



جامعة 8 ماي 1945 - قالمة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس



مذكرة مقترحة لنيل شهادة الماستر

في علم النفس الاجتماعي

التوافق النفسي الاجتماعي عند المراهق المتمدرس المصاب

بالسمنة

دراسة ميدانية بمتوسطات مدينة قالمة

تحت إشراف الأستاذة :

• العافري مليكة

من إعداد :

• ناصر عبير

• لكحل مروة

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، والصلاة والسلام على معلم  
البشر وعلى آله وأصحابه أجمعين.

أولا وقبل كل شيء الحمد لمن تعجز ألسنتنا عن إيجاد العبارات المناسبة لشكره،  
الى من سدّد خطايانا وأثار طريقنا، إلى من وهبنا الحياة، إلى من وفقنا وأعاننا، إلى من  
يجيب المضطر إذا دعاه، إلى رب العزة والجلال.

ويسرنا الى أن نتقدم كذلك بالشكر الجزيل وفائق الاحترام والتقدير الى الأستاذة  
الفاضلة الدكتورة: "العافري مليكة" التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها القيمة طوال  
مراحل إنجازنا لهذا العمل.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى جميع أساتذة قسم علم النفس.

ونشكر كل من قدم لنا المساعدة من قريب أو من بعيد، داخل الجامعة وخارجها.

## الفهرس

شكر وتقدير

مقدمة.....(أ- ب)

## الجانب النظري

الفصل التمهيدي: مدخل الدراسة.

1. الإشكالية.....5
2. فرضيات الدراسة.....6
3. أهمية الدراسة.....7
4. أهداف الدراسة.....7
5. التعريف الاجرائي لمصطلحات البحث.....7
6. الدراسات السابقة.....7

الفصل الثاني: التوافق النفسي الاجتماعي.

تمهيد.

1. مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي.....14
- 1.1 مفهوم التوافق.....14
- 2.1 مفهوم التوافق النفسي.....16
- 3.1 مفهوم التوافق الاجتماعي.....17
- 4.1 مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي.....18
2. خصائص التوافق النفسي الاجتماعي.....19
3. خطوات التوافق النفسي الاجتماعي.....21

4. أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي.....22
5. اتجاهات التوافق النفسي الاجتماعي.....24
6. النظريات المفسرة للتوافق النفسي الاجتماعي.....26
7. مؤشرات التوافق النفسي الاجتماعي.....29
8. وظائف التوافق النفسي الاجتماعي.....31
9. معايير وأساليب قياس التوافق النفسي الاجتماعي.....33
10. أهمية التوافق النفسي الاجتماعي.....39
11. عوائق التوافق النفسي الاجتماعي.....41
12. أساليب التوافق النفسي الاجتماعي.....43

خلاصة.

### الفصل الثالث: المراهقة.

تمهيد.

1. تعريف المراهقة.....52
2. أنماط وأشكال المراهقة.....54
3. مراحل المراهقة.....55
4. أزمة المراهقة.....57
5. الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة.....58
6. خصائص النمو عند المراهق.....61
7. حاجات مرحلة المراهقة.....64
8. مشكلات مرحلة المراهقة.....68

خلاصة.

## الفصل الرابع: السمنة.

تمهيد.

1. الاضطرابات السيكوسوماتية.....75
- 1.1. تعريف الاضطرابات السيكوسوماتية.....75
- 2.1. أسباب الاضطرابات السيكوسوماتية.....76
- 3.1. أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية.....76
2. السمنة.....77
- 1.2. تعريف السمنة.....77
- 2.2. أسباب السمنة.....78
- 3.2. تشخيص السمنة.....80
- 4.2. أشكال السمنة.....81
- 5.2. طرق قياس السمنة.....83
- 6.2. أخطار السمنة.....84
- 7.2. علاج السمنة.....85

خلاصة.

## الجزء الثاني الميداني

### الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية.

تمهيد.

1.

93.....الدراسة الاستطلاعية.....الدراسة الاستطلاعية.....93

93.....1.1. تعريف الدراسة الاستطلاعية.....93

93.....2.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية.....93

94.....2. الدراسة الأساسية.....94

94.....1.2. منهج الدراسة.....94

94.....2.2. عينة الدراسة وخصائصها.....94

96.....3.2. الإطار الزمني والمكاني للدراسة.....96

97.....4.2. أدوات جمع البيانات.....97

103.....5.2. أساليب تحليل البيانات.....103

خلاصة.

### الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.

تمهيد.

108.....1. عرض عام للنتائج.....108

108.....1.1. نتائج استجابات المبحوثين نحو أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.....108

109.....2.1. نتائج استجابات المبحوثين نحو عبارات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.....109

148.....2. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضيات للدراسة.....148

148.....	1.2. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضيات العامة.....
148.....	2.2. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضيات الجزئية الأولى.....
149.....	3.2. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضيات الجزئية الثانية.....
149.....	4.2. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضيات الجزئية الثالثة.....
150.....	3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....
150.....	1.3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة.....
151.....	2.3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى.....
152.....	3.3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية.....
152.....	4.3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة.....
154.....	4. الاستنتاج العام.....
155.....	5. صعوبات الدراسة.....
156.....	6. الاقتراحات.....
157.....	خاتمة.....
159.....	قائمة المراجع.....

الملاحق

فهرس الجـداول:

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	يمثل تصنيف وزن الجسم حسب مؤشر الكتلة.	83
2	يمثل قياس محيط الخصر.	84
3	يمثل توزيع العينة حسب متغير الجنس.	95
4	يمثل عدد المراهقين بكل متوسطة.	97
5	يمثل ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في البيئة الأجنبية.	98
6	يمثل ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في البيئة الجزائرية	99
7	يوضح نتائج المبحوثين للأبعاد الفرعية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي.	108
8	يوضح نتائج بعد "اعتماد المراهق على نفسه".	109
9	يوضح نتائج بعد "إحساس المراهق بقيمته".	112
10	يوضح نتائج بعد "شعور المراهق بحريته".	115
11	يوضح نتائج بعد "شعور المراهق بالانتماء".	118
12	يوضح نتائج بعد "تحرر المراهق من الانفراد".	121
13	يوضح نتائج بعد "خلو المراهق من الأعراض العصبية".	125
14	يوضح نتائج بعد "اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية".	128
15	يوضح نتائج بعد "اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية".	131
16	يوضح نتائج بعد "تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع".	135
17	يوضح نتائج بعد "علاقات المراهق بأسرته".	138
18	يوضح نتائج بعد "علاقات المراهق في المدرسة".	141
19	يوضح نتائج بعد "علاقات المراهق في البيئة المحلية".	145
20	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى التوافق النفسي الاجتماعي.	148
21	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى التوافق النفسي.	149
22	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى التوافق الاجتماعي.	149

150	يمثل نتائج (T) لحساب الفروق في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين (الذكور/الإناث).	23
-----	---	----

فهرس الأشكال:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
24	يبين اتجاهات التوافق النفسي الاجتماعي	1
27	يبين نظريات التوافق النفسي الاجتماعي	2
58	يبين الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة	3
95	شكل يمثل توزيع العينة حسب متغير الجنس	4

قائمة الملاحق:

العنوان	رقم الملحق
مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.	1
نتائج تحليل البيانات ببرنامج SPSS.	2

## ملخص الدراسة.

عنوان الدراسة: التوافق النفسي الاجتماعي عند المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة.

من إعداد الطالبتين: ناصر عبيد - لكل مروة.

مكان الدراسة: متوسطة عبان رمضان، متوسطة 05 جويلية 1962، متوسطة عبد الله بوراس الكامل،

متوسطة ميمون علي، متوسطة محمد عبده.

السنة الجامعية: 2017-2018.

هدفت الدراسة إلى: الكشف عن التوافق النفسي الاجتماعي عند المراهق المتمدرس المصاب

بالسمنة.

وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي لأنه أنسب منهج لأغراض الدراسة ولتحقيق الأهداف المسطرة مسبقا واستخدمنا العينة القصدية حيث تكونت عينتنا من 31 مراهق متمدرس مصاب بالسمنة، لجمع البيانات اعتمدنا على: مقياس التوافق النفسي الاجتماعي: ل "كلارك، ثورب وتيجز" .

وبعد إجراءات التطبيق والحصول على البيانات قمنا بتفريغها وتبويبها ثم عرضها وتفسيرها بالاعتماد على برنامج Spss 25 و الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري واختبار T test.

وقد توصلنا الى النتائج التالية:

- مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة متوسط، حيث قدر المتوسط حسابي ب 174.42 وانحراف معياري قدر ب 12.159، وهذا ما يؤكد أن الفرضية العامة لم تتحقق.

- مستوى التوافق النفسي لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة متوسط، بمتوسط حسابي قدر ب 85.35 وانحراف معياري 5.607، وهذا ما يؤكد أن الفرضية الجزئية الأولى لم تتحقق.

- مستوى التوافق الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة متوسط، بمتوسط حسابي قدر ب 89.06 وانحراف معياري 7.724، وهذا ما يؤكد أن الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة تعزى لمتغير الجنس عند مستوى الدلالة 0.05 حيث قدرت قيمة  $t=0.374$  ، وهذا ما يؤكد أن الفرضية الجزئية الثالثة لم تتحقق.

مِفْة لِمِة

## مقدمة:

يشغل موضوع التوافق النفسي الاجتماعي حيزا كبيرا في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الانسان بصفة عامة وحياة المتعلم بصفة خاصة، لذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار الظروف النفسية للمراهق المتمدرس، وذلك بدراسة شخصيته من كل الجوانب بما فيها الصحة النفسية وأهم أبعادها التوافق النفسي والاجتماعي، واللذان يتمثلان في توافق الفرد مع ذاته وبيئته وقدرته على تكوين علاقات اجتماعية، والرضا على نفسه وتحقيق حاجاته ومتطلباته.

ان التوافق النفسي الاجتماعي هو عبارة عن حالة من التوافق والانسجام مع البيئة تنطوي على قدرة الفرد على اشباع حاجاته وتصرفاته، حيث تعد الصحة النفسية و الجسدية هدف كل انسان ليحيا حياة هادئة وخالية من كل الأمراض، حيث أن كل من الجسد والنفس وحدة متكاملة وغير منفصلة، فقد يحدث أن يتأثر هذا الجسد بمختلف الأمراض حاملة معها أمراض ملموسة على هذه العضوية الجسدية، كالسمنة التي شاع انتشارها في العالم.

وتعتبر السمنة من الموضوعات الصحية والنفسية والاجتماعية البالغة الخطورة والأهمية في حياة الفرد والمجتمع، ومما يزيد من خطورتها هو تشويهاها لصورة الجسم التي تؤثر على الشخصية، فما يكونه الفرد من اتجاهاته نحو جسمه قد يكون سلبيا أو إيجابيا، وقد تكون هذه الاتجاهات مسيرة أو معيقة لتفاعلات الانسان مع توافقه النفسي والاجتماعي، كما تتضمن صورة الجسم إدراكا لشكل الجسم وحجمه، ولذا كثيرا ما يكون المفهوم السالب للذات راجع لتشوه صورة الجسم وهذا ما نجده واضحا لدى الأفراد المصابين بالسمنة، وعلى العكس من ذلك يصاحب المفهوم الإيجابي لصورة الجسم شعورا بالرضا والتوافق النفسي والاجتماعي.

وفي هذا السياق جاءت الدراسة الحالية كمحاولة للكشف عما إذا كان المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة يعاني من سوء التوافق النفسي الاجتماعي.

وقد تكونت الدراسة من جانبين أساسيين جانب نظري وجانب ميداني: حيث تكون الجانب النظري من أربعة فصول:

الفصل الأول: احتوى على تحديد إشكالية البحث، الفرضيات، أهمية الدراسة وكذا الأهداف إضافة الى التعريف الاجرائي للمصطلحات والدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني: فتناول موضوع التوافق النفسي الاجتماعي: تعريفه، خصائصه، خطواته، أبعاده، اتجاهاته والنظريات، مؤشرات، وظائفه، معايير وأساليبه، أهميته، عواقبه، وأساليبه.

وفي الفصل الثالث: تناول المراهق: تعريف المراهقة، أنماطها، مراحلها، أزمة المراهقة، اتجاهاتها، خصائصها، حاجاتها، ومشكلات مرحلة المراهقة.

أما الفصل الرابع: فخصص للسمنة وتناولنا فيه الاضطرابات السيكوسوماتية، أسبابها وأعراضها، تعريف السمنة، أسبابها، تشخيصها، أشكالها، طرق قياسها، أخطارها وكيفية علاجها.

في حين تضمن الجانب الميداني فصلين:

الفصل الخامس خصص لإجراءات البحث حيث تضمن الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية بما تحتويه من المنهج المعتمد وأدوات الدراسة والعينة وخصائصها، أما الفصل السادس فخصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة.

# الجانب النظري

الفصل التمهيدي: مدخل الدراسة.

1. الإشكالية.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهمية الدراسة.
4. أهداف الدراسة.
5. التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث.
6. الدراسات السابقة

## 1. الإشكالية:

تعتبر الأسرة أهم جماعة أولية في المجتمع، وتتكون من عدد من الأفراد تربطهم معايير سوروابط الزواج والدم، يقيمون في منزل واحد ويتفاعل كل أعضاء الأسرة وفقا لأدوار اجتماعية وقانونية واقتصادية (محمد يسري، 1995، ص14)، فهي النواة التي ينشأ ويتربص فيها الطفل حيث يكتسب نمط الحياة، أسلوب المعاملة واللغة، الحركة وأبسط المهارات التي تسهل حياته ويبقى في حدودها إلى أن ينضج.

يتأثر الفرد بهذا المجتمع الصغير تأثيرا كبيرا بحيث يحقق سعادته من خلال اشباع حاجاته البيولوجية والنفسية ومعظم رغباته وحتى سلوكياته، ان كانت على استقامة فإن شخصية الفرد تكون سوية أما إذا كانت العكس فتضطرب الشخصية ويواجه صعوبات الحياة.

فالفرد يشعر بالأمان والسلام إذا لقي إشباعا لهذه الحاجات، ويرى بأنه يعيش في عالم مثالي، بحيث يراه مكانا آمنا، هذا الاطار المنظم يخلق له مناخ نفسي يساعده على تحقيق توافقه الشخصي و الاجتماعي، بعدها تتسع الدائرة الاجتماعية بدخول الفرد إلى المدرسة، وتكوين صداقات يشعر حينها بنوع من الاستقلالية، بعدها ينتقل إلى مرحلة دراسية أخرى يزداد فيها الفضول وتغيير الصداقات من حيث الجنس والعمر تمهيدا للمراهقة التي هي مرحلة تحول والانتقال من الطفولة إلى الشباب، وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وعقلية واجتماعية واضحة تقلب الطفل وتحوله لكي يصبح عضوا راشدا في المجتمع (مجدي أحمد محمد عبد الله، 1996، ص25)، فهي لبنة أساسية يجب أن يقوم عليها البناء النفسي لشخصية الانسان، خصوصا إذا علمنا أن احدى المهام الأساسية النمائية له، هو سعيه الدائم لإيجاد نفسه وتقديرها وتحقيق النجاح على مستوى المدرسة والمجتمع، ففي هذه المرحلة تظهر تغيرات فيزيولوجية وجسمية وعقلية قد يؤثر على فشل أو نجاح المراهق قد يؤدي به الى ظهور أمراض نفسية أو جسدية.

ومن بين الاضطرابات النفس جسدية التي تعيق حياته الطبيعية نجد السمنة التي تعرف على أنها تلك الزيادة في وزن الجسم بنسبة أكبر ب 20% من الوزن المناسب وذلك نتيجة زيادة كتلة الدهون فيها، فيحدث خلل في التوازن بين الطاقة التي تصل إلى الجسم وتلك التي يصرفها لتأدية وظائفه كالتنفس، امتصاص الأطعمة، والحركة اليومية (شهرزاد بسنوسي، 2011، 68) فالمرهق الذي يعاني من اضطرابات السمنة ينتمي الى جماعات متداخلة منها الأسرة و الأقران والمدرسة، الذي يحدث فيها التفاعل، والتي تفرض عليه أنماط سلوكية معينة وهذه الأخيرة تؤثر عليه بشكل إيجابي أو سلبي، فإذا كانت العلاقات

وطيدة ويشعر بالأمن وتقبله كشخص من طرف الجماعة قد تساعده على مواجهة اضطرابه، حتى يشعر بأنه متوافق نفسياً واجتماعياً مما يجعله يعمل على اثبات ذاته مثله مثل باقي المراهقين الغير مصابين بهذا الاضطراب وممارسة حياته بشكل طبيعي، أما اذا لم يتم تقبله وسط أقرانه هذا ما قد يؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي وقد يؤدي كذلك إلى إعاقة وظائفه الاجتماعية .

ومن هنا نطرح التساؤلات التالية:

- التساؤل الرئيسي:

- هل يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء التوافق النفسي الاجتماعي؟

- التساؤلات الفرعية:

1- هل يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء التوافق الاجتماعي؟

2- هل يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء التوافق النفسي؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس المصاب بالسمنة يعزي لمتغير الجنس (ذكور وإناث)؟

2. فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

- يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء التوافق النفسي الاجتماعي.

-الفرضيات الجزئية:

1- يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء التوافق النفسي.

2- يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء التوافق الاجتماعي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس المصاب بالسمنة يعزي لمتغير الجنس (ذكور وإناث).

**3. أهمية الدراسة:**

- 1- ترجع أهمية الدراسة إلى معرفة مدى إمكانية توافق المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة نفسيا واجتماعيا.
- 2- كما تكمن أهميتها لتناولها للمراهقين المصابين بالسمنة وهي فئة لم تلقي الاهتمام سابقا ولا دراسات.
- 3- ترجع أهمية الدراسة إلى أنه يتناول جانب من أهم جوانب الشخصية لدى المراهق المتمدرس وهو التوافق النفسي الاجتماعي.

**4. أهداف الدراسة:**

- 1- الكشف عن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة.
- 2- معرفة إذا كان يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء توافق اجتماعي.
- 3- معرفة إذا كان يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء توافق نفسي.
- 4- الكشف فيما إذا كانت هناك فروق في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس المصاب بالسمنة تعزي لمتغير الجنس.

**5. التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث**

- **التوافق النفسي الاجتماعي:** هو الدرجة الخام التي يتحصل عليها المراهق المصاب بالسمنة من خلال تطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ل تورب وكلارك وتجزئ.
- **المراهق:** هو التلميذ المتمدرس في التعليم المتوسط والذي يتراوح عمره ما بين (12-16 سنة).
- **السمنة:** هي الزيادة في الوزن أكثر من الوزن الطبيعي وفقا لتصنيف وزن الجسم حسب مؤشر الكتلة والذي قدر ب أكثر من 30 كيلوغرام.

**6. الدراسات السابقة:**

إن المراجعة التي يقوم بها الباحث للدراسات السابقة تهدف إلى التعرف على الأدبيات التي سوف تساعده على أن يستفيد مما قدمته تلك الدراسات في هذا المجال ومن ثمة يحاول تصميم دراسته لتكون إضافة لهذا التراكم المعرفي.

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت التوافق النفسي الاجتماعي ودراسات أخرى تعرضت للسمنة، ودراسات جمعت بين المتغيرين معا. وفيما يلي عرض لبعض الدراسات التي تطرقت إلى موضوعات ذات علاقة بموضوع الدراسة الحالية والتي يمكن أن نخدمنا سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

### 1.6. الدراسات التي تناولت التوافق النفسي الاجتماعي عند المراهق.

#### 1.1.6. الدراسات العربية.

الدراسة الأولى: دراسة الدكتور ناجح المعموري والدكتور على المعموري.

"النمو النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين"

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة القائمة بين النمو النفسي اجتماعي والتوافق النفسي لدى المراهقين، وقد أجريت على (100) طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من 4 ثانويات اختيرت عشوائيا من بين الاعداديات الموجودة في مدينة حلة، وقد استخدم الباحثين مقياسين: مقياس النمو النفسي الاجتماعي ومقياس التوافق النفسي.

وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية ما بين النمو النفسي اجتماعي وما بين التوافق النفسي إذ بلغ معامل الارتباط بينهم (23%) وهو فرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.05). (المعموري ، المعموري، 2011، ص 29).

#### الدراسة الثانية: دراسة العبيدي (2004).

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس أساليب التنشئة الاجتماعية، والتعرف على اتجاه وقوة العلاقة بين قوة الأنا والتوافق النفسي الاجتماعي، وتأثير أساليب التنشئة الاجتماعية في هذه العلاقة، حيث بلغت عينة الدراسة (320) طالب وطالبة في جامعة بغداد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس بارون لقوة الأنا ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي لعلي الديب، وقام ببناء مقياس للتنشئة الاجتماعية.

وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة عكسية دالة إحصائيا بين قوة الأنا (معاش، 2013، ص 18).

## 2.1.6. الدراسات الجزائرية.

## الدراسة الأولى: دراسة بلحاج فروجة (2011):

"التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للمتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي ودافعية التعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي، وقد أجريت الدراسة على 320 مراهق متمدرس في التعليم الثانوي في مدينة تيزي وزو وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي واختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية ومقياس الدافعية للتعلم.

وقد أظهرت النتائج أنه تم التأكد من وجود علاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي والدافعية لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي (بلحاج، 2011، ص 4).

## الدراسة الثانية: معاش حياة (2013):

"الاتجاهات نحو المدرسة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اتجاهات نحو المدرسة بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ التعليم الثانوي بلغت 196 تلميذ وتلميذة على مستوى 3 ثانويات بمدينة بسكرة، وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت مقياس الاتجاهات نحو المدرسة من تصميم عبد المجيد صمادي، محمد حسن مصايرة (2006) إضافة إلى مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لزوينب الشقير (2003).

وقد أظهرت النتائج أنه هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اتجاهات نحو المدرسة والتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي (معاش، 2013، ص 4).

## 3.1.6. الدراسات الأجنبية.

## دراسة هينك أندرسون Haenk Anderson (1982):

هدفت إلى التعرف في قيمة تنبؤ لاضطرابات التوافق لدى عينة تتكون من 100 فرد منهم 52 مراهق و 48 راشد شخصوا على أنهم مصابين باضطرابات التوافق النفسي الاجتماعي.

أظهرت النتائج على أن المراهقين أكثر عرضة للإصابة بسوء التوافق من البالغين (56% مقابل 29%) وقد كانوا يشكون من مشكلات سلوكية سببها المحيط الأسري، وتحديدًا العلاقة الوالدية، وتشير النتائج أيضًا أنه كلما تزايد الشكاوي كلما تسوء حالتهم النفسية ويتعرضون لاضطرابات أسوأ خلال المتابعة التي دامت 5 سنوات، مما يدل أن مدة العلاج تتطلب وقتًا طويلاً (بدوي، 2016، ص 17).

## 2.6. الدراسات التي تناولت السمنة.

### 1.2.6. الدراسات العربية.

دراسة محمود الخطيب (2009).

"واقع السمنة عند أطفال المدارس القطريين"

هدفت هذه الدراسة إلى قياس معدلات السمنة بين أطفال المدارس القطريين من عمر 6 - 12 سنة، أجريت الدراسة على عينة تتكون من (200) طفل، استخدم المنهج الوصفي ووزع استمارة قام هو بإعدادها.

وقد أظهرت النتائج أن نسبة السمنة عند البنين أعلى من البنات (الجميلي ، أخرون، 2009).

### 2.2.6. الدراسات الجزائرية

دراسة شهرزاد بسنوسي (2011):

"ثقافة التغذية وعلاقتها بانتشار مرض السمنة"

هدفت هذه الدراسة لإلقاء الضوء على العوامل الثقافية المرتبطة بمجال التغذية والمؤدية إلى حدوث مرض السمنة، قد أجريت الدراسة على (100) فرد مصاب بالسمنة من مصلحة الطب الداخلي لمستشفى تلمسان الجامعي، باستخدام المنهج الأنثروبولوجي الطبيعي والمنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الباحثة الملاحظة واستمارة مقابلة من أجل جمع المعلومات.

وقد أظهرت النتائج أن ثقافة التغذية مرتبطة بالعوامل المؤدية إلى السمنة عند أفراد العينة (بسنوسي،

2011، ص 205).

## 3-6 التعقيب على الدراسات السابقة.

من خلال مراجعة الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع التوافق النفسي الاجتماعي عند المراهق، وأخرى متعلقة بالسمنة، وجدنا تشابه فيما يخص عدد أفراد العينة، فدراسة علي وناجح المعموري (2011)، ودراسة شهرزاد بسنوسي (2011)، وهينك أندرسون (1982) كان العدد الإجمالي لعينة كل منهم 100 فرد واختلفوا مع حجم عينة دراسة معاش حياة التي تمثلت في 196 تلميذ وتلميذة، ودراسة محمود الخطيب التي تمثلت في 200 طفل واختلفوا أيضا مع حجم عينة دراستي العبيدي (2004) التي تمثل أفراد عينتها في 320 طالب وطالبة والتي تتماثل مع حجم عينة دراسة بلحاج فروجة (2011)، أما الدراسة الحالية فكانت عينة الدراسة مكونة من 31 مراهق ممتدرس مصاب بالسمنة.

أما من ناحية المنهج، فقد استخدم كل باحث المنهج الذي يتناسب مع موضوع بحثه، وقد لاحظنا أن معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي التحليلي إلا دراسة شهرزاد بسنوسي (2011) اعتمدت على المنهج الأنثروبولوجي الطبيعي والوصفي التحليلي، أما بالنسبة لدراستنا فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي.

فيما يخص نوع الأداة المستخدمة من طرف كل دراسة، فالدراسات المتعلقة بالتوافق النفسي الاجتماعي كدراسة بلحاج فروجة اعتمدت على اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية ومقياس الدافعية للتعلم، أما معاش حياة استخدمت مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ومقياس الاتجاهات نحو المدرسة، ودراسة العبيدي قام ببناء مقياس للتنشئة الاجتماعية، وناجح وعلي المعموري اعتمدا على مقياس النمو النفسي الاجتماعي ومقياس التوافق النفسي.

أما بالنسبة للدراسات الخاصة بالسمنة فدراسة محمود الخطيب قام بإعداد استمارة للأطفال المصابين بالسمنة، وشهرزاد بسنوسي اعتمدت في دراستها على تقنية الملاحظة واستمارة مقابلة من أجل جمع المعلومات، أما بالنسبة للدراسة الحالية فقد استخدمنا مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعده كل من ثورب L. Thorp، كلارك Klarck، وتيجز W. Tiegz.

## الفصل الثاني: التوافق النفسي الاجتماعي.

تمهيد.

1. مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي.

1.1. مفهوم التوافق.

2.1. مفهوم التوافق النفسي.

3.1. مفهوم التوافق الاجتماعي.

4.1. مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي.

2. خصائص التوافق النفسي الاجتماعي.

3. خطوات التوافق النفسي الاجتماعي.

4. أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي.

5. اتجاهات التوافق النفسي الاجتماعي.

6. النظريات المفسرة للتوافق النفسي الاجتماعي.

7. مؤشرات التوافق النفسي الاجتماعي.

8. وظائف التوافق النفسي الاجتماعي.

9. معايير وأساليب قياس التوافق النفسي الاجتماعي.

10. أهمية التوافق النفسي الاجتماعي.

11. عوائق التوافق النفسي الاجتماعي.

12. أساليب التوافق النفسي الاجتماعي.

خلاصة.

## تمهيد

ان مفهوم التوافق من أكثر المفاهيم شيوعا في علم النفس ذلك أن علم النفس هو علم يفسر سلوك الانسان وتوافقته مع البيئة، لذلك كانت دراسة علم النفس لا تنصب على السلوك ذاته أو على التوافق نفسه بل تدور حول كيفية الوصول الى التوافق وطبيعة العمليات التي يتم بواسطتها التوافق وعدم التوافق، لذلك يشير بعض علماء النفس الى أن الصحة النفسية تعني توافق الفرد توافقا ذاتيا وتوافقا اجتماعيا، بحيث يكون التوافق حالة تتوفر فيها علاقة منسجمة بين الفرد والبيئة، فيستطيع الفرد من خلالها اشباع حاجاته مع قبول ما تفرضه عليه البيئة من مطالب، ويعد التوافق داخل الاسرة هو العامل الفعال في تحقيق التوافق النفسي للفرد نظرا لطبيعة التعاملات والعلاقات داخل الاسرة التي تتعكس بدورها على التوافق النفسي للفرد خارج أسرته في المجتمع الذي يعيش فيه.

## 1. مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي:

### 1.1. مفهوم التوافق:

#### 1.1.1. لغة:

جاء في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك الفرد مسلك الجماعة، ويتجنب الشذوذ في الخلق والسلوك (ضيف، 1984، ص 47).

وورد التوافق في لسان العرب بمعنى توافق الشيء لائمه، وقد وافقه موافقة واتفق معه توافقاً (ابن منظور، 1988، ص 62)

وبين "الرازي، 1988" أنه يعني التظاهر أي بمعنى الوفاق والوفاق من الموافقة بين الشئيين كالالتحام (الرازي، 1988، ص 304).

كما ورد في المصباح المنير، وفق وفقه الله توفيقاً، سده ووفق أمره، من التوفيق ووافقه موافقه، ووفاقاً، وتوافق القوم، اتفقوا اتفاقاً (الفيومي، د.ت، ص 343).

#### 2.1.1. اصطلاحاً:

- التوافق Adjustment: اصطلاح سيكولوجي أكثر من اجتماعي استخدمه علماء النفس الاجتماعيون، ويقصدون به العملية التي يدخل بها الفرد في علاقة متناسقة أو صحية مع بيئته، مادياً أو اجتماعياً.

والتوافق عند علماء النفس من أصحاب المدرسة الوظيفية يقصد به توفيق السلوك أو تكييفه مع البيئة وتكوين السلوك التوافقي أو التكيفي، فالتكيف والتوافق عندهم وظيفي.

- ويرى أتباع Hall أن كل فعل يقوم به الفرد هو بالضرورة محاولة للتوافق مع البيئة والتوافق عند فرويد نادر الوجود، لأنه يعني أن الشخصية مرت بمراحل التطور المختلفة ولم يحدث لها تثبيت عند مرحلة معينة لم تتجاوزها، وأنها تملك أنا قويا وأنها تجاوزت وقادرة على تجاوز دوافعها وأنها لم تجرب الدخول في الصراعات (الحنفي، 1994، ص 22).

يوضح هذا التعريف أن التوافق هو قدرة الفرد على مسايرة والتوفيق بينه وبين بيئته، أما فرويد فقد أوضح بأن الفرد المتوافق هو شخص ذو شخصية قوية خالية من الصراعات وتملك كذلك جهاز نفسي قوي ولم تتعرض الى أي تثبيات في مراحل الطفولة المختلفة.

- يعرفه **عثمان نجاتي**: أنه "عملية ديناميكية مستمرة يحاول بها الانسان تحقيق بينه وبين بيئته التي تشمل كلما يحيط بالفرد من مؤشرات وإمكانيات للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي" (مهدي، 2011، ص 22).

يبين **عثمان نجاتي** في هذا التعريف أن التوافق هو عملية غير ثابتة ومستمرة، يحقق من خلالها الفرد ذاته بالانسجام مع بيئته وهذا ما يساعده على الوصول الى الراحة النفسية وكذلك الجسمية.

التوافق حسب **محمد الشاذلي**: مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة وفي الصحة النفسية بصفة خاصة فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه أما المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي، كذلك من مظاهره السواء في معظمها ليست إلا تعبيراً عن سوء التوافق أو الفشل في تحقيقه.

ويرى **أشرف محمد**: أن مفهوم التوافق **Ajustement** يحاول الفرد دائماً أثناء نشاطه أن يحصل على حالة إرضاء أو إشباع لدوافعه، ولكنه كثيراً ما يصطدم في أدائه بعقبات أو تأخره صعوبات وموانع، وهو بذلك معرض لإحباطات عديدة، تفقده حالات التوازن الانفعالي، لذلك ينبغي على الفرد أن يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات أو يدور حولها.

ويشير مفهوم التوافق إلى وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية مطالبه البيولوجية والاجتماعية، وعلى ذلك يتضمن التوافق كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى لا يتم الإشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة (بلقاضي، 2015، ص 67).

الفرد في مسيرة حياته يواجه مشاكل وعوائق تحول بينه وبين حاجاته، وأهدافه التي يسعى للحصول عليها فينتج عنها الفشل والشعور بالإحباط، لذلك يجب عليه معرفة السبل التي تمكنه من مواجهة مصاعب الحياة، والتغلب عليها والشعور حينها بالرضى.

وحسب **إيزنك**: هو الحالة التي تتناول حاجات الفرد ومطالبة بالنسبة للبيئة التي تحقق له الإشباع الكامل.

يرى إيزنك أن التوافق هو مزيج بين حاجات الفرد وحاجات البيئة التي ينتمي إليها الفرد محاولا التوفيق بينهما.

ويرى داود: أنه سعي الانسان لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباع وإحباطات وصولا إلى الصحة النفسية (بلقاضي، 2015، ص. 67-68).

يتضح من خلال تعريف داود أن التوافق هو سعي الانسان لتحقيق الصحة النفسية من خلال اشباع رغباته، ومواجهة المشاكل والعقبات التي قد تؤدي به الى الفشل.

نستنتج مما سبق التوافق هو مجموعة سلوكيات يسلكها الفرد من أجل الوصول الى الاستقرار النفسي والراحة واشباع دوافعه وتحقيق حاجاته ومطالبه ومواجهة مشاكله وبهذا الوصول الى التوازن الانفعالي.

## 2.1. مفهوم التوافق النفسي:

### 1.2.1. التعريف الاصطلاحي:

يطرح علماء النفس التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته، وتوافقه مع الوسط المحيط به، وكلا المستويين لا ينفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا، ويضفي علماء النفس بقولهم إن التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي (بلحاج، 2011، ص 117).

يقول صلاح مخيمر: أن التوافق النفسي هو الرضاء بالواقع المستحيل على التغيير (وهذا جمود وسلبية واستسلام) وتغيير الواقع القابل للتغيير (وهذا مرونة وإيجابية وابتكار وصيرورة).

ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته أو تتضمن تثبيت وفرضها على العالم الخارجي فإذا فشل أصبح عصيبا وإذا نجح كان عبقريا (زهران، 2005، ص 27).

التوافق النفسي هو مدى ما يتمتع به الفرد من القدرة على السيطرة على القلق والشعور بالأمن والاطمئنان بعيدا عن الخوف والتوتر (بن ستي، 2013، ص 11).

يرى صلاح مخيمر أن التوافق النفسي هو مقاومة التغيير والحفاظ على الواقع المعاش مهما كان سلبي وغير مرضي.

وبشير حامد زهران إلى أن التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي ويعني: السعادة عن النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية) وبالتالي يعبر عن سلام داخلي، كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة (زهران، 2005، ص 27).

يقول حامد زهران أن التوافق النفسي هو نفسه ما يصطلح عليه بالتوافق الشخصي، ويتمثل في تحقيق جميع الحاجات التي تسهل حياة الفرد من أمن وغذاء واستقرار.

التوافق النفسي كما تعرفه إجلال سري: هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته (الطبيعية والاجتماعية) وتقبل ما لا يمكن تعديله فيهما، حتى تحدث حالة من التوازن والتوافق بينه وبين البيئة التي تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية أو مقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية (سري، 2000، ص 33).

يتضح في هذا التعريف أن التوافق النفسي يكون في حركة دائمة ومستمرة، يحاول من خلالها الفرد التوفيق بين سلوكه والسلوك الذي تفرضه عليه الجماعة لتحقيق أهدافه وإشباع رغباته.

مما سبق نستنتج ان التوافق النفسي هو توافق الفرد مع نفسه وذاته وتحقيق السعادة والتوافق بينه وبين بيئته.

### 3.1 مفهوم التوافق الاجتماعي:

#### 1.3.1.1 التعريف الاصطلاحي:

هناك مفاهيم وتعريف عديدة للتوافق الاجتماعي لذا سوف نستعرض أهمها:

يعرف الباحث مصطفى فهمي التوافق الاجتماعي بأنه: "هو قدرة الفرد على يعقد صلات لا يخشاها والاحتكاك والشعور والاضطهاد".

يرى مصطفى فهمي أن التوافق الاجتماعي هو قدرة الفرد على الاحتكاك والتعامل مع أفراد الجماعة ويشاركهم أفراحهم وأحزانهم والتعايش معهم.

أما الباحث محمود عطية هنا يرى أن التوافق الاجتماعي هو مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الاجتماعي (بلحاج، 2011، ص 121).

حسب هذا التعريف فإن التوافق الاجتماعي هو قدرة التعرف على المثيرات وإيجاد الاستجابة التي توافقها، وهذا ما يثبت بأنه فرد اجتماعي، وينتمي الى تلك الجماعة، ويحترم المعايير والقيم ويقدم المصلحة العامة على المصلحة الخاصة.

هناك من يرى أن التوافق الاجتماعي أو التوافق مع البيئة الاجتماعية أو الوسط الاجتماعي يعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الخارجية\_ المادية والاجتماعية\_ والمقصود بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل وظروف طبيعية ومادية مثل وسائل المواصلات، الأجهزة والآلات.

أما البيئة الاجتماعية فتشمل العلاقات بالآخرين في إطار التعامل الإنساني، الألفة، الثقافة التبادل الفكري، المعايير الاجتماعية، القيم والعادات والأهداف العامة والمصالح الإنسانية المشتركة.

حيث يفسر إيزنك وأرنولد التوافق الاجتماعي على أنه القدرة التي يستطيع بها الفرد أو الجماعة الوصول إل حالة من الاتزان الاجتماعي خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية(أحمد النبال، 2002، ص 148).

يرى إيزنك وأرنولد هو قدرة الفرد على التوفيق بين حاجات الفرد وحاجات المجتمع.

نستنتج مما سبق ان التوافق الاجتماعي هو قدرة الفرد على الاندماج والانسجام بينه وبين بيئته الاجتماعية وتحقيق الألفة والمودة من خلال مسايرة القيم والمعايير وعادات المجتمع والسعي لتحقيق الأهداف العامة المشتركة.

#### 4.1. مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي:

##### 1.4.1. التعريف الاصطلاحي:

يرى كل من Kube et Lehner 1964 أن تحقيق التوافق العام (النفسي الاجتماعي) يشترط عناصر أساسية هي:

\_ وعي الفرد بذاته من خلال معرفة جوانب الضعف والقوة.

\_ زيادة الوعي بالآخرين وبحاجاتهم ورغباتهم واحترام آرائهم.

\_ زيادة الوعي بمشاكلهم وأبعادها وأهميتها ودرجاتها(معاش، 2013، ص 70).

هو حالة من التواءم والانسجام مع البيئة تتطوي على قدرة الفرد على إشباع معظم حاجاته وتصرفاته بشكل مرضي إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية أو تجيب عن معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية، التي يعانيتها الفرد (بداوي، 2016، ص 11).

يتضح من خلال هذا التعريف أن التوافق النفسي الاجتماعي يتحقق من خلال وعي الفرد بذاته وبالآخرين.

يرى الباحث خير الله بأن التوافق النفسي الاجتماعي هو: قدرة الفرد على التوفيق بين رغباته وحاجاته من جهة ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي والاجتماعي وإحساسه بقيمته، وشعوره بالانتماء والتحرر والصحة العقلية والخلو من الميول المضادة للمجتمع (سيد خير الله، 1990، ص 75).

أوضح خير الله أن التوافق النفسي الاجتماعي هو شعور الفرد بالتوافق نفسياً وكذلك انتمائه الى الجماعة، وخلوه من الأمراض الاجتماعية المضادة للمجتمع.

مما سبق نستنتج ان التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد على الانسجام والتوفيق بين الفرد وبيئته واشباع الدوافع والحاجات الاجتماعية وتحقيق الأهداف الاجتماعية.

## 2. خصائص التوافق النفسي الاجتماعي:

مما سبق يمكن استخلاص مجموعة من الخصائص المميزة لعملية التوافق وهي كما يلي:

### 1.2. التوافق عملية كلية:

وهي تعني ضرورة النظر للإنسان باعتباره شخصية كلية وكل موحد في علاقته بالبيئة وهي تصدق على كل المجالات المختلفة في حياة الفرد وليس على مجال جزئي من حياته كذلك يصدق التوافق على المظاهر والمسالك الخارجية للفرد لحياته الداخلية وتجاربه الشعورية من حيث الاستمتاع والرضا عن نفسه وعن العالم في الدراسة والعمل والزواج والعلاقات الإنسانية المختلفة بوجه عام (حمدي، 2011، ص 13).

بمعنى أن الانسان هو كل متكامل مع البيئة التي يعيش فيها، ولا يفصل بين حياته الخاصة والحياة الخارجية.

**2.2. التوافق عملية ارتقائية تطويرية:**

إن التوافق لا يمكن التعرف عليه إلا بالرجوع إلى مرحلة النمو التي يعيشها الفرد فالراشد يعيد توازنه مع البيئة بأسلوب الراشدين ويتخطى بأسلوبه كل المراحل النمائية السابقة وأما لو ثبت وتوقف عند مرحلة من المراحل النمائية السابقة فإن ذلك يعني سوء التوافق ونكوص إلى مرحلة سابقة وهذا يعني أن السلوك المتوافق في مرحلة من نمو سابقة قد يعد سلوكا لا توافقيا (الطويل، 2000، ص 16).

أن يكون سلوك الفرد متوافقا مع البيئة التي يعيش فيها، ويتوقف هذا التوافق على مروره بمراحل النمو بسلام ولم تحدث على مستواها أي تثبيبات.

**3.2. التوافق عملية نسبية:**

فمن خصائص التوافق أنه مسألة نسبية حيث يختلف باختلاف الظروف الاجتماعية والاقتصادية وأنه يتوقف على عاملي الزمان والمكان ومن ثم يمكن القول بأن للتوافق مستويات متعددة فالحياة ما هي إلا سلسلة من عمليات التوافق فالكائن يقوم بتعديل سلوكه وتغيير أنماطه واستجابته للمواقف حينما يحس بحاجة تتطلب إشباعا والفرد السوي هو الذي يتصف بالمرونة والقدرة على تغيير استجابته حتى تلائم المواقف البيئية المتغيرة ويصل للإشباع عن طريق سلوك توافقي مع تلك المواقف (حمدي، 2011، ص. 13-14).

تختلف خصائص التوافق باختلاف الظروف والمواقف الاجتماعية والاقتصادية والبيئية، فالإنسان يجب أن يكون مرنا لكي يستطيع أن يسلك السلوك المناسب في موقف مناسب ليشبع حاجاته.

**4.2. التوافق عملية وظيفية:**

ويقصد به أن التوافق سواء كان سويا أو مرضيا فإنه ينطوي على وظيفة إعادة الاتزان أو تحقيق الاتزان من جديد الناشئ عن صراع القوى بين الذات والموضوع فالإنسان شعاره الدائم أنا موجود في حالتي الصحة والمرض، التوافق وسوء التوافق، إن التوافق ليس مجرد خفض للتوتر وإنما تحقيق لقيمة الذات وللوجود الإنساني (حمدي، 2011، ص 14).

يقصد هنا بأن التوافق عملية وظيفية، أي أن الانسان سواء كان في حالة الصحة أو المرض عليه اثبات ذاته والتوصل الى اشباع حاجاته من خلال انتهاجه السلوك المتوافق اجتماعيا.

## 5.2. التوافق عملية ديناميكية:

والديناميكية تعني في أساسها أن التوافق يمثل المحصلة أو تلك النتائج التي يتمخض عنها صراع القوى المختلفة بعضها ذاتي والآخر بيئي وبعض القوى الذاتية فطري والبعض الآخر مكتسب والبيئية كذلك بعضها مادي وبعضها الآخر قيمي وبعضها اجتماعي والتوافق هو المحصلة النهائية لكل القوى السابقة، فالتوافق عملية مستمرة مدى الحياة لا تحدث مرة واحدة وبصفة نهائية بل تستمر طول الحياة(حمدي، 2011، ص 14).

التوافق هو عملية مستمرة وغير منتهية، وهو نتيجة صراعات الحياة المختلفة التي بها يواصل الفرد مسيرته.

## 3. خطوات التوافق النفسي الاجتماعي:

يرى كل من شافر وشوبين أنه يمكن وصف عملية التوافق النفسي على أنها سلسلة من المراحل، ابتداء من الإحساس بالحاجة وانتهاء بإشباعها، ويلخص شافر هذه الخطوات فيما يلي: 1/ الدافع، 2/ الإحباط، 3/ الاستجابة، 4/ الحل.

فوجود دوافع أو رغبات معينة يريد الفرد إشباعها، لا بد من عوائق تحول دون الوصول إلى تحقيق الدافع الذي هو الحل المطلوب، وحسب ما يرى علي أحمد علي فإن عملية التوافق تبدأ من دوافع لم يتمكن الفرد من إشباعها نتيجة ظروف أو أحوال منعت الفرد من تحقيق هذا الإشباع، وهذا ما يجعله يعاني الإحباط وخيبة الأمل، ويصاحب الفرد قدرا من التوتر والقلق، ويقوم الفرد بعدة محاولات استكشافية لحل المشكل بغية إشباع الدافع، وبعد الوصول إلى حل المشكل وإشباع دوافعه يكون توافقا توافقا حسنا، كما قد يقوم الفرد بعملية توافق سيئة إذا كان الحل يفيد في المدة القصيرة ويعرضه إلى المخاطر في المستقبل.

ومنه فإن نجاح عملية التوافق النفسي متوقفة بالدرجة الأولى على الدافع الذي يعتبر نقطة البدء، حيث إذا كان الدافع صعب الإشباع أو كانت هناك استحالة في إشباعه فإن ذلك يعيق عملية التوافق والعكس، فعملية التوافق عملية معقدة يزداد تعقدها تبعا لخصائص عناصرها (الفرد والبيئة المحيطة).

وهذا ما ذهب إليه مجدي أحمد عبد الله بأنه لا يمكن تصور الموقف التوافقي إلا بوجود ثلاثة عناصر: 1. الفرد، 2. حاجاته من البيئة، 3. إمكانيات الظروف المسيرة له وللآخرين الذين يشاركونه الموقف (مرباح، 2015، ص 68).

حسب مجدي أحمد عبد الله أنه لا يوجد توافق دون توفر الفرد الذي يعتبر هو الفاعل لعملية التوافق والحاجة أو الداعي لإشباع حاجاته ودوافعه وكذلك الإمكانيات المتاحة التي توفر له الظروف المناسبة للمشاركة في الموقف الاجتماعي.

#### 4. أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي:

تتعدد مجالات الحياة ففيها مواقف تثير السلوك والتي تبرز على مستويات مختلفة، ولقد اختلفت الآراء حول تحديد أبعاد التوافق النفسي تبعاً لاختلاف نظرة العلماء والباحثين.

#### 1.4. التوافق الشخصي:

ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية الفيزيولوجية والثانوية المكتسبة، وبضمن ذلك التوافق لمطالب النمو في المرحلة المتتابعة (زهرا، 2005، ص 27).

فالتوافق الشخصي إذن هو التوافق الذي يعبر عن شعور الفرد بالأمان الشخصي، ويشمل الاعتماد على النفس والاحساس بقيمة الذات وحرية شخصية والشعور بالانتماء والتحرر من الميول الانسحابية والخلو من الأمراض العصبية. وذلك لتحقيق الرضا لنفسه وإزالة القلق والتوتر والشعور بالسعادة.

#### 2.4. التوافق الاجتماعي:

ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل من أجل مصلحة الجماعة، والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية (عسيري بنت محمد حسن، 2003، ص 40).

**3.4. التوافق الأسري:**

ومعناه مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته، ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضروري.

وهو السعادة الأسرية والمتمثلة في الاستقرار والاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالبها وسلامة العلاقات بين الوالدين فيما بينهما وبين الأولاد مع بعضهم، حيث يسود الحب والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع والتمتع بقضاء وقت الفراغ معا(بن ستي، 2013، ص 13).

**4.4. التوافق المهني:**

ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد لها علما وتدريباً، والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب(زهران، 2005، ص 27).

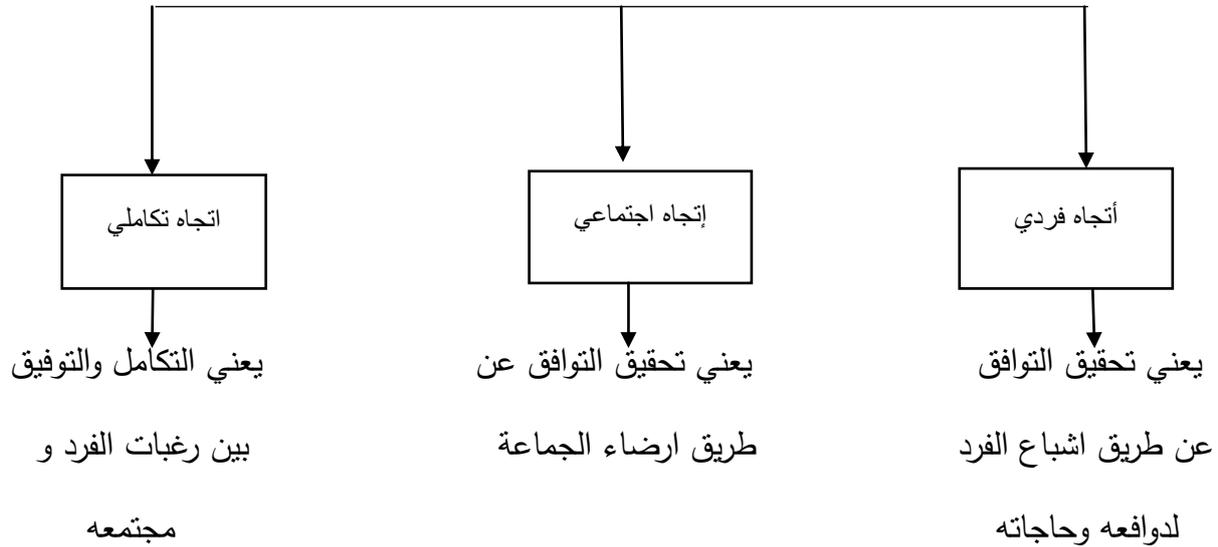
**5.4. التوافق الصحي (الجسمي):**

وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، مع تقبله للمظهر الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته وتمتعته بحواس سليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدراته على الحركة والالتزان والسلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهمته ونشاطه(بن ستي، 2013، ص. 13-14).

نستخلص مما سبق أن كل مستوى له أهمية لتحقيق التوافق الإيجابي والكامل، وأن كل مستوى يكمل الآخر، وعلى الفرد الاعتماد على نفسه لتوجيهها وتحمل مسؤولياته، وذلك بدون اهمال دور الأسرة والمجتمع في هذه السلوكات.

### 5. اتجاهات التوافق النفسي الاجتماعي:

رغم تعدد تعريفات التوافق إلا أنه يمكن حصرها في ثلاثة اتجاهات رئيسية:



مخطط رقم (1) يبين اتجاهات التوافق النفسي الاجتماعي

### 1.5. الاتجاه الفردي:

حسب هذا الاتجاه تعتبر عملية التوافق ذاتية الصيغة، وهو يهتم بالفرد وإشباع حاجاته التي استثارها الدوافع سواء كانت هذه الحاجات بيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، وغالبا ما تضع البيئة عوائق تمنع من إشباع هذه الحاجات.

والفرد المتوافق نفسيا حسب هذا الاتجاه هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية ويتحلى بقدر من المرونة ويستجيب للمؤثرات الجديدة باستجابات ملائمة وأنه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية والثانوية المكتسبة وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر المراحل العمرية المختلفة وهذا ينعكس بالطبع على بيئته التي يعيش فيها.

ومن أنصار هذا الاتجاه نجد: دافيدوف، كوهين، المنصور، محمد مصطفى لطفي، شوين، عباس محمود عوض، كما يتضح أن أصحاب هذا الاتجاه بالغوا كثيرا في إشباع الحاجات وتناسوا الجانب الطبيعي والاجتماعي التي تعدل من سلوك الفرد، أنصار هذا الاتجاه بالرغم من أنهم لا ينكرون

البيئة 'لا أنهم يعزلون الانسان عن كيانه الاجتماعي والثقافي حيث لا يمكن أن نتصور إنسان دون إطار اجتماعي وثقافي معين ونقول عنه متوافقا(بكوش الجموعي، 2012، ص 79).

نلاحظ أن حاجات الفرد متزايدة باستمرار يعمل ويبحث دائما من أجل تلبيتها برغم العوائق التي تمنع اشباع هذه الحاجات وحسب هذا الاتجاه فالفرد المتوافق نفسيا هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية وتكون له القدرة على التكيف في المجتمع برغم تزايد حاجاته.

### 2.5. الاتجاه الاجتماعي:

يرى أن التوافق عملية اجتماعية تقوم على الانصياع للمجتمع بصرف النظر على رضا الفرد على هذا الانصياع، (الشاذلي، 2001، ص 27) وتتضمن الذكاء الاجتماعي والسعادة مع الآخرين والالتزام الاجتماعي والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي والتغيير الاجتماعي والأساليب الثقافية السائدة في المجتمع والتفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الناجحة مع الآخرين وتقبل نقدهم وسهولة الاختلاط معهم والسلوك العادي مع أفراد الجنس الآخر والمشاركة في النشاط الاجتماعي(سري، 2000، ص 36).

ومن أنصار هذا الاتجاه نجد: جولد، كولب، إيزنك، الزيايدي، بدوي، الهابط، سالم يسرية، كما يتضح أن أنصار هذا الاتجاه يركزون في تعريفاتهم على المجتمع ويرون أن الشخصية المتوافقة هي التي تسير المجتمع وثقافته ومعاييره وفي ذات الوقت قللوا من قيمة الفرد وطاقته المبدعة والتي غالبا ما تقف في وجه تلك المعايير وتغييرها وهذا ما ظهر عند كثير من الإصلاحيين الاجتماعيين والذين غيروا في كثير من مجتمعاتهم(بكوش الجموعي، 2012، ص 80).

نستنتج أن أنصار هذا الاتجاه يركزون على ضرورة تفاعل الفرد مع مجتمعه ويرون أن التوافق لا يتحقق إلا في المجتمع.

### 3.5. الاتجاه التكاملي:

وهذا التجاه يرى بأن التوافق لا يتحقق إلا بالتكامل بين حاجات الفرد ودوافعه وتطلعاته والبيئة المحيطة به، فهو اتجاه يوفق بين الاتجاهين السابقين، إذا التوافق عملية مركبة بين عنصرين هما الفرد والمجتمع، وهذا هو لب تخصص علم النفس الاجتماعي الذي يتجسد في النسق (نفسى/ اجتماعى) (بكوش الجموعي، 2012، ص 80).

وهناك من يناصر هذا الاتجاه حيث نجد:

. لازاروس Lazarus:

يرى أن التوافق النفسي عملية مركبة من عنصرين أساسيين يمثلان طرفين متصلين أحدهما الفرد بدوافعه وحاجاته وتطلعاته، والآخر البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة بهذا الفرد بما لها من ضوابط ومواصفات وما يشتمل عليه من عوائق وروادع (Lazarus, 1976, p15).

. حامد عبد السلام زهران:

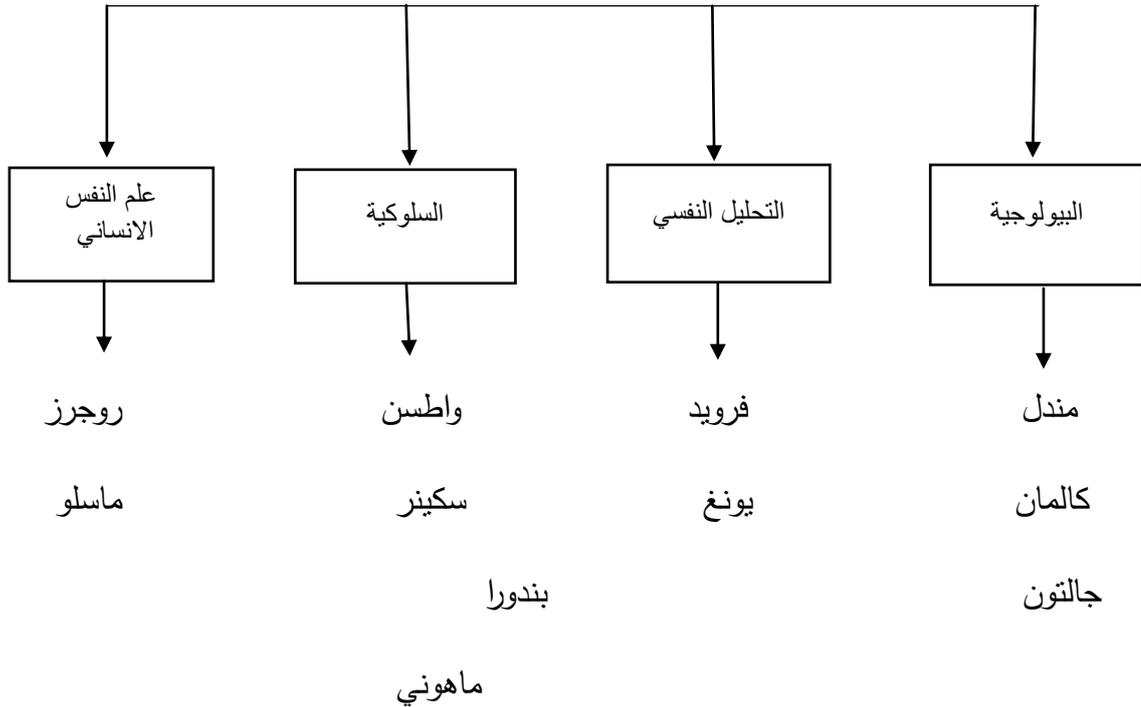
التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد والبيئة وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجيات الفرد وتحقيق مطالب البيئة (زهران، 2003، ص 147).

وهذا ما يود تأكيده الباحث في دراسته الحالية من خلال تبني هذا الاتجاه التكاملي، لأنه في صميم تخصص علم النفس الاجتماعي ويعزز فكرة المهتمين بدراسة التوافق، التي تعتبر أن التوافق عملية ديناميكية مستمرة بين قطبين أساسيين، أحدهما الفرد نفسه والثاني بيئته المادية والاجتماعية التي يسعى الفرد من خلالها لأن يشبع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية، ويحقق مطالبه المختلفة متبعاً في سبيل ذلك وسائل مرضية لذاته وملائمة للجماعة التي يعيش بين أفرادها (بكوش الجموعي، 2012، ص 81).

نستنتج أن هذا الاتجاه يوفق بين الاتجاهين السابقين، أي أن محاولة الفرد التوفيق بين رغباته وظروفه البيئية المحيطة به.

## 6. النظريات المفسرة للتوافق النفسي الاجتماعي:

يعتبر البعد النظري لتفسير أي ظاهرة علمية الأساس في كل البحوث وموضوع التوافق ولأهميته الكبيرة يعد من المواضيع الحديثة في البحوث النفسية وذلك لما له من علاقة مباشرة بحياة الفرد وخاصة المراهق، ومن أهم النظريات التي فسرت التوافق نجد:



مخطط رقم (2) يبين نظريات التوافق النفسي الاجتماعي

### 1.6. النظرية البيولوجية Theory Biological:

من مؤسسيها الباحثين داروين، مندل، كالمان وجالتون، تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق حيث ترى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم والمخ وتحدث هذه الأمراض في أشكال منها الموروثة ومنها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات واضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط. أو تعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات (رياش، 2009، ص 111).

يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسمي) أي سلامة وظائف الجسم المختلفة، ويقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم.

## 2.6. نظرية التحليل النفسي Psycho-analyses theory:

من أبرز رواد هذه النظرية نجد الباحث **فرويد Freud** يرى أن عملية التوافق لدى الفرد غالباً ما تكون لاشعورية بحكم أن الأفراد لا يعون الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعياً (عبد اللطيف، 1990، ص 86).

أما الباحث **يونج Yong** في دراسته فقد اعتمد على أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة وأن الصحة النفسية والتوافق يتطلبان الموازنة بين ميولاتنا الانطوائية والانبساطية (عبد اللطيف، 1990، ص. 86-87).

يرى "فرويد" أن عملية التوافق تكون لاشعورية تحدث للفرد دون أن يدرك ذلك، ورواد هذه النظرية يركزون على أن التوافق يكون في الشخصية.

## 3.6. النظرية السلوكية Theory Behaviorisme:

يتمثل التوافق لدى السلوكيين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد والتي تؤهله للحصول على توقعات منطقية وعلى الإثابة، فتكرار إثابة سلوك ما من شأنه أن يتحول إلى عادة، وعملية توافق الشخص لدى **واطسون Watson** و**سكينر Skinner**، لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو إثابات البيئة.

أما السلوكيين المعرفيين أمثال الباحث **آلبرت بندورا Bandura.A.** والباحث **مايكل ماهوني Mahoney** استبعدوا تفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية واعتبروا أن كثير من الوظائف البشرية تتم والفرد على درجة عالية من الوعي والادراك مزاملة للأفكار والمفاهيم الأساسية (بلحاج، 2011، ص 116).

نستنتج مما سبق أن "واطسون" و"سكينر" بالنسبة لهم عملية التوافق تتشكل بطريقة آلية عن طريق البيئة، أما "باندورا" و"ماهوني" رفضوا تفسير الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية.

**4.6. نظرية علم النفس الإنساني Humanistic Psychology:**

يتمثل مدخل علم النفس الإنساني في مساعدة الأفراد على التوافق وذلك عن طريق تقبل الآخرين لهم وشعورهم بأنهم أفراد لهم قيمتهم ومنها البدء في البحث عن ذاتهم والتداول مع أفكار ومشاعر كانت مدفونة محاولين الحصول على القبول من الآخرين وبالتالي تحقيق التوافق السليم.

في هذا الصدد يشير كارل روجرز **Carl Rogers** (1951) إلى أن الأفراد سيئي التوافق كثيرا ما يتميزون بعدم الاتساق في سلوكياتهم حيث يعرف كارل روجرز بأن سوء التوافق: "تلك الحالة التي يحاول الفرد فيها الاحتفاظ ببعض الخبرات بعيدا عن الإدراك أو الوعي وفي الواقع إن عدم قبول الفرد لذاته دليل على سوء توافقه وهذا ما يولد فيه التوتر والأسى" (بلحاج، 2011، ص 116).

أما الباحث **Maslow** قام بوضع معايير للتوافق تتمثل فيما يلي:

الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات التلقائية، التمرکز الصحيح للذات وهي كلها تؤدي بالفرد إلى التوافق بصفة إيجابية مع نفسه ومع الآخرين (محمد عوض، 1990، ص 91).

كما يؤكد هذا الاتجاه (النفسية الإنساني) في تفسير عملية التوافق على أهمية دراسة الذات ويشدد على أهمية القيم التي تعتبر الحدود الضابطة للسلوك الناتج من طرف الفرد.

**7. مؤشرات التوافق النفسي الاجتماعي:**

يمكن حصر مؤشرات التوافق فيما يلي:

**1.7. النظرة الواقعية للحياة:**

يتميز بأن الأشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح وهم واقعيين في تعاملهم مع الآخرين متفائلين ومقبلين على الحياة بسعادة، ويشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي يخرطون فيه.

**2.7. مستوى طموح الفرد:**

لكل فرد طموح والشخص المتوافق تكون طموحاته مشروعة عادة في مستوى إمكاناته الحقيقية ويسعى إلى تحقيقها من خلال دافع الإنجاز.

## 3.7. الإحساس بإشباع حاجات نفسية:

كي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية والمكتسبة مشبعة (الطعام، الشراب والجنس) بطريقة شرعية، وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية والفيزيولوجية، كالأمن وإحساسه بأنه محبوب من الآخرين.

## 4.7. توافر مجموعة من سمات الشخصية:

ومن أهم السمات التي تشير إلى التوافق هي:

## - الثبوت الانفعالي:

أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق، تتمثل في قدرته على تناول الأمور بالصبر وتحكم في انفعالاته المختلفة (الغضب، الخوف، الغيرة، الكراهية) وهي سمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية.

## - اتساع الأفق:

يتصف الفرد بقدرته الفائقة على تحليل الأمور وفرز الإيجابيات من السلبيات كذلك يتسم بالمرونة والتفكير العلمي والقدرة على تفسير الظواهر وفهم أسبابها وقوانينها.

## - مفهوم الذات:

يشير إلى توافق الفرد من عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات عنده يتطابق مع واقعته كما يدركه الآخرون يكون متوافق.

## -المسؤولية الاجتماعية:

المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤولية إزاء الآخرين وإزاء المجتمع بقيمه وعاداته ومفاهيمه.

## -المرونة:

أن يكون الشخص متوازنا في تصرفاته أي بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته وفي الحكم على الأمور، والبعد عن التطرف يجعل الشخص مسائرا ومغايرا حيث يساير الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك وأن يغيرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى والابتعاد عن الاعتمادية والاستقلالية.

## 5.7. الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية:

يملك الشخص مجموعة من الاتجاهات التي تسيّر حياته، فالتوافق مع الاتجاهات التي تبني المجتمع مثل احترام العمل، تقدير المسؤولية، أداء الواجب والولاء للقيم والتقاليد السائدة في المجتمع، كل هذه الاتجاهات تشير إلى الشخص المتوافق.

## 6.7. مجموعة من القيم (نسق قيمي):

يتمثل في امتلاك الشخص المتوافق للقيم على سبيل المثال قيم إنسانية (حب الناس والتعاطف، الرحمة، الشجاعة) (الداهري، 2005، ص. 56-60).

نستنتج مما سبق أن تمتع الفرد بهذه السمات يدل على التوافق الإيجابي للفرد عن طريق الإحساس بالمسؤولية وقدرته على مواجهة مختلف المواقف، أو مع المجتمع الذي يعيش فيه عن طريق احترامه للعادات والتقاليد والقوانين السائدة فيه.

## 8. وظائف عملية التوافق النفسي الاجتماعي:

عند أي تغير في البيئة المحيطة بالفرد ينبغي على الفرد أن يقوم بتعديل سلوكه ليتوافق مع ما هو موجود في البيئة المحيطة، كما عليه أن يجد طرق جديدة لتلبية رغباته تبعا لأي تغير في الظروف المحيطة، فالتوافق النفسي يضمن المرونة في مواجهة الظروف البيئية، وهناك عدة عوامل تؤثر في عملية التوافق النفسي منها:

## 1.8. إشباع الحاجات الأولية:

تعتبر ذات وظيفة حيوية تعمل على بقاء الفرد حيث ترتبط بالتكوين الفيزيولوجي له مثل الحاجة إلى الطعام والماء والمسكن والجنس... وهذه الحاجات إشباعها ضروري للحياة حيث أن مستوى إشباع هذه الحاجات مؤشر لعملية التوافق النفسي، فإذا لم يشبع فإن الفرد يعاني من التوتر، وكلما زاد التوتر يقل

التوازن الانفعالي وبالتالي تضعف قدرة الفرد على الوصول إلى التوافق النفسي الحسن (حمدي، 2011، ص 33).

ان الفرد كائن اجتماعي يحتاج في حياته الى اشباع الحاجات التي تضمن له البقاء، من غذاء وماء وتكاثر...، فإذا اختلت احدهما أو كلاهما وقع في توترات وصراعات الحياة التي تعيق توافقه النفسي، ولذلك وجب عليه اشباع هذه الحاجات وفق ما يتناسب مع قدراته لتحقيق أكبر قدر ممكن من الصحة النفسية.

### 2.8. إشباع الحاجات الثانوية:

وهي التي يكتسبها الفرد ويتعلمها من البيئة وتتأثر بنوعية التنشئة الاجتماعية كما أنها تنظم إشباع الحاجات البيولوجية وتضبطها، مثل الحاجة إلى الأمن والاستقرار، والنجاح والمحبة... وهذه الحاجات النفسية ضرورية للفرد ليكمل توازنه ونضجه النفسي حيث يضل مدفوعا بها إلى أن يشبعها، فهي تولد لديه حالة من التوتر النفسي تدفعه إلى محاولة إشباعها حيث هي حاجة ملحة ذات استمرارية وتواصل (حمدي، 2011، ص 34).

ينشأ الفرد ويتربص داخل الأسرة التي تعتبر النواة الأولى في المجتمع، حيث يجد الأمن والاستقرار، ثم بعد ذلك ينتقل الى مرحلة يبحث فيها عن الاستقلالية وتحقيق حاجاته بنفسه، ويحاول اشباع هذه الحاجات لتحقيق النضج النفسي والراحة النفسية ومواصلة حياته بعيدا عن التوترات.

### 3.8. التقبل والرضا عن الذات:

تعتبر من اهم العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد، فالرضا عن الذات يكون دافعا للفرد اتجاه العمل والتوافق مع الآخرين، والانجاز في مجالات تتوافق مع قدراته وإمكانياته، الفرد الذي لا يتقبل نفسه والذي لا يشعر بالرضا يكون معرضا للمواقف المحبطة ويشعر خلالها بالفشل وعدم التوافق النفسي والاجتماعي ويدفعه ذلك إلى الانطواء أو العدوان (مرياح، 2015، ص 70).

من أهم عوامل النجاح هو ثقة الفرد بنفسه واعتزازه بذاته، وشعوره بالرضى عما يقوم به، أما إذا كان العكس فإنه يصادف مواقف في الحياة لا يستطيع مواجهتها فيكون محبط فاقده للراحة النفسية.

**4.8. التكيف مع المجتمع ومسايرة قيمه ومعاييرها:**

المسايرة هي الانصياع أو المجازاة وميل غير مقصود غالباً لتقبل أفكار اجتماعية معينة ومعاييرها، والمسايرة قد تكون مطلوبة في مواقف معينة، ولكن قد تتضمن البيئة الاجتماعية بعض المعايير الفاسدة والمبادئ الخاطئة حيث لا تكون مسايرتها علامة على التوافق، ويكون التوافق عن طريق محاولة تغيير البيئة أو عدم مسايرتها، ويسمى ذلك بالمغايرة وهي تشير إلى السلوك الذي يتناقض مع معايير الجماعة وبخالفها.

يصادف الفرد بعض المواقف في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها تتطلب منه الامتثال والانصياع لمتطلبات الجماعة وانتهاج سلوكهم، حتى إن لم يكن سلوك سوي، وفي بعض الأحيان يجبر على تغيير هذا السلوك فيكون بذلك مغاير لضوابط الجماعة والخروج عنها، وعندها يشعر بتوافقه النفسي الذي كان يفترقه عند مسايرة غيره.

**5.8. تحقيق الصحة النفسية:**

إن الإنسان يتعرض لضغوط وصراعات داخلية وخارجية وعليه مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة مع البيئة المحيطة به من أجل استمرار التوازن النفسي لديه أي تحقيق التوافق الإيجابي، ويرى علماء النفس أن الفرد المتوافق هو الذي يتمتع بالصحة النفسية، حيث الصحة النفسية هي محصلة إنجاز عملية التوافق (حمدي، 2011، ص 34).

على الإنسان أن يحقق توافقه النفسي وذلك بالابتعاد عن الحاجات والرغبات التي تعارض البيئة الاجتماعية التي ينتمي إليها ليحقق الصحة النفسية.

**9. معايير وأساليب قياس التوافق النفسي الاجتماعي:****1.9. معايير التوافق النفسي:**

لقد أشارت العديد من البحوث والدراسات والكتب المتخصصة في ميدان علم النفس والصحة النفسية إلى مجموعة من المعايير التي يمكن استخدامها للكشف على مستوى التوافق النفسي لدى فرد أو مجموعة من الأفراد، وتختلف فيما بينها من حيث الكفاءة والجودة إضافة إلى آلية الاستخدام وطبيعة الفئة المستهدفة من عملية القياس، ومن أبرز هذه المعايير ما يأتي:

**1.1.9. المعيار الإحصائي:**

ويستند في هذا المعيار (للحكم على مستوى التوافق النفسي) إلى قاعدة تعرف بالتوزيع الاعتدالي والذي يركز على المتوسط العام لمجموعة السمات التي يتميز بها الفرد، وتجدر الإشارة إلى أن هذا المعيار لا يتمتع بكفاءة تضمن سلامة القياس، حيث أنه لا يضع في الاعتبار أن التوافق عند الأفراد ينبغي أن يكون مصاحبا لشعورهم بالرضا وتوافقهم مع ذواتهم(حمدي، 2011، ص 50).

**2.1.9. المعيار القيمي:**

حيث يشير شانلي إلى أن المنظور القيمي يستخدم مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائد في المجتمع، وتعتبر أن الشخص المتوافق هو الذي يتوافق سلوكه وتصرفاته مع مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع، لذا فإنه يمكن الجزم بأن هذا المعيار يركز على الجانب الاجتماعي من التوافق ولا يعبر انتباها لمدى رضا الشخص واتزانه مع ذاته(الشانلي، 2001، ص 28).

**3.1.9. المعيار الطبيعي:**

والشخص المتوافق ضمن هذا المعيار هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية، ويعد اكتساب المثل والقدوة على ضبط الذات طبقا للمفهوم الطبيعي والذي يشتق من حقيقة الانسان الطبيعية (ويمكن الاستدلال عليها من البيولوجيا وعلم النفس وليس من نظرية القيم المباشرة) من معالم الشخصية المتوافقة فهو يعتبر طبيعيا من الناحية الفيزيقية أو الإحصائية والسلوك المتوافق هو ذلك السلوك الذي يساير الأهداف وما يناقضها يعد سوء توافق(حمدي، 2011، ص. 50-51).

**4.1.9. المعيار الثقافي:**

وفيه يركز على نحو مبالغ فيه عند الأخذ بمعايير المساييرة حيث يعتبر الأشخاص المسايرون للجماعة وأساليب حياتها متوافقون بينما أن غير المساييرين هم في الغالب ممن يتصفون بسوء التوافق، علاوة على أن الانقياد الزائد نحو الجماعة هو نمط لا توافقي(حمدي، 2011، ص 51).

**5.1.9. المعيار الحضاري:**

ويعد معيارا نسبيا فالشخص السوي هو الذي يساير قيم ومعايير وقوانين مجتمعه، ومن الجدير ذكره أن قوانين المجتمعات وقيمها ومعاييرها تختلف اختلافا ظاهريا عن بعضها البعض، كما تختلف أهداف المجتمعات بل تتعارض أحيانا وبالتالي فإن هذا المعيار مثله في ذلك مثل المعيار الثقافي الذي لا يمكن الأخذ به إلا في ضوء ثقافة وحضارة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

**6.1.9. المعيار الاجتماعي:**

أنلكل مجتمع خصائصه الخاصة به ويتخذ هذا المعيار من مسايرة المعايير الاجتماعية أساسا للحكم على السلوك السوي أو خلافه، فالشخص السوي هو ذلك الشخص المتوافق اجتماعيا والعكس صحيح(زهران، 1997، ص 11).

**7.1.9. المعيار الذاتي(الظاهري):**

ويعتمد على ما يدركه الفرد ذاته، حيث يستند إلى ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان والسعادة، ولذا فهو عبارة عن إحساس داخلي وخبرة ذاتية، ولا يمكن الاستناد إلى هذا المعيار وحده فقد يشعر المريض نفسيا بالسعادة وهو غير متوافق مع الجماعة، أو قد يمر الفرد العادي أحيانا بمشاعر القلق ووفق هذا المعيار يعد غير متوافق.

**8.1.9. المعيار الاكلينيكي:**

يتحدد مفهوم التوافق النفسي في ضوء المعايير الاكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، ويعتبر الشخص متوافقا استنادا إلى أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض، وعليه فإن المعيار الاكلينيكي لا يحدد التوافق على نحو إيجابي وذو معنى(حمدي، 2011، ص 51).

**9.1.9. معيار النمو الأمثل:**

ويستند إلى تعريف منظمة الصحة العالمية لمفهوم الصحة النفسية (بأنها حالة من التمكن الكامل في النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض) ورغم أهمية مفهوم النمو الأمثل في تحديد مفهوم الشخصية المتوافقة إلا أنه من الصعب تحديد نماذج السمات أو الأنماط السلوكية التي

تشكل النمو الأمثل فما يعتبر مرغوبا إنما يعكس ثقافة المجتمع كما يعكس المعتقدات والقيم الشخصية لذا فيمكن اعتبار هذا المفهوم مبدأ عام وليس محكا يمكن استخدامه.

### 10.1.9. المعيار النظري:

ويعمد إلى تحديد التوافق من إطار مرجعي نظري يستند إلى تصور خاص فنظرية التحليل النفسي ترى الخلو من الكبت دليل على التوافق، ولكن قد يكون نقص التعليم وليس الكبت هو المسؤول عن السلوك المضاد أو الشعور بعدم السعادة أو الضيق واليأس(حمدي، 2011، ص. 51-52).

### 11.1.9. المعيار المثالي:

النظرة المثالية نظرة قيمة لأنها تطلق أحكاما خلقية على الكاملين المثاليين وغير الكاملين، وتستمد أصولها من الأديان المختلفة ومعيار الحكم هنا هو مدى الاقتراب أو الابتعاد من الكمال أو ما هو مثالي، وتعتبر الشخص العادي هو الكامل في كل شيء وهو السعيد في حياته ولا سلطان عليه من شهواته ويؤخذ عليه عدم تحديده للمثالية تحديدا دقيقا كما أنه لا يوجد شخص مثالي كامل تبعا له، فكيف يمكن الحكم على الشخص من المثالية أو عدمها(حمدي، 2011، ص 52).

مما سبق يمكن القول أنه لا يمكننا أن نعتمد على معيار واحد من المعايير السابقة للكشف على مستوى التوافق النفسي لدى الفرد أو مجموعة من الأفراد، بل يجب الاعتماد على جميع المعايير عند التشخيص.

### 2.9. قياس التوافق النفسي:

إن التربية والميادين المتعلقة بها في السنوات الأخيرة أكدت بضرورة نمو الأفراد نفسيا وتوافقهم توافقا سليما، حيث دعت الضرورة إلى إيجاد أساليب تساعد في توضيح ما إذا كان الشخص متوافقا بالفعل أم العكس، ويمكن قياس التوافق النفسي باستخدام الأساليب التالية:

#### 1.2.9. الملاحظة: حيث تأتي من مصدرين:

##### • الدراسات الميدانية:

وتشمل دراسة وملاحظة الأفراد أثناء توافقهم للمواقف الطبيعية والطارئة ومثال ذلك ما قام به برينو باتلهم 1960 حيث قدم حسابات وتحليلات سيكولوجية للظروف السيكولوجية والفيزيقية غير

العادية التي تعرض لها المساجين وأشكال التوافق التي قاموا بها، وقد كان هو نفسه سجيناً عاش الخبرة بنفسه (مرياح، 2015، ص 90).

### \*الدراسات التجريبية:

حيث تختلف عن الدراسات الميدانية في أن المجرّب يصطنع المواقف فتأتي أبسط من مثلتها في الحيات الطبيعية وتكون معتدلة، وتتميز عن المنحنى الميداني في: إمكانية إجراء قياسات دقيقة ومضبوطة وإمكانية عزل العوامل السلبية الهامة (مرياح، 2015، ص 90).

### 2.2.9. الاختبارات والمقاييس:

وهي تلك المقاييس التي تقيس التوافق النفسي والصحة النفسية ومن بين أهم هذه المقاييس المتفق عليها من طرف الكثير من العلماء التالي:

#### • مقياس تندال 1959:

يتمثل هذا المقياس فيما يلي:

أ. المحافظة على تكامل الشخصية.

ب . مسايرة مطالب المجتمع.

ج . التكيف للظروف الواقعية.

د . الاتساق مع النفس.

هـ . التطور مع الزمن.

و . المحافظة على الاتزان العاطفي.

ز . الاسهام في خدمة المجتمع بروح متفائلة وفاعلية متزايدة (مرياح، 1989، ص 61).

#### • مقياس هيوم بل 1960:

هي عبارة عن مقاييس للتوافق العام وهي:

أ. التوافق الأسري.

ب . التوافق الصحي.

ج . التوافق الاجتماعي.

د . التوافق الانفعالي.

وقياس هذه الأنواع الأربعة من مقياس هيوم بل يسمح بتحديد المجال الذي يعاني منه الفرد(مجدي أحمد، 1996، ص 283).

#### • مقياس لويس 1965:

وضع لويس محكات للتوافق في النقاط التالية:

أ . النظرة الموحدة للحياة.

ب . نضج العاطفة.

ج . الادراك الواقعي للذات.

د . الحساسية الاجتماعية.

هـ . الاتزان الديناميكي(مرحاب، 1989، ص 61).

#### • مقياس مصطفى فهمي 1971:

وضع مصطفى فهمي محكات للتوافق السليم في عشرة أبعاد:

أ . الراحة النفسية.

ب . الكفاية في العمل.

ج . الأعراض الجسمية.

د . مفهوم الذات.

هـ . تقبل الذات وتقبل الآخرين.

و . اتخاذ أهداف واقعية.

ز . القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية.

م . القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة.

ك . القدرة على التضحية وخدمة الآخرين.

ل . الشعور بالسعادة(مرحاب، 1989، ص 62).

### 10. أهمية التوافق النفسي الاجتماعي:

تتجلى هذه الأهمية في مجموعة من الميادين من بينها:

#### 1.10. ميدان علم النفس:

يعتبر التوافق النفسي من بين أهم محاور ومواضيع علم النفس حيث يلاحظ أن الكثير من تعريفات علم النفس في حد ذاته: **علم النفس** "هو دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه بمتطلبات مواقف الحياة التي تملئها عليه طبيعته الانسانية الشخصية استجابة للمواقف" فعلم النفس يدرس مدى توافق الفرد مع متطلباته الذاتية والاجتماعية، والتغيير المستمر للمواقف، كما يدرس طرق الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي يقوم بها من أجل التوافق(مجدي أحمد، 1996، ص 25).

ترجع أهمية التوافق النفسي الى أنه فرع من فرع علم النفس ولا يمكن الفصل بينهما، لأنه يدرس علاقة الفرد ببيئته، والسلوك الذي يستجيب به اثر المواقف التي تصادفه.

كما يقول في هذا الصدد **كمال الدسوقي** أن التوافق النفسي ليس فقط موضوع دراسة فرع من علم النفس بل أنه الحياة كلها، وكل لحظة منها بالنسبة للفرد كهدف ووسيلة للتكيف(الدسوقي، 1974، ص 28).

وترجع كذلك الى أنه وسيلة للتكيف واندماج الفرد في بيئته.

#### 2.10. ميدان الصحة النفسية:

حيث التوافق هو أساس الصحة النفسية، فهي تقف على طريقة الفرد في تحقيق التوافق مع ذاته وبيئته، وعلى طريقة تفكيره وعلاقته بالآخرين. كما يعتبر التوافق النفسي آلية لخفض التوتر الذي قد يعاني منه الفرد جراء فقدان التوازن أو عدم مواعته بين احتياجاته الداخلية وضغوط المجتمع والبيئة

الخارجية، أي أن التوافق النفسي يحقق خلو الفرد من الصراعات النفسية وبالتالي المحافظة على الصحة النفسية. إذا التوافق النفسي بمثابة قلب الصحة النفسية(زهرا، 1997، ص 9).

ان أهمية التوافق النفسي ترجع الى اعتباره وسيلة أو أداة لتعديل سلوك الانسان وخفض الصراعات والتوترات التي تؤدي لاضطرابات نفسية الفرد، وكذلك الموازنة بين ما يسعى اليه من متطلبات الحياة والبيئة الاجتماعية التي ينتمي اليها.

### 3.10. ميدان علوم التربية:

فالتربية كما عرفها العلماء هي "كل ما يعمله الفرد لنفسه، أو يعمله غيره له بقصد تقربه من درجة الكمال التي تمكنه من بيئته واستعداداته من بلوغها".

ولذلك فنجاح الفرد في دراسته يستدعي تحقيق توافقه النفسي، إذ يعد مؤشرا إيجابيا للتحصيل، ودافعا قويا يدفع التلميذ إلى زيادة رغبته وإقباله على التعلم وعلى إقامة علاقة طيبة مع الزملاء والأساتذة.

أما بالنسبة للتلاميذ الذين لم يحققوا التوافق النفسي الجيد أو ذوي التوافق السيء يعانون من التوتر والضيق النفسي الذي يدفعهم إلى التعبير باستجابات متعددة كالخوف، التردد، القلق، التلعثم، عدم الثقة بالنفس، الميول إلى الانسحاب، السلوكيات العدوانية، القوقع حول الذات، مما ينعكس عليهم سلبا في حياتهم وفي تحصيلهم الدراسي(مرباح، 2015، ص. 66-67).

يتعلق التوافق النفسي في هذا الميدان بالتلميذ حيث أن فشله أو نجاحه يعود الى التوافق الجيد أو السيء للتلميذ.

### 4.10. ميدان التوجيه التربوي:

يعد التوجيه التربوي أحد الوسائل الهامة لمساعدة الأفراد في حياتهم المدرسية حيث يعرفه زيدان محمد مصطفى وبركات لطفي أحمد على أنه مجمع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله، وأن يستغل إمكانياته الذاتية وقدراته ومهاراته واستعداده وميوله وأن يستغل إمكانيات بيئته ويختار الطرق المحققة لذلك بحكمة وتعقل فيتمكن من تحقيق توافقه مع نفسه ومجتمعه، فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو والتكامل في شخصيته(مرباح، 2015، ص 67).

يساهم التوجيه التربوي بمساعدة الأفراد المتمدرسين على تحقيق توافقهم النفسي، وإظهار السبل التي تساعدهم على مواجهة العقبات المدرسية وإبراز قدراتهم ومهاراتهم وتشجيعهم على تلميزها، مما يساعدهم على تحقيق التوافق بين التلميذ والبيئة المدرسية أو المهنية.

### 11. عوائق التوافق النفسي الاجتماعي:

#### 1.11. العوامل التي تعيق إتمام عملية التوافق النفسي:

يتعرض الانسان لعوائق كثيرة تمنعه من تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته بعضها داخلي يرجع للإنسان بذاته والبعض الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها، وقد أجمل حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي (2007)، أهم العوائق في النقاط التالية:

#### أ. النقص الجسماني:

تؤثر الحالة الجسمية العامة للفرد على مدى توافقه، فالشخص العليل (المريض) الذي تتتابه الأمراض تقل كفاءته ويكون عرضة لمجابهة مشاكل لا يجابهها عادة الشخص السليم(بلحاج، 2011، ص.ص. 119-120).

#### ب . عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة:

يملك الفرد حاجاته الجسمانية وحاجاته الاجتماعية المكتسبة، وإذا استثيرت الحاجة أصبح الانسان في حالة توتر واختل توازنه وهنا لابد للحاجة من مشبع لإزالة التوتر وإعادة التوازن والثقافة تحدد الطرف الذي يقوم بإشباع هذه الحاجات.

#### ج . عدم تناسب الانفعالات والمواقف:

إن الانفعالات الحادة المستمرة تخل من توازن الفرد ولها أثرها الضار جسمانيا واجتماعيا.

#### د . الصراع بين أدوار الذات:

ما يؤدي عادة إلى الصراع وعدم التكيف وجود مجموعة من العوائق والمتمثلة في:

- عوائق نفسية ومنها الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه وعدم قدرته على اختيار أي منها في الوقت المناسب، مثلا: يرغب الطالب في دراسة الطب والصيدلة ولا يستطيع الفصل بينهما فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي من الدراستين في الوقت المناسب.
- عوائق مادية واقتصادية حيث يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانيات عائقا يمنع الفرد من تحقيق أهدافه ورغباته وهذا ما يسبب له الشعور بالإحباط.
- عوائق اجتماعية وتتمثل في العادات والتقاليد والقوانين الموجودة في المجتمع والتي قد تعيق الشخص عن تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته وذلك بضبط سلوكاته وتنظيم علاقاته (بلحاج، 2011، ص 120).

وضع حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي عوائق تحول أمام عملية التوافق النفسي حيث أرجعها الى العلل المرضية التي قد تصيب الانسان، وتمنعه من مواصلة حياته وأداء واجباته بشكل طبيعي، وكذلك تصادم الحاجات حيث أن كل فرد يسعى الى اشباع ضرورياته وإزالة الغموض والتوتر للشعور بالراحة النفسية، كما أن الفرد يصادف مواقف اقتصادية واجتماعية من عادات وتقاليد ونظم اجتماعية تقف بينه وبين أهدافه المرجوة من البيئة التي ينتمي اليها، وهنا باستطاعته تحقيق عملية التوافق النفسي والراحة النفسية والاندماج الاجتماعي.

## 2.11. العوامل التي تعيق التوافق الاجتماعي:

رغم أن هدف الفرد في الحياة تحقيق التوازن والالتزان إلا أنه يواجه عقبات تحول دون تحقيق ذلك، قد تعود إلى خاصية في الفرد ذاته أو داخله تعيق توافقه الاجتماعي، وقد تعود إلى البيئة التي يعيش فيها.

### أ . العقبات الخاصة بالقدرات الفردية:

إن الفرد في مراحل حياته يتعرض إلى عوائق مختلفة سواء كان عائق عضوي كنقص السمع، البصر أو ضعف في الصحة وقصور عضوي، أو يكون عائق عقلي كإنخفاض الذكاء وبالتالي نقص في الأداء والاستعداد، وقد يكون العائق نفسي كالقلق، التعب، عدم الثقة والقدرة على إقامة علاقات مع الآخرين وشعوره بعدم الرضا عن نفسه ولا يستطيع الدفاع عنها، كما يظهر في عدم قدرته على إقامة علاقة طيبة مع الأسرة.

## ب . العقبات الاجتماعية:

بالإضافة إلى العقبات السابقة التي يواجهها الفرد، هناك البيئة الاجتماعية التي تحول دون تحقيق الفرد لتوافقه الاجتماعي والتي من شأنها التقليل من المهارة لدى الفرد كالعادات السيئة والصراعات الانفعالية التي تسببها الأسرة من خلال المعاملة السيئة.

كما تظهر عدم قدرة الفرد على اكتساب المهارات الاجتماعية وتقبله لمختلف عادات وتقاليد المجتمع، وعدم الامتثال لبعض التقاليد الأسرية خاصة (بلحاج، 2011، ص 123).

لا يكتفي الانسان أن يكون متوافق مع نفسه فقط أو ذاته بل يجب كذلك تحقيق التوافق مع البيئة الاجتماعية، ولكن تحقيق هذا التوازن يصادف عقبات تعترض حياة الفرد كالشعور بالنقص العضوي أو الإرهاق المفرط، بالإضافة الى العادات والتقاليد وضرورة الامتثال للجماعة المرجعية.

## 12. أساليب التوافق النفسي

يواجه الانسان عوائق تحول دونه ودون تحقيق أهدافه وتمنعه من اشباع حاجاته، بعض هذه العوائق داخلي يرجع للإنسان نفسه، وبعضها خارجي يرجع الى البيئة التي يعيش فيها، فيقوم الانسان بالكثير من المحاولات من أجل التغلب على العائق، ومنه إشباع الدافع وتخفيف التوتر.

وقد يلجأ الانسان في بادئ الأمر إلى أساليب مباشرة كالعمل الجدي ومضاعفة الجهد إذا ما تعرض للفشل أو تغيير الطريقة في حل المشاكل أو إعادة تفسير الموقف وتفهمه أو اللجوء إلى التعاون والمشاركة.

أما إذا فشلت هذه الأساليب فإنه يلجأ إلى أساليب غير مباشرة وهي أساليب الحيل الدفاعية وهي غير مقصودة وتظهر بشكل تلقائي دون أن يسبقها تفكير .

ويرى الباحث "عبد الحميد محمد الشاذلي" أنه يمكن تصنيف أساليب التوافق النفسي كما يلي:  
(التوافق النفسي باستخدام أساليب مباشرة) و(التوافق باستخدام أساليب غير مباشرة) وهي مفصلة كالآتي :

**1.12. أساليب التوافق المباشر: وتتمثل فيما يلي.**

**1.1.12. العمل الجدي ومضاعفة الجهد:** قد تكون المواقف المحبطة سببا في زيادة الجهد عند الشخص لمواجهة العائق الذي سبب الحرمان من إشباع الهدف، فإن الاستجابة السليمة هي زيادة المجهود الذي يتطلب إرادة قوية وأسلوبا تربويا لتدريب الأفراد على هذا النوع من الاستجابة. لذا يجب أن نفرض هذا الاستعداد عند الفرد منذ الطفولة وذلك بتكليفه ببعض الأعمال التي يمكن القيام بها حتى تتعزز ثقته بنفسه والقيام بأعمال بمجهود خاص (الشاذلي، 2001، ص 125).

**2.1.12. تغيير الطريقة:** في بعض الأحيان زيادة المجهود لا يجدي نفعا وعليه لابد من تغيير طريقة العمل للوصول إلى الهدف، ونجد هذا مثلا عند الطالب الذي يغير من طريقة المراجعة من حين لآخر عندما يفشل في الامتحان وكذلك نجد المعلم يغير طريقة إلقاء الدرس إذا تمكن واضحة للتلاميذ.

**3.1.12. تحويل السلوك:** كثيرا ما يجد الفرد نفسه أمام عائق يعيق هدفه، لا يمكن التغلب عليه، ففي هذه الحالة لا يجب أن يستسلم بل لابد من إيجاد سبل أخرى للوصول إلى مبتغاه.

**4.1.12. تنمية مهارات جديدة:** إذا لقي الفرد إحباطا فإنه يحاول أن يضاعف جهده لمقاومة هذا الإحباط ولذلك فهو في حاجة إلى تنمية اتجاهات ومهارات جديدة تساعده على التوافق ومثال ذلك الأم إذا ألمت ببعض المعلومات السيكولوجية والتربوية عن العلاقة بين الأم والطفل فإنها تستطيع القيام بواجبها على نحو أفضل.

**5.1.12. إعادة تفسير الموقف:** قد يكون الإحباط ناتج عن تفسير خاطئ لموقف وكل ما تطلبه الفرد في هذه الحالة هو عادة تفسير للموقف وتفهمه ومثال ذلك أن الوالد الذي ضاق ذرعا بأبنائه المراهقين وسلوكاتهم المتمردة، عليه أن يتفهم جيدا طبيعة مرحلة المراهقة ومتطلباتها فيبدي تسامحا نوعا ما إزاء أبنائه في سلوكاتهم الطائشة ويعتبرها مرحلة عابرة وليس سلوكا متجردا فيهم.

**6.1.12. التعاون والمشاركة:** أفضل العلاقات الاجتماعية هي التعاون والمشاركة التي نجدها في كثير من نواحي النشاط الإنساني وكلما تعاون الفرد مع الآخرين وشاركهم في مختلف النشاطات كلما زادت حياته خصوبة وابتعد عن الأساليب اللاسوية مثل الانسحاب والعزلة والعدوان.

**7.1.12. تغيير الهدف:** أحيانا يكون تغيير الهدف هو الحل الوحيد لمواجهة الموقف المحبط وهذا إذا فشل الفرد في تغيير الطريقة وزيادة الجهد وبالتالي الطرق الأخرى، وهنا يلجأ الفرد إلى التخلي عن هدفه

واتخاذ هدف آخر يكون أكثر سهولة، ومثال ذلك الطالب الذي فشل في تخصص ما في الجامعة وكرر السنة عدة مرات فإنه يلجأ إلى تغيير التخصص والالتحاق بأخر أكثر سهولة ويناسب امكانيته وقدراته.

**8.1.12. تأجيل إشباع الدافع إلى حين:** ولكن مثل هذه الحلول المباشرة قد لا تتيسر للفرد في كل الحالات فيضطر الفرد الذي لا يتمكن من استخدام هذه الأساليب في حل صراعاته والتغلب على ما يواجهه من إحباط إلى اللجوء إلى أسلوب آخر من الحلول الغير مباشرة هو أسلوب الحيل اللاشعورية(قويدري، 2009، ص 78).

**2.12. الأساليب التوافقية الغير مباشرة:** عادة ما يضطر الفرد إلى السعي من أجل استعادة اتزانه إلى إتباع مجموعة من الأساليب التوافقية عن طريق التعامل مع الأحداث إما بشكل مباشر وبطريقة عملية وواقعية مثل الانصراف إلى الهوايات وممارسة بعض النشاطات الأخرى وإما بشكل غير مباشر عن طريق الميكانيزمات الدفاعية أو الحيل النفسية.

والحيل اللاشعورية هي عبارة عن أنواع من السلوك والتصرفات التي تستهدف حل الأزمة النفسية وتخفيف الحدة النفسية، وهي حيل غير مقصودة تصدر عن الفرد بشكل تلقائي دون تفكير أو إدراك للدوافع الحقيقية لها، وهي شكل من أشكال التوافق غير المباشرة.

**1.2.12. التوافق باستخدام أساليب عدائية:** وتشمل الاعتداء وتوجيه الأذى إلى الغير أو إلى الذات نفسها ونجد فيها العدوان والإسقاط.

أ - العدوان: يحدث نتيجة لخفض التوتر الناجم عن تأزم شديد أو إعاقة بالغة، قد يكون العدوان على الأشياء أو الأشخاص ويتخذ أشكال مختلفة في ذلك وقد يكون موجها نحو الذات وقد يصل إلى الانتحار.

ب - الإسقاط: وهو عملية هجوم لا شعورية يحمي بها الفرد نفسه بإصاق عيوبه ونقائصه ورغباته المحرمة والمستهجنة بالآخرين، فهو عملية تريح الفرد نفسياً، إذ يحمي بها نفسه من الدوافع والنزاعات الغير مرغوبة فيشعر حينئذ بتقدير الذات. كثيراً ما يؤدي الإسقاط إلى عدم تكامل الشخصية إذ يعوق الفرد عن رؤية نفسه على حقيقتها(براهمية، 2014، ص 54).

**2.2.12. لتوافق باستخدام أساليب دفاعية:** يقوم الفرد هنا بالدفاع عن نفسه في محاولة تغطية كل نقص أو قصور يشعر به ونجد هنا التبرير، التقمص، والتعويض الزائد.

أ - التبرير: يلجأ إليه الفرد ليعلل سلوكا خاطا أو أفكار معينة أو دوافع لا أخلاقية أو مخجلة لأسباب منطقية أو أضرار عنها، غير أن هذه الأضرار ليست حقيقية ولكنها وسيلة لإخفاء ما يشعر به من عار أو خجل أو محاولة خداع الذات أو الضمير، ويرمي إلى الحصول على احترام الذات وابعاد الشعور بالذنب، والتبرير اللاشعوري يعتبر خداع الذات والآخرين، أما التبرير الشعوري عن طريق الذات فيرمي إلى خداع الآخرين فقط.

ب - التقمص: هو أن يدمج الفرد نفسه في شخصية فرد آخر يرى فيه المثل الأعلى أو حقق هذا الأخير أهدافا محببة إليه ولم يتمكن هو من بلوغها، وهو على عكس الإسقاط حيث يتقمص الفرد فيه الصفات المحببة لنفسه أو المكملة لشخصيته كتقمص الطفل لشخصية الأب والتقمص مهم في شكله العادي ومهم في النمو النفسي.

ج - التعويض: يلجأ إليه الفرد عندما يشعر بنقص في جانب ما، فيرغب في تعويض هذا النقص والتغلب عليه بتقوية جانب آخر، ويلاحظ عند الأسوياء وغير الأسوياء، فيبدأ في محاولة جذب الانتباه وأنواع السلوك الاستعراضية وقد يصل إلى التطرف، والمظهر المرضي الذي يصل إلى حد هذيان العظمة، وإن كان يشبع الفرد إلا أنه كثيرا ما يسعى إلى توافقه الاجتماعي والصحة النفسية (براهمية، 2014، ص 55).

**3.2.12. التوافق باستخدام أساليب هروبية:** حيث يلجأ الفرد إلى الهروب من المواقف التي تسبب الإحباط ومن هذه الحيل الهروبية: الانسحاب، النكوص، أحلام اليقظة، النسيان.

أ - النكوص: هو استجابة الفرد للموقف الذي يعترضه باللجوء إلى استجابات تكررت أثناء طفولته الباكورة، فغيرة الطفل من أخيه الصغير الذي تحول إليه حب الوالدين يولد الغيرة والإحباط للطفل الأكبر فيتصرف تصرفات طفليه كالتبول اللاإرادي، مص الأصابع، وغير ذلك من التصرفات الارتدادية.

ومن أشكال النكوص الحنين المرضي إلى الأسرة والوطن، فكل شخص يشعر بالغربة والحنين إلى أسرته وبلده عندما يسافر إلى بلد آخر، وتزداد مخاوفه ويشد حنينه إلى الحد الذي يعوقه عن التوافق مع حياته الجديدة ويدفعه للعودة إلى بلده، فهذا سلوك نكوصي غير ناضج.

ب - أحلام اليقظة: حيلة لاشعورية نلجأ إليها جميعا، نتخيل فيها إشباع دوافعنا ورغباتنا التي عجزنا عن تحقيقها في عالم الواقع، وتتم عن طريق الشرود الذهني والتخيل الوهمي لتحقيق رغبات دفينه، وترجع هذه

الحيلة إلى الشعور بالدونية نتيجة عجز أو ضعف فعلي واقعي أو نتيجة تصور خاطئ للفرد عن نفسه أو فكرة غير صحيحة عن قدراته أوحى إليه بها الغير.

ج - الانسحاب: يهدف إلى تخفيف القلق والتوتر بالابتعاد عن مواقف الألم، ويتمثل في الهروب من الموقف خاصة عندما يجد الفرد نفسه غير مقبولا اجتماعيا ومنبوذا من الآخرين فيميل إلى العزلة والانسحاب، كما يتمثل في الخضوع والاستسلام وبخاصة عندما يشعر الفرد بعدم الكفاءة في مواجهة المواقف اليومية، فيصبح اتكاليا ضعيف الشخصية، خجولا، منطويا على نفسه، ويعد الانسحاب الناتج عن رغبة في العزلة والتجنب من العلاقات الخطيرة لسوء التوافق لأن ذلك يمثل عجز في مواجهة مشكلات الحياة ومواقفها المختلفة.

د - النسيان: يحدث نتيجة الكبت، يلجأ إليه الفرد للتخلص أو إخفاء خبرات ومواقف غير مقبولة أو مهددة عن الوعي والإدراك، فقد ينسى اسم شخص يكرهه وقد يتسع نطاق النسيان ليمتد ويشمل حياة الفرد الماضية كلها، لأنها كانت مليئة بالمواقف المؤلمة، وهنا تسمى بفقدان الذاكرة، ويختلف النسيان عن الكبت في أن الأول تذكرة بقليل من الجهد، بينما الكبت فليس من السهل تذكر ما كبت (قويدري، 2009، ص 80).

**4.2.12. التوافق عن طريق الكبت:** ويعتبر من أهم وسائل الدفاع النفسية، وتتمثل عملية الكبت في قيام الأنا بدفع الأفكار والرغبات والميول التي تمثل خطرا أو تهديدا لها بعيدا عن مركز الشعور باتجاه اللاشعور كالمسائل التي تتعلق بالدين فيخشى الإنسان من فعل شيء يعاقب عليه في أخرته أو يخطئ بعواقب اجتماعية، وتستنفد الأنا كثيرا من طاقاتها النفسية في هذه العملية من أجل المحافظة على بقاء الأفكار غير مرغوبة حبيسة اللاشعور، وفي حالة نفاذ الطاقة النفسية لمواصلة عملية الكبت فقد تظهر بعض الأفكار المكبوتة على شكل أحلام للتعبير عن نفسها. فالكبت يعتبر من أهم محتويات اللاشعور، فلا يعمل فقط على حماية الشخص من تمديد الأفكار ألا أخلاقية أو غير الاجتماعية وإخفاءها في طيات اللاشعور، وإنما يعمل بشكل غير مباشر على توجيه السلوك وتلوين بعض النشاطات بطابع الأفكار اللاشعورية في حالة ضعف الأنا أو غفلة منها أو في حالة قوة الهو على حساب كلا من الأنا والأنا الأعلى (قويدري، 2009، ص 81).

تعد أساليب التوافق المباشرة والغير مباشرة لها أهمية في المواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته، بالرغم من تعددها فهي تتميز بالتركرر، وتحريف الواقع، كما أنها تعمل لا شعوريا بحيث لا ينتبه

الفرد الى ما يحدث، كما أن الحيل اللاشعورية أسلوب للتوافق السليم طالما لا يفرط الفرد في استخدامها فتصبح مخلة بالمعايير والقيم الاجتماعية، وبذلك لا يحقق الانسجام والتوافق فلا يحدث الاستقرار النفسي، فتصبح عندئذ دلالة على سوء التوافق.

## خلاصة

نستخلص مما سبق ذكره أن موضوع التوافق النفسي الاجتماعي من المواضيع الهامة، كمفهوم مركزي في علم النفس ومحل اهتمام الكثير من الباحثين في هذا المجال، باعتباره عنصرا هاما ومؤثرا على البنية النفسية للفرد وكنتيجة لتفاعل سمات الشخصية التي بدورها تؤدي الى حفظ التوازن النفسي أو ظهور المشكلات النفسية. وبحكم ان التوافق عملية تتأثر بالظروف البيئية والظروف المادية وكل ما يحيط بالإنسان، فان معظم سلوك الفرد عبارة عن محاولات متكررة يسلكها لتحقيق توافقه الذاتي، وذلك من خلال التفاعل مع الآخر من أجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه أولا ومع الآخر ثانيا وتحقيق أهدافه ويظهر ذلك في مدى رضا الفرد عن ذاته، وتقبل الآخر والخلو من الحزن والفشل.

## الفصل الثالث: المراهقة.

تمهيد.

1. تعريف المراهقة.
2. أنماط وأشكال المراهقة.
3. مراحل المراهقة.
4. أزمة المراهقة.
5. الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة.
6. خصائص النمو عند المراهق.
7. حاجات مرحلة المراهقة.
8. مشكلات مرحلة المراهقة

خلاصة

**تمهيد:**

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة نمو سريعة وتطراً عليه تغيرات في كل جوانب النمو تقريباً، الجسدية والعقلية والحياة الانفعالية، وهذا ما يؤدي إلى ظهور أزمات والصراعات النفسية التي قد تعرض المراهق المتمدرس إلى مشاكل واضطرابات على المستوى النفسي و الاجتماعي، حيث تعرف على أنها مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته ولا شك أن هذا الانتقال يتطلب تحقيق توافق نفسي و اجتماعي، وسوف نتطرق في هذا الفصل إلى تعريف المراهقة، أنماط وأشكال المراهقة، مراحل المراهقة، أزمة المراهقة، الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة، خصائص النمو عند المراهق، حاجات مرحلة المراهقة، وفي الأخير مشكلات مرحلة المراهقة.

## 1. تعريف المراهقة.

## 1.1. لغة.

- المراهقة مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية "adolésce" ومعناها التدرج نحو النضج البدني، الجنسي والانفعالي والاجتماعي وهي "لفظ يقصد به الانتقال من بلوغ الحلم إلى مرحلة الرشد" (ضيف، 1984، ص 9).

- وفي معاجم اللغة العربية كلمة المراهقة مشتقة من الفعل رهق أي راهق الغلام: قارب الحلم، أي بلغ حد الرجال فهو مراهق (إفرام البستاني، 2002، ص 26).

## 2.1. التعريف الاصطلاحي:

- تعريفاً أوبسل (aubsel) (1955): المراهقة على أنها سيرورة الاندماج النفسي للبلوغ، فحسب هذا العالم فإن المراهقة تظهر معالمها بالبلوغ الجنسي الذي يصاحبه تغير نفسي هام يميزها عن باقي المراحل العمرية الأخرى (françois, 1998,p28).

حسب "أوبسل" فإن المراهقة هي مرحلة تتميز بظهور بلوغ جنسي وتغير نفسي متزامنين.

- تعريف "دو بيس" (De Besse): هي تحولات جسمية ونفسية تحدث بين الطفولة والرشد (عبدي، 2011، ص 130).

حسب "دوبيس" المراهقة هي مرحلة يتم فيها تغيرات من الجانب النفسي والجسمي.

- تعريف بلوش وآخرون (Blouch H. Et al): يعرفونها على أنها: "فترة تطور يتم فيها الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، ويحدث فيها إعادة البناء الانفعالي للشخصية" (عبدي، 2011، ص 131).

يبين هذا التعريف أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ويحدث على مستواها تكوين شخصية الفرد.

- تعريف لوهاال (Le hall): "المراهقة هي بحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماج في المجتمع الذي لا تتوسطه العائلة وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقائية حاسمة تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية

والتححرر من التبعية الطفلية، الأمر الذي يؤدي الى حدوث تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقاته الجدلية بين الأنا والآخرين" (محدث، 2011، ص 97).

حسب "لوهال" هي مرحلة يسعى فيها المراهق إلى تحقيق الاستقلالية التامة، ويميل الى التححرر من تبعية الأهل، فينتج عن ذلك تكوين من تبعية الأهل فينتج عن ذلك تكوين شخصية الطفل.

- **تعريف محمود عبد الرحمن:** "هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد والتي تشمل الفترة الزمنية ما بين الثانية عشرة والحادية والعشرين من العمر" ثم قال موضحاً: وهي الفترة التي يبدأ فيها البلوغ في الجانب الجسدي نتيجة التغيرات الهرمونية، والتي تتبعها تغيرات سريعة في الأعضاء الجسدية لكل من الذكور والإناث، مما يحدث إرباكا للمراهق في التكيف مع الأجزاء البارزة في جسده (بن صالح، 2015، ص 5).

حسب "محمود عبد الرحمن" هي مرحلة انتقالية يتم فيها تغيرات جسمية بالنسبة للجنسين هذا ما يؤدي الى ظهور اضطرابات عند المراهق.

- **تعريف عبد الرحمن العيسوي:** "يطلق اصطلاح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي" (العيسوي، 2005، ص 16).

حسب "عبد الرحمن العيسوي" هي مرحلة انتقالية تتم فيها تغيرات جسمية وجنسية وعقلية ونفسية.

- **يرى فؤاد بهي السيد (1975):** بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجأ بها المراهق بتغيرات عضوية ونفسية سريعة، تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والاندفاع، لذا تسمى هذه المرحلة بالمرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية (بهي السيد، 1975، ص 250).

يتبين من تعريف "بهي السيد" أن المراهقة هي مرحلة تتسم بتغيرات نفسية وجسدية ينجر عنها تغيرات مزاجية حادة.

نستنتج مما سبق ان المراهقة هي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد تشمل الفترة الزمنية بين الثانية عشرة والحادية والعشرون من العمر، حيث تطراً على الفرد تغيرات جسمية وهرمونية وفيزيولوجية ونفسية واجتماعية، وهذه التغيرات قد تؤدي إلى وجود صعوبة في تكيف المراهق مع جسمه والمحيط الذي يعيش فيه.

## 2. أنماط وأشكال المراهقة

نجد أن علماء النفس وضعوا تقسيم للمراهقين حسب الأنماط السلوكية السائدة في كل منهم

## 1.2. المراهقة المتكيفة (المتوافقة):

هي هادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي، تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وعلاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة غالباً، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافق المراهق تكون تميل إلى الاعتدال (زهران، 1995، ص 108).

ويضيف سيد محمود الطواب أن هذه المرحلة تتميز بالاستقرار العاطفي وتكامل الاتجاهات والتوافق مع الذات والآخرين، والقدرة على تحمل الإحباط وتجاوز القلق، هذه المراهقة توفرت لها المعاملة الأسرية السمة التي تتسم بالحرية وفهم واحترام رغبات المراهق وسيادة الجو الديمقراطي (محمود الطواب، 1995، ص 332).

نلاحظ أن المراهقة المتوافقة تتميز بالتوافق الأسري والاجتماعي، وتتسم بالاستقرار النسبي والرضا والشعور بالأمن والراحة النفسية.

## 2.2. المراهقة الانسحابية (المنطوية):

لها صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء، العزلة، السلبية، التردد، الخجل، الشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، كما تكون مجالاته المراهق الخارجية والاجتماعية ضيقة ومحدودة ويصرف جانباً من تفكيره إلى نفسه وحل مشاكل حياته أو إلى التفكير الديني، ويسرف في الاستغراق في الوهميات وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية (زهران، 1995، ص 111).

نستخلص من هذا النوع من المراهقة أنها تتميز بالانسحاب والخجل والقلق والشعور بالدونية وعدم التوافق الاجتماعي والفشل في مجالاته الخارجية والصعوبة في مواجهة مشاكل الحياة.

## 3.2. المراهقة العدوانية المتمردة:

يكون هنا المراهق متمرداً على السلطة الأبوية أو السلطة المدرسية أو المجتمع الخارجي، ويميل إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجراتهم في سلوكهم كالتدخين، وقد يتعلق المراهق في هذا الشكل من المراهقة العدوانية بالأوهام والخيالات أحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبق (زهران، 1995، ص 112).

والخاصية الرئيسية التي تميز هذا النمط هو السخط العام على المعايير السائدة والإيمان بضرورة تغييرها مما يجعلهم يميلون إلى الاشتراك في المظاهرات أو التخريب (محمد فناوي، 1992، ص 153).

نلاحظ من هذا النوع من المراهقة أنها تتميز بالتمرد على الأسرة والمجتمع والسخط على المعايير والضوابط والشعور بالنقص والتعلق بالأحلام.

#### 4.2. المراهقة المنحرفة:

تمثل الصورة المتطرفة للشكلين الآخرين (المنسحب والعدواني) نجد في المراهقة المنحرفة الانحراف الخلقي والانهيار النفسي، إذ يقوم المراهق بتصرفات تقلق المجتمع وتهدهد، ويمكن إدخالها في عداد الجريمة أو المرض (زهران، 1995، ص 115).

نستخلص من هذا النوع من المراهقة أنها دمج لكل من المراهقة الانسحابية والعدوانية حيث نجد المراهق هنا يميل إلى الجريمة والبعد التام عن المعايير الاجتماعية وعدم ضبط السلوك، كما يواجه مشاكل بدنية.

#### 3. مراحل المراهقة

يقسم العديد من العلماء المراهقة إلى ثلاث مراحل متتالية هي:

##### 1.3. مرحلة المراهقة المبكرة:

تمتد هذه الفترة منذ بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي تتسم باضطرابات مثل: القلق، التوتر و الصراع أي المشاعر المتضاربة و بصفة عامة مرحلة المراهقة المبكرة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن وظهور الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها أو السيطرة عليها، وعادة ما تظهر الاضطرابات الانفعالية على شكل ثورات مزاجية حادة مفاجئة، وتقلب دوري ما بين الحزن و الفرح وشعور بالضيق وعدم معرفة ما سيحدث له.

بالتالي هذه المرحلة تبدأ 12-14 سنة تتميز بالمشاعر المتضاربة المتمثلة في القلق، الصراع والتوتر، وفيها تظهر الصفات الجنسية الثانوية والتغيرات في المظهر الجسمي، وكذا التقلبات المزاجية وتذبذب انفعالاته ما بين الحزن والفرح والشعور بالضيق (محدث، 2011، ص 108).

**2.3. مرحلة المراهقة الوسطى:**

هي فترة تستمر مدة سنتين تقريبا من 15 إلى 17 سنة، وتمتاز هذه المرحلة بالشعور بالهدوء والاتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها من اختلافات أو عدم الوضوح وقدرة على التوافق كما يتميز المراهق هنا بطاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين، ولكن هذه العلاقات تستمر لفترة طويلة، ومن سمات هذه الفترة نجد:

- الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.
- الميل إلى مساعدة الآخرين.
- الاهتمام بالجنس الآخر على شكل ميول وإقامة علاقات مع الآخرين.
- وضوح الاتجاهات والميول لدى المراهق (زهران، 1995، ص 73).

**3.3. مرحلة المراهقة المتأخرة:**

تمتد هذه المرحلة من 17 إلى 20 سنة، وهي فترة يحاول فيها المراهق، لم أشتاته و يسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه و مكونات شخصيته، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة و الشعور بالاستقلالية ووضوح هويته و الالتزام بالمسؤولية، ويشير الباحثون أن مرحلة المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة التفاعل و توحيد أجزاء الشخصية و التناسق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة وبعد أن انتهى المراهق من الإجابة عن التساؤلات المتعددة التي كانت تشغل باله في المراحل السابقة، مثلا من أنا؟ من أكون؟ إلى أين أسير؟ ما هو هدفي؟(زهران، 1995، ص 108).

تمثل هذه المراحل الثلاث مراحل ينتقل فيها الفرد من الطفولة الى الرشد، ويصبح الفرد فيها قادرا على اتخاذ قراراته واهتماماته بنفسه وتحديد هويته الخاصة، ولكن هذا لا يعني أن هذا النضج عاما، فهناك أشخاص قد يكتمل نضجهم بعد سنوات عديدة تتعدى حتى سن 21 سنة.

## 4. أزمة المراهقة

هناك الكثير ممن يعتقد أن المراهقة مرحلة أزمة يعيش فيها المراهق مرحلة شقاء نتيجة لعوامل عديدة منها مشاعر نقص الكفاءة، ونقص المكانة، ونقص إشباع الحاجات الأساسية، والضغط الأسري، والاجتماعي، وفشل تكوين علاقة مع الجنس الآخر.

ويرى **Stanly hall** وهو أول من درس المراهقة دراسة علمية في أوائل القرن العشرين على أنها فترة الشدائد والأزمات والعواطف.

وأشار **أحمد أوزري (1993)** أن فترة المراهقة تعتبر من أصعب مراحل عمر الانسان فهي مرحلة معاناة واضطراب، خاصة في المجتمعات الصناعية المعقدة، فهي إذن مرحلة مفزعة وغالبا ما تتجه نحو التخريب والسلوك المضاد للمجتمع(براهمية، 2014، ص 80).

كما لخص **زيان سعد (2003)** الصراع النفسي الذي يعيشه المراهق في جملة من المظاهر هي:

- الصراع بين مغريات الطفولة ومغريات الرجولة ومتطلباتها، حيث أن الفرد يجتاز مرحلة لا يعود فيها طفلا ولا تكون فيها رجلا.
- الصراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالانتماء إلى الجماعة.
- الصراع بين ميله إلى الاستقلال ورغبته في الاعتماد على والديه، أو بين ميله إلى التحرير من قيود الأسرة وسلطة الأسرة.
- الصراع بين الواقع ومثالية المراهق.
- الصراع بين الدافع الجنسي المستيقظ وبين تقاليد المجتمع.
- الصراع الثقافي بين جيله وجيل الماضي فقد يؤثر هذا الصراع النفسي المتعدد المختلف الذي يعيشه المراهق في سلوكه وفي شخصه، وقد يؤدي به إلى تقلبات مزاجية تبعث فيه الخوف والقلق على حياته المستقبلية(براهمية، 2014، ص 81).

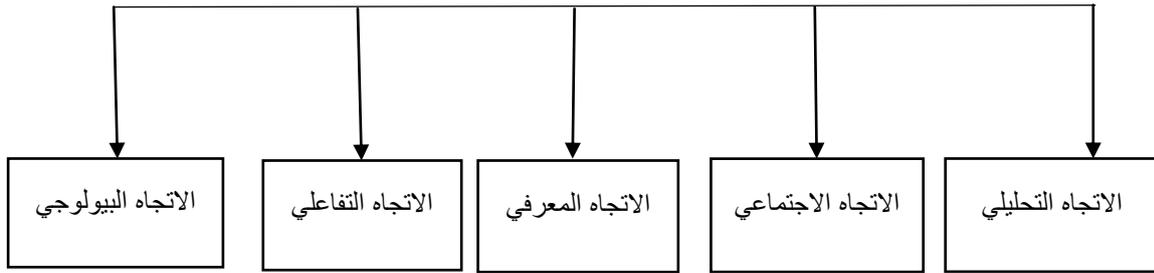
وترى **ميد Mead** أن كل ما يصادفه المراهق من توترات ومن صراع نفسي قد يرجع إلى عوامل إحباط تعرض لها المراهق في حياته اليومية في الأسرة وفي المدرسة.

وكما يرى في هذا الصدد كل من **سبورت وشارلوت فليمنج** وغيرهم من علماء النفس الاجتماعي أن للعوامل الاجتماعية دورها الفعال في استحداث عوامل "الزوبعة النفسية"، وإرساء أركان الكأبة النفسية (براهمية، 2014، ص 81).

وهناك من يرى أن المراهقة ليست أزمة، بل فترة أو مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الانسان وفيها الكثير من تذبذب الاضطراب، وهي بذلك تعتبر مرحلة نمو عادي يتجه فيها المراهق نحو الاكتمال والنضج، وقد يعيش المراهق فيها بعض الأحيان صعوبات التكيف والتوافق الذي يؤدي به إلى البحث عن الحلول المناسبة، فقد يصل إليها تارة أخرى رغم جهوده ومحاولاته التي يبذلها لإشباع حاجاته الأساسية

### 5. الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة

هناك العديد من الاتجاهات التي قامت بتفسير مرحلة المراهقة وسنتطرق إلى البعض منها فيما يلي:



مخطط رقم (3) يبين الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة

#### 1.5. الاتجاه التحليلي:

أعطى هذا الاتجاه مفهوماً آخر للمراهقة، إذاً يعتبرها مرحلة إعادة تنشيط لتجارب سابقة عاشها الفرد، وعليه لفهم هذه المرحلة أو للتخلص من أي صراع أو مشكل لا بد من الرجوع إلى الفترة السابقة لها، وتتميز مرحلة المراهقة باكتمال النضج الجنسي وانفجار دوافع جنسية تنشط من جديد صراع أوديب و التخييلات المتعلقة بالهوامات المحرمة، بمعنى ميل الطفل إلى أحد الوالدين من الجنس الآخر، و الهوامات القاتلة بمعنى قتل الأب من أجل الاحتفاظ بالأم بالنسبة للذكر، و قتل الأم من أجل الاحتفاظ بالأب بالنسبة للأنثى، وللتخلص من هذه التخييلات يجد المراهق نفسه مجبراً عن الانفصال عن الوالدين، كما يعمل على صدها بعد وانية ويرفض القيام بالأعمال الطالب بها، إلا أن هذه الرغبة في الانفصال من شأنها أن تنتج

قلق وصراع شديد للمراهق، الذي يطور أليات دفاعية للقضاء على توتراته و صراعاته(بلحاج، 2011، ص 86).

يتبين من خلال هذه النظرية أن مرحلة المراهقة حسب أصحاب الاتجاه التحليلي هو لا بد من الرجوع الى مرحلة الطفولة من أجل فهم الصراعات التي تحدث في هذه المرحلة وللتخلص منها ومن التوترات الطارئة عليها.

### 2.5. الاتجاه الاجتماعي:

يفسر هذا الاتجاه سلوك المراهق على أساس الثقافة السائدة والتوقعات الاجتماعية ويفترض أن سلوك المراهق نتاج تعلم الأدوار، إذ تعتبر عملية التنشئة الاجتماعية مسؤولة عن سلوكه السوي أو انحرافه، كما يقوم الفرد بتقليد النماذج المكتسبة في حياته خلال تفاعله الاجتماعي، إذ توجد استمراريه في سلوك الانسان، فإذا كان الفرد عدواني في طفولته فقد يستمر سلوكه العدواني في المراحل التالية (مرحلة المراهقة والرشد) ما لم يتعرض للتغيير الاجتماعي(محدب، 2011، ص 122).

تفسر هذه النظرية سلوك المراهق على أنه سلوك متعلم من خلال الثقافة السائدة والتنشئة الاجتماعية وكذلك الأدوار الاجتماعية مما ينتج فرد سوي أو فرد غير سوي.

### 3.5. الاتجاه المعرفي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن المراهقة تتميز بتطور البنيات المعرفية التي ترتبط بالتغيرات الفيزيولوجية و الجسمية، وحسب أعمال الباحث **J.Paget (1964)** فإن مرحلة المراهقة تبدأ بظهور الذكاء العلمي الشكلي **Intelligence opération formelle** إذ تختلف عملية التفكير في هذه العملية عن سابقتها وذلك لاستعمال المراهق التفكير المجرد و الرمزي، كما يستطيع بناء أنظمة و فرضيات، فيأخذ التفكير الفرضي الاستنتاجي مكان التفكير الواقعي ويتطور التفكير الميتافيزيقي، وأي اضطرابات في التعلم و اكتساب التفكير العلمي الشكلي قد يؤدي إلى صعوبات علائقية أو اضطرابات سلوكية(محدب، 2011، ص 123).

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن تفسير سلوك المراهق لا يعود الى عوامل بيولوجية فقط أو اجتماعية أو ثقافية، وإنما هي نتاج لتفاعل هذه العوامل مما يولد التوتر والصراع الذي يسيطر على حياته.

## 4.5. الاتجاه التفاعلي:

يركز هذا الاتجاه على التفاعل بين المحددات البيولوجية، الاجتماعية والثقافية للسلوك، والصعوبات التي يتعرض لها المراهق تعود الى هذه المحددات في أن واحد.

إذا يرى الباحث **Sall en berger** أن العوامل البيولوجية وحدها لا تفسر سلوك المراهق وإنما تساهم في إيجاد أنماط من السلوك تميز من مرحلة المراهقة فالنضج الجنسي والجسمي تنعكس آثارهما على مشاعر الفرد بالإضافة الى أن ثقافة المجتمع لها دور في تحديد مدي قدرة المراهق على إشباع حاجاته ومطالبه الجديدة.

أشار الباحث **K. Levin (1992)** أن الانتقال التدريجي للطفل من عالم الطفولة إلى الرشد هو مصدر التوتر والصراع يسيطر على حياة المراهق وهذا ما يفسر عدم اتزان سلوكه وظهور عدة مشاكل في حياته، كما يرى أيضا أن المراهق يفكر في مستقبله فيبدأ في التمييز ما بين الحلم والحقيقة ويشعر بالحاجة إلى وضع خطة زمنية تتسجم مع الأهداف المثالية التي يريد تحقيقها ومع مطالب النمو التي يسعى للوصول إليها، وفي سعيه هذا يواجه صعوبات كثيرة لأنه لم يصل بعد إلى النضج الانفعالي، العقلي والاجتماعي (محدب، 2011، ص 121).

## 5.5. الاتجاه البيولوجي:

يعتبر الباحث **ستانلي هول S.Hall** من الأوائل الذين عالجوا ظاهرة المراهقة، إذ يرى بأنها مرحلة ميلاد جديدة للفرد لما تتميز به من خصائص وصفات تختلف عن مرحلة الطفولة ففي هذه المرحلة تطرأ تغيرات بيولوجية المتمثلة في نضج واكتمال الغدد الجنسية، وظهورها بشكل مفاجئ يؤدي إلى ظهور دوافع قوية تؤثر في سلوك المراهق، وقد اعتبرها فترة عواصف وتوتر لما يمر به المراهق من صعوبات المراهق مع المواقف الجديدة، إضافة إلى ظهور ميزة البلوغ، تظهر تغيرات مهمة في الجانب الجسمي حيث يزداد الطول الوزن وتنمو العضلات و الأطراف فيظهر المراهق في جسم راشد و يختلف هذا النمو بين الجنسين حيث يكون سريع عند الفتيات منه عند الذكور (محدب، 2011، ص 122).

نستخلص من هذه الاتجاهات أن هناك تفسيرات عديدة وتنوعه، فهناك من يرجع سلوك المراهق الى المراحل الأولى للطفولة والصراعات التي تحدث فيها وهناك من قال بأنها سلوك متعلم يكتسبه الفرد من البيئة التي يعيش فيها، كما أرجعها الباحث **J.Paget** إلى عمليات عقلية كالذكاء والتفكير. وحدث

اضطرابات في طريقة التعلم مما يؤدي الى اضطرابات في السلوك، أما ستانلي هول يرى أن مرحلة المراهقة مرحلة توترات على أسس بيولوجية تتمثل في التغيرات الفيزيولوجية ومرحلة البلوغ وهي مرحلة حساسة وتمثل عاصفة بالنسبة للمراهق.

## 6. خصائص النمو عند المراهق

تتميز مرحلة المراهقة بتغيرات عديدة وتحولات تمس كل الجوانب، وتتمثل في التغيرات الفيزيولوجية، الجسمية، الجنسية، الانفعالية، العقلية والاجتماعية، وسنتعرض إلى أهم ما يميز كل عنصر:

### 1.6. النمو الجسمي:

إن جسم الانسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته، لذا كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم من الأهمية بمكان وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصية المراهق وقدراته وسلوكه.

ويتميز النمو الجسمي بالظهور عند الفتيات قبل الفتيان، وتتم الفتيات بمرحلة تفوق مبدئي على الفتيان في الطول وذلك ما بين 11-13 سنة، ولكن من سنة 15 يدخل الفتيان مرحلة النمو السريع الذي يمكنهم من التفوق في الطول على الفتيات، أما بالنسبة للوزن فإن كلا الجنسين يظهر عليه زيادة واضحة فيه، تتراوح هذه الزيادة من 4 إلى 6 كغ خلال السنوات التي تشكل ذروة النمو.

والنمو الجسمي يتأثر بكثير من العوامل الوراثية والبيئية، فمثلا الوراثة التي تنقل إلى الفرد من والديه وأجداده وسلالته التي انحدر منها الافرازات الغددية، وجنس الفرد، وسنه، ونوع تغذيته ودرجة صحته، وبيئته الجغرافية، والثقافية التي يعيش فيها، كما أن سرعة النمو الجسمي في السنوات الأولى من مرحلة الشباب ليس قاصرا على الجهاز العظمي بل تشمل القلب والرئتين والمعدة والحنجرة والغدة الجنسية(براهمية، 2014، ص 82).

في هذه المرحلة يمتاز النمو الجسمي بالتغير السريع، وهذا النمو يختلف عند الاناث والذكور ويتأثر بكثير من العوامل الوراثية والبيئية مما يخلق حالة من التوتر والاضطراب لدى المراهق.

**2.6. النمو الجنسي:**

يرى بعض الباحثين أن التغيرات العضوية والبيولوجية تسبق عند البنات ظهورها عند البنين إلا أنه لا بد أن يوضع في الاعتبار اختلاف البنين، والمناخ، والتغذية، والرعاية الصحية، وغيرها التي لها تأثير سواء في تقدم أو يتأخر البلوغ والمراهقة.

فيمكن التنبؤ بالنمو الجنسي عند الإناث تماما مثل الذكور، وذلك من خلال عملية البلوغ والذي يعرف من خلال حدوث أول طمث للإناث وتمتد مدة البلوغ عند أغلبهن من حوالي 10-13 سنة، Dabesse وبالنسبة للذكور فيمتد البلوغ بين 13-14 سنة وعملية البلوغ الجنسي تبدأ عادة بفضل نضج عدد من الغدد الصماء، وزيادة إفراز هذه الغدد من الهرمونات تساعد في بروز الصفات الجنسية لدى الذكر والأنثى (براهيمية، 2014، ص 83).

نستخلص أن النمو الجنسي في مرحلة المراهقة يحدث على شكل تغيرات جسمية خارجية يستطيع أن يراها المراهق نفسه والمحيطون به، وهناك تغيرات داخلية فيزيولوجية تظهر في وظائف الأعضاء.

**3.6. النمو العقلي:**

من أبرز مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة هو نضج القرارات العقلية مع استمرار نمو الذكاء، كما تنمو أيضا القدرة الفائقة على التعلم والتحصيل واكتساب المهارات مع نمو الإدراك والانتباه والتفكير، كما يزداد اكتساب المفاهيم المجردة وفهم الرموز والأشياء المعقدة.

**4.6. النمو الإنفعالي:**

كلما تقدم الإنسان نحو النضج الجنسي، كلما زاد تبعاً لذلك اتزان الإنفعالي وخطا خطوات نحو النضج الإنفعالي وانفعالات المراهق تتأثر أيضا بمدى صحة جسمه وأيضا بمستوى ذكائه وإدراكه وفهمه للمواقف المختلفة، وللتغيرات العقلية التي تطرأ عليه في هذه المرحلة تأثير على انفعالاته.

وتتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مع مثيرتها ولا يستطيع المراهق التحكم فيها، ولا في المظاهر الخارجية لها، ويظهر التذبذب الإنفعالي في سطحية الانفعال وفي تقلب سلوكه بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار.

وقد لوحظ أن المراهق في هذه المرحلة يتصف بشدة الحساسية الانفعالية، وسرعة التأثير وفي هذا الصدد يشير (Jos Peeters, 1998) أن المراهق يتأثر بسرعة بالمشيرات الانفعالية المختلفة وذلك نتيجة لاختلاف توازن الغددي أو الهرموني الداخلي.

ويعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية فهو يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين له وتتصف هذه المرحلة بعدم الثبات الانفعالي والتذبذب الانفعالي كما يلاحظ التناقض الانفعالي، والسعي نحو تحقيق الاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي عن الوالدين (العيسوي، 2005، ص 71).

نلاحظ أن النمو الانفعالي للمراهق يتميز بالصراعات والأزمات والمبالغة في ردة الفعل، فعلى سبيل المثال تكثر شجارات المراهق في هذه المرحلة مع زملائه وإخوته على الرغم من بساطة الموقف المتشاجر عليه، لكن مع مرور الوقت واقترابه من النضج الحقيقي يميل إلى الاتزان بشكل ملحوظ.

### 5.6. النمو الاجتماعي:

يتعرض المراهق في هذه المرحلة من حياته إلى تغييرات كثيرة من حيث النمو الاجتماعي، غير أن تنشئته الاجتماعية تبقى مستمرة في البيت وفي المدرسة على الرغم من انتمائه إلى جماعة الرفاق أو الصحبة كما يزداد تعلمه واكتسابه قيم ومعايير وأخلاق المجتمع ثم تتسع دائرة الاتصال أو العلاقات الاجتماعية وينمو لديه الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية.

ويتأثر النمو الاجتماعي السوي في المراهقة بالتنشئة الاجتماعية من جهة والنضج من جهة أخرى، وكلما كانت بيئة الطفل ملائمة كلما ساعد ذلك على تكوين علاقات اجتماعية ملائمة تساعد على اتساع دائرة معاملته.

ويشير السيد محمود الطواب (1995) إلى وجود ارتباط أحد مهام النمو الصعبة في المراهقة بالتوافق الاجتماعي ويجب أن يكون هذا التوافق مع أفراد الجنس الآخر أيضا في علاقات الجديدة لم توجد من قبل، كما على المراهق أيضا أن يقيم علاقات اجتماعية مع الراشدين في التنشئة الاجتماعية وعلى المراهق أن يقيم توافقات كثيرة وجديدة.

ويتصف النمو الاجتماعي في المراهقة بمظاهر أساسية وخصائص تميزه إلى حد ما عن مرحلتي الطفولة والرشد، ومن بين هذه المظاهر:

- الميل إلى الجنس الآخر: يؤثر هذا الميل على نمط سلوكه ونشاطه ويحاول المراهق أن يجذب انتباه الطرف الآخر بطرق مختلفة.
- الثقة وتأكيد الذات: يريد المراهق تأكيد ذاته والشعور بمكانته فهو فخور بنفسه ببالغ بأحاديثه وألفاظه وفي ذكر مستوى تحصيله والعناية الفائقة بمظهره.
- الخضوع لجماعة النظائر: يخضع لهم المراهق في معاييرهم ونظمهم ويتحول بولائه الجماعي من الأسرة إلى النظائر.
- البصيرة الاجتماعية: أي قدرته على إدراك العلاقات القائمة بينه وبين الأفراد الآخرين، قد ينفذ بصيرته إلى أعماق السلوك ويلائم بين الناس ونفسه.
- اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي: تزداد أفاق الحياة الاجتماعية لتتابع مراحل النمو وتتسع دائرة نشاطه الاجتماعي ويدرك حقوقه وواجباته (براهمية، 2014، ص. 84-85).

نستنتج من خلال ما سبق أن المراهق يتأثر بعملية التنشئة الاجتماعية والتقييد بالمعايير السائدة في المجتمع، بحيث يظهر ذلك من خلال سلوكه وأفكاره ورغباته، كما يلاحظ أيضا أنه يحاول اثبات ذاته من خلال تكوين علاقات اجتماعية جديدة.

## 7. حاجات مرحلة المراهقة

تعد الحاجات النفسية للمراهق بمثابة الطاقة التي تؤدي به الى حالة من الاستثارة الداخلية التي تدفعه نحو القيام بعمل أو سلوك ما من أجل إشباع هذه الحاجات، وإذا اعترض هذه الحاجات عقبات سواء كانت متعلقة بالفرد ذاته أو بمحيطه البيئي، وتكرر هذا الفشل في أداء الحاجات الأساسية تظهر على المراهق أعراض سوء التوافق النفسي والاجتماعي، وتأخذ هذه الأعراض أشكالاً مختلفة، تختلف حسب طبيعته الفرد منها الإحساس بالإحباط أو قد يسلك طريقاً آخر نحو الانحراف أو الجنوح والتمرد على السلطة، وإرضاء الحاجات يساهم في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق ومن بين هذه الحاجات:

**1.7. الحاجة إلى الأمن:**

يرى عبد العلي الجسماني (1994) الأمن من أهم الحاجات الدافعة لسلوك الانسان، ومعناها الحاجة إلى الشعور بأمن البيئة الاجتماعية صديقة ودودة تشعر الفرد بأن الآخرين يحبونه ويحترمونه، بعبارة أخرى الرغبة في الأمن معناها حاجة الفرد إلى الشعور بأنه مقبول اجتماعيا وهذه الرغبة تكمن جذورها في أعماق حياتنا الطفلية.

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، الحاجة إلى الأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء وتجنب الخطر والألام، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان، والحاجة إلى اشباع الدوافع وإلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية(زهرا، 1995، ص 401).

نلاحظ أن المراهق بحاجة ضرورية للأمن وهي الحاجات الأساسية المطلوبة لنموه نموا سويا فهو بحاجة إلى الأمن على نفسه ومستقبله والطمأنينة أثناء التحولات والتغيرات التي تحدث له وحاجته إلى الشعور بأنه مقبول اجتماعيا.

**2.7. الحاجة إلى حب الوالدين:**

إن الحاجة إلى الوالدين اللذين يتوفر لديهما الحب والرعاية حاجة حيوية هامة، وقد أظهرت الأبحاث أن الأطفال والمراهقين إذا لم يظهر لهم الأباء حبهم لهم في وضوح وقوة، فإنهم قد لا يكتسبون تقدير الذات، ولا يتمكنون من إقامة العلاقات البناءة الممتعة مع الآخرين ولا الشعور الوثائق المطمئن بهويتهم وذواتهم، مما ينجر عنه الكثير من المشكلات المدرسية وفساد العلاقات بالآخرين إلى الاضطرابات العصبية والمشكلات الخلقية من قبيل الجنوح(براهمية، 2014، ص 86).

نستنتج أنه من الحاجات النفسية الضرورية أيضا لصحة المراهق النفسية ونموه بشكل سليم نجد الحب والقبول من طرف الآخرين وخاصة حب الأباء لأبنائهم فهذا يمكنهم من إقامة علاقات مع الآخرين ويكسبهم الوثوق في النفس وتقدير الذات.

**3.7. الحاجة إلى تأكيد الذات:**

إن أقوى نوازع الإنسان ودوافعه هي تلك التي ترمي إلى تحقيق الذات، فالذات إنما هي هدف إنساني وتحقيقها نفسيا واجتماعيا ينسلك في كيان المرء كله.

فالمراهق بحاجة إلى تحقيق ذاته التي يشعر بتضخمها ونرجسيتها وكبريائها، إن عدم التأكيد لذاته قد يؤدي به إلى التمرد أو إلى الانصياع والهامشية.

ويرى مصطفى عشوي (2004) أن الذات من الحاجات النفسية العليا عند الإنسان فهو بحاجة إلى احترام وتقدير الآخرين لشخصيته، سواء كان ذلك بفضل سمات جسمية أو أخلاق معينة أو أدوار أو مراكز يتمتع بها الفرد في المجتمع، ثم بعد تقدير الذات يسعى الإنسان إلى إثبات وتأكيد الذات سواء كان ذلك بالنجاح في أداء عمل ما أو أداء دور اجتماعي يستطيع من خلاله تأكيد ذاته (براهمية، 2014، ص 86).

يتبين لنا أن المراهق بحاجة إلى تحقيق ذاته التي يشعر بتضخمها وأن له اعتبار وشأن أمام أسرته وأصدقائه لذا يسعى دائما إلى فرض نفسه وفرض مكانته في المحيط الذي يعيش فيه فبعد أن يحقق الفرد ذاته فهو يسعى إلى اثبات وتأكيد الذات من خلال النجاح في حياته وأداء أدواره الاجتماعية.

**4.7. الحاجة إلى الإشباع الجنسي:**

وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر، وحبه، والحاجة إلى التخلص من التوتر، والحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.

**5.7. الحاجة إلى الانتماء:**

قد يؤدي التعارض بين الحاجات المختلفة إلى شعور المراهق بعدم الأمان والطمأنينة فرغبته في الاستقلال المادي والانفعالي قد يتعارض مع حاجته إلى الاعتماد على الوالدين والأسرة وعدم الشعور بالأمان يؤدي إلى الحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من اشباع الدوافع وعن طريق هذا الدافع يمكن تعليم المراهق الولاء للوطن والمجتمع والأسرة، ويمكن إشباع هذه الحاجات من خلال عضوية المراهق في جماعة الرفاق وإشراكه في عضوية الفرق الرياضية والفنية والعلمية (رشدي الأعظمي، 2007، ص 22).

نستنتج أنه إذا تم تقدير المراهق واحترامه حسب مرحلته، كان سببا في احساسه بالقبول والرضا، وأثر ذلك في سلوكه نحو الأفضل.

### 6.7. الحاجة إلى التقدير والشعور بالمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق بالتقدير واحساسه بأن البيئة الاجتماعية تبوئه مكانة اجتماعية مناسبة لنموه وإدراكه وتعلقه، له تأثير كبير على شخصيته وله تأثير على سلوكه الشخصي والاجتماعي، يدفعه إلى صرف جهوده لصالح مجتمعه.

فحاجة المراهق إلى الاعتبار الاجتماعي والتقدير لهما أهمية في تقوية نشاطه وتنافسه، مما يجعله يرتاح لإعجاب وتقدير المحيطين به سواء كانوا من أفراد أسرته أو زملائه، وإذا افتقر المراهق هذه الحاجة فإنه قد يتخذ من العدوان على المجتمع وسيلة لإرضاء حاجته إلى التقدير والأهمية، فإحساس المراهق بتقدير الآخرين له يؤدي به إلى ارتفاع تقديره لنفسه وبالتالي الإحساس بالأمن والطمأنينة النفسية (سلطان، 2017، ص 42).

نستخلص أن شعور المراهق بالتقدير والتقبل من قبل المجتمع يساعده في كسب الثقة بنفسه وبالتالي الإحساس بالأمن والطمأنينة النفسية.

### 7.7. الحاجة إلى الاستقلال:

من أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على النفس، نتيجة للتغيرات الجنسية التي تطرأ على المراهق ويشعر أنه لم يعد طفلا قاصرا، كما أنه لا يجب أن يحاسب على كل صغيرة وكبيرة. وتظهر الحاجة إلى الاستقلال بوضوح عندما يرفض المراهقون أن يسأل عنهم أباؤهم في المدرسة.

وبالتالي يسعى المراهق إلى التخلص من ربط التعلق الطفلي بالديه، ويرغب في التحرر منهما وفي تكوين شخصيته المستقلة، فهو يريد أن يبني لحياته النسق الذي يرضيه وذلك ليبرز شخصيته في الأسرة (براهمية، 2014، ص 88).

نستنتج أن استقلالية المراهق مظهر هام من مظاهر حياته فهو يسعى دائما إلى التخلص من قيود الأهل والاعتماد على نفسه في كل شيء يقوم به ليبرز شخصيته في الأسرة والمجتمع.

**8. مشكلات مرحلة المراهقة:**

من المعروف والمؤكد أن الفرد في مرحلة المراهقة يتعرض لمختلف التغيرات الفيزيولوجية والنفسية، حيث تكثر فيها صراعات داخلية وخارجية التي تشمل الحياة الاجتماعية له، ومن المشاكل التي يعاني منها المراهق نجد: مشاكل نفسية، سلوكية، اقتصادية، جنسية واجتماعية وسنتطرق اليها كالتالي:

**1.8.1. مشكلات نفسية:**

تعتبر الحياة النفسية للمراهق مسرحاً للانفعالات العنيفة والثائرة تجعله نهبا للوسواس والاهام، وقد تكون السبب لما نراه من تقلب وعدم الاستقرار إلى جانب هذا الاضطراب نرى الحيرة البادية على تفكيره وشعوره وأعماله فقد يتعرض في بعض الظروف إلى حالات من اليأس والألم النفسية نتيجة لما يلاقه من احباط، بسبب تقاليد المجتمع التي تحول دون تحقيق أمانيه(كمال & أخرون، 1976، ص 245)

ومن المشكلات النفسية التي يعاني منها المراهق القلق الغير، الانطواء والانسحاب والعزلة:

**1.1.8.1. القلق:**

يعاني المراهق من القلق الذي ينشأ من مراقبة الفرد للمثيرات والمواقف المؤلمة، أو لسبب تردي الأوضاع الأسرية مثل: الخلافات المستمرة بين الأباء أو المرض، وكثيرا ما تبدو على المراهق مظاهر الشعور بالهبوط وانحطاط القوى التي تدوم بضعة أيام أو أسابيع ويرافقها الشعور بالفشل وعدم الفائدة.

**2.1.8.1. الغيرة:**

استجابة انفعالية تنشأ من الغضب وتظهر في صورة قوية عندما يبدأ المراهق بالاهتمام بالجنس الآخر، وتظهر الغيرة كذلك في غيره المراهق على زملائه الذين يكون تحصيلهم عال(محب، 2011، ص 128).

**3.1.8.1. الانطواء والانسحاب والعزلة:**

تظهر عند المراهق أعراض اللامبالاة والانسحاب الاجتماعي، وتكرار شكواه الجسمية، حيث يؤدي هذا إلى سوء توافقه الشخصي، الاجتماعي والمدرسي(بن إسماعيل، 1992، ص 80).

فالانطواء دليل على نقص النمو الاجتماعي، وهو تعبير عن قصور في الشخصية، لذلك فالمراهق المنطوي يثير مشكلة للمدرس، ومع ذلك فلا يجوز إهماله، وإذا بحثنا عن سبب هذا الانطواء نجد أن المراهق يعاني في حياته أو هناك هدف ما لم يستطيع الوصول إليه، فكانت استجابته بالانسحاب والعزلة وما يميزه هو عدم الصراحة والكتمان (الرفاعي، 1967، ص 65).

نستنتج مما سبق أن حياة المراهق مليئة بالمشكلات والاضطرابات النفسية كالقلق الغيرة والعزلة والاغتراب عن مجتمعاتهم المحيطة، مما يجعلهم عرضة لأمراض نفسية أكثر خطورة كالتوتر المرضي وحب الوحدة والانعزال، الشعور بالكآبة والحزن دون أسباب واضحة مما ينتج عن ذلك سوء التوافق الشخصي للمراهق.

## 2.8. مشكلات سلوكية:

هناك العديد من مشكلات سلوكية تظهر عند المراهق سننطرق إلى السلوك العدواني والادمان فيما يلي:

### 1.2.8. السلوك العدواني:

يظهر هذا النوع من السلوك عند المراهق في مظاهر كثيرة منها: التهيج في الصف والاحتكاك بالمعلمين وعدم احترامهم، العناد، التحدي وتخريب أثاث المدرسة.

ولا يمكن ارجاع هذا السلوك العدواني إلى عامل الذات، بل ترجع غالباً هذه الأنماط السلوكية إلى عوامل كثيرة متشابكة، منها عوامل شخصية وأخرى اجتماعية وتتمثل في:

- الشعور بالخيبة الاجتماعية كالتأخر الدراسي والاجتماعي في حب الأبوين والمعلمين.

- المبالغة في تقييد الحرية والتدخل في الشؤون الخاصة بالصغار والمراهقين.

- توتر الجو المنزلي الذي يعيش فيه المراهق.

- التغيير في السلطة الضابطة وعدم إثباتها.

- وجود نقص جسمي في الشخص مما يضعف قدرته على مواجهة مواقف الحياة (دويدار، 1996، ص

268).

## 2.2.8. الإدمان:

ان المشكل الذي يطرح من الناحية السيكولوجية فيما يخص تناول المراهق للمخدرات، هو أنهم كثيرا ما يصبحون مع الوقت مدمنين عليها وهذا يرجع لتفادي المراهق الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والألم والاضطراب والوحدة واليأس ولو لفترة مؤقتة، كما يعتبر رفض المراهق للتبعية سواء للراشد أو المجتمع أساسا للعديد من الاضطرابات النفسية في المراهقة، والإدمان على المخدرات يعتبر كرد فعل للتعبير عن رفض تلك التبعية(محدب، 2011، ص 130).

نستخلص مما سبق أن مشكلة الإدمان والعدوان عند المراهق هي نتيجة للمشكلات النفسية أو الاجتماعية وبالتالي يظهر سلوك المراهق عدواني متمد، أو يذهب إلى تناول المخدرات لتفادي الصراعات والقلق.

## 3.8. مشكلات اقتصادية:

إن المستوى الذي تعيشه الأسرة من حيث مردودها المالي و المصاريف وكل هذه المستويات لها أثرها في التكيف اللائق للأبناء و اتجاهاتهم، فقد يترك المستوى الاقتصادي الضعيف أثرا سيئا لدى الأطفال و المراهقين خاصة، فعدم تلبية احتياجات الأسرة الأساسية من مواد غذائية و ألبسة وأدوات مدرسية يدفع بهم الحال إلى القلق و الخجل، وعدم الارتياح والاطمئنان لظروفهم الاقتصادية والتي يمتد أثرها إلى الحياة الاجتماعية مثلا: أن يكون سببا للجنوح بحيث يلجأ المراهقون لإشباع حاجاتهم بطرق غير شرعية أو الانصراف عن مدارسهم للتوجه للعمل، لإعانة أسرهم، فالمستوى الاقتصادي بارتفاعه أو انعدامه كلاهما يؤثران على الحياة الاجتماعية للمراهق و خاصة في هذه المرحلة، حيث من مظاهرها الحساسية الزائدة، حب المظاهر التي ينجز من ورائها الاصطدام بالواقع المر، بالنسبة للفقراء ولها أثر بعيد على العلاقة بين الآباء و الأبناء(الرفاعي، 1967، ص 65).

نلاحظ أن المستوى الاقتصادي المنخفض أو المرتفع للأسرة كلاهما يؤثر على أبنائنا، خاصة المراهقين منهم، فعدم اشباع وتلبية بعض حاجاتهم يسبب لهم القلق ويكون صراع دائم بين الآباء والأبناء، مما يجعل العلاقة بينهم سيئة ويحدث نفس الشيء بالنسبة للأسر ذات الدخل المرتفع، يجدون الآباء أنفسهم في صراع دائم مع أبنائهم نتيجة لمطالبهم الكثيرة والغير متناهية، مما نجد المراهق في شجار دائم مع والديه.

**4.8. مشكلات الاجتماعية:**

تأخذ المشكلات الاجتماعية في مرحلة المراهقة شكلين من السلوك هما:

**1.4.8. ثورة المراهق على السلطة الأسرية:**

تتجه ثورة المراهق في هذه المراهقة نحو والديه وحتى الأقارب، حيث يحاول المراهق أن يكسر القيود التي تضعها أسرته، كونها تذكره بأيام طفولته بما فيها من خضوع واستسلام وتبعية لهم، فهذه القيود ليست موجهة نحو الخارج فقط، وإنما نحو ذاته أيضاً، والمتمثلة في خوفه من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته وأن يكون في حسن ظن الآخرين، وتتخذ هذه الثورة مظاهر متعددة هي:

- ثورة المراهق ان لم يجد الطعام المناسب أي الذي يريده هو فقط.

- ثورته لتدخل والديه في شؤونه الخاصة أو في دراسته.

- إظهار سلطته أو نفوذه على أخواته الصغار (دويدار، 1996، ص 282).

ففي نظر المراهق أن تدخل والديه في شؤونه سوف يقلل من شأنه وهو في الوقت نفسه يعد احتقاراً لقدراته وعدم الاعتراف من الآخرين بما وصل إليه من نضج.

**2.4.8. ثورة المراهق على المجتمع:**

يقف المراهق موقف الثورة والنقد للمجتمع ونظمه وتقاليده وقيمه الأخلاقية والدينية حيث يبحث عن نواحي النقص والعيوب السائدة في المجتمع ونقده، نتيجة رغبته في تأكيد رجولته والانضمام الى مجتمع الرجال، وتقديم خدمة للمجتمع الذي يعيش فيه، ويكون أيضاً نقد المراهق عندما يجده كمعارض لتحقيق طموحاته أو لعدم تمكنه من الحصول على مطالب مالية فيثور ثأثره، ويتخذ موقفاً سلبياً على مجتمعه، ظناً منه أنه المسؤول عما يواجهه من صعوبات (دويدار، 1996، ص 285).

نلاحظ أن المراهق في نقد دائم للقيم والعادات والتقاليد السائدة في مجتمعه إذا كانت معارضة لطموحاته.

## خلاصة:

إن المراهقة ليست فترة مستقلة في حياة الفرد ولا منفصلة عن باقي مراحل نموه بل هي جزء لا يتجزأ من عملية النمو الشامل والمتكامل للفرد، ويجب الاعتناء بالمراهق ورعايته للوصول به إلى تكوين شخصية سوية متوافقة تعمل لصالح المجتمع وبنائه، وذلك بامتلاكه مستقبل دراسي يسمح له بالنجاح والالتحاق بالجانب المهني.

كما سنتطرق في الفصل التالي إلى السمنة والذي يتضمن تعريفها، أسبابها، تشخيصها، أشكالها وطرق قياسها، أخطارها وكيفية علاجها.

## الفصل الرابع: السمنة.

### تمهيد.

#### 1. الاضطرابات السيكوسوماتية.

##### 1.1. تعريف الاضطرابات السيكوسوماتية.

##### 2.1. أسباب الاضطرابات السيكوسوماتية.

##### 3.1. أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية.

#### 2. السمنة.

##### 1.2. تعريف السمنة.

##### 2.2. أسباب السمنة.

##### 3.2. تشخيص السمنة.

##### 4.2. أشكال السمنة.

##### 5.2. طرق قياس السمنة.

##### 6.2. أخطار السمنة.

##### 7.2. علاج السمنة.

### خلاصة.

## تمهيد:

تشكل ظاهرة الاضطرابات السيكوسوماتية موضوعا آثار اهتمام الكثير من الباحثين، بهدف الكشف عن متاعبها النفسية و الجسمية وذلك بسبب الانتشار الواسع لها، حيث يتبين أن أي مريض يتأثر بالحالة الانفعالية والتي تختلف من حيث الشدة و التكرار وينتج عنها تغيرات بدنية خارجية وتغيرات داخلية، وتنعكس هذه التغيرات على سلوكه مما قد يؤدي به الى الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية كتعبير غير مباشر عن ألم نفسي وصراع داخلي، وهناك عدة أنواع لهذه الاضطرابات منها: السكري، ارتفاع ضغط الدم، الصرع، أمراض المفاصل، الزهايمر، وسوف نسلط الضوء على أحد هذه الاضطرابات والذي يتمثل في السمنة، التي قد ينظر إليها الكثير على أنها امر بسيط و مجرد منظر غير مقبول أو تشويه لجمال أجسادنا، و لكننا سوف نتعرف أكثر على مرض السمنة باعتبارها مرض خطير من خلال هذا الفصل.

## 1. الاضطرابات السيكوسوماتية:

## 1.1. تعريف الاضطرابات السيكوسوماتية:

-ان كلمة السيكوسوماتية هي تسمية مشتقة من اللغة اليونانية وهي تجمع بين كلمتين هما psyche وتعني النفس و sana تعني الجسد أو البدن، وهي من الأمراض التي تصيب بعض أجهزة الجسم أو وظائفه ولا تستجيب للعلاج الطبي الدوائي(راجع، 1972، ص 145).

هي تلك الاضطرابات التي تنشأ عن أسباب نفسية ولكن أعراضها تأخذ شكل جسمي.

## -تعريف الاصطلاحي:

- **تعريف فخري الدباغ:** بأنها مجموعة الأمراض الجسمية الملموسة التي يعتقد أن سببها الأساسي هو الشدة النفسية(الدباغ، 1984، ص 207).

يرجع فخري الدباغ الاضطرابات السيكوسوماتية الى عامل وحيد وأساسي هو العامل النفسي.

- **تعريف حامد زهران:** يعرفها بأنها اضطرابات جسمية ذات أصل نفسي، وذلك بسبب الاضطرابات الوجدانية الشديدة التي تؤثر على الأعضاء والمناطق التي يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي (زهران، 2005، ص 485).

يقول حامد زهران بأن منشأ هذه الاضطرابات نفسي بالاشتراك مع الإصابات العضوية التي تصيب الجسد.

- **تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO):** ان الخاصية للاضطرابات الجسمية نفسية المنشأ هي الشكوى المتكررة لأعراض بدنية مع السعي المستمر لإجراء فحوصات طبية بالرغم من تأكيد الأطباء بانعدام وجود أساس جسمي لهذه الأغراض. ([www.almajlis.orginview.aspld](http://www.almajlis.orginview.aspld))

من خلال التعارف السابقة نجد أن كل التعاريف تتفق على وجود تأثير متبادل بين النفس والجسم، وأن هناك عوامل نفسية تمهد للإصابة بمرض عضوي.

**2.1. أسباب الاضطرابات السيكوسوماتية:**

قد ترجع أسباب الاضطرابات السيكوسوماتية الى:

- الصراع النفسي داخل الذات أو مع الغير الناشئ من الضغوط التي يتعرض لها الشخص في تفاصيل حياته سواء داخل المنزل أو في محيط عمله.
- معاناة الفرد من اضطرابات التكيف.
- الحساسية المفرطة وشعور الانسان بالذنب اتجاه أي تصرف يصدر منه أو يصدره زملائه اتجاهه.
- عدم قدرة الفرد على تحقيق احتياجاته الأساسية، مما يولد لديه صراعا داخليا ينعكس على نفسيته التي سببت اصابته بعض الأمراض الجسدية.
- تجارب شعورية سلبية سابقة التي يمر بها الفرد في حياته مثل الفشل (عبد المعطي، 2003، ص 263).
- تختلف الأسباب منها ما هو نفسي داخلي نتيجة الضغوطات وصراعات الحياة، ومنها ما يرجعه الى سوء التكيف مع البيئة الاجتماعية والاحباطات التي يمر بها الفرد.

**3.1. أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية:**

- تغيير السمات الشخصية حيث تظهر عليه علامات من التشويش والاهتزاز النفسي.
- تأثير متبادل بين النفس والجسد فالجسد يتأثر بالحالات النفسية للفرد كما أن نفسية الفرد تتأثر بالحالة المرضية للجسد.
- معانات الفرد من الحالة النفسية السلبية على مدار فترة طويلة من الزمن.
- تغيير وظائف الجسم.
- عدم فعالية العلاج الدوائي في علاج الاضطرابات الذي يعاني منه الشخص.
- وفي دراسة الاكلينيكية الشخصية توصل كمال تقاحة 1996 الى وجود علامات مرضية للحالة السيكوسوماتية يكشف عنها اختبار تفهم الموضوع والروشاخ فمن هذه العلامات:
- فقدان العلاقة بالموضوع.

- صعوبة إقامة علاقات اجتماعية موفقة مع الآخرين خاصة اتجاه الأب.
  - تبدو الحاجة الى الحب والتقدير والدفء العاطفي.
  - النكوص الى المراحل الأولى في الحياة.
  - الانشغال التام بالجسم وتوهم المرض.
- انخفاض القدرة على ضبط من جانب الأنا (عطوف، 1988، ص 145).

تختلف أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية حسب المرض الذي يعاني منه الشخص المريض، والتي هي عبارة عن علامات أو تغيير في وظيفة ما، قد تظهر على الشخص يمكن رؤيتها بالعين المجردة أو تكون خفية تكشف عنها بواسطة الاختبارات، وأغلبها تكون ذات منشأ نفسي راجع لخبرات سابقة وتكون ظاهرية.

## 2. السمنة:

### 1.2. تعريف السمنة:

#### 1.1.2. التعريف اللغوي :

-السمنة في اللغة العربية تعني البدانة، وهي مشتقة من كلمة سمين أي ممتلئ الجسم.

-السمنة في المعجم الفرنسي هي الزيادة في وزن الجسم نتيجة ازدياد كتلة الدهن فيه ("la petit larousse", 1994, p125)

#### 2.1.2. التعريف الاصطلاحي :

- **التعريف الطبي:** تعرف السمنة طبيا بالحالة المرضية التي يزيد فيها وزن الجسم على 20% من الوزن المستحب (Apfel Baum, 1998,p137).

- هي الزيادة في الوزن نتيجة زيادة نسبة الشحوم عن معدلها الطبيعي بالنسبة للشخص الاعتيادي، وتعرف أنها زيادة غير طبيعية في كمية الطاقة المخزنة دهنا، إذن نسبة الدهون المثالية لأي فرد تعتمد على عدة عوامل مثل: العمر، الصحة، البيئة (زمور، 2015، ص 45).

بمعنى أن السمنة هي زيادة كتلة الدهون في الجسم بشكل مفرط مما يؤدي الى الاصابة بالأمراض.

- وتعرف منظمة الصحة العالمية W H O فرط الوزن على أنها الحالة التي يبلغ فيها مؤشر كتلة الجسم 25 أو يتجاوز تلك النسبة، أما السمنة فتعرفها على أنها الحد الذي يبلغ فيه مؤشر كتلة الجسم 30 أو يتجاوز تلك النسبة، تعد هاتان النسبتان الحديتان مرجعا هاما لتقييم فرط الوزن والسمنة لدى الأفراد(زمور، 2015، ص 46).

- وصنفت المنظمة العالمية للصحة مؤشرات تحدد ما إذا كان الفرد يعاني من فرط الوزن وهو مرحلة ما قبل السمنة والتي تقدر ب 25 كغ/م<sup>3</sup>، أما مرحلة السمنة فتكون النسبة 30 كغ/م<sup>3</sup>.

## 2.2. أسباب السمنة:

تنتج الزيادة في الوزن عن عدم توازن بين الطاقة التي تصل الى جسم الانسان عن طريق الغذاء والطاقة التي يصرفها لتأدية وظائف الجسم اليومية ومن أهم أسبابها ما يلي:

### 1.2.2. قلة النشاط الجسدي :

إن قلة الحركة أو عدم ممارسة الرياضة يعتبر أحد أسباب المهمة في تفشي السمنة بين المراهقين والبالغين، وفي الوقت الحالي ومع توفر وسائل الحديثة التي تساعد على الخمول وقلة الحركة ان بعض الأشخاص لا يقوم بأي نشاط جسدي يساعدهم على حرق الدهون الزائدة في الجسم، وهذا راجع الى توفر وسائل الراحة الزائدة كالسيارة مثلا او العمل في المكتب والجلوس لمدة طويلة أمام التلفاز واستعمال الأنترنت لفترات طويلة(محمد خير الزراد،2000، ص 311)

### 2.2.2. الإفراط في تناول الطعام:

يرجع هذا العامل الى قلة النشاط البدني، فعاليا ما يكون الميزان الغذائي مختلا عن الأفراد المصابين بالسمنة، ويزداد الوزن عندما يتجاوز مدخول الطعام حاجة الجسم اليه (محمد خير الزراد، 2000، ص 311).

ان الأكل في الأوقات الغير محددة والغير منتظمة كالمأكولات السريعة في الأماكن العمومية وكذلك ملء الفراغ بالأكل المتقاطع تؤثر على زيادة الوزن وزيادة الطاقة داخل الجسم أضف الى ذلك الركود وعدم القيام بأي مجهود حركي تنفق فيه.

## 3.2.2. الأسباب الجينية:

## أ. الأسباب أحادية الجين الذاتية للسمنة:

منذ اكتشاف النسيج الدهني (leptin) اللبتين تم انجاز الكثير من الأبحاث لفهم الأساس الجزيئي المسيطر على زيادة الدهون أو نقصانها، ولكن هذا التقدم كان مخيب للأمل، لأن السبب أحادي الجين الذاتي كان مجددا في عدد قليل من الأشخاص، ولأن الجينات التي اكتشفت قليلة ونادرة الحدوث وهي الطفرات منها: الطفرات في جين اللبتين، طفرات في مستقبلات اللبتين، طفرة في جين (pro,opiomelanocortin P O M C) وهي ناتجة عن نقص في الهرمون المتحكم بالعدة الكظرية ACTH، والطفرة في جين مستقبل ميلانو كورتين الرابع وهناك طفرات تحدث على مستوى الكروموزومات مثلا 1-6، هذه الأخيرة تؤدي الى عطل في نقل الشفرات المسؤولة عن تكوين أجزاء من المهاد المسؤول عن توازن الطاقة.

## ب. أسباب نشوء المتعدد الجيني الذاتي للسمنة:

إن عدد المصابين بالسمنة أحادية الجين قليل بالنسبة الى عدد المصابين بالسمنة متعدد الجين، فقد بلغ عدد الجينات المتعددة 250 جينا.

وفي هذا الصدد فإن من الأسباب المؤهلة للسمنة نقصان النوم مثلا، إذ نشرت مقالة لعالم أمريكي "اسبيجل" في مجلة Annals لعام 2004 بين فيها أن نقصان مدة النوم يظهر تغيرات فيسيولوجية في المنبهات الهرمونية التي تحفز الجوع، حيث تم قياس نسبة الجوع والشهية فأظهرت النتائج بعد فترة النوم القصير نقص في هرمون اللبتين، ونقصان هذا الهرمون يؤدي الى زيادة الجوع، وأظهرت الدراسة أيضا زيادة هرمون Ghrelin يؤدي الى زيادة الجوع والشهية (الجميلي ، أخرون، د.ت، ص 11).

تعد الطفرات التي تحدث على مستوى الكروموزومات من الأسباب الأساسية في زيادة وزن الانسان، وكذلك أي تغيير أو زيادة أو نقصان في أحد الهرمونات فهذا يعطل من عملها وخاصة البروتينات المسؤولة عن جوع أو شهية الفرد فهي تساهم اسهاما كبير في احتمالية تفاعلها مع البيئة التي يعيش فيها الانسان ونمط حياته لأن للنوم كذلك دور كبير في الإصابة بمرض السمنة.

## 4.2.2. استقلاب الطاقة:

ويعرف أنه الطاقة الناتجة عن عمليات البناء والهدم داخل الجسم، توزع مكونات الطاقة الكلية المصروفة يوميا ومنها: الطاقة المصروفة أثناء الاسترخاء التام للجسم والطاقة المصروفة للنشاط البدني، الطاقة المصروفة على عمليات الهضم والامتصاص والنشاط العصبي(الجميلي ، آخرون، د.ت، ص 11).

إن الشخص المصاب بالسمنة يحتاج الى استهلاك طاقة أكبر مقارنة بالشخص النحيف لأنه يملك عدد كبير من الأنسجة والخلايا.

## 5.2.2. الأسباب النفسية:

يؤكد " مايكل هالبرستام" على أن الانفعالات والعوامل النفسية تلعب دورا بارزا في أمراض الجسم مثل ضغط الدم، أمراض القلب ودرجة الحرارة والسمنة.

ويرى " هالبرستام" أن الدراسات الاكلينيكية بينت أن نسبة (62- 65%) من حالات السمنة المفرطة ترجع الى عامل نفسي بحت، ومن جهة أخرى أثبتت الدراسات في مجال علم الجراحة والأعصاب أن مركز الانفعالات ومركز الشبع يوجدان في منطقة الهيبوتلاميس. بالإضافة الى مراكز أخرى مثل النوم والجنس واللذة والألم...، لذلك فإن حالة القلق والانفعال الزائد تؤدي الى تعطيل مركز الإحساس بالجوع والشبع وبالتالي لا يشعر الفرد بأن الوزن أصبح أكبر من اللازم(سنوسي، 2011، ص 70).

## 3.2. تشخيص السمنة:

من الصعب قياس كمية الدهون في الجسم بشكل جازم، فالأمر أصعب مما يعتقد الناس، لكن هناك بعض طرق الفحص التي تكشف عن الدهون الزائدة مثل:

- جهاز مؤشر كتلة الجسم (BMI): حيث يكشف بطريقة جديدة نوعا ما على كمية الخلايا الدهنية بطريقة جديدة نوعا ما على كمية الخلايا الدهنية، حيث يقوم جهاز مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الجسم بالكيلوغرامات على مربع الطول بالمتر.

في مؤشر كتلة الجسم (BMI) دلالات معينة لكل قيمة توضح ما يلي:

- 18.5 - 24.9: يدل ذلك على ان وزن الشخص الطبيعي.

- 25-29.9: يدل على ان الشخص به وزن زائد.
  - 30-34.9: يدل على وجود سمنة من الدرجة الأولى.
  - 35-39.9 يعني الشخص يعاني من السمنة بالدرجة الثانية.
- إذا زادت قراءة المؤشر عن ال 40 فالشخص يعاني من سمنة عالية جدا(الدباغ،1984، ص 332).

#### 4.2. أشكال السمنة:

اعتمد العياديون تقسيم السمنة الى شكلين هما: حسب الشكل وحسب السن.

##### 1.4.2. حسب الشكل:

-السمنة المتمركزة في البطن.(Obésité Androïde)

-السمنة المتمركزة في الوركين.(Obésité Gynoïde)

##### أ. السمنة المتمركزة في البطن:

وتتظاهر بتراكم الأنسجة في القسم الأعلى من الجسم أي منطقة البطن، بحيث يكون عرض الحوض أصغر من عرض الكتفين، وهذا النوع من السمنة هو أكثر شيوعا عند الذكور أكثر منه لدى الإناث، وهذا النوع من السمنة تؤدي الى التعقيدات الأيضية كالسكري، زيادة نسبة الدهون في الدم...الخ.

##### ب. السمنة المتمركزة في الوركين:

ويمتاز هذا النوع من السمنة أن عرض الوركين أكبر من عرض الكتفين وذلك بسبب تمركز النسيج الشحمي في منطقة الوركين، وهذا النوع هو الأكثر حدوثا لدى النساء ويعود هذا التقسيم للعالم "JVagoe" إذ أن هذا التقسيم يساعد على تحديد احتمالات حدوث التأثيرات الجانبية للسمنة كما أن هذا النوع يؤدي الى ظهور تعقيدات مثل الدوالي، الفتاق، ألام المفاصل وأمراضها(عكاشة، 2005، ص 116).

##### 2.4.2. حسب السن:

لا يعتمد التقسيم العيادي للسمنة فقط على الشكل وإنما أيضا على السن الذي بدأت فيه السمنة بالظهور فيه وعلى هذا الأساس تقسم السمنة إلى:

## أ. السمنة المبكرة:

تحدث قبل سن العشرين يزداد فيها عدد الخلايا الدهنية في جسم المريض لتبقى ثابتة بعد ذلك، وهذه الزيادة هي التي تجعل من علاج هذا النوع من السمنة عسيراً إذ لم نقل مستحيلاً، وهي تتمركز عادة حول الوركين.

## ب. السمنة المتأخرة:

تحدث بعد سن العشرين، وفيها يكون عدد الخلايا الدهنية طبيعياً إلا أنها تكون ضخمة بحيث يصل حجمها إلى 100 ميكرون، في حين أن الحجم العادي للخلية الدهنية لا يتعدى 20 إلى 30 ميكرون، وهذا النوع من السمنة يتركز عادة حول البطن، وهو أسهل علاجاً من السمنة المبكرة.

وضع العياديون أشكالاً مختلفة للسمنة فمنها ما هو متمركز حول البطن و أخرى في الوركين، وهي تصيب الذكور و الاناث على حد سواء، وهذا راجع الى زيادة نسبة الدهون المتراكمة في الدم، مما ينتج عنها أمراض أخرى كالجلطة الدماغية، ألأم المفاصل وغيرها من الأمراض، كما أن هناك شكل آخر قد يصيب الفرد إما في سن مبكر أو متأخر من عمر الانسان وهذا راجع الى زيادة عدد الخلايا الدهنية عن الحجم الطبيعي لها والذي يقدر ب 20 الى 30 ميكرون، والعلاج في هذه الحالة يكون سهل عند الأشخاص المصابين بالسمنة المتأخرة عكس الأفراد الذين يصابون بالسمنة المبكرة يكون العلاج طويل وعسير لأنه يتمركز في منطقة الوركين(عكاشة، 2005، ص 117).

نستخلص مما سبق أنه تعتبر السمنة العلوية تراكم الدهون حول منطقة البطن، وتعتبر السمنة فوق الخصر ذات أهمية بالغة وأكثر خطورة من السمنة السفلى، والأشخاص الذين يعانون من السمنة العلوية، هم الأكثر عرضة للأمراض من الأشخاص المصابين بالسمنة السفلى.

## 5.2. طرق قياس السمنة:

نأخذ بعض المقاييس التي تقيس السمنة.

## 1.5.2. كيفية قياس الأوزان الطبيعية والمرضية:

مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index or BMI) هو مؤشر لنسبة وزن الجسم وبالنسبة للطول، يستعمل هذا المؤشر لتصنيف وزن الجسم وتحديد نقص أو زيادة الوزن أو السمنة وكذلك لمراقبة التغيرات في وزن الجسم.

ويمكن حساب مؤشر كتلة الجسم بالمعادلة الآتية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \text{وزن الجسم (كغ)} \div \text{مربع الطول (م)}$$

جدول رقم (1): يمثل تصنيف وزن الجسم حسب مؤشر الكتلة

مؤشر كتلة الجسم	تصنيف الوزن
أقل من 18.5	وزن قليل وغير صحي
18.5 – 24.9	وزن طبيعي (صحي)
25 – 29.9	زيادة في الوزن
30 – 34.9	سمنة (درجة أولى)
35 – 39.9	سمنة (درجة ثانية)
40 – فما فوق	سمنة مفرطة

## 2.5.2. قياس محيط الخصر:

تعد السمنة أو الدهون المتراكمة حول الخصر من أخطر أنواع السمنة وأكثرها ضرراً، حيث يكون الشخص معرضاً لمخاطر صحية إذا كان قياس محيط الخصر:

جدول رقم (2): يمتقيا سمحيطالخصر

سمنة ومخاطر صحية	ارتفاع احتمال المخاطر الصحية	صحي	محيط الخصر
أعلى من 102 سم	92 - 102 سم	أقل من 92 سم	رجال
أعلى من 88 سم	80 - 88 سم	أقل من 80 سم	نساء

- يتم قياسه في منتصف المسافة بين عظم الحوض والحد الأسفل من عظم القفص الصدري (الضلوع).  
(زمور، 2015، ص 50).

يعتبر محيط الخصر من المقاييس السهل تطبيقها والأفضل وأسهل مؤشر على صحة أو سوء الاستقلاب، ويجب أن يكون في حالته القصوى اقل من نصف الطول.

## 2.2. أخطار السمنة:

تأدي حالات السمنة الي اثار صحية وخيمة، وتجدر الإشارة الى أن المخاطر تزيد تدريجا مع تزايد نسبة كتلة الجسم. وارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة منها:

- الامراض القلبية الوعائية: وتمثل هذه أولى مسببات الوفاة على الصعيد العالمي، اذ تفكك بنحو 17 مليون شخص كل عام

-السكري: الذي سرعان ما أصبح وباء عالميا. وتشير اسقاطات منظمة الصحة العالمية الى أن وفيات السكري تسجل ارتفاع يفوق نسبة 50% في جميع ارجاء العالم .

- ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم: هو نسبة الدهون المنتشرة في الدم وهناك ثلاثة أنواع:

- الأول: يطلق عليه اسم البروتين الدهني العالي الكثافة.
- الثاني: هو البروتين الدهني ذو الكثافة المنخفضة ويسمى بالكولسترول السيء لأنه مسؤول عن انسداد الشرايين مما يؤدي إلى الإصابة بالسكتة القلبية.
- الثالث: وهو البروتين الدهني الذي يعمل على زيادة كثافة الدم وقسوة جدران الشرايين مسببا زيادة في حدوث الجلطات والسكتات القلبية، وتواجد هذه الدهون في الجسم راجع أساسا للتغذية الغنية بالدهن مثل الشحوم، الزبدة...إلخ.

- الاضطرابات العضلية الهيكلية: خاصة التهاب المفاصل.
- بعض أنواع السرطانات: مثل سرطان الرحم، سرطان الثدي، سرطان القولون.
- وقد تبين أيضا ان هناك علاقة بين سمنة الطفولة وزيادة احتمال الوفاة المبكرة واحتمال حالات العجز في مرحلة الكهولة(عكاشة،2005، ص 95).
- إن اضطراب السمنة مرض خطير يعبر عن مشكلة صحية خطيرة تؤثر على نشاط الانسان وعلى حياته، فإنها تحد من النشاط العام وتسبب مرض السكري، وأمراض القلب والشرايين، ارتفاع ضغط الدم، الجلطات، مشاكل التنفس، وأمراض الكلى...إلخ.

## 7.2. علاج السمنة:

### 1.7.2. الحماية الغذائية:

يتم علاج السمنة بالتباعد برنامج حمية يعد من الناحية التاريخية من أكثر الطرق شيوعا وأنجعها في تخفيض الوزن، وذلك بتقليل السرعات الحرارية المتناولة حسب احتياج الجسم لها، وعلى قاعدة طبية تنصح بأن يتم إنقاص الوزن بمقدار 1 كغ أسبوعيا.

وذلك بتدريب الأشخاص للحد من كمية السرعات أو الكربوهيدرات المستهلكة، ومن خلال تعريفهم بكمية السرعات الحرارية والخصائص الغذائية للأطعمة(زمر، 2015، ص 72).

يتم تزويد الأفراد الذين يخضعون لنظام الحمية بالخطة التي يجب اتباعها في التغذية والتقييد بها. كما يجب مراعات الحالات المرضية خاصة كمرض السكري، ارتفاع الضغط الدموي، ارتفاع نسبة الكوليسترول وأمراض القلب والاختناق أثناء النوم، فإنهم يحتاجون الى أنظمة غذائية خاصة تحت إشراف أطباء متخصصين في علاج هذه الحالات.

## 2.7.2. التمارين الرياضية:

إن وصفة التمارين الرياضية يجب أن تتم بواسطة الأطباء المختصين بحيث يتم وفق الخطوتين التاليتين:

أولاً: تقييم الحالة الصحية للشخص ومدى تحمله للتمارين الرياضية، فالذين لديهم أمراض القلب والشرابين أو ضيق التنفس أو تآكل بالمفاصل وغير ذلك من أمراض التي تسبب له مضاعفات يستثنون من التمارين ذات الجهد المعتدل أو القوي، فتوصف لهم تمارين ذات جهد بسيط من التركيز على الالتزام الغذائي.

ثانياً: تقييم جاهزية الشخص وتقبله لتمارين الرياضة ومدى الالتزام بذلك، حيث أن بعض الأشخاص لا يستطيعون الالتزام بالتمارين الرياضية لعدة أسباب منها الوضع الاجتماعي والبيئي، العوائق الصحية والبدنية وغير ذلك من الأسباب وبعد التأكد من جاهزية الشخص للتمارين الرياضية يتم العمل وفق المراحل التالية:

المرحلة الأولى: تمارين معتدلة مثل المشي، سباحة، ركوب الخيل لمدة 30 دقيقة خلال 5 أيام، وتحدث هذه المرحلة الى المحافظة على صحة وحيوية الجسم للانتقال الى المرحلة التالية.

المرحلة الثانية: عن طريق التمارين المعتدلة لمدة 40-60 دقيقة يوميا خلال 05 أيام ولكي تعطي هذه المرحلة أفضل النتائج يجب أن تصاحب وتتبع بنظام غذائي منضبط وتستمر هذه المرحلة حتى الوصول الى الوزن المطلوب.

المرحلة الثالثة: تتم عن طريق مواصلة التمارين الرياضية مع النظام الغذائي المنظم باستمرار ومداومة دون توقف لتفادي الانتكاس (زمور، 2015، ص 73).

نستخلص مما سبق ان ممارسة التمارين الرياضية هو أمر هام لمرضى السمنة، فهي تعمل على إنقاص القليل من وزن الشخص المصاب، وهي تحافظ على إنقاصه باستمرار، وكذلك الحرص على ضبط والتخطيط لقائمة الطعام الذي سوف يتناول يوميا.

## 3.7.2. علاج السمنة بالأدوية:

إن الأدوية التي يتم تناولها بناء على وصفة طبية أو دونها تستخدم لتقليل الشهية والحد من الاستهلاك المواد الغذائية وتوجد على شكل أدوية مثبطة للشهية وأدوية التوليد الحراري التي تعمل على حرق جزء من الغذاء وتحويله الى حرارة دون استفاضة الجسم منه(محمد خير الزراد، 2000، ص 232).

## 4.7.2. الجراحة:

إن العلاج الجراحي للسمنة قد يكون الطريقة الوحيدة للتخلص من الوزن الزائد على المدى الطويل للمرضى الذين يعانون من السمنة ولمنع الأمراض المرتبطة بها.

فقد كشفت دراسة حديثة أنها يتم اللجوء الى الجراحة بعد فشل الحمية والرياضة، فتصبح الحل الوحيد الذي يقبل عليه البدين بأمل الشفاء من الأمراض المصاحبة للسمنة، كما أن للجراحة عدة أنواع إذا تحققت لديهم الشروط التالية:

-مؤشر كتلة الجسم 40 فما فوق مصحوب بأمراض السمنة منها السكري، ارتفاع ضغط الدم، التهاب المفاصل.

-السن من 18 إلى 50 سنة.

-زيادة الوزن المستمر والثابت لمدة 5 سنوات أو أكثر.

-فشل علاج الحمية والعلاجات المخفضة للوزن أكثر من سنة.

-عدم وجود أمراض بالغدد.

-قابلية المريض واستعداده للمتابعة بعد العملية.

-عدم الإدمان على الأدوية أو الكحول.

-عدم وجود مرض نفسي خطير.

وهناك عدة أنواع لهذه الجراحة منها: تدبيس المعدة، حزام المعدة، تكميم المعدة، بالون المعدة

وشفط الدهون(زمر، 2015، ص 73).

إن الأشخاص المصابين بالسمنة بإمكانهم دخول العمليات الجراحية لتخفيف الوزن مثل: العمليات الجراحية في منطقة المعدة، وهو حل يأتي بعد الرياضة والحمية الغذائية.

### 5.7.2. العلاج النفسي:

يتمثل العلاج النفسي للسمنة في العلاج المعرفي السلوكي حيث أنه يساعد الأشخاص على تغيير العادات، وبذلك في حل المشاكل السلوكية المرتبطة بالأكل، كما يساعد على تنظيم المشاعر والأفكار.

يتم استخدام عدة تقنيات للعلاج ومنها :

1- تسجيل يوميات الأكل: في يوميات الأكل نسجل كل ما نأكله في اليوم الواحد بالإضافة الى الساعة وتسجيل أي شيء يدخل الى الفم لنكون على دراية بكل ما نأكله بالإضافة الى ذلك معرفة الأسباب التي جعلتنا نأكل الطعام الغير مرغوب فيه.

2- تغيير البيئة: المعالج يحدد للمريض السلوكيات التي تساهم في الإفراط في تناول الطعام ويوجهه في كيفية تغييرها.

3- التنظيم العاطفي: إذا كان الشخص المعالج يستخدم الطعام كأداة للتعامل مع المشاعر فالمعالج يعلمه طرق أخرى لمواجهة الموقف.

4- التشجيع: من المهم جدا إعطاء تحفيزات في كل مرة ينجح فيها المعالج بالأكل السليم، لبضعة أيام أو حتى ليوم واحد.

وكذلك يجب الانتباه الى الحالة النفسية للمريض، عند تطبيق برنامج كامل للتخلص من السمنة (برنامج معرفي سلوكي)، وهو إقناعه بأن التخلص من هذا المرض يأتي بعد استخدام عدة تقنيات ليس بمجرد حمية غذائية أو تنظيم وجبات، وانما المثابرة على الاستمرارية والمداومة (محمد خير الزراد، 2000، ص 233).

## خلاصة:

نستخلص مما سبق أن السمنة مرض خطير يؤثر بشكل سلبي على نفسية الفرد وجسده لذلك لا بد من محاربتة، وذلك من خلال وضع برنامج منتظم لأنواع وكمية الأطعمة التي يجب تناولها مع ممارسة الرياضة بشكل دوري ومنتظم.

# الجانب الميداني

## الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية.

تمهيد.

1. الدراسة الاستطلاعية.

1.1. تعريف الدراسة الاستطلاعية.

2.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية.

2. الدراسة الأساسية.

1.2. منهج الدراسة.

2.2. عينة الدراسة وخصائصها.

3.2. الإطار الزمني والمكاني للدراسة.

4.2. أدوات جمع البيانات.

5.2. أساليب تحليل البيانات.

خلاصة.

**تمهيد:**

بعد الانتهاء من عرض الجانب النظري للدراسة ومتغيرات الدراسة والدراسات السابقة وتحديد الفروض الخاصة بالدراسة، تأتي مرحلة الجانب الميداني والذي يهدف للوصول الى إجابات للتساؤلات المطروحة في الإشكالية، ويكون هذا الجانب وفق مجموعة من الخطوات المنهجية، والتي قسمت الى خطوتين أساسيتين هما: الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية، والتي تضمنت المنهج والعينة والإطار الزمني والمكاني للدراسة وأدوات الدراسة وأساليب تحليل النتائج.

## 1. الدراسة الاستطلاعية.

## 1.1. تعريف الدراسة الاستطلاعية:

يعرفها "مروان عبد المجيد إبراهيم": بأنها تلك الدراسة التي تهدف الى الاستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة، التي يرغب الباحث بدراستها والتعرف على اهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي(عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 125).

## 2.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

هناك العديد من الأهداف من وراء قيامنا بالدراسة الاستطلاعية والتي تتمثل فيما يلي:

- جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات حول موضوع البحث.
- معرفة ماهية الأدوات أو التقنيات لإجراء دراستنا.
- مساعدتنا على ضبط فرضيات البحث وماهي التعديلات الواجب إدخالها على هذه الفروض إذا كانت تحتاج الى تعديلات.
- وفي الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها توجهنا الى بعض متوسطات مدينة قالمة بحكم أن دراستنا موجهة نحو المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة، حيث اعتمدنا على أكثر من متوسطة والتي قدر عددهم ب 05 متوسطات وهم كالتالي:
- متوسطة عبان رمضان، ومتوسطة 5 جويلية 1962، متوسطة عبد الله بوراس الكامل، ومتوسطة ميمون علي، ومتوسطة محمد عبده.
- أين التقينامع مدير كل مؤسسة ومستشارة التوجيه اللذان وجهانا من اجل جمع المعلومات والمعطيات اللازمة عن الفئة المراد دراستها، ولقد قدر عددهم ب:
- 1- متوسطة عبان رمضان 05 مراهقين.
- 2- متوسطة 05 جويلية 1962م فيها 07 مراهقين.
- 3- متوسطة عبد الله بوراس الكامل 08 مراهقين.
- 4- متوسطة ميمون علي 06 مراهقين.

5- متوسطة محمد عبده 05 مراهقين.

والعدد الإجمالي للمجتمع الإحصائي تمثل في 31 مراهقا.

وتعتبر هذه الأخيرة جل المتوسطات التي تم التمكن من إحصاء عدد المراهقين المصابين بالسمنة فيها، وذلك بمساعدة مستشارة التوجيه ومشرف التربية بالمتوسطة الذين سهلو علينا عملية اللقاء بين المراهقين المتمدرسين في كل متوسطة وقد وجدت تسهيلات في هذه المؤسسات التي تم ذكرها دون غيرها لتوفرها على العينة التي تتماشى مع دراستنا.

## 2. الدراسة الأساسية.

### 1.2. منهج الدراسة:

تعددت مناهج البحث بتعدد واختلاف مواضيع العلوم الاجتماعية والإنسانية واختلاف طبيعة الظاهرة المدروسة، لذلك لا بد من الباحث اختيار منهج البحث الأنسب أو المناسب والذي يعتبر أساس نجاح البحث والوصول الى معلومات دقيقة وموضوعية، ويعرف "عامر مصباح" المنهج: بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة(مصباح، 2006، ص 23).

وبحكم طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته فإنه يتطلب منا استخدام المنهج الوصفي، الذي يرتبط بوصف ظاهرة ما بقصد وصفها وصفا دقيقا وتفسيرها تفسيراً علمياً، والمنهج الوصفي تندرج تحته كل البحوث التي تصف الظواهر كما هي في الواقع وتوضح العلاقة بين المتغيرات.

### 2.2. عينة الدراسة وخصائصها:

#### - عينة الدراسة:

العينة هي تمثيل للمجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث وتغني الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي (عبيدات ، و آخرون، 2004، ص 100).

ويعبر مجتمع البحث عن جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث بمعنى أنه جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث وبحكم أن مجتمع دراستنا هذه قليل فقد تم الأخذ بأسلوبالعينة القصدية والتي يعرفها "طاهر حسو الزبياري": هي العينة التي يتم اختيارها بناء على

حكم شخصي واختيار كفي من قبل الباحث للمسحوبين، استنادا الى اهداف البحث(حسو الزبياري، 2011، ص 124).

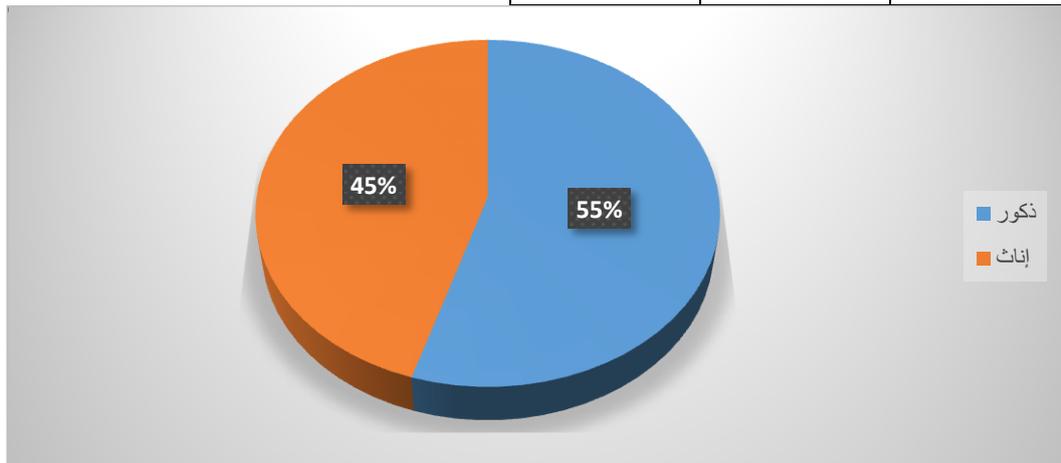
وقد بلغ عدد عينتنا 31 مراهق متمدرس مصاب بالسمنة.

#### - خصائص العينة:

- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس:

جدول رقم(3): يمثل توزيع العينة حسب متغير الجنس

الخصائص	التكرار	النسبة%
ذكر	17	54,84%
أنثى	14	45,16%
المجموع	31	100%



شكل رقم (4): يمثل توزيع العينة حسب متغير الجنس

نلاحظ من خلال جدول رقم (3) والشكل رقم (4) أن أفراد عينتنا يتوزع بصفة متقاربة من حيث متغير الجنس حيث قدرت نسبة الذكور بـ 54,84%، ونسبة الاناث بـ 45,16% وهو ما يترجم تركيبة المجتمع، وهو الواقع الذي صادفنا أثناء توزيع المقياس.

**3.2. الإطار الزمني والمكاني للدراسة.****1.3.2. الإطار المكاني:**

نظرا لكون الدراسة الحالية تبحث عن التوافق النفسي الاجتماعي عند المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة فقد شمل مجال دراستنا على 05 متوسطات في مدينة قالمة وهي المؤسسات الوحيدة التي استقبلتنا وسهلت لنا إجراء دراستنا وكانت على النحو التالي:

- متوسطة عبان رمضان تقع في المحيط الحضري تبعد على مقر البلدية ب 800 م وتضم المؤسسة 202 تلميذ و 146 تلميذة.

- متوسطة 05 جويلية 1962 تضم المؤسسة 332 تلميذ و 356 تلميذة تبعد على مقر البلدية ب 4 كم.

- متوسطة عبد الله بوراس الكاملى تضم المؤسسة 207 تلميذ و 228 تلميذة تبعد عن مقر البلدية ب 5 كم.

- متوسطة ميمون علي تضم المؤسسة 125 تلميذ و 123 تلميذة تبعد عن مقر البلدية ب 750 م.

- متوسطة محمد عبده تضم المؤسسة 244 تلميذ و 175 تلميذة تبعد عن مقر البلدية ب 30م.

**2.3.2. الإطار الزمني:**

تمت الدراسة في مرحلتين مرحلة خاصة بجمع معلومات النظرية من بداية السنة الى أفريل ومرحلة الدراسة الميدانية وتحليل النتائج من أفريل الى غاية جوان.

**3.3.2. المجال البشري:**

ويقصد بالمجال البشري: بأنه المجتمع الأصلي للدراسة والذي يتم تحديده بأسلوب معين لما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق أهداف الدراسة (احمد الجوهري، 2002، ص 238).

بحكم أن بحثنا هو دراسة التوافق النفسي الاجتماعي عند المراهق المتمدرس بالمتوسطة المصاب بالسمنة، فإن الإطار العام لمجتمع البحث هم جميع التلاميذ المتمدرسين المصابين بالسمنة والذين تم احصاؤهم من طرف مستشارة التوجيه بالتعاون مع مشرف التربية على مستوى 05 متوسطات في مدينة قالمة والذي قدر عددهم ب 31 مراهقا موزعين كالتالي:

جدول رقم (4): يمثل عدد المراهقين بكل متوسطة

عدد المراهقين بكل متوسطة	المتوسطات
05	متوسطة عبان رمضان
07	متوسطة 05 جويلية 1962
08	متوسطة عبد الله بوراس الكاملي
06	متوسطة ميمون علي
05	متوسطة محمد عبده

4.2. أدوات الدراسة:

#### 1.4.2. تعريفها:

هي مجموعة الوسائل والأساليب والإجراءات التي يعتمد عليها الباحث في جمع المعلومات الخاصة ببحته وهي متنوعة ويحدد استخدامها بناء على احتياجات البحث العلمي وبراعة الباحث وكفاءته في تحسين استخدام الوسيلة أو الأداة.

وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ل: ثورب وكلارك وتيجز.

#### 2.4.2. مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

هو اختبار الشخصية والذي يقيس التوافق النفسي الاجتماعي، وهذا الاختبار أعده كل من ثورب L. Thorp، كلارك Klarck، وتيجز W. Tiegz وقد قام محمود عطية سنة 1986 بترجمة وتكييف هذا المقياس على البيئة المصرية والتي تتشابه كثيرا مع البيئة الجزائرية، وأعد هذا الاختبار لتحديد أهم نواحي شخصيات المراهقين من طلبة المدارس المتوسط والثانوي.

ويتكون هذا الاختبار من 108 بندا موزعة على 12 بعدا، وكل بعد يحتوي على 9 بنود تتضمن الإجابة إما بنعم أو لا. كما يتشكل الاختبار من قسمين أساسيين، قسم يقيس التوافق النفسي والقسم الآخر يقيس التوافق الاجتماعي وكل قسم يحتوي على 06 أبعاد.

### 3.4.2. هدف المقياس:

يهدف هذا المقياس الى تحديد نواحي شخصية المراهق، والتي تدخل في نطاق التوافق النفسي والاجتماعي والعام، كما أن هذا المقياس يمكن أن يكشف عن عدة نواحي من توافق المراهق مع نفسه ومع غيره، ومع مشكلاته والظروف التي توجهه. كما يكشف عن مدى رضاه عن الأسرة والبيئة التي يعيش فيها.

### 4.4.2. الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

#### \* ثبات المقياس في البيئة الأجنبية:

يقاس ثبات الاختبار إحصائياً بعدة طرق منها: طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، وطريقة الصور المتكافئة وطريقة التجزئة النصفية وقد تم حساب ثبات هذا الاختبار بطريقة التجزئة النصفية لبنود الاختبار بعد أن طبق الاختبار على عينة 792 تلميذ وتلميذة وتم التصحيح باستخدام معادلة "سبرمان براون" وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (5) يمثل ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في البيئة الأجنبية

التوافق العام	0.932
القسم الأول: التوافق الشخصي	0.898
القسم الثاني: التوافق الاجتماعي	0.873

#### \* ثبات المقياس في البيئة العربية:

فيما يتعلق بثبات الاختبار في صورته العربية تأكد الباحثين من معاملات الثبات من خلال طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، حيث طبق على عينة 60 تلميذ وتلميذة (30 من المرحلة الإعدادية و30 من المرحلة الثانوية) وقد فصل بين التطبيقين مدة 15 يوم، حيث تراوحت النتائج ما بين 0.60 و0.94 وكانت معاملات الثبات مرتفعة، بحيث يمكن الاعتماد عليه في عمليات المسح العلمي، الإرشاد الجماعي والفردى والعلاج النفسي والتوجيه النفسي والمهني.

## \* ثبات المقياس في البيئة الجزائرية:

قام "حسين الدالي" بتطبيق الاختبار على عينة من المراهقين كفيفي البصر أثناء اعداده لرسالة الماجستير باستخدام طريقة التجزئة النصفية وحصل على معاملات الثبات التالية:

جدول رقم (6): يمثل ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في البيئة الجزائرية

0.855	التوافق العام
0.889	التوافق الشخصي
0.913	التوافق الاجتماعي

\* صدق المقياس:

صدق الاختبار يقصد به مدى ارتباط الاختبار بما وضع لقياسه فعلا دون أن يقيس شيئا آخر بدلا منه، ويذكر مؤلفو وواضعو هذا الاختبار أنهم استدلووا على صدق الاختبار من الانتقاء الدقيق لعناصره وهذا المعيار من أكبر الدلائل على صدقه غير أنهم قاموا بقياس صدقه انطلاقا من تقدير مدرسي المرحلة الاعدادية والثانوية، كما قام الباحث "محمود عطية" بحساب معاملات صدق هذا الاختبار على البيئة المصرية بين درجات اجزاء هذا الاختبار وتقدير المدرسين لبعض نواحي شخصية التلميذ عن طريق الاستمارة.

## 2.4.5. أبعاد الشخصية التي يقيسها الاختبار:

يتكون هذا الاختبار حسب "محمود عطية" من قسمين:

## أ- القسم الأول: التوافق النفسي.

يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الذاتي أو الشخصي، ويشمل ستة جوانب من شخصية المراهق وكل جانب يحتوي على 9 أسئلة.

## - اعتماد المراهق على نفسه:

ويقصد به ميل الفرد الى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به ودون الاستعانة بغيره، مع قدرته على توجيه سلوكه دون خضوع في ذلك لأحد غيره وتحمله المسؤولية، كما يتميز أيضا بالثبات الانفعالي.

**- الإحساس بالقيمة الذاتية:**

يتوفر لدى الفرد الإحساس بالقيمة الذاتية عندما يشعر أن الآخرين يقدرونه، وأن لديهم إيماناً بنجاحه في المستقبل، وحينما يعتقد أن لديه القدرة على القيام بما يراه غيره من الناس صعباً، وبأنه محبوب، وله جاذبية وقبول من الآخرين.

**- الشعور بالحرية الذاتية:**

يستمتع الفرد بإحساس الحرية، عندما يسمح له بقسط معتدل في تقرير سلوكه وتوجيه السياسات والخطط العامة التي تحكم حياته، وتشمل الحرية المرغوب فيها على السماح بأن نختار أصدقائه، وأن يكون له مصروف خاص به وله حرية إنفاقه إلى غير ذلك.

**- الشعور بالانتماء:**

يشعر الفرد بالانتماء، عندما ينعم بحب والديه وأسرته، وبالتمنيات الطيبة من قبل أصدقائه الأوفياء، وبالعلاقات الودية مع الناس عامة وعلى علاقات حسنة بمدرسيه.

**- التحرر من الميل الى الانفراد:**

أي أن الفرد لا يميل الى الانطواء أو الانعزال، ولا يستبدل النجاح الواقعي في الحياة بالمتع الخيالية أو الوهمية وما يتبعها من تمتع جزئي غير دائم والشخص الذي يميل الى الانفراد يكون عادة حساساً وحيداً مستغرقاً في نفسه.

**- الخلو من الأعراض العصابية:**

بمعنى أن الفرد لا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تشير الى الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحكام المزعجة أو الخوف، والشعور بالتعب باستمرار، وفقدان الشهية، وغير ذلك من الأعراض العصابية والتوافق السوي يتميز بالخلو من هذه الأعراض.

**ب- القسم الثاني: التوافق الاجتماعي.**

ويقوم هذا القسم على أساس شعور الفرد بالأمن الاجتماعي، ويشمل أيضاً ستة جوانب من شخصية المراهق، وكل جانب يحتوي على 9 أسئلة.

**- اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية:**

أي أنه يدرك حقوق الآخرين وموقفه حيالهم، وكذلك يدرك اخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة، وبعبارة أخرى أنه يعرف ما هو صواب وما هو خطأ من جهة نظر الجماعة، كما أنه يتقبل أحكامها برضى.

**- اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية:**

أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة، كما أنه يبذل من راحته ومن جهده وتفكيره ليساعدهم ويسرهم، ويتصف مثل هذا الفرد بأنه لبق في معاملاته مع معارفه ومع الغرباء، وأنه ليس أناني، فهو يراعي الآخرين ويتعاون معهم.

**- تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع:**

بأنه لا يميل الى الشجار مع الآخرين أو عصيان الأوامر، أو تدمير ممتلكات الغير، وهو كذلك لا يرضي رغباته على حساب الآخرين، كما أنه عادل في معاملاته لغيره ويتميز التوافق السوي بالخلو من هذه الميول.

**- علاقة المراهق بأسرته:**

أي أنه يكون على علاقات طيبة مع أسرته، ويشعر بأنها تحبه وتقدره، وتعامله معاملة حسنة، كما يشعر بالأمن والاحترام بين أفراد أسرته، وهذه العلاقات لا تتنافى مع الوالدين من سلطة معتدلة على الأبناء وتوجيه سلوكهم.

**- علاقات المراهق في المدرسة:**

بمعنى أنه متوافق في مدرسته، فهو يشعر أن مدرسيه يحبونه، ويستمتع بزماله أقرانه، ويجد أن العمل المدرسي يتفق مع مستوى نضجه وميوله، وهذه العلاقات تتضمن شعور الفرد بأهميته وقيمه في المدرسة التي يتعلم فيها.

## - علاقات المراهق في البيئة المحلية:

الفرد الذي يقال عنه أنه متوافق توافقا طيبا مع بيئته المحلية هو الذي يختلط مع جيرانه اختلاطا سعيدا، والذي يفخر ويهتم بما يطرأ على البيئة من تحسينات والذي يتسامح في معاملته، وتشتمل العلاقات البيئية المرضية على ميله لاحترام القوانين والنظم التي تتصل بالصالح العام.

## • طريقة تصحيح المقياس:

يجيب المفحوص على العبارات في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بوضع إشارة (x) على احدى البدائل الموجودة أمام كل عبارة وقد تم تنقيط العبارات الإجابة بالاعتماد على سلم من فئتين ونلك كما يلي:

- نعم تنقط بدرجة 2

- لا تنقط بدرجة 1

وذلك في العبارات التالية:

علما أن يتم عكس التنقيط بالنسبة للعبارات السالبة وذلك كما يلي:

- نعم تنقط بدرجة 1

- لا تنقط بدرجة 2

وذلك في العبارات التالية:

وعليه يتم تحصل على الدرجات التالية في المقياس ككل:

- أدنى درجة هي 108 وأعلى درجة يتحصل عليها هي 116

- أما فيما يخص بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي كل على حدى فالدرجات التي يمكن التحصل عليها هي:

أدنى درجة 54 وأعلى درجة 108

## • طريقة تفسير النتائج:

يتم تفسير النتائج الخاصة بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي ككل عن طريق مقارنة الدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة على المقياس بالمجالات التالية:

[108-135] يعني سوء توافق.

[135-162] يعني توافق منخفض.

[108-135] يعني توافق متوسط.

[189-216] يعني توافق مرتفع.

- أما فيما يخص النتائج المتعلقة ببعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي كل على حدي فيتم مقارنة الدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة على كل بعد بالمجالات التالية:

[54-67] يعني سوء توافق نفسي أو اجتماعي.

[68-81] يعني توافق منخفض نفسي أو اجتماعي.

[82-94] يعني توافق متوسط نفسي أو اجتماعي.

[85-108] يعني توافق مرتفع نفسي أو اجتماعي.

## 5.2. أساليب تحليل البيانات:

بعد جمع البيانات حول المتغيرات المراد قياسها والحصول على المعلومات اللازمة تم عرضها ومعالجتها باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية وذلك بالاعتماد على برنامج SPSS والتي تتمثل في:

## 1.5.2. برنامج Spss:

هو أحد البرامج الالكترونية من أجل تسهيل العمليات الإحصائية، والذي يمثل سندا كافيا في القيام بالعديد من المعالجات الإحصائية والتحليلات الرياضية التي تساعدنا في الدراسات العلمية، حيث يمكننا من تطبيق الإحصاء بالشكل الصحيح، ويحتوي هذا البرنامج على معاملات الارتباط، اختبار (ت) للفروقات، الوسيط، اختبار أنوفا، الانحراف المعياري، التباين.

**1.5.2. المتوسط الحسابي:**

يعد من أشهر مقاييس النزعة المركزية، أي المقاييس التي توضح مدى تقارب الدرجات من بعضها واقتربها من المتوسط أو المركز (العيساوي، 1999، ص 200).

يساعدنا المتوسط الحسابي على معرفة مدى تماثل أو اعتدال صفات وسلوكات العينة، ويتم حساب المتوسط الحسابي من خلال القانون التالي:

$$م = \frac{\text{الدرجة} \times \text{التكرار}}{\text{مجموع أفراد العينة}}$$

**3.5.2. الانحراف المعياري:** هو الجذر التربيعي لتباين ويمكن حسابه على النحو التالي:

$$\text{الانحراف المعياري} = \frac{\sqrt{\sum (م - س)^2}}{ن}$$

حيث: س: المتوسط الحسابي للتوزيع.

م: الدرجات (القيم).

ن: عدد أفراد العينة.

**4.5.2. اختبار t.test:** لتحديد الفروق بين متوسطات حسب متغير الجنس.

**خلاصة:**

بعد القيام بكل من الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية وتطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي على المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة وجمع البيانات الخاصة بالفرضيات ومعالجتها احصائيا نقوم بعرض وتفسير والمناقشة لتأكد من صحة الفرضيات أو عدمها.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.

تمهيد.

1. عرض عام للنتائج.

1.1. نتائج استجابات المبحوثين نحو أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

2.1. نتائج استجابات المبحوثين نحو عبارات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

2. عرض وتحليل نتائج الخاصة بفرضيات الدراسة.

1.2. عرض وتحليل نتائج الخاصة بفرضية العامة.

2.2. عرض وتحليل نتائج الخاصة بفرضية الجزئية الأولى.

3.2. عرض وتحليل نتائج الخاصة بفرضية الجزئية الثانية.

4.2. عرض وتحليل نتائج الخاصة بفرضية الجزئية الثالثة.

3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

1.3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة.

2.3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى.

3.3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية.

4.3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة.

4. الاستنتاج العام.

**تمهيد:**

سنحاول في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج حسب الفرضيات بدءا من الفرضية العامة الى غاية الفرضية الجزئية الثالثة ثم الخروج باستنتاج عام وتقديم اقتراحات وتوصيات حول الموضوع وذلك على النحو التالي.

1. عرض عام للنتائج:

1.1. نتائج المبحوثين لأبعاد التوافق النفسي الاجتماعي.

بعد تفريغ البيانات الخاصة باختبار التوافق النفسي الاجتماعي تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (7) يوضح نتائج المبحوثين للأبعاد الفرعية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الأبعاد	الرقم
06	1.52	14.55	اعتماد المراهق على نفسه	التوافق النفسي	أ
04	2.04	15.26	الإحساس بالقيمة الذاتية		ب
01	2.26	16.06	الشعور بالحرية الذاتية		ج
07	1.31	14.48	الشعور بالانتماء		د
11	1.76	14.23	التحرر من الميل الى الانفراد		هـ
12	1.19	12.63	الخلو من الاعراض العصابية		و
03	1.37	15.29	اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية	التوافق الاجتماعي	أ
08	1.48	14.45	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية		ب
09	2.20	14.42	تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع		ج
02	1.92	15.87	علاقات المراهق بأسرته		د
10	1.87	14.35	علاقات المراهق في المدرسة		هـ
05	2.41	14.68	علاقات المراهق في البيئة المحلية		و

نلاحظ من خلال الجدول رقم (7) الذي يوضح نتائج المبحوثين في الأبعاد الفرعية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي يتبين أن المتوسطات الحسابية لهذين المحورين تتراوح ما بين (12.63-16.06) وأن العبارة (ج) التي تخص محور التوافق النفسي حيث تنص على "الشعور بالحرية الذاتية" هي الأعلى بين متوسطات الإجابات، وبمتوسط حسابي بلغ (16.06) وانحراف معياري بلغ (2.26) في حين أن العبارة (و) التي تنص على "الخلو من الاعراض العصبية" هي الأقل بين متوسطات الإجابات، وبمتوسط حسابي بلغ (12.63) وانحراف معياري بلغ (1.19).

وأن العبارة (د) التي تخص محور التوافق الاجتماعي حيث تنص على "علاقات المراهق بأسرته" هي الأعلى بين متوسطات الإجابات، وبمتوسط حسابي بلغ (15.87) وانحراف معياري بلغ (1.92) في حين أن العبارة (هـ) التي تنص على "علاقة المراهق في المدرسة" هي الأقل بين متوسطات الإجابات، وبمتوسط حسابي بلغ (14.35) وانحراف معياري بلغ (1.87).

وبما أن متوسط القيم أكبر من الانحراف المعياري فهذا يعني أن القيم متقاربة ومتجانسة.

## 2.1. نتائج استجابات المبحوثين نحو عبارات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

- جدول رقم (8) يوضح نتائج بعد "اعتماد المراهق على نفسه".

رقم	العبارات	نعم		لا		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
1	هل تستمر في العمل حتى لو كان متعباً؟	29	93.5%	2	6.5%	1.94	0.250
2	هل تتضايق عندما يختلف معك الناس؟	17	54.8%	14	45.2%	1.45	0.506
3	هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة من الناس لا تعرفها وهم ذوي المناصب العالية؟	13	41.9%	18	58.1%	1.58	0.502

0.502	1.58	%58.1	18	%41.9	13	هل يصعب عليك الاعتراف بالخطأ اذا وقعت فيه؟	4
0.506	1.55	%45.2	14	%54.8	17	هل تفكر في نوع العمل الذي تريده ويجب أن يذكرك به شخص لإنجازه؟	5
0.486	1.65	%64.5	20	%35.5	11	تعتقد أنه من السهل ان تقوم بما يخططه لك زملائك؟	6
0.506	1.55	%45.2	14	%54.8	17	هل تتضايق ولا تحتفظ عندما يستهزأ منك في القسم وعندما تصبح الأمور سيئة؟	7
0.461	1.71	%71	22	%29	9	تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك؟	8
0.506	1.55	%45.2	14	%54.8	17	هل تخسر عادة في اللعب؟	9

من خلال الجدول يتضح لنا ما يلي:

- العبارة رقم 01: "هل تستمر في العمل حتى لو كان متعباً؟".

أجاب عليه 93.5% ما يقابله 29 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 6.5% ما يقابلها فردين الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.94 وانحراف المعياري 0.250 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يستمرون في العمل حتى لو كان متعبين.

- العبارة رقم 02: "هل تتضايق عندما يختلف معك الناس؟".

أجاب عليه 54.8% ما يقابله 17 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 45.2% ما يقابلها 14 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.45 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن أفراد العينة، منهم 17 فرد يتضايقون عندما يختلف معهم الناس، في حين 14 مراقبين لا يتضايقون.

- العبارة رقم 03: "هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة من الناس لا تعرفها وهم ذوي المناصب العالية؟".

أجاب عليه 41.9% ما يقابله 13 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 58.1% ما يقابلها 18 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.58 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 18 أفراد يشعرون بارتياح عندما يكونون مع مجموعة من الناس لا يعرفونهم حتى وان كان ذوي مناصب عالية، مما نجد 13 مراقبين لا يشعرون بارتياح.

- العبارة رقم 04: "هل يصعب عليك الاعتراف بالخطأ إذا وقعت فيه؟".

أجاب عليه 41.9% ما يقابله 13 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 58.1% ما يقابلها 18 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.58 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى 18 فرد لا يصعب عليهم الاعتراف بالخطأ إذا وقع فيه، و 13 مراقبين يصعب عليهم الاعتراف.

- العبارة رقم 05: "هل تفكر في نوع العمل الذي تريده ويجب أن يذكرك به شخص لإنجازه؟".

أجاب عليه 54.8% ما يقابله 17 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 45.2% ما يقابلها 14 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.45 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن أفراد العينة لا يتذكرون أعمالهم التي يلتزمون بالقيام بها.

- البند رقم 06: "تعتقد أنه من السهل ان تقوم بما يخطئه لك زملائك؟".

أجاب عليه 35.5% ما يقابله 11 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 64.5% ما يقابلها 20 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.65 وانحراف المعياري 0.486 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن أفراد العينة بعضهم لا يقومون بما يخطئه لهم زملائهم بسهولة.

• العبارة رقم 07: "هل تتضايق ولا تحتفظ عندما يستهزأ منك في القسم وعندما تصبح الأمور سيئة؟".

أجاب عليه 54.8% ما يقابله 17 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 45.2% ما يقابلها 14 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.45 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 17 مراقبين لا يتضايقون عندما يستهزئون منهم زملائهم، و 14 فرد يتضايقون.

• العبارة رقم 08: "تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك؟".

أجاب على 29% ما يقابله 9 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 71% ما يقابلها 22 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.71 وانحراف المعياري 0.461 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة معظم الناس لا يحاولون السيطرة عليهم.

• العبارة رقم 09: "هل تخسر عادة في اللعب؟".

أجاب عليه 54.8% ما يقابله 17 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 45.2% ما يقابلها 14 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.45 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 17 مراقبين لا يخسرون في اللعب، وأفراد العينة الاخرين يخسرون في اللعب.

- جدول رقم (9) يوضح نتائج بعد "إحساس المراهق بقيمته".

رقم	العبارات	نعم		لا		الانحراف المعياري
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
1	يطلب منك عادة الحضور والمساعدة من اجل الاعداد لحفلات مدرسية؟	58.1%	18	41.9%	13	0.502
2	هل تعتقد ان معظم الناس	29%	9	71%	22	0.461

سيئين؟							
3	هل تعتقد معظم اصدقائك انك شجاع؟	20	%64.5	11	%35.5	1.65	0.486
4	يهتم اصدقائك عادة بما تقوم به من أعمال؟	22	%71	9	%29	1.71	0.461
5	هل يعتقد الناس وزملائك انك ذكي ولديك أفكار جيدة؟	22	%71	9	%29	1.71	0.461
6	تعتقد ان الناس لا يعاملونك معاملة حسنة ويظلمونك؟	14	%45.2	17	%54.8	1.55	0.506
7	هل يسر الزملاء ان تكون معهم؟	25	%80.6	6	%19.4	1.81	0.402
8	هل تعتقد أنك محبوب من الزملاء والناس الذين لا تعرفهم؟	22	%71	9	%29	1.71	0.461
9	هل يظن الناس انك سوف تتجح في عملك عندما تكبر؟	26	%83.9	5	%16.1	1.84	0.374

من خلال الجدول يتضح لنا مايلي:

- العبارة رقم 01: "يطلب منك عادة الحضور والمساعدة من اجل الاعداد لحفلات مدرسية؟".

أجاب عليه %58.1 ما يقابله 18 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة %41.9 ما يقابلها 13 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.58 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن أفراد معظم العينة يساعدون في الاعداد للحفلات المدرسية.

- العبارة رقم 02: "هل تعتقد ان معظم الناس سيئين؟".

أجاب على 29% ما يقابله 9 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 71% ما يقابلها 22 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.71 وانحراف المعياري 0.461 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة لا يعتقدون أن معظم الناس سيئين.

- العبارة رقم 03: "هل تعتقد معظم اصدقائك أنك شجاع؟".

أجاب على 64.5% ما يقابله 20 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 35.5% ما يقابلها 11 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.65 وانحراف المعياري 0.486 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير أن معظم أفراد العينة يعتقدون بأن أصدقائهم يرونهم شجعان.

- العبارة رقم 04: "يهتم اصدقائك عادة بما تقوم به من أعمال؟".

أجاب على 71% ما يقابله 22 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 29% ما يقابلها 9 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.71 وانحراف المعياري 0.461 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة أصدقائهم يهتمون بما يقومون من أعمال.

- العبارة رقم 05: "هل يعتقد الناس وزملائك أنك ذكي ولديك أفكار جيدة؟".

أجاب على 71% ما يقابله 22 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 29% ما يقابلها 9 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.71 وانحراف المعياري 0.461 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة أذكيا ولديهم أفكار جيدة.

- العبارة رقم 06: "تعتقد ان الناس لا يعاملونك معاملة حسنة ويظلمونك؟".

أجاب على 45.2% ما يقابله 14 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 54.8% ما يقابلها 17 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.55 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما

يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 17 مراهقين يعتقدون أن الناس لا يعاملونهم معاملة حسنة ويظلمونهم، و 14 فرد يعتقدون أن الناس يعاملونهم معاملة حسنة ولا يظلمونهم.

• العبارة رقم 07: "هل يسر الزملاء ان تكون معهم؟".

أجاب على 80.6% ما يقابله 25 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 19.4% ما يقابلها 6 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.81 وانحراف المعياري 0.402 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يسر زملائهم عندما يكونون معهم.

• العبارة رقم 08: "يهتم اصدقائك عادة بما تقوم به من أعمال؟".

أجاب على 71% ما يقابله 22 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 29% ما يقابلها 9 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.71 وانحراف المعياري 0.461 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة أصدقائهم يهتمون بما يقومون من أعمال.

• العبارة رقم 09: "هل يظن الناس أنك سوف تتجح في عملك عندما تكبر؟".

أجاب على 83.9% ما يقابله 26 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 16.1% ما يقابلها 5 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.84 وانحراف المعياري 0.374 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يظنون الناس بأنهم سوف ينجحون في عملهم عندما يكبرون.

- جدول رقم (10) يوضح نتائج بعد "شعور المراهق بحريته".

رقم	العبارات	نعم		لا		الانحراف المعياري
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
1	هل يسمح لك بأن تبدي رأيك في معظم الأمور وان تساعد والديك في اتخاذ	67.7%	21	32.3%	10	0.475

						القرارات؟	
0.445	1.74	%25.8	8	%74.2	23	هل يسمح لك ان تختار اصدقائك وملايسك؟	2
0.495	1.39	%38.7	12	%61.3	19	هل يسمح لك ان تقوم بما تريد اكثر من اصدقائك؟	3
0.475	1.68	%32.3	10	%67.7	21	هل تعتقد انك تعاقب بسبب الأمر التافهة كثيرا؟	4
0.475	1.68	%32.3	10	%67.7	21	هل تأخذ من النقود ما يكفيك؟	5
0.508	1.48	%51.6	16	%48.4	15	هل يسمح لك بالذهاب الى الحفلات والرحلات مع اصدقائك؟	6
0.486	1.65	%64.5	20	%35.5	11	هل يوجه لك التوبيخ في أمر ليس أهمية كبيرة؟	7
0.486	1.35	%64.5	20	%35.5	11	هل تشعر ان لديك حرية كافية للخروج مع اصدقائك؟	8
0.502	1.58	%58.1	18	%41.9	13	هل يقرر الآخرون ما تفعله في اغلب الأحيان؟	9

من خلال الجدول يتضح لنا مايلي:

- العبارة رقم 01: "هل يسمح لك بأن تبدي رأيك في معظم الأمور وان تساعد والديك في اتخاذ القرارات؟".

أجاب على 67.7% ما يقابله 21 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 32.3% ما يقابلها 10 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.68 وانحراف المعياري 0.475 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يسمح لهم بإبداء رأيهم ومساعدة عائلتهم في اتخاذ القرارات.

- العبارة رقم 02: "هل يسمح لك ان تختار اصدقائك وملابسك؟".

أجاب على 74.2% ما يقابله 23 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 25.8% ما يقابلها 8 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.74 وانحراف المعياري 0.445 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يسمح لهم أن يختار ملابسهم وأصدقائهم.

- العبارة رقم 03: "هل يسمح لك ان تقوم بما تريد اكثر من اصدقائك؟"

أجاب على 61.3% ما يقابله 19 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 38.7% ما يقابلها 12 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.39 وانحراف المعياري 0.495 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 19 مراهقين يسمح لهم بأن يقوم بما يريدون أكثر من أصدقائهم، و 12 مراهقين لا يقومون بما يريدون.

- العبارة رقم 04: "هل تعتقد أنك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيراً؟".

أجاب على 67.7% ما يقابله 21 مراهق بنعم، في حين نجد أن نسبة 32.3% ما يقابلها 10 مراهقين الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.68 وانحراف المعياري 0.475 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة لا يعاقبون بسبب الأمور التافهة.

- العبارة رقم 05: "هل تأخذ من النقود ما يكفيك؟".

أجاب على 67.7% ما يقابله 21 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 32.3% ما يقابلها 10 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.68 وانحراف المعياري 0.475 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يأخذون من النقود ما يكفيهم.

- العبارة رقم 06: "هل يسمح لك بالذهاب الى الحفلات والرحلات مع اصدقائك؟".

أجاب على 48.4% ما يقابله 15 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 51.6% ما يقابلها 16 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.48 وانحراف المعياري 0.508 وهو ما

يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يعني أن 15 مرافقين يسمح لهم الذهاب الى الحفلات والرحلات مع اصدقائهم و16 مرافقين الاخرين لا يسمح لهم.

• العبارة رقم 07: "هل يوجه لك التوبيخ في أمور ليس أهمية كبيرة؟".

أجاب على 35.5% ما يقابله 11 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 64.5% ما يقابلها 20 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.65 وانحراف المعياري 0.486 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة لا يوجه لهم التوبيخ في الأمور التافهة.

• العبارة رقم 08: "هل تشعر ان لديك حرية كافية للخروج مع اصدقائك؟".

أجاب على 35.5% ما يقابله 11 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 64.5% ما يقابلها 20 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.35 وانحراف المعياري 0.486 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة ليس لديهم الحرية الكافية للخروج مع أصدقائهم.

• العبارة رقم 09: "هل يقرر الاخرون ما تفعله في اغلب الأحيان؟".

أجاب على 41.9% ما يقابله 13 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 58.1% ما يقابلها 18 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.58 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 18 مرافقين لا يقررون الآخرون عليهم ما يفعلونه و13 مرافقين يقرر الآخرون عليهم ما يفعلون.

- جدول رقم (11) يوضح نتائج بعد "شعور المراهق بالانتماء".

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		نعم		العبارات	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
0.498	1.60	58.1%	18	38.7%	12	هل تجد من الصعب عليك ان تتعرف على تلاميذ جدد وتكون صداقات كافية؟	1

0.341	1.87	%12.9	4	%87.1	27	هل تعتبر نفسك قويا وسليما مثل اصدقائك؟	2
0.250	1.94	%6.5	2	%93.5	29	هل تشعرانك محبوب من زملائك ويسرهم ان تكون معهم في نفس القسم؟	3
0.374	1.84	%16.1	5	%83.9	26	هل يستمتع الناس بالتحدث اليك وعادة ما يهتم زملائك بأرائك؟	4
0.486	1.35	%35.5	11	%64.5	20	هل تشعر انك ترتاح في المدرسة التي تذهب اليها؟	5
0.425	1.77	%22.6	7	%77.4	24	هل تشعر عادة ان المعلمون يفضلون ان تكون في القسم الذي يدرسون فيه؟	6
0.250	1.06	%6.5	2	%93.5	29	هل يظن أصدقائك أن والدك ناجح مثل أباؤهم؟	7
0.461	1.29	%29	9	%71	22	هل يحبك الآخرون كما يحبون أصدقائك؟	8
0.445	1.74	%74.2	23	%25.8	8	هل بيد لك ان زملائك يقضون وقتنا ممتعا في بيوتهم اكثر منك؟	9

من خلال الجدول يتضح لنا ما يلي:

- العبارة رقم 01: "هل تجد من الصعب عليك ان تتعرف على تلاميذ جدد وتكوين صداقات كافية؟".

أجاب على 38.7% ما يقابله 12 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 58.1% ما يقابلها 18 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.60 وانحراف المعياري 0.498 وهو ما

يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 12 فرد يجيدون صعوبة ان يتعرفوا على تلاميذ جدد وتكوين صداقات، و 18 مراهقين لا يجدون صعوبة في تكوين صداقات مع تلاميذ جدد.

• العبارة رقم 02: "هل تعتبر نفسك قويا وسليما مثل اصدقائك؟".

أجاب على 87.1% ما يقابله 27 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 12.9% ما يقابلها 4 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.87 وانحراف المعياري 0.341 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم الأفراد يعتبرون أنفسهم أقوياء مثل أصدقائهم.

• العبارة رقم 03: "هل تشعر أنك محبوب من زملائك ويسرهم ان تكون معهم في نفس القسم؟".

أجاب على 93.5% ما يقابله 29 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 6.5% ما يقابلها فردين الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.94 وانحراف المعياري 0.250 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة محبوبين من قبل زملائهم.

• العبارة رقم 04: "هل يستمتع الناس بالتحدث اليك وعادة ما يهتم زملائك بأرائك؟".

أجاب على 83.9% ما يقابله 26 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 16.1% ما يقابلها 5 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.84 وانحراف المعياري 0.374 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يستمتعون الناس بالتحدث إليهم.

• العبارة رقم 05: "هل تشعر أنك ترتاح في المدرسة التي تذهب إليها؟".

أجاب على 64.5% ما يقابله 20 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 35.5% ما يقابلها 11 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.35 وانحراف المعياري 0.486 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يرتاحون في المدرسة التي يذهبون إليها.

- العبارة رقم 06: "هل تشعر عادة ان المعلمون يفضلون ان تكون في القسم الذي يدرسون فيه؟".

أجاب على 77.4% ما يقابله 24 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 22.6% ما يقابلها 7 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.77 وانحراف المعياري 0.425 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى ان معظم أفراد العينة يشعرون عدة أن المعلمون يفضلون أن يكون في القسم الذي يدرسون فيه

- العبارة رقم 07: "هل يظن أصدقاؤك أن والدك ناجح مثل أباءهم؟".

أجاب على 93.5% ما يقابله 29 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 6.5% ما يقابلها فردين الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.06 وانحراف المعياري 0.250 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يرون أن أباءهم ناجحين مثل أباء أصدقاؤهم.

- العبارة رقم 08: "هل يحبك الاخرون كما يحبون أصدقاؤك؟".

أجاب على 71% ما يقابله 22 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 29% ما يقابلها 9 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.29 وانحراف المعياري 0.461 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يحبونهم الآخرين.

- العبارة رقم 09: "هل يبذل لك ان زملائك يقضون وقتا ممتعا في بيوتهم أكثر منك؟".

أجاب على 25.8% ما يقابله 8 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 74.2% ما يقابلها 23 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.74 وانحراف المعياري 0.445 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة لا يقضون وقتا ممتعا في بيوتهم أكثر من زملائهم.

- جدول رقم (12) يوضح نتائج بعد "تحرير المراهق من الانفراد".

رقم	العبارات	نعم		لا		الانحراف المعياري
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
1	هل لاحظت أن معظم الناس	22	71%	9	29%	1.71

						يعيشون ويقومون بأعمال سيئة ويقولون أقوال قبيحة؟	
0.506	1.55	%45.2	14	54.8	17	هل تعرف أشخاص غير معقولين لدرجة انك تكرههم؟	2
0.506	1.45	%45.2	14	%54.8	17	هل لاحظت أن معظم الناس يتصرفون بعدالة ويقومون بأعمالهم على أفضل وجه؟	3
0.506	1.55	%54.8	17	%45.2	14	هل ترغب في البكاء بسبب الطريقة التي يعاملوك بها الناس؟	4
0.506	1.55	%54.8	17	%45.2	14	هل تشعر بان الأقوياء يحاولون دائما الإيقاع بك واستغلالك؟	5
0.502	1.58	%58.1	18	%41.9	13	هل لديك مشكلات كثيرة تثير قلقك اكثر من لدى زملائك؟	6
0.502	1.58	%41.9	13	%58.1	18	هل تشعر انك وحيدا حتى مع وجود الناس حولك؟	7
0.461	1.71	%71	22	%29	9	تظن أنه من الصعب ان تتكلم مع الإناث/الذكور؟	8
0.506	1.55	%54.8	17	%45.2	14	هل ترى ان اصغر منك سنا يتمتعون بوقتهم اكثر منك؟	9

من خلال الجدول يتضح لنا ما يلي:

- العبارة رقم 01: "هل لاحظت أن معظم الناس يعيشون ويقومون بأعمال سيئة ويقولون أقوال قبيحة؟".

أجاب على 71% ما يقابله 22 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 29% ما يقابلها 9 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.71 وانحراف المعياري 0.461 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يرون أن معظم الناس يقومون بأعمال سيئة.

• العبارة رقم 02: "هل تعرف أشخاص غير معقولين لدرجة أنك تكرههم؟".

أجاب على 54.8% ما يقابله 17 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 45.2% ما يقابلها 14 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.55 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 17 مراقبين يعرفون أشخاص غير معقولين و 14 لا يعرفون أشخاص غير معقولين.

• العبارة رقم 03: "هل لاحظت أن معظم الناس يتصرفون بعدالة ويقومون بأعمالهم على أفضل وجه؟".

أجاب على 54.8% ما يقابله 17 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 45.2% ما يقابلها 14 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.45 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 17 مراقبين بالنسبة لهم يرون أن معظم الناس يتصرفون بعدالة و 14 مراقبين يرون أن معظم الناس لا يتصرفون بعدالة.

• العبارة رقم 04: "هل ترغب في البكاء بسبب الطريقة التي يعاملوك بها الناس؟".

أجاب على 45.2% ما يقابله 14 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 54.2% ما يقابلها 17 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.55 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 14 مراقبين يرغبون في البكاء بسبب الطريقة التي يعاملونهم بها الناس.

• العبارة رقم 05: "هل تشعر بان الأقوياء يحاولون دائما الإيقاع بك واستغلالك؟".

أجاب على 45.2% ما يقابله 14 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 54.2% ما يقابلها 17 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.55 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما

يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى ان 14 مراهقين يشعرون بأن الأقوياء يحاولون دائما الإيقاع بهم.

• العبارة رقم 06: "هل لديك مشكلات كثيرة تثير قلقك أكثر من لدى زملائك؟".

أجاب على 41.9% ما يقابله 13 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 58.1% ما يقابلها 18 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.58 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 13 مراهقين لديهم مشكلات تثير قلقهم و 18 مراهقين ليس لديهم مشكلات تثير قلقهم.

• العبارة رقم 07: "هل تشعر أنك وحيدا حتى مع وجود الناس حولك؟".

أجاب على 58.1% ما يقابله 18 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 41.9% ما يقابلها 13 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.58 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى ان 18 مراهقين يشعرون بالوحدة رغم وجود الناس حولهم و 13 مراهقين لا يشعرون بالوحدة.

• العبارة رقم 08: "تظن أنه من الصعب ان تتكلم مع الإناث/الذكور؟".

أجاب على 29% ما يقابله 9 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 71% ما يقابلها 22 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.71 وانحراف المعياري 0.461 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة أفراد العينة لا يجدون صعوبة في التكلم مع الجنس الآخر.

• العبارة رقم 09: "هل ترى ان أصغر منك سنا يتمتعون بوقتهم أكثر منك؟".

أجاب على 45.2% ما يقابله 14 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 54.8% ما يقابلها 17 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.55 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 14 مراهقين يرون أن أصغر منهم سنا يتمتعون بوقتهم أكثر منهم.

- جدول رقم (13) يوضح نتائج بعد "خلو المراهق من الأعراض العصبية".

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		نعم		العبارات	رقم
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
0.475	1.32	%67.7	21	%32.3	10	هل تتكرر إصابتك بالبرد؟	1
0.506	1.45	%54.8	17	%45.2	14	هل تفقد الكلام عندما تغضب وتتضايق بحدوث تقلصات في عضلاتك؟	2
0.495	1.39	%38.7	12	%61.3	19	هل تؤلمك عيناك وتشعر بالتعب في معظم الأحيان؟	3
0.495	1.61	%38.7	12	%61.3	19	هل تنسى عادة ما تقرأه وانه كثيرا ما تطلب من الآخرين إعادة ما قالوه؟	4
0.495	1.39	%38.7	12	%61.3	19	هل تنزعج كثيرا من الصداق؟	5
0.502	1.58	%41.9	13	%58.1	18	هل لا تشعر انك غير جائع اثناء موعد الطعام؟	6
0.486	1.35	%35.5	11	%64.5	20	هل تجد ان الكثير من الناس لا يتكلمون بوضوح كافي حيث لا تفهمهم جيدا؟	7
0.425	1.23	%77.4	24	%22.6	7	هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر لأنه يصعب عليك ان تجلس ساكنا؟	8
0.486	1.35	%64.5	20	%35.5	11	هل تجد عادة انه من الصعب عليك ان تنام بسبب الأحلام المزعجة و الكوابيس؟	9

من خلال الجدول يتضح لنا مايلي:

• العبارة رقم 01: "هل تتكرر إصابتك بالبرد؟".

أجاب على 32.3% ما يقابله 10 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 67.7% ما يقابلها 21 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.32 وانحراف المعياري 0.475 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 10 مراقبين تتكرر اصابتهم بالبرد و 21 مراقب لا تتكرر اصابتهم بالبرد.

• العبارة رقم 02: "هل تفقد الكلام عندما تغضب وتتضايق بحدوث تقلصات في عضلاتك؟".

أجاب على 45.2% ما يقابله 14 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 54.8% ما يقابلها 17 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.45 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما تشير الى أن 14 مراقبين يفقدون الكلام عندما يغضبون و 17 مراقبين لا يفقدون الكلام عندما يغضبون.

• العبارة رقم 03: "هل تؤلمك عينك وتشعر بالتعب في معظم الأحيان؟".

أجاب على 61.3% ما يقابله 19 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 38.7% ما يقابلها 12 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.39 وانحراف المعياري 0.495 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى ان 19 مراقب تألمهم عيناهم ويشعرون بالتعب في معظم الأحيان.

• العبارة رقم 04: "هل تنسى عادة ما تقرأه وانه كثيرا ما تطلب من الآخرين إعادة ما قالوه؟".

أجاب على 61.3% ما يقابله 19 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 38.7% ما يقابلها 12 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.61 وانحراف المعياري 0.495 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 19 مراقبين ينسون ما يقرأون.

• العبارة رقم 05: "هل تنزعج كثيرا من الصداع؟".

أجاب على 61.3% ما يقابله 19 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 38.8% ما يقابلها 12 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.39 وانحراف المعياري 0.495 وهو ما

يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 19 مراهق يزعجون كثيرا من الصداق و 12 مراهقين لا يزعجون.

• العبارة رقم 06: "هل لا تشعر أنك غير جائع اثناء موعد الطعام؟".

أجاب على 58.1% ما يقابله 18 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 41.9% ما يقابلها 13 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.58 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 18 مراهقين لا يشعرون أنهم غير جائعين أثناء موعد الطعام و 13 مراهقين يشعرون أنهم جائعين أثناء موعد الطعام.

• العبارة رقم 07: "هل تجد ان الكثير من الناس لا يتكلمون بوضوح كافي حيث لا تفهمهم جيدا؟"

أجاب على 64.5% ما يقابله 20 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 35.5% ما يقابلها 11 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.35 وانحراف المعياري 0.486 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 20 مراهق يجدون أن الكثير من الناس لا يتكلمون بشكل واضح ومفهوم.

• العبارة رقم 08: "هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر لأنه يصعب عليك ان تجلس ساكنا؟".

أجاب على 22.6% ما يقابله 7 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 77.4% ما يقابلها 24 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.23 وانحراف المعياري 0.425 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يعتبرهم الناس مستقرين.

• العبارة رقم 09: "هل تجد عادة انه من الصعب عليك ان تنام بسبب الأحلام المزعجة والكوابيس؟".

أجاب على 35.5% ما يقابله 11 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 64.5% ما يقابلها 20 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.35 وانحراف المعياري 0.486 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 11 مراهق يجدون صعوبة في النوم بسبب الأحلام المزعجة والكوابيس في حين أن 20 مراهق لا يجدون صعوبة في النوم بسبب الكوابيس.

- جدول رقم (14) يوضح نتائج بعد "اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية"

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		نعم		العبارات	رقم
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
0.250	1.94	%6.5	2	%93.5	29	تظن أنه من الضروري ان تحافظ على وعودك وتقوم بالعمل الذي يجب عليك القيام به؟	1
0.301	1.90	%9.7	3	%90.3	28	هل من الضروري ان تكون رحيما مع من تحبهم؟	2
0.374	1.84	%83.9	26	%16.1	5	هل من الصواب ان يضحك ويسخر ممن هم في مأزق ولديهم اراء اعتقادات سخيفة؟	3
0.508	1.52	%51.6	16	%48.4	15	هل من الضروري ان تحتفظ وتأخذ الأشياء التي تحبها لأنك بحاجة ماسة اليها؟	4
0.475	1.68	%32.3	10	%67.7	21	هل من حق الناس ان يطلبوا من الآخرين الا يتدخلوا في شؤونهم؟	5
0.475	1.68	%67.7	21	%32.3	10	اذا عرفت انه يمكنك الغش أتفعل ذلك؟	6
0.341	1.87	%12.9	4	%87.1	27	هل ينبغي على الانسان ان يشكر الآخرين على المجاملات؟	7
0.402	1.19	%80.6	25	%19.4	6	هل من الصواب ان تغضب	8

						على والدك اذا رفضا ان تذهب الى السينما أو حفلة؟	
0.475	1.68	%67.7	21	%32.3	10	هل من المهم ان يتودد الانسان لجميع التلاميذ الجدد؟	9

من خلال الجدول يتضح لنا مايلي:

- العبارة رقم 01: "تظن أنه من الضروري ان تحافظ على وعودك وتقوم بالعمل الذي يجب عليك القيام به؟".

أجاب على 93.5% ما يقابله 29 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 6.5% ما يقابلها فردين الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.06 وانحراف المعياري 0.250 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يحافظون على وعودهم.

- العبارة رقم 02: "هل من الضروري ان تكون رحيما مع من تحبهم؟".

أجاب على 90.3% ما يقابله 28 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 9.7% ما يقابلها 3 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.90 وانحراف المعياري 0.301 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يرون أنفسهم رحماء مع من يحبون.

- العبارة رقم 03: "هل من الصواب ان نضحك ونسخر ممن هم في مأزق ولديهم اراء اعتقادات سخيفة؟".

أجاب على 16.1% ما يقابله 5 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 83.9% ما يقابلها 26 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.84 وانحراف المعياري 0.374 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة لا يضحكون ويسخرون ممن هم في مأزق.

- العبارة رقم 04: "هل من الضروري ان تحتفظ وتأخذ الأشياء التي تحبها لأنك بحاجة ماسة اليها؟".

أجاب على 48.4% ما يقابله 15 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 51.6% ما يقابلها 16 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.52 وانحراف المعياري 0.508 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 15 مراهقين يحتفظون بالأشياء التي يحبونها و 16 مراهقين لا يحتفظون بالأشياء التي يحبونها.

- العبارة رقم 05: "هل من حق الناس ان يطلبوا من الآخرين الا يتدخلوا في شؤونهم؟".

أجاب على 67.7% ما يقابله 21 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 32.3% ما يقابلها 10 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.68 وانحراف المعياري 0.475 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 21 مراهق يرون أن لهم الحق في الطلب من الآخرين عدم التدخل في شؤونهم.

- العبارة رقم 06: "إذا عرفت انه يمكنك الغش أتفعل ذلك؟".

أجاب على 32.3% ما يقابله 10 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 67.7% ما يقابلها 21 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.68 وانحراف المعياري 0.475 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 10 مراهقين إذا اتاحت لهم الفرصة يغشون و 21 مراهق حتى لو أتاحت لهم الفرصة لا يغشون.

- العبارة رقم 07: "هل ينبغي على الانسان ان يشكر الآخرين على المجاملات؟".

أجاب على 87.1% ما يقابله 27 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 12.9% ما يقابلها 4 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.87 وانحراف المعياري 0.341 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يرون أن عليهم شكر الآخرين ومجاملتهم.

- العبارة رقم 08: "هل من الصواب ان تغضب على والديك إذا رفضا ان تذهب الى السينما أو حفلة؟".

أجاب على 19.4% ما يقابله 6 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 80.6% ما يقابلها 25 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.19 وانحراف المعياري 0.402 وهو ما

يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة بالنسبة لهم ليس من الصواب أن يغضبوا من والديهم.

• العبارة رقم 09: "هل من المهم ان يتودد الانسان لجميع التلاميذ الجدد؟".

أجاب على 32.3% ما يقابله 10 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 67.1% ما يقابلها 21 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.68 وانحراف المعياري 0.475 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 10 مراقبين بالنسبة لهم يجب أن يتوددون للتلاميذ الجدد و 21 مراقق بالنسبة لهم ليس من المهم التودد للتلاميذ الجدد.

- جدول رقم (15) يوضح نتائج بعد"اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية".

رقم	العبارات	نعم		لا		الانحراف المعياري
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
1	هل يمكنك ان تخفي مضايقة الناس اذا هزمت في لعبة من الألعاب؟	51.6%	16	48.4%	15	0.508
2	هل من السهل ان تتذكر أسماء الذين تقابلهم؟	61.3%	19	38.7%	12	0.495
3	هل تجد ان معظم الناس يتكلمون كثيرا لدرجة ان تقاطعهم حتى تقول ما تريده؟	58.1%	18	41.9%	13	0.502
4	هل تستمتع عادة بالحديث مع من تقابلهم لأول مرة؟	74.2%	23	25.8%	8	0.445
5	هل ترى أن الاحسان جزاءه الاحسان؟	93.5%	29	6.5%	2	0.250
6	هل من الصعب ان تساعد في اعداد حفلة وتعد احيائها	41.9%	13	58.1%	18	0.502

						إذا أصبحت مملّة؟	
0.502	1.58	%41.9	13	%58.1	18	هل تجد من السهل ان تكون صداقات جديدة وان تعرف الناس ببعضهم البعض؟	7
0.475	1.69	%32.3	10	%67.7	21	هل ترغب في ان تشترك في بعض المباريات حتى ولم يسبق لك ان اشتركت فيها؟	8
0.502	1.42	%41.9	13	%58.1	18	هل من الصعب ان توجه عبارات رقيقة من يحسن التصرف؟	9

من خلال الجدول يتضح لنا مايلي:

- العبارة رقم 01: "هل يمكنك ان تخفي مضايقة الناس إذا هزمت في لعبة من الألعاب؟".

أجاب على 51.6% ما يقابله 16 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 48.4% ما يقابلها 15 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.48 وانحراف المعياري 0.508 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 16 مراهقين يمكنهم إخفاء مضايقتهم أمام الناس إذا هزم في لعبة ما و 15 مراهقين لا يمكنهم إخفاء مضايقتهم.

- العبارة رقم 02: "هل من السهل ان تتذكر أسماء الذين تقابلهم؟".

أجاب على 61.3% ما يقابله 19 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 38.7% ما يقابلها 12 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.61 وانحراف المعياري 0.495 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى ان 19 مراهق يسهل عليهم تذكر أسماء الذين يقابلونهم.

- العبارة رقم 03: "هل تجد ان معظم الناس يتكلمون كثيرا لدرجة ان تقاطعهم حتى تقول ما تريده؟".

أجاب على 58.1% ما يقابله 18 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 41.9% ما يقابلها 13 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.42 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 18 فرد بالنسبة لهم لا يجدون أن معظم الناس يتكلمون كثيرا لدرجة يجب عليهم مقاطعتهم في حين 13 مراقبين يرون أن هناك أناس يتكلمون كثيرا و يجب مقاطعتهم.

- العبارة رقم 04: "هل تستمتع عادة بالحديث مع من تقابلهم لأول مرة؟".

أجاب على 74.2% ما يقابله 23 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 25.8% ما يقابلها 8 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.74 وانحراف المعياري 0.445 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير ان معظم أفراد العينة يستمتعون عادة بالتحدث مع الأشخاص الذين يقابلونهم لأول مرة.

- العبارة رقم 05: "هل ترى أن الاحسان جزاءه الاحسان؟".

أجاب على 93.5% ما يقابله 29 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 6.5% ما يقابلها فردين الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.94 وانحراف المعياري 0.250 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يرون أن الاحسان جزاءه الاحسان.

- العبارة رقم 06: "هل من الصعب ان تساعد في اعداد حفلة وتعد احيائها إذا أصبحت مملة؟".

أجاب على 32.3% ما يقابله 10 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 67.1% ما يقابلها 21 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.68 وانحراف المعياري 0.475 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 10 مراقبين يصعب عليهم المساعدة في اعداد حفلة وإعادة احيائها إذا أصبحت مملة و 2مراقق لا يصعب عليهم ذلك.

- العبارة رقم 07: "هل تجد من السهل ان تكون صداقات جديدة وان تعرف الناس ببعضهم البعض؟".

أجاب على 58.1% ما يقابله 18 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 41.9% ما يقابلها 13 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.58 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 18 مراهقين يجدون من السهل تكوين صداقات جديدة والتعريف الناس ببعضهم البعض و 13 مراهقين لا يجدون سهولة في تكوين صداقات.

- العبارة رقم 08: "هل ترغب في ان تشترك في بعض المباريات حتى ولم يسبق لك ان اشتركت فيها؟".

أجاب على 67.7% ما يقابله 21 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 32.3% ما يقابلها 10 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.69 وانحراف المعياري 0.475 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 21 مراهقين لهم الرغبة بالاشتراك في المباريات حتى ولم يسبق لهم ان اشترك فيها.

- العبارة رقم 09: "هل من الصعب ان توجه عبارات رقيقة لمن يحسن التصرف؟".

أجاب على 58.1% ما يقابله 18 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 41.9% ما يقابلها 13 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.42 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 18 مراهقين يصعب عليهم توجيه عبارات رقيقة لمن يحسن التصرف و 13 مراهقين يسهل عليهم توجيه عبارات رقيقة.

- جدول رقم (16) يوضح نتائج بعد"تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع".

رقم	العبارات	نعم		لا		الانحراف المعياري
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
1	هل تضطر ان تكون عنيفا مع الناس حتى تتحصل على حقوقك ولكي يعاملونك	41.9%	13	58.1%	18	0.502

						معاملة حسنة؟	
0.508	1.48	%48.4	15	%51.6	16	هل تشعر بالسعادة اذا استطعت ان تعامل الظالمين بما يستحقون؟	2
0.506	1.55	%54.8	17	%45.2	14	هل يدفعك زملائك لاستعمال القوة دفاعا عما تملك؟	3
0.506	1.55	%54.8	17	%45.2	14	تجد ان الكذب من اسهل الطرق التي يلجأ اليها الناس للتخلص من مشكلاتهم؟	4
0.502	1.58	%58.1	18	%41.9	13	هل يحاول زملائك في القسم لومك بسبب المشاحنات؟	5
0.475	1.68	%67.7	21	%32.3	10	هل يعاملك من في المدرسة عادة بطريقة سيئة جدا لدرجة انك ترغب في كسر الأشياء؟	6
0.495	1.61	%61.3	19	%38.7	12	هل من الصواب ان تكون سافلا مع الناس الذين يعاملونك باحتقار لدرجة انك تشتمهم؟	7
0.508	1.48	%48.4	15	%51.6	16	هل تنمرّد على معلميك و والديك إذا كانوا غير عادلين نحوك؟	8
0.301	1.90	%9.7	3	%90.3	28	هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعها عنك الآخرين دون حق؟	9

من خلال الجدول يتضح لنا مايلي:

- العبارة رقم 01: "هل تضطر ان تكون عنيفا مع الناس حتى تتحصل على حقوقك ولكي يعاملونك معاملة حسنة؟".

أجاب على 41.9% ما يقابله 13 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 58.1% ما يقابلها 18 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.58 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 13 مراقبين يضطرون أن يمارسون العنف على الناس لكي يتحصلون على حقوقهم ويعاملوا بطريقة حسنة.

- العبارة رقم 02: "هل تشعر بالسعادة إذا استطعت ان تعامل الظالمين بما يستحقون؟".

أجاب على 51.6% ما يقابله 16 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 48.4% ما يقابلها 17 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.48 وانحراف المعياري 0.508 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 16 مراقبين يشعرون بالسعادة إذا استطاع معاملة الظالمين بما يستحقون.

- العبارة رقم 03: "هل يدفعك زملائك لاستعمال القوة دفاعا عما تملك؟".

أجاب على 45.2% ما يقابله 14 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 54.8% ما يقابلها 17 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.55 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 14 مراقب يدفعهم زملائهم لاستعمال القوة دفاعا عما يمتلكون.

- العبارة رقم 04: "تجد ان الكذب من أسهل الطرق التي يلجأ اليها الناس للتخلص من مشكلاتهم؟".

أجاب على 45.2% ما يقابله 14 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 54.8% ما يقابلها 17 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.55 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 14 مراقبين يرون بأن الكذب من أسهل الطرق التي يلجأ اليها الناس للتخلص من مشكلاتهم و 17 مراقبين لا يرون بأن الكذب من أسهل الطرق.

- العبارة رقم 05: "هل يحاول زملائك في القسم لومك بسبب المشاحنات؟".

أجاب على 41.9% ما يقابله 13 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 58.1% ما يقابلها 18 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.58 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 13 مراقبين يحاول زملائهم لومهم بسبب المشاحنات و 18 مراقق لا يحاولون زملائهم لومهم.

- العبارة رقم 06: "هل يعاملك من في المدرسة عادة بطريقة سيئة جدا لدرجة أنك ترغب في كسر الأشياء؟".

أجاب على 32.3% ما يقابله 10 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 67.7% ما يقابلها 21 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.68 وانحراف المعياري 0.475 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 10 مراقبين يعاملونهم في المدرسة بطريقة سيئة و 21 مراقبين لا يعاملونهم معاملة سيئة.

- العبارة رقم 07: "هل من الصواب ان تكون سافلا مع الناس الذين يعاملونك باحتقار لدرجة أنك تشتمهم؟".

أجاب على 38.7% ما يقابله 12 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 61.3% ما يقابلها 19 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.61 وانحراف المعياري 0.495 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 12 مراقق بالسبة لهم يجب أن يكونون سافلين مع الناس الذين يعاملونهم باحتقار.

- العبارة رقم 08: "هل تتمرد على معلميك ووالديك إذا كانوا غير عادلين نحوك؟".

أجاب على 51.6% ما يقابله 16 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 48.4% ما يقابلها 15 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.48 وانحراف المعياري 0.508 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 16 مراقبين يتمردون على معلمهم ووالديهم إذا كانوا غير عادلين و 15 مراقبين لا يتمردون.

- العبارة رقم 09: "هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعها عنك الآخرين دون حق؟".

أجاب على 90.3% ما يقابله 28 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 9.7% ما يقابلها 3 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.90 وانحراف المعياري 0.301 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة بالنسبة لهم من الصواب أخذ الأشياء التي يمنعها عنهم الآخرين دون حق.

- جدول رقم (17) يوضح نتائج بعد "علاقات المراهق بأسرته".

رقم	العبارات	نعم		لا		الانحراف المعياري
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
1	تشعر بأن والديك عادة يجبرانك على ان تقوم بعمل من الأعمال؟	18	58.1%	13	41.9%	0.502
2	هل تكون مرحا بعض الشيء مع أسرتك في المنزل وتقضي وقتا ممتعا؟	26	83.9%	5	16.1%	0.374
3	هل لديك أسباب قوية تدعوك الى ان تحب احد والديك اكثر من الأخر؟	10	32.3%	21	67.7%	0.475
4	هل يرى والديك انك ستكون ناجحا في حياتك؟	24	77.4%	7	22.6%	0.425
5	هل يرى والديك ان كل ما تقوم به خطأ حيث من الصعب عليك ان تكون لطيفا وان تعمل على اسعادهما؟	11	35.5%	20	64.5%	0.486
6	هل تتفق مع والديك على الأشياء التي تحبها؟	8	25.8%	23	74.2%	0.445
7	هل يميل والديك الى الشجار	4	12.9%	27	87.1%	0.341

						وكثيرا ما يبدوون في المشاحنة معك؟	
0.250	1.94	%6.5	2	%93.5	29	هل تشعر عادة ان أحد من أسرتك لا يهتم بك؟	8
0.402	1.81	%19.4	6	%80.6	25	هل تفضل العيش بعيدا عن اسرتك؟	9

من خلال الجدول يتضح لنا مايلي:

- العبارة رقم 01: "تشعر بأن والديك عادة يجبرانك على ان تقوم بعمل من الأعمال؟".

أجاب على 58.1% ما يقابله 18 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 41.9% ما يقابلها 13 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.58 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 18 مراقبين يشعرون بأن والديهم يجبرانهم على أن يقومون بعمل من الأعمال.

- العبارة رقم 02: "هل تكون مرحا بعض الشيء مع أسرتك في المنزل وتقضي وقتا ممتعا؟".

أجاب على 83.9% ما يقابله 26 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 16.1% ما يقابلها 5 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.84 وانحراف المعياري 0.374 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يقضون أوقات ممتعة مع أسرته.

- العبارة رقم 03: "هل لديك أسباب قوية تدعوك الى ان تحب أحد والديك أكثر من الآخر؟".

أجاب على 32.3% ما يقابله 10 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 67.7% ما يقابلها 21 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.68 وانحراف المعياري 0.475 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 10 مراقبين لديهم أسباب قوية لحب أحد والديهم على الآخر و 21 مراقب يحبون كلا الوالدين ولا يفضلون أحدهما على الآخر.

- العبارة رقم 04: "هل يرى والديك أنك ستكون ناجحا في حياتك؟".

أجاب على 77.4% ما يقابله 24 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 22.6% ما يقابلها 7 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.77 وانحراف المعياري 0.425 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يعتقدون بأن والديهم يرونهم سيكونون ناجحين في حياتهم.

- العبارة رقم 05: "هل يرى والديك ان كل ما تقوم به خطأ حيث من الصعب عليك ان تكون لطيفا وان تعمل على اسعادهما؟".

أجاب على 35.5% ما يقابله 11 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 64.5% ما يقابلها 20 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.65 وانحراف المعياري 0.486 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 11 مراهقين والديهم يرون بأنهم من الصعب أن يكونون لطفاء.

- العبارة رقم 06: "هل تتفق مع والديك على الأشياء التي تحبها؟".

أجاب على 25.8% ما يقابله 8 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 74.2% ما يقابلها 23 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.74 وانحراف المعياري 0.445 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة لا يتفقون مع والديهم على الأشياء التي يحبونها.

- العبارة رقم 07: "هل يميل والديك الى الشجار وكثيرا ما يبدوون في المشاحنة معك؟".

أجاب على 12.9% ما يقابله 4 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 87.1% ما يقابلها 27 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.87 وانحراف المعياري 0.341 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة والديهم لا يميلون الى الشجار والمشاحنة معهم.

- العبارة رقم 08: "هل تشعر عادة ان أحد من أسرتك لا يهتم بك؟".

أجاب على 93.5% ما يقابله 29 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 6.5% ما يقابلها فردين الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.94 وانحراف المعياري 0.250 وهو ما

يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يرون أن أحد من أسرته لا يهتم بهم.

• العبارة رقم 09: "هل تفضل العيش بعيدا عن اسرتك؟".

أجاب على 80.6% ما يقابله 25 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 19.4% ما يقابلها 6 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.81 وانحراف المعياري 0.402 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يفضلون العيش بعيدا عن أسرته.

- جدول رقم (18) يوضح نتائج بعد"علاقات المراهق في المدرسة".

رقم	العبارات	نعم		لا		الانحراف المعياري
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
1	هل تكون سعيدا اذا كان المعلمين يفهمونك ويعاملونك بلطف؟	51.6%	16	48.4%	15	0.508
2	هل تحب أن تمارس وأن تشترك في المباريات المدرسية مع زملائك بالقدر الكافي؟	45.2%	14	54.8%	17	0.506
3	هل تشعر بأن المواد الدراسية صعبة لدرجة أنها تعرضك لخطر الرسوب؟	29%	9	71%	22	0.461
4	هل فكرت في ان بعض معلميك غير عاديين في تصرفاتهم ويهتمون اهتمام ضئيل بتلاميذهم؟	83.9%	26	16.1%	5	0.374

0.445	1.74	%25.8	8	%74.2	23	هل يرى بعض زملائك انك لا تلعب لعبا عادلا مثلهم؟	5
0.502	1.58	%58.1	18	%41.9	13	هل ترى بعض معلميك يجعلون من الدراسة عملا شاقا بسبب الدقة؟	6
0.506	1.55	%54.8	17	%45.2	14	هل تستمتع بالحديث مع زملائك في المدرسة وتقضي وقتا ممتعا؟	7
0.341	1.87	%87.1	27	%12.9	4	هل تجد انه من الضروري ان تبتعد عن زملائك بسبب الطريقة التي يعاملونك بها؟	8
0.461	1.71	%29	9	%71	22	هل تفضل التغيب عن الدراسة ان استطعت؟	9

من خلال الجدول يتضح لنا مايلي:

- العبارة رقم 01: "هل تكون سعيدا إذا كان المعلمين يفهمونك ويعاملونك بلطف؟".

أجاب على 51.6% ما يقابله 16 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 48.4% ما يقابلها 15 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.48 وانحراف المعياري 0.508 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 16 مراهقين يكونون سعداء إذا كان معلمهم يفهمونهم ويعاملونهم بلطف.

- العبارة رقم 02: "هل تحب أن تمارس وأن تشترك في المباريات المدرسية مع زملائك بالقدر الكافي؟".

أجاب على 45.2% ما يقابله 14 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 54.8% ما يقابلها 17 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.55 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما

يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 14 مراهقين يحبون الاشتراك في المباريات المدرسية مع زملائهم و 17 مراهقين لا يحبون الاشتراك في المباريات المدرسية.

• العبارة رقم 03: "هل تشعر بأن المواد الدراسية صعبة لدرجة أنها تعرضك لخطر الرسوب؟".

أجاب على 29% ما يقابله 9 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 71% ما يقابلها 22 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.71 وانحراف المعياري 0.461 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة لا يجدون صعوبة في المواد الدراسية.

• العبارة رقم 04: "هل فكرت في ان بعض معلمك غير عاديين في تصرفاتهم ويهتمون اهتمام

ضئيل بتلاميذهم؟".

أجاب على 83.9% ما يقابله 26 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 16.1% ما يقابلها 5 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.16 وانحراف المعياري 0.374 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يرون أن معلمهم غير عاديين في تصرفاتهم ويهتمون اهتمام ضئيل بتلاميذهم.

• العبارة رقم 05: "هل يرى بعض زملائك أنك لا تلعب لعبا عادلا مثلهم؟".

أجاب على 74.2% ما يقابله 23 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 25.8% ما يقابلها 8 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.74 وانحراف المعياري 0.445 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة زملائهم يرون بأنهم لا يلعبون لعبا عادلا مثلهم.

• العبارة رقم 06: "هل ترى بعض معلمك يجعلون من الدراسة عملا شاقا بسبب الدقة؟".

أجاب على 41.9% ما يقابله 13 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 58.1% ما يقابلها 18 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.58 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 13 مراهقين يرون بأن معلمهم يجعلون من الدراسة عملا شاق و 18 مراهقين يرون عكس ذلك.

- العبارة رقم 07: "هل تستمتع بالحديث مع زملائك في المدرسة وتقضي وقتا ممتعا؟".

أجاب على 45.2% ما يقابله 14 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 54.8% ما يقابلها 17 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.55 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن 14 مراهق يستمتعون بالحديث مع زملائهم في المدرسة و 17 مراهق لا يستمتعون بالحديث مع زملائهم.

- العبارة رقم 08: "هل تجد انه من الضروري ان تبتعد عن زملائك بسبب الطريقة التي يعاملونك بها؟".

أجاب على 12.9% ما يقابله 4 أفراد بنعم، في حين نجد أن نسبة 87.1% ما يقابلها 27 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.87 وانحراف المعياري 0.341 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة لا يجدون بضرورة الابتعاد عن زملائهم بسبب الطريقة التي يعاملونهم بها.

- العبارة رقم 09: "هل تفضل التغيب عن الدراسة ان استطعت؟".

أجاب على 71% ما يقابله 22 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 29% ما يقابلها 9 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.71 وانحراف المعياري 0.461 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشنتة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يفضلون التغيب عن الدراسة ان استطاعوا.

- جدول رقم (19) يوضح نتائج بعد"علاقات المراهق في البيئة المحلية".

رقم	العبارات	نعم		لا		الانحراف المعياري
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
1	هل تزور وتلعب مع اصدقائك ممن هم في سنك؟	80.6%	25	19.4%	6	0.402
2	هل من عادتك التحدث مع من هم في سنك من الجيران؟	45.2%	14	54.8%	17	0.506

0.445	1.74	%25.8	8	%74.2	23	هل يخالف معظم جيرانك ممن هم في سنك ما يفرضه القانون؟	3
0.508	1.48	%48.4	15	%51.6	16	هل معظم جيرانك من النوع المحبوب الذين لديهم شبان يتصرفون بأخلاق طيبة؟	4
0.495	1.61	%38.7	12	%61.3	19	هل يوجد من بين جيرانك من تحاول ان تتجنبهم لأنهم يسببون لك الازعاج لدرجة تحب ان تسيء اليهم؟	5
0.502	1.42	%41.9	13	%58.1	18	هل تذهب أحيانا لزيارة الجيران وتقضي معهم وقتا ممتعا؟	6
0.475	1.68	%32.3	10	%67.7	21	هل يوجد عدد من الجيران لا تهتم بزيارتهم؟	7
0.475	1.68	%32.3	10	%67.7	21	هل من الضروري ان تكون لطيفا مع جميع جيرانك مهما اختلفوا عنك؟	8
0.461	1.71	%29	9	%71	22	هل تحب معظم من في سنك من الجيران؟	9

من خلال الجدول يتضح لنا مايلي:

- العبارة رقم 01: "هل تزور وتلعب مع اصدقائك ممن هم في سنك؟".

أجاب على 80.6% ما يقابله 25 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 19.4% ما يقابلها 6 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.81 وانحراف المعياري 0.402 وهو ما

يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشككة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يزورون ويلعبون مع أصدقائهم من نفس السن.

• العبارة رقم 02: "هل من عادتك التحدث مع من هم في سنك من الجيران؟".

أجاب على 45.2% ما يقابله 14 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 54.8% ما يقابلها 17 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.55 وانحراف المعياري 0.506 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشككة، مما يشير الى أن مراهق من عاداتهم التحدث مع من هم في سنهم من الجيران.

• العبارة رقم 03: "هل يخالف معظم جيرانك ممن هم في سنك ما يفرضه القانون؟".

أجاب على 74.2% ما يقابله 23 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 25.8% ما يقابلها 8 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.74 وانحراف المعياري 0.445 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشككة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة لديهم جيران في سنهم يخالفون ما يفرضه القانون.

• العبارة رقم 04: "هل معظم جيرانك من النوع المحبوب الذين لديهم شبان يتصرفون بأخلاق طيبة؟".

أجاب على 51.6% ما يقابله 16 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 48.4% ما يقابلها 15 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.48 وانحراف المعياري 0.508 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشككة، مما يشير الى أن مراهق معظم جيرانهم من النوع المحبوب و 15 مراهق معظم جيرانهم ليس من النوع المحبوب.

• العبارة رقم 05: "هل يوجد من بين جيرانك من تحاول ان تتجنبهم لأنهم يسببون لك الازعاج لدرجة تحب ان تسيء إليهم؟".

أجاب على 61.3% ما يقابله 19 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 38.7% ما يقابلها 12 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.61 وانحراف المعياري 0.495 وهو ما

يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 19 مراهقين يحاولون تجنب بعض جيرانهم لأنهم يسببون الازعاج لهم.

• العبارة رقم 06: "هل تذهب أحيانا لزيارة الجيران وتقضي معهم وقتا ممتعا؟".

أجاب على 58.1% ما يقابله 18 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 41.9% ما يقابلها 13 فرد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.42 وانحراف المعياري 0.502 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 18 مراهقين يذهبون لزيارة جيرانهم ويقضون أوقات ممتعة معهم و 13 مراهقين لا يذهبون لزيارة جيرانهم.

• العبارة رقم 07: "هل يوجد عدد من الجيران لا تهتم بزيارتهم؟".

أجاب على 67.7% ما يقابله 21 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 32.3% ما يقابلها 10 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.68 وانحراف المعياري 0.475 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن 21 مراهقين يوجد من بين جيرانهم من لا يهتمون بزيارتهم.

• العبارة رقم 08: "هل من الضروري ان تكون لطيفا مع جميع جيرانك مهما اختلفوا عنك؟".

أجاب على 67.7% ما يقابله 21 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 32.3% ما يقابلها 10 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.68 وانحراف المعياري 0.475 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى ان 21 مراهق ليس بضروري بالنسبة لهم أن يكونوا لطفاء مع جميع جيرانهم.

• العبارة رقم 09: "هل تحب معظم من في سنك من الجيران؟".

أجاب على 71% ما يقابله 22 فرد بنعم، في حين نجد أن نسبة 29% ما يقابلها 9 أفراد الذين أجابوا ب لا وعلى هذا الأساس بلغت درجة المتوسط الحسابي 1.71 وانحراف المعياري 0.461 وهو ما يعني ان استجابات أفراد العينة غير متشعبة، مما يشير الى أن معظم أفراد العينة يحبون معظم جيرانهم من نفس السن.

## 2. عرض وتحليل النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة:

## 1.2. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية العامة:

للتحقق من الفرضية العامة والتي كانت صياغتها كالاتي:

- يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء التوافق النفسي الاجتماعي.

قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي ومن خلال ذلك تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (20) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى التوافق النفسي الاجتماعي.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أكبر قيمة	أدنى قيمة
التوافق النفسي الاجتماعي.	31	174.42	12.159	197	146

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات التوافق النفسي الاجتماعي قد بلغ 174.42، وذلك بانحراف معياري قدر ب 12.159، وحسب مقياس التصحيح المعتمد في دراستنا فإن درجة المتوسط الحسابي تنتمي للمجال [162-189]، والذي يدل على أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة متوسط، وهذا يعني أن الفرضية الرئيسية لم تتحقق.

## 2.2. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى: والتي كانت صياغتها كالتالي:

-يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء التوافق النفسي.

جدول رقم (21) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى التوافق النفسي.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوافق النفسي	31	85.35	5.607

نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لمستوى التوافق النفسي بلغ 85.35، بانحراف معياري قدره 5.607، وحسب مقياس التصحيح المعتمد في دراستنا فإن درجة المتوسط الحسابي تنتمي للمجال [82-94]، والذي يدل على أن مستوى التوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة متوسط، وهذا يعني أن الفرضية الجزئية الأولى لم تتحقق.

### 3.2. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية: والتي كانت صياغتها كالتالي:

- يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء التوافق الاجتماعي.

جدول رقم (22) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى التوافق الاجتماعي.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المتغير
7.724	89.06	31	التوافق الاجتماعي

نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لمستوى التوافق الاجتماعي بلغ 89.06، بانحراف معياري قدره 7.724، وحسب مقياس التصحيح المعتمد في دراستنا فإن درجة المتوسط الحسابي تنتمي للمجال [82-94]، والذي يدل على أن مستوى التوافق الاجتماعي لدى المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة متوسط، وهذا يعني أن الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق.

### 4.2. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثالثة: والتي كانت صياغتها كالتالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس المصاب بالسمنة يعزي لمتغير الجنس (ذكور وإناث).

جدول رقم (23) يمثل نتائج اختبار (T) لحساب الفروق في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين (ذكور / إناث).

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
ذكور	17	175.12	12.364	0.347	0.05

		12.314	173.57	14	إناث
--	--	--------	--------	----	------

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن قيمة t قدرت ب  $t = 0.347$  ومستوى دلالة  $\alpha = 0.731$  وهي أكبر من مستوى الدلالة المقترح  $\alpha = 0.05$ ، وهذا يعني أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي الفرضية الجزئية الثالثة لم تتحقق، وهذا يعني أنه لا يوجد فرق في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين الذكور والإناث.

### 3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

بعد عرض النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، تم مناقشتها وتفسيرها على ضوء الفرضيات

كالتالي:

#### 1.3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة:

من خلال المعالجة الإحصائية للفرضية العامة والتي كانت صياغتها كما يلي:

- يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء التوافق النفسي الاجتماعي.

تبين لنا من خلال الجدول رقم (20) الذي يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة، حيث قدر المتوسط الحسابي ب 174.42 و الانحراف المعياري ب 12.159، وحسب مقياس التصحيح لتفسير درجات أداة التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة والمعتمد في دراستنا، فإن هذه القيمة تقع في المجال الخاص بمستوى التوافق المتوسط، وعليه فالفرضية الرئيسية للدراسة والمقررة بأن المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة يعاني من سوء التوافق النفسي الاجتماعي لم تتحقق، وهذا ما يفسر أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة متوسط.

ومنه نقول أن المراهق المتمدرس في المرحلة المتوسطة والذي يعاني من السمنة يكون متوافق نفسياً واجتماعياً بدرجة متوسطة، وقد يعود ذلك الى كون المراهق في هذه المرحلة يحاول تحمل المسؤولية، والاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات السليمة في مجالات متعددة، مثل النفسية والاجتماعية والدراسية، وأيضا تحقيق التوافق مع نفسه ومع بيئته بمساعدة أسرته كونها توفر الجو المناسب الذي يلبي حاجاته ويحقق له الأمن والسلام والتوافق النفسي والاجتماعي، وقد يعود ذلك الى سلامة وظائف الجسم

التي تحقق له صحة نفسية مما يجعل الفرد متوافق نفسيا واجتماعيا وهذا ما أكده أصحاب النظرية البيولوجية ل داروين وأخرون الذين ركزوا على النواحي البيولوجية للتوافق، وأن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسمي) أي سلامة وظائف الجسم المختلفة، حيث يقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، وقد يكون المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة متقبل للحياة بكل ما فيها من أفراح و أحزان، متفائل ومقبل على الحياة بسعادة وهذا ما يجعل لديه نظرة واقعية للحياة وهذا ما أكده ألبرت باندورا و مايكل ماهوني في النظرية السلوكية أنهم استبعدوا تفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية بل يحدث بدرجة عالية من الوعي و الإدراك، ولكن عدم تحقيق درجة عالية من التوافق النفسي الاجتماعي قد يعود الى عقبات تعترض حياة المراهق كالشعور بالنقص العضوي أو الإرهاق المفرط، بالإضافة الى العادات والتقاليد وضرورة الامتثال للجماعة المرجعية وبعض العادات السيئة، كما قد يعود الى بعض الصراعات الانفعالية داخل الأسرة أو المدرسة.

### 2.3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى: والتي كان مفادها:

- يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء التوافق النفسي.

من خلال الجدول رقم (21) الذي يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور التوافق النفسي لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة، حيث قدر المتوسط الحسابي ب 85.35 والانحراف المعياري ب 5.607، وحسب مقياس التصحيح لتفسير درجات أداة التوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة والمعتمد في دراستنا، فإن هذه القيمة تقع في المجال الخاص بمستوى التوافق المتوسط، وعليه نرفض الفرضية الجزئية الأولى.

تعود هذه النتيجة الى إحساس الفرد بقيمته الذاتية عندما يشعر أن الآخرين يقدرونه ويظهر ذلك بشكل واضح في الجدول رقم (7) الذي يمثل أبعاد التوافق النفسي، حيث يستمتع المراهق بحريته عند السماح له باختيار أصدقائه وأن يكون له مصروف خاص به، مما يجعله يشعر بالرضا عن نفسه وبالأمن والانتماء للأسرة والمجتمع فيتحرر من الانطواء والانعزال وهذا ما أكده يونغ في نظرية التحليل النفسي على أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، وهما يتطلبان الموازنة بين ميولاتنا الانطوائية والانبساطية، فيستطيع اشباع رغباته ودوافعه، وبالتالي خلوه من التوترات والصراعات النفسية ومن الأعراض العصبية، فيشعر بالسلام الداخلي والاستقرار النفسي.

**3.3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية: والتي كان مفادها:**

- يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء التوافق الاجتماعي.

من خلال الجدول رقم (22) الذي يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور التوافق الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة، حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 89.06 والانحراف المعياري بـ 7.724، وحسب مقياس التصحيح لتفسير درجات أداة التوافق الاجتماعي لدى المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة والمعتمد في دراستنا، فإن هذه القيمة تقع في المجال الخاص بمستوى التوافق المتوسط، وعليه نرفض الفرضية الجزئية الثانية.

من هنا يمكن القول أن بالرغم أن المراهق المتمدرس يعاني من السمنة، وصورة الذات مهمة عند المراهقين، إلا أنهم لا يعانون من سوء التوافق الاجتماعي بل لديهم توافق اجتماعي بدرجة متوسطة، مما يدل على تقبلهم لأنفسهم وهذا راجع لمساندة الأسرة لهم ولا يعاملونهم كأنهم يعانون من السمنة، مما يساعد هذا في اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية التي تتجلى بدورها في مدى قدرة المراهق على إخفاء مضايقة الناس ومدى استمتاعه بالحديث مع من يقابلهم وقدرته على تكوين صداقات وعلاقات مستمرة مع الزملاء، والأشخاص المحيطين به، فالمراهق المتوافق اجتماعياً نجده يعترف بالمستويات الاجتماعية المختلفة حيث يدرك ما هو صواب وما هو خطأ، يتقبل أحكام الآخرين، يتميز بالعدل في معاملاته وتصرفاته، فنجد لديه علاقات طيبة مع أسرته ويشعر بحبها وتقديرها، وهذا ما يؤكد ماسلو في نظرية علم النفس الإنساني أن الإدراك الفعال للواقع والتمركز الصحيح للذات يؤدي بالفرد إلى التوافق بصفة إيجابية مع نفسه ومع الآخرين.

**4.3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة: والتي كان مفادها:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس المصاب بالسمنة يعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث).

من خلال الجدول رقم (23) اتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس المصاب بالسمنة تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة  $t = 0.347$  وهي غير دالة إحصائية، وما يفسر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص التوافق النفسي الاجتماعي هو التشابه بين العينتين من حيث أنهم مراهقين في نفس المتوسط، ويتمتعون بنفس

الطموح، والشخص المتوافق تكون طموحاته مشروعة عادة في مستوى إمكاناته الحقيقية ويسعى إلى تحقيقها من خلال دافع الإنجاز، فكل من الذكر والأنثى يسعى إلى تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي عن طريق إبراز كل منهم قدراته على تجاوز المشكلات وإحداث التوازن بين رغباتهم، ومواجهة مختلف المواقف من أجل تحقيق الأهداف و الغايات المرغوبة بما فيها التعليمية كنجاح في المسار الدراسي.

## 4. الاستنتاج العام:

يمكننا القول أن الهدف الرئيسي لدراستنا هو ما إذا كان يعاني المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة من سوء التوافق النفسي الاجتماعي في مرحلة المتوسطة، ومنه فاستنادا الى ما قمنا بعرضه في الجانب النظري حول التوافق النفسي الاجتماعي والمراهقة والسمنة، وبالاعتماد على نتائج البيانات الإحصائية المتحصل عليها وانطلاقا من إشكالية وتساؤلات الدراسة الحالية توصلنا الى النتائج التالية:

- مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة متوسط، بمتوسط

حسابي قدر ب 174.42 وانحراف معياري قدر ب 12.159

- مستوى التوافق النفسي لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة متوسط، بمتوسط حسابي قدر ب

85.35 وانحراف معياري 5.607

- مستوى التوافق الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة متوسط، بمتوسط حسابي قدر

ب 89.06 وانحراف معياري 7.724

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقين المتمدرسين

المصابين بالسمنة تعزى لمتغير الجنس عند مستوى الدلالة 0.05 حيث قدرت قيمة  $t=0.374$

## 5. صعوبات الدراسة:

- إن البحوث العلمية لا تخلو من المشاكل والصعوبات التي تعترضها ودراستنا كأى دراسة أخرى تصادفها العديد من الصعوبات وفيما يلي سنذكر الصعوبات التي واجهتنا:
- قلة المصادر والمراجع التي تناولت موضوع السمنة من الجانب النفسي.
  - قلة عدد المراهقين المصابين بالسمنة المتمدرسين في التعليم المتوسط.
  - تعامل المراهقين من العينة باللامبالاة أثناء اجابتهم على عبارات المقياس.

## 6. الاقتراحات:

- إنشاء عيادات خاصة للتكفل النفسي بمرضى السمنة المفرطة.
- العمل على نشر الوعي بمخاطر السمنة النفسية والجسدية عبر مختلف وسائل الإعلام وتفعيل الدورات والندوات والأيام التحسيسية.
- توفير ثقافة صحية وغذائية للمجتمع حول أسلوب التغذية السليمة بدءاً من مرحلة الرضاعة، وذلك محاولة لإنقاذ ارتفاع نسبة السمنة بين الأطفال.
- توعية المجتمع حول الطرق السليمة في إنقاص الوزن بطريقة سليمة، والابتعاد عن الطرق الخاطئة لإنقاص الوزن.
- فتح أندية رياضية ونشرها في كافة المناطق لفسح فرص ممارسة الرياضة.
- تقديم إرشادات وتوجيهات للمراهقين المصابين بالسمنة الذين يعانون من مشاكل نفسية التي يمكن أن تؤثر على فهمهم لأنفسهم وعلى تحصيلهم الدراسي.
- تنظيم ندوات مع أولياء الأمور للتعرف على الظروف الاجتماعية والعائلية التي يعيش فيها المراهقين المتدربين من أجل التعاون معهم على حل مشاكلهم، وبالتالي تحقيق توافق نفسي اجتماعي ضمن ظروف ملائمة مشجعة ومدعمة.

خاتمة:

تعد السمنة مرض خطير يؤثر على النفس والجسد في الوقت نفسه، فهي تؤثر على الحالة النفسية والاجتماعية للفرد، بما تسببه من قلق واكتئاب وشعور بالنقص وعدم الاندماج في المجتمع، خاصة إذا كان الفرد في مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة حرجة في حياة الانسان.

ونظرا لقلّة الدراسات التي اهتمت بهذا الموضوع أجرينا هذه الدراسة من أجل معرفة ما إذا كان المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة يعاني من سوء التوافق النفسي الاجتماعي، وقد اتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة لديه توافق نفسي اجتماعي متوسط مما يدل ذلك على تقبل المراهق لنفسه وهذا راجع لمساندة الأسرة وكذا تقبل أفراد مجتمعه له.

المراجع

## قائمة المراجع:

- ابن منظور. (1988). لسان العرب. دار إحياء للتراث.
- احمد الجوهري، ع. ا. (2002). المدخل إلى المناهج وتصنيف البحوث الاجتماعية. مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- أحمد النيال، م. (2002). سيكولوجية التوافق. القاهرة.
- البهى السيد، ف. (1975). الأسس النفسية للنمو. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- الجميلي، ع. ا.، و آخرون. (2009). واقع السمنة عند أطفال المدارس القطريين. المركز الثقافي للطفولة.
- الحنفي، ع. ا. (1994). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: مكتبة المدبولي.
- الداهري، ص. ح. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة الأولى). دار وائل للنشر.
- الدباغ، ف. (1984). العلاج النفسي (أنواعه، أساليبه). الاسكندرية: واحة الكتب.
- الدسوقي، ك. (1974). علم النفس و دراسة التوافق (الطبعة الأولى). بيروت: دار النهضة العربية.
- الرازي، م. أ. ب. (1988). مختار الصحاح. بيروت: مكتبة لبنان.
- الرفاعي، ن. (1967). الصحة النفسية-دراسة في سيكولوجية التكيف-. القاهرة: مطبعة المعرفة.
- الشاذلي، ع. ا. م. (2001). التوافق النفسي للمسنين. الاسكندرية: المكتبة الجامعية.
- الطويل، م. س. (2000). التوافق النفسي المدرسي وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة عين شمس القاهرة، القاهرة.
- العيساوي، ع. ا. (1999). القياس و التجريب في علم النفس و التربية. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- العيسوي، ع. ا. م. (2005). المراهق والمراهقة (الطبعة الأولى). مصر: دار النهضة العربية.
- الفيومي. (د.ت). المصباح المنير في غريب الشرح للرافعي. مصر: مطبعة مصطفى الحلبي وأولاده.

- المعموري، ع.، والمعموري، ن. (2011). النمو النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين. جامعة بابل، العراق.
- إفرايم البستاني، ف. (2002). منجد الطلاب (الطبعة التاسعة و الأربعون). لبنان: دار المشرق
- بسنوسي، ش. (2011). ثقافة التغذية وعلاقتها بانتشار مرض السمنة (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، تلمسان. بلحاج، ف. (2011). التوافق الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة تيزي وزو الجزائر، الجزائر.
- بداوي، م. (2016). تأثير العنف الأسري على التوافق النفسي والاجتماعي للأبناء المراهقين (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة الجزائر 02، الجزائر.
- براهمية، ع. ا. (2014). علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بدافعية التعلم عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة 08 ماي 1945 قالمة، الجزائر.
- بكوش الجموعي، م. (2012). القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- بلحاج، ف. (2011). التوافق الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة تيزي وزو الجزائر، الجزائر.
- بلقاضي، ف. (2015). مفهوم الذات والتوافق الاجتماعي لدى الأم العازبة (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة وهران 02، الجزائر.
- بن ستي، ح. (2013). التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة الأولى ثانوي (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة قاصدي ورقلة، الجزائر.
- بن صالح، ه. (2015). الضغط النفسي و تأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، (11).
- بن اسماعيل، م. (1992). سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين الجزائريين (الطبعة الثانية). الجزائر: مطبعة الكهنة.

حسو الزبياري، ط. (2011). أساليب البحث العلمي في علم الاجتماع. بيروت: مجد المؤسسة الجامعية للدراسة و النشر و التوزيع.

حمدي، أ. (2011). دراسة مقارنة للتوافق الاجتماعي لدى أبناء العائلات و غير العائلات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). الجامعة الاسلامية غزة، غزة. دويدار، ع. ا. م. (1996). سيكولوجية النمو و الارتقاء. مصر: دار المعرفة العربية. رشدي الأعظمي، س. (2007). أساسيات علم النفس الطفولة و المراهقة (نظريات حديثة ومعاصرة). الأردن: جبهة للنشر و التوزيع.

راجح، أ. ع. (1972). أصول علم النفس. الاسكندرية: المكتب المصري الحديث.

رياش، س. (2009). التوافق النفسي الاجتماعي للمسنين في الجزائر (أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه). جامعة الجزائر 02، الجزائر.

زمر، ت. (2015). تقدير الذات لدى النساء المصابات بالسمنة المفرطة (34-50) سنة (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة ألكلي محند أولحاج البويرة، البويرة.

زهران، ح. ع. ا. (1995). علم النفس النمو. مصر: دار النهضة العربية.

زهران، ح. ع. ا. (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتاب للنشر.

زهران، ح. ع. ا. (2003). دراسات في الصحة والارشاد النفسي (الطبعة الأولى). القاهرة: عالم الكتب.

زهران، ح. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة الرابعة). القاهرة: عالم الكتب للنشر و التوزيع.

سري، إ. م. (2000). علم النفس العلاجي (الطبعة الثانية). القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.

سلطان، أ. (2017). استخدامات شبكة الانترنت عند تلاميذ مرحلة المتوسطات (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 02، الجزائر.

سيد خير الله. (1990). بحوث نفسية وتربوية. دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع.

ضيف، ش. (1984). معجم علم النفس والتربية. الهيئة العامة للشؤون المطابع الأسرية.

- عبد المعطي، ح. (2003). الأمراض السيكوسوماتية (الطبعة الأولى). القاهرة: مكتبة دار الشرق.
- عبد اللطيف، م. ع. ا. (1990). الصحة النفسية و التفوق الدراسي. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة و النشر.
- عبد المجيد إبراهيم، م. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. عمان: مؤسسة الوراق.
- عبيدات، ذ.، و آخرون. (2004). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه. عمان: دار الفكر.
- عبدي، س. (2011). الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (15-17 سنة) (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة تيزي وزو الجزائر، الجزائر.
- عسيري بنت محمد حسن، ع. (2003). علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات و التوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة أم القرى السعودية، السعودية.
- عطوف، م. ي. (1988). الأمراض السيكوسوماتية (الأمراض النفسجسمية). بيروت: بحسون للنشر و التوزيع.
- عكاشة، أ. (2005). الطب النفسي المعاصر. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- قويدري، ل. (2009). التوافق النفسي الاجتماعي المدرسي للطفل وعلاقته بعمل الأم (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة الجزائر 02، الجزائر.
- كمال، أ.، و آخرون. (1976). المدرسة والمجتمع. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- مجدي أحمد، م. ع. ا. (1996). علم النفس العام (دراسة في السلوك الانساني وجوانبه). الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- محدب، ر. (2011). الصراع النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس وعلاقته بظهور القلق (حالة-سمة) (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- محمد خير الزراد، ف. (2000). الأمراض النفسية-الجسدية (الطبعة الأولى). بيروت: دار النفائس.
- محمد عوض، ع. (1990). علم النفس العام. مصر: دار المعرفة الجامعية.

- محمد قناوي، هـ. (1992). سيكولوجية المراهقة (الطبعة الأولى). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمود الطواب، س. (1995). النمو الانساني أسسه وتطبيقاته. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- مرياح، أ. ت. ا. (2015). عسر القراءة وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي بمدينة الأغواط (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- مرحاب، ص. أ. (1989). سيكولوجية التوافق النفسي ومستوى الطموح. مصر: دار الأمان.
- مصباح، ع. (2006). منهجية اعداد البحوث العلمية. الجزائر: مدرسة شيكاغو للنشر.
- معاش، ح. (2013). الاتجاهات نحو المدرسة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- مهدي، م. (2011). تأثير درجة التوافق النفسي الاجتماعي في تحسين الأداء المهاري أثناء المناقشة في كرة القدم (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة الجزائر 03، الجزائر.
- Apfel Baum, M. (1998). Risque et peurs alimentaires. odilejacob.
- François, richard. (1998). les troubles psychiques à l'adolescence (2ème). paris:masson.
- la petit larousse. (1994).
- Lazarus,S. . (1976). patterns of ajustement (3 ed). New york.

الملاحق

جامعة 08 ماي 1945  
كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم: علم النفس

عنوان الدراسة:

"التوافق النفسي الاجتماعي عند المراهق المتمدرس بالأكاديمية المصাব بالسمنة"

-دراسة ميدانية بمتوسطات مدينة قالة -

مقياس "التوافق النفسي الاجتماعي"

التعليمة:

عزيزي الطالب:

نضع بين يديك هذه المجموعة من الأسئلة، نرجو منكم قراءتها بتأني والإجابة عنها دون ترك أي عبارة، وذلك بوضع علامة (X) داخل المربع المناسب الذي يبين مدى موافقتك أو لا على العبارات الموائية والتي ترى أنها مناسبة لك، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة. نستخدم اجاباتك لأغراض علمية بحثية في إطار انجاز مذكرة ماستر تخصص "علم النفس الاجتماعي"، ونعلمكم بأن المعلومات سوف تعامل بسرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شكرا مسبقا على تعاونكم معنا

تحت إشراف:

- د. العافري مليكة

من إعداد الطالبتين:

-ناصر عبير

- لكل مروة

السنة الجامعية 2017-2018

الجنس: ذكر

أنثى

القسم الأول: التوافق النفسي

أ- اعتماد المراهق على نفسه

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

ب- إحساس المراهق بقيمته:

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

ج- شعور المراهق بحريته:

19	هل يسمح لك بأن تبدي رأيك في معظم الأمور وان تساعد والديك في اتخاذ القرارات؟		
20	هل يسمح لك ان تختار اصدقائك وملابسك؟		
21	هل يسمح لك ان تقوم بما تريد اكثر من اصدقائك؟		
22	هل تعتقد انك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيراً؟		
23	هل تأخذ من النقود ما يكفيك؟		

24	هل يسمح لك بالذهاب الى الحفلات والرحلات مع اصدقائك؟
25	هل يوجه لك التوبيخ في أمور ليس أهمية كبيرة؟
26	هل تشعر ان لديك حرية كافية للخروج مع اصدقائك؟
27	هل يقرر الآخرون ما تفعله في اغلب الأحيان؟

#### د- شعور المراهق بالانتماء:

28	هل تجد من الصعب عليك ان تتعرف على تلاميذ جدد وتكون صداقات كافية؟
29	هل تعتبر نفسك قويا وسليما مثل اصدقائك؟
30	هل تشعر انك محبوب من زملائك ويسرهم ان تكون معهم في نفس القسم؟
31	هل يستمتع الناس بالتحدث اليك وعادة ما يهتم زملائك بأرائك؟
32	هل تشعر انك ترتاح في المدرسة التي تذهب اليها؟
33	هل تشعر عادة ان المعلمون يفضلون ان تكون في القسم الذي يدرسون فيه؟
34	هل يظن اصدقائك أن والدك ناجح مثل آباءهم؟
35	هل يحبك الآخرون كما يحبون اصدقائك؟
36	هل بيد لك ان زملائك يقضون وقتا ممتعا في بيوتهم اكثر منك؟

#### هـ- تحرير المراهق من الانفراد:

37	هل لاحظت أن معظم الناس يعيشون ويقومون بأعمال سيئة ويقولون أقوال قبيحة؟
38	هل تعرف أشخاص غير معقولين لدرجة انك تكرههم؟
39	هل لاحظت أن معظم الناس يتصرفون بعدالة ويقومون بأعمالهم على أفضل وجه؟
40	هل ترغب في البكاء بسبب الطريقة التي يعاملوك بيها الناس؟
41	هل تشعر بان الأقوياء يحاولون دائما الإيقاع بك واستغلالك؟
42	هل لديك مشكلات كثيرة تثير قلقك اكثر من لدى زملائك؟
43	هل تشعر انك وحيدا حتى مع وجود الناس حولك؟
44	تظن أنه من الصعب ان تتكلم مع الإناث/الذكور؟
45	هل ترى ان اصغر منك سنا يتمتعون بوقتهم اكثر منك؟

#### د- خلو المراهق من الأعراض العصبية:

46	هل تتكرر إصابتك بالبرد؟
47	هل تفقد الكلام عندما تغضب وتتضايق بحدوث تقلصات في عضلاتك؟
48	هل تؤلمك عيناك وتشعر بالتعب في معظم الأحيان؟
49	هل تنسى عادة ما تقرأه وانه كثيرا ما تطلب من الآخرين إعادة ما قالوه؟
50	هل تنزعج كثيرا من الصداق؟

		هل لا تشعر أنك غير جائع اثناء موعد الطعام؟	51
		هل تجد ان الكثير من الناس لا يتكلمون بوضوح كافي حيث لا تفهمهم جيدا؟	52
		هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر لأنه يصعب عليك ان تجلس ساكنا؟	53
		هل تجد عادة انه من الصعب عليك ان تنام بسبب الأحلام المزعجة و الكوابيس؟	54

القسم الثاني: التوافق الاجتماعي.

أ- اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية:

55	تظن أنه من الضروري ان تحافظ على وعودك وتقوم بالعمل الذي يجب عليك القيام به؟
56	هل من الضروري ان تكون رحيما مع من تحبهم؟
57	هل من الصواب ان يضحك ويسخر ممن هم في مأزق ولديهم آراء اعتقادات سخيفة؟
58	هل من الضروري ان تحتفظ وتأخذ الأشياء التي تحبها لأنك بحاجة ماسة اليها؟
59	هل من حق الناس ان يطلبوا من الآخرين الا يتدخلوا في شؤونهم؟
60	اذا عرفت انه يمكنك الغش أتفعل ذلك؟
61	هل ينبغي على الانسان ان يشكر الآخرين على المجاملات؟
62	هل من الصواب ان تغضب على والديك اذا رفضا ان تذهب الى السينما أو حفلة؟
63	هل من المهم ان يتودد الانسان لجميع التلاميذ الجدد؟

ب- اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية:

64	هل يمكنك ان تخفي مضايقة الناس اذا هزمت في لعبة من الألعاب؟
65	هل من السهل ان تتذكر أسماء الذين تقابلهم؟
66	هل تجد ان معظم الناس يتكلمون كثيرا لدرجة ان تقاطعهم حتى تقول ما تريده؟
67	هل تستمتع عادة بالحديث مع من تقابلهم لأول مرة؟
68	هل ترى أن الاحسان جزاءه الاحسان؟
69	هل من الصعب ان تساعد في اعداد حفلة وتعد احيائها اذا أصبحت مملة؟
70	هل تجد من السهل ان تكون صداقات جديدة وان تعرف الناس ببعضهم البعض؟
71	هل ترغب في ان تشترك في بعض المباريات حتى ولم يسبق لك ان اشتركت فيها؟
72	هل من الصعب ان توجه عبارات رقيقة من يحسن التصرف؟

ج- تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع:

73	هل تضطر أن تكون عنيفا مع الناس حتى تتحصل على حقوقك و لكي يعاملونك معاملة حسنة؟
74	هل تشعر بالسعادة إذا استطعت أن تعامل الظالمين بما يستحقون؟
75	هل يدفعك زملائك لاستعمال القوة دفاعا عما تملك؟
76	تجد ان الكذب من اسهل الطرق التي يلجأ اليها الناس للتخلص من مشكلاتهم؟
77	هلي حاول زملائك في القسم لومك بسبب المشاحنات؟
78	هل يعاملك من في المدرسة عادة بطريقة سيئة جدا لدرجة انك ترغب في كسر الأشياء؟
79	هل من الصواب ان تكون ساقلا مع الناس الذين يعاملونك باحتقار لدرجة انك تشتمهم؟
80	هل تتمرد على معلميك و والديك إذا كانوا غير عادلين نحوك؟
81	هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعها عنك الآخرين دون حق؟

د- علاقات المراهق بأسرته:

82	تشعر بأن والديك عادة يجبرانك على ان تقوم بعمل من الأعمال؟
83	هل تكون مرحا بعض الشيء مع أسرتك في المنزل وتقضي وقتا ممتعا؟
84	هل لديك أسباب قوية تدعوك الى ان تحب احد والديك اكثر من الآخر؟
85	هل يرى والديك انك ستكون ناجحا في حياتك؟
86	هل يرى والديك ان كل ما تقوم به خطأ حيث من الصعب عليك ان تكون لطيفا وان تعمل على اسعادهما؟
87	هل تتفق مع والديك على الأشياء التي تحبها؟
88	هل يميل والديك الى الشجار وكثيرا ما يبدؤون في المشاحنة معك؟
89	هل تشعر عادة ان أحد من أسرتك لا يهتم بك؟
90	هل تفضل العيش بعيدا عن اسرتك؟

هـ- علاقات المراهق في المدرسة:

91	هل تكون سعيدا اذا كان المعلمين يفهمونك ويعاملونك بلطف؟
92	هل تحب أن تمارس وأن تشترك في المباريات المدرسية مع زملائك بالقدر الكافي؟
93	هل تشعر بأن المواد الدراسية صعبة لدرجة أنها تعرضك لخطر الرسوب؟
94	هل فكرت في ان بعض معلميك غير عاديين في تصرفاتهم ويهتمون اهتمام ضئيل بتلاميذهم؟
95	هل يرى بعض زملائك انك لا تلعب لعبا عادلا مثلهم؟
96	هل ترى بعض معلميك يجعلون من الدراسة عملا شاقا بسبب الدقة؟
97	هل تستمتع بالحديث مع زملائك في المدرسة وتقضي وقتا ممتعا؟
98	هل تجد انه من الضروري ان تبتعد عن زملائك بسبب الطريقة التي

		يعاملونك بها؟	
		هل تفضل التغيب عن الدراسة ان استطعت؟	99

و- علاقات المراهق في البيئة المحلية:

		هل تزور وتلعب مع اصدقائك ممن هم في سنك؟	100
		هل من عادتك التحدث مع من هم في سنك من الجيران؟	101
		هل يخالف معظم جيرانك ممن هم في سنك ما يفرضه القانون؟	102
		هل معظم جيرانك من النوع المحبوب الذين لديهم شبان يتصرفون بأخلاق طيبة؟	103
		هل يوجد من بين جيرانك من تحاول أن تتجنبهم لأنهم يسببون لك الازعاج لدرجة تحب ان تسيء اليهم؟	104
		هل تذهب أحيانا لزيارة الجيران وتقضي معهم وقتا ممتعا؟	105
		هل يوجد عدد من الجيران لاتهمم بزيارتهم؟	106
		هل من الضروري ان تكون لطيفا مع جميع جيرانك مهما اختلفوا عنك؟	107
		هل تحب معظم من في سنك من الجيران؟	108

تصحيح المقياس

القسم الأول: التوافق النفسي

رقم السؤال	أ1	اب	ج1	د1	هـ1	و1
1	إيجابية	إيجابية	إيجابية	سلبية	إيجابية	إيجابية
2	سلبية	سلبية	إيجابية	إيجابية	إيجابية	إيجابية
3	سلبية	إيجابية	إيجابية	إيجابية	سلبية	سلبية
4	سلبية	إيجابي	سلبية	إيجابية	سلبية	إيجابية
5	إيجابية	إيجابية	إيجابية	سلبية	سلبية	سلبية
6	سلبية	سلبية	إيجابية	إيجابية	سلبية	إيجابية
7	إيجابية	إيجابية	سلبية	سلبية	إيجابية	سلبية
8	سلبية	إيجابية	إيجابية	سلبية	سلبية	إيجابية
9	إيجابية	إيجابية	سلبية	سلبية	سلبية	إيجابية

القسم الثاني: التوافق الاجتماعي

رقم السؤال	أ2	ب2	ج2	د2	هـ2	و2
1	إيجابية	إيجابية	سلبية	سلبية	سلبية	إيجابية
2	إيجابية	إيجابية	سلبية	إيجابية	سلبية	سلبية
3	سلبية	سلبية	سلبية	سلبية	سلبية	إيجابية
4	سلبية	إيجابية	سلبية	إيجابية	سلبية	سلبية
5	إيجابية	إيجابية	سلبية	سلبية	إيجابية	إيجابية
6	سلبية	سلبية	سلبية	سلبية	سلبية	سلبية
7	إيجابية	إيجابية	سلبية	سلبية	سلبية	إيجابية
8	إيجابية	إيجابية	سلبية	إيجابية	سلبية	إيجابية
9	سلبية	سلبية	إيجابية	إيجابية	إيجابية	إيجابية

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

Statistiques

		التوافق النفسي الاج	التوافق النفسي	الاعتماد على النفس	الاحساس بالقيمة	الشعور بالحرية
N	Valide	31	31	31	31	31
	Manquant	0	0	0	0	0
Moyenne		174,42	85,35	14,55	15,26	16,06
Ecart type		12,159	5,607	1,524	2,049	2,265
Minimum		146	73	11	10	11
Maximum		197	96	17	18	19

Statistiques

		الشعور بالانتماء	التحرر من الانفراد	الخلو من الأعراض ال عصبية	التوافق الاج	الاعتراف بالمستويات ا لاج
N	Valide	31	31	31	31	31
	Manquant	0	0	0	0	0
Moyenne		14,42	14,23	12,68	89,06	15,29
Ecart type		1,311	1,765	1,194	7,724	1,371
Minimum		11	11	10	73	12
Maximum		17	17	15	101	17

Statistiques

		اكتساب المهارات الا ج	التحرر من الميول ال مضادة للمجتمع	العلاقات الأسرية	العلاقة في المدرسة	العلاقات في البيئة ال محلية
N	Valide	31	31	31	31	31
	Manquant	0	0	0	0	0
Moyenne		14,45	14,42	15,87	14,35	14,68
Ecart type		1,480	2,203	1,928	1,872	2,414
Minimum		11	10	12	10	10
Maximum		17	18	18	18	18

قيمة "T" لدلالة الفرق بين الجنسين.

### Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافق_النفسي_الاج ذكـر	17	175,12	12,364	2,999
التوافق_النفسي_الاج أنثى	14	173,57	12,315	3,291

### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	T	ddl
التوافق_النفسي_الاج	Hypothèse de variances égales	,334	,568	,347	29
	Hypothèse de variances inégales			,347	27,913

### Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
التوافق_النفسي_الاج	Hypothèse de variances égales	,731	1,546	4,454
	Hypothèse de variances inégales	,731	1,546	4,452

### Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
التوافق_النفسي_الاج	Hypothèse de variances égales	-7,564	10,656
	Hypothèse de variances inégales	-7,575	10,668