الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
- - - - - - - ○○○ - - - - - - -
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
- - - - - - - ○○○ - - - - - -
جامعة مولود معمري تيزي وزو Université Mouloud MAMMERI Tizi-Ouzo

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم التربية

علاقة الضغوط النفسية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- دراسة ميدانية على تلاميذ بعض متوسطات ولايتي بومرداس وتيزي وزو -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية: تخصص علم النفس التربوي.

- إعداد الطالبتين:
- مدان نعيمة
- شالح فيروز

- إشراف الأستاذ الدكتور:
- تيعشادين محمد

السنة الجامعية: 2024/ 2025

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
-------○○○-------
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
-------○○○------
جامعة مولود معمري تيزي وزو Université Mouloud MAMMERI Tizi-Ouzo

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم التربية

علاقة الضغوط النفسية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- دراسة ميدانية على تلاميذ بعض متوسطات ولايتي بومرداس وتيزي وزو -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية: تخصص علم النفس التربوي.

تم تعديل المذكرة وسنه قابليتها للايداع

- إعداد الطالبتين:
- مدان نعيمة
- شالح فيروز

- إشراف الأستاذ الدكتور:
- تيعشادين محمد

السنة الجامعية: 2024/ 2025

شكر وعرفان

الحمد لله حبا

الحمد لله شكرا

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم و المعرفة

وبعد رحلة بحث وجهد تكللنا بانجاز هذا العمل، نشكر الله العلي القدير الذي

أنعم علينا بنعمة العقل والدين والصبر.

نقدم أسمى كلمات الشكر والامتنان والتقدير إلى الأستاذ المشرف "الدكتور تيعشادين محمد" فقد تعلمنا منه أن للنجاح أسرار، وأن المستحيل كلمة بلا معنى وان الإرادة والعزيمة هي انتصارنا الأكبر في معركة العلم وأن الأفكار

الملهمة تحتاج إلى من يغرسها في عقولنا.

فلك منا كل الشكر والتقدير لكل مجهوداتك السامية والقيمة.

ونشكر شكرا غير مقطوع لكل من ساعدنا من بعيد أو قريب ولو بالكلمة الطيبة.

إهداء

ما سلكنا البدايات إلا بتيسيره، وما بلغنا النهايات إلا بتوفيقه، وما حققنا الغايات إلا بفضله

فالحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات.

ملاكي الحارس الذي أفنى حياته لأجل كمال حياتي والذي كان دعاؤه سر نجاحي والذي تمنيت أن يراني وقد بلغت هذه الدرجة إلى الروح التي سافرت إلى ما بعد الغياب إلى.....أبي الغالي رحمه الله ورزقه الفردوس الأعلى.

إلى من وهبت حياتها لتراني في المراتب العليا والتي انتظرت هذا النجاح بفارغ الصبر، إلى رمز التضحية، إلى سبب وجودي.....أمي أطال الله في عمرها.

إلى القلوب الرقيقة والنفوس الطيبة: "أخي وأخواتي".

إلى كتاكيت الصغار أولاد أختي : أية و ادم.

إلى عمتي وعمي وزوجته ، إلى أبناء عمي .

إلى نصفي الثاني ورفيق دربي "خطيبي" أدامك الله ضلعا ثابتا لي.

إلى من كتفتني ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح في مسيرتنا العلمية إلى رفيقة دربي:

" شالح فيروز"

إلى كل الأحبة و الأصدقاء فلكم مني اخلص الأماني وأطيب التماني .

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكراتي.

نعيمة

إهداء

إلى التي قاومت وصبرت، وصمدت رغم كل شيء، إلى تلك التي أنهكها التعب لكنها لم تهزم، أهديك هذا العمل امتنانا لجهدك وإيمانك بأنك تستحقين الوصول.....إلى نفسي.

إلى رحلت قبل أن ترى ثمرة تعبي، لكنك مازلت حاضرة في دعائي، في ملامح دعائك، في كل لحظة فرح غابت عنك، هذا الانجاز صدقة جارية لروحك، وحنين لا ينطفا

...جدتي الغالية...

إلى من كلل عرق جبينه ومن علمني أن النجاح لا يأتي إلا بالصبر والإصرار

إلى النور الذي أنار دربي والسراج الذي لا ينطفئ نوره بقلبي أبدا

من بذل الغالي والنفيس واستمديت قوتي واعتزازي بذاتي

...أبي الغالي...

إلى من جعل الجنة تحت أقدامها وسهلت لي الشدائد بدعائها، إلى الإنسانة العظيمة التي لطالما تمنت أن تقر عينها في يوم كهذا.....أمي العزيزة.

إلى ضلعي الثابت وأمان أيامي، إلى من شددت عضدي بهم فكانوا ينابيع ارتوي منها

إلى قرة عيني.....إخوتي وأخواتي.

إلى التي كانت سندا وعونا لي طوال مشوارنا، إلى التي واجهنا كل الصعاب معنا

... إلى رفيقة دربي نعيمة ...

فيروز

ـ ملخص البحث ـ

الهدف من البحث هو معرفة مستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وكذا معرفة نوع العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

وبغرض جمع البيانات من الميدان، اعتمدنا على مقياس الضغوط النفسية ل(طوبال فطيمة) ومقياس التوافق الدراسي ل(يونجمان).

ولقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (200) تلميذ وتلميذة مستوى الرابعة متوسط تم استقاؤها من بعض متوسطات ولايتي بومرداس و تيزي وزو.

أما نتائج البحث فقد خلصت إلى:

ـ مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في المستوى المتوسط.

ـ مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط كان ايجابيا.

ـ توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

ـ عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.

ـ وجود فروق في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

- Research Summary -

The aim of the research is to find out the level of psychological stress and the level of academic compatibility among fourth-year students average, As well as knowing the type of relationship between psychological stress and academic compatibility among students of the fourth year average.

To collect data from the field, we relied on the Topal Fatima Stress Scale and Jungman's Academic Compatibility Scale.

The number of members of the research sample reached (200) male and female students at the fourth intermediate level, which were derived from some averages of the wilayas of Boumerdes and Tizi Ouzou.

The results of the research concluded:

- The level of psychological stress among fourth-year students is average at the average level.
- The level of academic compatibility among fourth-year students was average, and it was positive.
- There is a weak correlation between psychological stress and academic compatibility among fourth-year average students.
- There are no differences in the level of psychological stress among fourth-year students average according to the gender variable.
- There are differences in the level of academic compatibility among fourth-year students according to the gender variable in favor of females.

الـــــــفـــهـــــرس

المحتويات **الصفحة**

- مقدمة.....01

الجانب النظري

الفصل الأول: تمهيد عام للبحث

01- أسباب اختيار موضوع البحث.....06

02- مشكلة البحث.....06

03- فرضيات البحث.....10

04- أهمية البحث.....11

05- أهداف البحث.....12

06- تحديد المفاهيم.....13

07-الدراسات السابقة.....13

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

- تمهيد.....22

01- تعريف الضغوط النفسية.....22

02- وظائف الضغوط النفسية.....23

03- علاقة الضغط النفسي ببعض المفاهيم.....24

04- أنواع الضغوط النفسية.....25

05- أسباب وعوامل الضغوط النفسية.....27

06- النظريات المفسرة للضغوط النفسية..... 29

07- آثار وانعكاسات الضغوط النفسية. 33

08- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....36

- خلاصة.....37

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

- تمهيد.....39
01- مفهوم التوافق الدراسي.....39
02- خصائص التوافق الدراسي.....41
03- أهمية التوافق الدراسي.....43
04- مؤشرات التوافق الدراسي.....44
05- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي.....47
06- النظريات المفسرة للتوافق الدراسي 49
07- خصائص التلميذ المتوافق دراسيا.....52
08- إجراءات وآليات تحسين التوافق الدراسي للتلميذ.....54
- خلاصة.....56

الجانب الميداني

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية.

- تمهيد.....59
01- منهج البحث.....59
02- الدراسة الاستطلاعية.....59
03- مجتمع البحث.....60
04- عينة الدراسة.....61
05- أدوات البحث.....63
06- الحدود الزمنية للبحث.....66
07- أساليب المعالجة الإحصائية للبيانات.....67

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج.

01- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضيات 69

02- الاستنتاج العام 81

03- التوصيات والاقتراحات.....82

- خاتمة.....83

- المراجع.....85

- الملاحق.

- قـــائـــمـــة الـــجـــداول -

رقم الجدول	العـــــنـــــــــوان	الصفحة
01	- وصف مجتمع البحث.	60
02	- نسبة تمثيل عينة البحث للمجتمع.	61
03	- نسبة تمثيل تلاميذ كل مؤسسة في عينة البحث.	62
04	- توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس.	62
05	- سلم تصحيح مقياس الضغوط النفسية.	63
06	- أبعاد وفقرات مقياس التوافق الدراسي.	65
07	- سلم تصحيح مقياس التوافق الدراسي.	67
08	- اختبار T لعينة واحدة يحدد مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.	69
09	- اختبار T لعينة واحدة يحدد طبيعة التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.	71
10	- معامل ارتباط بيرسون يحدد العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي وطبيعة التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.	74
11	- اختبار T لعينتين غير مستقلتين لتحدد الفروق في الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.	76
12	- اختبار T لعينتين غير مستقلتين لتحدد الفروق في التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.	78

ـ مـــقـــدمـــة:

تعتبر مرحلة التعليم المتوسط مرحلة مهمة في حياة المتعلمين، لكونها العتبة الفاصلة التي تحدد مصير حياتهم الدراسية المستقبلية من خلال نجاحهم أو اخفاقهم في امتحان التعليم المتوسط، إذ يعد الوسيلة وجسر عبور لكي ينتقل التلميذ الى مرحلة التعليم الثانوي، ليخوض في مستوى دراسي جديدة يعتبر الفاصل في رسم مستقبله الجامعي.

ولا سك التلميذ بغرض تحقيق النجاح في حياته الدراسية يتعرض لعدد من المواقف والأحداث الضاغطة التي تعترض مساره الدراسي، أي انه عرضة لمشكلة الضغوط النفسية الدراسية، التي أصبحت واقع متعلقا بمصادر عدة مرتبطة بتغيرات وظروف البيئة المدرسية، والضغوط النفسية كثيرا ما يتعرض لها التلاميذ خصوصا عند اقتراب موعد الامتحانات النظامية، التي ترتبط مباشرة بتحقيق طموحاته ورغبته في الحصول على شهادة التعليم المتوسط، وهناك ما هو مرتبط بالظروف المحيطة به كالضغوط الأسرية والمدرسية، خاصة وأنه مقبل على اجتياز امتحان مصيري، الذي من خلاله يؤهله الى الإنتقال الى التعليم الثانوي، وكل هذه الضغوط المتعددة المصادر لا شك أن لها أثرا معينا على التوافق الدراسي لتلميذ التعليم المتوسط.

أما فيما يتعلق بالتوافق الدراسي لدى التلميذ، فهو واحد من أهم مظاهر التوافق العام، كما يعد من أكثر المؤشرات المتعلقة بالصحة النفسية للتلميذ، ذلك أن التلميذ في التعليم المتوسط ينخرط في مرحلة تعليمية لما من الأهمية والخصوصية ما يجعلها مرحلة تعليمية، ترتبط بعدة جوانب من التوافق الدراسي والضغوط النفسية لدى التلميذ، أي أن توافقه مع جو المدرسة وشعوره بالرضا والإرتياح يمكن أن يكون ناتجا عن معاناته من مستويات متدنية من الضغوط النفسية أو أحسن انتهاج أساليب تعامل مع مختلف الضغوط جعلها ضغوطا إيجابية بدلا من أن تكون ضغوط سلبية، تنعكس إيجابيا على مسيرته التعليمية.

إذن فما يمكن أن يمثل علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلميذ السنة الرابعة متوسط، يجعل من المهم أن يتم تناول هذه العلاقة بالنظر لأهمية بالنسبة للحياة النفسية المدرسية للتلميذ، فضلا عن دورا هاذين المتغيرين في مجال دراسة الصحة النفسية المدرسية

والعامة بالنسبة للتلميذ ذلك أنه من الناحية العلمية من المهم أن نقدم بعض النتائج العلمية التي قد تفيد المشتغلين في مجال الإرشاد والتوجيه النفسي المدرسي، في مجال تقديم مختلف خدمات التوجيه النفسي للتلميذ، خصوصا ما تعلق منه بالخدمات التوافقية، أين يمكن أن نساهم في تقديم توصيات تحدث طفرة نوعية في مجال الدور المهني للمختص النفسي المدرسي، وهذا لا يمكن أن يتأتى إلا من خلال إيلاء موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي للتلميذ، على هذا الأساس فقد تناولنا في موضوع بحثنا من خلال جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي.

ـ أولا: الجانب النظري: والذي يتضمن ثلاث فصول وهي:

ـ الفصل الأول: تمهيد عام للبحث، ويتضمن أسباب اختيار موضوع البحث، مشكلة البحث، فرضيات البحث، أهمية الدراسة، أهداف البحث، تحديد المفاهيم وأخيرا الدراسات السابقة.

ـ الفصل الثاني: تناولنا فيه موضوع الضغوط النفسية، ويتضمن تمهيد، مفهوم الضغوط، مفهوم الضغوط النفسية، التطور التاريخي لمفهوم الضغط النفسي، بعض المصطلحات المرتبطة بالضغط النفسي، انواعه، النظريات المفسرة للضغوط النفسية، مصادر الضغوط النفسية، الآثار المترتبة عن الضغوط، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأخيرا خلاصة.

ـ الفصل الثالث: تناولنا فيه موضوع التوافق الدراسي ويتضمن تمهيد، مفهوم التوافق الدراسي، أهمية التوافق الدراسي، أبعاد التوافق الدراسي، العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي، مشكلات سوء التوافق الدراسي، علاج سوء التوافق الدراسي، سمات وخصائص المتوافقين دراسيا وغير المتوافقين دراسيا وأخيرا خلاصة.

ـ ثانيا: الجانب الميداني يتضمن فصلين وهما:

ـ الفصل الرابع: خاص بتنظيم الدراسة الميدانية، ويتضمن منهج البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع البحث، أدوات البحث، الحدود الزمنية للبحث، أساليب المعالجة الإحصائية للبيانات.

الفصل الخامس: خاص بعرض وتحليل وتفسير النتائج، ويتضمن عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضيات، الإستنتاج العام.

ـ خاتمة.

- التوصيات والاقتراحات.
- المراجع.
- الملاحق.

الـــجـــانـــب الـــنـــظـــري

الـــــفـــصـــــل الأول
تـــمـــهـيـــد عـــــام للـبـحـث

01- أسباب اختيار موضوع البحث.

02- مشكلة البحث

03- فرضيات البحث

04- اهمية البحث.

05- اهداف البحث.

06- تحديد المفاهيم.

07- الدراسات السابقة.

01- أسباب اختيار موضوع البحث:

هناك عدة أسباب دفعتنا لدراسة هذا الموضوع منها أسباب ذاتية وأسباب موضوعية، وتتمثل فيما يلي:

- الرغبة الذاتية في تناول موضوع بحث يتناول العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي.

- ارتباط موضوع الدراسة بتخصصنا الدراسي في علم النفس التربوي.

- الخروج بمواضيع البحوث في تخصص علم النفس التربوي عن الموضوعات المألوفة التي حظيت بالدراسة الواسعة، بحيث دفعتنا الرغبة في ذلك إلى البحث عن تقديم إضافات بحثية لها من الأصالة والحداثة.

02- مشكلة البحث:

إذا نظرنا لمتغير التوافق النفسي الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط كعملية نفسية يحاول من خلالها التلميذ الاستجابة الفعالة، والتفاعل الإيجابي مع مختلف ظروف وشروط وعوامل ومتغيرات البيئة المدرسية، من أجل تحقيق التوازن النفسي الذي يمكنه من القيام بأدواره التحصيلية على أكمل وجه، يمكن الحديث من هذا المنطلق لظاهرة تباين واختلاف مستوى التوافق الدراسي بين التلاميذ السنة الرابعة متوسط، بالرغم من أنهم خاضعين لنفس ظروف وشروط البيئة التعليمية المدرسية.

وانطلاقا من الأبعاد العلمية والنظرية وما يرتبط بها من مقاربات نفسية بيئية، يمكن تحديد مجموعة من العوامل التي يمكن أن تساهم في تباين مستويات التوافق الدراسي بين التلاميذ، يمكن الحديث عن مجموعة من العوامل المدرسية وما تحدثه من أثر في ذلك، فلعل نمط الإدارة المدرسية سواء المتساهل او الصارم يمكن أن يمثل نسبة معتبر من هذا التأثير، بحيث يمكن أن يساهم نمط لتسيير الإداري في ذلك من خلال المناخ الدراسي الذي

يمكن ان تساهم في انشائه في البيئة المدرسية، وما يخلفه ذلك من أثر على مستوى الخصائص النفسية للتلميذ، بما فيها خاصية التوافق الدراسي (مرابط ومالكي، 2013).

يمكن ان يكون أيضا عامل ارتفاع وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي من بين العوامل التي يمكن أن تساهم في التأثير على ارتفاع أو انخفاض مستوى التوافق الدراسي بين التلاميذ، فهناك علاقة طردية وعكسية في ذلك فيمكن أن يكون ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي متبوعا بتوافق دراسي إيجابي من طرف التلميذ والعكس صحيح (بو الحبيب، 2010)، كما يمكن أن يكون الجانب العلائقي للتلميذ من بين هذه العوامل المؤثرة إيجابيا أو سلبيا في مستوى التوافق الدراسي للتلميذ، ذلك أن العلاقات الأكاديمية التفاعلية بين التلميذ والزملاء من جهة أو بين التلميذ والمعلمين أو مشرفي التربية من جهة أخرى، من العوامل التي إما تجذب التلميذ لتبني اتجاها إيجابيا نحو المدرسة أو تساهم في نفور التلميذ من المدرسية وعملية التعلم بصفة عامة، فيرتفع بناء على ذلك أو ينخفض مستوى التوافق الدراسي للتلميذ (راشد، 2011)، وإذا حاولنا تحديد أكثر لأبعاد العوامل التي يمكن أن تؤثر في مستوى التوافق الدراسي للتلميذ من حيث مصدرها الاجتماعي يتمثل في مختلف العوامل الأسرية التي يمكن أن تساعد التلميذ أو تعوقه عن تحقيق أقصى درجات التوافق الدراسي من طرف التلميذ، وهذا ما يعني بأن طبيعة المناخ الأسري للتلميذ يمكن أن يساهم في تدني أو ارتفاع مستوى التوافق الدراسي لدى تلميذ السنة الرابعة متوسط (زبيدات، 2023).

ومن المنظور الواقعي المرتبط ببعض متغيرات بيئة التعليم المتوسط في المدرسة والمنظومة التربوية الجزائرية، وبالنظر لطبيعة شريحة التلاميذ التي نحن بصدد دراسة مستوى التوافق الدراسي لديها ألا وهي فئة تلاميذ

السنة الرابعة من التعليم المتوسط، وبالنظر لكونهم تلاميذ مقبلون على امتحان شهادة التعليم المتوسط نهاية السنة الدراسية، ومـا يمثله من أهمية بالنسبة لهم، إذا يمهد لهم الطريق للانخراط في مرحلة التعليم الثانوي في حالة النجاح، فيمكن إذن أن نؤكد على علاقة التأثير التي تمثلها الضغوط النفسية الدراسية على وجه التحديد، في مستوى التوافق الدراسي لدى هذه الفئة من التلاميذ، وعلى سبيل الذكر فقد أكدا كلا من "ماير" (Mayer) و"واتكن" (Watken) بان الضغط النفسي هو تحدي الفرد مع البيئة والعوامل الكامنة في الضغط، والتي تقود لمحاولة التوافق والتكيف مع البيئة او محاولة الهروب والانسحاب لتجنب هذه الضغوط (الصريبي، 2010)، بنما هناك من يشير لمتغير الضغط النفسي كعامل مؤثر في مستوى التوافق الدراسي، فهذه الفئة من الباحثين تعتبر الضغوط النفسية المدرسية بكونها مجموعة الصعوبات التي يواجهها التلميذ بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في المواقف المدرسية المختلفة، والتي تظهر في علاقاته بالمدرس، زملاء الدراسة، المناهج الدراسية، الامتحانات والمدرسة والتي يشعر بشدتها وصعوبتها وتؤثر عليه وتسبب له شعورا بالضغوط، ومنه ما يمكن أن تشكله من أثر سلبي في مستوى التوافق الدراسي لدى التلميذ (عريبات، 2005).

وانطلاقا مما سبق من المهم الإشارة لبعض الدراسات السابقة التي تناولت متغيري الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية، بحيث نجد دراسة "هداية بن صالح" سنة (2015) التي أكدت نتائجها على أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية ومختلف أبعاد التوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية تلمسان، بحيث كلما ارتفع مستوى الضغط النفسي انخفض مستوى التوافق الدراسي لدى التلاميذ، كما نجد أيضا دراسة "لبكيري عبد الحفيظ" سنة

(2021)، التي اكدت نتائجها على وجود مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، فضلا عن وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية بين الجنسين لصالح الإناث، وأيضا اكدت على عدم وجود فروق في مستوى التوافق النفسي بين الجنسين، ونجد أيضا دراسة كلا من "صالح نعيمة" و"شارف جميلة" سنة (2017) التي أشارت نتائجها لوجود مستويات مختلفة للضغوط النفسية بين تلميذات مدارس التعليم المتوسط التي أخذت منها عينة البحث، كما أكدت أيضا على أن الحياة المدرسية والجانب الانفعالي، يمثلان مصدرين بارزين للضغوط النفسية التي تعاني منها تلميذات التعليم المتوسط، يمكن أيضا أن نشير لنتائج دراسةكلا من "نبيل صالح سفيان" و "آل ناجي هادي إبراهيم" سنة (2024) التي أكدت على أن مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط كان في مستوى المتوسط، وأيضا أشارت لعدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية بين التلاميذ العاديين والتلاميذ المتفوقين دراسيا.

وانطلاقا مما سبق عرضه من دراسات فإذا انطلقنا من الأبعاد النظرية والميدانية لمختلف تلك الدراسات، يمكن أن نؤكد على واقع إشكالية مستوى كلا من الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى التلاميذ كمتغير أو ظاهرة نفسية تستحق العناية بالدراسة والبحث الميداني، بما يمكن أن تخلص إليه من نتائج يمكن أن تغير الكثير من الواقع التربوي من حيث الجانب السيكولوجي للتلميذ وما يتطلبه من خدمات الإرشاد والتوجيه النفسي والمدرسي، إذن فكل متغير من المتغيرين على حدى قد حظي بالدراسة والبحث فيما سبق، ولكن من خلال وقائع تتعلق بالبيئة التعليمية تخضع لسياق زماني ومكاني معين.

وعلى نفس النحو فمن المهم الإشارة من خلال الدراسات السابقة ومختلف الأدبيات العلمية النظرية التي أكدت على أهمية دراسة إشكالية العلاقة بين

الضغوط النفسية ومستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، فإذن هي دراسات ارتبطت بالتوجهات النظرية والاهتمامات البحثية الخاصة بكل باحث، فهي إذن تمهيدا نظريا ساهم في ظهور عناصر ومتغيرات ووقائع ميدانية فرضت علينا الوقوف عليها، من خلال محاولة وعرف مستوى كلا من التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، فضلا عن علاقة تأثير الضغوط النفسية على مستوى توافقهم الدراسي، بالنظر لحقيقة اقبالهم على امتحان مفصلي في مسارهم الدراسي الذي بطبيعة الحال يساهم في شعور التلاميذ بالضغط النفسي، وما ينتج عنه من تأثير على ما يقوم به التلميذ من عمليات نفسية مختلفة، بها عملية التوافق النفسي ببعده الدراسي، وللقيام ببحثنا هذا فقد حصرنا إشكالية بحثنا في التساؤلات التالية:

ـ هل مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط مرتفعا او منخفضا؟

ـ هل التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط إيجابيا أم سلبيا؟

ـ هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

ـ هل توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعود لمتغير الجنس؟

ـ هل توجد فروق في طبيعة التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعود لمتغير الجنس؟

03ـ فرضـــيـــات الـبـحـــث:

ـ مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط قد يكون مرتفعا او منخفضا.

ـ التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط قد يكون إيجابيا أم سلبيا.

ـ توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

ـ توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعود لمتغير الجنس.

ـ توجد فروق في طبيعة التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعود لمتغير الجنس.

04-أهـــمـــيـــة الـــبـــحـــث:

تكمن أهمية بحثنا هذا من خلال ناحيتين:

4- 1- الأهمية النظرية:

من خلال مختلف الأدبيات النظرية والمتغيرات البحثية التي قمنا بدراستها طوال مساري التكوين في مستوى ليسانس وماستر علم النفس التربوي، يمكن التأكيد على أن متغير الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى التلميذ بصورة عامة، قد حظي بالاهتمام النظري من طرف العديد من النظريات النفسية وغيرها من مؤلفات وأدبيات علمية، أكدت على الأبعاد النظرية المهمة الكامنة وراء دراسة هذه المتغيرات بالنسبة للتلميذ، كونها تشكل عوامل مؤثرة على الحياة النفسية للتلميذ، ومن ثم مشواره الدراسي، فعلى المستوى النظري إذن من المهم دراسة هذين المتغيرين لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، بالنظر لخصوصية التلميذ في هذا المستوى الدراسي، التي ترتبط أساسا بكونهم مقبلون على امتحان شهادة التعليم المتوسط نهاية السنة، بما يمثله ذلك من أهمية بالنسبة للحياة الدراسية لهم.

4- 2- الأهمية التطبيقية:

بـما أننا نـــدرس مستـــوى الضغط النفـســـي وتـأثيره في طبيعة التوافق

النفسي لدىتلاميذ السنة الرابعة ومتوسط، وما يمكن أنظيف من متغيرات فرعية يمكن أن تكون ذات أثر في هذه العلاقة الارتباطية، فيمكن التأكيد على ما يمكن أن تمثله نتائج بحثنا من ألعاد تطبيقية في الميدان، فيمكن من ناحية أن تكون نتائج هذه الدراسة ذات سند علمي يمكن الاستفادة منها من خلال تقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي للتلاميذ، خصوصا تلاميذ السنة الرابعة متوسط وتحضيرهم نفسيا لمواجهة موقف الامتحان بكل ما يشكله من ضغوط نفسية على التلميذ.

من ناحية أخرى فإن بحثنا هذا وبغض النظر عن نتائج فرضياته، يمثل إضافة علمية قد تساهم في تحسين عدة جوانب مؤثرة على المسيرة الدراسية للتلميذ، فيمكن الاعتماد عليها مـن أجل تحسين شروط وعوامل البيئة التعليمية، من أجل إنشاء مناخ مدرسي يساهم في تخفيف حدة الضغوط النفسية على التلميذ، فضلا عن إيجاد بيئة تعليمية ملائمة، تساهم في تمكين التلميذ من إتباع استراتيجيات تحقيق التوافق النفسي الدراسي بأكثر فعالية ونجاعة.

05-أهـــداف الـــبـــحـــث:

ـ تحاول الدراسة الحالية الكشف عن بعض الجوانب المهمة في شخصية تلميذ السنة الرابعة متوسط وذلك من خلال دراسة مستوى وطبيعة كلا من الضغط النفسي والتوافق الدراسي لديه.

ـ محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية القائمة بين كلا من الضغط النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

ـ محاولة الخروج بنتائج بحث علمي قابلة للتعميم خصوصا في حالة توصلنا لنتائج فرضيات البحث دالة إحصائيا ما يمنحه ميزة القابلية للتعميم على عينات أخرى من نفس المجتمع.

06- تـــحـــديـــد الـــمـــفـــاهيـــم إجرائيا:

6-1- الضغوط النفسية:

الضغط النفسي هو حالة نفسية وجدانية انفعالية تتميز بنوع من القوة والشدة تدفع التلميذ للدخول في حالة من التوتر وعدم الشعور بالارتياح، تدفعه للقيام بردود أفعال إما على نحو إيجابي أو على نحو سلبي، ويعبر عنه في بحثنا هذا بالدرجة التي يتحصل عليها تلاميذ السنة الرابعة متوسط في مقياس الضغط النفسي الذي صممته "طوبال فطيمة".

6- 2- التوافق الدراسي:

هي عملية نفسية يقوم بها التلميذ يسعى من خلالها للتجاوب والاستجابة الإيجابية لمختلف عوامل وشروط البيئة المدرسية وما تفرضه من متطلبات وظروف تدفع بالتلميذ لتوظيف مختلف المهارات العقلية المعرفية من أجل التناغم التام مع البيئة الاجتماعية أن يتجاوز ذلك لبلوغ ميزة التحلي بالصحة النفسية، ويعبر عنه في بحثنا هذا بالدرجة التي يتحصل عليها تلاميذ السنة الرابعة متوسط في مقياس التوافق المدرسي الذي صممه "يونغمان" سنة 1979م.

07- الـــدراســـات السابـقـة:

- دراسة "هداية بن صالح" سنة (2015):

هدف البحث إلى التعرف على تأثير الضغوط النفسية على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية بمدينة تلمسان، بلغت عينة الدراسة (200) تلميذ وتلميذة في المدرسة الثانوية.

وبغرض جمع البيانات تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي الذي أعده "عبد الحق لبوازدة" والمكيف من طرف الباحثة على فئة المراهقين، ومقياس التوافق المدرسي أعدته الباحثة خصيصا لهذه الدراسة.

توصلت الدراسة إلى نتائج من بينها:

ـ وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي.

ـ وجود علاقة إرتباطية سالبة بين كل من الضغط النفسي وأبعاد التوافق المدرسي(التوافق مع الأساتذة، الزملاء، المدرسة والمادة الدراسية) وكلها كانت دالة عند مستوى (0.01).

ـ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في مستوى التوافق المدرسي.

ـ دراسة كلا من "صالح نعيمة" و"شارف جميلة" سنة 2017:

هـدفت الدراسة لمعرفة مستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها تلميذات مرحلة التعليم المتوسط.

وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث 198 تلميذة مستقات من ثلاث مدارس تعليم متوسط بولاية وهران.

ولـجـمع البيانات تم اعداد مقياس الضغوط النفسية من طرف الباحثتان خصيصا لهذه الدراسة

وقد خلصت الدراسة إلى:

ـ توجد مستويات مختلفة للضغوط النفسية بين تلميذات مدارس التعليم المتوسط التي أخذت منها عينة البحث.

ـ تمثل الحياة المدرسية والجانب الانفعالي مصدرين بارزين للضغوط النفسية التي تعاني منها تلميذات التعليم المتوسط.

ـ دراسة "خلفان رشيد" ؛ "مباركي محند أورابح" ؛ "حلي مصطفى" سنة (2017):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق في التوافق الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط وهذا حسب الجنس (ذكور/ إناث) وحسب الوسط الاجتماعي (حضري/ ريفي).

ولبلوغ الدراسة أهدافها تم إختيار عينة بحث مكوّنة من (327) تلميذا، من مختلف مستويات مرحلة التعليم المتوسط.

ولجمع البيانات فقد اعتمد الباحثون على مقياس التوافق الدراسي لـ "يونغمان"

ومن بين النتائج التي خلصت إليها الدراسة:

ـ عدم وجود فروق في مستوى التوافق الدراسي حسب متغير الجنس (ذكور/ إناث).

ـ دراسة "الشاعر علي محمد" سنة (2017):

هدفت الدراسة لمعرفة مستوى التوافق الدراسي وكذا معرفة طبيعة تأثير متغيري الجنس والتفوق الدراسي في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادي (الثالثة متوسط).

وبغرض جمع البيانات فقد اعتمدا الباحث على مقياس التوافق الدراسي الذي أعده "الشناوي زيدان" سنة (1998)، وقامت الباحثة "منى حسين" بتكييفه على البيئة الليبية سنة 2012م

ولقد بلغ عدد أفراد عينة البحث 113 تلميذا وتلميذة من فئة المتفوقين ونفس العدد من التلاميذ العاديين، تم استقاؤها من 11 مدرسة تعليم متوسط بمدينة سبها بليبيا.

وقد خلصت الدراسة إلى:

ـ بالنسبة لفئة التلاميذ المتفوقين دراسيا كانت هناك فروقا دالة إحصائيا تبعا لمتغير الجنس وقد كانت الفروق لصالح الإناث.

ـ بالنسبة للتلاميذ العاديين كانت هناك فروقا دالة إحصائيا في مستوى التوافق الدراسي تبعا لمتغير الجنس، وقد كانت الفروق لصالح الذكور.

ـ دراسة "البكيري عبد الحفيظ" سنة (2021):

هدف البحث لمعرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وكلا من الدافعية للإنجازوالتَّوافق النَّفسي ومعرفة مستوياتها، والكشف عن الفروق في الضُّغوط النفسية المدرسية والدافع للإنجاز والتوافق النفسي بين الجنسين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا بولاية سطيف.

تكوّنت عينة الدراسة من (654)تلميذاً وتلميذة بواقع (229)من الذكور و(425)من الإناث المقيدين بالعام الدراسي2019/2018 والذين تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية العنقودي.

وقد تم تطـبيق استبيان الضُّغوط النَّفسية المدرسية واستبيان التَّوافق النَّفسي من إعداد الطالب، واستبيان الدَّافع للإنجاز من إعداد (خليفة، 2006).

ومن بين النتائج التي خلصت إليها البحث:

ـ وجود ضغوط نفسية مدرسية بدرجة متوسطة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا.

ـ وجود توافق نفسي بدرجة متوسطة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا.

ـ وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين درجات الضُّغوط النفسية المدرسية ودرجات التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا.

ـ وجود فروق دالة إحصائياً في الضُّغوط النفسية المدرسية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا لصالح الإناث.

ـ عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا.

ـ دراسة كلا من "نبيل صالح سفيان" و"آل ناجي هادي إبراهيم" سنة (2024):

هدفت الدراسةللتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى مختلف فئات تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمنطقة آل سرحان.

وبغرض جمع البيانات فقد اعتمد الباحثين على استبيان الضغوط النفسية الذي أعد من طرف الباحثين خصيصا لدراستهما هذه.

وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث 90 تلميذ مرحلة التعليم المتوسط أخذت من مجموعة من مدارس منطقة آل سرحان بالسودان.

وقد خلصت الدراسة إلى:

ـ مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط كان في مستوى المتوسط.

ـ عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية بين التلاميذ العاديينوالتلاميذ المتفوقين دراسيا.

ـ دراسة "شبيب هناء عبد المقصود "(2014) :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة إمكانية وجود ضغط نفسي وتوافق دراسي لـدى طلـبــة كـلـية التربية الرياضية وعلاقة الضغط النفسي بالتوافق

الدراسي.

اعتمدت المنهج الوصفي طبقت على طلاب الكلية العربية الرياضية بجامعة قناة السويس باستخدام مقياس الضغط النفسي والتوافق الدراسي.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج إلىأن الطلبة يعانون من ضغط نفسي وأن التوافق الدراسي لدى طلبة الكلية منخفض.

دراسة "عبد الحق لبوازدة" سنة (2016) :

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية وكذا معرفة الفروق في متوسط درجات كل من الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية بين الطلبة تبعا لمتغير التخصص ومكان الإقامة.

تكونت العينة من مجموعة من الطلبة والطلبات يدرسن بجامعة الجزائر 3-2-1 والبالغ عددهم 196 طالبة و149 طالب.

ومن بين نتائج الدراسة:

ـ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس ومكان الإقامة.

ـ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير التخصص الدراسي.

ـ دراسة "مباركة ميدون" و "عبد الفتاح ابي مولود" سنة 2013:

هدفت الدراسة إلى التحقق من الأهداف المتمثلة في الكشف عن مستوى كل من الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

تكونت عينة الدراسة من 798 تلميذ و تلميذة اختيروا بطريقة عشوائية طبقية من متوسطات مدينة ورقلة (متوسطة انفوسة، متوسطة البور، متوسطة

أفران)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق أداتين وهما مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التوافق الدراسي خلال السنة الدراسية (2012/2013).

ولقد خلصت الدراسة إلى:

ـ أن مستوى الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي مرتفع لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

ـ وجود علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي لديهم.

ـ وجود فروق جوهرية بين التلاميذ والتلميذات في توافقهم الدراسي وهو لصالحهن.

ـ وجود فروق في التوافق الدراسي بين التلاميذ المعيدين وغير المعيدين وهو لصالح التلاميذ غير المعيدين.

- **التعليق على الدراسات السابقة :**

ـ هناك من الدراسات السابقة التي أشارتإلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والتوافق المدرسي، من بينها دراسة "هداية بن صالح" سنة (2015).

ـ وأشارت الدراسات السابقة إلى وجود مستويات مختلفة من الضغوط النفسية، ومن بينها دراسة " صالح نعيمة " و" شارف جميلة " سنة (2017) ودراسة " بوراي سهام " و" خطار زهية ".

ـ ومن الدراسات التي أكدت على وجود ضغوط نفسية بدرجة متوسطة نجد دراسة " لبكيري عبد الحفيظ " سنة (2021)، ودراسة " نبيل صالح سفيان" و" آل ناجي هادي إبراهيم " سنة (2024).

ـ وأشارت بعض الدراسات لعدم وجود فروق في مستوى التوافق الدراسي حسب متغير الجنس (ذكور / إناث)، ومن بينها دراسة " خلفان رشيد " و"

مباركي محند اورابح" و"حلي مصطفى" سنة (2017)، و دراسة " مصباح الهلي " و"عمار حمامة " سنة (2019) .

ـ ومن الدراسات التي أكدت على وجود فروق في مستوى التوافق الدراسي حسب متغير الجنس لصالح الإناث، نجد دراسة "مباركة ميدون" و"عبد الفتاح أبي مولود "، ودراسة "الشاعر علي محمد" سنة (2017).

ـ وأكدت الدراسات السابقة لعدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور / إناث) ، ومن بينها دراسة " عبد الحق لبوازدة " سنة (2016).

ـ وأكدت بعض الدراسات السابقة على وجود علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي من بينها دراسة " شبيب هناء عبد المقصود".

الفصل الثاني
الضغوط النفسية

- تمهيد.

01- تعريف الضغوط النفسية.

02- وظائف الضغوط النفسية.

03- علاقة الضغط النفسي ببعض المفاهيم.

04- أنواع الضغوط النفسية.

05- أسباب وعوامل الضغوط النفسية.

06- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

07- آثار وانعكاسات الضغوط النفسية.

08- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

- خلاصة.

ـ تـمـهـيـد:

تعتبر الضـغـوط الـنفسية من المفاهيم التي لازمت الإنسان منذ وجوده على الأرض، فقد أصبحت سمة من سمات العصر الحديث، حيث يطلق عليها البعض القاتل الصامت، وأصبحت العديد من المؤسسات فـي الوقت الراهن على اختلاف أنشطتها تعاني من الضغوط وانتشارهـا بـشـكـل واسـع خاصة بين التلاميذ، وعليه سنعرض في هذا الفصل تمهيد للفصل، تعريف الـضـغـوط النفسية، وظـائـف الـضـغـوط الـنـفـسـيـة، علاقة الضغط النفسي ببعض المفاهيم، أنـواع الـضـغـوط الـنـفـسـيـة، أسباب وعوامل الضغوط النفسية، الـنـظـريـات الـمـفسرة للضـغـوط الـنـفسـيـة، آثـار وانـعـكـاسـات الـضـغـوط الـنـفسية، اسـتـراتـيـجـيات مـواجـهـة الـضـغـوط الـنـفسـيـة، خلاصة.

01ـ تعريف الـضـغـوط النفسية:

من الناحية اللغوية كلمة الضغط (Stress) مشتق من الفعل اللاتيني (Stringers) الذي يعني:ضيق،شدة(النجار، 2003 :208).

أما كما وردت في قاموس الـمحيط (2005) بـأنـه:ضغطه،عصره، وزحمه وغمره إلشيء.

ومـن هـنـا نستخلص أن الضغط لغويا يعني: الشدة والضيق وعدم القدرة على التحمل.

يعرفحسو الضغوط النفسية: «بأنها حالة ناتجة عن شعور الفرد بان المواقفالضاغطة الداخلية أو الخارجية التي تواجهه، تستلزم قدرات وإمكانيات تفوققدراته وإمكاناته، وحدوث استجابات غير مناسبة للتغلب على تلك الضغوط وما يرافق ذلك من اضطرابات في شخصيته (نائف، 2019 : 42).

ويعرف"سيلى"(Sely) الضغوط النفسية بأنها: «القوى الخاصة والداخلية التي تؤثر على سلـوك الأفـراد، ومـعـظم الكائنات البشرية لها رد فعل تجاه الشدائد والضغوط عن طريق ظهور أعراض غير نوعية» (قيرود وآخرون، 2020 : 144).

يعرف "الازاروس" الضغوط النفسية بأنها: «مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات الـمـتـرتبة عنها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأسـاليب التكيف مـع الـضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف» (شقير، 2002 : 4).

يعرف "ليندن" الضغوط النفسية بأنها: «حالة تؤثر في الجوانب النفسية الانفعالية لفرد، وفي عملية تفكيره وحالته الجسدية وتؤثر هذه الحالة على نحو سلبي في تفكير الأفراد وسلوكهم وحالتهم الصحية » (العنزي، 2022 : 101).

إذن الضغوط النفسية حالة نفسية انفعالية ناتجة عن مثيرات معينة لما يتفاعل الفرد مع مختلف المواقف البيئية تساهم في حالة من التوتر والشعور بعدم الارتياح، تترجمها ردود أفعال الفرد وتصرفه حيال تلك المواقف.

02- وظـائـف الـضـغـوط الـنـفـسـيـة:

يمكن أن تؤدي الضغوط النفسية مجموعة من الوظائف في حياة الفرد، ويتوقف ذلك على طبيعة تعامله مع تلك الضغوط، ومن بين هذه الوظائف:

2- 1- وظيفة الضغوط النفسية كمثير: هنا تؤدي الضغوط النفسية وظيفة استثارة سلوك الفرد على نحو إيجابي أو سلبي وقد تؤديإلى حالة انعدام توازن النفسي فيستجيب لها على نحو سلبي، أو قد تؤدي دور الحافز فيستجيب الفرد للمواقف على نحو إيجابي.

2- 2- وظيفة الضغط النفسي كاستجابة:فالضغوط النفسية تظهر وظيفتها حينما تظهر كاستجابات سلوكية يقوم بها الفرد بمقتضى الموقف البيئي الضاغط، فيكون بذلك كمنطق حافز يستنهض سلوكات الفرد، من أجل التصرف على النحو المناسب للتجاوب الإيجابي مع تلك المواقف الضاغطة (قيرود، 2020).

2- 3- الوظيفة التفاعلية للضغوط النفسية:فالضغوط النفسية مهما كانت صفتها الإيجابية والسلبية، ففي النهاية تساهم في دفع الفرد من أجل التفاعل مع مختلف المواقف التي كانت مثيرا لتلك الضغوط، أين يمكن أن تظهر نماذج من الأداء السلوكي الذي يستثير مختلف قدرات ومـهارات الـفـرد للإبـداع وابـتـكار الحلول لمختلف المشكلات ومواقف الضغط

النفسي (صالح وشارف، 2017).

2- 4- وظيفتها في حل الصراعات النفسية: نتيجة الضغوط النفسية ومواقف الصراع يدخل الفرد في حالة من الصراع النفسي، حيث يحاول الموازنة بين طبيعة ونوعية القرارات التي يجب أن يتخذها من خلال ما يراه مناسبا انطلاقا من تقويمه الشخصي للمواقف ومصادر الخطر، وهنا تتدخل الضغوط النفسية كحافز لتفكير الفرد بجدية من اجل الخروج بحلول مناسبة لمواقف الصراعات (عبد المنعم، 2006).

إذن تؤدي الضغوط النفسية في حياة الفرد مجموعة من الوظائف، التي يمكن أن تجعل من الضغوط النفسية بحد ذاتها حالة نفسية إيجابية تساهم في إبراز السلوك المهاري والذهني الإبداعي للفرد، حيث يتوقف ذلك التأثير على طبيعة استخدام الفرد وتجاوبه مع حالة الضغوط النفسية والمواقف التي تحدثها.

03- علاقة الضغط النفسي ببعض المفاهيم:

يمكن أن ترتبط بالضغط النفسي مجموعة من المفاهيم التي تتلازم معها وتكون مصاحبة لها ومن بينها:

3- 1- الضغط النفسي والضواغط: الضواغط هي العوامل والمثيرات التي تحدث الاستجابة للموقف الضغط لدى الفرد، وهكذا يتلازم المفهومين وفق نسق موقف ضاغط يؤدي لحدوث الضغط النفسي، وهو التلازم الذي يساهم في تغيرات في الجانب الجسمي والنفسي لديه وهذه التغيرات تسمى باستجابة للضغط(حسين، 2006).

3- 2- الضغط النفسي والقلق: يمكن أن يكون القلق أحد مظاهر ومؤشرات شعور الفرد بحالة من الضغط النفسي أين تظهر ملامح كلا من القلق والضغط النفسي لدى الفرد من خلال التوتر بحيث يكون مضطربا كما يتميز بفقدان الثقة بالنفس، كما تبدو عليه كل من مظاهر العجز في القضايا المختلفة وفقدان القدرة على التركيز (القذافي، 1999).

3- 3- الضغط النفسي والإجهاد النفسي:الإجهاد النفسي يشير إلى ذلك الموقف الذي تكون فيه متطلبات البيئة،أو ما يطلب من الفرد القيام به على درجة أكمل من الإمكانيات الذاتية، بحيث لا يستطيع أداء المهام المطلوبة منه انجازها على الوجه الأكمل بسبب الإجهاد الذي

يعيشه الناتج أساسا عن الخلل الموجود بين مطالب الحياة المهنية والاجتماعية وخصائصه النفسية، العقلية، الجسدية والاجتماعية، مما ينتج فرصة ظهور التوتر والألم بصورة طاعنة على حياته النفسية والتي بدورها إلى إفرازات فيزيولوجية أهم معالمها كل من التعب والإنهاك، ومن هنا فان مفهوم الإجهاد النفسي غالبا ما يؤخذ به كمفهوم الضغط النفسي (لبكيري ، 2021) .

3- 4- الضغط النفسي والأزمة: الضغط النفسي والأزمة مرادفان متلازمان، بحيث لا يمكن أن تكون هناك ضغوطا نفسية دون أن تكون هناك أزمة نفسية على الفرد التعامل معها بالأسلوب المناسب ليبلغ الحل المناسب لها (عبد الخالق، 2016).

3- 5- الضغط النفسي والإحباط: كثيرا ما تكون الضغوط النفسية مصحوبة بمتغير الإحباط، وقد يكون الإحباط في كثير من الأحيان نتيجة لعدم قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية بما تفرضها من مواقف الصراع، التي قد يفشل الفرد في حلها مسببة له موجة من الإحباط، وهكذا تظهر زاوية علاقة الضغوط النفسية بالإحباط النفسي لدى الفرد (الرشيدي، 1999).

إذن يمكن القول بـــان الـضــغــوط الـنــفسية ترتبط بمجموعة من المفاهيم الملازمة لها، فمن بعض هذه المفاهيم ما هي نتاج وانعكاسات لحالة الضغط النفسي التي يشعر بها الفرد، وبالمقابل هناك من هذه المفاهيم ما يمكن أن تكون أسبابا وعوامل تسبب حالة الضغط النفسي لدى الفرد.

04- أنــواع الــضــغــوط الــنــفــســيــة:

تتعدد أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان ومن بينها:

4- 1- الضغوط النفسية الايجابية: وهــذا النوع من الضغوط يدفع إلى الانجاز، وينمي الثقة بالنفس، ويدفع الأفراد إلى سرعة الانجاز ويكونوا مثارين عقليا وجسميا، وتكون الضغوط النفسية إيجابية حينما تكون محفزا ومثيرا يساهم في تفجير طاقات الفرد الذهنية والمهارية التي تمكنه من التعامل بكل إيجابية مــع مـختلف المواقف والعوامل التي سببت له حالة من الضغط النفسي (لبكيري، 2021).

4- 2- الضغوط النفسية السلبية: ويقصد به الضغوط التي تنطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤذية للفرد، وتبرز الصفة السلبية للضغوط النفسية، حينما تظهر لدلى الفرد مختلف الأساليب غير سوية وغير التوافقية مع المواقف الضاغطة، وينعكس ذلك سلبا على مختلف جوانب حياته النفسية (عبد المنعم، 2006).

4- 3- الضغط النفسي المرتفع: ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها، وتكون الضغوط النفسية مرتفعة حينما تتجاوز درجات الفرد في مختلف اختبارات ومقاييس الضغوط النفسية الدرجة المحكية التي تمثل الحد المعبر عن الضغوط النفسية العادية (نائف، 2019).

4- 4- الضغط النفسي المنخفض: يقصد به حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي، حيث أن الفرد لا يمارس فيها أي أنشطة أو أعمال، وعندما يعاني الفرد من تدني الشعور بتحقيق الذات، ما يؤدي إلى حالة من الضغط، والضغوط النفسية المنخفضة تعبر عن حالة إيجابية تعبر عن ارتياح نفسي يعيشه الفرد جرا تفاعله مع المواقف الضاغطة (السيمران والمساعيد، 2014).

4- 5- الضغوط النفسية الحادة: يحصل هذا النوع من الضغوط عادة عندما يواجه الفرد خطر ما، أو عندما يكون تحت الضغط لإتمام التزام ما، عندها فان دماغ الفرد يطلق العديد من المواد الكيميائية لزيادة معدل ضخ القلب وهذا يزيد من ضغط الدم ويجعل الفرد أكثر نشاطا لمحاربة الخطر أو الهروب منه، والعديد من الأفراد يمكنهم التجاوب والتكيف مع هذه الضغوط القصيرة (الرشيدي، 1999).

4- 6- الضغوط النفسية المزمنة: يحصل هذا النوع من الضغوط بسبب حالة ثابتة أو العديد من الحوادث المجهدة التي تحدث للفرد بشكل متتالي، فإذا كان الفرد يعتني يشخص مصاب بمرض مزمن بشكل مستمر، أو يواجه مشاكل مع رئيس العمل، أو إذا فقد عمله أو خسر شركته فان الجسم يستجيب سلبا لمثل هذه الحالات و يؤدي التعرض المستمر للمشاعر السلبية إلى إصابة الفرد بالعديد من الأمراض مثل السكري، الربو، مشاكل النظام العصبي أو نظام المناعة (ملاك، 2018، ص 52).

إذن يمكن الإشـارة بان الضغوط النفسية تتنوع تبعا لطبيعتها من حيث كونها إيجابية

أم سلبية، كما يمكن أن تتنوع حسب درجتها بحيث منها ضغوطا مرتفعة وضغوطا نفسية منخفضة وضغوطا نفسية عادية، كما يمكن أن توصف أيضا من حيث شدتها بحيث هناك ضغوطا نفسية حادة وضغوطا نفسية مزمنة.

05- أسباب وعوامل الضغوط النفسية:

يمكن أن تساهم مجموعة من الأسباب في الضغوط النفسية ومن بينها:

5- 1- العوامل الأسرية: بالنسبة للتلميذ في مرحلة التعليم المتوسط يمكن أن تساهم عوامل أسرية في مشكلة الضغوط النفسية لديه، ذلك أن طبيعة الأجواء والعلاقات الأسرية غير المستقرة أو علاقات أسرية متوترة تمتاز بالتنافر بين أفراد الأسرة تمثل عوامل تساهم في حالة من الضغط النفسي (السيد وماجدة، 2008).

5- 2- العوامل المدرسية: بالنسبة للمتعلم يمكن للعديد من الظروف والمواقف المرتبطة بالمناخ الدراسي أن تساهم في الضغوط النفسية لدى التلميذ، ففي حالة بيئة مدرسية لا تتوفر فيها ظروف الآمان، وظروف العمل البيداغوجي المواتية فضلا عن حالة من علاقات تفاعلية سلبية بين مختلف أعضاء المجتمع المدرسي، يضاف لها عوامل دراسية مثيل طبيعة البرامج ومواقف الامتحانات، عوامل كلها تساهم في الضغوط النفسية لدى التلميذ (حسن طه وحسن سلامة، 2006).

5- 3- قلة النوم: من بين العوامل المساهمة في الضغوط النفسية خصوصا لدى التلميذ في مرحلة التعليم المتوسط ظاهرة قلة النوم، فمع المتغيرات والتطورات التكنولوجية في العصر الحال، فإن التلميذ يقضي الكثير من أوقات الليل في السهر، بحيث مع انتشار الهواتف الذكية وألعاب الكمبيوتر والهاتف يقضي التلميذ قسط كبيرا منا ساعات الليل مستيقضا، فيسبب له ذلك حالة من الضغط النفسي، تترجم في السلوك السلبي الذي أصبح ينتشر في الوسط المدرسي، فضلا عن تراجع المستوى التحصيلي والأداء التعلمي لشريحة واسعة من التلاميذ (عبد المعطي، 2004).

5- 4- المواقف المهددة للحياة: المواقف المُهدّدة للحياة تتمثّل هذه الضغوط بتعرّض الإنسان لأشياء أو مواقف قد تؤذيه وقد تُهدّد حياته، وعندها يستجيب الإنسان بالهروب أو

المواجهة غير الواعية لمصدر التهديد، ولعلّ هذا ما يُفسر أهمية الضغط النفسي في هذه الحالة لحماية النفس وإنقاذها، وعليه في كلتا الحالتين سواء الإقدام أو الإحجام، فإن الفرد يعيش بين نقيضين متنافرين يسببان له مشكلة الضغوط النفسية (لبكيري، 2021).

5- 5- عوامل بيئية: ويكون الضغط النفسي في هذه الحالة كرد فعل تجاه الأشياء الموجودة حول الشخص والتي تُسبّب له الإجهاد، ومثال ذلك الازدحام، والضوضاء، وضغوط العمل والأسر، وكمثال عن هذا العامل فيمكن الإشارة لظاهرة العنف الناتجة عن الضغوطات النفسية التي تنتشر أكثر في الأحياء والمدن المكتظة مقارنة بغيرها من الأحياء التي لا تعرف مشكلة الزحمة العمرانية (السيد وماجدة، 2018).

5- 6- التوقعات السلبية حيال المستقبل: بالنظر لكون التلميذ في التعليم المتوسط بدأت تتبلور لديه أهمية ضمان المستقبل المهني والاجتماعي على المدى المنظور، فلا شك أن التوقعات السلبية حيال حياته في المستقبل تعد من بين عوامل الضغوط النفسية، فمثلا ما يلاحظه بشأن مشكلة البطالة للخريجين في الجامعات والمعاهد، يمكن أن تجعله يتبنى نظرة تشاؤمية حيال المستقبل، فيتعرض لمختلف أشكال الضغوط النفسية الناتجة أساسا عن التفكير المفرط في المستقبل (عبد المقصود وتهاني، 2007).

5- 7- العوامل الاقتصادية: تتمثل في الظروف الاقتصادية للفرد والتي تسبب له التهديد والتوتر مثل ضغوط الفقر والبطالة والتفاوت الطبقي، ويكون معنى الضغط هنا التباين بين متطلبات التي ينبغي أن تؤدي الفرد وقدرته على الاستجابة لها، كما أنه الشعور بالوطأة والعبء، وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية (عبد المنعم، 2006).

5- 8- الأحداث الطارئة: يقصد بها الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ ومفاجئ وليست لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثير، ومثال عن ذلك حوادث السيارات والطائرات والقطارات و كل وسائل المواصلات أو فقدان شخص عزيز بموته أو سفره وكذلك الطلاق والكوارث الطبيعية (عبد المعطي، 2004).

إذن هناك العديد من الأسباب المسببة لمشكلة الضغوط النفسية لدى الفرد، لكن ما نلاحظه على مختلف تلك الأسباب أنها تمثل عوامل خارجية، يتفاعل معها الفرد يوميا في

مختلف مواقف تفاعله مع البيئة المحيطة بيه، كما أن تفاعل هذه العوامل واجتماعها، هو من يحدد طبيعة ودرجة ومستوى الضغوط النفسية التي يعيشها الفرد.

06- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

هناك العديد من النظريات التي قدمت تفسيرا لظاهرة الضغوط النفسية، بحيث سنتطرق للبعض منها فيما يلي:

6- 1- النظرية الفسيولوجية:

هي من أولى النظريات التي حاولت تفسير الضغوط ، بحيث استخدمت مصطلح التوازن لتفسير كيفية استجابة الفرد للضغوط النفسية، ووفقا لهذه النظرية فان جسم الإنسان يمتلك ألياف داخلية للحفاظ على استقرار أداء الجسم وللحفاظ على توازنه، فعندما يواجه تحديات من البيئة حوله، فان الجسم يقوم بالاستجابة لهذه التحديات من خلال تعديل أنظمته الفسيولوجية، و يضرب كانون مثلا على ذلك، وهو أن الإنسان عندما يشرب كمية من الماء، فان الكلى تصدر المزيد من النفايات السائلة في المثانة للتخلص منها في نهاية المطاف في محاولة الحفاظ على التوازن داخل الجسم، فان فشل الجسم في الاستجابة للتحديات البيئية من خلال الحفاظ على التوازن الجسمي يؤدي إلى معاناة الجسم من الضغوط وإلى إلحاق الأضرار في الأعضاء المستهدفة والتي تؤدي في نهاية المطاف إلى الموت، إذن هذه النظرية تؤكد على دور الجهاز السمبتاوي كأحد أقسام الجهاز العصبي الذاتي لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة وتمكين الجسم من الاحتفاظ بالتوازن (منصور، 2017).

6- 2- نظرية التحليل النفسي:

يرى "سيجموند فرويد" (S.Freud) مؤسس نظرية التحليل النفسي إن ديناميات الشخصية تنطوي على تفاعلات مكوناتها المتمثلة في الهو الذي يمثل الجانب البيولوجي في الشخصية، والأنا التي تمثل الجانب السيكولوجي في الشخصية والأنا الأعلى الذي يعكس معايير و قيم المجتمع، فالهو يحاول إشباع الغريزة والأنا لا تسمح بإشباع هذه الغرائز التي لا تتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، و يحدث ذلك عندما تكون الأنا

قوية، لكن في حالة ضعفها سرعان ما يصبح الفرد رهينة الصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظيفتها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي عندئذ يظهر الضغط النفسي لدى الفرد (السيد وماجدة، 2018).

إن نظرية التحليل النفسي تنظر إلى الضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي وغير السوي للفرد، فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث الهو، الأنا، الأنا الأعلى وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلباته ومتطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي ويتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط بتجاربه الداخلية(ملاك، 2018).

6- 3- النظرية المعرفية:

فسرت هذه النظرية الضغوط النفسية انطلاقا من نوعين من القلق قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف والأحداث الضاغطة، أما قلق سمة وهو استعداد طبيعي واتجاه سلوكي، يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية (منصوري، 2017)، حيث هذه النظرية تعتبر أن الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق، وما يثبته في علاقة قلق حالة بالضغط يستعبده عن علاقة قلق سمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة للضغط، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق.

وتذهب هذه النظرية لتؤكد بأن طبيعة ظروف البيئة المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تلك النواحي الضاغطة، فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه، ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية من كبت أو إنكار أو إسقاط المناسبة لتخفيف الضغط، أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط (عثمان، 2001).

6- 4- نظرية العجز المتعلم لـ (Seligman):

استخدم "سيلجمان" (Seligman) مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب من خلال

تمارين حيث يشير اشتراك وتزامن بين إدراك الفرد للمواقف الضاغطة مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم فيها أو حتى مواجهتها، هذا ما يجعل الفرد يشعر بالعجز وتدني تقدير الذات عنده، فالفرد يتعلم العجز عندما لا يستطيع السيطرة على الأحداث التي تواجهه في حياته اليومية أو التكيف معها، وبالتالي يتعلم الاستجابة الطواعية للأحداث وهنا يتولد الضغط النفسي(السيمران والمساعيد، 2014)،فتراه دائم توقع الفشل حيث انه يدرك أن ما تعرض له من فشل وعدم قدرة على المواجهة سوف يستمر معه في المستقبل فيشعر باليأس و السلبية وانخفاض تقدير الذات والاكتئاب،ونقص الدافعية ويمكن إرجاع أسباب عجز المتعلم إلى:

ـ عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد.

ـ عوامل ذاتية تتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصية والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة(عبيد، 2008).

كما وضع "سيلجمان" ثلاثة أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه وفي فهمه:

ـ **البعد الأول:** عزو الفشل لأسباب داخلية (العزو الداخلي) أو لأسباب خارجية (العزو الخارجي).

ـ **البعد الثاني:** اتصاف العزو لدى الفرد بالثبات، حيث يفترض أن مسببات الأمور سوف تبقيه في كل الأحوال.

ـ **البعد الثالث:** مدى انطباق التفسير على مجال واحد من الحياة أو شموليته لمجالات عدة.

وقد بينت البحوث التي قام بها سيلجمان أن التفسيرات الداخلية والثابتة والشمولية هي التي تقود إلى تراجع في الدافعية، المعرفة والتكيف الانفعالي، وتكون النتيجة آنذاك شعور بالاكتئاب أكثر تكرارا أو اشد عمقا وأطول مدة، وأن الفرد إذا عزا النقص في قدراته إلى عوامل ثابتة يصعب تغييرها، فانه سوف يعتقد أن جهده الشخصي لن يعدل في الموقف، ولذا فان مصادره الذاتية ستكون غير كافية لمجابهة الضغط النفسي، مما يولد لديه مزيدا كم الشعور الذاتي بالضغط النفسي (لبكيري، 2001).

6- 5- نظرية مفهوم الحاجة لـ (H. Murray):

برزت نظرية مفهوم الحاجة "لهنري موراي" من حيث أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان في تفسير السلوك الإنساني على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالة مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع حاجاته البيئية أو الشخصية، وميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما:

- ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.
- ضغط ألفا: يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي في الواقع.

يوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة. أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (عثمان، 2001).

6- 6- نظرية فاعلية الذات لـ (Bandoura):

من الملاحظ على الدراسات النفسية في المجال المعرفي الاهتمام الذي تلقته النظرية الاجتماعية لـ "ألبرت باندورا" في تفسيرها لعملية التعلم حيث أنها لم تقتصر في تفسيرها للتعلم على ما يمتلكه الفرد من إمكانات ومهارات، بل إنها شملت أيضا ما يعتقده الفرد عن هذه الإمكانات والمهارات، فوجود القدرة على التعلم والتحصيل ليس كافيا لحدوث التعلم ما لم يكن هناك اعتقاد ايجابي بقدرة الفرد على انجاز المهمات، ومن هذه الاعتقادات التي تعد شرطا حيويا للانجاز والأداء هو ما يسمى بفاعلية الذات وهي أحكام الفرد و توقعاته على تحقيق مستويات من الأداء تؤثر في الأحداث التي تمس حياته، وتنعكس تلك التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول، وانجاز السلوك ومواجهة الصعوبات (ملاك، 2018).

ويشير "باندورا" إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات لديه، وان فعالية الذات لدى الفرد تنمو من

خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية، ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه(حسن سلامة وحسن طه، 2006)، وصاغ باندورا نظريته عن فاعلية الذات بناء على نوعين من التوقعات وهما:

ـ توقع الفاعلية: ويشير ذلك إلى اعتقاد الفرد وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح.

ـ توقع النتيجة: ويشير ذلك إلـى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة.

وعلى هذا الأساس يؤكد "باندورا" على أن التوقعات لفاعلية ذاتية إيجابية لدى الفرد عندما تتعاظم تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف الضاغط، وبالتالي يصبح الموقف اقل تهديدا للفرد، كما ميز "باندورا" بين الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة وذوي الفاعلية المنخفضة، وهذا بناء على ما يتصوره ويتوقعه الفرد من إمكاناته وقـدراته، فإدراك الفرد لتدني فاعليته الذاتية، يولد التوتر الذي يحـدد بدوره من الاستخدام الفعال لقدراته المعرفية، مـن خـلال تحـويل انتباهه عن كيفية ما يمكن أن يقوم بما هو مطلوب منه عـلـى أفضـل نحو ممكن، إلى إثارة القلق حول العجز الشخصي(منصوري، 2017).

ما يمكن أن نؤكد عليه من خلال تفسير مختلف النظريات للضغوط النفسية، غير أن ما تتفق عليه مختلف النظريات هو وجود عوامل وأسباب تساهم في مشكلة الضغط النفسي لدى الفرد، فضلا عن إشارة مختلف النظريات لمجموعة من الأثار والانعكاسات التي تمثلها الضغوط النفسية على مختلف جوانب حياة الفرد.

07- آثـــار وانـــعكـــاســـات الـــضـغـوط الـــنـفـسـيـة:

تسبب شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية في شخصية الفرد، ومن بينها نذكر:

7- 1- الانعكاسات المعرفية: حيث أن الضغوط النفسية تؤثر في البناء المعرفي للفرد، وما يرتبط به من قدرات عقلية، ومـن ثـم فـإن الـعديد من الـوظـائـف الـعقلية تصبح غير

فعالة، وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص مدى الانتباه والتركيز: يجد العقل صعوبة في أن يظل في حالة تركيز وتضعف قوة الملاحظة.

- زيادة اضطراب القدرة العقلية، إذ يمكن أن يفقد الفرد نسبيا ضبط التفكير وما يفكر فيه أو ما يقوله.

- تدهور الذاكرة قصيرة وطويلة المدى، حيث يتناقص مدى الذاكرة ويقل الاستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف.

- زيادة معدل الأخطاء، بحيث تزداد الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات وتصبح القرارات مشكوكا فيها.

- تزداد الاضطرابات الفكرية والوهم، حيث يصبح العقل غير قادر على تقييم الظروف الراهنة أو التنبؤ بالتبعات المستقبلية(عبد العزيز وعصام، 2009).

7- 2- الانعكاسات والآثار النفسية: تتمثل في اختلال الآليات الدفاعية النفسية أو انهيارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال والشعور بالقلق الدائم، وعدم الراحة الذي يصاحبه الخوف الشديد والإحساس بعدم الرضا عن النفس، فقدان الثقة في النفس وفي الآخرين، الاكتئاب، الإحباط، نقص التحكم في الوضعيات الشخصية وصراعات متصلة بعدة أدوار (عثمان، 2001).

7- 3- الآثار والانعكاسات الفيزيولوجية: إذ أن الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط النفسية تتمثل في اضطراب الجهاز العصبي الهضمي، الإسهال، الإمساك المزمن، اضطراب الجهاز النفسي، ارتفاع ضغط الدم، الصداع النفسي، انتشار الأمراض الجلدية، تضخم الغدة الدرقية، البول السكري، التشنج العضلي، التهاب المفاصل الروماتيزمي، فقدان الشهية، البدانة والميل للتقيؤ والغثيان(ملاك، 2018).

7- 4- الآثار العقلية: تتمثل في انخفاض الفعالية، فقدان القدرة العقلية مثل الانتباه والتفكير والإبداع والإدراك والذاكرة، كما يصعب على الفرد تنسيق أداء نشاطاته العقلية، حيث يصبح العقل غير قادر على التقويم بدقة للظروف الراهنة أو التنبؤ بالتبعات المستقبلية، وتصبح أنماط التفكير مضطربة وغير عقلانية، كما أن الضغط النفسي

قـد يـؤدي إلــى مـشـكـلات تتــعلق بتشوهات الإدراك والتغيرات في المزاج وبطء التذكر (الرشيدي، 1999).

7- 5- الآثار والانعكاسات الانفعالية: تؤثر الضغوط النفسية على مجموعة من النواحي الانفعالية والتي تظهر مؤشراتها فيما يلي:

- زيادة التوتر الفسيولوجي والنفسي، وتقل القدرة على انسجام واسترخاء العضلة حتى تعطي إحساسا بالتحسن وتختزل القلق وعدم المبالاة

- زيادة معدل الوسواس، حيث ينزع الفرد إلى الشكوى التخيلية بجانب الاضطرابات الواقعية ويختفي الإحساس بالصحة والسعادة.

- تغيرات في سمات الشخصية، بحيث يتحول الأفراد الذين يتسمون بالدقة والحرص إلى أناس غير مبالين ومهملين والديمقراطيين إلى متسلطين.

- زيادة المشكلات الشخصية، حين يزداد معدل القلق ويصبح الفرد أكثر حساسية وعدوانية.

- يظهر الاكتئاب والعجز، وتنخفض بشدة حيوية الفرد ويزداد الإحساس بالعجز تجاه تأثيره في الأحداث والمشاعر المرتبطة بها (عبد العزيز وعصام، 2009).

7- 6- الآثار والانعكاسات السلوكية: يمكن أن تنعكس الضغوط النفسية على الجانب السلوكي للفرد على نحو سلبي، وتظهر هـذه الآثــار علــى الجانــب الــسلوكي في انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة، اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم،انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته، انخفاض إنتاجية الفرد، الانسحاب عن الآخرين والميل عن العزلة، اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة (منصوري، 2017).

إذن تنجر عن الضغوط النفسية العديد من الآثار والانعكاسات السلبية على مختلف جوانب شخصية الفرد، وهي الانعكاسات التي يمكن أن تجعل من الفرد يصنف ضمن الشخصية غير السوية في حالة كانت الضغوط النفسية من حيث شدتها ودرجتها، غير أنه يمكن تجاوز هـذه الـمـشكـلات بعدة إجـراءات بـما فيها إجراءات تتولاها عملية الإرشاد والتوجيه النفسي.

08- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

هناك العديد من الطرق والاستراتيجيات الناجعة في التعامل مع الضغوط النفسية، والتقليل من آثرها السلبية من بينها:

8- 1- المواجهة المتمركزة حول المشكل: تتضمن بذل الفرد للجهد لحل المشكل أو تغيير الموقف الصعب بطريقة فعالة، فالجهد الذهني والعقلي هنا يقوم على فهم طبيعة المشكلة مع تقويم مختلف العوامل المسببة لها، وبعدها يركز على عملية تحليلها وتفكيكها لوحدات مستقل تساهم كل وحدة في جزء من حل للمشكل إلى أن يصل الفرد لحل المشكلة التي سببت الضغوط النفسية (أبو أسعد ونايل، 2009).

8- 2- الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال: يهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني، وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة (حسن طه وحسن سلامة، 2006).

8- 3- الاستراتيجية المتمركزة حول المساندة الاجتماعية: تنطلق حين إدراك الفرد بان البيئة تمثل مصدرا للتدعيم الاجتماعي الفاعل، ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد، ويرعونه ويثقون به، ويقفون بجانبه عند الحاجة إلى ذلك كالأسرة والأصدقاء والجيران وهنا تلعب عملية التوافق النفسي الاجتماعي الدور الفعال في تمكين الفرد من تجاوز مشكلة الضغوط النفسية، فكلما ساعدنا الفرد على تحسين علاقاته التوافقية مع أفراد المجتمع المحيطين به، كلما ساهم ذلك في تجاوز أو الحد من مشكلة الضغوط النفسية المتعددة المصادر (الهلال، 2000).

8- 4- الاستراتيجيات الاقدامية: تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، إذن تتم هذه الاستراتيجية من خلال تدريب الفرد على مختلف الطرق والأساليب التي تجعله يواجه موقف الضغط النفسي وعدم الهروب منه، بحيث يتم تدريبه على طريقة حل المشكلات المسببة للضغوط النفسية بغرض حلها، أي تدريب الفرد على السلوك الإيجابي

للاستفادة من مواقف الضغوط بدل محاولة طلب المساعدة من اجل تجاوزها، فهي إذا إستراتيجية لتدريب الفرد على تحويل الضغط لعامل إيجابي والاستفادة منه قدر الإمكان (أبو أسعد ونايل، 2009).

8- 5- استراتيجيات الإحجام: فهي تتضمن القيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وإن استراتيجيات المواجهة الاحجامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل الإنكار، التشتت، الكبت والقمع، التقبل والاستسلام، ومن المهم أن يتم تدريب الفرد على هذه الاستراتيجية لكي يستخدمها في مواقف استثنائية أين يكون العامل المسبب للضغط النفسي يفوق حجم قدرات وكفاءات وإمكانيات الفرد (نائف، 2019).

إذن هناك العديد من الإستراتيجية التي يمكن أن يتبعها الفرد من أجل التعامل مع مختلف أشكال الضغوط النفسية، ولا يمكن الحديث هنا عن إيجابيات وسلبيات كل إستراتيجية، وإنما يمكن الحديث عن تدريب الفرد لطرق التقويم والاختيار الصحيح للإستراتيجية التي تناسب كل مشكلة أو موقف مسبب للضغوط النفسية.

ـ خلاصة:

من خلال مضمون هذا الفصل يمكن القول بأن الضغط النفسي يعد استجابة يقوم بها الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة والتي تضعف من قوى التحكم الإرادي لديه ومن تقديره لذاته، وأحيانا يحدث العكس وتقوي إرادته لذاته وثقته بنفسه وتجعله يكسر الحواجز مهما كانت صعوبتها، أو تولد لديه أفكار معينة كالشعور بالعجز أو اليأس، الإحباط، القلق ...الخ، كما أن طريقة إدراك الفرد لهذه المواقف ستتأثر في الأغلب على سلوكه وانفعالاته وتؤثر على مستوى فعاليته في الحياة، وقد تحبط إرادته في تحقيق الأفضل والسعي نحو التقدم في المستقبل، وعليه الضغوط النفسية يمكن أن تكون ظاهرة إيجابية ويمكن أن تكون ظاهرة سلبية، ويتوقف الأمر على مدى حسن استخدام الفرد لمواقف الضغوط النفسية، وكذا إستراتيجيته المنتهجة من أجل التعامل معها.

الـفـصــل الـثـالـث
الـتــوافــق الــدراســي

- تمهيد.

01- مفهوم التوافق الدراسي.

02- خصائص التوافق الدراسي.

03- أهمية التوافق الدراسي.

04- مؤشرات التوافق الدراسي.

05- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي.

06- النظريات المفسرة للتوافق الدراسي.

07- خصائص التلميذ المتوافق دراسيا.

08- إجراءات وآليات تحسين التوافق الدراسي للتلميذ.

- خلاصة.

ـ تـمـهـيـد:

يعد التوافق الدراسي إحدى أبعاد التوافق العام لدى التلاميذ، وهذا العنصر يمثل أحد أهم شروط مقدرة التلميذ على الاستجابة الصحيحة لمختلف متغيرات وشروط البيئة المدرسية، وغيرها من المتطلبات بالنظر لما تمتاز به هذه البيئة من خصوصيات وطبيعة الحاضنة الاجتماعية التي تمثلها للتلميذ بكونه مؤسسة من مؤسسات التنشئة الاجتماعية للفرد، وبالنظر لأهداف المدرسة التي تمثل ارتباطا وثيقا بالأهداف المدرسية للتلميذ، فمن المهم أن يتمكن هذا الأخير من تحقيق عملية التوافق الدراسي، كونها عاملا مؤثرا على مردود التلميذ ومنه نجاحه الدراسي، وعلى هذه الأساس من الضروري أن نتناول في هذا الفصل بعد التمهيد له مفهوم التوافق الدراسي،خصائص التوافق الدراسي، أهمية التوافق الدراسي، مؤشرات التوافق الدراسي، العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي، النظريات المفسرة للتوافق الدراسي، خصائص التلميذ المتوافق دراسيا، إجراءات وآليات تحسين التوافق الدراسي للتلميذ، خلاصة الفصل.

01- مـفـهـوم الـتـوافـق الـدراسـي:

المفهوم اللغوي: من الناحية اللغوية لا بد من الإشارة لمفهومي التوافق والدراسة كل على حد.

فالتوافق من الناحية اللغوية كلمة مشتقة من الفعل وَافَقَ أي وافق شخص بين شيئين مُوَافَقَةٌ وَوِفَاقًا توافق فلان وفلان في الشيء أي جعله اجتماعا على الأمر وفيه.

والتوافق أن يسلك المرء مسلك الجماعة ولا يشذ عنها في الخلق والسلوك والوِفْقُ: وفق الشيء أي مثله. استوفق الله أي سأله التوفيق، ويقال استوفق له بالحجة وأصاب فيها (الوسيط في اللغة، 1046).

ـ أما كلمة دراسة فهي مشتقة من كلمة دَرَسَ بمعنى درس القرآن ونحوه، من باب نصر وكتب، ودرس الحِنْطةُ يدرسها بالضم (دِرَاسًا) بالكسر وقيل سمي (إدريس عليه السلام) لكثرة دراسته، دَارَسَ الكتب تدارسها (مختار الصحاح، 1976 : 75).

ـ تعريف كلا من "بيكر" (Biker) و "سيرك" (Cyrk) : « التوافق الدراسي حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها المتعلم لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح

فيها وتحقيق التواؤم بينه وبين بيئته المدرسية ومكوناتها الأساسية من أساتذة وزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية ومواد الدراسة» (بيكر وسيرك، 2002 : 4).

يعرف" عباس عوض "(1986) التوافق الدراسي بأنه:« حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المدرسية ومكوناتها الأساسية» (عبازة، 2014 : 53).

أما "الزيادي "فيعرف التوافق الدراسي على أنه: « الاندماج الإيجابي مع الزملاء والشعور نحو الأساتذة بالمودة والاحترام، والاشتراك في أوجه النشاط الاجتماعي بالمدرسة، والاتجاه الموجب نحو مواد الدراسة وحسن استخدام الوقت والاقبال على الدروس» (شقورة، 2002 : 14).

أما "خليل العبيدي" يرى التوافق الدراسي على انه: « قدرة الطالب على تحقيق الانسجام بينه وبين زملائه وأساتذته ومواد التخصص الدراسي، ويظهر ذلك بوضوح من خلال سلوك الطالب مع المحيطين به في البيئة التي يعيش فيها» (الشربيني وبلفقيه، 1998 : 7).

ـ تعريف "أركوف" (Arkof) : « هو قدرة التلميذ على تكوين علاقات طيبة مع مدرسيه ومع رفاقه في الصف، كما يمكن أن يحدث تطويع البيئة المدرسية بما يتوافق مع حاجات الطلاب » (قريشي، 2002 : 50).

ـ تعريف "القضاة يوسف" : « التوافق الدراسي هو نتاج تفاعل المتعلم مع المواقف التربوية وتفاعل عدد من العوامل بالقدرة العقلية والقدرة التحصيلية والميول التربوية والاتجاهات نحو النظام التعليمي والحالة النفسية للطالب والظروف الأسرية بشكل عام » (القضاة، 2007 : 117).

بناء على التعريفات السابقة نستخلص ان التوافق الدراسي هو عملية دينامية مستمرة، لتحقيق التلاؤم بين التلميذ والبيئة المدرسية، وما تحويه من علاقات مع الرفاق والمدرسين والأنشطة، تجعل من التلميذ أكثر ألفة للمناخ المدرسي،وبذلك يكون اقل عرضة للمشكلات النفسية والتربوية ولأكثر قدرة على الإنجاز الأكاديمي والتفوق العلمي.

02- خصائص التوافق الدراسي:

على اعتبار أن التوافق الدراسي عملية نفسية في بعدها المدرسي، لا بد أن تمتاز ببعض من الخصائص وهي:

2- 1- - التوافق الدراسي عملية مستمرة: فهي عملية مستمرة ما دام التلميذ من خلال انخراطه بالبيئة المدرسية يسعى دائما لتطويع ظروف البيئة المدرسية لطموحاته وحاجاته النفسية والدراسية على واجه الخصوص، فكلما تدرج التلميذ في تحقيق أهداف دراسية خاصة من خلال تواؤمه التام ما تفرضها هذه الطموحات من متطلبات وشروط وظروف كلما تدرج التلميذ في مراحل تحقيق التوافق الدراسي، وعلى هذا النحو يكون التوافق الدراسي ميزة نفسية تمتاز بالاستمرارية، وبصيغة أخرى تمثل هذه الميزة الصيغة الديناميكية التي تميز عملية التوافق الدراسي للتلميذ (دمنهوري، 2017).

2- 2- التوافق الدراسي عملية تطورية: فهي عملية تواكب تطور التلميذ في مختلف مراحله العمرية، وعلى مدار مشواره الدراسي، ففي كل مرحلة عمرية وما يصاحبها من متغيرات متعلقة بالمستوى الدراسي الذي يواكبها، يحقق التلميذ مجموعة من معايير ومتطلبات وشروط التوافق الدراسي الإيجابي، في مسار بلوغ التوافق في مرحلة اكتماله، فيكون التوافق الدراسي متطور بمقدار تطور القدرات المعرفية والذهنية للتلميذ، التي يتمكن بفضلها من تقويم صحيح لظروف وعوامل البيئة المدرسية، تقويما يمكن في النهاية من تطوير قدرته على التوافق بصورة مرحلية (عبد الخالق، 2000).

2- 3- - التوافق الدراسي عملية وظيفية: فالتوافق الدراسي يقوم بعدة وظائف لها علاقة مباشرة بالحياة الدراسية للتلميذ، من خلال تفاعله المستمر مع شروط وعوامل وظروف وخصوصيات البيئة المدرسية، ولعل من أبرز هذه الوظائف نجد وظيفة تمكين التلميذ تحقيق الاتزان النفسي بمختلف أبعاده، العاطفية والوجدانية والانفعالية والفيسيولوجية، وهذه الخاصية الوظيفية للتوافق الدراسي، لا شك أنها تعد عاملا من عوامل تحقيق الطموحات والأهداف الدراسية للتلميذ (حشمت وباهي، 2006).

2- 4- التوافق الدراسي يمتاز بالقابلية للقياس: بما أن التوافق الدراسي مثله مثل بقية المتغيرات البيئية المرتبطة بشخصية التلميذ، من خلال ما تحدثه من تأثيرات فيه، وبما أن

التوافق الدراسي يمتاز بخاصية التطور مع وجود مؤشرات قابلة للملاحظة تدل عليه، فهو إذن متغيرا نفسيا وبيئيا قابلا للقياس بمختلف التقنيات والأدوات والوسائل التي أبدعتها حركة القياس في علم النفس وعلوم التربية، من اختبارات ومقاييس التوافق المتعارف عليها، إضافة لإمكانية قياسه بالمقابلات والملاحظة (الشربيني وبلفقيه، 1998).

2- 5- التوافق الدراسي عملية نفسية معرفية: فمن ناحية يكون التوافق عملية نفسية بما تتضمنه من مواقف الضغوط والصراعات النفسية وغيرها من الاتجاهات التي يتبناها التلميذ حيال البيئة المدرسية، تساهم في التواؤم الشامل معها مع ما تتضمنه من مواقف الشعور بالارتياح النفسي، وهذه الحالة النفسية تحدث في خضمها عملية تقييم وتقويم معرفي لمختلف العوامل والعناصر التي تتضمنها البيئة المدرسية والتي تترجم تأثيرها على المتعلم، من خلال علاج سلس وتعامل صحيح مع مختلف مواقف الصراح بما يتخذه التلميذ من قرارات تساهم في تحقيق توافقه التام مع البيئة المدرسية (أسمري، 2019).

2- 6- التوافق الدراسي يمتاز بالثبات النسبي: فقلما يكون التوافق الدراسي ثابتا في مستوى معين أو في منحى واحد، إذا هناك عوامل وظروف البيئة المدرسية والعوامل الذاتية المواتية التي تساهم في الرفع من مستوى التوافق الدراسي، كما يقابل ذلك ظروفا وعوامل ذاتية وموضوعية غير مواتية تساهم في الخفض من مستواها، فضلا عن كون هذه الظروف والمتغيرات يمكن أن تقود التلميذ للتوافق الدراسي الإيجابي، كما يمكن أن تقوده لحالة من سوء التوافق الدراسي، وعليه الثبات المطلق لا يمكن أن يكون سمة دائمة في عملية التوافق الدراسي (منسي، 1998).

إذن يتميز التوافق الدراسي بخصائص عدة تجعله عملية نفسية فريدة من نوعها، يسعى المتعلم لتحقيقها في إطار متغيرات ومثيرات البيئة المدرسية، وهذه الخصائص إن دلت على شيء فإنما تدل على أهمية عملية التوافق الدراسي بالنسبة للتلميذ، وبالنسبة للأهداف التعليمية والتربوية بالنسبة للمدرسة بصفة خاصة وكمرحلة أولى، وبالنسبة للمنظومة التربوية بصفة عامة كمرحلة ثانية، وهذه الخصائص في الغالب لا يمكن أن تظهر لدى التلميذ الواحد في نفس الوقت، كما لا يمكن أن تتشابه بين تلميذ وآخر.

03- أهـمـيــة الــتــوافــق الــدراســي:

تبرز أهمية التوافق الدراسي في نواحي عديدة من بينها:

3- 1- أهميته من الناحية الأكاديمية: تبرز أهمية التوافق الدراسي من هذه الناحية من خلال دوره في الدفع بالتلميذ لتحقيق أهدافها الدراسية، ولعل أبرزها التمكن من تحقيق مستوى التحصيل العلمي والمعرفي الذي يمكنه من الاستجابة الفعالة لمختلف مواقف التعلم مثل امتلاك رصيد معرفي يؤهل التلميذ للنجاح في موقف الامتحان، بما يتطلبه من معايير تؤخذ بعين الاعتبار في حالة الحكم على النجاح او الفشل الدراسي للتلميذ، ولعل أبرز سمة يمكن أن تلاحظ على التلاميذ ذوي التحصيل المنخفض أنه يعاني من مشكلات على مستوى التوافق الدراسي (سهير، 2000).

3- 2- أهميته بالنسبة للجانب العلائقي للتلميذ: تكمن أهمية التوافق من هذا الجانب في مقدرة التلميذ على إنشاء علاقات تفاعلية وعلاقات اتصال إيجابية بينه وبين التلاميذ الزملاء، وبينها وبين المعلمين المشرفين على تدريسه، فضلا على مقدرته بناء علاقات إيجابية مع مختلف أعضاء الإدارة المدرسية، وتكوين علاقات متفاعلة مع مختلف الأطراف التي لها دورا معينا في عملية تربية وتعليم وتدريس التلميذ (صبرة وشريت، 2004).

3- 3- أهمية التوافق الدراسي لتفكير التلميذ: بـمـا أن الـتـوافـق الـدراسـي يعبر عن عملية موائمة يقوم بها التلميذ مـن أجـل إيجاد تناغم بين متطلباتها ومتطلبات البيئة المدرسية، فإن هذه المواءمة لا يمكن أن تحدث دون أن يرتقي التلميذ بمختلف أنماط تفكيره إلى الدرجة التي تجعل تفكيره واقعيا، مبنيا على عملية تقويم صحيحة لشروط ومطالب البيئة المدرسية، فهنا تظهر أهمية التوافق الدراسي بكونها تنقل الفرد من التفكير غير الواقعي إلى التفكير الواقعي، الذي يجعل منه فردا على قدر من الوعي بخصائصه وقدراته ومؤهلاته الذاتية، وما يسعى لتحقيقه من أهداف من خلال تفاعله مع مختلف ظروف وعوامل البيئة المدرسية (الداهري، 2008).

3- 4- أهمية التوافق الدراسي بالنسبة للمهارات الاجتماعية للتلميذ: باعتبار الطابع النفسي ذات البعد الاجتماعي للتوافق الدراسي، فإن قدرة التلميذ على بلوغ مستويات مقبولة في سلم تحقيق توافقه الدراسي، فإن ذلك يمثل أهمية بالغة في تطوير مختلف المهارات الاجتماعية

للتلميذ في البيئة المدرسية، فالتوافق الدراسي إذن يمثل متغيرا مهما في بناء التلميذ لمختلف تفاعلات الصفية والاجتماعية الاجتماعية، فضلا من تدريبه على مهارات تكوين والانتماء للجماعات المرجعية، فضلا عن قدرته على فرض النزعة القيادية في القسم وجماعات رفاق المدرسة التي ينتمي إليها، وبالمحصلة يساهم كل ذلك في تدريب التلميذ على الاندماج في مختلف نواحي الحياة الاجتماعية بكل مرونة في المستقبل (الخالدي والعلمي، 2009).

3- 5- أهمية التوافق الدراسي باتجاهات التلميذ نحو المدرسة: يعتبر التوافق الدراسي من بين العوامل التي تساهم في تبني التلميذ اتجاهات إيجابية نحو الدراسة ونحو المدرسة والمواد الدراسية المختلفة بصفة عامة، فكلما حقق التلميذ أقصى معايير التوافق الدراسي الإيجابي كلما ساهم ذلك في ارتباطه أكثر بالدراسة والعملية التعليمية ـ التعلمية، ومنه تبني اتجاهات إيجابية نحو الدراسة، وعلى العكس من ذلك كلما انحدر التلميذ بالتوافق الدراسي لمنحى سوء التوافق يساهم ذلك بنفوره من المدرسة والدراسة، ومنه تكوين اتجاهات سلبية نحوها ونحو كل ما له علاقة بالدراسة والمدرسة (مدحت، 1999).

إذن يكتسي التوافق الدراسي أهمية كبيرة بالنسبة لمختلف نواحي ومجالات العمل الأكاديمي في إطار العملية التعليمية ـ التعليمية التي تمارس في الوسط المدرسي، فإن دل كل ما سبق تناوله في هذا العنصر عن أهمية التوافق في مجالات عدة، فإنه كمتغير نفسي يثبت ويؤكد على ما يمكن أن يخلفه من أثر على مستوى الحياة والنفسية والصحة النفسية للتلميذ، ومنه أثره البالغ على مستوى التحصيل الدراسي والنجاح الأكاديمي للتلميذ.

04- مؤشرات التوافق الدراسي:

بالنظر لما يمثله التوافق الدراسي للتلميذ من أهمية على مستوى عدة نواحي ومجالات العملي التربوي المدرسي، فهذا يعني أن التوافق الدراسي له تأثير وظهور على مستوى مؤشرات عدة ومن بينها:

4- 1- مؤشر الجد والاجتهاد: لعل من أهم المؤشرات التي تعبر عن التوافق الدراسي للتلميذ، مستوى ودرجة جده واجتهاده في حياته للدراسية، فهو من بين المؤشرات الأكثر ظهورا لدى التلميذ في موقف الأداء لمختلف مهام التعلم التي يكلف بها المعلم

التلميذ، وبناء عليه يمكن قياس التوافق الدراسي والاستدلال عليه من خلال هذه المظهر المهم من بين مختلف المظاهر والمؤشرات (أسمري، 2019).

ويختلف مستوى هذا المؤشر من تلميذ لأخر المؤشر حسب فروقهم الفردية، وحسب مستوى دافعيتهم للتعلم والإنجاز، فضلا عن مستوى الميول الدراسية التي يؤثر فيها مستوى التوافق الدراسي للتلميذ، لهذا فان جد التلميذ واجتهاده يعبر عن رغبته في النجاح والطموح إلى مستقبل أفضل، ويعبر بصورة كبيرة عن مدى قدرة التلميذ على تحقيق أقصى معايير ودرجات التوافق الدراسي (لبوز، 2002 : 95).

4- 2- مؤشر التفاعل الاجتماعي: يعتبر التفاعل الاجتماعي الإيجابي للتلميذ مع الزملاء والمعلمين من بين مؤشرات قدرة التلميذ على تحقيق التوافق الدراسي الإيجابي مع مختلف متغيرات وشروط البيئة المدرسية، ذلك أن التلميذ المتوافق دراسي دائما ما يشارك في المواقف الاجتماعية الحاصلة داخل المدرسة كمجتمع مصغر عن المجتمع الخارجي، فتجد درجات تفاعل التلميذ في مستويات أعلى سواء في المواقف الصفية داخل حجرة الدراسة أو في إطار مختلف المواقف المدرسية التي تتطلب عملية تفاعل اجتماعي، فيظهر على التلميذ المتوافق اقباله التام والمنسجم للمشاركة في مختلف تلك المواقف، وعليه بقدر تفاعل التلميذ إيجابيا مع المعلم والزملاء يمكن الحكم على درجة مقبولة من التوافق الدراسي في بعده ذات العلاقة بالمواقف الاجتماعية الحاصلة في المدرسة (صبرة وشريت، 2004).

4- 3- الخضوع للنظام المدرسي: إن خضوع التلميذ للنظام الذي يجب أن يسود في المدرسة، من حيث التشريعات واحترام المواقيت واحترام المشرفين على تعليمه، يعتبر من المؤشرات المهمة التي يمكن البناء عليها للاستدلال على مدى وقدرة التلميذ على تحقيق توافق دراسي إيجابي، فالخضوع للتنظيم هنا يعبر عن وعي التلميذ بأهمية الدراسة في بيئة تعليمية يسودها النظام والهدوء والتحلي بالنظام وأداء التلميذ النموذجي، من أجل بلوغ أهدافه التحصيلية التي تساهم في تحقيق نجاحه الدراسي والمهني مستقبلا، وكلما تحلى التلميذ بالخضوع الواعي للتنظيمات والتعليمات في المدرسة، كلما اعتبر ذلك توافقا دراسيا إيجابيا للتلميذ (بخاري، 2019).

4- 4- الاتجاه الإيجابي نحو المدرسة: يعبر الاتجاه الإيجابي الذي يتبناه التلميذ نحو المدرسة عن مدى ميول وانجذاب التلميذ إيجابيا نحو المدرسة بما تتضمنه من مكونات بصفة

عامة، وعليه يعتبر الاتجاه النفسي الإيجابي للتلميذ نحو المدرسة من المؤشرات التي يمكن الاستدلال من خلالها على توافق دراسي إيجابي للتلميذ، فالتلميذ الذي لا يمكنه الاندماج والتوافق السلس مع مختلف عوامل وعناصر البيئة المدرسية، غالبا ما تكون اتجاهاته نحو المدرسة سلبية، تحت تأثير مشكلة سوء التوافق الدراسي (مدحت، 1999).

4- 5- الطموح الدراسي للتلميذ: كثيرا ما يمتاز التلميذ الطموح دراسيا بتوافق دراسي إيجابي، بحيث كلما كان التلميذ أكثر طموحا من أجل تحقيق الدرجات التحصيلية المرتفعة التي تمكنه من تحقيق التفوق والنجاح الدراسي، كلما كان أكثر ميلا للدراسة والعملية التعليمية، وهذا بالضرورة يقودنا لاعتبار مستوى الطموح الدراسي المرتفع، من المؤشرات التي يمكن الاستدلال عليها، من أجل دراسة وقياس طبيعة التوافق الدراسي للتلميذ، ولعل في عملية بناء مقياس للتوافق يمكن اعتبار بعد أو محورا من محاور أداة القياس كعنصر من عناصر أو بعد من أبعاد المقياس (جاسم، 2004).

4- 6- المؤشر السلوكي: إذا أخذنا بعين الاعتبار تصنيف السلوكات التي يقوم بها التلميذ إلى سلوكات سوية مقبولة وسلوكات غير سوية خارجة عن المألوف ولا تحظى بالقابلية، فالسواء والشذوذ في السلوك من الممكن في كثير من الأحول ان تعبر عن توافق أو سوء التوافق الدراسي للتلميذ، ومن هذا المنطلق يمكن أن تكون المظاهر السلوكية التي يقوم بها لتلميذ مثل سلوك الانضباط والاستجابة للتعليمات المنظمة لسلوك التلميذ داخل المدرسة، أو سلوك العنف أو سلوك رفض الذهاب للمدرسة، أو الإقبال على الدراسة وغيرها من السلوكات اللفظية وغير اللفظية على سبيل المثال، كمؤشر من المؤشرات التي يمكن الاستدلال من خلالها على طبيعة ودرجة التوافق الدراسي للتلميذ (أبو زيد، 1987).

إذن مختلف المظاهر التي يمكن أن تعتبر مؤشرات يستدل من خلالها على طبيعة ومستوى التوافق الدراسي للتلميذ، وهي المؤشرات والمظاهر التي تؤكد أكثر على خاصية من أهم خصائص التوافق الدراسي، ألا وهي قابليته للملاحظة والقياس بمختلف التقنيات والأدوات المتعارف في منهجية البحوث النفسية التربوية، يمكن إذن أن تكون المؤشرات المذكورة في هذا العنصر من بين المحاور والأبعاد التي يعتمد عليها لبناء أداة لقياس التوافق الدراسي للتلميذ.

05- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي:

إن الخاصية النسبية التي تميز التوافق الدراسي، تؤكد أيضا على أن هناك مجموعة من العوامل والمتغيرات التي يمكن أن تؤثر في مستوى التوافق الدراسي للتلميذ، ومن بينها:

5- 1- اتجاهات التلميذ نحو المدرسة: وهذه الأخيرة هي مجمل الأفكار والمواقف والمعتقدات التي يتبناها التلميذ تجاه المدرسة بمختلف ما تتضمنه من مكونات وشروط ومتغيرات، يمكن أن تحمل مواقف القبول والإقبال على المدرسة كما يمكن أن تكون عكس ذلك، وعلى هذه الأساس كلما كانت اتجاهات التلميذ نحو المدرسة كلما ساهم ذلك في الرفع من درجة توافقه الدراسي، وكلما تبنى اتجاها سلبيا نحوها كلما كان توافقه الدراسي في أدنى مستويات، ويتناسب في ذلك الاتجاه نحو المدرسة وتوافقه الدراسي طرديا وعكسيا (مدحت، 1999).

5- 2- الصحة النفسية للتلميذ: يعتبر التوافق النفسي الدراسي من بين أبعاد ومكونات الصحة النفسي للتلميذ، وفي نفس الوقت يعتبر التوافق النفسي الدراسي من بين الانعكاسات الناتجة عن طبيعة الصحة النفسية للتلميذ، وبناء على ذلك فإن الصحة النفسية تعتبر العامل الأكبر في التأثير على مستوى وطبيعة التوافق الدراسي للتلميذ، وعلميا كلما تميز التلميذ بمعايير عالية ومقبولة في مجال صحته النفسية العامة، كلما ساهم ذلك في ارتفاع مستوى توافقه الدراسي، وعلى العكس من ذلك كثيرا ما يتبع مشكلات متراكمة في الصحة النفسية للتلميذ، سوء التوافق في كل المجالات بكل ما يحمله من أبعاد سلبية وليس في مجال التوافق الدراسي فقط (القريطي، 2003).

5- 3- نمط شخصية التلميذ: يعد نمط الشخصية لدى التلميذ من بين العوامل التي تساهم في تسهيل مهمة التوافق مع البيئة المدرسية من طرف التلميذ، فإذا كانت الشخصية من النمط الانبساطي المرن، فإن التلميذ يمتلك مقدرة إنشاء علاقات اجتماعية وتفاعلية فضلا عن اندماجه السهل مع مختلف متغيرات البيئة المدرسية، فيساهم ذلك في بلوغ ميزة التوافق الدراسي في أعلى درجاته، وعلى العكس في حالة ما كان نمط شخصية التلميذ من النمط الانطوائي، أين يصعب على التلميذ تكوين علاقات وبناء تفاعلات مع الآخرين تحت تأثير عامل الانسحاب الاجتماعي، وفي هذه الحالة يتميز التلميذ بحالة من سوء التوافق الدراسي في مختلف أبعاده (القحطاني، 2013).

5- 4- المناخ المدرسي: يعتبر المناخ المدرسي الذي يطبعا البيئة المدرسية من بن العوامل التي تؤثر في مستوى التوافق الدراسي على نحو معين، فإذا كان المناخ الدراسي مناخا يمتاز بالهدوء وتتوفر فيه الشروط التي يفرضها العمل المدرسي التعليمي، فهذا يجعل من المدرسة من وجهة نظر التلميذ بيئة آمنة ومثالية للتعلم، فيسهل عليه ذلك اندماجه الشامل مع المدرسة وعواملها وظروفها، فيدرك بسهول مختلف معايير التوافق الدراسي الإيجابي، وعلى العكس في حالة ما كان المناخ الدراسي يطبعه توترا في العلاقات بين مختلف أطرفه، ويسوده التسيير غير الصارم، فيخلق ذلك بيئة مدرسية غير آمنة، تساهم في سوء التوافق الدراسي للتلميذ (فيلة والسيد عبد المجيد، 2005).

5- 5- المناخ الأسري للتلميذ: من بين مزايا المناخ الأسري الهادئ والمستقر، وتسوده علاقات إيجابية بين أفرادها، أن التلميذ ينشأ في بيئة أسرية تساهم في تمكينه من بلوغ أقصى معايير الصحة النفسية، أين ينشأ متزنا انفعاليا وعاطفيا ووجدانيا، وفي ضوء خلية اجتماعية إيجابية، يؤدي هذا بالتلميذ ليكون متوافقا نفسيا، وهذه الحالة من التوافق النفسي الأسري تؤثر إيجابيا على طبيعة توافقه الدراسي، وعلى العكس في أجواء أسرية يسودها التوتر والتنافر العلائقي خصوصا بين الوالدين، يؤدي بالتلميذ إلى سوء التوافق الأسري الذي ينعكس سلبا على توافقه الدراسي (عبد المعطي، 2004).

5- 6- علاقة التلميذ بالمعلمين: بالنظر للتفاعل اليومي الذي يربط التلميذ بالمعلمين وبصورة يومية خصوصا في المواقف التعليمية / التعلمية، أين يعرض المعلم على التلميذ مختلف الأنشطة التعليمية، كحلقة ربط لعملية تفاعل صفي معلم ـ تلميذ، فلا شك أن هذه العلاقات البيداغوجية اليومية من حيث طبيعتها تساهم في التوافق الإيجابي او السلبي للتلميذ مع البيئة المدرسية، فكلما ساهم المعلم في بناء علاقات تفاعل بناءة وإيجابية بينه وبين التلميذ، كلما جعل ذلك أكثر رغبة في الاقبال على الدراسة، وتنحو هذه العلاقة منحاها المنطقي إلى أن تؤدي لتوافق دراسي إيجابي بالنسبة للتلميذ، بينما لو كانت العلاقات التفاعلية بين المعلمين والتلميذ يسودها التوتر والتنافر، يساهم ذلك في نفور التلميذ من المدرسة كانعكاس منطقي لسوء توافقه الدراسي (بقاش وفرفار، 2022).

5 ـ 7- تقدير الذات: يعبر تقدير الذات من طرف التلميذ عن مجموعة من الأحكام والمواقف التي يتبناها ويتصورها حيال ذاته من حيث مهاراته وقدراته ومؤهلاته الاكاديمية على وجه

التحديد، فبقدر ما يثمن التلميذ هذه القدرات والمهارات بقدر ما ينخرط بصورة إيجابية في عملية التعلم، ويبذل قصارى جهده حيال تطوير مستواه التحصيلي، إلى أن يساهم ذلك في ارتفاع مستوى تقدير الذات الأكاديمي، الذي يؤثر بصورة مباشرة في مستوى التوافق توافقه الدراسي، ومن ناحية أخرى يمكن أن يساهم تقدير الذات المنخفض في فقدان التلميذ الثقة بذاته الأكاديمية، ويشعر بالعجز عن تحقيق متطلبات بلوغ مستوى تحصيلي مقبول، فينعكس ذلك سلبا على شعوره بالانتماء للمدرسة، فيعيش كنتيجة لذلك كله حالة من سوء التوافق الدراسي (أبو زيد، 1987).

إذن هناك العديد من العوامل والمتغيرات التي يمكن لها أن تؤثر إيجابيا أو سلبيا على مستوى التوافق الدراسي للتلميذ، وهذه العوامل منها ما هي ذاتية تتعلق بمجموعة من الخصائص الشخصية للتلميذ، وهناك ما هي موضعية ترتبط بالبيئة المدرسية والمحيط الاجتماعي للتلميذ، غير أنه ما يجب الإشارة إليه هنا، أن مختلف تلك العوامل تختلف من حيث درجة تأثيرها على التوافق الدراسي للتلميذ، سواء في المنحى الإيجابي أو في المنحى السلبي.

06- النظريات المفسرة للتوافق الدراسي:

يمكن أن نقوم بإسقاط مواقف مجموعة من نظريات التوافق العام على التوافق الدراسي، بالنظر لندرة النظريات التي تناولت موضوع التوافق الدراسي كبعدً مستقبلاً من أبعاد التوافق النفسي العام، ومن بين هذه النظريات:

6- 1- النظرية المعرفية:

تؤكد النظرية المعرفية في تفسيرها للتوافق الدراسي، على دور تنظيم الخبرات بطريقة منطقية، تمكن التلميذ من استخدام مهارات وادراكات معرفية مناسبة لمواجهة متطلبات وشروط وظروف البيئة المدرسية، كمشكلة من المشكلات التي يجب تجاوزها عن طريق عمليات معرفية، قائمة على التقويم الموضوعي لعناصر البيئة المدرسية (عبازة، 2014)، فطبيعة التوافق الدراسي ومستواه حسب النظرية المعرفية تتحدد من خلال تقويم التلميذ لمتغيرات البيئة المدرسية، من أجل تفسيرها تفسيرا صحيحا يمكنه من اتخاذ القرارات المناسبة بشأنها، قرارات تمكنه من فهم وإدراك طرق وأساليب الاستجابة

لها، في سبيل تحقيق التوافق الدراسي مع مختلف عناصر وظروف ومتغيرات وشروط البيئة المدرسية (أبو أسعد، 2015).

والتلميذ المتوافق دراسيا حسب النظرية المعرفية، هو التلميذ الذي يستخدم استراتيجيات معرفية مناسبة في مواجهة الضغط النفسي ومصادر القلق النفسي الناتج عن متغيرات البيئة المدرسية، أين يتمكن من حل مشكلات التوافق بكل سلاسة، ويمر التلميذ في ذلك بمرحلة التوازن المعرفي (تقييم ظروف البيئة وتحديد طرق الاستجابة لها) يساهم في تراكم مجموعة من الخبرات بصورة مرحلية تساهم كل مرحلة في تحقيق التوافق الدراسي في إحدى أبعادها لبلوغ مرحلة التوافق الدراسي العام (خطارة،2011).

6- 2- النظرية السلوكية:

يشير رواد هذه النظرية إلى أن التوافق الدراسي عملية مكتسبة عن طريق التعلم بنفس طرق تعلم أشياء أخرى تحت تأثير منحى (مثير ـ استجابة)، فكل خبرة يمر بها التلميذ في البيئة المدرسية تمثل مثيرا يستجيب له التلميذ من خلال سعيه لتعلم طرق تمكنه من الاستجابة للمثير الموقف بالطريقة المناسبة التي تمكنه من تحقيق التوافق الدراسي، وتؤكد أيضا النظرية السلوكية بأن التوافق الدراسي يشتمل على خبرات متراكمة توجه التلميذ لطرق الاستجابة لها كتحدي من تحديات الحياة المدرسية أين كل خبرة توافقية تعزز الخبرة السابقة دائما من خلال التفاعل الإيجابي مع مختلف مثيرات البيئة المدرسية (الداهري، 2008).

وعليه تؤكد النظرية السلوكية على أن التلميذ المتوافق دراسيا هو التلميذ الذي يكون بمقدوره اكتسب السلوكيات المقبولة اجتماعيا في ظل ما يميز البيئة المدرسية من خصوصيات وعوامل شروط قد لا تكون مشابهة لظروف مؤسسات اجتماعية أخرى، وهي السلوكيات المكتسبة التي تمكن التلميذ من التوافق مع نفسه ومع البيئة المدرسية في نفس الحين، توافقا دراسيا يتدخل فيه عامل درجة ومستوى تحقيق وإشباع الحاجات الناتجة عن حالة التوافق الدراسي الإيجابي (أبو حويج والصفدي، 2001).

6- 3- النظرية الاجتماعية:

تؤكد هذه النظرية في تفسيرها للتوافق الدراسي على أهمية وجود علاقة بين المعايير والقيم الثقافة للمجتمع في تحقيق التوافق الدراسي للتلميذ، باعتبار المدرسية منظمة اجتماعية في

تفاعل دائم مع المجتمع الذي أوجدها لخدمة غرس القيم المعايير والأنماط الثقافية للمجتمع في ذهن التلميذ، وعليه حسب هذه النظرية فإن المدرسة عبارة عن خلية اجتماعية تتضمن من بين شروطها البيئية مختلف عناصر ثقافة المجتمع، فمن ناحية المعايير السلوكية، فكل تلميذ تصدر عنه أنماط سلوكية لا تعارض القيوم والقيم والمعايير الثقافية للمجتمع هو التلميذ المتوافق دراسيا، بينما التلميذ الذي يقوم بسلوكات تعارض تلك القيم والمعايير، هو التلميذ غير المتوافق دراسيا، أي أن مستوى التوافق الدراسي حسب النظرية الاجتماعية يرتفع ويكون إيجابيا كلما توافق التلميذ مع القيم والمعايير الثقافية للمجتمع التي لا تنأى المدرسة كمؤسسة اجتماعية عنها والعكس صحيح (وافي، 2006).

6- 4- النظرية الإنسانية:

حسب النظرية الإنسانية فإن التوافق الدراسي ما هو إلا نتيجة لتشكل صورة مفهوم الذات عند التلميذ، فمفهوم الذات الإيجابية يساهم في تحقيق توافق دراسي إيجابي، بينما مفهوم الذات السلبية يؤثر بصورة سلبية عن طبيعة وقدرة التلميذ على تحقيق التوافق الدراسي، فكلما تمكن التلميذ من تكوين صورة إيجابية وواقعية عن مفهوم وصورة الذات، كلما مكنه ذلك من فهم متطلبات البيئة المدرسية، وانتهج مختلف الأساليب والطرق التي تمكنه من تحقيق التوافق الدراسي (الداهري، 2008).

وتذهب هذه النظرية في منحى آخر من تفسيرها لظاهرة سوء التوافق الدراسي لدى التلميذ، بحيث أكد "روجرز" (Rogers) بأن سوء التوافق الدراسي ما هو في الحقيقة إلا فشلا من طرف التلميذ في التعبير عن الجوانب غير متسقة في الذات، وكذا عجزهم عن التعبير عن بعض عوامل وأسباب القلق والضغوط النفسية التي تؤثر بصورة سلبية عن مختلف جوانب سلوكهم في الوسط المدرسي، بما في ذلك سلوك التوافق الإيجابي مع البيئة المدرسية (وافي، 2006).

نستخلص من خلال النظريات السابقة أن هناك اختلاف واضح في تفسير التوافق الدراسي بين نظرية وأخرى، فنجد أن النظرية المعرفية تولي اهتماما لطريقة تفكير الفرد تجاه نفسه وبيئته لتحقيق التوافق، والمدرسة السلوكية التي تأكد أن التوافق عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد بينما النظرية الاجتماعية فربطت بين الثقافة

وأنماط التوافق، في حين النظرية الإنسانية تربط التوافق الدراسي بمفهوم وصورة التلميذ نحو الذات، وعليه يمكن أن نستفيد من مختلف مواقف هذه النظرية في تفسير نتائج فرضيات بحثنا هذا في الجانب الميداني.

07- خصائص التلميذ المتوافق دراسيا:

تظهر على التلميذ المتوافق دراسيا العديد من الملامح الشخصية الإيجابية التي هي في الأساس انعكاسا لحالة التوافق الدراسي ومن بين هذه الخصائص ما يلي:

7- 1- النظرة الواقعية للأهداف الدراسية: بحيث أن التلميذ المتوافق دراسي هو التلميذ الذي يقيم توازنا عقلانيا بما لديه من مهارات معرفية وقدرات عقلية واستعدادات وميول دراسية وبين الأهداف التحصيلية التي يريد تحقيقها، فيكون بذلك تلميذا قادرا على توظيف ما لديه من مؤهلات في مختلف الجوانب المهارية والعقلية والمعرفية، توظيفا عقلانيا مناسبا يمكنه من تحقيق طموحاته وأهداف الدراسية بأكثر كفاءة (صاحب، 2010).

7- 2- التميز بالحيوية والنشاط: من بين مظاهر التلميذ المتوافق دراسيا أنه تظهر عليه حركية إيجابية مستمرة ويبدي مختلف مظاهر النشاط والحيوية في مختلف المواقف التي يعيشها في البيئة المدرسية، سواء من حيث العلاقات مع الزملاء والمعلمين، او مشاركة الأصدقاء أنشطة اللعب والأنشطة الترفيهية والثقافية المنظمة في المدرسة، فعلى اعتبار التوافق الدراسي عملية نفسية ديناميكية، فمن بين انعكاساتها على التلميذ المتوافق دراسيا أن يتميز بالحيوية في مختلف الأنشطة والمواقف المدرسية التي يشارك فيها (العبيدي والأنصاري، 2011).

7- 3- طموح دراسي مرتفع: من بين المظاهر السلوكية الأكاديمية التي تميز التلميذ المتوافق دراسيا، أن طموحاته الدراسية مرتفعة مع اتسامها بطابع العقلانية والواقعية، فهو يمتلك الرغبة للرفع من مستوى تحصيله الدراسي بصورة مستمرة دون الوقف عند مستوى معين، وكثيرا ما يربط طموحاته الدراسية بمستقبله المهني الذي يطمح إليه حين التخرج من المعاهد والجامعات، كما أن في مجال الطموحات التلميذ المتوافق دراسيا، يدرك تمام الإدراك بطرق تنظيم وتحديد الأهداف وتوزيعها حسب القدرات والمستويات والمراحل

الدراسية، أين يدرك الأهداف والطموحات الدراسية المناسبة لكل مرحلة تعليمية أو مستوى دراسي (جاسم، 2004).

- 7- 4- ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي: أثبتت دراسات عدة بوجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التوافق الدراسي ومستوى التحصيل الدراسي، ولعل نتائج دراسة "رهام عمر" سنة (2007) من بين هذه الدراسات التي أكدت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة ودالة إحصائيا بين متغير التوافق الدراسي ومتغير التحصيل الدراسي لدى طالبات المتفوقات دراسيا في التعليم الثانوي، بينما كانت هناك علاقة عكسية بين التوافق الدراسي والتحصيل الدراسي لدى الطالبات غير المتفوقات، وعلى هذه الأساس يعتبر ارتفاع درجات التحصيل الدراسي من بين السمات الأساسية المميزة للتلاميذ المتوافقين دراسي، فذوو التحصيل المرتفع دائما ما يمتازون بمظاهر سلوكية تعبر عن توافقهم الدراسي الإيجابي مع البيئة المدرسية، فهم اجتماعيون لهم دافعية مرتفعة للتعلم والانجاز، يتفاعل بأكثر حيوية مع مختلف المواقف في البيئة المدرسية (رهام، 2007).

7- 5- التميز بالصحة النفسية: هناك علاقة تلازميه بين الصحة النفسية والتوافق الدراسي، فمن ناحية يعتبر التوافق الدراسي من بين العوامل المساهمة في الصحة النفسية، ومن ناحية أخرى تمثل الصحة النفسية إحدى الأسباب التي تساهم في التوافق الدراسي للتلميذ، وعليه من بين أبرز الخصائص المميزة للتلميذ من الناحية النفسية، انها يتميز بالصحة النفسية، التي يمكن أن يعبر عليها بدرجات معيارية مرتفعة، في حالة قمنا بتطبيق إحدى أدوات قياس الصحة النفسية، التي أبدعتها حركة القياس في علم النفس وعلوم التربية (الداهري، 2008).

7- 6- القدرة على حل المشكلات الدراسية: يمتاز التلميذ المتوافق دراسيا بامتلاك مهارات نوعية وقدرات في مجال ابتكار حلول لمختلف المشكلات الدراسية التي تعترضه سواء في البيئة المدرسية أو في البيئة الأسرية، فضلا عن قدرته على التعامل مع مختلف الأنشطة المدرسية القائمة على وضعية المشكلات او التعلم بالمشاريع بكل سلاسة وسهولة، أين يتمكن من بلوغ الحلول لها دون الحاجة لمساعدة كبيرة من الآخرين أو من طرف

المعلم، بينما غير متوافق دراسيا ينسحب ويستسلم من أبسط المواقف التي تتضمن مشكلات تتطلب حلولا سهلة وبسيطة (العبيدي والأنصاري، 2011).

إذن التلميذ المتوافق دراسيا يتميز بالعديد من السمات الإيجابية النفسية منها والاجتماعية والأكاديمية، وهي كلها سمات تميزه بكونه تلميذا استجاب بصورة إيجابية لمختلف متغيرات البيئة المدرسية، استجابة مكنه من التعامل تعاملا إيجابيا معها، وهذه الصفات تجعل من شخصية التلميذ الأكاديمية، شخصية متكاملة من حيث الاستجابة لمتطلبات وطرق وأساليب التعلم والتحصيل العلمي والمعرفي، ولربما صفات التلميذ المتوافق دراسيا تعد من أبرز الصفات التي تجعلها تلميذ يتعامل تعاملا مناسبا مع مختلف الضغوط النفسية الدراسية.

08- إجراءات وآليات تحسين مستوى التوافق الدراسي للتلميذ:

من أجل تمكين التلميذ من التوافق الدراسي الإيجابي وجعله يحسن من مستواه ويعززه بصورة مستمرة من أجل تجنب حالة عدم التوافق بما تتضمنه من إجراءات سلبية، تتخذ العديد من الإجراءات ومن بينها:

8- 1- ضمان خدمات الإرشاد التوزيعية: من بين خدمات الإرشاد النفسي التي يمكن أن تساهم في دمج التلميذ مع البيئة المدرسية، وضمان توافقه الإيجابي معها، هي تقديم خدمات الإرشاد التوافقية، أين يقدم مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي مختلف النصائح والتوجيهات فضلا عن تنظيم النشاطات الإدماجية التي تساهم في تحسين التوافق الدراسي للتلميذ، ويمكن تقديم هذه الخدمات إما بأسلوب الإرشاد الفردي أو الأسلوب الجماعي (عبد المنعم، 2006).

8- 3- الاهتمام بالاتصال المدرسي: من بين الإجراءات المهم في تحسين التوافق الدراسي للتلميذ، أن تعمل الإدارة المدرسية على ضمان سريان عمليات الاتصال بين مختلف الفاعلين في الوسط المدرسي، خصوصا ما تعلق منها بالاتصال معلم ـ متعلم، فمن المهم تمكين التلميذ من التواصل الإيجابي داخل المؤسسة التعليمية، من اجل شعوره بأهميته ودوره في

المدرسة، ما يعزز من ثقته وشعوره بالانتماء للمدرسة، فيساهم ذلك في تحسين توافقه الدراسي (عطيوي، 2001).

8- 3- استخدام أسلوب اللعب الجماعي: من بين الطرق التي يمكن أن تساهم في تحسين مستوى التوافق الدراسي للتلميذ، طريقة الألعاب الجماعية الهادفة، والتي من شأنها تشجيع التلاميذ على الاندماج الاجتماعي في الوسط المدرسي، أين يمكنهم هذا الأسلوب من بناء علاقات والمشاركة في جماعات الرفاق والزمالة، التفاعل مع مختلف الأطراف الفاعلة في الوسط المدرسي، فاللعب الجماعي من أجل تحسين الجانب العلائقي للتلميذ، يمثل أهمية بالغة بالنسبة لتمكين التلميذ من تحقيق أقصى درجات ومعايير التوافق الدراسي (صبرة وشريت، 2014).

8- 4- الاهتمام باتجاهات التلميذ نحو المدرسة: من المهم أن يتبنى التلميذ اتجاهات إيجابية نحو المدرسة، ذلك أن هذا العامل يساهم في تغيير نظرة التلميذ نحو المدرسة على النحو الإيجابي، مما يساهم في قبول التلميذ للاندماج في البيئة المدرسية، مما يساهم في توافقه مع مختلف شروطها ومتغيراتها وعواملها، وعليه يمكن تسخير الإعلام والإرشاد النفسي للترويج لإيجابيات المدرسة والتعليم من أجل جعل التلميذ يتبنى اتجاهات إيجابية نحو المدرسة، كأسلوب لتمكينه من تحقيق التوافق الدراسي (أبو زيد، 1987).

8- 5- تدريب التلميذ على قيم العمل الجماعي: بالنظر لتأثير مشاركة التلميذ في الأعمال الجماعية في مستوى توافقه الدراسي، يمكن اعتماد الإدارة المدرسية على تنظيم بعض الأنشطة غير الصفية للتلاميذ، تكون هادفة لنشر فكرة وقيم العمال الجماعي والتآزر من أجل تمكينه من تحقيق التوافق الدراسي، ولعل من بين هذه الأنشطة تنظيم حملات دورية لتنظيف المدرسة دون إفراط، تنظيم خرجات ميدانية للتلاميذ من أجل حملات التشجير في الغابات، أو في حواف الطرقات وغيرها من أنشطة من شأنها أن تساهم في نشر ثقافة العمل الجماعي، وتمكين التلميذ من تحقيق التوافق الدراسي (عطيوي، 2001).

وعليه يمكن لمختلف هذه الآليات والإجراءات المذكورة في هذا العنصر أن تساهم في تحسين جانبا أو عدة جوانب مهمة في التوافق الدراسي، فهناك آليات تؤثر على تغيير نمط تفكير التلميذ حيال المدرسة، وهناك آليات تقوم على تغيير العادات السلوكية للتلميذ، وهناك منها ما يرتبط بتحسين الجوانب النفسية في شخصية التلميذ، وفي النهاية هي كلها آليات يمكن أن تكون ناجعة في تمكين التلميذ من تحقيق التوافق الدراسي.

ـ خلاصة:

من خلال هذا الفصل نستنتج أن موضوع التوافق الدراسي من المواضيع المهمة، إذ يعتبر التوافق ضروري لكل فرد وفي كل مرحلة من مراحل النمو، ولكنه في مرحلة المراهقة أكثر ضرورة، وذلك نتيجة لما يمر به التلميذ في التعليم المتوسط بصفة عامة، والتلميذ في السنة الرابعة بصفة خاصة من صراعات، وضغوط ومشكلات تعيق توافقه الدراسي، وعليه من خلال مضمون هذا الفصل فقد تأكدنا من أهمية تمكين التلميذ من تحقيق التوافق الدراسي الذي يمثل دعما نفسيا ومعنويا لتحقيق متطلبات التحصيل التي تمكنه من النجاح الدراسي، فالتوافق إذن عاملا مهما في الوسط المدرسي خصوصا بالنسبة للتلميذ على وجه التحديد.

الـــجـــانـــب الـــمـــيـــداني

الـــفـــصـــل الـــرابـــع
إجـــراءات الـــدراســـة الـــمـيـدانـــيـة

01- منهج البحث.

02- الدراسة الاستطلاعية.

03- مجتمع البحث.

04- عينة البحث.

05- أدوات البحث.

06- أساليب المعالجة الإحصائية للبيانات.

ـ تـمـهـيـد:

سنشير في هذا الفصل لمنهج البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع البحث، عينة البحث، أدوات البحث، الحدود الزمنية للبحث وأخيرا أساليب المعالجة الإحصائية للبيانات.

01- مـنـهـج الـبـحـث:

يعتبر اختيار المنهج العلمي المناسب لطبيعة البحث أمرا في غاية الأهمية، وبما أننا نبحث عن العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية والتوافق الدراسي، فان المنهج المناسب لبحثنا هو المنهج الوصفي التحليلي، الذي نسعى من خلاله إلى التناول الإحصائي الوصفي لطبيعة كلا من الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لتلاميذ السنة الرابعة متوسط، فضلا عن تقديم وصفا تحليليا لطبيعة العلاقة بين المتغيرين ونوعيتها وشدة تأثيرها، وهذا لا يمكن أن يتم إلا من خلال المنهج الوصفي التحليلي.

02- الـدراسـة الاسـتـطـلاعـيـة:

قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية في شهر مارس من السنة الدراسية 2025 في المتوسطات التي سنستخرج منها عينة البحث وهي: متوسطة البور علي، متوسطة حسيان احمد، متوسطة بن زيادي محمد، متوسطة احمد شافعي، ومن خلال الدراسة قمنا ب:

ـ التعرف على طبيعة أفراد مجتمع البحث الذي ستسحب منه العينة النهائية، من حيث خصائصهم وفروقهم الفردية للتأكد من مدى إمكانية تطبيق أدوات بحثنا عليهم.

ـ التأكد من مدى توفر الظروف والشروط المناسبة لتطبيق أدوات البحث، بالنظر لما تحتاجه من متطلبات على مستوى الحدود الزمنية خاصة، بالنظر لخصوصية اختبار التفكير الناقد وما سيستغرقه من وقت لتطبيقه على عينة معتبرة من حيث العدد.

ـ القيام بإجراءات تحضيرية وتمهيدية من أجل تطبيق أدوات البحث بشكلها النهائي وفقا للشروط التي وقرتها إدارة مدارس التعليم الثانوي التي تشكل مجتمع البحث.

03- مـجـتـمـع الـبـحـث:

تمثل مجتمع دراستنا في مجموعة من أقسام السنوات الرابعة متوسط التابعة لبعض المقاطعات التربوية التابعة لولايتي بومرداس وتيزي وزو،وهي أربعة مدارس من التعليم المتوسط، وفي الجدولين التاليين سنتطرق إلى الوصف التفصيلي لمجتمع البحث:

- **جدول رقم(01):**وصف مجتمع البحث.

المؤسسة	عدد التلاميذ الإجمالي	عدد اقسام الرابعة متوسط	عدد تلاميذ الرابعة متوسط	عدد الأفواج التربوية
البور علي	511	03	103	14
حسيان احمد	368	02	60	12
بن زيادي محمد	345	03	71	12
احمد شافعي	804	05	160	24
المجموع	2028	13	394	62

من خلال الجدول يمكن الحديث عن مجموعة من العوامل التي قد يكون لها تأثير على نتائج فرضيات البحث، أولها عدم وجود توازن في توزيع عدد التلاميذ على مختلف المتوسطات، فالفارق بين عدد تلاميذ متوسطة احمد شافعي ومتوسطة بن زيادي محمد هو (459) تلميذ هذا راجع لموقع كل مؤسسة في المناطق الحضرية والمناطق الريفية، إلا أن هناك توازنا في عدد أقسام السنة الرابعة متوسط بين مختلف مؤسسات التعليم المتوسط.

04- عـيـنـة الـبـحـث:

بغرض تطبيق أدوات البحث فقد اعتمدنا على عينة قصدية، على اعتبار أننا قصدنا فئة تلاميذ السنة الرابعة متوسط دون سواها من فئات مستويات التعليم المتوسط، كون أن هذه الفئة مقبلة على اجتياز امتحان مصيري ألا هو امتحان شهادة التعليم المتوسط، وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث 200 تلميذ وتلميذة من السنة الرابعة متوسط، وفيما يلي نقدم بعض الأوصاف لعينة البحث.

- الجدول رقم (02): نسبة تمثيل عينة البحث للمجتمع.

عدد أفراد العينة	عدد أفراد المجتمع	نسبة التمثيل
200	394	%50.76

يتضح من خلال الجدول بان نسبة تمثيل أفراد العينة لمجتمع البحث هي (50.76%)، وهي تفوق بكثير نسبة التمثيل المطلوبة حسب التوجهات المنهجية الحديثة، تبعا لعدد أفراد العينة مقارنة بعدد أفراد المجتمع، غير انه من حيث الخصائص التعليمية والخصائص السيكولوجية النفسية، فان طلبة عينة البحث يتميزون بمختلف الخصائص التي يفرضها موضوع بحثنا، من اجل تمثيلهم لمجتمع البحث.

- الجدول رقم (03): نسبة تمثيل تلاميذ كل مؤسسة في عينة البحث.

المؤسسة	عدد تلاميذ الرابعة متوسط	عدد المشاركين في العينة	النسبة المئوية
البور علي	103	50	%25
حسيان احمد	60	50	%25
بن زيادي محمد	71	50	%25
احمد شافعي	160	50	%25
المجموع	394	200	%100

من خلال الجدول يتبين أن نسبة مشاركة تلاميذ كل مؤسسة في عينة البحث كلها متساوية، وهي (25%) لكل مؤسسة، ويعود هذا التساوي لكون عينة البحث عينة مقصودة، وبناء على ذلك فقد ارتأينا أنه من المستحسن أن يكون هناك تساوي عدد تلاميذ كل مؤسسة في نسبة التمثيل للعينة.

- الجدول رقم (04): توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس.

الجنس	عدد الأفراد	النسبة المئوية
ذكر	86	%43
أنثى	114	%57
المجموع	200	100

يتبين من الجدول بأن نسبة الإناث التي بلغت (57%) أعلى من نسبة الذكور التي بلغت (43%)، وهذه النتيجة تدل على ارتفاع عدد الإناث في المتوسطات المختارة، وذلك قد يـعـود إلى ارتـفـاع عددهن على مستوى المؤسسات التعليمية لولايتي بومرداس تيزي وزو إما إلى عامل النمو الديمغرافي، أو إلى العامل الثقافي المتمثل في اهتمام الفتاة في هذه المناطق أكثر من الفتى.

05- أدوات الـبـحـــث:

نقصد بأداة البحث تلك الوسيلة العلمية التي يستخدمها الباحث في عملية جمع البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع البحث، وسوف نعتمد في هذه الدراسة على مقياس الضغوط النفسية ل (طوبال فطيمة) و مقياس التوافق الدراسي لـ (يونجمان) سنة 1975.

5- 1- مقياس الضغوط النفسية:

أعدته الباحث "طوبال فطيمة" (2016)، من جامعة سطيف في دراسة لها بعنوان الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية يتكون الاستبيان في صورته النهائية من (42) عبارة موزعة على 4 أبعاد منها:

ـالبعد الدراسي: يتضمن 15 بندا

ـ البعد الشخصي: يتضمن 15 بندا.

ـالبعد الفيزيولوجي: يتضمن 12 بندا.

تصحيح المقياس: يتم منح الدرجات في البنود حسب الجدول التالي:

ـ الجدول رقم (05): سلم تصحيح مقياس الضغوط النفسية.

سلم الإجابة	الدرجة
تنطبق دائما	04
تنطبق أحيانا	03

تنطبق نادرا	02
لا تنطبق أبدا	01

أما المتوسط المعياري لمقياس الضغوط النفسية فهو كما يلي

$$\mu = \frac{4 \times 42}{2} = \frac{168}{2} = 84$$

ـ الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي:

قامت الباحثة بتجريب المقياس على عينة استطلاعية قوامها 30 تلميذ و تلميذة تتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة، بغرض التأكد من صدق وثبات المقياس، اما الخصائص السيكومترية النهائية فكانت كما يلي:

ـ أولا : صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال طريقة الاتساق الداخلي وقد أشارت النتائج بأن قيم معامل ارتباط البنود بأبعاده فاقت (0.59) وهي قيم كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) وهذا ما أشار لكون بنود وعبارات المقياس تتميز بخاصية الصدق.

ـ ثانيا: ثبات المقياس:

اعتمدت الباحثة في التأكد من صدق المقياس على طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار وقامت بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيق الأول، ودرجاتهم في إعادة تطبيقه للمرة الثانية، وقد كانت قيمة معامل الارتباط (0.96) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، وهذا ما يعني بان مقياس الضغط النفسي يتميز بخاصية الثبات.

5 ـ 2ـ مقياس التوافق الدراسي:

اعتمدنا في قياس التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط على مقياس "يونجمان" للتوافق الدراسي، يتكون من 34 بندا وعبارة موازعة على ثلاثة أبعاد وهي:

ـ جدول رقم (06): أبعاد وفقرات مقياس التوافق الدراسي.

البعد	الفقرات
الجد والاجتهاد	34-31-29-25-22-20-19-13-11-7-5-1
الإذعان	32-28-26-24-23-18-17-16-14-10-9-8-3-2
العلاقة بالمدرس	33-30-27-21-12-6-4

وقد قام "الدريني حسن عبد العزيز" بتعريب المقياس وتقنينه على البيئة العربية فكانت الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

ـ صدق المقياس:

اعتمد "الدريني" للتأكد من صدق المقياس على طريقة الصدق التكويني أي الصدق العاملي من خلال التأكد من دلالة قيمة معامل الارتباط لأفراد العينة الاستطلاعية على المقياس المترجم، ودرجاتهم في مقياس محكي يقيس التوافق الدراسي وهو مقياس مقنن بصورة مسبقة، وقد أشارت النتائج لقيمة معامل ارتباط مقدرة بـ (0.77) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، وهذا ما يشير لامتلاك مقياس التوافق الدراسي لخاصية الصدق.

ـ ثبات المقياس:

تأكد "الدريني" من ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، والتأكد من دلالة قيمة معامل الارتباط بين درجات الأفراد في البنود الفردية للمقياس، ودرجاتهم في البنود الزوجية للمقياس، وقد تحصل الباحث على قيمة معامل الارتباط مقدرة بـ (0.87)، وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، وهذ ما جعل مقياس التوافق الدراسي يمتاز بخاصية الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

- تصحيح المقياس: بغرض منح الدرجات فقد تضمن المقياس سلم إجابة ثنائي يتضمن مقترحين لكل مقترح درجة مرجعية كما في الجدول التالي:

- الجدول رقم (07): سلم تصحيح مقياس التوافق الدراسي.

سلم الإجابة	الدرجات
نـــعـــم	02
لا	01

أما المتوسط المعياري لمقياس التوافق الدراسي فهو:

$$\mu = \frac{2 \times 34}{2} = \frac{68}{2} = 34$$

06- الـــحـــدود الـــزمـــنـــيـــة لـلـبـحـــث:

استغرقت الفترة الزمنية لتطبيق أدوات البحث (مقياسي الضغوط النفسية والتوافق الدراسي) مدة أسبوعين وذلك بسبب تزامن تلك الفترة مع اختبارات الفصل الثاني وذلك بعد الحصول على الموافقة من طرف مديري المتوسطات، وبمساعدة مستشار التوجيه الذي دلنا على الأقسام، وبالتنسيق مع الأساتذة من أجل منحهم لنا الحصص الخاصة بهم لتطبيق الاختبار، وبعد ذلك تم توزيع المقياسين على التلاميذ ابتداء من 25فيفري إلى غاية 11مارس.

07- أسـالـيـب الـمـعـالـجـة الإحـصـائـيـة للـبـيـانـات:

- بغرض معرفة مستوى الضغط النفسي وطبيعة التوافق الدراسي لتلاميذ السنة الرابعة متوسط اعتمدا على اختبار T لعينة واحدة.

- بغرض اختبار العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لتلاميذ التعليم المتوسط فقد اعتمدنا على معامل ارتباط بيرسون.

- بغرض التأكد من الفروق بين الجنسين في مستوى الضغوط النفسية، ومستوى التوافق الدراسي فقد اعتمدنا على اختبار T لعينتين غير مستقلتين.

الـــفـــصـــــل الـــخـــامـــس
عرض وتحليل وتفسير النتائج

01- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضيات.

02- الاستنتاج العام.

03- التوصيات والاقتراحات.

01- عـرض وتـحـلـيـل وتـفـسـيـر نـتـائـج الـفـرضيـات:

- نتائج الفرضية الأولى

- مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط قد يكون مرتفعا او منخفضا.

- الجدول رقم (08): اختبار T لعينة واحدة يحدد مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

حجم العينة	المتوسط المعياري لمقياس الضغط النفسي	المتوسط الحسابي لدرجات أفرد العينة	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T المجدولة	مستوى الدلالة
200	84	54.96	16.104 -	199	2.601 -	0.01= α

يتضح من خلال الجدول بان قيمة T المحسوبة (- 16.104) أكبر من القيمة المجدولة (- 2.601)، وعليه يتم عدم رفض الفرضية الصفرية ونتأكد بنسبة 99 % بأنه لا توجد فروق بين المتوسط المعياري لمقياس الضغوط النفسية ومتوسط درجات أفراد عينة البحث في المقياس، وعليه مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط هي في مستوى المتوسط.

يمكن إرجاع هذه النتيجة لعوامل عدة منها، عوامل أكاديمية حيث يشكل الجانب الأكاديمي أبرز مصادر الضغط لدى التلميذ، وغير أن وجود توازن نسبي في حجم المناهج وتنوع أساليب التدريس والتقييم يساعد في بقاء مستوى الضغط النفسي الصادر عن قلق الامتحان في حدوده المتوسطة، فهذه الأساليب المتنوعة تجعل التلميذ يفكر في وجود فرص لتعويض أي فشل في الامتحان الرسمي في نقاط التقويم المستمر، فمن المهم إذن أن يبعد التلميذ عن قلق الدرجات والنقاط التحصيلية.

إن برامج الارشاد والتوجيه النفسي التي تتنوع خدماتها، خصوصا المتعلقة بتمكين التلميذ من التمتع بصحة نفسية عادية، تمكنهم من التعامل السليم مع مختلف مصادر الضغوط النفسية من كثافة البرامج الدراسية والصراعات التنظيمية في البيئة المدرسية وطبيعة العلاقات التي تربط بين أعضاء الإدارة المدرسية، هذا العامل يمكن أن يكون قد ساهم في تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط إلى المستوى المعتدل.

كما يؤدي أيضا الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه التلميذ في الوسط الأسري في ظل منح الأولياء الأهمية لتعليم ونجاح أبنائهم، دورا هاما في التخفيف من شدة الضغط النفسي، فالتلميذ الذي يتلقى تشجيعا من عائلته ويستفيد من علاقات اجتماعية مستقرة ومبنية على التوافق مع الأسرة والزملاء والمعلمين يكون أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة بشكل ايجابي .

بالإضافة إلى عوامل بيئية أين تلعب البيئة المدرسية المحيطة بالتلميذ دورا في تحديد مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط، فالمدارس التي توفر بيئة تعليمية سليمة ومنظمة ومبنية على التفاهم والعلاقات الإنسانية الإيجابية، تمثل مناخا دراسيا وبيئة تعليمية مواتية لتعلم التلاميذ بعيد عن مختلف أشكال الضغوط النفسية السلبية، مما يكون قد جعل مستوى الضغوط النفسية حسب نتيجة هذه الفرضية في مستوى المتوسط.

في هذا المنحى نجد دراسة "لبكيري عبد الحفيظ" سنة (2021)، تتوافق مع ما توصلنا إليه دراستنا في إطار نتيجة هذه الفرضية، حيث توصل إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي متوسط، كانت في المستوى الأدنى، وهذا التشابه قد يعود لتقارب مستوى السنة الرابعة متوسط مع شروط بيئة التعليم الثانوي، كما تتشابه نتائج دراستنا مع نتائج دراسة "بوريو نضيرة" و دراسة "نبيل صالح سفيان" و"آل ناجي هادي إبراهيم " سنة (2024) ، حيث توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط كانت في المستوى المتوسط، وهذا التشابه يمكن أن نرجعه لتشابه شروط مرحلة التعليم المتوسط، على الرغم من اختلاف الفترة الزمنية بين بحثنا هذا ودراستهما.

كما ذهبت دراسة كل من "صالح نعيمة" و"شارف جميلة" سنة (2017) عكس سياق نتائج دراستنا هذه، فقد توصلت إلى وجود مستويات مختلفة في الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، ويمكن تفسير هذا الاختلاف النسبي بين ظروف وإجراءات وأداة المستخدمة لقياس الضغوط النفسية، فهذه العناصر متباينة بين دراستينا.

ـ نتائج الفرضية الثانية:

ـ التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط قد يكون إيجابيا أم سلبيا.

ـ الجدول رقم (09): اختبار T لعينة واحدة يحدد طبيعة التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

حجم العينة	المتوسط المعياري لمقياس الضغط النفسي	المتوسط الحسابي لدرجات أفرد العينة	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T المجدولة	مستوى الدلالة
200	34	54.61	86.831	199	2.601	α =0.01

يتضح من خلال الجدول بأن قيمة T المحسوبة (86.831) أكبر من القيمة المجدولة (2.601) وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونتأكد بنسبة 99% من وجود فروق بين المتوسط المعياري بمقياس التوافق الدراسي (34) والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة (54.61)، وقد كانت الفروق دالة إحصائيا لصالح متوسط درجات تلاميذ الرابعة متوسط عند مستوى الدلالة (α =0.01)، وعليه التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط كان إيجابيا.

يمكن إرجاع نتيجة هذه الفرضية لعوامل عدة من بينها، الدعم الأسري حيث يعد الجو الأسري المستقر والداعم من أبرز العوامل التي تساعد على التوافق الدراسي الايجابي،

فالأسرة تمثل الحاضنة الأولى للتلميذ، وهي التي تغرس فيه القيم التعليمية منذ الصغر عندما يشـــعر التلميذ بان عائلته تؤمن بقدراته، وتسانده في تجاوز العقبات الدراسية، فانه يكتسب ثقة اكبر بنفسه، ويصبح أكثر استعدادا لبذل الجهد في الدراسة، كما أن مشاركة الوالدين في متابعة دروس الأبناء وحضور الاجتماعات المدرسية وتقديم التشجيع المستمر، ولعل تحقيق التوافق الأسري للتلميذ يعد من بين مراحل وأبعاد تحقيق التوافق الدراسي تحقيق توافقه الدراسي.

بالإضافة إلى ذلك تساهم البيئة المدرسية الايجابية التي تتسم بعلاقات جيدة مع المعلمين والزملاء في خلق مناخ محفز للتعلم، فلا شك أن عمل الإدارة المدرسية على بناء علاقات تفاعل إيجابية بين مختلف أطراف المجتمع المدرسي، من بين العوامل التي تساهم لدرجة كبيرة في تمكين التلميذ في السنة الرابعة متوسط، من بلوغ مستويات مرتفعة في مجال توافقه الدراسي.

من ناحية أخرى يمكن أن نشير لتأثير عامل خصائص المعلمين المشرفين على التدريس، والذين يتفاعل معهم التلميذ بشكل مستمر في ضوء العلاقة البيداغوجية التي تربطهما في إطار تنفيذ أنشطة المنهاج، فمستوى تأهيل المعلم في جانب سيكولوجية العلمية التعليمية وفي سيكولوجية المتعلم، يمكن أن تمكنه من معرفة واختيار أساليب وطرق التعامل مع التلاميذ المختلفين من حيث الخصائص النفسية والعقلية، فتتولد لدى التلاميذ اتجاهات إيجابية نحو المعلم، ونحو العملية التعليمية ـ التعلمية برمتها، فينعكس ذلك إيجابيا على ارتفاع مستوى التوافق الدراسي للتلميذ.

من جهة أخرى العلاقات الاجتماعية الايجابية والصداقات داخل المدرسة التي تجمع بين التلاميذ في إطار علاقات الزمالة، تمنح التلميذ شعورا بالانتماء للمدرسة وتدعم حالته النفسية على نحو إيجابي في المجال العلائقي، مما ينعكس ايجابيا على مستوى التفاعل الاجتماعي للتلميذ عند انخراطه في المجتمع المدرسي، وهذا التفاعل الإيجابي يمكن أن تمتد نتائجه في إلى ان تتحسن عملية التوافق الدراسي للتلميذ.

يمكن تأكيد نتائج هذه الفرضية بنتائج دراسة "عبد الفتاح أبي مولود" سنة (2013)، حيث توصلت إلى أن التوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في مستوى مرتفع، فمن المنطقي أن تشابه البيئة التعليمية التي طبقت فيها الدراستين فضلا عن

تشابه تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في العديد من الخصائص إلى تطابق النتائج التي أكدت على ارتفاع مستوى التوافق الدراسي، لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط مرتفعا.

هناك عاملا آخر يمكن أن يساهم في نتيجة هذه الفرضية، وهو عامل اهداف البرامج الدراسية في ظل الفلسفة التربوية المتبعة في النظام التربوي الجزائري، فمنذ دخل البرامج لكفاءات الجيل الثاني، لا شك أن هذا العامل يرفع من مستوى الكفاءة الذاتية، لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وهي الكفاءة التي تمكنه من العديد من المهارات بما فيها مهارات تحقيق التوافق مع البيئة المدرسية، هذا وقد أشارت نتائج دراسة "مباركة" و"أبي ميلود" سنة (2013)، التي أشارت نتائجها لعلاقة الكفاءة الذاتية للتلميذ وأثرها في تحسين مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

يمكن الإشارة لعامل انخفاض مستوى الضغوط النفسية للحد المتوسط لدى تلاميذ عينة البحث، كعامل من بين العوامل المساهمة في تمكين التلاميذ من تحقيق توافق دراسي إيجابي، ولعل هذا العامل يساير نتائج دراسة "هداية بن صالح" سنة (2015) والتي اكدت على انه كيما ارتفع مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ كلما انخفض مستوى التوافق الدراسي، وبناء على هذا أكدت نتائج دراستنا على علاقة إيجابية إيجابية بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي، أي كلما انخفض مستوى الضغط النفسي كلما ساهم ذلك في تحسن مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

ـ نتائج الفرضية الثالثة:

ـ توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

ـ الجدول رقم (10): معامل ارتباط بيرسون يحدد العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي وطبيعة التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

عدد أفراد العينة	قيمة r المحسوبة	درجة الحرية	قيمة r المجدولة	مستوى الدلالة
200	0.091	198	0.254	α =0.01

يتضح من خلال الجدول بان قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0.091) أصغر من القيمة المجدولة (0.254)، وعليه نتأكد بنسبة 99% من وجود علاقة ارتباطية ضعيفة وغير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0.01) بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، إذ لا تؤثر الضغوط النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط على توافقهم الدراسي.

يمكن الحديث عن عوامل عدة ساهمت في هذه النتيجة التي جعلت من الضغوط النفسية ظاهرة يمكن أن تكون إيجابية في حالة امتلاك التلميذ في التعليم المتوسط للكفاءة الذاتية التي تمكنه من التعامل الإيجابي مع ظاهرة الضغوط النفسية، فيكون بذلك الضغط النفسي عاملا مثيرا ودافعا للتلميذ من أجل بذل الجهد لتحقيق التوافق الدراسي الإيجابي مع متطلبات البيئة المدرسية، وإذ لم يكن في هذا الصدد الضغط النفسي عاملا مؤثرا في التوافق الدراسي للتلميذ، ذلك لعوامل مهمة مثل ضمان خدمات الإرشاد النفسي التي لم تجعل الضغط النفسي يؤثر سلبا على التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

كما أن التلاميذ في مستوى السنة الرابعة متوسط، قد تعودوا على أجواء مرحلة التعليم المتوسط التي قضوا فيها ثلاث مواسم دراسية سابقة، فمع تودهم على ظروف وشرط المرحلة التعليمية، قد يتمتعون بالـيات توافق فعالة واستراتيجيات مناسبة لإدارة الضغط، الأمر الذي يخفف من تأثير الضغط النفسي على مستوى توافقهم الدراسي.

بالإضافة إلى ذلك قد يكون للإدراك الفردي من طرف كل تلميذ لطبيعة للضغط النفسي دور في تفسير عدم وجود علاقة بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي، حيث يمكن لبعض التلاميذ أن يمتلكوا قدرات معرفية ومهارات فردية ودراسية جيدة تمكنهم من التوافق مع متطلبات الدراسة، حتى في ظل وجود ضغوط نفسية، مرتفعة، فما بالك إن كانت هذه الضغوط في المستوى المتوسط.

تشير نتيجة هذه الفرضية إلى أن وجود ضغوط نفسية في مستوى المتوسط لدى تلاميذ الرابعة متوسط، تبعه ارتفاع في مستوى توافقهم الدراسي، يعني هناك علاقة تأثير ضعيفة لهذا العامل ربما يمكن أن يكون لعامل تقدير الذات ومفهوم الذات لدى التلميذ، من حيث ما يملكونه من كفاءات وقدرات اكتسبوها طوال سنوات الدراسة أكسبهم مهارة التوافق الإيجابي مع البيئة المدرسية لمرحلة التعليم المتوسط، وعلى هذا النحو سارت نتائج الدراسة التي قامت بها الباحثة "هداية بن صالح" سنة (2015)، بحيث لأكدت عن علاقة ارتباطية غير مؤثرة بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي، بحيث وجود ضغوط نفسية سلبية لدى التلاميذ لم يساهم في توافق دراسي سلبي لديهم.

مـن مـنـظور أبعاد التوافق الدراسي المتمثلة في التوافق مع الزملاء وجماعات الرفاق، التوافق مع الأساتذة، التوافق مع أعضاء الإدارة المدرسية، ربما عوامل ساهمت في عدم تأثير عامل الضغوط النفسية على مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

من حيث ما يمكن أن يكون من متغيرات دخيلة في العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، يمكن أن يشير انخفاض مستوى الضغوط النفسية لعامل صحي يتمتع به التلاميذ، ألا وهو تمتعهم بصحة نفسية إيجابية يمكن ان تكون ساهمت في توافقهم الدراسي الإيجابي، وجعلت من الضغوط النفسية منعدمة التأثير

تماما في ذلك، إذ يمكن للضغوط النفسية في المستوى المتوسط أن تفرز بعض المشكلات على مستوى التوافق الدراسي لدى التلاميذ.

ـ نتائج الفرضية الرابعة:

ـ توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعود لمتغير الجنس.

الجدول رقم (11): اختبار T لعينتين غير مستقلتين لتحدد الفروق في الضغط النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.

الفئات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T المجدولة	مستوى الدلالة
ذكر	86	48.96	2.942 -	198	2.345 -	0.01= α
أنثى	114	59.48				

يتضح مـن خلال الجدول بأن قيمة T المحسوبة (- 2.942) أصغر من القيمة المجدولة (- 2.345)، وعليه يتم عدم رفض الفرضية الصفرية ونتأكد بنسبة 99 % من عدم وجود فروق في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس، وقد كانت نتيجة الفرضية دالة إحصائيا عن مستوى الدلالة (α =0.01)، وعليه نتأكد بأن مستوى الضغط النفسي متساوي لدى كلا الجنسين.

يمكن إرجـاع نـتـائـج هـذه الفرضية إلى عوامل متعددة تؤثر عليهم بنفس الطريقة تقريبا، وتجعلهم يشعرون بنفس مستوى الضغوط النفسية والتي كانت في المستوى المتوسط

من خلال أهمية هذه المرحلة المهمة من مشوارهم الدراسي، إذ يمكن أن تكون برامج الإرشاد والتحضير النفسي الجماعي لامتحان شهادة التعليم المتوسط، وفي نفس الظروف وفي نفس الشروط وفق ما تقتضيه طريقة الإرشاد والتوجيه النفسي الجماعي، هذا عاملا يمكن أن يكون قد ساهم في عدم وجود فروقا بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي، وهذا يذهب عكس منحى نتائج الدراسة التي قامت بها الباحث "لبوازدة" سنة (2016) التي أكدت على وجود فروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي، إذ يمكن أن تكون نتائج مثل هذه الدراسات قد ساهمت في تطوير برامج وخدمات التوجيه والإرشاد وضمانها لكلا الجنسين فكانت نتائج بحثنا لا تشير لوجود مثل هذه الفروق بين الجنسين.

عامل توقعات الأسرة من التلميذ أن يحقق نتائج ممتازة سواء كان ذكرا أم انثى يمكن أن يساهم في جعل كلا الجنسين معرضين لنفس المستوى من الضغوط النفسية، خصوصا في حالة ما إذا كانت هذه التوقعات إيجابية قائمة على أفكار وتقويما عقلانيا لقدرات وإمكانيات التلاميذ، يمكن أن يساهم هذا في وجود ضغوطا متساوية في مستوى المتوسط بين كلا الجنسين كما أشارت لها نتائج الفرضية الأولى لبحثنا هذا.

يمكن ان يعبر تقارب المستوى الدراسي والتحصيلي من حيث الدرجات في الامتحانات بين كلا الجنسين من بين العوامل التي جعلت من الفروق بين الجنسين غير موجودة، خصوصا لو كانت نتائج التحصيل لعينة بحثنا هذا مرتفعة ومقبولة ومشجعة، فكلما كانت نتائج كلا الجنسي مرتفعة ومتقاربة، كلما ساهم هذا العامل في عدم وجود فروقا بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي سواء ارتفع أو انخفض.

بما ان هناك إمكانية لتأثير العوامل الاقتصادية للأسرة كمصدر من مصادر الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، فإذا افترضنا بأن الظروف الاقتصادية المتقاربة التي تعيشها أسر التلاميذ والتي تجعل من توفر إمكانيات ووسائل الدراسة التي تنفقها الأسر على الأبناء للدراسة هي متقاربة، فهذا العامل يمكن ان يكون قد ساهم في عدم وجود فروقا في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث.

ـ نتائج الفرضية الخامسة:

ـ توجد فروق في طبيعة التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تعود لمتغير الجنس.

ـ الجدول رقم (12): اختبار T لعينتين غير مستقلتين لتحدد الفروق في الضغط النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.

الفئات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T المجدولة	مستوى الدلالة
ذكر	86	54.08	1.966 -	198	2.345 -	0.01= α
أنثى	114	55.01				

يتضح من خلال الجدول بأن قيمة T المحسوبة (-1.966) أكبر من القيمة المجدولة (- 2.345)، وعليه يتم رفض الفرضية الصفرية ونتأكد بنسبة 99 % من وجود فروق في طبيعة التوافق الدراسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس، وقد كانت الفروق غير دالة إحصائيا عن مستوى الدلالة (α =0.01) لصالح الإناث، إذ أن الإناث أكثر توافقا مقارنة بالذكور.

يمكن تبرير نتيجة هذه الفرضية بعوامل عدة ومنها النضج الانفعالي والاستقرار النفسي الذي تتميز به الفتيات، فغالبا تكون الإناث أكثر قدرة على التحكم في مشاعر القلق والتوتر وأكثر وعيا بمسؤولياتهن الدراسية، هذا التوازن النفسي يجعلهن أكثر استعدادا للتكيف مع الضغوط الدراسية والالتزام بمتطلبات التحصيل الدراسي. كما تلعب الدافعية الداخلية دورا أساسيا في تفوق الإناث على الذكور في جانب التوافق الدراسي، فالتلميذات يظهرن اهتماما

اكبر بالدراسة وحرصا على النجاح، وغالبا ما يربطن بين التحصيل الجيد وتحقيق مستقبل امن ومستقر، هذه الرغبة في إثبات الذات تدفعهن إلى بذل مجهود اكبر، ومواجهة الصعوبات الدراسية بإصرار.

بالإضافة إلى طـبـيـعة التنشئة الاجتماعية التي تتلقاها الفتيات، حيث يربين على قيم مثل الانضباط والطاعة وتحمل المسؤولية في سن مبكرة، في حين يمنح الذكور حرية اكبر في التصرف مما قد ينعكس على سلوكهم الدراسي ويؤدي إلى انخفاض مستوى التوافق لديهم، كما تدرك الفتيات أنفرصهن في المستقبل مرتبطة بالنجاح والتوافق الدراسي، خاصة في ظل التحديات الاجتماعية والاقتصادية التي تواجه الإناث. وهذا الإدراك يجعل الدراسة وسيلة رئيسية لتحقيق الذات وتحسين المكانة الاجتماعية، مما يزيد من التزامهن واجتهادهن في المدرسة.

كما تظهر الإناثان انضباطا اكبر داخل المؤسسة التعليمية، والتزاما واضحا بالقوانين المدرسية وسلوكا أكثر اتزانا داخل القسم، والعلاقات الايجابية بالمعلمين والمعلمات وقدرتهن على طلب المساعدة والتفاعل مع مختلف الأنشطة الصفية، تساهم في تعزيز توافقهم الدراسي.

والغيابات المتكررة للتلاميذ الذكور عن الحصص الدراسية مقارنة بالإناث بسبب غياب لغة الحوار والثقة بينهم وبين المعلم، فطبيعة مرحلة المراهقة تدفع بالذكور إلى الانطواء أو التمرد على القوانين المدرسية لتحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة. فالصراع الداخلي الذي يعاني منه المراهق من وجود عدة صراعات داخلية منها صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة قد تؤثر على توافقه الدراسي.

يمكن تأكيد نتائج هذه الفرضية بنتائج دراسة كلا من "ميدون مباركة" و"عبد الفتاح أبي مولود" سنة (2013)، حيث توصلت لوجود فروق في مستوى التوافق الدراسي لصالح الإناث، كما تتشابه دراستنا مع دراسات كل من دراسة "الشاعر علي" سنة (2017)، أين توصلت إلى وجود فروق في مستوى التوافق الدراسي لصالح الإناث.

كما ذهبت نتائج دراسة كل من "خلفان رشيد" و"مباركي محند اورابح" و"حلي مصطفى" سنة (2017) ودراسة "نبيل صالح سفيان" و"آل ناجي هادي إبراهيم" سنة (2024)

ودراسة كلا من "مصباح الهلي" و" عمار حمامة" و آخرون سنة (2019)، عكس سياق نتائج دراستنا هذه، فقد توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى التوافق الدراسي، على الرغم من التقارب الزماني مع دراسة كل من دراسة (خلفان رشيد) و دراسة (نبيل صالح سفيان) فكلاهما كانت في طور تعليم المتوسط، ويمكن على هذا الأساس أن نبرر هذا الاختلاف إلىأن دراستين طبقت على جميع مستويات التعليم المتوسط وفي دراستنا هذه طبقت على تلاميذ السنة الرابعة متوسط دون سواها. أما دراسة (مصباح الهلي) فقد طبقت على تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

02- الاســـتـــنـــتـــاج الـــعـــام:

بعد إجراء الدراسة واختبار فرضيات البحث بأساليب المعالجة الإحصائية المناسبة، فقد أظهرت النتائج:

ـ فيما يخص نتائج الفرضية الأولى فقد توصلنا بان مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في المستوى المتوسط، وقد كانت نتيجة الفرضية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α= 0.01).

ـ أما فيما يتعلق بنتائج الفرضية الثانية، فقد أشارت بان مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط كان إيجابيا، وقـد كانت نتيجة الفرضية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α= 0.01).

ـ أما فيما يتعلق بنتائج الفرضية الثالثة، فقد أكدت على وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة كتوسط، وقـد كانت نتيجة الفرضية غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α= 0.01).

ـ بينما فيما يتعلق بنتائج الفرضية الرابعة، فقد خلصت لعدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس، وقـد كانت نتيجة الفرضية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α= 0.01).

ـأما نتيجة الفرضية الخامسة، فقد خلصت إلى وجود فروق في مستوى التوافق الدراسي بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس وقد كانت الفروق لصالح الإناث، وقـد كانت نتيجة الفرضية غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α= 0.01).

03- التوصيات الاقـتـراحـات:

انطلاقا من نتائج بحثنا هذا من المهم أن نقدم التوصيات والاقتراحات التالية:

- تفعيل دور المرشد النفسي والتربوي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يعاني منها بعض التلاميذ، وذلك من خلال تكييف المقابلات الفردية تحسيسية لدى المقبلين على اجتياز امتحان شهادة التعليم المتوسط، والدورات المتوسط.
- تشجيع على إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في مجال الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى عينات أخرى.
- إعداد بعض الأنشطة والبرامج التي تساعد على تنمية التوافق الدراسي لدى التلاميذ.
- بناء برامج لخفض الضغوط النفسية تعتمد على تعزيز التوافق الدراسي لدى المتمدرس.
- توفير المناخ الملائم والإمكانيات اللازمة في المدرسة للتحقيق من حدة الضغوط النفسية ورفع مستوى التوافق الدراسي لدى التلميذ.

ـ خـــاتـــمـــة:

في إطار بحثنا هذا بجانبيه النظري والتطبيقي، فقد حاولنا تسليط الضوء بالدراسة لمتغيري البحث، مستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، بالنظر لأهمية هذين المتغيرين بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط، وعملية التحصيل الدراسي خصوصا على المستوى التطبيقي، فمستوى الضغوط النفسية المتوسطة وان صاحبه توافق دراسي ايجابي، بلا شك سيساهم في الرفع من المردود التحصيلي للتلميذ، والرفع مـن مستـــوى مردود المدرسة والمنظومة التربوية على حد سواء، على الأقل هذا ما يمكن أن تؤكده مختلف الأدبيات النظرية التي اعتمدنا عليها في الفصول النظرية لهذا البحث.

ظهرت أهمية متغيري بحثنا على المستوى النظري وذلك من خلال أن مستوى الضغط النفسي المتوسط ليس بالضرورة عامل سلبي، بل يمكن أن يساهم في تعزيز الأداء الأكاديمي عندما يدار بشكل سليم، ويـوظف كمحفز داخلي يدفع الطلبة نحو الانجاز والتطور، كما أن التوافق الدراسي يمثل حجر الأساس في قدرة التلميذ على التكيف مع متطلبات البيئة التعليمية مما ينعكس إيجابا على تحصيله الدراسي.

وفـي الـجـانب الـمـيـدانـي لـبحثنا هذا فقد توصلنا للنتائج العلمية الموضوعية، التي يمكن تعميمها علـى نـتـائـج الفرضيات، بينما لا يمكن ذلك من خلال نتائج فرضيات أخرى، ومنه إمكانية التنبؤ والضبط في جوانب وعدم إمكانية ذلك في جوانب أخرى، هذا حصرا على مستوى متغيري بحثنا، وما أرفقناه به من متغير ثانوي متمثلا في الجنس (ذكر/ أنثى) وأثـره عـلـى كـل مـن مـسـتـوى الضغوط النفسي والتوافق الدراسي.

ومهما كانت أهمية نتائج بحثنا، فلا يمكن لها أن تسع الإحاطة الشاملة بمختلف جوانب موضوعي الضغوط النفسية والتوافق الدراسي، وانطلاقا من ذلك يمكن أن نفتح الباب على زوايا بحث في مجالها، يمكن أن تكون محل دراسات ميدانية من طرف باحثين في المستقبل المنظور.

الـــــمـــــراجـــــع

- أولا: الـكـتـــب:

01- أبو أسعد عبد اللطيف (2015). الصحة النفسية من منظور جديد. الكويت: وكالة المطبوعات.

02- أبـو اسـعـد عـبـد اللطيف ؛ نايل احمد عبد العزيز (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. ط1. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.

03- أبو حويج مروان ؛ الصفدي عصام (2001). المدخل إلى الصحة النفسية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

04- أبو زيد إبراهيم أحمد (1987). سيكولوجية الذات والتوافق. الإسكندرية: دار عالم المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع.

05- بيكر روبيرت ؛ سيرك بوهدن (2002). دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة (ترجمة علي عبد السلام علي). القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

06- جاسم محمد محمد (2004). مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

07- حسن سلامة عبد العظيم ؛ وحسن طه عبد العظيم (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. ط5. عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.

08- حشمت أحمد ؛ باهي مصطفى (2006). التوافق النفسي والتوازن الوظيفي. القاهرة: الدار العالمية للنشر.

09- الخالدي عطا الله فؤاد ؛ العلمي دلال سعد الدين (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

10- الداهري حسن صالح (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية. ط 4 . عمان: دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.

11- الرشيدي، هارون توفيق (1999). الضغوط النفسية، طبيعتها، نظريتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

12- زهران حامد عبد السلام (1995). الصحة النفسية. ط 2. القاهرة: دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

13- سـهير كامل أحمد (2000). التوجيه والارشاد النفسي. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

14- السيمران تامر حسين علي ؛ المساعيد عبد الكريم عبد الله (2014)، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. ط1. عمان: دار مكتبة الحامد للنشر والتوزيع.

15- السيد عبيد ؛ ماجدة بهاء الدين (2008). الضغط النفسي مشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط1. القاهرة: مكتبة الجامعة الإسكندرية.

16- الشربيني زكريا احمد ؛ بلفقيه نجيب محفوظ أبو بكر (1998)، مقياس التوافق الدراسي لدى بالمرحلة الثانوية بامارة الفجيرة. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

17- صبرة محمد علي ؛ شريت اشرف محمد (2014). الصحة النفسي والتوافق النفسي. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

18- عبد الخالق أحمد محمد (2000). أسس علم النفس. ط 3. القاهرة: دار المعرفة الجامعية للطباعة والنشر.

19- عبد المعطي حسن مصطفى (2004). المناخ الأسري وشخصية الأبناء. القاهرة: دار القاهية للطباعة والنشر.

20- عبد المنعم، محمد (2006). الارشاد النفسي ومواجهة الضغوط النفسية لدى الاسر المتخلفين عقليا. دمشق: مكتبة الزهراء.

21- عبد المنعم محمد أمال (2006). الإرشاد النفسي ومواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر المتخلفين عقليا. دمشق: مكتبة الزهراء.

22- عبد المقصود أماني ؛ وتهاني عثمان (2007). الضغوط الأسرية والنفسية الأسباب والعلاج. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

23- عبد الواحد إبراهيم سليمان (2012). الصحة النفسية وتطبيقاتها في المؤسسة التربوية للمعلم والمتعلم. عمان: دار المناهج.

24- عبد الخالق، احمد محمد (2016). الضغوط والأمـراض مـدخـل فـي عـلـم الـنفس الصحة. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

25- عثمان السيد فاروق (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.

26- عطيوي جودة عـزت راجــح (2001). المدرسة الحديثة مفاهيمها النظرية وتطبيقاتها العلمية. ط1. عمان: الدار العلمية الدولية ودا الثقافة للنشر والتوزيع.
27- فيلة فاروق ؛ السيد عبد المجيد محمد (2005). السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية. عمان: دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع.
28- القذافي رمضان محمد (1999) الصحة النفسية التوافق. ط3. مصر: المكتب الجامعي الحديث.
29- القريطي عبد المطلب (2003). في الصحة النفسية. ط 3. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
30- مدحت عبد اللطيف (1999). الصحة النفسية والتوافق الدراسي. القاهرة: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
31- منسي محمود عبد الحليم (1998). مشكلات الصحة النفسية للبدعين من تلاميذ المرحلة الإعدادية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
32- منصوري مصطفى (2017). الضغوط النفسية والمدرسية واستراتيجيات مواجهتها، ط1.عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
33- نائف علي ايبو (2019)، الضغوط النفسية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.

- ثانيا: الـمـجـلات:

34- أسمري أحمد محمد علي (2019). التوافق المدرسي وعلاقته بمهارات التفكير الإبداعي لدى الطلاب الموهوبين. مجلة كلية التربية. المجلد 35. ع 9 ج 2. ص ص 31 – 57.
35- بخاري نبيلة أكرم (2019). التوافق الدراسي وعلاقته بالتدفق النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات الـدبلوم الـتـربـوي بجامعة جدة. مجلة جامعة عبد العزيز للفنون والعلوم الإنسانية. المجلد 27. ع 3. ص ص 241- 272.
36- بقاش نعيمة ؛ فرفار جمال (2022). العلاقة التربوية بين المعلم والمتعلم ودورها في تفعيل العملية التعليمية / التعلمية. مجلة الناصرية. المجلد 13. ع 3. ص ص 502- 525.

37- خلفان رشيد ؛ مباركي محند أورابح ؛ حلي مصطفى (2017). التوافق الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط. مجلة المرشد. المجلد 7 ع 1 ص ص 86- 90.
38- دمنهوري رشاد بن صالح (2017). بعض العوامل النفسية الاجتماعية ذات العلاقة بالتوافق الدراسي. مجلة علم النفس. ع 38. ص ص 82 – 91.
39- صالح نعيمة ؛ شارف جميلة (2017). الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط. مجلة التنمية البشرية. ع 8 ص ص 29 – 54.
40- صاحب أسعد ويس (2010). التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة. مجلة سر من رأى. المجلد 6. ع 20. ص ص 191 – 210.
41- العبيدي عفراء إبراهيم ؛ الأنصاري سهام عزيز (2011). الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي. مجلة البحوث التربوية. العدد 31. ص ص 74 – 96.
42- العنزي ريم عايد (2022). الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية. ع 46. ج 3. ص ص 93 – 130.
43- قديد عمر ؛ مشري الأخضر ؛ قديد مريم (2019). التوافق الدراسي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي (دراسة ميدانية ببعض كليات جامعة زيان عاشور الجلفة). مجلة المسار. ع3 . ص ص 176 – 188.
44- قيرود الطاهر (2020). أثر الضغوط النفسية على الرضا الوظيفي لدى الممرضون العاملون بمصلحة العلاج الكيميائي بمركز مكافحة السرطان بباتنة. مجلة العلوم الاجتماعية. المجلد .14 ع 1. ص ص 150-139.
45- مرابط أحلام ؛ مالكي حنان (2013). الإدارة المدرسية بين الحداثة والتقليد. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ع 10. ص ص 135- 142.
46- نبيل صالح سفيان ؛ آل ناجي هادي إبراهيم (2024). مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة المتفوقين والمتأخرين دراسيا في آل سرحان. المجلة العلمية لكلية التربية. ع 49. ص ص 39

47- هـدايـة بـن صـالح (2015). الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى الـمـراهـق الـمـتـمـدرس فـي مرحلة التعليم الثانوي. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. مجلد 3. ع 2 ص ص 86- 97.

ـ ثالثا: الأطـروحـات والـدراسـات:

48- خطارة رشيد (2011). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الاولى ثانوي. أطروحة ماجستير. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

49- رهام عمر يوسف زيدان (2007). علاقة التوافق النفسي بالتحصيل الدراسي لدى الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في المرحلة المتوسطة. أطروحة ماجستير. الجامعة الوطنية اليمن.

50- زبيدات حنين حسين (2023). المناخ الأسري والمدرسي والتوافق النفسي وعلاقتهما بدافعية الإنجاز لدى طلبة المدارس الحكومية في مديرية طوباس بفلسطين. أطروحة ماجستير جامعة النجاح الوطنية فلسطين.

51- الشاعر علي محمد (2017). التوافق الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا والتلاميذ العاديين دراسة ميدانية على تلاميذ الصف الثالث الإعدادي (المتوسط) بمدينة سبها. أطروحة دكتوراه. جامعة سبها ليبيا.

52- شقورة عبد الرحيم شعبان (2002). الدافع المعرفي واتجاهات طلبة التمريض نحو مهنة التمريض وعلاقة كل منهما بالتوافق الدراسي. أطروحة ماجستير. الجامعة الإسلامية غزة فلسطين.

53- عبازة آسيا (2014)، صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس بالسنة الثانية ثانوي. أطروحة ماجستير. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

54- القحطاني علي بن ناصر (2013). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسمات الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من متعاطي المخدرات الغريبة من المملكة العربية السعودية. أطروحة ماجستير. جامعة ام القرى مكة المكرمة.

55- قريشي محمد (2002). القلق وعلاقته بالتوافق الدراسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. أطروحة ماجستير. جامعة الجزائر 2.

56- لبكيري عبد الحفيظ (2021). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافع للإنجاز والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. أطروحة دكتوراه. جامعة مولود معمري تيزي وزو.
57- لبوز عبد الله (2002). التنشئة الأسرية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية. أطروحة ماجستير. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
58- وافي ليلى مصطفى (2006). الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال الصم المكفوفين. أطروحة ماجستير في علم النفس. الجامعة الإسلامية غزة فلسطين.

ـ رابعا: المعاجم والقواميس:

59- محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي (1976). معجم مختار الصحاح. بيروت: دائرة المعاجم في مكتبة لبنان.
60- مجمع اللغة العربية (2004). معجم الوسيط في اللغة العربية. ط 4. بيروت: مكتبة الشروق الدولية.

الـــــــــمـــــــــلاحـــق

ـ الملحق رقم (01): مقياس المناخ الدراسي:

ـ مقياس الضغوط النفسية ـ

أعزائي التلاميذ:

بغرض إجراء دراسة علمية، يوجد في هذا المقياس مجموعة من الأسئلة تتعلق بمسائل تعليمية دراسية المطلوب منك، عزيزي التلميذ أن تجيب على كل الأسئلة بعد قراءتها، وذلك بصدق وصراحة ضع علامة (×) في المكان المخصص "نعم "أو "لا " وتأكد انك أجبت على كل الأسئلة ولم تترك أي واحدة، نحيطك علما عزيزي التلميذ أن كل اجابتك ستكون سرية وتستخدم لغرض علمي فقط.

البيانات الشخصية :

السن :.....سنة.

الجنس : ـ ذكر ☐ ـ أنثى ☐

الرقم	البـــــنـــــــــــود	نعم	لا
01	هل غالبا ما تنظر من النافذة أو الباب أو الصورة المعلقة على الجدران أثناء الدرس		
02	هل اخذ منك المعلم أشياء كنت تعبث بها أثناء الدرس		
03	هل يكون عملك عادة نظيفا و مرتبا .		
04	هل تحاول غالبا الإجابة على الأسئلة التي يوجهها لك المعلم .		
05	هل تتحدث غالبا مع زميلك أثناء الدرس .		
06	هل تجد من الصعب الجلوس ساكنا لمدة طويلة في مكانك .		
07	هل يسهل عليك قراءة ما كتبت .		
08	هل تمزق كتبك بسرعة .		
09	هل تصل إلى القسم غالبا متأخرا .		
10	هل تكون في العادة هادئا في القسم		
11	هل تقوم بقضاء بعض المهام للمعلم		
12	إذا وجها المعلم لتلميذ أسئلة هل غالبا ما ترفع أصبعك طالبا الإجابة		
13	هل تنتبه دائما أثناء الدرس		
14	هل تحضر معك قلمك بصورة دائمة إلى المدرسة		
15	هل غالبا ما يعقبك المعلم		
16	هل تؤدي واجبك المدرسي الذي طلبه منك المعلم في الوقت المناسب		
17	هل اشتركت في أي خلاف أو مشاركة مع زملائك بالمدرسة		
18	هل غالبا ما تسقط الأشياء داخل القسم		
19	هل تذهب مع رفاقك إلى المدرسة		
20	هل غالبا ماتوجه انتباهك إلى المعلم داخل القسم		
21	هل سبق لك و إن طرحت أسئلة على المعلم		
22	هل يمكنك الاستمرار في العمل الذي تقوم به دون الانتهاء منه		
23	هل أحيانا ما تترك العمل الذي تقوم به دون الانتهاء منه		
24	هل غالبا ما تكون كتبك التي تحتاجها موجودة أثناء الدرس .		
25	هل تؤدي عملك غالبا معتمدا على نفسك		
26	هل سبق و أن حاولت دفع زملائك بقوة داخل أو خارج القسم		
27	إذا لم تستطيع القيام بوظيفة أو تمرين هل تطلب المساعدة من المعلم		
28	هل غالبا ما تستأذن المعلم عندما تريد الخروج من القسم		
29	هل تنفذ ما يطلب منك دون تذمر		
30	هل ترد على المعلم عندما يوبخك		
31	هل أحيانا ما تبدأ بالضحك في القسم		
32	هل ترفع صوتك في الإجابة على السؤال قبل إذن المعلم		

33	هل تذهب لرؤية معلمك إن احتجت لمساعدته		
34	هل تطلب إذن المعلم إذا أردت ترك مكانك.		

ـ الملحق رقم (02): مقياس التوافق الدراسي.

ـ مـقـيـاس الـتـوافـق الـدراسـي ـ

أعزائي التلاميذ:

بغرض إجراء بحث علمي يتكون المقياس من (42) عبارة . اقرأ كل منها و اجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابات الأربعة الموضحة و ذلك بوضع الإشارة (+) تحت الإجابة التي تناسبك، علما انه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، و إنما تعبر الإجابة عن وجهة

رقم	البـــــــــــنـــــود	سلم الإجابة			
		تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
01	تتعبني الامتحانات المدرسية (شهرية، نصف عام، أخر العام)				
02	اشعر أني متعب نفسيا				
03	اشعر بنقص المكانة و الاحترام عند الأخريين				
04	أعاني من سرعة خفقان القلب				
05	أعاني من كثرة النسيان				
06	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري و مصارحة الأخريين بما يجول في خاطري				
07	أفضل الانسحاب عن الآخرين				
08	أعاني من مشاكل هضمية				
09	اشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف				
10	اشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي احلم بها				
11	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء كتابية آو شفوية				
12	أعاني من صداع متكرر				
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية				
14	اشعر بالقلق من ابسط موقف يحدث معي				
15	يميز والدي أو احدهما بيني و بين أشقائي				
16	أعاني صعوبة في النوم				
17	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها لها				
18	اشعر أني مهموم دائما				
19	لا أثق في الناس				
20	اشعر بالتعب الجسدي دون سبب				
21	أعاني من التشتت و عدم التركيز في الدراسة				
22	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها				

23	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة				
24	أعاني صعوبة في التنفس				
25	أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية				
26	اشعر باني فاشل				
27	علاقاتي بعائلتي متوترة				
28	أعاني من اضطرابات في الشهية				
29	أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية				
30	اشعر بالحزن في معظم الأوقات				
31	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم				
32	اشعر بالإرهاق طوال الوقت				
33	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة و الحزن دون سبب ظاهر				
34	لا احد يفهمني				
35	أشكو من الغثيان				
36	أنا سريع البكاء و التأثر عند مواجهة أي ضغط				
37	أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم				
38	اشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم				
39	اشعر باني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات				
40	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الأخر داخل القسم				
41	أعاني من الارتعاش				
42	أخاف من الفشل الدراسي				

- الملحق رقم (03): درجات تلاميذ السنة الرابعة متوسط في مقياس الضغوط النفسية.

متغير الضغط النفسي

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	2	1.0	1.0	1.0
	5.00	1	.5	.5	1.5
	7.00	1	.5	.5	2.0
	9.00	1	.5	.5	2.5
	11.00	1	.5	.5	3.0
	12.00	1	.5	.5	3.5
	13.00	1	.5	.5	4.0
	16.00	1	.5	.5	4.5
	17.00	1	.5	.5	5.0
	18.00	3	1.5	1.5	6.5
	19.00	3	1.5	1.5	8.0
	20.00	3	1.5	1.5	9.5
	21.00	3	1.5	1.5	11.0
	22.00	1	.5	.5	11.5
	24.00	3	1.5	1.5	13.0
	25.00	1	.5	.5	13.5
	26.00	1	.5	.5	14.0
	27.00	3	1.5	1.5	15.5
	28.00	2	1.0	1.0	16.5
	29.00	4	2.0	2.0	18.5
	30.00	4	2.0	2.0	20.5
	31.00	1	.5	.5	21.0
	32.00	2	1.0	1.0	22.0
	33.00	4	2.0	2.0	24.0
	34.00	3	1.5	1.5	25.5
	35.00	2	1.0	1.0	26.5
	36.00	4	2.0	2.0	28.5
	37.00	1	.5	.5	29.0
	38.00	3	1.5	1.5	30.5
	39.00	2	1.0	1.0	31.5
	40.00	2	1.0	1.0	32.5
	42.00	1	.5	.5	33.0
	43.00	2	1.0	1.0	34.0
	44.00	5	2.5	2.5	36.5
	45.00	4	2.0	2.0	38.5
	46.00	3	1.5	1.5	40.0
	47.00	3	1.5	1.5	41.5
	48.00	3	1.5	1.5	43.0
	49.00	4	2.0	2.0	45.0
	50.00	2	1.0	1.0	46.0
	51.00	2	1.0	1.0	47.0
	52.00	2	1.0	1.0	48.0
	53.00	3	1.5	1.5	49.5
	54.00	3	1.5	1.5	51.0
	55.00	2	1.0	1.0	52.0

56.00	1	.5	.5	52.5
57.00	3	1.5	1.5	54.0
58.00	2	1.0	1.0	55.0
59.00	2	1.0	1.0	56.0
60.00	2	1.0	1.0	57.0
61.00	4	2.0	2.0	59.0
62.00	2	1.0	1.0	60.0
63.00	1	.5	.5	60.5
64.00	2	1.0	1.0	61.5
65.00	2	1.0	1.0	62.5
66.00	5	2.5	2.5	65.0
67.00	2	1.0	1.0	66.0
68.00	1	.5	.5	66.5
69.00	1	.5	.5	67.0
70.00	7	3.5	3.5	70.5
71.00	4	2.0	2.0	72.5
72.00	3	1.5	1.5	74.0
73.00	4	2.0	2.0	76.0
74.00	3	1.5	1.5	77.5
75.00	1	.5	.5	78.0
76.00	1	.5	.5	78.5
77.00	1	.5	.5	79.0
78.00	1	.5	.5	79.5
79.00	3	1.5	1.5	81.0
80.00	2	1.0	1.0	82.0
81.00	1	.5	.5	82.5
82.00	3	1.5	1.5	84.0
83.00	2	1.0	1.0	85.0
84.00	6	3.0	3.0	88.0
85.00	1	.5	.5	88.5
86.00	2	1.0	1.0	89.5
88.00	2	1.0	1.0	90.5
90.00	2	1.0	1.0	91.5
91.00	2	1.0	1.0	92.5
92.00	3	1.5	1.5	94.0
93.00	2	1.0	1.0	95.0
100.00	1	.5	.5	95.5
101.00	1	.5	.5	96.0
104.00	1	.5	.5	96.5
106.00	1	.5	.5	97.0
107.00	1	.5	.5	97.5
109.00	2	1.0	1.0	98.5
112.00	1	.5	.5	99.0
113.00	1	.5	.5	99.5
115.00	1	.5	.5	100.0
Total	200	100.0	100.0	

- الملحق رقم (04): درجات تلاميذ السنة الرابعة متوسط في مقياس الضغوط النفسية.

متغير الضغط النفسي

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	2	1.0	1.0	1.0
	5.00	1	.5	.5	1.5
	7.00	1	.5	.5	2.0
	9.00	1	.5	.5	2.5
	11.00	1	.5	.5	3.0
	12.00	1	.5	.5	3.5
	13.00	1	.5	.5	4.0
	16.00	1	.5	.5	4.5
	17.00	1	.5	.5	5.0
	18.00	3	1.5	1.5	6.5
	19.00	3	1.5	1.5	8.0
	20.00	3	1.5	1.5	9.5
	21.00	3	1.5	1.5	11.0
	22.00	1	.5	.5	11.5
	24.00	3	1.5	1.5	13.0
	25.00	1	.5	.5	13.5
	26.00	1	.5	.5	14.0
	27.00	3	1.5	1.5	15.5
	28.00	2	1.0	1.0	16.5
	29.00	4	2.0	2.0	18.5
	30.00	4	2.0	2.0	20.5
	31.00	1	.5	.5	21.0
	32.00	2	1.0	1.0	22.0
	33.00	4	2.0	2.0	24.0
	34.00	3	1.5	1.5	25.5
	35.00	2	1.0	1.0	26.5
	36.00	4	2.0	2.0	28.5
	37.00	1	.5	.5	29.0
	38.00	3	1.5	1.5	30.5
	39.00	2	1.0	1.0	31.5
	40.00	2	1.0	1.0	32.5
	42.00	1	.5	.5	33.0
	43.00	2	1.0	1.0	34.0
	44.00	5	2.5	2.5	36.5
	45.00	4	2.0	2.0	38.5
	46.00	3	1.5	1.5	40.0
	47.00	3	1.5	1.5	41.5
	48.00	3	1.5	1.5	43.0
	49.00	4	2.0	2.0	45.0
	50.00	2	1.0	1.0	46.0
	51.00	2	1.0	1.0	47.0
	52.00	2	1.0	1.0	48.0
	53.00	3	1.5	1.5	49.5
	54.00	3	1.5	1.5	51.0
	55.00	2	1.0	1.0	52.0
	56.00	1	.5	.5	52.5

57.00	3	1.5	1.5	54.0
58.00	2	1.0	1.0	55.0
59.00	2	1.0	1.0	56.0
60.00	2	1.0	1.0	57.0
61.00	4	2.0	2.0	59.0
62.00	2	1.0	1.0	60.0
63.00	1	.5	.5	60.5
64.00	2	1.0	1.0	61.5
65.00	2	1.0	1.0	62.5
66.00	5	2.5	2.5	65.0
67.00	2	1.0	1.0	66.0
68.00	1	.5	.5	66.5
69.00	1	.5	.5	67.0
70.00	7	3.5	3.5	70.5
71.00	4	2.0	2.0	72.5
72.00	3	1.5	1.5	74.0
73.00	4	2.0	2.0	76.0
74.00	3	1.5	1.5	77.5
75.00	1	.5	.5	78.0
76.00	1	.5	.5	78.5
77.00	1	.5	.5	79.0
78.00	1	.5	.5	79.5
79.00	3	1.5	1.5	81.0
80.00	2	1.0	1.0	82.0
81.00	1	.5	.5	82.5
82.00	3	1.5	1.5	84.0
83.00	2	1.0	1.0	85.0
84.00	6	3.0	3.0	88.0
85.00	1	.5	.5	88.5
86.00	2	1.0	1.0	89.5
88.00	2	1.0	1.0	90.5
90.00	2	1.0	1.0	91.5
91.00	2	1.0	1.0	92.5
92.00	3	1.5	1.5	94.0
93.00	2	1.0	1.0	95.0
100.00	1	.5	.5	95.5
101.00	1	.5	.5	96.0
104.00	1	.5	.5	96.5
106.00	1	.5	.5	97.0
107.00	1	.5	.5	97.5
109.00	2	1.0	1.0	98.5
112.00	1	.5	.5	99.0
113.00	1	.5	.5	99.5
115.00	1	.5	.5	100.0
Total	200	100.0	100.0	

- الملحق رقم (05): نتائج فرضيات البحث تبعا لمخرجات SPSS:

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متغير الضغط النفسي	200	54.9600	25.50216	1.80328

One-Sample Test

	Test Value = 84					
					99% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
متغير الضغط النفسي	-16.104-	199	.000	-29.04000-	-33.7299-	-24.3501-

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متغير التوافق الدراسي	200	54.6150	3.35755	.23741

One-Sample Test

	Test Value = 34					
					99% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
متغير التوافق الدراسي	86.831	199	.000	20.61500	19.9975	21.2325

Correlations

Correlations

		متغير الضغط النفسي	متغير التوافق الدراسي
متغير الضغط النفسي	Pearson Correlation	1	.091
	Sig. (2-tailed)		.200
	N	200	200
متغير التوافق الدراسي	Pearson Correlation	.091	1
	Sig. (2-tailed)	.200	
	N	200	200

T-Test

Group Statistics

	متغير الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متغير الضغط النفسي	ذكر	86	48.9651	25.50499	2.75027
	أنثى	114	59.4825	24.65810	2.30944

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									99% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
متغير الضغط النفسي	Equal variances assumed	.000	.989	-2.942-	198	.004	-10.51734-	3.57430	-19.81368-	-1.22100-
	Equal variances not assumed			-2.929-	179.864	.004	-10.51734-	3.59131	-19.86711-	-1.16757-

T-Test

Group Statistics

	متغير الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متغير التوافق الدراسي	ذكر	86	54.0814	3.11057	.33542
	أنثى	114	55.0175	3.49205	.32706

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									99% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
متغير التوافق الدراسي	Equal variances assumed	1.311	.254	-1.966-	198	.051	-.93615-	.47614	-2.17452-	.30223
	Equal variances not assumed			-1.998-	192.543	.047	-.93615-	.46848	-2.15495-	.28266