

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

الضغوط النفسية اثر جائحة الكورونا وعلاقتها بالتوافق
النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر شعبة علم النفس
تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:
د. هند غدايفي

من إعداد:
إيناس صالح
نفيسة سوسة

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	مؤسسة الانتماء	الصفة
هند غدايفي	أستاذ محاضر - أ -	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	مشرفا ومقررا
عاتكة غرغوط	أستاذ محاضر - أ -	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	رئيسا
كريمة مقاوسي	أستاذ محاضر - أ -	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	مناقشا

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات الحمد لله رب العالمين حمدا يوافي نعمه ويكافئ مزيده،

الشكر لله عز وجل الذي أنار دربنا، وفتح لنا أبواب العلم والمعرفة

وأعاننا ووفقنا في انجاز هذه المذكرة

والصلاة والسلام على سيد الخلق الرحمة المهداة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم

وفاء وتقديرا واعترافا بالجميل نتقدم بجزيل الشكر لأولئك المخلصين الذين لم يألوا جهدا في

مساعدتنا في مجال البحث العلمي وأخص بالذكر الأستاذة الفاضلة *هند غدايفي* التي

تفضلت بالإشراف على هذا العمل وماقدمته من نصح وإرشاد ومتابعة

ولا ننسى أن نتقدم بجزيل الشكر للأستاذة *عاتكة غرغوط* والأستاذ *عبد المالك حبه*

على مساعدتهم لنا في انجاز هذه الدراسة

كما نشكر السيد رئيس القسم دكتور *بلال بوترة* على ما قدمه لنا طيلة هذا المشوار

وفي الأخير نتقدم بالشكر إلى كل من مدوا لنا يد العون والمساعدة في إخراج هذه الدراسة

على أكمل وجه

وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت واليه أنيب وعلى الله قصد السبيل

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية والتوافق النفسي اثر جائحة كورونا لدى التلاميذ البكالوريا

ولهذا الغرض تم اختيار العينة بطريقة قصدية اعتمدنا على المنهج الوصفي وكذا مقياس الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا ومقياس التوافق النفسي حيث تم تحويل مقاييس الدراسة إلى مقاييس الكترونية وتم نشرها عبر مواقع التواصل الاجتماعي (فايس بوك، انستقرام) حيث طلب من كل المشتركين إيصال المقياس لتلاميذ البكالوريا (ذكور، إناث) وبعد الحصول على العدد المناسب من عينة الدراسة 175 تلميذ وتلميذة قمنا بتحليل البيانات بواسطة الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في تحليل بيانات أسفرت على نتائج التالية:

- مستوى الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع
 - مستوى التوافق النفسي عند تلاميذ البكالوريا منخفض
 - توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا والتوافق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس
- كلمات مفتاحيه: الضغوط النفسية، جائحة كورونا، التوافق النفسي

Abstract

The current study aims to reveal the level of psychological stress and psychological adjustment after the corona pandemic among baccalaureate students

For this purpose, the sample was chosen in an intentional way. We relied on the descriptive approach, as well as the psychological stress scale following the corona pandemic, and the psychological compatibility scale, where the study measures and were published on social media sites (facebook, instagram) where all participants were asked to deliver the scale to students of the baccalaureate (males, females) and after obtaining the appropriate number of the study sample of 175 male and female students, we also relied on the spss statistical package to analyze data that resulted in the following results:

The level of psychological compatibility of baccalaureate students is low.

There is an inverse correlation between psychological stress following the corona pandemic and psychological compatibility among baccalaureate students

There are statistically significant differences in psychological stress due to the corona pandemic, due to the gender variable

There are statistically significant differences in the psychological compatibility due to the gender variable

Key words: psychological stress, corona pandemic, psychological compatibility.

فهرس المحتويات:

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعرفان
ب	ملخص الدراسة بالعربية
ج	ملخص الدراسة بالأجنبية
د	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الجداول
2	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم إشكالية الدراسة	
8	1- إشكالية الدراسة
12	2- تساؤلات الدراسة
12	3- فرضيات الدراسة
13	4- أهمية الدراسة
14	5- أهداف الدراسة
15	6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
15	7- الدراسات السابقة

	الفصل الثاني: الضغوط النفسية
20	تمهيد
21	1- تعريف الضغط النفسي
22	2- الخصائص العامة للضغوط النفسية
23	3- أنواع الضغط النفسي
24	4- أعراض الضغط النفسي
26	5- مصادر الضغط النفسي
28	6- النظريات المفسرة للضغط النفسي
	خلاصة
	الفصل الثالث: التوافق النفسي
38	تمهيد
40	1- مفهوم التوافق النفسي
42	2- معايير التوافق النفسي
42	3- أبعاد التوافق النفسي
44	4- مجالات ومؤشرات التوافق النفسي
47	5- خصائص وعوامل التوافق النفسي
50	6- عوائق التوافق النفسي
52	7- النظريات المفسرة للتوافق النفسي

55	خلاصة
الفصل الرابع: وباء كورونا	
57	تمهيد
58	1- تاريخ المرض
58	2- التعريف بالفيروس
59	3- الخصائص العامة للفيروس
60	4- تصنيف فيروس كورونا
60	5- الأعراض الناجمة عن الفيروس
61	6- طرق انتقال فيروس كورونا
62	7- طرق الوقاية
65	الخلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
68	تمهيد
69	1- منهج الدراسة
69	2- صلاحية أدوات الدراسة
77	3- عينة الدراسة وخصائصها

78	4- الأساليب المستخدمة في الدراسة
	الفصل السادس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الأساسية
80	تمهيد
81	1- عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الأول
82	2- عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني
84	3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
86	4- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
88	5- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
90	خلاصة والتوصيات
92	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	تعديلات بنود استبيان الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا من طرف المحكمين	71
02	يوضح حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا.	72
03	يوضح قيمة معاملات الثبات بطريقة ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية	73
04	يوضح توزيع البنود حسب الأبعاد المذكورة سابقا	75
05	يوضح حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي	75
06	يوضح قيمة معاملات الثبات بطريقة ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية	77
07	خصائص عينة الدراسة من حيث الجنس	78
08	توزيع الطلبة لكل مستوى حسب متغير الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا	81
09	دلالة الفروق بين مستويات الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا	81
10	توزيع الطلبة لكل مستوى حسب متغير التوافق النفسي	83
11	دلالة الفروق بين مستويات التوافق النفسي	83
12	قيمة ودلالة العلاقة بين الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا والتوافق النفسي	85
13	قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس	86

88	قيمة ودلالة الفروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس	14
----	--	----

مقدمة

مقدمة

إن العصر الذي نعيش فيه اليوم هو عصر التطورات العلمية والتكنولوجية وهذه التطورات انعكست بشكل إيجابي على حياة الفرد والأمة من جميع الجوانب، إلا أنها أفرزت انعكاسات سلبية من الضغوط النفسية وقد أشار العديد من الباحثين أن القرب الحالي بأنه عصر الضغوط، حيث تعد من الظواهر التي تتطلب كفاءة معينة للتكيف والتعامل معها، بل التعايش معها والخفض من حدتها.

حيث ليس هناك إنسان على وجه البسيطة إلا ويعاني من الضغوط النفسية بأنماط مختلفة على نحو يكاد يكون يوميا، وتختلف هذه الضغوط في شدتها وحدتها ونوعها من شخص لآخر ومن وقت لآخر لدى الشخص نفسه.

وهذه الضغوط تهدد بشكل كبير التلاميذ داخل المؤسسات التربوية، بحيث يشير الضغط المدرسي إلى تلك الصعوبات التي تعرقل سبيل التلاميذ في العملية التعليمية، وهم مقبلون علي امتحان مصيري مثل البكالوريا، يتحد على ضوئها مسارهم الدراسي والمهني.

ولقد شغل موضوع الضغوط النفسية المدرسية التي يعيشها تلاميذ البكالوريا داخل المؤسسات التربوية من مختصين تربويين ونفسيين لإدراكهم المعاناة التي يعاني منها هؤلاء التلاميذ والمتمثلة في الضيق والتوتر نتيجة الأعباء الدراسية المتلاحقة، والتي تتجاوز قدراتهم وطاقاتهم .

وبالرغم من أن المدرسة تعد المؤسسة التربوية الثانية بعد الأسرة، وتشكل مكانة متميزة عند التلاميذ إلا أنها في الوقت ذاته يمكن أن تمثل مصدرا للضغوط النفسية المدرسية وتؤثر على صحتهم النفسية وخاصة هذا العام حيث شهد العالم هذه الأزمة الكبيرة ألاء وهي جائحة كورونا، حيث نلاحظ توقف العديد من الأنشطة اليومية بسببها، ومن بين هذه الأنشطة توقف التعليم الذي يعد من أهم الجوانب الأساسية خاصة لدى طلبة التعليم النهائي الذين أصبحوا في توتر وقلق دائم حول مصيرهم الدراسي وكيفية مواجهة هذه الجائحة وتخطيها من أجل الالتحاق بمقاعدهم الدراسية واستكمال دراستهم من أجل اجتياز مصيرهم والتحاقهم بالجامعة.

وهذه الضغوط تهدد بشكل كبير التلاميذ داخل المؤسسات التربوية، بحيث يشير الضغط المدرسي إلى تلك الصعوبات التي تعرقل سبيل التلاميذ في العملية التعليمية ، وهم مقبلون علي امتحان مصيري مثل البكالوريا، يتحد على ضوئها مسارهم الدراسي والمهني.

ولقد شغل موضوع الضغوط النفسية المدرسية التي يعيشها تلاميذ البكالوريا في المؤسسات التربوية من مختصين تربويين ونفسيين لإدراكهم المعاناة التي يعاني منها هؤلاء التلاميذ والمتمثلة في الضيق والتوتر نتيجة الأعباء الدراسية المتلاحقة، والتي تتجاوز قدراتهم وطاقاتهم، وبالرغم من أن المدرسة تعد المؤسسة التربوية الثانية بعد الأسرة، وتشكل مكانة متميزة عند التلاميذ إلا أنها في الوقت ذاته يمكن أن تمثل مصدرا للضغوط النفسية المدرسية وتؤثر على صحتهم النفسية. (طه عبد العظيم، 1975، ص341)

بحيث توصلت دراسة "بن صالح هداية (2015) إلى وجود ضغوط نفسية مرتفعة ترتبط عكسيا مع التوافق المدرسي (أبو حيشي، 2010، ص26).

وهدف الكثير من الدراسات إلى فهم سلوكيات التلميذ ضمن نطاق المدرسة وذلك بدراسة شخصيته من كل الجوانب بما فيها الصحة النفسية وأهم أبعادها بما فيها التوافق الذي يشغل حيزا كبيرا في الدراسات وللبحوث أهميه في حياة الإنسان بصفة عامة وحياة التلميذ بصفة خاصة، فالتوافق الذي يتمثل في محاولة الفرد إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية من خلال عقد علاقات مرضية، والسعي إلى التكيف مع متطلبات المجتمع .

فالتوافق النفسي للتلميذ وخاصة تلاميذ المرحلة النهائية يمكن أن يؤثر على مساره الدراسي من خلال أسلوب تفاعله وتعامله خاصة مع انتشار هذا المرض، حيث يظهر سوء التوافق النفسي من خلال سوء الذات الأسرة ومع المدرسة .

حيث نجد أن التوافق النفسي للتلميذ يمكن أن يؤثر على مساره الدراسي من خلال أسلوب تفاعله وتعامله مع العناصر التربوية في البيئة المدرسية، لذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار الظروف النفسية والاجتماعية للتلاميذ خاصة التوافق النفسي الذي له أهمية في تحديد مساره الدراسي .

ويأتي هذا البحث المعنون بـ "الضغوط النفسية جراء جائحة كورونا وأثرها على التوافق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا" لإلقاء الضوء على ظاهرة الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى التلاميذ من خلال انتشار وباء كورونا، ولقد اخترنا تلاميذ المرحلة الثانوية لإجراء الدراسة حولهم وأثر الضغوط النفسية ونتائجها على التوافق النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

ولتحقيق غرض الدراسة الحالية تم تقسيم البحث إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي

جانب النظري: يضم أربعة فصول نذكرها كالتالي:

الفصل الأول: وهو الإطار العام للدراسة ويشمل الإشكالية وصياغة الفرضيات، وتحديد أهمية الدراسة وأهدافها بالإضافة إلى تحديد المفاهيم الإجرائية وكذلك الدراسات السابقة للدراسة

أما الفصل الثاني فيتعلق بالضغوط النفسية الذي منه ينطلق الجانب النظري للدراسة تعريف الضغط النفسي والخصائص العامة للضغوط النفسية وأنواع الضغط النفسي وأعراض الضغط النفسي ومصادر الضغط النفسي والنظريات المفسرة للضغط النفسي

أما الفصل الثالث يتعلق بفيروس كورونا قمنا بالتعريف بالفيروس وخصائصه وطرق انتقاله

أما الفصل الرابع يتحدث عن التوافق النفسي تناولنا فيه مفهوم التوافق النفسي ومعايير التوافق النفسي وأبعاد التوافق النفسي ومجالات ومؤشرات التوافق النفسي وخصائص وعوامل التوافق النفسي وعوائق التوافق النفسي وفي الأخير النظريات المفسرة للتوافق النفسي

الجانب التطبيقي :

الفصل الخامس الخاص بالإجراءات المنهجية للدراسة حيث احتوى على منهج الدراسة صلاحية أدوات الدراسة وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في الدراسة (مقياس الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا ومقياس التوافق النفسي)

لينتهي هذا الفصل بإجراءات تطبيق الدراسة الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج

أما الفصل السادس تم فيه عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ثم خلاصة لنتائج الدراسة وتوصيات المقترحة

الجانب النظري

الفصل الأول :تقديم الدراسة

1-الإشكالية

2 - تساؤلات الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- أهداف الدراسة

6- تعريف مفاهيم الدراسة إجرائيا

7- الدراسات السابقة.

1- الإشكالية

تعتبر المدرسة المؤسسة التربوية الرسمية التي تقوم بالعملية التربوية التعليمية، فهي تعمل على تعديل سلوك التلاميذ والوقوف على متطلباتهم، ورغم ذلك فإنهم يواجهون مشاكل قد تكون حاجزا أمام تحصيلهم الدراسي، منها الضغوطات النفسية، التي هي ذلك القصور الذي يشعر به التلاميذ داخل المدرسة، ما يجعلهم يشعرون بالفشل وعدم إمكانية استيعاب المنهاج الدراسي، خاصة وهم مقبلين على امتحان مصيري(البكالوريا) (عاطف، 2012، ص 25)

حيث يعتبر امتحان البكالوريا من أهم الامتحانات التي يجتازها التلميذ منذ بداية تعليمه إلى نهاية آخر مرحلة للتعليم الثانوي، ويبقى الحصول على شهادة البكالوريا الوسيلة الوحيدة لتعزيز وتتويج الشوط الطويل الذي قلعه التلميذ خلال تعلمه، كما يعد تثمينا للمجهودات التي بذلها خلال كل سنوات الدراسة .

وخاصة في هذه الظروف السائدة والمرض الذي شل العديد من المؤسسات على مواصلة عملها والاستمرار فيه مما زاد في شعور التلميذ بصعوبات مادية ومعنوية في بيئته المدرسية والاجتماعية، ولأسرية حيث وقف هذا المرض عائقا أمام تحقيق أهدافه ومتطلباته والمتمثلة في نجاحه في امتحان البكالوريا، فأصبح فردا غير قادر على تحمل الأعباء التي هي فوق طاقته، وهذا يكون نتيجة عدم تكمله مسيرته الدراسية واستيعابه الدروس بشكل مباشر من طرف الأساتذة والاستذكار والتحصيل والامتحانات وكذلك أيضا لا ننسى المتطلبات الاجتماعية والاقتصادية التي تتمثل في المصاريف وغيرها من الأمور التي تساعد التلميذ على استيعابه للمعلومة بشكل جيد.

وتكمن أهمية هذا الامتحان في كونه يقدم شهادة للتلميذ تفتح أمامه أبوابا نحو التعليم الجامعي وتمنحه الفرصة للمشاركة في العديد من المنافسات التي تمكنه من مواصلة تعليمه وبناء مستقبله، هذا ما يجعل التلميذ يعتبر امتحان البكالوريا مرحلة انتقالية، الأمر الذي يولد لديه ضغط نفسي كبير كذلك يظهر حجم شهادة البكالوريا في الإعداد الرسمي لها من الجهات المعنية حيث نجد أن التنظيمات الرسمية المتعلقة بتنظيم امتحان البكالوريا تضي

عليه سمة تجعله مختلفا عن باقي الامتحانات مما يعسره في أعين التلاميذ ويصبح كمصدر ضاغط .

إذ يواجه تلميذ السنة الثالثة ثانوي مواقف تعليمية معينة تطلب منه المزيد من المجهود وتحمل مسؤوليات دراسية، ولا شك بأن المقبل على امتحان مصيري مثل البكالوريا ولأول مرة قد يتولد لديه ضغط نفسي يؤثر في سلوكه الدراسي لاسيما وأن هذا يتوافق مع مرحلة عمرية خاصة في حياة الأفراد ألا وهي مرحلة المراهقة التي تتسم بالكثير من التغيرات العقلية والجسمية وكذا النفسية والاجتماعية والانفعالية الهامة والتي من خلالها ينمي شخصيته ويرسم طموحاته المستقبلية ويهدى نفسه لحياة جديدة حيث تعتبر حياة المراهق النفسية جد معقدة وذلك لاحتوائها على عدة متغيرات في النمو وعوامل كثيرا ما يصاحبها القلق والحيرة والضغوطات النفسية المختلفة التي مهما كان مصدرها تشكل خطرا على الصحة النفسية والتوازن الانفعالي للشخص وبالتالي ينتج عنها آثار مختلفة لاسيما على المراهق المتمدرس حيث يجب معرفة الأسباب الجوهرية ومصادر هذه الضغوط لأنها تلعب دورا كبيرا في النجاح والتفوق بالنسبة للمتمدرسين.

وفي هذا الإطار تشير دراسة "كياش" و"بولي" و"بيسر سون" (Kach.Polée) (Pearson) أن الأسباب العميقة للضغط النفسي اتجاه الامتحان تكمن خصوصا في الإحساس بالخوف وبذلك تدور في ذهن الطالب أفكار الفشل ويعتريه الرعب، ويخاف من الرسوب وبالتالي تصبح نفسيته مضطربة ويخيل إليه أنه غير مستعد فتتدهور أحواله ولا يقوى على العمل إلا أنه في الحالات العادية قد يؤثر ذلك كثيرا على الأداء (عبد الرحمن العيسوي، 1988، ص 315)

وتصف الباحثة "دسوقي" 1996 في دراسة لها العصر الحديث بأنه عصر الضغوط النفسية لأننا نعيش في عصر ينفرد بأوضاع وأحداث مثيرة حيث أن التطورات التكنولوجية التي أدت إلى تطورات وتغييرات اجتماعية، اقتصادية، جعلت العالم يعج بالأحداث المثيرة التي تهدد الأمن النفسي وأصبح تعرض الفرد للضغوط أمر لا مفر منه .

هذا ومن جهة أخرى فإن الضغوط ليست مرادفة بالضرورة للقلق والتوتر النفسي كما أنها ليست بالضرورة سلبية أو سيئة فالضغوط المعتدلة لها دور مهم في تنشيط التلميذ

واستثارة الدافعية للإنجاز، فانخفاض شدة الضغوط النفسية أو ارتفاعها عند حدود معينة يكون لها أضرار مؤكدة على الفرد (جمعة سيد يونس ص 13) .

وفي سياق آخر فإن من بين أسباب الفشل الدراسي الذي غالبا ما يتعرض له التلميذ في فترات الامتحان ما يسمى بقلق الامتحانات المرتبط بالضغط النفسي الذي له تأثير سلبي على قدرات التلميذ وتحصيله الدراسي مما يسبب له تشتت الانتباه وكف القدرة على الأداء الجيد وبالتالي الفشل في التحصيل، لكن حسب النظرية المعرفية يكون الجانب المعرفي هو المسئول على نقص الأداء عند التلميذ في وضعيات التقويم، فالصعوبات التي يواجهها التلميذ في وضعية الامتحان التي تعيق أدائه ناتجة عن عمليات معرفية مثل الانزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ وبسبب مشاكل في الانتباه والتركيز (فيصل محمد خير الله الزواد ، 1984 ، من 78، 79) .

وعليه فإن عدم قدرة التلميذ على التركيز في التفكير وعدم معرفة أسلم الأساليب للدراسة والاستخدام الأمثل للوقت، تشكك التلميذ في قدراته وتجعله دائم الخوف من الرسوب وعدم القدرة على مسايرة أقرانه في الفصل، كما أن تعرضه للمشاكل مع المدرسين أو تعرضه للأذى من جانب زملائه فمن هذه الأمور عدم معرفته باتجاهه في الحياة والتخوف من الامتحانات .

كما نجد دراسة (غريب عبد الفتاح، 1990) التي كان هدفها دراسة انتشار الضغط النفسي بين طلاب دولة الإمارات العربية وكانت عينة الدراسة مكونة من (8 ذكور و 6 إناث) في جامعة الإمارات العربية حيث وجد أن الإناث قد حصل على أعلى درجة في مقياس قلق الحالة من الذكور كما بينت دراسة "رويتز و تانيك" Robbins et 1979 Tanek وكذلك "برادلي" Bradly 1980 من خلال الدراسة التي أجروها للكشف عن الفروق الفردية بين الذكور والإناث، حيث أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور وقد فسر ذلك يكون المجتمع يتعامل مع الذكور بطريقة أكثر يسرا من الطرق التي يتعامل بها مع الإناث . (سيد يوسف جمعة، 2000، ص 331)

أما بالنسبة للجزائر وعلى اعتبار طابعها الثقافي المتميز فإن نفس الدراسات التي ذكرت أعلاه قد لا تكون لها نفس النتائج، فالبكالوريا في الجزائر تحمل معنى خاص لدى

التلاميذ وأولياؤهم ومعلميهم، هذا فضلا عن الظروف غير المريحة المعلم التلاميذ ومع ذلك نجد أنهم يجتهدون ويكدون للحصول على شهادة البكالوريا التي تظل في اعتقادنا دليل لإثبات الذات لدى البعض وضمان المستقبل لدى البعض الآخر .

إذ ومن خلال ما تطرقنا إليه نلاحظ أن الضغط النفسي الذي ينتاب التلميذ يحول بينه وبين النجاح حيث يشيخ مشوش الأفكار ويخيل له أنه غير مستعد وينتابه الخوف والقلق وهذا كلما اقترب موعد الامتحانات المصيرية لما اجعل استعداداته وتحضيراته قد تذهب سدا نتيجة التصورات الخاطئة نتيجة التصورات الخاطئة التي بناها حول شهادة البكالوريا .

وهدفنا الكثير من الدراسات إلى فهم سلوكيات التلميذ ضمن نطاق المدرسة وذلك بدراسة شخصيته من كل الجوانب بما فيها الصحة النفسية وأهم أبعادها بما فيها التوافق الذي يشغل حيزا كبيرا في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الإنسان بصفة عامة وحياة التلميذ بصفة خاصة، فالتوافق الذي يتمثل في محاولة الفرد إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية من خلال عقد علاقات مرضية، والسعي إلى التكيف مع متطلبات المجتمع .

ونظرا لكون التوافق دليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة فهو يتصل بمجالات وأبعاد عديدة ممثلة للسلوك البشري ومنها الجانب النفسي الذي يتضمن الشعور بالحرية والانتماء للمجتمع وتقدير الذات، تبقى مرحلة المراهقة الفترة الحساسة التي يسعى فيها إلى تحقيق أكبر مستوى من التوافق مع التغيرات الجسمية والتوقعات الاجتماعية والدراسية، وتتسم بأصعب فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة (ميخائيل أسعد، 1991، ص 25)

فالتوافق النفسي للتلميذ يمكن أن يؤثر على مساره الدراسي من خلال أسلوب تفاعله وتعامله مع العناصر التربوية في البيئة المدرسية، حيث تعتبر هذه الأخيرة المؤسسة الثانية بعد الأسرة أين يقضي المراهق جزءا كبيرا من حياته يتلقى فيها أنواع المعرفة، التربية والتعليم الذي يعد من الطرق الناجحة في تعديل السلوك، فسوء التوافق النفسي يظهر من خلال سوء الذات الأسرة ومع المدرسة وذلك من خلال السلوكيات كممارسة العنف وفقدان الثقة ثم الانعزال عن الزملاء وبعدها الغياب المستمر لعدم قدراته على مواجهته المواقف التعليمية.

حيث نرى أن يعيش الفرد بصورة عامة والتلاميذ بصورة خاصة في هذا الوقت خاصة ظروف حياتية صعبة وذلك نتيجة هذا الفيروس (covid19) وإحاطتهم من جميع النواحي بالضغوطات المختلفة وخاصة كما ذكرنا سابقا الضغط من الانقطاع على الدراسة، مما أدى إلى تفاقم الضغوط المحيطة مما انعكس بدوره على عدم استمرارهم بالدراسة وإن استمروا بظروف قاسية، فعدم قدرتهم على المواجهة والتوجيه بما يكفل بناء شخصياتهم بجميع جوانبها وعليه نجد حياتهم محيطة بالضغوطات النفسية.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لمعالجة الضغوط النفسية المدرسية والتوافق النفسي من خلال التساؤلات التالية

2- تساؤلات الدراسة

- 1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا اثري جائحة كورونا؟
- 2- ما مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية اثري جائحة كورونا والتوافق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية اثري جائحة كورونا لدى تلاميذ البكالوريا تبعا لمتغير الجنس؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا تبعا لمتغير الجنس؟

3- فرضيات الدراسة:

- 1- توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية اثري جائحة كورونا والتوافق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية اثيري جائحة كورونا لدى تلاميذ البكالوريا تبعا لمتغير الجنس

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا تبعا لمتغير الجنس

4- أهمية الدراسة : وتتمثل الأهمية في

1-الأهمية النظرية: إن موضوع الضغوط النفسية ذو أهمية فمهما تنوعت الدراسات والأبحاث إلا أن يحتاج إلى المزيد من البحوث في الفترة الحالية.

- أهمية هذه الدراسة لارتباطها بمرحلة عمرية تتسم بالعديد من الضغوط وخاصة مرحلة النهائية وهذا ما دعاني إلى دراسة هذا الموضوع.

- يعتبر موضوع حديث حيث جاء اثر انتشار وباء كورونا وشل معظم المنشآت الاقتصادية والثقافية والاجتماعية وغيرها.

- الرغبة في إفادة الآخرين بهذه الدراسة .

- قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع وخاصة حول وباء كورونا باعتباره جديد.

2-الأهمية التطبيقية :

- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة من خلال التعرف عن كيفية توظيف هذه الاستراتيجيات المواجهة بأبعادها المختلفة عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- توقع أن تكشف نتائج هذه الدراسة عن استراتيجيات يتبعها التلاميذ للتعامل مع الضغوط.

-إن نتائج هذه الدراسة قد تكون بداية لدراسات أخرى في هذا المجال

5- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى مايلي :

- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية والتوافق النفسي بعد جائحة وباء كورونا لدى التلاميذ البكالوريا.
- تحديد الفروق بين التلاميذ في الضغوط النفسية والتوافق النفسي تبعا لمتغير الجنس

6- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

1- الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا : هي المواقف التي لا يستطيع التلميذ التوافق معها كتوقف عن الدراسة فجأة وتأثير الحجر الصحي وعدم تحديد فترة مضبوطة وأكددة لامتحانات الرسمية والدراسة عن بعد مما يؤدي به إلى حالات من الاضطراب والقلق وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال استجابته على فقرات مقياس الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا الذي أعدته الباحثتين

2- التوافق النفسي: القدرة على التكيف مع البيئة الجديدة وهو درجة التوافق التي يتحصل عليها الطالب في الاختبار المستخدم في الدراسة الحالية الذي أعدته "محمود هنا عطية " ولخصت مفهوم التوافق النفسي في الأبعاد التالية

- الاعتماد على النفس
- الإحساس بالقيمة الذاتية
- الشعور بالانتماء
- التحرر من الميل إلى الانفراد
- الخلو من الأعراض العصابية

واقصر مفهوم التوافق النفسي في دراستنا الحالية على البعدين الاعتماد على النفس،

الخلو من الأعراض العصابية

وباء كورونا: فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس) ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-19 ..

7- الدراسات السابقة

من بين الدراسات النفسية التي بينت أن الفشل الدراسي والاضطرابات السلوكية لاسيما في مرحلة المراهقة، أو الفشل في العلاقات الاجتماعية بالبيت والأسرة والمحتمل كثيرا ما تظهر في حياة المراهقين والمراهقات (كلير حميم، دس، ص 51،30) .

نجد دراسة (غريب عبد الفتاح . 1990) التي كان هدفها دراسة انتشار الضغط النفسي بين طلاب دولة الإمارات العربية وكانت عينة الدراسة مكونة من (80 ذكور و 60 إناث) في جامعة الإمارات العربية حيث وجد أن الإناث قد حصلن على أعلى درجة في مقياس قلق الحالة الذكور كما بينت دراسة "روبينتر و تانيك" Robbins et Tanek 1979 وكذلك " برادلي " Bradly 1980 خلال الدراسة التي أجروها للكشف عن الفروق الفردية بين الذكور والإناث، حيث أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور وقد فسر ذلك يكون المجتمع يتعامل مع الذكور بطريقة أكثر يسرا من الطرق التي يتعامل بها مع الإناث (سيد يوسف جمعة، 2000، ص 331) .

دراسة (جمعة سيد يوسف 1994) والتي كانت بعنوان (الفروق بين الإناث والذكور في احراك الحياة المثيرة للمشقة أو الضغط النفسي) وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في إدراك الحياة وتقديرهم لها في ضوء ما تثير لهم من ضغط نفسي وأجريت الدراسة على عينة قوامها 210 فردا وطبق عليهم مقياس إعادة التوافق الاجتماعي (srss)(قائمة أحداث الحياة لهولمز وراي) ومن أهم ما توصل إليه الباحث وجود فروق جوهرية في تقدير أحداث الحياة المثيرة إلى ضغط النفسي لصالح الإناث في 12

حدثا، وفرق واحد لصالح الذكور ولقد كانت الأحداث السلبية أشد وقعا على الفرد وأكثر إثارة للضغط النفسي.

كما نصت دراسة الباحثة " دسوقي " 1996 في دراسة لها العصر الحديث بأنه عصر الضغوط النفسية لأننا نعيش في عصر ينفرد بأوضاع وأحداث مثيرة حيث أن التطورات التكنولوجية التي أدت إلى تطورات وتغييرات اجتماعية، اقتصادية، جعلت العالم يعج بالأحداث المثيرة التي تهدد الأمن النفسي وأصبح تعرض الفرد للضغوط أمر لا مفر منه هذا ومن جهة أخرى فإن الضغوط ليست مرادفة بالضرورة للقلق والتوتر النفسي كما أنهما ليست بالضرورة سلبية أو سيئة فالضغوط المعتدلة لها دور مهم في تنشيط التلميذ واستثارة الدافعية للإنجاز، فانخفاض شدة الضغوط النفسية أو ارتفاعها عند حدود معينة يكون لها أضرار مؤكدة على الفرد (جمعة سيد يونس، ص 13) .

وفي سياق آخر فإن من بين أسباب الفشل الدراسي الذي غالبا ما يتعرض له التلميذ في فترات الامتحان ما يسمى بقلق الامتحانات المرتبط بالضغط النفسي الذي له تأثير سلبي على قدرات التلميذ وتحصيله الدراسي مما يسبب له تشتت الانتباه وكف القدرة على الأداء الجيد وبالتالي الفشل في التحصيل، لكن النظرية المعرفية يكون الجانب المعرفي هو المسئول على نقص الأداء عند التلبيد في وضعيات التقويم، فالصعوبات التي يواجهها التلميذ في وضعية الامتحان التي تعيق أدائه ناتجة عن عمليات معرفية مثل الانزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ ويسبب مشاكل في الانتباه والتركيز (فيصل محمد خير الله الرواد، 1984، ص 79.78)

وعليه فإن عدم قدرة التلميذ على التركيز في التفكير وعدم معرفة أسلم الأساليب للدراسة، والاستخدام الأمثل للوقت، تشكك التلميذ في قدراته وتجعله دائم الخوف من الرسوب وعدم القدرة على مسايرة أقرانه في الفصل، كما أن تعرضه للمشاكل مع المدرسين أو تعرضه للأذى جانب زملائه، فمن هذه الأمور عدم معرفته باتجاهه في الحياة والتخوف من الامتحانات.

أما بالنسبة للجزائر وعلى اعتبار طابعها الثقافي المتميز فإن نفس الدراسات التي ذكرت أعلاه قد لا تكون لها نفس النتائج، فالبكالوريا في الجزائر تحمل معنى خاص لدى التلاميذ

وأولياهم ومعلميهم، هذا فضلا عن الظروف غير المريحة لمعظم التلاميذ ومع ذلك يجتهدون ويكدون للحصول على شهادة البكالوريا التي تظل في اعتقادنا دليل الإثبات الذات لدى البعض إلي الآخر وضمان المستقبل لدى.

دراسة (يوسف عبد الفتاح محمد 1999) أجرى هذا البحث بهدف التعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات بالإضافة إلى الفروق بينهما في شعورهم بهذه الضغوط ومن ثم الوقوف على الحاجات الإرشادية للمعلمين المرتبطة بهذه الضغوط، وشملت العينة 189 معلمة ومعلم تم اختيارهم عشوائيا من المدارس الإعدادية واستعمل الباحث الضغوط النفسية للمعلمين ثم أجرى مقارنة بينهم في الشعور بالضغوط وتبين بأن هناك 4 مظاهر للضغوط النفسية لهذه الشريحة الضغوط الإدارية - الضغوط الطلابية - الضغوط التدريسية - ضغوط خاصة بالعلاقة بين الزملاء.

الفصل الثاني: الضغوط النفسي

تمهيد

أولاً: تعريف الضغط النفسي

ثانياً: الخصائص العامة للضغوط النفسية

ثالثاً: أنواع الضغط النفسي

رابعاً: أعراض الضغط النفسي

خامساً: مصادر الضغط النفسي

سادساً: النظريات المفسرة للضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد

لقد أصبحت الضغوط في عصرنا الحالي كثيرة ومتعددة نظرا لكثرة تعقيدات الحياة وتشعبها، وكثرة متطلباتها، مما جعل المجتمع عرضة لضغوط نفسية أثرت على السير الحسن للحياة الأفراد والجماعات باختلاف أعمارهم وأجناسهم وثقافتهم .

تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة وقد شاع استخدام كلمة « stress » في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد الذي يؤثر ويغير من شكل وبناء الموضوع، هذا المفهوم الذي استعاره علم النفس للدلالة على نطاق واسع من الخبرات الانفعالية التي يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات فيزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن الأحداث الضاغطة.

حيث لم تسلم فئة التلاميذ في الثانويات من هذه الضغوط النفسية سواء من طرف محيط الأسرة أو البيئة أو المدرسة التي أضحت عائقا أمام تلبية رغباتهم وإشباع حاجاتهم المتعددة.

وتتوقف الطريقة التي يتبعها كل إنسان لمواجهة الضغط النفسي على مميزات شخصيته ونقاط عجزه ومرضه، والتي عادة ما تملأ عليه ردة فعله إزاء المصاعب التي تنشأ مع معارفه وإزاء المشاكل العملية والمالية والمهنية والعائلية.

أولاً: تعريف الضغط النفسي

التعريف اللغوي:

اشتقت كلمة (stress) من الفعل اللاتيني (stringer) والذي يعني التضيق على شيء ما ضغط، شد، وثق ومنه أخذ الفعل الفرنسي (treindre) ومعناه طوق بجسمه، بذراعيه، ضاغطا بقوة معه أحاسيس ما متناقضة لأنه بالإمكان تطويق إنسان ما على قلبه وعلى صدره وخنقه أيضا، ويوصلنا الفعل خلق إلى الفعل ضايق، ضغط شد أي الشعور بالضيق يضغط على القلب والنفس ويصل بنا إلى كلمة شدة (detress) التي اشتقت بدورها من الفعل (Stringer) والتي يقابلها في العربية كلمات مثل كرب، ضائقة، إرهاق، إجهاد شدة والضغط الذي يترجم إلى كلمة (stress) (محمد حسن العلاوي، 1998، ص 3)

التعريف الاصطلاحي:

ويعتبر الضغط النفسي حسب كل من "ستوتلاند" 1984 برونو " 1987 " ولمان " 1989 " ستوت " 1991 " حالة من التوتر الجسمي والنفسي ومحصلة للقوى التي تمارسها الأحداث الضاغطة على الفرد وتختلف درجة ضغط الحدث الواحد من شخص إلى آخر .

ويتوقف ذلك على مدى إدراك الفرد لقدرته على السيطرة على الموقف، والوفاء لمتطلباته بالاعتماد على إمكانياته الشخصية وخبراته السابقة وما يوفر له من مصادر الدعم والمساندة الاجتماعية في البيئة. (عبد الفتاح القرشي، 1993، ص 82)

وينظر " بارون " إلى الضغوط النفسية بأنها ردود أفعال تصدر عن الفرد تجاه المثيرات، أي نوع الوجدانية وردود الأفعال الفيزيولوجية التي تحدث في مواقف معينة، حيث يشعر الأفراد أنهم غير قادرين على تحقيق أهدافهم (عبد الستار إبراهيم، 1998، ص 67)

أما هرسيلي فعرف الضغط النفسي: هو الاستجابة الفيزيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسم لأي مطلب يقع فيه.

أما لازاروس وفولكمان: يعرفان الضغط النفسي على أنه عبارة عن علاقة الفرد ببيئته، ويقدر الفرد حدود العلاقة على أنها حدود تتجاوز إمكانياته ومؤهلاته وترجع راحته وهدوئه (أبو حاتمى سامية 2001، ص 15)

ويرى كرافت: الضغوط تظهر لدى الفرد نتيجة عدم التوازن بين مطالبه وحاجاته ووسائله لتلبية هذه المطالب والحاجات وكلما زاد عدم الاتزان عند الفرد زاد احتمال الضغوط.

تعريف كوبر: يرى بأن الضغط هو عدم تكافؤ إمكانيات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعية على عائقه أو الظروف التي يواجهها وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية والاجتماعية (وليد السيد خليفة، 2008، ص 128، 129)

كما ترى وفاء عبد الله: الضغط النفسي هو حالة اضطراب في بعض الوظائف الفيزيولوجية والوجدانية والانفعالية لدى الفرد تحدث نتيجة تعرضه لمثيرات ضاغطة (داخلية وخارجية) تتعدى طاقته للتأقلم والتكيف (آمال محمود عبد المنعم، 2006، 57، 59)

نستخلص من كل هذه التعاريف أن الضغط النفسي هو حالة من الشعور بالضيق تظهر عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدرته وإمكاناته التوافقية والعادية.

كما عرف العلماء الضغط من زوايا مختلفة، مما جعل البعض منهم يجد صعوبة في وضع تعريف مناسب يتفق عليه الجميع، وهذا راجع لاختلاف الاتجاهات التي ينتمون إليها فمنهم من يعتبره مثير، ومنهم من يعتبره استجابة، ومنهم من يعتبره تفاعل بين المثير والاستجابة . (لوكية الهاشمي، بن زروال فتية، 2006 ص 10)

ونشير إلى بعض هذه التعاريف فيما يلي :

أ- الضغط كمثير: ركزت هذه التعاريف على البيئة المحيطة بالفرد، ومختلف المؤثرات الخارجية .

تعريف ميكانيك: تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري، بحكم الخبرة، والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه .

ب- الضغط كاستجابة: ويستخدم للإشارة إلى ردة الفعل الواعية، أو الغير الواعية على التهديدات التي تواجه الفرد وتتولد عنها شعور بالألم والذنب. (محمد علي كامل، 2004، ص 6)

ثانياً: الخصائص العامة للضغط النفسية

إن الضغوط ظاهرة معقدة وتعبر عن وقائع متعددة، وذات مضامين بيولوجية، ونفسية، واقتصادية، واجتماعية يمكن أن تحدد بعض الصفات الفيزيائية والداخلية والتي تعطي ظاهرة الضغوط وحدتها وتماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر، وقد تم استنباطها من المبادئ والقواعد والنظريات التي اهتمت بدراسة هذه الظواهر ومن بين هذه الخصائص حسب ما حددها ما يلي:

- إن الضغط عملية إدراكية في المقام الأول.
- إن الضغط المدرك، هو الربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف.
- إن الضغط عملية تكيف الفرد لقدراته مع متطلبات موقف معين.
- قد يكون الضغط إيجابياً أو سلبياً.
- الضغوط ليست استقرارية وتتضمن مجموعة من المتغيرات.
- الضغوط عامة ومنتشرة بين جميع الأفراد.
- الضغوط تنشأ من خلال التفاعل القائم بين المثير والاستجابة.
- الضغوط لها تأثير على الجانب النفسي، والفزيولوجي، والمعرفي، والنفسي للإنسان.
- الضغوط النفسية ترتبط بالفئة العمرية حيث تكون منتشرة بصفة كبيرة عند الشباب وتقل لدى الأكبر سناً.

يتضح مما سبق أن الضغط النفسي قد يكون إيجابياً أو سلبياً، وهو عملية إدراكية معرفية من خلاله يربط الفرد بين ما يملكه من قدرات وما يتطلبه الموقف من مؤهلات و من خلاله يصل الفرد إلى التكيف مع المواقف الضاغطة التي أدت إلى اختلال توازنه.(بن صالح هداية، دس، ص5)

ثالثاً: أنواع الضغط النفسي:

يعتبر الضغط ظاهرة طبيعية كرد فعل اتجاه المواقف المهددة التي يواجهها الفرد إلا انه يعد أيضا أداة دمار لهذا الفرد وهذا نظرا للآثار السلبية التي تنتج عليه سواء كانت جسمية أو نفسية . (فاطمة الزهراء صرهود، رتيبة بالهادي، 2008، ص 17)

وفي هذا السياق نميز نوعين من الضغط النفسي ألا وهما :

الضغط الايجابي: يعتبر الضغط محدد الطاقة الفرد وبدونه تصبح الحياة بدون معنى وقد يكون للضغط تأثير ايجابي عندما يوفر التيقظ الذي نحتاج إليه عند مواجهات الحالات التهديد وكذلك يكون للضغوط النفسية ايجابية عندما يكون الفرد محفزا ولديه الدافعية لتصحيح عدم التوافق والتوازن .(سمير شبحاني، 2003، ص 14)

ويكون للضغط تأثير ايجابي لأنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك، موفرا الإثارة التي يمس إليها الاضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية .

فالتوتر والتنبيه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، ومن دونهما سوف تكون الحياة مسلمة .

والضغط يوفر أيضا حس الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة (سمير شبحاني، 2003، ص 14)

الضغط السلبي: ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية للأحداث التي تجعل الفرد أقل قدرة على التكيف أداء وظائفه (علي إسماعيل علي، 1999، ص 75)

ينشأ عندما تكون النواتج مترتبة عن عدم القدرة على مقابلة متطلبات المواقف، وكذلك عند عدم معرفة نواتج الفشل وعادة ما يسبب هذا الضغط أعراضا ملموسة أو سلوكية كصعوبة النوم، الصداع، القرحة المعدية . (فاطمة الزهراء صرهود، رتيبة بالهادي، 2008، ص 17)

ومن هنا نستنتج نموذجين للضغط والمتمثلان كما يلي:

الضغط الصحي: يعتبر الضغط ظاهرة أساسية في الحياة اليومية للفرد، كما انه ضروري لنمو الفرد وتحقيق الذات، بشرط أن تكون الاستجابات تكيفية ومناسبة لما يتطلبه الموقف كالتعليم والسعي لحل المشكلات، فهو يثير حماس الأفراد وخيالهما على صعيد العلائق فهو تحديد للقدرة على التكيف مستجدات الحياة

الضغط المرضي: بالمقابل يوجد هناك صنف آخر وهو الضغط المرضي الذي يعرفه إيلسون " ELLISON بأنه عبارة عن استجابة كيميائية جسدية لحالة تهديد من مؤثر معين بهدف المحافظة على الذات، ولكن باستمرار تعرضه للمؤثر، يمكن أن يسبب له أمراضا كامراض القلب التنفس ... وغيرها .

ومعنى كل هذا أن الإجهاد أو الضغط المرضي نتيجة طبيعية للعوامل المجهدة، سواء كانت شديدة أو خفيفة ولكن متكررة تؤثر على الفرد حيث تكون على شكل استجابات مفرطة تفقد الفرد قدراته على التكيف أو تزيده ألما مما يزيد من ضغوطه .

فالفرد يشعر بحالة من الإنذار المبكر حينما يدرك خطورة الموقف الذي يعيشه، فيزيد الجسم بذلك من إفرازات هرمون الأدرينالين في الدم وبعدها مباشرة يدخل مرحلة التغيرات الفسيولوجية كزيادة ضربات القلب أو وتيرة التنفس بشكل ملحوظ وباستمرارية هذا الأخير وخاصة إذا لم تحت الطاقة النفسية، طريقة تصريف العضلي فهي تنقلب في هذه الحالة على الجسم وتحطمه مما يؤثر على الوظيفة العضوية. (بن زروال فتيحة، 2001، ص 31)

رابعا: أعراض الضغط النفسي

تتسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر إلى ظهور الكثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت تأثير الضغط يكون مختلفا من الناحية الفيزيولوجية، المعرفية، الانفعالية السلوكية، عنه في الحالات العادية. (طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 44)

وتظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضغط، ويجدر الذكر هنا أن الأعراض لا تظهر جميعها في وقت واحد، ولا على جميع الأشخاص، فكل واحد منا له نقطة ضعف. (على عسكر، دس، ص 39)

وفيما يلي تصنيف الأعراض الضغوط المختلفة :

أ / **الأعراض الفيزيولوجية** : فالأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، تحدث له تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد في الجهاز العصبي وتتمثل في :

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة نبضات القلب، وزيادة نسبة السكر في الدم، واضطراب الأوعية الدموية

- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي به إلى الإنهاك (طه عبد العظيم سعيد، 2016 ص 46)

ب/ **الأعراض المعرفية** : وتتمثل هذه الأعراض فيما يلي :

- صعوبة التركيز والتذكر

- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم .

- العجز عن اتخاذ القرارات ولو صغيرة التخلي عن المثاليات وزيادة السلبية في الشخص (احمد نايل الغريز، 2009، ص 113)

ج / **الأعراض السلوكية** : وتتمثل هذه الأعراض فيما يلي :

- تناول الطعام بشكل غير منتظم .

- ميل إلى الجدل وأدام الصبر .

- تجنب المسؤولية وآثارها ولوم الآخرين في حالة الفشل (ماجدة بهاء الدين السيد، 2008، ص 34)

د/ **الأعراض الانفعالية أو العاطفية** : وتتمثل هذه الأعراض فيما يلي :

- العدوانية واللجوء إلى العنف

الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي .

تزايد مشاعر الاكتئاب وتقلب المزاج (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص 113)

خامسا:مصادر الضغط النفسي

تعرض معظم الأفراد للضغوط النفسية لكنهم لا يتعرضون جميعهم لمخاطر تلك الضغوط بنفس الدرجة، لأن تأثير الضغوط يختلف من فرد إلى آخر، كما أن التهديد ومستواه يختلف من فرد لآخر، ويعتمد ذلك على القدرات والخبرات الماضية للفرد وتقويمه لذاته وإدراكه لضغط الواقع عليه، كذلك يتوقف على سن الفرد وجنسه ومستواه الاجتماعي والاقتصادي وصفاته وسماته وطموحاته .

ويؤكد "الأشول" (1993) على أن لا يمكن القول أن شخصا ما يعاني من الضغوط النفسية ما لم تكن هذه الضغوط استجابات من جانب الفرد، وعلى ذلك فإن العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط هي مصادر الموقف الضاغط والاستجابة لهذا الموقف الضاغط ودون هذين العاملين المجتمعين لا تكون هناك مواقف ضاغطة(نادية بوجمان، 2016، ص 77)

يرى " عادل الأشول " (1993) مصادر الضغوط " بأنها عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب منها. (أمل سليمان تركي العنثري، 2004، ص 37)

فقد تعددت مصادر الضغوط بتعدد نشاط الإنسان، فمصادرها اقتصادية، اجتماعية، ثقافية، صحية ... إلخ .

فقد حدد " ماك جراث " (1976) ستة مصادر مختلفة ومحتملة للضغوط ومنها : الضغوط في البيئة العمل، الضغط القائم على المهنة، الضغط القائم على الدور الضغط الداخلي لموقع السلوك، الضغط الناتج من البيئة المادية، الضغط الناتج من البيئة الاجتماعية، الضغط داخل النظام الشخصي . (نوال السيد، 2009، ص 31)

كما حدد كل من الونج ويلمز مصادر الضغوط (1982) إلى ما يلي:

الضغوط الفيزيولوجية: تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي، الحرارة، البرودة، ونقص الموارد الطبيعية إضافة إلى الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين .

الضغوط الاجتماعية النفسية: تنطوي على متغيرات عديدة داخل الأسرة، وتسمى بالضغوط الأسرية وتتمثل في الخلافات الأسرية بين أفراد الأسرة، الطلاق، تناقض القيم، صراع الأجيال، فقدان شخص عزيز .

أما الضغوط النفسية فتتمثل في الإحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد، ونقص تقدير الذات، القلق، الاكتئاب، مع الشعور بالوحدة النفسية القاتلة، كلها مؤشرات تؤدي إلى الضغوط النفسية .

الضغوط المادية والاقتصادية: تتمثل في انخفاض الدخل والفقر وانتشار البطالة، إضافة إلى التفاوت الطبقي وما ينتج عنه من صراعات، وانخفاض معدل الإنتاج بالمقارنة مع معدل الاستهلاك الأفراد .

الضغوط الصحية: الضغوط التي ترتبط بالصحة الجسدية والفيزيولوجية كالصداع، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، الغثيان، الدوخة، صعوبات في النوم، العادات الصحية السيئة، اختلال النظام الغذائي .

الضغوط المهنية: هي الضغوط التي ترتبط ببيئة العمل، مثل العبء الكمي والكيفي للعمل، وصراع الدور وغموضه، والخلافات مع الزملاء في العمل، ضغوط وقواعد وتشريعات العمل، عدم الرضا الوظيفي، قلة الأجر بالمقارنة مع الجهد المبذول .

الضغوط المدرسية: تشمل كثرة المواد التي يدرسها الطالب، نقص الدافعية، طرق التدريس التقليدية، ونظام الامتحانات والتقويم والواجبات المدرسية، إضافة إلى اكتظاظ وازدحام الفصول الدراسية الذي يضعف قدرة الطالب على الاستيعاب، والفشل الدراسي لبعض التلاميذ، تؤثر العلاقات بين المدرسين والطلاب (مليكة شارف خولة، 2011، ص 46-48)

وأكد ماكويين وفيجلي (1983) أن هناك نوعين أساسيين من أنواع الضغوط الأسرية، مثل الزيادة في أفراد الأسرة الواحدة، والتغيرات التي تحدث في العلاقات الأسرية والأخرى ضغوط غير طبيعية ناتجة عن الكارثة التي تصيب الأسرة .

ويشير حسن مصطفى (1992) إلى وجود ثمان مجالات من ضغوط أحداث الحياة هي العمل والدراسة، والناحية العادية، والناحية الصحية، والحياة الأسرية والزوجية والعلاقة الجنس الآخر والضغوط الوالدية، والأحداث الأخيرة وخطوط المسافة والعلاقات مع الآخرين (فقدان السيد، 2000، ص 32)

كما يشير " كوبر و مارشال " إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي العمل، وتنظيمات الدور، ومراحل النمو، والتنظيمات البيئية والمناخ، والعلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية، والمصادر والتنظيمات العليا، والمكونات الشخصية للفرد، كما أشار الازاروس إلى أن هناك مصدرين رئيسيين للضغوط التي تعتبر من العوامل المؤدية للضغوط وهي: العوامل الفسيولوجية للضغوط، والظروف البيئية والاجتماعية المؤدية للضغوط

يتضمن العامل الأول: الحرارة، برودة الجو، الميكروبات التي تنتشر في الجسم، الأضرار الجسمية، العدوى عن طريق البكتيريا، الفيروسات، وفي هذه الحالة تترك الآليات الدفاعية للجسم للتغلب على الضرر الجسدي والاحتفاظ بالصحة الجيدة .

أما العامل الثاني : فيتضمن العوامل التي تتعلق بعضها بالفرد حيث تعتمد على تكوينه النفسي والعضوي، ويتعلق البعض الآخر منها بالبيئة الخارجية وغالبا ما تكون ضغوط عامة الكل الناس.(محمد مرزوق، 2016، ص 84)

نستنتج مما سبق أن المصادر الضغوط النفسية تعددت وتنوعت بتنوع رؤى الباحثين، إلا أنها ما يحيط بالفرد وما يعيشه وما يتعامل معه من أحداث وأشياء وعلاقات ومسؤوليات، مما يخلق له ضغوط عندما تتراكم وتشتد عليه ولا يستطيع تحقيق التكيف، على اختلاف الجنس والسن والشخصية..

سادسا: النظريات المفسرة للضغط النفسي

ينشأ تعدد واختلاف النظريات العلمية في مجال دراسة وتفسير أي ظاهرة إنسانية من تعقدها وصعوبة تفسيرها بإرجاعها إلى عامل واحد فقط، وتعد الضغوط النفسية من بين

الظواهر الإنسانية المعقدة التي اختلف فيها الأطر النظري وانطلقت منها على الأساس أطر فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية وأخرى عقلية معرفية، فنظرة " SELLY " إلى الضغوط تختلف عن نظرة كل من " SPEILBERG " و " MURRAY " فقد اتخذ " SELLY " من استجابة الجسم الفسيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط بينما " SPEILBERG " اتخذ من القلق وحدته التفسيرية لتفسير الضغوط النفسية أما " MURRAY " فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيني و اجتماعي.(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 98)

نظرية HANS- SELLY: يعتبر هانس سيللي من المتخصصين في الدراسة الفيزيولوجية والأعصاب واتضح هذا من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفزيولوجي الناتجة عن الضواغط. وكان لهذا التخصص تأثير كبير في نظريته وتنطلق هذه النظرية من مسلمة أن الضغط متغير غير مستقل الضاغط وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيني مزعج .

ويعتبر " SELLY " أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة وفي صدد الدفاع ضد الضغط حدد " SELLY " ثلاث مراحل تمثل مراحل التكيف العام هي :

الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وعندما يكون الضاغط شديدا فان مقاومة الجسم تنهار وتحدث الوفاة .

المقاومة: وتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف عندما تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص 50-51)

والهدف منها الدفاع عن الجسم من عوامل الخطر ومنه يقوم الجسم بتعبئة كافة قدراته الدفاعية حيث يزداد حجم القشرة الكظرية، فيحدث انعكاس لأغلب المعالم المميزة للمرحلة السابقة.(بدرة معنص ميموني، 2003، ص 114)

الإجهاد: وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف. (هارون التوفيق الراشدي، 1999، ص 50-53)

أسند Selly ضغط إلى المجموعة من ردود أفعال فيزيولوجية وكيميائية وقال بأنه استجابة لعامل ضاغط ويستجيب لهذه الضغوط الجسم المثير بتحرك مصادره الفيزيولوجية وأجهزته العضوية وأهمl selly الجوانب النفسية المؤدية للضغوط والمسببة لها.

نظرية 1990 TCHARLEZ SPEILBERGER: يعتبر فهم نظرية " SPEILBERGER " في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته يعتبر فهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما : القلق كحالة والقلق كسمة، ويشير أن للقلق شقين :

سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد أساسا على الخبر الماضية بينما حالة القلق والقلق الموضوعي والموقفي يعتمد أساسا على ظروف الضاغطة.

وعليه فإنه يربط بين الضغط والقلق في حالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن الضاغط معين مسببا لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق وفي الإطار المرجعي للنظرية.

اهتم " SPEIRLBERGER " بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب النواحي الضاغطة (كبت، إنكار، إسقاط) أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من الموقف الضاغط.

ويميز " SPEILBERGER " بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ بواسطة مثير خارجي ضاغط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي

أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي من الدراسات تحقق من خلالها صدق فروض وملفات نظرية SPELL.HERGER " بنى نظرية على أساس اعتباره أن الضغوط هي ناتج عن ضاغط ما، مسببا لحالة القلق ويستبعده عن القلق كسمة، ولم يهتم " SHEILBERGER بالعمليات المعرفية التي تكون مؤدية إلى الضغوط النفسية.(هارون توفيق الرشدي ، 1999 ،ص69)

اعتبر " SPELBERGER " فهم نظرية القلق على أساس التمييز بين نوعي القلق كحالة والقلق كسمة، يربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة قلق، ويستبعد كونه سمة من سمات شخصية الفرد.

نظرية HENRY MURRAY: يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني والفصل بينهما يعد تحريفا خطرا، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينا مي يظهر في مفهوم TILEMA الذي يعني به " MURRAY " وحدة سلوكية كلية يربط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، واستطلاع " MURRAY " أن يميز بين نمطين من الضغوط هما :

- **ضغط بيتا:** وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد .

ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع كما قدم " MURRAY " قائمة لأهم الضغوط على النحو التالي :

ضغط نقص التأييد الأسري: هو الشعور بالتوتر والضيق الناتج عن عدم إشباع الحاجات إلى الإنتماء وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية تجعل الفرد يشعر بفقدان الجماعة الأسرية وفقدان السند والشريك في وسطها وعدم الاستقرار المنزلي والشعور بوطأة التمييز بين الإخوة

ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث: هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز وكذلك الشعور بعدم الرضاء الناتج من وجود موضوعات بيئية وأشخاص تجعل الفرد يشعر بضغط قلة الإمكانات المادية، والشعور بالضيق لفقد الممتلكات

وتهدم المنازل وفقدان الوظيفة والإحساس بالاستياء من الصحة إلى المعدلة و التعرض للمرض .

ضغط العدوان : هو الشعور بالتوتر والضيق من عدم إشباع الحاجة إلى العدوان وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج من وجود موضوعات بيئية وأشخاص لا تسهل تحقيق السخرية على الآخرين وتعنيفهم عند الاختلاف معهم والرغبة في الانتقام منهم عند الوقوف حائلا دون تحقيق الهدف .

ضغط الانقياد: هو الشعور بالإحباط الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التحقير وكذلك الشعور بالتوتر الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص يرفضون الانقياد للآخرين والاستسلام لهم(هارون توفيق الرشدي، 1999، ص 69)

ضغط الانتماء والصدقة : هو الشعور بالتوتر والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواء وكذلك الشعور بالإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية واجتماعية وأشخاص يمنعون الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع آخرين مهمين .

ضغط النبذ وعدم الاهتمام : هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الدفاعية، وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات بيئية تظهر عدم الاهتمام بالآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التأنيب والنقد

ضغط الجنس : الشعور بالإحباط والفشل عن عدم إشباع الحاجة إلى الجنس والضيق بسبب عدم وجود أشخاص وظروف بيئية لا تسير إقامة وتنمية العلاقات الشهرية وممارسة العلاقات الجنسية .

ضغط طلب العاطفة من الآخرين (طلب الرفق) : هو الشعور بالإحباط والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الاستجداء والتوتر نتيجة وجود ظروف بيئية وأشخاص تيسر انصراف الآخرين عن الفرد مما يؤدي به دائما المحاولة استجداء عطفهم ومشاركتهم الوجدانية وطلب الرفق في المعاملة والمشاركة في حالات الاكتئاب

ضغط الدونية والاحتقار : الشعور بالإحباط والقلق الذي ينتج من وجود موضوعات بيئية وأشخاص تزيد من الإحساس بالضعف وتظهر عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة .

ضغط العطف على الآخرين (التسامح) : ويكون نتيجة وجود أشخاص وظروف بيئية لا تيسر تحقيق رغبة الفرد في مساعدة الآخرين الذين لديهم مشاكل وتعطيله عن زيادة المرضى ومواساتهم .

ضغط الخداع والمراوغة : هو الشعور بالقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة .

ضغط الخصوم والأقران المتنافسة : الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناشئة عن وجود ظروف وأشخاص لا يسيرون الفرد في المنافسة بين الأقران في مجالات الحياة ويزيدون من الشعور بعدم الثقة في القدرة على مسايرتهم والتساوي معهم في تحقيق الأهداف .
(هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص 70)

ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة : وينتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الاستقلال والشعور بعدم الراحة من وجود أفراد ومواقف بيئية لا تسهل على الفرد الإفضاء عن مشاعره ووجدانه مثل : الشعور بكبح القضاء والقدرة والتعرض للسجن (هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص 70-73)

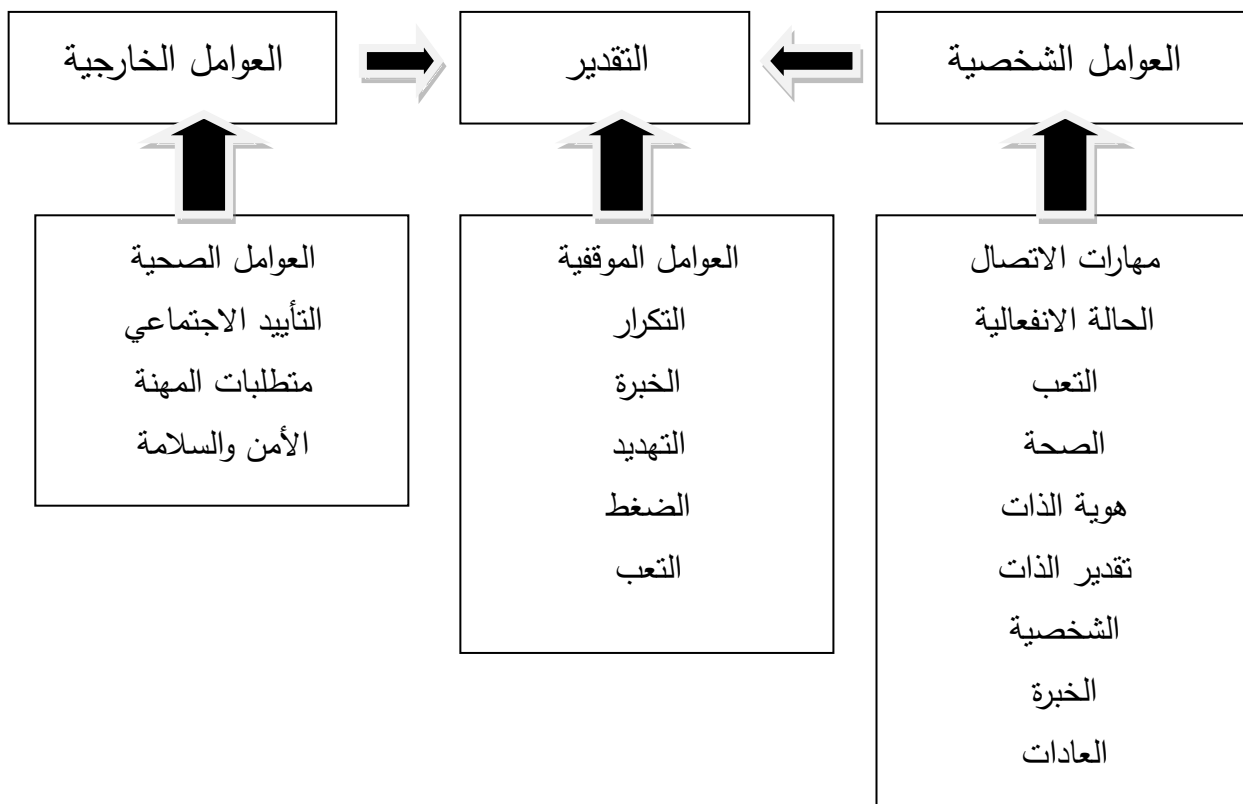
اختلفت وجهة نظر " MURRAY " على " SELLY " و " SPRILBERGER " ففسر الضغوط في نظريته و اعتبر مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني والفصل بينهما بعد تحريقا خطر حيث أن عدم إشباع الحاجة ينتج عنه ضغط والشعور بالتوتر والقلق .

نظرية التقدير المعرفي : قدم هذه النظرية " 1970 " LAZARUS وقد ظهرت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي يعتبر مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكنة للموقف ولكنه رابط بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقييمه للموقف على عدة عوامل منها :

العوامل الشخصية، العوامل الخارجية خاصة البيئية الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف هذه النظرية الضغوط " بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى : وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط .

المرحلة الثانية : وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي



الشكل الرقم 01 يوضح تطور التقدير المعرفي للضغوط

يتضح من الشكل أن تغير الضغوط بالنسبة للفرد مالا يعتبر كذلك لفرد آخر ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته .

في تحمل الضغوط وحالة الصحة، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفس قبل نوع التهديد كمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 101)

خلاصة الفصل

إن للضغط النفسي تأثيرا كبيرا على الإنسان فقد يسبب له بعض الأمراض الخطيرة وكثير من الناس يتعايشون يوميا مع مثل هذه الأنواع من الضغوط الأمر الذي يؤدي إلى نتائج جد خطيرة سواء أكانت نتائج من الجانب النفسي أو الجسمي، كما شغل موضوع الضغوط النفسية اهتمام الكثير من الباحثين على اختلاف توجهاتهم العلمية لما له من تأثير كبير على الإنسان خاصة جانبه السلبي ونتائج القائمة على ذلك وأصبح موضوع العصر نتيجة التطورات التكنولوجية السريعة حيث تم عرض مفهوم الضغوط النفسية من كثير الباحثين وعلى اختلاف تعارفهم إلا أنهم يتفقون في الآثار السلبية التي تنعكس على نفسية كما تعرضنا أيضا إلى خصائص الضغط النفسي وأنواعه ومصادره وأهم النظريات المفسرة له

الفصل الثالث: التوافق النفسي

تمهيد

أولاً: مفهوم التوافق النفسي

ثانياً: معايير التوافق النفسي

ثالثاً: أبعاد التوافق النفسي

رابعاً: مجالات ومؤشرات التوافق النفسي

خامساً: خصائص وعوامل التوافق النفسي

سادساً: عوائق التوافق النفسي

سابعاً: النظريات المفسرة للتوافق النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد

تعتبر الصحة النفسية من أهم العوامل التي تساعد الفرد على تحقيق النجاح في حياته عموماً وخاصة الحياة العلمية والعملية، والتي تجعله يعيش بسلام داخلي مع نفسه ومع الآخرين وتوافق نفسي دائم يجعله يحقق النجاح بمختلف نواحي حياته وتدفعه نحو تحقيق غاياته بأفضل الطرق، فالتلميذ في الطور النهائي يطمح إلى أن يكون أكثر فاعلية داخل المجتمع الذي يعيش فيه وتعتبر الدراسة بالنسبة له تحدياً لإثبات ذاته، لذلك فالتوافق النفسي أمر مهم جداً لتمكينه من فهم ذاته واستغلال كل طاقاته وقدراته لبلوغ أعلى الدرجات في النجاح سواء من الناحية الدراسية أو الاجتماعية أو حتى الاقتصادية، فالإنسان الذي يتعايش مع مختلف ظروف الحياة فهو إنسان يتمتع بتوافق نفسي جيد، ويكون ارض عن نفسه وإيجابي في جميع المواقف، ويسعى دائماً إلى التصرف بطريقة تؤدي إلى تحسين مستواه الدراسي المرتبط بصحته النفسية.

أولاً: مفهوم التوافق النفسي:

إن التوافق من أكثر المفاهيم شيوعاً في علم النفس، ولقد تعددت تعاريفه في المعاجم والموسوعات ومجملها نفسية اجتماعية، لا تصب على سلوك الفرد ذاته، أو على التوافق الذي هو تقييم لسلوك الإنسان، بل تدور حول كيفية الوصول إلى إحداث التوازن بين الفرد ذاته من جهة، وبينه وبين بيئته ومحيطه الذي يعيش فيه من جهة أخرى، فقد استخدم مصطلح التوافق بمعاني مختلفة، كالتكيف في مجال علم البيولوجيا، أو التوافق في مجال الصحة النفسية أو العقلية.

- التوافق لغة هو " وافق الشيء، ما لاءمه وقد وافقه واتفق معه توافقاً " (ابن منظور، معجم الوسيط)

والتوافق في الفلسفة هو أن يسلك المرء مسلك الجماعة، ويتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق والسلوك. " وحسب "أيزنك" فإن التوافق هو حالة من التوازن في إشباع حاجات الفرد وفق متطلبات البيئة". (حسين أسماء، 2002، ص 37)

يعرفه "لازاروس" Lazaros: " التوافق هو سلوك الفرد إزاء الضغوط الاجتماعية والشخصية والتي بدورها تؤثر على التكوين الوظيفي والنفسي له". (Lazaros, 1969,p17)

ويعرفه "كارل روجرز" K.Rogers: " التوافق هو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته، ثم العمل من بعد ذلك على بنيتها في تنظيم شخصيته " (القذافي، 1998، ص 110)

ويعرف "نبيل سفيان" التوافق على أنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته، واستمتاعه بحياة خالية من التوتر والصراع والاضطرابات النفسية، والاستمتاع بعلاقات اجتماعية حميمة، والقدرة على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وتقبل عادات وقيم المجتمع". (سفيان، 2004، ص 153)

ويعرفه أيضا "مصطفى فهمي" بأن التوافق "عملية مستمرة يهدف الشخص بها إلى تغيير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة. وبناءا على ذلك نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بالقدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته" (راجع، 1979 ص 562).

من خلال التعاريف السابقة يرى الطالب الباحث أن معظم سلوك الفرد ما هو إلا محاولات من جانبه لتحقيق توافقه إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي، باعتبار أن التوافق عملية مستمرة باستمرار الحياة بهدف إحداث علاقة أكثر توافقا بين الفرد ذاته وبينه وبين البيئة المحيطة به، فمحاولات الفرد على مواجهة المشاكل والعقبات والعمل على حلها يعكس صورة صادقة عن توافقه السليم.

ومن أهم نقاط الالتقاء بين الباحثين الذين تناولوا بالدارسة مفهوم التوافق:

إن التوافق ليس معناه الخلو التام من الأمراض والاضطرابات النفسية والسلوكية، وإن التوافق عملية مستمرة باستمرار الحياة لدى الفرد، ومنها أن الأفراد يتدرجون على متصل من حسن التوافق Goodadjustment إلى سوء التوافق Maladjustment. (سواء محمد سليمان، 22)

المصطلحات المتداخلة مع التوافق النفسي:

التكيف Adaptation :. هناك خلط بين مفهومي التوافق والتكيف إلى حد المطابقة، لكن لو أمعنا النظر لوجدنا أن التكيف يستخدم لمعنى بيولوجي أو طبيعي، أما لفظة التوافق فتشير إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان، فقد استعار علماء النفس مفهوم التكيف من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية "داروين" المعروفة بنظرية "النشوء والإرتقاء"، وسموه التوافق. (عبد الحميد الشاذلي، 28: 2001)

إذاً فالتكيف هو مظهر من مظاهر الصحة النفسية وهو عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه أو أن يغير منه أو من بيئته الاجتماعية، فينعكس ذلك على شعوره بقيمة ذاته، ويمكنه من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه وبين العالم المحيط به.

التأقلم Acclimatation: هذا المفهوم يسمى أيضاً بالتعايش ويعني الطريقة التي كيف يواجه بها الفرد وذلك بقيامه بعدة وضعيات من أجل تعديل واختيار الوضعية المناسبة ويستخدم التعايش اليوم على نطاق واسع إلى ما يشير له بنظرية الإجهاد المعرفي، ويعتبر كوسيط للعمليات التي تؤثر على العلاقة بين الأحداث الضاغطة والموارد الغير متاحة للفرد من أجل المواجهة.

لذا فهناك عدة نماذج أخرى مختلفة حول التعايش قد وضعت واعتبرت بعض العوامل كمسير ومسهل لهذه العملية، وهناك نوعين من هذه النماذج التي حاولت الاقتراب من تحديد هذا بوضوح وهي:

النوع الأول: والذي اعتبر التأقلم كميكانيزم وسيط يتأثر بالدعم والتكفل الاجتماعي.

أما النوع الثاني: فحدد العلاقة بين التحكم "السيطرة" وبين الدعم "التكفل" وألقى الضوء على حقيقة أن التحكم يلعب دوراً مهماً في تغيير الدعم وحتى كفاءة التعايش.

الصحة النفسية: هي دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة وسلام والصحة النفسية حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته، وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي. (حامد زهران، 2003، 145)

ثانياً: معايير التوافق النفسي

لقد حدد " لا زروس lazarus" معايير التوافق النفسي كالآتي:

الراحة النفسية: يقصدون بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهم نفسه ويقرها المجتمع.

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

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

مدى استمتاع الفرد بالعلاقات الاجتماعية: إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية، وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط.

الشعور بالسعادة: الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة، وهي شخصية خالية من الصراع أو المشاكل.

القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية: إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، أو يكون قادر على إشباع بع حاجاته، ولديه القدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور. (بلحاج فروجة، 2001: 117)

التقبل الاجتماعي: ويرى أن الفرد يستطيع أن يحقق التقبل الاجتماعي عن طريق سلوكه الذي يسلكه، وتقره الجماعة التي يعيش معها ويرضى عنه المجتمع الذي ينتمي إليه وعند تطبيق مثل هذه العوامل والمعايير، تظهر بعض الصعوبات، فمثلاً ما يكون مقبولاً كطريقة للتوافق في مجتمع من المجتمعات، قد لا يكون مقبولاً في مجتمع آخر، لا يمكن تحديد معيار الراحة النفسية، وكذا الحال بالنسبة لمعيار أو عامل كفاية الإنتاج الذي على أساسه لا نستطيع أن نحدد إلى أي مدى يكون الإنتاج كافياً لكي نحكم بأن الشخص حسن المواقف بالنسبة لهذا الإنتاج. (مصطفى حسين باهي، 2006: 59-60)

ثالثاً: أبعاد التوافق النفسي:

التوافق النفسي الانفعالي: ويتضمن السعادة مع النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والعضوية الفيزيولوجية، ويضمن كذلك التوافق الانفعالي لمطالب النمو في المرحلة المتتابة. ويشمل التوافق النفسي الانفعالي الجوانب التالية:

- الرضا عن الذات، وتقبل الفرد لذاته
- الإحساس بمحبة الآخرين واحترامهم
- القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر
- الانسجام في الآراء والطباع
- الإحساس بالطمأنينة والثقة بالنفس
- الإحساس بالواجبات وعدم الأنانية
- عدم الخوف والقلق والتوتر
- الخلو من الصراعات النفسية
- عدم الإحساس بالذنب
- عدم الإحساس بالنقص وبالذونية
- الخلو من مشاعر الغيرة والحسد
- الخلو من الإكتئاب أو الانطواء
- الانسجام العاطفي مع الطرف الآخر
- الاعتراف بالخطأ عند حدوثه للطرف الآخر

- القدرة على ضبط النفس

التوافق الأسري الاجتماعي: ويتضمن السعادة مع الأسرة والآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والعمل من أجل السعادة الجماعية والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية، وكذا التماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالبها وسلامة العلاقات فيما بينهما، حيث يسود الحب والثقة والإحترام المتبادل بين الجميع، وتتمثل أبعاد التوافق الأسري الاجتماعي في:

-العلاقة الحسنة مع الآخرين

-الاعتراف بحاجات الآخرين

-توفير التعاون والتكامل في إشباع الحاجات والرغبات

-التسامح والمحبة للآخرين

-تبادل الآراء والأفكار والعواطف

-التحرر من الوحدة

-الإحساس بالانتماء إلى الأسرة أو إلى المجتمع

-احترام وتقدير أفكار ومشاعر الآخرين

-عدم التسلط أو العناد، أو القسوة على الآخرين

-التحرر من الميول وبالقيم الدينية

يلاحظ أن أبعاد التوافق النفسي هذه هي أساس بناء العلاقات الأسرية والاجتماعية الصحيحة.(أبو عوض سليم، 2007: 236 - 237)

رابعاً: مجالات ومؤشرات التوافق النفسي:

1. مجالات التوافق النفسي:

هناك دروب مختلفة للتوافق النفسي تبدو في قدرة الفرد على أن يتوافق توافقا سليما وأن يتواءم مع ببيئته الاجتماعية أو المهنية، مثل التوافق العقلي والتوافق الديني والتوافق السياسي والجنسي والزواجي والانفعالي والأسري والاقتصادي والمدرسي والترويحي والتوافق المهني ومما يدل على أن التوافق عملية معقدة إلى حد كبير ويمكننا فيما يلي تعريف كل مجال من المجالات على حدا:

التوافق العقلي: عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات، ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملا ومتعاون مع بقية العناصر.

التوافق الديني: الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيرا ما يكون مسرحا للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثال ذلك ما نجده عند كثير من الشباب الاتجاهات الإلحادية والتعصبية، ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق .

ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن، أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند سواء توافقه واضطراباته مع نفسه وأصبح يسمى بالقلق.

التوافق السياسي: يتحقق التوافق السياسي عندما يعتنق الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها، أي عندما يساير معايير الجماعة التي تعيش فيها وإذا ما خالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط المادية والنفسية، أو قد ينشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع كثير من حاجاته ويصيبه التوتر والقلق، وعليه أن يساير معايير الجماعة أو يغير مبادئه السياسية أو يوفق بينهما وبين التي تسود مجتمعه.

أو أن يجمع هذه المبادئ والأفكار، أو أن ينتقل إلى مجتمع آخر يرحب بمبادئه حتى يتحقق له التوافق بينه وبين مجتمعه (أشرف، 2003 ص 129)

التوافق الجنسي: للجنس أثر كبير جدا وبالع الأهمية في حياة الفرد، ويتمثل ذلك الأثر في التأثير على السلوك وعلى الصحة النفسية، باعتبار النشاط الجنسي يشبع الحاجات البيولوجية وكثيرا من الحاجات سواء كانت شخصية أو اجتماعية وعدم الإشباع يؤدي إلى الإحباط وصراعات وهذا يؤدي إلى عدم التوافق الجنسي مما يدل على عدم التوافق العام.

التوافق الزوجي: يتضمن عادة السعادة الزوجية والرضا الزوجي، ويتمثل في الاختيار المناسب للزواج والاستعدادات للحياة الزوجية والدخول فيها، والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الزوجي. (صالح العبيدي، 1999 ص 55)

التوافق الانفعالي: يتمثل في الهدوء والاستقرار والثبات والضبط الانفعالي والسلوك الانفعالي الناضج، والتعبير المناسب لمثيرات الانفعال والتماسك لمواجهة الصدمات الانفعالية وحل المشكلات الانفعالية.

التوافق الأسري: يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري وسلامة العلاقات بين الوالدين من جهة وبينهما وبين الأبناء من جهة أخرى، وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم مع البعض، والقدرة على تحقيق المطالب الأسرية. حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، ويمتد التوافق الأسري كذلك لكي يشمل سلامة العلاقات مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية (سري، 1990 ص 46).

التوافق الاقتصادي: إن التغير المفاجئ بالارتفاع والانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطرابا عميقا في أساليب توافق الفرد، ويلعب حد الإشباع دورا بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط، فيغلب على الفرد الشعور بالحرمان والإحباط إذا كان حد الإشباع منخفضا، ويغلب عليه الشعور بالرضا إذا كان حد الإشباع عنده مرتفعا.

التوافق المهني: يتضمن الرضا عن العمل وإرضاء الآخرين فيه، ويتمثل في الاختيار المناسب للمهنة عن قدرة واقتناع شخصي، والاستعداد لها علما وتدريبيا للدخول فيها

والصلاحية المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والزملاء، والتغلب على المشكلات، ولا ينبغي أن نتصور أن التوافق يعني توافق الفرد لواجبات عمله المحدودة، وذلك أن التوافق المهني يعني أيضا توافق الفرد لبيئة العمل.

التوافق التروحي: يقوم التوافق التروحي في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل ومسئوليته، أو التفكير فيه خارج أوقات ومكان العمل، والتصرف في الوقت بحرية. وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته، ويمارس فيه هواته رضية كانت أم عقلية، ويتحقق بذلك الاستجمام. (أشرف، 2003 ص 131)

التوافق الدراسي: تبدو حالة التوافق المدرسي في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب الدروس وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية والتوافق المدرسي تبعا لهذا المفهوم " قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي " (الشاذلي، 1999 صفحة 63).

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

التقبل الواقعي لحدود الإمكانيات.

المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة.

التمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي، والأسري والاجتماعي.

الالتزان الانفعالي، والقدرة على مواجهة التحديات والأزمات ومشاعر الإحباط والضغط بأنواعها المختلفة.

القدرة على التكيف مع المطالب والحاجات الداخلية والخارجية وتحمل المسؤولية.

الشعور بالسعادة والراحة النفسية والرضا عن الذات.

التمتع بالأمن النفسي والواقعية في اختيار أهداف وأساليب تحقيقها.

الإقبال على الحياة والتخلي بالخلق الكريم.

معرفة قدرة الناس وحدودها واحترام الآخرين.

الخلو النسبي من الأعراض المرضية النفسية والعقلية.

التمتع بالقدرة على التحصيل الأكاديمي الجيد وتنمية المهارات الأكاديمية والمعرفية والاجتماعية. (بيلي احمد وافي ، 2116 ، ص69)

خامسا: خصائص وعوامل التوافق النفسي

1. خصائص التوافق النفسي

التوافق عملية كلية: ينبغي النظر إلى هذه العملية في وحدتها الكلية مما ينطوي على الدينامية والوظيفية معا، فالتوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان من حيث هو كائن حي مع بيئته، معنى هذا أن التوافق خاصية لهذه العلاقة، فليس لها أن تصدق على مجال جزئي من المجالات المختلفة لحياة الفرد وليس لها أيضا أن تقتصر على المسالك الخارجية للفرد في إغفال تجاربه الشعورية، ومدى استشعره من رضى اتجاه ذاته وعالمه.

التوافق عملية دينامية: أي أن التوافق لا يتم مرة واحدة بل يستمر ذلك لأن الحياة سلسلة من الحاجات ومحاولات إشباع أي من الدوافع والرغبات ومحاولات إرضائها.

فكلها توترات تهدد اتزان الكائن الحي ومن ثم تكون محاولته لإزالة التوترات لإعادة الاتزان من جديد، والدينامية تعني في أساسها أن التوافق يمثل تلك المحصلة أو ذلك النتائج الذي يتمخض عن صراع القوى المختلفة، وهذه القوى بعضها ذاتي والبعض الآخر بيئي كما أن القوى الذاتية بعضها فطري (بيولوجي) وبعضها مكتسب، وبعضها ينتمي إلى الماضي، وبعضها ينتمي للحاضر وبعضها ينتمي للمستقبل، والقوى البيئية بعضها فيزيائي وبعضها ثقافي وبعضها اجتماعي والتوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى على نحو ما تقدم.

التوافق عملية وظيفية: بمعنى إن التوافق ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة وهناك مستويات متباينة من الاتزان، ويفرق البعض بين التلاؤم الذي هو مجرد تكيف فيزيائي وبين التوافق بمعنى الكلمة في شمولية وكلية.

التوافق يستند إلى الزوايا النشئية: يقصد به أن التوافق يكون دائما بالرجوع إلى مرحلة يعيشها من مراحل النشأة، فالتوافق بالنسبة للراشد يعني أن يعيد الاتزان مع الهيئة على مستوى الرشد، فهو يتخطى في سلوكه كل المراحل السابقة من النمو، من هنا تكون اللاسوية تعبيرا عن توقف النمو، أو عن النكوص إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو فالسلوك المتوافق في مرحلة بعينها من الطفولة يكون نفسه السلوك المرضي إذا ظهر عند مرحلة الرشد.

التوافق عملية تستند إلى الزوايا الفوتوغرافية: هذا يعني أن التوافق يمثل تلك المحصلة التي تنتج عن صراع القوى في الحقل، ذاتية كانت أم بيئية، لكن الصراع يكتشف دائما في اية الأمر ، فهو صراع بين هذين الجهازين فمنها يبدأ الصراع بين الفرد والبيئة، أو بين متطلبات متناقضة داخل الشخصية، فإنه يكتشف في اية الأمر صراعا بين ذات الفرد الغريزية ودفاعات الأنا عنده.

التوافق عملية تستند إلى الزوايا الاقتصادية: إن نتيجة الصراع تتوقف على كمية الطاقة المستمرة في كل من القولين المتصارعين فالذات الحفر الغريزية، تزيد كمية طاقاتها على كمية الطاقة المستثمرة في الدفاع فستكون النهاية افتقارا لهذه الحفر الغريزية، هذا وكمية الطاقة عند فرد ما تعتبر ثابتة، وبالتالي إذا كانت الطاقة الضائعة في المكوث والدفاعات عظيمة الكبر، تكون كمية الطاقة المتبقية تحت تصرف الجانب الشعوري في الأنا شديدة ومن هنا تكون الأنا عاجزة عن أن تواجه متطلبات السهر والأنا العليا في مواجهتها لمواقف الحالة الخارجية وذلك هو المعنى العلمي للشخصية الضعيفة. (حشمت، 2006 ص 67-68)

التوافق والصحة النفسية: نلاحظ أن كثيرا من المؤلفين يوحّدون بين الصحة النفسية وحسن التوافق، ويرون أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق، وأن حالات عدم التوافق

مؤشرا لاختلال الصحة النفسية، ويرى باحثون آخرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها. (غانم، 2009، ص 46)

فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط والسلوك التوافقي دليل توافرها، على حين يرى آخرون أن الشخصية السوية مرادف لمصطلح الصحة النفسية والحقيقية أن التداخل كبير بين هذه المصطلحات.

ويقصد بالصحة النفسية على "أنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نسبيا مع نفسه ويشعر بالسعادة مع نفسه والآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته، ومواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاد وذا خلق بحيث يعيش في سلام". (غانم، 2009، ص 46)

ويعتبر "أحمد الجماعي" أن التوافق يعد معيارا ومؤشرا للصحة النفسية، إذ أنها تعني مدى نجاح الفرد في التوافق الداخلي أي دوافعه ونزاعاته المختلفة، والتوافق الخارجي في علاقاته مع بيئته المحيطة بما فيها من موضوعات وأشخاص. (الجماعي، 2007، ص 69)

2. عوامل التوافق النفسي:

ومن العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

يعمل الفرد دائما على تحقيق التوافق النفسي في جميع مراحل حياته، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي له، والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته، ويلجأ في ذلك إلى أساليب مباشرة وغير مباشرة، وتتمثل هذه العوامل في:

التوافق النفسي ومطالب النمو: من أهم إحداث التوافق المباشرة، وتحقيق مطالب النمو السليم في جميع مراحل الحياة، فمطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته، ولتحقيق مطالب النمو الأخرى لابد للفرد أن يكون متوافقاً، وعدم تحقيقها يؤدي إلى فشل الفرد، وصعوبة الشعور بالسعادة والطمأنينة بصفة متداولة. (حامد زهران، 42: 2002)

التوافق النفسي ودوافع السلوك: من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي، إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد، وهذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي حيث يعتبر موضوع الدافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس، لأن الدوافع بطبيعتها الحال هي التي تفسر السلوك.

التوافق وحيل الدفاع النفسي: أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وهي وسائل توافقية لا شعورية من جانب الفرد، من وظائفها مسح وتشويه الحقيقة، حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناجمة عن الإحباط والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة بالنفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي. (حامد زهران، 42: 2002).

سادسا:عوائق التوافق النفسي:

يحبس الإنسان عن تحقيق أهدافه ويمنعه من إشباع حاجاته عوائق كثيرة، بعضها داخلي يرجع إلى الإنسان نفسه، والبعض الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها ومن أهم هذه العوائق الآتي:

العوائق الجسمية: ونقصد بها بعض العاهات والتشوهات الجسمية، ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه، فضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الطالب عن مشاركة زملائه في النشاطات الرياضية والترفيهية، وقبح المنظر قد يعوق الشخص عن الزواج وتكوين أصدقاء وضعف البصر قد يعوق الطالب عن الالتحاق بالكليات العسكرية وغيرها من الكليات التي تشترط سلامة البصر.

العوائق النفسية: ونقصد بها نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية والمهارات النفس الحركية، أو خلل في نمو الشخصية، والتي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه فقد يرغب الشخص في التفوق الدراسي ويمنعه ذكاؤه المحدود، وقد يرغب في الالتحاق بكلية الهندسة ويعوقه ضعفه في الرياضيات، وقد يرغب في الالتحاق بكلية الطب ويمنعه تحصيله الدراسي

المتواضع، وقد يرغب أن يكون عضوا بارزا في مجتمعه، فيمنعه خجله الزائد أو عيوب نطقه أو خوفه من مواجهة الناس.

ومن العوامل النفسية التي تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه، الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه، وعدم قدرته على المفاضلة بينهما، واختيار أي منها في الوقت المناسب، فقد يرغب الطالب في دراسة الطب والهندسة، ولا يستطيع أن يفاضل بينهما، فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي من الدراستين في الوقت المناسب، والفتاة التي يتقدم لها شخصان كل منهما جذاب، وذو مستقبل زاهر، ولكل منهما مميزات حسنة ولا تستطيع المفاضلة بينهما وتعيش في صراع نفسي قد يفوت عليها الخطبة لأي منهما، وتشعر بالفشل والإحباط. (صبرة، 2004 ص 136).

العوائق المادية الاقتصادية: يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة، وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط، لذا اعتبر "الإمام علي كرم الله وجهه" (الفقر عدو الإنسان) وقال (لو كان الفقر رجلا لقتلته) باعتباره عائقا قوي يمنع الفقراء من إشباع حاجاتهم الأساسية، ويسبب لهم الكدر والألم ويعتبر نقص المال عائقا يمنع الكثير من الشباب من تحقيق أهدافهم في التعليم والزواج والعمل، أو الحصول على المسكن والسيارة وغير ذلك.

العوائق الاجتماعية: يقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات، وتعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه، ومن هذه العوائق منع الوالدين أبنائهما من إشباع بعض رغباتهم تأديبا وتربية، ومنع الطالب من الالتحاق بالكلية التي يرغب فيها بسبب انخفاض في معدلته في الثانوية العامة، وقد تمنع القوانين والعادات والتقاليد شابا من الزواج من الفتاة التي يحبها، وقد يؤدي غلاء المهور إلى انصراف كثير من الشباب عن الزواج، ويؤدي الموت والطلاق إلى حرمان الطفل من والديه أو أحدهما. (أشرف، 2003 ص 137).

سابعا: النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

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

نظرية التحليل النفسي: يرى فرويد Freud أن عملية التوافق لدى الفرد غالبا ما تكون لا شعورية، بحكم أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعيا. (عبد الحميد الشاذلي، 2011، ص 105)

ويعتمد التوافق لدى فرويد على الأنا، فالأنا تجعل الفرد متوافقا أو غير متوافق فالأنا القوية تسيطر على الهو، والأنا الأعلى تحدث توازنا بينهما وبين الواقع، أما الأنا الضعيفة فتضعف أمام الهو فتسيطر على الشخصية فتكون شخصية شهوانية تحاول إشباع غرائزها دون مراعاة الواقع أو المثل، مما تؤدي بصاحبها إلى الانحراف وعدم مراعاة الواقع الذي ينعكس عليها سلبا ومن تما إلى الاضطراب، وأما أن تسيطر الأنا الأعلى فتجعل الشخصية متشددة بالمثل إلى درجة عدم المرونة، وتقوم بكبت الرغبات والغرائز الطبيعية أو تشعر بالذنب المبالغ فيه وتؤدي إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق. (نبيل سفيان 2014، ص 65)

النظرية السلوكية: يعتبر كل من (واطسون وسكينر) من أشهر مؤسسي هذه المدرسة، والتي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق ما هي إلا أنماط سلوكية متعلمة مكتسبة، من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والتي أكدت على أن التوافق هو جملة من العادات تعلمها الفرد في السابق، وساهمت في خف التوتر لديه إذ أشبعت أنداك دوافعه وحاجاته وإضافة إلى كونها مناسبة وذات فعالية في التعامل مع الآخرين. (إيلي أحمد وافي 2016، ص 68)

واعتقد (واطسن وسكينر) أن عملية التوافق لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري بل تتشكل بطريقة آلية من خلال التكرار والتلميحات البيئية والمعززات وأوضح

(ولمان وكرانير) أن الفرد الذي لا يثاب على علاقته مع الآخرين قد يتجنب التعامل معهم مما يتسبب في ظهور أشكال شاذة لسلوك .(بلحاج فروجة ،2001، ص 40)

تعقيب على النظرية السلوكية: يرى أصحاب هذه المدرسة السلوكية أن التوافق هو نمط من المسايرة الاجتماعية، لأن المسايرة من طبيعتها تجنب الصراع بين القوى الداخلية عند الفرد وضغوط الجماعة.

ويرى السلوكيون أن التوافق هو بمثابة كفاءة وسيطرة عن الذات ويتحقق من خلال اكتشاف الشروط والقوانين، الموجودة في الطبيعة وفي المجتمع الذي من خلاله يشبع حاجته .

النظرية الإنسانية: ترى النظرية أن هناك سمات تميز الإنسان على الحيوان كالحرية والإبداع، وكان في مقدماتهم كل من كارل روجرز وأبراهام ماسلو وألبورت، فرأى روجرز بأن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يلجئون لتعبير عن بعض الجوانب المقلقة على نحو لا يتسق مع مفهوم الذات لديهم .

ويؤكد على أن سوء التوافق النفسي قد يستمر إذا ما حاولوا الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الوعي أو الإدراك، مما يؤدي إلى جعل إمكانية تنظيم أو توحيد مثل هذه الخبرات فيدفع بهم لمزيد من مشاعر الأسى والتوتر وسوء التوافق (صبري أشرف محمد شريت ، 2008، ص67)

النظرية المعرفية: يرى أصحاب النظرية المعرفية أن التوافق يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته وقدراته والتوافق معهما حسب الإمكانيات المتاحة وأن كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي وعلى هذا الأساس فقد أكد "ألبرت أليس" على أهمية تعليم المرضى النفسانيين كيف يغيرون من تفكيرهم في حل المشكلات، وأن يوضح للمريض أن حديثه مع ذاته يعتبر مصدر لاضطرابه الانفعالي، وأن يساعده على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي لديه أكثر منطقة وأكثر فعالية.

ومن خلال هذه النظريات التي طرحها علماء النفس، نجد أن كل واحد منهم له تفسير وتحديد لمفهوم التوافق في ضوء منحى معين، رغم أنها تتفق بأن التوافق النفسي مفهوم أساسي مرتبط بمقومات الصحة النفسية للفرد.

خلاصة الفصل

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس والصحة النفسية، وعن طريقه يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية، ولقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات التي قدمت لمصطلح التوافق ومعاييره وأبعاده ومختلف العوامل التي يمكن أن تعيق التوافق النفسي ووصول الفرد إلى تحقيق التوافق النفسي يعني القدرة على تحقيق أهدافه، ودوافعه وفق المتطلبات والشروط التي يفرضها المحيط وكذلك أيضا لأهم النظريات

الفصل الرابع: وباء كورونا

تمهيد

1-تاريخ المرض

2- التعريف بالفيروس

3- الخصائص العامة للفيروس

4- تصنيف فيروس كورونا

5- الأعراض الناجمة عن الفيروس

6- طرق انتقال فيروس كورونا:

7- طرق الوقاية

خلاصة الفصل

تمهيد

تم تحديد فيروس كورونا المستجد، والمعروف أيضًا باسم كوفيد-19، للمرة الأولى في مدينة ووهان التابعة لإقليم خوبي في الصين أواخر كانون الأول/ ديسمبر 2019. وعُرِّفت منظمة الصحة العالمية هذا الفيروس بوصفه فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للإنسان، تشمل الفيروسات التي تتسبب في نزلة البرد العادية، والأخرى التي تتسبب في المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة، سارس SARS-CoV الذي ظهر في عام 2002، ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS-CoV التي ظهرت عام 2012 وقد تتسبب هذه الفصيلة من الفيروسات في عدد من الأمراض الحيوانية أيضًا وبداية من 11 شباط/ فبراير 2020، اصطلحت منظمة الصحة العالمية على تسمية النسخة الجديدة من هذا الفيروس باسم كوفيد-19

وعرفته بوصفه مرضًا معديًا تدل عليه مجموعة من الأعراض تتمثل في الحمى والسعال الجاف والإرهاق والصعوبة في التنفس والاحتقان في الأنف وألم في الحلق، وفي الحالات الأشد حدة، قد تتسبب العدوى في التهاب الرئوي، ومتلازمة التهاب الرئوي الحاد الوخيم والفشل الكلوي، وحتى الوفاة. وعادةً ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجيًا، ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض.

وفيما يلي سوف نتعرض إلى تاريخ ظهور المرض لأول مرة والتعريف بالمرض وذكر خصائصه وطريقة انتقاله.

1- تاريخ المرض

إن أول حالة تم التأكد من إصابتها بعدوى فيروس كورونا الجديد، هي رجل في الستين من العمر من المملكة العربية السعودية حيث تم إدخاله للمستشفى المحلي CAP بتاريخ 10 جوان 2012 وفي 13 جوان نقل إلى مستشفى الدكتور سلمان الفقيه (جدة) في 24 جوان توفي جراء التهاب رئوي حاد مصحوب بفشل كلوي، وقد تم عزل جينوم كورونا الجديد من هذه الحالة وتم تسجيل إصابة ثانية عند رجل يبلغ من العمر 49 سنة بقطر كما أنه اكتشف تعرض شخصين للوفاة بالأردن في أبريل 2012 عن طريق عملية استرجاع الأحداث من بين بؤرة مكونة من 11 فرد قد عانوا من أعراض تنفسية .

بعدها ظهرت عدة بؤر بعدة بلدان في الشرق الأوسط منها الأردن وقطر والمملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة، وكذا بثلاث بلدان أوروبية وهي فرنسا وألمانيا والمملكة المتحدة وتونس في شمال إفريقيا .

وترتبط جميع الحالات المرضية التي وقعت في أوروبا وتونس صلة ما بالشرق الأوسط (بصفة مباشرة أو غير مباشرة) ومع ذلك شهدت فرنسا وتونس والمملكة المتحدة انتقالا محدودة للفيروس على الصعيد المحلي بين أشخاص لم يسافروا إلى الشرق الأوسط لكنهم خالطوا مسافرا مريضا عاد في الآونة الأخيرة من الشرق الأوسط. (إلهام وآخرون، 2015، ص44)

2- التعريف بالفيروس

تشكل فيروسات كورونا Coronavirus عائلة كبيرة من الفيروسات المعروفة بأنها تسبب أمراضا للحيوان والإنسان الذي تصيبه بأمراض تتراوح حدتها بين الإصابة بنزلة البرد الشائعة والمتلازمة التنفسية الحادة

والفيروس الجديد مختلف عن كل الأوبئة المحدثة من طرف فيروسات كورونا، مثل SARS - CoV.HKUI 6229 وهو ينتمي إلى السلالة betacoronavirus C والذي

أطلقت عليه المنظمة العالمية للصحة مؤخرا بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية الفيروس التاجي - CoV - MERS .

وهو اختصار للعبارة الإنجليزية : Middle East Respiratory Syndrome
Corona virus . (إلهام وآخرون، 2015، ص45)

تعريف مرض كوفيد-19: مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019. وقد تحول كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم (World Health organization, 2019)

3- الخصائص العامة للفيروس

خاصية الانتحاء الفيروسي التاجي الجديد MERS - CoV

خاصية الانتحاء القوي نحو الجهاز التنفسي، أي الميل لإصابة الجهاز التنفسي، وعلى وجه الخصوص الخلايا الطلائية الشعبية غير المهذبة عند الإنسان، وهذا أمر فريد من نوعه لأن معظم الفيروسات التنفسية تستهدف الخلايا المهنية، واتضح أن أيضا للفيروس القدرة على تقادي المناعة الطبيعية، ومقاومة الأنترفيرون المنتج في تلك الخلايا .

تركيبية

يظهر الفيروس تحت المجهر الإلكتروني بشكل كروي وبحجم 120-160 نانومتر وله غلاف ونبوءات بروتينية بشكل عصيات تكسب الفيروس شكل التاج ولهذا أطلق عليه اسم كورونا وهي كلمة لاتينية تعني التاج

ذكر بحث منشور بالمجلة العلمية " Nature " سنة 2013، أن فريقا من الباحثين الأوروبيين برئاسة الدكتور Stalin Raj، قام باكتشاف البروتين الموجود على النبوءات في

غلاف الفيروس، الذي يستطيع الالتصاق بالمستقبل البروتيني 11 DPP4 على سطح الخلايا الطلائية التنفسية عند الإنسان (بنسبة حوالي 20 % من المجموع الكلي) .

وما يزيد من خطورة الفيروس أن هذا النوع من المستقبلات البروتينية موجود عند عدد من الثدييات منها الخفافيش والقردة وكذا الحيوانات الداجنة، لذا يكون من السهل للفيروس أن يقفز من حيوان إلى آخر ومنه إلى الإنسان وهي خاصية فريدة لا توجد عند فيروسات كورونا الأخرى (إلهام وآخرون، 2015، ص46)

4- تصنيف فيروس كورونا

المملكة الفيروسات

الرتبة Nidovirales

العائلة Coronaviridae

جنس : Coronavirus (إلهام وآخرون، 2015، ص46-48)

5- الأعراض الناجمة عن فيروس كورونا

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في: الحمى والإرهاق والسعال الجاف.

وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ولكن قد يُصاب بها بعض المرضى:

-الآلام والأوجاع

-احتقان الأنف

-الصداع

-ألم الحلق

-الإسهال

-وفقدان حاسة الذوق أو الشم

- وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين.

وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة جداً .

ويتعافى معظم الناس (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. ولكن الأعراض تشتد لدى شخص واحد تقريباً من بين كل 5 أشخاص مصابين بمرض كوفيد-19 فيعاني من صعوبة في التنفس. وتزداد مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والرئة أو السكري أو السرطان. وينبغي لجميع الأشخاص، أيا كانت أعمارهم، التماس العناية الطبية فوراً إذا أصيبوا بالحمى و/أو السعال المصحوبين بصعوبة في التنفس/ضيق النفس وألم أو ضغط في الصدر أو فقدان القدرة على النطق أو الحركة. ويوصى، قدر الإمكان، بالاتصال بالطبيب أو بمرفق الرعاية الصحية مسبقاً، ليتسنى توجيه المريض إلى العيادة المناسبة

6- طرق انتقال فيروس كورونا:

يمكن أن يُلْقَط الأشخاص عدوى كوفيد-19 من أشخاص آخرين مصابين بالفيروس. وينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب بكوفيد-19 من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. وهذه القطرات وزنها ثقيل نسبياً، فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعاً على الأرض. ويمكن أن يُلْقَط الأشخاص مرض كوفيد-19 إذا تنفسوا هذه القطرات من شخص مصاب بعدوى الفيروس. لذلك من المهم الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل (3 أقدام) من الآخرين. وقد تحط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، مثل الطاولات ومقابض الأبواب ودرابزين السلالم. ويمكن حينها أن يصاب الناس بالعدوى عند ملامستهم هذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم. لذلك من المهم غسل المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي لفرك اليدين.

وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية حول طرق انتشار مرض كوفيد-19 وستواصل نشر أحدث ما تتوصل إليه هذه البحوث من نتائج (World Health organization,2019) .

7- طرق الوقاية:

لتجنب خطر الإصابة بفيروس كورونا المتسبب في متلازمة الشرق الأوسط MERS COV - يجب إتباع جملة من التوصيات على مستوى المرافق الصحية :

- يجب على عاملي الصحة أن يقدموا إنذار بخصوص المريض إلى منظمة الصحة العالمية
- إعطاء معلومات مقارنة بين فيروسي الأنفلونزا وكورونا الجديد
- الاتصال بمصلحة الأمراض المعدية خصوصا في حالة الأطفال والمراهقين .
- وضع الحالات المشتبه بها تحت المراقبة ليتأكد منها في مكتب المراقبة والحذر التابع لوزارة الصحة والخدمة الاجتماعية (BSV) في أقل وقت ممكن إتباع طرق الحماية مثل غلق أبواب الغرف بإحكام واستعمال أجهزة معقمة ومآزر وقفازات ونظارات وأقنعة جراحية
- إجراء اختبارات مصلية في صفوف الحالات والمخالطين للمضي قدما في تحديد معدل انتشار وهجمات العدوى
- تثقيف عاملي الرعاية الصحية وتدريب موظفي المخابر ومكافحة العدوى المعرفة كيفية التعامل مع الفيروس والمرضى على حد سواء .
- إخضاع المرضى الذين تعافوا بشكل جيد ولكنهم مازالوا يعانون من أعراض تنفسية متواصلة أو رخاوة البراز للاختبار في اليوم الرابع والخامس عشر من ظهور الأعراض وإنهاء عزلهم، إذا ما كانت تقنية تفاعل البلمرة المتسلسل PCR على العينات سلبية
- إعطاء مجموعة من المضادات الحيوية لعلاج الميكروبات المحتملة بما في ذلك المكتسبة من المستشفى
- الحالات الخطيرة يجب أن تعزل وتحظى بعناية كبيرة مع تهوية آلية اصطناعية وتنقية الدم بواسطة كلية اصطناعية الأدوات والمطهرات المستعملة - قناع دقيق الترشيح IFFP2 حاوية صفراء سعتها 60 لتر

يستعمل القناع لمدة 8 ساعات كحد أقصى ويمكن تغييره بين استعمالين أو تعرضه للرطوبة أو اتساخه أو ثقبه، أما الحاويات الصفراء فتستعمل لرمي الفضلات الخاصة بالمرين أما المطهرات المستعملة هي: هينكلورينت الصوديوم (ماء جافال بتر كر ا) ومركبات الكلور 1%

املاح اليود 70%

جليتر ألدهيد 2%

عزل المريض في المنزل إذا كانت حالة المريض مشبوهة أو متأكد منها لا تحتاج إلى البقاء في المستشفى حينها يعزل في المنزل مع إتباع النصائح التالية :

- لا يجب مغادرة المنزل إلا في حالة مراجعة الطبيب في الأيام الثلاثة الأولى من ظهور الأعراض .

- قياس درجة حرارة الجسم باستمرار (مرة في اليوم مع الحرص على تسجيلها) .

- الاستحمام بماء ساخن للتخفيف من السعال واحتقان الحلق

- شرب كميات وفيرة من السوائل

- غسل مستمر لليدين بالماء والصابون، وتعقيمها باستعمال محلول SHA (solution hydro - alcoolique)

- استعمال القناع الطبي في حالة الاحتكاك المباشر (اقل من مترين) بين المرضى وأفراد الأسرة مع الحرص على تغطية الفم بمنديل ورقي اثناء العطس أو السعال والتخلص منه في سلة المهملات

- تعليم الأسطح الملوثة بسوائل المريض بمطهرات فعالة عدم مشاركة المريض في مختلف أدواته وغسيل ملابسه أفرشته باستمرار ولوحدها بالماء الساخن

التدابير المتبعة بالنسبة للمسافرين: الاتصال بالطبيب في حالة ظهور أعراض (سعال ودرجة حرارة أكبر من ° 38 C وصعوبة التنفس) .

تجنب ملامسة الحيوانات والحرص على النظافة، الاتصال بالسفارات والقنصليات لطلب المساعدة، إجراء تحاليل البول بعد الرجوع من شبه الجزيرة العربية وما يجاورها. (إلهام وآخرون، 2015، ص56)

خلاصة الفصل

نستخلص من خلال دراستنا أن فيروس كورونا يعد من أهم المواضيع التي نتناولها الأبحاث الحديثة، نظرا لما يسببه من أعراض خطيرة للإنسان في أيامنا هذه .

حيث تطرقنا في بحثنا هذا للتعريف بالفيروس وشكله وتركيبها، وطرق انتقاله قصد التمكن من مقاومتها.

الجانِب التطبيقِي

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
- 2- صلاحية أدوات الدراسة
- 3- عينة الدراسة وخصائصها
- 4- الأساليب المستخدمة في الدراسة

بعد إتمام الفصل النظري والإلمام بالمعلومات المتعلقة بالمتغيرات التي يركز عليها البحث، سنعرض الجانب التطبيقي الذي هو أهم ما في البحوث العلمية يحتاج الباحث في عملية بحثه إتباع إجراءات منهجية مناسبة، وسائل وأساليب علمية دقيقة تمكنه من: التأكد من المعلومات النظرية، واختبار الفرضيات والإجابة على الإشكالية المطروحة، وتحقيق أفضل النتائج وأدقها.

ونظرا للأهمية البالغة لهذه الوسائل في عملية البحث، فقد ارتأينا أن نعرض في هذا الفصل أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، المتمثلة في: المنهج المتبع، أدوات الدراسة، عينة الدراسة وخصائصها، الأساليب الإحصائية المستخدمة

1- منهج الدراسة:

إن طبيعة المشكلة المطروحة للدراسة تفرض على الباحث تبني منهج معين دون غيره تبعاً لأهدافه التي يسعى لتحقيقها من هذه الدراسة.

ولما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا، التوافق النفسي) فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة، حيث أنه يسمح بمقارنة المتغيرات الأساسية للدراسة (الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا، التوافق النفسي) لدى أفراد عينة الدراسة (تلاميذ البكالوريا) والمتغيرات الوسيطة المتمثلة في هذه الدراسة بالجنس.

وعلى هذا الأساس يمكننا هذا المنهج من التعرف على وجود العلاقة أو عدمها بين متغيرات الدراسة ومؤشراتها وكذا معرفة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في هاته المتغيرات تبعاً لمتغير الجنس.

2- صلاحية أدوات الدراسة:

قمنا في هذه الدراسة ببناء استبيان للضغوط النفسية اثر جائحة كورونا وبالتحقق من صلاحية مقياس التوافق النفسي الذي استخدمناه لجمع البيانات الخاصة بالدراسة.

1- استبيان الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا: نظراً لعدم وجود مقياس يدرس الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا لجديّة الظاهرة في المجتمع التجأنا إلى بناء استبيان خاص بدراستنا، حيث استعنا بمقياسين للضغوط النفسية (مقياس نوال السيد 2008 ومقياس الحجار ودخان 2005)

قبل تثبيت المقياس على شكله النهائي، تم إعداداه وفق الخطوات التالية

1- التجربة الشخصية لباحثان، قد ساعدتهما في توضيح وتحديد المواقف التي تعرضتا لها، خاصة قبل فترة امتحان البكالوريا، حيث تمكنتا من خلالها على جمع معلومات حول المؤشرات الرئيسية للضغط النفسي التي ساعدتهما في بناء هذا الاستبيان.

2- ولجمع المعلومات أكثر حول موضوع البحث، قامت بطرح بعض الأسئلة على بعض تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والذي بلغ عددهم 20 تلميذ وتلميذة، وكانت محتواها يدور حول الحالة النفسية للتلميذ أثناء الفترة التحضيرية لامتحان البكالوريا في ظل هذه الجائحة، فكان نص السؤال كالتالي:

ما هو إحساسك عند قرب موعد امتحان البكالوريا؟

هل تتلقى ضغوطات؟

إذا كانت الإجابة بنعم؟ ما هي أنواعها؟

3- بعض زملاء الدراسة قد ساعدوا الباحثان في إعطاء بعض المعلومات حول تجربتهم الشخصية أثناء اجتيازهم لامتحان البكالوريا

علما أن هذه العوامل (التجربة الشخصية لباحثان، زملاء الدراسة، المقابلة مع التلاميذ) قد ساعدتهما على جمع معلومات أكثر حول المعاش النفسي للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا، ومنه تمكنتا من تحديد متغيرات الدراسة وصياغة فرضيات البحث.

4- بعد الحصول على إجابات التلاميذ، وجمع المعلومات والأفكار حول الموضوع، قامت بصياغة أسئلة الاستبيان، وكان العدد الإجمالي للبند (40) بندا.

5- قامت بإعداد طريقة الإجابة بأسلوب لكرت يضم (3) بدائل وهي:

1-تنطبق عليا تماما

2-لا تنطبق عليا أبدا

3-تنطبق عليا أحيانا

بعد ذلك تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء (انظر الملحق رقم 01) والجدول الموالي يوضح التعديلات التي اقترحها الخبراء على بعض البنود:

جدول رقم (1) يوضح تعديلات بنود استبيان الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا من طرف المحكمين

	البند قبل التحكيم	البند بعد التحكيم
13	تزعجني قرارات الوزارة اليومية أو المتواصلة	تزعجني قرارات الوزارة المفاجئة أو الغامضة
14	لا أستطيع التركيز في الدراسة عن طريق youtube	لا أتمكن من الفهم الجيد للدروس عن طريق youtube
17	أتضايق من عدم تحديد عتبة الدروس	أتضايق من عدم تحديد عتبة الدروس مما يسبب لي مضيعة وقتي في الانتظار
34	يخيفني مرض احد أفراد أسرتي	يخيفني إصابة احد أفراد أسرتي بالوباء
32	استاء من كل كلمة يوجهها لي أفراد أسرتي	استاء من كل كلمة يوجهها لي أفراد أسرتي في هذه الفترة
30	يضايقني نجاح إخوتي وأنا مصيري معلق	يضايقني إعلان نتائج شهادات الآخرين (الابتدائي والمتوسط) ومصيري مازال معلق

وقد تم إضافة البند التالي : أجد بعض التشجيع من طرف أصدقائي

وبالتالي أصبح عدد البنود 41 بندا

طبق الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها 60 تلميذ وتلميذة لأجل استخراج الخصائص السيكومترية له.

1-1- الصدق:

الجدول رقم (2) يوضح حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية
اثر جائحة كورونا.

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.24	0.01	22	0.61	0.01
2	0.17	0.05	23	0.67	0.01
3	0.32	0.01	24	0.33	0.01
4	0.44	0.01	25	0.51	0.01
5	0.46	0.01	26	0.53	0.01
6	0.44	0.01	27	0.50	0.01
7	0.51	0.01	28	0.52	0.01
8	0.44	0.01	29	0.34	0.01
9	0.56	0.01	30	0.51	0.01
10	0.48	0.01	31	0.44	0.01
11	0.27	0.01	32	0.47	0.01
12	0.47	0.01	33	0.48	0.01
13	0.39	0.01	34	0.29	0.01
14	0.45	0.01	35	0.44	0.01
15	0.30	0.01	36	0.48	0.01

0.01	0.38	37	0.01	0.31	16
0.01	0.39	38	0.01	0.67	17
0.01	0.20	39	0.01	0.68	18
0.01	0.36	40	0.01	0.49	19
0.01	0.33	41	0.01	0.63	20
			0.01	0.67	21

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية للاستبيان تتراوح ما بين (0.17-0.68) وهي قيم دالة عند مستوى 0.01 وبعضها عند مستوى 0.05، ومنه نستطيع القول بأن الاستبيان صادق.

1-2- الثبات:

لقد تم حساب معامل ثبات الاستبيان بطريقتين الأولى ألفا كرونباخ والثانية التجزئة النصفية، وفيما يلي جدول يوضح معاملات الثبات:

جدول رقم (03): يوضح قيمة معاملات الثبات بطريقة ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية		ألفا كرومباخ
جيثمان	سبيرمان وبراون	
0.90	0.90	0.88

يتضح من الجدول رقم (03) الخاص بمعاملات الثبات للاستبيان المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.88 و 0.90) بعد الاعتماد على معامل جيتمان وسبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن

المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

2-مقياس التوافق النفسي:

اعد ليناسب البيئة العربية من طرف " محمود هنا عطية " حيث أخذه عن مقياس كاليفورنيا للشخصية الذي وضعه (L.P.THORPE – E.W.Tiges – clarck.w) (1939) ليعدل عدة مرات، وتظهر الصيغة النهائية له سنة 1939 وقد وضع لقياس التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي. ففي ما يخص محاور التوافق النفسي تتمثل في:

- الاعتماد على النفس
- الإحساس بالقيمة الذاتية
- الشعور بالانتماء
- التحرر من الميل إلى الانفراد
- الخلو من الأعراض العصابية

بينما التوافق الاجتماعي فيشمل بدوره على ستة محاور هي :

- إتباع المستويات الاجتماعية
- اكتساب المهارات
- التحرر من الميول المضاد للمجتمع
- العلاقات في الأسرة
- العلاقات في المدرسة
- العلاقات في البيئة المحلية

وقد أخذت الباحثة بعدين من محور التوافق النفسي وهما:

- الاعتماد على النفس
- الخلو من الأعراض العصابية

وذلك بناء على ملائمتها لطبيعة الموضوع بالإضافة إلى عدم إكثار عدد البنود لعدم ملل المجيبين من المقياس لكي تكون الإجابات صادقة.

جدول رقم (04): يوضح توزيع البنود حسب الأبعاد المذكورة سابقا.

الأبعاد	رقم البند
الاعتماد على النفس	15-1
الخلو من الأعراض العصابية	30-16

يوضح الجدول بنود المقياس حسب الأبعاد من 1 إلى 15 بنود محور الاعتماد على النفس ومن 16 إلى 30 بنود محور الخلو من الأعراض العصابية.

وتكون طريقة التصحيح كالتالي:

بالنسبة لبنود محور الاعتماد على النفس فإنه تعطى نقطة في حالة الإجابة بنعم لبنود (1-5-7-9-13-15) وتعطى نقطة في حالة الإجابة بلا للبنود الأخرى (2-3-4-6-8-10-11-12-14) أما بالنسبة لبنود محور الخلو من الأعراض العصابية فإنه تعطى نقطة في حال الإجابة بلا لكل البنود. (عدائكة، 2011: 98)

2-1-الصدق:

الجدول رقم (05) يوضح حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.28	0.01	16	0.26	0.01

0.01	0.29	17	0.05	0.22	2
0.01	0.35	18	0.01	0.21	3
0.01	0.39	19	0.01	0.15	4
0.01	0.32	20	0.01	0.22	5
0.01	0.50	21	0.01	0.33	6
0.01	0.29	22	0.01	0.51	7
0.01	0.34	23	0.01	0.62	8
0.01	0.35	24	0.01	0.27	9
0.01	0.44	25	0.01	0.45	10
0.01	0.27	26	0.05	0.17	11
0.01	0.23	27	0.01	0.23	12
0.01	0.29	28	0.01	0.43	13
0.01	0.65	29	0.05	0.17	14
0.01	0.48	30	0.01	0.22	15
0.05	0.17	31			

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (0.17-0.65) وهي قيم دالة عند مستوى 0.01 وبعضها عند مستوى 0.05، ومنه نستطيع القول بأن المقياس صادق.

1-2-الثبات:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين الأولى ألفا كرونباخ والثانية التجزئة النصفية، وفيما يلي جدول يوضح معاملات الثبات:

جدول رقم (06): يوضح قيمة معاملات الثبات بطريقة ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية		ألفا كرومباخ
جيتمان	سبيرمان وبراون	
0.72	0.72	0.60

يتضح من الجدول رقم (06) الخاص بمعاملات الثبات للمقياس المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.60 و 0.72) بعد الاعتماد على معامل جيتمان وسبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات فهذه المعاملات مقبولة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

2- عينة الدراسة وخصائصها:

تم اختيار العينة بالطريقة القصدية حيث تم تحويل مقاييس الدراسة إلى مقاييس الكترونية وتم نشرها عبر مواقع التواصل الاجتماعي (فايس بوك، انستقرام) حيث طلب من كل المشتركين إيصال المقياس لتلاميذ البكالوريا (ذكور، إناث) وبعد الحصول على العدد المناسب من عينة الدراسة 175 تلميذ وتلميذة تم استخراج الجدول الموالي الذي يوضح خصائص عينة الدراسة

الجدول رقم (07): خصائص عينة الدراسة من حيث الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس / المؤشرات
32.16%	56	ذكور
67.81%	118	إناث
100%	174	المجموع

من خلال الجدول رقم (07) عدد أفراد العينة يتكون من (174) تلميذ وتلميذة فنجد أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور، حيث تمثل عدد الإناث ب(118) تلميذة بنسبة (67.81%) وعدد الذكور (56) تلميذ بنسبة (32.16%)

4-3- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف بـSPSS حسب متغيرات الدراسة استعدادا للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة:

1- التعرف على خصائص التوزيع الإحصائي لدرجات عينة الدراسة وهي:
النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

2- معامل ارتباط بيرسون.

3- اختبار ت-.

4- معامل α لكرونباخ لحساب الثبات

5- معادلة جيتمان.

الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

- 1- عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الأول
- 2- عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني
- 3- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى
- 4- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية
- 5- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

خلاصة الفصل

تمهيد

نعرض في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية بناءً على المعالجات الإحصائية التي استخدمت على ما تم جمعه وتحليله من البيانات التي قمنا بجمعها، ومن خلال عرض وتحليل التساؤلات والفرضيات، سنحاول تفسير هذه النتائج ومناقشتها، وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل البحث العلمي باعتبارها المرحلة التي يقوم فيها الباحث باستخراج الأدلة والمؤشرات العلمية والكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة أسئلة البحث أو تؤكد قبول فروضه أو عدم قبولها.

1- عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على: ما مستوى الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا لدى عينة الدراسة، وبالرجوع إلى معايير تفسير النتائج الخاصة بمقياس الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا من خلال المتوسط الافتراضي، حصلنا على البيانات التالية:

جدول رقم (08): توزيع الطلبة لكل مستوى حسب متغير الضغوط النفسية اثر جائحة

كورونا.

المتغير / المستوى		ضعيفة		متوسطة		عالية	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
الضغوط النفسية		9.72	17	36	63	54.28	95

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد التلاميذ ذوو مستوى الضغوط النفسية الضعيفة يقدر بـ 17 تلميذ وتلميذة بنسبة 9.72 %، وعدد التلاميذ ذوو المستوى المتوسط 63 تلميذ وتلميذة بنسبة 36 %، أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد التلاميذ ذوو الضغوط النفسية العالية يقدر بـ 95 تلميذ وتلميذة بنسبة 54.28 % وللتحقق من دلالة الفروق بين هاته المستويات، قمنا بحساب اختبار كا² والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (09): دلالة الفروق بين مستويات الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا

المؤشرات / الضغوط النفسية		التكرار المتوقع		كا ²	مستوى الدلالة
		التكرار المشاهد	التكرار المتوقع		
ضعيفة		17	175	1.35	0.01
متوسطة		63	175		
عالية		95	175		

يتبن من الجدول رقم (09) أن قيمة 1.35×10^{-2} وهي قيمة دالة عند 0.01، ومنه نستطيع القول أنه توجد فروق دالة في مستويات الضغوط النفسية.

بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الثالث، يمكننا الإجابة عن التساؤل الأول كما يلي: مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة مرتفع.

يعود ارتفاع الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا لمدى أهمية هذا الامتحان لديهم وباعتباره امتحان مصيري وباب للعبور نحو الجامعة يساعدهم في تحديد وجهته المستقبلية وتثمين لمجهوداتهم خلال سنوات الدراسة لدى يولد لديهم ضغط نفسي كبير كذلك تتوافق مع مرحلة المراهقة التي تعرف بتغيرات فيزيولوجية وانفعالية

يعزو هذا الارتفاع من خلال دراستنا إلى الوضع الراهن الذي يمر به العالم وانتشار وباء كورونا الذي جعل العالم بأكمله يتوقف عند نقطة معينة وتوقف الدراسة المفاجئ وعدم معرفة التلاميذ المصير الذي سيؤول إليه وضعهم وتفكيرهم الزائد في الوباء وخوفهم من المرض فهو اشد تأثير على نفسية التلميذ كذلك عدم قدرتهم على المراجعة والتحضير للامتحان في غياب مساعدة الأستاذ والدروس الخصوصية حيث إن العملية التعليمية في القسم تستدعي أن يكون التلميذ مرتاح بعيد عن أي ضغوط فما بالك بتلميذ ماكث في البيت يحاول المراجعة والاستذكار عن بعد الذي من سلبياته التكاسل عن الدراسة أو التماطل كذلك هناك مواد يستلزم دراستها في وسط فيه تفاعل مع الأستاذ واختلاط مشاعرهم بين إحباط وقلق وكذا عدم القدرة على التركيز في الدراسة خصوصا مع صعوبة تنظيم وقتهم خلال فترة الحجر الصحي ويعتبر الخوف من الموت نتيجة موت احد أفراد الأسرة أو الأقارب بفيروس كورونا المستجد أدى إلى ارتفاع في الضغوط النفسية .

وبشكل الوضع الراهن عبء كبير على تلاميذ مما قد يؤدي إلى ضعف في نتائج

البكالوريا

2- عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على: ما مستوى التوافق النفسي لدى عينة الدراسة، وبالرجوع إلى معايير تفسير النتائج الخاصة بمقياس التوافق النفسي من خلال المتوسط الفرضي، حصلنا على البيانات التالية:

جدول رقم (10): توزيع الطلبة لكل مستوى حسب متغير التوافق النفسي

المستوى المتغير		ضعيف		متوسط		عالي
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
التوافق النفسي		47.42	83	34.28	60	18.3

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد التلاميذ ذوو مستوى التوافق النفسي الضعيف يقدر بـ 83 تلميذ وتلميذة بنسبة 47.42%، وعدد التلاميذ ذوو المستوى المتوسط 60 تلميذ وتلميذة بنسبة 32.28%، أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد التلاميذ ذوو مستوى التوافق النفسي العالي يقدر بـ 32 تلميذ وتلميذة أي بنسبة 18.3%. وللتحقق من دلالة الفروق بين هاته المستويات، قمنا بحساب اختبار كا² والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (11): دلالة الفروق بين مستويات التوافق النفسي

المؤشرات	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	كا ²	مستوى الدلالة
ضعيف	83	175	1.05	0.01
متوسط	60	175		
عالي	32	175		

يتبن من الجدول رقم(11) أن قيمة كا² 1.05 وهي قيمة دالة عند 0.01، ومنه نستطيع القول أنه توجد فروق دالة في مستويات التوافق النفسي. وبما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الأول يمكننا الإجابة عن التساؤل الثاني كما يلي: مستوى التوافق النفسي لدى عينة الدراسة ضعيف.

يعود تفسير هذه النتيجة إلى عدم الاستقرار الذي تعرض له التلاميذ في الآونة الأخير في ظل وباء كورونا المستجد وتغير نمط الحياة مما أدى إلى صعوبة التكيف مع الوضع الاستثنائي الغير مسبوق الذي فرض عليهم العديد من القرارات والإجراءات والالتزام بالحجر الصحي وغلق جميع المدارس الخاصة والعمومية وتعليق الدراسة

كما أثبتت دراسة نشرت بمجلة الصحية "دو لنسي" "أن الحجر الصحي عموماً هو تجربة غير مرضية بالنسبة لمن يخضعون لها" ويعتبر أن "العزل عن الأهل والأحباب، فقدان الحرية، الارتباب من تطورات المرض، والملل، كلها عوامل يمكنها أن تؤثر على الصحة النفسية للفرد التي أساسها التوافق النفسي فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه والتواصل مهم في حياته لدى غياب هذا الأخير خلف ضرر نفسي كبير

وكذلك ارتفاع الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا ترتب عنها سوء التكيف مع الوضع والتأقلم مع القلق والخوف في ظل غياب الدعم النفسي والمرافقة المدرسية والأسرية والتشجيع من طرف الأساتذة وكذا وقوع البحث عن المعلومات على عاتق التلميذ مما خلق صراع نفسي لديه وعليه التوافق ينخفض

اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة مع دراسة (الفريحات، المومني) 2016 بعنوان التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون هدفت هذه الدراسة الى التعرف مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المتفوقين عقليا وخلصت إلى أن التوافق النفسي مرتفع لدى عينة الدراسة .

3- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا و التوافق النفسي لدى عينة الدراسة، طبقنا معامل ارتباط بيرسون فتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول رقم (11)

جدول رقم (12): قيمة ودلالة العلاقة بين الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا والتوافق

النفسي

المؤشرات المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا	-0.33	0.01
التوافق النفسي		

يوضح الجدول أعلاه أن معامل الارتباط يقدر بـ 0.33- وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا ما يثبت الفرضية الأولى التي مفادها توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا والتوافق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

أي أن التلاميذ ذوو المستوى المرتفع في الضغوط النفسية يؤثر على التوافق النفسي كلما ارتفع الضغط النفسي اثر جائحة كورونا انخفض التوافق النفسي وكلما ارتفع التوافق النفسي انخفض الضغط النفسي

تلميذ البكالوريا في الوضع العادي يعاني من ضغوط نفسية ومع وضع جائحة كورونا ارتفعت الضغوط بسبب الخوف والقلق من المرض المستجد وكذا الأخبار اليومية التي تعلن عن أعداد الإصابات والوفيات والترقب المستمر للإعلان عن وجود علاج لهذا الوباء وكذلك وضعيتهم الدراسية الغير واضحة وقرارات الوزارة الوصية اليومية مما اثر على التوافق النفسي مع البيئة الجديدة وهي بيئة الحجر الصحي إضافة إلى بيئة المذاكرة عن بعد هي أيضا بيئة جديدة تتطلب توافق وعليه التوافق ينخفض بارتفاع الضغط وتكرار تمديد الحجر واللامصير لمجهول بالنسبة للعودة للحياة الطبيعية والدراسة كما سبق حيث أن الذي لا يعلم متى يعود يستأنف كيف يستطيع ضبط برنامج المذاكرة أو الدراسة

تشابهت نتائج دراستنا مع دراسة (البيض حسبية) 2015 علاقة الضغط النفسي بالتوافق النفسي لدى عينة من طالبات الإقامة الجامعية هدفت هذه الدراسة لمعرفة إذا كانت علاقة

ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى عينة من طالبات الإقامة الجامعية دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف مسيلة خلصت نتائج هذه الدراسة توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس " قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T.Test

الجدول رقم (13): قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس

المؤشرات المتغيرات	ذكور			إناث			قيمة T	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع		
الضغوط النفسية	56	92.04	16.34	118	93.33	14.19	- 0.50	غير دالة

يتبين من النتائج الموضحة في جدول رقم (13) أن قيمة T تقدر بـ 0.50- وهي قيمة غير دالة إحصائية، ومنه نقبل الفرض الصفري القائل أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس، بمعنى أن الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا لا تختلف باختلاف الجنس، وعليه يمكننا أن نقول أنه لم تتحقق الفرضية الرابعة.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن الحالة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا متشابهة لأنهم جميعا تعرضوا إلى نفس الظروف والضغط إضافة إلى ذلك فإن كل من يقعون تحت الأسقف يتقاسمون نفس المعاناة وجائحة كورونا لها نفس التأثير على الذكور والإناث بل وعلى كل

سكان العالم وتختلف فقط بدرجة الصحة النفسية حيث يمكن أن تؤثر على العصابين أكثر من الأسوياء بغض النظر عن الجنس أي ارتفاع الضغوط النفسية يؤدي إلى سوء التوافق النفسي لان الضغط يرفع من الأعراض العصابية ويخفض الاعتماد على النفس والكفاءة الذاتية

جائحة كورونا أصابت الجميع وكان لها نفس التأثير اثر الحجر الصحي وانتشار إصابات عند أغلبية العائلات وتوقف الدراسة في جميع أنحاء العالم مما جعل الأمر يبدو عاما بنفس درجة الضرر تقريبا

لقد تعذر وجود دراسات سابقة تتوافق مع نتائجنا بحكم الوضع الراهن الذي طبقت في الدراسة

واختلفت نتائج دراستنا مع دراسة (جمعة سيد يوسف 1994) والتي كانت بعنوان (الفروق بين الإناث والذكور في إحراك الحياة المثيرة للمشقة أو الضغط النفسي) وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في إدراك الحياة وتقديرهم لها في ضوء ما تثير لهم من ضغط نفسي وأجريت الدراسة على عينة قوامها 210 فردا وطبق عليهم مقياس إعادة التوافق الاجتماعي (srss) (قائمة أحداث الحياة لهولمز وراي)، ومن أهم ما توصل إليه الباحث وجود فروق جوهرية في تقدير أحداث الحياة المثيرة إلى ضغط النفسي لصالح الإناث في 12 حدثا، وفرق واحد لصالح الذكور ولقد كانت الأحداث السلبية أشد وقعا على الفرد وأكثر إثارة للضغط النفسي

ودراسة روبينتر و تانيك " Robbins et Tanek 1979 وكذلك " برادلي " Bradly 1980 خلال الدراسة التي أجروها للكشف عن الفروق الفردية بين الذكور والإناث، حيث أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور وقد فسر ذلك يكون المجتمع يتعامل مع الذكور بطريقة أكثر يسرا من الطرق التي يتعامل بها مع الإناث

عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس " قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T.Test

الجدول رقم (14): قيمة ودلالة الفروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس

المؤشرات المتغيرات	ذكور	ن	م	ع	إناث	ن	م	ع	قيمة T	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	56	45.57	3.89	118	45.22	3.63	0.56	غير دالة		

يتبين من النتائج الموضحة في جدول رقم (14) أن قيمة T تقدر بـ 0.56 هي قيمة غير دالة إحصائية، ومنه يمكننا القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس

صحيح من المتعارف عليه انه توجد فروق بين الإناث والذكور في مختلف السمات والخصائص ولكن على حسب دراستنا والعينة نرجع نتائج لأن للعينة نفس المستوى الدراسي ونفس الهدف وهو الحصول على شهادة البكالوريا ونفس الظروف يتواجدون فيها جعل الفجوة بينهم أو الفارق ليس كبير لأنه من المعروف أن الذكور يكونوا أكثر توافقا نتيجة الصراعات التي تعيشها الإناث

كذلك اختلاط الأدوار خلال فترة الحجر الصحي

كما تتفق دراستنا مع دراسة (الفريحات، المومني) 2016 بعنوان التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون هدفت هذه الدراسة إلى التعرف مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المتفوقين عقليا وخلصت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي

كما جاء في دراسة (عليوة وبوسحابة) 2017 بعنوان التوافق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي التي هدفت إلى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة بين مستوى التوافق النفسي ومستوى تقدير الذات لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي وادي الأبطال حيث خلصت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثنوية هني احمد ببلدية وادي الأبطال تبعا لاختلاف الجنس (أنثى، ذكر)

خلاصة الفصل

بناء على المعالجات الإحصائية للبيانات، التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق أدوات البحث، يتبين ما يلي:

- مستوى الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع
- مستوى التوافق النفسي عند تلاميذ البكالوريا منخفض .
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا والتوافق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية اثر جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس وعليه نقترح مجموعة من التوصيات لتخفيف من ارتفاع الضغط النفسي
- شئت انتباهك عندما يؤرقك موضوع ما ويثير مخاوفك، سواء كان نقشي فيروس كورونا المستجد او الضغط الذي تواجهه في التحضير لامتحان البكالوريا، فقد تجد نفسك رغما عنك تطالع اخباره وتتابع تطوره طوال الوقت.
- الاعتناء بأنفسنا، وخاصة في هذه الفترة فهو ضروري جدا، فقد قلب الفيروس حياتنا بشكل مفاجئ والاعتناء يكون هنا من خلال اخذ قسط كاف من النوم، العمل وفق نظام غذائي صحي، ممارسة الرياضة بشكل يومي، وهنا تتصح منظمة الصحة العالمية بمدة نصف ساعة رياضة يوميا فهذه الامور تقوي مناعتنا الجسدية، ومن مناعة الدماغ ضد الضغوطات النفسية ما يجعلك على اتم استعداد لاجتياز البكالوريا
- تقبل الوضع الحالي وان هناك جوانب خارجة عن سيطرتي، وان يكون هناك علاقة سلام مع هذه الحقيقة في المقابل هناك جوانب يمكنني التأثير من خلالها للتخلص من التفكير والضغط (كأعمال التطوع، المساهمة بالتعليم عن بعد) وهنا من الضرور استخدام طاقتي وقدراتي.

قائمة المراجع

مراجع بالعربية

- أبو عوض سليم (2007): "التوافق النفسي للمسنين"، دار أسامة، الطبعة 1، عمان، الأردن.
- إجلال سرى محمد (2000)، علم النفس العلاجي، علم الكتب للنشر والتوزيع، بدون طبعة، القاهرة، مصر.
- أحمد عزت راجح (1979)، علم النفس الصناعي، القاهرة، الدار القومية للطباعة والنشر.
- أديب محمد الخالدي (2009)، المرجع في الصحة النفسية، ط 1، عمان، دار وائل للنشر.
- أشرف عبد الغني وأميمة محمود الشربيني (2003)، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، جامعة الإسكندرية.
- آمال محمود عبد المنعم (2006) الإرشاد النفسي الأسري ومواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات المتخلفين عقليا، مكتبة زهراء الشرق، مصر العربية القاهرة، الطبعة الأولى.
- باهي مصطفى حسين وحشمت حسين أحمد (2006)، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الطبعة 1، مصر، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- بدرة معتصم الميموني (2003)، الاضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق، ب ط، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- بلحاج فروجة (2011)، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقتها بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير (غير منشورة)، الجزائر، جامعة تيزي وزو.
- بن صالح هدية، العلاج المعرفي السلوكي للضغوط النفسية، جامعة تلمسان، الجزائر، دط
- بوجمان نادية (2016)، بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- بوحاتمي سامية (2001)، السند الاجتماعي المقدم في دار العجزة و دوره في تخفيض الضغط النفسي عند كبار السن بسبب معاناتهم من الرفض العائلي، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر

حامد زهران (2005)، علم النفس الطفولة والمراهقة، ط3، عالم الكتاب للنشر والتوزيع والطباعة ، مصر.

حسين أسماء عبد العزيز (2002)، المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي، الرياض، عالم الكتب.

رمضان محمد القذافي (1998)، الصحة النفسية والتوافق، ط3، القاهرة، المكتب الجامعي الحديث

زهران حامد عبد السلام (2003)، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط1، كلية التربية، جامعة عين شمس

زهران حامد عبد السلام (2003)، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط1، كلية التربية، جامعة عين شمس

سليمان تركي العنزي أمل (2014)، أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفس جسمية (السيكوسوماتية)، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الملك سعود العربية السعودية.

السيد، نوال (2014) الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الجزائر.

شارف خوجة، مليكة (2014) مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثالث: ابتدائي- متوسط- ثانوي، رسالة ماجستير منشورة، تيزي وزو.

صالح حسن الدهري وسفيان (2009)، أساسيات التوافق النفسي الإضطرابات السلوكية والانفعالية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

صبره محمد علي وأشرف محمد عبد الغني (2004)، "الصحة النفسية والتوافق النفسي"،
ب ط، دار المعرفة الجامعية.

صلاح الدين أحمد الجماعي(2007)، الاغتراب النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق
النفسي الإجماعي، القاهرة، مكتبة المدبولى

طه عبد العظيم حسن (2007) العلاج النفسي المعرفي، ط1، دار الوفاء، القاهرة.

طه عبد العظيم حسين (2008)، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر
للنشر والتوزيع، ط1، عمان الأردن.

طه عبد العظيم، حسين وآخرون(2016) إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية،
ط،4 دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

عبد الحميد الشاذلي (1999)، الوجبات المدرسية والتوافق النفسي، مكتبة العلمية
للكمبيوتر والنشر والتوزيع، الإسكندرية ، مصر.

عبد الحميد الشاذلي(2110)، الوجبات المدرسية والتوافق النفسي، مكتبة العلمية للكمبيوتر
والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.

عبد الحميد محمد الشاذلي(1999)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، الإسكندرية،
المكتب العلمي للكمبيوتر النشر والتوزيع.

عثامنة إلهام وآخرون(2015)، دراسة وصفية تصنيفية تحسيسية لكل من فيروسي إيبولا
وكورونا، المدرسة العليا للأساتذة، جامعة القبة القديمة، الجزائر، قسم العلوم الطبيعية.

علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديثة، ط3، الجزائر.

علي عسكر(1998) ضغوط لحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب، القاهرة.

علي عسكر(2003) ضغوط لحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب، القاهرة.

عمار الطيب كشرود، علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث، دار الكتب الوطنية، ط1، بنغازي، ليبيا.

فاروق السيد عثمان(2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة.

لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة(2006) الإجهاد، دار الهدى للطباعة والنشر.

ليلى احمد وافي (2116)، الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الاطفال المتفوقين، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

ماجدة بهاء الدين السيد(2008)، الضغط النفسي ومشكلاته، ط1 ، عمان.

محمد سليمان سناء، التوافق الزواجي واستقرار الأسرة من منظور إسلامي نفسي اجتماعي، كلية البنات، الطبعة1، جامعة عين شمس.

محمد عمي كامل(2004)، الضغوط النفسية ومواجهتها، مكتبة ابن سينا لمنشر، القاهرة.

محمد غانم(2009)، مقدمة في علم الصحة النفسية، الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر.

مرزوق محمد(1446)، التوجه نحو التدين وأثره في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة نظام ل.م.د، رسالة ماجستير منشورة، جامعة محمد بوضياف، مسيلة.

نبيل سفيان صالح(2004)، الشخصية والإرشاد النفسي، ابتكار للنشر والتوزيع، القاهرة.

نوال سيد(2009) الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، جامعة الجزائر.

مراجع اجنبية:

-World Health organization(2019), Questions and answers Covid-19, 2020/05/19 20:15 <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

- lazarus richards patterson, **adjustment and humman effectiveness**, new York,
grow book company, 1969

الملاحق

الملحق رقم (1)

الاسم واللقب	التخصص	الرتبة العلمية	مؤسسة الانتماء
1 قنوعة عبد اللطيف	علم النفس التربوي	أستاذ محاضر ب	جامعة الوادي
2 رمضانة احمد	علوم تربية	أستاذ محاضر ب	المدرسة العليا للأساتذة بالاغواط
3 تشعبت ياسمينه	علم النفس المرضي	أستاذ محاضر ب	جامعة غرداية
4 الأسود الزهرة	علم التدريس	أستاذ محاضر	جامعة الوادي
5 حوامدي الساسي	بناء البرامج والمناهج	أستاذ محاضر ب	جامعة الوادي
6 غرغوط عاتكة	قياس في التربية وعلم النفس	أستاذ محاضر أ	جامعة الوادي
7 بالموشي عبد الرزاق	علوم التربية	أستاذ محاضر أ	جامعة الوادي
8 عدائكة دنيا	علوم التربية الإرشاد النفسي والتربوي	دكتوراه	جامعة الوادي
9 بن ناصر كوثر	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر ب	المركز الجامعي تمنراست

ملحق رقم (2) : مقياس في صفته الأولية

البيانات أولية

الجنس :	انثى		ذكر	
صفة الدراسة:	معيد		جديد	
لديك في العائلة مصاب بالكوفيد19 :	نعم		لا	

تعليمات

أخي التلميذ، أختي التلميذة:

في مايلي مجموعة من العبارات، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة وتفهمها جيدا، فإذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك وشخصيتك ضع علامة (x) أمام رقم العبارة داخل العمود الذي عنوانه (تتطبق علي تماما)

وإذا رأيت أن العبارة لا تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك وشخصيتك ضع علامة (x) أمام رقم العبارة داخل العمود الذي عنوانه (لا تتطبق علي أبدا)

وإذا رأيت العبارة تتطبق عليك بدرجة متوسطة ضع علامة (x) أمام رقم العبارة داخل العمود الذي عنوانه (تتطبق علي أحيانا)

لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة صحيحة هي التي تتطبق عليك وليس اي إجابة أخرى وتأكد من سرية معلوماتك وإنها لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي ونشرك مسبقا على تعاونك معنا

العبارات	يقيس	لا يقيس	ملاحظات
1 يزعجني توقف الدراسة فجأة			
2 اشعر بضيق عندما أفكر في مصير دراستي			
3 لا أستطيع التركيز في المراجعة			
4 أجد صعوبة في المراجعة بعد توقف الدروس الخصوصية			
5 اشعر بالقلق المفرط من هذا الوباء			
6 تزعجني ضغوطات أهلي من اجل المراجعة			
7 يزعجني عدم تحديد فترة للمراجعة من طرف الأساتذة قبل الامتحان			
8 أشعر بالاستياء لعدم قدرتي على التواصل مع أساتذتي			
9 أجد صعوبة في تنظيم وقتي مع فترة الحجر الصحي			
10 أشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة			
11 اشعر باليأس من أحداث الحياة			
12 اشعر بالخوف من عدم النجاح			
13 تزعجني قرارات الوزارة اليومية او المتواصلة			
14 لا استطيع التركيز في الدراسة عن طريق youtube			
15 اكرس كل وقتي للدراسة			
16 أهم شي بالنسبة لي هو النجاح ولا تهمني الظروف			

17	أتضايق من عدم تحديد عتبة الدروس		
18	يضايقني عدم وجود من يساعدني في الدراسة		
19	طموحاتي المستقبلية تتطلب نجاحي		
20	اشعر بتعب والخمول من ارتفاع درجة الحرارة		
21	أفكر كثيرا في الجو الحار الذي سنمتحن فيه		
22	يزعجني طول مدة الامتحان		
23	علاقتي متوترة بأسرتي بسبب البكالوريا		
24	أشرد كثيرا أثناء المراجعة		
25	أخاف من صعوبة الامتحان		
26	يؤثر في التفكير الزائد في الوباء		
27	اشعر بضيق من طول مدة الحجر الصحي		
28	ابكي كثيرا من هذا الوضع		
29	عدد أفراد عائلتي يضايقني أثناء المراجعة		
30	يضايقني إعلان نتائج الشهادات الأخرى (الابتدائي والمتوسط) ومصيري مازال معلق		
31	احتاج إلى مراجعة جماعية مع أصدقائي		
32	استاء من كل كلمة يوجهها لي أفراد أسرتي في هذه الفترة		
33	أجد صعوبة في مواجهة هذا الوضع		
34	يخيفني مرض احد أفراد أسرتي		

35	أعاني من عدم القدرة على التعبير على مشاعري لأسرتي		
36	أشعر بالإحباط من كثرة الشائعات		
37	أشعر بالتمارض هروبا من الواقع		
38	أصاب بالإرهاق من كثرة التحضير		
39	أشعر بفقدان الشهية		
40	أشعر بالخوف عند الحديث عن نهاية العالم		

الملحق رقم(3): المقياس بعد التعديل

جامعة الشهيد حمه لخضر -الوادي-

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

استبيان

البيانات أولية

الجنس :	انثى		ذكر	
صفة الدراسة:	معيد		جديد	
لديك في العائلة مصاب بالكوفيد19 :	نعم		لا	

تعليمات

أخي التلميذ، أختي التلميذة:

في مايلي مجموعة من العبارات، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة وتفهمها جيدا، فإذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك وشخصيتك ضع علامة (x) أمام رقم العبارة داخل العمود الذي عنوانه (تتطبق علي تماما)

وإذا رأيت أن العبارة لا تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك وشخصيتك ضع علامة (x) أمام رقم العبارة داخل العمود الذي عنوانه (لا تتطبق علي أبدا)

وإذا رأيت العبارة تتطبق عليك بدرجة متوسطة ضع علامة (x) أمام رقم العبارة داخل العمود الذي عنوانه (تتطبق علي أحيانا)

لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة صحيحة هي التي تنطبق عليك وليس أي إجابة أخرى وتؤكد من سرية معلوماتك وإنها لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي ونشكرك مسبقا على تعاونك معنا

	العبارات	تنطبق علي تماما	لا تنطبق علي أبدأ	تنطبق علي أحيانا
1	يزعجني توقف الدراسة فجأة			
2	اشعر بضيق عندما أفكر في مصير دراستي			
3	لا أستطيع التركيز في المراجعة			
4	أجد صعوبة في المراجعة بعد توقف الدروس الخصوصية			
5	اشعر بالقلق المفرط من هذا الوباء			
6	تزعجني ضغوطات أهلي من اجل المراجعة			
7	يزعجني عدم تحديد فترة للمراجعة من طرف الأساتذة قبل الامتحان			
8	أشعر بالاستياء لعدم قدرتي على التواصل مع أساتذتي			
9	أجد صعوبة في تنظيم وقتي مع فترة الحجر الصحي			
10	أشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة			
11	اشعر باليأس من أحداث الحياة اليومية			
12	اشعر بالخوف من عدم النجاح			

13	تزعجني قرارات الوزارة المفاجئة او الغامضة		
14	لا استطيع التركيز في الدراسة عن طريق youtube		
15	أكرس كل وقتي للدراسة		
16	أهم شي بالنسبة لي هو النجاح ولا تهمني الظروف		
17	أتضايق من عدم تحديد عتبة الدروس مما يسبب لي مضيعة وقتي في الانتظار		
18	يضايقني عدم وجود من يساعدني في الدراسة		
19	طموحاتي المستقبلية تتطلب نجاحي		
20	اشعر بتعب والخمول من ارتفاع درجة الحرارة		
21	أفكر كثيرا في الجو الحار الذي سنمتحن فيه		
22	يزعجني طول مدة الامتحان		
23	علاقتي متوترة بأسرتي بسبب البكالوريا		
24	أشرد كثيرا أثناء المراجعة		
25	أخاف من صعوبة الامتحان		
26	يؤثر في التفكير الزائد في الوباء		
27	اشعر بضيق من طول مدة الحجر الصحي		
28	ابكي كثيرا من هذا الوضع		
29	عدد أفراد عائلتي يضايقني أثناء المراجعة		
30	يضايقني نجاح إخوتي وأنا مصيري معلق		

31	احتاج إلى مراجعة جماعية مع أصدقائي		
32	استاء من كل كلمة يوجهها لي أفراد أسرتي		
33	أجد صعوبة في مواجهة هذا الوضع		
34	يخيفني إصابة احد أفراد أسرتي بالوباء		
35	أعاني من عدم القدرة على التعبير على مشاعري لأسرتي		
36	اشعر بالإحباط من كثرة الشائعات		
37	اشعر بالتمارض هروبا من الواقع		
38	أصاب بالإرهاق من كثرة التحضير		
39	اشعر بفقدان الشهية		
40	اشعر بالخوف عند الحديث عن نهاية العالم		

الملحق رقم(4): مقياس التوافق النفسي

الرقم	العبارة	نعم	لا
01	هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كان متعباً؟		
02	هل يصعب عليك أن تحتفظ بهدوئك عندما تصبح الأمور سيئة؟		
03	هل تتضايق عندما يختلف معك الناس؟		
04	هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة لا تعرفها من الناس؟		
05	هل يصعب عليك أن تعترف بالخطأ إذا ما وقعت فيه؟		
06	هل تجدان من الضروري أن يذكرك شخص ما بعملك حتى تقوم به؟		
07	هل تفكر عادة في نوع العمل الذي تود أن تقوم به عندما تتخرج؟		
08	هل تشعر بالمضايقة عندما يهزأ منك زملاؤك؟		
09	هل يصعب عليك أن تقابل الناس أو أن تعرفهم بالآخرين؟		
10	هل تشعر عادة بالأسى على نفسك حينما يصيبك ضرر؟		
11	هل تعتقد أن من الأسهل عليك أن تقوم بما يخطئه لك أصحابك من أن ترسم خطئك بنفسك؟		
12	هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك؟		
13	هل يسهل عليك أن تتحدث إلى الناس ذوي المراكز العالية؟		
14	هل تخسر عادة في اللعب؟		
15	هل من عادتك أن تكمل ما تبدأ به من أعمال؟		
16	هل تتكرر إصابتك بنوبات من العطاس؟		

		هل تتلجج أحيانا عندما تتفعل؟	17
		هل تنزعج كثيرا من الصداع؟	18
		هل تشعر عادة بأنك غير جوعان حتى حين يحل موعد الطعام؟	19
		هل تشعر كثيرا أن من الصعب عليك أن تجلس ساكنا؟	20
		هل تؤلمك عيناك كثيرا؟	21
		هل تجد في كثير من الأحيان أن من الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما سبق أن قالوه؟	22
		هل تنسى عادة ما تقرأه؟	23
		هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك؟	24
		هل تجد أن كثيرا من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث تسمعهم جيدا؟	25
		هل تضايقك الإصابة بالبرد كثيرا؟	26
		هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر؟	27
		هل تجد عادة أن من الصعب عليك أن تنام؟	28
		هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان؟	29
		هل تضايقك كثيرا الأحلام المزعجة أو الكابوس؟	30

