق النفسي والتوافق مع المحيط المدرسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد
مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس.

2- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القلق النفسي والتوافق مع المقرر المدرسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد
مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس.

3- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القلق النفسي والتوافق مع الأساتذة لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات
التخرج سنة ثالثة علم النفس.

4- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القلق النفسي والتوافق مع الزملاء لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات
التخرج سنة ثالثة علم النفس.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والتوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والتوافق الدراسي تعزى لمتغير التخصص.

2- أهمية الدراسة

* تبرز أهمية الدراسة الحالية في مضمونها المتمثل في دراسة القلق النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي وكذلك بالنسبة للفئة التي يتناولها موضوع الدراسة وهي فئة الطلبة الجامعيين المقبلين على إعداد مذكرات التخرج كما تكمن الأهمية التطبيقية في محاولة تبيان الحالة النفسية التي يكون عليها الطالب الجامعي المقبل على إعداد مذكرة التخرج والتي تؤثر في توافقه الدراسي فشيوع تدني المستوى الدراسي فيرجع لعوامل القلق التي يتعرض لها الطالب في هذه المرحلة، وهذا ما يظهر أثناء عرض مذكرات التخرج أمام لجان المناقشة في نهاية كل موسم جامعي.

* كما تبرز أهمية البحث من حيث النتائج المترتبة عليه والتي تساعد وزارة التعليم العالي ورئاسة الجامعة في اتخاذ القرارات المناسبة لصالح الطلبة.

3- أهداف الدراسة

الهدف العام

التعرف على طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس.

الأهداف الفرعية

1- الكشف على طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتوافق مع المحيط الجامعي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس.

2- الوقوف على طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتوافق مع المقرر الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس.

3- الوقوف على طبيعة العلاقة بين القلق النفسي والتوافق مع الأساتذة لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس.

4- الكشف عن طبيعة العلاقة بين القلق والتوافق مع الزملاء لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس.

5- التعرف على الفروق بين القلق النفسي والتوافق الدراسي حسب جنس عينة الدراسة.

6- الكشف عن الفروق بين القلق النفسي والتوافق الدراسي حسب تخصص عينة الدراسة.

4- مصطلحات الدراسة

تعريف القلق

يعرف القلق بأنه حالة انفعالية أو حالة الكائن الإنساني التي يتسم بها داخليا من شعوره بالتوتر والضيق الذي يساعد في زيادة النشاط العصبي الذاتي فتظهر علامات القلق.

كما عرف السماودني القلق بأنه: حالة انفعالية أو وقتية في الفرد تتذبذب من وقت لآخر تبعا للموقف المهديد، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد وتزول تلك الحالة بزوال مصدر التهديد.

التعريف الإجرائي

هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب على مقياس جامعة الكويت للقلق.

تعريف التوافق

لغة: ورد في لسان العرب أن التوافق مأخوذ من وقف الشيء وقد وافق موافقة واتفق معه توافقا (ابن منظور الأنصاري، 1988، 68).

اصطلاحا:

- عرفه زيدان (1972): التوافق كلمة تعني التآلف والتقارب واجتماع الكلمة فهي تلك العملية الديناميكية المشمرة التي تهدف إلى تغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة.

إجرائياً: هو قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم والانسجام ويظهر ذلك في سلوكياته مع زملائه وأساتذته واتجاهه نحو المدرسة والمنهاج ويتضح هذا من خلال الدرجة التي يتحصل عليها من إجاباته على مقياس الزياي للآوافق الالراسي المطبق في الالراسة.

الآوافق مع الزملاء: ونعني به ملى قدرة الطالب على اندماج زملائه ومساعدتهم إذا احتاج أحدهم للمساعدة.

الآوافق مع الأساتذة: ويتضح هذا في العلاقة الالنامية بين الأستاذ والالاميد داخل الصف الالراسي والتي تشكل أساسا بالاحترام والتقدير والتعاطف المتبادل.

الآوافق مع المنهاج: وهو قدرة الطالب على فهم واستيعاب المواد النظرية والمهارات العلمية.

الفصل الثاني

الإطار النظري

- 1- القلق النفسي
- تمهيد
- 1-1 مفهوم القلق
- 2-1 مفاهيم مرتبطة بالقلق
- 3-1 الفرق بين القلق والخوف
- 4-1 أنواع القلق
- 5-1 مكونات القلق
- 6-1 العوامل المسببة للقلق
- 7-1 النظريات المفسرة للقلق
- 8-1 أعراض القلق
- 9-1 علاج القلق
- 2- التوافق الدراسي
- 1- مفهوم التوافق النفسي
- 2- شروط التوافق النفسي
- 3- أنواع التوافق النفسي
- 4- التوافق الدراسي
- 1-4 تعريف التوافق الدراسي
- 2-4 أبعاد التوافق الدراسي
- 3-4 النظريات المفسرة للتوافق الدراسي
- 4-4 مشكلات التوافق الدراسي
- 5-4 العوامل المساعدة على نجاح التوافق الدراسي

القلق النفسي

تمهيد

يعتبر القلق آفة العصر الحديث، كما ويعد ظاهرة نفسية ذات انتشار واسع في أنحاء العالم وهو ميلاد للتعقيدات المادية والمعنوية التي غزت المجتمعات، فهو يسيطر على ذات الإنسان وأفكاره فلذلك لا يعتبر القلق حالة وراثية بل حالة مكتسبة من بيئة الإنسان، حيث يقول (المشيخي-20013، 15) أن القلق يعد من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في آليات السلوك الإنساني وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة ولذلك يعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية، وموضوع القلق كان ولازال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائما على اجتهادات الباحثين في العلوم الانسانية لما له من أهمية وعمق وارتباط بأغلب بل بكل المشكلات النفسية. لذلك يعتبر القلق المفهوم الأساسي في علم النفس الحديث خاصة في علم الأمراض النفسية، فهو العرض المشترك بين العديد من الاضطرابات النفسية والأمراض النفسية، فهو العرض المشترك بين العديد من الاضطرابات النفسية والأمراض النفسية العقلية والاضطرابات السلوكية بل في أمراض عضوية شتى، والقلق مفهوم تفسيري في نظريات الشخصية الحديثة.

1-1 مفهوم القلق

لغة: يمكن تعريف القلق بناء على ما ورد في المعجم الوسيط بأنه:

قلق الشيء قلقاً حركةً وقلقاً قلقاً، لم يستقر في مكان واحد ولم يستمر على حال واضطرب وانزعج فهو قلق، والقلق حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث، والمقلأق: الشديد القلق، يقال رجل مقلأق وامرأة مقلأق.

(المعجم الوسيط، 2004، 756)

كما أن كلمة قلق (ANXIOUS)، مشتقة من كلمة لاتينية وتعني مشاكل داخل عقل المرء نتيجة حادث غير محدد، ونفس هذه الكلمة اللاتينية لها علاقة باللغة الإغريقية وتعني الضغط بقوة أو الكفاح.

وعرفه لسان العرب على أنه الانزعاج ويقال بات قلقاً وأقلق غيره وقلقه، حركه من مكانه وفي حديث علي: أقلقوا السيوف في غمدها أي مرقدتها في أغمادها.

(عبد الكريم سعيد محمد رضوان، 2002، 15)

- تعريف القلق اصطلاحاً:

يعرفه زهران بأنه: حالة توتر شاملة ومستمرة نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية.

(حامد زهران، 1997، 484)

ويعرف أحمد عكاشة القلق بأنه: شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ويأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد.

(أسماء عبد الله عطية، 2008، 12)

عرفه نجاتي على أنه: الانفعال الذي يشعر به عندما نجد أنفسنا محاصرين في ركن ضيق ونشعر حينئذ بأننا مهددون على الرغم من أن مصدر التهديد قد لا يكون دائماً واضحاً لنا وأن الشعور بالخطر مرتبط بالشعور بالخوف والانفعالات المماثلة.

(طلال عبد الله حسن الغامدي، 2006، 6)

ويعرف القلق لدى بعض اختصاصيو علم النفس على أنه: خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء لا يستطيع تحديده تحديدا دقيقا.

كما يعرف على أنه حالة نفسية تظهر على شكل توتر بشكل مستمر نتيجة شعور الفرد بوجود خطر يهدده وهذا الخطر قد يكون موجودا فعلا. مثلا قبل الامتحانات أو يكون متخيلا لا وجود له في الواقع مثل أن يغلق الإنسان من المستقبل.

(عبد الرحمان لطفي أمين، د س، 4)

أما التعاريف العربية والأجنبية تتفق معا في أن القلق شعور غامض ويصاحبه توتر والألم وتصاحبه العديد من التغيرات الفيزيولوجية والتوجس والرضوخ لهذه المخاوف وسيطرتها التامة عليه وظهور بعض علامتها ظاهريا مثل سرعة نبض القلب أو التنفس أو داخليا مثل زيادة الإفرازات أو الإنزيمات.

(طلال عبد الله سن الغامدي، 2006، 6)

تعريف هلجورد للقلق: إن القلق يشبه في ذلك الخوف ويعتبر قوة دافعة ويرى أن لفظ القلق عبارة من العبارات اللغوية العامة تشير إلى توقع الشر أو الخطر أو الاهتمام الزائد وعدم الراحة أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد.

(عبد الرحمان العيسوي، 2004، 70)

ويلاحظ من خلال عرض التعريفات السابقة للقلق، أن كثيرا من العلماء والباحثين قد اختلفوا في تعريف ذلك المصطلح، فنجد أن منهم من ركز على ما يصاحب القلق من أعراض نفسية ومنهم من ركز على الأعراض النفسية والجسدية، ولكن أي كان المنطلق الذي انطلق منه أي باحث فإن ذلك يتناسب مع تعقد مفهوم القلق، وعدم وضوحه المطلق، ومع ذلك فقط لوحظ التكاملية في التعاريف وعدم التعارض المطلق وكلها ساعدت على إعطاء الفهم الواضح للقلق.

1-2 مفاهيم مرتبطة بالقلق

الخوف

شعور ينتاب الفرد عندما يرى أو يختبر بشكل مباشر شيئاً يخشى منه أو يعتبر الخوف آلية دفاعية مهمة طالما تمتع الإنسان بها ولذا فقد يشكل الأشخاص الذين لا يشعرون بالخوف خطراً على أنفسهم وعلى المحيطين بهم.

(كوام مكنزي: هلا أمان الدين، 2013، 2)

الانهك

عبارة عن مجموعة من الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائها في الأعمال التي يقوم بها.

(فاروق السيد عثمان، 2001، 18)

الضغوط

مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية.

(فاروق السيد عثمان، 2001، 18)

التوتر

التوتر هو: الاستجابة النفسية والسلوكية والجسدية عند الفرد لدى محاولته التأقلم والتكيف مع الضغوط الداخلية والخارجية، وهذه الضغوط قد تكون موقف ما يزعج الفرد أو أشخاص أو أشياء معينة في البيئة المحيطة أو أحداث مختلفة كما يمكن أن تكون مشاكل نفسية واجتماعية أو زيادة في الضغوط والضوضاء والتلوث ومشاكل الطقس والتغذية وغيرها من الظروف البيئية والحياتية والاجتماعية. كما أن خيال الإنسان وأفكاره وتوقعه وتوجهاته قد تكون مصدراً للتوتر.

(وليد سرحان، 2008، 13)

1-3 الفرق بين القلق والخوف

يصعب التفريق بين القلق والخوف في حالات كثيرة وذلك لوجود أوجه تشابه بينهما:

(عبد الحميد عناني، 2000، 115)

- في كل من الخوف والقلق يشعر الفرد بوجود خطر يهدده.

- كل من الخوف والقلق حالة انفعالية تنطوي على التوتر والضغط.

- كلاهما يحفز الفرد لبذل طاقة لحماية نفسه.

- كلاهما يصاحبه عدد من التغيرات الجسمية.

الفرق بينها: (عبد الله العيسوي، 2002، 1)

- القلق ذاتي في الإنسان يخاف من شيء مجهول أما الخوف فهو خارجي موضوعه موجود في العالم الخارجي.

- خطر في القلق شديد وموجه إلى كيان الشخصية والخوف ليس كذلك.

- حالة القلق مستمرة والخوف حالة عابرة ومؤقتة.

*وهنا يتضح أن هناك إجماع أن الخوف يختلف عن القلق في عدة نواحي وأن الخوف بمثابة نذير بخطر ما،

ولكنه لا يضر على المدى البعيد بصحة الفرد، أما في حالة القلق فإن زيادة مستوى القلق تضر بصحة الفرد النفسية والجسمية.

1- 4 أنواع القلق

ميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق وهي القلق الواقعي (الموضوعي) والقلق العصبي والقلق الخلقى.

(أسماء عبد الله عطية، 2008، 20)

- **القلق الواقعي (الموضوعي):** هو خبرة عاطفية ناتجة من إدراك خطرها في العالم الخارجي وهذا الخطر يهدد الشخص بأذى ما وقد يكون للخطر وإثارة القلق خطر بمعنى أن يرث الفرد ميلا للخوف من أشياء معينة أو في ظروف معينة أو قد يكونا مكتسبين من خلال تجارب الفرد في الحياة.

- **القلق العصبي:** وهذا النوع من القلق يستثار عن طريق إدراك خطر مصدره الغرائز. ويتخذ ثلاثة أشكال فهناك النوع الهائم الطليق من التوجس الذي يتعلق بموضوع مناسب أو غير مناسب من موضوعات البيئة ثم النوع الآخر الذي يعرف بأنه حالة من الخوف الشديد غير المعقول وهو يسمى بالخوف المرضي أو الفوبيا وأهم ما يميزه هو أن قوته لا تتناسب مطلقا مع الخطر الحقيقي الذي ينتج من الشيء موضوع الخوف حيث يكون منبثقا من الهي لا في العالم الخارجي، أم النوع الثالث فهو استجابات الذعر والهلع وهو صورة متطرفة لرد فعل من طبيعته أن يحدث غالبا في صورة أقل عنفا. وهذا يلاحظ عندما يعمل شخص ما شيئا مخالفا لسلوكه العادي.

- **القلق الخلقى:** هو الذي يستثار كأحاسيس إثم أو خجل عند الإنسان عن طريق إدراك خطر مصدره الضمير. فالضمير بصفته الممثل الداخلي لسلطة الوالدين يهدد بعقاب الشخص إذا افترق أمرا، أو فكر في أمر مخالف للأهداف الكمالية لأننا المثالية التي غرسها الوالدان في الشخصية، فالخوف الأصلي الذي يشتق من القلق هو خوف موضوعي ألا هو الخوف من الوالدين المعاقبين.

ويعد عرض أنواع القلق المختلفة يتضح أن هناك تشابها بين القلق العصبي والقلق الخلقى، في أن الدافع لهما داخلي لدى الفرد لا يأتي من الخارج، أم في حالة القلق الموضوعي فإن مثيره خارجي، ونستطيع القول أن القلق الموضوعي والقلق الخلقى يعتبران الشيء المقبول، والذي لا يؤدي إلى الاضطراب إلى حد ما ، أما في حالة القلق العصبي فتكون المشكلة أكبر اعتبارا أنه مرضي.

1-5 مكونات القلق (جوانب القلق)، (موشي زيدنر، جيرالد ماثيوس، 2016، 35)

هناك ثلاثة جوانب رئيسية للقلق وهي:

1- الجانب المعرفي

تتصل المكونات المعرفية للقلق بطريقة معالجة للمعلومات في المواقف الضاغطة حيث يصاحب القلق تغيرات في كل من العمليات المعرفية (على سبيل المثال: انتباه زائد نحو التهديد) ومحتويات المعرفة (وهذا يعني، التهديدات الخاصة التي يفكر فيها الفرد)، ويعد الانزعاج هو أقوى مكون معرفي للقلق ويشير الانزعاج إلى اهتمامات باعثة على الكعب بنشأة أحداث ضاغطة وشبكة أو مرتقبة وذلك عندما يشعر الأفراد بأنها خارجة عن مقدورهم ومقدور الانزعاج أيضا أن يتداخل مع المعرفة خاصة عندما تطول وعندما يفكر الشخص في مشكلته مليا من دون أن يجد حلا مرضيا فكثيرون ما يكون الأشخاص المنزعجون مشغولي الذهن بالأفكار السلبية، والتي تشتمل على أفكار وتشككات سلبية عن الشخص نفسه، أو عن أهلية، أو عن قدرته على التعامل مع المواقف الصعبة.

الجانب الوجداني/ الجسدي

يتكون الجانب الوجداني أو الانفعالي للقلق من الأعراض الموضوعية للاستشارة الفسيولوجية كما يتكون أيضا من الإدراكات الذاتية للتوتر والانفعالات ومن ثم فإن الاستشارة الانفعالية القوية كالتصاحب القلق تؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي. والذي بدوره يجهز الجسم لدفعات قوية من الطاقة (على سبيل المثال نشاط المواجهة/ الهروب) وهذا يستلزم اتساع حدقة العين وزيادة رمش العينين وضيق الأوعية الدموية وارتفاع تقلص القلب، وزيادة النبض ومعدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة معدل التنفس يصاحبه تنفس غير منتظم. وتثبيط حركة الجهاز الهضمي والأحاسيس المعدية، وإفراز قليل للغدد اللعابية وزيادة العرق وتحول كبير للطاقة المخزونة إلى طاقة مستخدمة وإفراز هرمون الأدرينالين والنور ادرينالين، مع شعور بالغثيان والرعاش وتصعب اليدين باردتين ومبللتين بالعرق ومن المعلوم الآن أن الاستجابات الفسيولوجية للقلق ماهي إلا استجابات لا إرادية.

الجانب السلوكي

يتضح أن تعريف القلق بالمفاهيم السلوكية أصعب من تحديد التعبيرات الانفعالية والمعرفية للقلق. ففي الحيوانات نجد أن السلوكيات الأكثر بروزاً تتمثل في تلك السلوكيات الدفاعية والتي تشتمل بالطبع على تجنب الخطر أو الفرار منه (من الممكن في بعض الأحيان أن يجمد الحيوان في مكانه أو يقاوم إذا حوصر) بيد أن الأشخاص كثيراً ما تكون لديهم القدرة على التحكم في مثل هذه الميول البيولوجية الأساسية وذلك من خلال الضبط المعرفي للسلوك. فبالنسبة إلى الطالب الذي يعاني قلق الامتحان نجد أنه ربما يشعر بدافع نحو الهرب من قاعة الامتحان، لكن من الناحية العملية نجد أن أمثال هذه السلوكيات تكون استثنائية وربما لا يكون القلق مرتبطاً بسلوك معين بصورة صارمة.

1-6 العوامل المسببة للقلق (غالب رضوان ذياب مقداد، 2015، 18-19)

الاستعداد الوراثي: يقول (زهران، 2005، 481) إن أسباب القلق الوراثية (العامل البيولوجي) نادرة. والعوامل العصبية والسمية ليس لها دور واضح، وأهم ما في العصاب أن كل أنماطه نفسية المنشأ وتلعب البيئة دوراً هاماً في ذلك، أما نتائج الأبحاث الحديثة التي أجريت عن القلق فقد أكدت أن العامل الوراثي له دور كبير وفعال في ظهور القلق، فالدراسات التي أجريت على التوائم قد بينت التشابه في الجهاز العصبي اللاإرادي والاستجابة للمنبهات الخارجية بصورة متشابهة يؤدي إلى ظهور أعراض القلق لديهم، وقد لاحظ العالم النفساني شيلدز (childez) عام 1966 وسيلتر عام 1962 أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50% وأن 65% يعانون من سمات القلق، وقد اختلفت النسب في التوائم غير المتشابهة فوصلت إلى 4% فقط، وهذا قد يكون مؤشراً إلى أن الوراثة تلعب دوراً في الاستعداد للإصابة بمرض القلق العادي.

الصراع النفسي

وينشأ القلق من صراع نفسي داخلي بين رغبة الطفل في إشباع دوافعه وحاجاته الطفيلية وخوفه في الوقت نفسه من فقدان حب الوالدين إذا تحقق هذا الإشباع غير المشروع أو الذي يتعارض مع الظروف البيئية والاجتماعية والأخلاقية،

- الاستعدادات النفسية أو الضعف النفسي العام: الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة على طموحات وأهداف الفرد، والتوتر الشديد والأزمات أو الخسائر المفاجئة والشعور بالذنب والخوف من العقاب، أيضا فشل الكبت قد يؤدي إلى القلق حسب طبيعة التهديد.
- مواقف الحياة الضاغطة: فمعايشة الأفراد للضغوطات الثقافية والبيئية ومطالب الحياة المدنية المتغيرة تجعله في حالة مد وجزر بين الحياة المستقرة وحياة التعقيد التي تتيح للفرد الشعور بالقلق.
- مشكلات الطفولة والمراهقة ومشكلات الحاضر: التي تساعد على استعادة ذكريات الماضي والأساليب الخاطئة في تربية الطفل مثل القوة والتسلط والحماية الزائدة أو الحرمان واضطراب العلاقات الشخصية بين الأقران. فالقلق يتأثر بنمط الحياة السائد في العائلة فالحالة النفسية للكبار تنعكس على سلوك الأطفال إما إيجابيا أو سلبيا.
- البيئة الاجتماعية: الكوارث الطبيعية وانتشار الأوبئة والحروب تؤدي إلى حياة قلق المواطنين والذي يبدأ بحادثة معينة تكون حلقة من حلقات الحياة المتلاحقة في حياة الفرد النفسية.
- التعرض للخبرات والحوادث الحادة: (اقتصاديا أو عاطفيا أو تربويا) والخبرات الجنسية الصادمة في مرحلة الطفولة أو المراهقة والتعرض إلى الإرهاق الجسمي.

(سامية مشري، 2015، 13)

* مما سبق نجد اختلاف وجهات النظر بين العلماء في تحديد وحصر العوامل المؤدية للقلق، وربما ذلك يتبع من تقعد مفهوم القلق وصعوبة تحديده الدقيق، ولكن أيا كان منطلق العلماء في تحديد العوامل المؤدية للقلق فإنه يعتبر بمثابة اجتهادات لمحاولة التوصل للعوامل الحقيقية الكامنة وراء القلق وذلك لمحاولة العمل على تجنبها قدر الإمكان.

1-7 النظريات التي فسرت القلق (هادي صالح رمضان النعيمي، د.س، 280)

وجهة نظر مدرسة التحليل النفسي

يرى (فرويد) أن القلق يصدر من (الليبدو) الخاص بالدوافع الغريزية المكبوتة كما أشار إلى أن القلق له علاقة يتوقع وقوع صدمة وهي الحالة التي يتوقع حدوثها في حالة الخطر كما يلاحظ أن (فرويد) قد ركز كثيرا على

الغرائز الجنسية وأعطائها جل اهتمامه فقد عدها الدافع أو المحرك الرئيسي للسلوك الإنساني لذلك عزی مشكلات الفرد واضطراباته النفسية والعاطفية إلى عدم إشباع تلك الغريزة.

المدرسة السلوكية

ترى المدرسة السلوكية أن القلق يكون مشروطاً بمثير يؤدي إلى الخوف ويمكن ربط المثير بمحالات الخوف أو الفرع نتيجة اقتترانه بالاشتراط، ويرى (سكنر) أن القلق ينشأ بسبب الاضطرابات في عمليتي الاستثارة والكف للنظام العصبي.

وجهة نظر النفسية الاجتماعية

يفسر (أدلر) القلق بأنه عبارة عن فكرة تدور حول الشعور بالنقص، فهو يرى أن القلق ينشأ بسبب انعدام الأمن النفسي الذي يحدث نتيجة لشعور الفرد بالنقص أياً كان نوعه جسمياً أو معنوياً، ويؤكد أن البحث عن القلق والاضطرابات النفسية وعلاجها يعتمد على فهم العوامل الاجتماعية، أم (فروم) فإنه يرى أن القلق ينشأ من الصراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين والحاجة إلى الاستقلال.

في حين يؤكد (سوليفان) بأن القلق ينتج نتيجة مخاوف أو أخطار واقعية أو خيالية تؤدي إلى عدم إشباع الفرد للأمن، مما ينعكس على علاقة الشخص بالآخرين، ويرى أن القلق يزداد حدته حين تتعارض الحاجات البيولوجية مع المؤثرات الاجتماعية ويؤدي ذلك إلى اضطراب في العلاقات الشخصية.

وأكدت (هورناي Hornay) أن القلق هو نتاج الظروف الحضارية والاجتماعية القائمة على مبدأ التنافس والذي تبنى على أساسه كل العلاقات التي تتكون مع الأفراد، مما يتوجب على الفرد حماية نفسه من هذا النوع من القلق الذي فرضته الحضارة المعاصرة على الفرد.

المدرسة الإنسانية

يرى (ماسلو Maslou) أن الفرد القلق هو ذلك الفرد الذي حرم نفسه من الوصول إلى الإشباع الكافي لحاجاته الأساسية وهذه الحقيقة تمنع التقدم نحو الهدف النهائي المتمثل بتحقيق الذات، لذا يشعر الفرد بالقلق وانعدام الأمن والخوف من المستقبل المجهول.

- ومن خلال العرض السابق لآراء ووجهات النظر المختلفة من قبل العلماء تجاه موضوع القلق، نجد أن كل عالم ذهب في تفسيره للقلق من ناحية أدرك أنها تمثل الأساس لإثارة مشاعر القلق، ويتضح أن هناك صعوبة في التحديد الدقيق للقلق، وهذا يعتبر بمثابة الأمر الطبيعي وذلك بتعدد مفهوم القلق، ولكن على الرغم من اختلاف وجهات النظر فإن هناك شبه قاسم مشترك لدى كثير من العلماء في رأيهم بالقلق ومظاهره، وإن كان هناك اختلافًا واضحًا في الآراء لدى العلماء فهذا يعكس مرجعية هذا العالم أو ذلك في موافقة آرائه إما لآراء مدرسة التحليل النفسي أو المدرسة السلوكية والإنسانية....

1-8 أعراض القلق

تصنف أعراض القلق ضمن أربعة أنواع:

(كوام مكنزي، هلا أمان الدين، 2013، 16-17)

1- الأعراض الناجمة على توتر الجهاز العصبي

ثمة أربعة أعراض يشعر بها الأفراد بسبب فرط نشاط الجهاز العصبي تحت تأثير القلق:

* رجفة القلب: الشعور بتسارع دقات القلب.

* التعرق: وهو ناتج عن تأثير الأدرينالين في الغدد العرقية.

* الارتعاش: وهو ناتج عن تحفيز الحواس والعضلات لجعلها مستعدة للحركة فالأمر أشبه بأن تكون مستعدًا للانطلاق في حلبة سباق سيارات.

* جفاف الفم: وهو ناتج عن تأثير الأدرينالين في الغدد اللعابية، ذلك أن المرء لا يتناول الطعام في ظرف كهذا.

2- الأعراض التي تصيب الصدر والبطن

ثمة أربعة أعراض تصيب الصدر والبطن:

* يشعر البعض بصعوبة في التنفس ويحدث عادة لأن الجهاز العصبي يصدر تعليمات إلى الجسم للتنفس بسرعة أكبر كي يؤمن تدفق الأوكسجين إلى الأوعية الدموية.

* يشعر البعض أحم على وشك الاختناق وهذا مرتبط بتأثير الأدرينالين في الهضم أكثر من تأثير هرمونات الخوف في التنفس.

* الألم في الصدر: يشعر المرء بتصلب الصدر نتيجة تسارع نبضات القلب وازدياد سرعة التنفس.

* الغثيان أو الألم في البطن أو تقلصات المعدة: يحدث هذا لأن الجسم قلل ضخ الدم إلى المعدة إضافة إلى التأثير بين الهرمونات في عضلات الجهاز الهضمي ويمكن تصنيف هذا التأثير بين تأثير جسدي وتأثير نفسي، فكل ما يتعلق بعملية الهضم يتوقف تماما.

الأعراض النفسية

1- الدوار، الشعور بعدم الثبات، غشيان البصر، الشعور بالإغماء، تظهر هذه الأعراض بسبب تغير ضغط الدم وكمية الأوكسجين التي يحتوي عليها الدم وتعديل مسارات ضخ الدم أثناء الشعور بالقلق.

2- الخوف من فقدان السيطرة، بعض الأفراد لا يفهمون حقيقة ما يحدث لأجسامهم ويخافون من فقدان السيطرة أو الاضطراب، وهذا فهم خاطئ لعملية فيزيولوجية معقدة يتحكم بها الجسم بشكل جيد.

3- الخوف من الموت، وليس مستغربا أن يظن المرء أنه مصاب بنوبة قلبية أو بعارض صحي خطير عندما يشعر بألم في صدره وبصعوبة التنفس وينتابه بشعور الإغماء. فالخوف من تكون جميع هذه الأعراض دليل مرض جسدي هو من الأعراض الكلاسيكية لبعض أنواع القلق.

4- الشعور بالانفصال عن الواقع، يشعر البعض أنهم منفصلون عن أجسامهم وأن ما يجري من حولهم يجري مع أشخاص آخرين. وهذا من الأعراض الشائعة للقلق وتتم ردة الفعل هذه على مستوى اللاوعي ولا يمكن للإنسان التحكم بها إراديا إنما خدعة يقوم بها الفكر. فإذا لم يفكر الإنسان أن الخطر محيط به في الحقيقة فإن ذلك سيساعده على البقاء أكثر هدوءًا.

الأعراض الثانوية

1- هبات الحرارة والارتعاش من البرد: يحدث هذا بتأثير الأدرينالين في الدورة الدموية للبشرة والغدد الدرقية فيحدث الارتعاش من البرد عن الانقباض الأولي للأوعية الدموية وعندما يسمح لهذه الأوعية بالاسترخاء وتتدفق غيرها كمية كبيرة من الدماء تحدث هبات الحرارة.

2- الخدر: يحفز الأدرينالين الجهاز العصبي ويظهر ذلك أحيانا في شكل خدر في الأصابع كما يمكن أن يسبب تشنج العضلات شعورا بالخدر.

- ومما سبق كله يتضح مدى الأثار المترتبة على القلق، والتي تؤدي إلى تغيرات متعددة في نواحي الجسم المختلفة، ومدى انعكاساتها السلبية على صحة الإنسان، وخاصة إذا تحول القلق إلى حالة مزمنة شديدة.

1-9 علاج القلق

العلاج النفسي: يهدف العلاج النفسي لتطوير شخصية المريض وإزالة مخاوفه وخفض توتره، وهناك عدة طرق للعلاج النفسي منها:

علاج التحليل النفسي: ينظر التحليل النفسي إلى المريض على أنه يعيش صراعات بين قوى ثلاث وهي (الهو- الأنا- الأنا الأعلى) ولذلك فالتحليل النفسي يهدف إلى تقوية الأنا باعتبارها النفس الشاغرة المسيطرة على ملذات الهو وتستمد ضوابطها من الأنا الأعلى صاحب المثل والقيم والضمير، ولذلك يبدأ الفاهي بالفحص ودراسة تاريخ الحالة للمريض من حيث النشأة وبيئته وعاداته وما صاده من عقاب، وعن والديه والعلاقة بينهما وإخوته والظروف العائلية والاقتصادية والثقافية والاجتماعية، وأسلوب تربيته وعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين... إلخ، وكل ذلك بقصد الوصول إلى أسباب القلق النفسية في اللاشعور ونقلها إلى حيز الشعور، ويتم ذلك عن طريق أساليب وأدوات التحليل النفسي من التداعي الحر وتفسير أحلام المريض وزلات اللسان والتنويم المغناطيسي وإذا ما عرفت الأسباب يبدأ العلاج النفسي في تفسيرها وبيان أثرها للمريض ثم شرح الكيفية التي ظهر بها. (معصومة سهيل المطيري، 2005، 28)

العلاج السلوكي: ومن ذلك تدريب المريض على الاسترخاء التام أو الشامل لكل أطرف الجسم وجوارحه وحواسه مبتدئا بالقبض على راحة اليد بالعنف ثم استرخائها والشعور بالفرق بين حالة الشد وحالة الاسترخاء فهذا الأخير

يزيل ويبعد القلق، وكذلك استعمال أساليب علاجية سلوكية مثل التحصين التدريجي وغيرها وذلك بتدريب المريض القلق العصبي على تدريب استجابات الاسترخاء العضلي في حضور مثيرات القلق حضورا واقعيا وبدرجات متفاوتة في الشدة.

(فوزي محمد جبل، 2000، 138)

العلاج الجشطالتي: يركز هنا العلاج على خبرة الفرد الواعية بذاته وبيئته باعتبارها محور حياته ويتم ذلك باستخدام بعض الفنيات مثل: فنية المقعد الخالي كان يجلس المريض على مقعد وأمامه مقعد خالي يتقبل المريض جلوس شخص آخر عليه ويبدأ المريض في حوار تخيلي، وفي التقنيات أيضا فنية الاسترخاء والتنفس العميق لإعادة الانتعاش والحيوية للفرد.

(فوزي محمد جبل، 2000، 138)

العلاج الطبي: قد يكون من الضروري في بعض الأحيان استعمال بعض العقاقير المسماة بالمطمئئات الصغرى، أو بعض الأدوية المعالجة للأعراض الصاحبة للقلق مثل: الأرق وفقدان الشهية أو اضطرابات المعدة أو القي أو ارتفاع ضغط الدم، وذلك كعامل مساعدة لشفاء الحالة ويجب عدم الإسراف في استخدام هذه العقاقير التي تسمى "بلاسيو" وهي أقراص ليس بها أي مواد دوائية وهي فعالية في تحسين حالات القلق.

(فوزي محمد جبل، 2000، 138)

- ومن خلال العرض السابق نجد أن الاختلاف في طرق العلاج يعتبر بمثابة أمر بديهي، وذلك لصعوبة تحديد الأسباب الكامنة وراءه واختلاف وجهات النظر في تفسيره لدى الكثير من العلماء.

التوافق الدراسي

تمهيد

تطراً على الفرد كل يوم العديد من التغيرات نمائية أو بيئية منذ ولادته وتستمر على مدار حياته وفي كل مرة يمس التغير جانب حساس من جوانب حياته وبالتالي فهو مطالب بالتوافق من أجل مواكبة التغير وكلما كانت التغيرات سريعة يصبح التوافق معها ضرورة من أجل استرداد الاستقرار واستمرار الحياة ونجد أن العمليات التوافقية تختلف باختلاف الأفراد والفئات العمرية والمواقف الحياتية فالتوافق يكون شخصياً أسرياً مهنياً دراسياً لتبقى الحياة سلسلة مستمرة من العمليات التوافقية والتلميذ باعتباره فرداً من أفراد المجتمع فهو بلا شك يعاني من مشكلات عديدة فطوال دراسته استطاع أن يتجاوز الكثير منها بأساليب مختلفة تتناسب مع قدراته.

غير أنه أحياناً يعجز التلميذ عن حل بعض المشكلات وهذا يعرضه إلى العديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والتوتر مما يعيق توافقه النفسي الذي يعتبر هدف كل إنسان، والتوافق الدراسي الذي يعتبر من أهم أنواع التوافق لدى الطالب المتمدرس في الجامعة.

1- مفهوم التوافق النفسي

يعتبر مفهوم التوافق من المفاهيم الأساسية في علم النفس عامة وفي الصحة النفسية خاصة وعلى هذا الأساس تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق وذلك حسب اهتمام واتجاه العلماء والباحثين ومن بين هذه التعريفات نجد:

1-1 تعريف "لازاريس" (1969): بأنه مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات المتعددة.

(أولاد شايبي مروة حموحر هاجر، 2017، 26)

1-2 تعريف عزت راجح: هو قدرة الفرد على التعبير في سلوكه وعاداته واتجاهاته عندما يواجه مشكلة مادية، اجتماعية، خلقية أو صراعا نفسيا حتى يقيم بينه وبين بيئته علاقة أصلح وأنسب.

(بن الزاوي ناجية، 2013، 31)

1-3 تعريف "كارل روجرس": بأنه قدرة الفرد على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته ثم العمل بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته.

(سلامي سعيدة، 2012، 52)

1-4 تعريف حامد زهران: هو مرادف للتوافق الشخصي ويعني السعادة عن النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الفطرية الأولية والدوافع الثانوية المكتسبة وبالتالي يعبر عن السلام الداخلي كما يتضمن التوافق مطالب النحو في مختلف المراحل المتتابعة.

(حامد عبد السلام، 1994، 08)

1-5 تعريف عبد الحافظ الحامري (1995): بأنه عملية ديناميكية مستمرة تتمثل في انسجام الشخص وتناغمه مع ذاته ومع القيم الخلقية والروحية.

(محمد غانم عبد الكريم وآخرون، 2017، ص 17)

2- شروط التوافق النفسي

يمكن تلخيص أمر الشروط الواجب توفرها لتحقيق التوافق فيما يلي:

- أن يتحمل الفرد المواقف الضاغطة أو مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة يرضى عنها ويقربها المجتمع.
 - أن يعرف الفرد ذاته معرفة جيدة وما تحتويه الذات من قدرات واستعدادات وميول ورغبات ومدركات شعورية وانفعالات.
 - فكرة الشخص عن ذاته كشخص له كيان ذي قدرة على التعلم وقوة جسمية.
 - فكرة الشخص عن ذاته وعلاقته بغيره من الناس فقد يرى نفسه شخص مرغوب فيه.
- (أولاد شايب مروة، حمومو هاج، 2013، ص 31، 32).

3- أنواع التوافق النفسي

- 1- **البعد البيولوجي:** يشترك لورانس مع شوبين في القول أن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئتها وذلك أن تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغير وتعديل في السلوك.
- بمعنى أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقا جديدة لإشباع رغباته وعليه فإن البعد البيولوجي يرى أنه على الفرد أن يكون في تغير مستمر ن سلوكه بما يتناسب مع الظروف المحيطة به.

(أحمد سهير كامل، 2001، ص 34)

- 2- **البعد الاجتماعي:** إن توافق الفرد من الناحية الاجتماعية يستوجب إدراكه للعلاقة بينه وبين البيئة التي ينتمي إليها الناشئة عن عملية التغير المستمرة من خلال تقبل الآخرين ومختلف العادات والتقاليد وامتلاك طريقة خاصة من أجل التعامل مع الآخرين في حل مشاكلهم.

(أولاد شايب مروة، حمومو هاجر، 2013، ص 35)

معظم الباحثون في ميدان علم النفس يتفقون على أن البعدان الأساسيان للتوافق هما البعد الشخصي والبعد الاجتماعي على اعتبار أن تلك المظاهر المتعددة يمكن ضمها إلى بعضها بتشكيل عناصر البعدين الشخصي

والاجتماعي وبما أن دراستنا تركز على الطفل ارتأينا إضافة التوافق المدرسي كبعد آخر من أبعاد التوافق لأنه مجال من مجالات التوافق عند الطالب الجامعي.

3- التوافق الشخصي: هو بناء متماسك موحد سليم لشخصية الفرد وتقبله وتقبل الأفراد الآخرين له وشعوره بالرضا والارتياح النفسي والاجتماعي، ويهدف الفرد إلى تعديل سلوكه نحو مثيرات البيئة وتكوين ارتباطات وعلاقات التوافق بينه وبين تلك المثيرات البيئية والمثيرات الاجتماعية المتنوعة ويعرفه حامد عبد السلام زهران 1997 أن التوافق الشخصي يتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفيزيولوجية والثانوية والمكتسبة ويعبر عن سلم داخلي يقل الصراع الداخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مرحلة المتابعة.

(قويدري لطيفة، 2009، 69)

4- التوافق الاجتماعي: التوافق الاجتماعي حسب سهير كامل أحمد (1999) هو قدرة على عقد صلات اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار، لا يشعر بما يعكرها من العدوان أو الأتكال أو عدم الأكتراث لمشاعر الآخرين معا وأن يرتبط بعلاقات دافئة مع الآخرين.

5- التوافق الأسري: ومعناه تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته ومدى قدرة الأسرة على توفير الامكانيات الضرورية. (بن ست حسينة، 2013، 13)

6- التوافق المهني: يتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد لها علما وتدريبيا والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب. (حامد زهران، 1997، 27)

4- التوافق الدراسي

1-4 تعريف التوافق الدراسي

تعريف "بيكر" و"سيرك": أنه حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة وكذلك النجاح فيها وتحقيق القوائم بينه وبين البيئة التي يدرس فيها ومكوناتها الأساسية وهي: الأساتذة، الزملاء، الأنشطة الاجتماعية، المواد الدراسية، أسلوب التحصيل الدراسي.

تعريف محمد جاسم: بأنه يتضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها، والتوافق بين المعلم والتلميذ بما يهيئ للآخرين ظروفًا أفضل للنمو السوي معرفيًا وانفعاليًا واجتماعيًا مع علاج المشكلات السلوكية التي يمكن أن تصدر عن بعض التلاميذ.

- هو قدرة مركبة تتوقف عن بعدين أساسيين هما: البعد العقلي والبعد الاجتماعي، إذ يتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقة إنسانية، أما المكونات الأساسية للبيئة المدرسية فهي: الأساتذة والزملاء، أوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة والوقت. (مديون مباركة، 2014، ص 109).

4-2 أبعاد التوافق الدراسي

البعد العقلي

* التوافق مع الدراسة "النظام والمواد والمناهج"

حسب الباحثة باتر 1982 أن التوافق الدراسي هو توافق الطالب نحو الدراسة والنظام السائد والمناهج المقررة ومدى اعتماده على نفسه دون الغير في توجيه سلوكه واختيار الخطط الدراسية الملائمة له. بوصفر دليلة، 2010، ص (76).

* ونستخلص أن البعد العقلي يتضمن توافق الطالب مع كل ما له علاقة بالجانب الدراسي مع المواد الدراسية ومقررات المناهج والأنظمة السائدة.

وعليه فالمنهج المدرسي دور أساسي في تحقيق التوافق للتلميذ حيث اعتبرها رولد المنهج بأنه البرنامج الكلي المدرسي وأنه الوسيلة الأساسية للتربية وأنه كل ما يعلمه التلميذ ومعلموه وعلى هذا فالمنهج حسب له وجهتان إحداهما يتألف من الأنشطة والمهام والثاني يتألف من المواد التي تتم بها هذه الأنشطة والمهام وكلما كانت المناهج الدراسية تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ وتتلاءم مع ما لديهم من قدرات كلما ساهمت في تحقيق التوافق لدى التلميذ.

البعد الاجتماعي

* العلاقة مع الأساتذة والزملاء

حسب الباحث أركوف أن التوافق الدراسي هو العملية التي يتم بموجبها إقامة علاقة جيدة مع المحيط الدراسي مثل الأساتذة والزملاء وعليه يتضمن هذا البعد العلاقة الصحيحة التي ينبغي أن توطد بين الطالب والمكونات الأساسية لمحيطه الدراسي (بوصفر دليلة، 2010، ص 77).

أ- التوافق مع الأستاذ: يعد الأستاذ ركنا أساسيا من أركان العملية التعليمية فالخصائص المعرفية والانفعالية لأستاذ مهمة عملية التعليم ونتائجها الفعال عند المتعلم حيث أن لهذه الخصائص آثار على الناج التحصيلي للمتعلم من حيث إشباع حاجاته النفسية والحركية والانفعالية والمعرفية والاجتماعية وقد يؤدي التفاعل الإيجابي أو التوافق بين الأستاذ والتلميذ يؤدي إلى حدوث التعلم والتحصيل الجيد.

ب- التوافق مع الزملاء: في إطار التوافق الاجتماعي تتضح قدرة الفرد على المسيرة للجماعة والإحساس بالألفة والمودة والميل إلى التفاهم والتعاون في كل أمر يهم الجماعة ومن بين أفراد الجماعة أفراد الدراسة بحيث أن المدرسة تلعب دورا مهما في اجتماع والتقاء الأفراد فيما بينهم، وتعتبر علاقة التلميذ بزملائه من العلاقات الهامة في المحيط المدرسي، بحيث يعتقد أن جماعة الرفاق في المدرسة تساهم في بناء شخصية التلميذ وتنمية هواياته ومهاراته فيتوافق مع زملائه إيجابيا في إطار علاقة مثمرة فقد يتأثر بالثقافة العامة السائدة بين رفاقه، وعليه فإن جماعة الرفاق بالمدرسة قد يكون لها تأثير في سلوك الطالب أكثر من تأثير الأسرة.

(أولاد شايب مروة، محومو هاجر، 2017، 46)

- البعد النفسي

يشمل هذا البعد السعادة مع النفس والثقة بها والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفيزيولوجية والثانوية المكتسبة، إذن التوافق النفسي يعكس علاقة الرضا عن الذات وتقديرها مع الثقة بها والسعادة التي تجمع الفرد مع ذاته من خلال إشباع الفرد لحاجاته المختلفة حسب أهميتها، كما أنه القدرة على التوفيق بين دوافعه المتصارعة وأن يرضيها جميعا إرضاء متزنا.

* كما نستخلص مما سبق أن كل مستوى له أهميته لتحقيق الإيجابي والكامل وأن كل مستوى يكمل الآخر حيث أن الفرد يولد وهو مزود بمجموعة من الاستعدادات النفسية والاجتماعية.

(مروى عمارة، 2015، ص 49)

3-4 النظريات المفسرة للتوافق الدراسي

اختلفت النظريات في تفسير التوافق باختلاف وجهات نظر العلماء والباحثين حول مفهوم التوافق ومن أهم تلك النظريات ما يلي:

1- النظرية البيولوجية

يرى أصحاب النظرية البيولوجية داروين، جالتون، كالمان أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابة بجروح والعدوى أو تعود إلى الخلل الهرموني للفرد الناتج عن اضطرابات نفسية التي تعود إلى التعرض المباشر للضغوطات، وعليه يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي فإن التوافق الفردي التام أي سلامة وانسجام وظائف الجسم المختلفة الذي يقصد به التوافق الحسي، أما سوء التوافق فنجمت نتيجة اختلال التوازن الهرموني أو الإصابة بأي عدوى. (العبيدي محمد جاسم، 2009، ص 24)

2- النظرية النفسية "التحليل النفسي"

من أبرز رواد هذه النظرية نجد النمساوي فرويد الذي يرى أن عملية التوافق لدى الشخص غالباً ما يكون لا شعورية أي أن الأفراد لا تعني أسباب الكثير من سلوكياتهم، كما يرى أن الذهان والعصاب ماهي إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في سمات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب. أما يونج اعتمد أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يمكن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل.

كذلك توصل أدلر إلى أن الطبيعة الإنسانية تعد أنانية وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوي يتيح عند رؤية الآخرين مستجابين لرغباتهم. (العبيدي محمد جاسم، 2009، ص 24).

3- النظرية الإنسانية

يشير "روجز" إلى أن الأفراد يعانون سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيها يتعلق بسلوكياتهم غير المنسقة مع مفهومهم عن ذواتهم ويقرر أن سوء التوافق يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك الواعي وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات. ويقرر "روجز" أن معايير التوافق تكمن في ثلاث نقاط هي: الإحساس بالحرية، الانفتاح على الخبرة، الثقة بالمشاعر الداخلية.

بينما يرى "ماسلو" أن التوافق يرتبط بتحقيق الذات وأن الكائن الحي ينشط ليحقق إشباعا لحاجاته حيث يسعى لإشباع الحاجات الأولية، فإذا أشبعها اختفت من مجال دافعية وأفسحت المجال للمستوى الثاني من الدوافع. (عبد اللطيف مدحت، 1999، ص 89)

4- النظرية السلوكية

يعتبر كل من واطسون وسكينر أن أنماط التوافق وسوء التوافق ماهي إلا أنماط سلوكية متعلمة (مكتسبة) من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، واعتقد واطسون وسكينر أيضا أن عملية التوافق لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري بل تشكل بطريقة آلية من خلال التكرار والتلميحات البيئية والمعززات. (حسينة بن سني، 2013، ص 16)

5- النظرية المعرفية

يرى أصحاب هذه النظرية أن توافق الفرد يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته وقدراته والتوافق معهما، حسب الامكانية المتاحة، وعلى هذا الأساس أكد (ألبرت أليس) على أهمية تعليم المرض النفسانيين كيف يغيرون تفكيرهم في حل المشكلات وأن يوضح للمريض أن حديثه مع ذاته يعتبر مصدرا لاضطرابه الانفعالي، وأن يساعده على أن يستقيم من تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي له أكثر فعالية. (حسينة بن سني، 2013، ص 16)

وهكذا يرى "ماسلو" أن سلوك الإنسان في الحياة ليس محكوما بالدوافع على الإطلاق بل محكوما بالدوافع غير مشبعة لأنها دوافع تظل تعمل وتوجه سلوك الفرد في تحقيق التوافق السوي، حيث قام بوضع عدة معايير للتوافق تتلخص كالآتي:

- الإدراك الفعال لقبول الواقع.

- قبول الذات.

- التلقائية.

- التمرکز حول المشكلات لحلها.

- نقص الاعتماد على الآخرين.

- الاستقلال الذاتي.

- استمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها.

- الخبرات المهمة الأصلية.

- الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية.

- الخلق الديمقراطي.

- الشعور باللاعداوة تجاه الإنسان.

* وعلى العموم فإن هذه النظريات التي طرحها علماء علم النفس الخاصة بالتوافق فإنه كل نظرية من النظريات السابقة تناولت تفسير التوافق في ضوء منحى معين، وبالرغم من الاختلافات النظرية إلا أنهم وضعوا معايير للتوافق السوي والتي يجب توفرها ليتحقق للفرد مستوى مناسب من التوافق.

4-4 مشكلات التوافق الدراسي

1- الحالة الصحية للفرد: فالفرد الذي يعاني من اعتلال في صحته فإنه يفقد القدرة على التركيز في الدروس كذلك يكون كثير الغياب.

2- عدم وجود صلة بين المؤسسة التعليمية والمجتمع: بحيث يحدث سوء تكلف الطالب مع المدرسة لأن المؤسسة التعليمية يجب أن تكون امتداد لحياة المجتمع.

3- التأخر الدراسي عدم قدرة الطالب على متابعة الدروس يولد لدى الطالب الملل بسبب عدم قدرته على الإيفاء بمتطلبات الدراسة.

(عمراني فايزة، مهدي محمد، 2014، 28)

4-5 العوامل المساعدة في تحقيق التوافق الدراسي

تعتبر المدرسة المسؤول الثاني بعد الأسرة على تربية النشء وسعيها التحقيق أفضل ما يمكن من انسجام وتوافق الناشئ مع نفسه ومع المحيطين خاصة توافقه الدراسي والذي لا يتوفر إلا بجملة من العناصر وهي كالتالي:

1- تهيئة الفرص اللازمة والمتاحة للاستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن إذ أن مبدأ تكافؤ الفرص يراد به أن يتاح لكل تلميذ فرص التعلم بحسب ذكائه.

2- الدافعية وإثارة الدافع نحو الدراسة والتعليم والإقبال عليها والاتجاه الصحيح نحوها.

3- الموازنة بين المناهج الدراسية والقدرات العقلية للتلاميذ ومستواهم التحصيلي وطموحاتهم.

4- التنافس مقابل التعاون فالتنافس بين التلاميذ يجعلهم يسعون دائما إلى التفوق وتحسين المستوى إضافة إلى أن التعاون ينمي روح الجماعة والتضحية من أجل الآخرين.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

■ تمهيد

■ 1- الدراسات التي تناولت التوافق الدراسي

■ 2- الدراسات التي تناولت القلق النفسي

■ 3- التعقيب على الدراسات السابقة

تمهيد

يشمل هذا الفصل على البحوث والدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة هو التوافق الدراسي وعلاقته بالقلق النفسي.

وستحاول الباحثات عرض هذه الدراسات وإلقاء نظرة حول موضوعها ووصف عينتها والأدوات المستخدمة فيها وأهم النتائج التي توصلت إليها وبعد عرض الدراسات سوف يتم مناقشتها في ضوء المعايير الآتية: عينة الدراسة، الأدوات المستخدمة والأهداف والنتائج التي توصلت إليها أو التعرف على نقاط الاتفاق والاختلاف مع الدراسة الحالية.

1- دراسات سابقة حول التوافق الدراسي

1-1 دراسة محمود الزيادي (1964):

المعنونة: التوافق الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات لطلاب الجامعة

هدفت الدراسة من خلال دراسة التوافق لوضع مقياس موضوعي مقنن له بالنسبة لطلاب الجامعة كما هدفت إلى دراسة العوامل التي تعيق التوافق ولتلك التي تساعد على نمائه. تكونت عينة الدراسة من 283 طالب وطالبة 163 طالبا و120 طالبة من كلية الآداب بجامعة عين الشمس أين اختيروا بطريقة عشوائية من مستويات الدراسة حيث استخدم الباحث الأدوات التالية في دراسته: - مقياس التوافق الدراسي لطلبة الجامعات.

- اختبار كورنل للتقييم السيكاتري والسيكوسومائي.

- الشبانة لمستوى الطموح.

- اختبار الذكاء العالي.

* حيث أظهرت الدراسة النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق ومستوى الطموح.

- كلما زاد التوافق الدراسي اختلفت الاضطرابات السيكوسوماتية.

- لا توجد علاقة دالة احصائيا بين التوافق الدراسي والذكاء.

1-2 دراسة عنو عزيزة (2009):

المعنونة (التوافق الدراسي والصحة النفسية لدى تلاميذ أولى ثانوي)

هدفت الدراسة إلى فحص الصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي على عينة مكونة من 800 تراوحت أعمارهم بين 15 و17 سنة شملت الذكور والإناث من تلاميذ المرحلة التعليمية بالجزائر العاصمة، ولقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لدراسة المتغيرات عن طريق تطبيق مقياس الحالة النفسية

للمراققين والراشدين ومقياس التوافق الدراسي، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية لمختلف أبعاد الصحة النفسية والتوافق الدراسي عند مستوى الدلالة 0,01 و0,05.

(أولاد شايب، هاجر حمومو، 2017، 15)

1-3 دراسة أوغوك وآخرون (2006):

المعنونة: التوافق الدراسي والحالة النفسية للطلاب في مدرسة علمية في كوالالمبور في ماليزيا

هدفت الدراسة إلى إيجاد تفسير التوافق الدراسي والحالة النفسية لدى طلاب الأجانب في مدرسة علمية كنتيجة للسلوك التوافقي كما كانت هذه الدراسة موجهة نحو استمرار تخطيط سلوكيات الحالة النفسية والتوافق للشروط التعليمية لدى الطلاب الأجانب وتألفت العينة من 110 طلاب بواقع 77 من الإناث و133 من الذكور من مدرسة علمية في ماليزيا واستخدمت الدراسة مقياس السلوك التوافقي الذي صممه سيتياواتي وأظهرت نتائج الدراسة أن الحالة النفسية للطلاب تعتمد أكثر على التوافق الدراسي في تجارب بيئية جديدة أكثر من صفاتهم الشخصية وأن التوافق مؤشر مهم للحالة النفسية إذ أشارت الدراسة إلى أن التوافق الدراسي والحالة النفسية لدى الإناث تكون أعلى من الذكور في بيئة تعليمية جديدة (غداء نعيمة، 2014، ص18).

1-4 دراسة عبد الله وآخرون (2009):

المعنونة: التوافق لدى طلاب السنة أولى في جامعة ماليزيا

هدفت الدراسة إلى فحص عمليات التوافق الجامعي لدى طلاب السنة أولى في جامعة ماليزيا الحكومية كما هدفت الدراسة إلى فحص دور الجنس في التوافق الجامعي وأثر التوافق الجامعي على التحصيل الدراسي للطلاب وسعت الدراسة إلى اكتشاف المشكلات المتعلقة بالتوافق لدى طلاب السنة الأولى في الجامعة وتألفت عينة الدراسة من 250 طالب من طلاب السنة الأولى من ست كليات مختلفة في ماليزيا باستخدام مقياس باكر وسيريك وقد أظهرت نتائج الدراسة أن التوافق الإجمالي للطلاب كل بمستوى معتدل وأن الطلاب الذكور كانوا أفضل من الإناث فيما يتعلق بالتوافق وأشارت الدراسة أنه خلال كامل الفصل الدراسي الأول كل يتم التنبؤ بشكل آلي بالتحصيل الدراسي للطلاب من خلال التوافق الكلي في الجامعة والتوافق الدراسي والتوافق العاطفي (غداء نعيمة، 2014، ص18).

2- دراسات سابقة (دراسات عن القلق) دراسات سابقة عن القلق النفسي

1-2 دراسة سهير كامل أحمد (1999):

المعنونة: أثر العوامل الثقافية والحضارية على ظاهرة القلق لدى الشباب الجامعي

وهدفت الدراسة إلى دراسة الفروق بين الشباب الجامعي في المجتمعين المصري والسعودي على سمة القلق وحالة القلق والميل العصابي بالإضافة إلى الفروق بين الجنسين وتكون العينة من 40 طالب وطالبة من طلبة المرحلة الجامعية واستخدمت الباحثة في الدراسة المقاييس التالية (قائمة القلق، الحالة والسمة)، (قائمة ديلوبي للميل العصابي) وأشارت النتائج إلى وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات التكور والإناث في المجتمعين المصري والسعودي على متغيرات الدراسة حالة القلق في ظروف محايدة وسمة القلق في ظروف ضاغطة (الامتحان، الميل العصابي) وذلك لصالح الإناث (أحمد سهير، 1999، 82-83).

2-2 دراسة أمل أحمد (2001):

المعنونة: قلق الحالة وقلق السمة وعلاقتهم بمتغيري الجنس والتخصص العلمي لدى طلبة جامعة دمشق

وهدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة وتحديد الفروق بين متوسط درجات طلبة الكليات المختلفة، وبين الذكور والإناث على متغيرات الدراسة وتكون العينة من 278 طالب وطالبة منهم 163 طالب و115 وذلك بالكليات الآتية (الآداب والقانون والهندسة وطب الأسنان) حيث تتراوح عدد المجموعة الواحدة بين (66، 77) طالب وطالبة استخدمت الباحثة مقياس القلق كحالة وسمة لسيلبيرجر وتوصلت الباحثة إلى النتائج الآتية: - عدم وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث في الكليات الأربعة.

- وجود علاقة ارتباطية بين قلق الحالة وقلق السمة لدى الإناث.

- عدم وجود تأثير دال لمتغير الجنس والتخصص على قلق الحالة والسمة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة بين درجات أفراد العينة عامة أو بين الذكور

والإناث (ناجية الحصادي، 2007، 49، 58).

3-2 دراسة كالفن (1977):

المعنونة: العلاقة بين القلق والجنس في الذكاء والقدرة على التفكير الابتكاري ومستوى التحصيل ومفهوم الذات وبعض خصائص الشخصية

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الجنس والقلق في الذكاء والقدرة على التفكير الابتكاري ومفهوم الذات وبعض خصائص الشخصية لدى طلبة جامعة كاليفورنيا وبلغت العينة 966 فرد من الجنسين ضمن جامعة كاليفورنيا من ذوي درجات القلق (المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة)، واستخدم الباحث أدوات عدة منها مقياس القلق واختبار القدرة على التفكير الابتكاري ومقياس الثقة بالنفس واختبار القدرة العقلية لقياس الذكاء، وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة المتفوقين من حيث الذكاء يشعرون بالثقة بالنفس وأكثر تكيفا للنظام المدرسي، كما أفادت النتائج أن الطلبة ذوي القلق المنخفض أبدوا نتائج أفضل في اختبار الذكاء بالمقارنة مع أداء زملائهم ذوي القلق العالي.

(الجلالي لمعان مصطفى، 2007، 252)

التعقيب على الدراسات ذات العلاقة بمتغير التوافق الدراسي والقلق النفسي

بعد استعراض الدراسات السابقة حسب متغيرات الموضوع ملاحظة أنه من حيث "العنوان" كل الدراسات السابقة المذكورة تناولت القلق والتوافق الدراسي اختلفت في تناولها للعينة بين طورين تعليميين (ثانوي وجامعي) كما اختلفت هذه الدراسات من حيث الأهداف، وذلك بناء على اختلاف الموضوع والمتغيرات التي تعاملت معها، فمنها من حاول التعرف على العوائق التي تؤدي إلى سوء التوافق مثل دراسة زيادي (1964) ومنه أيضا من اهتم بربط العلاقة بين التوافق وبعض المتغيرات الأخرى كدراسة عنو عزيزة، ومنها من حاول التعرف على أثر العوامل الثقافية والحضارية على ظاهرة القلق لدى الشاب الجامعي كدراسة سهير كامل أحمد (1990)، ومنه أيضا من حاول التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق الحالة والسمة لمتغيري الجنس والتخصص بين طالبات جامعة دمشق.

العينة

اختلفت العينات المعتمدة في هذه الدراسات فبالنسبة للحجم تراوحت ما بين 283 حسب دراسة محمود الزيايدي، و800 حسب دراسة عنو عزيزة. وحسب دراسة سهير كامل أحمد تكونت العينة من 40، و278 حسب دراسة أمل الأحمد، ويعود اختلاف حجم العينة إلى اختلاف أهداف وطبيعة الدراسة.

الأدوات المستخدمة

بعض الدراسات اعتمدت مقاييس واستبيانات قام الباحثين بإعدادها، والبعض الآخر اعتمد على مقاييس جاهزة من خلال ترجمتها وتعريبها أو تقنينها لتصبح جاهزة للاستخدام في البيئة التي أجريت فيها الدراسة.

الاستفادة من الدراسات السابقة

قد تمت الاستفادة من الدراسات السابقة من خلال:

- اقتباس بعض المعلومات من الجانب النظري.
- التعرف على المنهج المستخدم وطريقة اختيار العينة.
- الاستعانة بالدراسات السابقة لاختيار مقاييس الدراسة الحالية.
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في تفسير نتائج الدراسة الحالية.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد
- 1- منهج الدراسة
- 2- مجتمع الدراسة
- 3- عينة الدراسة
- 3-1 تعريف عينة الدراسة
- 3-2 خصائص عينة الدراسة
- 4- مجالات الدراسة
- 4-1 المجال المكاني
- 4-2 المجال الزمني
- 4-3 المجال البشري
- 5- أدوات الدراسة
- 6- الأساليب الإحصائية
- خلاصة الفصل

تمهيد

بعد أن تطرقنا في الفصول الأولى إلى الجانب النظري نصل إلى الجانب الميداني وهذا الفصل هو فصل الدراسة الميدانية والذي يعتبر الجزء المتمم للجانب النظري حيث يصل من خلاله الباحث إلى تأكيد أو نفي ما وضعه من فروض للإجابة على المشكل أو موضوع الدراسة وهذا الفصل يعد همزة وصل بين الجانب النظري والمعطيات والنتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة. إذا سنتطرق من خلاله إلى المنهج المستخدم وعينة الدراسة وأدوات الدراسة.

1- منهج الدراسة

مما لا شك فيه أن اختيار المنهج المناسب للبحث هو مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث والهدف منه. والمنهج المناسب لدراستنا هو المنهج الوصفي، وذلك لأن الدراسات الوصفية تستهدف تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها واستخلاص دلالتها، ويقوم المنهج الوصفي على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، فإذا هو المنهج المتبع في دراستنا الحالية والذي يهدف إلى جمع الأوصاف الدقيقة للظاهرة التي تكون موضوع البحث والدراسة في أوضاعها الراهنة وذلك من خلال وصف كل متغيرات الدراسة وهي القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة ليسانس.

2- مجتمع الدراسة

مجتمع الدراسة هو المجتمع الذي يسحب منه الباحث عينه بحتة أو مجموعة من الأفراد تشترك في صفات وخصائص محددة من قبل الباحث، إنه الكل الذي نرغب في دراسته، لكن يتم جمع البيانات من جزء فقط من مفرداته يسمى العينة.

أجريت هذه الدراسة على الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج في جامعة محمد بوضياف المسيلة، لذلك فإن مجتمع الدراسة الحالية يتضمن كافة طلبة السنة الثالثة علم النفس خلال السنة الدراسية 2019-2020 وقد بلغ حجم مجتمع الدراسة 280 طالبا وطالبة.

وقد اختار هذا المجتمع بالضبط طلبة السنة الثالثة علم النفس لكون هذه الفئة معينة لإعداد مذكرات التخرج، الذي بدوره يجعل الطلبة في توافق أو سوء توافق مدرسي كما قد تكون سبب في خفض أو زيادة القلق النفسي لديهم.

3- عينة الدراسة

3-1 تعريفها: تعتبر نموذجاً يشمل جانباً أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث تكون ممثلة له، تحمل صفاته المشتركة. وهذا الجزء يعني الباحث عن دراسة كل وحدات مفردات المجتمع الأصلي.

تمثلت عينة دراستنا في مجموعة من الطلاب (ذكور وإناث) السنة الثالثة علم النفس. وذلك بجامعة محمد بوضياف المسيلة، وذلك حجم العينة 68 طالبا وطالبة.

3-2 خصائص عينة الدراسة حسب متغير الجنس

المجموع	أنثى	ذكر	الجنس
			التخصص
22	13	9	عيادي
31	31	0	إرشاد
15	13	2	تنظيم
68	57	11	المجموع

يمثل الجدول توزيع العينة حسب متغير الجنس

خصائص العينة حسب متغير التخصص

النسبة المئوية	التكرار	التخصص
44.7%	30	إرشاد
32.8%	22	عيادي
22.3%	15	تنظيم

يمثل الجدول توزيع عينة الدراسة حسب متغير التخصص

4- مجالات الدراسة

يعتبر تحديد مجالات الدراسة من العناصر المهمة في الدراسة والبحوث العلمية بصفة عامة والنفوس بصفة خاصة، لتحديد المكان والزمان التي أجريت فيه الدراسة وهذا راجع لاختلاف نتائج البحوث والدراسات باختلاف الأزمنة والأمكن والمجتمعات التي تجرى فيها، وفيما يلي سنحدد المجال والزمان للدراسة الحالية.

4-1 المجال المكاني

كون الدراسة الحالية تهتم بالكشف عن علاقة التوافق الدراسي بالقلق النفسي لدى طلبة السنة الثالثة علم النفس وعليه المقبلين على إعداد مذكرات التخرج، اختار الباحثين جامعة محمد بوضياف وقد كان ضروريا إعطاء نظرة ولو عامة عن واقع هذه الجامعة من حيث الوصف الظاهري.

جامعة محمد بوضياف: هي إحدى مؤسسات التعليم العالي تقع بولاية المسيلة تتكون من 4 كليات. يدرس فيها العديد من الطلاب من مناطق مختلفة.

4-2 المجال الزمني

يمكن تقسيم المدة الزمنية التي استغرقتها الدراسة إلى فترتين:

- الفترة الممتدة من شهر جانفي إلى غاية مارس 2019 حيث خصصت بجمع وتصنيف المادة العلمية وتحليلها وصياغة الجانب النظري من الدراسة.

- الفترة الممتدة من مارس إلى غاية شهر ماي 2019 للجانب الميداني.

4-3 المجال البشري

يتمثل المجال البشري في عينة طلبة السنة الثالثة ع النفس المقبلين على إعداد مذكرات التخرج بجامعة محمد بوضياف.

5- أدوات الدراسة

يركز الباحث على تقنيات وأدوات لجمع المعطيات والبيانات الخاصة بالظاهرة المراد دراستها واختيار التقنية والوسيلة المعتمدة عليها يتوقف أساسا على طبيعة موضوع الدراسة والهدف المراد الوصول إليه وبما أننا بصدد معرفة العلاقة الارتباطية بين التوافق الدراسي والقلق النفسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس وتماشيا مع طبيعة الموضوع ولغرض اختيار فرضيات الدراسة الحالية وقياس متغيراتها ثم استعمال مقياسين إحداهما لقياس التوافق الدراسي والثاني لقياس القلق النفسي.

1-5 مقياس التوافق الدراسي

حيث اعتمدنا على مقياسين "التوافق الدراسي" لزيادي 1964 بتعديل وتقنين الجندي جباري بلال حيث يتضمن 30 عبارة مقسمة بحسب الأبعاد التالية: العلاقة بالزملاء

العلاقة بالأساتذة

العلاقة مع المنهاج

العلاقة نحو المدرسة

كيفية تصحيح المقياس

استخدمت الدراسة الحالية طريقة -بيكرت- الخماسية في قياس التوافق الدراسي وذلك لاحتوائه على وسائل تمكننا من قياس درجة الموافقة أو عدم الموافقة بالنسبة لكل فقرة يتضمنها المقياس، حيث تتم الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (X) في الخانة التي يراها الطالب مناسبة له بأحد البدائل: أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة.

- وتعطى كل الاستجابات فيها عددية، وتحصل على درجات المقياس بجمع استجابات الفرد لعبارات المقياس ويعبر المجموع عن اتجاه الفرد نحو الموضوع محل الدراسة وقد تم تقييم المقياس إلى بنود إيجابية وأخرى سلبية.

* يوضح الجدول أرقام البنود الإيجابية والبنود السلبية لمقياس التوافق الدراسي

المجموع	أرقام بنود المقياس	البنود
13	29-28-25-24-23-15-14-13-12-10-6-5-1	البنود الإيجابية
17	-22-21-20-19-18-17-16-11-9-8-7-4-3-2 30-27-26	البنود السلبية

يمثل الجدول أعلاه البنود الإيجابية والسلبية حيث قدر عدد البنود الإيجابية بـ: 13 بندا، أما عدد البنود السلبية قدر بـ: 17 بندا.

* جدول: يمثل أبعاد المقياس وأرقام البنود المدرجة ضمنها

المجموع	أرقام بنود المقياس	الأبعاد
10	10-9-8-7-6-5-4-3-2-1	التوافق مع الأستاذ
8	18-17-16-15-14-13-12-11	التوافق مع الزملاء
7	25-24-23-22-21-20-19	التوافق مع المنهاج
5	30-29-28-27-26	التوافق مع المدرسة

يمثل الجدول أعلاه توزيع أبعاد مقياس التوافق الدراسي مع مجموعها، حيث قدر عدد بنود التوافق مع الأساتذة 10، بينما عدد بنود التوافق مع الزملاء بـ 8، أما بعد التوافق مع المنهاج يحتوي على 7 بنود، وبعد التوافق مع المدرسة 5 بنود.

- وقد تم وضع مقياس لكارث الخماسي وأعطيت درجات تتراوح بين 1-5 كالآتي:

البنود الإيجابية: 1-2-3-4-5

البنود السلبية: 1-2-3-4-5

- وبصفة عامة الدرجات الأقل من 129 درجة الحياد تعبر عن الاتجاه السلبي والأكثر من 129 تعبر عن الاتجاه الإيجابي و129 تمثل الاتجاه الحيادي والجدول التالي يوضح ذلك

جدول يمثل كيفية تفسير الدرجات النهائية لمقياس التوافق الدراسي

الدرجات	تفسيرها
86-43	أكثر سلبية
128-87	سلبية
129	حيادية
172-130	إيجابية
215-173	أكثر إيجابية

مقياس التوافق

حيث اعتمدت الدراسة على مقياسين "التوافق الدراسي" لزيادي 1964 تعديل وتقنين الجندي جباري بلال، حيث يتضمن 43 عبارة مقسمة بحسب الأبعاد التالية: العلاقة بالزملاء، العلاقة بالأساتذة، التوافق مع المنهاج، الاتجاه نحو المدرسة.

كيفية تصحيح المقياس

استخدمت الدراسة الحالية طريقة -ليكرت- الخماسية في قياس التوافق الدراسي وذلك لاحتوائه على وسائل تمكننا من قياس درجة الموافقة أو عدم الموافقة بالنسبة لكل فقرة يتضمنها المقياس، حيث تتم الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (X) في الخانة.

الخصائص السكومترية لمقياس التوافق الدراسي

1- صدق المقياس: يقصد بصدق المقياس إلى أي درجة يقيس المقياس الغرض المصمم لأجله، أي مدى صلاحيته لقياس ما وضع لقياسه.

وترجع أهمية حساب صدق الاختبارات إلى التعرف على مدى دقة مقياس في قياس السمة موضع القياس، وقدرته على التمييز بين الأفراد الذين يملكون تلك السمة من الذين لا يملكونها، وهناك عدة طرق لحساب صدق المقياس في الدراسة الحالية ثم استخدام صدق المحكمين والصدق الذاتي لاستخراج صدق مقياس التوافق الدراسي.

1- صدق المحكمين: ويقصد به نوع من الصدق يهدف إلى الحكم على مدى تمثيل المقياس للموضوع المراد قياسه وتعتمد هذه الطريقة على فكرة الصدق الظاهري الذي يعني قدرة الأداة على أن تقيس ما ينبغي قياسه من خلال

النظر إليه ونفحص مدى ملائمة بنودها بقياس الأبعاد المختلفة التي وضعت لقياس المقياس وذلك من أجل الحكم على مدى انتماء الأبعاد إلى الظاهرة، وضوح المفردات والعبارات، مناسبة الصياغة، إضافة ما يراه المحكم من مفردات أو حذف ما يراه.

2- الصدق الذاتي: ويقصد به صدق نتائج الاختبار حيث تكون هذه النتائج حقيقية خالية من أخطاء القياس، ويتم الحصول على الصدق الذاتي من خلال حساب الجذر التربيعي لقيمة ثبات المقياس.

الصدق الذاتي: الثبات $\sqrt{0.85}$ ويساوي $0.92 = \sqrt{0.85}$ ومن خلال هذه النتائج نلاحظ أن الصدق الذاتي للمقياسين يساوي 0.92، أي أنه ذات صدق عالي مما يؤكد صدق المقياس.

ثبات المقياس: (ألف كرومباخ)

نعني بالثبات إلى أي درجة يعطي المقياس والاستبانة أو الاختبار درجات متقاربة عند كل مرة يستخدم فيها. وما هو مستوى الارتباط بين درجات المقياس ودرجات استخدامه المتكررة على ذات العينة.

ألفا كرومباخ: تستخدم هذه الطريقة في ثبات البنود الموضوعية وغير الموضوعية للتحقق من الاتساق الداخلي لدرجات الاختبار المستخدم.

التجزئة النصفية

من خلال تقسيم عبارات المقياس إلى جزئين جزء فردي وجزء زوجي من خلال تطبيق برنامج SPSS ثم توصل إلى قيمة الثبات تقدر بـ:

معامل الارتباط بيرسون: 0.66: 1

معامل الارتباط سيرمان: براون: 0.79: 1

قيمة الجزء الأول للمقياس: 0.77

قيمة الجزء الثاني للمقياس: 0.76

- جدول يوضح الخصائص السكومترية لمقياس التوافق الدراسي

الصدق الذاتي	جتمان	التجزئة النصفية	ألفاكرومباخ	صدق المحكمين	مقياس التوافق الدراسي
0.95	0.81	0.79	0.85	%95.74	

5-2 مقياس القلق النفسي

تم استخدام مقياس جامعة الكويت للقلق من إعداد أحمد عبد الخالق ليكون أداة بحث تسهم في تقدير الاستعداد لتطوير القلق العام لدى المراهقين والراشدين ويتكون المقياس من عشرين عبارة قصيرة يجاب على كل منها على أساس مقياس رباعي: 1- نادرا، 2- أحيانا، 3- كثيرا، 4- دائما، والدرجة الدنيا على المقياس 20 درجة والعليا 80 وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع القلق.

- الصدق

قام معد الاختبار بحساب الصدق المرتبط بخمس محكات وتراوح معامل الصدق ما بين 0.70 و0.88. أما في الدراسة الحالية تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك بإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة في المقياس والدرجة الكلية وكان معامل الصدق حسبما هو مبين في الجدول التالي:

جدول يوضح الاتساق الداخلي لمقياس القلق ومعامل الارتباط لكل عبارة من عبارات المقياس ومستوى دلالتها:

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	0.22	0.01	11	0.38	0.01
02	0.65	0.01	12	0.73	0.01
03	0.63	0.01	13	0.64	0.01
04	0.54	0.01	14	0.63	0.01
05	0.46	0.01	15	0.50	0.01
06	0.50	0.01	16	0.51	0.01
07	0.04	0.01	17	0.54	0.01
08	0.64	0.01	18	0.64	0.01
09	0.43	0.01	19	0.68	0.01
10	0.46	0.01	20	0.65	غير دال

يوضح الجدول أن كل العبارات دالة عند مستوى الدلالة (op1) ما عدا العبارة (20) فقد قمنا باستبعادها لعدم دلالتها ليصبح عدد العبارات 19 عبارة دالة الموضحة في الجدول السابق والتي تمكنا من استخدامها في هذه الدراسة.

الثبات

قام معد الاختبار بحساب الثبات حيث تراوحت معاملات الثبات بين 0.70 و 0.93 بطريقتي ألفا وإعادة الاختبار. أما في الدراسة الحالية تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية (العبارات الفردية والعبارات الزوجية) على عينة الدراسة لتقدير ثبات المقياس وكان معامل الثبات (0.60) وبعد التصحيح بمعادلة جتمان أصبح معامل الثبات (0.75) مما يطمئن الباحث على استخدام المقياس.

6- الأساليب الإحصائية

وقد تم تحليل بيانات دراستنا بالأدوات الإحصائية التالية:

1-6 معامل الارتباط بيرسون

يرمز لهذا المعامل بحرف π وهو يعد أحد المؤشرات الإحصائية لدراسة قوة واتجاه العلاقة بين متغيرين كميين (y,x) أحدهما مستقل والثاني تابع وقيمة هذا المعامل تتراوح بين (+1 إلى 1) كما يعتبر معامل "الارتباط بيرسون" من أكثر معاملات الارتباط شيوعا عندما يكون كلا المتغيرين متغيرا كميًا متصلًا.

2-6 المتوسط الحسابي

هو أشهر مقاييس النزعة المركزية أي المقاييس التي توضع مدى تقارب الدرجات من بعضها واقتربها من المتوسط أو المركز، فالمتوسط الحسابي ببساطة نحصل عليه من مجموع القيم والدرجات وقسمة هذا المجموع على عدد الحالات.

الانحراف المعياري هو أكثر مقاييس التشتت شيوعا وأهمية وهو الجذر التربيعي لمتوسطات مربعات انحرافات القيم عن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري هو الجذر التربيعي للتباين.

3-6 النسبة المئوية

تعتبر تقنية إحصائية كبيرة الانتشار وتزداد أهميتها إذا كان حجم العينة كبير ويتم الحصول عليها عن التالي:

$$النسبة المئوية = \frac{\text{مجموع التكرارات}}{\text{المجموع الكلي للعينة}} \times 100$$

خلاصة الفصل

وفي الأخير تم التطرق في هذا الفصل إلى أهم الإجراءات المنهجية لتحقيق أغراض الدراسة ميدانيا، حيث تناول الباحثون الدراسة الأساسية وذلك للتعرف أكثر على متغيرات الدراسة حيث تم تحديث مجالات الدراسة والمنهج المستخدم والمتمثل في المنهج الوصفي وتحديد مجتمع الدراسة المتمثل في طلبة السنة الثالثة علم النفس بجامعة محمد بوضياف وعليه تم استخراج عينة الدراسة وتحديد خصائصها حسب الجنس والتخصص. ومن ثم تم عرض أداة الدراسة المتمثلة في مقياس التوافق الدراسي ومقياس القلق النفسي من خلال كيفية تصحيحها والأوقات المناسبة للإجابة عليها، وتحديد الخصائص السكومترية من صدق وثبات لكلا المقياسين ووصف صورته النهائية كما تم تطبيقه على عينة الدراسة.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

- تمهيد
- 1- عرض ومناقشة النتائج.
- 2- الاستنتاج العام
- 3- التوصيات والاقتراحات

تمهيد

بعد تناولنا في الفصل السابق الجانب الميداني للخطوات المنهجية التي اتبعتها الدراسة سنقوم من خلال هذا الفصل بعرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا انطلاقاً من عرض نتائج مقياس التوافق الدراسي ومقياس القلق النفسي والتعليق عليها تبعا لكل فرضية من جهة ومن جهة أخرى مناقشة تلك النتائج على ضوء فرضيات الدراسة ومقاربتها مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة بهدف الإجابة على تساؤلات والخروج بحوصلة عامة.

1- عرض ومناقشة النتائج

نستعرض في هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة الميدانية وسيتم ترتيبها حسب فرضيات الدراسة كما يلي:

1. مناقشة نتائج الفرضية العامة ومنطوقها: توجد علاقة ارتباطيه بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى الطلبة

المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس

ولفحص هذه الفرضية تم جمع البيانات من ميدان الدراسة وتفرغها في (X L) ثم وعالجتها باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.24) لحساب معامل الارتباط كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (1): يوضح العلاقة بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات

التخرج لسنة ثالثة علم النفس.

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العدد		
غير دال	0.483	-0.005	68	القلق النفسي	معامل 1
			69	التوافق الدراسي	معامل 2

من الجدول رقم (1) يتضح أنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين القلق والتوافق الدراسي لدى عينة الدراسة حسب البيانات المجمعة حيث (Rp:-0.05) وهو يكاد يعدم في الاتجاه السالب وأما مستوى الدلالة ($0.483 = \alpha$) فهي أكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود دالة إحصائية تدل على وجود العلاقة رغم أن الخلفية النظرية توضح وجود العلاقة بين القلق النفسي والتوافق الدراسي بمختلف أبعاده (العلاقة مع الأساتذة ، المنهاج، المحيط، الزملاء) وقد يرجع هذا التعارض إلى نوع عينة الدراسة الحالية أو إلى الاضطرابات التي تعيشها الجامعة الجزائرية هذه السنة. لكنها جاءت متوافقة مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين القلق النفسي والتوافق

الدراسي وهذا ما توصلت إليه دراسة أغول وآخرون 2006 بعنوان الحالة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة والتي توصلت إلى أن الحالة النفسية للطلاب تعتمد أكثر على التوافق فالتوافق الدراسي مؤشر مهم للحالة النفسية وأن الحالة النفسية (التوافق الدراسي) عند الإناث أكثر بمعنى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين لمتغير الجنس وهذا ما يتعارض مع دراسة أمل أحمد (2001) بعنوان قلق الحالة وقلق السمة وعلاقتها بمتغيري الجنس والتخصص بحيث أسفرت نتائجها على أنه لا توجد فروق ذات إحصائية بين أفراد العينة عامة ويسن الذكور والإناث.

2. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى القائلة: توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين القلق النفسي والتوافق مع المحيط

الجامعي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس

ولفحص هذه الفرضية تم تفرغ نتائج الدراسة الميدانية ومعالجتها وتبويبها في الجدول التالي:

الجدول رقم (2): يوضح العلاقة بين القلق النفسي والتوافق مع المحيط لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المتوسط	العدد		
دالة	0.021	0.99	32.47	68	القلق النفسي	المعامل 1
			30.22	68	المحيط	المعامل 2

من الجدول رقم (2): يتضح وجود علاقة ارتباطيه طردية بين القلق النفسي والتوافق مع المحيط الجامعي لدى عينة الدراسة وذلك حسب البيانات المجمعة حيث إن ($R_p=0.99$) وهي قيمة موجبة تدل على وجود العلاقة ومنه فقد تم التحقق من صحة الفرضية التي تنص على العلاقة بين المتغيرين لدى أفراد العينة وهذا ما يؤكد الأدب النظري والذي يتفق مع دراسة (كلفن 1977 بعنوان العلاقة بين القلق النفسي والجنس والذكاء والقدرة على التفكير الإبتكاري ومستوى التحصيل وبعض الخصائص الشخصية) وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن الطلبة المتفوقين من حيث الذكاء يشعرون بالثقة بالنفس وأكثر تكيفا للنظام المدرسي كما أكدت الدراسة على الطلبة ذوي القلق المنخفض أبدو نتائج أفضل في اختيار الذكاء مع أداء زملائهم ذوي القلق العالي . وهذا يعني أن القلق النفسي الذي يعاينه الطالب المقبل على إعداد مذكرة التخرج يعد عاملا أساسيا في إحداث سوء توافقه مع المحيط الدراسي باعتبار أن القلق النفسي هو جوهر الحياة النفسية وباعتبار أن المحيط الدراسي أو الجامعي قلب العلاقات المختلفة التي يثري الطالب فيها مهاراته وخبراته ونموه المتكامل في شخصيته . ومنه إذا كانت الصحة النفسية لديه مرفوقة بالقلق النفسي

فإنها تنعكس سلبا على أداءه التحصيلي وكذلك يتبعها فشل في تكوين العلاقات السوية مع الزملاء وجميع العاملين بالمؤسسة من هيئة إدارية وتعليمية ومنه فإن الفرضية البديلة التي تؤكد وجود العلاقة الارتباطية بين القلق النفسي والتوافق مع المحيط.

3 . مناقشة الفرضية الجزئية الثانية؛ ومفهومها: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القلق النفسي والتوافق مع المقرر

الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس

بعد تفرغ البيانات ومعالجتها تم تنظيمها في الجدول التالي:

الجدول رقم(3): يوضح العلاقة بين القلق النفسي والتوافق مع المقرر الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس.

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المتوسط	العدد	
غير دال	0.462	-0.012	32.47	68	القلق النفسي
			16.52	69	المقرر الدراسي

من الجدول السابق يتضح انه لا توجد علاقة ارتباطية بين القلق النفسي والتوافق مع المقرر الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة حسب البيانات المجمعة حيث أن ($R_p = -0.012$) وهي تكاد تنعدم في الاتجاه السالب وان مستوى الدلالة ($f = 0.462$) وهي اكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية تدل على وجود العلاقة ومنه تم تبني الفرضية الصفرية التي تقر بعدم وجود علاقة ارتباطية بين القلق النفسي والتوافق مع المقرر الدراسي لدى عينة الدراسة وهذا يعني أن القلق النفسي ليس له أي علاقة بالتوافق مع المقرر الدراسي وهذا يدل على وجود متغيرات أخرى كفيلة بالتحكم في التوافق الدراسي . ولعل المقرر الدراسي يشكل إحداها فهو يحتل مكانة هامة في العملية التربوية لأنه يمثل وسط التفاعل بين الطالب والأستاذ بالإضافة إلى انه يتضمن محتوى عملية التعلم بحيث يتعامل مع الطالب بصفته فردا مستقلا غير متفاعل مع بيئته الاجتماعية ويحرص المنهاج على أن تفضل البيئة الجامعية في تواصل مستمر الذي يهيئ للطلاب سوءا داخلها أو خارجها فرص نموهم في كافة جوانبهم الشخصية العقلية والاجتماعية والنفسية نمو يؤدي بهم إلى تعديل سلوكياتهم ويكفل تفاعلهم بنجاح مع بيئتهم

ومجتمعهم. ومنه فإنه كلما كان المقرر الدراسي لا يراعي الفروق الفردية للطلاب ويتوافق مع ما لديهم من قدرات وإمكانات فإنه ينعكس سلبا على نجاح الطالب وتوافقه الدراسي عامة.

4 . مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة؛ ومنطوقها: توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين القلق النفسي والتوافق مع الأساتذة لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس

من أجل ذلك قامت مجموعة البحث بتفريغ نتائج الدراسة الميدانية ومعالجتها إحصائيا وتنظيمها في الجدول التالي:

الجدول رقم (4): يوضح العلاقة بين القلق النفسي والتوافق مع الأستاذ أن الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس

- تفسير وتوضيح نتائج الفرضية

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العدد	
غير دال	0.341	-0.117	68	القلق النفسي
			69	الاكتفاء

من الجدول السابق يتضح أنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين القلق النفسي والتوافق مع الأستاذ لدى أفراد عينة الدراسة حسب البيانات المجمعة حيث أن ($R_p = -0.117$) وهي تكاد تنعدم في الاتجاه السالب كما أن مستوى الدلالة ($\alpha = 0.341$) وهي أكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية بين هذين المتغيرين.

5 . مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة؛ القائلة: توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين القلق النفسي والتوافق مع الزملاء لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس

من اجل ذلك قامت مجموعة البحث بتفريغ نتائج الدراسة الميدانية ومعالجتها إحصائيا ثم تنظيمها في الجدول التالي:

الجدول رقم (5): يوضح العلاقة بين القلق النفسي والتوافق مع الزملاء لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات تخرج

لسنة ثالثة علم النفس

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المتوسط	العدد	
غير دال	498	-0.001	32.47	68	القلق النفسي
			21.87	69	الزملاء

من الجدول السابق يتضح أنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين القلق النفسي والتوافق مع الزملاء لدى أفراد عينة الدراسة. حسب البيانات المجمعة حيث أن $(R_p = -0.001)$ وهي تكاد تنعدم في الاتجاه السالب كما أن مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$ وهي أكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية تدل على وجود العلاقة. وهذا يعني أن القلق النفسي ليس بالمتغير الفاعل في التوافق مع الزملاء وانه هناك متغيرات أخرى هي المتحكمة. وبما أن عملية التفاعل الصفي ليست مقصورة على تفاعل الأستاذ مع الطالب فقط وانه هناك نوع من التفاعل وهو الذي يقوم بين الطلبة أنفسهم والتي تدلي بأثرها على العلاقات الاجتماعية والصدقات في تحقيق النمو الاجتماعي لديهم وهذا نظرا للدور الذي تلعبه جماعة الزملاء في المؤسسات التعليمية وفي كافة المجالات المعرفية والاجتماعية على حد سواء مما يؤثر على أدائهم الدراسي وتحصيلهم الأكاديمي. حيث يمارس الزملاء مهامها تتيح لهم فرصة اكتساب مكانة خاصة بهم تمكنهم من اكتساب الشجاعة والثقة بالنفس. وعلى هذا النحو يجب أن يشار للذهن في ضوء ما تقدم أن العلاقة بين الزملاء ليست دائما ايجابية فقد تنشأ بينهم علاقات سلبية تؤدي إلى عكس المتوقع سابقا بحيث تعمل على تأخير النمو الاجتماعي وتصيب بعض الطلبة بالانعزال والخوف من الجامعة ولعل أكثر جوانب الحياة المدرسية سلبية وتعقيدا هو الجانب المتمثل في السلوك العدواني الذي يمارسه الطلبة أنفسهم وهذا الأمر الذي يعيق عملية التوافق وبالتالي يتبعه تدني في التحصيل الدراسي والعزوف عن الدراسة. ومنه فإن مضمون الفرضية المتوصل إليها يسحب عامل القلق النفسي في تأثيره على التوافق مع الزملاء ويرجع ذلك إلى طبيعة العلاقة بين الزملاء أنفسهم.

6. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة؛ ومنطوقها: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القلق النفسي

والتوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس.

من اجل ذلك قامت مجموعة البحث بتفريغ نتائج الدراسة الميدانية وعالجتها إحصائيا ثم تنظيمها في الجدول التالي:

جدول رقم(6): يوضح الفروق بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس بتغير الجنس حسب اختبار (T.Test)

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	معامل ليفين لتجانس البيانات		
				F	مستوى الدلالة	
غير دال	0.072	66	-1826	F		القلق النفسي
				1.734	0.192	
غير دال	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	F		التوافق الدراسي
				0.014	0.906	
	0.223					

من الجدول السابق أشار معامل ليفين إلى عدم تجانس المتوسطات حيث أن ألفا ($\alpha = 0.192$) وهي أكبر من

(0.05) وهذا ما يسمح بتطبيق اختبار T.test ومنه نجد قيمة ($T=-1.826$) عند درجة الحرية 66 ومستوى الدلالة ($\alpha=0.072$) وهي أكبر من 0.05 وهذا يعني عدم وجود فروق بين أفراد العينة على مقياس القلق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

أما مقياس التوافق الدراسي فهو يبين عدم وجود فروق بين أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس حيث أن ($\alpha= 0.906$) وهي أكبر من (0.05) وهذا ما يسمح بتطبيق اختبار T.Test ومنه نجد قيمة ($T= -1.231$) عند درجة الحرية 66 ومستوى الدلالة (0.072).

وهي أكبر من (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق بين أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس على مقياس التوافق النفسي ؛ ومنه نستطيع أن نقول بعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لعامل الجنس على المقاسين التوافق النفسي والقلق لدى عينة الدراسة.

7 . مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والتوافق الدراسي تعزى لمتغير التخصص.

لفحص تلك الفرضية قامت مجموعة البحث بتفريغ وتنظيم نتائج هذه الفرضية ومعالجتها إحصائياً في الجدول التالي:

جدول رقم (7): الفروق بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج

سنة ثالثة علم النفس بتغير التخصص حسب أنوفا ANOVA

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	مجموع المربعات	القلق والتوافق مع التخصص
دال	0.018	4.286	172.021	344.042	داخل المجموعات
			40.137	2608.899	خارج المجموعات
				2952.941	المجموع
غير دال	0.462	0.782	100.808	216.616	داخل المجموعات
			140.437	9128.384	خارج المجموعات
				9348.000	المجموع

من الجدول السابق نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة على مقياس الزيايدي التوافق الدراسي تعزى لمتغير التخصص حسب Anova حيث أن (F=0.78) وهي تكاد تنعدم عند مما مستوى الدلالة (الفا=0.46) وهي أكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة. أما على مقياس القلق فهو يبين وجود فروق بين أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص حيث أن (F=0.46) عند مستوى (الدلالة الفا=0.018) وهو أقل من (0.05).

وبالتالي فهو دال عند (0.05) ولمعرفة لمن تعود هذه الفروق نلجأ إلى المقارنات البعدية (cheffe).

Multiple Comparisons

Dependent Variable: القلق

	(I) الشعبة	(J) الشعبة	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Tukey HSD	ارشاد	تنظيم	5.787*	2.104	0.021	.74	10.83
		عيادي	0.153	1.716	0.996	-3.96-	4.27
	تنظيم	ارشاد	-5.787-*	2.104	0.021	-10.83-	-.74-
		عيادي	-5.634-*	2.166	0.031	-10.83-	-.44-
	عيادي	ارشاد	-0.153-	1.716	0.996	-4.27-	3.96
		تنظيم	5.634*	2.166	0.031	.44	10.83
Scheffe	ارشاد	تنظيم	5.787*	2.104	0.028	.52	11.06
		عيادي	0.153	1.716	0.996	-4.14-	4.45
	تنظيم	ارشاد	-5.787-*	2.104	0.028	-11.06-	-.52-
		عيادي	-5.634-*	2.166	0.040	-11.06-	-.21-
	عيادي	ارشاد	-0.153-	1.716	0.996	-4.45-	4.14
		تنظيم	5.634*	2.166	0.040	.21	11.06
LSD	ارشاد	تنظيم	5.787*	2.104	0.008	1.59	9.99
		عيادي	.153	1.716	0.929	-3.27-	3.58
	تنظيم	ارشاد	-5.787-*	2.104	0.008	-9.99-	-1.59-
		عيادي	-5.634-*	2.166	0.012	-9.96-	-1.31-
	عيادي	ارشاد	-.153-	1.716	0.929	-3.58-	3.27
		تنظيم	5.634*	2.166	0.012	1.31	9.96

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

ومنه نجد توجد فروق بين أفراد العينة على مقياس القلق النفسي تعزى إلى متغير التخصص بين تخصص الإرشاد وتخصص التنظيم حيث أشار معامل ($F=5.78$) وهي لصالح الإرشاد، بينما توجد فروق كذلك بين الإرشاد والعادي حيث ($F=0.15$) وهي لصالح الإرشاد، بينما عادت الفروق بين علم النفس العيادي والتنظيم والعمل إلى صالح تخصص العيادي بفارق بين المتوسطات يقدر ب ($F=5.634$)

الاستنتاج العام

توصلنا من خلال النتائج التي تحصلنا عليها من الدراسة الميدانية أنه

* لا توجد علاقة ارتباطية بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس.

واتضح من خلال المعالجة الإحصائية عدم صحة الفرضية العامة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى عينة الدراسة وبالتالي تبقى الفرضية التي تم التوصل إليها هي عدم وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات الدراسة حيث وجدنا أن معامل الارتباط يساوي -0.005 عند مستوى الدلالة التي يساوي $\alpha=0.483$

- وقد فسرنا هذه النتيجة بوجود متغيرات وعوامل أخرى تتحكم في التوافق الدراسي غير القلق النفسي ولعل المرحلة التعليمية ومتطلباتها ومشكلاتها تعد واحدة من العوامل المؤثرة في التوافق كذلك أساليب التدريس وطريقة إجراء الاختبارات والجو الدراسي عامة.

- أما بالنسبة لفرضية الجزئية الأولى والتي تم بوجود العلاقة بين القلق النفسي والتوافق مع المحيط بحيث أن $R_p=0.99$ عند مستوى الدلالة 0.498 ومنه فإن الدالة النفسية المتوترة والقلق النفسي الذي يعيشه الطالب المقبل على إعداد مذكرات التخرج يؤدي إلى سوء توافق الطالب مع المحيط الجامعي وعناصره باعتبار أن التوافق الدراسي هو أحد مؤشرات الصحة النفسية.

- أما بالنسبة الفرضية الجزئية الثانية الذي ترى أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين القلق النفسي والتوافق مع المقرر الدراسي لدى أفراد العينة حيث $R_p=0.012$ عند مستوى الدلالة 0.462 .

وهذا يعني أنه هناك عوامل أخرى تتحكم في التوافق مع المقرر غير القلق النفسي بمعنى أن المقرر الدراسي يحتل مكانة هامة في العملية التربوية لأنه يمثل وسط التفاعل بين التلميذ والأستاذ وطبيعة المقرر لها علاقة يتوافق الطالب دراسيا فكلما كانت المقررات الدراسية تراعي الفروق الفردية بين الطلبة وتراعي ما لديهم من قدرات كلما ساهم ذلك في توافق الطالب والعكس بالعكس.

أما بالنسبة للفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها عدم وجود علاقة ارتباطيه بين القلق النفسي والتوافق مع الأستاذ لدى عينة الدراسة حيث قدر معامل الارتباط $R_p=0.117$ عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.341$) بحكم أن الأستاذ يحتل عنصرا هاما في العملية التعليمية فإن طبيعة العلاقة بين الأستاذ والطالب لها دور كبير في تحقيق التوافق.

- أما بالنسبة للفرضية الجزئية الرابعة التي تقول أنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين القلق النفسي والتوافق مع الزملاء لدى عينة الدراسة حيث أن $R_p=-0.001$ عند مستوى الدلالة وهذا يدل على أن التوافق بالزملاء يتأثر بعوامل أخرى على غرار القلق النفسي بحيث أن العلاقة مع الزملاء لها: انعكاس على توافق طالب دراسي.

- أما بالنسبة للفرضية الجزئية الخامسة التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس حيث ($T=1.231$) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.223$) وهذا يعني أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث.

- أما بالنسبة للفرضية الجزئية السادسة والأخيرة والتي مفادها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص حيث أن قيمة ($F=0.78$) عند مستوى الدلالة (0.018) ومنه فإن التخصص لا علاقة له بالتوافق الدراسي.

بحث يوضح فروق ذات دلالة إحصائية في القلق النفسي تعزى لمتغير تخصص علم النفس العيادي وتخصص علم النفس تنظيم وعمل وتخصص إرشاد وتوجيه.

3- التوصيات والمقترحات

بناء على النتائج التي توصلنا إليها من خلال هذه الدراسة نقترح مايلي:

- 1- تكييف برامج ثقافية ونفسية وتربوية في الجامعة وفي أجهزة الإعلام بشتى أنواعها.
- 2- تنظيم لقاءات تدريبية علمية دورية للطلبة تستهدف مهارات التواصل مع الآخرين والتعبير عن آرائهم وانفعالاتهم على اكتساب تقنيات الاسترخاء للتحقيق من القلق والتوتر.
- 3- على المؤسسة التربوية الممثلة في طاقمها الإداري والبيداغوجي السعي لتحقيق أعلى درجات التوافق الدراسي للمتمدرسين وذلك من خلال توفير الجو المناسب وتطوير المناهج وتعبير أساليب التدريس وجعلها أكثر فاعلية والحرص على تعزيز العلاقات الفاعلة بين التلاميذ وبعضهم وبين الأساتذة.
- 4- الاهتمام بالبيئة الخارجية سواء في الجامعة أو خارجها للتحقيق من الظروف البيئية لدى الطلبة.
- 5- القيام ببحوث أخرى تتناول علاقة القلق النفسي بالتوافق الدراسي بعدد من المتغيرات الأخرى.

الختمة

خاتمة

يعتبر موضوع التوافق الدراسي والقلق النفسي من أهم المواضيع التي احتلت مكانة في علم النفس بصفة عامة وفي مجال الصحة النفسية بصفة خاصة وقد بقيت هذه المتغيرات اهتمام العديد من الباحثين والدارسين وتزداد أهمية هذا الموضوع من خلال العينة التي تناولناها والتي تتمثل في الطالب الجامعي المقبل على إعداد مذكرات التخرج.

وبما أن الحياة اليومية أصبحت تزحم بالضغوطات النفسية والفرد هو في سعي مستمر يحاول قدر الإمكان أن تكون لها استجابات وسلوكيات متوازنة يرضي بها ذاته ويرضي بها الآخرين، ونجاح الطالب الجامعي المقبل على إعداد مذكرة التخرج في تحقيق التوافق معناه وصوله للصحة النفسية وتبقى الجامعة الوسط الدراسي الذي يسعى فيه الطالب لتحقيق فيه ما يسمى بالتوافق الدراسي. ولكي يتمكن الطالب من تحقيق توافقه لا بد من جهود الأخصائيين النفسيين والتربويين أن تتظافر لمساعدته على تخطي حالات القلق النفسي.

وقد كشفت دراستنا الميدانية في نتائجها إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين القلق النفسي والتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة ثالثة علم النفس والتي تؤكد على أن التوافق الدراسي يتحدد ويرتبط بجوانب شخصية واجتماعية أخرى وأن الحالة النفسية والقلق النفسي الذي يعانيه الطالب في نظام هذه المرحلة لا علاقة له بتوافقه الدراسي.

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المراجع والمصادر

- 1- العبيدي محمد جاسم (2009)، المدخل الى علم النفس اج، دار الثقافة، عمان.
- 2- أحمد كامل سهير (2001)، الصحة النفسية والتوافق، الاسكندرية للكتاب، مصر.
- 3- أسماء عبد الله عطية (2008)، اضطرابات القلق لدى الاطفال، ط1، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- 4- أحمد سهير كامل (1999)، تنشئة الطفل وحاجاته بين النظرية والتطبيق، مركز الاسكندرية، الاسكندرية.
- 5- أشرف عبد الغاني (2006)، الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الاجرائية، الاسكندرية، مؤسسة حورس الدولية.
- 6- الجلاي لمعان مصطفى (2007)، سيكولوجية القلق (دراسات في قلق الامتحان)، الدار الجامعية للنشر والتوزيع، طرابلس، ليبيا.
- 7- حامد زهران عبد السلام (1997)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة.
- 8- حامد زهران عبد السلام (1995)، الصحة النفسية، ط2، عالم الكتب، القاهرة.
- 9- كوام مكنزي، هلا أمان الدين (2013)، القلق ونوبات الذعر، ط1، دار المؤلف للتوزيع، الرياض.
- 10- مجمع اللغة العربية (2004)، المعجم الوسيط، ط4، مكتبة الشروق الدولية، الإدارات العامة للمعجمات واحياء التراث، جمهورية مصر العربية.
- 11- موشي زيدنر جيرالد مايتوس.ت: معتز عبد الله الحسين، محمد عبد المنعم (2016)، القلق، عالم المعرفة، الكويت.
- 12- معصومة سهيل المطيري (2005)، الصحة النفسية مفهومها واضطراباتها، ط1، مكتبة الفلاح، مصر.
- 13- عبد الرحمان لطفي أمين، القلق والتوتر الأسباب والحلول، جمعية صندوق إعانة المرضى، إدارة التنمية الاجتماعية، الكويت.
- 14- عبد الحميد عناني (2000)، الصحة النفسية، ط1، دار الفكر، الأردن.

- 15- عبد الله عيسوى (2002)، الامراض النفسية وعلاجها، ط1، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- 16- عبد اللطيف مدحت عبد الحميد(1999)، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- 17- عبد الرحمان العيسوى (2004): موسوعة ميادين علم النفس التشخيص النفسي والعقلي، ط1، دار الرتب الجامعية، بيروت.
- 18- فاروق السيد عثمان(2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة
- 19- فوزي مجيد جبل(2000)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية المكتبة الجامعية، الاسكندرية.
- 20- وليد سرحان واخرون(2008)، القلق، ط2، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، الأردن.

المذكرات

- 1- أولاد شايب مروة: حمومو هاجر (2017)، التوافق الدراسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة المتوسطة، مذكرة نيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة 8ماي 1945، قالمة.
- 2- الحصادي ناجية عقيلة (2007)، العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والقلق لدى طلبة كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عمر المختار.
- 3- الخامري عبد الحافظ سيف(1995)، التوافق النفسي لذوي قدرات الإدراك فوق الحسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
- 4- بوصفر دليلة (2010)، الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، علم النفس المدرسي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- 5- بن الزاوي ناجية(2013)، علاقة أساليب المعاملة الوالدية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، مذكرة لنيل شهادة ماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 6- هادي صالح رمضان النعيمي، جنار عبدالقادر أحمد الجباري (د.س)، قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج، رسالة ماجستير، جامعة الموصل كلية التربية، العراق.

- 7- حسينة بن ستي(2013)، التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة الأولى ثانوي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 8- طلال عبد الله حسن الغامدي(2006)، خصائص رسوم عينة من مرضى الرهاب الاجتماعي ودلالاتها الرمزية، مذكرة لنيل شهادة ماستر، جامعة أم القرى، السعودية.
- 9- مديون مباركة ابي مولود عبد الفتاح (2014)، الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 10- مروة عمارة (2015)، الاتصال داخل الاسرة وعلاقته بالتوافق الدراسي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 11- سامية مشري(2015)، قلق الموت لدى الراشد المصاب بالسرطان، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، بسكرة.
- 12- سلامي سعيدة (2012)، علاقة أساليب المعاملة الوالدية بالتوافق النفسي لدى الطفل الأصم، مذكرة لنيل شهادة الماستر.
- 13- عمران فايذة مهدي محمد (2014)، التوافق الدراسي عند الطفل التوحدي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة مولاي الطاهر، سعيدة.
- 14- عبد الكريم سعيد محمد رضوان (2002)، القلق لدى مرضى السكري بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية بالجامعة الاسلامية، غزة.
- 15- فوزية حسين اهلل مختار، مركز التحكم وعلاقته بقلق الحالة لدى طلبة جامعة بنغازي فرع المرج، مذكرة نيل شهادة ماجستير، قسم التربية وعلم النفس، كلية الآداب، جامعة بنغازي.
- 16- غالب رضوان نياب مقداد(2015)، قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، كلية التربية، غزة.

الملاحق

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة...

فيما يلي أمامك عددا من العبارات التي يستخدمها الأفراد في وصف أنفسهم، إقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة (X) في إحدى البدائل المناسبة أمام العبارة التي تشير إلى ما تشعر به في هذه اللحظة، ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة، تذكر أن تختار الإجابة التي تصف ما تشعر به في هذه اللحظة، علما أن الإستجابات تستخدم إلا لغرض البحث العلمي، يرجى الإستجابة لجميع البنود

الكلية:..... القسم:..... الجنس:.....
السن:..... الشعبة:.....

الرقم	العبارة	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما
1	أشعر بالخوف..				
2	أعاني من ضيق في التنفس				
3	أفكر في أمور مزعجة				
4	قلبي يدق بسرعة				
5	أصاب بدوخة أو دوار				
6	أنا شخص عصبي				
7	دقات قلبي غير منتظمة				
8	أتحرك بعصبية				
9	أخاف أن أفقد السيطرة على نفسي				
10	أنا متوتر				
11	أشعر بالقلق				
12	أنا غير مرتاح				
13	أشعر بأبني متقلب (غير ثابت)				
14	عضلاتي متوترة				
15	أنا متوتر (غاضب)				
16	أشعر بالانزعاج				
17	أنا متململ (غير مستقر)				
18	أعصابي مشدودة				
19	أتوقع أن تحدث أشياء سيئة				

شكرا على تعاونكم

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

أولاً: البيانات

الجنس:..... السن:..... الشعبة:.....

ثانياً: التعليمات

عزيزي الطالب. عزيزتي الطالبة...

إليك هذه الإستمارة التي تحتوي على مقياس يقيس مستوى التوافق الدراسي، المطلوب منك كطالب أن تبين رأيك نحو كل عبارة من هذا المقياس، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة أخرى خاطئة لهذه العبارات، لذا نرجو أن تعبر إجابتك عن حقيقة ماتشعر به

طريقة الإجابة:

بعد قراءة كل عبارة ن عبارات المقياس بعناية، يمكنك التعبير عن رأيك وذلك بوضع علامة (X) تحت إحدى الخيارات المرفقة مع المقياس حسب شعورك (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)

ملاحظة هامة

البيانات المصريح بها في هذه الاستمارة لا تستخدم الا أغراض علمية

الرجاء الاجابة على كل عبارة من عبارات المقياس

الرجاء وضع علامة واحدة أمام كل عبارة

الرقم	العبرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	اشعر بوجود تعاون بيني وبين غالبية أساتذتي					
2	أتحب مواجهة أساتذتي					
3	اشعر برغبة في الخروج من قاعة الدراسة أثناء شرح الأستاذ					
4	أخجل مقابلة أساتذتي احتراما لهم					
5	أناقش الأساتذة في مواضيع الدراسة					
6	اعتقد إن معظم الأساتذة يشعرون نحوي بالمودة					
7	أتردد كثيرا في أن أسأل الأستاذ عما لا افهمه					
8	أخشى الإجابة على سؤال الأستاذ بالرغم من معرفتي لإجابة					
9	أجد صعوبة في التفاعل مع الأستاذ عند شرحه للمواد الدراسية					
10	اشعر بالارتياح عند رؤية الأساتذة					
11	اشعر انه غير مرغوب في من قبل معظم زملائي داخل القسم					
12	ارغب في المراجعة مع زملائي					
13	أساعد زملائي إذا طلبوا مني المساعدة					
14	أجد سهولة في التعامل مع زملائي					
15	علاقتي ببعض زملائي حسنة					
16	يتجاهلني زملائي في بعض المواقف					
17	أفضل الانعزال عن زملائي					
18	أعاني دائما من سخرية زملائي					
19	طرائق التدريس غير الفعالة تشتت تركيزي أثناء الدرس					
20	أجد صعوبة في فهم المقررات الدراسية لكثافة المنهاج					
21	أجد صعوبة في فهم ماشرح من الدرس لقلة الوسائل التعليمية					
22	اعتقد بان معظم المواد الدراسية صعبة يستحيل فهمها					
23	أحاول الاستفادة من المعلومات من كتب خارجية					
24	أرى إن المواد الدراسية تلبى احتياجاتي المعرفية					
25	المواد الدراسية التي نأخذها مترابطة					
26	أفضل التغيب عن الجامعة كلما استطعت ذلك					
27	أرى إن الجامعة مضيعة للوقت					
28	اشعر بالقلق إذا تأخرت عن الجامعة					
29	أحافظ على المواعيد المدرسية					
30	لتلبي لي الجامعة كافة احتياجاتي المعرفية					

شكرا على الإجابة