التـوافـق النفسي لدى الشباب بعد أحداث ثورة ٢٥ يناير

إعـداد

أ/ رودينـا محمـد محمـد الغـريـب

إشـراف

أ.د/ أشرف أحمد عبد القادر
أستاذ الصحة النفسية وعميد الكلية
كلية التربية – جامعة بنها

أ.د/ منال عبد الخالق جاب الله
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة بنها

أ.م.د/ وجدي عبد اللطيف زيدان
أستاذ مساعد الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة بنها

بحث مشتق من الرسالة الخاصة بالباحثة

التـوافـق النفسي لدى الشباب بعد أحداث ثورة ٢٥ يناير
إعـداد

أ/ رودينـا محمـد محمـد الغـريـب
إشـراف
أ.د/ أشرف أحمد عبد القادر
أستاذ الصحة النفسية وعميد الكلية
كلية التربية – جامعة بنها
أ.د/ منال عبد الخالق جاب الله
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة بنها
أ.م.د/ وجدي عبد اللطيف زيدان
أستاذ مساعد الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة بنها

ملخـــص الدراســـة

تعتبر ثورة ٢٥ يناير من الثورات التي أذهلت العالم بعزيمة شبابها وإصراراهم والتفافهم حول هدف واحد هو العيش والحرية والعدالة الاجتماعية، إلا أنها مالبثت وتحولت المشاهد الثورية فيها لمشاهد عنيفة راح ضحيتها الكثير من خيرة شباب مصر، تلك المشاهد حُفرت في ذاكرة كل المصريين حيثُ لعب الإعلام دوراً هاماً في إدخال كل المشاهد والأحداث العنيفة إلى كل بيت مصري، فجعل كافة فئات الشعب يشاركون نفسياً فيما يحدث وإن كانوا لا يشاركون فيه بالفعل، فقامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة على مجموعة من الشباب البالغ عددهم (٩٠) (ذكور ، إناث) وتم إختيارهم بطريقة عشوائية ، وقد استخدمت الباحثة قائمة التوافق النفسي(إعداد الباحثة) ، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى : أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث علي قائمة التوافق النفسي.

المقـــدمـــة:

تعتبر ثورة ٢٥ يناير من الثورات التي أذهلت العالم، حيثُ شهد ميدان التحرير بوسط القاهرة أول مظاهرة إحتجاجية في ذلك اليوم الذي يتزامن مع العطلة الرسمية للاحتفال بعيد الشرطة المصرية، حيث استجاب الآلاف لدعوات العديد من القوى السياسية ومنظمات المجتمع المدني بالنزول إلي الشارع والتظاهر سلمياً دون الاشتباك مع قوات الأمن وكانت الشعارات التي رددها المتظاهرون تندد بوحشية جهاز الشرطة وقانون الطوارئ، كما هتف المتظاهرون بشعارات تعبر عن إحباطهم الشديد من مجمل النظام السياسي، وتدعو إلي الحرية والعدالة الاجتماعية، وتطالب بمواجهة البطالة والغلاء ،واستمرت حالة الغليان في مصر (الهيئة العامة للاستعلامات،٢٠١١ :١٤).

وبالرغم من الإيجابيات الأولي للثورة من تخلي الرئيس وسقوط نظام قوي امتدت جذوره لثلاثين عاماً، إلا أنه تلا ذلك أحداث مشينة راح ضحيتها شهداء ومصابون كُثر مثل أحداث شارع محمد محمود، وأحداث مجلس الوزراء، وأحداث بورسعيد وغيرها.

كل هذه الأحداث وما لحقها كانت لها آثار نفسية على الشباب المصري فقد ذكرت ناني عبد السلام (٢٠١١) في دراستها عن الواقع المصري وانعكاساته على المواطن قبل الثورة وما بعد الثورة أن معدلات القلق قد إرتفعت نتيجة للأحداث مابعد الثورة ، كما تذكر ناجي Nagy(2012) في مجلة البعثة الدولية للطب النفسي في إصدارها الذي يشمل ثلاث مجلات أنه قد إنتشر شيوع أعراض نفسية بين أفراد الشعب المصري، وبخاصة إنتشار الشعور بالتوتر والقلق منذ الأيام الأولي للثورة مما يؤدي لمشاعر الخوف من المستقبل . وقامت بإستعراض عدة حالات سنذكر منها ما يلي:

حالة شاب يبلُغ من العمر ٣٤ عاماً قد سُجن فعلياً مع والديه المسنين في شقتهما يوم ٢٨ يناير ٢٠١٢م وكانوا معرضين للخطر من اللصوص المسلحين لمدة ١٢ ساعة، بمساعدة القوات العسكرية استطاع مع عائلته الإنتقال لمنزل أحد أقاربه بعد خسارة جميع ممتلكاتهم، وأصبح هذا شاب يُعاني من أعراض تتراوح من القلق الشديد و الأرق الحاد و فقدان الشهية و

الذكريات المؤلمة التي تتمثل في إستعادة إسترجاع الأحداث، ويزداد معدل القلق عنده عندما يترك والديه للذهاب للعمل، و لدية شعور بإنعدام الأمل.

والحالة الثانية لامرأة التي تقضي معظم وقتها بمشاهدة الأخبار التليفزيونية والتعليقات وتعاني من الشعور بالخوف عندما تفكر بأنها قد تضطر للخروج خارج المنزل أو المحاولة لإستعادة حياتها الاجتماعية، و كذلك بسبب استمرار الاضرابات والمظاهرات وزيادة الحوادث والجرائم، كل هذا يؤثرعلى استعدادها لإرسال أطفالها للمدرسة أو لحضور الأنشطة في الهواء الطلق، وفي بعض الأحيان لا تستطيع الذهاب للعمل، وفي بعض الأحيان تشعر بحاجتها لشراء بضائع إضافية من الأغذية لتخزينها في المنزل، وتواجه صعوبة في استخدام سيارتها لخوفها من تعرضها للسرقه، وتقول "لقد شعرت بالسعادة البالغة والتفاؤل عند قيام ثورة ٢٥ يناير و لكن الآن أشعر بأن الأمور تنهار وهذا يحطم قلبي". (Nagy ،N., 2012 :61).

مشكلـــة الـدراســـة :

تناولت دراسات عديدة التوافق النفسي إلا أنه وفقاً لما تمُر به البلاد من ظروف خاصة نتيجة للأحداث العنيفة التي حدثت بعد ثورة ٢٥ يناير مثل أحداث شارع محمد محمود وأحداث مجلس الوزراء وأحداث بورسعيد وما يتم مشاهدته من خلال التغطية الإعلامية فقد جاءت الحاجة الماسة لهذه الدراسة ،لدراسة والتوافق النفسي للشباب و يمكن صياغتها فيما يلي:

١- هل يختلف مستوي التوافق النفسي للشباب الذين تعرضوا للصدمة النفسية باختلاف الجنس (ذكور – إناث)؟

أهـداف الـدراســة:

تهدف الدراسة للتعرف على: التوافق النفسي للشباب بعد أحداث ثورة ٢٥ يناير.

أهميـــة الـدراســة:

تتمثل في التعرف على ثورة ٢٥يناير وأسبابها وأحداثها وتوابعها، وكذلك تشمل الأهمية النظرية التوافق النفسي وأبعاده ومحكاته ومعاييره وعلاقته بالضغوط النفسية والنظريات المفسره له.،ويمكن أن تُسهم نتائج الدراسة الحالية والتي هي التوافق النفسي لدى الشباب بعد أحداث

ثورة ٢٥ يناير في إستخدام برامج وأساليب مناسبة لتحسين التوافق النفسي لدى الشباب وذلك طبقاً لطبيعة الأحداث التي مر بها الشباب بعد ثورة ٢٥ يناير.

مصطلحـــات الـــدراســـة:

التـــوافـــق النفســـي

عملية دينامية مستمرة يحاول فيها الفرد تقبل الواقع الذي يبدو الآن مستحيلاً، وتعديل ما يُمكن تعديله في سلوكه والبيئة من حوله وصولاً إلى حالة التوازن التي تتضمن إشباع الفرد لحاجاته وتحقيق متطلبات البيئة **(من إعداد الباحثة)**.

الإطـــــار النظـــــري:

أولاً: : ثورة ٢٥ يناير وأحداث ما بعد انطلاق الثورة :

كثُرت الثورات في الآونة الأخيرة في البلدان العربية في سبيل استرداد الكرامة وتحقيق حياة كريمة، وكانت الثورة المصرية فى غاية التميز لأنها ثورة بلا قائد، ثورة شعبية لا تسقط لأن قائدها هو الشعب ككل ثورة شعارها " عيش، حرية، عدالة اجتماعية".

تلك الثورة التي كشفت التصريحات الرسمية العالمية التي واكبتها عن حالات عالية من التقدير والإجلال لها ولشبابها، فقد دعت العديد من القيادات في العالم إلي استلهام الدروس من شباب مصر، بل إن بعض الدوائر السياسية "النمسا" طالبت بمنح الثورة المصرية "جائزة نوبل للسلام" فيما قال الرئيس الأمريكي باراك أوباما :"يجب أن نربي أبناءنا ليصبحوا كشباب مصر، الشباب المصري ألهمنا وسوف يلهم العالم أجمع "، أما رئيس وزراء النرويج فتباهى بالقول :"اليوم كلنا مصريون" (رمضان قرني محمد، ٢٠١١ :٦) .

وعلى الرغم من تميز الثورة المصرية التي أسقطت النظام إلا أن الذي أوقد فتيلها هو مقتل خالد سعيد ومئات آخرين تحت التعذيب، وإن كانت جروح الجسد مصيرها الشفاء أوالتلاشي مع الوقت، إلا أن جروح النفس لا تتلاشي، خاصة وأن الضحايا هذه المرة هم ثوار ٢٥ يناير، فلقد كانت مشاهد العنف المتتالية بأحداثها المختلفة ذات آثار نفسية كبيرة على الشعب المصري ككل (اللجان الشعبية للدفاع عن الثورة، ٢٠١١ : ٤).

تعريف الثـــورة المصـــريـــة:

الثورات لا تحدث فجأة، وكذلك الثورة المصرية في ٢٥ يناير التي جاءت كنتاج لحركة مستمرة للمجتمع المدني سواء من خلال منظماته ومؤسساته، أو من خلال المواقع الاجتماعية على الشبكة الإلكترونية مثل الفيس بوك *Face Book*، وتويتر *Twitter* والتي كانت بمثابة الخلية التي تجمع فيها آلاف المنادين بالإصلاح والتغيير **(سحر إبراهيم الدسوقي، ٢٠١١ :٥)**.

ومن هنا فثورة ٢٥ يناير هي ثورة فريدة في التاريخ المصري المعاصر، فهي ثورة بلا قائد، ثورة انضمت إلى صفوفها على الفور جماهير غفيرة بلا قيادة بعد أن حددت التاريخ والمكان، التاريخ هو ٢٥ يناير، والمكان ميدان التحرير، والفاعل الرئيسي هم شباب مصر الناهض الذي أشعل نارها، حتى كان له ما أراد بإسقاط النظام عندما تخلى الرئيس مبارك عن سلطاته للمجلس الأعلى للقوات المسلحة في الحادي عشر من فبراير ٢٠١١م. ولم تتوقف عند ذلك بل ظلت في أوج زخمها حتى تقديم عناصر وأركان النظام السابق إلي القضاء للتحقيق معهم في كل ما ارتكبته أيديهم من مظالم ومفاسد بحق هذا الشعب الأبي(**أحمد سعيد تاج الدين، ٢٠١١ :٥)**.

انتهت ثورة ٢٥ يناير بالمعنى الذي ذكره أحمد سعيد تاج الدين (٢٠١١) بسقوط النظام وتقديم أركانه للقضاء، إلا أن الباحثة تختلف معه فالثورة مازلت قائمة ولم تكتمل، وتستند الباحثة في ذلك إلى ما جاء به غوستاف لوبون(١٩٣٤) في قوله " الثورة مهما يكن مصدرها لا تصبح ذات نتائج إلا بعد هبوطها إلى روح الجماعة، فالجماعة تتم الثورة ولا تكون مصدرها، وهي لا تقدر على شئ ولا تريد شيئاً إن لم يكن عليها رئيس يقودها"**(غوستاف لوبون، ١٩٣٤: ١٥)**، وثورة بهذا المعني لم تكتمل لأنها بلا قائد، كما يُكمل غوستاف لوبون(١٩٣٤) قائلاً "إنه في الغالب تتم الثورات الحقيقية التي يتوقف عليها مصير الأمم بالتدريج، و هذا ما يجعل المؤرخين يلقون مصاعب في تعيين بدايتها" **(المرجع السابق: ١٥)**، إذن فالثورة طبقاً لما جاء به غوستاف لوبون تكون ثورة مكتملة عندما تتضمن إسقاط نظام سابق، وتوفر عنصر القيادة في الثورة، ولتكون ثورة حقيقية يجب أن تتم عبر مراحل وتدرج.

وترى الباحثة أن ثورة ٢٥ يناير إن نجحت في تحقيق التحول الديمقراطي فستكون ثورة فريدة من نوعها، ونموذجاً جديداً يثور على النماذج السابقة التي وضعت عناصر أساسية لنجاح الثورات الشعبية، فهي ثورة بدأت بلا قائد لكن تجمعت حول هدف ومطلب واحد.، ولتكتمل فالثورة كما يقول عزمي بشارة (٢٠١٢) لاتقود إلى الديمقراطية بفعل واحد هو قلب نظام الحكم بل من خلال عملية إصلاح وبناء طويلة المدى تعقب تغيير النظام **(عزمي بشارة، ٢٠١٢ :٨٤)**.

ملخص أحوال مصر بعد الثورة:

١- تشهد مصر الآن تغيراً كلياً فى كل الأوضاع إذ نجد أن الانفلات الأمنى والبلطجة مازالت تؤثر سلباً على الحياة فى مصر وهذا هو أخطر ما يعانية المجتمع المصري.
٢- ونجد أيضاً ما تعانيه مصر من تظاهرات ومطالب فئوية لرفع الأجور وإعتصامات وتعطل للانتاج .
٣- الفتنة الطائفية بين المسلمين والأقباط بل بين المسلمين والمسلمين .
٤- مشكلة مياه النيل الخطر الأكبر الذى كان يهدد مصر.
٥- المشكلة الفلسطينية وهي فعلاً تشغل المصريين الوطنيين.

(ناني محسن عبد االسلام،٢٠١١ :٨٩).

رصد لأحداث ما بعد الثورة و توابعها والاضطرابات النفسية اللاحقة:

أصابت الأحداث التي تلت الثورة ومنها أحداث بورسعيد الكثيرين بالصدمة لأنها لم تكن متوقعة وجاءت بعد مشاهدة مباراة رياضية وراح ضحيتها شهداء ومصابون كُثر من شباب مصر.

وقد جاء بيان ائتلاف نفسانيون من أجل الثورة راصداً لتلك الأحداث، من خلال متابعة الأحداث والتطورات الأخيرة في مصر والظروف الحالية التي تمر بها البلاد بعد مرور هذا الوقت على ثورة الشعب في ٢٥ يناير ٢٠١١م فقد رأينا إصدار هذا البيان بعد دراسة وتحليل الحال الذي وصلت إليه الأمور والآثار والتداعيات الإجتماعية والنفسية للأحداث الأخيرة، وبحكم

موقعنا المهني في مجال الصحة النفسية والطب النفسي إضافة إلى وضعنا كمواطنين مصريين فإننا هنا بصدد إعلان لموقف واضح يتلخص في النقاط التالية:

أولاً: تفجرت مؤخراً موجات من الاحتجاج كامتداد لثورة يناير العظيمة وعاد الشباب ليتقدم الصفوف بعد أن تعرضت مسيرة الثورة إلى خطر الالتفاف عليها وتفريغها من مضمونها من خلال ثورة مضادة تضمنت تشويها وحرباً نفسية ضد مباديء الثورة والثوار قمنا برصد آثارها السلبية .

ثانيا: تم ملاحظة حالة من الفوضى والإنفلات الأمني الذي يبدو متعمداً أو على الأقل مسكوتاً عنه وقد أدى هذا إلى تدهور الحالة الاقتصادية فضلاً عن إنعدام الشعور بالأمن، وكان هذا يخدم الثورة المضادة ويدعم أركان النظام البائد.

ثالثا: تأخرت كثيراً عمليات التطهير لمؤسسات الدولة من رموز وكوادر النظام السابق، كما تأخرت محاسبات ومحاكمات أركان الفساد والمسيئين للشعب المصري وقتلة المتظاهرين مما شكل هاجساً بعودة النظام القديم بأسماء مختلفة.

رابعا: في دراستنا وتحليلنا من وجهة النظر النفسية لسلسلة من الأحداث على مدى الشهور الماضية تم رصد مجموعة من الانتهاكات والتعديات على حرية وكرامة الانسان المصري في مناسبات متعددة تفوق الحدود التي يمكن التغاضي عنها أو احتمالها وتتمثل فيما تم توثيقه من جانب بعض المنظمات العالمية والجهات التي تهتم بحقوق الانسان من قتل وتعذيب وترويع ومحاكمات غير قانونية وعنف ضد المظاهرات والإعتصامات السلمية.. ونحن نؤكد من موقعنا كمهنيين في مجال الطب النفسي والصحة النفسية نعمل في هذا البلد على رفضنا التام لهذه الممارسات تحت أي ادعاء وندعوا إلي وقفها فوراً ومحاسبة كل من تورط فيها مهما كان صفته أو موقعه.

خامسا: رصدنا خلال الفترة الأخيرة الكثير من الظواهر التي حدثت عمداً أو نتيجة قرارات متناقضة وكان من شأنها تفاقم الحاجز النفسي بين الانسان المصري في مختلف المواقع وبين السلطة الممثلة في الجهات القائمة على اتخاذ القرار، ونرى أن التضارب والارتباك في كثير من القرارات في الفترة الماضية قد أسهم في الحالة الراهنة من الخلط والارتباك لدى قطاعات كثيرة من الناس.. و نحذر من نتائجها السلبية على الأداء الفردي والجماعي والمزاج العام للجميع، ويتطلب الأمر مواجهة رشيدة للمشكلات العامة من جانب السلطات

التي عليها أن تدرس الآثار المختلفة لكل قرار يمس حياة الناس قبل أن تتخذه بنزاهة وموضوعية وشفافية.

سادسا: نؤكد أن الأحداث الاخيرة التي أسفرت عن ضحايا من شهداء ومصابين بصورة مبالغ فيها قد تسببت في صدمة هائلة للمجتمع لن تقتصر آثارها على ردود الأفعال الحالية لكنها ستؤدي إلى الكثير من التداعيات والمضاعفات السلبية متمثلة في كم هائل من حالات الاضطراب النفسي نتيجة لمشاهد العنف المأساوية التي تابعها الجميع في أنحاء العالم مثل التمثيل بجثث الشهداء وإلقائها في القمامة وإصابات العيون المتعمدة، وإستخدام أسلحة مختلفة وغازات سامة ضد المتظاهرين السلميين .. وكما تؤكد مراجع الطب النفسي فإن هذه المشاهد المأساوية الصادمة تتسبب في حالات اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة المعروف اختصاراً *PTSD* ، وهي حالة نفسية لكنها تؤدي إلى عجز وإعاقة لمن يتعرض لهذه الممارسات، ولأعداد كبيرة حتى من الذين يقيمون في أماكن بعيدة عن مسرح الأحداث أويشاهدونها على شاشات التلفاز. **(وائل أبو هندي، ٢٠١١).**

ثانياً : التـــــوافـــــق النفســـي **Psychological Adjustment**

يعد مفهوم التوافق من المفاهيم الهامة، وقد إهتم علماء النفس على اختلاف إتجاهاتهم بموضوع التوافق والكثير منهم فسروه على أنه حجر الأساس في حياة الفرد وصحته النفسية.

التوافق النفسي:

يذكر حامد زهران (٢٠٠٥) أن البعض ينظر إلي الصحة النفسية باعتبارها عملية توافق نفسي ويتحدد ما إذا كان التوافق سليماً أو غير سليماً تبعاً لمدى نجاح الأساليب الى يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع بيئته، ونجاح عملية التوافق النفسي يؤدي إلى حالة التوافق النفسي التي تعتبر قلب الصحة النفسية، كما يُعرف حامد زهران التوافق النفسي بأنه عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعة والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة **(حامد زهران، ٢٠٠٥:٢٧).**

وتتفق إجلال سري (٢٠٠٠) مع حامد زهران وتُعرف التوافق النفسي بأنه عملية دينامية مستمرة، يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته (الطبيعة و الاجتماعية)

وتقبل ما لا يمكن تعديله فيهما، حتى تحدث حالة من التوازن بينه وبين البيئة تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية ومقابلة أغلب متطلبات بيئة الخارجية (**إجلال سري، ٢٠٠٠: ٣٣**).

ويوضح **لازاروس** ***(Lazarus,1961)*** أن للتوافق النفسي وجهان هامان، الأول التوافق النفسي كإنجاز والذي يتم إتمامه إما بطريقه سيئة أو طريقة جيدة، والتوافق النفسي كإنجاز هو الوجه الشائع للتوافق النفسي، والوجه الثاني للتوافق النفسي كعملية أو عمليات التي يتوافق بها الشخص فمثلاً يسأل نفسه "كيف أصبح متوافق؟، ماهى أساليب التوافق التي تمثل استجابة الشخص للمختلف المطالب؟".

الوجهان في جوهرهما يُشيران لأهداف مختلفة فالتوافق النفسي كإنجاز يتم عندما نريد التقييم بينما التوافق النفسي كعملية عندما نريد أن نفهم، فالتوافق كإنجاز هو الأكثر انتشاراً و الأهم، مثلاً لرجل الأعمال الذي يريد أن يوظف أشخاص أكثر فاعلية في وظائفهم على الرغم من تعرضهم لأزمات وكذلك مثل القائد العسكري وإختياره للجنود المتوافقين نفسياً مع الضغوط في المعارك العسكرية ومع الحرمان النفسي والذي يتم من خلال تدريبهم على مثل هذه الأمور وتحقيقهم للتوافق النفسي برغمها، ولكن من يفشل فى تحقيق التوافق النفسي معها قد يقع فريسة لسوء التوافق الذي قد يأخُذ شكل العصاب، الذهان، اضطرابات الشخصية .

في تحليل السلوك كعملية للتوافق النفسي، من الممكن أن نأخذ نظرة طولية للمشكلات ولمطالب النمو خلال تكون الشخصية في مراحلها العمرية المختلفة بداية بالطفولة، ونجد أن طبيعة التوافق النفسي في أي مرحلة من المراحل تعتمد على الشكل الذي يأخذه النمو، وعلى العوامل البيولوجية بجانب الخبرات الاجتماعية حيث توفيق الفرد بين حاجاته الداخلية ومطالب بيئته الخارجية ***(Lazarus, 1961 :9-16)*** .

معـايـير التـوافـق النفســي:

لقد أشار لآزاروس وشافر أنه قد تم تحديد معايير التوافق النفسي في الآتي:

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

ب) **الكفايـة فـي العمـل:** تعتبر قدرة الفرد على العمل والانتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً فنياً، تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية وكل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

ج) **مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية:** إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية وعلى الاحتفاظ بالصداقات والروابط.

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

هـ) **الشعور بالسعادة** : الشخصية السوية هى التي تعيش في سعادة دائمة وهى شخصية خالية من الصراع أو المشاكل.

و) **القدرة على ضبط الذات وتحمل السؤولية:** إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، ويكون قادراً على إرجاء إشباع بعض حاجاته و أن يتنازل لذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب آجل أبعد، أكثر دواماً فهو لديه قدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور.

ح) **اتخاذ أهداف واقعية** : الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهدافاً ومستويات للطموح ويسعي للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف.

(حسين أحمد ومصطفي حسين، ٢٠٠٧ : ٦٣- ٦٣).

التوافق والضغوط النفسية:

لقد تناول لازوراس *(Lazarus,1961)* في كتابه "التوافق والشخصية"، التوافق والضغوط النفسية وفيها أشار إلى أن الضغوط النفسية لها تعريفات كثيرة نتيجة لاختلاف اتجاهات الباحثين المتناولين المصطلح، ولكنه أوضح في كتابه أن الضغوط تكون مفاجئة وشديدة ولكنها تختلف من شخص لآخر سواء في الاستجابة لها أو كيفية إستخدامه لميكانيزمات التوافق إلا أن المعضلة تتمثل في الظروف الداخلية والخارجية للأشخاص الذين يواجهون الضغوط، وفي هذا الشأن تناول التوافق والضغوط من أربعة زوايا:

أولاً: ظروف أو مصادر الضغوط والتي قسمها لمصدرين :

١- ضغوط ناتجه عن الحرمان من الاحتياجات البيولوجية أوالمطالب الجسدية الشديدة، مثل درجات الحرارة القصوى أو ظروف المجاعات .

٢- ضغوط تمثل تهديد لتقدير الذات، وهو المصدر الأكثر قوة الذي قد يسبب العصاب أو الذهان، مثل الجندي في الحرب ووقوعه في صراع بين خوفه من الحرب وبين رغبته في إظهار شجاعته وأن يكون بطل .

ثانياً: طبيعة الضغوط نفسها :

والتي تعتمد على طبيعة إثارة العاطفية (نوعاً ودرجةً)، وعلى الطرق التي يستخدمها الأشخاص لمواجهتها، ومع ذلك فالضغوط لا تعادل العاطفة لأن الشخص ممكن أن ينجح في الخفض أو الحد من الحالة العاطفية المزعجة بإستخدام ميكانيزمات الدفاع، وهنا قد نجد أدلة قليلة أو لا نجد أدلة على وجود إثارة عاطفية، ولكن السلوك الذي يقوم به الشخص الذي يعاني من أعراض نفسجسمية تشير إلى أنه تحت ضغط نفسي، وفي النهاية نجد أننا لا نستدل على حالة الضغط من خلال التقارير الذاتيه للحالة ولكن من خلال ردود الفعل الفسيولوجية أوالمظاهر السلوكية لميكانيزمات دفاع الأنا .

ثالثاً: ميكانيزمات التوافق للتغلب على الضغوط:

الشخص الذي يتعرض للضغوط لا يعرف ما الذي يحدث له، وتلقائياً يستخدم ميكانيزمات دفاعية قد تسبب توافق جيد أو توافق سيئ. (***Lazarus,1961:303- 323***).

رابعاً: العواقب السلوكية للضغوط:

كما يَصِف مجدي أحمدعبد الله (٢٠٠٠) القدرة على تحقيق التوافق العام من منظور أيزيك وكاتل في نظرياتهم في الشخصية بأنها الاتزان الانفعالي، التي تتمثل في قدرة الشخص على التحكم في انفعالاته في مواجهة المواقف الصادمة كلا تتفق تلك الانفعالات والمواقف الخارجية، ولذلك كان الاتزان الانفعالي صفة الشخص الذي لا يستجيب بصورة مبالغ فيها لتلك المواقف الصادمة، كما يقصد بها التفاؤل والبشاشة وعدم التقلب الانفعالي، والشعور بالصحة الجيدة والتحرر من الشعور بالإثم أو القلق والوحدة وأحلام اليقظة والتحرر من سيطرة بعض الأفكار والمشاعر، هذا بالإضافة إلى القدرة على تحمل الضغط المادي و الأدبي والخلو من الأعراض العصابية (**مجدي أحمد عبد الله، ٢٠٠٠، ٢٦: ٢٨**) .

الدراسات السابقة:

في ضوء البحث عن البحوث و الدراسات السابقة وفي حدود علم الباحثة وقدرتها فقد توصلت إلى بعض البحوث والدراسات التي ترتبط بشكل أو بآخر بموضوع دراستها الحالية مثل **دراسة ناني محسن عبد السلام (٢٠١١) بعنوان: الواقع المصري وانعكاساته على المواطن**

قبل الثورة وما بعد الثورة .،والتي هدفت الدراسة إلى استقصاء واقع الحياة في مصر بمختلف جوانبها قبل وبعد الثورة ورصد ما طرأ على الحياة في مصر من تغير في أهم لحظة من لحظات مصر، ومعرفة أثر كل مرحلة على المواطن المصري، وتوصلت إلى أن هناك حالة من التفاؤل عند البعض بعد الثورة مقارنةً بما قبل الثورة وذلك استناداً على نتائج استطلاع الآراء من موقع التواصل الإجتماعي الفيسبوك، لكن قامت الباحثة باستطلاع الآراء على عينة عشوائية من مختلف فئات الشعب المصري وتوصلت الدراسة الاستطلاعية إلى ارتفاع معدلات القلق نتيجه للأحداث التي تلت الثورة من إنفلات أمنى وانتشار البلطجية ومشكلة التطرف الديني والفتنة الطائفية، وعدم وجود خارطة طريق واضحة سياسياً واقتصادياً.، **كما هدفت دراسة تحية محمد عبد العال (٢٠١١) بعنوان : دراسة في سيكولوجية الثائر المصري بين غضب ثوار ٢٥ يناير والثقة في الآخر**.إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين حالة الغضب التي انتابت الشباب الثوار في يوم ٢٥ يناير ٢٠١١م و أزمة الثقة في الآخر (النظام الحاكم) ، بوصفها قراءة أولية في سيكولوجية الثائر المصري، وقد توصلت الدراسة إلى أنه لا يوجد علاقة إرتباطية ذات دلالة بين درجات على هدف التي تحررت دون اعتبار للجنس أو انتصار للعمر أو توجه لثقافة أو لحالة تعليمية، فلقد اجتمعت الإرادة على هدف واحد ألا وهو الرغبة في التغيير حيث ظل الشك من قبل الشباب وباقي فئات الشعب في القيادة السياسية و الآخر(الحاكم)، و توصلت كذلك إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور الثوار ومتوسطات درجات الإناث الثائرات فى أبعاد مقياس الغضب حيثُ يعود ذلك إلى إتفاق الشباب الثائر (ذكور – إناث) على مجموعة الأسباب التي أدت إلى إندلاع الثورة في ٢٥ يناير و الرغبة الأكيدة لديهم في إحداث التغيير بما يتساير مع طموحاتهم. ، **و كذلك هدفت دراسة جازيس و آخرين (٢٠١١) (*Gazis ,et al. ,2011*) بعنوان : الثورة المصرية : كيف تحرر المصريون**

من الخوف من الموت *The Egyptian Revolution: How Egyptians Were Freed from Fear of Death* إلى التعرف على العلاقة بين الخوف من الموت أو قلق الموت وبين المشاركة في المظاهرات، وكذلك المقارنة بين درجة قلق الموت لدى المشاركين في المظاهرات (على الأقل في واحدة منها) و بين غير مشاركين على الإطلاق في أي من المظاهرات،)، و من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الخصائص الديموغرافية حيثُ كان عمر المشاركين بين ١٨ و ٦٦ عاماً، و ٨٩.٨% من أفراد العينة مسلمين و ٨.٢% مسيحين و ٢% ملحدين ، أما عن مهن

أفراد العينة مِنهم طلاب و مِنهم آخرون يزاولون مهناً مختلفة ونسبة قليلة من أفراد العينة ربات منزل أو غير موظفين ،كما توصلت الدراسة في نتائجها إلى أن المشاركين في المظاهرات ما بين ٢٥ يناير و ١١ فبراير لديهم مستويات خوف أقل من غير المشاركين ، كذلك توصلت الدراسة في نتائجها إلى وجود علاقة سلبية بين المشاركة السياسية وقلق الموت ،واتضحت هذه النتيجة من إجابات أفراد العينة في مدي خوفهم أثناء تواجدهم في المظاهرات فكانت إجابة ٤٦.٢% خائفين قليلاً و ٣٧.٥% خائفين بشدة و ١٦.٢% غير خائفين وكانت إجاباتهم عن سبب مشاركتهم في المظاهرات كما يلي: ١٤.٤% من أفراد العينة شاركوا في المظاهرات لأنهم يأملون في التغيير و الحرية و ١٣.٧% شاركوا كرهاً في النظام القديم ورغبةً في محاربة الإضطهاد و لتحقيق العدالة الاجتماعية ، و ٨.٧% أرادوا أن يكونوا جزءاً مِمَن شاركوا في صناعة التاريخ وللدعم .، توصلت **دراسة صلاح فؤاد محمد (٢٠١٢) بعنوان: الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير** .إلى نتيجة مؤداها أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة ٢٥ يناير ، كما توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة ٢٥ يناير على مقياس الطاقة النفسية الفعالة، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة ٢٥ يناير على مقياس تقدير معنى الحياة ، و لقد فسر الباحث نتائج الدراسة موضحاً أن معنى الحياة الذي هو تفسير لأهمية و جدوى الحياة للشخص من جهة وأهدافه وغاياته واستقراره في الحياه من جهة أخرى، هو الغرض من وجود الإنسان والسعي نحو تحقيق هذه الأهداف و هذا لا يأتي إلا من خلال طاقة نفسية فعالة و يؤكد الباحث على اتفاق نتائج دراسته مع نتائج الدراسات السابقة التي اطلع عليها ، كما أوضح الباحث أن هناك معانٍ أكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة من الشباب حيثُ توصلت الدراسة إلى أن معاني الحياة قبل الثورة اقتصرت على أن "المستقبل في العمل بالخارج و الصبر" و هذه المعاني تغيرت تماماً بعد الثورة حيثُ لم تقبل العينة الإحباط و عدم الرضا به مما دفعهم على استغلال طاقاتهم النفسية الفعالة و صاروا أكثر قوة.، **ومن أهم الدراسات التي تناولت التوافق النفسي لدى الشباب بعد أحداث عنيفة دراسة بورجا و آخرين *(Borja ,et al , 2006)* والتي** هدفت إلى التعرف على دور التوافق النفسي الإيجابي (ازدياده)، والدور التوافق النفسي السلبي للبالغين بعد تعرضهم لخبرات الإعتداء الجنسي ، وذلك

على عينة من ٥١٧ من الإناث من الطالبات الجامعة اللاتي تم اختيارهن من خلال استطلاع على الانترنت عن تجارب الحياة ومن خلال دراسة ردود الفعل المرتبطة بالمساندة الإيجابية والسلبية المقدمة بطريقة رسمية وغير رسمية و ومن خلال المقاييس السابقة فإن الأثر الجماعي للمساندة الإيجابية والسلبية سواء بطريقة رسمية أو غير رسمية تم التأكد منها من خلال التنبؤ بالتوافق النفسي الإيجابي والسلبي، فكلا الشكلين من المساندة الغير الرسمية وُجد إرتباطها بالنتائج الإيجابية وبينما إرتبطت المساندة السلبية الغير مباشرة بأعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة النفسي وهذه النتائج تعني أنه في حالة عدم توفر مساندة إيجابية فإن التوافق النفسي الإيجابي ينخفض في مقابل ارتفاع التوافق السلبي.، **كما توصلت دراسة بليكس وآخرين (*Blix, et al , 2013*)** إلى وجود علاقة بين اضطراب ضغوط مابعد الصدمة وبين انخفاض التوافق الاجتماعي والمهني ،وإلى وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة بين أعراض اضطراب ضغوط مابعد الصدمة وبين جودة الحياة ، وإلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة بين التعرض للصدمة والاستجابة للصدمة والجنس وبين انخفاض التوافق الاجتماعي والمهني.

التعليق على الدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت ثورة ٢٥ يناير دراسات استطلاعية عن حالة المواطنين المصريين وهدفت إلى دراسة الحالة النفسية والثورية للمواطنين وإن اختلفت في المتغيرات التي تم دراستها إلا أن الدراسات التي تناولت التوافق النفسي بعد أحداث عنيفة قد أشارت جميعها إلى إنخفاض التوافق النفسي إلا في حالة تواجد مساندة نفسية ، كما أن الدراسات التي تناولت ثورة ٢٥ يناير قامت على عينة عشوائية من أفراد الشعب المصري ،ولاحظت الباحثة أن الدراسات قد اتفقت على عمر الشباب وإن كان كمتوسط عمر عند بعض الدراسات وذلك لأهمية هذا العمر والدور الهام الذي لعبه الشباب من كلا الجنسين في ثورة ٢٥ يناير ، كما لاحظت الباحثة أن بعض الدراسات التي تناولت ثورة ٢٥ يناير قد اختلفت في نسبة الذكور أو الإناث داخل ،كما أن كل الدراسات لم تتوصل في نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث أثناء دراسة المتغيرات وقد أرجعت بعض الدراسات هذه النتيجة إلى طبيعة العينة وطبيعة الحدث الثورية.

فـــروض الـــدراســـة :

بناءً على نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها في هذا الفصل وفي ضوء إطلاع الباحثة على الإطار النظري قامت الباحثة بصياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث علي قائمة التوافق النفسي.

إجـــــراءات الـــدراســـة:

اقتضت طبيعة الدراسة الحالية ومتغيراتها وأهدافها أن تستخدم الباحثة المنهج الوصفي.

عينـــــة الـدراســـــة:

بلغ إجمالي حجم العينة الكلية (١٩٠) منهم (١٠٠) في الدراسة الاستطلاعية، (٩٠) في العينة النهائية، وللوصول إلى العينة المستخدمة في هذه الدراسة والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية من شباب مدينة المنصورة

أدوات الـــدراســـة

قائمة التوافق النفسي للشباب (إعداد الباحثة).

أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية لتقنين وإعداد أدوات الدراسة علاوة على استخدامها لإثبات صحة أو عدم صحة فروض الدراسة، وإيجاد ثبات وصدق المقاييس، ونتائج الدراسة بالاستعانة ببرامج الحزم الإحصائية *SPSS* المستخدمة في العلوم الاجتماعية، ومن أهم هذه الأساليب الإحصائية المستخدمة:

١- معامل الإرتباط لبيرسون.

٢- معادلة ألفا لكرونباخ.

٣- اختبار *T-TEST*.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

في هذا الجزء من الدراسة قامت الباحثة بعرض النتائج التي جاءت متضمنة في هذه الدراسة الحالية ومناقشة هذه النتائج وفيما يلي عرض لنتائج هذه الدراسة.

الفرض والذي ينص على :" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث علي قائمة التوافق"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت"، وأسفرت النتائج عن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسط درجات الطلاب الذكور، ومتوسط درجات الطلاب الإناث فى الدرجة الكلية لقائمة التوافق حيث متوسط درجات الطلاب الإناث متقارب من متوسط درجات الذكور وتلك النتيجة تتفق مع نتائج دراسة كل من (**أنيس عبد الرحمن ، ٢٠٠٢**) ، (**أماني حمدي ، ٢٠١١**)، ويمكن تفسير نتائج هذا الفرض فيما يلي:طبيعة البحث والعينة والظروف البيئية التي حدثت فيها الأحداث العنيفة في الثورة والتي طبقت عليها قائمة التوافق النفسي ،تلك العينة من الشباب (ذكوراً، وإناثاً) التي كانت ولا تزال في كل تجمعاتها الثورية تتحمل تبعات مطالبها الثورية وتساند بعضها البعض ذكوراً وإناثاً دون تفرقة ..

توصيات الدراسة :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يمكن الخروج ببعض التوصيات وذلك كما يلي:

١- الإهتمام بعمل المزيد من الدراسات والبرامج الإرشادية لتحسين التوافق النفسي.

٢- أن تتكامل جهود المؤسسة الجامعية مع ما تقدمه الوسائل الإعلامية المختلفة للتقليل من حدة المشاهد والأخبار العنيفة التي تؤثر سلباً على الشباب.

مراجع الدراسة

أولاً : المراجع العربية :

١- إجلال سري (٢٠٠٠). علم النفس العلاجي . ط٢، القاهرة: علا للكتب.

٢- أحمد سعيد تاج الدين (٢٠١١).٢٥ يناير ثورة شعب .ط١،القاهرة: الهيئة العامة للاستعلامات.

٣- أماني حمدي شحادة الكحلوت (٢٠١١). دراسة مقارنة التوافق النفسي الإجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة ، رسالة ماجستير، كلية تربية، الجامعة الإسلامية غزة.

٤- أنيس عبد الرحمن عقيلان أبو شمالة (٢٠٠٢).أساليب الرعاية مؤسسات رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والإجتماعي ، رسالة ماجستير ، كلية تربية ،الجامعة الإسلامية غزة.

٥- تحية عبد العال (٢٠١١). دراسة في سيكولوجية الثائر المصري بين غضب ثوار ٢٥ يناير والثقة في الآخر. المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية ، كلية تربية ،جامعة بنها، المجلد الأول ،١٧٧-٢٦٦.

٦- حامد زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي.ط٤، القاهرة :عالم الكتب.

٧- حسين أحمد حشمت ومصطفي حسين باهي (٢٠٠٧). التوافق النفسي والتوازن الوظيفي. مصر: الدار العالمية للنشر والتوزيع.

٨- رمضان قرني محمد (٢٠١١). ثورة ٢٥ يناير من الإعلام الدولي.ط١،القاهرة: الهيئة العامة للاستعلامات.

٩- سحر إبراهيم الدسوقي (٢٠١١).مستقبل المجتمع المدنى بعد ثورة ٢٥ يناير .ط١،القاهرة : الهيئة العامة للإستعلامات .

١٠- صلاح فؤاد محمد مكاوي (٢٠١٢).الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة(٢٥) يناير. دراسات تربويه ونفسية مجلة كلية التربية بالزقازيق، ع٧٦.

١١- عزمي بشارة(٢٠١٢).في الثورة والقابلية للثورة. بيروت: مطابع الدار العربية للعلوم.

١٢- غوستاف لوبون(١٩٣٤).روح الثورات و الثورة الفرنسية. القاهرة: المطبعة العصرية.

١٣- اللجان الشعبية للدفاع عن الثورة (٢٠١١). مجلة مصر الثورية، ع١.

١٤- مجدي أحمد محمد عبد الله (٢٠٠٠). علم النفس المرضي -دراسة في الشخصية بين السواء والاضطراب . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

١٥- ناني محسن عبد السلام (٢٠١١) .الواقع المصري وانعكاساتة على المواطن قبل الثورة وما بعد الثورة. المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ببورسعيد، بحث منشور بالإنترنت.

١٦- الهيئة العامة للإستعلامات (٢٠١١). يوميات ثورة ٢٥ يناير حرية -ديمقراطية-عدالة إجتماعية .

١٧- وائل أبو هندي (١٠,٢، ٢٠١١). بيان نفسانيون من أجل الثورة -ثورة مصر ٢٥ يناير . http://www.maganin.com/Content.asp?ContentID=17210

ثانياً: المـــراجع الأجنبيـــة:

1- 22-Blix, I ., Hansen, M,B., Birkeland, M,S., Nissen, A.& Heir,T.(2013). Posttraumatic growth, posttraumatic stress and psychological adjustment in the aftermath of the2011 Oslo bombing attack. Health and Quality of Life Outcomes.

2- 23-Borja, S.E., Callahan, J.L.& Long, P. J.,(2006). Positive and Negative Adjustment and Social Support of Sexual Assault Survivors [Electronic version]. Journal of Traumatic Stress . 19 (6), 905–914 .

3- 24-Gazis, A., Attia, E., Stelzer, H. & El Ramlawy, M. (2011). The Egyptian Revolution: How Egyptians Were Freed from Fear of Death, The American University in Cairo.

4- 25-Lazarus, R.S. (1961). Adjustment and personality. Newyork :Mccraw-Hill ,INC, pp 303-323.

5- 26-Nagy, N.(2012).The Egyptian revolution seen thought the eyes of a psychiatrist. Journal of International psychiatry,Vol 9,No 3,pp 60- 61.

Abstract

The present study aimed it investigating the psychological adjustment among youth after the events of 25 January Revolution.

Study Sample:

The sample of the present study consisted of 90 male and female youth, The sample was drawn randomly.

Study Tools:

1- Inventory of Youth's psychological adjustment, developed by the present study author.

Study Findings:

The present study reached the following finding:

1- There were no statistically significant differences between the male's and females' scores means on the inventory of youth's psychological adjustment.