

الفصل الأول

مقدمة

إن الظروف والأحداث والعلاقات التي تسبب القلق تختلف بين شخص وآخر، كثيرة هي الأشياء التي تجعل الفرد يشعر بالقلق والخوف بدءاً من شئون الحياة اليومية كاجتياز الشارع أو التعرف إلى أشخاص جدد، وصولاً إلى إتخاذ قرارات أهم، مثل إختيار الجامعة أو التخصص. فنحن جميعاً نعاني من القلق بين الحين والآخر. ويمكن إعتبار القلق نوعاً من أنواع الخوف الذي تعانیه عندما تفكر في الأشياء أو تقلق بشأنها من دون أن تختبرها بشكل مباشر (كوام مكنزي، 2013م: 1).

والقلق بصفة عامة هو خبرة إنفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بالخوف أو التهديد من شئ دون أن يستطيع تحديده. وغالباً ماتصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفيسولوجية مثل إزدياد ضربات القلب، وإرتفاع ضغط الدم، وعدم القدرة على النوم العميق. وقد يصاحب القلق توتر عقلي، واحساس بالتعب وعدم القدرة على التفكير بطريقة مناسبة. وهكذا يتفق العلماء في مجال علم النفس على معنى القلق ومظاهره وهم يرون أنه على الرغم من أن القلق والخوف إستجابتان إنفعاليتان غير سارتين إلا أن الخوف يختلف عن القلق في أن الفرد يخاف من شئ يستطيع تحديده، أما في حالة القلق فلا يستطيع الفرد أن يحدد مايبثير قلقه (محمود كاظم، 2016م: 89).

وترى هورني أن القلق إستجابة إنفعالية تكون موجهة إلى المكونات الأساسية الشخصية كما ترى أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر هي: الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة، والشعور بالعزلة (فاروق السيد، 2001م: 55).

وبعد القلق أحد الظواهر النفسية التي تؤثر تأثيراً واضحاً في شخصية الإنسان بصورة عامة وشخصية الطالب بصورة خاصة فهو ينعكس على آرائه ومستوى تحصيله العلمي والمعرفي في الدراسة الذي يكون له الأثر الأكبر على ماسيكون عليه في المستقبل.

ويرى علماء النفس أن القلق هو حالة من ترقب أو توقع الشر أو الشعور بعدم الراحة والإستقرار النفسى الذي يرتبط بالشعور بالخوف (كوام مكنزي، 2013م: 1).

ويحاول الفرد دائماً أثناء نشاطه أن يحصل على حالة اشباع لدوافعه ولكنه كثيراً مايصطدم في عداته بعقبات أو تؤخره صعوبات وموانع وهو بذلك معرض لإحباطات عديدة، تفقده حالة التوازن الإنفعالي. ولذا ينبغي على الفرد أن يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات أو يدور حولها. يجب على الفرد أن يغير سلوكه أو طريقة معالجة المشكلة ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في عملية التعلم حتى تتحقق

اهدافه ويخفف من حدة التوتر والقلق أو الاحباط الناتج عن وجود العوائق في اهدافه وبالتالي عجزه عن إشباع دوافعه، وبذلك يستعيد حالة التوازن والانسجام ويمهد السبيل أما استمرار النمو والحياة. وهذه الحالة نطلق عليها التوافق. والتوافق النفسي هو عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية الإجتماعية بالتغير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته (محمود كاظم، 2016م: 118).

عرف الباحثون القلق وقاموا بربطه مباشرة بمستوى توافقه الدراسي وتحصيله العلمي الذي يصل إليه الطالب، والمرحلة التعليمية التي يمر بها الطالب تشكل نقطة بداية مهمة في حياته. والتوافق الدراسي يكون من خلال توافق الطالب مع بيئته الدراسية الجامعية ممثلة في جميع جوانبها وعلاقة الطالب الإجتماعية داخل جامعته ممثلة في علاقته مع زملائه واساتذته من ناحية والإنسجام المستمر مع البيئة الدراسية الإجتماعية من ناحية أخرى.

وظلاب السنة النهائية عالقين بين ضغوط مشروع التخرج والمهام المطلوبة وبين اجتياز الامتحانات وبناء خطة للمستقبل. مثلاً بعد التخرج هل سيجد وظيفة أم لا وما إلى ذلك. وهذا البحث سيساعد في الوقوف على مشاكل القلق وتأثيره على التوافق الدراسي.

مشكلة البحث

لاحظت الباحثة من خلال عملها مع الطلاب كباحثة نفسية أن طلاب السنة النهائية يكونون أكثر قلقاً من الفصول الأخرى، وقد يعود ذلك الى أنهم سينهون سنين الدراسة الى مرحلة أخرى بها كثير من المسئوليات والواجبات؛ وهذا القلق قد يمثل عقبة أمامهم مما يؤثر على توافقه الدراسي؛ لذا رأت الباحثة أن تتطرق هذا الموضوع حتى تربط بين ماواجهته وبين ما هو موجود فعلاً، من هنا تنبعث فكرة الباحثة في دراسة هذه الظاهرة التي تنحصر في التساؤلات الآتية:

1. ماهي السمة العامة للقلق لدى أفراد العينة؟
2. ماهي السمة العامة للتوافق الدراسي لدى أفراد العينة؟
3. هل هناك علاقة بين القلق والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة؟
4. هل هناك فروق دالة إحصائياً في القلق والتوافق الدراسي وفقاً لمتغير النوع؟
5. هل هناك فروق دالة إحصائياً في القلق والتوافق الدراسي وفقاً لمتغير العم؟
6. هل هناك فروق دالة إحصائياً في القلق والتوافق الدراسي وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية؟
7. هل هناك فروق دالة إحصائياً في القلق والتوافق الدراسي وفقاً لمتغير التخصص؟
8. هل هناك فروق دالة إحصائياً في القلق والتوافق الدراسي وفقاً لمتغير المعدل الدراسي؟

أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث في الآتي

1. الأهمية النظرية: تتمثل في أن هذا البحث يوفر معلومات نظرية تخص كل من متغير القلق والتوافق الدراسي.
2. كما يعتبر هذا البحث كدراسة سابقة للباحثين الذي ينوون القيام بدراسات علمية حول هذا الموضوع.
3. الأهمية التطبيقية: تتمثل في كشف الجوانب التي تؤدي بالطلاب إلى القلق وإنعكاساته على التوافق الدراسي ومحاولة تقديم بعض الإستراتيجيات في خفض القلق لدى أفراد العينة.

أهداف البحث

تتمثل أهداف البحث في الآتي

1. التعرف على السمة العامة للقلق.
2. التعرف على السمة العامة للتوافق الدراسي.
3. التعرف على العلاقة بين القلق والتوافق الدراسي لدى طلاب وطالبات جامعة السودان.
4. التعرف على الفروق في القلق والتوافق الدراسي وفقاً لمتغيرات (النوع، العمر، الحالة الإجتماعية، التخصص، المعدل الدراسي).

فروض البحث

1. يتسم القلق لدى طلبة السنة النهائية بجامعة السودان بالإرتفاع.
2. يتسم التوافق الدراسي لدى طلبة السنة النهائية بجامعة السودان بالإنخفاض.
3. يوجد علاقة بين القلق والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة.
4. يوجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة في القلق والتوافق الدراسي وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث).
5. يوجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة في القلق والتوافق الدراسي وفقاً لمتغير العمر.
6. يوجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة في القلق والتوافق الدراسي وفقاً لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوج ، عازب).
7. يوجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة في القلق والتوافق الدراسي وفقاً لمتغير التخصص (علمي ، أدبي).
8. يوجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة في القلق والتوافق الدراسي وفقاً لمتغير المعدل الدراسي.

حدود البحث

1- الحدود البشرية

تم إختيار عينة البحث من طلاب وطالبات جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية الدراسات التجارية (قسم الأقتصاد التطبيقي) وكلية المختبرات الطبية وتشمل عدد (70) طالباً، منهم (28) طالباً و (42) طالبةً.

2- الحدود الجغرافية

ولاية الخرطوم – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

3- الحدود الزمانية

تم هذا البحث في الفترة من (2017 – 2018م).

مصطلحات البحث

1- تعريف القلق Anxiety

يعرف بأنه شعور عام غامض غير سار مملوء بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر المصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية يأتي في نوبات تتكرر من نفس الفرد (سامي الختانتة، 2013: 215).

التعريف الإجرائي

هي الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس القلق المستخدم في البحث.

2- تعريف التوافق الدراسي

يقصد به حالة نفسية معينة يصل إليها الفرد نتيجة علاقة التوازن والأنسجام المستمر مع البيئة التعليمية، الممثلة في العلاقات الإجتماعية مع الآخرين، المشاركة الإيجابية في النشاط الإجتماعي والأستثمار الجيد لأوقات الفراغ، لأتباع الطرق الصحيحة في الأستذكار والأتجاه الإيجابي نحو مادة الدراسة والعمل المدرسي عموماً (حامد زهران، 2001: 32) المذكور في (أحمد بشارة، 2009: 4).

التعريف الإجرائي

هي الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس التوافق الدراسي المستخدم في البحث.

3- طلاب السنة النهائية

يتضمن طلاب الفصل الدراسي السابع والثامن للكليات النظرية، وطلاب الفصل الدراسي التاسع والعاشر للكليات العلمية.

التعريف الإجرائي

هم طلاب السنة النهائية بكلية المختبرات الطبية وكلية الإقتصاد التطبيقي

الإطار النظري

المبحث الأول: القلق

تمهيد

يوصف العصر الحديث بعصر القلق والتوتر الفردي والجماعي لما يبدو عليه أنسان العصر الحديث عصر العلم والتكنولوجيا، أنه ليس أكثر سعادة اليوم من إنسان الأمس القديم، لما نراه من شواهد كثيرة من حوله تدعو إلى الأهتمام بحاله، وتشير الي أن العلاقات الإنسانية على مختلف مستوياتها مهددة بالاضطراب والخوف ومتدهورة إلى مداخل الخطر، ومن مؤشرات الخطر إيمانه المخدرات ليسكن بها ما ينتابه من شعور الضياع والغربة ثم يدع نفسه فريسة لأمراض الوهم التي تحبب إليه الميل الي العزلة وعدم الاشتراك في العمل الإجتماعي أو الجماعي، أو يغيب بأوهامه عن ضبط سلوكه الفردي فيفقد تفهم المغزى من معنى وجوده ثم أخيرا يصبح في تيار العواصف من الشك فاقتدا نفسه ثم يتحول سلوكه إلي التخريب وحب الهوس الجدلي دون تحديد، وتصبح المذاهب الإلحادية والمادية بما تحويه تصبح محل الأطمئنان لذهنه المكدود والمشتت. ورغم كل ذلك فأنها في العصر الحديث أصبح القلق ظاهرة مرضية تشير إلي خطر يهدد الحضارة وأصبحت كلمته أكثر تداولاً من أي طامة أخرى (سامي الختاتنة، 2012م: 212).

وكلمة قلق لها فيض من الألفاظ وكثير من المعاني مثل:

- الهدوء الحزين
 - توتر الاعصاب
 - لحظة التقاط الأنفاس
 - القلق يسيطر علي كذا
 - اجتماع يسوده القلق
 - الهموم . اليأس . الإنتحار
- والقلق هو أحد الأعراض الشائعة جدا في كثير من الإضطرابات النفسية مثل القلق العام، الرهاب باشكاله المختلفة، الوسواس القهري، اضطرابات التكيف.... الخ.
- لذلك نجد من يعاني اضطرابات القلق العام، يكون دائما في حالة ترقب لخبر سيئ أو أمر مخيف أو مفاجأة غير سارة غير معروفة السبب.

عرفه مسرمان (كما ذكره كوام مكنزي، 2013) بأنه حالة من التوتر الشامل ينشأ من خلال مراعاة الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف، ومعنى ذلك بأن القلق عمليات إنفعالية متداخلة تحدث خلال الإحباط والصراع وهو شعور عام غامض غير سار مصحوب بالخوف والتوتر وبعض الإحساسات الجسمية مجهولة المصدر كزيادة ضغط الدم وتوتر العضلات وخفقان القلب وزيادة افراز القلق ومع أن الاحساس بالقلق يشبه الاحساس بالخوف إلا أن هناك اختلاف بين الخوف والقلق.

ويتميز بأن أعراض القلق تكون هي السائدة وهو حالة داخلية مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرهبة. ويختلف القلق عن الخوف في أن للخوف سببا معروفا ومصادره محددة يمكن معرفتها فالذي يخاف من الثعابين عنده سبب معقول لخوفه ويمكن التنبؤ بهذا الخوف وقد اختلفت الآراء في تعليل أسباب القلق ويعرف القلق بأنه حالة داخلية مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرهبة ويكون مصحوباً بإحساسات جسمية مختلفة وإستجابات مثل سرعة ضربات القلب والخفقان.... وغيرها ويحدث القلق إما بشكل حاد أو بشكل مزمن. ففي مشكلة القلق الحاد تحدث نوبات فجائية في الأعراض الحادة التي تسيطر على المريض لعدة دقائق في المرة الواحدة تبعث فيه حالة من الرعب المرضي ويقولون إنه أكثر إيلاما من أي حالة جسمية حادة. والقلق قديم قدم الإنسان. لأن الأتسان منذ أن وجد على وجه الأرض وهو في حالة تأهب هذا الخطر الذي يستشعره من حوله. أما من عدم إشباع حاجاته المادية من مأكّل وملبس أو مسكن، وأما من عدم إشباع حاجاته الفكرية أو الروحية مثل علاقته بالكون أو فهم المعنى من وجوده.

أعتقد الناس أن علم النفس أصبح في مركز يسمح للذين يتجهون إليه ليمدهم بحلولة، ولاسيما أن موضوعه مازال يشد إليه الإنتباه من الذين أعتقدوا فيه أنه سيقدم لهم المزيد من فهم النفس، ولكن خاب أملهم عندما أقتربوا من حلولة، فاذا هي قائمة على أساس أن الأتسان إناء فارغ المحتوى (كوام مكنزي، 2013م:3).

القلق من المفهوم النفسي

ذكر سامي الختاتنة، (2012م: 215) عدة تعاريف للقلق هي

1. القلق هو حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي تدل على أن المريض يتوقع خطرا في اللاوعي.
2. هو علامة ظاهرة لصراع مستمر في أعماق اللاشعور.
3. هو صراع ناتج عن فقدان التوازن وعن فشل التكيف.
4. حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الأتسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق.

5. شعور عام غامض غير سار مملوء بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر، مصحوبا عادة ببعض الإحساسات الجسمية يأتي في نوبات تتكرر من نفس الفرد.

6. حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف.

7. رد فعل لحالة خطر.

هذه مجموعة من التعاريف للقلق وهي كلها تعاريف علمية شديدة قوية المدلول بيد أن الملاحظة العابرة للتعاريف تشير الى أختلافها بالرغم من أنها تتعلق بموضوع واحد هو (القلق) وهذا الأختلاف الملاحظ ينبئ عن أمرين:

الأمر الأول: صعوبة الموضوع لأنه يتعلق بالحالات النفسية البحتة.

الأمر الثاني: زوايا الموضوع المختلفة.

أسباب القلق

غالبا ماينجم القلق والخوف عن التعرض للضغط فهما شعوران ينتابان المرء عندما يكون في وضع حرج أو يشعر بأنه في خطر ما. علما بأنه لانعرف دائما مالذي يهدد بالتحديد. لدينا جميعا مخاوف ثانويه، بعضها تلقناه، وبعضها الآخر فطري.

في البداية يشعر الأطفال بالسعادة عندما يحملهم أي شخص كان ولكن بعد بضعة أشهر يبدأون بالخوف من الغرباء ويميلون للبكاء وإذا ماحملهم أشخاص لايعرفونهم. وهذه ردة فعل تكون عادة من مصلحة الطفل.

ثمة مخاوف أخري تبدو موروثه جينياً، مثل الخوف من الحيوانات التي تعدو بسرعة ، ومن الأفاعي والمرتفعات. ويمكن لأي شخص أن يفكر بأسباب معتدلة لهذا الخوف فالحيوانات يمكن أن تنقل بعض الميكروبات القابلة، كما يمكن ان يقع الفرد من المرتفعات ويلحق بنا الأذى.

لكن بعض الأمثلة لايمكن فهمها بالعقل أبدا، فالأشخاص الذين يخافون من السيارات قليلون جدا، على الرغم من انها واحدة من المسببات الأولى بحوادث في بلدان العالم مثلا الولايات المتحدة وبالمقابل فهناك الكثير من الأشخاص الذين يخافون ركوب الطائرة ، على الرغم من أن ركوب الطائرات هي أكثر وسائل النقل أمناً في الواقع. وهذا مايجعل البعض يعتقدون أن لديهم إستعداد للخوف من بعض الأمور دون غيرها (كوام مكنزي، 2013م: 6).

ويمكن تلخيص أسباب القلق في

1. الإستعداد الوراثي: وقد تختلط العوامل الوراثية بالبيئة.
2. الإستعداد النفسي: الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تعرفه بعض الظروف البيئية.
3. مواقف الحياة الضاغطة والضغط الثقافي والبيئية والحضارية الحديثة.
4. عدم التطابق بين الذات الواقعية والمثالية وعدم تحقيق الذات.
5. التعرض للخبرات الحادة (عاطفياً، تربوياً، اقتصادياً) كذلك الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة.
6. ربط بعض العلماء مثل (فرويد بين القلق وإعاقة الليبدو من الاشباع الجنسي الطبيعي ووجود عقدة إلكترا أو عقدة أوديب غير المحلولة).
7. تشير هورني الي البيئة وماتحويه من تعقيدات ومتناقضات وحرمان وإحباط وكل ذلك يجعل الفرد يشعر بأنه يعيش في عالم ملئ بالغش والخداع (سامي الخناتنة: 2012م، 213).

أعراض القلق

هناك أعراض عديدة للقلق يمكن تصنيفها بين أعراض جسمية وأعراض نفسية.

- 1- الأعراض الجسمية: آلام العضلات والجسم . آلام المعدة . القيء والغثيان . جفاف الفم . رجفة في القلب سرعة النبض . التعرق . الإرتعاش . صعوبة التنفس . تصلب الصدر . ألم في البطن . إنزعاج . موجات حرارة . تتميل الأصابع . ارتفاع ضغط الدم . التعرق . فقدان الشهية . فقدان الوزن .
- 2- الأعراض النفسية: الدوار . الخوف من فقدان السيطرة . الخوف من الموت . الشعور بالانفصال عن الواقع . فقدان الشهية . قلة النوم . التعب . الشعور بالتوتر . التملل . عدم القدرة على التركيز . الاكتئاب . نتعرق حتى يبرد العرق جسمنا وفي الوقت عينه قد نشعر بالبرد لأن الأدرينالين يتسبب بتقليص ضخ الدم إلى الجلد .

نشعر بالتوتر لأن جميع حواسنا وعضلاتنا أصبحت في حالة تنبيه لاتسبب هذه الأعراض إي مشكلة لنا . فالجسم يتحكم بها جميعها ونحن لانكاد نلاحظها عندما تظهر في الظرف الصحيح . أي عند مواجهة الخطر ولكننا نلاحظها عندما نشعر بها ونحن لانواجه إي خطر . كما نشعر بها إذا أستمر وجود الخطر لفترة طويلة أو كانت ردة الفعل مناسبة في ضخامتها لحجم الخطر الذي نواجهه (كوام مكنزي، 2013م: 15).

أثار القلق

ذكر سامي الختاتنة (2012م:216) أن الأثار الناجمة من القلق كثيرة وهي كالآتي:

أولاً: التوهم

الذي يدمن القلق والتردد مريض بمرض مزمن، يجعله مشغولاً في جميع الأحوال بالنظر الى داخل نفسه، بدلاً من مواجهة العالم ومحاولة التكيف معه بالأخذ والرد فيخيل له أن العالم قاعدة لمحاربتة، لإخفاق سعادته فينتهي الأمر بفشله بإستمرار، ويكون بذلك واعياً جيداً لحزنه ولتصديق ذلك الوهم الذي أستقر عنده، فالتغيرات التي تصحب القلق متنوعة.

ثانياً: في الوظائف الجسمية

يزداد نشاط الجهاز العصبي وخاصة إذا أستمر طويلاً ويؤدي الي زيادة في التوتر العضلي، وأحاساس بالتوتر وعدم الأستقرار، وزيادة في الحركة وأضطراب في النوم وعدم رغبته في عمله أو هواياته السابقة وصعوبة التركيز بالإضافة الي أمراض أخرى ترتعن بالجهاز المتوتر.

ثالثاً: الإستهتار بالحياة

فالأشخاص الذين يعانون من القلق الداخلي، وعدم الأطمئنان والشقاء مجهول الأسباب يظهر لديهم مايلي:

أ. الجمود الذهني وماهو الا تشتت بالاجراء السلوكي ولكن بطريق غير صالح.

ب. القلق العصابي

أن الشخص الذي يعاني من القلق العصبي يتميز بأنه يظل في حالة ثابتة تقريبا من الخوف والترقب والقلق فهو يخاف من أن يفقد أمواله وبخشي أنه لن يكون موفقا في عمله، وأن يصاب بالجنون العصابي الذي يعاني من مشاعر القلق الحاد قد يتمادى في حماية نفسه وقلقه بطرق أربعة رئيسية:

1. السعي للحصول على الحب والعطف فهو في حاجة ماسة إلى هذا النوع من التأمين.

2. أن يكون مسالماً مطيعاً.

3. أن يحاول أن يحصل على القوة والتملك والمكانة وهذا يبرر ذلك بأنه اذا كانت لديه القوة فلن يؤديه أحد.

4. يحاول الأنسحاب ويكون رائدة في ذلك أنه اذا أنسحب فلا شئ يمكن أن يطاله من الأذى. وهناك إرتباط بين الشخصية القلقة وبين انفعال القلق وهذا يتضح من خلال الحالات المرضية التي تحدث بشكل واضح عند أولئك الذين إتصفوا من صغرهم بالشخصية القلقة بالإضافة إلى أن الحالة المرضية

تأتي على صور أضخم أو مماثلة لخصائص صاحب الشخصية القلقة، وأهم مظاهر الشخصية القلقة هي زيادة الانتباه والحذر توقع الخطر والخوف من النتائج وآخر الأمور بأهتمام بالغ سواء مامضى منها أو ماهو قائم الآن أو ماهو متوقع في المستقبل. وهذا صاحب الشخصية القلق أن يصل دائماً إلى مرتبة أعلى ويرتبط ذلك بتخوفه من الفشل بسبب المرض أو الحاجة المادية ذو الشخصية القلقة يتصف عادة بضمير حيّ وهو حريص وآمين ومخلص في عمله واداء واجبه ويتجنب مامن شأنه أن يخل بعلاقاته الإجتماعية أو الخروج على القواعد والقيم الإجتماعية (المعايطة عبد العزيز، 2002م:98).

أنواع القلق

1- القلق الطبيعي

يلاحظ هذا القلق عند جميع الناس وفي مختلف الأعمار تقريبا في مواقف مختلفة من حياتهم، فالطالب يخاف من الأمتحان ومن الفشل والفتاة تخاف من عدم زواجها والتاجر يقلق من الخسارة وتقلق الأم عندما تلد لأول مرة ويقلق الأب وهو يتوقع المولود الجديد، والقلق في هذه الحالات لا بد من وجوده بمستوى معقول وهو ضروري للطالب لكي يستعد وينجح في الأمتحان بعكس الطالب غير المبالي الذي لا يقلق أن نجح أو فشل ويعتبر القلق أيضا وسيلة دفاع أو عملية تهدف الى أن يتكيف الفرد مع الموقف، فإذا رأى الفرد حيوانا شرسا فإنه يصاب بالقلق والخوف على حياته وهو في هذه الحالة أما أن يهاجم الحيوان أو أن يهرب (العزة، 2004م:94).

2. القلق العصابي (المرضي)

هو الخوف من غير مبرر موضوعي يطبع الشخص بطابعه مع وجود اعراض نفسية وجسمية شديدة ومتنوعة، وسماه بعضهم القلق الهائم (محمد قاسم، 2001 : 173).

3. قلق المودة

يخاف مرضى قلق المودة من الوقوع في حب المشرفين عليهم الأمر الذي يقوي علاقتهم العاطفية بهم لذلك يقوم المرضى بمحاولات عدائية لصد الأشخاص الذين يبدون أهتمامهم بالمشرفين عليهم والاساءة للذين يتمتعون بالجابدية منهم، ويقلقون عندما تظهر ملامح الصداقة بين المشرفين وبين من كان يخشى المريض منهم ويسعى الى الإعتداء عليهم.

4. قلق الترميز

يبرز هذا القلق عند المريض كرمز يشير الى الخوف من معاناة يدركها المريض ولاحل لها ولم تدخل في وعي الفرد سابقا ويلجأ المريض لآليات الدفاع النفسية التي تمثل آليات لاشعورية تبعده عن هذه المعاناة مثل الكذب والتبرير والإنكار والإنفعال المفتعل كأن يبدي الفرد مظاهر الحب لفرد ما في حين أنه يكرهه بشكل كبير (أبوحويج، 2001م:125).

5. قلق الامتحان

برزت مواقف الامتحانات والتقييمات كأحد التصنيفات القوية والفعالة لمثيرات القلق في المجتمع الحديث، حيث تتبنى العديد من القرارات المهمة المتعلقة بموقف الفرد داخل المدرسة أو الجيش أو الجامعة أو مكان العمل على الاختبارات أو آليات التقييم الأخرى (puttwain، 2008) ومن الصعب غالبا ان ينشأ الفرد في مجتمع يعج بالاختبارات بدون أن تواجهه بعضها، سواء كان في شكل اختبار صفي أو اختبار تحصيلي مقنن، أو اختبار تحديد المستوى العسكري أو اللياقة الدراسية للالتحاق بالجامعة، أو اختبار تحديد المستوى الصناعي والمهني. وقلق الامتحان هو أكثر الموضوعات التي حظيت بدراسة مكثفة في جميع الأبحاث التربوية وأبحاث التقييم النفسي، في الوقت الذي تتصاعد وتيرة القلق الي نسبة ليست بالهينة لدى الممتحنين الذين يؤدون مايعرف بإسم الاختبارات التربوية وأبحاث التقييم النفسي، في الوقت الذي تتصاعد فيه وتيرة القلق الي نسبة ليست بالهينة لدى الممتحنين الذين يؤدون مايعرف بإسم الاختبارات شديدة الأهمية (اختبارات القبول في الجامعات، وامتحان الشهادة ..الخ) (بورز، 2001م). ويضيف ريفيت، أن قلق الامتحان الزائد تصاحبه قدرة متدنية (reeve et ، 2008).

6. قلق الرياضيات

القلق من مادة الرياضيات هو ظاهرة منتشرة تؤثر في أداء الطلاب في تلك المادة. في جميع أنحاء العالم. وهذه الظاهرة منتشرة في أوساط المجموعات المختلفة في مراحل التعليم الابتدائي والثانوي وحتى طلاب الجامعة (davis & distefano & schutz ، 2008).

ويشير قلق الرياضيات الى مشاعر كرهية من الانزعاج والتوتر والتهيب والتشويش العقلي، مصحوبا بأعراض جسدية تظهر في المواقف التي تشمل على حسابات رياضية، وحل المشكلات الرياضية والتقييمات الرياضية (أشكرافت وكروز، 2007م). ويشير أيضا الى أن الافراد مرتفعي قلق الرياضيات يتجنبون الدورات الرئيسية الاختيارية في الرياضيات، في كل من المرحلة الثانوية والجامعية، كما يبتعدون عن التخصصات والمسارات الوظيفية التي تركز على الرياضيات، وحيث إن النجاح في

الرياضيات يعد طريقة رئيسية المتنافسين والبوابة الرئيسية للعديد من المهن، غير ان قلق الرياضيات قد تكون له آثار سلبية خطيرة لمستقبل الفرد المهني. وتتمثل إحدى النتائج المؤسفة للميل إلى تجنب الرياضيات في الطلاب مرتفعي القلق ينتهي بهم المطاف الى قدرة متدنية وتحصيل منخفض في مادة الرياضيات مقارنة ببقية الطلاب.

7. قلق الحاسوب

لقد أنتشرت التقنيات التي تعتمد على الحاسوب انتشارا واسعا، حيث أن الناس كثيرا ماتستدعيهم الضرورة لاستخدام الحواسيب في المنزل أو المؤسسة التعليمية أو العمل، ومن ثم فإن محو الأمية الحاسوبية والمهارات الحاسوبية أصبحت مطلوبات أساسية للأداء الفعال في العديد من مجالات الحياة، خصوصا في مجال التعليم وسوق العمل. وبالرغم من ان بعض الافراد يستخدمون الحاسب الآلي بأريحية، نجد أن البعض الآخر يرى أن التعامل مع الحاسب يمثل تهديدا لهم، ومن ثم يصبحون مضطربين إنفعاليا.

إن قلق الحاسوب يسمى ايضا رهاب الحاسوب أو رهاب التقنية أو الرهاب الإلكتروني (choi,ligonè ward &، 2002) يعد نوعاً جديداً نسبياً من أنواع القلق، وقد تطور سريعا بعد أن اصبح استخدام الحاسوب جزءا من الحياة اليومية الروتينية في المجتمع الحديث.

ويشير تكوين قلق الحاسوب الى التهيب، والإنزعاج، والخوف والاستثارة الجسدية التي تبرز في التفاعلات الحقيقية والتصورية مع الحواسيب الآلية، أو التقنيات التي تعتمد على الحاسب الآلي (Bozionelos، 2001) وقد يتعلق قلق الحاسوب بأوجه مختلفة ب (أ) القلق بشأن التفاعلات الحاضرة أو المستقبلية مع الحاسب الآلي. (ب) الإنزعاج والتفكير السلبي عند التفاعل مع الحاسب الآلي والتأمل في التفاعل المستقبلي مع الحاسوب. (ج) صعوبات استعمال الحاسوب.

8. القلق الإجتماعي

يشير القلق الاجتماعي الى مشاعر التوتر والتهيب والشعور بالذنب والكرب الانفعالي، وزيادة الاستثارة الذاتية التي ينقدح زنادها في المواقف الاجتماعية المتوقعة او الواقعية، خصوصا عندما يدرك الشخص أنه معرض للتقييم السلبي من قبل الآخرين. فالقلق الإجتماعي يقع كأستجابة فورية لمواجهة إجتماعية حقيقية يشارك فيها الفرد في الوقت الراهن أو يكون استجابة لمواجهة تخيلية حيث يتفكر الفرد في تفاعل اجتماعي مقبل (Feldman,cohen,hamrick&leper,2004) وتفرق الادبيات بين العديد من المكونات الوجدانية والتي تتصل اتصالا وثيقا بالقلق الاجتماعي، ومنها قلق الكلام، والقلق من الجمهور، ورهبة المسرح، وقلق المواعدة، والخجل، والحياء، ومخاوف الاتصال، والحرص

الإجتماعي، إلى غير ذلك. وعلى الرغم من أن هذه المكونات يتميز بعضها عن بعض من ناحية المفهوم، فإن القلق الإجتماعي ينظر إليه على أنه عنصر مركزي في جميعها (بمعنى أن مفهوم القلق يتداخل مع غيره من المفاهيم الأخرى مثل الخجل والحرص الإجتماعي والرهاب الإجتماعي) (موشي زيدنر وجيرالد ماثيوس، 2016م).

تصورات القلق عند بعض علماء ونظريات علم النفس

هنالك العديد من الآراء والنظريات التي إتبعها بعض علماء النفس في تفسير القلق ونتناول منها:

نظرية التحليل النفسي

يعتقد المحللون النفسيون، وأكثرهم شهرة سجموند فرويد أن العقل البشري يتكون من عناصر مختلفة: الوعي واللاوعي.

فيتعامل القسم الواعي من الدماغ مع المخاوف والرغبات. كان مع الصعب التعامل أحيانا مع هذه المخاوف والرغبات، ويحاول الفكر أن يقوم بدفن تلك التي لا يستطيع التعايش معها في اللاوعي. بدلا من محاولة حلها.

ولكن لسوء الحظ قد لايجدي هذا نفعاً، فعندما تحاول هذه الرغبة أو الخوف أن تعبر عن نفسها ينتج عنها قلق. فأعتقد فرويد أن اضطرابات القلق في بعض النساء اللاتي عالجهن تعود الي رغبات جنسية لم يتمكن من التعايش معها أو مناقشتها لأنها لاتعتبر من شيم السيدات.

نظرية التعلم

تعتبر هذه النظرية أن القلق هو خوف مرتبط بالمحفز الخاطيء. فنحن نتعلم أن نخاف من الشيء الخطأ أو تتفاعل بشكل غير ملائم في مواقف معينة ويصبح الأمر عادة. وكلما فعلنا هذا أكثر تعودنا عليه أكثر. فعلى سبيل المثال، تنتج نوبات الذعر والمخاوف حلقة مفرغة تبقىها مستمرة على الدوام (كوام مكنزي، 2013م:26).

النظرية السلوكية الجديدة

يرى أصحاب هذه المدرسة ومن بينهم (شافر) و (دروكس) أن القلق المرضي أستجابة مكتسبة تحدث تحت ظروف أو مواقف معينة، ثم تعمم الاستجابة بعد ذلك .

نظرية الإشراف الكلاسيكي

يعد جوهر نماذج نظرية تعلم القلق هو أن القلق والخوف يكتسبان من خلال التشريط أو عمليات التعلم الأخرى، وهو مايؤدي بدوره الى تولد سلوكيات أو الهروب أو التجنب. ويستمر القلق بطريقة

جزئية، لأنه نجح على الأقل في توجيه سلوكيات الهروب أو التجنب ويليها إنخفاض جوهري في القلق (ريجمان 2004م) ومن خلال التشريط لاي مثير محايد يتحول الى مثير للقلق. فمن خلال التشريط يصبح هذا المثير المحايد مثير غير شرطي للقلق، وبالتالي يكتسب القدرة على اثاره القلق على التوالي من تلقاء نفسه. فالمثير غير الشرطي هم مثير تلقائي وغير متعلم والذي من شأنه إحداث استجابة غير شرطية (استجابة تلقائية). والمثير الشرطي هو مثير محايد يقترن بالمثير غير الشرطي، ويأتي في نهاية المطاف باستثارة الاستجابة الشرطية، وهو ما يعد مشابه تماما في طبيعته للاستجابة غير الشرطية. وهذا من شأنه أن يحدث اذا كان المثير المحايد ذا تأثير على الفرد في خلال الفترة التي تثار فيها الاستجابة للخوف. وفور تكونها تتسم استجابات القلق الشرطية بخصائص العملية التحفيزية. وفي محاولة لتقليل القلق، يلجأ الأفراد الى سلوكيات الهروب أو التجنب. وإذا تبع ذلك إنخفاض في القلق، يصبح السلوك قويا، ويجري الحفاظ على استجابات القلق من الانطفاء (يقصد بالانطفاء أنه عندما تصدر استجابة من دون التدعيم فأنها تتضاءل تدريجيا حتى تختفي). وبالتالي فإن الأفراد الذين يتعرضون بشكل متكرر للخبرات السيئة المحيطة بالمواقف الإجتماعية، يتعلمون ربط السياقات الاجتماعية بالتهديد والخطر، وتحدث لهم استجابات شرطية تتسم بمستويات مرتفعة من القلق عند تعرضهم لتلك المواقف ومع زيادة شدة المثير غير الشرطي (التوبيخ المعتدل في مقابل السخرية القاسية) يحدث تزايد في قوة المثير الشرطي وسرعته، فضلا عن أن استجابات القلق قد تعم على مجموعة من المثيرات الاجتماعية الأخرى مثل (الدعوات لحضور المناسبات الاجتماعية) وقد تكون بعض استجابات القلق نتيجة أحد الاحداث الصدمية أو سلسلة من الأحداث الصدمية الفرعية والتي تتطوي على الاستجابات القوية للجهاز العصبي. وهذه الاستجابات الشرطية التي تعزز تقوى وتستمر ومن ثم لا يحدث لها انطفاء ولا تتلاشى بل يحدث لها تعميم (والمقصود بالتعميم هو أن الاستجابة الشرطية التي كان تصدر رداً على مثير معين تميل الى الصدور رداً على بعض المثيرات الأخرى المماثلة للمثير الاصلي وكلما زاد التشابه بين المثير الشرطي والمثيرات الأخرى، حدثت الاختبارات الشرطية بقوة).

رأي بيرلز في عصاب القلق

يرى بيرلز أن صورة الذات وليس الذات نفسها هي مصدر القلق لأن صورة الذات مشوهة وغير واقعية والقلق يأخذ أشكالا عديدة من النكوص على شكل الإسقاط حيث يسقط الفرد أفكاره وإتجاهاته الخاصة بها على الآخرين وهو في هذه الحالة لا يرى إلا الآخرين، وأن من أسباب القلق كما تراه الجشطلت تتمثل في نقص الوعي عند الفرد يلبي فقط مطالب صورة الذات التي تعيق نموه كما أن

عدم قدرة الفرد على النضج والاتصال مع البيئة وعدم القدرة على الانتقال من دعم البيئة الى عدم الذات كلها اسباب مسئولة عن القلق لديه، كما أن الأعمال غير المكتملة أو المنتهية أو غير المشبعة وانكار الفرد لحاجاته هي مصادر أخرى من مصادر القلق (أبوحويج، 2001م: 145).

القلق عند رولو ماي

هو عبارة عن توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية، ويرى أن القلق أساسين: الاستعداد الفطري والأحداث الخاصة التي تستحضر القلق عن طريق التعلم بأنواعه المختلفة وان استجابة القلق تكون سوية اذا كانت متناسبة مع الخطر الموضوعي (فاروق السيد، 2001م: 22)

قياس القلق

يوجد ثلاثة أنواع من المقاييس كما ذكرها عبدالرحمن العيسوي (2004م: 42)

1. المقاييس اللفظية وتتضمن الاستخبارات والاختبارات الاسقاطية ومنها اختبار تفهم الموضوع واختبار بقع الحبر لرورشاخ واختبار تكلمة القصص والجمل واختبار الاصوات الخافتة.
2. المقاييس البيولوجية وتتضمن العقاقير والرسوم التي تسجل حالة النبض الوريدي والشرياني أو الاجهزة التي تسجل رسومات الانفعالات النفسية.
3. المقاييس السلوكية وهي التي تقيس الاستجابات غير اللفظية. ومن أشهرها (مقياس تايلور) ويتم قياسه من خلال أربعة مؤشرات:

السلوكيات الحركية

وهي المؤشرات غير اللفظية للتوتر مثل قضم الاظافر، ولمس الشعر أو الوجه أو الملابس، وحركات الرأس بلامبرر .

سلوكيات الوجه

ومنها مصمصة الشفاه، والبلع، والتحنج، والتهدات، وتقطيب الوجه.

القلق اللفظي

ومنها احتباس الكلام، وأصدار أصوات اثناء الكلام (آه ...) وتجنب التعليقات.

القلق الإجتماعي

وهذا يقاس بمؤشر واحد وهو زيغان البصر في اثناء الكلام. وتشير هذه المكونات المختلفة للقلق على أنها ترتبط ارتباطا ضعيفا، وبخاصة عندما يكون القلق معتدلا نسبيا. وعليه فإن الإحساس الذاتي للشخص بأنه قلق يعتمد على تكامل معقد من المكونات المختلفة للقلق وهذا يرجع للفرد نفسه.

القلق لدى الطالب الجامعي

وجهة نظر الباحثة في مشكلة القلق التي يعاني منها الطلاب في المرحلة الجامعية خاصة طلاب السنة النهائية فهي تظهر نتيجة لما يروونه من مشكلات داخل المجتمع بسبب البطالة أو شغل وظائف ليس لها علاقة بالتخصص الدراسي ويرجع ذلك الى أن سوق العمل لا يتماشى مع مخرجات التعليم، الأمر الذي يشكل نوعا من الصعوبة وهذا يؤثر في شعورهم بالقلق وبالتالي يؤثر في ردود أفعالهم مما ينعكس سلبا على توافقهم الدراسي .

وإذا ما وضعنا في الاعتبار العوامل الداخلية الأخرى داخل الجامعة والتي تتعلق سواء بالاستاذة، أو طبيعة المواد والتخصصات، فمثلا بالنسبة للاستاذة هناك طلاب لا يستطيعون التواصل معهم الأمر الذي يسبب صعوبة لهم سواء بالنسبة للإستيعاب والفهم أو التكيف وإقامة علاقة مع الاستاذ وهذا الأمر في حد ذاته يزيد من القلق لدى هؤلاء الطلاب، بالإضافة الى أن الطلاب يضعون المعدل التراكمي نصب أعينهم وقد يكونون حريصين جل الحرص على الحصول على معدلات تراكمية ولا يستطيعون تحقيقها مما يشكل مشكلة كبيرة بالنسبة لهم لأن الطالب يضع في إعتباره أنه اذا لم يحصل على معدل تراكمي مرتفع فأن هذا سيؤثر على مستقبله الوظيفي أو حتى مستقبله في الاستمرار في الجامعة حيث أن انخفاض المعدل الدراسي عن المستوى المطلوب قد يؤدي الى فصله من الجامعة ويعرضه للإحراج وسط زملائه، أما التخصص فإنه يعتبر من الأسباب الهامة التي تثير القلق لدى الطلاب فقد يكون قد فرض على الطالب نتيجة لظروف معينة منها ظروف أسرية مثل رغبة الاسرة في دخوله لهذا التخصص ، ظروف إجبارية نتيجة لعدم حصول على المعدل الذي يدخله التخصص الذي يرغب فيه، وغيرها ففي كل الأحوال فأن مستويات اداء الطالب بالنسبة للتخصص الغير مرغوب فيه قد تدهي ويؤثر ذلك على معدله التراكمي مما يثير قلقه ويؤدي في النهاية الى عدم التوافق ويظهر ذلك في ردود افعال غير سوية بالنسبة للطالب.

هذا بالإضافة الى أن مجتمع الجامعة يشتمل على مستويات مختلفة من الانماط والثقافات. وأيضا من ناحية المستوى الاقتصادي المتدني يشعر بنوع من الحرج فضلا عن أن الناحية الاقتصادية تؤثر تأثيراً

كبيراً على شعور الطالب بالقلق وذلك نتيجة عدم قدرة أسرته على تلبية احتياجاته وحاجاته للعمل الإضافي وتفكيره المستمر فيه مما يثير نزعات القلق بالنسبة له الأمر الذي يؤدي إلى عدم توافقه. ففي النهاية العوامل التي تؤدي إلى القلق كثيرة جداً أما داخل الجامعة أو خارجها.

الخلاصة

من الطبيعي أن تشعر بالخوف. فقليل من الخوف مفيد لنا وقليل من القلق يجعل الحياة أكثر تشويقاً. لذلك يدفعنا لتقديم أفضل ما لدينا ويحسن أداءنا. الطلاب الذين لا يشعرون بالقلق يحصلون على علامات أقل من غيرهم في الامتحانات. كما أن الطلاب الذين لا يشعرون بالقلق المناسب في المقابلات يقدمون أداء أقل من غيرهما أيضاً. غير أن القلق والخوف الزائدين ليسا مفيدين على الإطلاق. فهما يعرقلان أداءنا. فبعض الطلاب يشعرون بالقلق الشديد أثناء الامتحانات لدرجة أنهم لا يستطيعون أن يستعدوا لامتحاناتهم بشكل مناسب، وكلما حاولوا درس شعروا بالقلق من النتائج التي سيحققونها.

ثمة علاقة بين مستوى القلق لدى الأشخاص وبين أدائهم. فداء الأشخاص الفكري والجسدي يتحسن مع ازدياد مستوى قلقهم. غير أن هذا الأداء يبلغ نقطة يبدأ فيها بالتراجع مع ازدياد مستوى القلق وابتداء من هذه النقطة يكون تراجع الأداء سريعاً جداً فكلنا بحاجة إلى بعض الخوف، ولكن الإفراط فيه يمنعنا من الأداء على أحسن وجه.

وقد نصح كوام مكنزي الطالب بالأداء الجيد، فإذا كنت شديد الاسترخاء فلن يكون أدائك جيداً، وأما إذا كنت شديد القلق، أو تعاني من ضغط شديد، فإن أدائك سيتراجع لأمحالة. وهناك نتائج مترتبة على القلق فعلى المدى القصير نجد أن القلق يكون مدعاة لتنشيط الانتباه، حيث يصبح من الصعب على الشخص القلق أن يركز انتباهه بشكل فعال في سؤال الامتحان أو مقابلة العمل. وعلى المدى الطويل يعتمد الأمر على الصلابة الذاتية، حيث أن القلق المزمّن قد يتسبب في إنهاك الشخص، مما يؤدي إلى تعرضه لعدة مشكلات صحية جسدية وعقلية. وفي الحالات المتطرفة قد تسبب الأحداث الصادمة الإصابة بإضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة.

المبحث الثاني

التوافق الدراسي

تمهيد

مفهوم التوافق

إن مفهوم التوافق من أكثر المفاهيم شيوعاً في علم النفس ذلك أنه تقييم سلوك الإنسان وعلم النفس إنما هو (علم سلوك الإنسان وتوافقه) مع البيئة كذلك كانت دراسة علم النفس لا تنصب على العمليات التي يتم بواسطتها التوافق أو عدم التوافق.

ويذكر أحمد فايق " إن التوافق هو حالة وقتية تتزن فيها قوى المجال بما فيها الشخص ذاته" فكل مجال إنساني يتضمن عدداً من القوى المتنافرة المتنازعة ويتضمن الإنسان الذي سينحو بسلوكه أنتحاء خاص حسب نظام هذه القوى حيث ينعكس عليه تأثير هذا الأنتحاء، فعندما يوجد أنسان في مجال جديد كالدراسة الجامعية القوى التي تنازعه في هذا المجال لاتستقر بسرعة ولا توجد أصلاً على استقرار.

فمن جانب سيجد أن الدراسة في الجامعة من طبيعة مختلفة يزيد فيها قدر الإبتكار عن الحفظ بعكس ما كانت عليه الدراسة الثانوية، ثم يجد أن نظام التدريس يتيح له قدراً أكبر من الحرية التي كانت محدودة في نظام الحضور والغياب في المدرسة.

ذلك بالإضافة الى أن طبيعة العلاقات الإنسانية في الجامعة ذات شكل غير رسمي لأختلاف الأقسام على نظام الفصول. وهكذا يخيل الأتزان الشخصي للطالب الذي كان قد أستقر على الخضوع لقوى خارجية تفرض النظام وأصبح يستلزم خلق نظام داخلي ذاتي وهكذا تقل قوة الضغوط الخارجية السابقة وتزيد الضغوط الداخلية الحديثة مما يغير من سلوك الطالب لفترة قد تطول فيندفع الى إشباع مباشر لرغباته وتتفجر فيه انفعالات قوية، اي يرتد الى سلوك أكثر بدائية ويؤثر ذلك الى تغير إدراكه وتقديره لمجاله. ولا يقتصر الأمر على ذلك بل يعود الأدرارك الجديد والتقدير الحديث لعناصر المجال فيخلقاً للشباب مجالات جديدة تعينه على السلوك المستحدث. ويظهر ذلك في أنواع الصداقات والعلاقات التي يقيمها تبعاً لذلك فنجده مثلاً ينتقي أصدقاء يشجعون فيه نزاعته الجديدة.

وتقوم صداقته على أساس إنطلاق النزاعات وبيبين لنا هذا المثال شكلاً عاماً للتأثر والتأثير في مجال الفرد. ويتوقف تأثر وتأثير الفرد على مجاله في أمرين:

1. قابليته للتأثر وقدرته على التأثير.

2. الإمكانيات المتاحة في مجال التأثير والتأثر.

في الخلاصة التوافق هو نتاج قوى متصارعة بين الفرد وبيئته وإمكانياته والفرصة المتاحة له في البيئة ولا يمكن لعالم النفس أن يدرس الإنسان إن لم ينظر الى التوافق بأعتباره لحظة أتران بين الجانبين (سهير كامل، 2001م:26).

التوافق عملية مستمرة

تتضمن الحياة القيام بعملية التوافق بطريقة مستمرة فحينما يشعر الكائن بدافع معين فإنه عادة يقوم بنشاط يؤدي إلى إشباع هذا الدافع وهذا النشاط الذي يقوم به الكائن الحي يشعر بالجوع ويدفعه ذلك للبحث عن الطعام ليشبع دافع الجوع وليعيد الى انسجته طاقته المستهلكة وهو يشعر بالعطش ويدفع ذلك الى شرب الماء ليشبع دافع العطش ويبقى أنسجته من التلف وقد يشعر احيانا بالبرد القارص فيسعى لإلتماس الدفء ويشعر أحيانا بالحرارة الشديدة فيسعى لإلتماس الجو المعتدل المريح. وهكذا تتضمن حياة الكائن الحي توافقاً مستمراً، ومادام الكائن الحي قادراً على القيام بهذا التوافق فهو يستطيع الحياة والبقاء.

الإنسان لا يحتاج فقط الى التوافق لإشباع حاجاته البيولوجية بل يحتاج أيضا للتوافق لإشباع كثير من الدوافع الإجتماعية التي تنشأ عن الحضارة والمجتمع والتفاعل الإنساني، بل أن عملية التوافق الخاصة بإشباع هذه الدوافع الاجتماعية لاكثر تعقيداً وأعظم خطراً في حياة الانسان فالأسرة تكفل لاطفالها في الغالب ما يحتاجون اليه من طعام ولبس وماء... ولكن ليس ذلك هو كل ما يحتاج اليه الاطفال فهم يحتاجون ايضا للعطف والحب واستحسان الناس لهم واعجابهم بهم كما يحتاجون الي الشعور بالأمن والطمأنينة وهم يرغبون ايضا في التفوق علي اقرانهم ويشعرون احيانا بالرغبة في الزعامة او السيطرة علي الغير فهذه أمثلة من الدوافع الاجتماعية الكثيرة التي يشعر بها الاطفال والتي يحتاجون إلى إشباعها.

وليس إشباع هذه الدوافع الاجتماعية في كثير من الاحيان بالامر الهين، ومن هنا ينشأ كثير من مشكلات التوافق عند كثير من الافراد الذين يعجزون لسبب ما عن إشباع بعض دوافعهم ورغباتهم (سهير كامل، 2001م:29).

أبعاد التوافق

أن في كل مجالات الحياة التي تفرع إليها علم النفس يمكن النظر إليها من زاوية التوافق فهناك التوافق الحسي الحركي وتوافق عالمي العقل والواقع (التربوي والمهني الاجتماعي والصحي والنفسي) حيث كل مواقف الحياة في جميع مجالاتها التي تثير سلوكنا يتطلب منا التوافق وشخصياتنا التي هي نتاج خبراتنا بهذه المواقف هي التي تدرك وتستجيب بتوافق أو عدم توافق. وهذا من خلال عرض لبعض التعريفات في ضوء ثلاثة مستويات رئيسية:

1. التوافق على المستوى البيولوجي

يشارك لورانس مع شوبين في القول " إن الكائنات الحية تميل على أن تغيير وتعديل السلوك بمعنى أن ينبغي على الكائن الحي، أن يجد طرقاً جديدة لإشباع رغباته وإن كان الموت حليفه، أي أن التوافق هنا إنما هو عملية تتسم بالمرونة والتوافق المستمر مع الظروف المتغيرة. ومن التعريف السابق نلاحظ أن:

أ. عملية التوافق تتسم بالمرونة مع الظروف المتغيرة، أي أن هناك أدراك لطبيعة العلاقات الدينامية المستمرة بين الفرد والبيئة.

ب. أن الإنسان يقوم طوال حياته بعملية التوافق وهو عملية مستمرة ودائمة ومتصلة.

2. التوافق على المستوى الاجتماعي

يقول لورانس شافر إن الحياة إنما هي سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدرته على إشباع هذه الحاجات ولكي يكون الانسان سوياً ينبغي أن توافقه مرناً، وينبغي أن تكون لديه القدرة على أستجابات متنوعة تلائم المواقف وتنجح في تحقيق دوافعه.

وفي الخلاصة التوافق على المستوى الاجتماعي: هو عملية دينامية، وفي هذا إدراك لطبيعة العلاقات الدينامية بين الفرد والبيئة الناشئة من عملية التغير المستمر ككل مع الفرد والبيئة.

إن عملية التوافق إنما هي أسلوب الفرد، ولأن هذا الأسلوب يشترك في تكوينه البيئة وعملية التطبيع الاجتماعي.

3. التوافق على المستوى النفسي

يقول مورار وكلاكهون أن الكائنات الحية تميل الى أن تحتفظ بحالة من الأتزان الداخلي، إلا أن الصراع صفة ملازمة لكل سلوك، أي أن كل فعل مهما كان مريحا فإنه يشمل بعض التضحيات أو الخسارة فلا يمكن أن تحدث صورة من صور التوافق (خفض التوتر) وبعض هذا العرض السابق للتعريفات المتعددة والتي عرضناها في ضوء ثلاثة مستويات نستطيع القول بأن التوافق عملية معقدة إلى حد كبير، تتضمن عوامل جسمية ونفسية وإجتماعية (سهير كامل، 2001م:27)،

تحليل عملية التوافق

تبدأ عملية التوافق بوجود دافع أو رغبة معينة تدفع الانسان وتوجه سلوكه نحو غاية معينة أو هدف خاص يشبع هذا الدافع، ثم يظهر عائق ما يعترض سبيل الكائن الحي من الوصول الى هدفه ويحبط إشباع دافعه يأخذ في القيام بكثير من الأعمال والحركات المختلفة، لمحاولة التغلب على هذا العائق والوصول الى هدفه، وبالوصول إلى الهدف الذي يشبع الدافع تتم عملية التوافق (سهير كامل، 2001م:38).

خطوات عملية التوافق

- 1- وجود دافع يدفع الانسان الى هدف خاص.
- 2- وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويحبط إشباع الدافع.
- 3- قيام الانسان بأعمال وحركات كثيرة للتغلب على العائق.
- 4- الوصول أخيرا إلى حل يمكن من التغلب على العائق ويؤدي الى الوصول إلى الهدف وإشباع الدوافع.

غير أن عملية التوافق لاتتم دائما بهذا النظام وهو الذي يؤدي للتغلب على العائق والى حل المشكلة، فقد نشاهد أحيانا بعض الناس يعجزون عن حل مشكلاتهم ولايستطيعون التغلب على العوائق التي تعترضهم فيتجنبون هذه العوائق ويؤدي ذلك إلى أبتعادهم عن أهدافهم الأصلية وبالتالي الأحياب (سهير كامل، 2001م:38).

التوافق الدراسي

ليس هناك توافق دراسي وتوافق غير دراسي إنما المقصود هو التوافق النفسي السوي. الذي يقوم على أساسين هما: العلاقة المرضية مع الآخرين والعمل.

والتوافق الدراسي يكون من خلال توافق الطالب مع بيئته الدراسية الجامعية ممثلة في جوانبها الطبيعية وعلاقة الطالب الإجتماعية داخل جامعته ممثلة في علاقته مع زملائه وأساتذته من ناحية. ويعرف التوافق الدراسي بأنه حالة نفسية معينة يصل إليها الفرد نتيجة علاقة التوازن والإندماج المستمر مع البيئة الدراسية المتمثلة في العلاقات الإجتماعية الحميمة مع الآخرين والمشاركة الإيجابية في النشاط الإجتماعي. الإستثمار الجيد لأوقات الفراغ. إتباع الطرق الصحيحة في الإستذكار. والاتجاه الإيجابي نحو مواد الدراسة والعمل الدراسي عموماً. وتعددت تعاريف التوافق الدراسي ونذكر منها مايلي:

يعرف بأنه حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التواءم بينه وبين بيئته الدراسية ومكوناتها الأساسية (الأساتذة، الزملاء، والانشطة الاجتماعية، ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي) (بيكر وسيرك، 2002م:4).

كما أن التوافق النفسي الدراسي هو عملية دينامية يتم تنفيذها من خلال إجراءات يقوم بها الطالب وصولاً إلى تحقيق الأهداف، ويتعرض الطالب لتبويضات ومثيرات داخلية أو خارجية تولد عنده حاجة دافعية يسعى إلى تحقيقها من خلال عملية التفاعل المتبادل بينه وبين عناصر المواقف التعليمية المختلفة (محمد النوبي، 2010م:29)

أبعاد التوافق الدراسي

يتضمن مجموعة من الأبعاد (شخصية . إجتماعية . إسرية . دراسية . إنفعالية . مهنية) سوف نتناولها بالتفصيل على النحو التالي:

1. الجد والإجتهد

من المؤشرات الهامة للتوافق الدراسي للتلميذ جده وإجتهداه في حياته الدراسية، ويختلف الطلاب على فروقهم الفردية في هذا المؤشر، ويعتبر التوافق الدراسي جملة من المواقف تحدد إزاء علاقات الطالب بمحيطه الدراسي، وتتضح بارزة من خلال تفاعله مع هذا المحيط تتخذ من الجد والإجتهد صورة واضحة لها، تكون بقدر دافع الطالب واهتمامه ولا تقتصر على حياته الدراسية فحسب بل تتعدى ذلك الى حياته العامة.

2. الإذعان

إن المؤسسة التربوية لاتختلف كثيرا عن أساليب التربية في المنزل فالأستاذ يتخذ صورة الأب بالنسبة للطلاب ويكون له قدوة حسنة، والطلاب يأتي من المنزل وهو مزود بالخبرات التي تلقاها من

والده من جهة أخرى. كل منهما (الاستاذ والطالب) يسقط لاشعوريا خلفياته المنزلية ومشكلاته الأسرية، من هنا تتخذ عمليات السيطرة والاذعان اشكالياً لا تختلف كثيراً عما هي عليه خارج القسم.

3. العلاقة بالاساتذة

أن التصورات والمدرجات عند الطالب والتي تنمو عن طبيعة العلاقات الموجودة بين الطلاب والاساتذة من أهم العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي ذلك أن التواصل بين الطرفين يتحدد بفعل عن إمكاناتهم وقدراتهم استعدادهم، كذلك مساعدتهم على النمو الى أقصى درجة ممكنة عن طريق إستخدام تلك الإمكانيات والقدرات إستخدام سليم.

ومساعدة الطلاب على إختيار نوع الدراسة الملائمة لهم والتكيف معها والتغلب على الصعوبات التي تواجههم في حياتهم الدراسية بشكل عام إضافة الى توجيه وإرشاد الطلاب وإحالتهم لذوي الإختصاص (عبدالله لبوز، 2002: 95).

العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي

أن التعلم الذي تستهدفه الدراسة منذ المرحلة الأولى يستوجب ضبط النفس إنفعالياً وتنمية الميول والإتجاهات السليمة نحو المعلم والمتعلمين الآخرين وعملية التعلم ذاتها ويخلص العوامل التي تؤثر في عملية التوافق الدراسي على النحو التالي:

1. تهيئة الفرصة اللازمة والمتاحة للإستفادة من التعلم بأكبر قدر ممكن وعدالة الفرص وتكافؤها، والتي يقصد بها إعطاء كل تلميذ ما يحتاجه منها حسب طاقاته وقدراته، لا يمنع من ذلك بل يشجع عليه.
2. ولتحقيق هذا لاغنى عن الكشف عن قدرات التلاميذ باختبارات الذكاء واختبارات التحصيل الدراسي والمهارات وغيرها، لمعرفة إمكانات كل منهم منذ البدء والسير بهم نحو توجيه تربوي سليم يؤهلهم مستقبلاً فيما يمتاز كل منهم فيه ويتفوق باستعداده له (أشرف محمد، 2001م: 158).

هناك العديد من المعايير المختلفة للتوافق الدراسي كما حددها (عبد المجيد محمد: 2001م، 132) وهي

1- المعيار الاحصائي

يشير مفهوم التوافق للمعيار الاحصائي للقاعدة المعروفة الاعتدال والسوية، لهذه تعني المتوسط العام لمجموعة الخصائص، والشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الشخص أو السمات أو السلوك، والمفهوم الإحصائي لا يوضع في الاعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوباً بالرضاعة ويتوافق مع نفسه.

2- المعيار القيمي

يستخدم لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير وقواعد السلوك السائدة في المجتمع، وينظر للتوافق على أنه مسايرة السلوك مع الأساليب التي تحدد التصرف السليم في المجتمع، وبذلك فالشخص السليم هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الإجتماعية السائدة في جماعته.

3- المعيار الثقافي

إن المجتمع وثقافته يمثلان محددات رئيسية لبناء الشخصية الانسانية، ومن هنا يعتبر سلوك الإنسان بصفة عامة انعكاسا للواقع الثقافي الذي يعيشه، ووفقا لهذا المعيار فإن الحكم على الشخص المتوافق يكون في إطار الجماعة المرجعية للفرد، الا أنه يجب أن نضع في الإعتبار عند استخدام المعيار على الحكم على الشخص المتوافق معايير النسبة الثقافية فما هو سوي في جماعة قد يعتبر شاذ في جماعة أخرى، وبالتالي لايمكن الحكم على الشخص المتوافق الا بعد دراسة ثقافة الفرد وتحليلها الى الثقافة التي يعيش فيها.

4- المعيار الذاتي

هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته، فالمحك الهام هنا هو مايشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الأتزان والسعادة، أي أن السوية إحساس داخلي وخبرة ذاتية.

5- المعيار الاكلينيكي

يتحدد مفهوم التوافق في ضوء المعايير الاكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالتوافق يتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض.

أسباب سوء التوافق الدراسي

أن الإنسان في تفاعله الدائم مع البيئة قد يفشل في تحقيق توافقه النفسي والإجتماعي وذلك لأسباب عديدة وقد حددها أشرف محمد (2001م:157) في الاتي:

1- تعلم سلوك مغاير للجماعة

تهدف عملية التنشئة الإجتماعية الى تعلم الفرد معايير السلوك الخاصة بالجماعة، إلا أن عملية التنشئة الإجتماعية يقوم بها أفراد يختلفون فيما بينهم في تطبيق نظم عملية التنشئة الاجتماعية، وقد يؤدي هذا إلى إنحراف الأفراد إلى فئتين:

أ. أولئك الذين تربوا إجتماعيا على السلوك المنحرف مثل الأحداث المنحرفين.

ب. أولئك الذين تربوا على التوافق السوي، كما يمكن الإشارة هنا إلى القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات.

2- الصراع بين أدوار الذات

أن كل بعد من أبعاد الذات المختلفة تؤدي دورا معين يتوقعه منها المجتمع وتتعلمه أثناء تنشئتها الاجتماعية، إلا أن التنشئة أحيانا قد تعلم الفرد دورا غير دوره الأساسي كمعاملة الولد على أنه بنت، فهذا الصراع بين أدوار الذات يؤدي إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي.

3- عدم القدرة على التمييز بين عناصر الموقف

ويساعد على ذلك ضيق حياة الفرد بحيث يصعب عليه إدراك العناصر المختلفة في الموقف، وبالتالي الاستجابة المناسبة له، ويبدو هذا واضحا في حالات الخطر الذي يهدد الفرد، وبعد الموقف فلا يستطيع الفرد أن يدرك عناصره إدراكا واضحا فيكون تصرفه عشوائيا غير هادف.

4- الظروف المادية العشوائية

يعتبر نقص المال وعدم توفر الامكانيات المادية عائقا يمنع كثير من الشباب من تحقيق أهدافهم في التعليم والزواج والعمل وغير ذلك من الأشياء التي يرونها أساسية في حياتهم.

5- عدم إشباع الحاجات الجسمية والنفسية

إن عدم إشباع الحاجات الجسمية والنفسية يؤدي الى اختلال توازن الكائن الحي مما يدفعه الى محاولة الاستفادة الإلتزان ثانيا، فإذا أشبع حاجاته فإنه يحقق توازن أفضل. أما اذا لم ينجح سيظل التوتر باقي نتيجة الحلول غير الموفقة.

قياس التوافق الدراسي

يمكنه قياس التوافق باستخدام الاساليب التالية:

1. **الملاحظة:** وهي تأتي من مصدرين الدراسات الميدانية والدراسات التجريبية.
 - أ. الدراسات الميدانية: تشمل ملاحظات الافراد اثناء المواقف الطبيعية والطارئة.
 - ب. الدراسات التجريبية: تختلف عن الدراسات الميدانية في أن المدرب يدعي المواقف وتكون قصدية ومتعمدة ومن مزاياها الدقة والانضباط، وامكانية عزل العوامل السببية الهامة.
2. **الاختبارات والمقاييس والاستخبارات والاستنثارات.** والتي تقيس التوافق والصحة النفسية مثل (قائمة بل ، مقاييس الصحة النفسية، مقاييس الارشاد النفسي، ... وغيرها) (أشرف محمد، 2001م: 102)

التوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي

يظهر التوافق الدراسي لدى الطالب أو عدم التوافق في عدة مظاهر كما حددها عبد الرحيم شقورة (2001م:45) في النقاط الآتية:

1- أولاً: العلاقة مع الزملاء

الطالب المتوافق هو الذي يندمج مع زملائه ويساعدهم إذا إحتاجوا لمساعدته ويسر لمقابلتهم داخل وخارج المؤسسة ويهتم بمصالهم الشخصية وهو محبوب منهم وقد يولونه في بعض الأحيان مركزاً قيادياً بينهم.

الطالب غير المتوافق فهو الطالب المنعزل الذي لا يهتم بمصالح زملائه ولا يقدم أي مساعدة لأحدهم حتي ولو طلب منه ذلك وهو متمركز حول ذاته كذلك فهو غير محبوب ولايميل إلى الأشتراك في عمل جماعي كما لايميل الي مقابلة الزملاء خارج الجامعة.

2- ثانياً: العلاقة بالأساتذة

الطالب المتوافق هو الذي يحب أساتذته ويشعر نحوهم شعور المودة والاحترام، وليس شعور الخوف والنفور ولايجد صعوبة من ناحيته في الاتصال بهم والتحدث إليهم ويرى منهم مثلاً يحتذى وهو محبوب منهم.

والطالب غير المتوافق هو الذي يشعر نحو أساتذته بالخوف، ولايستطيع الإندماج معهم إذا كانوا في رحلة علمية خارج الجامعة ويشعر بحاجز كبير يفصل بينه وبينهم كما لايشعر نحوهم بالولاء، وقد يشعر بالتحدي، وقد يرى فيهم إناساً متعسفين.

3- ثالثاً: أوجه النشاط الإجتماعي

الطالب المتوافق هو الذي ينتمي دائماً الى أسرة من الأسر أو لجنة من لجان الإتحاد وقد يتولى دوراً قيادياً فيها وهو فعال من ناحية هذه التشكيلات الإجتماعية. بمعنى أنه يهتم بنشاطها ويشارك فيه ومقتنع بفائدتها أو قد ينتمي الى الجمعيات الموجودة داخل الجامعة أو يشارك في نشاط إجتماعي أو ترفيهي أو ثقافي معين، أما الطالب غير المتوافق فهو الذي لاينتمي إلى أي تشكيل إجتماعي ولايشارك في الأنشطة الثقافية والترفيهية ويعتبرها مضيعة للوقت.

4- رابعاً: طريقة الإستذكار

الطالب المتوافق هو الذي يستطيع تنظيم دروسه تنظيمًا يمكنه من عمل ملحقات أو ملخصات لكل مادة، ويستطيع أن يستخلص النقاط الهامة في أي موضوع بشكل يسهل عليه عملية الأسترجاع.

والطالب غير المتوافق هو غير المنظم في دروسه ويجد صعوبة في التركيز وأستخلاص النقاط الهامة لتساعده على المضي في القراءة والأستذكار .

5- خامسا: التفوق الدراسي

الطالب المتوافق هو الذي يحصل على تقديرات مرتفعة نسبيا في مختلف المواد التي يدرسها، والطلاب غير المتوافق هو المتخلف دراسيا، وقد يضطر الى التخلف عن فرقته نتيجة رسوبه في أكثر من مادتين دون التغيب بعذر مقبول.

المبحث الثالث الدراسات السابقة

تمهيد

في هذا الفصل سوف نتناول الدراسات السابقة المحلية والعربية والأجنبية التي تتعلق بموضوع البحث.

أولاً: الدراسات المحلية

1- دراسة: عفاف علي الطيب علقم، (2002م)، بعنوان العلاقة بين القلق كحالة وكسمة وممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الفروق بين ممارسة أنماط من المناشط الرياضية (التنافسية والترويحية) للممارسة (الفردية والجماعية) (والمتفوقين وغير المتفوقين) في الممارس العملية للقلق كحالة وكسمة. كما يهدف الى معرفة الفروق في الممارسة العملية على حالة القلق الجسمي والقلق المعرفي. تمثل عينة البحث (120) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية ، وتم اختيارها بطريقة عمدية. وتمثلت أداة البحث في الإستبانة. وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية: (لا توجد فروق دالة إحصائية في حالة القلق بين مجموعتين الممارسة التنافسية والترويحية) بينما توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في سمة القلق لصالح الممارسة التنافسية. وجود فروق دالة إحصائية في القلق (كحالة وكسمة) بين مجموعتي الممارسة (الجماعية والفردية) لصالح الممارسة الفردية. لا توجد فروق دالة إحصائية في سمة القلق بين مجموعتين (المتفوقين ، غير المتفوقين) في الممارسة العملية بين المجموعتين، (بينما توجد فروق دالة إحصائية في حالة القلق بين المجموعتين لصالح المتفوقين). لا توجد فروق دالة إحصائية في حالة القلق المعرفي بين مجموعتي الممارسة (التنافسية والترويحية) بينما توجد فروق دالة إحصائية في حالة القلق الجسمي بين المجموعتين لصالح الممارسة التنافسية. لا توجد فروق دالة إحصائية في حالة القلق الجسمي بين مجموعتي الممارسة (الجماعية، الفردية) وجود فروق دالة إحصائية في حالة القلق الجسمي وحالة القلق المعرفي بين مجموعتي المتفوقين. وغير المتفوقين في الممارسة العلمية لصالح المتفوقين.

2- دراسة: عبد الرزاق البوني، (2005م)، بعنوان قلق الإمتحان والاكنتاب العصابي وعلاقتهما بأساليب الإستذكار لدى بعض طلاب الجامعات السودانية

هدفت الدراسة لكشف الاساليب الشائعة لدى الطلاب في الاستذكار، ومعرفة العلاقة بين الاكنتاب وقلق الامتحان والعلاقة بين الاكنتاب وأساليب الاستذكار الجيد. استخدم الباحث منهجاً وصفيّاً تحليلياً وبلغت العينة المختارة (476) طالباً تم إختيارهم كعينة عشوائية طبقية من مجتمع الدراسة الاصيلي الذي يمثل طلاب بعض الجامعات السودانية وقد شملت العينة جامعات ولائية وجامعات مركزية كذلك جامعات حكومية وأهلية. تم استخدام مقياس قلق الامتحان الذي قام بتصميمه سييلبرجر 1980م وقام بتقنيه على البيئة المصرية محمد عبد الظاهر 1984م ومقياس الاكنتاب ل (بك) الذي أعد صورته العربية غريب عبدالفتاح، واستبيان قام الباحث بتصميمه الغرض منه الكشف عن أساليب الاستذكار الجيد. وبعد تطبيق مقاييس الدراسة وتحليل البيانات تم التوصل لعدد من النتائج أهمها: غالبية الطلاب اظهروا أعراضاً واضحة لقلق الأمتحان. غالبية الطلاب اظهروا مستوى منخفض للاكنتاب. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين قلق الإمتحان والاكنتاب لدى الذكور والإناث. توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الاكنتاب وأساليب الاستذكار لدى الذكور والإناث.

3- دراسة: أحمد محمد أحمد بشارة، (2009) ، بعنوان: التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية المتأثرين بقيام سد مروي.

هدفت الدراسة الى معرفة أثر تغيرات البيئات السكنية والدراسية في التوافق النفسي والدراسي لطلاب المرحلة الثانوية المتأثرين بقيام سد مروي، والتوافق النفسي والدراسي وفقاً لإختلاف البيئات السكنية والدراسية. مجتمع البحث تمثل في الطلاب المتأثرين بسد مروي المهجرين وغير المهجرين وبلغت عينة البحث (420) طالباً وطالبة، وصمم الباحث الأستبانة كاداة لجمع المعلومات. وتوصل الباحث الي النتائج التالية: أن الطلاب غير المهجرين الي بيئات بديلة أكثر توافقاً من الطلاب المهجرين رغم تحسين البيئات البديلة. وأن الطلاب المهجرين ويدرسون بمدارسهم قبل التهجير أكثر توافقاً من الطلاب المهجرين ويدرسون بمدارس التهجير. وأن هناك فروق دالة أحصائياً بين الذكور والاناث في التوافق النفسي والدراسي للطلاب المتأثرين بقيام سد مروي.

4- دراسة: ميادة عثمان حسن محمد، (2010 م)، بعنوان قلق الأمتحان وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

هدفت الدراسة لمعرفة قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة السودان كلية التربية حيث أتبعت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي. وبلغ حجم عينة البحث (200)

طالب وطالبة. فهم (120) طالبة و (80) طالب و لقياس درجة القلق قامت الباحثة بتطبيق مقياس القلق لاسبيرجر، وعدد من الاساليب الاحصائية وتوصلت الباحثة الى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب وطالبات جامعة السودان كلية التربية. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب في قلق الامتحان تعزى لمتغير النوع والعمر والمستوى الدراسي.

ثانيا: الدراسات العربية

5- دراسة: عبدالله إبراهيم محمد، (2007م)، بعنوان مستويات القلق لدى طلاب الجامعة

هدفت الدراسة لمعرفة مستوى القلق لدى طلاب جامعة الملك سعود وعلاقته بأستاذ المادة والحالة الاقتصادية والمعدل التراكمي وصعوبة المواد. وقد تكونت عينة من (200) طالب. تم إختيارهم كالتالي: (60) طالب كلية العلوم الادارية . (70) طالب كلية الآداب بجميع أقسامها . (70) طالب كلية العلوم. وتوصل لأهم النتائج منها: أن الطلاب يشعرون بالقلق بصفة مستمرة خشية حرمانه من دخول الاختبارات بنسبة 73,34% ، أن الطلاب يشعرون بالقلق بسبب عدم تقبلهم لشرح بعض أعضاء هيئة التدريس بنسبة 80% ، أن الطلاب يعتمدون الجلوس بالأماكن الخلفية للقاعة لتجنب تركيز المحاضر بنسبة 96,66% ، أن الطلاب علاقتهم جيدة بمعظم المحاضرين بنسبة 90,67%.

6- دراسة: دانيا الشبؤون، (2011م)، بعنوان القلق وعلاقته بالإكتئاب عند المراهقين

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين القلق بوصفه حالة والقلق بوصفه سمة وبين الإكتئاب لدى المراهقين من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الإساسى في دمشق. كما تهدف الى معرفة الفروق بين المراهقين في القلق بوصفه سمة وبين الإكتئاب تبعا لمتغير الجنس (ذكور ، وإناث) وقد تكونت عينة البحث من (655) طالباً وطالبة، تم إختيارهم بطريقة عشوائية طبقية. وطبقت عليهم اختبار سمة القلق للكبار، واختبار الشعور بالإكتئاب لدى المراهقين. وتوصلت للنتائج التالية: توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين القلق بوصفه حالة والقلق بوصفه سمة وبين الإكتئاب عند أفراد العينة. ولاتوجد فروق بين الذكور والإناث في القلق والإكتئاب.

ثالثا: الدراسات الأجنبية

7- دراسة: والكر وكجرنستد، Walker and wigger، (2000 م)، بعنوان مسح للبحوث التي قامت

بتشخيص وعلاج القلق الإجتماعي

حيث بينت أن القلق الإجتماعي لا يظهر الا في سنوات الطفولة والمراهقة، وأكدوا على أن أهم أعراض القلق الإجتماعي الإكتئاب واضطرابات القلق، وسوء استخدام الكحوليات، وأن القلق الإجتماعي يرتبط

ارتباطا عاليا بعدم القدرة وتدني الحياة التي يعيشها الفرد، والركون الى العزلة في وحدة نفسية تقضي الى الاكتئاب. ويصاحب هذا الاضطراب تغيرات فيسولوجية حادة كالأرق والخوف من الدخول في النوم، وبرودة الأطراف وصعوبة الكلام.

التعليق على الدراسات السابقة

إن مجمل الدراسات السابقة التي وردت في المجلات والرسائل والمراجع والكتب العلمية هي دراسات تناولت متغيرات شبيهة بمتغيرات الدراسة الحالية وإن اختلفت مجتمعات البحث من تلاميذ المدارس أو طلاب الجامعات أو غيرها. الا أن أغلب الدراسات تناولت القلق وعلاقته بالتحصيل الدراسي والتوافق النفسي والاكاديمي.

الإستفادة من الدراسات السابقة

1. إختيار المقاييس الأكثر ملاءمة لطبيعة البحث.
2. إطلاع الباحثة على الاساليب الاحصائية في الدراسات السابقة ساعدها في الدراسة الحالية.
3. تحديد مشكلة البحث والفروض وتحديد المتغيرات التي يجب أن تتناولها الباحثة في الدراسة.
4. الاستفادة من الاطر النظرية لهذه الدراسات في تناول القلق والتوافق الدراسي.

أوجه التشابه

- 1- استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي الإرتباطي كما هو الحال في الدراسة الحالية.
- 2- اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة أحمد بشارة في استخدام مقياس التوافق الدراسي.

أوجه الأختلاف

1. من حيث نوعية العينة ركزت بعض الدراسات على طلاب مرحلة الاساس والثانوي والمراهقين كدراسة أحمد بشارة، 2009م، بينما تناولت عينة الدراسة الحالية طلاب السنة النهائية في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
2. أيضا كانت متغيرات الدراسة مختلفة عن بعضها مثلا ، دراسة ميادة عثمان، 2010م قلق الأمتحان والتحصيل الإكاديمي الدراسي.. وهكذا.
3. دراسات أهتمت بأثر تغيير البيئة السكانية والدراسية، كدراسة (أحمد محمد بشارة، 2009م) وقد أستفدت من الدراسات السابقة بأعتبارها مرجعية لي في البحث. أما في صياغة أحد الفرضيات أو في الإطار النظري أو الرجوع إلى المصادر والمراجع.

الفصل الثالث

منهج وإجراءات البحث

تمهيد

في هذا الفصل سوف نتناول توضيحاً لمنهج البحث، وتحديد المجتمع الأصلي وعرضاً لإجراءات العينة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات والاساليب الاحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

أولاً: منهج البحث

استخدمت الباحثة في هذا البحث المنهج الوصفي الارتباطي وهو نوع من اساليب البحوث الوصفية وهو يدرس الطبيعة الإجتماعية والإقتصادية والسياسية الراهنة دراسة كيفية توضح خصائص الظاهرة وحجمها وتغيراتها، ودرجات إرتباطها مع الظواهر الاخرى (سيف الإسلام، 2009م:69).

كما أهتمت الباحثة بوصف ظاهرة القلق وتحليل التوافق الدراسي لدى أفراد العينة بإستخدام الأدوات اللازمة لطبيعة مجتمع العينة لأنه لا يكفي في الدراسات الوصفية صياغة اعتقادات خاصة أو بيانات مستمدة من الملاحظات السطحية العرضية. ويسهل فهم طبيعة الدراسات الوصفية الحصول على معلومات عن خطوات البحث المختلفة والطرق المتباينة المستخدمة في جمع البيانات والتعبير عنها.

ثانياً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من طلاب السنة النهائية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية المختبرات الطبية، وكلية الدراسات التجارية (قسم الإقتصاد التطبيقي). والبالغ عددهم (130) طالباً وطالبة، كما هو موضح في الجدول رقم (1).

جدول رقم (1) يوضح مجتمع البحث الأصلي لطلاب السنة النهائية بكلية المختبرات الطبية، وكلية الإقتصاد التطبيقي بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

الكلية	العدد
المختبرات الطبية	50
الإقتصاد التطبيقي	80
المجموع الكلي	130

مصدر البيانات من مسجلين الكلية بالكلية المعنية لعام 2018م.

ثالثاً: عينة البحث

تكونت عينة البحث من (30) طالباً من كلية المختبرات ، و(40) طالباً من كلية الإقتصاد التطبيقي حيث بلغ حجم العينة الكلي (70) منهم (28) من الذكور و (48) من الإناث. اخذت بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث ذكر بركات حمزة (2008م:112) أن العينة البسيطة هي التي يتم فيها إختيار كل عضو في موضع محدد سلفاً، وذلك من قائمة أو أي ترتيب آخر ينتظر منه الكل الذي تسحب العينة منه.

وأتبعت الباحثة الطريقة الآتية عند أخذ العينة العشوائية البسيطة:

أولاً: في كلية المختبرات الطبية أتبعت الباحثة طريقة القرعة وفيها تكتب أسماء كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي والبالغ عددهم (50) طالباً وطالبة في بطاقات صغيرة وتطوى هذه البطاقات بحيث لا يظهر الاسم، ثم توضع في إناء وتخلط جيداً، واختارت الباحثة (30) اسماً بطريقة عشوائية. ثانياً: في كلية الإقتصاد التطبيقي أتبعت الباحثة طريقة القائمة وفيها تكتب أسماء كل أفراد المجتمع الأصلي والبالغ عددهم (80) طالباً وطالبة في ورقة واحدة واختيار الاسم الأول وترك الاسم الثاني وهكذا حتى تمكنت من إختيار (40) اسم بطريقة عشوائية. والجدول رقم (2) يبين هذا الاجراء.

جدول رقم (2) يوضح عينة البحث

م	الكلية	ذكور	اناث	المجموع الكلي
1	المختبرات الطبية	8	22	30
2	الإقتصاد التطبيقي	20	20	40
	المجموع الكلي	28	42	70

مبررات أخذ العينة

1. لأن أفراد العينة متجانسين، ولكل فرد فرصة متساوية لإختياره ضمن العينة.
2. تؤدي هذه الطريقة الى إحتمال إختيار إي فرد من أفراد المجتمع كعنصر من عناصر العينة.
3. إختيار فرد في العينة لا يؤثر على إختيار أي فرد آخر.

جدول رقم (3) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع

العينة	التكرار	النسبة
ذكر	28	40.0
أنثى	42	60.0
المجموع	70	100.0

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة الذكور في العينة بلغت (40%) ، أما نسبة الإناث بلغت (60%).

جدول رقم (4) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير العمر

العينة	التكرار	النسبة
20 - 25	62	88.6
25 - 30	8	11.4
المجموع	70	100.0

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة أفراد العينة بلغ 70 فرداً، حيث نلاحظ أن غالبية أعمار أفراد العينة تقع في المدى ما بين (20-25) سنة حيث بلغت نسبة 88.6%، حين نجد أن نسبة الأعمار من (25-30) بنسبة (11.4%) فقط. أي أن غالبية أعمار المبحوثين تقع في الفئة الشابة ما بين 20-30 سنة.

جدول رقم (5) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً للحالة الاجتماعية

العينة	التكرار	النسبة
عازب	58	82.9
متزوج	12	17.1
المجموع	70	100.0

يتضح من الجدول السابق توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية حيث نلاحظ أن نسبة العذاب في العينة بلغت (82.9)، أما المتزوجين (17.1%).

جدول رقم (6) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً للتخصص

التخصص	التكرار	النسبة
مختبرات طبية	30	42.9
اقتصاد تطبيقي	40	57.1
المجموع	70	100.0

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة 57% من المبحوثين من الطلاب في القسم الأدبي، و أما المجال العلمي بلغت نسبته (42.9%).

جدول رقم (7) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً للمعدل الدراسي

المعدل الدراسي	التكرار	النسبة
مقبول	3	4.3
جيد جداً	59	84.3
ممتاز	8	11.4
المجموع	70	100.0

يتضح من الجدول أعلاه تقسيم أفراد العينة وفقاً للمعدل الدراسي حين نلاحظ أن نسبة 84.3% من المبحوثين من ذوي المعدل الذي يقع في المدى جيد جداً، أما نسبة الامتياز بلغت 11.4%، 4.3% مقبول. ويلاحظ ارتفاع نسبة المعدل الدراسي (جيد جداً).

رابعاً: أدوات البحث

تكونت أدوات البحث من الآتي:

1- إستمارة البيانات الأولية.

2- مقياس القلق لتايلور.

3- مقياس التوافق الدراسي للزيادي.

وصف الأدوات: هي لضبط العينة حسب متغيرات البحث وتمثل في:

1- البيانات الأولية:

أ. مثل ، العمر (20-25، 25-30، 30-35)، والنوع (ذكر، أنثى).

ب. البيانات الدراسية: مثل المعدل الدراسي (ممتاز، جيد جداً، جيد، مقبول)، التخصص (علمي، ادبي).

ج. البيانات الأسرية: مثل السكن (ريف، حضر) ودخل الأسرة (عالي، متوسط، متدني)، والحالة الإجتماعية (متزوج، عازب).

2- مقياس تايلور للقلق الصريح

وصف المقياس :

هذا المقياس يتكون من (50) عبارة. ولديه درجة عالية لقياس مستوى القلق بشكل موضوعي، عن طريق الأعراض الظاهرة والصريحة التي يعاني منها شخص ما، ويناسب هذا المقياس جميع الأعمار. وقد أقتبس هذا المقياس من مقياس القلق الصريح لتايلور (Taylor) وقد أستخدم الباحثون المقياس في الكثير من الدراسات ومنها على البيئة المصرية التي قنن فيها المقياس. ثم قننه قمر الدين إبراهيم على البيئة السودانية سنة (2012م) وقام بتعميمه على المؤسسات العلمية المختلفة. وبعد تطبيقه وتحليله أدى لوثوق الباحثة به كمقياس على عينة دراستها. وهو يقيس القلق الصريح لدى الفرد.

ويتكون المقياس من أربعة محاور:

المحور الأول: الكرب أو الضغوط (8 فقرات)

المحور الثاني: الاعراض الفسيولوجية للقلق (7 فقرات)

المحور الثالث: الإنزعاج (6 فقرات)

المحور الرابع: الحساسية الزائدة (5 فقرات)

طريقة تصحيح مقياس تايلور للقلق الصريح المقتن على البيئة السودانية

بعد أن تأكد الباحث من إكمال بيانات وإجابات كل من طلبة وطالبات المرحلتين الثانوية والجامعية والقطاعات المهنية والمرضى بالمستشفيات النفسية والعصبية بولاية الخرطوم على أداة البحث. قام الباحث بتصحيح المقياس ثم أجرى بعد ذلك تفرغ إجابات المفحوصين في جدول أفقي نموذج خاص بذلك.

تم تصحيح مقياس تايلور للقلق الصريح الصورة المسودنة وكان التصحيح بإعطاء الخيار (نعم) درجة واحدة والخيار (لا) صفراً وذلك في حالة العبارات الموجبة الدالة على القلق، ويتم عكس التصحيح في حالة العبارات السالبة التي تدل على عدم القلق بالصورة المسودنة.

مفتاح التصحيح لمقياس تايلور للقلق الصريح المقتن على البيئة السودانية (للتوعين معا)

مستويات القلق	طلبة ثانويات	طلبة جامعات	قطاعات العمل	الإحياء السكنية	المرضى العصائبيون
عادي طبيعي	أقل من 18	أقل من 15	أقل من 9	أقل من 13	أقل من 16
خفيف	23 . 18	20 . 15	14 . 9	20 - 13	26 . 16
وسط	29 - 24	26 - 21	20 . 15	26 . 21	34 . 27
فوق الوسط	33 . 30	29 . 27	27 . 21	31 - 27	37 . 35
شديد	36 . 34	33 . 30	31 . 28	35 . 32	40 . 38
حاد	أكبر من 36	أكبر من 33	أكبر من 31	أكبر من 35	أكبر من 40

مفتاح التصحيح لمعرفة درجة اضطراب القلق الصريح للمفحوص عن طريق المئينات من خلال تطبيقه في مقياس القلق الصريح المقنن على البيئة السودانية

مستويات القلق عن طريق المئين	طلبة ثانويات	طلبة جامعات	قطاعات العمل	الإحياء السكنية	المرضى العصائبيون
5	أقل من 18	أقل من 15	أقل من 9	أقل من 13	أقل من 16
10	23 . 18	20 . 15	14 . 9	20 . 13	26 . 16
25	29. 24	26 . 21	20 . 15	26 . 21	34 . 27
50	33 . 30	29 . 27	27 . 21	31 . 27	37 . 35
75	36 . 34	33 . 30	31 . 28	35 . 32	40 . 38
95 . 90	أكبر من 36	أكبر من 33	أكبر من 31	أكبر من 35	أكبر من 40

المستوى الأول: (طبيعي) إذا كان درجة المفحوص تقع عند المئين الخامس (5) أو بمعنى أن المفحوص لايعاني من درجة القلق الصريح.

المستوى الثاني: (خفيف) إذا كان درجة المفحوص تقع عند المئين العاشر (10) أو بمعنى أن المستوى المفحوص يعاني من درجة القلق الصريح بدرجة خفيفة.

المستوى الثالث: (وسط) إذا كان درجة المفحوص تقع عند المئين الخامس والعشرون (25) أو بمعنى أن المفحوص يعاني من درجة القلق الصريح بدرجة وسط.

المستوى الرابع: (فوق الوسط) إذا كان درجة المفحوص تقع عند الخمسون (50) أو بمعنى أن المفحوص يعاني من درجة القلق الصريح فوق الوسط.

المستوى الخامس: (شديد) إذا كان درجة المفحوص تقع عند المئين الخامس والسبعون (75) أو بمعنى أن المفحوص يعاني من درجة القلق الصريح بدرجة شديدة.

المستوى السادس: (خفيف) إذا كان درجة المفحوص تقع عند المئين التسعون والخامس والتسعون (95 . 90) أو بمعنى أن المفحوص يعاني من درجة القلق الصريح بدرجة حادة.

الخصائص السيكومترية لمقياس القلق:

أ- الصدق الظاهري

قامت الباحثة بعرضه على خبراء من علم النفس وعلماء النفس بالجامعات السودانية كمحكمين (أنظر الملحق رقم 3) وذلك لابتداء رأيهم من حيث صلاحية المقياس ماوضع له ومن حيث ملائمة خيارات الاجابة للفقرات وإجراء التعديل المناسب (بالحذف أو الاضافة أو التعديل) حسب مايرونه مناسب لخدمة البحث.

جدول رقم (8) يوضح العبارات قبل وبعد التعديل في مقياس القلق

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
1	كثيرا ماأشعر بالصداع	أشعر بالصداع
2	أعمل تحت قدر كبير من التوتر	أتوتر في اي عمل أقوم به
3	لاأستطيع أن أركز جهدي في شئ واحد	عادة لأستطيع أن أركز ذهني في شئ واحد
4	غالبا ماألاحظ أن يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل ما	ألاحظ أن يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بأي عمل
5	أصاب بالاسهال مرة أو أكثر من كل شهر	أصاب بالأسهال مرة أو أكثر في اليوم
6	يقلقتي مايحتمل أن أقابله من سوء الحظ	يقلقتي مايستحدث لي في المستقبل
7	تنتابني أحلام مزعجة (كوابيس) كل بضعة ليالي	تنتابني أحلام مزعجة (كوابيس)
8	أنا عادة هادئ ولا أنزعج بسهولة	يتسم طبعي بالهدوء
9	مرت بي فترات من الشعور بعدم الراحة لدرجة أنني لا أستطيع الجلوس في مكان واحد طويلا	تمر بي فترات من الشعور بعدم الراحة
10	لا بد لي من الاعتراف بأنني قد شعرت بالهم علي أشياء لاقيمة لها	أشعر بالهم علي أشياء لاقيمة لها
11	أنا شخص متوتر جدا	أتوتر لأتفه الأسباب

12	الحياة صعبة بالنسبة لي في أغلب الأوقات	الحياة صعبة بالنسبة لي
13	أشعر أحيانا وبشكل مؤكد أنه لافائدة مني	أشعر بأنه لافائدة مني
14	بالتأكيد تتقصني الثقة في النفس	لأثق في نفسي
15	أتهرب من مواجهة الأزمات أو الشدائد أو أي صعوبة	أتهرب من مواجهة الأزمات

ب - الصدق: المقياس الصادق هو الذي يقيس ماوضع لقياسه (مقدم عبدالحفيظ، 2003م: 146) قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ حجمها (70) من طلاب السنة النهائية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بكلية المختبرات الطبية، وكلية الإقتصاد التطبيقي، ولمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس قامت الباحثة باختبار معامل الصدق عن طريق استخدام معادلة الارتباط لبيرسون. كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (9) يوضح معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بالمقياس (القلق) بمجتمع البحث

الحالي (ن = 70)

رقم العبارة	معامل الفاماكرونباخ	رقم العبارة	معامل الفاماكرونباخ	رقم العبارة	معامل الفاماكرونباخ
1	.748	11	.754	21	.750
2	.758	12	.763	22	.757
3	.775	13	.760	23	.788
4	.744	14	.757	24	.755
5	.749	15	.756	25	.753
6	.761	16	.758		
7	.755	17	.773		
8	.743	18	.754		
9	.756	19	.788		
10	.767	20	.763		

ويلاحظ من الجدول السابق أن معاملات ارتباط جميع الفقرات دالة إحصائيا عند مستوى (0,05) وأن جميع الفقرات تتمتع بصدق إتساق داخلي جيد، ولذلك لم تحذف الباحثة إي عبارة منه.

3- مقياس التوافق الدراسي

صمم محمود الزيايدي المقياس سنة (1964م)، ويحتوي على (70) عبارة، ويرى أن التوافق الدراسي هو الإدماج الايجابي مع الزملاء، والشعور نحو الاساتذة بالمودة والاحترام والأشتراك في أوجه النشاط الإجتماعي بالجامعة والإتجاه الموجب نحو مواد الدراسة وحسن إستخدام الوقت والإقبال على المحاضرات.

وصف المقياس

يحتوي المقياس على سبعة أبعاد هي

(العلاقة بالزملاء . العلاقة بالأساتذة . أوجه النشاط الإجتماعي . الإتجاه نحو الجامعة . طريقة الإستذكار . تنظيم الوقت . التفوق الدراسي).

طريقة الإجابة على اسئلة المقياس

توجد أربعة بدائل للإختبار يختار المفحوص واحدة منها على النحو التالي

. أوافق تماما: إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المفحوص تماما.

. أوافق: إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المفحوص بدرجة كبيرة أو أعلى من المتوسط.

. لاأوافق: إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المفحوص بدرجة قليلة أو أقل من المتوسط.

. لاأوافق تماما: إذا كان مضمون العبارة لاينطبق على المفحوص كلية.

طريقة التصحيح

يعطى كل سؤال درجة واحدة اذا كانت الإجابة عليه دالة على التوافق السوي، وصفر إذا كانت الإجابة

عليه دالة على التوافق الغير سوي، والدرجة الكلية هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب

وتدل على توافقه الدراسي.

صدق وثبات المقياس

تم التحقق من ثبات الإختبار عن طريق (التجزئة النصفية - معامل الاتساق ألفا- اعادة الاختبار)

وأظهر معاملات ثبات مرتفعة وتم التحقق من الصدق عن طريق الاتساق الداخلي.

الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق الدراسي:

أ. الصدق الظاهري

قامت الباحثة بعرضه على خبراء من علم النفس وعلماء النفس بالجامعات السودانية كمحكمين (أنظر الملحق رقم 3) وذلك لابداء رأيهم من حيث صلاحية المقياس ماوضع له ومن حيث ملائمة خيارات الاجابة للفقرات وإجراء التعديل المناسب (بالحذف أو الاضافة أو التعديل) حسب مايرونه مناسب لخدمة البحث.

جدول رقم (10) يوضح العبارات قبل وبعد التعديل في مقياس التوافق الدراسي

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
1	أميل إلي الابتعاد عن مشاركة زملائي في أي مشروع جماعي يقومون به	أبتعد عن مشاركة زملائي
2	أري أن بعض الأساتذة يحلو لهم أن يخرجوني أمام الطلبة	بعض الأساتذة يتقصدون أخرجني أمام زملائي
3	أرتبك بسهولة	أشعر بالأرتباك عند التحدث مع أستاذي
4	ألتحقت بهذه الجامعة بناء علي أختياري أو رغبتني	ألتحقت بهذه الجامعة بناء علي رغبتني
5	كثيرا ماأفكر جديا في تغيير الجامعة التي أدرس فيها	أفكر جديا في تغيير الجامعة التي أدرس فيها
6	أجد نفسي مضطرا لدراسة مواد أكرهها أو لا أميل	أجد نفسي مضطرا لدراسة مواد أكرهها
7	يصعب علي كتابة المذكرات أو عمل ملخصات لما أستذكرته.	يصعب علي عمل ملخصات لما أستذكرته
8	أنا عضو في أحد الأجمعاعات أو في لجنة من لجان الأتحاد.	أنا عضو في لجنة من لجان الأتحاد
9	كثيرا ماأشترك في بعض المسابقات أو المعارض التي تقام في الجامعة	كثيرا ماأشترك في بعض المعارض التي تقام في الجامعة
10	أرى أن وظيفة الطالب يجب أن تقتصر علي المذاكرة فقط بحيث لايشغل نفسه بنشاط آخر	أرى أن وظيفة الطالب يجب أن تقتصر علي المذاكرة فقط

11	يقلقني موضوع بصفة مستديمة بدرجة تفوق قدرتي على التركيز في العمل	لأستطيع أكمال العمل الذي يوكل إلي
12	أشعر أنني منظم في تنظيمي لوقتي	أشعر أن لدي القدرة على تنظيم الوقت

ب - الصدق: المقياس الصادق هو الذي يقيس ماوضع لقياسه.

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ حجمها (70) من طلاب السنة النهائية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بكلية المختبرات الطبية، وكلية الإقتصاد التطبيقي، ولمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس قامت الباحثة باختبار معامل الصدق عن طريق استخدام معادلة الارتباط لبيرسون. كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (11) يوضح معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بالمقياس (التوافق الدراسي)

بمجتمع البحث الحالي (ن = 70)

رقم العبارة	معامل الفا ماكرونباخ	رقم العبارة	معامل الفا ماكرونباخ	رقم العبارة	معامل الفا ماكرونباخ
1	.405	11	.436	21	.373
2	.382	12	.362	22	.383
3	.384	13	.417	23	.432
4	.435	14	.401	24	.391
5	.408	15	.426	25	.435
6	.354	16	.446		
7	.434	17	.378		
8	.377	18	.403		
9	.372	19	.421		
10	.384	20	.396		

ويلاحظ من الجدول السابق أن معاملات ارتباط جميع الفقرات دالة إحصائيا عند مستوى (0,05) وأن جميع الفقرات تتمتع بصدق إتساق داخلي جيد، ولذلك لم تحذف الباحثة إي عبارة منه. (أما معاملات الصدق والثبات ستكون مع مقياس التوافق الدراسي في نهاية الأداة)

إجراءات الدراسة الاستطلاعية

لمعرفة الخصائص القياسية للفقرات بالمقياس بمجتمع البحث الحالي قامت الباحثة بتطبيق صورة المقياس المعدل بتوجيهات المحكمين المكون من (50) عبارة على عينة حجمها (70) مفحوصاً اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث الحالي كدراسة استطلاعية وبعد تصحيح الاجابات قامت الباحثة برصد الدرجات وإدخالها في الحاسب الآلي، وكانت نتائج الاولييه كما يلي:

معاملات الثبات للمقياس

لمعرفة الثبات للدرجة الكلية للمقياس في صورته النهائية المكونة من (50) قامت الباحثة بتطبيق معادلة ألفاكورنباخ على بيانات العينة الأولية.

أ- كرنباخ الفا : هو مقياس او مؤشر لثبات وصدق الاختبار (بطارية الإختبار) تم حساب قيمة الثبات بالمعادلة ادناه:

صيغة حساب معامل كرونباخ ألفا

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_T^2} \right)$$

عدد العناصر

مجموع كبايفات العناصر

تباين الدرجة التكتية

ب- (لمتوسط معاملات الارتباط بين العناصر، عناصر الإختبار أو المقياس) وصيغة الحساب

التالية (معامل كرونباخ ألفا المعياري) يوضح الفكرة:

$$\alpha = \frac{N \cdot \bar{r}}{1 + (N-1) \cdot \bar{r}}$$

يشار الى كرنباخ الفا على انه مقياس للاتساق (الاتساق الداخلي)، وقيمة كرنباخ الفا تمثل الحد الادنى لثبات المقياس.

جدول رقم (12) يوضح نتائج معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية بالمقياس الكلي

بمجتمع البحث الحالي

الخصائص السايكومترية		عدد الفقرات	المقاييس
الصدق الذاتي	(ألفا كرونباخ)		
0.87	0.76	25	عبارات مقياس القلق
0.86	0.75	25	عبارات مقياس التوافق الدراسي

صدق الاتساق الداخلي لل فقرات

(1) الصدق التجريبي⁽¹⁾:

لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية بالمقياس بمجتمع البحث الحالي، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تقع تحته الفقرة المعينة كما موضح في الجدول وقامت الباحثة باختبار معامل الصدق التجريبي، وذلك عن طريق استخدام معادلة الارتباط لبيرسون بين فقرات المقياس ذات العلاقة، فتراوحت قيم معاملات الارتباط بينها ما بين 0 - 0.91).

(2) الصدق الذاتي⁽²⁾

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وذلك كما يلي:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = (\text{معامل ثبات الاختبار})^{1/2}$$

إن فاصلة وثيقة بين الصدق الذاتي والثبات⁽³⁾، وقد قام الباحث بحساب معامل ثبات⁽⁴⁾ الاختبار بطريقتين هما: وطريقة التجزئة النصفية، وطريقة التباين، وذلك كما يلي:

طريقة التباين باستخدام معادلة الفا كرونباخ Cronbach Alpha

يستخدم اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية بالمقياس بمجتمع البحث الحالي.

تعتمد معادلة الفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وقد استخدم البرنامج الإحصائي SPSS لحساب معاملات الثبات، أما الصيغة الرياضية لمعادلة الفا كرونباخ للتوضيح:

$$\text{معامل الثبات} = \frac{n}{n - 1} \frac{\text{تباين الدرجات الكلية}}{\text{تباين الأسئلة}}$$

حيث أن: ن: عدد الأسئلة وهي 20 في هذه الدراسة.

(3) طريقة التجزئة النصفية

حيث تم تقسيم الاختبار إلى فقراته الفردية والزوجية كما يلي :

25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1
24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	

(1) وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس.

(2) ويقصد بالثبات حصول الفرد على نفس الدرجات إذا طبقت عليه نفس الأداة، وتحت نفس الظروف.

(3) معامل الثبات هو نسبة التباين الحقيقي إلى التباين الكلي للدرجات وهو القيمة العددية لارتباط الاختبار بنفسه..

ثم استخدمت درجات النصفين، في حساب معامل الارتباط بينهما، فنتج معامل ثبات نصف الاختبار ($r \frac{1}{2}$)، وبلي ذلك استخدام معادلة سبيرمان براون Spearman Brown لحساب معامل ثبات الاختبار كله وهي:

$$r = \frac{2 r \frac{1}{2}}{r \frac{1}{2} + 1} = 1$$

حيث أن

2: عدد أقسام الاختبار.

$r \frac{1}{2}$: معامل الارتباط بين نصفي الاختبار.

1: معامل ثبات الاختبار كله.

وقد قامت الباحثة باستخراج هذا المعامل، باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (13) يوضح معامل الارتباط بين نصف الاختبار وثبات الاختبار

الخصائص السايكومترية		عدد الفقرات	المقاييس
الصدق الذاتي	معامل Guttman Split-Half Coefficient		
0.83	0.69	25	عبارات مقياس القلق
0.70	0.50	25	عبارات مقياس التوافق الدراسي

وهذا يشير إلى أن معامل الصدق المحسوب جيد (0.70-0.83)، وهو دليل على ثبات وصدق المقياس، وهذا يعني أن:

معامل الصدق الذاتي للاختبار = $\frac{1}{2} (0.86) = 0.83$ ، وهذا يعني أن المقياس صادق ذاتيا وثابت قياسيا.

معامل الصدق الذاتي للاختبار = $\frac{1}{2} (0.69) = 0.93$ ، وهذا يعني أن المقياس صادق ذاتيا وثابت قياسيا.

معامل الصدق الذاتي للاختبار = $\frac{1}{2} (0.50) = 0.70$ ، وهذا يعني أن المقياس صادق ذاتيا وثابت قياسيا.

بناء على ما تقدم، يمكن تلخيص اختبارات الصدق والثبات التي أجريت على العينة التي تم تطبيق مقياس دافعية الانجاز عليها في الجدول الآتي:

جدول رقم (14) يوضح ملخص الاختبارات السيكومترية على عينة الصدق والثبات

الاختبار	الدرجة	الدلالة
(أ) الصدق		
(1) صدق المحتوى	اتفاق 80% من المحكمين	عالي
(2) الصدق الذاتي	0.70 . 0.83	عالي
	0.86 - 0.87	
(ب) الثبات		
(1) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	50 - 0.69	عالي
(2) معامل الفا كرونباخ	75 - 0.76	عالي

يستنتج مما سبق أن أداة الدراسة أوفت بالشروط السيكومترية للاختبار الجيد، وأنها تقي بأغراض الدراسة.

خامسا: المعالجات الإحصائية

تم إجراء التحليل الإحصائي لإجابات عينة الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- التكرارات والنسب المئوية لوصف أفراد الدراسة وتحديد نسب إجاباتهم على عبارات الاستبانة.
- 2- إجراء اختبار الصدق والثبات لأسئلة الاستبانة المستخدمة في جمع البيانات وذلك باستخدام معامل "ألفا كرونباخ" (Cronbach Alpha) معامل التجزئة النصفية.
- 3- إجراء اختبار (ت) لعينة واحدة ، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين.
- 4- المتوسط الحسابي لترتيب إجابات أفراد الدراسة لعبارات الاستبانة حسب درجة الموافقة.
- 5- الانحراف المعياري "حيث يدل على كفاءة الوسط الحسابي في تمثيل مركز البيانات بحيث يكون الوسط الحسابي أكثر جودة كلما قلت قيمة الانحراف المعياري".
- 6- الارتباط لبيرسون.
- 7- إختبار (انوفا).

الفصل الرابع

مناقشة فروض البحث

تمهيد

بعد تحليل البيانات ببرنامج الحزم الإحصائية توصلت لنتائج الفرضيات فبعضها تحقق وبعضها لم يتحقق وهذا ماسوف تتم مناقشته.

الفرض الأول: تتسم السمة العامة للقلق بالارتفاع لدى أفراد العينة.

ولمعرفة السمة العامة للقلق وبما أن خيارات الإجابة على الأسئلة تتراوح بين (1-3). وإذا قدرت السمة العامة للقلق من خلال متوسط الباحث (2) (محايد) سمة متوسطة وباستخدام اختبار (ت)، أي إذا زاد الوسط عن (2) تتسم السمة بالارتفاع، أما إذا قل الوسط عنها يعني أن السمة العامة تتسم بالانخفاض، وذلك استناداً إلى نتائج الإحصاء الوصفي السابقة.

جدول رقم (15) يوضح اختبار (ت).

المتغير	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
القلق	70	2	0.9	0.1	0.33	2.161	69	0.034	الفرض دال إحصائياً

استخدم اختبار (كاي) لفحص دلالة الفروق بين المتوسطين (النظري والمتوسط الحسابي) لمعرفة (السمة العامة للقلق) وقد وجد من خلال نتائج الاختبار أن هنالك فرقاً جوهرياً في المتوسطات. كما نلاحظ من الجدول السابق أن العدد الكلي لأفراد عينة الدراسة (70) فرداً بلغ المتوسط الحسابي للإجابات في العينة (0.9) بينما بلغت قيمة المتوسط النظري (2) وانحراف معياري (0.33)، كما تم قياس متوسط الفرق بين المتوسطين والذي بلغ (1.1) والذي كان في المتوسط أقل من المستوى المتوسط للباحث (2) وبالنظر إلى قيمة (ت) = (2.161) ، ودرجات الحرية $df = 69$ ، وقيمة Sig = (0.034)، وبما أن قيمة Sig أقل من قيمة $\alpha = 0.05$ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

إذن أن فرض الدراسة الذي قد تحقق أي أن السمة العامة للقلق لدى أفراد العينة تتسم بالارتفاع. بينت نتائج الدراسة أن السمة العامة للقلق تتسم بالارتفاع وهذه الدراسة تختلف مع (دراسة عبد الرازق البوني، 2005م) في أن أفراد العينة الذكور قد أظهروا مستوى قلق الامتحان لديهم منخفض نسبة لما

ظهر لمستوى قلق الإمتحان للإناث). وترى الباحثة أنه من الطبيعي أن يشعر أفراد العينة بالقلق، فقليل من القلق يجعل الحياة أكثر تشويقاً. فذلك يدفعنا لتقديم أفضل مالدينا ويحسن أداءنا. الذين لايشعرون بالقلق يحصلون علي علامات أقل من غيرهم في الامتحانات. كما ان الذين لايشعرون بالقلق المناسب في المقابلات يقدمون أداء أقل من غيرهما أيضا. غير أن القلق والخوف الزائدين ليسا مفيدين على الاطلاق. فهما يعرقلان اداءنا. فبعض الطلاب يشعرون بالقلق الشديد اثناء الامتحانات لدرجة انهم لايستطيعون ان يستعدوا لامتحاناتهم بشكل مناسب، وكلما حاولوا الدرس شعروا بالقلق من النتائج التي سيحققونها.

ثمة علاقة بين مستوى القلق لدى الأشخاص وبين ادائهم. فأداء الأشخاص الفكري والجسدي يتحسن مع ازدياد مستوى قلقهم. غير أن هذا الاداء يبلغ نقطة يبدأ فيها بالتراجع مع ازدياد مستوى القلق وابتداء من هذه النقطة يكون تراجع الاداء سريعاً جداً فكلنا بحاجة الي بعض الخوف، ولكن الافراط فيه يمنعنا من اداء علي احسن وجه.

وقد نصح كوام مكنزي الطالب بالاداء الجيد فاذا كنت شديد الاسترخاء فلن يكون ادائك جيداً، واما اذا كنت شديد القلق، أو تعاني من ضغط شديد، فان ادائك سيتراجع لامحالة.

الفرض الثاني: تتسم السمة العامة للتوافق الدراسي بالإنخفاض لدى أفراد العينة.

جدول رقم (16) يوضح اختبار (ت) لمجتمع واحد One-Sample

المتغير	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
التوافق الدراسي	70	2	0.84	1.16	0.21	2.161	69	0.034	الفرض غير دال إحصائياً

استخدم اختبار (ت) لفحص دلالة الفروق بين المتوسطين (النظري و المتوسط الحسابي) لمعرفة (السمة العامة لاضطراب القدرة المكانية ومستوى الذكاء) وقد وجد من خلال نتائج الاختبار أن هنالك فرقاً جوهرياً في المتوسطات. كما نلاحظ من الجدول السابق أن العدد الكلي لأفراد عينة الدراسة (70) فرداً بلغ المتوسط الحسابي للإجابات في العينة (0.84) بينما بلغت قيمة المتوسط النظري (2) وانحراف معياري (0.21)، كما تم قياس متوسط الفرق بين المتغيرين والذي بلغ في (0.16) والذي يعني أن متوسط (السمة العامة) كان في المتوسط أعلى من المستوى المتوسط للباحث (2) وبالنظر

إلى قيمة (ت) المحسوبة $t\text{-test} = (2.161)$ ، ودرجات الحرية $df = 69$ ، وقيمة $\text{Sig} = 0.000$ ،
، وبما أن قيمة Sig أقل من قيمة $\alpha = 0.05$.

نستنتج من النتائج في الجدول السابق أن فرض الدراسة الذي ينص على (تتسم السمة العامة للتوافق
الدراسي تتسم بالإنخفاض) لم يتحقق.

بينت نتائج الدراسة أن السمة العامة للتوافق الدراسي تتسم بالارتفاع. والتوافق الدراسي هو حالة نفسية
يصل لها الطالب نتيجة التوازن والإنسجام والتوافق الدراسي يكون من خلال توافق الطالب مع بيئته
الدراسية الجامعية ممثلة في جوانبها الطبيعية وعلاقة الطالب الإجتماعية داخل جامعته ممثلة في
علاقته مع زملائه وأساتذته المتمثلة في العلاقات الإجتماعية الحميمة مع الآخرين والمشاركة الإيجابية
في النشاط الإجتماعي. الإستثمار الجيد لأوقات الفراغ. إتباع الطرق الصحيحة في الإستذكار.
والإتجاه الإيجابي نحو مواد الدراسة والعمل الدراسي عموماً. ويذكر أحمد فايق " إن التوافق هو حالة
وقفية تترن فيها قوى المجال بما فيها الشخص ذاته" فكل مجال إنساني يتضمن عدداً من القوى
المتنافرة المتنازعة ويتضمن الإنسان الذي سينحو بسلوكه إنتحاء خاص حسب نظام هذه القوى حيث
ينعكس عليه تأثير هذا الإنتحاء، فعندما يوجد أنسان في مجال جديد كالدراسة الجامعية القوى التي
تنازعه في هذا المجال لاتستقر بسرعة ولاتوجد أصلاً على أستقرار.

فمن جانب سيجد أن الدراسة في الجامعة من طبيعة مختلفة يزيد فيها قدر الأبتكار عن الحفظ
بعكس ماكانت عليه الدراسة الثانوية، ثم يجد أن نظام التدريس يتيح له قدراً أكبر من الحرية التي كانت
محدودة في نظام الحضور والغياب في المدرسة.

ذلك بالإضافة الى أن طبيعة العلاقات الإنسانية في الجامعة ذات شكل غير رسمي لأختلاف الأقسام
على نظام الفصول. وهكذا يخيل الأتزان الشخصي للطالب الذي كان قد أستقر على الخضوع لقوى
خارجية تفرض النظام وأصبح يستلزم خلق نظام داخلي ذاتي. وهكذا تقل قوة الضغوط الخارجية
السابقة وتزيد الضغوط الداخلية الحديثة مما يغير من سلوك الطالب لفترة قد تطول فيندفع الى إشباع
مباشر لرغباته وتتفجر فيه انفعالات قوية، اي يرتد الى سلوك أكثر بدائية ويؤثر ذلك الى تغير إدراكه
وتقديره لمجاله. ولايقنصر الأمر على ذلك بل يعود الأدرارك الجديد والتقدير الحديث لعناصر المجال
فيخلقاً للشباب مجالات جديدة تعينه على السلوك المستحدث. ويظهر ذلك في أنواع الصداقات
والعلاقات التي يقيمها تبعاً لذلك فنجد مثلاً ينتقي أصدقاء يشجعون فيه نزعاته الجديدة.

الفرض الثالث: توجد علاقة بين القلق والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة.

جدول (17) إختبار بيرسون لمعرفة العلاقة بين كل من القلق والتوافق الدراسي

التوافق الدراسي					المتغير
النتيجة	الدلالة	التغاير	الدلالة	الارتباطية	الأبعاد
توجد دلالة إحصائية	0.026	0.23	0.001	0.4	القلق

يلاحظ من الجدول (17) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين القلق والتوافق الدراسي حيث بلغت (0.4) وهو يعتبر ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.001) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة الإحصائية، ومما يشير إلى أن هنالك علاقة ما القلق و التوافق الدراسي.

أي أن فرض الباحث الذي ينص على (توجد علاقة بين القلق والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة) قد تحقق.

بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين القلق والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة على (ذكور، إناث) وتتفق هذه النتيجة مع معظم الدراسات السابقة مثل دراسة (ميادة عثمان، 2010م) أكدت على وجود علاقة إرتباطية بين قلق الأمتحان والتحصيل الإكاديمي، ودراسة (دانيا الشبؤون، 2011م) أكدت على وجود علاقة إرتباطية بين القلق بوصفه حالة وسمة وبين الإكتتاب لدى المراهقين ومع دراسة (عبد الرزاق البوني، 2005م) على وجود إرتباط بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي.

فالقلق هو خبرة غير سارة يخبرها الفرد وتؤثر على توافقه الدراسي بشكل كبير ويتوفر لدى الإنسان كثير من الانفعالات والمشاعر الفكرية أو المزاجية غير أن هذه كلها قد لاتعتبر ضرورة لحياة الإنسان أما الشعور بالقلق فهو على العكس شعور يعبر عن ضرورة حياتية تدفع الإنسان الى سلوك معين كما يحدث في دواع الحياة الأساسية الأخرى كالجوع والعطش والجنس. وكما أن تلبية وإشباع هذه الدوافع يقلل من حدة الأحساس بها كذلك القلق فأن السلوك بناء على مقتضياته يقلل من حدته ويؤدي الي إنحساره ولو على حين ولعل أهم ما يخدمه القلق في حياة الإنسان هو بقائه على تماس مع واقع الحياة وتمكينه من رصد التغيرات في بيئته وانذاره بوقوعها وضرورة مواجهتها وطالما عرف الناس بالبدية المستقاة من التجربة بأن أقل الناس قلقا هم أقلهم نجاحا في إنجاز مهام الحياة وقد وضعت هذه النظرية موضع الأمتحان فقد أجريت بحوث عديدة لتقرير طبيعة العلاقة بين القلق في مختلف

درجاته والأداء لمهام حياتية معينة وقد نجم عن هذه الأبحاث وضع القانون النفسي المعروفة بقانون (بركيس دودسون) والذي ينص على ان جميع حالات الدوافع لها علاقة بشكل مع الأداء والتطبيق" هذا القانون يفيد بأن القلق اذا كان منخفضا كان الأداء منخفضا ومن هذا المستوى المنخفض مع العلاقة المتبادلة فإن أي زيادة في القلق يؤدي إلى زيادة مماثلة في درجة الاداء والى هذا الحد فإن القلق يعتبر أمرا طبيعيا وضروريا وضمن الأنفعالات الفسيولوجية الأساسية وبعد الوصول الى مرحلة الاداء القصوى فإن اي زيادة في القلق لاتفسر عن زيادة في الأداء وعندما يبدأ الفرد بالشعور بوطأة القلق وبدون أن يؤدي ذلك الى تقديم أضافة في إدائه للعمل وبدون أن يؤدي أيضا الي تأثير العمل سلبيا بأعراض القلق، وبوصول الفرد الى هذه المرحلة فإنه قد يكون قد وصل إلى أقصى معدل ممكن من التوافق بين القلق والأداء وإذا تجاوز القلق هذه المرحلة الوسطى فإن الفرد يعبر الى مرحلة تكون فيها زيادة القلق سببا في اضطراب الحياة النفسية للفرد والى نشأة درجة من المعاناة تسبب أختلالا في الأداء، ومتى يحدث ذلك في حياة أي فرد فإن شعور القلق يصبح حالة مرضية وبصرف النظر على المستوى النظري للقلق أو طبيعة مستوى العمل الذي يواجهه الفرد ذلك لأن الناس يتفانون في ردود فعلهم لهذه المستويات وفي تحملهم للقلق واندفاعهم نحو اداء العمل.

الفرض الرابع: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والتوافق الدراسي تعزى لمتغير النوع

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق تعزى لمتغير النوع

جدول (18) يوضح نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
ذكور	28	0.90	0.34	0.02	0.221	68	0.826	لا توجد فروق دالة إحصائية
إناث	42	0.92	0.33					

من الجدول السابق بلغ المتوسط الحسابي للإجابات الذكور 0.90 وانحراف معياري (0.34) بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (0.9) بإنحراف معياري (0.33) بفارق في المتوسطين (0.02). يتضح من الجدول السابق قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين قد بلغت (0.221)، عند درجة حرية (48) وعند مستوى معنوية (0.05).

أن القيمة الاحتمالية (Sig.) **0.826** كانت أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ومن ثم فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير النوع. نستنتج مما سبق أن ارتفاع مستوى القلق لا يتأثر بنوع الفرد (ذكور وإناث) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي تعزى لمتغير النوع

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
ذكور	28	0.89	.187	0.02	1.595	68	0.115	لا توجد فروق دالة إحصائية
إناث	42	0.22	0.33					

من الجدول السابق بلغ المتوسط الحسابي للإجابات الذكور (0.89) وانحراف معياري (0.19) بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (0.22) بإنحراف معياري (0.33) بفارق في المتوسطين (8). يتضح من الجدول السابق قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين قد بلغت (1.595)، عند درجة حرية (6) وعند مستوى معنوية (0.05).

أن القيمة الاحتمالية (Sig.) **0.115** كانت أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ومن ثم فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير النوع. نستنتج مما سبق أن ارتفاع مستوى القلق لا يتأثر بنوع الفرد (ذكور وإناث) أي أن فرض الباحث الذي ينص على أن (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والتوافق الدراسي تعزى لمتغير النوع) لم يتحقق.

لم تبين نتائج الدراسة وجود فروق في القلق والتوافق الدراسي وفقا لمتغير النوع. وذلك يرجع الى طبيعة الواقع الاجتماعي المتشابه الذي يعيشه كل من الذكور والإناث، وقد يعود الى نوع التدعيم الذي يناله كل من الذكور والإناث، حيث أن هذا التدعيم واحد لا يختلف باختلاف الجنس (إسماعيل والنفيعي، 2001م: 145) وأيضا قد يشير الى وجود عوامل واضحة مشتركة فيما بينهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (دانيا الشبؤون، 2011م) وهي لاتوجد فروق بين الذكور والإناث في القلق، وتختلف مع دراسة (عبد الرازق البوني، 2005م) في أن أفراد العينة الذكور قد أظهروا مستوى قلق الامتحان لديهم منخفض نسبة لما ظهر لمستوى قلق الإمتحان للإناث.

وأيضاً يتضمن المواقف الضاغطة المشاركة في زيادة القلق الضغوط الاجتماعية كالتنشئة الاجتماعية بين الجنسين. وفي ضوء النتائج المقدمة سابقاً، توصل بعض الباحثين إلى أن الفروق الجماعية الملحوظة بين الجنسين في القلق لا تعكس الفرق الحقيقي في المستويات الفعلية للقلق بقدر الفرق بين الجنسين في تقديم الذات والرغبة في الاعتراف صراحة بالقلق، وعلى الرغم من أن كلا الجنسين قد يعاني من القلق بالدرجة نفسها، فإن المستوى الأعلى من القلق يكون لدى الإناث. وهذا قد يكون راجعاً إلى أن الذكور يقاومون بقوة الاعتراف بالقلق، في حين أنه من المقبول اجتماعياً للإناث التعبير عن القلق، وقد تجد أن الذكور أكثر دفاعاً لأن مظاهر القلق تظهر مزيداً من أختلال الأنثى، بالنسبة إليهم، والاعتراف بالقلق لن يكون مقبولاً اجتماعياً كما هي الحال مع الإناث ولاسيما خلال فترة الدراسة.

الفرض الخامس: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في القلق و التوافق الدراسي وفقاً لمتغير العمر.

يتطلب اختبار صحة هذا الفرض إجراء تحليلًا لتباين باعتبار العمر منبئات، فحين تعتبر درجة القلق و التوافق الدراسي من المتغيرات المحكية ويعرض الجدول التالي نتائج هذا التحليل.

جدول رقم (19) يوضح اختبار (أنوفا)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
بين المجموعات	.001	1	.001			
داخل المجموعات	7.697	68	.113	0.006	0.938	الفرق غير دل إحصائياً
المجموع	7.698	69				

يلاحظ من الجدول رقم (19) أن قيمة (ف) بلغت (0.006) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت (0.938) وهي قيمة أعلى من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

فلاحظ أن العلاقة بين التوافق الدراسي و العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
بين المجموعات	.083	1	.083			
داخل المجموعات	3.005	68	.044			
المجموع	3.088	69		1.884	.174	الفرق دال إحصائياً

أن قيمة (ف) بلغت (1.884) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت (0.174) وهي قيمة أكبر من المستوى (0.05) وهي قيمة دالة إحصائياً. فإننا بالتالي نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي ترجع لمتغير العمر.

لم تظهر نتائج الاختبار العلاقة بين كل من العمر و التوافق الدراسي والقلق نستنتج أن فرض الباحث الذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في القلق و التوافق الدراسي وفقاً لمتغير العمر) لم يتحقق

ترى الباحثة أن ذلك يرجع الى تقارب المرحلة العمرية، فنجد أن جميع أفراد العينة في مرحلة دراسية واحدة. أي أغلبية أعمار المبحوثين تقع في الفئة ما بين (20-30) سنة.

من خلال الاستعراض النظري للدراسات السابقة، أفاد تقرير (لو وريبولدز 2005) بأن هناك اجمالاً ضئيلاً بين الباحثين حول اتجاهات الفروق في العمر. وتقيد الدراسة التي أجراها زايدندر والتي أجريت على عينة احتمالية للراشدين، بأن متوسطات سمة القلق تتزايد زيادة خطية وفقاً للعمر.

كما أفاد باحثون آخرون بأن هناك إنخفاضاً مرتبطاً بالعمر، حيث يوضح ما قام لو وزملاؤه أن هناك علاقة منحنية بين القلق والعمر. فقد يقل القلق في مرحلة الطفولة والمراهقة الى مرحلة الرشد، ومن ثم يزيد مرة أخرى في السن المتقدمة.

الفرض السادس: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والتوافق الدراسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

جدول رقم (20) يوضح الفروق في القلق تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
عازب	58	.8945	.34317	0.02	1.060	68	0.293	لا توجد فروق دالة إحصائياً
متزوج	12	1.0067	.27965					

من الجدول السابق بلغ المتوسط الحسابي للإجابات للعذاب (0.89) وانحراف معياري (0.34) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمتزوجين (1.0) بإنحراف معياري (0.27) بفارق في المتوسطين (0.02). يتضح من الجدول السابق قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين قد بلغت (1.060)، عند درجة حرية (68) وعند مستوى معنوية (0.05). أن القيمة الاحتمالية (Sig.) 0.293 كانت أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ومن ثم فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. نستنتج مما سبق أن ارتفاع مستوى القلق لا يتأثر بالحالة الاجتماعية للفرد (عازب/ متزوج) وفقاً لعينة الدراسة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
عازب	28	.8379	.21786	0.04	0.225	68	0.601	لا توجد فروق دالة إحصائياً
متزوج	42	.8733	.18357					

من الجدول السابق بلغ المتوسط الحسابي للإجابات للعذاب (0.83) وانحراف معياري (0.21) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمتزوجين (0.87) بإنحراف معياري (0.18). يتضح من الجدول السابق قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين قد بلغت (0.225)، عند درجة حرية

(68) وعند مستوى معنوية (0.05).

أن القيمة الاحتمالية (Sig.) **0.601** كانت أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ومن ثم فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. نستنتج مما سبق أن ارتفاع مستوى القلق لا يتأثر بالحالة الاجتماعية الفرد (عازب/ متزوج) وفقاً لعينة الدراسة.

بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الافراد وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية. ونستنتج من ذلك أن ارتفاع مستوى القلق لا يتأثر بالحالة الاجتماعية للطالب (متزوج ، أعذب) لأن الطلاب لهم نفس الدافعية والأهداف ومستوى الطموح والإنجاز. **الفرض السابع: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والتوافق الدراسي تعزى لمتغير التخصص**

جدول رقم (21) يوضح الفروق في القلق تعزى لمتغير التخصص

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
مختبرات	30	.8613	.38877	0.02	1.090	68	0.281	لا توجد فروق دالة إحصائية
اقتصاد	40	.9530	.28514					

من الجدول السابق بلغ المتوسط الحسابي للإجابات في المساق العلمي (0.86) وانحراف معياري (0.38) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمساق الأدبي (0.95) بإنحراف معياري (0.38) بفارق في المتوسطين (0.02).

يتضح من الجدول السابق قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين قد بلغت (1.090)، عند درجة حرية (48) وعند مستوى معنوية (0.05).

أن القيمة الاحتمالية (Sig.) **0.281** كانت أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ومن ثم فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص. نستنتج مما سبق أن ارتفاع مستوى القلق لا يتأثر بالتخصص للفرد (علمي/ أدبي).

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي تعزى لمتغير التخصص.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
مختبرات	30	.8387	.21334	0.00	0.181	68	0.008	لا توجد فروق دالة إحصائية
اقتصاد	40	.8480	.21286					

من الجدول السابق بلغ المتوسط الحسابي للإجابات للعلمي (0.84) وانحراف معياري (0.21) بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (0.84) بإنحراف معياري (0.21) بفارق في المتوسطين (0.00). يتضح من الجدول السابق قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين قد بلغت (0.181)، عند درجة حرية (6) وعند مستوى معنوية (0.05).

أن القيمة الاحتمالية (Sig.) 0.008 كانت أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ومن ثم فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص.

نستنتج مما سبق أن ارتفاع مستوى القلق لا يتأثر بالتخصص الفرد (علمي/ أدبي) وفقاً لذلك تحقق فرض الدراسة جزئياً أي أن هنالك ارتفاع في نسبة القلق ليس جزئاً من التخصص الدراسي في حين نجد أن التوافق الدراسي يتأثر بالتخصص. ترى الباحثة أن ارتفاع مستوى القلق يتأثر بالتخصص (علمي ، أدبي) فالطلاب ذو التخصص العلمي يكون الضغط عليهم أكثر، لدرجة يصعب عليهم المشاركة في المعارض والندوات والبرامج التي تقام في الجامعة.

فلاحظت الباحثة أن طلاب كلية المختبرات في السنة النهائية يقضون جل وقتهم في المعامل والقاعات وبقية الوقت في المكتبة أو المذاكرة الجماعية لشرح الدروس الغامضة عليهم. أما طلاب قسم الاقتصاد في السنة النهائية بالرغم من مشروع التخرج والمذاكرة المكثفة إلا أنه يوجد عندهم وقت لممارسة بقية الأنشطة اللاصفية. والتخصص يعتبر من الأسباب الهامة التي تثير القلق لدى الطلاب فقد يكون قد فرض على الطالب نتيجة لظروف معينة منها ظروف أسرية مثل رغبة الأسرة في دخوله لهذا التخصص ، ظروف إجبارية نتيجة لعدم حصوله على المعدل الذي يدخله التخصص الذي يرغب فيه، وغيرها ففي كل الأحوال فأن مستويات أداء الطالب بالنسبة للتخصص الغير مرغوب فيه قد تتدني ويؤثر ذلك على معدله التراكمي مما يثير قلقه ويؤدي في النهاية الى عدم التوافق ويظهر ذلك في ردود افعال غير سوية بالنسبة للطالب.

الفرض الثامن : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والتوافق الدراسي تعزى لمتغير المعدل الدراسي

يتطلب اختبار صحة هذا الفرض إجراء تحليلًا لتباين باعتبار العمر منبئات، فتعتبر درجة القلق و التوافق الدراسي من المتغيرات المحكية ويعرض الجدول التالي نتائج هذا التحليل.

جدول رقم (22) يوضح اختبار (أنوفا)

الاستنتاج	القيمة الاحتمالية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
الفرق غير دال إحصائية	0.874	0.135	0.016	2	0.031	بين المجموعات
			0.114	67	7.667	داخل المجموعات
				69	7.698	المجموع

يلاحظ من الجدول رقم (22) أن قيمة (ف) بلغت (0.135) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت (0.874) وهي قيمة أعلى من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً. فإننا بالتالي نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القلق و المعدل الدراسي.

فلاحظ أن العلاقة بين التوافق الدراسي و المعدل الدراسي

الاستنتاج	القيمة الاحتمالية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
الفرق دال إحصائياً	0.964	0.037	0.002	2	0.003	بين المجموعات
			0.046	67	3.085	داخل المجموعات
				69	3.088	المجموع

أن قيمة (ف) بلغت (0.037) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت (0.964) وهي قيمة أكبر من المستوى (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً. فإننا بالتالي نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي ترجع لمتغير المعدل الدراسي. واستناداً إلى نتائج الإحصاء الوصفي السابقة نجد أن المعدل الدراسي مرتفع نسبياً لأفراد عينة الدراسة (جيد جداً).

بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق وفقا لمتغير المعدل الدراسي، بينما بينت وجود فروق في التوافق الدراسي تعزى للمعدل الدراسي.

ومن هذا توصلت الباحثة الى أن هناك ارتفاع في نسبة القلق وارتفاع في نسبة التوافق الدراسي. ولكن هذا لم يؤثر على المعدل الدراسي لأنه نجد المعدل الدراسي مرتفع نسبيا لأفراد عينة الدراسة (جيد جداً).

فالطلاب كلما كانوا متوافقين دراسيا، كلما أرتفع معدلهم الدراسي. والعكس أيضا أساليب المذاكرة الشائعة لدى الذكور والإناث قد تكون متشابهة وقد تكون هناك عوامل يختلفا فيها الجنسين كعلاقتهم بمستوى الطموح. وإذا ماوضعنا في الإعتبار العوامل الداخلية الأخرى داخل الجامعة والتي تتعلق سواء بالاستاذة، أو طبيعة المواد والتخصصات، فمثلا بالنسبة للاستاذة هناك طلاب لا يستطيعون التواصل معهم الأمر الذي يسبب صعوبة لهم سواء بالنسبة للإستيعاب والفهم أو التكيف وإقامة علاقة مع الاستاذ وهذا الأمر في حد ذاته يزيد من القلق لدى هؤلاء الطلاب، بالإضافة الى أن الطلاب يضعون المعدل التراكمي نصب أعينهم وقد يكونون حريصين جل الحرص على الحصول على معدلات تراكمية ولا يستطيعون تحقيقها مما يشكل مشكلة كبيرة بالنسبة لهم لأن الطالب يضع في إعتباره أنه اذا لم يحصل على معدل تراكمي مرتفع فأن هذا سيؤثر على مستقبله الوظيفي أو حتى مستقبله في الاستمرار في الجامعة حيث أن إنخفاض المعدل الدراسي عن المستوى المطلوب قد يؤدي الى فصله من الجامعة أو يعرضه للاحراج وسط زملائه.

الفصل الخامس

تمهيد

يتضمن هذا الفصل النتائج والتوصيات والمقترحات والمراجع والمصادر.

النتائج

خلص البحث الى وجود جملة من العوامل النفسية التي تؤثر في عملية التوافق الدراسي ومن هذه العوامل القلق والإكتئاب.

ويمكن تلخيص إشكالية البحث في محاولة الإجابة على عدد من الأسئلة منها: ماهي العلاقة بين القلق والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة. ماهي السمة العامة للقلق. ماهي السمة العامة للتوافق الدراسي.

وقد أستهدف هذا البحث بوجه عام التعرف على هذه العوامل والعلاقة بينها.

وقد إستخدمت الباحثة منهجاً وصفيّاً إرتباطياً وذلك لوصف الظواهر موضوع الدراسة، وتحليل العلاقة بينها بأستخدام مقياس (القلق والتوافق الدراسي)، وهذا المقياس قامت الباحثة بتصميمه لمعرفة العلاقة بين القلق والتوافق الدراسي.

وقد شملت العينة (28) طالباً و(42) طالبةً، من طلاب السنة النهائية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا (كلية المختبرات الطبية، والدراسات التجارية). وتم إختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة.

وقد أسفر هذا البحث عن عدد من النتائج تتلخص في الآتي:

1. السمة العامة للقلق لدى أفراد العينة تتسم بالإرتفاع.
2. السمة العامة للتوافق الدراسي لدى أفراد العينة تتسم بالإرتفاع.
3. توجد علاقة إرتباطية بين القلق والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة.
4. لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والتوافق الدراسي وفقاً لمتغير النوع.
5. لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في القلق والتوافق الدراسي وفقاً لمتغير العمر.
6. لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية فيالقلق وفقاً للحالة الإجتماعية للفرد (عازب،متزوج) وفقاً لعينة الدراسة. بينما توجد فروق في التوافق الدراسي.

7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في القلق والتوافق الدراسي وفقاً

للتخصص.

8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والمعدل الدراسي. بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي ترجع لمتغير المعدل الدراسي. وأخيرا من خلال ماتقدم يمكننا القول أن البحث قد حقق هدفه الرئيسي في الكشف عن العلاقة بين كل من القلق والتوافق الدراسي لدى طلاب السنة النهائية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

التوصيات

توصي بالاتي

1. ضرورة وجود مراكز إرشادية وتوجيهية في جميع مجتمعات الجامعة لتقديم الخدمات الإرشادية للطلاب.
2. إتخاذ التدابير اللازمة في عملية تنظيم الإمتحانات للتخفيف من درجة قلق الإمتحان.
3. إرشاد الطلاب بإتباع طرق المذاكرة الصحيحة وتمليكهم مهارات الأستماع والتحدث والتفكير الإبداعي مما يساعدهم في تحقيق أهدافهم.
4. تعزيز القلق الدافعي الضروري لعملية التعلم.
5. تشجيع الباحثين والمختصين في مجال علم النفس على إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول تصميم برامج إرشادية للتخفيف من القلق لدى طلاب الجامعة ومساعدتهم على تحقيق التوافق الدراسي.
6. السعي للتخفيف من القلق وسوء التوافق لدى الطلاب والعمل على مواجهة الأسباب المؤدية إليهما وذلك بإشاعة جوء من الأمن والسعادة والأستقرار داخل وخارج الجامعة.
7. ضرورة بناء مقاييس مقننة ومستمدة من البيئة السودانية لقياس كل من القلق والتوافق الدراسي لدى الطلاب.
8. تناول العوامل المؤدية للقلق لدى الطلاب ودراستها بصورة أعمق.

المقترحات

تقترح الباحثة الآتي

1. أثر لمقترح برنامج إرشادي نفسي لحالات القلق وعلاقته بالإدمان.
2. القلق والتوافق الدراسي لبقية المراحل والمستويات الدراسية المختلفة.
3. العوامل التي تؤدي للقلق لدى الطلاب.
4. العلاقة بين القلق والإضطرابات الأخرى مثل الخوف المرضي.
5. فاعلية برنامج إرشادي لخفض القلق لدى الطلاب.

المراجع والمصادر

أولاً: المصادر: القرآن الكريم

ثانياً: المراجع

المراجع العربية

1. السيد فهمي علي، علم النفس المرضي، الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة، 2010م.
2. سهير كامل أحمد، الصحة النفسية للأطفال، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب، 2001م.
3. سامي محسن الختاتنة، مقدمة في الصحة النفسية، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2012م.
4. مروان أبوحويج وآخرون، المدخل إلى الصحة النفسية، عمان، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2001م.
5. العزة وسعيد حسني، ترميض الصحة النفسية، دار الثقافة، عمان، 2004م.
6. بيكر، روبيرت، سيرك، يوهدن، دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية، مكتبة النهضة، القاهرة، 2002م.
7. محمد النوبي محمد، مقياس التوافق النفسي، الشخصي، الدراسي، الإجتماعي، لذوي الإعاقة السمعية والعاديين، دار النشر والتوزيع، عمان، 2010م.
8. محمد قاسم عبدالله، مدخل الصحة النفسية، الطبعة الثانية، 2001م.
9. فاروق السيد، القلق ودائرة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
10. عبدالرحمن محمد العيسوي، الصحة النفسية من المنظور القانوني، منشورات الحلبي الحقوقية، الاسكندرية، 2004م.
11. المعاينة عبدالعزيز، بني جابر جودت العز، المدخل إلى علم النفس، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع الدار العالمية الدولية، 2002م.
12. أشرف محمد عبدالغني، المدخل إلى الصحة النفسية، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 2001م.
13. محمود كاظم محمود، مؤشرات في الصحة النفسية، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، 2016م.
14. مقدم عبدالحميد، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2003م.

15. بركات حمزة حسن، مناهج البحث في علم النفس، الطبعة الاولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2008م.
16. سيف الاسلام سعد عمر، الموجز في منهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، دار النشر، دمشق، 2009م.
17. عبدالحميد محمد شاذلي، التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، 2001م.

المراجع الأجنبية

1. Ashcraft , M.H & Krause, A(2007). Working memory, math performance, and math anxiety. *Psychonomic bulletin & review*, 14, 243–248.
2. Bozionelos, n.(2001) computer anxiety: relationship with computer experience and prevalence. *Computers in human behavior*, 17, 213–224.
3. Choi, G, Igon, j, & Ward, j.(2002) computer anxiety and social workers: differences by access , use , and training. *Journal of technology in human services* , 19, 1–12.
4. Davis , H.A , Diste fano, c, & Schutz, p.a (2008) . Identifying patterns of appraising tests in first year college student: implications for anxiety and emotion regulation during test taking, 100, 942–960.
5. Feldman, p, j. Cohen , s, Hamrick, n, & Lepore, s, j (2004). Psychological stress appraisal, emotion and cardiovascular response in a public speaking task. *Psychology and health*, 19, 353–368.
6. Lewis, m.(2001) issues in the study of personality development. *Psychological inquiry*, 12, 67–79.
7. Puttwain, d.w.(2008) deconstructing test anxiety. *Emotional and behavioral difficulties*, 13, 145–155.
8. Rachman, s. Bonassio, s., & (2004) *anxiety* (2nd ed). Oxford England: Blackwell.

9. Reeve, c.l .bonaccio ,& chorles,j.e (2008) apolicy. Capturing study of the contextual antecedents of test anxiety. Personality and in dividual differences, 45, 243–248.

الكتب المترجمة

1. كوام مكنزي، ترجمة إهلا أمان الدين، القلق ونوبات الذعر، الرياض، دار المؤلف، 2013م.
2. موشي زيدنر وجيرالد ماثيوس، ترجمة معتز سيد عبدالله والحسين محمد عبدالمنعم، القلق، الكويت، عالم المعرفة، 2016م.

ثالثا: الرسائل الجامعية

1. عفاف علي الطيب علقم، العلاقة بين القلق كحالة وكسمة وممارسة أنماط من الأنشطة الرياضية لطلاب كلية التربية، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2002م.
2. ميادة عثمان حسن، قلق الأمتحان وعلاقته بالتحصيل الإكاديمي لدى طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2010م.
3. أحمد محمد أحمد بشارة، التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية المتأثرين بقيام سد مروي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2009م.
4. عبدالرازق عبدالله البوني، قلق الإمتحان والاكنتاب العصابي وعلاقتها بأساليب الإستنكار لدى طلاب بعض الجامعات السودانية، رسالة دكتوراة ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2005م.
5. دانيا الشبؤون، القلق وعلاقته بالاكنتاب عند المراهقين، رسالة دكتوراة منشورة، جامعة دمشق، 2011م.
6. عبدالله إبراهيم محمد، مستويات القلق لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الملك سعود بالرياض، 2007م.
7. أيمن أحمد الخلف، القلق الإجتماعي وعلاقته بكل من الاكنتاب وصورة الجسم وتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2006م.
8. عبدالله لبوز، علاقة التنشئة الأسرية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة ورقلة بالجزائر، 2002م.
9. عبدالرحيم شعبان شقورة، الدافع المعرفي وإتجاهات طلبة كليات التمريض نحو مهنة التمريض وعلاقة كل منها بالتوافق الدراسي، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة، 2002م.