

جامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الإجتماعية



الموضوع

فعالية برنامج إرشادي جماعي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط

_ دراسة ميدانية بمتوسطة الشهيد إسماعيل بن سلطان إسماعيل بمدينة خميس مليانة _

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر

تخصص: علوم تربوية إرشاد وتوجيه

نوقشت يوم 19/06/2019

من إعداد الطالبتين:

_ ميرة شاوشي.

_ فضيلة حمودي.

أعضاء اللجنة المناقشة

أستاذة رئيسة	سعد الدين بوطبال
أستاذة مشرفة مقررة	أمينة رحمون
أستاذة مناقشة	فتيحة فوطية

السنة الجامعية: 2018/2019.

شكر وتقدير

الشكر العظيم إلى الله تعالى الذي أعاننا بتوفيقه ورضاه على إتمام هذا العمل.

فالحمد لله حمدا طيبا كما يحب ويرضى والصلاة والسلام على محمد نبي الهدى والرحمة وسيد المرسلين وعلى آله وصحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.

وامتثالاً لقوله صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله عزوجل".

بشعور غامر بالتقدير والوفاء، نتقدم بخالص الشكر والعرفان الجزيل إلى الأستاذة المشرفة

" أمينة رحمون" على ما قدمته لنا من جهد ورعاية متواصلة، ولم تبخل علينا بعملها ووقتها في توجيهنا وتشجيعنا، وما لمسناه من حسن خلقها وتواضعها وحرصها الشديد على إتمام العمل في أحسن صورة، فكانت نعم المشرفة ونعم المعلمة، زادها الله علما ورفعة، بارك الله فيها وجازاها خير جزاء.

و نتقدم بالشكر والتقدير إلى العائلتين الكريمتين، " عائلة شاوشي و عائلة حمودي".

كما نتقدم بشكرنا واحترامنا إلى كل أساتذة علوم التربية بجامعة خميس مليانة ، خاصة سيساني رايح، بوطبال سعد الدين، الجيلالي ميزابني، شفيقة داود، بوحميده نصر الله، مركون هبة، فائزة لحول، مكي بوعلام، عبد القدر ناصر، محمد خماد، رضا حيرش، فاطمة الزهراء لوزاني، فوطية فتيحة، صليحة لعزالي، أحمددي خولة، بناي نوال، أمال مقدم، وردة العزيز، سليم مغراني، مرزوق خالد.

كما نتقدم بشكرنا واحترامنا إلى اللجنة العلمية المناقشة.

كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذة الفاضلة "جهيدة توبرينات" على ما قدمته لنا من معلومات ونصائح.

كما نتقدم بشكرنا إلى مدير متوسطة الشهيد إسماعيل بن سلطان " تيغزة عمر"، وإلى المجموعة الإرشادية، جزاهم الله خيرا.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة التي ساعدتنا على ترجمة ملخص الدراسة ميزابني الجبالي.

الإهداء

إلى من كان سببا في تعليمي وتثقيفي وتأديبي وتهذيبني إلى أبي الحنون أطال الله في عمره.

إلى من احتوتني قلبا، وبذلت في سعادتني ما لم يبذل، إلى والدتي الحنونة أطال الله في عمرها.

إلى من رافقتني منذ حملت حقيقتي الصغيرة، معه سرت الدرب خطوة بخطوة، وتطلع إلى نجاحي بنظرات الأمل إلى أن تركت يدها لأمضي وحدي، وها أنا الآن أرسم خطوات نجاحي دونه، ولكن روحه لا تفارقتني أبدا، إنه أخي العزيز عبد القادر رحمه الله، و إلى أخي محمد رحمه الله.

إلى إخوتي وأخواتي: بلقاسم، مراد، موسى، حسيبة، جميلة، زهرة، خيرة، و إلى زوجة أخي بلقاسم، وزوجة أخي مراد.

إلى أبناء إخوتي: رهف، ريتاج، أيوب، زيد، فرح، براء.

إلى الأستاذة المشرفة "أمينة رحمون" التي لم تبخل عني بشيء.

إلى الأستاذة الفاضلة "جهيدة توبرينات" على حسن تعاونها معي.

إلى الأخت والصديقة الحنونة "ميرة ملوج" التي لم تبخل عني بشيء.

إلى صديقاتي الكرام: فتيحة حطري، صفية بوبحييرة، سلوى حيبوش، أمال تقرروت، حنان شرير، كنزة توبرينات، حنان، سامية، سعاد وإلى صديقتي التي تحملنا معا الصعاب لإتمام هذا البحث المتواضع "فضيلة".

إلى أصدقائي الكرام: يوسف، أمين، منير.

إلى موظفي الإقامة الجامعية 1000 سرير طريق الجزائر الذين لم يبخلوا عني بشيء.

إلى كل زملائي وزميلاتي طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علوم تربية إرشاد وتوجيه.

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي.

إليكم جميعا أهدي ثمرة جهدي وهذا العمل المتواضع.

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى أعلى ما أملك في الدنيا، إلى من قال فيهما الرحمان "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً".

إلى أبي الذي بنوره مشيت طريقي فكان وصولي، فجعل لحياتي معنى، وزرع في قلبي بسمة، وبعث في فؤادي بهجة.

إلى أمي رمز المحبة والعطاء، قمة التضحية والوفاء، ماسحة الدمع والأحزان، منبع الرق والحنان، ربيع الحياة وقريب النجاة وخلود الذكريات.

إلى من تربعوا في سويداء القلب، وكانوا بلسمها، وإلى من شغلني حبهم وكان حلمي حلمهم، فساندني دعمهم، إلى إخوتي، خيرة، نعيمة، نصيرة، فتيحة، آسيا، وإلى أخواتي، عمر، محمد، أيوب، وإلى زوج أختي الحاج وابنتهما شيراز، وابنة خالتي آمنة.

إلى من كان لها شرف علينا في انجاز هذا العمل الأستاذة "رحمون أمينة".

كما لا أنسى بأخص الذكر صديقتي التي تقاسمنا معا هذا العمل المتواضع "ميرة".

إلى كل أصدقائي وصديقاتي خصوصا بالذكر، عبد القادر، رشيد، فاتح، محمد مصطفى صاري، حسين، فارس، مصطفى، فيصل، ملوج ميرة، زوليخة، روميضاء، حنان، هدى، شريفة، سعدية، توبرينات كنزة، سامية.

إلى كل من تعلمت على يدهم خلال مشواري الدراسي.

إلى جميع الزملاء في الدراسة.

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي.

ملخص الدراسة بالعربية

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مدى فعالية برنامج إرشادي جماعي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط بمدينة خميس مليانة، وقد استخدمت الباحثتان في جمع بيانات الدراسة مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لمحمود عطية هنا (1986) المعدل من طرف الباحثة فروجة بلحاج (2011)، كما قامت بتصميم برنامج إرشادي جماعي بغرض رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط، حيث تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وبعدي وتتبعي، وقد تكونت عينة الدراسة من (16) تلميذ وتلميذة، منهم (13) إناث و(03) ذكور، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة وذلك عن طريق القرعة، ولاختبار صحة الفرضيات عولجت البيانات إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS)، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

1 - مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط منخفض.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة الأولى متوسط ترجع للجنس.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الإرشادية لصالح القياس البعدي.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التوافق النفسي الاجتماعي في القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة الإرشادية لصالح القياس التتبعي.

مما يشير إلى وجود فعالية للبرنامج الإرشادي الجماعي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى.

Abstract :

This study aimed at investigating the efficacy of group counseling program to increase the social- psychological adjustment among the first year middle school in Khemis Miliana. The researchers used the social- psychological adjustment scale developed by Mahmoud Atia Hana(1986) which was adapted by Feroudja Belhadj (2011).The group counseling program was developed by the researchers.

This study used the quasi-experimental method with one group design and pre- post measurement in addition to alongtitude method.

The sample was randomly selected and it consists of 13 girls and 3 boys. The social package (SPSS) was used for data analysis.

This study revealed the following results :

1-the level of social- psychological adjustment was low among the first year middle school students.

2-There was significant mean difference among the first year middle school students as a function of gender.

3– There was significant mean difference in social –psychological adjustment between pre and post measurement among counseling group.

4– There was significant mean difference in social –psychological adjustment between post and longtitude measurement among counseling group.

The results suggest that there was an effect of group counseling program on increasing the level of social– psychological adjustment amongthe first year students.

فهرست المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
أ-ج	<p style="text-align: right;">الشكر والتقدير الإهداء ملخص الدراسة باللغة العربية ملخص الدراسة باللغة الانجليزية فهرست المحتويات قائمة الجداول قائمة الأشكال قائمة الملاحق مقدمة</p>
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1 - إشكالية الدراسة
09	2 - فرضيات الدراسة
09	3- أهمية الدراسة
10	4- أهداف الدراسة
10	5- تحديد مفاهيم الدراسة
12	6- مجالات وحدود الدراسة
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
13	أولاً: التوافق النفسي الاجتماعي
14	مدخل
15	1 - مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي
17	2- أهمية دراسة التوافق النفسي الاجتماعي
18	3- أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي ومجالاته 1-3- أبعاده
20	2-3- مجالاته

فهرست المحتويات

23	4- مظاهر التوافق النفسي الاجتماعي
26	5- عوائق التوافق النفسي الاجتماعي
32	6- أساليب التوافق النفسي الاجتماعي
32	6-1- أساليب التوافق النفسي الاجتماعي المباشرة
34	6-2- أساليب التوافق النفسي الاجتماعي غير المباشرة
39	7- العوامل المساعدة على التوافق النفسي الاجتماعي
42	8- علاج سوء التوافق النفسي الاجتماعي
44	9- النظريات المفسرة للتوافق النفسي الاجتماعي
50	خلاصة
ثانيا: البرنامج الإرشادي	
51	مدخل
52	1- مفهوم البرنامج الإرشادي
52	2- أسس البرنامج الإرشادي
54	3- مبادئ التخطيط للبرنامج الإرشادي النفسي
55	4- خطوات بناء وتنفيذ البرنامج الإرشادي
57	5- نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي
59	6- فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي
66	7- طرق الإرشاد النفسي _ الإرشاد الجماعي
69	خلاصة
ثالثا: الدراسات السابقة	
70	مدخل
70	1- الدراسات العربية
73	2- الدراسات الأجنبية
75	3- التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها	

فهرست المحتويات

79	1 - منهج الدراسة
80	2- الدراسة الاستطلاعية
81	3- مجتمع الدراسة
82	4- عينة الدراسة
83	5- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية
132	6- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة
الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج	
135	1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
136	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
137	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
138	4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
الفصل الخامس: مناقشة وتفسير النتائج	
141	1 - مناقشة وتفسير الفرضية الأولى
142	2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية
143	3- مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة
145	4- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة
147	خلاصة
149	التوصيات
150	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أفراد العينة الاستطلاعية	81
02	توزيع مجتمع الدراسة	81
03	أفراد عينة الدراسة	83
04	أبعاد ومستويات التوافق	89
05	اختبار -ت- لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين	91
06	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للقسم الأول (التوافق النفسي ومحاوره)	91
07	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للقسم الثاني (التوافق الاجتماعي ومحاوره)	92
08	معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي	92
09	بعض التعديلات التي اتفق عليها المحكمون	109
10	نسب قبول المحكمين للبرنامج الإرشادي	110
11	تقييم الجلسة الثالثة من البرنامج الإرشادي التوافق النفسي الاجتماعي	111
12	تقييم الجلسة الرابعة التدريب على مهارات الاسترخاء	113
13	تقييم الجلسة الخامسة تنمية الثقة بالنفس	115
14	تقييم الجلسة السادسة مهارات حل المشكلات	117
15	تقييم الجلسة السابعة الاهتمام بالذات	119
16	تقييم الجلسة الثامنة التواصل والتفاعل الاجتماعي	121
17	تقييم الجلسة التاسعة التوافق الاجتماعي	123
18	تقييم الجلسة العاشرة الدافعية نحو النجاح	125
19	تقييم الجلسة الحادي عشر التوافق الدراسي	127
20	تقييم الجلسة الثانية عشر التدريب على مهارات إدارة الوقت	129

135	اختبار ت- لعينة واحدة لمعرفة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي	21
136	اختبار ت- لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التوافق النفسي الاجتماعي	22
137	اختبار ت- لدلالة الفروق بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط في القياس القبلي والقياس البعدي.	23
139	اختبار "ت" - لدلالة الفروق بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط في القياس البعدي والقياس التتبعي.	24

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نظريات التوافق وأهم علمائها	49
02	المنهج التجريبي ذو التصميم الواحد	80

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان
01	مقياس التوافق النفسي الاجتماعي
02	مقياس التوافق النفسي الاجتماعي أثناء التطبيق
03	مفتاح تصحيح مقياس التوافق النفسي الاجتماعي
04	قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج الإرشادي
05	استمارة تحكيم البرنامج
06	تحكيم خاص بالجلسات
07	عرض محتوى البرنامج الإرشادي في صورته النهائية
08	كشف غياب وحضور المجموعة الإرشادية
09	مطوية حول الالتزام بالوقت والحضور (الجلسة الإرشادية الأولى)
10	مطوية حول البرنامج الإرشادي (الجلسة الإرشادية الثانية)
11	مطوية حول التوافق النفسي الاجتماعي (الجلسة الإرشادية الثالثة)
12	استمارة تقييم جلسات البرنامج
13	معادلة بث الثقة بالنفس
14	حساب الخصائص السيكومترية بالرمزة الإحصائية (SPSS)
15	حساب فرضيات الدراسة بالرمزة الإحصائية (SPSS)

مقدمة

يعيش الطفل بين الأسرة والمدرسة والمجتمع كابن وكتلميذ وكمواطن، فالأسرة هي المؤسسة الاجتماعية الأولى للفرد منذ طفولته مروراً بشبابه وأثناء رشده وشيخوخته، وهي المسؤولة عن عملية التنشئة الاجتماعية، إذ تعد النموذج الأمثل للجماعة الأولية التي يتفاعل الفرد مع أعضائها ويعتبر سلوكياتهم قدوة له ويحقق صحته النفسية داخلها، من خلال العديد من العوامل الأسرية المحددة لها، كالصحة النفسية للوالدين والإخوة، أساليب التربية والتنشئة الوالدية، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، والعلاقات داخل الأسرة، وترتيب الفرد بين إخوته وأخواته... الخ.

أما المدرسة فهي مؤسسة تربية رسمية يستكمل فيها الفرد نموه من خلال تفاعله مع أساتذته وزملائه وتأثره بالوسط المدرسي وبالمنهج الدراسي، وبالتالي يحقق صحته النفسية من خلال علاقاته الاجتماعية، والدور التربوي للأستاذ، وكل ما يتلقاه من معارف وخبرات داخل الحجرة الدراسية وكل ذلك يضاف إلي سوابقه الأسرية.

بينما المجتمع الذي يعيش فيه الفرد بمختلف مؤسساته له أيضاً نصيب في التأثير على الصحة النفسية للأفراد والجماعات، والتي يبدأ تحقيقها بتوفير بيئة اجتماعية مستقرة ومتوازنة، بالعدالة الاجتماعية ونشر وترسيخ نظام القيم المستمد من التراث الحضاري.

فالصحة النفسية لها أبعاد عديدة، من أهمها نجد التوافق الذي يسعى الفرد من خلاله إلى تحقيق اتزانه مع نفسه وتناغمه مع ذاته بمعنى مقدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات وما يتعرض له من إحباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم عنها، ونجاحه في التوفيق بين دوافعه ونوازعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية عموماً بما فيها من أشخاص آخرين وعلاقات وعناصر ومجالات وموضوعات وأحداث، فالتوافق يشمل بعدين أساسيين النفسي والاجتماعي اللذان احتلا مكانة كبيرة في الدراسات والبحوث، وذلك نظراً لأهميتهما في حياة الإنسان

بصفة عامة والمتعلم المراهق بصفة خاصة باعتباره العنصر الأساسي، حيث هدفت الكثير من الدراسات إلى فهم سلوكيات المتعلم ضمن نطاق المدرسة، وذلك من خلال دراسة شخصيته من كل الجوانب بما فيها الصحة النفسية والاجتماعية.

ولربما المرحلة المعرضة أكثر لانخفاض مستوى التوافق النفسي الاجتماعي نجد المرحلة المتوسطة، التي تعتبر فترة انتقالية حرجة بالنسبة للمتعلمين بصفة عامة وتلاميذ السنة الأولى متوسط بصفة خاصة، لأنها تعد كبداية لدخول التلميذ إلى مرحلة تتميز بالتغيرات و النمو السريع من عدة جوانب، نفسية كانت أم اجتماعية، فسيولوجية كانت أم انفعالية، والتي تتمثل في المراهقة التي يمكن اعتبارها من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، إن لم تكن أدق المراحل جميعا، الأمر الذي دعا علماء النفس إلى القول بأن الطفل حين يراهق يولد ولادة جديدة، بمعنى أن التغير الذي يعتريه سواء من الناحية الجسمية أو من الناحية النفسية يكاد يكون تغيرا عاما، يشمل جميع النواحي.

وانطلاقا من المعطيات السابقة، قمنا بهذه الدراسة بغرض معرفة فعالية برنامج إرشادي جماعي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط، إذ قمنا بانجاز هذه الدراسة في جانبين، جانب نظري تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول وجانب تطبيقي تم تقسيمه إلى فصلين.

الفصل الأول: وتم تخصيصه للتعريف بموضوع الدراسة من خلال طرح الإشكالية، وبيان أهداف وأهمية الدراسة، ثم التعريف بمصطلحات الدراسة وتوضيح حدودها ومجالاتها.

أما الفصل الثاني: فقد تم تخصيصه للإطار النظري والدراسات السابقة، حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى ثلاث عناصر

أولا: تم التطرق فيه لموضوع التوافق النفسي الاجتماعي، بدءا باستعراض مفهومه ثم إل ذكر أهمية دراسته، أبعاده ومظاهره، عوائقه، أهم الأساليب المباشرة وغير المباشرة، العوامل المساعدة على تحقيقه، علاج سوء التوافق النفسي الاجتماعي، وأخيرا ذكر أهم النظريات المفسرة له.

ثانياً: فتم التطرق فيه لموضوع البرنامج الإرشادي، بدءاً باستعراض مفهومه ثم أهم أسسه، مبادئ تخطيطه، خطوات بنائه وتنفيذه، ثم نظرية الإرشاد العرفي السلوكي، ثم ذكر أهم فنياتها، وصولاً إلى طرق الإرشاد النفسي وخاصة الإرشاد الجماعي.

ثالثاً: فتم تخصيصه للدراسات السابقة التي تناولت كلتا المتغيرين، وتم التطرق فيه للدراسات العربية، الدراسات الأجنبية، وأخيراً التعقيب عليها.

أما الفصل الثالث: فتم تخصيصه لمنهجية الدراسة وإجراءاتها، وتطرقنا فيه إلى المنهج الذي تم اعتماده، الدراسة الاستطلاعية، ثم مجتمع وعينة الدراسة، أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية، حيث تطرقنا في هذا العنصر إلى عنصرين مهمين، عنصر خاص بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي وخصائصه السيكمترية، والعنصر الآخر خاص بالبرنامج الإرشادي، حيث قمنا فيه بتقديم كل ما يتعلق بالبرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة من مصادر بناء محتواه، أهدافه، الفئة المستهدفة، مكان تطبيقه، عدد جلساته، القائم على تطبيقه، أسلوب الإرشاد الذي تم إتباعه، الفنيات والأساليب المستخدمة، الأدوات والوسائل المستخدمة، كما تم عرضه على المحكمين، ثم تقييمه، ثم التسهيلات، الصعوبات، والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

أما الفصل الرابع: تم تخصيصه لعرض وتحليل النتائج، وتم التطرق فيه بدءاً من عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى، عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية، عرض وتحليل الفرضية الثالثة وصولاً إلى عرض وتحليل الفرضية الرابعة.

أما الفصل الخامس: تم تخصيصه لمناقشة وتفسير النتائج، وتم التطرق فيه بدءاً من مناقشة وتفسير الفرضية الأولى، مناقشة وتفسير الفرضية الثانية، مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة وصولاً إلى مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة.

وفي الأخير خلاصة وتقديم بعض التوصيات.

- 1 - إشكالية الدراسة
- 2 - فرضيات الدراسة
- 3 - أهداف الدراسة
- 4 - أهمية الدراسة
- 5 - تحديد مفاهيم الدراسة
- 6 _ مجالات حدود الدراسة

1 - إشكالية الدراسة:

يمر التعليم في الجزائر بثلاث مراحل أساسية؛ المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية، فالمرحلة الابتدائية تعد الأرضية الأولى التي يبدأ فيها التلميذ باكتساب معارف جديدة تساعده على التعرف على المحيط الخارجي، ثم تليها المرحلة المتوسطة التي أشار إليها أيمن محمد طه عبد العزيز (2016) أنها المرحلة الوسطى من التعليم العام بحيث تسبقها المرحلة الابتدائية وتليها المرحلة الثانوية، وتتضمن هذه المرحلة مجموعة من الأهداف التربوية التعليمية والمعرفية والخبرات والمهارات التي يفترض أن تلبى احتياجات هذه المرحلة ومتطلباتها، ويعتبرها البريدي (2010) أيضا أنها المرحلة الانتقالية والفاصلة في حياة التلاميذ، فتلاميذ هذه المرحلة يعتبرون أكثر عرضة للتوتر والشرد الذهني، وعدم القدرة على الانتباه والتركيز والاندماج، وتدني المستوى التحصيلي، وسوء التوافق، لأن هذه المرحلة هي مرحلة تحقيق الطموحات والتطلعات واتخاذ القرارات المستقبلية، كما أنها تعتبر كبداية لمرحلة المراهقة، التي تعتبر من أهم وأخطر المراحل العمرية التي يمر بها الأفراد عبر مسارهم النمائي، فهي تضعف قدرتهم على التعامل مع الأحداث الضاغطة، وتؤدي بهم إلى سوء التوافق في حياتهم، وعدم قدرتهم على الاستفادة من خبراتهم السابقة في حل مشكلاته الجديدة، وهذا ما تؤكد عليه سعدية محمد بهادر (1997) حيث ترى بأن المراهقة هي فترة التطرفات السلوكية، التي تتميز بالعواطف والتوترات الانفعالية.

وكذلك أيمن محمد طه عبد العزيز (2016) الذي يرى بأنها فترة التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية فضلا على أنها امتداد زمني، فهذه الفترة تمتد فيها ما بين عمر (11-18) عاما تقريبا، تعد أشد مراحل العمر تأزما، ذلك لأن المراهق في هذه المرحلة ينظر في إعادة النظر بوجوده مجددا، يفكر بذاته ويستفيد من خبراته السابقة ويمحصها لمعايير الجديدة، كما تواجهه عقبات ومشكلات لا يستطيع حلها إلا بتعديل سلوكه بما يتلاءم مع الظروف الجديدة لكي يحصل على حالة إرضاء أو إشباع لدوافعه،

فيغير من سلوكه ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في العمل أو التعليم حتى يحقق أهدافه، (فروجة بلحاج، 2011)، وبالتالي إيجاد حلول من أجل الانسجام، وتحقيقا لتوافق لضمان الاتزان مع الذات.

وفي هذا المجال يرى " هنري سميث" أن التوافق السوي هو الاعتدال في الإشباع العام لا إشباع دافع واحد على حساب دوافع أخرى، فالتوافق الجيد مؤشر ايجابي ودافع قوي يدفع المتعلمين للنجاح من ناحية، ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقة متناسقة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى، ففكرة المراهق المتمدرس على تكوين علاقات مرضية في المدرسة مع رفاق صفه و البيئة المدرسية بما يتماشى وحاجاته ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية يمكن أن يؤثر بشكل ايجابي في صحته النفسية وتكامله الاجتماعي الذي يحقق له التوافق المدرسي بصفة عامة والتوافق النفسي الاجتماعي بصفة خاصة.(عبد الرحمان العيسوي، 1995)

فالتوافق النفسي الاجتماعي حسب حورية شرقي (2017) هو تقبل الفرد لذاته ومعرفته لإمكانياته الحقيقية واستغلالها في حدود استطاعته وخلوه من أعراض الاضطرابات النفسية، وشعوره بنوع من الاتزان مع نفسه، كما يمثل قدرة الفرد المشاركة الاجتماعية الفعالة، وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية، وشعوره بقيمته ودوره الفعال في تنمية مجتمعه ، وإقامة علاقات سوية وإيجابية مع الآخرين وتقبله لثقافة وقيم مجتمعه.

وموضوع التوافق كان ومازال محور العديد من الدراسات التي تصدت له بالبحث والتحليل نظرا لما يحققه من تطور وارتقاء على الصعيدين النفسي والاجتماعي في جوهر نتائج عمليات مستمرة من التوافق والاستعدادات الفطرية للفرد وعناصر التنشئة الاجتماعية خلال مراحل النمو المتعاقبة، لكن بعض هذه الدراسات كانت عبارة عن دراسات ارتباطية ، إذ نجد دراسة كل من حياة معاش (2013) بعنوان الاتجاهات نحو المدرسة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الثانوية، كذلك نجد دراسة

بلحاج فروجة (2011) بعنوان التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي.

إذ يمكن اعتبار الانشغالات الخاصة بالتوافق النفسي والاجتماعي للأبناء المتمدرسين بأنها تأخذ جلاً اهتمام الأولياء والمعلمين والمهتمين بتربية الناشئ، وتطرح هذه الانشغالات بجدة من طرف الأولياء نظراً لقلقهم على مستقبل الأبناء وصحتهم النفسية وخاصة المراهقين منهم، حيث أن المدرسة لم تعد تحقق الأهداف المرجوة منها ويتضح ذلك من خلال بعض الظواهر: كالتسرب المدرسي، التحصيل المنخفض، العنف اللفظي، الغياب عن المدرسة وصعوبات التكيف مع النظام المدرسي والمعلمين والأقران والمادة الدراسية. (حياة معاش، 2013، ص6)

فعدم توافق تلاميذ المرحلة المتوسطة نفسياً ومع الآخرين من المعوقات التي يستوجب عليهم الإسراع في التأقلم معها، إلا أن هذا ليس بالأمر السهل، وإنما يتحدد بمتغيرات متعددة ومتنوعة، فنجد أن هناك اختلافات واسعة في تلك العوامل المساعدة على عدم التوافق نظراً لتعدد أساليب التنشئة الاجتماعية، كما أن البعض منهم يفتقر إلى المهارات الاجتماعية اللازمة لعملية التفاعل مع أقرانهم. (سامية بوشاشي، 2013، ص10)

ومن المعروف أن أهمية الاقتناع بالإرشاد النفسي لم يبق استعماله محصوراً فقط خلال الحربين العالميتين، فقد امتد استعماله في جميع الميادين خاصة الوسط التربوي التعليمي، إذ نجد العديد من الدراسات تناولت الإرشاد النفسي إما من ناحية برامج تدريبية أو برامج إرشادية أو أهم الحاجات الإرشادية على اختلاف نوع المتغيرات التي تناولها الباحثين، وما سيتم ذكره في هذه الدراسة أهم الدراسات التي تناولت موضوع التوافق النفسي والاجتماعي، حيث نجد دراسة كل من حسن أحمد الداھري (2001)، دراسة كستوفر ستك وهيثرسترو (2003)، دراسة هاربال وآخرون (2009)، دراسة منسون (2012)،

دراستي أيمن محمد طه عبد العزيز (2008) و(2016)، دراسة فيصل بن صالح حسن الزهراني(2016) ودراسة نادية بومجان(2016).

وباعتبار أن التوافق النفسي الاجتماعي من بين العوامل الأساسية التي تحقق للفرد استقراره النفسي والاجتماعي، ونظرا لأهميته لدى الأفراد، والعمل من أجل تحقيقه لديهم، ومن خلال الإطلاع على الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية وخاصة التي تناولت موضوع التوافق النفسي والاجتماعي، لاحظنا أن لهذه البرامج الإرشادية فعالية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الأفراد باختلاف الفئات المستخدمة، ولكون انخفاض التوافق النفسي الاجتماعي له أثر كبير على حياة التلاميذ المنقلين من المرحلة الابتدائية إلى السنة الأولى متوسط حاولنا دراسة فعالية برنامج إرشادي جماعي في الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لديهم، وبناء على ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي: ما مدى فعالية برنامج إرشادي جماعي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط؟

وللإجابة على التساؤل العام نتطرق إلى التساؤلات الفرعية:

- 1 - ما مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى ترجع للجنس؟
- 3 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الإرشادية؟
- 4 -هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي في القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة الإرشادية؟

2 - فرضيات الدراسة:

✓ للبرنامج الإرشادي الجماعي فعالية فيرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط.

✓ مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط منخفض.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط ترجع للجنس.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الإرشادية.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي في القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة الإرشادية.

3 - أهمية الدراسة:

تكمّن أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

- ✓ مساعدة تلاميذ السنة الأولى متوسط في الرفع من مستوى توافقهم النفسي والاجتماعي.
- ✓ مساعدة التلاميذ على زيادة الثقة بمستوى ونوعية الخدمات النفسية والإرشادية .
- ✓ الاستفادة من الفنيات والأساليب الإرشادية في حياتهم اليومية في الحاضر وفي المستقبل.
- ✓ الوعي بأهمية المشكلة وكيفية تفاديها ومواجهتها مستقبلا.

4 - أهداف الدراسة:

- _ الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي في رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي.
- _ معرفة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط.

_ معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط ترجع للجنس.

_ معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الإرشادية.

_ معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي في القياس البعدي والتتبعي للمجموعة الإرشادية.

5- تحديد مفاهيم الدراسة:

مفهوم التوافق النفسي نظرياً:

يعرف الباحث جمال أبو دلو (2009) التوافق النفسي بأنه " قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي". (سامية بوشاشي، 2013، ص121)

التعريف الإجرائي: هو قدرة الفرد على إشباع دوافعه والرضا عن نفسه، ويقاس من خلال الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ عند تطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في القسم الأول لمقياس محمود عطية هنا (1986) المعدل من طرف الباحثة فروجة بلحاج (2011).

مفهوم التوافق الاجتماعي نظرياً:

يعرف (1985) English & English التوافق الاجتماعي بأنه "انسجام الفرد في علاقته مع محيطه الاجتماعي وتكوين العلاقات الاجتماعية". (صلاح الدين أحمد الجماعي، 2007، ص70)

التعريف الإجرائي: هو قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الخارجية المادية والبيئة الخارجية الاجتماعية، ويقاس من خلال الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ عند تطبيق مقياس التوافق النفسي

الاجتماعي في القسم الثاني لمقياس محمود عطية هنا (1986) المعدل من قبل الباحثة فروجة بلحاج (2011).

مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي نظرياً:

يعرف صبرة محمد علي وآخرون (2004) التوافق النفسي الاجتماعي بأنه "عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه أولاً ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها أي تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة، ويتحقق هذا التوافق عندما يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي مع بيئته". (صبرة محمد علي وآخرون، 2004)

التعريف الإجرائي: هو قدرة الفرد في التوفيق بين حاجاته النفسية وبين متطلبات البيئة الخارجية، ويقاس من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلميذ عند تطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لمحمود عطية هنا لسنة (1986)، والمعدل من طرف الباحثة فروجة بلحاج (2011).

6 - حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: سوف تقتصر هذه الدراسة على تصميم برنامج إرشادي جماعي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي وتطبيقه ميدانياً على مجموعة من تلاميذ السنة الأولى متوسط بمتوسطة الشهيد إسماعيل بن سلطان إسماعيل بمدينة خميس مليانة.

الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على مجموعة من تلاميذ المرحلة المتوسطة، وبالتحديد السنة الأولى متوسط، الذين تتراوح أعمارهم بين 11 سنة و12 سنة.

الحدود المكانية: اقتصرت هذه الدراسة على عينة ممثلة من تلاميذ السنة الأولى متوسط بمتوسطة الشهيد إسماعيل بن سلطان إسماعيل بمدينة خميس مليانة).

الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة خلال الفترة الممتدة من (18جانفي 2019 إلى 06

ماي 2019).

أولاً: التوافق النفسي الاجتماعي

ثانياً: البرنامج الإرشادي

ثالثاً: الدراسات السابقة

أولاً: التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيد

إن عملية التوافق من بين العمليات الهامة في حياة الإنسان بمراحلها المختلفة، من الطفولة إلى الشيخوخة، كما أنه ينظر إليها على أنها من بين الأهداف التي يسعى أي فرد إلى تحقيقها، وهذا من أجل إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية، بمعنى أن يتوافق الفرد مع نفسه من خلال قدر الإشباع والرضا عن النفس الذي يحققه، إضافة إلى ذلك توافقه الاجتماعي الذي يبرز في الرضا عن الآخرين بما في ذلك الأسرة والمدرسة والمجتمع بوجه عام.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي كمفهوم أساسي في دراستنا وصولاً إلى طريقة العلاج التي قد تحسن من مستوى التوافق ببعديه النفسي والاجتماعي.

1 - مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي:

قبل أن نتطرق إلى مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي لابد من الإشارة إلى مفهوم التوافق، حيث يرجع أصله حسب لازروس (Lazarus) (1976) إلى مفهوم التكيف الذي يعتبر حجر الزاوية في نظرية داروين، حيث كان يشير إلى التراكيب والعمليات البيولوجية التي تسهل بقاء الأنواع". (داود سيدهم، 2008، ص66)

بينما أحمد زكي بدوي (1987): يرى " بأنه عملية اجتماعية ونفسية تتضمن نشاط الأفراد والجماعات، وسلوكهم الذي يرمي إلى الملائمة بين الفرد والفرد، وبين مجموعة أفراد، أو بين الجماعات المختلفة، ومن الضروري أن يتكيف الأفراد بما يسود مجتمعهم من عادات واتجاهات وأراء تسير جوانب الحياة الاجتماعية". (حياة لموشي، 2004، ص87)

ويشير البعض الآخر من الباحثين أن التوافق حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية، ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما، بمعنى أن الفرد يشبع رغباته وفقا لما يرتضيه المجتمع. (محمد أيت موحى، 1998، ص73)

وبناء على ما سبق يتبين أن التوافق هو عملية تعديل وتغيير سلوك الفرد وفقا لمتطلبات البيئة بحيث يكون هذا الفرد قادرا على تحقيق كل من توافقه الشخصي وكذلك الاجتماعي وبالتالي الشعور بالرضا.

كما يشير بعض الباحثين أن التوافق لا يتحقق إلا بالتكامل بين حاجات الفرد ودوافعه وتطلعاته والبيئة المحيطة به، إذن التوافق عملية مركبة بين عنصرين هما الفرد والمجتمع. (مومن بكوش الجموعي، 2013، ص80)

وهذا هو لب تخصص علم النفس الاجتماعي الذي يتجسد في النسق التالي: (نفسى-اجتماعى).

فلازورس: يرى بأنه عملية مركبة من عنصرين أساسيين يمثلان طرفين متصلين أحدهما الفرد بدوافعه وحاجاته وتطلعاته، والآخر البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة بهذا الفرد وبما فيها من ضوابط ومواصفات، وما تشمل عليه من عوائق وروادع. (Lazarus, 1976, p15)

بينما يرى حامد عبد السلام زهران (2005، ص147): أن التوافق النفسي عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد والبيئة، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجيات الفرد وتحقيق مطالب البيئة.

ومن هنا فهذه الأخيرة عملية حيوية في حياة الفرد وتمثل سلسلة من محاولات التوفيق بين حاجات الفرد ومطالب بيئته، ولا تكون السيطرة المطلقة أو الدائمة على أي منهما.

أما بالنسبة لمفهوم التوافق النفسي الاجتماعي فنجد سيد خير الله" يعرفه بأنه: هو قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته وحاجاته من جهة ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى، وتبدو مظاهره في شعور الفرد بالأمن الشخصي والاجتماعي وإحساسه بقيمته وشعوره بالانتماء والتحرر، الصحة العقلية والخلو من الميول المضادة للمجتمع. (خير الله سيد، 1990، ص75)

في حين تعرفه فروجة(2011) "بأنه يتعلق بقدرة الفرد على إحداث الاتزان بين دوافعه ومتطلبات المجتمع، وعقد صلات اجتماعية إيجابية تتسم بالتعاون، فالشخص السوي المتوافق يصدر عنه سلوك أدائي فعال يواجه مختلف المشكلات والضغوطات بإيجاد أساليب مقبولة لتحقيق التوافق مع نفسه وأسرته ومجتمعه". (هنا محمد محمود محمد، 2017، ص19)

وبناء على ما تم تقديمه من تعاريف للتوافق النفسي الاجتماعي نرى أنه يتمثل في قدرة الفرد على التوفيق بين حاجاته النفسية وبين متطلبات البيئة الخارجية.

2 - أهمية دراسة التوافق النفسي الاجتماعي:

إن لدراسة التوافق النفسي الاجتماعي فوائد تطبيقية عديدة تظهر في ميادين عديدة أهمها:

أ/ميدان التربية:

يمثل التوافق الجيد مؤشرا إيجابيا أو دافعا قويا يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية، ويرغمهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى، بل ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة، والعكس صحيح، فالتلاميذ سيؤ التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق متعددة كاستجابات القلق أو بمسالك العنف أثناء اللعب والأنانية والتمركز حول الذات، فقدان الثقة بالنفس، استخدام الألفاظ السيئة في التعامل مع الآخرين، كراهية المدرسة والهروب منها، واضطرابات سلوكية مثل اللجاجة والتلعثم وقضم الأظافر والميول الإنسحابية والسرحان والخجل والشعور بالنقص، وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر عملية التعليم. (أشرف محمد عبد الغني، 2003، ص128).

ب/ ميدان الصحة النفسية:

إن سوء التوافق يمثل إحدى الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة، وهي مجموعة الأسباب التي نطلق عليها الأسباب المرسبة، من هنا فإن دراسة الشخصية قبل المرض، ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي والطبي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية للتوتر والقلق والاضطراب النفسي (أشرف محمد عبد الغني، 2003).

3- أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي ومجالاته:

يتضمن التوافق النفسي الاجتماعي بعدين رئيسيين، قد تمثل في البعد النفسي والبعد الاجتماعي، إضافة إلى ذلك فهو يحتوي على عدة مجالات أهمها التوافق المدرسي، العقلي، الانفعالي والأسري، وقد تتمثل هذه الأبعاد والمجالات في الآتي:

3- 1 - أبعاد التوافق النفسي:

إن معظم الباحثين في ميدان علم النفس يتفقون بأن هناك بعدان أساسيان للتوافق وهما: البعد الشخصي (النفسي) والبعد الاجتماعي، وأن تلك المظاهر المتعددة يمكن ضمها إلى بعضها البعض ليشكل لنا عناصر البعدين ويتمثلان هذان البعدان كآلاتي:

أ - التوافق الشخصي (النفسي):

يتمثل هذا البعد في أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافرا لها، أو ساخطا عليها، أو غير واثقا منها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من مشاعر الذنب، القلق والضيق، ومن المكونات الرئيسية لهذا البعد نجد التكيف وإشباع الفرد لدوافع المختلفة بصورة ترضي الفرد والمجتمع في آن واحد. (حسان بوجليدة، 2002، ص16)

ومن بين ما يحتويه التوافق الشخصي نجد التوافق مع الذات والتوافق الجسمي أو الصحي، فحسب الطيب محمد عبد الظاهر (1994): إذا كان مفهوم الذات عند الإنسان يتطابق مع واقعه أو كما يدركه الآخر يكون متوافقا، وإذا كان مفهوم الذات لديه متضخما أصابه هذا إلى الغرور والتعالي مما يفقده التوافق مع الآخر، كما قد يتسم فرد ما بمفهوم ذات متدن عن الواقع أو عند إدراك الآخرين له، وهنا يتسم سلوكه بالدونية (الإحساس بالنقص) وتضخيم ذوات الآخرين ويؤدي هذا أيضا إلى سوء التوافق. (الطيب محمد عبد الظاهر، 1994، ص33)

ويشاطره الرأي الباحث فيصل عباس (1994، ص60): في أن الفرد المتوافق ذاتيا هو الذي يستطيع أن ينجح في إشباع حاجاته وتحقيق أماله والوصول إلى مستوى الطموح الذي وضعه لنفسه ضمن إمكانياته، أما الإنسان الذي يجد صعوبة في تقبل ذاته، والذي لا يستطيع أن يشبع حاجاته وتحقيق أماله، والذي يعاني من إحباطات وصراعات نفسية ولا يتوافق شخصيا، انفعاليا واجتماعيا هو الإنسان اللاسوي.

ويتضمن التوافق الشخصي حسب إجلال سري(2000، ص36): السعادة مع النفس والثقة بها، والرضا عنها، الشعور بقيمتها وإشباع الحاجيات والتمتع بالأمن الشخصي والسلم الداخلي، والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف وتوجيه السلوك والسعي لتحقيقها، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها، وتغيير الظروف البيئية والتوافق لمطالب النمو في مراحلها المتتالية وهو ما يحقق الأمن النفسي.

ومما سبق يتبين أن التوافق الشخصي لا يقتصر على مرحلة عمرية فقط كالطفولة مثلا، وإنما يمر عبر مراحل النمو المختلفة للإنسان، وذلك من خلال إشباع حاجاته الأولية والثانوية من دوافع، وتقبل الذات غير المشروط، وسوء التوافق الشخصي وأسباب الاضطراب النفسي ترجع إلى عدم إشباع تلك الدوافع والحاجات، وعدم التكوين السليم في مراحل النمو المتتابعة للفرد.

ب -التوافق الاجتماعي:

يكون هذا البعد من التوافق كنتيجة للتوافق البيولوجي والنفسي، ويظهر من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة، فالتوافق يعبر عن طريقة الفرد الخاصة والغالبة في حل مشاكله وفي تعامله مع الناس، ذلك أن كل سلوك يصدر عنه ما هو إلا نوع من أنواع التكيف، فالفرد يولد مزودا بأنواع مختلفة من الاستعدادات الجسمية والعصبية والنفسية التي تحتاج إلى التهذيب الذي يقدمه المجتمع والأسرة، إذ أن هذه الأخيرة تقوم بعملية التطبيع الاجتماعي، ويفضل هذا التفاعل تعدل دوافع الفرد ويكتسب خبرات ومعلومات ومهارات واهتمامات. (سهير كامل أحمد، 1999، ص ص37-38)

ويرى روش (Rouch) أن التوافق على المستوى الاجتماعي هو أسلوب الفرد في مقابله لظروف الحياة وحل مشاكله، لذلك ينبغي أن تكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل والتوليد، أي أن التوافق عملية يشترك في تكوينها كل من عناصر البيئة والتنشئة الاجتماعية، وأن هناك فروق في سرعة التوافق بين الأفراد راجعة إلى الفروق الفردية والثقافية. (فروجة بلحاج، 2011، ص113)

ويذكر حامد عبد السلام زهران: أن التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع، مسايرة المعايير الاجتماعية، الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، تقبل التغيير الاجتماعي، التفاعل الاجتماعي السليم والعمل للخير الجماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية.

(محمد عبد الحميد الشاذلي، 2001، ص72)

ويقصد بالتوافق أيضا التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات الجوارية (Interpersonnels) بين الأفراد وأهمها الأسرة والمدرسة والجامعة أو المهنة، ويتضمن نجاح الفرد في عقد العلاقات بالتعاون، الحب، التسامح، الإيثار، الثقة، الاحترام والتقبل. (أحمد محمد عبد الخالق، 2001، ص353).

وانطلاقا مما سبق نرى أن التوافق الاجتماعي يركز على العلاقات بين الذات والمجتمع، وذلك بتقبل الآخرين والالتزام بمختلف العادات والتقاليد والمعايير الاجتماعية، وذلك من خلال التنشئة الاجتماعية للطفل، مما يساعد الفرد على عقد علاقات اجتماعية مرضية مع نفسه ومع الغير، مع امتلاك طريقة خاصة به من أجل حل المشاكل التي قد تواجهه في حياته.

3-2- مجالات التوافق النفسي الاجتماعي:

هناك العديد من المجالات التي تتضمن التوافق ببعديه النفسي والاجتماعي، فهي تتمثل في المجالات التالية، والتي سنعرضها بشيء من التفصيل، وهي كالتالي:

أ / التوافق المدرسي:

يتعرض الشباب في المدرسة إلى معايير متضاربة تعارض تلك السائدة في بيوتهم، فالمدرسة كصورة من المجتمع يقضي فيها الشباب فترات صباه ومرافقته حتى سن الرشد، ومع أن التلميذ يتدرج في الإدماج بالمدرسة ويتعود على تقبل ما فيها من تسلط المجتمع الأكبر وضوابطه وسيطرته، فعندما يأتي السن الذي يستطيع فيه أن ينمي ملكاته العقلية، فهو في خوف من الصورة الكبيرة التي تنتظره (المجتمع)،

والتي ليست هذه المدرسة غير صورته المصغرة، يحس بالقلق التوتر: لماذا كل هذه المواد الدراسية؟ ما قيمة كل هذا التحصيل؟ ما الداعي للتمسك بالنظام وتقييد الحرية؟ وهل هذا مطلوب للحياة العملية؟ هل المقياس سليم لتقييم القدرات، أم أن الذي يحفظ هو الذي يتفوق؟ هل الصمت والسكوت وعدم المناقشة أو الاعتراض هو الأدب المطلوب، والذي ينتقد ويحلل ويفكر باستقلال وحماس يكون غير مرضي عنه. (كمال دسوقي، 1974، ص27).

ويتوقف التوافق المدرسي للتلميذ على الأوضاع أو الجو الذي يسود المدرسة؛ كأسلوب العلاقات القائمة في المدرسة، أو الأنظمة السائدة فيها أو طرق التعليم المتبعة فيها، كما يتوقف أيضا على خصائص النمو التي لم تقابل بعد، أو الانتقال من مرحلة تعليمية إلى أخرى، أو مدرسة إلى أخرى.

ومن مظاهر سوء التوافق المدرسي نجد الغياب المتكرر للتلميذ وعدم الانتظار المستمر في المدرسة، بالتالي فشله الدراسي الذي قد يؤدي إلى التسرب المبكر وما يترتب عنه من مشاكل اجتماعية، كل هذا يكون نتيجة كراهية التلميذ للمدرسة أو فشله الدراسي، أو سوء علاقاته فيها، أو عدم تكيفه مع الأوضاع التي تختلف عن تلك الأوضاع التي تعود عليها في الأسرة. (حسان بوجليدة، 2002، ص17)

وبناءً على ما تم تقديمه نرى أن التلميذ المتوافق مدرسياً يمكن ملاحظته في مدى فهمه للمناهج الدراسية، ومدى تفاعله وحسن علاقته مع مدرسيه ومع كل المحيطين به في المدرسة، وكذلك من خلال التحصيل الدراسي والتفوق الدراسي، وسوء التوافق يظهر في الفشل الدراسي والعلاقة السيئة في التعامل مع الآخرين.

ب / التوافق العقلي:

يتضمن التوافق العقلي مجموعة من العناصر تتمثل في الإدراك الحسي والتعليم، التفكير والتفكير، الذكاء والاستعدادات، ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل من هذه الأبعاد بدور كاملاً ومتعاوناً مع بقية العناصر. (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص58)

ج / التوافق الانفعالي:

إن الإنسان المتوافق انفعاليا يتمتع بمجموعة من السمات، والتي تتمثل في القدرة على ضبط النفس، وتحمل مواقف النقد والإحباط مع القدرة على السيطرة على القلق والشعور بالأمن والاطمئنان بعيدا عن الخوف والتوتر، إذ ترى إجلال محمد سرى (2000) أن التوافق الانفعالي يتمثل في الذكاء الانفعالي، الهدوء الانفعالي والاستقرار والثبات وال ضبط الانفعالي، السلوك الانفعالي الناضج، والتعبير الانفعالي المناسب يكون لمثيرات الانفعال، والتماسك في مواجهة الصدمات الانفعالية، وحل المشكلات الانفعالية.

د / التوافق الأسري:

ويعنى به هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل الأسرة، تقدره وتحبه وتحنو عليه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها له، وتمتعه بدور فعال داخل الأسرة، وأن يكون الأسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد في أسرته، وما توفره له أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة، وتسعده في تحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس وفهم ذاته، وأن تحسن الظن به وتتقبله وتساعد على إقامة التواد والرحمة وهذا ما يمكن أن يشار إليه بالاستقرار الأسري. (زينب محمد شقير، 2003، ص5)

بناء على ما سبق يتضح لنا أن للتوافق عدة مجالات تتمثل في التوافق المدرسي، حيث يظهر في توافق التلميذ مع المنهاج الدراسي وفي علاقاته مع زملائه ومدرسيه وبالتالي التفوق الدراسي، أما التوافق العقلي فيكمن في النمو السليم للعمليات المعرفية، أما فيما يخص التوافق الانفعالي فيظهر في التمتع بالقدرة على ضبط النفس، في حين يتمثل التوافق الأسري في الاستقرار الأسري، لكن هناك عدة مجالات أخرى لم نتطرق إلى ذكرها.

4 - مظاهر التوافق النفسي الاجتماعي:

يمكن حصر مظاهر التوافق النفسي الاجتماعي فيما يلي:

➤ **النظرة الواقعية للحياة:** كثيرا ما نلاحظ بعض الأفراد يعانون من عدم القدرة على تقبل الواقع المعاش، ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين، تعساء، رافضين كل شيء، وهذا ما يشير إلى سوء التوافق أو اختلال الصحة النفسية، وفي المقابل نجد أشخاصا يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح وأفراح، واقعيين في تعاملهم مع الآخرين، متفائلين على الحياة بسعادة، وهذا ما يشير إلى توافق هؤلاء الأشخاص. (صالح حسن الداھري، 1999، ص88)

إن فالواقعية تعني التعامل مع حقائق الواقع، وان ينظر الفرد إلى الحياة نظرة واقعية تدفعه نحو التلذذ بالحياة دون التقليل من قيمته أو عدم قدرته على الاستقلال عن الآخرين.

➤ **مستوى طموح الفرد:** لكل فرد طموح وأمال، فبالنسبة للمتوافق تكون طموحاته في مستوى إمكانياته، ويسعى من خلال دافع الإنجاز لتحقيق هذه الطموحات المشروعة في ضوء مقدرته على تحقيقها. (هاشم حاسم السامراني، 1991، ص87)

فهو لا يضع لنفسه أهدافا صعبة التحقيق حتى لا يشعر بالفشل، بل إنه يعمل على تحقيق ما يمكن تحقيقه، أي أنه يريد ما يستطيع ويستطيع ما يريد، وبالتالي فهو يشعر بالنجاح ولذة تحقيق الإمكانيات. (صبرة محمد علي، 2004، ص146)

بينما نجد فردا آخر يطمح في أن يصل ويلحق ويحقق مطامح وأمال بعيدة تماما عن إمكانياته، كمن يلجأ إلى المضاربة أو المقامرة بأسرته أو بعمله أو ماله، وإذا لم يتحقق ما يطمح إليه يحدث له انهيار أو يتكون لديه اتجاه عدائي نحو الناس ونحو الحياة ويلعن القدر والحظ ويظل حاقدا كارها غيورا، كما أنه قد يعيش في عالم خاص به، عالم لا واقعي من الخيالات: كأحلام اليقظة، وكل ذلك يشير إلى سوء التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه. (مومن بكوش الجموعي، 2013، ص92)

- **الكفاية في العمل:** تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيهما وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، ولهذا فليس لنا أن ننظر إلى العمل على أساس أن فيه تهديداً للالتزان النفسي للإنسان وأنه يضر بصحته النفسية.
- **الاعتماد على النفس:** ويقصد به ميل الفرد إلى القيم بما يراه من دون أن يطلب منه القيام به ودون الاستعانة بغيره، مع قدرته وتوجيه سلوكه دون خضوع في ذلك لأحد غيره وتحمله المسؤولية.
- **الإحساس بالقيمة الذاتية:** ويتضمن ذلك شعور الفرد بتقدير الآخرين له، وأنهم يرونه قادراً على تحقيق النجاح، وشعوره بأنه قادراً على القيام بما يقوم به غيره من الناس، وأنه محبوباً ومقبولاً من طرف الآخرين.
- **الشعور بالحرية الذاتية:** هي أن الفرد قادراً على توجيه سلوكه، وأنه يستطيع أن يضع مخططاً لمستقبله ولديه الحرية في أن يقوم بتغيير سلوكه.
- **الشعور بالانتماء:** يعني هذا أن الفرد يتمتع بحب والديه وأسرته، وشعوره بأنه مرغوب فيه من طرف زملائه، وبأنهم يتمنون له الخير؛ ونحن كبشر لا نستطيع أن نستغني عن الانتماء إلى جماعة أو أكثر من الناس، ولا نستطيع أن نتحمل طويلاً الوحدة والانعزال.
- **التحرر من العزلة:** تعني أن الفرد لا يميل إلى الانطواء أو الإنفراد ولا يستبدل النجاح الواقعي في الحياة والتمتع بالتخيل والتوهم، وما يتبعه من تمتع جزئي غير دائم، والشخص الذي يميل إلى الإنفراد يكون حساساً وحيداً مستغرقاً في نفسه.
- **الخوف من الأعراض العصابية:** بمعنى أن الفرد لا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تشير إلى الانحراف؛ كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء، وغير ذلك من الأعراض العصابية. (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص ص 112-113)

➤ **المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة:** الشخص السوي لديه القدرة على التكيف والتعديل والتغيير بما يتناسب مع المواقف حتى يحقق التوافق، وقد يحدث التعديل نتيجة لتغيير طرأ على حاجات الفرد أو أهدافه أو بيئته، كما أنه يعدل سلوكه بناءً على الخبرات السابقة، ولا يكرر أي سلوك فاشل لا معنى له.

➤ **الراحة النفسية:** من المعروف أن الاكتئاب والقلق والإحباط والصراع ومشاعر الذنب أو الوسواس كلها تؤدي إلى سوء التوافق وإلى عدم الراحة النفسية، ولذلك فمن سمات الفرد المتوافق قدرته على الصمود تجاه المواقف والمشكلات التي تؤدي إلى سوء توافقه، ولذلك متى شعرنا بأن الفرد حقق لنفسه الراحة النفسية كان ذلك دليلاً على تكيفه وتوافقه.

➤ **الامتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة:** فالفرد المتمسك والتمتع بالصحة النفسية يجب أن يتعلم مجموعة من قيم متمثلة في الأمانة والصدق، الوفاء والإخلاص، وتظهر في سلوكه وتصرفاته اليومية، وفي تعامله مع الآخرين، وهذه القيم والأخلاق الفاضلة تعتبر سمة هامة من سمات الشخصية المتوافقة.

➤ **القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:** الشخص السوي هو الذي يستطيع ضبط ذاته، وأن يتحكم فيها وفي انفعالاته تجاه المواقف المختلفة، وأن يتحكم أيضاً في حاجاته ورغباته، فيختار من هذه الحاجات تلك التي يستطيع إشباعها، فيؤجل أو يلغي تلك الحاجات التي يرى استحالة تحقيقها، فهو بذلك يستطيع أن يوجه سلوكه للوجهة الصحيحة طبقاً لخطة مستقبلية يضعها لنفسه على أساس ما يتوجه من نجاح. (داود سيدهم، 2008، ص 75-76)

➤ **الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:** حتى يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين، فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن حاجاته مشبعة، ويستدل ذلك في إحساسه بالأمن، وبالقدرة على الإنجاز وبالحرية والانتماء، وإذا أحس الفرد بعدم الإشباع حتى ولو كان ذلك وهماً، فإنه يقترب من سوء التوافق. (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، ص 33)

➤ **العلاقات الاجتماعية:** من المؤشرات التي تدل على توافق الإنسان هي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وسعيه في مساعدتهم، والعمل من أجل المصلحة العامة، وإن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة، يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية، ويحقق التعاون البناء، كما أنه يحظى بحب الناس له، وحبه إليهم، لأن الانطواء والانعزال والبعد عن الناس دليل قاطع على عدم التكيف والتوافق السليم وهي سمة الإنسان اللأسوي. (فوزي محمد جبل، 2000، ص77)

➤ **الاتزان الانفعالي:** ويعنى به قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف، وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي، ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي. (سهير كامل أحمد، 1999، ص22).

من خلال ما تم عرضه نرى أن الفرد المتوافق نفسياً واجتماعياً هو من توفرت فيه أحد هذه المظاهر (المؤشرات) أو بعضها أو كلاها.

5 - عوائق التوافق النفسي الاجتماعي:

إن عوائق التوافق كثيرة وهي التي تمنع الفرد من إشباع حاجاته وتحده عن تحقيق أهدافه، بعضها يكون داخلي يرجع إلى الإنسان نفسه، وبعضها الآخر يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها، وتتمثل هذه العوائق فيما يلي:

أ - العوائق الجسمية:

التي يقصد بها بعض العاهات والتشوّهات الجسمية ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه، فضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الطالب عن المشاركة في بعض الأنشطة الرياضية أو الترفيهية، وتكوين الأصدقاء، مما يجعله يشع بالنقص؛ وقد يؤدي بذلك إلى الانسحاب والانطواء. (حسيبة برزوان،

2013، ص201)

ب _ العوائق النفسية:

يقصد بها نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية والمهارات النفس_حركية، أو أي خلل في نمو الشخصية والتي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه، ومنها الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه وعدم قدرته على المفاضلة بينهم واختيار أي منها في الوقت المناسب.

ج _ العوائق الاقتصادية:

يعتبر عدم توفر الإمكانيات المادية عائق يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة، وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط خاصة في مرحلة الشباب؛ حيث يكون التفكير في التعليم والعمل والاستقرار في المستقبل.

د _ العوائق الاجتماعية:

يقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته، تقاليده، قوانينه وقيمه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات، والتي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه، فتخلق لديه نوعا من الصراع النفسي بين هذه الضوابط وبين رغباته ودوافعه، وقد تؤدي إلى إحباطه وشعوره بالعجز والضعف.(عبد الله يوسف أبو سكران، 2009)

لكن يتفق بعض العلماء على تسمية مواقف المعاناة(الشدة) بالتعصب النفسي أو بتسمية العوائق بالعوامل المؤثرة على التوافق، من هؤلاء نجد **Lazarus** الذي يرى أنها مصادر ثلاثة وتتمثل في: الإحباط، الصراع والضغوط هذه الأخيرة يعرفها لازروس بأنها " طرف خارجي يضع على الفرد أعباء ومتطلبات فائقة، ويهدده ويعرضه للخطر بشكل أو آخر".(رمضان محمد القذافي، 1998، ص115)

وسوف يتم التطرق لهذه المصادر الثلاثة لسوء التوافق فيما يلي:

أ/ الإحباط: وهو الحالة التي يشعر فيها الفرد بعدم إمكانية قيامه بالنشاط المطلوب القيام به، أو الحيلولة بينه وبين تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، وذلك بسبب عوائق قائمة أو محتملة، سواء كانت داخلية أو خارجية، والعوائق ثلاثة:

✓ عوائق قائمة ذاتية كعيوب الشخصية: مثل نقص الذكاء وسوء الصحة الجسمية والضعف العصبي، العاهات العصبية والاضطرابات الغدية والتي تعتبر من المصادر البنيوية لسوء التوافق، وتشير انتصار يونس (1984): أن تصور الإمكانيات البشرية والتي تتمثل في العاهات الجسمية أو ضعف القدرات العقلية أو افتقار الجاذبية الاجتماعية عوامل تعرض الفرد لمنافسة قاضية حتى يحصل على القبول الاجتماعي، ويحقق لنفسه الشعور بالنجاح والأهمية، إلا أنه كثيرا ما يقابل بالإحباط وتكون النتيجة الحتمية سوء توافقه. (محمد مصطفى أحمد، 1990، ص42)

✓ عوائق محتملة ذاتية تعتمد على توقعات وتوجسات: كتوقع الفرد النجاح في امتحان أو الفوز في مسابقة رياضية تكمل بالفشل وتؤدي به إلى الإحباط.

✓ عوائق خارجية : ومنها ما يسبب إحباطات ومنها ما هو غير محتمل مثل: انتشار الأوبئة أو تحدي القوانين مما ينتج عنه التعرض للعقاب والخروج عن العرف والتقاليد، فيؤدي بذلك إلى الرفض أو النبذ الاجتماعي. (نفيسة جمعون، 2001، ص40)

ومن هنا نرى أن ليس الموقف هو المهم، وإنما كيفية إدراكه من طرف الفرد وكيفية التعامل مع المواقف المختلفة، فالشخص القوي هو الذي يستطيع تجنب مواقف الإحباط أو التقليل من خطرهما.

ب/ الصراع: هو حالة تنشأ بسبب وجود مثيرين أو هدفين متعارضين، ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق أحدهما يتعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الآخر، ولا يمكن حل الصراع طالما كانت رغبة الإنسان التوفيق بين الجمع بين الموقفين، أو تحقيق الهدفين في آن واحد، وفي مثل هذه

الحالات فكلما ازداد مستوى الرغبة أو الحاجة ازدادت حدة الشعور بالتهديد والإحباط. (محمد رمضان القذافي، 1998، ص117)

يعتبر الإحباط والصراع وجهان لعملة واحدة، فالصلة بينهما وثيقة، إذ أن مواقف الصراع النفسي تقوم عادة على تعارض هدفين لا بد أن يحبط أحدهما، وللصراع مصدران وهما:

- **مصدر خارجي:** كالعقبات المادية والاجتماعية، أو الجسمية التي تعوق إرضاء الفرد لدوافعه.
- **مصدر داخلي:** يرجع بالأساس لدوافع الفرد، ومنها الدوافع الجسمية أو العدوانية التي يغشى الفرد العقاب عند إشباعها. (نفيسة جمعون، 2001، ص40)

والصراع حسب (Lazarus 1961) ينتج غالبا عن توقع الإحباط الذي يترتب عن أحد الهدفين المتضادين، فإشباع دافع معين يؤدي إلى إحباط دافع آخر، وإن الفشل في إشباع حاجة ملحة أو قوية، أو الاستجابة لمطلب خارجي ذي أهمية ينتج توترات مؤلمة، وهو بدوره يؤدي إلى عدم الراحة النفسية مخلفا وراءه أعراض جسمية أو سلوكا مرضيا عقليا.

ج/الضغوط: غالبا ما يجد الفرد نفسه أمام ضغوط تعطل وتعقد مساعيه لتحقيق أهدافه، وبعض هذه الضغوط ذات مصدر داخلي وأخرى خارجي وكلاهما يؤثر في الإنسان بشكل نسبي متفاوت بين الأفراد، فقد تترك أثارا سلبية ملحوظة وقد تمر دون تأثير، وتتمثل مصادر الضغوط كالاتي:

❖ **مصدر خارجي (البيئة):** ومن أمثلة هذه الضغوط: الحروب، الكوارث، الإقامة في المعسكرات، الاعتقال، الأعاصير... وغيرها، مما يؤثر على مستويات توافق الفرد بشكل مباشر، وطبيعيا فإن ردود فعل الفرد اتجاه هذه الضغوط الخارجية مختلف ومتفاوت في الدرجة، وذلك حسب إمكانياته وقدرته على التحمل وتوجيه نشاطه وتصرفه ومشاعره في السيطرة على الموقف والتعامل معه وتجاوزه.

❖ **مصدر داخلي (ضغوط نفسية):** وتحدث هذه الضغوط عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدراته، أو تتفوق على ما لديه من استعدادات، وهو ما يجعل الفرد يشعر بالإحباط ويتعرض لمجموعة من

الأضرار، وبشكل آخر فإن الضغوط النفسية تشير إلى العمليات النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالمثيرات الخطرة، وسلوك الإنسان واتجاهه هو التوافق مع المشكلة. (رمضان محمد القذافي، 1998، ص 115-116)

وقد وصف (Colman) تدهور وتكامل الشخصية نتيجة مواجهة التعصب الشديد على المستوى البيولوجي في مراحل ثلاثة هي: مرحلة الإنذار والاستعداد، مرحلة المقاومة وأخيراً مرحلة الانحلال الكامل للذات.

أ - مرحلة الإنذار والاستعداد: في هذه المرحلة تزداد الحساسية واليقظة ويرتفع التوتر، ومحاولة ضبط النفس والتشدد في استخدام ميكانيزمات الدفاع عن الذات، وقد يصاحب ذلك أعراض سوء التوافق مثل القلق على المستوى النفسي، أما على المستوى العضوي فقد ترتفع ضربات القلب، تفقد الشهية أو تنخفض الكفاءة، وهذه جميعها علامات على أن الموارد التوافقية للشخص لم تستطع إثبات وجودها في مواجهة التعصب الشديد.

ب - مرحلة المقاومة: قد يتم استدعاء تدابير دفاعية جديدة، من مواصفاتها أنها مغالاة في استخدام ميكانيزمات الدفاع عن الذات، ومن محتوياتها الإنكار والإسقاط مع التدرج نحو الأنماط العصابية والأنماط الذهانية.

ج-مرحلة الانحلال الكامل للذات: فقد يصبح تدهور الشخصية مستمر إلى درجة الانهماك التام بشكل عنيف لا يمكن التحكم فيه، أو الغثيان والغيبوبة المستمرة، إلى أن يستهلك القوة الجسمية وبعدها فناء الذات وموتها، وذلك نتيجة لفشل كل التدابير المتطرفة. (نفيسة جمعون، 2001، ص 40)

فبالرغم من وجود عوائق كثيرة تقف أمام توافق الفرد نفسياً واجتماعياً، إلا أن لها أهمية كبيرة في حياة الفرد، فهي مفيدة في حياتنا اليومية، لأنها تجعل الشخص يثابر ويستمر في بذل الجهد، وتدفعه إلى

تحسين سلوكه، أو تعلم سلوك جديد يمكنه من التغلب على العائق، أو تجعله يغير هدفه أو يعدله أو يؤجله، ويكتسب من هذه الإجراءات خبرات كثيرة تساعد على نضج شخصيته اجتماعيا وانفعاليا ومعرفيا.

لذا من الضروري أن يتعود الشخص منذ صغره على مواجهة العوائق، حتى يدرك أن الحياة ليست سهلة وأن تحقيق الأهداف وإشباع بعضها البعض الآخر يمكن تأجيله أو التخلي عنه، وبهذا يتعود على الحياة العادية، ولكي يكون وجود العوائق مفيدا في عمليات التربية والتنشئة الاجتماعية في البيت وخارجه يجب مراعاة الآتي:

✓ مساعدة الشخص على وضع أهداف مناسبة لقدراته وإمكانياته الماضية والاجتماعية حتى لا تكون طموحاته أعلى منها.

✓ تشجيعه على مواجهة العوائق بأساليب توافقية مباشرة، فيضاعف جهوده بثقة، وينوع سلوكه وحسن ويعدل أهدافه حتى تكون قابلة للتحقيق.

✓ حسن اختيار العوائق التي نضعها أمام الطالب في المؤسسة التعليمية أو الطفل في البيت.

✓ مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب: حيث يجب اختيار لكل طالب العوائق التي تجعله يدرك تنوعها، ويفهم أن بعضها يمكن حلها بسهولة وبعضها الآخر يحتاج إلى مثابرة وبذل الجهد، وبعض ثالث منها لا يستطيع التغلب عليها، وعليه أن يقبل تغيير أهدافه أو تعديلها أو التخلي عنها. (صبرة محمد علي وآخرون، 2004)

بناء على ما سبق يمكن القول أن العوائق التي تواجه الفرد مفيدة في بعض الأحيان لإحداث التوافق النفسي الاجتماعي، ولكن يشترط مراعاة الفروق الفردية أثناء تقديم العائق (سواء كان سهلا أو صعبا)، وبالتالي فالفرد إما يسعى إلى تغيير الهدف الذي وضعه وإما أن يعدل فيه، وإما أن يتغلب عليه أو يتخلى عنه.

6 - أساليب التوافق النفسي الاجتماعي:

يسعى الفرد دائماً إلى بلوغ هدفه وإشباع دوافعه، لهذا يقوم الفرد عادة بالكثير من المحاولات للتغلب على العائق الذي يواجهه، وذلك من خلال الوصول إلى الهدف الذي يشبع أحد دوافعه، ويقال من توتره ويعيد إليه حالة الاتزان، فيلجأ الفرد في بداية الأمر إلى أساليب مباشرة، وإذا فشلت هذه الأساليب فإنه يلجأ بطبيعة الحال إلى طرق أخرى كثيرة غير مباشرة تساعده للتغلب على ما يعترضه من مشكلات، والتي تتمثل في الحيل الدفاعية، ومن هنا يمكن ذكر هذه الأساليب كآلاتي:

6-1- أساليب التوافق المباشرة:

تضم أساليب التوافق المباشرة طرائق كالمواجهة وحل المشكلة، والخضوع، الهجوم والضببط الذاتي، ذلك لأن من طبيعة النفس البشرية أن تتخلص من المشاعر المزعجة والمؤلمة. (حكيمة أيت حمودة، 2006، ص26)

وتتمثل هذه الأساليب فيما يلي:

أ / **العمل الجدي ومضاعفة الجهد:** قد تكون المواقف المحبطة سبباً في زيادة الجهد عند الشخص لمواجهة العائق الذي سبب الحرمان من إشباع الهدف، ويتطلب زيادة المواجهة وإرادة قوية وأسلوب تربوي لتدريب الأفراد على هذا النوع من الاستجابة بدلاً من الاستسلام للفشل. (مصطفى عشوي، 1999، ص121)

فإذا رسب الطالب في الامتحانات فإنه سيحاول أن يزيد مجهوده في استذكار المحاضرات لكي ينجح في الامتحان الشامل والاستدراكي بتفوق، لذا يجب أن نغرس هذا الاستعداد وننميه عند الفرد منذ طفولته، وذلك بتوكيلهم بعض الأعمال التي يمكنهم القيام بها وتتفق مع نضجهم وقدراتهم حتى ينجحوا في القيام بها وتعزز ثقتهم بأنفسهم.

ب / **تغيير الطريقة:** إذا وجد الفرد زيادة المجهود لا تجدي نفعا في حل مشكلة ما، فإنه يجب عليه تغيير طريقة العمل للوصول إلى الهدف، وتغيير الطريقة إما بالمحاولة والخطأ أو نتيجة اكتساب خبرات وتجارب، فالتألم الذي يفشل في الامتحان يغير طريقة المراجعة من حين لآخر عندما يفشل، وكذلك نجد الأستاذ يغير طريقة إلقاء الدرس إذا لم تكن طريقته واضحة للطلبة.

ج / **تعديل طريقة السلوك:** كثيرا ما يجد الفرد نفسه أمام عائق ولا يمكن التغلب عليه، ولا يجب أن يستسلم، بل لابد من البحث عن طرق أخرى للوصول إلى هدفه، وهناك سلوكيات بديلة سلبية وأخرى بديلة إيجابية.

1/ **السلوكيات البديلة الإيجابية:** رغم أن قرار اتخاذ سلوك بديل قد ينتج عنه شعور بالفشل بالنسبة للعائق الذي تجنبه الفرد، فإنه من المحتمل أن يجعله يكرس طاقة أكبر في إيجاد سلوك مغاير.

2/ **السلوكيات البديلة السلبية:** يؤدي إضعاف قدرة الفرد على مواجهة المشكلة، كما يقلل الشعور باستحقاق الذات.

د / **تنمية مهارات جديدة:** إذا واجهت الفرد إحباطات يحاول مضاعفة جهوده للتخلص منها، ولذلك فهو بحاجة إلى مهارات جديدة تساعده على التوافق.

هـ / **إعادة تفسير الموقف:** في بعض الأحيان يكون الإحباط الذي يصيب الفرد ناتجا عن تأويله الخاطئ للموقف وعن حكمه المسبق على نفسه، أو على الأشخاص الآخرين أكثر كونه ناتجا عن سوء الموقف الخارجي، أو نقص في المحيط، وكل ما يتطلبه الفرد في هذه الحالة هو إعادة تفسير الموقف وتفهمه.

و/ **التعاون والمشاركة:** النوع الأفضل من العلاقات الاجتماعية هو التعاون والمشاركة التي نجدها في الكثير من نواحي النشاط الإنساني لكي تكون على أفضل وجه، خاصة إذا أضحت بالإخلاص والصراحة والعمق تزداد حياتنا حضارة وتفتحا.

ز / **تغيير الهدف:** أحيانا يكون تغيير الهدف الحل الوحيد لمواجهة المواقف المحبطة تغييره إلى هدف سهل، فمثلا التاجر الذي يفشل في تجارة نوع ما من الأنشطة ويخسر الكثير من الأموال، فإن لجأ إلى تغيير نشاطه التجاري إلى نشاط أكثر سهولة يتناسب مع قدراته وإمكانياته عندها سوف يريح.

ر / **تأجيل إشباع الدافع إلى وقت لاحق:** في هذا الأسلوب قد يلجأ الفرد إلى تأجيل إشباع دافعه إلى وقت لاحق حتى لا يشعر بمستوى منخفض من التوافق. (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001)

مثل هذه الحلول المباشرة قد لا تتيسر للفرد في كل الحالات إشباع الدافع، فيضطر الفرد الذي لا يتمكن من استخدام هذه الأساليب في حل صراعاته والتغلب على ما يواجهه من إحباط، يلجأ إلى أسلوب آخر من الحلول غير المباشرة وهو أسلوب الحيل اللاشعورية.

6-2-أساليب التوافق النفسي الاجتماعي غير المباشرة: (الحيل الدفاعية)

تتمثل أساليب التوافق النفسي الاجتماعي غير المباشرة في مجموعة من الحيل الدفاعية، وقد قسمها عبد الحميد محمد الشاذلي إلى خمس مجموعات كما يلي:

❖ التوافق النفسي الاجتماعي باستخدام أساليب عدائية: مثل العدوان والإسقاط.

أ - **الإسقاط:** عملية لاشعورية يقوم الفرد بمقتضاها بإلصاق نزعاته المستعصية ورغباته الكريهة وعبوبه وسمات شخصيته غير المرغوبة بالأفراد الآخرين كوسيلة للتجرد، أو التخلص منها، والتخفيف من مشاعر القلق المرتبطة بها، فالإسقاط كبقية الحيل الدفاعية الأخرى عملية خداعية للنفس، وتقوم الأنا عن طريقها بنسبة كل ما بداخلها من عيوب ورغبات دنيئة تهددها وتشعرها بالضيق والإثم إلى الآخرين تنزيها لها والتماسا للراحة والهدوء. (عبد المطلب أمين القريطي، 1998، ص162)

الحيل اللاشعورية: هي ميكانيزمات دفاعية تكون عبارة عن مجموعة من العمليات النفسية اللاشعورية، تهدف إلى حل الأزمة النفسية والتخلص من القلق، وتخفيف شدة التوتر والوصول إلى قدر من الراحة الوقتية، إلى جانب المحافظة على تكامل الذات.

ب - العدوان: يعد العدوان من ردود الفعل الرئيسية للإحباط، حيث ترتبط النوبات العدوانية، وتتحرك بفعل الإحباط، ويقترن العدوان دائماً بانفعال الغضب، فقد يستثار إذا كان هناك مثير لذلك، ويعد الانفعال استجابة غير مسيطر عليها من جانب الفرد، كرد فعل العائق أو مجموعة عوائق توجهه وتمنعه من إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية، عندها يلجأ الفرد إلى العدوان بإيذاء الآخرين أو الذات، أو كلاهما معاً، وعلى هذا الأساس فالمتمتعدي يعاني من إحباط شديد سابق أو متوقع، ولديه شعور بالنقص، وقد يكون عدوانه نتيجة لتوقعه عدواناً، أو هو رد فعل العدوان وقع عليه بالفعل، كما أن العدوانى بحاجة إلى تأكيد الذات وهذا ما يجعله عدوانى.(صالح حسن الداھري، 1999، ص64)

❖ التوافق النفسى الاجتماعى باستخدام أساليب دفاعية: مثل التبرير، التقمص، التعويض

الزائد.

أ - التبرير: تهدف هذه الحيلة النفسية إلى إبراز أسباب شعورية غير حقيقية من واقع الأمر، يقتنع بها الشخص، لأنها تبدو معقولة ومنزنة وتلقى قبولا اجتماعيا، وهي من الحيل التي يلجأ إليها الفرد لإبعاد التهمة عن نفسه، أو لتبرئة ذاته من الشعور بالذنب.

وتهدف عملية التبرير إلى مخادعة الغير بتزييف الحقائق فمثلا: التلميذ الذي يفشل في امتحان آخر السنة، فيبرر فشله بإرجاعه إلى عيوب في شخصية المدرس أو لصعوبة المواد الدراسية، أو لعدم توفر الوقت الكافي للمراجعة، والتبرير العادي غير المبالغ فيه يحافظ على الاتزان النفسى ويوفر الأمن في بعض الحالات، ولكن تكراره واستعماله بطريقة مفرطة خاصة لدى المراهقين مثل: كثرة شكاويهم وانتقاداتهم وتبريرات تصرفاتهم يؤدي بهم إلى الاعتقاد بجدوى هذه العملية النفسية، ويتعاملون معها على أنها حقيقة ويبتعدون بذلك على مواجهة العقبات، كما تضعف قدراتهم على تحمل المسؤوليات. (حسان

بوجليدة، 2002، ص ص 23-24)

ب - التقمص: هو حيلة دفاعية لاشعورية، ومعناه أن يدخر الإنسان شخصيته التي فشلت في تحقيق ما يصبوا إليه من أهداف ويتقمص شخصية أخرى نجحت في تحقيق هذه الأهداف التي افتقدها هو، فالتقمص مصدر سوي للإشباع التوافقي. (محمد السيد الهابط، 1990، ص39)

ج - التعويض الزائد: عملية تستخدم من طرف الفرد لتغطية ضعف أو نقص في صفة مقبولة اجتماعيا وأخلاقيا، ويلجأ إليها الفرد بقصد التغلب على الشعور بالضعف أو الدونية بإحراز تفوق في ميدان آخر، وابتغاء أنماط جديدة من السلوك، فالتلميذ الذي لم يسعفه الحظ في النجاح في الدراسة يعوض فشله في نشاط رياضي أو فني، فهذه الوسيلة الدفاعية تغطي صفة غير مستحبة، بصفة أخرى أكثر تقبلا من طرف الشخص والآخرين مع الاجتهاد في ممارستها.

وتعتبر الحيل الدفاعية اللاشعورية أساليب توافقية غير مباشرة، وقد حدد **ماك كوند (Mac-1974)** ثلاث مظاهر مشتركة بين جميع وسائل الدفاع النفسية المتمثلة فيما يلي:

- 1 - تتجه لخفض التوتر وحدة القلق.
- 2 - أنها تتضمن جميعا إنكار الحقيقة أو محاولة تشويهها.
- 3 - تتبع جميعا من اللاشعور مما جعل (الأنا) غير واعية بما يحدث منها. (حسان بوجليدة، 2002، ص24)

❖ **التوافق النفسي الاجتماعي باستخدام أساليب هروبية:** مثل النكوص، أحلام اليقظة، الانسحاب والنسيان.

أ - النكوص: هو تراجع الفرد إلى أساليب طفيلية أو بدائية من التفكير أو السلوك حين تعترضه مشكلة، أو حين يعجز عن التغلب بطريقة بدائية على ما يعانیه من إحباط أو صراع، وفيه يلجأ الفرد إلى وسائل ساذجة كانت تشبع دوافعه في مراحل سابقة من مراحل نموه، ومن مظاهر النكوص عند الكبار الشتم والصراخ.

كما أن النكوص هو إحدى الحيل التوافقية اللاشعورية التي يلجأ إليها الأنا عندما يهددها القلق والتوتر الناجم عن الفشل في مواجهة بعض المواقف والأزمات والصراعات والإحباطات، ويتمثل النكوص في ممارسة الفرد بعض الأساليب السلوكية التي تنتمي أو تميز مرحلة نمو سابقة، وتعد مناسبة للمرحلة العمرية الحالية. (عبد المطلب أمين القريطي، 1998، ص154)

ب - أحلام اليقظة: وهي حيلة نفسية دفاعية تخيلية، يسعى من خلالها الفرد إلى تحقيق أهدافه وطموحاته بطريقة غير واقعية التي عجز عن تحقيقها في الواقع، فيستمتع بمشاعر القوة والتفوق والنجاح في الخيال بعيدا عن حدود الواقع ومشكلاته، ويلجأ الفرد إلى أحلام اليقظة عندما يشعر بعدم تقبله اجتماعيا، وعدم قدرته على المناقشة وشعوره بالضعف والعجز أثناء مشكلات الحياة. (صالح حسن الدايري، 1999، ص65)

ج - الانسحاب: هو تجنب الشخص المتأزم للناس أو الموقف أو الأشياء التي تسبب الفشل، أو التي تؤدي إلى النقد أو العقاب، وقد يكون الانسحاب نفسيا يتمثل في الامتنال وانخفاض مستوى الطموح، ويقترن ذلك بالتبذل وعدم الاكتراث واللامبالاة. (عبد الحق لبوازدة، 2011، ص93)

د - النسيان: هو حيلة لاشعورية تحدث نتيجة الكبت، يلجأ إليها الفرد للتخلص من الدوافع والمواقف غير المقبولة والرغبات التي استحال تحقيقها والذكريات المؤلمة، حيث تختفي تماما عن وعي الفرد.

وقد يتسع نطاق النسيان فيشمل فترة من حياة الفرد المليئة بالخبرات والمواقف، وقد يمتد النسيان فيشمل حياة الفرد الماضية كلها، وهذا ما يسمى بفقدان الذاكرة، ويختلف النسيان عن الكبت، في أن الإنسان يتذكر ما تم نسيانه بقليل من الجهد، بينما الكبت فليس من السهل تذكر ما كبت. (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص101)

❖ التوافق النفسي الاجتماعي عن طريق الكبت:

الكبت: هو آلية دفاعية ضد التهديد أو صراع داخلي، يلجأ إليها الفرد لطرد الذكريات المؤلمة والدوافع غير المقبولة من دائرة الشعور إلى منطقة اللاشعور. (مصطفى عشوي، 1999، ص123)

❖ التوافق النفسي الاجتماعي عن طريق التمارض:

قد يستخدم الفرد المرض لاشعورياً، يتهرب من لوم الناس وانتقاداتهم ومن لوم ضميره، ويعفي نفسه من مواجهة المواقف العصبية وتحمل المسؤوليات، ولا يكون للمرض ما يبرره من الناحية العضوية أو الفسيولوجية، وإنما يعتبر من الأسباب النفسية ويدخل المرض هنا تحت دائرة الأمراض النفسية البدنية.

6-3- أهداف الحيل اللاشعورية:

الوصول إلى نوع من التوازن بين الدوافع والحاجات الصعبة المنال والمستحيل تحقيقها، أو غير المقبولة اجتماعياً، وبين الدوافع المضادة من معايير أخلاقية وقيم وتقاليد وقوانين وفروض دينية وموانع طبيعية.

منع الدوافع المكبوتة من احتراق مجال الشعور والحيلولة دون شعور الفرد بالقلق والصراع.

تحقيق الاستقرار العاطفي والثبات الانفعالي والشعور بالأمن.

تأكيد الذات ورفع قدرة الفرد بين الناس وأمام نفسه.

الوصول إلى أنماط سلوكية وحلول ودية وسطى تمكن الفرد من تخفيف التوتر. (عبد الحميد

محمد الشاذلي، 2001، ص102)

من خلال ما تم عرضه يتضح أن من الأساليب التوافقية المباشرة الفعالة نجد أسلوب حل المشكلة... الخ، أما الأساليب التوافقية غير المباشرة (الهروبية والعدائية والدفاعية، التمارض، الكبت) التي تندرج ضمن الحيل النفسية اللاشعورية غالباً ما تكون فعالة، لأنها تشكل خطورة بالغة على الفرد بعد مرور الزمن.

7- العوامل المساعدة على التوافق النفسي الاجتماعي:

هناك عدة عوامل نفسية اجتماعية قد تساعد الفرد في تحقيق توافقه، سواءً على المستوى النفسي، أو المستوى الاجتماعي، ومن بينها نجد:

(إشباع الحاجات الأولية (الحاجات الشخصية): وهي أول ما يؤخذ في سلم الحاجات الإنسانية، وتؤكد وجودها النزعة إلى التوازن التي تتميز بها الدوافع، وتشمل هذه الحاجات: الحاجة إلى الطعام، النوم، الجنس، الراحة، أي الحاجات العضوية، أما الحاجات الشخصية فهي تسمى بالحاجات الاجتماعية النفسية وهي: المتطلبات والظروف التي يحتاجها الإنسان كي يكتمل توازنه ونضجه النفسي، وهي الحاجة إلى الحب، الأمن والاحترام.

ويؤدي عدم الإشباع لهذه الحاجات سواء كانت عضوية أو نفسية إلى خلق نوع من التوتر، الذي يدفع الفرد إلى محاولة إشباعها، وكلما طالّت مدة الحرمان زاد التوتر شدةً وينتهي الموقف عادة إذا ما استطاع المرء بإشباع هذه الحاجة، أما إذا لم تسمح هذه الظروف البيئية الاجتماعية بإشباع هذه الحاجة لديه وكانت الحواجز التي تقف بين المرء وبين إشباع حاجاته قوية مانعة، فإنه يحاول أن يجد أية وسيلة يشبع بها حاجته، وقد تكون هذه الوسيلة غير سوية لا يقرها المجتمع، ومن هنا ينحرف الفرد فتختل بذلك عملية التوافق، حيث أن أساس التوافق يقوم على أمرين وهما:

الأمر الأول: أن يكون الشخص قادراً على توجيه حياته توجيهاً ناجحاً بحيث تشبع حاجاته المختلفة.

الأمر الثاني: أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تفوق الحاجات المشروعة للآخرين. (نفسية جمعون، 2001، ص37).

فالتوافق عملية إشباع لحاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتحقيق التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة. (كمال الدسوقي، 1976، ص385)

توفر المهارات لدى الفرد لإشباع تلك الحاجات: وهي أمور يتعلمها الفرد في مراحل حياته المبكرة، لذا فإن التوافق في الواقع هو محصلة لما مر به الفرد من خبرات وتجارب ومهارات اكتسبها من بيئته الأولى، فإذا كانت هذه الخبرات سليمة ساعدته على التوافق السليم والعكس صحيح.

لذا أكد (Freud) أن الخمس سنوات الأولى من حياة الفرد هي التي تكون فيها معالم الشخصية، فيها تنمو لديه بدور التوافق السليم أو عدمه، وهذا ما يؤكد العلاقة الوثيقة بين التوافق وعملية التربية. (محمد السيد الهابط، 1990، ص44).

معرفة الفرد لنفسه: وهو شرط أساسي من شروط التوافق الجيد، ومعرفة الإنسان لنفسه تتضمن نواحي عدة منها:

_ معرفة الإنسان للحدود والإمكانيات التي يستطيع بها أن يشبع رغباته؛ بحيث تكون رغباته واقعية ممكنة التحقيق تتماشى مع قدراته وإمكانياته وظروفه.

_ أن يعرف الفرد قدراته وإمكانياته حتى تتوافق مع القدرات والإمكانيات. (مصطفى فهمي، 1976، ص38)

أما إذا جهل الفرد بإمكانياته وقدراته، فقد صنع لنفسه أهداف يعجز عن تحقيقها، فيصاب بالإحباط والفشل إذا لم يحققها، مما يسبب له سوء التوافق، إذن تقدير النفس يجب أن يكون مبنياً على معرفتها معرفة واقعية. (محمد السيد الهابط، 1990، ص44)

تقبل الإنسان لنفسه: تعد هذه السمة من السمات التي تشير إلى توافق الفرد أو عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات عند الفرد يتطابق مع واقعه أو كما يدركه الآخر يكون متوافقاً.

وإذا كان مفهوم الذات لديه متضخماً أدى به هذا إلى الغرور والتعالي، مما يفقده التوافق مع الآخرين، كما قد يتسم الفرد بمفهوم ذات متدني من الواقع أو عن إدراك الآخرين له، وهنا سيتسم سلوكه

بالدونية والإحساس بالنقص ويضخم ذات الآخرين، ويؤدي به هذا أيضا إلى سوء التوافق. (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، ص33)

أ) **المسالمة والتوافق:** هناك من يعتبر التوافق نمطا من المسالمة، على أساس أن المسالمة في طبيعتها تجنب الصراع وتلاقيه، وأن المسالمة في رأي هؤلاء هي نوع من التوافق يكون على شكل التسليم للبيئة خاصة البيئة الثقافية والاجتماعية. (نفيسة جمعون، 2001، ص38)

ولقد انتقد علماء الاجتماع اعتبار عملية التوافق مسالمة للاعتبارات التالية:

أ/أنها تتجاهل الفروق الفردية بين الأفراد، فالتفاوت بين الأفراد يجعلهم لا يتقبلون الأوضاع الاجتماعية بدرجة واحدة، فما دامت هناك حياة فهناك صراع، ولذا يجب أن تكون هذه الفروق الفردية موضع الاعتبار عند الحديث عن التوافق.

ب/إن اعتبار التوافق مسالمة أو مسايرة لما هو سائد في المجتمع يجعل التوافق مسألة جامدة غير مرنة، وذلك لأن الحياة الحديثة وحاجات الفرد والطبيعة الإنسانية في تغير مستمر، وعليه يجب أن يكون التوافق عملية إيجابية وليس مجرد استسلام لمعايير المجتمع الجامدة. (محمد السيد الهابط، 1990، ص46)

ج) **المرونة:** المقصود بهذه السمة -وهي نقيض التصلب **Rigidité**- أن يكون الشخص متوازنا في تصرفاته، أي بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته وفي الحكم على الأمور والبعد عن التطرف يجلس الشخص مسايرا ومغايرا، أي يساير الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك، وهو نهج ديمقراطي وأن يغيرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى هو مقتنع بها. (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، ص34)

فالشخص المرن هو الذي يستجيب للبيئة الجديدة استجابات ملائمة تمكنه من التوافق معها، وهناك

نوعان من المرونة:

أ/ المرونة القوية: وهي أن يتوافق الفرد مع البيئة الجديدة دون أن يغير من طبيعته وشخصيته الأصلية.

ب/ المرونة الضعيفة: وهي التي يتقبل فيها الفرد قيم البيئة الجديدة تقبلاً يؤدي إلى أن ينكر شخصيته الأصلية، ويكون نتيجة ذلك عدم توافق الفرد إذا ما ترك هذه البيئة الجديدة وعاد إلى بيئته القديمة، مثل هذه المرونة لا تحقق التوافق، بل تؤدي إلى اختلاله. (محمد السيد الهابط، 1990، ص 47)

8- علاج سوء التوافق النفسي الاجتماعي:

إن الهدف من علاج اضطرابات سوء التوافق يرمي دائماً إلى تحسين قدرة الفرد لتمكينه من بيئته، وأن الوسيلة الأساسية في هذا العلاج هي التحدث إلى الشخص المضطرب، لكن الكلام العلاجي هذا يجب أن يكون صادراً من مختص في الطب النفسي، ووفق أسس علمية معروفة لدى المختصين، وذلك يتم بصب المخاوف المؤلمة المختلطة بالمشاعر في قوالب من الألفاظ، وهذا من شأنه أن يقلل من الضغط المتسبب عن الضوابط الحادة ويرفع من معنوية الفرد، ويشد قدرته للتصدي للمشكلة التي هو فيها، وأن مرور الزمن يعد عاملاً مساعداً على الشفاء، وذلك بتضافر عنصري العلاج والوقت معاً، إذ أن تفهم الخبرة المؤلمة وكيفية مواجهتها بالعلاج المطلوب يفضيان إلى مواقف يتمثل فيها النجاح، وفي الحالات التي تكون فيها الأزمة النفسية حادة واستمرارها لا يشير إلى انتهاء، فإن ما يطلق عليه في التحليل النفسي (العلاج الرافد) يعد أنجع وسيلة في هذا المجال، فهذا العلاج المعين يساعد كثيراً على إزالة المشكلة والتخفيف من وطأتها.

وهناك في مثل هذه المواقف ما يسمى بالعلاج النفسي العاجل أو السريع، وهذا مما يساعد الشخص على أهمية الحدث ومسبباته ويجعله في صورة الحدث الذي هو فيه، ويجعله يواجه مشكلته بشكل أدعى إلى الموقف الصحي الصحيح، فيمكنه من مواجهة الضغوط النفسية بشجاعة وفعالية؛ كما

في الحالات التي تتم فيها العناية بالمسنين، ومما يجدر إتباعه من نصائح هي أن تشجع الأشخاص على مواجهة المشكلات التي كانوا يتحاشون مواجهتها، هذا بالإضافة إلى:

1 - أن يدونوا في مذكرات خاصة بهم فترات الأعراض التي مروا بها والأيام التي يراجعون فيها للعلاج.

2 - تعليمهم طرائق وتقنيات التخفيف من شدة الضغوط.

3 - تشجيعهم على الانضمام إلى جماعات يأنسون الالتحاق بها، غايتها التعاون فيما بين أفرادها لإزالة آثار العزلة وتبديد مشاعر الخوف من الغربة النفسية، وفضلا على ما تقدم ذكره، فإن هناك أساليب أخرى للعلاج، من ذلك مثلا:

أ/ العلاج الجمعي: وفيه يتم جمع كل الأفراد الذين لديهم نفس الاضطرابات على صعيد واحد، ومن ثم يتم علاجهم، وهذا من شأنه أن ينسيهم الأمل ويمتص انفعالاتهم، ويجعلهم يحسون بجو من الاطمئنان.

ب/ العلاج ببعض العقاقير الطبية النفسية: وهناك عقاقير تصنع الآن لهذا الغرض الخاص بحالات سوء التوافق النفسي الاجتماعي، ولكن يجب استعمالها بإرشاد الطبيب النفسي المختص، ثمة ما يسمى بالعلاج الذاتي؛ وأول خطوته هي أن تعترف في قرار نفسك أنك تواجه ضغط من الضغوط النفسية، تأتي بعد ذلك خطوات أخرى أهمها:

العناية بالتغذية الصحيحة، تنظيم أوقات النوم، إجراء التمارين الرياضية المناسبة لكل عمر،
التحدث عما تشعر به إلى شخص تثق به. (بطرس حافظ بطرس، 2008)

9- النظريات المفسرة للتوافق النفسي الاجتماعي:

هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير التوافق النفسي الاجتماعي لدى الأفراد، وبطبيعة الحال يصعب سردها بأكملها، لذلك سوف نتطرق إلى أهمها بشيء من التفصيل كالآتي:

9-1- النظرية البيولوجية الطبية: Boiology Medical Theory

ويشير روادها إلى أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب الجسم خاصة المخ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها من خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى، أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد، وترجع اللبانات الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داروين **C.Darwin**، مندل **J.G.Mende**، جالتون **F.Calton** وكالمان **Calman**. (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص 86)

9-2- النظريات النفسية: Psycho- analyses Theory**9-2-1- نظرية التحليل النفسي التقليدية:**

من أهم روادها "فرويد **Freud**" الذي يعرف التوافق على أنه: القدرة على الحب والحياة، فالإنسان السليم نفسيا هو الذي يمتلك الأنا لديه قدرتها الكاملة على التنظيم والإنجاز، ويمتلك مدخلا لجميع أجزاء الهو، ويستطيع ممارسة تأثيره عليه، ولا يوجد عداا طبيعى بين الأنا والهو، وأنها ينتميان لبعضهما البعض ولا يمكن فصلهما علميا عن بعضهما البعض في حالة التوافق النفسى الاجتماعى.

ويشكل الأنا بهذا التحديد الأجزاء الواعية العقلانية من الشخص، في حين تتجمع الدوافع والغرائز اللاشعورية في الهو، حيث تتمرد وتنشق في حالة الاضطراب النفسى، في حين تكون في حلة التوافق النفسى الاجتماعى مندمجة بصورة مناسبة، كما يضم هذا الشكل الأنا الأعلى الذى يمكن تشبيهه بالضمير من حيث الجوهر، وهنا في حالة التوافق النفسى الاجتماعى تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية ومنظمة، في حين تكون في حالة الضغط النفسى مثارة متهيجة من خلال تصورات أخلاقية جامدة ومرهقة. (عبد الحق لبوازدة، 2011، ص 71)

حيث اعتقد فرويد أن عملية التوافق تكون لاشعورية في أغلب الأحيان، أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته، وأن الشخص المتوافق نفسيا واجتماعيا هو الذى يستطيع إشباع

المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا، وقد ذكر السمات الأساسية للشخصية المتوافقة وهي:

قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب. (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص71)

9-2-2- نظرية التحليل النفسي الجديدة:

ينظر مجددو نظرية التحليل النفسي الجديدة نظرة مختلفة عن عما يراه فرويد، فهم يميلون إلى عدم

الاهتمام بالآثار السلبية للمجتمع على الفرد، بل يهتمون بالآثار الإيجابية لتلك العلاقة، وهذا بالتركيز على

أهمية المجتمع في صياغة السلوك وتشكيله، وهو الذي يسمح لهم بالتفاؤل فيما يتعلق بإمكان تعديل

السلوك في مراحل الحياة المقبلة للشخصية. (السوداني ويحي محمد السلطان، 1990، ص56)

حيث يعتقد أدلر **Adler .A**: أن الطبيعة الإنسانية أنانية، وخلال عملية التربية فإن بعض الأفراد

ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي، ينتج عنه روية الآخرين مستجيبين لرغباتهم، ومسيطرين على الدافع

الأساسي للمنافسة دون مبرر للآخرين طلبا للسلطة والمسؤولية، واعتبر أدلر العصاب على أنه شكل

خاطئ من أسلوب الحياة والشذوذ الاجتماعي، وتوصل أدلر أن المجتمع يشكل بنية أساسية للفرد لا يمكن

إلغاؤها، فقد حدد علم النفس الفرد مصطلح "الشعور الجماعي" معيارا للتوافق وللتفريق بين الاضطراب

والسواء. (عبد الحق لبوابة، 2011، ص72)

أما **س. يونغ: C .Yung** : فيعتقد أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو

الشخصي دون توقف، كما أشار أن التوافق السوي يتطلب التوازن والموازنة بين ميولنا الانطوائية وميولنا

الانبساطية، وهذا يتطلب التكامل بين العمليات الأساسية في تغيير الحياة والعالم الخارجي، الإحساس،

الإدراك والتفكير... الخ.

أما فروم: **Fromm**، فيعتقد أن الشخصية هي التي لديها تنظيم موجه في الحياة، لديها القدرة على

التحمل والثقة.

أما إيركسون: **Erikson**، فقد أشار إلى أن الشخصية المتوافقة لا بد وأن تتسم بالثقة والاستقلالية، والتوجه نحو الهدف، الإحساس الواضح بالهوية والقدرة على الألفة والحب. (عباس محمود عوض، 1998، ص85)

9-3- النظرية السلوكية: Behavioral Theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن أنماط التوافق متعلمة ومكتسبة، وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، والسلوك التوافقي يشمل خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم، ولقد اعتقد **Skinner** و**J.B.F.** و**watson**، أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد والشعور، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها، ولقد رفض كل من **Bandoura & H.Mahoney** تفسير تشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية، وأوضح كل من **L.Kranser & L.Vlman** أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة، فإنهم ينسلخون عن الآخرين، وهذا ما يؤدي إلى السلوك الشاذ أو غير المتوافق. (مايسة أحمد النبال، 2002، ص142)

9-4- نظريات علم النفس الإنساني: Theorie Of Humantic Psychology

أ - نظرية كارل روجرز: k.Rogers

يشير روجرز إلى أن سوء التوافق يمكن أن يستمر إذا ما حاول الفرد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدة عن الإدراك أو الوعي، ويقول روجرز أن معايير التوافق تكمن في ثلاث نقاط: الإحساس بالحرية، الانفتاح على الخبرة والثقة بالمشاعر الذاتية. والتوافق عند كارل هو: القدرة على تقبل الأمور التي يدركها الفرد في ذاته ثم العمل من بعد ذلك تبنيها في شخصيته.

اعتقد روجرز أن الدافع الأساسي لأفعال البشر هو الرغبة في تحقيق الذات، وأن المشاكل النفسية تأتي من عدم التلاؤم بين الذات والذات المثالية والذات العملية، ويمكن تفادي عدم التلاؤم عن طريق التربية التي تشدد التقبل غير المشروط، الاستعداد لتقبل مشاعر الإنسان وأحاسيسه. (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1994، ص90)

ب - لازروس: Lazaros

طبقا لمعايير لازروس: فإن الشخص المتوافق لابد أن يتسم بالآتي:

1 - الراحة والارتياح النفسي: حيث لا يمكن أن يتحقق للفرد توافق وهو يعاني من اكتئاب أو انقباض أو قلق مزمن...الخ.

2 - الكفاية في العمل: بمعنى أن الشخص سيئ التوافق هو بالطبع يتسم بقلة ونقص في كفاءته وفشل في استغلال قدراته عل الوجه الأنسب.

3 - الأعراض الجسمية: أرجع لازروس سوء التوافق إلى الإصابات أو الأمراض أحيانا.

4 - التقبل الاجتماعي: حيث لا يمكن أن يتحقق توافق سوي للفرد دون تقبله الاجتماعي، أو قبوله من خلال علاقاته وسلوكياته. (نفيسة جمعون، 2001، ص56)

ج - نظرية ماسلو: A. Maslow

ناقش ماسلو أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي، ووضع عدة معايير للتوافق: الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات التلقائية، التمرکز حول المشكلات لحلها، نقص الاعتماد على الآخرين، الاستغلال الذاتي، استمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها، الخبرات المهمة الأصلية، الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية. (عبد الحق لبوازدة، 2011، ص74).

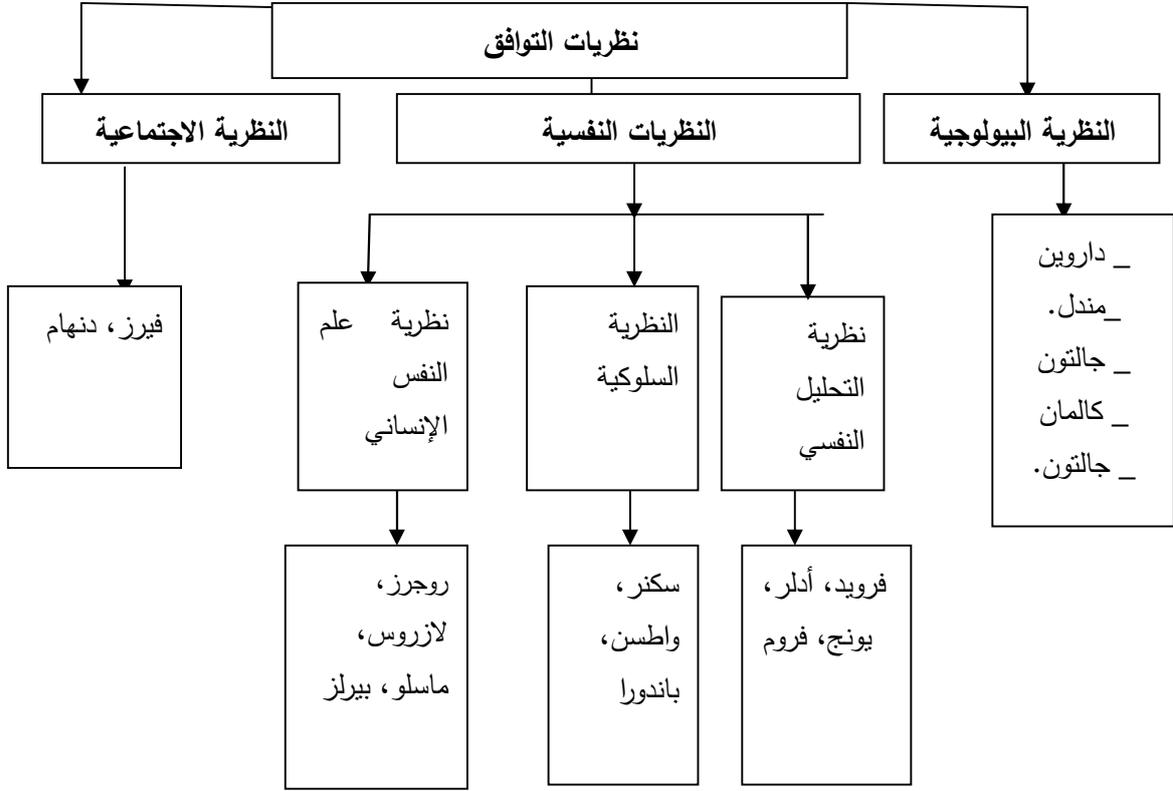
كما يؤكد بيرلز: **BeurlezF.** على أهمية الوعي بالذات وتقبلها والوعي بالعالم المحيط وتقبله، ومنه فالشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات ويتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين. (عوض عباس محمود، 1996، ص93).

9-5- النظرية الاجتماعية: Social Theory

يعتقد أصحاب هذه النظرية أن المتوافق هو من استطاع أن يلتزم بقوانين مجتمعه ويسير وفقها، ولا يخرج عنها، وهذه القوانين ليست ثابتة، وخاصة لجميع المجتمع، بل تخضع للثقافة والعادات والتقاليد الموجودة في كل مجتمع، فما يكون مقبول في مجتمع ما قد يكون مرفوضاً في مجتمع آخر، ومن أنصار هذه النظرية نجد كل من فيرز **Ferz** ودينهام **Deniham**. (محمد مصطفى أحمد، 1991، ص13).

وفي الأخير من خلال عرضنا لهذه النظريات نجد: أن النظرية البيولوجية ترى أن سوء التوافق عند الإنسان يكمن في الإصابات والأمراض التي تصيب الجسم، أما نظرية التحليل النفسي ترى أن الفرد المتوافق يكمن في النمو المستمر لشخصيته، ويحدث عن طريق التوفيق بين الدوافع الغريزية الصادرة عن هو والعالم الخارجي والأنا الأعلى، في حين ترى السلوكية أن التوافق يكمن في السلوك المكتسب والمتعلم، أما النظرية الإنسانية فتري أن الفرد المتوافق يكون عن طريق تحقيق الذات، فالاجتماعية تنظر إلى الفرد المتوافق من خلال التمسك بقوانين وعادات وتقاليد المجتمع، غير أنه من الضروري عدم الاستغناء على أي نظرية في تفسير توافق الإنسان، بل يجب أن نعمل بها في نمط تكاملي، أي نتبع التفسير الذي يشمل كل النظريات على اختلافها، بمعنى يجب أن يخضع تفسيرنا للتوافق أو سوءه ليس فقط للنظرية البيولوجية، أو النفسية أو الاجتماعية، فالإنسان هو محصلة التفاعل بين تلك القوى الثلاث، فالتوافق البشري ليس من السهولة بالقدر الذي يجعلنا نفسره من زاوية دون أخرى سواء كان ذلك في توافقه أو في سوء توافقه.

شكل رقم (01): يوضح نظريات التوافق وأهم علمائها



(من إعداد الباحثتان)

خلاصة

بناء على ما تم عرضه سابقا نستنتج أن موضوع التوافق من بين 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 مع تقديم مفهوم للتوافق النفسي الاجتماعي الذي هو موضوع دراستنا الحالي، ثم تطرقنا إلى أهمية دراسته، ثم انتقلنا إلى أهم بعدين يميزانه مع ذكر أهم مجالاته، وبعدها تطرقنا إلى مظاهره، ثم انتقلنا إلى العوائق والعوامل التي تؤثر في الشخصية خير المتوافقة نفسيا واجتماعيا مع ذكر أهميتها، ثم انتقلنا إلى أهم الأساليب التوافقية المباشرة وغير المباشرة التي يعتمد عليها الفرد لتحقيق التوافق ببعديه، ثم تطرقنا إلى أهم العوامل المؤثرة والمساعدة على التوافق ببعديه، بعده تطرقنا إلى علاجه وصولا إلى أهم النظريات المفسرة للتوافق النفسي الاجتماعي.

وانطلاقا مما سبق توصلنا أن هناك عاملان رئيسيان يقفان وراء عملية التوافق، فالعامل الأول يتمثل في الفرد نفسه، أي ما هو مرتبط بمحيطه الداخلي من حاجات ودوافع، أما العامل الثاني فيمكن في البيئة المادية المحيطة به بما في ذلك الأسرة، المدرسة، وجماعة الأقران التي تؤثر على توافقه بشكل أو بآخر.

وهذا ما دعا الباحثان إلى دراسة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة التي تعد مرحلة حرجة جدا، وخاصة بالنسبة للسنة الأولى متوسط، لأن تغيير المدرسة ومعلميها ليس بالسهل عليهم.

ثانياً: البرنامج الإرشادي

تمهيد

يحتاج الإنسان في الوقت الراهن إلى العديد من خدمات الإرشاد النفسي، وهذا راجع إلى كثرة التغيرات التي طرأت على حياته، سواء كان ذلك خلال المراحل الانتقالية أو نتيجة للتقدم العلمي والتكنولوجي أو نتيجة للتغيرات الاجتماعية، إضافة إلى ذلك المشكلات النفسية والاجتماعية التي أصبحت تراوده في كل زمان ومكان، فهذا ما دعا الحاجة إلى بناء وتصميم برامج إرشادية تسعى إلى مساعدة هذا الأخير للتخفيف من الآثار التي فرضتها هذه المشكلات، ويقوم بها مرشد نفسي، إذ يعتمد هذا الأخير في تصميمه لأي برنامج إرشادي على إطار نظري وأسس علمية، كما أنه يستند على أساليب وفنيات إرشادية مستوحاة من الإطار الذي تبناه، وكل هذا لغرض تقديم المساعدة للأفراد الذين يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية.

وفي هذا المحور سنتطرق إلى مفهوم البرنامج الإرشادي وصولاً إلى طرق الإرشاد النفسي التي يستخدمها المرشد النفسي أثناء تنفيذه للبرنامج الخاص بدراسته.

1- مفهوم البرنامج الإرشادي:

هناك عدة تعريفات للبرنامج الإرشادي، يمكن إجمالها في التعريفين التاليين:

يرى "ريبر" (1985Reber) بأن البرنامج هو خطة مصممة لبحث أي موضوع يخص الفرد أو المجتمع شريطة أن تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة. (رياض نايل العاسمي، 2008، ص 4-5)

بينما يرى طه حسين (2004) أن البرنامج الإرشادي هو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها إلى نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة، التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم على تعديل سلوكياتهم واكتساب مهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي، وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها في معترك الحياة. (عيا عبد الله العنزي وآخرون، 2017، ص 258)

من خلال ما سبق تبين لنا أن البرنامج الإرشادي هو مجموعة من الجلسات الإرشادية المترابطة التي تقدم إلى مجموعة من الأفراد، ويكون فردياً أو جماعياً على شكل نشاطات ومناقشات وتوجيهات إرشادية جماعية أو فردية خلال فترة زمنية محددة ووفق خطوات معينة بهدف مساعدتهم في الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي والصحة النفسية.

2- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

يقوم هذا البرنامج على نفس الأسس التي يقوم عليها الإرشاد النفسي، حيث يقوم على أسس ومسلمات ومبادئ تتعلق بالسلوك البشري والمسترشد وعملية الإرشاد، وعلى أسس فلسفية تتعلق بطبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي، وعلى أسس نفسية وتربوية تتعلق بالفروق الفردية والفروق الجنسية وكذا مطالب النمو، وعلى أسس اجتماعية تتعلق بالتفاعل الاجتماعي، وعلى أسس عصبية فسيولوجية تتعلق بالجهاز العصبي والحواس وأجهزة الجسم الأخرى، وسنذكر هذه الأسس كالتالي:

1-2- الأسس العامة: والتي تتمثل في المسلمات والمبادئ التي يقوم عليها الإرشاد النفسي، وقد تشمل: ثبات السلوك الإنساني نسبياً وإمكانية التنبؤ به، ومرونته وفردية وجماعية السلوك الإنساني، وأيضاً استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد، كما أن للفرد حق فيه، وحقه في تقرير مصيره، كذلك يجب تقبل المسترشد كما هو وما هو عليه، وأن عملية الإرشاد مستمرة، وأن الدين ركن أساسي في عملية الإرشاد.

2-2- الأسس العصبية والفسولوجية: وتكمن في اعتبار أن الإنسان نفس وجسم، وأنه يسلك في محيطه البيئي كوحدة نفسية جسمية، مما يؤكد الارتباط الوثيق بين النفس والجسم، ومنها أهمية الجهاز العصبي باعتباره الجهاز الحيوي الرئيسي يسيطر على أجهزة الجسم الأخرى، ويتحكم في السلوك.

3-2- الأسس الفلسفية: والتي تتمثل في طبيعة الإنسان كما حددها الله سبحانه وتعالى، وفي ضوء النظريات النفسية، ومن الأسس الهامة أيضاً أخلاقيات الإرشاد النفسي مثل: الترخيص والقيم وسرية المعلومات والعلاقة المهنية والعمل المخلص، وكذلك العمل كفريق واحترام اختصاص الزملاء ومراعاة كرامة المهنة واعتدال التكاليف، وهناك أسس فلسفية أخرى كالكينونة، الصيرورة، الجماليات والمنطق.

4-2- الأسس الاجتماعية: ويعني الاهتمام بالفرد كعضو في الجماعة، واعتباره كائناً اجتماعياً يعيش في واقع اجتماعي ووسط اجتماعي وثقافي يتأثر بالثقافة الاجتماعية ويؤثر فيها، وأيضاً الاستفادة من مصادر المجتمع ومؤسساته.

5-2- الأسس النفسية التربوية: وتشمل الفروق الفردية كمبدأ أو قانون أساسي في علم النفس، حيث يختلف الأفراد كما وكيفاً، والفروق بين الجنسين على بعد الذكورة والأنوثة، ومطالب النمو بصفة عامة وفي مراحل الطفولة والمراهقة والرشد والشيخوخة بصفة خاصة. (حامد عبد السلام زهران، 2005)

3- مبادئ التخطيط لبرنامج الإرشادي النفسي:

يذكر أنه توجد مجموعة من المبادئ يجب الالتزام بها عند تخطيط البرامج الإرشادية وهي:

الواقعية: يتم التخطيط للبرنامج في ضوء خصائص المسترشد وطبيعة المشكلة، وظروف بيئة المسترشد، والمناسبة للاستراتيجيات الإرشادية لعلاج المشكلة، واختيار الأنشطة المناسبة.

المرونة: ألا يكون التخطيط جامدا، بحيث يعجز عن مواجهة التغيرات التي تحدث داخل الجلسة الإرشادية، وبالتالي يجب أن يسمح التخطيط بإدخال تعديلات في الأنشطة والفنيات الإرشادية المستخدمة، وطريقة إدارة الجلسة، وأدوار المشاركين في تنفيذ البرامج والمستفيدين منها....الخ.

الشمولية: أن يشمل التخطيط كل جوانب العمل المطلوبة لتحقيق الأهداف الإرشادية.

المشاركة: ويقصد بها مشاركة القائمين على تنفيذ البرنامج والمستفيدين منه في تنفيذ ما يطلب منهم، ومن خلال المشاركة يتحمس الجميع للعمل لأنهم أدركوا أهميته.

ويرى "طه حسين" (2004) بأن هناك مجموعة من الاعتبارات يجب أن تأخذ بعين الاعتبار عند تصميم البرنامج الإرشادي ومنها :

- العمر الزمني للأفراد المستهدفين من البرنامج، والخصائص الإنمائية التي يمرون بها، حيث أن البرنامج الإرشادي الذي يصلح تطبيقه على الأطفال، لا يمكن استخدامه مع المراهقين الكبار، وذلك لاختلاف العمر الزمني لكل فئة، واختلاف خصائص النمو لكل مرحلة.

- مراعاة مطالب النمو وحاجاته تبعاً لمراحل النمو التي يمر بها الأفراد المشاركون في البرنامج، فكل مرحلة من مراحل النمو حاجات ومطالب ومشكلات تختلف عن المراحل الأخرى.

- مراعاة الفروق بين الجنسين.

- نوع وطبيعة المشكلات التي يعاني منها المشاركون في البرنامج.

- أن يكون البرنامج واقعياً في حدود الإمكانيات المتاحة. (حماد بن علي الحمادي، 2009، ص

ص18-19)

4- خطوات بناء وتنفيذ البرنامج الإرشادي:

يلاحظ أن بناء أي برنامج سواء كان في الوسط التربوي أو الاقتصادي أو السياسي... الخ، لابد أن يخضع إلى مجموعة من الخطوات، وهذه الخطوات قد تساعد أي باحث في الوصول إلى ما يريده، وتمثل خطوات البرنامج الإرشادي كالتالي:

✓ **تحديد أهداف البرنامج:** فكل برنامج له أهداف عامة وهي أهداف الإرشاد، وأهداف خاصة بكل برنامج، وقد تختلف هذه الأهداف باختلاف الزمان والمكان والأشخاص ونوع المشكلة.

✓ **دراسة شاملة لحاجات أفراد الفئة المستهدفة:** وذلك لتحديد المساعدة المطلوبة التي يحتاجونها، وبالتالي اختيار الأساليب والطرق التي تلي هذه الحاجيات، من خلال تطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي واختيار الفئة التي لديها مستوى منخفض متوسط من التوافق النفسي الاجتماعي.

✓ **تحديد الإمكانيات المتوفرة والإمكانيات الناقصة التي يجب العمل على توفيرها.**

✓ **الإعلام:** من خلال تسويق فكرة البرنامج وأهدافه للمؤسسة والأفراد.

✓ **اختيار الإستراتيجية الإرشادية المناسبة من أجل تحقيق الأهداف التي تم وضعها، وذلك في ضوء نظرية من نظريات الإرشاد النفسي وهي النظرية المعرفية السلوكية وذلك بالاستناد على بعض الفنيات ومنها المحاضرة والمناقشة، لعب الأدوار، السيكودراما، التقييم الموضوعي للحدث، التغذية الراجعة، الواجبات المنزلية، التعزيز التساؤل... الخ، وذلك بهدف رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي.**

✓ **اختيار تصميم تجريبي يتناسب مع المشكلة من خلال المجموعة المتكافئة.**

✓ **اختيار محتوى البرنامج الإرشادي:** والذي يتكون من ثلاث أبعاد وهي المعارف والأنشطة والمهارات، وقد تم اختيارها من مصادر متعددة.

✓ **التحكم على البرنامج:** أي عرضه في صورته الأولية قبل استخدامه على مجموعة من المحكمين وذلك بهدف التأكد من صلاحية البنود.

✓ تحديد الإجراءات التنظيمية للبرنامج الإرشادي: وتتضمن تحديد مراحل البرنامج، الجدول الزمني، المكان الذي ينفذ فيه البرنامج وعدد المشاركين في تنفيذ البرنامج خلال أربعة مراحل رئيسية وتتمثل كآآتي:

1) **مرحلة البدء والتحضير:** وتكون خلال الجلسة الأولى والثانية وهي مرحلة التعارف وبناء العلاقة الإرشادية والتعريف بالبرنامج الإرشادي وأهم ما يتعلق به.

2) **مرحلة الانتقال:** ويتم فيها إلقاء الضوء على المشكلة الرئيسية وهي المستوى المنخفض للتوافق النفسي الاجتماعي وأسبابه ويتم ذلك خلال الجلسة الثالثة.

3) **مرحلة العمل والبناء:** وتكون خلال الجلسة الرابعة إلى الجلسة الثاني عشر، ويتم فيها تقديم المعارف والأنشطة التي تعمل على رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

4) **مرحلة الإنهاء:** وتكون خلال الجلسة الثالثة عشر، من خلال تقييم البرنامج الإرشادي والتعرف على مدى تحقيق البرنامج الإرشادي للأهداف المرجوة وهي رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

✓ تنفيذ البرنامج.

✓ **تقييم البرنامج الإرشادي:** من خلال إصدار حكم بشأن مدى فعالية البرنامج الإرشادي في تنفيذه.

✓ **إنهاء الجلسات الإرشادية:** حيث تقوم المرشدتين بتذكير أفراد المجموعة الإرشادية بقرب انتهاء الجلسات الإرشادية.

✓ **كتابة التقرير النهائي:** من خلال الخطوات والنتائج التي تم التوصل إليها. (نفوذ سعود أبو

بناء على ما سبق يلاحظ أن هناك مجموعة من الخطوات لبناء البرنامج الإرشادي يجب على المرشد النفسي إتباعها خطوة بخطوة، حتى يصل إلى الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه.

5- نظرية العلاج المعرفي السلوكي:

تسير النظريات التي عرضت الإرشاد المعرفي السلوكي في اتجاه رئيسي يحاول إدخال عقل الفرد إلى تغيير الأفكار الخاطئة التي تبناه الفرد الذي يعاني من مشكلات نفسية واجتماعية إلى أفكار ايجابية، لأن هذا التيار يرى أن هذه المشكلات التي تحدث للفرد قد لا تمس جانبا واحدا فقط، بل تمتد لتشمل عدة جوانب والتي تتمثل في: السلوك الظاهر والذي يتضمن الأفكار الخارجية، الانفعال والذي يظهر في التغيرات الفيزيولوجية، التفكير والذي يظهر في طرق التفكير والقيم، وأخيرا التفاعل الاجتماعي الذي يكون من خلال العلاقات الاجتماعية.

وقد نجد ثلاثة نماذج معرفية برزت في السبعينيات، وعلى رأسها أرون بيك، أليس ألبرت وميكنبوم (Beck. A, Ellis. A, Meichenbaum). (عادل عبد الله، 2000، ص72)

ولكن ما تم الاعتماد عليه في دراستنا الحالية هو نموذج "ميكنبوم"، المعروف باسم نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي، لأنه يتناسب مع الأهداف المرجوة من هذه الدراسة، وسوف نتطرق إلى أهم أفكار هذه النظرية كالاتي:

حيث أن التركيز على فهم الفرد كمسؤول عند إحداث سلوكياته يعتبر أساس نظرية "ميكنبوم Meichenbaum"، ولقد استنتج بأن للتفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الإيجابي مع النفس

ميكنبوم: هو دونالد هربرتميكينبوم D.Meichenbaum ، وهو أمريكي الأصل، ولد في مدينة نيويورك عام (1940)، وحصل على شهادة البكالوريوس من كلية المدينة عام (1962)، ثم التحق بجامعة إلينوي فحصل على درجة الماجستير عام (1965) وحصل على درجة الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي عام (1966)، وهو واضع نظرية العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavior Modification)، وقد عمل في جامعة واترلو في أونتاريو بكندا منذ عام (1966)، وقد كتب ميكنبوم مجموعة من المراجع حول الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي، وكذلك طريقته التي اشتهر بها : التحصين

وتوجيهات الفرد لنفسه (إعطاء أوامر لنفسه)، لها دور كبير في عملية التعلم، كما ركز على أهمية الحوار الداخلي (Self Talk) عند الإنسان وكيف يمكن تغييره، وتغيير التفكير والمشاعر ليتم تعديل السلوك في النهاية. (سعيد حسني العزة وجودت عبد الهادي، 1999، ص150)

ويعتبر التدريب على التعلم الذاتي (Self Instruction) من الفنيات الهامة التي تتضمنها نظريته، وهي تتضمن التعرف على الأفكار والتعبيرات الذاتية السلبية المرتبطة بالضغط، والتي تسبب الضيق والكدر والمشقة للفرد، ومساعدة الفرد على تعديل التعبيرات الذاتية السلبية لديه واستبدالها بتعبيرات إيجابية، وهكذا من خلال التدريب على التعلم الذاتي، حيث يتعلم المسترشد أن ما يعانيه من قلق وضغوط هو نتيجة سوء تفسيره وتأويله للمواقف التي يتعرض لها، وأيضاً نتيجة لأحاديث الذات السلبية لديه (الحوار الداخلي السلبي)، والتالي لابد من ضرورة استبدالها بأحاديث ذات إيجابية ومنطقية. (سلامة عبد العظيم حسين وطه عبد العظيم حسين، 2006، ص272)

ويرى ميكينبوم أن الانفعال الفيزيولوجي بحد ذاته ليس هو المعيق الذي يقف في وجه تكيف الفرد، ولكن ما يقوله الفرد لنفسه حول المثير هو الذي يحدد انفعالاته الحالية.

كما يرى الآن أن حدوث التفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد وبنائه المعرفي، هو السبب المباشر في عملية تغيير سلوك الفرد، كما يرى بأن عملية التغيير تتطلب أن يقوم الفرد بعملية الامتصاص، أي يمتص الفرد سلوكاً جديداً بدلاً من السلوك القديم، وأن يقوم بعملية التكامل، بمعنى أن يبقى الفرد بعض بناءاته المعرفية القديمة إلى جانب حدوث بناءات معرفية جديدة لديه، كما يرى بأن البناء المعرفي (Cognitive Structure) يحدد طبيعة الحوار الداخلي، والحوار الداخلي هذا يغير في

ضد الضغوط النفسية Stress Inoculation ، حسب ما ورد في محاضرة أيمن محمد طه عبد العزيز، نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي، جامعة الخرطوم، على الساعة 10:57 صباحاً، 2017/02/12.

البناء المعرفي بطريقة يسميها "ميكينوم" بالدائرة الخيرة (Virtuvcos cycle). (حسيبة برزوان، 2013، ص ص 304-305)

من خلال ما سبق ذكره نستنتج أن الإرشاد المعرفي السلوكي يعتمد في إطاره النظري على كل من النظرية السلوكية والنظرية المعرفية، حيث يقوم على أن مبدأ السلوك ليس مجرد ردود أفعال على مثيرات بيئية، وإنما بناء على عوامل معرفية لدى الأفراد تكون مسؤولة عن سلوكياتهم، أي أن العوامل المعرفية تأخذ مكانها بين المثير والاستجابة.

6 - أهم فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي:

تتنوع الفنيات الإرشادية التي تستخدم في الإرشاد المعرفي السلوكي، بين الفنيات المعرفية والفنيات السلوكية، لما يتصف هذا المنحى الإرشادي بأنه يتعامل مع المشكلات والاضطرابات المختلفة من منظور ثنائي البعد، إذ يتعامل معها معرفياً وسلوكياً، إضافة إلى استخدامه لاستراتيجيات المواجهة التي تسهم في منع حدوث أي عائق لإنهاء البرنامج الإرشادي، وقد تتمثل الفنيات فيما يلي:

6-1- المحاضرة والمناقشة الجماعية:

المحاضرات والمناقشات الجماعية هي أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي، حيث يغلب فيها المناخ شبه العلمي، ويلعب فيها عنصر التعليم وإعادة التعليم دوراً رئيسياً، حيث يعتمد أساساً على إلقاء محاضرات سهلة على المسترشدين يتخللها ويلبها مناقشات، يكون المرشد النفسي محورياً لها، ويتبادل فيها أعضاء المجموعة الإرشادية الأدوار (محاور، مستمع، معلق، متعاطف، مقتنع)، ويتداولون الآراء والمناقشات، ويكتسبون فيها مزيداً من المعارف والأفكار بهدف تغيير الاتجاهات وتعديل الأفكار والمشاعر والسلوك نحو الذات ونحو الآخرين، ونحو العالم الخارجي. (نادية بومجان، 2016، ص 189)

كما تؤدي المناقشة إلى رفع ثقة الأفراد في أنفسهم عندما يشعرون أن الآخرون يطلبون رأيهم ومشورتهم، كما تسهم في تدريبهم على التفكير الموضوعي في المشكلات، وتبادل المعلومات والخبرات، والتشجيع المتبادل والشعور بالأمن. (عبد الله بن علي أبو عراد الشهري، 2008، ص188).

6-2- فنية استرخاء:

ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف القلق والتوتر المصاحب للضغوط، من أجل إحداث التكيف وتخفيف الضغوط النفسية، وتعد طريقة "جاكسون" من أكثر الطرق استخداماً في عملية الاسترخاء، وهي تتضمن الشد والإرخاء لعضلات الجسم في الوقت الذي يركز فيه الفرد انتباهه على المشاعر المختلفة، ومع التدريب والتوجيه المستمر يتعلم المسترشد بنفسه الاسترخاء. (حامد الغامدي، 2010، ب ص)

6-3- فنية السيكودراما:

هي من أشهر فنيات الإرشاد الجماعي، فهي عبارة عن تصوير تمثيلي مسرحي لمشكلات نفسية، أو سلوكية، في شكل تعبير حر في موقف جماعي يتيح فرص التنفيس الانفعالي الذاتي والاستبصار التلقائي، ويمكن لهذه الفنية أن تعطي فوائد عدة، حيث أن تأليف التمثيلية وإخراجها يكشف عن جوانب هامة من شخصية المسترشد، ودوافعه وحاجاته وصراعاته ومشاعره، وهذا يساعد في فهم ودراسة الحالة، ويؤدي إلى تقمص المسترشد لشخصيات لها صلة بمشكلته، والقيام بأدوارهم كما هي في الواقع، وكذلك يؤدي إلى التنفيس الانفعالي والتحرر من التوتر النفسي، والقدرة على التعبير عن النفس، والاستبصار بالذات وفهم الآخرين، وشعوره بأن الآخرين يشتركون معه بقصد المساعدة المتبادلة، وكذلك التعبير الذي يلي التمثيلية يفيد تشخيصاً وإرشادياً. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص 100-101)

6-4- فنية إدارة الوقت:

يفهم من إدارة الوقت على أنها عملية تخطيط وتنظيم وتوجيه ورقابة للوقت بما يمكن من اختيار الشيء الصحيح المراد عمله، والقيام بأعمال كثيرة في وقت قصير.

وتعرف إدارة الوقت بالطرائق والوسائل التي تعين الفرد على الاستفادة القصوى من وقت عمله في تحقيق أهدافه، وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف، كما أن إدارة الوقت تعني تلك الجهود الخاصة بالتخطيط وتنظيم وقت العمل بطريقة تتسم بالكفاءة والفعالية، بالأسلوب الذي يمكن الفرد من استخدامه في تحقيق الانجاز الأفضل لأهدافه الشخصية وأهدافه في مجال العمل أو الدراسة، أي أن إدارة الفرد لنفسه بنفسه، وتوجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف والانجازات التي يصبوا إلى تحقيقها في العمل أو الدراسة. (محمد نواف عبد الله البلوي، 2009، ص32)

6-5- فنية التعزيز:

يعتبر هذا المبدأ من أساسيات عملية التعلم الإجرائي والإرشاد السلوكي (أي بمعان فنية)، لأنه يعمل على تقوية النتائج المرغوب فيها، ولذا يطلق عليه مصطلح الثواب، فإذا كان حدث ما (نتيجة) يعقب إتمام الاستجابة (سلوك) يزداد احتمال حدوث الاستجابة مرة أخرى، وسمي هذا الحدث اللاحق معزز أو مدعم، والتعزيز على نوعين:

أ/ **التعزيز الإيجابي:** وهو حدث سار للاحق (نتيجة) لاستجابة ما (سلوك) إذا كان الحدث يؤدي إلى زيادة استمرار السلوك مثال: إذا قام الطالب بعمل ما، وكان ذلك العمل مقبولاً ومبادرة جيدة، فشكره المعلم على ذلك، فإذا بالطالب سيعيد الرغبة في القيام بمثل هذا العمل الجيد والمقبول.

ب/ **التعزيز السلبي:** ويتعلق بالمواقف المزعجة والمثيرة للقلق، فإذا كان استبعاد حدث بغيض يتلو حدوث سلوك ما، بحيث يؤدي إلى زيادة حدوث هذا السلوك، فإن استبعاد هذا الحدث يطلق عليه مصطلح التعزيز السلبي، مثال: إذا كان الطالب يشعر بتوتر شديد ليلة الامتحان ولم يتمكن من النوم، لكنه استسلم لنوم عميق وهو يستمع إلى موسيقى هادئة فإنه سيكرر سماع الموسيقى الهادئة حينما يشعر بالقلق. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص ص93-94)

6-6- فنية النمذجة:

وهي أسلوب إرشادي تم استخدامه في الكثير من المداخل الإرشادية من بينها الاتجاه المعرفي، وتهدف هذه الإستراتيجية إلى تعليم المسترشدين ودعوتهم لتقليد نماذج سلوكية إيجابية، من خلال قصص روايات، سير أعلام حول شخصيات بارزة... الخ، وتستخدم هذه الإستراتيجية في جلسات لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي، بغرض تمكين المشاركين من الاقتداء بنماذج سلوكية إيجابية سعياً لتدريبهم وترسيخها فيهم. (نادية بومجان، 2016)

ويرى "بيوري جورج Beoree.G" (2006) أن العلاج بالنمذجة هو من أشهر ما أتى به "باندورا" الذي يرى بأنه إذا أراد المعالج (المُرشد) أن يساعد الفرد الذي يعاني من اضطراب نفسي، ينبغي أن يعطيه نموذج إيجابي حتى يتعلم منه. (حسيبة برزوان، 2013، ص342)

6-7- فنية وقف الأفكار:

وهي فنية من فنيات التدخل المعرفي السلوكي، وتستخدم للتخلص من الأفكار والاعتقادات السلبية لدى الفرد، وتقوم على مسلمة مفادها أنه ما دام بإمكان الفرد أن يفكر بصورة إرادية في موضوع معين في لحظة ما إذا كان بمقدوره أيضاً استبعاد الأفكار في موضوع ما في لحظة بعينها، أي أن الفرد يستطيع التحكم في أفكاره، فلا بد من وقف الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية واستبعادها على أن يحل محلها أفكاراً أكثر عقلانية، حتى يستطيع الفرد أن يسلك بشكل أكثر ملائمة. (حسين طه عبد العظيم وحسين، 2006، ص74)

6-8- فنية حل المشكلات:

تشير هذه الفنية المعرفية إلى القدرة على إدراك وفهم عناصر الموقف، أو المشكلة، ليضع خطة محكمة لحل المشكلة التي يواجهها، ويجد بعض الأفراد صعوبة في حل ما يواجههم من مشكلات ومواقف صعبة، وذلك نتيجة لنقص مهارات التدريب على حل المشكلات لديهم، وبالتالي يقفون أمام مشكلاتهم

عاجزين عن إيجاد الحلول المناسبة لها، لذلك يضيع عليهم الكثير من الوقت والفرص التي هم بحاجة إليها، وتنعكس آثار ذلك على تقديرهم لذاتهم، مما يجعلهم عرضة للشعور بالضغط.

وقد تتضمن هذه الفنية عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة أو الموقف الضاغط، وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة وتقييم الحلول البديلة، ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ، وتتمثل أهمية هذه الفنية في زيادة كفاءة الفرد وفعالية الذات وتوكيده لذاته، مما يؤدي إلى التعامل بنجاح مع المواقف الضاغطة. (صالح ظافر العمري، 2011، ص26)

6-9- فنية التحصين التدريجي:

ويتم استخدام هذه الفنية في الحالات التي يكون فيها سلوك مثل الخوف الذي قد اكتسب وكان مرتبطاً بشيء معين أو حادثة معينة، فتستخدم طريقة التعويد التدريجي المنتظم، بحيث يتم التعرف على المثيرات التي تستثير استجابات شاذة، مثل: الخوف المرضي، ثم يعرض المريض للتكرار وبالتدريج لهذه المثيرات المحدثة للخوف، مثل الخوف المرضي في ظروف يشعر فيها بأقل درجة من الخوف، وهو في حالة استرخاء، حيث لا تنتج استجابة الخوف، ثم يستمر التعرض على مستوى متدرج من الشدة، حتى يتم الوصول إلى أن المستويات العالية من شدة المثير لا تستثير الاستجابة الشاذة السابقة. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص243)

6-10- فنية لعب الأدوار:

ينتمي أسلوب لعب الدور لنظرية "باندورا" في التعلم الاجتماعي، وهو أسلوب تعليمي إرشادي يتيح المجال للمسترشد بأن يقوم بأداء أنماط سلوكية نموذجية في جو نفسي ملائم، يقدم الدعم والمساندة، ويرتكز هذا الأداء على مواقف لا يجدها المسترشد من أجل فهم أفضل للمشكلات التي يواجهها، أو بهدف تعلم السلوك الجديد والتدرب عليه، بل تستخدم هذه الفنية في إكساب المسترشدين أنماط سلوكية إيجابية، وتعلم مهارات اجتماعية. (عبد الله بن علي أبو عراد الشهري، 2008، ص188)

ويتضمن لعب الدور أن يقوم المرشد أو المسترشد أو كلاهما بتقمص دور يتفاعلون معا وفقا لهذا الدور، وهو جزء هام في الإرشاد المعرفي السلوكي، يستخدم كأسلوب في الإرشاد لإعطاء الفرد فرصة مناسبة لممارسة التعايش واختيار الحلول المتعددة للمشكلة، ويتضمن تصميم مفتعل وطريقة للممارسة في المواقف المثيرة للتوتر والقلق. (خالد عسل، 2008، ص222)

6-11- أسلوب الغمر:

هذا الأسلوب هو عكس أسلوب التحصين التدريجي، فبينما يبدأ التحصين التدريجي بمثيرات أقل إثارة للحساسية، فإن أسلوب الغمر يبدأ بمثيرات أكثر إثارة للحساسية، وفي هذا الأسلوب يتم تقديم المثير (مثير الخوف مثلا)، أو يتم وضع المريض أمام الأمر الواقع في الخبرة (دفعة واحدة)، وهذا يثير التوتر ويرفع القلق عنده.

وقد يكون الغمر حيا، أي على الطبيعة وفي الواقع، وكأنه يمثل الدور ويعيشه في خبرة حية، وقد يكون خياليا، والغمر الحي هو الأفضل والأكثر استخداما في ممارسة العلاج وفي جدواه، والغمر الحي مفيدا في علاج المخاوف المرضية بصفة خاصة، مثل خواف الأماكن المتسعة وخواف الجنس كما في ليلة الزفاف، وفي معظم الحالات يكون الغمر في حضور المعالج الخبير للمساعدة الانفعالية والسيطرة على الموقف، لأن الغمر مثير للتوتر ويرفع مستوى القلق، ومهما ارتفع مستوى القلق يظل المريض في الوقف المقصود، حتى يزول التوتر وينخفض القلق أو ينطفئ. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص246)

6-12- الواجبات المنزلية:

ينظر إلى الواجبات المنزلية كأحد الفنيات والأساليب التدريبية الهامة في معظم النظريات النفسية، حيث تعد الواجبات المنزلية من المكونات الرئيسية للبرامج التدريبية الجماعية، فهي تأخذ دور بين كل جلسة وما يسبقها وما يتبعها، وبالتالي يتحقق مبدأ مهم لعملية التدريب ألا وهو الاستمرارية وعدم الانفصال، وتمثل الواجبات المنزلية في المهام والوظائف التدريبية التي يكلف بها عضو المجموعة

التجريبية خارج نطاق الجلسات التدريبية، حيث تعمل على تحقيق الأهداف بأنواعها، وتعمل على نقل الأثر الايجابي الذي تعلمه وتدريب عليه وممارسه في حياته الأسرية أو المدرسية أو الاجتماعية.

وتتمثل الواجبات المنزلية في مجموعة من الأنشطة العقلية والانفعالية والاجتماعية على شكل وظائف تدريبية إرشادية منزلية يتم تحديدها في كل جلسة ومراجعتها في بداية كل جلسة لتحقيق التقدم في العملية التدريبية، كما تعمل الواجبات المنزلية على ربط أعضاء المجموعة التجريبية بالموضوعات السابقة، وتعد بمثابة التهيئة لموضوعات الجلسة الحالية، كما أنها تساعد على كشف بعض الجوانب النفسية التي لم تظهر في الجلسات حيث تعمل على إتاحة التنفيس الانفعالي الكتابي.(عادل عبد الله، 2014)

6- 13- فنية إعادة البناء المعرفي:

تتمثل هذه الفنية في تحديد الأفكار والمعتقدات الخاطئة وأثارها السلبية على السلوك والأفعال، وبذلك يصبح الطريق ممهدا للقيام بعملية دحض وتفنيد للآراء الخاطئة التفسيرات غير العقلانية، ويهدف الدحض إلى الإطلاع على الجوانب السلبية أو المبالغ فيها في التفكير، وبالتالي يصبح من الممكن استبداله إلى واقعية ومعقولة تلائم الموقف، إن فحص الأفكار الخاطئة يمكن أن ينتهي إلى اعتقادات واقعية عاقلة فضلا عن نتائج انفعالية وسلوكية معدلة ومعقولة، وإن كان المرشد هو الذي يتولى كيفية التغيير والتعديل، فإنه من المهم الإشارة إلى أن المسترشد هو الذي يختار بنفسه قيمه الخاصة وينمي طريقه الفكرية الملائمة بمجهوداته الذاتية ويختار الجوانب التي تحتاج إلى التغيير.(حسان سخوخ، 2014، ص226)

6- 14- فنية الحوار الذاتي:

ويكون الحوار الذاتي عن الأفكار الأساسية في النظرية المعرفية، أن الإنسان يسلك بحسب ما يفكر، وفي ميدان ممارسة العلاج الذاتي ينصب على جزء من دور المعالج (المرشد) على تدريب

الأشخاص لتعديل مستوى أفكارهم التي تثير الاكتئاب والقلق وعدم الثقة، إن الحوار مع النفس عند أي نشاط معين من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه، وحديث المرء مع نفسه وما يحتويه من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه هو السبب في تفاعله المضطرب، ولهذا يعتمد المعالج المعرفي السلوكي على محاولة تحديد مضمون مثل هذا الحديث والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الفرد على التغلب على اضطرابه، خاصة المواقف التي تستثير القلق والاكتئاب.(رؤية رجب عوض، 2001، ص112)

من خلال ما سبق وما تم عرضه من فنيات في الإرشادي المعرفي السلوكي، فقد اخترنا الفنيات التالية: المحاضرات والمناقشة الجماعية، الحوار الذاتي، الاسترخاء، التعزيز، السيكودراما، وقف الأفكار، لعب الدور، النمذجة، وهذا بهدف أنها تتناسب مع استعدادات وإمكانيات أفراد المجموعة الإرشادية.

7 - طرق الإرشاد النفسي:

تتعدد طرق الإرشاد النفسي بتعدد مجالاته وأطره النظرية، بين الفردية والجماعية، وسوف نركز على طريقة واحدة لأهميتها في البحث الحالي، وهذا من أجل التخفيف من بعض المشكلات النفسية والاجتماعية، والتي تتمثل في سوء التوافق النفسي الاجتماعي، وتتمثل هذه الطريقة في الإرشاد الجماعي، الذي سنوضحه فيما يلي:

يعرف ماك جي "Mac gee"(1969) الإرشاد الجماعي بأنه إرشاد عدد من المسترشدين التي تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم في جماعة إرشادية صغيرة، ويستغل أثر الجماعة في سلوك الأفراد من تفاعل وتأثير متبادل بين بعضهم البعض، وبينهم وبين المرشد، ويؤدي ذلك إلى تغيير سلوكهم المضطرب.(سليمة سايجي، 2004، ص33)

بينما تعتبر أميمة عفيفي(1991) الإرشاد الجماعي من أنسب الأساليب الإرشادية المستخدمة في بعض البرامج الإرشادية، وهذا نظرا لارتكازه على التفاعل الاجتماعي للمجموعة الإرشادية من خلال العمل الجماعي والمشاركة الوجدانية والمواقف الاجتماعية المنظمة، والتي تقوم على أساس تغيير المشاعر وتعديل السلوك وإحلال المفاهيم الصحيحة عن طريق اكتساب المهارات.(سليمة سايجي، مرجع نفسه، ص30)

من خلال هذا التعريف يتبين أن الإرشاد الجماعي يقوم على مبدأ الجماعة الإرشادية، أو عدد من الأفراد تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم، وهذا ما يقودنا إلى توضيح معنى الجماعة الإرشادية مع ذكر شروطها.

يرتكز الإرشاد الجماعي على الجماعة الإرشادية، حيث تضم هذه الجماعة عدد من الأفراد، تكون إما جماعة طبيعية قائمة فعلا، مثل جماعات طلاب في قسم، أو جماعة مصطنعة يكونها المرشد بهدف الإرشاد.

وتكون الجماعات الإرشادية حسب طبيعة الهدف الإرشادي وطبيعة المشكلة الإرشادية، كما تتطلب هذه الجماعات توفر عدة شروط يجب مراعاتها أثناء تكوينها، وذلك للاستفادة من قواها الإرشادية، وتتمثل هذه الشروط فيما يلي:

حجم الجماعة: ينبغي أن يكون عدد أفراد الجماعة الإرشادية معقولا، فلا يقل عن ثلاثة ولا يزيد عن خمسة عشر فردا، حتى لا تمثل عبئا ثقيلًا على كاهل الأخصائي النفسي، وحتى تستفيد الجماعة من فوائد الإرشاد الجماعي.

عمر الجماعة: يؤكد جينوت (ganot) وماكلاي (McLay) على أهمية العمر الزمني في تشكيلها، بحيث يستحسن أن يكون هناك تقارب بين الأعضاء، وأن لا يزيد الاختلاف عن سنة واحدة.(إيهاب

البيلاوي وأشرف عبد الحميد، 2002، ص ص 135-134)

بناء على ما سبق فإن شروط الجماعة الإرشادية لا تنحصر في حجم الجماعة وعمرها الزمني فقط، لكن هناك شروط أخرى تتمثل في الذكاء، جنس الجماعة، نوعية المشكلات، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي لم نتطرق إليها بالتفصيل، لأنه من الصعب ضبطها والتحكم فيها.

خلاصة

من خلال ما تم عرضه، نستنتج أن البرنامج الإرشادي هو مجموعة من الخطوات المنظمة والمحددة المبنية وفق أسس علمية وأطر نظرية، تسعى إلى تحقيق مجموعة من الأهداف تكون بطريقة فردية أو جماعية، بغرض تقديم خدمات نفسية كانت أو اجتماعية، تستند إلى نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، إذ تتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة، التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم على تعديل سلوكياتهم واكتساب مهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي، وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها في حياتهم.

ثالثاً: الدراسات السابقة

يعتمد العديد من الباحثين والعلماء عند إجراء دراسة ما على دراسات سابقة، سواء كانت دراسات عربية أو أجنبية، لأنه ينظر إليها على أنها من بين أهم المرجعيات التي يرجع إليها الباحث، لأنها تقدم لهذا الأخير الكثير من المعلومات والتوجهات، حيث تساعده في توضيح مشكلة الدراسة، كما تساعده على تحديد المنهج المتبع في دراسته، إضافة إلى ذلك استخلاص فرضياتها والتأكد من صحتها وتفسير نتائجها.

ونظراً لأهمية الدراسات السابقة، تطرقت الباحثتان إلى مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع دراستهما الحالي.

1- الدراسات العربية:

1-1- دراسة أيمن محمد طه عبد العزيز ورناء جمعة صباح (2016): بعنوان فاعلية برنامج إرشادي نفسي مدرسي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية من ذوي التوافق المنخفض.

هدفت هذه الدراسة للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي نفسي مدرسي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية من ذوي التوافق المنخفض، وقد استخدم الباحثان مقياس هيو.م. بيل للتوافق النفسي والاجتماعي كاختبار قبلي وبعدي، كما أعد الباحثان برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة الخبر بالمملكة العربية السعودية، واتبعا في هذه الدراسة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بالاختبار القبلي والبعدي، وقد طبق مقياس هيو.م. بل للتوافق النفسي والاجتماعي على عينة مؤلفة من (300) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة الصف الأول والثاني والثالث متوسط بالمدرسة المتوسطة الرابعة بمدينة الخبر بالمملكة العربية السعودية، ومن هؤلاء الطالبات تم اختيار (80) طالبة من

ذوي الدرجات المنخفضة في مقياس هيو.م.بيل للتوافق النفسي والاجتماعي، اختير نصفهم كمجموعة تجريبية، والنصف الآخر كمجموعة ضابطة بطريقة عشوائية بسيطة. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

حصل طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة الخبر بالمملكة العربية السعودية على درجات منخفضة في مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في التوافق النفسي الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية وأيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس هيو.م.بيل (الانفعالي، الاجتماعي، المنزلي) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية بينما لا توجد فروق بين المجموعتين في بعد التوافق الصحي.

1-2- دراسة فيصل بن صالح بن حسن الزهراني (2016): بعنوان فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى المرحلة الثانوية.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى المرحلة الثانوية، وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي في دراسته، وتكونت عينة الدراسة من (24) طالبا بالمرحلة الثانوية- الصف الثاني ثانوي منهم (12) تجريبية، (12) ضابطة تراوحت أعمارهم ما بين (17- 19) عاماً، ممن حصلوا على درجات منخفضة في القياس النفسي وتقدير الذات معاً، وذلك بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي من إعداد الباحث (2016) ومقياس تقدير الذات لـ سورنسون Sorensen _ تعريب الباحث (2016) على عينة عددها (225) طالبا، وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي من إعداد الباحث والذي يتكون من خمسة عشر جلسة إرشادية على المجموعة التجريبية، ثم بعد ذلك تطبيق مقياس التوافق النفسي وتقدير الذات مرة أخرى، تلي بعد ذلك

فترة ستة أسابيع لتطبيق المقياسين مرة ثالثة (التطبيق التبعي)، وقد أظهرت نتائج الدراسة هناك فعالية للبرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي.

1-3- دراسة أيمن محمد طه عبد العزيز (2008) بعنوان أثر برنامج إرشاد نفسي في تحسين التحصيل والتوافق الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية بمدينة الخرطوم:

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم وتجريب لبرنامج إرشاد نفسي في التحصيل الدراسي والتوافق المدرسي، ومعرفة أثر هذا البرنامج في المتغيرين التابعين في هذه الدراسة، كما هدفت إلى معرفة الفروق بين البنين والبنات في التحصيل الدراسي والتوافق المدرسي، وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الضابطة مع اختبار بعدي فقط، وقد تمثل مجتمع الدراسة في طلاب المرحلة الثانوية للصفين الأول والثاني للجنسين (البنين، البنات) بمدينة الخرطوم، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية المتساوية، وقد بلغ حجمها (210) طالبا وطالبة بواقع (53) طالبا بالصف الأول بنين، و(52) طالبة من الصف الأول بنات، و(54) طالبا بالصف الثاني بنين و(51) طالبة من الصف الثاني بنات، قسموا إلى مجموعة الأولى ضابطة والثانية تجريبية، وتمثلت أدوات الدراسة في برنامج إرشاد نفسي من تصميم الباحث، ومقياس التوافق الدراسي "لهنري بورو" والاختبارات التحصيلية الموحدة (41) من وزارة التربية والتعليم، ومن أجل مجانسة العينتين التجريبية والضابطة استخدم الباحث مقياسي المستوى الاجتماعي والاقتصادي لـ" خالد الطحان" واختبار "رافن" للمصفوفات المتتابعة العادي والذي قنن على البيئة السعودية لـ" محمد الأمين الخطيب" و "مهيد محمد المتوكل"، واستخدم الباحث اختبار . ت . لعينتين مستقلتين للمجانسة بين العينة التجريبية والضابطة في كل من عمر الطلاب، المستوى الاجتماعي والاقتصادي، الذكاء، وباستخدام اختبار "T" توصلت الدراسة للنتائج التالية:

1 - لا توجد فروق بين متوسطي العينة التجريبية والعينة الضابطة في التحصيل الدراسي وذلك بعد تنفيذ البرنامج.

2 - توجد فروق بين متوسطي العينة التجريبية والعينة الضابطة في التوافق الدراسي وذلك بعد تنفيذ البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

3 - توجد فروق في التحصيل الدراسي بين البنين والبنات لكل أفراد العينة لصالح البنات.

4 - لا توجد فروق في التوافق الدراسي بين البنين والبنات لكل أفراد العينة.

2 - الدراسات الأجنبية:

2-1- دراسة مونسون وآخرون (2012) Monson et al: بعنوان فعالية برنامج إرشادي معرفي في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين الذين يعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة بالولايات المتحدة الأمريكية.

والتي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين الذين يعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة بالولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت عينة الدراسة من (46) مراهقا، تم توزيعهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منها (23) مراهقا، وكانت الأداة المستخدمة هي مقياس التوافق النفسي من إعداد ويسمان وبوثويل Weismann & Bothwell (1976) وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في بعد التوافق النفسي، مما يشير إلى فعالية برنامج الإرشاد المعرفي المستخدم في الدراسة في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية. (إيمان فوزي شاهين، 2017، ص276)

2-2- دراسة هاريل وآخرون (2009) Harrell et al : بعنوان فعالية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين.

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (40) مراهقاً، تم توزيعهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منها (20) مراهقاً، وكانت الأداة المستخدمة هي مقياس التوافق النفسي من إعداد رنيولدسوكامفس (2004) Reynolds and Kamphaus، وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للتوافق النفسي، مما يشير إلى فعالية برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية المستخدم في الدراسة في تحسين التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

2-3- دراسة آدمي (2006) Adomeh: بعنوان فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لتحسين التوافق النفسي لدى المراهقين في نيجيريا.

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لتحسين التوافق النفسي لدى المراهقين في نيجيريا، وتكونت عينة الدراسة من (50) طالبا بالمرحلة الثانوية، تم توزيعهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة، قوام كل منها (25) طالبا، وكانت الأداة المستخدمة هي مقياس التوافق النفسي (من إعداد أوديونيومي 1991) Odebumni، وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للتوافق النفسي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

2-4- دراسة ديستيفانو وآخرون (2001) Destefano, et al: بعنوان فعالية الإرشاد الجمعي في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين بولاية أريزونا الأمريكية.

كان الهدف منا هو التحقق من فعالية الإرشاد الجمعي في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين بولاية أريزونا الأمريكية، وتكونت عينة الدراسة من (80) طالبا بالسنة الجامعية، وقد تم توزيعهم إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة، قوام كل منها (40) طالبا، وكانت الأداة المستخدمة هي مقياس التوافق النفسي من (إعداد بيكر وسيريك Baker & Siryk 1989)، حيث اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي، وظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للتوافق النفسي، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

3- التعقيب على الدراسات السابقة:

إن التوافق النفسي الاجتماعي وفعالية البرامج الإرشادية أصبحت من المواضيع الأكثر تداولاً في علم النفس وكذا الصحة النفسية، ولقد تطرقت إليهما العديد من الدراسات والبحوث، لكن نحن تناولنا جزءاً منها لتغطية دراستنا هذه، ومن هنا يكون تعقيب الباحثان على هذه الدراسات كالتالي:

أولاً: من حيث الهدف:

هدفت جل الدراسات التجريبية إلى التحقق من فعالية برامج تدريبية أو إرشادية إلى تحسين أو تحقيق التوافق النفسي للعينة المختارة، ومن بينها نجد دراسة كل من أيمن طه وورنا جمعة صباح (2016)، دراسة فيصل (2016)، دراسة أيمن طه (2008)، دراسة منسون (2012)، دراسة هاريل وآخرون (2009)، دراسة آدمي (2006)، ودراسة ديستفانو (2001).

تتفق الدراسة الحالية مع دراسة أيمن محمد طه عبد العزيز وورنا جمعة صباح (2016) في جزء من هدفها، وتختلف مع الدراسات التي تم ذكرها سابقاً، في حين جاءت هذه الدراسة بهدف التحقق من فعالية برنامج إرشادي جماعي في رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي.

ثانياً: من حيث منهج الدراسة:

تتشارك مجموعة من الدراسات في نفس المنهج المتبع، سواء كانت أجنبية أو عربية، فنجد كل من دراسة، أيمن محمد ورنا جمعة (2016)، وفيصل بن صالح، منسون، هاريل، آدمي، ديستيفانو استخدمت المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية مع اختبار قبلي وبعدي لكلتا المجموعتين إضافة إلى ذلك فإن الباحث فيصل (2016) قام بقياس تتبعي للدراسة التي قام بها، أما أيمن محمد (2008)، استخدم في دراسته المنهج شبه تجريبي بتصميم المجموعة الضابطة مع اختبار بعدي فقط. وتتفق دراسة الباحثان في استخدامهما للمنهج مع بعض الدراسات التجريبية المذكورة سابقاً، لكن تختلف في التصميم التجريبي، إذ اعتمدت الباحثان المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وبعدي وقياس تتبعي.

ثالثاً: من حيث مجتمع وعينة الدراسة:

يتبين لنا أن مجتمع الدراسة كان يشمل فقط فئة التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية، ابتدائي، متوسط، ثانوي وجامعي، سواء كان ذلك من حيث الذكور أو الإناث، لكن عينة الدراسة كانت تختلف تماماً حسب كل دراسة، ففي الدراسات التجريبية كان حجم العينة يتراوح ما بين (40-80) ذكورا وإناثاً، مع توزيع متساوي للعينة، حيث تم توزيعهم إلى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية يتفق مجتمع الدراسة الحالية مع مجتمع دراسة كل من أيمن ورنا (2016)، دراسة مونسون (2012)، دراسة هاريل (2009)، آدمي (2006)، دراسة ديستيفانو (2001) ودراسة الداھري (2001)، في حين تختلف مع بعض الدراسات التي تم ذكرها سابقاً، أما من حيث العينة فقد بلغ حجمها (16) تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الأولى متوسط.

رابعاً: من حيث الأداة ونتائج المتوصل إليها:

اعتمدت مجموعة من الدراسات سواء كانت عربية أو أجنبية على مجموعة من الأدوات للوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها، فنجد في الدراسات التجريبية قد اعتمد الباحثين على مقاييس معدة من قبل،

لكن البرامج كانت من تصميمهم، ومن بين هذه الدراسات نجد، دراستي أيمن (2016)، (2008)، ودراسة منسون (2012) ودراسة هاريل (2009)، دراسة آدمي (2006)، دراسة ديستيفانو (2001)، أما في دراسة فيصل (2016) كان المقياس قد أعد من قبله، أما فيما يخص النتائج المتوصل إليها فكانت متشابهة تماما، ومن بينها نجد أن هناك فعالية للبرنامج التدريبي والإرشادية في تحسين التوافق النفسي.

اعتمدت الباحثتان في دراستهما الحالية على أداتين من أجل الوصول إلى الأهداف المراد الوصول إليها، مقياس التوافق النفسي الاجتماعي (1986) المعد من طرف الباحث محمد محمود هنا والمعدل من طرف الباحثة فروجة بلحاج (2011)، وبرنامج إرشادي جماعي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي كان من إعدادهما.

4- موقع الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة:

يتبين لأي باحث حين يطلع على أي دراسة سابقة أنه يوجد اختلاف ولو اختلاف بسيط، سواء من حيث الهدف، النتائج، العينة المختارة، والجديد الذي يأتي به أي باحث، فالدراسة الحالية لقد أتت بجديد بسيط، ألا وهو تطبيق برنامج إرشادي جماعي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط مصمم من طرف الباحثين بالاستعانة بالدراسات السابقة في بناءه، وقد مس فئة حساسة جدا لم يتم النظر إليها من قبل وهي السنة أولى متوسط، بالرغم من أن الكثير من الدراسات التي تناولت مرحلة المتوسطة، لكن نجد التركيز دائما على السنة الرابعة متوسط وهذا حسب إطلاع الباحثين، أو تناول جميع سنوات المرحلة المتوسطة، ولكون تلاميذ السنة أولى ينتقلون من فترتين حرجيتين، وليس فترة واحدة، واللّتان تتمثلان في: كون أن الأولى هي فترة الانتقال من التعليم الابتدائي إلى التعليم المتوسط، والثانية من الطفولة إلى المراهقة المبكرة، هذا ما دفع الباحثين إلى إجراء هذه الدراسة.

- 1- منهج الدراسة
- 2- الدراسة الاستطلاعية
- 3- مجتمع الدراسة
- 4- عينة الدراسة
- 5- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية
- 6- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة

1 - منهج الدراسة

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على كل من المنهج الوصفي التحليلي والمنهج شبه التجريبي لمناسبتهما للهدف المنشود، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي لغرض التعرف على مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة الأولى متوسط ، ولمعرفة مدى الفروق بين الجنسين وبين القياس القبلي والبعدي، وبين القياس البعدي والقياس التتبعي، أما المنهج شبه التجريبي فقد تم الاعتماد عليه لغرض تجريب البرنامج الإرشادي، ومعرفة مدى فعاليته في رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط.

ولقد اعتمدت الباحثتان على المنهج شبه التجريبي ذو التصميم الواحد، والمسمى بالتصميم القبلي والبعدي لمجموعة واحدة (one group pretestposttest)، بحيث في هذا التصميم كما يرى سامي محمد ملحم (2007) أنه توجد مجموعة واحدة يطبق عليها الاختبار مرة قبل التجربة ومرة أخرى بعد التجربة، ثم يقاس الأثر الناتج من التجربة، وذلك باستخدام الفرق في الأداء على الاختبارين، ويمكن إزاء ذلك إتباع الخطوات التالية عند تنفيذ هذا النوع من التصاميم.

_ إجراء اختبار قبلي على المجموعة قبل إدخال المتغير المستقل.

_ إدخال المتغير المستقل بهدف إحداث تغيرات معينة في المتغير التابع.

_ إجراء اختبار بعدي بهدف قياس أثر المتغير المستقل على المتغير التابع.

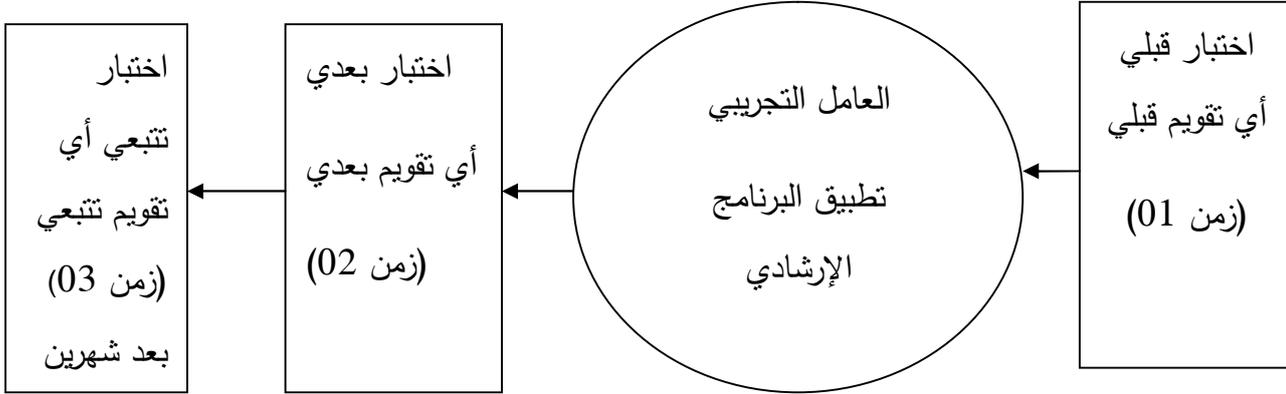
_ حساب الفرق بين الاختبار البعدي والاختبار القبلي ثم اختبار دلالة الفرق الناتج بطريقة

إحصائية.

- حساب الفرق بين الاختبار البعدي والاختبار التتبعي ثم اختبار دلالة الفرق الناتج بطريقة

إحصائية. (حسيبة برزوان، 2013، ص358)

شكل رقم (02): يوضح المنهج التجريبي ذو التصميم الواحد



2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الهامة والضرورية التي تساعد في التعرف على الميدان الذي يجري فيه البحث ومدى الإمكانيات اللازمة والمتوفرة التي تتدخل في سيره، بالإضافة إلى استشارة ذوي الخبرة والمهتمين بالموضوع للتعرف على آراءهم وأفكارهم التي قد تساعدنا في إجراء البحث.

وتهدف الدراسة الاستطلاعية حسب حسان سخوخ (2014) إلى جمع المعلومات الأولية التي تمكن الباحث من وجود الإشكالية المطروحة في الميدان، حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة تجريب الدراسة، وذلك بقصد اختيار سلامة الأدوات المستخدمة في البحث ومدى صلاحيتها، ويمكن اعتبارها صورة مصغرة للبحث، وهي تهدف إلى اكتشاف الطريق واستطلاع معالمه أمام الباحث قبل أن يبدأ التطبيق الكامل للخطوات التنفيذية. (حسان سخوخ ، 2014،ص181)

وقد هدفت دراستنا الاستطلاعية لتحقيق ما يلي :

- التعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي ربما تواجهنا في تطبيق أدوات البحث .

- التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

- التعرف المباشر على أفراد العينة ومدى تجاوبهم لنا .

ولتحقيق هذه الأهداف تم الاتصال بمدير المتوسطة حتى يخصص لنا وقت وقاعة لتطبيق أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية.

والجدول التالي يمثل أفراد العينة الاستطلاعية.

جدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية

النسبة المئوية	المجموع	الجنس
45%	18	ذكر
55%	22	أنثى
100%	40	المجموع

من خلال الجدول يتبين أن مجموع أفراد العينة الاستطلاعية بلغ 40 تلميذ وتلميذة، حيث أن نسبة الإناث قدرت بـ (55%) وهي تفوق نسبة الذكور التي قدرت بـ(45%).

3- مجتمع الدراسة

تمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ السنة الأولى متوسط بمتوسطة الشهيد إسماعيل بن سلطان إسماعيل، وقد بلغ مجموعهم حسب إحصائية الإدارة (229) تلميذ وتلميذة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (02) يوضح توزيع مجتمع الدراسة

النسبة المئوية	المجموع	الجنس
37,11%	85	ذكر
62,88%	144	أنثى
100%	229	المجموع

من خلال الجدول يتبين مجموع أفراد المجتمع الأصلي بلغ (299) تلميذ وتلميذة بنسبة 100%، فقد بلغ عدد الإناث (144) أنثى أي بنسبة 62,88% وهي تفوق نسبة الذكور التي قدرت بـ(35,86%) والذي بلغ عددهم 85 ذكر.

4- عينة الدراسة

تمثلت عينة الدراسة في 16 تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الأولى متوسط، بمؤسسة الشهيد إسماعيل بن سلطان إسماعيل، وقد تم اختيارهم عشوائياً، بطريقة العينة العشوائية البسيطة عن طريق القرعة حيث اتبعنا الخطوات التالية:

- قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على جميع تلاميذ السنة أولى متوسط لمعرفة التلاميذ ذوي التوافق النفسي المنخفض، ثم اخترنا أخفض الدرجات التي تحصل عليها التلاميذ، حيث بلغت (40) تلميذ وتلميذة تتراوح درجاتهم ما بين (36-56)، ولكون أن الفرد غير المتوافق نفسياً تبلغ درجته أقل من (66) كما حددتها الباحثة بلحاج فروجة، ثم قامتا بتدوين أسمائهم مع وضع أرقاماً لهم، بعدها دونت الباحثتان سوى الأرقام على قصاصات صغيرة، ثم تم وضعها في إناء، ثم عن طريق القرعة تم اختيار (20) تلميذ وتلميذة من ذوي التوافق النفسي الاجتماعي المنخفض، حيث كان قوامها (14) أنثى و(06) ذكور، بعد يومين ذهبنا الباحثتان إلى المؤسسة من أجل أخذ الموافقة من المدير وشرح له ماذا سيتم من خلال برنامجنا هذا، وكذلك لغرض أخذ المصادقة على العقد الإرشادي الذي تم إعداده من قبلهما، وبموافقة من المدير وفي نفس اليوم طلب مدير المؤسسة من المكلفة بتلاميذ السنة الأولى متوسط باستدعاء من ذكرت أسمائهم في القائمة في المكتبة، وعندها قامتا الباحثتان بالترحيب بهؤلاء التلاميذ وتم توضيح لهم سبب استدعائهم.

- في الجلسة الأولى من تطبيق البرنامج قامتا الباحثتان بالترحيب بأفراد العينة الذي بلغ عددهم (20) تلميذ وتلميذة، حيث تم التعرف عليهم ، كما تم توزيع العقد الإرشادي عليهم لغرض الموافقة من قبلهم ومن قبل الأولياء مع الشرح، حيث تضمن هذا العقد إسم ولقب التلميذ وإمضاء المرشدتين وإمضاء التلميذ ويوم تنفيذ الجلسات، وفي الأخير أخذنا الباحثتان أرقام هواتف أولياء أفراد العينة المختارة من أجل أخذ الموافقة منهم.

_ في الجلسة الثانية والثالثة بدأ العدد يتنازل وأصبح (18)، وفي الجلسة الرابعة أصبح عدد المجموعة الإرشادية يقدر بـ (13) أنثى و (3) ذكور، وهذا لظروف صحية حسب ما ذكره أفراد المجموعة الإرشادية، وكذلك دراسية تتمثل في دروس الدعم وهذا ما تم سماعه من قبل بعض الآباء عند محاولة معرفة سبب عدم حضورهم، وبالتالي وجدت الباحثتان أن هذا المشكل لا يخدم تطبيق البرنامج الإرشادي، فقامتا بفصلها من المجموعة الإرشادية، فقط احتفظتا بهذا العدد فقط، والجدول التالي يوضح أفراد العينة الأساسية للدراسة الحالية.

جدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية

الجنس	المجموع	النسبة المئوية
ذكر	3	18,75%
أنثى	13	81,25%
المجموع	16	100%

من خلال الجدول يتبين أن مجموع أفراد عينة الدراسة الأساسية بلغ (16) تلميذ وتلميذة بنسبة 100%، حيث بلغ عدد الإناث (13) أنثى، أي بنسبة 81,25% وهي تفوق نسبة الذكور التي قدرت بـ: 18,75% والذي بلغ عددهم ثلاث ذكور.

5- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

قد اعتمدت الباحثتان في دراستها على أداتين لجمع المعلومات، تمثلت الأداة الأولى في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لمحمود محمد هنا الذي تم إعداده في سنة (1986) والمعدل من طرف الباحثة فروجة بلحاج في سنة (2011)، أما الأداة الثانية فقد تمثلت في برنامج إرشادي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعد من قبل الباحثتان، ومن هنا يمكننا وصف الأداتين كالتالي:

5-1- مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

5-1-1- وصف المقياس: اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية:

هو اختبار مأخوذ في الأساس من اختبار كاليفورنيا للأطفال، قام بإعداده كل من ثوب (Thorpe) و كلارك (Clarch) وتيجز (Tiegz) ، وقد ظهرت النشرة الأولى لهذا الاختبار في عام (1939)، ليعاد نشره عدة مرات مع تعديلات جديدة كان من الضروري إدخالها. (محمود عطية هنا، 1986، ص04)

وفي سنة (1986) أعده محمود عطية هنا وكيفه ليناسب البيئة العربية خاصة المصرية

ويحتوي هذا الاختبار على قسمين هما: التوافق النفسي، التوافق الاجتماعي، يشمل على (180) سؤال، مقسمة على (12) بعدا، ويحتوي كل بعد على (15) سؤال، يتضمن الإجابة بنعم أو لا، ويعتبر هذا الاختبار استفتاء عن بعض نواحي سلوك المراهق وليس اختبار للسرعة في الإجابة، يهدف إلى تحديد نواحي شخصيات المراهقين من طلبة المتوسطة والثانوية، وهذه النواحي تدخل ضمن نطاق التوافق النفسي والاجتماعي والقسمين يمثلان التوافق العام (التوافق النفسي الاجتماعي)، ولذلك يعتبر هذا المقياس أداة أساسية في هذه الدراسة لكونه يقيس التوافق النفسي الاجتماعي ومن الأهداف الأساسية لهذا الاختبار نجد:

- 1 - الكشف عن مدى توافق المراهق مع المشكلات والظروف التي تواجهه، وإلى أي مدى ينمو المراهق نموا سويا من الناحية الشخصية والاجتماعية، أي توافق المراهق (التلميذ) مع نفسه ومع غيره.
- 2 - الكشف عن مدى إرضاء الأسرة والمدرسة والبيئة التي يعيش فيها المراهق لحاجاته الأساسية والتي تتمثل في النواحي التي يقيسها الاختبار مثل: مدى استقلال المراهق وإحساسه بقيمته وغيرها.
- 3 - تحديد الأنماط المختلفة لتوافق التلاميذ في الإعدادية والثانوية سواء مع أنفسهم أو مع غيرهم، وبذلك يمكن للمدرس أو المرشد أن يجد النقاط التي تحتاج إلى نوع من الاهتمام أو الرعاية.

4 - البحوث والدراسات المتعلقة بالمرهق وطريقة تنشئته وإيجاد نواحي الضعف والقوة في النظم

المدرسية السائدة وذلك بمقارنة مجموعة من المراهقين الذين يخضعون لنظم مدرسية متباينة.

5 - تدريب المدرسين على أساليب دراسة الشخصية وملاحظة المراهق واستخدام مستوى الاختبار

في رفع مستوى العملية التربوية.

حيث يتكون الاختبار من قسمين هما:

القسم الأول: التوافق النفسي: ويقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الذاتي أو الشخصي

وهو يتضمن النواحي الآتية:

أ _ اعتماد المراهق على نفسه: أي أن المراهق يقوم بأعمال يطلب منه القيام بها ودون الاستعانة

بغيره، وكذلك توجيه سلوكه دون أمر من غيره، فالمراهق الذي يعتمد على نفسه غالباً ما يكون قادراً على

تحمل المسؤولية، كما يكون عادة على قدر من الثبات الانفعالي.

ب _ إحساس المراهق بقيمته: شعور المراهق بتقدير الآخرين له وبأنهم يرون أنه قادراً على

النجاح وشعوره بأنه قادراً على القيام بما يقوم به غيره من الناس، وبأنه محبوب ومقبول من الآخرين.

ج _ شعور المراهق بحريته: شعور المراهق بالقدرة والحرية في توجيه وتقرير سلوكه، ووضع خطة

في المستقبل، ويتمثل هذا الشعور في ترك الفرصة للمراهق في أن يختار أصدقائه، وأن يكون له مصروفاً

خاصاً.

د - شعور المراهق بالانتماء: ويتمثل في شعوره بالتمتع بحب والديه وأسرته، وبأنه مرغوب فيه

من طرف زملائه، ويتمنون له الخير ومثل هذا المراهق تربطه علاقات حسنة بمدرسته.

هـ - خلو المراهق من الأعراض العصابية: نعني به أن المراهق لا يشكو من الأعراض والمظاهر

التي تدل على الانحراف النفسي، كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة، أو الخوف والشعور

المستمر بالتعب أو البكاء الكثير وغير ذلك من الأعراض العصابية.

و- تحرر المراهق من الميل إلى الإنفراد: بمعنى انه المراهق لا يميل إلى الانطواء أو الانعزال،

بل نجد لديه طموح إلى المستقبل بثقته، والمراهق الذي يميل إلى الإنفراد يكون عادة حساسا وحيدا مستغرقا في نفسه.

القسم الثاني: التوافق الاجتماعي: يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الاجتماعي وهو

يتضمن النواحي الآتية:

أ_ اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية: أي أنه يدرك حقوق الآخرين وضرورة إخضاع بعض

رغباته لحاجات الجماعة، وبعبارة أخرى أنه يعرف ما هو الصواب وما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة، كما أنه يتقبل أحكامها برضا.

ب - اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية: بمعنى أنه يظهر مودته للآخرين بسهولة، كما أنه

يبذل جهدا وتفكيراً ليساعدهم ويسيرهم، ويتصف مثل هذا المراهق باللياقة مع معارفه ومع الغرباء، ومثل هذا الشخص يتميز بأنه ليس أنانيا يراعي الآخرين ويساعدهم،

ج _ تحرر المراهق من القيود المضادة للمجتمع: ويتميز هذا المراهق بأنه مسالم لا يميل للشجار

مع الآخرين، غير مشاحن وغير رافض للأوامر والعصيان، وغير عدواني ولا يرضي رغباته على حساب الآخرين، كما أنه عادل في معاملاته وتصرفاته مع الآخرين.

د _ علاقة المراهق بأسرته: أي أن المراهق على علاقة طيبة مع أسرته وتعامله معاملة حسنة،

كما يشعر في كنفها بالأمن واحترام أفراد أسرته، وهذه العلاقات لا تتنافى مع ما للوالدين من سلطة عادلة مع المراهق وتوجيه سلوكه. (عمار زغينة، 1996، ص44)

هـ _ علاقة المراهق في المدرسة: أي أن المراهق متوافق في مدرسته، ويشعر بأن مدرسيه

يحبونه، ويستمتع بزمالة حسنة، ويجد أن العمل المدرسي يتفق مع مستوى نضجه وميوله، وهذه العلاقات الطيبة تتضمن شعور الفرد بأهميته وقيمه في المدرسة التي يتعلم فيها.

و_ علاقة المراهق في البيئة المحلية: أي أن المراهق يشعر بتوافق مع البيئة التي يعيش فيها ويعبر بالسعادة والرضا مع جيرانه وأقرانه ويتعامل معهم دون شعور عدواني أو سلبي، كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقة فيما بينهم. (محمود عطية هنا، 1986، ص75)

وفي سنة (2011) قامت الباحثة فروجة بلحاج بتعديله وتكييفه على البيئة الجزائرية ، حيث كان يتكون المقياس من (180) بند مقسمة على (12) بعد، وكل بعد يحتوي على (15) سؤال، وبعدما عدلته الباحثة أصبح المقياس يتكون من (108) بند ولكن الأبعاد بقيت كما وضعها الباحث محمود عطية هنا لكن أصبح كل بعد يشمل (09) بنود وكل قسم يشمل على (06) أبعاد.

5-1-2- طريقة تطبيق وتصحيح الاختبار:

من الممكن أن يستخدم الاختبار بطريقة فردية أو بطريقة جماعية، ومن الضروري على القائم بالتطبيق (مختبر، باحث، معلم) أن يتأكد من أن كل تلميذ قد فهم المطلوب أو التعليم الخاصة بطريقة الإجابة وينبغي أن تعلم أن هذا الاختبار ليس اختبار القدرة على فهم العبارات الواردة فيه وليس مقياس السرعة في الإجابة، ولكنه استفتاء عن بعض نواحي سلوك التلميذ. (محمود عطية هنا، 1986، ص 14) وبعد أن ينتهي المختبر من تطبيق الاختبار يقوم بتصحيحه بمفتاح التصحيح الوارد في نهاية كراسة التعليمات، وذلك أن يعطي درجة (01) للإجابة التي تتفق مع مفتاح التصحيح، والدرجة (0) للإجابة التي لا تتفق مع مفتاح التصحيح، ويلاحظ أن كل قسم من الاختبار يحتوي على (15) عبارة وبذلك تكون أقصى درجة يتحصل عليها في أي جزء من الأجزاء الفرعية للاختبار هي (15) درجة وبجمع درجات القسم الأول تستطيع الحصول على درجة التلميذ فيما يخص التوافق النفسي، وبنفس الطريقة نستطيع الحصول على درجة التلميذ في القسم الثاني (التوافق الاجتماعي) أما بالنسبة للتوافق العام فهو عبارة عن مجموع درجات القسمين.

أما بالنسبة لطريقة تصحيح المقياس بعد تعديله من طرف الباحثة فيتم وفق مفتاح التصحيح المعدل، إذ يتم الحصول على درجة التوافق النفسي الاجتماعي من خلال جمع درجة كل تلميذ مراهق في مختلف أجزاء المقياس، حيث يحتوي كل بعد من المقياس على (09) بنود وبالتالي تكون أقصى درجة هي (09) درجات على كل بعد، وبجمع درجات كل قسم يمكن الحصول على درجة التلميذ في القسم الأول وبنفس الطريقة يتم الحصول على درجة التلميذ في القسم الثاني، للحصول على الدرجة الكلية للمقياس نقوم بجمع درجات القسمين لنحصل على التوافق العام للقسمين.

لتحديد الأفراد المتوافقين والأفراد غير المتوافقين قامت الباحثة بالإجراءات التالية:

_ بالنسبة للتوافق النفسي اعتبرت أن كل تلميذ مراهق متمدرس تحصل على أكثر من (32) درجة هو متوافق نفسياً، كل تلميذ تحصل على أقل من (32) فهو غير متوافق نفسياً، باعتبار أن عدد البنود التي تقيس هذا القسم هي (54) بند مقسمة على (06) أبعاد وكل بعد يحتوي على (09) بنود.

أما بالنسبة للتوافق الاجتماعي فكل تلميذ مراهق تحصل على أكثر من (33) درجة فهو متوافق اجتماعياً، وكل تلميذ تحصل على أقل من (33) درجة غير متوافق اجتماعياً باعتبار عدد البنود التي تقيس هذا القسم (54) بند مقسمة على (06) أبعاد يحتوي كل بعد على (09) بنود.

أما بالنسبة للتوافق النفسي الاجتماعي اعتبرت العدد الكلي لبنود المقياس المعدل والبالغ (108) بند، فإن كل مراهق تحصل على أكثر من (66) درجة فهو متوافق نفسياً واجتماعياً وكل من تحصل على أقل من (66) فهو غير متوافق نفسياً واجتماعياً، وبهذا يمكننا تحديد مستويات التوافق في مختلف النواحي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (04) يوضح أبعاد ومستويات التوافق

مستويات أبعاد التوافق	متوافق	غير متوافق
التوافق النفسي	أكثر من (32) درجة	أقل من (32) درجة
التوافق الاجتماعي	أكثر من (33) درجة	أقل من (33) درجة
التوافق العام	أكثر من (66) درجة	أقل من (66) درجة

وللتعرف أكثر على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في صورته الأولى، والخصائص السيكومترية

للمقياس بعد تعديله (أنظر في الأسفل)، ولمعرفة مفتاح التصحيح أنظر الملحق رقم (03)

3-1-5- الخصائص السيكومترية للمقياس

1. ثبات الاختبار في البيئة المصرية:

الاختبار بأكمله: التوافق العام: 0,93.

التوافق النفسي: 0,89.

التوافق الاجتماعي: 0,87.

2. صدق الاختبار في البيئة المصرية:

يقصد به مدى ارتباط الاختبار بموضوعه، فالاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما أعد لقياسه ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منه، ويذكر مؤلفو وضعوا هذا الاختبار أنهم استدلوا على صدق الاختبار من الانتقاء الدقيق لعناصره، وهذا المعيار يعتبر من أكبر الدلائل على صدقه، غير أنهم قاموا بقياس صدقه انطلاقاً من تقديرات مدرسي المرحلة الإعدادية والثانوية، كما قام الباحث محمود عطية هنا بحساب معاملات صدق هذا الاختبار على البيئة المصرية بين درجات أجزاء هذا الاختبار وتقديرات المدرسين لبعض نواحي شخصية التلميذ عن طريق استمارة.

أنظر مذكرة بلحاج فروجة، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، مذكرة ماجستير، تخصص علم النفس وعلوم التربية، علم النفس المدرسي، تيزي وزو، 2011.

3. ثبات المقياس المعدل في البيئة الجزائرية:

تم حساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق: حيث كان يزيد الثبات في كلتا القسمين (التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي) بأبعادهما عن 0,498.

4. صدق المقياس المعدل في البيئة الجزائرية:

تم حساب الصدق الظاهري للمقياس وقدر بـ 64,81، والصدق الذاتي كان يزيد عن 0,60 في كل من القسم الأول بأبعاده والقسم الثاني بأبعاده.

5. صدق المقياس على عينة الدراسة الحالية:

لقد اتبعت الباحثتان في حساب صدق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي المعدل من طرف الباحثة فروجة بلحاج (2011) الطرق التالية:

1 - حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

لحساب هذا النوع من الصدق اتبعت الباحثتان مجموعة من الإجراءات تمثلت فيما يلي:

- إيجاد الدرجة الكلية لكل فرد.

- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة البالغ عددهم 40 فرد تنازليا من الأعلى إلى

الأدنى.

- اعتماد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية، بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناء على

درجاتهم الكلية في المقياس فقسمت الدرجات إلى 27% (الثالث الأعلى) و 27% (الثالث الأدنى)، فأصبح

بذلك عدد أفراد كل مجموعة 11 أفراد واستبعدت نسبة 64% المتحصلين على درجات وسطى، وبعدها

طبقتنا اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين كما يلي:

جدول رقم (05) يوضح المؤشرات الإحصائية للمقارنة الطرفية للتحقق من صدق الاختبار.

المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
-----------	------------	-----------------	-------------------	--------	---------------	--------	-------------	---------------

0,000	20	15,60	0,70	0,14	3,77	69,63	11	المجموعة العليا
					4,16	18,43	11	المجموعة الدنيا

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ 69.63، والانحراف المعياري بلغ 3.77، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا بلغ 18.43 والانحراف المعياري بلغ 4.16، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت ب 15.60 وهي دالة عند 0.01 وهذا يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

2- حساب صدق المقياس بطريقة التجانس الداخلي:

وقد تم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للقسم الأول (التوافق النفسي)

ومحاوره كما يلي:

جدول رقم (06) يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للقسم الأول (التوافق النفسي ومحاوره)

التوافق النفسي	اعتماد المراهق على نفسه	إحساس المراهق بقيمته	شعور المراهق بحريته	شعور المراهق بالانتماء	تحرر المراهق من الانفراد	خلو المراهق من الأعراض العصابية
الدرجة الكلية	0.42**	0.70**	0.70**	0.63**	0.56**	0.47**

** دالة عند 0.01

من خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين محاور القسم الأول (التوافق النفسي) والدرجة الكلية للقسم الأول (التوافق النفسي) كانت كلها دالة عند 0.01 وهذا يدل على أن محاور القسم الأول متناسقة فيما بينها ومع الدرجة الكلية للقسم الأول (التوافق النفسي) وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

- كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للقسم الثاني (التوافق الاجتماعي) ومحاوره

كما يلي:

جدول رقم(07) يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للقسم الثاني (التوافق الاجتماعي

ومحاوره)

التوافق الاجتماعي	اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية	تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع	علاقات المراهق بأسرته	علاقات المراهق في المدرسة	علاقات المراهق في البيئة المحلية
الدرجة الكلية	0.87**	0.74**	0.72**	0.75**	0.85**	0.69**

** دالة عند 0.01

من خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين محاور القسم الثاني(التوافق النفسي) والدرجة الكلية للقسم الثاني (التوافق الاجتماعي) كانت كلها دالة عند 0.01 وهذا يدل على أن محاور القسم الثاني متناسقة فيما بينها ومع الدرجة الكلية للقسم الثاني (التوافق الاجتماعي) وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

- كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما يلي:

جدول رقم(08) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

التوافق الاجتماعي	التوافق النفسي	التوافق النفسي الاجتماعي
0.64**	0.86**	الدرجة الكلية

** دالة عند 0.01

من خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد (الأقسام) والدرجة الكلية للمقياس كانت كلها دالة عند 0.01 وهذا يدل على أن أقسام المقياس متناسقة مع الدرجة الكلية للمقياس وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

6. ثبات المقياس على عينة الدراسة المحلية:

لحساب ثبات المقياس اعتمدت الباحثتان على الطرق التالية:

1 - حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس باستعمال طريقة التجزئة النصفية عن طريق معادلة "سبيرمان براون"، فكانت قيمة معامل الثبات 0.82 وعليه فالمقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

2- حساب الثبات بطريقة كيوذر ريتشاردسون:

تم حساب ثبات المقياس باستعمال طريقة "كيودر ريتشاردسون" لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لقياس التوافق النفسي الاجتماعي، كما أن عدد البدائل هو أقل من ثلاثة بمعنى اثنان فالإجابة تكون بنعم أو لا، وعليه نستطيع تطبيق معادلة "كيودر ريتشاردسون"، وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس 0.79 وهي تشير إلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي للمقياس، وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

5-2- البرنامج الإرشادي:

5-2-1- مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:

عند بناء محتوى برنامج إرشادي يجب على الباحث أولاً الإتيان بالجانب النظري وبعدها الجانب التطبيقي، ولإتمامهما لابد من اللجوء إلى عدة مصادر ومراجع ودراسات سابقة، وهذا من أجل الإقناع والوصول إلى الأهداف المرجوة.

في هذا الصدد إذ يرى طه حسين عبد العظيم (2004) أن البرنامج الإرشادي يتم استقصاء محتواه وبناءه من مصادر عدة منها، على سبيل المثال: الإطار النظري الذي استهل الباحث منها مادته العلمية حول الموضوع هدف البرنامج، الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوعه وبرنامج، والمقاييس والأدوات المستخدمة في دراسته، وفي غيرها من الدراسات التي لها علاقة بدراسته، والدراسة الاستطلاعية الميدانية التي تتم من خلال أفراد العينة الاستطلاعية، وكذلك تحليل محتوى البرامج الإرشادية التي تم تطبيقها من قبل والاستفادة منها في عمل جلسات البرنامج الإرشادي مع الأخذ بعين الاعتبار أن محتوى البرامج الإرشادية يختلف باختلاف المشكلة والأهداف والعمر الزمني لأفراد العينة.

(حسين عبد العظيم ، 2004 ، ص386)

وهذا ما كان في البرنامج الحالي حيث توصلت الباحثتان على المادة العلمية للبرنامج من خلال اطلاعهما على العديد من المصادر والمراجع والدراسات السابقة، إضافة إلى استفادتهما من خبرتهما العلمية، ومن خلال مشاورهما الجامعي، ومن المصادر والمراجع التي نهلت الباحثتان منها:

الدراسات السابقة المتعلقة بالبرامج الإرشادية، مع العلم أن البرامج التي تم مطالعتها كانت من شقين، الشق الأول منها كانت عينة البرامج من تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية وطلاب الجامعة، من أمثال هذه البرامج نجد دراسة كل من أيمن محمد طه عبد العزيز (2008)، ودراسة أمينة رزق (2008)، أما الشق الثاني فهو البرامج الخاصة بتنمية بعض الجوانب ذات الصلة بالتوافق النفسي الاجتماعي مثل: دراسة مصطفى رجب علي (2009) والتي عنوانها فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، ودراسة عبد الله راتب شراب (2013).

وهناك بعض البرامج الإرشادية التي خرجت عن نطاق الشقين السابقين، ومع ذلك أدرجتهما الباحثتين، لما كان لها من الفضل الذي لا يمكن إنكاره، من أمثال دراسة فيصل (2016) والتي كانت بعنوان فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب الثانوية، ودراسة أيمن محمد طه عبد العزيز (2016) التي كان عنوانها فعالية برنامج إرشادي مدرسي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، ودراسة هنا محمد محمود محمد (2017) التي كان عنوانها فعالية برنامج إرشادي جمعي في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى أبناء الآباء متعددي الزوجات في مدينة بطا، وكذلك نجد دراسة هاريل (2009) التي كانت بعنوان فعالية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين.

وهناك عدة دراسات عربية وجزائرية تطرقنا إليها ولم يتم ذكرها.

5-2-2- أهداف البرنامج:

الهدف العام:

_الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة الأولى متوسط.

الأهداف الخاصة:

1_ تزويد أفراد المجموعة الإرشادية بمعلومات عن مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي، ومظاهره وأساليبه.

2_ مساعدة التلاميذ على التغلب على المشكلات المختلفة التي تواجههم بالتوافق النفسي الاجتماعي في مرحلة المراهقة وتتطلب التوجيه والإرشاد.

3_ توعية أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية الاسترخاء التنفسي وتدريبهم على بعض طرائق الاسترخاء وتشجيعهم على ممارستها يوميا.

4_ محاولة استبدال الحوار الذاتي السلبي بحوار إيجابي يساعد في الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي.

5_ ممارسة المهارات التي تم التدرب عليها خارج الجلسات في مواقف حياتية واقعية من خلال وظائف عملية لنقل المهارات المكتسبة من القصص إلى التلقائية.

6_ تطوير بعض جوانب الشخصية مثل تنمية الثقة بالنفس والشعور بالانتماء لدى التلاميذ السنة الأولى متوسط.

5-2-3- الفئة المستهدفة:

تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ السنة الأولى متوسط، وقد بلغ عدد أفراد المجموعة الإرشادية (16)، التي كانت تتراوح أعمارهم ما بين (11-12) سنة.

5-2-4- مكان التطبيق:

تم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي في حجرة خصصها المركز للتطبيق.

5-2-5- عدد جلسات البرنامج:

تمثل عدد جلسات البرنامج الإرشادي في ثلاثة عشرة جلسة، بمعدل ثلاثة جلسات في الأسبوع

الأول من بداية التطبيق، وجلستين في خمسة أسابيع المتبقية، وكانت مدة كل جلسة (60) دقيقة.

5-2-6- القائم على تنفيذ البرنامج:

تم تطبيق البرنامج من قبل الباحثان، بحيث قامت باحثة بتنفيذ الجلسات، وذلك من خلال عرض

وتوضيح مختلف المعارف والمهارات والأنشطة لأفراد المجموعة الإرشادية، في حين قامت الباحثة الأخرى

بتدوين بعض الملاحظات وهذا لغرض تقييم الجلسة.

5-2-7- أسلوب الإرشاد المتبع:

اعتمدت الباحثتان أثناء تنفيذهما للبرنامج الإرشادي على أسلوب الإرشاد الجماعي، وهذا لغاية أنه

يتناسب مع خصائص المجموعة الإرشادية، من حيث مستوى التشابه الموجود في مشكلاتهم، إضافة إلى

ذلك نفس العمر الزمني، ونفس المستوى التعليمي، ونفس المستوى الاقتصادي.

5-2-8- الخلفية النظرية والتطبيقية للبرنامج:

اعتمدت الباحثتان أثناء تطبيق البرنامج على خلفية نظرية تتمثل في نظرية الإرشاد المعرفي

السلوكي وفقاً لمنظور ميكانيوم، وتم التنفيذ بطريقة جماعية.

5-2-9- الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

لا يمكن لأي برنامج إرشادي أن يحقق أهدافه ما لم يستخدم الفنيات والأساليب اللازمة والملائمة

التي تسهم إلى حد كبير في تنفيذ البرنامج الإرشادي، ويتضمن البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة

الحالية مجموعة من الأساليب والفنيات الإرشادية المعرفية والسلوكية لخدمة أهداف البرنامج، سبق وقد

عرفنا بها في الفصل السابق، وسوف تقوم الباحثتان بعرض أهم الفنيات المستخدمة فقط، وهي تتمثل كما

يلي:

المحاضرات والمناقشة الجماعية، الحوار الذاتي، الاسترخاء، التعزيز، السيكودراما، وقف الأفكار، لعب الدور، النمذجة، وهذا بهدف أنها تتناسب مع استعدادات وإمكانيات أفراد المجموعة الإرشادية، ومع أهداف الدراسة الحالية.

5-2-10- الأدوات والوسائل المستخدمة:

عند تنفيذ البرنامج استخدمت الباحثان مجموعة من الأدوات تمثلت فيما يلي:

- 1) جهاز فيديو وجهاز عرض باوربوينت.
- 2) قصاصات.
- 3) شريط مسجل.
- 4) مطويات توضح مفهوم البرنامج الإرشادي ومحتوياته وكذا ماهية التوافق النفسي الاجتماعي.
- 5) جهاز كومبيوتر.

3-2-11- عرض البرنامج على المحكمين:

تم عرض البرنامج في صورته الأولى بعنوان (فعالية برنامج إرشادي جماعي لتحقيق مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسطة)، على مجموعة من الأساتذة المحكمين، وذلك بغرض تحكيم البرنامج وإبداء ملاحظاتهم وآراءهم وتوجيهاتهم حول كيفية بناء البرنامج وتنفيذه، وكذلك للتحقق من مدى دقة الصورة الأولى ومدى تغطيتها للموضوعات المستهدفة، ويبلغ عدد المحكمين للبرنامج سبعة أساتذة متخصصون في علم النفس والإرشاد والصحة النفسية، ولهذا الغرض أعدت الباحثان استمارة خصصت لإبداء آرائهم على البرنامج والجلسات المكونة له، ومدة كل جلسة، أنظر الملحق رقم(04)، وفيما يلي عرض البرنامج الإرشادي في صورته الأولى:

البرنامج الإرشادي في صورته الأولى

جامعة الجبالي بونعامة _ خميس مليانة _

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص: علوم تربية إرشاد وتوجيه

السنة: الثانية ماستر

فعالية برنامج إرشادي جماعي لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط

أستاذي أو أستاذتي الفاضل(ة) و المحترم(ة)

بنيّة إجراء البحث المرسوم بـ " مدى فاعلية برنامج إرشادي جماعي لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة أولى متوسط ، و نظرا لما تتمتعون به من خبرة و دراية في مجال العلوم النفسية و التربوية و طرائق التدريس يرجى مشاركتكم في تحكيم البرنامج المقترح لهذا البحث و بيان رأيكم حول صلاحيته، من خلال تحديد ما ترونه مناسبا و ما تقترحونه من إضافة أو تعديل لوحدات البرنامج. شاكرين تعاونكم معنا

- إسم الخبير:

- الدرجة العلمية:

- الاختصاص:

- التوقيع:

الباحثين: ميرة شاوشي _ حمودي فضيلة

دعت الحاجة إلى الالتفات إلى تلاميذ السنة أولى متوسط الباحثين للتخطيط قصد بناء برنامج

إرشادي جماعي لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة أولى متوسط، و لتحقيق هذا

المشروع:

اطلعت الباحثتين على المراجع النظرية المتعلقة بالتوافق النفسي الاجتماعي و فعالية البرامج الإرشادية، وقامت بجمع أكبر قدر ممكن من الدراسات السابقة المهمة بالظاهرة موضوع البحث، و كذا النظر في مختلف التقنيات العلاجية النفسية للمدارس المعروفة محاولة انتقاء أكثر هذه التقنيات ملائمة لخصائص التلاميذ و كذا لتلقين المهارات، و بالتالي تبويبها ضمن جلسات إرشادية تتناسب مع عينة البحث ، ثم تطبيق البرنامج وفق منهج شبه تجريبي يختبر مدى نجاح المشروع.

الخلفية النظرية و التطبيقية للبرنامج:

اعتمد البرنامج على العلاج المعرفي السلوكي وفق منظور ميكانيبوم.

الفئة المستهدفة:

تتكوّن عينة الدراسة من تلاميذ السنة أولى متوسط التي تتراوح أعمارهم ما بين (11 سنة

و12 سنة)

مكان التطبيق:

يتم تطبيق الجلسات في حجرة خصصها المركز لتطبيق البرنامج

عدد جلسات البرنامج:

عدد جلسات البرنامج الإرشادي (13) جلسة ويشمل على جلستين كل أسبوع، ومدة الجلسة الواحدة 45 دقيقة.

القائم على تنفيذ البرنامج:

تقوم بتطبيق جلسات البرنامج الباحثتين

أسلوب الإرشاد: الإرشاد الجماعي

الخلفية النظرية و التطبيقية للبرنامج:

_ اعتمد البرنامج على العلاج المعرفي السلوكي وفق منظور ميكانيبوم.

_ يطبق البرنامج بطريقة جماعية.

تحديد أهداف البرنامج:

الهدف العام:

_الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة أولى متوسط.

الأهداف الخاصة:

- 1_ تزويد أفراد المجموعة الإرشادية بمعلومات عن مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي، ومظاهره وأساليبه.
- 2_ مساعدة التلاميذ على التغلب على المشكلات المختلفة التي تواجههم بالتوافق النفسي الاجتماعي في مرحلة المراهقة وتتطلب التوجيه والإرشاد.
- 3_ توعية أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية الاسترخاء التنفسي وتدريبهم على بعض طرائق الاسترخاء وتشجيعهم على ممارستها يوميا.
- 4_ محاولة استبدال الحوار الذاتي السلبي بحوار إيجابي يساعد في الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي.
- 5_ ممارسة المهارات التي تم التدرب عليها خارج الجلسات في مواقف حياتية واقعية من خلال وظائف عملية لنقل المهارات المكتسبة من القصديّة إلى التلقائية.
- 6_ تطوير بعض جوانب الشخصية مثل تنمية الثقة بالنفس والشعور بالانتماء لدى التلاميذ السنة أولى متوسط.

مراحل بناء البرنامج:

1 _ مرحلة البدء و التحضير:

وهي المرحلة التي يتم فيها تطبيق القياس القبلي لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي لمحمود عطية هنا (1986) المعدل من طرف الباحثة فروجة بلحاج (2011) ، ثم التعرف على العينة الإرشادية المناسبة لتنفيذ البرنامج الإرشادي وبناء العلاقة الإرشادية المبنية على الألفة والتفاهم والاحترام وتكون خلال الجلسة الأولى والثانية.

2_ مرحلة الانتقال: ويتم فيها إلقاء الضوء على المشكلة الرئيسية، وهي التوافق النفسي الاجتماعي المنخفض وأسبابه وتتم في الجلسة الثالثة.

3_ مرحلة العمل والبناء: ويكون ذلك خلال الجلسة الرابعة إلى الجلسة الثاني عشر، و فيها يتم تزويد المسترشدين بالمعارف والمعلومات وإكسابهم المهارات التي تعمل على تحسين مستوى توافقهم النفسي الاجتماعي.

4 _ مرحلة الإنهاء: وتكون في الجلسة الختامية ، من خلال تقويم البرنامج الإرشادي وذلك عن طريق تطبيق القياس البعدي لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي والتعرف على مدى تحقيق البرنامج الإرشادي للأهداف المرجوة وهي الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

التصميمات التجريبية:

بهدف اختبار فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي للرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة أولى متوسط سوف يتم اعتماد التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بقياس قبلي وبعدي وآخر تتبعي.

القياس الأول: (قياس قبلي): حيث نقوم بتطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لمحمود عطية هنا (1986) المعدل من طرف الباحثة فروجة بلحاج (2011) على تلاميذ السنة أولى متوسط بمتوسطة الشهيد إسماعيل بن سلطان إسماعيل، بعدها يتم اختيار المجموعة الإرشادية التي تضم التلاميذ الذين لديهم مستوى منخفض من التوافق النفسي الاجتماعي وتتوفر فيهم شروط تطبيق البرنامج الإرشادي.

القياس الثاني: (قياس بعدي): حيث نقوم بتطبيق نفس المقياس على المجموعة بعد نهاية جلسات البرنامج الإرشادي ، ثم نقوم بالمقارنة بين القياسين القبلي و البعدي لمعرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي للرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي للسنة أولى متوسط.

القياس الثالث: (القياس التتبعي): حيث نقوم بتطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي على المجموعة الإرشادية بعد حوالي شهر من إجراء القياس البعدي.

المنهج المتبع:

يتم استخدام المنهج شبه تجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بقياس قبلي وقياس بعدي وآخر تتبعي بالاعتماد على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

الأدوات والوسائل المستخدمة:

_ جهاز فيديو وجهاز عرض باوربوينت.

_ قصاصات.

_ شريط مسجل.

_ مطويات توضح مفهوم البرنامج الإرشادي ومحتوياته وكذا ماهية التوافق النفسي الاجتماعي.

_ جهاز كومبيوتر.

عرض محتوى جلسات البرنامج

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الفنيات المستخدمة	محتوى الجلسات
01	حصة تعارف	المحاضرة الحوار والمناقشة الجماعية	_ بناء العلاقة الإرشادية القائمة على الاحترام والتفهم والتقبل بين المجموعة الإرشادية والمرشدين. _ تعريف المرشدين بنفسهما وبدورهما الإرشادي ومنح الفرصة للمسترشدين للتعريف بأنفسهم. _ أخذ المرشدين بعض المعلومات الخاصة بأفراد المجموعة الإرشادية وتدوينها في سجل. _ توزيع مطوية تتضمن أفكار مشجعة للالتزام بحضور البرنامج. _ توزيع العقد الإرشادي على المجموعة الإرشادية. _ شكر أفراد المجموعة على حضورهم والتأكيد على ضرورة حضورهم للجلسة القادمة.
02	عرض محتوى البرنامج	المحاضرة _ الحوار والمناقشة _ التعزيز	التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهميته في الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي. _ التعريف بالبرنامج الإرشادي من حيث عدد جلساته ومدته ومكان انعقاده وزمن الانعقاد لكل جلسة وخطواته وفنياته.

<p>_ إعطاء المرشدتين رسالة واضحة بأهمية تنفيذ البرنامج و احترام رأي المجموعة. _ تطبيق الاسترخاء التنفسي لأول مرة. _ توزيع مطوية حول مضمون البرنامج الإرشادي.</p>			
<p>_ الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ومناقشة ما جاء في المطوية المقدمة لهم في الجلسة السابقة. _ التعريف بالتوافق النفسي الاجتماعي وذكر مجالاته. _ التعريف بسوء التوافق وأهم أعراضه. _ عرض مظاهر التوافق النفسي الاجتماعي. _ تطبيق الاسترخاء التنفسي مرة ثانية. _ تلخيص أساليب التوافق النفسي الاجتماعي في بعض العناصر. _ توزيع مطوية حول التوافق النفسي الاجتماعي وأهم ما تم تناوله كملخص. _ تقديم واجب منزلي حول ذكر بعض المواقف التي تحدث لهم سوء توافق. _ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف. _ تطبيق الاسترخاء التنفسي للمرة الثانية.</p>	<p>_ المحاضرة _ الحوار والمناقشة _ التعزيز</p>	<p>التعريف بالتوافق النفسي الاجتماعي ومظاهره</p>	<p>03</p>
<p>_ مناقشة الواجب المنزلي والإجابة عن استفسارات أفراد المجموعة. _ شرح معنى الاسترخاء. _ ذكر أهم أنواع الاسترخاء وأهميته. _ تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية تطبيق هذا الاسترخاء ومت يتم. _ تطبيق الاسترخاء الذهني . _ عرض فيديو حول كيفية تطبيق نوع من الاسترخاء بالصوت والصورة.</p>	<p>_ المحاضرة _ الحوار والمناقشة _ التعزيز</p>	<p>التدريب على مهارات الاسترخاء</p>	<p>04</p>

<p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف. _ تقديم واجب منزلي.</p>			
<p>_ مناقشة الواجب المنزلي واستفسار المجموعة حول أهم الصعوبات التي واجهتهم. _ تعريف الثقة بالنفس، _ ذكر أسباب عدم الثقة بالنفس. _ طلب المرشدتين من أفراد المجموعة معرفة الأسباب التي تضعف ثقتهم بأنفسهم. _ توضيح العلاقة بين ضعف الثقة بالنفس وسوء التوافق النفسي الاجتماعي. _ تعزيز مبدأ الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة عن طريق وقف الأفكار السلبية التي أدت بهم إلى هذا. _ تعزيز القدرات والإمكانيات لدى أفراد المجموعة. _ عرض فيديو حول أفراد كانت ثقتهم بنفسهم متدنية وبعد تشجيعهم كيف أصبحوا. _ طرح بعض الأسئلة على أفراد العينة الإرشادية حول ما تم فهمه من العرض. _ تطبيق الاسترخاء الذهني. _ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف. _ تقديم واجب منزلي.</p>	<p>_ الحوار والمناقشة _ السيودراما _ وقف الأفكار. _ التعزيز</p>	<p>تتمية الثقة بالنفس</p>	<p>05</p>
<p>_ مناقشة الواجب المنزلي السابق والإجابة عن استفسارات المجموعة. _ تذكير المجموعة باستراتيجية الثقة بالنفس. _ تبصير أفراد المجموعة بمفهوم المشكلات. _ تدريب المجموعة على خطوات حل المشكلة. _ عرض فيديو حول أفراد كيف استطاعوا حل</p>	<p>_ المحاضرة _ الحوار والمناقشة. _ الحوار الذاتي _ الايجابي.</p>	<p>مهارات حل المشكلات</p>	<p>06</p>

<p>مشاكلهم. _ تطبيق الاسترخاء التنفسي. _ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف. _ تقديم واجب منزلي حول كتابة مشكلة واجهها كل مشارك في البرنامج خلال الأسبوع مع إعطاء الحلول والبدائل لها.</p>			
<p>_ الترحيب بالمشاركين في البرنامج ثم مناقشتهم في الواجب المنزلي و الإجابة على استفساراتهم. _ إثارة المرشدين نقاش حول (العقل السليم في الجسم السليم). _ تعريف المجموعة الإرشادية بأهمية الصحة البدنية. _ التعريف بأهمية العلاقة بين صحة البدن والصحة النفسية. _ عرض أمثلة عن أفراد يتمتعون بالصحة البدنية والنفسية وكيفية تحقيقهما وأفراد يعانون عن طريق فيديو. _ تطلب المرشدين من المجموعة وصف ما تم فهمه من الفيديو. _ طرح أسئلة للتعرف على نظرة المسترشدين لأنفسهم وفي أي قسم يصنفون أنفسهم) _ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف. _ تقديم واجب منزلي.</p>	<p>_ المحاضرة _ الحوار والمناقشة _ التعزيز</p>	<p>الاهتمام بالذات (بدن_ شخصية)التوافق الصحي</p>	<p>07</p>
<p>_ الترحيب بأفراد المجموعة ومناقشتهم في الواجب المنزلي. _ التعريف بالفردية والانعزالية ومظاهرها. _ ذكر الآثار المرتبة عنهما.</p>	<p>_ المحاضرة _ الحوار والمناقشة _ التعزيز _ الحوار الذاتي</p>	<p>التواصل والتفاعل الاجتماعي</p>	<p>08</p>

<p>_ تشجيع الحوار الذاتي الايجابي لتغيير الأفكار السلبية.</p> <p>_ التدريب على مهارات الإصغاء والاستماع.</p> <p>_ طلب المرشدتين من المشاركين باختيار أحد القصصات ذلك عن طريق القرعة ليكن أحدهما المتحدث والآخر المستمع بالاتفاق على اختيار موضوع ما والتحدث فيه.</p> <p>_ تطبيق الاسترخاء التنفسي للتأكد من مدى إتقان هذه الفنية.</p> <p>_ عرض فيديو حول كيفية الإصغاء والتواصل.</p> <p>_ تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على ممارسة التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة لفظية وغير لفظية.</p> <p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف.</p> <p>_ تقديم واجب منزلي.</p>			
<p>_ الترحيب بالمجموعة والمناقشة في الواجب المنزلي.</p> <p>_ الانتقال إلى موضوع الجلسة الحالية الذي يتناول التعاون مع الآخرين كمطلب إنساني تحتمه حاجة الإنسان لأخيه الإنسان.</p> <p>_ إعطاء معنى التعاون ومتى يكون مطلوباً، ومتى يكونون هداماً مرفوضاً؟ (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان)</p> <p>_ تقديم عرض تمثيلي حول تقديم المساعدة للآخر.</p> <p>_ عرض فيديو لتأكيد أهمية التعاون البناء.</p> <p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف.</p> <p>_ تقديم واجب منزلي.</p>	<p>_ الحوار والمناقشة</p> <p>_ لعب الدور</p>	<p>التوافق الاجتماعي مهارات التعاون (مع الآخرين)</p>	<p>09</p>

<p>_ مناقشة الواجب المنزلي والإجابة عن استفسارات أفراد المجموعة الإرشادية.</p> <p>_ تقديم محاضرة حول الدافعية نحو النجاح عن طريق باوروينت.</p> <p>_ تعزيز قيمة الدافعية لدى أفراد المجموعة.</p> <p>_ تقوم الباحثتين بتقسيم المشاركين إلى مجموعتين في نشاطين حسب طبعة الأهداف وتحديد الأولويات.</p> <p>_ مناقشة أفراد المجموعة حول النشاطين. _ تطبيق الاسترخاء الذهني للمرة الثانية للتأكد من مدى إتقان المشاركين لهذه الفنية.</p> <p>_ عرض فيديو حول الدافعية للنجاح.</p> <p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف.</p> <p>_ تقديم واجب منزلي.</p>	<p>_ المحاضرة</p> <p>_ الحوار والمناقشة</p> <p>_ التعزيز الإيجابي</p> <p>_ النمذجة</p>	<p>الدافعية نحو النجاح</p>	<p>10</p>
<p>_ مناقشة الواجب المنزلي والإجابة على استفسارات المجموعة الإرشادية.</p> <p>_ إلقاء محاضرة علمية قصيرة ومبسطة حول الطرق الصحيحة للتعلم.</p> <p>_ مناقشة ما تم عرضه في المحاضرة.</p> <p>_ تعليم أفراد المجموعة الإرشادية على فنية الإصغاء لشرح المعلم في الصف المدرسي.</p> <p>_ تطبيق الاسترخاء التنفسي.</p> <p>_ تطلب الباحثتين من أفراد المجموعة المشاركة في بعض الأنشطة المقدمة لهم.</p> <p>_ عرض فيديو حول فنية الإصغاء وتنظيم الوقت.</p> <p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة</p>	<p>_ المحاضرة</p> <p>_ الحوار والمناقشة</p>	<p>التوافق الدراسي (أهمية التفاعل الصفي المدرسي)</p>	<p>11</p>

<p>والضعف. _ تقديم واجب منزلي.</p>			
<p>_ الترحيب بالمشاركين ومناقشة الواجب المنزلي. _ تطبيق الاسترخاء التنفسي. _ التحدث عن أهمية الوقت. _ طرح أسئلة على أفراد المجموعة الإرشادية عن كيفية تنظيم وقتهم. _ التحدث عن كيفية تنظيم الوقت واستغلاله بالشكل الأمثل. _ تدريب المشاركين على إتقان مهارة تنظيم الوقت وملاً الفراغ. _ تبصير المشاركين بإيجابيات تنظيم الوقت والمحافظة على مواعيد الدراسة. _ عرض فيديو حول كيفية تنظيم الوقت. _ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف. _ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف. _ شكر أفراد المجموعة والتأكيد على حضورهم للجلسة القادمة.</p>	<p>_ المحاضرة _ الحوار والمناقشة</p>	<p>التدريب على مهارة إدارة الوقت</p>	<p>12</p>
<p>_ شكر المجموعة الإرشادية على مدى تعاونهم في إنجاح هذا البرنامج. _ تقييم ختامي للبرنامج من خلال حصر أهم النقاط التي تم الاستفادة منها ، ومناقشة أهم النقاط التي تشكل لهم غموض. _ القيام بالقياس البعدي للمجموعة الإرشادية من خلال توزيع مقياس التوافق النفسي الاجتماعي. _ توزيع شهادات شكر وتقدير للمجموعة الإرشادية ، كذلك مدير المتوسطة والمساعدتين التربويتين على</p>	<p>_ الحوار والمناقشة _ التعزيز</p>	<p>الجلسة الختامية</p>	<p>13</p>

<p>التسهيلات التي تم تقديمها من أجل إنجاز هذا البرنامج.</p> <p>_الإشارة إلى أنه سيتم اللقاء بعد شهر من الآن لإجراء القياس التتبعي.</p> <p>_ شكر كل من أفراد المجموعة الإرشادية وحثهم على المثابرة والاجتهاد مع تمنياتنا لهم بالتوفيق في مسارهم الدراسي، كذلك شكر مدير المتوسطة وكل المساعدين التربويين.</p>			
---	--	--	--

وبعد اطلاعهم عليه قدم المحكمون مجموعة من الآراء والملاحظات وبعض التوجيهات المهمة، مع

تقديم بعض التعديلات التي ساهمت في تطوير هذه الصيغة، والجدول التالي يوضح بعض التعديلات

التي أدلت بها عينة المحكمين:

جدول رقم (09) يوضح بعض التعديلات التي اتفق عليها المحكمون

تعديل عنوان البرنامج	
فعالية برنامج إرشادي جماعي لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى السنة الأولى متوسط.	فعالية برنامج إرشادي جماعي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى السنة الأولى متوسط.
تعديل بعض الأهداف	
<p>الهدف العام: رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط.</p> <p>الأهداف الخاصة:</p> <p>- تطوير بعض جوانب الشخصية مثل تنمية الثقة بالنفس والشعور بالانتماء لدى التلاميذ السنة الأولى متوسط.</p> <p>- توعية أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية الاسترخاء والتفسي وتدريبهم على بعض طرائق الاسترخاء وتشجيعهم على ممارستها يوميًا.</p>	<p>الهدف العام: تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى السنة الأولى متوسط.</p> <p>الأهداف الخاصة:</p> <p>- تطوير بعض جوانب الشخصية من خلال تنمية النواحي النفسية والاجتماعية.</p> <p>- تثقيف أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية الاسترخاء وتدريبهم على بعض طرائق الاسترخاء وتشجيعهم على ممارستها يوميًا.</p>

الاستغناء عن الاسترخاء التنفسي في كل جلسة، إضافة إلى ذلك وضع بعض الفنيات مثل النمذجة وبالنسبة للبرنامج في صورته النهائية فهو موضح في الملحق رقم (07)

جدول رقم(10) يوضح نسب قبول المحكمين للبرنامج الإرشادي

إجراءات البرنامج	نسبة القبول
فكرة البرنامج	%100
عنوان البرنامج	%85.71
أهداف البرنامج	%85,71
محتوى البرنامج ومواعيمته مع العينة الإرشادية	%85,71
عدد الجلسات	%100
معدل الجلسات في كل أسبوع	%100
ترتيب الجلسات	%100
النشاطات في كل جلسة	%85,71
الفنيات المستخدمة	%85,71

5-2-12- تقويم البرنامج الإرشادي:

تم تقييم البرنامج الإرشادي من بداية أول جلسة إلى نهاية الجلسة الختامية، وقد تم التقييم من خلال

ما يلي:

(القياس الأول: (قياس قبلي) : حيث قامت الباحثتان بتطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

لمحمود عطية هنا(1986) المعدل من طرف الباحثة فروجة بلحاج (2011) على تلاميذ السنة الأولى متوسط بمتوسطة الشهيد إسماعيل بن سلطان إسماعيل، بعدها تم اختيار المجموعة الإرشادية التي تضم التلاميذ الذين لديهم مستوى منخفض من التوافق النفسي الاجتماعي وتتوفر فيهم شروط تطبيق البرنامج الإرشادي.

(التغذية الراجعة في كل جلسة.

(مجموعة من الملاحظات قامت الباحثة بتدوينها.

توزيع استمارة تقييم لكل جلسة، أنظر الملحق رقم (12)، والتي نتطرق إلى تحليلها من خلال

الجدول التالية:

الجدول رقم (11): يوضح تقييم الجلسة الثالثة من البرنامج الإرشادي التوافق النفسي الاجتماعي

تقييم الجلسة الثالثة: التوافق النفسي الاجتماعي							
العبارات	الإجابة	ت- نعم	النسبة المئوية	ت- لا	النسبة المئوية	ت- نوعا ما	النسبة المئوية
أ/ ما رأيك في المعلومات والتدريبات التي قدمت في الجلسة؟	مفيدة	12	75	2	12,5	2	12,5
	واضحة	12	75	3	18,75	1	6,25
	مألوفة	7	43,75	8	50	1	6,25
	صعبة	1	6,25	14	87,5	1	6,25
	سهلة	12	75	3	18,75	1	6,25
	جديدة	14	87,5	2	12,5	0	0
	مملة	1	6,25	12	75	3	18,75
ب/ كيف كانت مشاركتك وانفعالاتك في هذه الجلسة؟ هل كنت متفانياً؟	سعيد (ة)	14	87,5	2	12,5	0	0
	مرتاح (ة)	11	68,75	2	12,5	3	18,75
	راضي (ة)	10	62,5	2	12,5	4	25
	متوتر (ة)	2	12,5	14	87,5	0	0
	متضايق (ة)	1	6,25	14	87,5	1	6,25
	منزعج (ة)	0	0	15	93,75	1	6,25

من خلال الجدول يتبين أن النسب المئوية لإجابات أفراد المجموعة الإرشادية عن السؤال الأول في

الإجابة ب "نعم"، انحصرت ما بين (75-87,5) % وهذا من خلال ما رآه أفراد المجموعة بأن هذه الجلسة

كانت مفيدة، واضحة، سهلة، وجديدة، أما من حيث الصعوبة والألفة والملل من الجلسة فقد انحصرت

نسبتها ما بين (6,25-43,75) %، أما بالنسبة عن الإجابة التي كانت ب: "لا"، فانحصرت ما بين (50-

87,5) % وهذا من خلال ما أشادوا به أفراد المجموعة بأن لم تكن الجلسة مألوفة، صعبة ومملة، أما من

حيث الاستفادة والسهولة والجدية والوضوح فقد انحصرت نسبتها ما بين (12,5-18,75) %، أما فيما

يخص الإجابة بـ"نوعا ما" فانحصرت نسبتها ما بين (0-18,75)% وقد اتضح ذلك من خلال آراء المجموعة مما يشير أن هذه الجلسة كانت مفيدة، مألوفة، سهلة، وواضحة وجديدة، ولم تكن مملة وصعبة.

أما بالنسبة للإجابات عن السؤال الثاني في الإجابة بـ "نعم"، فقد انحصرت نسبتها ما بين (5,62-87,5) %، ويتضح ذلك من خلال أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم كانوا يشعرون بالسعادة والراحة والرضا، في حين يتبين أن الأفراد الذين كانوا يشعرون بالتوتر والضيق والانزعاج انحصرت نسبتهم ما بين (0-12,5) %، أما فيما يخص الإجابة بـ "لا" انحصرت نسبتها ما بين (5,87-93,75)%، ويظهر ذلك من خلال آراء أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم لم يشعروا بالتوتر، والضيق والانزعاج أثناء الجلسة، في حين نرى أن الأفراد الذين لم يشعروا بالسعادة والارتياح والرضا فقد قدرت نسبتهم بـ(5,12)%، أما فيما يخص عن الإجابة بـ "نوعا ما" فقد يتبين أن الأفراد الذين لم يشعروا لا بالسعادة ولا بالتوتر قدرت نسبتهم بـ: 0%، في حين انحصرت نسبة الأفراد الذين لم يشعروا لا بالراحة ولا بالتضاييق ولا بالرضا ولا بالانزعاج ما بين (25,6-18,75)%، فهذا كله يدل على أن الجلسة كانت واضحة من حيث المعارف والأفكار، وتناسبت مع قدراتهم المعرفية وخبراتهم السابقة.

جدول رقم (12): يوضح تقييم الجلسة الرابعة التدريب على مهارات الاسترخاء

تقييم الجلسة الرابعة: التدريب على مهارات الاسترخاء							
العبارات	الإجابة	ت- نعم	النسبة المئوية	ت- لا	النسبة المئوية	ت- نوعا ما	النسبة المئوية
أ/ ما رأيك في المعلومات والتدريبات التي قدمت في الجلسة؟	مفيدة	16	100	0	0	0	0
	واضحة)	14	87,5	1	6,25	1	6,25
	مألوفة	8	50	5	31,25	3	18,75
	صعبة	0	0	15	93,75	1	6,25
	سهلة	16	100	0	0	0	0
	جديدة	13	81,25	1	6,25	2	12,5
	مملة	0	0	16	100	0	0
ب/ كيف كانت مشاركتك وانفعالاتك في هذه الجلسة؟ هل تتركها؟	سعيد (ة)	14	87,5	0	0	2	12,5
	مرتاح (ة)	16	100	0	0	0	0
	راضي(ة)	14	87,5	0	0	2	12,5
	متوتر(ة)	1	6,25	15	93,75	0	0
	متضايق(ة)	0	0	15	93,75	1	6,25
	منزعج(ة)	0	0	16	100	0	0

من خلال الجدول يتبين أن النسب المئوية لإجابات أفراد المجموعة الإرشادية عن السؤال الأول في

الإجابة بـ "نعم" انحصرت ما بين (50 - 100) %، حيث رأوا أفراد المجموعة بأن هذه الجلسة كانت

مفيدة، واضحة، سهلة، وجديدة، ومألوفة، أما من حيث صعوبتها والملل منها فقدرت نسبتها بـ : 0%، أما

بالنسبة عن الإجابة التي كانت بـ: "لا" انحصرت ما بين (0-31,25)% وذلك يظهر من خلال ما أشادوا

به أفراد المجموعة بأن لم تكن الجلسة مألوفة، مفيدة، واضحة، سهلة، جديدة ، أما من حيث صعوبة

الجلسة والملل منها فقدرت نسبتها بـ: 0%، أما فيما يخص الإجابة بـ "نوعا ما" انحصرت نسبتها ما بين

(0-18,75)% وقد اتضح ذلك من خلال آراء المجموعة مما يشير أن هذه الجلسة كانت مفيدة، مألوفة،

وسهلة، وواضحة وجديدة، ولم تكن مملة وصعبة.

أما بالنسبة للإجابات عن السؤال الثاني في الإجابة بـ "نعم" فقد انحصرت نسبتها ما بين (5,87-100%)، وقد يتضح ذلك من خلال أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم كانوا يشعرون بالسعادة والراحة والرضا، في حين يتبين أن الأفراد الذين كانوا يشعرون بالتوتر والتضايق والانزعاج انحصرت نسبتهم ما بين (0-6,25%)، أما فيما يخص الإجابة بـ "لا" تراوحت نسبتها ما بين (93,75-100%) ويظهر ذلك من خلال آراء أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم لم يشعروا بالتوتر، والضيق والانزعاج أثناء الجلسة، في حين نرى أن الأفراد الذين لم يشعروا بالسعادة والارتياح والرضا فقد قدرت نسبتهم بـ: 0%، أما فيما يخص الإجابة بـ "نوعاً ما" فقد يتبين أن الأفراد الذين لم يكونوا يشعرون لا بالسعادة ولا بالارتياح ولا بالرضا انحصرت نسبتهم ما بين (0-12,5%)، في حين انحصرت نسبة الأفراد الذين لم يكونوا يشعرون لا بالتوتر ولا بالتضايق ولا بالانزعاج ما بين (0-6,25%)، فهذا كله يدل على أن الجلسة كانت واضحة من حيث المعارف والأفكار، وتناسبت مع قدراتهم المعرفية وخبراتهم السابقة.

جدول رقم (13) يوضح تقييم الجلسة الخامسة تنمية الثقة بالنفس

تقييم الجلسة الخامسة: تنمية الثقة بالنفس								
العبارات	الإجابة	ت- نعم	النسبة المئوية	ت- لا	النسبة المئوية	ت- نوعا ما	النسبة المئوية	مجموع النسب المئوية
أ/ ما رأيك في المعلومات والتدريبات التي قدمت في الجلسة؟	مفيدة	16	100	0	0	0	0	%100
	واضحة)	14	87,5	0	0	2	12,5	
	مألوفة	4	25	9	56,25	3	18,75	
	صعبة	0	0	15	93,75	1	6,25	
	سهلة	14	87,5	0	0	2	12,5	
	جديدة	12	75	2	12,5	2	12,5	
	مملة	0	0	16	100	0	0	
ب/ كيف كانت مشاركتك وانفعالاتك في هذه الجلسة؟ هل كانت:	سعيد (ة)	12	75	2	12,5	2	12,5	%100
	مرتاح (ة)	14	87,5	1	6,25	1	6,25	
	راضي(ة)	14	87,5	1	6,25	1	6,25	
	متوتر(ة)	2	12,5	14	87,5	0	0	
	متضايق(ة)	1	6,25	14	87,5	1	6,25	
	منزعج(ة)	2	12,5	14	87,5	0	0	

من خلال الجدول يتبين أن النسب المئوية لإجابات أفراد المجموعة الإرشادية عن السؤال الأول في

الإجابة ب "نعم" انحصرت ما بين (75-100) %، حيث رأوا أفراد المجموعة بأن هذه الجلسة كانت مفيدة،

واضحة، سهلة، وجديدة، أما من حيث صعوبة وألفة الجلسة وأنها ليست مملة فقد ت انحصرت نسبتها ما

بين(0-25) %، أما بالنسبة عن الإجابة التي كانت بـ: "لا" فانحصرت نسبتها ما بين(25-56,25-100)% حيث

أشادوا أفراد المجموعة بأن لم تكن الجلسة مألوفة، صعبة ومملة، أما من حيث الاستفادة والسهولة والجدية

والوضوح فقد انحصرت نسبتها ما بين (0-12,5)% ، أما فيما يخص الإجابة بـ "نوعا ما" فانحصرت نسبتها

ما بين (0-18,75)% وقد اتضح ذلك من خلال آراء المجموعة مما يشير أن هذه الجلسة كانت مفيدة، مألوفة، وسهلة، وواضحة وجديدة، ولم تكن مملة وصعبة.

أما بالنسبة للإجابات عن السؤال الثاني في الإجابة بـ "نعم" فانحصرت نسبتها ما بين (75-87,5%)، ويتضح ذلك من خلال أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم كانوا يشعرون بالسعادة والراحة والرضا، في حين يتبين أن الأفراد الذين كانوا يشعرون بالتوتر والتضايق والانزعاج انحصرت نسبتهم ما بين (6,25-12,5) %، أما فيما يخص الإجابة بـ "لا" فقدت نسبتها بـ 87,5% ويظهر ذلك من خلال آراء أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم لم يشعروا بالتوتر، والضيق والانزعاج أثناء الجلسة، في حين نرى أن الأفراد الذين لم يشعروا بالسعادة والارتياح والرضا فقد تراوحت نسبتهم بـ (6,25-12,5) %، أما فيما يخص الإجابة بـ "نوعاً ما" فقد تبين أن الأفراد الذين لم يشعروا لا بالسعادة ولا بالراحة ولا بالرضا انحصرت نسبتهم ما بين (6,25-12,5) %، في حين انحصرت نسبة الأفراد الذين لم يشعروا لا بالتضايق ولا بالتوتر ولا بالانزعاج ما بين (0-6,25) %، فهذا كله يدل على أن الجلسة كانت واضحة من حيث المعارف والأفكار، وتناسبت مع قدراتهم المعرفية وخبراتهم السابقة.

جدول رقم(14) يوضح تقييم الجلسة السادسة مهارات حل المشكلات

تقييم الجلسة السادسة: مهارات حل المشكلات							
العبارات	الإجابة	ت- نعم	النسبة المئوية	ت- لا	النسبة المئوية	ت- نوعا ما	النسبة المئوية
أ/ ما رأيك في المعلومات والتدريبات التي قدمت في الجلسة؟	مفيدة	15	93,75	0	0	1	6,25
	واضحة)	15	93,75	0	0	1	6,25
	مألوفة	7	43,75	7	43,75	2	12,5
	صعبة	0	0	16	100	0	0
	سهلة	15	93,75	0	0	1	6,25
	جديدة	14	87,5	1	6,25	1	6,25
	مملة	0	0	15	93,75	1	6,25
ب/ كيف كانت مشاركتك وانفعالاتك في هذه الجلسة؟ هل كنت متحمسا؟	سعيد (ة)	15	93,75	0	0	1	6,25
	مرتاح (ة)	16	100	0	0	0	0
	راضي(ة)	15	93,75	0	0	1	6,25
	متوتر(ة)	0	0	16	100	0	0
	متضايق(ة)	0	0	15	93,75	1	6,25
	منزعج(ة)	0	0	16	100	0	0

من خلال الجدول يتبين أن النسب المئوية لإجابات أفراد المجموعة الإرشادية عن السؤال الأول في

الإجابة بـ "نعم" انحصرت ما بين (43,75-93,75) %، حيث رأوا بأن هذه الجلسة كانت مفيدة، واضحة،

سهلة، وجديدة، ومألوفة، أما من حيث صعوبة الجلسة والملل منها فقدرت نسبتها بـ: 0%، أما بالنسبة عن

الإجابة التي كانت بـ: "لا" فانحصرت نسبتها ما بين(93,75-100)% حيث أشادوا أفراد المجموعة بأن لم

تكن الجلسة صعبة ومملة، أما من حيث الاستفادة والسهولة والجدية والوضوح والألفة فقد انحصرت نسبتها

ما بين(0-43,75)% ، أما فيما يخص الإجابة بـ "نوعا ما" انحصرت نسبتها ما بين (0-12,5)%وقد

اتضح ذلك من خلال آراء المجموعة مما يشير أن هذه الجلسة كانت مفيدة، مألوفاً، وسهلة، وواضحة

وجديدة، ولم تكن مملة وصعبة.

أما بالنسبة للإجابات عن السؤال الثاني في الإجابة بـ "نعم"، فقد تراوحت نسبتها ما بين (93،75-100) %، ويتضح ذلك من خلال أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم كانوا يشعرون بالسعادة والراحة والرضا، في حين يتبين أن الأفراد الذين كانوا يشعرون بالتوتر والضيق والانزعاج قدرت نسبتهم بـ: 0 %، أما فيما يخص الإجابة بـ "لا" انحصرت نسبتها ما بين (93،75-100) % ويظهر ذلك من خلال آراء أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم لم يشعروا بالتوتر، والضيق والانزعاج أثناء الجلسة، في حين نرى أن الأفراد الذين لم يشعروا بالسعادة والارتياح والرضا فقد قدرت نسبتهم بـ: (0 %)، أما فيما يخص عن الإجابة بـ "نوعاً ما" فقد يتبين أن الأفراد الذين لم يشعروا لا بالسعادة ولا بالراحة ولا بالرضا كانت نسبتهم محصورة ما بين (0-6،25) %، في حين انحصرت نسبة الأفراد الذين لم يشعروا لا بالضيق ولا بالتوتر ولا بالانزعاج ما بين (0-6،25) %، فهذا كله يدل على أن الجلسة كانت واضحة من حيث المعارف والأفكار، وتناسبت مع قدراتهم المعرفية وخبراتهم السابقة.

جدول رقم(15) يوضح تقييم الجلسة السابعة الاهتمام بالذات

تقييم الجلسة السابعة: الاهتمام بالذات (بدن - شخصية) التوافق الصحي							
العبارات	الإجابة	ت- نعم	النسبة المئوية	ت- لا	النسبة المئوية	ت_ نوعا ما	النسبة المئوية
أ/ ما رأيك في المعلومات والتدريبات التي قدمت في الجلسة؟	مفيدة	15	93,75	0	0	1	6,25
	واضحة)	13	81,25	0	0	3	18,75
	مألوفة	10	62,5	6	37,5	0	0
	صعبة	0	0	16	100	0	0
	سهلة	15	93,75	0	0	1	6,25
	جديدة	14	87,5	1	6,25	1	6,25
	مملة	0	0	16	100	0	0
ب/ كيف كانت مشاركتك وانفعالاتك في هذه الجلسة؟ هل كانت:	سعيد (ة)	14	87,5	1	6,25	1	6,25
	مرتاح (ة)	15	93,75	0	0	1	6,25
	راضي(ة)	13	81,25	0	0	3	18,75
	متوتر(ة)	0	0	16	100	0	0
	متضايق(ة)	1	6,25	15	93,75	0	0
	منزعج(ة)	1	6,25	15	93,75	0	0
%100							
%100							

من خلال الجدول يتبين أن النسب المئوية لإجابات أفراد المجموعة الإرشادية عن السؤال الأول في

الإجابة ب "نعم" انحصرت ما بين (62,5-93,75) %، حيث رأوا بأن هذه الجلسة كانت مفيدة، واضحة،

سهلة، وجديدة، ومألوفة، أما من حيث صعوبة الجلسة والملل منها فقدت نسبتها ب: 0%، أما بالنسبة عن

الإجابة التي كانت ب: "لا" فقدت نسبتها ب: 100% حيث أشادوا أفراد المجموعة بأن لم تكن الجلسة

صعبة ومملة، أما من حيث الاستفادة والسهولة والجدية والوضوح وألفة الجلسة فقد انحصرت نسبتها ما

بين (0-37,5) % ، أما فيما يخص الإجابة ب "نوعا ما" فنسبتها كانت محصورة ما بين (0-18,75)%وقد

اتضح ذلك من خلال آراء المجموعة مما يشير أن هذه الجلسة كانت مفيدة، مألوفة، وسهلة، وواضحة وجديدة، ولم تكن مملة وصعبة.

أما بالنسبة للإجابات عن السؤال الثاني في الإجابة بـ "نعم" فقد انحصرت نسبتها ما بين (81,25-93,75) %، وقد يتضح ذلك من خلال أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم كانوا يشعرون بالسعادة والراحة والرضا، في حين يتبين أن الأفراد الذين كانوا يشعرون بالتوتر والتضايق والانزعاج تراوحت ما بين (0-6,25) %، أما فيما يخص الإجابة بـ "لا" تراوحت نسبتها ما بين (93,75-100) %، ويظهر ذلك من خلال آراء أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم لم يشعروا بالتوتر، والضيق والانزعاج أثناء الجلسة، في حين نرى أن الأفراد الذين لم يشعروا بالسعادة والارتياح والرضا فقد انحصرت نسبتهم ما بين (0-6,25) %، أما فيما يخص عن الإجابة بـ "نوعاً ما" فقد يتبين أن الأفراد الذين لم يشعروا لا بالضيق ولا بالتوتر وبالانزعاج قدرت نسبتهم بـ: 0%، في حين انحصرت نسبة الأفراد الذين لم يشعروا لا بالراحة ولا بالرضا ولا بالسعادة ما بين (6,25-18,75) %، فهذا كله يدل على أن الجلسة كانت واضحة من حيث المعارف والأفكار، وتناسبت مع قدراتهم المعرفية وخبراتهم السابقة.

جدول رقم (16) يوضح تقييم الجلسة الثامنة التواصل والتفاعل الاجتماعي

تقييم الجلسة الثامنة: التواصل والتفاعل الاجتماعي							
العبارات	الإجابة	ت- نعم	النسبة المئوية	ت- لا	النسبة المئوية	ت- نوعا ما	النسبة المئوية
أ/ ما رأيك في المعلومات والتدريبات التي قدمت في الجلسة؟	مفيدة	15	93,75	0	0	1	6,25
	واضحة)	16	100	0	0	0	0
	مألوفة	8	50	7	43,75	1	6,25
	صعبة	0	0	16	100	0	0
	سهلة	14	87,5	2	12,5	0	0
	جديدة	11	68,75	3	18,75	2	12,5
	مملة	0	0	16	100	0	0
ب/ كيف كانت مشاركتك وانفعالاتك في هذه الجلسة؟ هل كانت:	سعيد (ة)	15	93,75	0	0	1	6,25
	مرتاح (ة)	15	93,75	0	0	1	6,25
	راضي(ة)	16	100	0	0	0	0
	متوتر(ة)	0	0	16	100	0	0
	متضايق(ة)	0	0	16	100	0	0
	منزعج(ة)	0	0	16	100	0	0

من خلال الجدول يتبين أن النسب المئوية لإجابات أفراد المجموعة الإرشادية عن السؤال الأول في الإجابة ب "نعم" انحصرت ما بين (50-100) %، حيث رأوا أفراد المجموعة بأن هذه الجلسة كانت مفيدة، واضحة، سهلة، وجديدة، ومألوفة، أما من حيث صعوبة الجلسة والملل منها فقدرت ب: 0%، أما بالنسبة عن الإجابة التي كانت ب: "لا" فقدرت ب: (100)% حيث أشادوا أفراد المجموعة بأن الجلسة لم تكن صعبة ومملة، أما من حيث الاستفادة والسهولة والجدية والوضوح والألفة فكانت نسبتها محصورة ما بين (0-12,5) %، أما فيما يخص الإجابة ب "نوعا ما" فانحصرت نسبتها ما بين (0-12,5)% وقد اتضح ذلك من

خلال آراء المجموعة مما يشير أن هذه الجلسة كانت مفيدة، مألوفة، وسهلة، وواضحة وجديدة، ولم تكن مملة وصعبة.

أما بالنسبة للإجابات عن السؤال الثاني في الإجابة بـ "نعم" فقد كانت نسبتها محصورة ما بين (93,75-100)% ، وقد يتضح ذلك من خلال أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم كانوا يشعرون بالسعادة والراحة والرضا، في حين يتبين أن الأفراد الذين كانوا يشعرون بالتوتر والضيق والانزعاج قدرت نسبتهم بـ: 0%، أما فيما يخص الإجابة بـ "لا" قدرت نسبتها بـ : 100%، ويظهر ذلك من خلال آراء أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم لم يشعروا بالتوتر، والضيق والانزعاج أثناء الجلسة، في حين نرى أن الأفراد الذين لم يشعروا بالسعادة والارتياح والرضا فقد قدرت نسبتهم بـ: 0%، أما فيما يخص عن الإجابة بـ "نوعا ما" فقد يتبين أن الأفراد الذين لم يشعروا لا بالتضايق ولا بالانزعاج ولا بالتوتر قدرت نسبتهم بـ: 0%، في حين انحصرت نسبة الأفراد الذين لم يشعروا لا بالراحة ولا بالتضايق ولا بالرضا والسعادة ما بين (0-6,25)%، فهذا كله يدل على أن الجلسة كانت واضحة من حيث المعارف والأفكار، وتناسبت مع قدراتهم المعرفية وخبراتهم السابقة.

جدول رقم (17) يوضح تقييم الجلسة التاسعة التوافق الاجتماعي

تقييم الجلسة التاسعة: التوافق الاجتماعي (مهارات التعاون مع الآخرين)							
العبارات	الإجابة	ت- نعم	النسبة المئوية	ت- لا	النسبة المئوية	ت_ نوعا ما	النسبة المئوية
أ/ ما رأيك في المعلومات والتدريبات التي قدمت في الجلسة؟	مفيدة	15	93,75	0	0	1	6,25
	واضحة)	15	93,75	1	6,25	0	0
	مألوفة	6	37,5	8	50	2	12,5
	صعبة	0	0	16	100	0	0
	سهلة	12	75	3	18,75	1	6,25
	جديدة	11	68,75	4	25	1	6,25
	مملة	0	0	16	100	0	0
ب/ كيف كانت مشاركتك وانفعالاتك في هذه الجلسة؟ هل كنت متحمسًا؟	سعيد (ة)	14	87,5	1	6,25	1	6,25
	مرتاح (ة)	15	93,75	0	0	1	6,25
	راضي(ة)	15	93,75	1	6,25	0	0
	متوتر(ة)	1	6,25	15	93,75	0	0
	متضايق(ة)	2	12,5	14	87,5	0	0
	منزعج(ة)	0	0	15	93,75	1	6,25

من خلال الجدول يتبين أن النسب المئوية لإجابات أفراد المجموعة الإرشادية عن السؤال الأول في

الإجابة بـ "نعم" انحصرت ما بين (37,5-93,75) %، حيث رأوا بأن هذه الجلسة كانت مفيدة، واضحة،

سهلة، وجديدة، ومألوفة، أما من حيث صعوبة الجلسة والملل منها فقدت بـ :0%، أما بالنسبة عن

الإجابة التي كانت بـ: "لا" فقدت بـ:100% حيث أشادوا أفراد المجموعة بأن لم تكن الجلسة ، صعبة

ومملة، أما من حيث الاستفادة والسهولة والجدية والوضوح والألفة فقد انحصرت نسبتها ما بين (0-25)

%، أما فيما يخص الإجابة بـ "نوعا ما" فانحصرت نسبتها ما بين (0-12,5)% وقد اتضح ذلك من خلال

أراء المجموعة مما يشير أن هذه الجلسة كانت مفيدة، ومألوفة، وسهلة، وواضحة وجديدة، ولم تكن مملة

وصعبة.

أما بالنسبة للإجابات عن السؤال الثاني في الإجابة بـ "نعم" فقد انحصرت نسبتها ما بين (87,5-93,75) %، وقد يتضح ذلك من خلال أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم كانوا يشعرون بالسعادة والراحة والرضا، في حين يتبين أن الأفراد الذين كانوا يشعرون بالتوتر والتضايق والانزعاج انحصرت نسبتهم ما بين (0-12,5) %، أما فيما يخص الإجابة بـ "لا" انحصرت نسبتها ما بين (87,5-93,75) % ويظهر ذلك من خلال آراء أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم لم يشعروا بالتوتر، والضيق والانزعاج أثناء الجلسة، في حين نرى أن الأفراد الذين لم يشعروا بالسعادة والارتياح والرضا فقد قدرت نسبتهم بـ: (0-6,25) %، أما فيما يخص عن الإجابة بـ "نوعاً ما" فقد يتبين أن الأفراد الذين لم يشعروا لا بالسعادة ولا بالراحة ولا بالرضا انحصرت نسبتهم ما بين (0-6,25) %، في حين انحصرت نسبة الأفراد الذين لم يشعروا لا بالتضايق ولا بالتوتر ولا بالانزعاج ما بين (0-6,25) %، فهذا كله يدل على أن الجلسة كانت واضحة من حيث المعارف والأفكار، وتناسبت مع قدراتهم المعرفية وخبراتهم السابقة.

جدول رقم (18) يوضح تقييم الجلسة العاشرة الدافعية نحو النجاح

تقييم الجلسة العاشرة: الدافعية نحو النجاح							
العبارات	الإجابة	ت- نعم	النسبة المئوية	ت- لا	النسبة المئوية	ت- نوعا ما	النسبة المئوية
أ/ ما رأيك في المعلومات والتدريبات التي قدمت في الجلسة؟	مفيدة	14	87,5	0	0	2	12,5
	واضحة)	15	93,75	1	6,25	0	0
	مألوفة	6	37,5	8	50	2	12,5
	صعبة	1	6,25	15	93,75	0	0
	سهلة	15	93,75	1	6,25	0	0
	جديدة	12	75	2	12,5	2	12,5
	مملة	1	6,25	15	93,75	0	0
ب/ كيف كانت مشاركتك وانفعالاتك في هذه الجلسة؟ هل أنت:	سعيد (ة)	15	93,75	0	0	1	6,25
	مرتاح (ة)	15	93,75	0	0	1	6,25
	راضي(ة)	15	93,75	1	6,25	0	0
	متوتر(ة)	1	6,25	15	93,75	0	0
	متضايق(ة)	1	6,25	15	93,75	0	0
	منزعج(ة)	0	0	15	93,75	1	6,25

من خلال الجدول يتبين أن النسب المئوية لإجابات أفراد المجموعة الإرشادية عن السؤال الأول في

الإجابة بـ "نعم" ، انحصرت نسبتها ما بين (37,5-93,75) %، حيث رأوا بأن هذه الجلسة كانت مفيدة،

واضحة، سهلة، مألوفاً وجديدة، أما من حيث صعوبة وألفة الجلسة وأنها ليست مملة فقدرت نسبتها

بـ:6,25%، أما بالنسبة عن الإجابة التي كانت بـ: "لا" فتراوحت ما بين(50-93,75)% حيث أشادوا أفراد

المجموعة بأن لم تكن الجلسة مألوفاً، صعبة ومملة، أما من حيث الاستفادة والسهولة والجدية والوضوح

فقد انحصرت نسبتها ما بين (0-18,75) % ، أما فيما يخص الإجابة بـ "نوعاً ما" فانحصرت نسبتها ما

بين (0-12,5)% وقد اتضح ذلك من خلال آراء المجموعة مما يشير أن هذه الجلسة كانت مفيدة، مألوفاً،

وسهلة، وواضحة وجديدة، ولم تكن مملة وصعبة.

أما بالنسبة للإجابات عن السؤال الثاني في الإجابة بـ "نعم" ، فقدت نسبتها بـ: 93,75% ويتضح ذلك من خلال أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم كانوا يشعرون بالسعادة والراحة والرضا، في حين يتبين أن الأفراد الذين كانوا يشعرون بالتوتر والتضايق والانزعاج انحصرت نسبتهم ما بين (0-25,6) %، أما فيما يخص الإجابة بـ "لا" فقدت نسبتها بـ: 93,75% ويظهر ذلك من خلال آراء أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم لم يشعروا بالتوتر، والضيق والانزعاج أثناء الجلسة، في حين نرى أن الأفراد الذين لم يشعروا بالسعادة والارتياح والرضا تراوحت نسبتهم ما بين (0-25,6) % ، أما فيما يخص عن الإجابة بـ "نوعا ما" فقد يتبين أن الأفراد الذين لم يشعروا لا بالسعادة ولا بالراحة ولا بالرضا انحصرت نسبتهم ما بين(0-25,6) %، في حين انحصرت نسبة الأفراد الذين لم يشعروا لا بالتضايق ولا بالتوتر ولا بالانزعاج ما بين (0-25,6) %، فهذا كله يدل على أن الجلسة كانت واضحة من حيث المعارف والأفكار، وتناسبت مع قدراتهم المعرفية وخبراتهم السابقة.

جدول رقم (19) يوضح تقييم الجلسة الحادي عشر التوافق الدراسي

تقييم الجلسة الحادي عشر: التوافق الدراسي (أهمية التفاعل الصفّي المدرسي)							
العبارات	الإجابة	ت- نعم	النسبة المئوية	ت- لا	النسبة المئوية	ت- نوعا ما	النسبة المئوية
أ/ ما رأيك في المعلومات والتدريبات التي قدمت في الجلسة؟	مفيدة	16	100	0	0	0	0
	واضحة)	15	93,75	0	0	1	6,25
	مألوفة	4	25	10	62,5	2	12,5
	صعبة	2	12,5	14	87,5	0	0
	سهلة	16	100	0	0	0	0
	جديدة	10	62,5	4	25	2	12,5
	مملة	1	6,25	15	93,75	0	0
ب/ كيف كانت مشاعرك وانفعالاتك في هذه الجلسة؟ هل كانت:	سعيد (ة)	15	93,75	0	0	1	6,25
	مرتاح (ة)	15	93,75	1	6,25	0	0
	راضي(ة)	16	100	0	0	0	0
	متوتر(ة)	0	0	16	100	0	0
	متضايق(ة)	0	0	15	93,75	1	6,25
	منزعج(ة)	0	0	16	100	0	0

من خلال الجدول يتبين أن النسبة المئوية لإجابات أفراد المجموعة الإرشادية عن السؤال الأول في

الإجابة بـ "نعم" ، انحصرتما بين (62,5-100) %، حيث رأوا بأن هذه الجلسة كانت مفيدة، واضحة،

سهلة، وجديدة، أما من حيث صعوبة وألفة الجلسة وأنها ليست مملة فقد انحصرت نسبتها ما بين(6,25-

25) %، أما بالنسبة عن الإجابة التي كانت بـ: "لا" فانحصرت ما بين(62,5-93,75)% حيث أشادوا أفراد

المجموعة بأن لم تكن الجلسة مألوفة، صعبة ومملة، أما من حيث الاستفادة والسهولة والجدية والوضوح

فقد انحصرت نسبتها ما بين (0-25) % ، أما فيما يخص الإجابة بـ "نوعا ما" فانحصرت ما بين (0-

12,5)%وقد اتضح ذلك من خلال آراء المجموعة مما يشير أن هذه الجلسة كانت مفيدة، مألوفة، وسهلة،

وواضحة وجديدة، ولم تكن مملة وصعبة.

أما بالنسبة للإجابات عن السؤال الثاني في الإجابة بـ "نعم"، فقد انحصرت نسبتها ما بين (93,75-100)% ، وقد يتضح ذلك من خلال أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم كانوا يشعرون بالسعادة والراحة والرضا، في حين يتبين أن الأفراد الذين كانوا يشعرون بالتوتر والتضايق والانزعاج قدرت نسبتهم بـ: 0%، أما فيما يخص الإجابة بـ "لا" انحصرت نسبتها ما بين (100-93,75)% ، ويظهر ذلك من خلال آراء أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم لم يشعروا بالتوتر، والضيق والانزعاج أثناء الجلسة، في حين نرى أن الأفراد الذين لم يشعروا بالسعادة والارتياح والرضا فقد انحصرت نسبتهم ما بين (0-6,25)%، أما فيما يخص عن الإجابة بـ "نوعاً ما" فقد يتبين أن الأفراد الذين لم يشعروا لا بالسعادة ولا بالارتياح ولا بالرضا انحصرت نسبتهم ما بين (0-6,25)%، في حين انحصرت نسبة الأفراد الذين لم يشعروا لا بالتوتر ولا بالتضايق ولا بالانزعاج ما بين (0-6,25)%، فهذا كله يدل على أن الجلسة كانت واضحة من حيث المعارف والأفكار، وتناسبت مع قدراتهم المعرفية وخبراتهم السابقة.

جدول رقم (20) يوضح تقييم الجلسة الثانية عشر التدريب على مهارات إدارة الوقت

تقييم الجلسة الثاني عشر: التدريب على مهارة إدارة الوقت							
العبارات	الإجابة	ت- نعم	النسبة المئوية	ت- لا	النسبة المئوية	ت_ نوعا ما	النسبة المئوية
أ/ ما رأيك في المعلومات والتدريبات التي قدمت في الجلسة؟	مفيدة	14	87,5	1	6,25	1	6,25
	واضحة)	15	93,75	1	6,25	0	0
	مألوفة	8	50	6	37,5	2	12,5
	صعبة	1	6,25	15	93,75	0	0
	سهلة	15	93,75	0	0	1	6,25
	جديدة	10	62,5	2	12,5	4	25
	مملة	2	12,5	14	87,5	0	0
ب/ كيف كانت مشاعرك وانفعالاتك في هذه الجلسة؟ هل كانت:	سعيد (ة)	12	75	2	12,5	2	12,5
	مرتاح (ة)	14	87,5	0	0	2	12,5
	راضي (ة)	12	75	2	12,5	2	12,5
	متوتر (ة)	1	6,25	14	87,5	1	6,25
	متضايق (ة)	1	6,25	13	81,25	2	12,5
	منزعج (ة)	3	18,75	12	75	1	6,25

من خلال الجدول يتبين أن النسب المئوية لإجابات أفراد المجموعة الإرشادية عن السؤال الأول في الإجابة بـ "نعم" انحصرت ما بين (50 - 93,75) %، حيث رأوا بأن هذه الجلسة كانت مفيدة، واضحة، سهلة، وجديدة ومألوفة، أما من حيث صعوبة الجلسة والملل منها فقد انحصرت نسبتها ما بين (6,25-12,5) %، أما بالنسبة عن الإجابة التي كانت بـ: "لا" فانحصرت ما بين (5,87-93,75) %، حيث أشادوا أفراد المجموعة بأن لم تكن الجلسة صعبة ومملة، أما من حيث الاستفادة والسهولة والجدية والألفة والوضوح قد انحصرت نسبتها ما بين (0-37,5) % ، أما فيما يخص الإجابة بـ "نوعا ما" فانحصرت

نسبتها ما بين (25،6-25) % وقد اتضح ذلك من خلال آراء المجموعة مما يشير أن هذه الجلسة كانت مفيدة، مألوفة، سهلة، وواضحة وجديدة، ولم تكن مملة وصعبة بشكل كبير.

أما بالنسبة للإجابات عن السؤال الثاني في الإجابة بـ "نعم"، فقد انحصرت نسبتها ما بين (75-87،5) %، وقد يتضح ذلك من خلال أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم كانوا يشعرون بالسعادة والراحة والرضا، في حين يتبين أن الأفراد الذين كانوا يشعرون بالتوتر والتضايق والانزعاج انحصرت نسبتهم ما بين (18،75-6،25) %، أما فيما يخص الإجابة بـ "لا" انحصرت نسبتها ما بين (87،5-75) %، ويظهر ذلك من خلال آراء أفراد المجموعة الذين أشادوا بأنهم لم يشعروا بالتوتر، والضيق والانزعاج أثناء الجلسة، في حين نرى أن الأفراد الذين لم يشعروا بالسعادة والارتياح والرضا فقد قدرت نسبتهم بـ: (12،5%)، أما فيما يخص عن الإجابة بـ "نوعاً ما" فقد تبين أن الأفراد الذين لم يشعروا لا بالسعادة ولا بالراحة ولا بالرضا قدرت نسبتهم بـ: 12،5%، في حين قدرت نسبة الأفراد الذين لم يشعروا لا بالتوتر ولا بالتضايق ولا بالانزعاج بـ : 6،5%، فهذا كله يدل على أن الجلسة كانت واضحة من حيث المعارف والأفكار، وتناسبت مع قدراتهم المعرفية وخبراتهم السابقة.

من خلال التحليل السابق للجلسات يتبين أن جل الجلسات كانت واضحة ومفيدة وسهلة وجديدة ومألوفة بالنسبة لأفراد المجموعة الإرشادية، كما أنهم لم لا يشعروا لا بالانزعاج لا بالضيق ولا بالتوتر أثناء تنفيذها، وهذا ما أسهم في نجاح البرنامج الإرشادي.

(القياس الثاني: (قياس بعدي): حيث قامت الباحثتان بتطبيق نفس المقياس على المجموعة بعد نهاية جلسات البرنامج الإرشادي ، ثم قامتا بالمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لمعرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي للرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي للسنة الأولى متوسط.

ج) القياس الثالث: (القياس التتبعي): حيث قامت الباحثتان بتطبيق مقياس التوافق النفسي

الاجتماعي على المجموعة الإرشادية بعد ثمانية أسابيع من تطبيق البرنامج الإرشادي، وهذا لغرض

القياس التتبعي، لمعرفة فعالية البرنامج إذا ما زالت مستمرة التأثير أو لا.

5-2-13- التسهيلات التي يسرت تطبيق البرنامج الإرشادي:

لقد وجدت الباحثتين أثناء تطبيقهما للبرنامج الإرشادي مجموعة من التسهيلات وهي كالاتي:

_ التقدير الإيجابي من مدير المؤسسة.

_ الترحيب من قبل العاملين بالمؤسسة، ومن قبل المجموعة الإرشادية.

_ العلاقة الطيبة بين الباحثتان والمسترشدين أنفسهم، والتي تجلت في التعاون الجاد فيما بينهم،

والمبادرة في تقديم المساعدة والأفكار الإيجابية التي لم يتردد أي من الأطراف في إعطائها في كل جلسة.

5-2-14- الصعوبات التي واجهت الباحثتان أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي:

إن معظم الصعوبات التي واجهت الباحثتان أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي تمثلت في الآتي:

_ ضيق الوقت.

_ رفض بعض الأولياء حضور أبنائهم وهذا كان في منتصف الجلسات الإرشادية التي تم تطبيقها،

وهذا ما جعل الباحثتان في حيرة.

_ إصابة بعض أفراد المجموعة الإرشادية بالمرض وهذا ما أدى الباحثتان إلى فصله وذلك خلال

الجلسة الرابعة.

كما وجدت الباحثتان صعوبة أخرى في إيجاد الأداة لجمع المعلومات، حيث وجدنا فقط مقياس

التوافق النفسي الاجتماعي لمحمود عطية هنا (1986) المعدل من طرف الباحثة فروجة بلحاج (2011)

الذي يتناسب مع مجتمع الدراسة الذي هم بصدد دراسته، ولكون أن الباحثتان قامتا ببناء برنامج إرشادي،

لم يكن بوسعهما إعادة تكييفه على البيئة المحلية، لأنهما تفرغتا فقط لبناء البرنامج الإرشادي وذلك بسبب ضيق الوقت، كما أنه ليس بالأمر الهين تكييف مقياس وبناء برنامج في نفس الفترة.

5-2-15- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

1 - حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

2- اختبار T لحساب دلالة الفروق. (اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين واختبار T لعينتين مستقلتين

ومتجانستين)

3- قيمة f للتجانس.

3- حجم التأثير d لعينتين مرتبطتين للتأكد من فعالية البرنامج وفق المعادلة التالية:

$$d = T \sqrt{\frac{2(1-r)}{n}}$$

(خليل أحمد محمود لبد، 2005)

- كما استعانت الباحثتان بالمعايير التالية لحجم التأثير التي اقترحتها كوهين (1969) بالنسبة

لاختبار t :

d = 0.20 حجم التأثير صغير.

d = 0.50 حجم التأثير متوسط.

d = 0.80 حجم التأثير كبير. (ابتسام حسن مدني الصائغ، 1994، ص ص 14-17)

وجميع بيانات الدراسة تم معالجتها عن طريق الرزمة الإحصائية (SPSS) الإصدار 23.

الفصل الرابع

عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

للتحقق من صحة الفرضية الأولى التي تنص على أن: مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط منخفض.

قامت الباحثتان بحساب اختبار "ت" لعينة واحدة كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (21) يوضح اختبار "ت" لعينة واحدة لمستوى التوافق النفسي الاجتماعي

مستوى الدلالة	درجة الحرية df	قيمة t	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المعالجات الإحصائية الأبعاد
0.01	15	- 5.10	27	4.01	21.87	16	التوافق النفسي
0.01	15	- 4.22	27	5.56	21.12	16	التوافق الاجتماعي
0.01	15	- 8.06	54	5.55	42.81	16	التوافق النفسي الاجتماعي

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي لبعد التوافق النفسي قدرت قيمته ب: 21.87، بانحراف معياري 4.01، والمتوسط الفرضي قدرت قيمته ب: 27، أما اختبار "ت" لعينة واحدة قدرت قيمتها ب: -5.10، وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وبدرجة حرية 15، مما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين لصالح المتوسط الفرضي، وهذا يشير إلى أن مستوى التوافق النفسي لتلاميذ السنة الأولى متوسط منخفض، كذلك نلاحظ أن المتوسط الحسابي لبعد التوافق الاجتماعي قدرت قيمته ب: 21.12، بانحراف معياري 5.56، والمتوسط الفرضي قدرت قيمته ب 27، أما اختبار "ت" لعينة واحدة قدرت قيمتها ب: -4.22، وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وبدرجة حرية 15، مما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين لصالح المتوسط الفرضي، وهذا يشير إلى أن مستوى التوافق الاجتماعي لتلاميذ السنة أولى متوسط منخفض، أما بالنسبة للمتوسط الحسابي للمقياس ككل قدرت قيمته ب: 42.81، بانحراف معياري 5.55، والمتوسط الفرضي فقد قدرت قيمته ب: 54، أما اختبار "ت" لعينة واحدة قدرت قيمتها ب: -8.06، وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وبدرجة حرية 15، مما يعني وجود

فرق دال إحصائيا بين المتوسطين لصالح المتوسط الفرضي، وهذا يشير إلى أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة الأولى متوسط منخفض.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

للتحقق من صحة الفرضية الثانية التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط ترجع للجنس.

قامت الباحثتان بحساب اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (22) يوضح اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين لدلالة الفروق بين متوسطي

درجات التوافق النفسي الاجتماعي بين الذكور والإناث.

مستوى الدلالة	درجة الحرية df	قيمة t	مستوى الدلالة	قيمة f	الإناث=13		الذكور = 3		المعالجات الإحصائية الأبعاد
					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
غير دالة	14	-0.40	0.51	0.45	22.07	3.83	21.00	5.56	التوافق النفسي
غير دالة	14	1.11	0.08	3.49	20.38	5.75	24.33	3.78	التوافق الاجتماعي
غير دالة	13.44	1.19	0.007	10.20	42.38	6.09	44.66	1.52	الدرجة الكلية للمقياس

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للذكور بالنسبة لبعده التوافق النفسي قدر بـ: 21، والانحراف المعياري لهم قدر بـ: 5.56، أما المتوسط الحسابي للإناث قدر بـ: 22.07 والانحراف المعياري لهم قدر بـ: 3.83، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت بـ: -0.40 عند درجة حرية 14 وهي غير دالة إحصائياً، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التوافق النفسي، أما المتوسط الحسابي للذكور لبعده التوافق الاجتماعي قدر بـ: 24.33، والانحراف المعياري لهم قدر بـ: 3.78، أما المتوسط الحسابي للإناث قدر بـ: 20.38 والانحراف المعياري لهم قدر بـ: 5.75، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت بـ: 1.11 -

عند درجة حرية 14 وهي غير دالة إحصائياً، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التوافق الاجتماعي، أما المتوسط الحسابي للذكور بالنسبة للمقياس ككل قدر بـ: 44.66، والانحراف المعياري لهم قدر بـ: 1.52، أما المتوسط الحسابي للإناث قدر بـ 42.38 والانحراف المعياري لهن قدر بـ: 6.09، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين وغير متجانستين قدرت بـ: 1.19 عند درجة حرية 13.44 وهي غير دالة إحصائياً، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التوافق النفسي الاجتماعي.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

للإجابة على هذه الفرضية التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي في القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الإرشادية. قامت الباحثتان بالتحقق من اعتدالية التوزيع لكلا القياسين بسبب صغر حجم العينة أقل من 30، وبما أن كلا القياسين يتوزعان طبيعياً (أنظر الملحق رقم 15)، كما قامت الباحثتان باستخدام اختبار ت لعينتين مرتبطتين كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (23) يوضح اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين متوسطي درجات التلاميذ السنة الأولى متوسط بين القياس القبلي و القياس البعدي.

حجم التأثير D	مستوى الدلالة	درجة الحرية df	قيمة t	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية	الأبعاد
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
3.26	دالة إحصائية	15	-8.59	4.06	35.18	4.01	21.87	التوافق النفسي	
2.78	دالة إحصائية	15	-6.79	4.45	35.31	5.56	21.12	التوافق الاجتماعي	
5.67	دالة إحصائية	15	-16.40	3.88	70.50	5.55	42.81	الدرجة للمقياس الكلية	

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي لبعد التوافق النفسي في القياس القبلي قدر بـ: 21.87، بانحراف معياري قدر بـ: 4.01، والمتوسط الحسابي لهذا البعد في القياس البعدي فقد قدر بـ: 35.18 بانحراف معياري قدر بـ: 4.0، أما اختبار ت لعينتين مرتبطتين فقد قدر بـ: -8.59 وهو دال إحصائياً، أي أنه هناك فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد التوافق النفسي لصالح القياس البعدي، أما بالنسبة للمتوسط الحسابي لبعد التوافق الاجتماعي في القياس القبلي قدر بـ: 21.12، بانحراف معياري قدر بـ: 5.56، والمتوسط الحسابي لهذا البعد في القياس البعدي فقد قدر بـ: 35.31 بانحراف معياري قدر بـ: 4.45، أما اختبار ت لعينتين مرتبطتين فقد قدر بـ: -6.79 وهو دال إحصائياً، أي أنه هناك فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد التوافق الاجتماعي لصالح القياس البعدي، أما بالنسبة للمقياس ككل فقد بلغ المتوسط الحسابي له في القياس القبلي 42.81، بانحراف معياري قدر بـ: 5.55، والمتوسط الحسابي له في القياس البعدي فقد قدر بـ: 70.50 بانحراف معياري قدر بـ: 3.88، أما اختبار ت لعينتين مرتبطتين فقد قدر بـ: -16.40 وهو دال إحصائياً، أي أنه هناك فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في التوافق النفسي الاجتماعي لصالح القياس البعدي، أما بالنسبة لحجم الأثر للمقياس ككل قدر بـ: 5.67، وبالرجوع إلى مستويات حجم التأثير فإن حجم التأثير d أكبر من 0.80، وهو كبير جداً، وبالتالي فإن البرنامج كان فعالاً في رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى السنة الأولى متوسط .

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

للإجابة على هذه الفرضية التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي في القياس البعدي والقياس التبعي للمجموعة الإرشادية.

قامت الباحثتان بالتحقق من اعتدالية التوزيع لكلا القياسين بسبب صغر حجم العينة أقل من 30، وبما أن كلا القياسين يتوزعان طبيعياً (أنظر الملحق رقم 15) قامت الباحثتان باستخدام اختبار ت لعينتين مرتبطتين كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (24) يوضح اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين متوسطي درجات

التلاميذ السنة الأولى متوسط بين القياس البعدي و القياس التتبعي.

حجم التأثير D	مستوى الدلالة	درجة الحرية df	قيمة t	القياس التتبعي		القياس البعدي		المعالجات الإحصائية المتغير
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.80	دالة إحصائية	15	-3.04	4.47	73.87	3.88	70.50	التوافق النفسي الاجتماعي

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي قدرت قيمته بـ: 70.50 بانحراف معياري 3.88، أما المتوسط الحسابي للقياس التتبعي فقد قدرت قيمته 73.87، بانحراف معياري 4.47، أما فيما يخص اختبار ت لعينتين مرتبطتين فقد قدر بـ 3.04- وهو دال إحصائياً، أي أنه هناك فروق بين القياس البعدي والقياس التتبعي في التوافق النفسي الاجتماعي لصالح القياس التتبعي، أما بالنسبة لحجم الأثر فقد قدر بـ: 0.80، وبالرجوع إلى مستويات حجم التأثير، فإن حجم التأثير d كبير جداً، وبالتالي فإن البرنامج الإرشادي بقي مستمراً في فعاليته لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى السنة الأولى متوسط .

الفصل الخامس

مناقشة وتفسير النتائج

1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على أن: مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط منخفض، وهذا التوافق كغيره من المشاكل الخاصة بالصحة النفسية التي تواجه الأفراد، كالشعور والإحساس بصعوبة التوفيق بين الذات والحاجات، فمثلا التلاميذ ذوي التوافق النفسي الاجتماعي المنخفض يعانون من التوتر النفسي الدائم، وهذا ما تؤكد بلحاج فروجة (2011)، ويظهر ذلك من خلال سلوكياتهم وتصرفاتهم كممارسة سلوك العنف والعدوان وقضم الأظافر وفقدان الثقة بالنفس، ثم الانعزال عن الزملاء والغياب المستمر في الدراسة وضعف التحصيل الدراسي، كما أن أهم الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى انخفاض التوافق لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط تلك الفترة الانتقالية من الطور الابتدائي إلى الطور المتوسط التي يجد فيها التلميذ كل شيء متغيرا ابتداء من المنهاج الدراسي ومدرسيه وصولا إلى الزملاء والمساعدين التربويين، كما تعد بداية لمرحلة المراهقة المبكرة التي اتفق عليها الباحثون أنها تتراوح بين 12 و 14 سنة تتميز بتناقض السلوك الطفلي وبداية علامات النضج في الظهور واكتمال وظائفها عند الذكر والأنثى، ففي بداية هذه المرحلة تحدث تغيرات حديثة، وأبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة الجانب الجنسي، حيث تبدأ الغدد الجنسية في القيام بوظائفها هذا ما أكده ميخائيل معوض خليل (1944)، وهذا ما لاحظناه على عينة الدراسة، كما أن هذه المرحلة لا تعرف الاستقرار لا من الناحية الفسيولوجية ولا من الناحية الانفعالية، كما يرجع عدم الاستقرار إلى العوامل الأسرية وخاصة طبيعة المعاملة الوالدية وهذا ما تؤكد فاطمة المتاني (2000)، حيث ترى أن أساليب المعاملة الوالدية المتبعة من قبل الآباء تثير مشاعر الخوف وعدم الشعور بالأمن، ويترتب عليها الاضطراب النفسي والاجتماعين وبالتالي تؤدي بهم إلى الشعور بانخفاض التوافق النفسي الاجتماعي لديهم، ومن بين هذه الأساليب نجد الدلال، القسوة، الرفض، الشفقة... الخ، أو كنتيجة لظاهرة الطلاق أو غياب أحد أفراد الأسرة كالأب أو الأم مثلا وهذا تؤكد دراسة نجاح السميري (2014) حيث ترى أن فقدان أحد أفراد الأسرة، يجعل الفرد

يشعر بعدم الأمن، وعدم الكفاية وعدم الثقة، مما يجعله يبالغ في تقدير المواقف التي يمر بها، على أنها تمثل ضغوطاً، ويشعر بعدم القدرة على مواجهتها، مما يجعله أكثر قلقاً ويبدأ أي فرد في توقع الخطر والشر سواء لنفسه، أم لأسرته، ويمتد هذا القلق والتوجس، وتوقع الشر في الحاضر والمستقبل، إضافة إلى العوامل الاجتماعية المتعلقة بالأصدقاء وشخصية المراهق ونموه وصفاته الجسمية والبنية البدنية وحالته النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أيمن طه محمد عبد العزيز (2016) التي تشير أن طلبة المرحلة المتوسطة يعانون من سوء التوافق ودراسة أمال خمار التي تشير أن التلاميذ المضطربين سلوكياً يعانون من مستوى منخفض من التوافق الاجتماعي.

2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط ترجع للجنس.

من خلال اختبار صحة هذه الفرضية تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي ترجع للجنس، وتفسر الباحثان هذه النتيجة أن المجموعة الإرشادية تمثل مجتمعا متجانسا باعتبارهم عنصرا جديدا في المؤسسة التعليمية، أي أنهم متساوون تقريبا في الظروف الاجتماعية والاقتصادية، إذ ينتمون لنفس البيئة ويتعرضون لنفس المثيرات بنفس المؤسسة التعليمية التي تعتبر ضرورة اجتماعية لجا إلى إنشائها المجتمع لإشباع الحاجات النفسية والتربوية التي عجزت الأسرة على إشباعها بعد أن تعقدت الحياة، فأصبحت المدرسة مجتمعا صغيرا يعيش فيه التلاميذ ليتلقوا العلم والمعرفة ويتعلموا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واحترام القانون والتمسك بالحقوق وأداء الواجبات والتضحية في سبيل الحق والعمل، فالمدرسة مؤسسة اجتماعية تربوية تحدد أهدافها العامة باعتبارها نسقا فرعيا ببقية الأنساق التربوية والتعليمية والتي ترتبط جميعها بالأنساق المجتمعية، كما أن أنهم يعانون بنفس الدرجة من الضغوط، والسبب في ذلك يرجع إلى التغيرات الجسمية والتوقعات الاجتماعية والثقافية

التي تفرض عليهم الكثير من المطالب للتكيف مع ظروف البيئة الجديدة، وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع نتيجة دراسة عتو هجيرة (2015) التي أشارت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق النفسي، ومع دراسة أمينة رزق (2008) التي أسفرت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعض المشكلات النفسية،

3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الإرشادية، وتفسر الباحثان هذه النتيجة، أي أن المجموعة الإرشادية قد تم الرفع من مستواهم في التوافق النفسي الاجتماعي وبأنها تأثرت بدرجة واضحة بالبرنامج الإرشادي الجماعي الذي يهدف بالأساس إلى رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي، كما أن مشاركة المجموعة الإرشادية بفعالية في البرنامج والتعرض لخبرات جديدة ومحاكاة الأحداث التي يُعلمها البرنامج في حياتهم الاجتماعية كان له أثر واضح في الرفع من مستوى توافقهم، مما يشير أن البرنامج حقق هدفه الرئيسي، وهذا من خلال فنيات متعددة ركزت على جوانب مختلفة من التوافق النفسي الاجتماعي، ويضاف إلى ذلك ما تم في جلسات البرنامج من مناقشة جماعية والتركيز على زيادة الأنشطة السارة والابتعاد عن الأنشطة غير السارة ليكون أفراد المجموعة الإرشادية أقل توترا وأكثر تحكما في انفعالاتهم التي تؤدي إلى حدوث انخفاض التوافق، على افتراض بأن الأحداث والحقائق ليست هي التي تؤدي إلى انخفاض التوافق ولكن النظرة إلى تلك الأحداث هي التي تؤدي إلى انخفاض التوافق، علاوة على ذلك فإن أسلوب المناقشة الجماعية أتاح فرصة كبيرة لأفراد المجموعة الإرشادية بأن يقدم كل واحد منهم الرأي والمشورة للآخرين، بحيث يعطيهم قدرة أكبر على التفكير، وبهذا يشعر كل عضو في الجماعة بأنه ذو فائدة، مما يزيد من ثقته بنفسه، وهذا يؤدي إلى توسيع دائرة اهتمامات الفرد الفكرية، وكذا توسيع مجال إدراكه السيكولوجي، ومن ثم ضبط سلوكه الانفعالي تدريجيا وهذا ما أكده الخطيب

(1998)، كما يرى محمود (1998) أن المناقشة الجماعية لموضوع مشترك تقلل من الخوف وتشعر بالأمن ففتح فرص التنفيس والتفريغ الانفعالي، كما أن هناك عامل هام أحرزته المجموعة الإرشادية هو عامل الرغبة الصادقة في المشاركة الفعالة في الجلسات الإرشادية، حيث أن الانضمام إلى البرنامج كان في الأساس بناء على رغبة أفراد المجموعة الإرشادية، وهو معظم الدراسات السابقة، وما أكدته زهران (1998) من أن الإقبال من قبل المسترشد أمر هام وضروري لنجاح العملية الإرشادية، كما كان لاستخدام فنية الاسترخاء أثر كبير في التخفيف من التوتر لدى أفراد المجموعة الإرشادية، كما قامت الباحثتان بإعداد شريط به موسيقى هادئة لاستخدامه عند القيام بتمرينات الاسترخاء المختلفة، إضافة إلى أنه كان لفنية حل المشكلات المستخدمة تأثير إيجابي في رفع مستوى توافق المجموعة الإرشادية، كما ترى الباحثتان أن أعراض انخفاض التوافق التي يعاني منها أفراد المجموعة الإرشادية ما هي إلا نتائج طبيعي لفترة المراهقة، وهنا تؤكد الباحثتان على أن أفراد العينة حينما عاشوا أجواء البرنامج التي يغلب عليها الأمن والمرح والمشاركة واحترام الآراء وتثمينها، وتفاعلهم مع فقرات البرنامج المختلفة، ومع تحديد في كل جلسة قائدين على المجموعة الإرشادية، أسهم ذلك في الرفع من مستوى التوافق ببعديه، وهذا بالإضافة إلى العمل المكثف الذي قامت به الباحثتان مع أفراد المجموعة الإرشادية على أساس علمي دقيق، وترى الباحثتان أيضا أن الخبرات والتجارب والمواقف التي هدف لها البرنامج من خلال اكتساب المهارات والمعرفة والتعرف على الاستراتيجيات المختلفة من شأنه أن يؤدي إلى الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي، حيث أن التوافق النفسي الاجتماعي في واقع الأمر يعبر عن محصلة ما يمر به الفرد من تجارب وخبرات تؤدي به إلى تعلم كيفية إشباع حاجاته وتعامله مع غيره من الأفراد في مجتمعه، وهذه المهارات تكسب الفرد المرونة وعدم الجمود، وهو أن يتقبل الفرد المواقف الجديدة في حياته، وتصدر منه استجابات ملائمة نحوها، وبالتالي يكون الفرد أكثر توافقا مع الوسط البيئي والاجتماعي الذي يعيش فيه، أكثر من الفرد الذي يتصف بالجمود العقلي والفكري والذي يؤدي به إلى الشعور بالتوتر والاضطراب،

وبذلك يمكن تفسير فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي وسببه في الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

حيث اتسقت هذه النتيجة مع دراسة نايفة محمد الشويقي (2004)، ودراسة عبير عبد الرزاق (2010) حيث أكدت هذه الدراسات فعالية استراتيجيات الإرشاد السلوكي المعرفي في تحسين وتنمية مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى العينات المختلفة، مما يعزز نتيجة الفرضية المتعلقة بتحقيق الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، كما أنها تتفق مع دراسة كل من مونسون (2012) التي أشارت أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في بعد التوافق النفسي، كذلك نجد أنها تتفق مع دراسة كل من هاربال (2009) وأدمي (2004) وأمال خمار (2017) وديستيفانو (2001) التي أشارت أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة الإرشادية، كما تتفق مع نتيجة دراسة محمد أيمن طه عبد العزيز (2016)، وتختلف نتيجة هذه الفرضية مع دراسة خضرة حواس (2012).

4- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:

والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي في القياس البعدي والقياس التبعي للمجموعة الإرشادية، إذ تفسر الباحثان نتيجة الفرضية الرابعة، أن الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي قد استمر في فعاليته لدى أفراد المجموعة الإرشادية، وهذا يرجع إلى أن أفراد المجموعة الإرشادية قد احتفظوا بما تعلموه في الجلسات الإرشادية داخل المدرسة ونقلوه إلى مجتمعهم خاصة الأسرة، حيث صاروا يمارسون هذه الأنشطة بشكل مستمر في حياتهم اليومية، كما أن نظرتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين قد تغيرت بشكل إيجابي، مما كان له الأثر في استمرار التوافق لديهم، كما أن الباحثان لاحظتا أن هناك تغيرات كبيرة ظهرت على أفراد المجموعة الإرشادية، وقد تمثلت في أن تحصيلهم الدراسي قبل تطبيق البرنامج كان متدني وهذا ما أظهرته نتائج

الفصل الأول، لكن بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ارتفع تحصيلهم الدراسي بشكل إيجابي وجيد وهذا ما أظهرته نتائج الفصل الثاني، كما ترى الباحثان أيضا أن استخدام العديد من الأساليب والوسائل والفنيات والتي أهمها (المحاضرة والمناقشة الجماعية، الحوار الذاتي الإيجابي، السيودراما، لعب الدور، النمذجة، الاسترخاء...الخ)، وأن استخدام مجموعة من الأدوات والتي تتمثل: في أجهزة عرض، مطويات، قصاصات، محفزات مادية ومعنوية، وعرض باوربونت، وطول البرنامج الذي يتكون من ثلاثة عشر جلسة، كل هذا أسفر على نجاح البرنامج وفعاليتيه، وكذلك بقاءه مستمرا في فعاليتيه، وهذا ما يدل أن التعليم المبني على المواقف والمؤثرات يبقى لفترة طويلة، كما يمكن أن يستمر مع الفرد طوال الحياة، فالخبرات التي يمر بها الفرد أثبتت الدراسات أنه قد يبقى أثرها ويستمر لفترات طويلة، وهنا يرى الشرقاوي (1992) أن الأساليب المعرفية السلوكية لها خاصية الثبات النسبي في سلوك الفرد على مرور الوقت، وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع دراسة فيصل صالح حسن الداھري (2016).

خاتمة

إن موضوع التوافق من أهم المواضيع التي احتلت مكانة في علم النفس وعلم النفس الاجتماعي ونالت حيزا كبيرا في الصحة النفسية، وهذه الأخيرة لقيت اهتماما كبيرا من قبل الباحثين والمختصين، وخاصة العامل الأساسي الممثل لها، وهو التوافق، حيث تزداد أهمية دراسته من خلال العينة التي تم تناولها، وهي المرحلة التعليمية المتوسطة التي تعد مرحلة انتقالية حرجة بالنسبة للتلاميذ عامة والسنة الأولى متوسط خاصة، كما أنها تعد كبدائية لمرحلة المراهقة المبكرة، كما تعتبر الحياة سلسلة من عمليات التوافق المستمر، فالتلميذ المراهق يحاول قدر الإمكان أن تكون له استجابات وسلوكات متوازنة ومتكيفة يرضي بها الذات وترضي الآخرين، ونجاح التلميذ في تحقيق التوافق معناه حصوله على الاستقرار في شتى المحاولات الأسرية والمدرسية، وتبقى المدرسة الوسط الذي ينمو فيه التلاميذ خارج الأسرة وأين يقضون فترة طويلة في حياتهم، كما لها رسالة تربية تهدف إلى ما هو أشمل وأوسع من مجرد التعليم وتحصيل المعرفة بل تكوين شخصية التلميذ المراهق ورعاية نموه النفسي والاجتماعي والعمل على تحرير طاقاتهم واستعداداتهم واستغلالها في المجال الدراسي من أجل النجاح، ولذلك حتى يحقق التلاميذ مستوى عالي من التوافق النفسي الاجتماعي لابد من توفر ظروف مناسبة تضمن توافقا سليما والذي يتحدد بمدى إشباع التلميذ لرغباته النفسية ومطالبه لتحقيق الأهداف التي يريد الوصول إليها، وموضوع التوافق النفسي الاجتماعي موضوع واسع يتطلب البحث فيه، وتبقى دراستنا مجرد الكشف عن فعالية برنامج إرشادي جماعي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي، ومن خلال الدراسة التي قامت بها الباحثتان توصلت إلى النتائج التالية:

(مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط منخفض.

(لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي ترجع

للجنس.

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الإرشادية لصالح القياس البعدي).

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي الاجتماعي في القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة الإرشادية لصالح القياس التتبعي).

مما يشير إلى وجود فعالية للبرنامج الإرشادي الجماعي لرفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط.

التوصيات

صاغت الباحثتان التوصيات التالية في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة:

- ✓ أن نهتم بالمراهق، حيث أن له مشاكله النفسية والاجتماعية، وفهم مرحلة المراهقة بكل مراحلها وأبعادها ومتطلبات النمو.
- ✓ حث الأسرة والمعلم على تقبل التلميذ المراهق وتشجيعه على تحمل المسؤولية واحترامه والإصغاء إليه.
- ✓ الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في خدمات التوجيه والإرشاد النفسي النمائي والوقائي والعلاجي داخل المدرسة.
- ✓ تفعيل نتائج هذا البحث وغيره من البحوث العلمية، وتشجيع نشر البحوث العلمية في الأوساط المعنية بهذه الدراسة، وبالتالي استثمارها في الواقع المعيشي.
- ✓ تفعيل دور الأخصائي النفسي في كل المراحل التعليمية، مع وضع حصص إرشادية تنمي الجوانب النفسية الاجتماعية لدى التلاميذ.
- ✓ عمل ندوات و ورشات عمل للمعلمين والمختصين بالعملية التعليمية لحثهم على استخدام الأساليب العلمية والفنيات المناسبة، واستخدام البرامج الإرشادية لتحسين متغير الدراسة، أو المتغيرات النفسية الأخرى، فالكثير من المنتمين إلى العملية التعليمية لديهم إدراك أقل من المطلوب بأهمية البرامج الإرشادية والتأهيل النفسي.
- ✓ إجراء المزيد من البحوث حول فعالية البرامج الإرشادية حول مشكلات نفسية واجتماعية وتربوية عدة خاصة تلك التي تتعلق بقلق الامتحان، التوافق الدراسي، التسرب المدرسي، تعزيز الثقة بالنفس...الخ.
- ✓ إعادة تعديل مقياس التوافق النفسي الاجتماعي (لمحمود عطية هنا 1986) المعدل من طرف الباحثة فروجة بلحاج (2011) في البيئة الجزائرية.

قائمة المراجع

I- المراجع باللغة العربية:

أولاً: الكتب

1. إجلال محمد سرى (2000)، علم النفس العلاجي، د ط، عالم الكتب للنشر، القاهرة.
2. أحمد النبال مایسة (2002)، سيكولوجية التوافق، د ط، د ن، القاهرة.
3. أحمد محمد عبد الخالق (2001)، أصول الصحة النفسية، ط2، دار المعرفة الجامعية، مصر.
4. أحمد مصطفى محمد (1991)، التكيف للمشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية، د ط، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
5. بطرس حافظ بطرس (2008)، التكيف والصحة النفسية للطفل، عمان، الأردن.
6. بوغازي الطاهر، الأسرة والمدرسة ودورها في تربية الطفلين، د ط، دار قرطبة، 2004.
7. البيلاوي إيهاب، أشرف عبد الحميد (2005)، الإرشاد النفسي المدرسي، د ط، دار الكتب الحديث، القاهرة.
8. حسن صالح أحمد محمد وآخرون (2000)، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، د ط، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة.
9. الحمادي حماد بن علي وآخرون (2009)، برنامج التوجيه والإرشاد النفسي والأسري.
10. الخالدي أديب محمد (2009)، المرجع في الصحة النفسية، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
11. الخالدي عطاء الله فؤاد (2009)، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
12. الداهري صالح حسن (1999)، الشخصية والصحة النفسية، د ط، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
13. دسوقي كمال أحمد (1974)، علم النفس ودراسة التوافق، د ط، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت.
14. زهران حامد عبد السلام (1981)، علم النفس: الطفولة والمراهقة، ط5، دار العودة، بيروت.

15. زهران حامد عبد السلام (2003)، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط1، عالم الكتب، القاهرة.
16. زهران حامد عبد السلام (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة.
17. السامراني هاشم حاسم (1991)، المدخل إلى علم النفس، د ط، مكتب الشروق، العراق.
18. سعيد حسني العزة وجودت عبد الهادي (1999)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
19. سلامة عبد العظيم حسين وطه عبد العظيم حسين (2006)، إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
20. سهير أحمد كامل (1999)، سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
21. السيد الهابط خير الله محمد (1990)، التكيف والصحة النفسية، د ط، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
22. الشاذلي عبد الحميد محمد (2001)، التوافق النفسي للمسنين، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
23. الشاذلي عبد الحميد محمد (2001)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، د ط، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
24. الشاذلي عبد الحميد محمد (2001)، الواجبات المدرسية والتوافق النفسي، د ط، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
25. شريت محمد عبد الغني وآخرون (2003)، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، د ط، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
26. صبرة محمد علي وآخرون (2004)، الصحة النفسية والتوافق النفسي، د ط، دار المعرفة الجامعية، مصر.
27. طه حسين عبد العظيم (2004)، الإرشاد النفسي: النظرية والتطبيق والتكنولوجيا، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

28. عادل عبد الله (2000)، العلاج السلوكي المعرفي: أسس وتطبيقات، دار الإرشاد، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.
29. عباس فيصل (1994)، أضواء المعالجة النفسية: النظرية والتطبيق، دار الفكر اللبناني، بيروت.
30. عبد الله عادل (2000)، العلاج المعرفي السلوكي: أسسه وتطبيقه، دار الرشاد، مصر.
31. عشوي مصطفى (1999)، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
32. عطية مجمود هنا (1986)، اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوي، كراسة التعليمات، دار العلم، الكويت.
33. عوض محمود عباس (1998)، الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
34. فهمي مصطفى (1976)، الصحة النفسية ودراسة في سيكولوجية التكيف، مكتبة الخانجي، القاهرة.
35. الفذافي رمضان محمد (1998)، الصحة النفسية والتوافق، ط3، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
36. القرميطي أمين المطلب (1998)، في الصحة النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
37. محمد عطية نوال، علم النفس والتكيف الاجتماعي، ط 1، دار القاهرة للكتاب، القاهرة، 2001.
38. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1990)، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، بيروت.
39. الهديسي أمل معوض (2002)، تربية الأطفال المعاقين عقليا، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة.
40. والترز توفيل، ترجمة. محمود الزيايدي (1986)، الأمراض النفسية، ط2، مكتبة الفلاح، الكويت.
- ثانيا: المذكرات**
41. ابتسام حسن مدني الصائغ (1994)، الدلالة الإحصائية والدلالة العملية لاختبار ت وف دراسة تحليلية تقويمية من خلال رسائل الماجستير التي قدمت في كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة، رسالة ماجستير في علم النفس تخصص إحصاء وبحوث، جامعة أم القرى.
42. أبو سكران عبد الله يوسف (2009)، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط الداخلي والخارجي للمعاقين حركيا في قطاع غزة، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية بغزة.
43. أبو عراد عبد الله بن علي (2008)، فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى سلوك العنف لدى المراهقين، رسالة ماجستير في علوم التربية، جامعة أم القرى، السعودية.

44. أحمد كمال والإمام الشناوي (2006)، فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، مصر.
45. أيت حمودة حكيمة (2006)، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية، رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
46. برزوان حسيبة (2013)، فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي للتخفيف من الضغط المهني وتنمية أساليب المواجهة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي لدى الشرطي الجزائري، رسالة دكتوراه في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، جامعة الجزائر.
47. بلحاج فروجة (2011)، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، مذكرة ماجستير في علم النفس المدرسي، تيزي وزو، الجزائر.
48. بنت محمد حسن عسييري عبير (2003)، علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام "لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، مذكرة ماجستير في الإرشاد النفسي من قسم علم النفس بكلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
49. بوجليدة حسان (2002)، نشاطات الرياضة الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في المحيط المدرسي، مذكرة ماجستير في منهجية ونظريات التربية البدنية والرياضية، علم النشاط البدني الرياضي المكيف، جامعة دالي إبراهيم، الجزائر.
50. بوشاشي سامية (2013)، السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مذكرة ماستر في علم النفس الاجتماعي، جامعة تيزي وزو، الجزائر.
51. بومجان نادية (2016)، برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفس لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة، رسالة دكتوراه في علم النفس والإرشاد والتوجيه، الجزائر.
52. توبرينات جهيدة (2013)، فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من مستوى الاحتراق النفسي لدى مربيات ذوي الإعاقة العقلية، مذكرة ماستر، تخصص الإرشاد والصحة النفسية، جامعة سعد دحلب، البليدة، الجزائر.
53. جمعون نفيسة (2001)، التوافق النفسي الاجتماعي للتلميذ المبكر، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، الجزائر.

54. حسية برزوان (2013)، فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي للتخفيف من الضغط المهني وتنمية أساليب المواجهة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي لدى الشرطي الجزائري، أطروحة دكتوراه في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، الجزائر.
55. حواس خضرة (2012)، استراتيجيات الإرشاد النفسي في تنمية بعض المتغيرات المساعدة على التوافق النفسي، دراسة تجريبية لقياس أثر التدريب، أطروحة دكتوراه في الإرشاد النفسي، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.
56. خمار أمال (2017)، فعالية برنامج سلوكي لرفع مستوى التوافق الاجتماعي والمهارات الأكاديمية للمضطربين سلوكيا، أطروحة دكتوراه في تقنيات وتطبيقات العلاج النفسي، تلمسان، الجزائر.
57. زغنية عمار (1996)، المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي أساليب، رسالة ماجستير في التربية وعلم النفس، جامعة الجزائر.
58. سايجي سليمة (2004)، بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، رسالة دكتوراه، علم النفس إرشاد وتوجيه، بسكرة، الجزائر.
59. سخسوخ حسان (2014)، فعالية برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع بعض المشكلات النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة، أطروحة دكتوراه العلوم في علم النفس العيادي، جامعة سطيف 02، الجزائر.
60. السوداني يحي محمد السلطان (1990)، قياس التوافق النفسي الاجتماعي لبناء لأبناء الشهداء في المرحلة المتوسطة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، بغداد.
61. سيدهم داود (2008)، دور الالتزام بتعاليم الدين الإسلامي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم (القسم الأول)، مذكرة ماجستير في منهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص الإرشاد النفسي الرياضي، جامعة الجزائر.
62. عتو هجيرة (2015)، فعالية برنامج إرشادي مقترح في تحقيق النفسي لتلاميذ السنة الأولى ثانوي، مذكرة ماجستير في علم النفس انتقاء وتوجيه، تلمسان، الجزائر.
63. عسل خالد (2008)، العلاج المعرفي السلوكي للنمط السلوكي، الطبعة الأولى، دار الوفاء، مصر.
64. العمري صالح ظافر (2011)، فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى القلق لدى الأيتام بالطائف، رسالة ماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي، السعودية.
65. لبوازدة عبد الحق (2011)، تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر 02.

66. لموشي حياة (2004)، دور مراكز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة الجانحة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة الجزائر. محمد نواف عبد الله البيلاوي(2009)، أثر برنامج تدريبي قائم على التحصين ضد الضغوط وإدارة الوقت في خفض ضغوط العمل وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين في منطقة الجوف في السعودية، رسالة دكتوراه، الجامعة الأردنية، عمان.
67. محمود لبد خليل أحمد (2005)، تقويم بعض الإجراءات المنهجية المستخدمة في رسائل الماجستير المقدمة لكليات التربية في الجامعات الفلسطينية بغزة، رسالة ماجستير في قسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.
68. معاش حياة (2013)، الاتجاهات نحو المدرسة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الثانوي، مذكرة ماستر في علم النفس الاجتماعي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
69. مومن بكوش الجموعي (2013)، القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
70. النابهة عمارة محمد (2008)، فعالية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي في تخفيف القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، جامعة القاهرة، مصر.
71. نفوذ سعود أبو سعده (2012)، فعالية برنامج إرشادي لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، فلسطين.
72. هنا محمد محمود محمد (2017)، فعالية برنامج إرشادي جمعي في تحسين التوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء الآباء متعددي الزوجات في مدينة يطا، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة الخليل، فلسطين.

ثالثا: المجالات

73. إيمان فوزي شاهين(2017)، مجلة الإرشاد النفسي، علمية، تخصصية، محكمة دورية، مركز الإرشاد النفسي، العدد 49، جامعة عين الشمس.
74. أيمن محمد طه عبد العزيز ورناء جمعة صباح (2016)، فعالية برنامج إرشادي مدرسي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، أمارك مجلة علمية محكمة تصدر عن الأكاديمية الأمريكية العربية العلوم والتكنولوجيا، المجلد السابع، العدد 21.

75. أيمن محمد طه عبد العزيز (12-02-2017 / 10: 57)، نظرية الإرشاد السلوكي المعرفي، جامعة الخرطوم.
76. السميري نجاح (2014)، فعالية برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء في محافظات غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 28 (06)، كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين.
77. شقير زينب محمود (2003)، مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (المصرية، السعودية)، كراسة التعليمات، مكتبة النهضة المصرية، مصر.
78. العنتري عبد الله ، عياش، سالم، حسين (2017)، "فعالية برنامج إرشادي مهني يستند إلى الاتجاه النظري التطوري لرفع مستوى الوعي المهني لدى طلاب الكليات التقنية بالمملكة العربية السعودية". مجلة العلوم التربوية(كلية التقنية بتبوك): 29(2): 258.
79. الغامدي حامد (2010)، مدى فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق لدى عينة من المتمردين على العيادات النفسية بمستشفى الصحة النفسية في الطائف، مجلة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد(2)ن العدد(1).
80. الغربي عبد اللطيف (1998)، أيت موحى محمد، القيم والمواقف: مجلة سلسلة علوم التربية، الشركة المغربية للنشر والتوزيع، العدد(08).

II- المراجع باللغة الأجنبية:

01. Adomeh, L. fostering emotional adjustment among Nigerian adolescents with rational emotive behavior therapy educational research quarterly,2006.
02. Destefano, T; Mellott, R.& Peterson, J. a preliminary association of the impact of counseling on student adjustment journal of college counseling,2001.
03. Manson, C.;Macciola, K.Changes in social adjustment with cognitive processing therapy: effects of treatment and association with PTSD symptom change .Journal of traumatic stress, 2012.
04. Harrell, A.; Mercer, S.& Derosier, M, Improving The social-behavioral adjustment of adolescents: The effectiveness of a social skills group intervention ,journal of child and Family studies ,2009.
05. Lazarus, patterns of adjustment and human effectiveness, Richard, New york, Ms-Grow Hill book,1970.

الملاحق

ملحق رقم (01) مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

لفروجة بلحاج (2011)

المتوسطة:.....السنة الدراسية:.....

الجنس: ذكر: () أنثى: () السن:.....

المستوى الاقتصادي: جيد () متوسط () ضعيف ()

مع من تعيش: مع الأم () . مع الأب () . الاثنان معا () .

التعليمة:

عزيزي التلميذ (ة):

نقدم لكم هذا الاختبار الذي يحتوي على مجموعة من الأسئلة التي من خلالها نطلب منكم الإجابة بوضع

علامة (X) على الإجابة التي تنطبق عليك، وليست هناك إجابة صحيحة أو خاطئة .

المطلوب: أن تبين ما تراه وما تشعر به بالإجابة على جميع الأسئلة وهذا فقط لغرض البحث العلمي.

القسم الأول:

أ - اعتماد المراهق على نفسه:

الرقم	العبارة	نعم	لا
01	هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كان متعباً؟	نعم	لا
02	هل تتضايق عندما يختلف معك الناس ؟	نعم	لا
03	هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة من الناس لا تعرفها وهم من ذوي مناصب عالية؟	نعم	لا
04	هل يصعب عليك الاعتراف بالخطأ إذا وقعت فيه؟	نعم	لا
05	هل تفكر في نوع العمل الذي تريده ويجب أن يذكرك به شخص لإنجازه؟	نعم	لا
06	هل تتضايق ولا تحتفظ بهدوئك عندما يستهزأ منك زملائك في القسم وعندما تصبح الأمور سيئة؟	نعم	لا
07	تعتقد أنه من السهل أن تقوم بما يخطئه زملائك؟	نعم	لا
08	تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك؟	نعم	لا
09	هل تخسر عادة في اللعب؟	نعم	لا

ب - إحساس المراهق بقيمته:

10	يطلب منك عادة الحضور والمساعدة من أجل الإعداد لحفلات مدرسية؟	نعم	لا
11	هل تعتقد أن معظم الناس سيئين؟	نعم	لا
12	هل يعتقد معظم أصدقائك أنك شجاع؟	نعم	لا
13	هل يعتقد الناس وزملائك أنك ذكي ولديك أفكار جيدة؟	نعم	لا
14	هل يهتم أصدقائك عادة بما تقوم به من أعمال ؟	نعم	لا
15	هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة ويظلمونك؟	نعم	لا
16	هل يسير الزملاء أن تكون معهم؟	نعم	لا
17	هل تعتقد أنك محبوب من طرف الزملاء والناس لا تعرفهم؟	نعم	لا
18	هل يظن الناس أنك سوف تنجح في عملك عندما تكبر؟	نعم	لا

ج - شعور المراهق بحريته:

19	هل يسمح لك بأن تبدي رأيك في معظم الأمور وأن تساعد والداك في اتخاذ القرارات؟	نعم	لا
20	هل يسمح لك في أن تختار أصدقائك وملابسك؟	نعم	لا
21	هل يسمح لك بأن تقوم بما تريده بكل حرية أكثر من أصدقائك؟	نعم	لا
22	هل تشعر بأنك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيراً؟	نعم	لا
23	هل تأخذ من النقود ما يكفيك؟	نعم	لا

24	هل يسمح لك بالذهاب إلى الحفلات وإلى الرحلات مع أصدقائك؟	نعم	لا
25	هل يوجه لك التوبيخ في أمور ليس لها أهمية كبيرة؟	نعم	لا
26	هل تشعر أنه تملك حرية كافية للخروج مع أصدقائك؟	نعم	لا
27	هل يقرر الآخرون ما ينبغي أن تفعله في معظم الأحيان؟	نعم	لا
د - شعور المراهق بالانتماء:			
28	هل تجد من الصعب عليك أن تتعرف على تلاميذ جدد وتكون علاقات كافية؟	نعم	لا
29	هل تعتبر نفسك قويا وسليما مثل أصدقائك؟	نعم	لا
30	هل تشعر أنك محبوب من طرف زملائك ويسرهم أن تكون معهم في نفس القسم؟	نعم	لا
31	هل يستمتع الناس بالتحدث إليك وعادة ما يهتم زملائك بأرائك؟	نعم	لا
32	هل تشعر أنك مرتاح في المدرسة التي تذهب إليها؟	نعم	لا
33	هل يظن أصدقاؤك أن والدك ناجح مثل آبائهم؟	نعم	لا
34	هل تشعر عادة بأن المعلمين يفضلون أن لا تكون في القسم الذي يدرسون فيه؟	نعم	لا
35	هل يحبك الآخرون كما يحبون زملائك؟	نعم	لا
36	هل يبدو لك أن زملائك يقضون وقتا ممتعا في بيوتهم أكثر منك؟	نعم	لا
هـ - تحرر المراهق من الإنفراد:			
37	هل لاحظت أن معظم الناس يغشون ويقومون بأعمال سيئة ويقولون أقوال قبيحة؟	نعم	لا
38	هل تعرف أشخاص غير معقولين لدرجة أنك تكرههم؟	نعم	لا
39	هل لاحظت أن معظم الناس يتصرفون بعدالة ويقومون بأعمالهم على أفضل وجه؟	نعم	لا
40	هل ترغب في البكاء بسبب الطريقة التي يعاملك بها الناس؟	نعم	لا
41	هل تشعر بأن الأقوياء يحاولون دائما الإيقاع بك واستغلالك؟	نعم	لا
42	هل لديك مشكلات كثيرة تثير قلقك أكثر من لدى زملائك؟	نعم	لا
43	هل تشعر دائما أنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك؟	نعم	لا
44	تظن أنه من الصعب عليك أن تتكلم الإناث (البنات)؟	نعم	لا
45	هل ترى أن الأصغر منك سنا يتمتعون بوقتهم أكثر منك؟	نعم	لا
و - خلو المراهق من الأعراض العصبائية:			
46	هل تتكرر إصابتك بالبرد؟	نعم	لا
47	هل تفقد الكلام عندما تغضب وتتضايق لحدوث تقلصات في عضلاتك؟	نعم	لا
48	هل تؤلمك عيناك وتشعر بالتعب في معظم الأحيان؟	نعم	لا
49	هل تنسى عادة ما تقرأه وأنه كثيرا ما تطلبه من الآخرين إعادة ما قالوه؟	نعم	لا
50	هل تنزعج كثيرا من الصداع؟	نعم	لا

51	هل تشعر أنك غير جائع أثناء موعد الطعام؟	لا	نعم
52	هل تجد أن الكثير من الناس لا يتكلمون بوضوح كافي حيث لا تفهم جيدا؟	لا	نعم
53	هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر لأنه من الصعب عليك أن تجلس ساكنا؟	لا	نعم
54	هل تجد عادة انه من الصعب عليك أن تتام بسبب الأحلام المزعجة والكوابيس؟	لا	نعم
القسم الثاني:			
أ - اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية:			
55	تظن انه من الضروري دائما أن تحافظ على وعودك ومواعيدك وتقوم بالعمل الذي يجب عليك القيام به؟	لا	نعم
56	هل من الضروري أن يكون رحماء من يحبهم؟	لا	نعم
57	هل من الصواب أن يضحك الإنسان ويسخر ممن هم في مأزق ولديهم آراء واعتقادات سخيفة؟	لا	نعم
58	هل من الصواب أن تحتفظ وتأخذ الأشياء التي تحبها لأنك بحاجة ماسة إليها؟	لا	نعم
59	هل من حق الناس أن يطلبوا من الآخرين ألا يتدخلوا في شؤونهم؟	لا	نعم
60	إذا عرفت أنه يمكنك الغش أتفعل ذلك؟	لا	نعم
61	هل من المهم أن يتودد الإنسان لجميع التلاميذ الجدد؟	لا	نعم
62	هل ينبغي على الإنسان أن يشكر الآخرين على المجاملات؟	لا	نعم
63	هل من الصواب أن تغضب على والديك إذا رفض أن تذهب إلى السينما أو حفلة؟	لا	نعم
ب - اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية:			
64	هل يمكن أن تخفي مضايقات الناس لك إذا هزمت في لعبة من الألعاب؟	لا	نعم
65	هل من السهل عليك أن تتذكر أسماء من تقابلهم؟	لا	نعم
66	تجد معظم الناس يتكلمون كثيرا لدرجة أن تقاطعهم حتى تقول ما تريده؟	لا	نعم
67	هل تستمتع عادة بالحديث مع من تقابلهم لأول مرة؟	لا	نعم
68	هل تجد أن الإحسان جزاءه الإحسان؟	لا	نعم
69	هل تجد من الصعب أن تساعد في إعداد حفلة وتعد إحيائها إذا أصبحت مملة؟	لا	نعم
70	هل تجد من السهل أن تكون صداقات جديدة وأن تعرف الناس ببعضهم البعض؟	لا	نعم
71	هل ترغب عادة في أن تشارك في بعض المباريات حتى ولم يسبق لك أن شاركت فيها؟	لا	نعم
72	هل من الصعب عليك أن توجه عبارات رقيقة إلى من يحسن التصرف؟	لا	نعم
ج - تحرر المراهق من الميول المضادة في المجتمع:			
73	هل تضطر أن تكون عنيفا مع الناس حتى تتحصل على حقوقك ولكي يعاملونك	لا	نعم

		معاملة جيدة؟	
لا	نعم	هل تشعر بالسعادة إذا استطعت أن تعامل الظالمين مما يستحقون؟	74
لا	نعم	هل يدفعك زملاؤك لاستعمال القوة دفاعا عما تملك؟	75
لا	نعم	تجد أن الكذب من أسهل الطرق التي يلجأ إليها الإنسان للتخلص من مشكلاتهم؟	76
لا	نعم	هل يحاول زملاؤك في القسم لومك بسبب المشاحنات؟	77
لا	نعم	هل يعاملك من في المدرسة بطريقة سيئة جدا لدرجة أنك تشعر برغبة في كسر الأشياء؟	78
لا	نعم	هل من الصواب أن تكون سافلا مع الناس الذين يعاملونك باحتقار لدرجة أنك تشمئتهم؟	79
لا	نعم	هل تتمرد على معلميك ووالديك إذا كانوا غير عادلين نحوك؟	80
لا	نعم	هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعها عنك الآخرون دون حق؟	81
د - علاقات المراهق بأسرته:			
لا	نعم	تشعر بأن عادة والديك يجبرانك على أن تقوم بعمل من الأعمال؟	82
لا	نعم	هل تكون مرحا بعض الشيء مع أسرتك في المنزل وتقضي وقتا ممتعا؟	83
لا	نعم	هل لديك أسباب قوية تدعوك إلى أن تجنب أحد والديك أكثر من الآخر؟	84
لا	نعم	هل يرى والديك أنك ستكون ناجحا في حياتك؟	85
لا	نعم	هل يرى والديك أن كل ما تقوم به خطأ حيث من الصعب عليك أن تكون لطيفا وأن تعمل على إسعادهما؟	86
لا	نعم	هل تتفق مع والدك على الأشياء التي تحبها؟	87
لا	نعم	هل يميل أهلك إلى الشجار وكثيرا ما يبدؤون في المشاحنة معك؟	88
لا	نعم	هل تشعر عادة أن أحد من أسرتك لا يهتم بك؟	89
لا	نعم	هل تفضل العيش بعيدا عن أسرتك؟	90
هـ - علاقات المراهق في المدرسة:			
لا	نعم	هل تكون سعيدا في المدرسة إذا كان المعلمين يفهمونك ويعاملونك بلطف؟	91
لا	نعم	هل تحب أن تمارس وتشارك في المباريات المدرسية مع زملائك بالقدر الكافي؟	92
لا	نعم	هل تشعر بأن بعض المواد الدراسية صعبة لدرجة أنها تعرضك لخطر الرسوب؟	93
لا	نعم	هل فكرت في أن بعض معلميك غير عاديين في تصرفاتهم ويهتمون اهتماما ضئيل بتلاميذهم؟	94
لا	نعم	هل يرى بعض زملائك أنك لا تلعب لعبا عادلا مثلهم؟	95
لا	نعم	هل ترى أن بعض معلميك يجعلون من الدراسة عملا شاقا بسبب الدقة؟	96

97	هل تستمتع بالحديث مع زملائك في المدرسة وتقضي معهم وقتاً ممتعاً؟	نعم	لا
98	هل تجد أنه من الضروري أن تتعد عن زملائك بسبب الطريقة التي يعاملونك بهم؟	نعم	لا
99	هل تفضل التغيب عن الدراسة إن استطعت؟	نعم	لا
و - علاقات المراهق في البيئة المحلية:			
100	هل تلعب وتزور مع أصدقاء من الجيران ممن هم في سنك؟	نعم	لا
101	هل من عاداتك التحدث ممن هم في سنك من الجيران؟	نعم	لا
102	هل يخالف معظم جيرانك ممن هم في سنك ما يفرضه القانون؟	نعم	لا
103	هل معظم جيرانك من النوع المحبوب الذين لديهم شبان يتصفون بأخلاق طيبة؟	نعم	لا
104	هل يوجد من بين جيرانك من تحاول أن تتجنبهم لأنهم يسببون لك الإزعاج لدرجة أنك تحب تسيء إليهم؟	نعم	لا
105	هل تذهب أحياناً لزيارة الجيران وتقض معهم وقتاً ممتعاً؟	نعم	لا
106	هل يوجد عدد من الجيران لا تهتم بزيارتهم؟	نعم	لا
107	هل من الضروري أن تكون لطيف مع جميع جيرانك مهما اختلفوا عنك؟	نعم	لا
108	هل تحب معظم من في سنك من الجيران؟	نعم	لا

ملحق رقم (02) مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

لفروجة بلحاج (2011)

المتوسطة:.....السنة الدراسية:.....

الجنس: ذكر: () أنثى: () السن:.....

المستوى الاقتصادي: جيد () متوسط () ضعيف ()

مع من تعيش: مع الأم () . مع الأب () . الاثنان معا () .

التعليمة:

عزيزي التلميذ (ة):

نقدم لكم هذا الاختبار الذي يحتوي على مجموعة من الأسئلة التي من خلالها نطلب منكم الإجابة بوضع

علامة (X) على الإجابة التي تنطبق عليك، وليست هناك إجابة صحيحة أو خاطئة .

المطلوب: أن تبين ما تراه وما تشعر به بالإجابة على جميع الأسئلة وهذا فقط لغرض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	نعم	لا
01	هل تشعر بأن الأقوياء يحاولون دائما الإيقاع بك واستغلالك؟	نعم	لا
02	هل تتمرد على معلميك ووالديك إذا كانوا غير عادلين نحوك؟	نعم	لا
03	هل يبدو لك أن زملائك يقضون وقتا ممتعا في بيوتهم أكثر منك؟	نعم	لا
04	هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة ويظلمونك؟	نعم	لا
05	هل تفكر في نوع العمل الذي تريده ويجب أن يذكرك به شخص لإنجازه؟	نعم	لا
06	هل تعتقد أن معظم الناس سيئين؟	نعم	لا
07	هل يحبك الآخرون كما يحبون زملائك؟	نعم	لا
08	تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك؟	نعم	لا
09	هل يظن الناس أنك سوف تنجح في عملك عندما تكبر؟	نعم	لا
10	هل تجد من الصعب عليك أن تتعرف على تلاميذ جدد وتكون علاقات كافية؟	نعم	لا
11	هل تتضايق ولا تحتفظ بهدوئك عندما يستهزأ منك زملائك في القسم وعندما تصبح الأمور سيئة؟	نعم	لا
12	هل تشعر أنه تملك حرية كافية للخروج مع أصدقائك؟	نعم	لا
13	هل يعتقد الناس وزملائك أنك ذكي ولديك أفكار جيدة؟	نعم	لا
14	هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر لأنه من الصعب عليك أن تجلس ساكنا؟	نعم	لا
15	هل يصعب عليك الاعتراف بالخطأ إذا وقعت فيه؟	نعم	لا
16	هل يسير الزملاء أن تكون معهم؟	نعم	لا
17	هل تعتقد أنك محبوب من طرف الزملاء والناس لا تعرفهم؟	نعم	لا
18	هل تخسر عادة في اللعب؟	نعم	لا
19	هل يسمح لك بأن تبدي رأيك في معظم الأمور وأن تساعد والداك في اتخاذ القرارات؟	نعم	لا
20	هل يستمتع الناس بالتحدث إليك وعادة ما يهتم زملائك بأرائك؟	نعم	لا
21	هل تؤلمك عيناك وتشعر بالتعب في معظم الأحيان؟	نعم	لا
22	هل تشعر بأنك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيرا؟	نعم	لا
23	هل تأخذ من النقود ما يكفيك؟	نعم	لا
24	هل يسمح لك بالذهاب إلى الحفلات وإلى الرحلات مع أصدقائك؟	نعم	لا

25	هل يوجه لك التوبيخ في أمور ليس لها أهمية كبيرة؟	لا	نعم
26	هل تتضايق عندما يختلف معك الناس ؟	لا	نعم
27	هل يقرر الآخرون ما ينبغي أن تفعله في معظم الأحيان؟	لا	نعم
28	يطلب منك عادة الحضور والمساعدة من أجل الإعداد لحفلات مدرسية؟	لا	نعم
29	هل تعتبر نفسك قويا وسليما مثل أصدقائك؟	لا	نعم
30	هل ترغب في البكاء بسبب الطريقة التي يعاملك بها الناس؟	لا	نعم
31	تظن أنه من الصعب عليك أن تتكلم الإناث(البنات)؟ هل يظن أصدقاؤك أن والدك ناجح مثل آبائهم؟	لا	نعم
32	هل تشعر أنك مرتاح في المدرسة التي تذهب إليها؟	لا	نعم
33	هل يسمح لك بأن تقوم بما تريده بكل حرية أكثر من أصدقائك؟	لا	نعم
34	هل تشعر عادة بأن المعلمين يفضلون أن لا تكون في القسم الذي يدرسون فيه؟	لا	نعم
35	تعتقد أنه من السهل أن تقوم بما يخطئه زملائك؟	لا	نعم
36	هل تستمتع عادة بالحديث مع من تقابلهم لأول مرة؟	لا	نعم
37	هل لاحظت أن معظم الناس يغشون ويقومون بأعمال سيئة ويقولون أقوال قبيحة؟	لا	نعم
38	هل يهتم أصدقائك عادة بما تقوم به من أعمال ؟	لا	نعم
39	هل لاحظت أن معظم الناس يتصرفون بعدالة ويقومون بأعمالهم على أفضل وجه؟	لا	نعم
40	هل تشعر أنك محبوب من طرف زملائك ويسرهم أن تكون معهم في نفس القسم؟	لا	نعم
41	هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كان متعبا؟	لا	نعم
42	هل لديك مشكلات كثيرة تثير قلقك أكثر من لدى زملائك؟	لا	نعم
43	هل تشعر دائما أنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك؟	لا	نعم
44	هل تنسى عادة ما تقرأه وأنه كثيرا ما تطلبه من الآخرين إعادة ما قالوه؟	لا	نعم
45	هل يسمح لك في أن تختار أصدقائك وملابسك؟	لا	نعم
46	هل تتكرر إصابتك بالبرد؟	لا	نعم
47	هل تفقد الكلام عندما تغضب وتتضايق لحدوث تقلصات في عضلاتك؟	لا	نعم
48	هل يظن أصدقاؤك أن والدك ناجح مثل آبائهم؟	لا	نعم
49	هل ترى أن الأصغر منك سنا يتمتعون بوقتهم أكثر منك؟	لا	نعم

50	هل تنزعج كثيرا من الصداع؟	لا نعم
51	هل تشعر أنك غير جائع أثناء موعد الطعام؟	لا نعم
52	هل تجد أن الكثير من الناس لا يتكلمون بوضوح كافي حيث لا تفهم جيدا؟	لا نعم
53	هل تعرف أشخاص غير معقولين لدرجة أنك تكرههم؟	لا نعم
54	هل تجد عادة انه من الصعب عليك أن تتام بسبب الأحلام المزعجة والكوابيس؟	لا نعم
55	هل تحب معظم من في سنك من الجيران؟	لا نعم
56	هل يمكن أن تخفي مضايقات الناس لك إذا هزمت في لعبة من الألعاب؟	لا نعم
57	هل من الصواب أن يضحك الإنسان ويسخر ممن هم في مأزق ولديهم آراء واعتقادات سخيفة؟	لا نعم
58	هل تضطر أن تكون عنيفا مع الناس حتى تتحصل على حقوقك ولكي يعاملونك معاملة جيدة؟	لا نعم
59	هل من حق الناس أن يطلبوا من الآخرين ألا يتدخلوا في شؤونهم؟	لا نعم
60	هل يرى والديك أن كل ما تقوم به خطأ حيث من الصعب عليك أن تكون لطيفا وأن تعمل على إسعادهما؟	لا نعم
61	هل من المهم أن يتودد الإنسان لجميع التلاميذ الجدد؟	لا نعم
62	هل ينبغي على الإنسان أن يشكر الآخرين على المجاملات؟	لا نعم
63	هل من الصواب أن تغضب على والديك إذا رفض أن تذهب إلى السينما أو حفلة؟	لا نعم
64	هل من الضروري أن يكون رحماء من يحبهم؟	لا نعم
65	هل من السهل عليك أن تتذكر أسماء من تقابلهم؟	لا نعم
66	تجد معظم الناس يتكلمون كثيرا لدرجة أن تقاطعهم حتى تقول ما تريده؟	لا نعم
67	تشعر بأن عادة والديك يجبرانك على أن تقوم بعمل من الأعمال؟	لا نعم
68	هل تجد أن الإحسان جزاءه الإحسان؟	لا نعم
69	هل تجد من الصعب أن تساعد في إعداد حفلة وتعد إحيائها إذا أصبحت مملة؟	لا نعم
70	هل يحاول زملاؤك في القسم لومك بسبب المشاحنات؟	لا نعم
71	هل ترغب عادة في أن تشارك في بعض المباريات حتى ولم يسبق لك أن شاركت فيها؟	لا نعم

لا	نعم	هل من الصعب عليك أن توجه عبارات رقيقة إلى من يحسن التصرف؟	72
لا	نعم	هل من الصواب أن تحتفظ وتأخذ الأشياء التي تحبها لأنك بحاجة ماسة إليها؟	73
لا	نعم	هل يرى والديك أنك ستكون ناجحا في حياتك؟	74
لا	نعم	هل ترى أن بعض معلميك يجعلون من الدراسة عملا شاقا بسبب الدقة؟	75
لا	نعم	تجد أن الكذب من أسهل الطرق التي يلجأ إليها الإنسان للتخلص من مشكلاتهم؟	76
لا	نعم	هل يوجد من بين جيرانك من تحاول أن تتجنبهم لأنهم يسببون لك الإزعاج لدرجة أنك تحب تسيء إليهم؟	77
لا	نعم	هل يعاملك من في المدرسة بطريقة سيئة جدا لدرجة أنك تشعر برغبة في كسر الأشياء؟	78
لا	نعم	هل من الصواب أن تكون سافلا مع الناس الذين يعاملونك باحتقار لدرجة أنك تسمتهم؟	79
لا	نعم	هل يعتقد معظم أصدقائك أنك شجاع؟	80
لا	نعم	هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعها عنك الآخرون دون حق؟	81
لا	نعم	هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة من الناس لا تعرفها وهم من ذوي مناصب عالية؟	82
لا	نعم	هل تكون مرحا بعض الشيء مع أسرته في المنزل وتقضي وقتا ممتعا؟	83
لا	نعم	هل تلعب وتزور مع أصدقاء من الجيران ممن هم في سنك؟	84
لا	نعم	هل تشعر بالسعادة إذا استطعت أن تعامل الظالمين مما يستحقون؟	85
لا	نعم	إذا عرفت أنه يمكنك الغش أتفعل ذلك؟	86
لا	نعم	هل تتفق مع والدك على الأشياء التي تحبها؟	87
لا	نعم	هل يميل أهلك إلى الشجار وكثيرا ما يبدؤون في المشاحنة معك؟	88
لا	نعم	هل تشعر عادة أن أحد من أسرته لا يهتم بك؟	89
لا	نعم	هل تفضل العيش بعيدا عن أسرته؟	90
لا	نعم	هل تكون سعيدا في المدرسة إذا كان المعلمين يفهمونك ويعاملونك بلطف؟	91
لا	نعم	هل تذهب أحيانا لزيارة الجيران وتقض معهم وقتا ممتعا؟	92
لا	نعم	هل تشعر بأن بعض المواد الدراسية صعبة لدرجة أنها تعرضك لخطر الرسوب؟	93

94	هل يدفعك زملاؤك لاستعمال القوة دفاعا عما تملك؟	لا	نعم
95	هل يرى بعض زملائك أنك لا تلعب لعبا عادلا مثلهم؟	لا	نعم
96	هل فكرت في أن بعض معلميك غير عاديين في تصرفاتهم ويهتمون اهتماما ضئيل بتلاميذهم؟	لا	نعم
97	هل تستمتع بالحديث مع زملائك في المدرسة وتقضي معهم وقتا ممتعا؟	لا	نعم
98	هل تجد أنه من الضروري أن تبتعد عن زملائك بسبب الطريقة التي يعاملونك بهم؟	لا	نعم
99	هل تفضل التغيب عن الدراسة إن استطعت؟	لا	نعم
100	هل لديك أسباب قوية تدعوك إلى أن تجنب أحد والديك أكثر من الآخر؟	لا	نعم
101	هل من عاداتك التحدث ممن هم في سنك من الجيران؟	لا	نعم
102	هل يخالف معظم جيرانك ممن هم في سنك ما يفرضه القانون؟	لا	نعم
103	هل معظم جيرانك من النوع المحبوب الذين لديهم شبان يتصفون بأخلاق طيبة؟	لا	نعم
104	هل تجد من السهل أن تُكوّن صداقات جديدة وأن تُعرّف الناس ببعضهم البعض؟	لا	نعم
105	هل تحب أن تُمارس وتشارك في المباريات المدرسية مع زملائك بالقدر الكافي؟	لا	نعم
106	هل يوجد عدد من الجيران لا تهتم بزيارتهم؟	لا	نعم
107	هل من الضروري أن تكون لطيف مع جميع جيرانك مهما اختلفوا عنك؟	لا	نعم
108	تظن انه من الضروري دائما أن تحافظ على وعودك ومواعيدك وتقوم بالعمل الذي يجب عليك القيام به؟	لا	نعم

ملحق رقم (03) مفتاح تصحيح مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لفروجة بلحاج

القسم الأول: التوافق النفسي

رقم السؤال	1 أ	1ب	1ج	1د	1هـ	1و
1	نعم	نعم	نعم	لا	نعم	نعم
2	لا	لا	نعم	نعم	نعم	نعم
3	لا	نعم	نعم	نعم	لا	لا
4	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم
5	نعم	نعم	نعم	لا	لا	لا
6	لا	لا	نعم	نعم	لا	نعم
7	نعم	نعم	لا	لا	نعم	لا
8	لا	نعم	نعم	لا	لا	نعم
9	نعم	نعم	لا	لا	لا	نعم

القسم الثاني: التوافق الاجتماعي

رقم السؤال	2 أ	2ب	2ج	2د	2هـ	2و
1	نعم	نعم	لا	لا	نعم	نعم
2	نعم	نعم	لا	نعم	نعم	نعم
3	لا	لا	لا	نعم	نعم	لا
4	لا	نعم	لا	نعم	لا	لا
5	نعم	نعم	لا	نعم	لا	لا
6	لا	لا	لا	نعم	لا	لا
7	نعم	نعم	لا	لا	لا	نعم
8	نعم	نعم	لا	نعم	لا	لا
9	لا	لا	لا	لا	لا	لا

ملاحظة: إذا أهمل المفحوص أحد الأسئلة أو أجاب بنعم ولا معاً، يترك هذا السؤال ولا يأخذ أي درجة.

ملحق رقم (04) قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج الإرشادي

الرقم	الإسم	اسم الجامعة	التخصص
01	بوطبال سعد الدين	جامعة الجاللي بونعامة خميس مليانة	علم النفس
02	توبرينات جهيدة	جامعة الجاللي بونعامة خميس مليانة	إرشاد وصحة نفسية
03	رحمون أمينة	جامعة الجاللي بونعامة خميس مليانة	إرشاد وصحة نفسية
04	زرقي عائشة	جامعة الجاللي بونعامة خميس مليانة	القياس في علم النفس والتربية
05	حساني أمينة	جامعة تيبازة	إرشاد وصحة نفسية
06	أمزيان باهية	جامعة مولود معمري تيزي وزو	علوم تربية
07	بن مهدية سهام	جامعة حسيبة بوعلي الشلف	إرشاد وصحة نفسية

ملحق رقم (05) استمارة تحكيم البرنامج

ملاحظات	غير مناسب	مناسب	إجراءات البرنامج
			- فكرة البرنامج العامة
			- عنوان البرنامج
			- عدد الجلسات
			- مدة الجلسات
			- النشاطات في كل جلسة
			- ترتيب الجلسات
			- محتوى البرنامج ومواعمه للعينة
			- معدل الجلسات في الأسبوع

ملحق رقم (06) تحكيم خاص بالجلسات

الجلسة	مدة الجلسة		عنوان الجلسة		فاعلية محتواها	
	ملائم	غير ملائم	ملائم	غير ملائم	ملائم	غير ملائم
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

ملحق رقم (07) عرض محتوى البرنامج الإرشادي في صورته النهائية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الغيات المستخدمة	مدة الجلسة	محتوى الجلسات
01	حصة تعارف	المحاضرة الحوار والمناقشة الجماعية	60 د	<p>_ بناء العلاقة الإرشادية القائمة على الاحترام والتفهم والتقبل بين المجموعة الإرشادية والمرشدين.</p> <p>_ تعريف المرشدين بنفسهما وبدورهما الإرشادي ومنح الفرصة للمسترشدين للتعريف بأنفسهم.</p> <p>_ أخذ المرشدين بعض المعلومات الخاصة بأفراد المجموعة الإرشادية وتدوينها في سجل.</p> <p>_ توزيع مطوية تتضمن أفكار مشجعة للانتماء بحضور البرنامج.</p> <p>_ توزيع العقد الإرشادي على المجموعة الإرشادية.</p> <p>_ شكر أفراد المجموعة على حضورهم والتأكيد على ضرورة حضورهم للجلسة القادمة.</p>
02	عرض محتوى البرنامج	المحاضرة _ الحوار والمناقشة _ التعزيز	60 د	<p>التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهميته في الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي.</p> <p>_ التعريف بالبرنامج الإرشادي من حيث عدد جلساته ومدته ومكان انعقاده وزمن الانعقاد لكل جلسة وخطواته وفتياته.</p> <p>_ إعطاء المرشدين رسالة واضحة بأهمية تنفيذ البرنامج و احترام رأي المجموعة.</p> <p>_ توزيع مطوية حول مضمون البرنامج الإرشادي.</p>
03	التعريف بالتوافق النفسي الاجتماعي ومظاهره	_ المحاضرة _ الحوار والمناقشة _ التعزيز	60 د	<p>_ الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ومناقشة ما جاء في المطوية المقدمة لهم في الجلسة السابقة.</p> <p>_ التعريف بالتوافق النفسي الاجتماعي وذكر</p>

<p>مجالاته.</p> <p>_ التعريف بسوء التوافق وأهم أعراضه.</p> <p>_ عرض مظاهر التوافق النفسي الاجتماعي.</p> <p>_ تلخيص أساليب التوافق النفسي الاجتماعي في بعض العناصر.</p> <p>_ توزيع مطوية حول التوافق النفسي الاجتماعي وأهم ما تم تناوله كملخص.</p> <p>_ تقديم واجب منزلي حول ذكر بعض المواقف التي تحدث لهم سوء توافق.</p> <p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف.</p> <p>_ تطبيق الاسترخاء التنفسي.</p> <p>_ تقديم واجب منزلي حول أهم المواقف التي تسيئ إلى توافقهم النفسي الاجتماعي.</p>				
<p>_ مناقشة الواجب المنزلي والإجابة عن استفسارات أفراد المجموعة.</p> <p>_ شرح معنى الاسترخاء.</p> <p>_ ذكر أهم أنواع الاسترخاء وأهميته.</p> <p>_ تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية تطبيق هذا الاسترخاء ومتى يتم.</p> <p>_ تطبيق الاسترخاء الذهني.</p> <p>_ عرض فيديو حول كيفية تطبيق نوع آخر من الاسترخاء بالصوت والصورة.</p> <p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف.</p> <p>_ تقديم واجب منزلي حول حصر أهم النقاط التي استفادوا منها من خلال ممارسة هذه المهارة مع تكليفهم بممارسة الاسترخاء التنفسي.</p>	<p>60 د</p>	<p>_ المحاضرة _ الحوار والمناقشة _ التعزيز</p>	<p>التدريب على مهارات الاسترخاء</p>	<p>04</p>

<p>_ مناقشة الواجب المنزلي واستفسار المجموعة حول أهم الصعوبات التي واجهتهم.</p> <p>_ تعريف الثقة بالنفس،</p> <p>_ ذكر أسباب عدم الثقة بالنفس.</p> <p>_ طلب المرشدين من أفراد المجموعة معرفة الأسباب التي تضعف ثقتهم بأنفسهم.</p> <p>_ توضيح العلاقة بين ضعف الثقة بالنفس وسوء التوافق النفسي الاجتماعي.</p> <p>_ تعزيز مبدأ الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة عن طريق وقف الأفكار السلبية التي أدت بهم إلى هذا.</p> <p>_ تعزيز القدرات والإمكانيات لدى أفراد المجموعة.</p> <p>_ عرض فيديو حول خطوات كسب الثقة بالنفس.</p> <p>_ طرح بعض الأسئلة على أفراد العينة الإرشادية حول ما تم فهمه من العرض.</p> <p>_ تطبيق الاسترخاء الذهني.</p> <p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف.</p> <p>_ تقديم واجب منزلي حول حصر أهم الأسباب التي تضعف ثقتهم بأنفسهم (المجموعة الإرشادية).</p>	<p>60 د</p>	<p>_ الحوار والمناقشة _ السيكودراما _ وقف الأفكار. _ التعزيز</p>	<p>تنمية الثقة بالنفس</p>	<p>05</p>
<p>_ مناقشة الواجب المنزلي السابق والإجابة عن استفسارات المجموعة.</p> <p>_ تذكير المجموعة بإستراتيجية الثقة بالنفس وهي كعنصر مهم في حل المشكلات.</p> <p>_ تبصير أفراد المجموعة بمفهوم المشكلات.</p> <p>_ تدريب المجموعة على خطوات حل المشكلة.</p>	<p>60 د</p>	<p>_ المحاضرة _ الحوار والمناقشة. _ الحوار الذاتي الايجابي.</p>	<p>مهارات حل المشكلات</p>	<p>06</p>

<p>_ عرض فيديو حول أفراد كيف استطاعوا حل مشاكلهم.</p> <p>_ تطبيق الاسترخاء التنفسي.</p> <p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف.</p> <p>_ تقديم واجب منزلي حول كتابة مشكلة واجهها كل مشارك في البرنامج خلال الأسبوع مع إعطاء الحلول والبدائل لها.</p>				
<p>_ الترحيب بالمشاركين في البرنامج ثم مناقشتهم في الواجب المنزلي و الإجابة على استفساراتهم.</p> <p>_ إثارة المرشدين نقاش حول (العقل السليم في الجسم السليم).</p> <p>_ تعريف المجموعة الإرشادية بأهمية الصحة البدنية.</p> <p>_ التعريف بأهمية العلاقة بين صحة البدن والصحة النفسية.</p> <p>_ عرض أمثلة عن أفراد يتمتعون بالصحة البدنية والنفسية وكيفية تحقيقهما وأفراد يعانون عن طريق فيديو.</p> <p>_ تطلب المرشدين من المجموعة وصف ما تم فهمه من الفيديو.</p> <p>- طرح أسئلة للتعرف على نظرة المسترشدين لأنفسهم وفي أي قسم يصنفون أنفسهم)</p> <p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف.</p> <p>_ تقديم واجب منزلي حول وصف أهم رياضة يحبها أي مشارك ولماذا يحبها وكيف يتم ممارستها.</p>	<p>60 د</p>	<p>_ المحاضرة _ الحوار والمناقشة _ التعزيز</p>	<p>الاهتمام بالذات(بدن_ شخصية)التوافق الصحي</p>	<p>07</p>
<p>_ الترحيب بأفراد المجموعة ومناقشتهم في</p>		<p>_ المحاضرة</p>	<p>التواصل</p>	<p>08</p>

<p>الواجب المنزلي.</p> <p>_ التعريف بالانعزالية ومظاهرها.</p> <p>_ ذكر الآثار المرتبة عنهما.</p> <p>_ تشجيع الحوار الذاتي الايجابي لتغيير الأفكار السلبية.</p> <p>_ التدريب على مهارات الإصغاء والاستماع.</p> <p>_ طلب المرشدتين من المشاركين باختيار أحد القصاصات ذلك عن طريق القرعة ليكن أحدهما المتحدث والآخر المستمع بالاتفاق على اختيار موضوع ما والتحدث فيه.</p> <p>_ تطبيق الاسترخاء التنفسي للتأكد من مدى إتقان هذه الفنية.</p> <p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف.</p> <p>_ تقديم واجب منزلي حول كتابة تقرير ذاتي عن الايجابيات في الشخصية وكيف يمكن تقويتها واستغلالها.</p>	<p>60 د</p>	<p>_ الحوار والمناقشة _ التعزيز _ الحوار الذاتي</p>	<p>والتفاعل الاجتماعي</p>	
<p>_ الترحيب بالمجموعة والمناقشة في الواجب المنزلي.</p> <p>_ الانتقال إلى موضوع الجلسة الحالية الذي يتناول التعاون مع الأخرين كمطلب إنساني يحتاجه أي كائن حي.</p> <p>_ إعطاء معنى التعاون ومتى يكون مطلوباً، ومتى يكونون هداماً مرفوضاً؟ (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان)</p> <p>_ تقديم عرض تمثيلي حول تقديم المساعدة للآخر.</p> <p>_ عرض فيديو لتأكيد أهمية التعاون البناء.</p> <p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن</p>	<p>60 د</p>	<p>_ الحوار والمناقشة _ لعب الدور _ التعزيز</p>	<p>التوافق الاجتماعي) مهارات التعاون مع الآخرين)</p>	<p>09</p>

<p>القوة والضعف.</p> <p>_ تقديم واجب منزلي حول وصف ما يشعر به أي مشارك من أفكار ومشاعر عندما يقدم مساعدة لأحد وعندما يقدم له شخص آخر مساعدة.</p>				
<p>_ مناقشة الواجب المنزلي والإجابة عن استفسارات أفراد المجموعة الإرشادية.</p> <p>_ تقديم محاضرة حول الدافعية نحو النجاح عن طريق باوروينت.</p> <p>_ تعزيز قيمة الدافعية لدى أفراد المجموعة.</p> <p>_ تقوم الباحثتين بتقسيم المشاركين إلى مجموعتين فرعيتين في نشاطين(النشاط الأول حول تحديد الأهداف والثاني حول تحديد الأولويات).</p> <p>_ مناقشة أفراد المجموعة حول النشاطين.</p> <p>_ تطبيق الاسترخاء الذهني للتأكد من مدى إتقان المشاركين لهذه الفنية.</p> <p>_ عرض فيديو حول أهم النجاحات التي حققها علماء ومشاهير في العالم.</p> <p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف.</p> <p>_ تقديم واجب منزلي حول ممارسة نشاط لمدة 10 دقائق يعتمد على الاسترخاء، التأمل، التخيل، الحوار الذاتي واتخاذ القرار مع شرح كل عنصر.</p>	<p>60 د</p>	<p>_ المحاضرة _ الحوار والمناقشة _ التعزيز الإيجابي _ النمذجة</p>	<p>10</p> <p>الدافعية نحو النجاح</p>	
<p>_ مناقشة الواجب المنزلي والإجابة على استفسارات المجموعة الإرشادية.</p>		<p>_ المحاضرة _ الحوار</p>	<p>11</p> <p>التوافق الدراسي (أهمية التفاعل)</p>	

<p>_ إلقاء محاضرة علمية قصيرة ومبسطة حول الطرق الصحيحة للتعلم.</p> <p>_ مناقشة ما تم عرضه في المحاضرة.</p> <p>_ تعليم أفراد المجموعة الإرشادية على فنية الإصغاء لشرح المعلم في الصف المدرسي.</p> <p>_ تطبيق الاسترخاء التنفسي.</p> <p>_ تطلب الباحثين من أفراد المجموعة المشاركة في بعض الأنشطة المقدمة لهم.</p> <p>_ عرض فيديو حول فنية الإصغاء وتنظيم الوقت.</p> <p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف.</p> <p>_ تقديم واجب منزلي حول حدد: متى تنجز واجباتك... ، قيم نفسك : أنجز واجباتي...، واتخذ القرار: أحل واجباتي ...</p>	<p>60 د</p>	<p>والمناقشة</p>	<p>الصفى المدرسي)</p>	
<p>_ الترحيب بالمشاركين ومناقشة الواجب المنزلي.</p> <p>_ تطبيق الاسترخاء التنفسي.</p> <p>_ التحدث عن أهمية الوقت.</p> <p>_ طرح أسئلة على أفراد المجموعة الإرشادية عن كيفية تنظيم وقتهم.</p> <p>_ التحدث عن كيفية تنظيم الوقت واستغلاله بالشكل الأمثل.</p> <p>_ تدريب المشاركين على إتقان مهارة تنظيم الوقت وملاً الفراغ.</p> <p>_ تبصير المشاركين بإيجابيات تنظيم الوقت والمحافظة على مواعيد الدراسة.</p> <p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف.</p>	<p>60 د</p>	<p>_ المحاضرة _ الحوار والمناقشة</p>	<p>التدريب على مهارة إدارة الوقت</p>	<p>12</p>

<p>_ توزيع استمارة تقييم للجلسة لمعرفة مواطن القوة والضعف.</p> <p>_ شكر أفراد المجموعة والتأكيد على حضورهم للجلسة القادمة.</p>				
<p>_ شكر المجموعة الإرشادية على مدى تعاونهم في إتمام هذا البرنامج.</p> <p>_ تقييم ختامي للبرنامج من خلال حصر أهم النقاط التي تم الاستفادة منها، ومناقشة أهم النقاط التي تشكل لهم غموض.</p> <p>_ القيام بالقياس البعدي للمجموعة الإرشادية من خلال توزيع مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.</p> <p>_ توزيع شهادات شكر وتقدير للمجموعة الإرشادية ولمدير المتوسطة.</p> <p>_ شكر المساعدين التربويين على التسهيلات التي تم تقديمها من أجل إتمام هذا البرنامج.</p> <p>_ الإشارة إلى أنه سيتم اللقاء بعد شهر من الآن لإجراء القياس التتبعي.</p> <p>_ شكر كل من أفراد المجموعة الإرشادية وحثهم على المثابرة والاجتهاد مع تمنياتنا لهم بالتوفيق في مسارهم الدراسي، كذلك شكر مدير المتوسطة وكل المساعدين التربويين.</p>	60 د	<p>_ الحوار _ المناقشة _ التعزيز</p>	الجلسة الختامية	13

الملحق رقم (09): مطوية حول الالتزام بالوقت والحضور

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مطوية الالتزام بالوقت والحضور
(الجلسة الإرشادية الأولى)

1

* سألتزم بالحضور وأواظب لأكون
التلميذ الذي يتعامل مع مواقف
الدراسة بكفاءة.

* لأنني ذكي وأحب الدراسة ولدي
أهداف أريد تحقيقها في المجال
الدراسي سأتجاوب مع إرشادات
المرشدين.

* أنا تلميذ(ة) مخلص (ة) سألتزم
بحضور كل الجلسات الإرشادية.

* أنا تلميذ(ة) مجتهد(ة) سأحترم قواعد
الجلسة الإرشادية المتفق عليها.

2

* أنا تلميذ (ة) وفي (ة) سأحترم آراء
المرشدين والمحافظة على أسرارهما.

* أنا تلميذ (ة) وفي (ة) سأحترم آراء
المرشدين والمحافظة على أسرارهما.

* سألتزم بالزمن المحدد لكل جلسة.

* سألتزم بالحضور في الوقت المحدد.

* سأقوم بكل ما تقوله المرشدين.

* التزم باستمرار بمتابعة الإرشاد.

* يجب علي أداء الواجب المنزلي الذي
يطلب مني إنجازه.

من إعداد الباحثان:

شاوشي ميرة وحمودي فضيلة.

3

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مطوية حول البرنامج الإرشادي

(الجلسة الإرشادية الثانية)

ليس من السهل أن ينتقل التلميذ من مرحلة إلى أخرى، فهذا جد "صعب"، لأنه حين ينتقل التلميذ من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة المتوسطة سيجد عدة تغيرات في الوسط المدرسي الذي يجد نفسه فيه، فالتلميذ في المرحلة الابتدائية يكون منوع على معلمين، معلم يدرس جميع المواد ومعلم اللغة الفرنسية، كذلك زملاء يعرفهم، في حين يجد نفسه أمام عدد من المدرسين والزملاء فهذا ربما يجعله غير متوافقا لا نفسيا ولا اجتماعيا، مما يؤثر على نتائجه الدراسية، أو إلى اختراق مشكلات سواء مع الزملاء أو المعلمين، كما أنه سينتقل من مرحلة طفولة ثابتة بعض الشيء في النمو، إلى مرحلة مرافقة تتميز بالنمو والتغير السريع في كل جوانب النمو، فهذا ما دعا الحاجة إلى تطبيق هذا البرنامج الإرشادي للرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة الأولى متوسط.

مفهوم البرنامج الإرشادي

هو مجموعة من الجلسات الإرشادية المترابطة التي تقدم إلى مجموعة من الأفراد، ويكون فرديا أو جماعيا على شكل نشاطات ومناقشات وتوجيهات إرشادية جماعية أو فردية خلال فترة زمنية محددة ووفق خطوات معينة بهدف مساعدتهم في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي والصحة النفسية.

2 - أهدافه:

الهدف العام:

_الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة أولى متوسط.

الأهداف الخاصة:

1_ تزويد أفراد المجموعة الإرشادية بمعلومات عن مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي، ومظاهره وأساليبه.

2_ مساعدة التلاميذ على التغلب على المشكلات المختلفة التي تواجههم بالتوافق النفسي الاجتماعي في مرحلة المراهقة وتتطلب توجيهه والإرشاد.

3_ توعية أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية الاسترخاء التنفسي وتدريبهم على بعض طرائق الاسترخاء وتشجيعهم على ممارستها يوميا.

4_ محاولة استبدال الحوار الذاتي السلبي بحوار إيجابي يساعد في الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي.

5_ ممارسة المهارات التي تم التدرب عليها خارج الجلسات في مواقف حياتية واقعية من خلال وظائف عملية لنقل المهارات المكتسبة من القصدية إلى التلقائية.

6_ تطوير بعض جوانب الشخصية مثل تنمية الثقة بالنفس والشعور بالانتماء لدى التلاميذ السنة الأولى متوسط.

3- :

4- مدة كل جلسة: 60 دقيقة.

5- معدل الجلسات: ثلاث جلسات في كل أسبوع.

6- أسلوب الإرشاد المستخدم: الإرشاد الجماعي.

الفتيات والأساليب الإرشادية المستخدمة:

1 - المحاضرة والحوار والمناقشة الجماعية.

2- التعزيز.

3- السيكوودراما.

4- وقف الأفكار.

5- الحوار الذاتي الإيجابي.

6- لعب الدور.

7- النمذجة.

خاتمة

وأخيرا سنحاول بقدر استطاعتنا أنا وزميلتي لو بقدر قليل الرفع من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي، كما نتمنى أن يكون لهذا البرنامج تأثير فعال على تلاميذ السنة الأولى متوسط.

من إعداد الباحثتين:

1- ميرة شاوشي

2- فضيلة حمودي

الملحق رقم (11): مطوية حول التوافق النفسي الاجتماعي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مطوية التوافق النفسي الاجتماعي

(الجلسة الإرشادية الثالثة)

1

1/ تعريف التوافق :

هو عملية اجتماعية ونفسية تتضمن الأفراد والجماعات، وسلوكهم الذي يرمي إلى الملائمة والانسجام بين الفرد والفرد، وبين مجموعة أفراد، أو بين الجماعات المختلفة، ومن الضروري أن يتكيف الأفراد بما يسود مجتمعهم من عادات واتجاهات وأراء تسير جوانب الحياة الاجتماعية.

2/ تعريف التوافق النفسي الاجتماعي:

هو قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته وحاجاته من جهة، ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى، وتبدو مظاهره في شعور الفرد بالأمن الشخصي والاجتماعي وإحساسه بقيمته، وشعوره بالانتماء والتحرر والصحة الفعلية، والخلو من الميول المضادة للمجتمع.

2

3/ مظاهر التوافق النفسي

الاجتماعي:

- ج / النظرة الواقعية للحياة.
- ج / مستوح طموح الفرد.
- ج / الكفاية في العمل.
- ج / الاعتماد على النفس.
- ج / الامتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة.
- ج / الشعور بالحرية الذاتية.
- ج / التحرر من العزلة.
- ج / المرونة (الاستفادة من الخبرات السابقة)
- ج / القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية.
- ج / الاتزان الانفعالي.
- ج / إشباع الحاجات النفسية.

3

4/ تعريف سوء التوافق:

يعني فشل الإنسان في تحقيق إنجازاته وإشباع حاجاته، ومواجهة صراعاته، ومن ثم يعيش الفرد في الأسرة والمدرسة والعمل في حالة عدم انسجام وتناغم، وسوء التوافق قد يكون حالة دائمة او مؤقتة.

5/ أعراض سوء التوافق:

- ✓ التمرد الشديد.
- ✓ الانطواء على النفس.
- ✓ الأمراض النفسية، الإدمان، الإجرام والسرقة.
- ✓ قضم الأضافر.
- ✓ التبول اللارادي أو العناد أو الكذب.
- ✓ عدم رضا الفرد عن نفسه.

6/ مجالات التوافق النفسي الاجتماعي:

- التوافق المدرسي.
- التوافق العقلي.
- التوافق الانفعالي.
- التوافق الأسري.

- التوافق الديني.
- التوافق التربوي.
- التوافق المهني.

7/ أساليب التوافق النفسي الاجتماعي:

1 - أساليب التوافق المباشرة وتتمثل في:

- ✓ العمل الجدي ومضاعفة الجهد.
- ✓ تغيير الطريقة.
- ✓ تغيير طريق السلوك: وهناك نوعان من السلوكيات:
 - ✓ السلوكيات البديلة الايجابية.
 - ✓ السلوكيات البديلة السلبية.
- ✓ تنمية مهارات جديدة.
- ✓ إعادة تفسير الموقف.

- ✓ التعاون والمشاركة.
- ✓ تغيير الهدف.
- ✓ تأجيل إشباع الدافع إلى وقت لاحق.

2- أساليب التوافق النفسي الاجتماعي غير

المباشرة:

- أ/ أساليب عدائية: العدوان والإسقاط.
- ب/ أساليب دفاعية: التبرير، التقمص، التعويض الزائد.
- ج/ أساليب هروبية: النكوص، أحلام اليقظة، الانسحاب، النسيان.
- د/ أسلوب الكبت.
- هـ/ أسلوب التمارض.

ملحق رقم (12) استمارة تقييم جلسات البرنامج

الاسم:.....

رقم الجلسة:.....

أ/ ما رأيك في المعلومات والتدريبات التي قدمت في الجلسة؟ هل كانت:	نعم	لا	نوعا ما
1 - مفيدة			
2 - واضحة			
3 - مألوفة			
4 - صعبة			
5 - سهلة			
6 - جديدة			
7 - مملة			
ب/ كيف كانت مشاعرك وانفعالاتك في هذه الجلسة؟ هل كنت:	نعم	لا	نوعا ما
1 - سعيد(ة)			
2 - مرتاح (ة)			
3 - راضي (ة)			
4 - متوتر (ة)			
5 - متضايق (ة)			
6 - منزعج (ة)			

ملحق رقم (13) معادلة بث الثقة في النفس

ب- بادر وأنت قادر .

ث- ثق بنفسك ولو لوحدهك .

ا - ابتسم ودع الجرح يلتئم .

ل- لا تيأس على ما فاتك وخطط لحياتك .

ث- ثابر وأنت شاطر .

ق- قدم العطاء وأحرص على الثناء .

ة- تحدث براحة وبكل صراحة .

ملحق رقم (14): حساب الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,623
		N of Items	54 ^a
	Part 2	Value	,639
		N of Items	54 ^b
		Total N of Items	108
		Correlation Between Forms	,704
Spearman-Brown Coefficient		Equal Length	,826
		Unequal Length	,826
		Guttman Split-Half Coefficient	,826

حساب معامل الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

Group Statistics

الكود	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموعة العليا المجموع	11	69,6364	3,77552	1,13836

Group Statistics

الكود	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
المجموعة العليا المجموع	11	69,6364	3,77552	1,13836
المجموعة الدنيا	11	43,1818	4,16697	1,25639

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
المجموع Equal variances assumed	,146	,706	15,604	20	,000	26,45455	1,69540	22,91800	29,99109
المجموع Equal variances not assumed			15,604	19,808	,000	26,45455	1,69540	22,91581	29,99328

- معاملات الارتباط بين محاور القسم الأول والدرجة الكلية للقسم الأول (التوافق النفسي)

Correlations

	التوافق_النفسي	اعتماد_المراهق_على نفسه	احساس_المراهق_بـ قيمه	شعور_المراهق_بـ رئته	شعور_المراهق_بالا نتماء	تحرر_المراهق_من _الانفراد	خلو_المراهق_من _لأعراض_العصابية
Pearson Correlation	1	,424**	,703**	,707**	,633**	,565**	,475**
Sig. (2-tailed)		,006	,000	,000	,000	,000	,002
N	40	40	40	40	40	40	40

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

- معاملات الارتباط بين محاور القسم الثاني والدرجة الكلية للقسم الثاني (التوافق الاجتماعي)

Correlations

	التوافق_الاجتماعي	اعترافالمراهقبالمستوي اتالاجتماعية	اكتسابالمراهقللمهارا تالاجتماعية	تحررالمراهقمنالميولا لمضادقلمجتمع	علاقاتالمراهقبأسرته	علاقاتالمراهقفيالمدر سة	علاقاتالمراهقفيالبيئة لمحلية
التوافق_الاجتماعي	1	,877**	,740**	,724**	,758**	,851**	,691**
Pearson Correlation							
Sig. (2- tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000
N	40	40	40	40	40	40	40

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

- معاملات الارتباط بين الأبعاد (الأقسام) والدرجة الكلية للمقياس

Correlations

		التوافق_الاجتماع ي	التوافق_النفوس ي
المجموع	Pearson Correlation	1	,867**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	40	40

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

ملحق رقم (15) يوضح حساب فرضيات الدراسة

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
القياس_	16	42,8125	5,55240	1,38810

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 54					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
القياس_	-8,060	15	,000	-11,18750	-14,1462	-8,2288

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
_	16	21,8750	4,01456	1,00364
_	16	21,1250	5,56028	1,39007

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 27					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
_	-5,106	15	,000	-5,12500	-7,2642	-2,9858
_	-4,226	15	,001	-5,87500	-8,8379	-2,9121

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافق_الاجتماعي	ذكر	3	44,6667	1,52753	,88192
	أنثى	13	42,3846	6,09013	1,68910
التوافق_النفسي	ذكر	3	21,0000	5,56776	3,21455
	أنثى	13	22,0769	3,83974	1,06495
التوافق_الاجتماعي	ذكر	3	24,3333	3,78594	2,18581
	أنثى	13	20,3846	5,75237	1,59542

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
التوافق النفسي الاجتماعي	Hypothèse de variances égales	10,200	,007	,629	14	,540	2,28205	3,63033	-5,50423	10,06834
	Hypothèse de variances inégales			1,198	13,441	,252	2,28205	1,90548	-1,82079	6,38489
التوافق النفسي	Hypothèse de variances égales	,454	,511	-,407	14	,690	-1,07692	2,64602	-6,75207	4,59822
	Hypothèse de variances inégales			-,318	2,458	,776	-1,07692	3,38636	-13,33065	11,17681
التوافق الاجتماعي	Hypothèse de variances égales	3,494	,083	1,118	14	,282	3,94872	3,53214	-3,62697	11,52440
	Hypothèse de variances inégales			1,459	4,486	,211	3,94872	2,70613	-3,25409	11,15152

Tests de normalité التوزيع الطبيعي

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	Ddl	Sig.
القياس القبلي	,155	16	,200*	,898	16	,075
القياس البعدي	,199	16	,091	,917	16	,149
-	,180	16	,176	,941	16	,361
-	,169	16	,200*	,948	16	,455
-	,208	16	,062	,882	16	,052
-	,136	16	,200*	,931	16	,252

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard

Paire 1	القياس القبلي	42,8125	16	5,55240	1,38810
	القياس البعدي	70,5000	16	3,88158	,97040
Paire 2	-	21,8750	16	4,01456	1,00364
	-	35,1875	16	4,06971	1,01743
Paire 3	- -	21,1250	16	5,56028	1,39007
	-	35,3125	16	4,45300	1,11325

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 _ القياس & _ القياس	16	,008	,977
Paire 2 - - &	16	-,174	,519
Paire 3 - - &	16	-,384	,142

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 _ القياس - _ القياس	- 27,68750	6,75000	1,68750	-31,28432	-24,09068	-16,407	15	,000
Paire 2 - - -	- 13,31250	6,19375	1,54844	-16,61291	-10,01209	-8,597	15	,000
Paire 3 - - -	- 14,18750	8,35239	2,08810	-18,63818	-9,73682	-6,794	15	,000

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
_ القياس	,199	16	,091	,917	16	,149
_ القياس	,140	16	,200*	,947	16	,450

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	_ القياس _ المقياس	70,5000	16	3,88158	,97040
	_ القياس _ ليمقياس	73,8750	16	4,47027	1,11757

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	_ القياس _ المقياس & _ القياس _ ليمقياس	16	,442	,087

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)	
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
				Inférieur	Supérieur				
Paire 1	_ القياس _ المقياس - _ القياس _ ليمقياس	-3,37500	4,44035	1,11009	-5,74109	-1,00891	-3,040	15	,008