جامعة مولود معمري – تيزي وزو –
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم التربية
تخصص علم النفس التربوي

الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي
دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية "تيزي وزو"

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم النفس التربوي

إعداد الطالبتين:
- بن شعبان فتيحة
- لخضاري إكرام

إشراف:
- د. بوعنيقة لخضر

السنة الدراسية: 2024 – 2025

شـكـر و تـقـديـر

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله الذي علّم بالقلم، علّم الإنسان ما لم يعلم، والصلاة والسلام على سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

إستجابةً لوعد الله في قوله: "**وَإِن تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ**" ، إننا نحمد الله ونشكره على توفيقه لنا، وعلى نعمة الصبر والقوة التي مكنتنا من إنجاز هذا العمل.
أرفع أكفَّ الشكر والإمتنان، وأسطّر هذه الكلمات بمداد التقدير والعرفان لكل من كان له أثر في رحلتنا العلمية ولكل من منحنا من وقته وجهده ليكون هذا العمل واقعًا ملموسًا.

وفي مقدمة من يستحق الشكر والثناء أستاذنا المشرف، الدكتور الفاضل " **بوعنيقة لخضر**" الذي تجسد الإحترام في عمق نظراته والعلم في هيبته، والتواضع في أخلاقه، والإخلاص في عطائه، فله منا كل الإمتنان والتقدير مقرونًا بالدعاء بأن يجزيه الله خير الجزاء، ويبارك في عمله وعطائه.

كما نتوجه بأسمى ما تحمله الكلمات من معاني العرفان " **لأساتذة قسم علوم التربية** " فقد كانت حروفهم سلالم إرتقينا بها إلى مدارج المعرفة، وإبتساماتهم نوافذ فتحت لنا آفاق الأمل.

ولا يفوتنا أن نرفع أسمى معاني التوقير والإجلال " **لإدارة قسم علوم التربية** "، هذا الصرح الذي لم يكن مجرد فضاءٍ علمي، بل كان حضنًا دافئًا إحتوانا، وأفقًا رحبًا فتح لنا أبواب العلم والمعرفة، لقد رسم بجهوده خريطة النجاح، وأرسى دعائم التفوق بعزيمة لا تلين.

شكرًا من القلب لكل من رسم لنا حرفًا في طريق العلم، وشكرًا لكل من كان جزءًا من هذه الرحلة، وأسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم، وأن ينفع به كل من يسير في درب العلم والمعرفة.

إهـــــداء

إلى " **أمـي الـحـبـيـبـة** "

التي غرست في روحي بذور التألق منذ أولى خطواتي، وكانت دعواتها تُضيء لي الطريق وتُزيل عني عثرات الزمن، ملاذي الأول وحضن السكينة الذي أعود إليه دائما لكِ تنحني كلماتي إجلالًا، وتهديكِ روحي كل نجاحي إمتنانا

إلى " **أبـي الـغـالـي**"

الجسر الذي عبرت عليه من براءة الطفولة إلى يقين الأمان، إلى الذي لم يعرف يومًا أن يقول لا لطموحاتي، إلى من كان حضنه وطنًا، ودعمه جناحًا يحلق بأحلامي سيدي الأول،الذي ألهمني أن أمضي بثبات في دروب الحياة.

إلى " **رفـيـقـات الـقـلـب** "

وأوتار الروح، شريكات طفولتي، شقيقاتي الغاليات:" **ليليا، سامية، فريال**" من كُنَّ سندي حين وهنت، وعزمي حين ترددت، فكنَّ النور الذي أضاء دروبي، واليد التي إمتدت إليّ قبل أن أتعثر، فهن ملاذ الروح حين تثقلها الحياة.

إلـى "رفـيـقـة دربـي "

التي كان يشاطرني التعب معها صديقتي وشريكتي في هذا العمل "**إكرام**" التي كانت خير رفيقة في هذا الدرب، غرسنا الأمل سويًا، فحصدنا لحظات من التعب المكلل بالنجاح وأسأل الله أن يوفقها في حياتها

إلى كل من كان له بصمة في رحلة مسيرتي ،إلى من كان لهم أثرٌ لا يمحوه الزمن، أهدي لكم ثمرة جهدي ونجاحي، عرفانًا وإمتنانًا لا تفيه الكلمات كما تهدي الأرض غلالها بعد صبر طويل.

فـتـيـحـة

إهـــــداء

أشكر الله سبحانه وتعالى الذي وهبني الصبر والعون والصحة لإتمام هذا العمل المتواضع

يشرفني أن أهدي ثمرة جهدي:

إلى الشمعة التي تضيء دربي، إلى التي لايفنى الحبر لذكر إسمها وسقتني من حبها وعطائها، وأفنت عمرها من أجلي، وتضرعت لله في الصلوات أن يمنحني النجاح والسعادة،

إلى من بها أعلو وبها أرتكز.

" **أمي الغالية** " حفظها الله

إلى الذي علمني أن الحياة كفاح والصمود مهما كانت الصعوبات، إلى من سعى وشقى ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى لأنعم بالراحة والهناء ولم يبخل بشيء من أجل دفعي لطريق النجاح إلى سندي ومصدر فخري واعتزازي.

" **أبي الغالي**" أدماك الله تاجا على رأسي

إلى من عشت معهم أجمل لحظات حياتي وقاسمتهم حلو الحياة ومرها إخوتي:

" **كمال ـ محمد** "

إلى ريحانة قلبي وتوأم روحي أختي الوحيدة: " **ليليا** "

إلى نصفي الثاني ورفيق دربي الذي ساندني وكان عونا لي طيلة مشواري الدراسي

إلى التي شاركتني وتقاسمت معها حلو ومر هذا العمل صديقتي " **فتيحة** " وصلنا وفي أيدينا شعلة من العلم وسنحرص عليها كل الحرص حتى لاتنطفئ، نسأل الله تعالى أن يوفقنا لما يحبه ويرضاه. وإلى كل من علمني حرفا وساهم في أن يريني طريق العلم المنير.

إكـــرام

ملخص الدراسة:

جاءت الدراسة بعنوان: "**الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي**".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي وكذا التعرف على مدى وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس والتوافق الدراسي من حيث الجنس (ذكور/إناث) و من حيث التخصص (جذع مشترك آداب/جدع مشترك علوم تجريبية)، وذلك بالإعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، و لتحقيق أغراض الدراسة قمنا بتطبيق مقياسين و هما مقياس الثقة بالنفس من إعداد "**سيدني شروجر**"(**1980**) ومقياس التوافق الدراسي من إعداد "**يوجمان**"(**1979**)، و هذا بعد حساب خصائصهما السيكوميترية و التأكد من صلاحيتهما للتطبيق على عينة مكونة من (120) تلميذا من تلاميذ السنة أولى ثانوي الذين يزاولون دراستهم في كلا من ثانوية "**زعموم محمد**" و ثانوية "**دحماني محمد**" و ثانوية "**لعرباس علي**" ببلدية "**بوغني**" ولاية "**تيزي وزو**" و الذين تم إختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وبعد جمع البيانات تم معالجتها إحصائيا بالإعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spps) و تحليلها توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1 ـ توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

2 ـ لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

3 ـ توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

4 ـ توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص(جذع مشترك آداب / جذع مشترك علوم تجريبية)

5 ـ توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب / جذع مشترك علوم تجريبية).

Résumé de l'étude:

L'étude est intitulée **: "La confiance en soi et sa relation avec l'adaptation scolaire chez les élèves de première année secondaire".**

Cette étude vise à explorer la relation entre la confiance en soi et l'adaptation scolaire chez les élèves de première année secondaire, ainsi qu'à identifier l'existence de différences dans niveau de confiance en soi et l'adaptation scolaire en fonction du sexe(garçons/filles) et de la spécialisation (tronc commun lettre/ tronc commun sciences expérimentales) , pour atteindre ces objectifs, nous avons adopté une approche descriptive et analytique.

Deux échelles ont été utilisées : l'échelle de confiance en soi élaborée par **Sydney Shroeger (1980)** et l'échelle d'adaptation scolaire développée par **Yougman (1979)**, après avoir vérifié leurs propriétés psychométriques et leur validité pour l'application sur un échantillon de 120 élèves de première année secondaire ,ces élèves ont été sélectionnés de manière aléatoire simple et sont scolarisés au lycée **"Zammoum Mohamed**" et **"Dahmani Mohamed"** et "**Larbas Ali**" dans la commune de" **Boghn**i", wilaya de "**Tizi Ouzou**."

Les données recueillies ont été traitées statistiquement à l'aide du logiciel SPSS, après analyse, les résultats suivants ont été obtenus :

1. Il existe une relation statistiquement significative entre la confiance en soi et l'adaptation scolaire chez les élèves de première année secondaire.
2. Il n'existe pas de différences statistiquement significatives dans le niveau de confiance en soi en fonction du sexe (garçons/filles).

3. Il existe des différences statistiquement significatives dans le niveau de l'adaptation scolaire en fonction du sexe (garçons/filles).

4. Il existe des différences statistiquement significatives dans le niveau de confiance en soi chez les élèves de première année secondaire selon la variable spécialité (tronc commun lettres / tronc commun sciences expérimentales).
5. Il existe des différences statistiquement significatives dans le niveau de l'adaptation scolaire chez les élèves de première année secondaire selon la variable spécialité (tronc commun lettres /tronc commun sciences expérimentales).

فـهـرس الـمـحـتـويـات

شـكـر وتـقـديـر

إهــداء

مـلـخـص الـدراســة

فـهـرس الـمـحـتـويـات

قـائـمـة الـجـداول

قـائـمـة الأشـكـال

قـائـمـة الـمـلاحـق

مـقـدمـة ..... أ

الـجـانـب الـنـظـري

الـفـصـل الأول: الإطـار الـعـام لـلـدراســة

01 ـ إشكالية الدراسة 05

02 ـ فرضيات الدراسة 11

03 ـ أهداف الدراسة 12

04 ـ أهمية الدراسة 12

05 ـ تحديد مفاهيم الدراسة 13

06 ـ دراسات سابقة 14

07 ـ التعقيب على الدراسات السابقة 20

الـفـصـل الـثـانـي: الـثـقـة بـالـنـفـس

تـمـهـيـد..... 28

01 ـ تعريف الثقة بالنفس 29

02 ـ أنواع الثقة بالنفس 31

03 ـ مستويات الثقة بالنفس 32

04 ـ مراحل الثقة بالنفس 33
05 ـ مظاهر الثقة بالنفس 33
06 ـ أهمية الثقة بالنفس 35
07 ـ النظريات المفسرة للثقة بالنفس 37
08 ـ أسباب ضعف الثقة بالنفس 43
09 ـ علاج ضعف الثقة بالنفس 46
10 ـ معوقات الثقة بالنفس 49
11 ـ مقومات الثقة بالنفس 52
12 ـ أساليب تنمية الثقة بالنفس 55
خـــلاصـــة الفصل 58

الـفـصـل الـثـالـث: الـتـوافـق الـدراسـي

تـمـهـيـد 60
01 ـ تعريف التوافق 61
02 ـ أنواع التوافق 63
03 ـ خصائص التوافق 65
04 ـ النظريات المفسرة للتوافق 67
05 ـ العوامل المؤثرة في التوافق 71
06 ـ تعريف التوافق الدراسي 72
07 ـ أبعاد التوافق الدراسي 75
08 ـ مظاهر التوافق الدراسي 78
09 ـ العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي 80

10 ـ أسباب سوء التوافق الدراسي 82
11 ـ علاج سوء التوافق الدراسي 84
خـلاصـة الفصل 86

الـجـانـب الـتـطـبـيـقـي

الـفـصـل الـرابـع: الإجـراءات الـميدانية لـلـدراسـة

تـمـهـيـد 90
1 ـ الدراسة الإستطلاعية 91
2 ـ منهج الدراسة 93
3 ـ عينة الدراسة 94
4 ـ أدوات جمع البيانات 98
5 ـ الأساليب الإحصائية 103
خـلاصـة الفصل 104

الـفـصـل الـخـامـس: عرض وتـحـليل وتـفـسـير ومـنـاقـشـة الـنـتـائـج

تـمـهـيـد 106
1 ـ عرض وتحليل نتائج الدراسة..... 107
1 ـ 1 ـ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى 107
1 ـ 2 ـ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية 108
1 ـ 3 ـ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة 109
1 ـ 4 ـ عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة 110
1 ـ 5 ـ عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة 111
2 ـ تفسير ومناقشة نتائج الدراسة 112

2 ـ 1 ـ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى 112
2 ـ 2 ـ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية 113
2 ـ 3 ـ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة 115
2 ـ 4 ـ تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة 117
2 ـ 5 ـ تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة 119
الإستنتاج العام 121
خاتمة 122
الإقتراحات.....123
قائمة المراجع
الملاحق

قـــائـــمـــة الـــجـــداول

الرقم	عـــنـــاويـــن الـــجـــداول	الصفحة
01	توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الجنس	91
02	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	95
03	توزيع أفراد العينة حسب التخصص	95
04	توزيع أفراد العينة حسب المؤسسات التعليمية	96
05	طريقة تصحيح مقياس الثقة بالنفس	99
06	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس	100
07	أبعاد مقياس التوافق الدراسي	102
08	تصحيح مقياس التوافق الدراسي	102
09	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التوافق الدراسي	103
10	معامل إرتباط بيرسون بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي	107
11	إختبار (ت) T test للفروق في مستوى الثقة بالنفس تبعًا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)	108
12	إختبار(ت) T test للفروق في مستوى التوافق الدراسي تبعًا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)	109
13	إختبار (ت) T test للفروق في مستوى الثقة بالنفس تبعًا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب/ جذع مشترك علوم تجريبية)	110
14	إختبار (ت) T test للفروق في مستوى التوافق الدراسي تبعًا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب/ جذع مشترك علوم تجريبية)	111

قـائـمـة الأشـكـال

الرقم	عناوين الأشكال	الصفحة
01	أنواع الثقة بالنفس	32
02	أهمية الثقة بالنفس	37
03	النظريات المفسرة للثقة بالنفس	43
04	علاج ضعف الثقة بالنفس	48
05	معوقات الثقة بالنفس	52
06	مقومات الثقة بالنفس	55
07	أنواع التوافق	65
08	خصائص التوافق	67
09	النظريات المفسرة للتوافق	71
10	أبعاد التوافق الدراسي	77
11	أسباب سوء التوافق الدراسي	84
12	علاج سوء التوافق الدراسي	86
13	توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الجنس	92
14	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	95
15	توزيع أفراد العينة حسب التخصص	96
16	توزيع أفراد العينة حسب المؤسسات التعليمية	97

قـــائـــمـــة الـــمـــلاحـــق

الرقم	عـــنـــاويـــن الـــمـــلاحـــق	الصفحة
01	يمثل مقياس الثقة بالنفس	140
02	يمثل مقياس التوافق الدراسي	145
03	يمثل الثبات بطريقة ألف كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس	147
04	يمثل الثبات بطريقة ألف كرونباخ لمقياس التوافق الدراسي	147
05	يمثل نتائج الفرضية الأولى	148
06	يمثل تائج الفرضية الثانية	148
07	يمثل نتائج الفرضية الثالثة	149
08	يمثل نتائج الفرضية الرابعة	150
09	يمثل نتائج الفرضية الخامسة	151

مـقــدمــة:

تعد المدرسة أكثر من مجرد مكان يسجل فيه المتعلمين حضورهم و يتلقون فيها المعلومات، فهي بيئة حيوية تتفاعل فيها العقول و الأفكار و تلتقي المعرفة بالحكمة، وتتداخل التجارب مع الفرص، إذ هي ليست مجرد جدران أو مقاعد دراسية، بل هي عالم مليء بالتحديات التي تصقل شخصية المتعلم وتفتح أمامه أبواب التفوق والتميز، ففي هذا الفضاء التربوي يتعلم المتعلمون أكثر من مجرد معلومات أكاديمية، حيث يتعلمون كيف يكونون واثقين بأنفسهم وكيف يتعاملون مع التحديات و الضغوطات، وكيف يحققون التوازن بين الدراسة وحياتهم الشخصية، فهي أرض خصبة لبناء الثقة بالنفس بإعتبارها المكان الذي يكتشف فيه المتعلم قدراته الحقيقية، ليكون أكثر إستعدادًا لمواجهة مواقف الحياة المختلفة، و في هذا السياق قد تصبح الثقة بالنفس ركيزة أساسية للنجاح، لكونها تحفز المتعلم وتفتح له آفاق التألق والإرتقاء.

فالثقة بالنفس بمثابة القوة التي تحطم الحواجز، فمن خلالها يتمكن المتعلم من التغلب على الخوف والشك اللذين يشكلان أكبر أعداء النجاح والتفوق، فبدون هذه السمة، يصبح من الصعب على المتعلم متابعة حياته الدراسية بشكل طبيعي، إذ يؤدي إنعدامها إلى التردد وعدم القدرة على إتخاذ القرارات في المواقف الجديدة، كما أنه في بعض الأحيان يعجز عن تحديد هدف يسعى لتحقيقه وبناءً على ذلك، تمنح الثقة بالنفس المتعلم القدرة على التكيف السليم، وتساعده على التفكير الواقعي، وتحمل المسؤولية كما أنها تساهم في تطوير مهارات عقلية ونفسية تسهم في التوافق الدراسي، مما يعزز قدرته على النجاح الأكاديمي والتكيف مع البيئة التعليمية.

بإعتبار أن التوافق الدراسي من العوامل الرئيسية التي تساهم في نجاح المتعلم وتمنع فشلهم أو تعثرهم الدراسي، حيث أي فشل قد يمتد تأثيره السلبي ليؤثر على جوانب أخرى من حياتهم، فعندما نتحدث عن التوافق الدراسي، لا بد أن ندرك أنه يتجاوز مجرد إستجابة للضغوط الدراسية و أنه يمثل القدرة على فهم البيئة التعليمية بعمق، وعلى التكيف مع متطلبات الدراسة بطريقة مبتكرة وفعّالة، و أن المتعلم المتوافق دراسيًا هو ذلك الذي لا يواجه التحديات الدراسية كعقبات، بل كفرص للتطور والنمو لكونه يتعامل مع المواد الدراسية

ليس فقط كحقائق يجب حفظها، بل كأدوات تمكّنه من إكتساب مهارات جديدة وتوسيع آفاقه وتطوير طريقة تفكيره، فهذه الرؤية الإبداعية للمواد الدراسية تحول التحديات إلى محطات تعلم مليئة بالفرص.

بالمقابل فإن تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي يواجهون العديد من التحديات التي تتطلب منهم التكيف مع بيئة جديدة، إستراتيجيات تعلم متنوعة، ومتطلبات أكاديمية مرتفعة، كما قد يمكن أن تكون الثقة بالنفس من بين العوامل الأساسية التي تسهم في تحقيق التوافق الدراسي، من خلال تمكين التلميذ من تجاوز التحديات، وتعزيز دافعيته، وتحقيق أداء أكاديمي متوازن في بيئة تعليمية جديدة.

وعلى هذا الأساس جاءت دراستنا هذه للتعرف على العلاقة الموجودة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، و ذلك بإتباع منهجية محددة، ولبلوغ هذا الهدف قمنا بتقسيم موضوع الدراسة إلى جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي:

الـجـانــب الـنـــظـري يتكون من ثـلاثــة فصـول:

الفصل الأول: يتمثل في الإطار العام للإشكالية الذي تناولنا فيه إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، تحديد مفاهيم الدراسة، والدراسات السابقة والتعقيب على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الذي تناولنا فيه متغير الثقة بالنفس وتتجلى عناصره في، تعريف الثقة بالنفس، أنواع الثقة بالنفس، مستويات الثقة بالنفس، مراحل الثقة بالنفس، مظاهر الثقة بالنفس، أهمية الثقة بالنفس، النظريات المفسرة للثقة بالنفس، أسباب ضعف الثقة بالنفس، علاج ضعف الثقة بالنفس، معوقات الثقة بالنفس، مُقومات الثقة بالنفس، أساليب تنمية الثقة بالنفس.

الفصل الثالث: تناولنا فيه متغير التوافق الدراسي وتكمن عناصره في تعريف التوافق، أنواع التوافق، خصائص التوافق، النظريات المفسرة للتوافق، العوامل المؤثرة في التوافق، تعريف

التوافق الدراسي، أبعاد التوافق التوافق الدراسي، مظاهر التوافق الدراسي، العوامل المساعدة في تحقيق التوافق الدراسي، أسباب سوء التوافق الدراسي، علاج سوء التوافق الدراسي.

أمــا الـجـانــب الـتـطـبـيـقـي فيتضمن فصلين هـمـا:

الفصل الرابع: الذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة و التي تتضمن في الدراسة الإستطلاعية، منهج الدراسة، عينة الدراسة، والأدوات المستخدمة في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

الفصل الخامس: خصص لعرض نتائج الدراسة، والذي تضمن نتائج الدراسة وفقا لفروض وإشكالية الدراسة، حيث تم تحليلها ومناقشتها لمعرفة مدى تحقيق الفروض المقترحة، وصولا إلى إستنتاج عام.

و في الأخير نجد خاتمة الدراسة، ثم الإقتراحات، و قائمة المراجع و الملاحق.

الجانب النظري

الـفـصـل الأول: الإطـار الـعـام للـدراســة

01 ـ إشكالية الدراسة.

02 ـ فرضيات الدراسة.

03 ـ أهداف الدراسة.

04 ـ أهمية الدراسة.

05 ـ تحديد مفاهيم الدراسة.

06 ـ دراسات سابقة.

07 ـ التعقيب على الدراسات السابقة.

1 ـ إشـكـالـيـة الـدراسـة:

في ظل التحديات المتزايدة و المنافسة و الضغوط المستمرة، قد يتعرض المتعلم للعديد من المشكلات الأكاديمية والنفسية التي تؤثر بشكل كبير على أدائه الدراسي وتطوره الشخصي وعندما يواجه هذه الصعوبات يجد نفسه أحيانًا في حالة من الإرتباك أو الشكوك حول قدرته على التأقلم والتعامل مع تلك الظروف ويصعب في بعض الأحيان رؤية النور في نهاية النفق، وبعيدًا عن القدرات المعرفية والعقلية، هناك جملة من العوامل النفسية التي تلعب دورًا حاسمًا في تحديد مدى قدرة المتعلم على التفاعل مع بيئته والتكيف مع مختلف الظروف وتحقيق التفوق الأكاديمي، ومن أبرز هذه العوامل التي تساهم بشكل جوهري في رحلة النجاح نجد الثقة بالنفس التي تعد حجر الزاوية لتحقيق درب الإبداع والتفوق المشرق.

ومن هنا تبرز الحاجة إلى فهم العوامل النفسية التي تُمكِّن المتعلم من تجاوز هذه التحديات، ويأتي على رأس هذه العوامل عامل بالغ الأهمية، ألا وهو الثقة بالنفس حيث تعتبر الثقة بالنفس من أهم المفاتيح التي تفتح آفاق التميز والتطور فهي قدرة المتعلم على الإيمان بقدراته ومهاراته وهي الأساس الذي يبنى عليه الأداء الشخصي والدراسي فحينما يشعر المتعلم بالثقة في إمكانيته، يصبح أكثر إستعدادًا لمواجهة المعيقات والتحديات التي تواجهه وتعيق مساره، كما تمنحه القوة الداخلية التي تمكنه من التعامل مع الضغوط والتغلب على الفشل والسعي المستمر نحو التألق، كما أنها تعزز بشكل ملهم الدافعية و الإستمرارية، فالتلميذ الواثق بنفسه هو ذلك المتعلم الذي يضع قدمه بثبات على أولى خطوات النجاح ليبني مستقبلًا مليئًا بالفرص ويصنع غدًا مشرقًا بالطموحات والإنتصارات والمضي قدمًا نحو قمة التميز.

يعد مفهوم الثقة بالنفس من المواضيع الأساسية التي لها علاقة مباشرة بشخصية الإنسان فهو يرتبط بنشاطات الإنسان اليومية في شتى مجالات الحياة ويسير في أبسط معانيه إلى ذلك الإحساس الشخصي بالكفاءة الجسمية والنفسية والاجتماعية.**(المشعان،1999،ص21)**

من ثمة فالثقة بالنفس هي سمة إنفعالية حيوية لها دور مهم في حياة الأفراد الجماعات، فهي بمثابة مصدر للطاقة العاطفية التي تعين على مواجهة الصعاب والمطبات والعقبات

التي قد تظهر في مسيرة الحياة، كما أنها تمكن الشخص من تحويل المشاعر السلبية مثل الخوف والإرتباك إلى دافع للنجاح والمضي قدمًا وتكسب الفرد القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة والتغلب عليها بكل مرونة وعزم حيث، يرى "**هاني السليمان**" أن الثقة بالنفس هي حسن إعتداد المرء بنفسه وإعتباره لذاته حسب الظروف الذي هو فيه دون إفراط بعجب أو كبر أو عناد، ودون تفريط من ذلة أو خضوع غير محمود والثقة بالنفس أمر مهم لكل شخص مهما كان، ولا يكاد الإنسان أن يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر من الأمور. **(السليمان، 2005، ص121)**

كما يشير"**عبد اللاحق**" أن الثقة بالنفس سمة ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق الفردية في أجناسهم وطبقاتهم الإجتماعية لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا ويسعى إلى التقدم دائمًا، فهي تمثل دورًا هامًا في حياة الفرد وعاملًا من عوامل النمو الإنفعالي والشعور بالكفاءة.**(لاحق، 2005، ص13)**

ونفس الموقف نجده عند "**فرح مصطفى فرح**" الذي يؤكد أن الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر بها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدمًا أقصى ما تتحيه له إمكانيته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة، وهي مزاج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والإجتماعي. **(قواسمه وفرح، 1996، ص37)**

كما تعتبر الثقة بالنفس وجهة نظر ذاتية من الفرد تجاه قدراته وجوانب النجاح أو الفشل لديه، وهي عملية التلاؤم والإنسجام بين أبعاد الشخصية وتتوقف إلى حد كبير إلى الكيفية التي يدرك ويرى الشخص بها نفسه أقل من حقيقته، ولم يفخر لما يتميز به من قدرات و يصعب ذلك الشعور عادة من الخجل والقلق وسرعة التأثر بالآخرين والطاعة العمياء لهم هي فضيلة تقع بين مشاعر التعالي والغرور من جهة وسياط النقص والدونية من جهة

أخرى. (**الدسوقي، 2019، ص 308)**

ومن أبرز الدراسات التي تناولت موضوع الثقة بالنفس نجد دراسة "**آلاء محمد الرديني**" حول الثقة بالنفس وعلاقتها بمركز الضبط (الداخلي ـ الخارجي)والتوافق النفسي و الإجتماعي لدى طلبة الشهادة العامة، على عينة قوامها (400) طالبا وطالبة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائيًا بين كل من الثقة بالنفس والضبط الداخلي ـ الخارجي والتوافق النفسي الإجتماعي، كما دلت على أن الإناث أقل ثقة بأنفسهن من الذكور. **(آلاء محمد علي الرديني، 2013، ص120)**

كما تناولت الباحثة "**سالمة ديهوم**" موضوع المعاملة الوالدية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثانوية، وخلصت الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في متغير الثقة بالنفس لصالح الذكور.**(سالمة أنصير ديهوم، 2006، ص288)**

أما "**العنري فريح عويد**" قام بدراسة حول الشعور بالسعادة وعلاقته بالتفاؤل والثقة بالنفس على عينة من طلاب الجامعة في الكويت قوامها (140) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج أن هناك فروقًا دالة بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الذكور، كما خلصت إلى وجود إرتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة وكل من الثقة والتفاؤل والوجدان الايجابي.**(العنري فريح عويد، 2004، ص 377 ـ 399)**

من خلال هذه الدراسات يتبين أن هناك تنوع من حيث النتائج المتوصل إليها إلا أن الثقة بالنفس تظل العامل الرئيسي الذي يحدد كيفية مواجهة التحديات وتساعد المتعلم في إتخاذ قرارات صائبة لغرض تحقيق أهدافه وجعلها عنصرًا أساسيًا لتحقيق النجاح و التقدم.

كما يعتبر التلميذ محور العملية التربوية ويحتل مكانة هامة لدى المشرفين التربويين والمدرسين، كما تزداد أهمية العناية به بشكل خاص عندما يصل إلى السنة الأولى من التعليم الثانوي، إذ يواجه العديد من التحديات الجديدة و يجد نفسه أمام محيط مغاير و بيئة جديدة، يتعين عليه التكيف معها سواء كان ذلك على المستوى الأكاديمي أو الإجتماعي،

ففي هذه المرحلة قد يزداد عبء المنهاج الدراسي، ويترتب عليه الإلتزام بمستوى أعلى من الأداء الأكاديمي و قد تتزامن هذه المرحلة مع فترة المراهقة، التي تتسم بتغيرات جسدية وعقلية قد تؤثر على إستقراره النفسي مما قد يؤدي ذلك به إلى الشعور: بالقلق والإضطراب بحكم أن التكيف مع المتطلبات الدراسية في هذه المرحلة قد يكون صعبًا بالنسبة له، وهذا القلق ينشأ نتيجة صعوبة التكيف مع المنهاج الدراسي الجديد أو نتيجة الخوف من عدم القدرة على مواكبة التحصيل الدراسي وكل هذه العوامل تؤدي به الى إنخفاض ثقته بنفسه و شعوره بعدم التوافق مع قدراته الدراسية، مما يعزز مشاعر الفشل من عدم القدرة على تحقيق النجاح وهذا الأخير قد يؤثر في أدائه الدراسي لكونه يعاني من عدم التركيز والمثابرة كما يزداد الشك في نفسه نتيجة ضعف دافعيته للإستمرار في مسيرته التعليمية.

فعندما يفتقر التلميذ إلى الثقة بالنفس، يجد صعوبة كبيرة في الإستمرار في مسيرته الدراسية، فغيابها يؤثر بشكل مباشر في قدرته على مواجهة التحديات الدراسية، بحكم أنها تعد إحدى العوامل القاعدية في بناء شخصية متوازنة وسليمة لدى المتعلم، بغض النظر عن جنسه أو مستواه التعليمي أو تخصصه الأكاديمي، ومن أبرز خصائصها أنها تولد إستجابات إيجابية وتعزز قدرته وتزيد من مثابرته وجهوده لتحقيق الأهداف والنجاح الدراسي، وبفضل هذه الثقة يصبح التلميذ قادرًا على تنظيم أفكاره مما يمكنه ذلك من مواجهة التحديات التعليمية كما تساهم في توجيهه بشكل سليم نحو المسار الدراسي الصحيح.

يشير علماء النفس المعرفي إلى أن التعلم يتطلب توفر مجموعة من الشروط التي تسهّل عملية اكتساب المعرفة والمهارات. ومن بين هذه الشروط، تلعب الثقة بالنفس دورًا محوريًا، إذ تساعد التلميذ على إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. كما تمكنه من مواجهة المواقف التعليمية الصعبة بثبات وثقة. وترتبط الثقة بالنفس بشكل وثيق بمفهوم التعلم الإيجابي، حيث تشكل عاملاً رئيسيًا في تحفيز الإبداع والنجاح الأكاديمي. بالإضافة إلى ذلك، يساهم التفاعل الإيجابي مع البيئة التربوية في تعزيز بناء الثقة بالنفس لدى المتعلم، كما بينت ذلك دراسة ميشال (2002). إذن، يمكن القول إن الثقة بالنفس هي عملية تتطلب وقتًا واستمرارية في بنائها، وهي عنصر أساسي في تكوين

شخصية المتعلم وتمكينه من مواجهة التحديات بثبات. وعلى الرغم من صعوبة تحقيقها، إلا أن المثابرة والصبر يمكنان من تنميتها تدريجيًا.

ونظرًا لأهميتها، حظي هذا الجانب بإهتمام العديد من الدراسات بها، خاصةً لدورها الفاعل في مساعدة التلميذ المتمدرس سنة أولى ثانوي على التغلب على الإضطرابات النفسية التي قد تعيق أدائه الدراسي، إذ أنّ ضعف الثقة بالنفس لا يؤدي فقط إلى الشعور بعدم الأمان، بل يسبب أيضًا تشتت الإنتباه، مما يؤثر سلبًا على التحصيل الدراسي والتوافق الدراسي، كما أن التلميذ في هذه المرحلة ليس مجرد وعاء يتلقى المعلومات داخل القسم، بل هو كيان يتأثر بكل ما يحيط به، وسوء فهمه للأمور قد يخلق لديه مشكلات مختلفة، مثل ضعف التوافق الدراسي وعدم القدرة على مواجهة المواقف التعليمية بفعالية.

فالتوافق الدراسي يعتبر من أنواع التوافق، إذ يعد عملية مستمرة يقوم بها المتعلم لإستيعاب مواد الدراسة والنجاح والإندماج في البيئة المدرسية ومكوناتها، وهو مطلب أساسي ومن الأمور المهمة التي تسعى المنظومة التربوية إلى تحقيقها لدى التلاميذ، حيث يعد التوافق تعديل سلوك الفرد بما يتلاءم مع الظروف الخاصة والجديدة وإشباع حاجاته في حال ما يكون على قدر من الإتزان والإنسجام.(**أولاد شايب، 2017، ص2 ـ 8)**

كما أشار **يوسف أحمد رشوان (1999)** في دراسته حول التوافق الدراسي والشخصي والإجتماعي، حيث أكدت نتائج الدراسة على وجود علاقة إرتباطية طردية إحصائيًا بين مجال التوافق الإجتماعي ومجال التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

والموقف نفسه نجده في دراسة **الكريم قريشي (1999)** التي توصلت إلى وجود مشكلات توافقية عند المراهقين في المرحلة الثانوية سواء في التوافق الشخصي والإجتماعي والدراسي، وتوصل إلى أنه لا تختلف مشكلات التوافق بإختلاف الجنسين (شخصيًا إجتماعيًا)، بينما تختلف مشكلات التوافق تبعًا للمستويات الإجتماعية والإقتصادية. **(الكريم القريشي،1999)**

وبالنظر إلى تعدد حاجات تلاميذ السنة أولى في المرحلة الثانوية و التي يمكن تقسيمها إلى: جوانب تربوية، نفسية إجتماعية، فالجانب التربوي يتطلب توجيههم نحو تحقيق التوازن الأكاديمي وفي حين الجانب النفسي الإجتماعي يتطلب الإهتمام بتنمية الثقة بالنفس وتحقيق التوافق الدراسي بما يساعدهم على الإندماج بشكل إيجابي في بيئتهم المدرسية.

وهذا ما تؤكده **داود شفيقة (2011)** التي بحثت في العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والتي توصلت إلى أن المراهق المتفوق دراسيا يتمكن من تحقيق التوافق الدراسي ويعود ذلك إلى أنه يمتلك سمة تعد من الركائز الأساسية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي والنجاح في المسار الدراسي هي الثقة بالنفس والذات والتي تكون ضعيفة جدًا عند المراهق المتأخر دراسيًا الذي يجد صعوبة في تحقيق التوافق الدراسي. **(حنان بشتة، 2022، ص213)**

من خلال ما تم طرحه، يتضح أن كلا من موضوع الثقة بالنفس و التوافق الدراسي يعدان من العوامل الأساسية في حياة التلميذ المتمدرس في السنة الأولى من التعليم الثانوي، ذلك بإعتبار أن الثقة بالنفس تُبْرز كعامل محوري يؤثر في قدرة التلميذ على التفاعل مع المعلمين والإندماج في الأنشطة الدراسية والإجتماعية داخل المؤسسة التعليمية وتزداد أهمية هذا العامل عند الإنتقال إلى السنة الأولى من التعليم الثانوي التي الذي يمثل نقطة تحول كبيرة في حياة التلاميذ، حيث يواجهون تغيرات كبيرة على الصعيد الأكاديمي فعلى أساس هذا المستوى يتعين عليهم التكيف مع نظام دراسي جديد يتطلب منهم تنظيم وقتهم والعمل بجدية أكبر، وتعزيز مهارات الاستقلالية والإعتماد على الذات.

بناءا على ما سبق، قد تطرح إشكالية الدراسة العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، حيث يمكن أن تكون الثقة بالنفس أحد العوامل التي تسهم في تحسين قدرة التلاميذ على التكيف مع البيئة الدراسية، أو قد تؤدي إلى مستويات منخفضة من الثقة إلى الشعور بالعجز والقلق، مما يؤثر سلبًا على أدائهم الأكاديمي وتفاعلهم الإجتماعي، فالتلاميذ الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الثقة بالنفس عادة ما يكونون أكثر

قدرة على مواجهة التحديات الدراسية، على عكس أولئك الذين يعانون من نقص الثقة بأنفسهم.

وعندئذ فإن مشكلة الدراسة الحالية فهي على قدر كبير من الأهمية وكباحثات نحن على دراية تامة بموضوع "الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي" الذي يبقى مهما سلطت الأضواء وأجريت عليه العديد من الدراسات والبحوث ومن منطلق كوننا كمهتمين بالشأن التربوي، ورغبة منا في السعي من خلال هذه الدراسة المتواضعة نحو إضفاء ولو إضافة واحدة ومع إزالة بعض الغموض وخاصة إذا ما تعلق الأمر بتناول سمة مركبة (وجدانية وعاطفية ونفسية) ألا و هي **"الثقة بالنفس"** وأيضا "التوافق الدراسي" كمتغير وسمة (عقلية نفسية وبيداغوجية) مركبة كذلك كما هو الشأن بالنسبة للمتغير الأول، مما أعطى مشروعية لدراستنا الحالية، مما تسنى لنا طرح جملة من التساؤلات والتي كانت على النحو التالي:

ـ هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيًا بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي؟

ـ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعًا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)؟

ـ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعًا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)؟

ـ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعًا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب / جذع مشترك علوم تجريبية)؟

ـ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعًا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب / جذع مشترك علوم تجريبية)؟

2 ـ فـرضـيـات الـدراسـة:

ـ توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ

السنة أولى ثانوي.

ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعًا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي (ذكور/ إناث).

ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعًا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب / جذع مشترك علوم تجريبية).

ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعًا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب / جذع مشترك علوم تجريبية).

3 ـ أهـــداف الـــدراســـة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

ـ الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

ـ معرفة ما إذا كانت فروق دالة إحصائيًا في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير الجنس (ذكور / إناث).

ـ معرفة ما إذا كانت فروق دالة إحصائيًا في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعًا لمتغير الجنس(ذكور/ إناث).

ـ معرفة ما إذا كانت فروق دالة إحصائيا في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب / جذع مشترك علوم تجريبية).

ـ معرفة ما إذا كانت فروق دالة إحصائيًا في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب/ جذع مشترك علوم تجريبية).

4 ـ أهـمـيـة الـدراسـة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

ـ تسليط الضوء على نسبة الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي لفهم مدى جاهزيتهم النفسية للتكيف الدراسي والكشف عن مستوى التوافق الدراسي لديهم.

ـ أهمية موضوع الثقة بالنفس والتوافق الدراسي كونهما من المتغيرات الضرورية والمهمة التي لابد من تواجدهما لدى تلميذ السنة أولى ثانوي أثناء مسيرته الدراسية.

ـ تناول موضوع الثقة بالنفس يمثل إحدى الخصائص الإنفعالية الهامة التي تلعب دورًا أساسيًا في مرحلة حياة تلميذ المرحلة الثانوية خاصة من حيث التعامل مع ظروف الحياة ومواجهة ضغوطها إلى جانب تحقيق التوافق الدراسي لديهم.

5 ـ تـحـديـد مـفـاهـيـم الـدراسـة:

01 ـ الـثـقـة بـالـنـفـس:

لـغـة:

الوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الأصل هو حبل أو قيد يشد به الأسير أو الدابة.(**ابن منظور، 2003، ص447)**

إصـطـلاحًـا:

يعرفها شروجر بأنها إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته أو قدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة. **(محمد، 2000، ص197)**

إجـرائـيًا:

هي قدرة الفرد الإعتماد على نفسه، وإتخاذ القرار وتمتعه بالعزيمة والإصرار وإدراكه لكفاءته الإجتماعية ومهاراته وقدرته الجسمية والنفسية واللغوية، التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف التعليمية المختلفة، وتقاس في هذه الدراسة بناءًا على درجة الإستجابات التي يحصل عليها التلميذ المتمدرس سنة أولى ثانوي من خلال إستجابتهم على بنود مقياس الثقة

بالنفس الذي أعده **سدني شروجر (1980)** الذي يتكون من 48 بندًا موزع على ستة أبعاد.

02 ـ الـتـوافـق الـدراسـي:

لـغــة:

توافق وفق القوم في الأمر ضد تخالفوا تقاربوا وتساعدوا كما التقارب فهو نقيض التنافر والتصادم. **(المنجد الأبجدي،1967، ص20)**

إصـطــلاحًــا:

يرى الدسوقي أن التوافق الدراسي شأنه شأن كل توافق آخر هو عملية تغير والدارس في هذا الموقف أكثر من أي موقف توافقي آخر وكان عليه دائما التغير لا أن يغير.(**الدسوقي، 1975، ص341)**

إجـرائـيًـا:

هو السلوك الظاهر على التلميذ المتمدرس والمتمثل في القدرة على الأداء الجيد في المجال الدراسي مقارنة مع زملائه الآخرين، وعلاقة تفاعلية بين بيئته وأصدقائه وأساتذته وتكيفه من خلال إقامة علاقات ناجحة معهم، ويقاس في هذه الدراسة بناءًا على الدرجات التي يحصل عليها التلميذ المتمدرس سنة أولى ثانوي من خلال إستجاباتهم على بنود مقياس التوافق الدراسي الذي أعده **يوغمان (1979)** الذي يتكون من 34 بندًا موزع على ثلاثة أبعاد.

06 ـ الـدراسـات الـسـابـقـة:

ترجع أهمية عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الثقة بالنفس والتوافق الدراسي دليل يساعدنا في التعرف على الموضوع محل البحث والدراسة، كما أنها من بين المصادر التي يمكننا الإستعانة بها في مناقشة نتائج هذه الدراسة. وإذ نستعرض في السياق هذا بعض الدراسات التي تناولت ولازمت موضوع دراستنا هذه من حيث المتغيرات.

6-1 الـدراسـات الـتـي تـنـاولـت الـثـقـة بـالـنـفـس:

- **دراسة أبو علام (1978):**

هدفت إلى بناء مقياس الثقة بالنفس عند الطالبات في المرحلة الدراسية الثانوية والجامعة

ومدى تأثير مستوى العمر للصف المدرسي بلغت عينة الدراسة (626) طالبة ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد مقياس الثقة بالنفس الذي يتكون من(80) فقرة عولجت البيانات إحصائيًا بإستخدام الاختبار الثاني ومربع عادي توصلت الدراسة إلى عدم وُجود فروق تعزي المتغير التخصص (علمي، أدبي) وظهور فروق بين الطالبات تبعًا للعمر. **(شريك،2017، ص170)**

- **دراسـة الـعـنـري (2001):**

أجريت هذه الدراسة حول الشعور بالسعادة وعلاقتها بالثقة بالنفس والتفاؤل أجريت على عينة من طلاب الجامعة في الكويت قوامها (410) طالبا وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وُجود إرتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة وكل من الثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان وعن وُجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس فقط لجانب الذكور، في حين لم تظهر أي فروق جوهرية بين الجنسين، فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والتفاؤل والوجدان الإيجابي والسلبي. **(جودة،2007، ص 714)**

- **دراسـة أمـال جـــودة (2007):**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الذكاء الإنفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الإنفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس ومعرفة الفروقات بين متوسطات أفراد العينة في الذكاء والسعادة والثقة بالنفس والتي يمكن أن تعزى إلى النوع (ذكر، أنثى) وقد بلغت عينة الدراسة (231) طالبًا وطالبة منها(85) طالبا و(146) طالبة، وقد إستخدمت الباحثة في هذه الدراسة ثلاثة مقاييس الأول لقياس الذكاء الانفعالي والثاني لقياس السعادة والثالث لقياس الثقة بالنفس حيث توصلت الدراسة إلى وُجود علاقة إرتباطية موجبة بين الذكاء الإنفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس

وعدم وُجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعزى لمتغير النوع. **(متولى أحمد ناصف،2013، ص154)**

- **دراسـة وداد الـوشـيلـي(2007):**

حيث أوضحت الدراسة أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة المتكاملة نفسياً، وعقلياً، واجتماعيًا، فالتكامل يعبر عن التآزر والإتساق بين مُقويات الشخصية الجسمية والنفسية ككل بحيث لا ينشأ بينها إضطراب أو تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية، والتوافق مع البيئة المحيطة والتكيف الاجتماعي.(**الوريشي، 2007)**

- **دراسـة الـركـابـي (2000):**

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الثقة بالنفس و علاقتها بالطموح وهل هناك فروق تبعًا لمتغيرات (الجنس، التخصص، السنة الدراسية)، تكونت العينة من (277) طالب من كلية التربية، وتم إستخدام المنهج الوصفي بالإضافة إلى إعداد أداة لقياس الثقة بالنفس و عولجت البيانات بإستخدام الإختبار الثاني وتحليل التباين ومعامل إرتباط بيرسون.

أظهرت النتائج أن متوسط الثقة بالنفس لدى عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي وأن هناك فروقًا لصالح الذكور ولم تظهر فروق تبعًا لمتغير(التخصص، السنة الدراسية). **(الطائي،2007، ص300)**

وتشير الدراسة التي قام بها كل من **(تافاني)** و**(لوش)** التي تناولت موضوع الدافعية والثقة بالنفس والتوقعات كمنبّئات للأداء الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (4012) طالبا وطالبة يدرسون في المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ودالة بين الثقة بالنفس والأداء الأكاديمي للطّلاب، كما دّلت النتائج على وجود تأثير لمتغير النوع على الثقة، حيث كان الذكور أكثر ثقة مقارنة بالإناث. **(تافاني، لوش، 2003)**

- **دراسـة أبـو عـلام(1978):**

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس الثقة بالنفس عند الطالبات في المرحلة الدراسية (الثانوية والجامعية) ومدى تأثير مستوى العمر للصف الدراسي، وقد أُتبع في ذلك المنهج الوصفي حيث بلغت عينة الدراسة (626) طالبة ضمت (98) طالبة بالصفين (الأول/الثاني) المتوسط و(425) طالبة في الصفين (الرابع/الخامس) و(103) طالبة ضمن عينة المرحلة الجامعية ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد مقياس الثقة بالنفس، توصلت الدراسة إلى عدم وُجود فروق الطالبات تبعًا للعمر. **(الطائي، 2007، ص 299)**

06 ـ 02 ـ الدراسـات الـتـي تـنـاولـت الـتـوافـق الـدراسـي:

- **دراسـة إلـيـاس وولـيـنـسـدي (2006):**

سعت هذه الدراسة إلى إيجاد تفسير للتوافق الدراسي والحالة النفسية لدى الطلاب الأجانب في مدرسة عالمية في كوالا لمبور بماليزيا كنتيجة للسلوك التوافقي، كما كانت هذه الدراسة موجهة نحو استمرار تخطيط سلوكات الحالة النفسية والتوافق للشروط التعليمية لدى الطلاب الأجانب، تألفت عينة الدراسة من(210) طالب (77 أنثى،133 ذكر) تم اختيارهم من أصل(318) طالب، واستخدمت الدراسة مقياس السلوك التوافقي وعلى المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت النتائج أن الحالة النفسية للطلاب تعتمد أكثر على التوافق الدراسي والحالة النفسية للطلاب تعتمد أكثر على التوافق الدراسي في تجارب بيئة جديدة أكثر من صفاتهم الشخصية، كما أشارت إلى أن التوافق الدراسي والحالة النفسية لدى الإناث تكون أعلى نت الذكور في بيئة تعليمية جديدة. **(أورد في: أحمد راشد،2011)**

- **دراسـة بـلابـل(1985):**

هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن العلاقة الموجودة بين التوافق الدراسي والتحصيل الدراسي بإستخدام إختبار التوافق الدراسي على عينة مكونة من(306) طالب من طلبة جامعة أم القرى لعام (1985). وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجُود علاقة موجبة بين التوافق الدراسي والتحصيل، وجود علاقة فروق دالة في الميل العلمي لصالح الأقسام

العلمية، ووجود فروق دالة في الميل لصالح الأُقسام الأدبية، ووجود كذلك فروق دالة إحصائيا بين الطلاب المتوافقين دراسيا وبين الطلاب الأقل توافقا في التحصيل الدراسي. **(أورد في: الزهراني،2005)**

- **دراسـة داود(2012):**

تناولت الدراسة الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي، وهي دراسة مقارنة بين المتفوقين والمتأخرين دراسيًا بثانويات ولاية تيزي وزو، وقد إستخدم في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة البحث من (331) تلميذا تتراوح أعمارهم ما بين(18/16) سنة حيث أن العينة الأولى تشمل المراهقين المتفوقين دراسيا وكان عددهم(182) تلميذًا. أما العينة الثانية فشملت المراهقين المتأخرين دراسيًا وكان عددهم (149) تلميذا ومن بين النتائج المتوصل إليها:

ـ هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وتوافق الدراسي لدى المراهقين المتفوقين دراسيًا.

ـ هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتأخرين دراسيًا.

ـ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين المراهقين والمتأخرين دراسيًا.

ـ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين المراهقين والمتأخرين دراسيًا. **(مباركي،2018، ص20)**

- **دراسـة عـبـد الـرحـيـم شـقـورة(2002):**

هدفت الدراسة العلاقة بين الدافع المعرفي والاتجاه نحو مهنة التمريض والتوافق الدراسي بين الطالبات والطلاب، حيث شملت عينة الدراسة (218) طالب وطالبة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في بعد الجهد والاجتهاد والإذعان والدرجة الكلية في مقياس التوافق الدراسي. **(شيبة،2015، ص22)**

- **دراسـة عـبـد اللّه لـبـوز(2002):**

بعنوان علاقة أساليب التنشئة الأسرية والتوافق الدراسي، وُجود فروق في التوافق لدراسي حسب الجنس لدى تلاميذ مرحلة الثانوية بمدينة ورقلة، وقد شملت عينة الدراسة(200) تلميذًا من تلاميذ السنة الثانية ثانوي وقد بينت نتائج هذه الدراسة عدم وُجود علاقة بين التنشئة الأسرية والتوافق الدراسي في أبعاده المتمثلة في البعد والاجتهاد، ووجود علاقة بين التنشئة الاسرية وبُعد العلاقة بالمدرس، وعدم وُجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الدراسي.

- **دراسة بن صالح (2015):**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية بمدينة تلمسان، وقد بلغت عينة البحث(200) تلميذ وتلميذة في المدرسة الثانوية حيث اعتمد على مقياس الضغط النفسي لعبد الحق لبوازدة ـ جامعة الجزائر2 ـ ومقياس التوافق الدراسي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى النتائج التالية:
ـ وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي، مع وُجود علاقة سالبة بين الضغط النفسي وأبعاد التوافق الدراسي والمتمثل في التوافق مع الأساتذة والزملاء، المدرسة والمادة الدراسية وكلها كانت دالة عند مستوى الدلالة 0،01 كما أسفرت نتائج الدراسة أيضا بوجود فروق بين كل من الذكور والإناث في مستوى التوافق الدراسي مع وجود علاقة ارتباطية بين التوافق الدراسي والتحصيل الدراسي. **(بن صالح،2015، ص78)**

- **دراسة الأندبيجاني(2009):**

العلاقة بين إستخدام أجزاء المخ وحل المشكلات والتوافق الدراسي لدى عينة تلاميذ المرحلة الإبتدائية بمدينة مكة العربية السعودية:

إستهدفت الدراسة قياس الفروق الفردية بين الموهوبين و العاديين في استخدام أجزاء المخ وحل المشكلات و التوافق الدراسي وكذلك قياس العلاقة بين استخدام أجزاء المخ لحل المشكلات والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة مكة، وإنقسمت عينة الدراسة إلى عينتين من التلاميذ الموهوبين والعاديين، وتعد عينة التلاميذ الموهوبين عينة قصدية كلية إذ بلغ عددها (146) وتلاميذ العاديين(199) تلميذًا، وقام الباحث بإعداد مقياس حل المشكلات وتبنى مقياس التوافق الدراسي من مراد(1988) ومن أبرز النتائج

التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة سالبة دالة بين درجات التوافق الدراسي والجزء الأيسر من المخ، وسالبة غير دالة إحصائيا بين الجزء الأيمن من المخ، وموجبة دالة بين الجزء التكاملي من المخ لدى التلاميذ الموهوبين كما بينت الدراسة عن وجود علاقة سالبة غير دالة بين درجات التوافق الدراسي وبين الجزء الأيسر من المخ، وموجبة غير دالة مع كل من الجزء الأيمن و التكاملي للمخ لدى التلاميذ العاديين. **(دسوقي، 1974، ص83)**

7 ـ التعقيب عن الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت كلًا من الثقة بالنفس والتوافق الدراسي، يمكن ملاحظة أن معظم هذه الدراسات قد تناولت كل متغير على حدة، أو ربطته بمتغيرات أخرى كالذكاء الانفعالي، السعادة، الدافعية، الضغط النفسي، أو التحصيل الأكاديمي. كما ركزت عدة دراسات على فروق الجنس أو التخصص أو المرحلة التعليمية، مما يعكس تعدد الزوايا التي تم من خلالها تناول الموضوع .وتبين أن هناك اتفاقًا عامًا على وجود علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس وعدد من المتغيرات النفسية والأكاديمية، كما تم التأكيد على أهمية التوافق الدراسي في تعزيز الصحة النفسية والتحصيل. غير أن عددًا قليلًا من الدراسات، مثل دراسة داود (2012)، تناول العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي بشكل مباشر، وهو ما يعكس وجود فجوة بحثية تحتاج إلى المزيد من الاستكشاف، خصوصًا في سياق البيئة التربوية الجزائرية .إضافة إلى ذلك، فإن أغلب الدراسات استخدمت مناهج وصفية تحليلية، وطبقت أدوات مختلفة لقياس كل من الثقة بالنفس والتوافق الدراسي، مما يجعل من الضروري إعادة النظر في هذه المتغيرات ضمن سياقات ثقافية وتعليمية مختلفة، وتحت متغيرات ضابطة جديدة كالجنس والتخصص الدراسي، وهو ما تسعى إليه الدراسة الحالية من خلال بحث العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي . وبالتالي، فإن هذه الدراسات، رغم تنوعها وغناها، ساعدت في بناء الإطار النظري للدراسة الحالية، ووجهت الباحثة نحو تحديد أبعاد المشكلة، كما شكلت مرجعًا مهمًا لمقارنة النتائج وتفسيرها.

الفصل الثاني: الثقة بالنفس

تمهيد

1 ـ تعريف الثقة بالنفس

2 ـ أنواع الثقة بالنفس

3 ـ مستويات الثقة بالنفس

4 ـ مراحل الثقة بالنفس

5 ـ مظاهر الثقة بالنفس

6 ـ أهمية الثقة بالنفس

7 ـ النظريات المفسرة للثقة بالنفس

8 ـ أسباب ضعف الثقة بالنفس

9 ـ علاج ضعف الثقة بالنفس

10 ـ معوقات الثقة بالنفس

11 ـ مقومات الثقة بالنفس

12 ـ أساليب تنمية الثقة بالنفس

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد الثقة بالنفس من السمات الشخصية الجوهرية التي تلعب دورا حيويا في بناء شخصية متوازنة وناجحة على الصعيدين المهني بصفة عامة والدراسي بصفة خاصة، فهي ليست مجرد شعور بالقدرة على إنجاز المهام، بل هي الأساس الذي يبني عليه الفرد نجاحاته، لكونها شرارة داخلية تضيء الطريق نحو النجاح، وتمنحه القدرة على تخطي التحديات بكل عزم و إصرار.

كما أن تعزيز الثقة بالنفس تستدعي التغلب على الشكوك الداخلية وتجاوز الخوف من الفشل، والعمل المستمر على تحسين الذات، وذلك من خلال فهم القدرات الشخصية والعمل على تطويرها

في هذا الفصل، سنخوض في سمة جوهرية لا يمكن تجاهلها ألا و هي الثقة بالنفس وسنكتشف كيف يمكن لها أن تكون المفتاح لفتح أبواب التفوق و الإبداع وذلك من خلال التعرف على الحقل المفاهيمي الذي تندرج ضمنه الثقة بالنفس و سنكشف على أهم أنواعها و مستوياتها المختلفة مرورا بمراحل تطورها و أهم مظاهرها وصولا إلى أهمية هذه السمة الجوهرية في حياة الفرد مدعومة بنظريات تفسر وتضيء هذا المفهوم العميق، كما سنتناول الأسباب التي قد تؤدي إلى ضعفها وكيفية علاج ذلك و سنناقش سبل التغلب على معوقاتها، بالإضافة إلى تحديد مقوماتها، وكيفية تنميتها من خلال أساليب عملية تؤدي الى بناء شخصية قوية وملهمة قادرة على مواجهة الحياة بثقة نجاح.

1 ـ تعريف الثقة بالنفس:

قد إختلف العلماء في تحديد مصطلح الثقة بالنفس، ويرجع ذلك إلى كون أن مفهوم الثقة بالنفس مثل غيره من المفاهيم، يواجه إزدواجية في تحديده كمصطلح علمي متفق عليه من قبل الباحثين، فيطلق عليه من قبل الباحثين: بتقدير الذات والبعض الآخر، بالسلوك التوكيدي و غيرهم: بالكفالة الاجتماعية.

و فيما يلي سنعرض أهم التعاريف التي تناولت مصطلح الثقة بالنفس:

لغة:

الثقة مشتقة من الفعل الثلاثي "**وثق**" و هي كلمة تدل على العقل و الإحكام. وتعني الضبط والقوة والتمكن، ووثقت الشيء أحكمته، و الميثاق هو العهد المحكم و المواثقة هي المعاهدة بمعنى أن الثقة هي إحكام الأمر والإطمئنان إليه، وضبطه بحيث يمكن الإنتفاع به والإستفادة منه، و الإعتماد عليه. **(داود ،2012، ص13)**

إصطلاحا:

يعرف **shranger شروجر** الثقة بالنفس بأنها: إدراك الفرد لكفاءته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة. **(محمد عادل عبد الله ،2000، ص197)**

يعرفها **prtistone بريستون** بأنها: القدرة على التعبير عن الثقة بالنفس والإلتزام بإحتياجات الفرد ورغباته وقيمه، و إحترام الآخرين في الوقت نفسه ". **(المعرفي سالم محمد، 2008، ص187)**

يعرفها **Al Anzi Freil Awad العنزي فريح عويد** بأنها " القدرة على أن يستجيب الفرد إستجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة. **(العنزي فريح عويد، 2004، ص39)**

كما أشار **Asaad yousef Mikhail أسعد** يوسف ميخائيل أن الثقة بالنفس: موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به وهو موقفا غير عشوائي، بل موقف واع، فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص، بما يتضمنه ذلك الواقع الخارجي من أشياء و موضوعات وأشخاص. **(أسعد يوسف ميخائيل،1997،ص35)**

أكدت **AL Makhzoumi المخزومي** أن الثقة بالنفس: " إحدى سمات الشخصية الأساسية، التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وأنها ترتبط إرتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا وإجتماعيا، وتعتمد إعتمادا كليًا على مقوماته العقلية الجسمية والنفسية. **(المخزومي أمل، 2002، ص123)**

في حين قد أثبت كل من **giradano جيرادانو و Dusek دوسيك** أن الثقة بالنفس" تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقتها إلى أرض الواقع بالتخطيط والإستفادة من مخزون الخبرات. **(عسكر علي،2000، ص157)**

إستنادًا إلى ما تم عرضه، يمكننا التأكيد أن الثقة بالنفس تعد من السمات الجوهرية التي تميز الشخصية السوية، فهي ليست مجرد شعور عابر، بل هي الأساس الذي يقوم عليه التوازن النفسي والإنسجام الداخلي فضلا عن كونها المصدر الرئيسي للرضا الذاتي، وهذه الثقة تتعلق بمدى قدرة الفرد على التكيف مع ذاته وفهمها بشكل عميق وتمكنه من تقييم نفسه بموضوعية، كما تلعب دورا مهما في تعزيز قدرته على التفاعل الإيجابي سواء مع محيطه أو مع الاخرين أو مع مختلف المواقف الحياتية التي يواجهها.

فالثقة بالنفس تمنح الشخص القدرة على تقدير ذاته، مما ساهم ذلك في رفع مكانته داخلياً وذلك من خلال الإعتراف بالقيمة الحقيقية التى يستحقها لمواجهة تحديات الحياة بثبات ويقين.

2 ـ أنواع الثقة بالنفس:

حيث ذكر "**يوسف الأقصري**" نوعين من الثقة بالنفس هما:

أ ــ الثقة الأصلية: تستند هذه الثقة إلى مبررات قوية وهي تفيد صاحبها وترفعه عاليا، فمتى كانت للإنسان كل تلك الثقة فإنه يواجه الحياة، ويتقبل الخسارة حازما قبضته كونه مصمم على إستعادة النجاح في المرة القادمة، ويعاود الكرة دون أن يفقد شيئا من الثقة بالنفس، وغالبا ما سلم الواثق في نفسه أنه أخطأ وأنه فشل ويحاول لملمة الموضوع ويعاود صعود السلم ثانية. **(جلبرت، 1963، ص 86)**

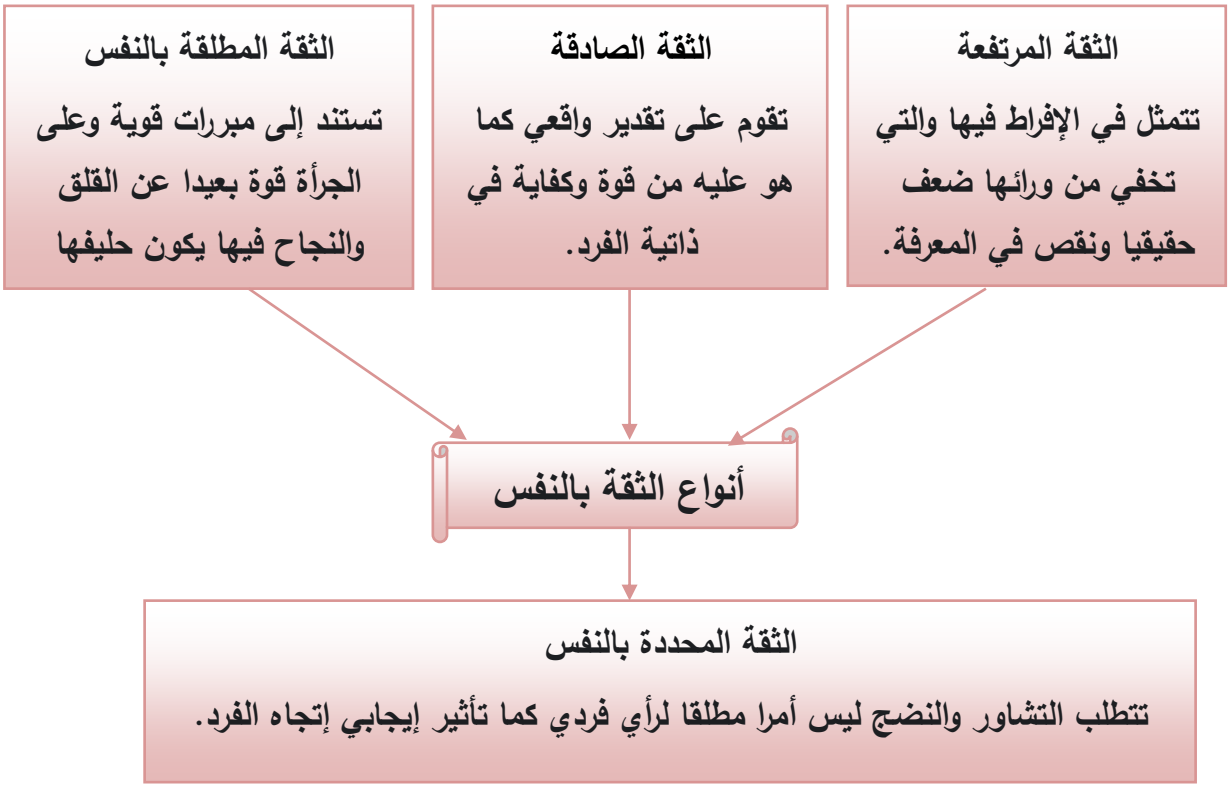
ب ـ الثقة المحددة: تتعلق بالمواقف التي يواجهها الإنسان، فقد يضطرب في موقف معين وفي فترة ما و إن دام الإضطراب مس الثقة الأصلية وقد يخاف من أمر لكن لن يدوم معه وقد مما سيحدث لكن سرعان ما يزول وتخفى عنه هذه الأمور بكثرة الممارسة و تتابع الأحداث عليه. **(يوسف الأقصري،2000، ص54)**

كما ميز " **جلبرت رن** " نوعين من الثقة بالنفس هما:

ج ـ الثقة الصادقة: هي معرفة مدى إمكانيات المرء وقدراته وأن يؤمن بهذه الإمكانيات والقدرات فيه، فهي إذن تقوم على تقدير واقعي كما هو عليه من قوة وكفاية في ذاته، فالثقة الصادقة من الإيمان القائم على أسس راسخة سليمة ذلك الصادق الايمان الذي يجعل من السهل عليه أن يعيش مع نفسه ويحمل الآخرين على أن يحترموه.

د ـ الثقة المزيفة: الأفراد الذين يتميزون بهذه الثقة هم أفراد متأكدون من أنفسهم أكثر من اللازم، إذ يسلكون في حياتهم كما لو كانوا يعرفون الحل لكل مشكلة والإجابة لكل سؤال على حين أنهم في الواقع لا يعرفون، وهذا الإفراط في الثقة لا تعدو أن يكون واجهة تخفى ورائها ضعفا حقيقيا في الثقة بالنفس ونقصا في القدرة والمعرفة، إنها قشرة ظاهرية لا توجد تحتها ما يدعمها أو يقويها. **(جلبرت، 1963،ص 17-21)**

والشكل التالي يوضح أنواع الثقة بالنفس:



الشكل رقم 01: يوضح أنواع الثقة بالنفس. (داود شفيقة، 2012، ص20)

3 ـ مستويات الثقة بالنفس:

يشير "**الغامدي**" إلى أن الثقة بالنفس تظهر على مستويين أحدهما نقيض الآخر و هما كالتالي:

أ ـ **المستوى الأول:** مستوى الثقة بالنفس مرتفع، فيتضح من خلال كفاءة الفرد في التصرف أثناء المواقف المختلفة في الحياة، وتمتعه بالصحة النفسية.

ب ـ **المستوى الثاني:** مستوى الثقة بالنفس منخفضا، يدل على عدم تمكن الفرد من التصرف بكفاءة في المواقف المختلفة مما يؤثر في صحته النفسية وتكيفه الإجتماعي. **(العنزي عواد، 2001، ص85)**

4 ـ مـراحـل الـثـقـة بـالـنـفـس:

تتمثل فيما يلي.

أ ـ مرحلة التفكير: هو أن يفكر الفرد سمعيا وبصريًا أو حسيا في المعاني التي تدل على الثقة بالنفس كأن يتخيل نفسه على منصة وفي حشد كبير من الناس وهم يشجعونه ويثنون عليه ويذكرونه بالصفات الإيجابية التي يتمتع بها.

ب ـ مرحلة الشعور: هي الإستجابات الإنفعالية التي تنتج عن الأفكار وهي أقرب ما تكون لها، وعلى ذلك فإن تغيير الإستجابات الإنفعالية للثقة بالنفس تكون عن طريق تغيير نمط التفكير.

ج ـ مرحلة السلوك: من المعلوم أن الأفكار تربط بالسلوك و الإنفعالات، فهناك علاقة قوية بين الجسد والعقل فأي تغيير يحدث في الجسم ينتجه تغيير في العقل ثم تغيير في الإنفعالات.

د ـ مرحلة القناعة: وذلك بأن الفرد يتمتع بالسلوكات التي تعزز الثقة بالنفس، وبالتالي تتكرر ممارسته لها والإحساس بها و إدراكها بالعقل وترجمتها إلى سلوك.

هـ ـ المرحلة الروحية: إنها أرقى مرحلة يصل إليها الشخص الواثق بنفسه وفيها تصدر الثقة بالنفس عن الشخص تلقائيا و تصحبها مشاعر السرور و الإنجاز.**(غنيم سلمة، 2008، ص18)**

5 ـ مظـاهـر الـثـقـة بـالـنـفـس:

للثقة بالنفس مظاهر وعلامات نستطيع من خلالها تمييز الشخص الواثق من نفسه أو مدى ثقة الشخص بنفسه من عدمها.

فالثقة بالنفس تظهر في إحساس الفرد بالثقة بدنيا وشخصيا ومهنيا، وبقدراته ومهاراته وخبراته الجديدة. وتقبل الآخرين، وثقتهم فيه، والشخص الواثق من نفسه تتوفر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل، ويستطيع إنجاز العمل الذي يخطط له، كما تكون لديه

الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين، وتتضح هذه الثقة لدى التلميذ من خلال الدور الإيجابي الذي يقوم به في قاعة الدرس، ممثلا في الإجابة على الأسئلة والإشتراك في المناقشة، والتعامل مع السلطة الإدارية، وتقبله لقدراته دون الشعور بالدونية.**(عطية، 2004، ص219)**

والشخص الواثق من نفسه يعطي للآخرين الشعور بأنه قوي وماهر، وكلها سمات تمكنه من القيادة والإسهام في حل المشكلات الجماعية.**(لويس كامل مليكة، 1989، ص220)**

وذكر الباحث "**العنري فريح عويد**"، أن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس هي:

- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل والقدرة على إتخاذ القرارات و تنفيذ الحلول.
- تقبل الذات والشعور بالآخرين واحترامهم.
- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم.
- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية.
- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة. **(عويد، 2000، ص418)**

وتضيف "**الوشيلي وداد**"، أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس عند الأفراد هي:

- القدرة على الإعتماد على النفس.
- الحكم السليم على الموافق والأشياء.
- مواجهة المشكلات والتوصل إلى حلول مناسبة لها.
- العزم والإرادة إلى جانب الشجاعة التي تعتبر من أهم مظاهر ودلائل الثقة بالنفس. **(الوشيلي،2007، ص14)**

و يذكر " **ليند ليفيد جيل**"، أن الأشخاص الواثقين من أنفسهم يتصرفون كما لو أنهم:

- محبون كذواتهم، ولا يمانعون من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.
- متفهمون كذواتهم، ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم أثناء نموهم وتطورهم.
- يعرفون ما يريدون، ولا يخافون من الإستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.

- يفكرون بطريقة إيجابية.
- لا يشعرون بالتردد والإنسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.

ويرى "**محمد سالم المفرجي**" إلى أهم مؤشرات الثقة بالنفس والتي تتمثل فى:

- إحساس الفرد بكفاءته وقدرته على إتخاذ القرار في مواجهة المشكلات.
- إحساسه بتقبل الآخرين له وتقتهم فيه.
- الشعور بالطمأنينة. **(جيل، 2005، ص5)**

يتضح مما سبق أن الثقة بالنفس هي السمة التي تميز الشخص القادر على مواجهة مختلف مواقف الحياة سواء كانت عامة أو خاصة بكفاءة وتمكنه من حب ذاته وتقبلها وينظر إلى نفسه وإلى الآخرين بنظرة إيجابية دون خوف أو تردد بل يقف بثبات و إصرار.

6 ـ أهـمـيـة الـثـقـة بـالـنـفـس:

تعد الثقة بالنفس من المقومات الأساسية لكل فرد، إذ تمثل القوة التي تمنحه شعورًا بالراحة سواء عند تحقيق النجاح أو مواجهة الفشل.

عند النجاح قد تتعزز ثقته بقدراته وإمكاناته التي ساعدته على التقدم، أما في الفشل قد لا تنطفئ شعلة الأمل داخله بل يستمد قوته من إيمانه بأن التعلم من الأخطاء هو مفتاح المحاولة الجديدة وهذا الإحساس الإيجابي يصبح دافع قوي للإستمرار في تطوير الذات سواء من أجل الوصول إلى إنجازات أعظم أو لتجاوز إخفاقات مؤقتة التي تعترضه، فالسعي المستمر يقود حتما إلى التمييز.

وتتضح أهمية الثقة بالنفس في النقاط التالية:

أ ـ تـحـقـيـق الـتـوافـق الـنـفـسـي: هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة، فالسعادة حالة من الإرتياح النفسي تعتمد بصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر الفرد بالإطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة، فالشخص المتوافق نفسيا هو الذي يستمتع بثقته بنفسه.

ب ــ إستمرارية إكتساب الخبرة: يولد الإنسان بغير خبرة، و يكتسب الخبرة، ومن أهم العوامل التي تساعد على إكتساب الخبرات هي إرادة الفرد في إكتسابها والتمرن عليها، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس، فبغير توافر حد أدنى من هذه الثقة لن يستطيع إكتساب خبرات جديدة، فالثقة بالنفس تتطلب الإستمرارية.

ج ــ النجاح في العمل: الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه، فالفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أدائه منه، أي لا يكفي أن يكون الفرد ملما بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل، بل الأهم من ذلك أن يكون مشحونا بالإيمان بنفسه وقدرته على الأداء.

د ــ حب الآخرين: إن حب الآخرين لنا شيء عزيز على أنفسنا فبغير حبهم لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني، ذلك أن إكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يأتي إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حب بحب، فالشخص الواثق من نفسه لا يتخذ من الحب وسيلة للإستمتاع الشخصي، فهو يقوم على أساس إحترام الشخصية الإنسانية، حيث أن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب.

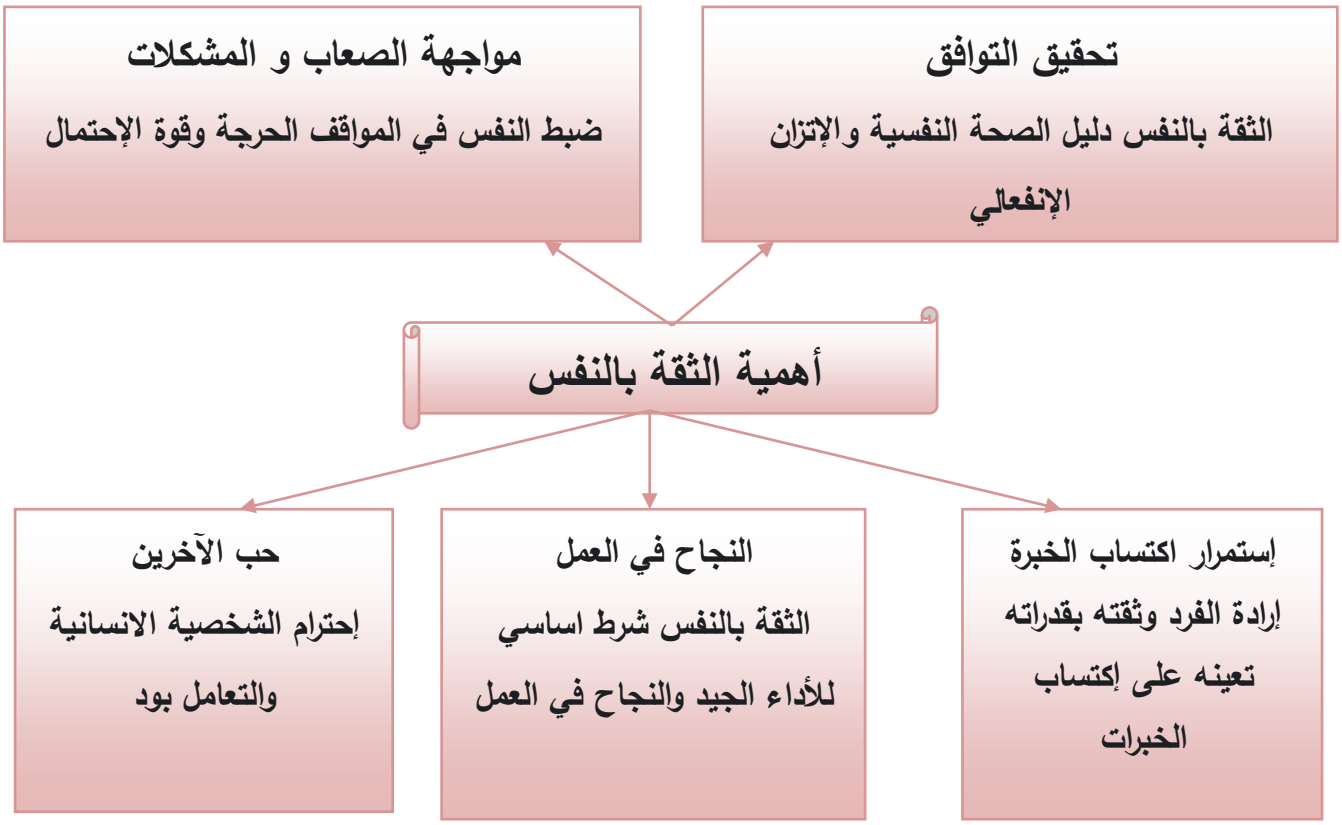
هـ ــ مواجهة الصعاب و المشكلات:

تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته والصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها، فهي تكسبه قوة الإحتمال، وطاقة ينفد بها مراميه. **(يوسف ميكائيل،1977، ص32-43)**

يتبين مما سبق أن الثقة بالنفس تعد بمثابة حجر الزاوية في البيئة المدرسية و التربوية، حيث تمنح التلميذ القدرة على تصدي التحديات والمشكلات بجرأة و فعالية، مما يساهم ذلك في تعزيز شخصيته وتمهيد الطريق لتحقيق التفوق الدراسي، وعلى مستوى أعمق.

كما تساهم هذه الثقة في نسج علاقات إيجابية ومتينة بين التلميذ وأساتذته وزملائه، وحتى إدارة المدرسة فقد تسهم في بناء فرد إيجابى وفعال قادر على الإبداع والتفاعل الفعال داخل مجتمعه.

و يمكن تلخيص ما سبق فيما يلي:



شكل رقم (2) يوضح أهمية الثقة بالنفس (بلال. 2014.ص79)

7 ــ النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

تناولت العديد من النظريات النفسية مفهوم الثقة بالنفس بإعتباره مؤشرا للتوازن النفسي ودليلا على شخصية متماسكة متوافقة نفسيا و إجتماعيا و ركزت هذه النظريات على إبتكار إستراتيجيات فعالة تهدف إلى مساعدة الأفراد في تحقيق الصحة النفسية المرجوة، ورغم تنوع التوجهات والأساليب بين هذه النظريات، إلا أن معظمها تناولت مفهوم الثقة بالنفس بصورة مباشرة أو ضمن سياق مفاهيم متشابهة، وبرغم هذا التباين النظري فإن هذه الجهود أسفرت عن رؤى غنية وأساليب عملية عززت من فهمنا لهذا المفهوم الحيوي ودوره الأساسي في

تحسين جودة حياة الأفراد وتطوير شخصياتهم ومن أهم النظريات التي تناولت الثقة بالنفس نجد:

7 ـ 1 ـ الـنـظـريـة الإنـسـانـيـة:

يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الإتجاه الإنساني، بل إن نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ، وكذلك قامت الثقة بالنفس فهي لا تذكر إلا ويرتبط بها إسهامات. **(كارل روجرز و أبراهام ماسلو)**

حيث يؤكد "**روجرز**" على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي و الإجتماعى و بين ثقة الفرد في ذاته، وكذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للإتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابيةالكامنة داخل الفرد، ويعطي "**روجرز**" أهمية بالغة للثقة بالنفس، فهو ينظر إلى الشخص الذي يثق في نفسه وفي أحكامه و إختياراته والذي يعتمد على نفسه بأنه "الإنسان الصفي الذي يعمل بنشاط وفعالية". **(الفرجي، 2008، ص33)**

كما نجد "**الشناوي**" يتفق مع "**كارل روجرز**" في هذه الرؤية حيث يرى: "أن الميل إلى التوافق هو الميل نحو تحقيق الذات بذلك فإن العلاج النفسي يعتبر في الواقع تحرير الطاقة الموجودة فعلا في الفرد". **(الشناوي، 1994، ص271)**

وجاءت إسهامات **ماسلو (Maslou)** متفقة مع ما ذهب إليه **روجر (Regers)** حيث تمحورت إهتمامات "ماسلو" بدراسة الأشخاص الأسوياء والعاديين، وتوصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية.

ويقرر **"ماسلو"** بأنه يتمتع الأفراد الذين حققوا قواتهم ثقتهم الكبيرة في أنفسهم وقدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة، فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ويظهرون قبول بالآخرين، فهم يدركون عيوبهم ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها. **(أنجر 1991، ص305)**

7- 2 ـ نظرية التحليل النفسي:

إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه **فرويد (Frieud)** يوضح الأهمية السيكولوجية التي أولها رئد التحليل النفسي للثقة بالنفس، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية والحتمية الغريزية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته، وتحقيق السواء والتوافق. **(الفرجي، 2008، ص 34)**

تتفق هذه الرؤية، مع ما ذهب إليه **"زهران"**، حيث يشير إلى أن فرويد يرى الجهاز النفسي لا بد أن يكون متوازنا حتى تسير الحياة سيرا سويا وكذلك تحاول الأنا حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى، فإذا أخفق ظهرت أعراض العصاب. **(زهران، 2002، ص 124)**

فالتوازن بين "الأنا الأعلى" و"الأنا" و "الهو" من شأنه الحفاظ على ثقة الفرد بنفسه.

و جاء "**أدلر**" بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم الإهتمام الإجتماعي و مشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد للنضال و السعي من أجل الكمال و التفوق، وكذلك فإن الثقة بالنفس تأتي من خلال شعورنا بالنقص و كل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق النفسي و الإجتماعي المتفوق.

وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد و الذي أطلق عليه "**أدلر**" بأسلوب الحياة يتأثر بالتركيبة الأسرية و الإجتماعية، كما أنه يركز على النفس الواعية الشعورية بعكس ما كان ينادي به "**فرويد** ".

ويؤكد **العزة عبد الهادي (1999):** " أن الإنسان يسعى في حياته وراء التفوق و الخلاص من النقص ومحاولتها للوصول إلى الكمال ليحقق ذاته ليحتل مكانة مرموقة في المجتمع". **(الفرجي، 2008، ص34)**

كما أسهم "**يونج**" في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات حيث يذكر "**أنجر**" **(1991)** بأن تحقيق الذات عند "يونج" عملية عرضية من النمو و تتضمن الفردية و السّمو (التفوق) في هذه العملية أنظمة النفس تحققت درجتها الكاملة في التمييز وبعد ذلك في هوية واحدة مع كل البشرية. **(أنجر، 1991، ص98)**

07 ـ 3 ـ الـنـظـريـة الـمـعـرفـيـة:

ينظر "**ألبرت إليس**" وهو أحد رواد الإتجاه إلى الثقة بالنفس كمعيار من معايير الشخصية السوية، حيث حدد ثلاثة عشر معيارًا للشخصية السوية منها:

- القدرة على الحصول على السعادة.
- القدرة على التفكير العلمي.
- اهتمام الفرد بذاته و تحقيقه لرغباته السّوية.
- تقبل الفرد للإحباط و إمكانية التعامل معه بواقعية.
- تقبل الذات
- الواقعية.
- حصول الفرد على الإهتمام الإجتماعي من الآخرين.
- قدرة الفرد على توجيه ذاته والإعتماد على نفسه.
- تحمل المسؤولية الذاتية عن الإضطراب الإنفعالي، وعدد لوم الآخرين. **(الفرجي،2008، ص39)**

يؤكد "**الشناوي محمد محروس**" أن الدراسات والبحوث أو ضحت أن الجوانب المعرفية تؤثر على الفيزيولوجية والإنفعالات وأن هناك علاقة بين التقديرات الذاتية والحالة المزاجية. **(الشناوي، 1994، ص127)**

07 ـ 4 ـ الـنـظـريـة الاجـتـمـاعـيـة:

يرى **هورني Horney** "بأن السلوك الإنساني سلوك متعلم وأنه قابل للتغير وأن الإنسان في سلوكه يحاول أن يحقق لنفسه الأمن و الرضا، كما أولت إهتماما لأثر البيئة في السلوك، ولقد ركزت على العلاقات الشخصية، وترى بأن طرق التنشئة الأسرية السّوية تعزز النمو السّوي، ويساعد على تحقيق الذات والتشجيع على الحب والإحترام، ويجب أن تتجنب الأسرة السيطرة والتساهل المفرط والمتطلبات الزائدة، لأنها تعيق صوت النمو والسلوك السليم.(**العزة، 1999، ص39)**

ويتناول **فروم (Fromm)** الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب منه وهو مصطلح الحب الذاتي، ويشير "**أنجر**" إلى أن "الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين، فاليوم عدد كبير من الناس يستخدمون الحب الذاتي كبديل للمهمة الأصعب و وهي حب الآخرين.

ويؤكد " **فـروم**" بل ويصر على أن القدرة على الحب تتطلب التغلب على النّرجيسية، نحن يجب أن نكافح من أجل النظر إلى الناس الآخرين والأشياء بطريقة موضوعية، ونعترف بتلك الأوقات التي كنا مقيدين بمشاعر ذاتية، فنحن نحتاج إلى الإعتراف بأن الفرق بين تصورنا لشخص آخر وواقعية الشخص كما تظهر بعيدة عن تدخل حاجاتنا وإنفعالاتنا في الحكم عليه.

فمفهوم "**فروم**" للحب الذاتي يوازن تأكيد "**روجرز** "على الإنسجام ومناقشات "**ماسلو**" للإحترام والتقدير الذاتي، و ينظر **سوليفان (Sullivan)** إلى الثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي، التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة و يؤكد "**أنجلر**" أن "**سوليفيان**" على أن "الشخصية تظهر كنتيجة لتفاعلات الشخص مع البيئة من خلال عدد لا حصر له من المواقف الإجتماعية فنصبح واعين بأنفسنا وبكيفية إرتباطنا بالناس الآخرين". **(أنجلر، 1991، ص139)**

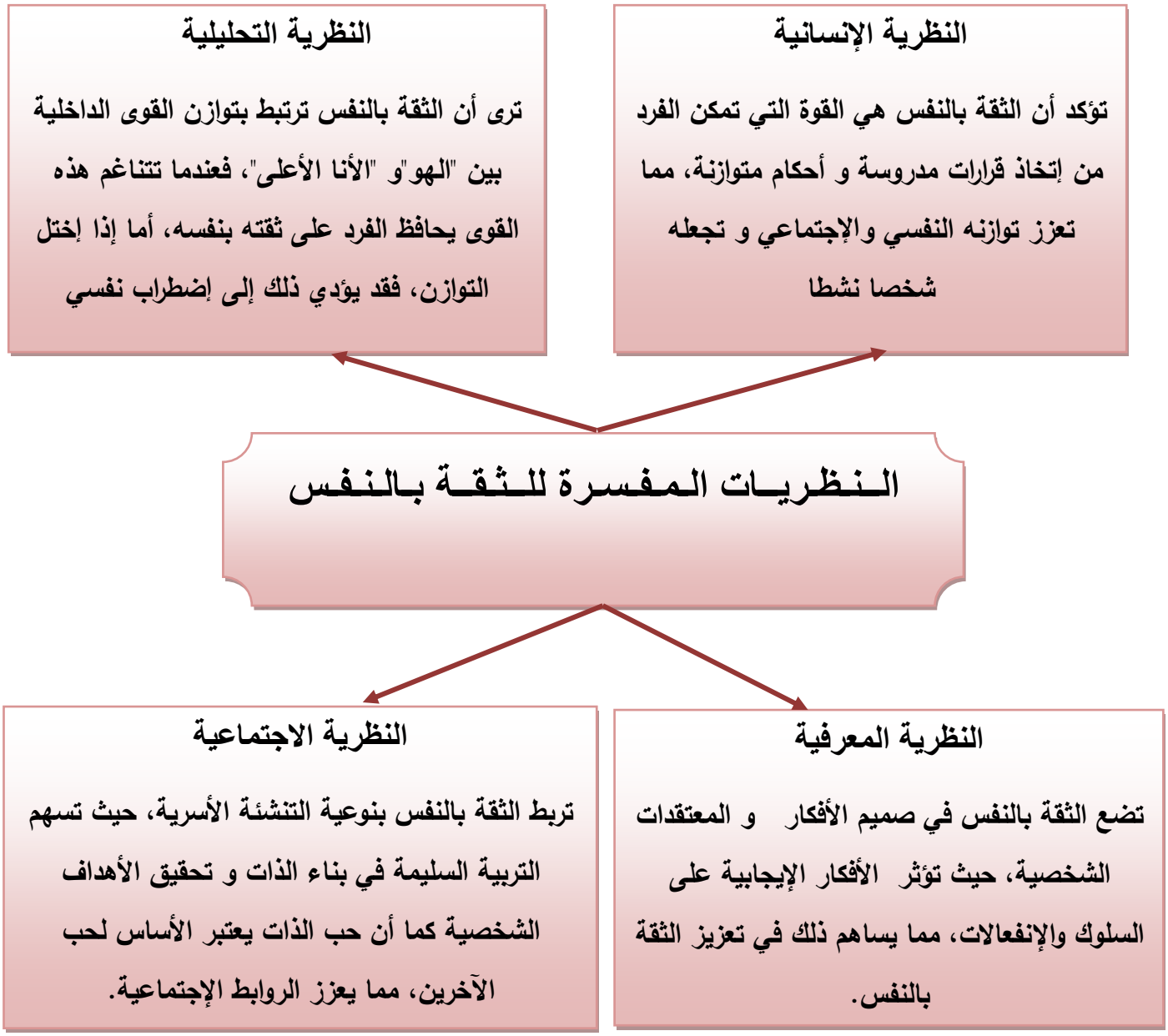
من خلال ما سبق يتبين أن النظريات النفسية قدمت رؤى مختلفة حول مفهوم الثقة بالنفس، حيث ترى **الـنـظـريـة الإنـسـانـيـة** أن الشخص الواثق بنفسه يمتلك القدرة على

إتخاذ قرارات حكيمة وأحكام متزنة، مما يسهم في تعزيز توافقه النفسي و الإجتماعي، ويجعله فردا نشيطا و فعالا.

أما **الـنـظـريـة الـتـحـلـيـلـيـة** فتركز على العلاقة بين "الهو و"الأنا الأعلى"، حيث تعتبر الثقة بالنفس نتيجة لتوازن بين هذه القوى الداخلية، وعندما تنجح"الأنا" في تحقيق التناغم بين هاتين القوتين يحتفظ الشخص بثقته بنفسه، بينما يؤدي الفشل في ذلك إلى إضطرابات نفسية قد تؤثر سلبا على الثقة بالنفس.

بينما **الـنـظـرية الـمـعـرفـيـة** تعتبر الثقة بالنفس كعنصر ينشأ من الأفكار والمعتقدات التي يحملها الفرد عن نفسه، فالأفكار الإيجابية تدعم السلوكيات البناءة وتعزز الإنفعالات الصحية، مما ينعكس بشكل مباشر على الثقة بالنفس، **ففي الـنـظـريـة الاجـتـمـاعـيـة نجدها تربط** الثقة بالنفس بالتنشئة الأسرية السليمة، حيث تلعب الأسرة دورا كبيرا في تشكيل إحترام الذات ودعم الفرد في تحقيق ذاته وبناء علاقات إيجابية، كما تعتبر حب الذات هو حجر الأساس في القدرة على حب الآخرين، مما يجعل الثقة بالنفس عنصرًا محوريًا في تكوين الشخصية، ويعزز الروابط الإجتماعية التي تقوم على الإحترام المتبادل.

كما يمكن تلخيص ذلك في الشكل التالي:



الشكل رقم (03): يوضح النظريات المفسرة للثقة النفس

(إعداد الطالبة بن شعبان)

8 ـ أسباب ضعف الثقة بالنفس

إن ضعف الثقة بالنفس، تشكل دائرة مغلقة تبدأ بفقدان الفرد لإيمانه بذاته، مما يدفعه للاعتقاد بأن الآخرين يركزون على عيوبه وسلبياته، هذا التفكير يولد لديه شعورًا دائما بالقلق

والخوف من إرتكاب تصرفات خاطئة أو غير مقبولة مع الوقت، ويتحول هذا القلق إلى إحساس عميق بالخجل والتردد، مما يعزز إنعدام الثقة بالنفس مجددًا و يضعه في حلقة مفرغة تعيق تطوره و تهدد استقراره الشخصي والاجتماعي.**(بدران حسين،1990ص 139)**

كما ترى الباحثة "**فادية كامل حمام**" أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس نذكر منها ما يلي :

8-1 عدم الإحساس بالأمان: أن يكون الفرد خائفًا وقلقا من أمر قد صدر منه مخالفا للعادة بأن يحدث خوفا أو ردة فعل قوية من الآخرين، كما أن الخوف من المستقبل، وما سيحدث فيه، أو نتيجة خبرة مؤكدة تعرض لها في طفولته.

8-2 الشعور بالفشل: أن يحس الفرد بأنه ضعيف، ولا يمكن أن يقوم بشيء أمام الآخرين، وأنه فرد فاشل لا يمتلك المؤهلات للنجاح وغالبا من يعاني من هذا التفكير حيث يرى نفسه فردا حقيرًا، وطالما ركز على هذا التفكير فإنّه يستحوذ على حياته ويفقد نفسه تدريجيا حتى تصبح الأوهام حقيقة ويصاب بالفشل الحقيقي.

8-3 الإنتقاد: هو شيء غالبًا ما يسيء فهمه، فإذا تعرض إلى إنتقاد بعد الإنتهاء من عمل ما، يجد أن هذا الإنتقاد يوجه له ليوضح كيفية تحسين عمله، ولكن إذا أسيء فهم الإنتقاد أو شعر أن الإنتقاد موجه لشخصيته وليس لفعله، فسيكون هذا سبب آخر يخبر نفسه بأنه فشل.

8-4 الشعور بالخجل: إنه شعور يقود الفرد إلى إنعدام الثقة بالنفس، وهكذا يدمر حياته بفعل هذا الإحساس السالب إتجاه نفسه و قدراته.

8-5 الشعور بالأذى من الآخرين: إحساس لا يجعل الفرد يفقد الثقة بنفسه فحسب، بل يفقد الثقة في الآخرين أيضا ويجعله يوجه إليهم ضربات مؤذية، والنتيجة هي

فقدان العلاقة الحميمية التي تربطه بالآخرين، وهذا الشعور بفقدان العلاقة الإنسانية هو الذي يخلق شعور التعرض للأذى.

8-6 الشعور بالغضب: ويشمل كل مشاعر الغضب بداية من بعض الغيظ إلى الغضب السريع أو حتى الهيجان.

8-7 الشعور بالإحباط: يحدث كلما قام ببذل مجهود بإستمرار، ويشعر بأنه لم يحصد ثمار ما بذله من مجهود وهو يختلف تماما عن الشعور بخيبة الأمل للنفس.

8-8 الشعور بخيبة الأمل: وهي عاطفة مدمرة للنفس الإنسانية إن لم يتم معالجته بسرعة، والحل يكمن في تبديل طموحات الفرد، و توقعاته بحيث تتلاءم مع إمكانياته من أجل أن يندمج في إنجاز وتحقيق هدف جديد، فالأشياء التي تثير لدى الفرد خيبة الأمل هي في الكثير من الأحيان تحديات مؤقتة.

8-9 الشعور بالذنب: أو الأسى أو الأسف أو تأنيب الضمير هو شعور يؤذي النفس، فالشعور بالذنب لا يتلاشى في هذه الحالة بل يعود وهو أكثر قوة.

8-10 الشعور بالوحدة: أو الإنعزال و الإنفصال عن الناس للتخلص من هذا الشعور، لا بد أن يدرك الفرد أنه بإمكانه أن يقيم علاقات إجتماعية مع الناس، و هكذا تنتهي حالة الشعور بالوحدة.

8-11 الشعور بالنَّبذ: أي يشعر المراهق بنبذ الآخرين له مثلا الوالدين اللذان يرفضان إبنهما و يكرهونه ينتج عن ذلك آثار بالغة السوء على نفسيته، خصوصا المراهق الذي يتميز بقدرات محدودة أو الذي يعاني من إعاقة، كما يمكن أن يشعر بأنه منبوذ من طرف أشخاص آخرين كالعائلة أو المجتمع و هذا يؤدي حتما إلى ضعف الثقة بالنفس أو حتى إنعدامها. **(حمام،2002، ص 100-104)**

يتضح من خلال ما سبق أن إنعدام الثقة بالنفس أو ضعفها ينجم عن عوامل متعددة تترك بصمتها العميقة على شخصيته، مما يدفعه إلى الشعور بالدونية و النقص، و هذا الشعور يؤثر سلبا على تقييمه لذاته، و إيمانه بقدراته و مهاراته، فيجد نفسه فاقدا للراحة والطمأنينة، مما يعمق المشكلة و يزيدها تعقيدا مع مرور الوقت.

9 ــ علاج ضعف الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس ليست صفة فطرية يولد بها الإنسان بل هي نتاج لما يتلقاه من البيئة التي يعيش فيها و التجارب التي يمر بها، فمن الملاحظ أن الكثير يشتكون من إفتقارهم لهذه الثقة و يكررون هذه العبارة حيث أصبحت جزءا من واقعهم، مما يترك آثار سلبية على حياتهم اليومية، لذا لابد العمل بجدية على إيجاد حلول و إتخاذ الخطوات اللازمة لتعزيز الثقة بالنفس و تجاوز هذه العقبة و يتم ذلك عن طريق:

- **تحديد مصدر المشكلة:** بمعنى أين يكمن مصدر هذا الإحساس؟ و ذلك بالبحث عن أسبابها و حاول أن تسأل نفسك و رتب أفكارك لكي تتوصل إلى السبب، كن صريحا مع نفسك، و لا تحاول تحميل الآخرين أخطائك من أجل الوصول إلى الجذور للمشكلة لتستطيع حلها، و بهذا نتمكن من تحديد و التعرف على الأسباب الرئيسية و الفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة.

- **البحث عن الحل:** بعد أن توصلت إلى تحديد مصدر المشكلة ابدأ بحلها بهدوء، و خاطب نفسك بإيجابية و ردد عبارات داعمة مثل: " أستحق أن أثق بنفسي و بقدراتي" تجنب أي كلمات سلبية تقلل من شأنك و ركز على تبني التفكير الإيجابي بحكم أن الثقة تنبع من اعتقادك و أفكارك.

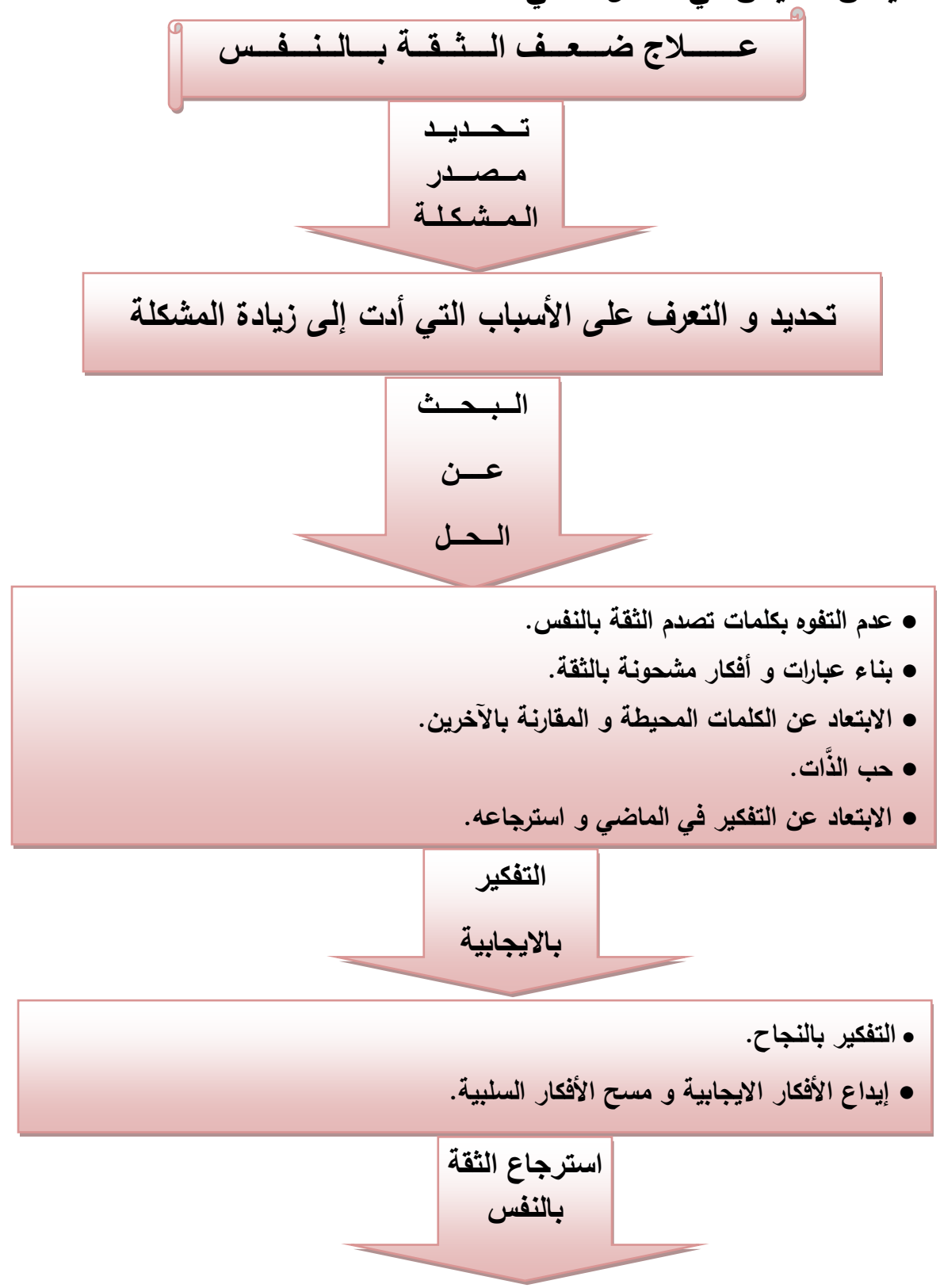
ركز على رؤية نفسك كشخص ناجح و واثق و أن تكون النسخة التي تريدها أنت، و تجنب مقارنة نفسك بالآخرين و أظهر قدراتك و مهاراتك بثقة و إعتزاز دون تعال، أحب

ذاتك و إحترمها، و إبتعد عن إجترار الماضي، أو إسترجاع أحداث مزعجة، و لا تدع كلمات الآخرين تؤثر عليك فتقييماتهم ليست معيارا لقيمتك الحقيقية.

● **عـلـيـك أن تـفـكـر بـالإيـجـابـيـة:** إستدعي الأفكار الإيجابية و المواقف التي حققت فيها النجاح من قبل، لا تفكر بالفشل، و بهذا إجعل فكرة "سأنجح" هي الفكرة الرئيسية السائدة في عملية تفكيرك، فالتفكير بالنجاح يهيئ عقلك ليعد خطط تنتج النجاح، و التفكير بالفشل يهيئ عقلك لوضع خطط تنتج الفشل لذلك احرص على إيداع الأفكار الإيجابية فقط في ذاكرتك و إمسح الأفكار السلبية التي تتخذ مكانا في ذاكرتك. **(داود، 2012، ص 40-41)**

من خلال ما سبق يتضح أن على الفرد يجب أن يكون واعيا بالجذور التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس و ذلك من خلال التفاعل الإيجابي مع الذات و تحفيز النفس بالعبارات الإيجابية التي تعزز هذه الثقة و تمنع الأفكار السلبية و هذا التحول الذهني سيساهم في تطوير شخصية قوية مستقلة، مما يسمح للفرد بالتغلب على التحديات و المضي قدما في تحقيق أهدافه بثقة أكبر و لكن لا يتم هذا إلا بإتباع خطوات العلاج الرئيسية.

كما يمكن تلخيص في الشكل التالي:



الشكل رقم (04) يوضح علاج ضعف الثقة بالنفس. (داود، 2012، ص 42)

10 ـ معوقات الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس عنصرًا حيويا أساسيا يساعد الفرد في تحقيق النّجاح و التكيف الإجتماعي مع محيطه، سواء في الأسرة أو في العمل، أو بين الأصدقاء، إلا أن هناك أوقات قد يواجه فيها الشخص بعض العقبات التي تعيق تقدمه و تؤثر على إستقراره النفسي، مما تجعله يفقد ثقته بنفسه و من بين هذه العقبات التي تقف في طريقه نجد:

10 ـ 1ـ المعوقات الصحية:

تتضمن المعوقات الصحية ما يلي:

- تخلق النمو أو التشوهات الخلقية التي يولد فيها الفرد.
- الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو إستهزاء البعض.
- إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي إعتاد على كسب رزقه منه و إحساسه بأنه أصبح عاجزا عن الإعتماد على نفسه، و عن إعانة غيره.
- فشل الفرد في تحقيق أهدافه و طموحاته، لكونه غير مستوف لبعض الشروط في إحدى المجالات (كالمظهر الجسمي اللائق) يجعله يفقد قدرًا كثيرا من الثقة بالنفس خاصة إذا علق آماله المستقبلية عليها.

10 ـ 2 ـ المعوقات العقلية:

تشكل الحياة العقلية للفرد كيانا وقواما جوهريا، فإذا لم تسر هذه الحياة في المستوى المطلوب عندها سيحس الفرد بالإفتقار إلى الثقة بالنفس، و من المعوقات التي قد تعترض الفرد في الحياة العقلية نجد ما يلي:

- إنخفاض مستوى ذكاء الفرد و عدم قدرته على الإستفادة من خبراته السابقة في مجابهة و حل المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة و المشتركة معها في بعض المقومات.

- عدم القدرة على الحفظ.
- تفكك التفكير و عدم القدرة على الإلمام بالموضوع متكاملاً إلى جانب التناقض الفكري و ذلك بأن يقدم رأيًا مضادًا له في نفس الوقت، دون أي مبرر.
- العجز اللغوي و التعبيري، و هي عدم قدرة الفرد على إستخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين، بل نجده يلف و يدور حول المعنى المقصود.

10 ـ 3 ـ الـمـعـوقـات الـوجـدانـيـة:

من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على مستوى ثقة الفرد بنفسه ما يلي:

- خبرات الطفولة الوجدانية الإنفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس، وذلك من خلال تلاحمها مع المقومات الخبرية الإنفعالية المتتالية أثناء مروره نهائيا إلى المرحلة العمرية التالية.
- الصدمات العاطفية التي يتعرض إليها الفرد في حياته.
- المبالغة في الإحساس بالذنب و تحقير الذات.

10 ـ 4 ـ الـمـعـوقـات الإجـتـمـاعـيـة

تتجلى المعوقات الاجتماعية فيما يلي:

- الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد، أقل شأنا من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل قدرًا من المجتمع الواقعي.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تماما بالمجتمع الواقعي.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي المحيط به.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد، هو مجتمع منبوذ من جانب المجتمع الواقعي المحيط به.

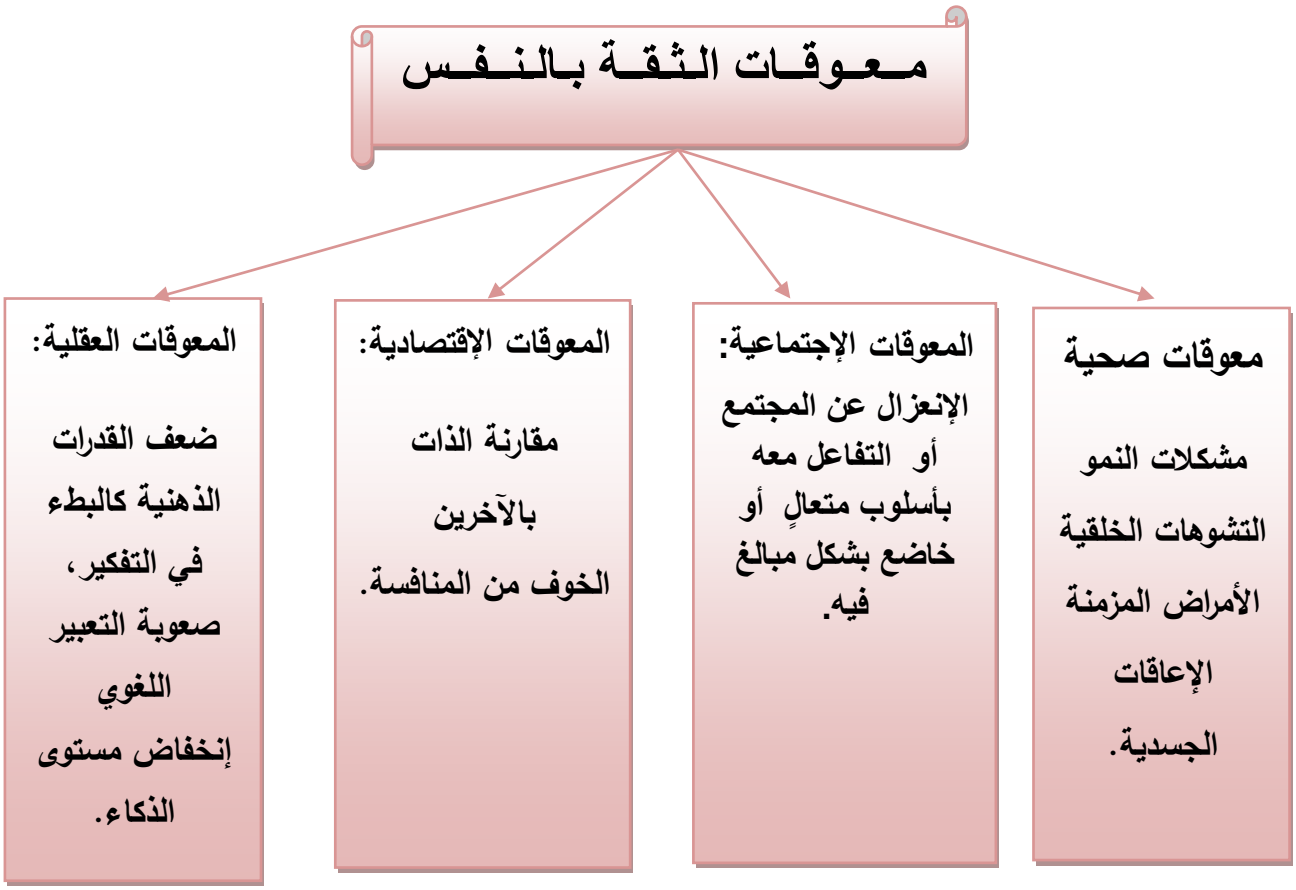
10 ـ 5 ـ الـمـقـومـات الإقـتـصـاديـة:

هناك بعض المعوقات الإقتصادية التي تؤثر في ثقة الفرد بنفسه منها:

- مقارنة الفرد لوضعه الإقتصادي بغيره، وإعتقاد بأن المال الذي بين يديه أقل مما في أيدي الآخرين مما يعرفهم أو يخالطهم.
- تهديد الأفراد المنافسين له، و ممن هم في نفس المجال الإقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به.
- الخوف من الظروف المفاجئة، ومن تقلبات السوق الغير متوقعة.
- الخوف من ظهور وسائل جديدة تقضي على الوسائل التي يتمرس عليها الفرد و التي تدر عليه الرّياح.
- الخوف من الناس المحيطين، و التشكيك في نياتهم و سيطرة الوساوس، فيظن أن كل من يلاطفونه و يترددون إليه، إنما يقصدون إبتزاز أمواله، و أن أقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثوه. **(منال السقاف، 2008، ص 114 ـ 133)**

من خلال ما سبق كله، يمكن القول أن العوامل التي تقف عائقا أمام بناء الإنسان لذاته و ثقته بنفسه كثيرة و متنوعة، إذ تؤثر بعمق على تكوينه النفسي، تاركة بصمات قد تكون مؤقتة أو دائمة و تتجلى هذه العوائق غالبا في شكل ضعف في الثقة بالنفس، وقد ينعكس هذا الأخير سلبا في قدرته على مواجهة التحديات و تحقيق التوازن النفسي.

و يمكن توضيح ذلك في الشكل التالي:



الشكل رقم (05) يوضح معوقات الثقة بالنفس (من تصميم الطالبة بن شعبان)

11 ـ مقومات الثقة بالنفس

الثقة بالنفس تتأثر بمجموعة من العوامل التي تساهم في تعزيزها و تحويلها إلى قوة دافعة تساعد في بناء شخصية الفرد، و تدعم نموه النفسي و تحقق له التوازن و الاستقرار و الصحة النفسية المثلى و من أبرز هذه المقومات نجد ما يلي:

11 ـ 1 ـ المقومات الجسمية: سلامة جسم الفرد و خلوه من الأمراض المعيقة التي قد تعوقه عن القيام بأداء الأعمال المسندة إليه أو التي تتطلب منه بذل جهد معين لإنجازها، و الجاذبية الشخصية، و القدرة التعبيرية بالحركات و الإشارات مع استخدام نبرات الصوت

بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد كلها كفيلة بتعزيز ثقة الفرد بنفسه. **(العبيد محمد حبيب، 1995، ص5)**

11 ــ 2 ـ المقومات العقلية: إن قوة الذاكرة و إستعداد الفرد للتعلم و إكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه في حياته، و الإستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم و المعرفة و كل ما يعود عليه بالفائدة، و كل هذا بلا شك يساعد الفرد على بناء نفسه بنفسه وعلى تعزيز مستواها لديه. **(أسعد ميخائيل، 1977، ص 66)**

11 ـ 3 ـ المقومات الوجدانية: الثقة بالنفس محصلة للحالات الوجدانية التي يستشعرها المرء سواء في حالته الشعورية، أم في حياته الشعورية، فالثقة بالنفس هي النتيجة المترتبة على ما يتعرض له المرء من إنفعالات قوية، أو من إنفعالات ضعيفة، ومن هنا فإن التعرض لمدارسة الحياة الوجدانية للمرء، يعد ضرورة لازمة للوقوف على حقيقة ثقته بنفسه، فالحياة الوجدانية للمرء إذا كانت منحرفة و ملتوية فإن ثقته بنفسه مهتزة أو منعدمة، و من المقومات الوجدانية الإتزان الإنفعالي و الوجداني للفرد، الخلو من المخاوف المرضية، التفاؤل الإيجابي للذات و التواضع. **(الجنادي، 2010، ص67)**

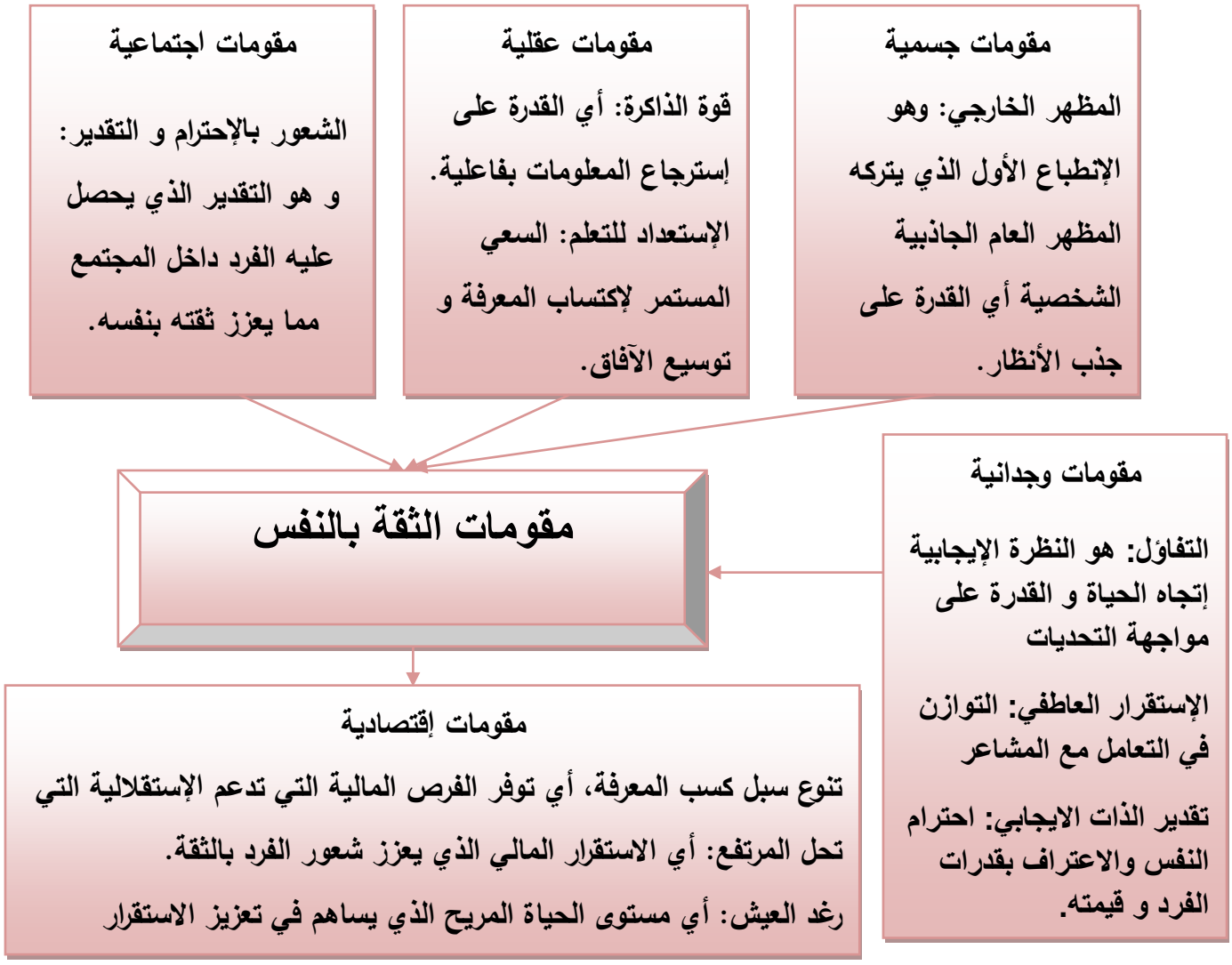
11 ــ 4 ـ المقومات الإجتماعية: إن شعور الفرد بالإحترام و التقدير في وسط الجماعة التي ينتمي إليها، يؤدي به إلى الإحساس و الشعور بالقوة و الإعتزاز و زيادة الثقة بالنفس و الإنسان مدني بطبعه، لا يستطيع العيش بمعزل عن المجتمع، وتربطه رابطة عضوية غير قابلة للإنفصال و لكن كثيرًا ما ينحرف الفرد عن عادات و تقاليد و قوانين المجتمع الذي نشأ فيه، و بالتالي يأخذ منه موقف سلبيا، و في الكثير من الأحيان يلجأ المجتمع إلى عزل الفرد و الوقوف ضده، و في مثل هذه الحالة فإن الفرد يفقد ثقته بنفسه

و يكون سببا لإنسحابه و إنعزاله عنه، و عليه فالعوامل الإجتماعية تؤثر بشكل كبير في ثقة الفرد بنفسه. **(عبد الحميد الهاشمي، 1984، ص 30)**

11 ـ 5 ـ المقومات الإقتصادية: يرتبط المستوى الإقتصادي و تعدد سبل الكسب، إرتباطا وثيقا بثقة الفرد بنفسه، فكلما زاد دخل الفرد و أصبح قادرًا على تلبية إحتياجاته، و تحقيق الكثير من رغباته، فإن ثقته بنفسه ستزداد بالإضافة إلى شعوره و إدراكه بمدى إهتمام الناس به، و إتفاقهم حوله، تبجيلهم له، إلى جانب مخالطته للطبقات ذات المستوى الإقتصادي العالي، كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة، مما يعزز ثقته بنفسه. **(لاحق عبيد الله لاحق، 2004، ص25)**

من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن بناء الثقة بالنفس لدى الفرد تتأثر بمجموعة متنوعة من العوامل سواء كانت جسدية، عقلية، وجدانية، إجتماعية، إقتصادية، و كل هذه العوامل قد تلعب دورًا حاسما في تشكيل شخصية الفرد و تترك أثرا خاصا فيه، حيث قد يعمل بعضها على تقوية ثقته بنفسه، بينما قد يؤثر البعض الآخر على تقديره لذاته ليشكل بذلك ملامح تصوراته الذاتية وعلاقاته مع محيطه.

كما سنوضح ذلك في الشكل التالي:



الشكل رقم (06) يوضح مقومات الثقة بالنفس (من تصميم الطالبة بن شعبان)

12 ـ أساليب تنمية الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس أحد المقومات الجوهرية التي لابد للفرد من امتلاكها حيث تعد حجر الأساس لتحقيق النّجاح في شتى مجالات الحياة.

من هذا المنطلق سعى العلماء و الباحثون على وضع أسس و قواعد تساعد على بناء هذه الثقة و تعزيزها.

قد أوضح كل من**Emmons** (**إيمونس)** و **Thomas (توماس)** أنه يمكن تنمية الثقة بالنفس، من خلال التركيز على العناصر التالية:

- القدرة على الإستماع إلى الآخرين، و البحث بطريقة إيجابية عن مقاصدهم.
- تنمية مستوى الشجاعة لدى الأفراد.
- القيام بالأعمال المنوطة بالفرد، بطريقة إيجابية و بناءة و وفق نقد ذاتي و تغذية راجعة لنفسه.
- قدرة الفرد على تصميم خطة تمكنه من ممارسة الأعمال، و التقدم بما يضمن النجاح.
- قدرة الفرد على قبول و تحمل المسؤولية عن كافة أفعاله.
- تنمية المهارات الفكرية و تشمل: بناء الأهداف، التفكير الذاتي، القدرة على التخيل و تنمية الرقابة الذاتية. **(حبيب محمد حبيب، 2007، ص 131)**
- كما أشار**" أرنولد كارول"** في كتابه الثقة بالنفس إلى خمس خطوات أساسية لاكتساب الثقة بالنفس المطلقة:

- **محبة الذات: "كن محبا لذاتك"** فمحبة الذات تعتبر أهم مكونات الثقة بالنفس، فالذين يحبون ذواتهم تجدهم يتمتعون بالتفاؤل و يبدون سعداء.
- **إختيار الأفكار: "إختر أفكارك بعناية"** إن شخصية الفرد عبارة المجموع الإجمالي لأفكاره و الاختلاف الوحيد بين التفاؤل و التشاؤم يتمثل فيما يختاره و كلاهما للتركيز عليه.
- **دراسة الأشخاص المقربين: "أدرسْ الأشخاص المقربين لديك"** إن إحدى الطرق الرائعة لإنجاز ما تريده في الحياة، تتمثل في إكتشاف كيفية إنجاز الآخرين كذلك الأمر ثم

تفعل أنت نفس الشيء، إبحثْ عن هؤلاء الذين يتمتعون بثقة راسخة بأنفسهم، ثم لاحظ مميزاتهم وراقب طريقة سلوكهم.

- **إختيار الإبتعاد عن وجهات النظر السلبية: "إختزْ مؤشراتك الخاصة"** لن تستطيع التعرض لجميع أنواع المؤثرات و الآراء الخارجية، فعليك إدراك ما يؤثر عليك، و أن تكون لديك بدائل فيما يتعلق بالمؤثرات التي تختارها إبدأْ في تقليل و غربلة وجهات النظر السلبية و التشاؤمية التي تواجهك.

- **الإبتعاد عن المقارنات: "إحذرْ من المقارنات"** إن أسرع طريقة لتقليل شعورك المكتسب بالثقة بالنفس هي مقارنة خاطئة بالآخرين، إطرح أمر المقارنات جانبا، و إستبدلها بإختيار نماذج عظيمة تحذو حذرها من أولئك الذين يتمتعون بالصفات و المميزات التي تثير إعجابك و تستطيع أن تتعلم منها. **(أرنولد كارول، دت،20)**

من خلال ما سبق يتضح أن وجود تنوع واسع في الأساليب و الخطوات التي يتم توجيهها للأفراد الذين يعانون من قلة الثقة بالنفس، و كذلك أولئك الذين يسعون لتقويتها و الإرتقاء بها إلى مستويات أعلى من القوة الذاتية، و هذا التنوع يبرز مدى إهتمام الباحثين و الخبراء بإيجاد طرق فعالة لبناء الثقة بالنفس في ضوء أهميتها البالغة و دورها الحيوي في تحسين الحياة الشخصية.

خـــلاصـــة الفصل:

نستنتج من خلال ما سبق أن الثقة بالنفس، ليست مجرد شعور عابر، بل هي الأساس الذي تبنى عليه نجاحاتنا و تطورنا الشخصي، بإعتبارها القوة التي تدفعنا لتخطي المخاوف و الإنطلاق نحو أهدافنا بثبات، و لقد تبين أن الثقة بالنفس ليست سمة ثابتة، بل هي مهارة يمكننا تعلمها و تطويرها مع الوقت لكونها رحلة مستمرة أشبه بصقل حجر كريم، تتطلب منا الإصرار والوعي بقدراتنا وإيماننا بأننا قادرون على صنع الفارق، فكلما تمسكنا بهذه الثقة أصبحنا أكثر قدرة على الإرتقاء بذواتنا.

كما نستطيع التأكيد أن الثقة بالنفس تعد بمثابة المحرك الذي يدفعنا نحو الأمام و تجعلنا نؤمن أن ما نراه اليوم يمكن تحقيقه غدا، لذا يستوجب على كل فرد أن يسعى بإستمرار على تعزيز ثقته بنفسه و ذلك من خلال تحسين مهاراته و التّعلم من تجاربه، و الإعتراف بقيمته الذاتية، ليتمكن من تحقيق التألق و النجاح.

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

تمهيد

1 ـ تعريف التوافق

2 ـ أنواع التوافق

3 ـ خصائص التوافق

4 ـ النظريات المفسرة للتوافق

5 ـ العوامل المؤثرة في التوافق

6 ـ تعريف التوافق الدراسي

7 ـ أبعاد التوافق الدراسي

8 ـ مظاهر التوافق الدراسي

9 ـ العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي

10ـ أسباب سوء التوافق الدراسي

11 ـ علاج سوء التوافق الدراسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

داخل جدران الفصول الدراسية وبين صفحات الكتب وأحلام المستقبل تنبض حياة المتعلم بتحديات لا تُرى فالأمر ليس مجرد دروس تُحفظ أو إمتحانات تُأدى بل هو مزيج معقد من المشاعر والطموحات والعلاقات وحتى الإخفاقات، و في هذا العالم المصغر تتجلى معادلة التوافق الدراسي حيث يحاول كل متعلم أن يجد مكانه الخاص ومساره الفريد نحو النجاح فالتوافق الدراسي يشبه السير على حبل مشدود خطوة نحو التركيز والجهد، وخطوة أخرى نحو الراحة والإنسجام مع البيئة المحيطة فعندما يتحقق هذا التوازن يصبح التعلم رحلة ممتعة ومثمرة وحين يختل قد تتحول المدرسة إلى ساحة صراع داخلي فهو ذلك الرابط الخفي الذي يجمع بين رغبة المتعلم في النجاح وقدرته على مواجهة تحديات الحياة الدراسية و هو لا يقتصر في القدرة على إجتياز الإختبارات أو فهم المناهج فحسب بل هو حالة من الإنسجام بين الجانب الأكاديمي والإجتماعي والنفسي للمتعلم ،حيث تتحول الدراسة من عبئ ثقيل إلى تجربة متوازنة مليئة بالنمو والإكتشاف من خلال هذا الفصل، سنغوص في عمق هذه العملية الديناميكية و ذلك من خلال التعرف على الحقل المفاهيمي الذي يندرج فيه التوافق الدراسي و الكشف عن أبعاده المتشابكة التي تنطوي على الأداء الأكاديمي التكيف النفسي والإندماج الإجتماعي وفحص المظاهر التي تشير إلى نجاح المتعلم في التكيف مع البيئة التعليمية كما سنلقي الضوء على الأسباب التي قد تؤدي إلى سوء التوافق الدراسي، بالإضافة إلى العوامل التي تساعد على تحسينه مع تقديم حلول عملية تدعم المتعلم في تحقيق التوازن الأكاديمي والنفسي والإجتماعي مما يعزز تجربته الدراسية ويحقق له النجاح المستدام.

1 ـ تعريف التوافق:

لغة:

حسب لسان العرب: فإن التوافق مأخوذ عن وفق الشيء أي مالائمه، وقد وافقه موافقة واتفق معه توافقا. **(محمد النوبي، 2010، ص29)**
وجاء بالمعجم الوسيط: أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك المرء مسلك الجماعة ويتجنب الشذوذ في الخلق والسلوك.

إصطلاحا:

يُعتبر مفهوم التوافق من المفاهيم الأساسية في علم النفس عامة والصحة النفسية خاصة، وعلى هذا الأساس تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق وذلك حسب إهتمام وإتجاه العلماء والباحثين ومن بين أهم التعريفات:
عرفه **Kamal al-desouki كمال الدسوقي** على أنه: إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه مما يحقق الرضى عن نفسه والإرتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة. **(الدسوقي،1976، ص357).**

التوافق من أهم مؤشرات الصحة النفسية، فإذا لم يحقق الفرد التوافق مع نفسه وبيئته ساءت صحته النفسية والعكس صحيح، فالصحة النفسية هي تاج عملية توافق ناجحة تهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين، بحيث يترتب على ذلك كله الشعور بالراحة النفسية.

إذ أننا نستطيع القول أن الصحة النفسية تبدو في توافق الفرد لمواقف الحياة العادية توافقًا معقولا، فالإنسان يواجه الكثير من التوافق الذي يتحتم عليه أن يتوافق معها. **(عبد الرحمان العيسوي،2000، ص198)**

وحسب رأي **al-dahri الدهري:**"فإن التوافق هو حالة وقتية تتزن فيها قوى المجال بما فيه الشخص ذاته، فكل مجال إنساني يتضمن عديدا من القوى المتنافرة المتنازعة ويتضمن

الإنسان الذي سينجر بسلوكه نموا خاص حسب نظام هذه القوى حيث ينعكس عليه تأثير هذا النمو". **(الدهري،2008 ، ص64)**

كما يعرفه **musa موسى** بأنه: "العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى". **(محمد النوبي،2010، ص25)**

كما يُعرف أيضا:" هي الحالة النفسية التي يصال إليها العضو بعد التحرر من توتر الحاجة والشعور بالإرتياح بعد تحقيق الهدف، فالشخص عندما يشعر بالجوع يتناول الطعام فيخفف دافعه ويشعر بالإرتياح، وهكذا تمضي حياة الإنسان في سلسلة من التوافقات بعضها بسيطة تحقق أهدافها فيها بسهولة، وبعضها الآخر توافقات صعبة تواجه فيها العوائق، ويتعرض للإحباط والصراع والقلق ويلجأ إلى الحيل النفسية الدافعية، الطبيعي منها والمنحرف كإحدى وسائل التكيف، ليخفف حالة التوتر التي تسبب عدم الإتزان". **(الخالدي وسعد الدين العلمي،2009، ص15)**

ويعرف **hamedzahran حامد زهران (2001)** التوافق بأنه:" عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والإجتماعية بالتغيير والتعديل حيث يحدث التوازن بين الفرد وبيئته. **(أورد في: حمايمي، 2014)**

ويعرفه **woolman وولمان (1973)** في معجم العلم السلوكي التربوي بأنه:" عملية متناغمة مع البيئة تنطوي على القدرة لإشباع معظم حاجات الفرد، وتجيب عن معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التي يعاني فيها الفرد". **(محمد يوسف،2011، ص706)**

أما **saleh hussein al-dahri صالح حسن الداهري (2005)** فيرى أن:" التوافق عملية دينامية كلية مستمرة يحاول فيها الفرد عن طريق تغيير سلوكه لتحقيق التوافق بينه وبين البيئة المحيطة به بغية الوصول إلى الإستقرار النفسي والبدني والتكيف الإجتماعي، فالتوافق هو قدرة الإنسان على مواجهة الظروف البيئية بحيث يشبع حاجاته ومن ثم يبقي

على حياته، التوافق والإشباع لايعني خلو الإنسان من المشكلات".(**أورد في: الداهري، 2005**)

بناءًا على التعاريف المتعددة التي تم عرضها، يمكننا القول أن التوافق هو عملية ديناميكية معقدة ومستمرة تهدف إلى تحقيق توازن نفسي وإجتماعي لدى الفرد، و أنه حالة من الإستقرار الداخلي والخارجي حيث يتكيف الفرد مع بيئته ومحيطه الإجتماعي، مما يعكس القدرة على مواجهة تحديات الحياة والظروف المحيطة كما أن التوافق يتطلب تغييرات مستمرة في السلوك والتفاعل مع المحيط بما يضمن الراحة النفسية، ويظهر في قدرة الشخص على تلبية إحتياجاته العاطفية والجسدية والإجتماعية كما يعكس القدرة على التعامل مع الضغوط والصراعات النفسية والبيئية بشكل يحقق الإستقرار الداخلي ويحافظ على التوازن بين الأهداف الشخصية وإحتياجات البيئة المحيطة.

2 ـ أنواع التوافق:

أشار العلماء إلى أنواع مختلفة للتوافق غير أنها تندرج تحت نوعين أساسيين هما:

2 ـ1 التوافق الشخصي(الذاتي):

يتضمن التوافق الشخصي السعادة والرضا عن النفس، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية، أو العضوية والفسيولوجية والثانوية والمكتسبة، ويعبر عن السلم الداخلي حيث لاصراع داخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة.

يشير **حسونة (2002)** إلى أن التوافق الشخصي يتمثل في قدر من التغيير الذاتي والرضا عن النفس على أساس واقعي والذي يؤدي إلى التقليل من الإحباط والقلق وعن طريق السعادة مع النفس وقوة الشخصية، والإتزان الإنفعالي الجيد والفطرة الإيجابية للحياة، والشعور بالكفاءة.

2_2 التوافق الاجتماعي:

يتضمن التوافق الإجتماعي السعادة مع الآخرين، والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الإجتماعية، والإمتثال لقواعد الضبط الإجتماعي، وتقبل التغيير الإجتماعي

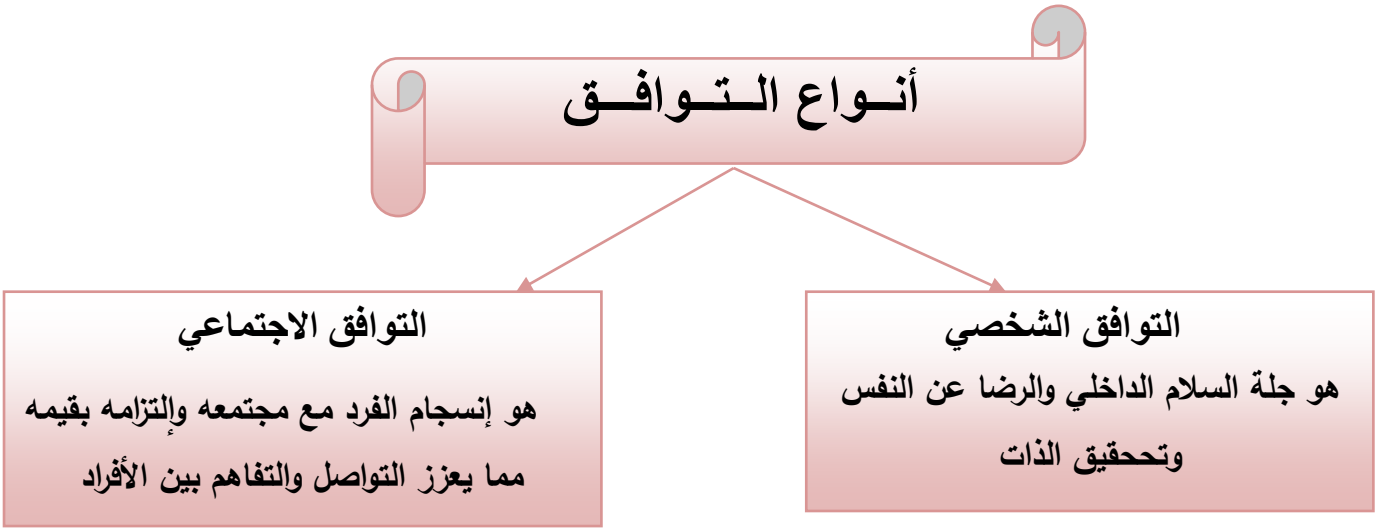
والتفاعل الإجتماعي السليم، والعمل لخيرة الجماعة والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الإجتماعية.

كما يتضمن التوافق الإجتماعي مجموعة الإتجاهات والقيم والعادات الإجتماعية والمثل المسيطرة والموجهة للجماعة والموحدة لأهدافها، ولاشك أن هذا البعد هو من خلاصة عمليات التعلم الإكتساب والتقليد التي يمارسها الفرد من خلال تفاعله مع الجماعة التي يعيش بين أفرادها.

ويضيف **سليمان (2005)** أن التوافق الإجتماعي هو عمل على توحيد وجهات النظر، الآراء والأفكار في المجتمع، وتحقيق حد أدنى من التفاهم المتبادل المشترك فيما يتعلق بالأوضاع الإجتماعية الجديدة فتصيب السلوك الإجتماعي للأفراد والجماعات في إطار متوافق مع التغير الإجتماعي. **(سالم أبو ثابت،2014،ص53)**

من خلال هذه الأنواع يتضح أن التوافق يتنوع بين التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي، حيث يعكس كل نوع جانباً مختلفاً من تفاعل الفرد مع ذاته ومع محيطه فالتوافق الشخصي يتعلق بالسلام الداخلي والرضا عن النفس، حيث يحقق الفرد توازنه الداخلي من خلال إشباع حاجاته النفسية والجسدية، مما يعزز من ثقته في نفسه ويقلل من مشاعر إحباط والقلق أما التوافق الاجتماعي، فيتعلق بالعلاقات مع الآخرين، ويشمل التفاعل الإيجابي مع المجتمع، الالتزام بالقيم الإجتماعية، والسعي لتحقيق الصحة الإجتماعية من خلال الإنخراط في الحياة الجماعية والتمسك بالأخلاقيات والمعايير الإجتماعية.

ويمكن توضيح ذلك في الشكل التالي:



الشكل رقم (07) يوضح أنواع التوافق (من إعداد الطالبة لخضاري)

3 ـ خصائص التوافق:

يتميز التوافق بعدة خصائص والتي يمكن أن نذكر البعض منها وهي:

3 ـ1 التوافق عملية كلية:

فالتوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان من حيث هو كائن مع بيئته، بمعنى أن التوافق خاصية لهذه العلاقة الكلية، فليس لها أن تصدق مجال جزئي من المجالات المختلفة لحياة الفرد في إغفال تجاربه الشعورية ومدى ماإستشعره من مرض إتجاه ذاته وعالمه.

3_2 التوافق عملية وظيفية:

التوافق ينطوي على وظيفة وهي تحقيق الإتزان من جديد بين البيئة أو هناك مستويات متباينة مع الإتزان، ويفرق البعض بين التلاؤم الذي هو مجرد تكيف فيزيائي وبين التوافق بمعنى الكلمة في شموليته وكليته. **(حشمت وآخرون،2006)**

3 ـ 3 التوافق عملية دينامية:

بمعنى أن التوافق لا يتم دفعة واحدة وبصفة نهائية، ولكنه يستمر، فالحياة ليست سلسلة من الحاجات يحاول الفرد إشباعها، وجملة من الصراعات والتوترات التي يسعى إلى

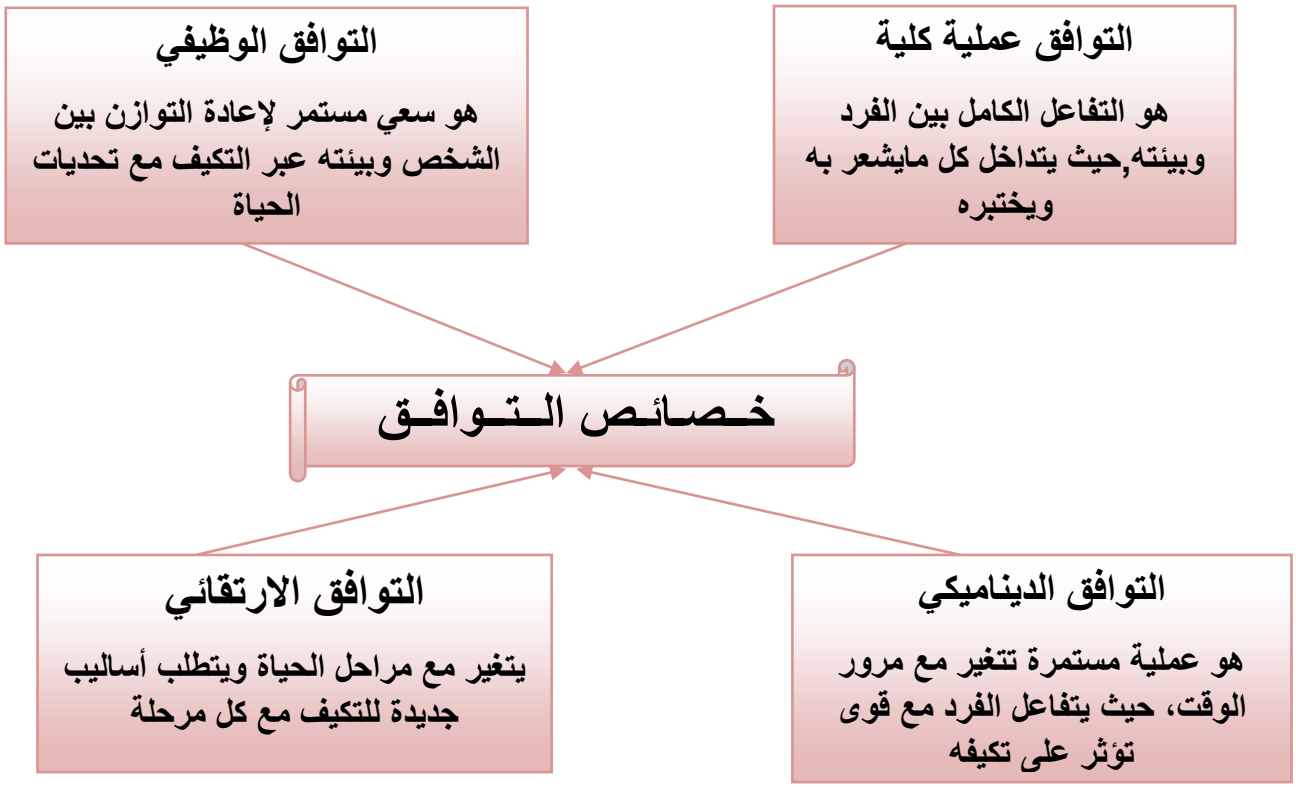
خفضها. والدينامية تعني من أساسها أن التوافق يمثل المحصلة أو ذلك النتاج الذي يصدر عنه صراع القوى المختلفة بعضها ذاتي والآخر بيئي، كذلك بعضها مادي وبعضها قيمي وبعضها إجتماعي، والتوافق هو المحصلة النهائية لكل من القوى على نحو ماتقدمه. **(دمنهوري،1996)**

3 ـ 4 التوافق عملية إرتقائية:

ذلك أن التوافق لايمكن التعرف عليه إلا بالرجوع إلى مرحلة النمو التي يعيشها الفرد فالراشد يعيد توازنه مع البيئة بأسلوب الراشدين، ويتخطى بأسلوبه المراحل السابقةويتوقف عندها فإن ذلك يعني سوء التوافق إلى المراحل السابقة وهذا يعني أن السلوك المتوافق في مرحلة نمو سابقة قد يعُد سلوكا لا توافقيا أو مرضيًا إستخدم في مرحلة نمو. **(wolf den.1999)**

من خلال ما سبق يتضح أن خصائص التوافق تتعلق بكيفية تفاعل الفرد مع بيئته وتحقيق التوازن والإستقرار النفسي والإجتماعي ويُعتبر التوافق عملية كلية تشمل جميع جوانب حياة الفرد، حيث لا يمكن فصله عن تجاربه الشعورية ومدى فهمه لذاته وعلاقته بالعالم فهو عملية ديناميكية تتغير بإستمرار بناءً على التفاعلات الداخلية والخارجية التي يمر بها الفرد، كما أنه عملية وظيفية تهدف إلى إيجاد توازن مستمر بين الفرد وبيئته، سواء كانت بيئة مادية أو إجتماعية أو قيمية فالتوافق عملية إرتقائية تتغير مع تقدم الفرد في مراحل نموه، حيث يتم تعديل سلوكه وتكيفه وفقاً للمرحلة العمرية التي يمر بها.

ويمكن توضيح ذلك في الشكل التالي:



الشكل رقم(8) يوضح خصائص التوافق (من تصميم الطالبة بن شعبان)

4_ النظريات المفسرة للتوافق:

إختلفت النظريات التي فسرت التوافق بإختلاف وجهة نظر العلماء والباحثين حول مفهوم التوافق ومن أهم تلك النظريات ما يلي:

4_1 النظرية البيولوجية:

من مؤسسيها "**داروين، مندل، كالمان، وجالتون**" رأي أصحاب هذه النظرية أن إخفاق الفرد في عملية التوافق ناتج عن خلل عضوي ومرض جسمي مس بعض أجزاء الجسم التي لها الدور المهم والحساس في السيطرة على الفرد وكل سلوكياته وتصرفاته ذلك أن إصابته في الجزء العلوي تترك الأثر وتعمل بشكل مباشر على إحداث إصابات وأمراض قد تورث فيها عن طريق الإصابات، أو العدوى، أو الخلل الذي يصيب عملية الإفراز السليم للهرمونات تأتي عن الضغط على الفرد أو التوتر أو القلق. (**قريشي،2002، ص46**)

من الملاحظ أن هذه النظرية ركزت على النواحي البيولوجية للتوافق حيث أنها ركزت على الجانب العضوي للفرد وإصابته، وأهملت الجانب النفسي الذي يُكمل الجانب العضوي لشخصية الفرد.

4 ـ 2 نظرية التحليل النفسي:

من أبرز روادها نجد الباحث **freud (1936)** الذي رأى أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لاشعورية أي أن الفرد لايعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياته، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة إجتماعيا، كما يضيف أن العصاب والذهان هما شكل من أشكال سوء التوافق، كما أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بصحة نفسية جيدة تتمثل في: قوة الأنا، القدرة على العمل والحب

ويرى **young (1940)** أن مفتاح التوافق السليم يكون في إستمرار النمو الشخصي دون التوقف أو تعطل، كما أكد على أهمية إكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة ويضيف أيضا أن التوافق السوي يتطلب التوازن أو إحداث الموازنة بين ميولنا الإنطوائية وميولنا الإنبساطية. ويضيف **alder (1933)** أن الطبيعة الإنسانية أنانية بطبعها، لكن بفضل التربية ينمو الفرد وتقوى إهتماماته الإجتماعية.

بينما يرى **vroom (1980)** أن الشخصية المتوافقة هي التي يكون لديها تنظيم موجه في الحياة ومتفتحة على الآخرين ومتمتعة بالقدرة على التحمل والثقة

وكذلك أكد **vroom (1980)** على دور قدرة الذات في التعبير عن الحب للآخرين بدون قلق عما قد يعقب ذلك.

أما **erickson (1980)** فأكد أن الشخصية المتوافقة هي شخصية متسمة فيما يلي: الخبرات المهمة الأصلية، الإهتمام الإجتماعي القوي، العلاقات الاجتماعية السوية، الخلق الديمقراطي والشعور بالحب إتجاه الآخرين. **(تغريد خضير،2016، ص429)**

من الملاحظ أن هذه النظرية ركزت على الجانب اللاشعوري للفرد وأهملت جانبه الإنساني، حيث رأت أن إهتمامات الفرد تتمحور فقط حول طريقة إشباع غرائزه ورغباته حتى وإن تنافر هذا مع مجتمعه، كما رأت أيضا أن الفرد لا يكون واعيا بالأسباب الحقيقية التي تكمن وراء سلوكه.

4 -3 النظرية السلوكية:

رأى السلوكيون بأن التوافق هو بمثابة السيطرة على الذات(أي قمع التصرفات التي لا تقود إلى مفرزات إيجابية) وتعلم التصرفات الفاعلة في بلوغ الأهداف، ويتحقق هذا المستوى من التوافق من خلال إكتشاف الفرد للشروط والقوانين الكامنة في الطبيعة والمجتمع الذي يستطيع بموجبها سّد إحتياجاته وتجنب المخاطر.**(خطارة،2011، ص46)**

وعملية التوافق الشخصي لدى " **واطسن** و **سكينر**" لايمكن أن تنمو عن طريق ما تبذله الجهود الشعورية للفرد ولكنها تشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو إثباتات البيئة.

أما السلوكيين المعرفيين أمثال " **ألبرت باندورا**" و "**مايكل ماهوني**" إستبعدوا تفسير التوافق الفرد بأنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية و إعتبروا أن كثيراً من الوظائف البشرية تتم والفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك مزامنة الأفكار والمفاهيم الأساسية أي أن "**باندورا و ماهوني**" رفضوا تفسير طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية. **(بلحاج،2011، ص116)**

وقد لقي الإتجاه السلوكي إنتقادات كثيرة اذ لا يمكن تفسير السلوك على مكافئات وعقوبات الإعتماد على مثير وإستجابة دون تدخل العوامل الداخلية كالتفكير والتخيل.

4 ـ 4 نظرية علم النفس الإنساني:

أكد أنصار الإتجاه الإنساني أمثال "**روجرز**" على أن الإنسان ذو إرادة يحكم عقله ويتدخل في تحديد مصيره ويندفع نحو أهداف إيجابية، ولذلك هو يجاهد لكي يحقق ذاته كإنسان ويعرف ذلك بالميل إلى تحقيق الذات، من خلال تحقيق الإتصال بين الخبرات والقيم

وصورة الذات حيث يسمح الناس للمواقف التي تتفق مع الذات بالدخول في الوعي، ومن ثم يدركونها بدقة. **(بلحاج،2011، ص47)**

أي أن التوافق من خلال هذا الإتجاه يتم حينما يستطيع الفرد إشباع الحاجات الفيسيولوجية والحاجة للأمن والحاجة للحب والإنتماء، وتقدير الذات وتحقيق الذات، لذلك يركز الإتجاه الإنساني على توفير جو من الأمن والدفئ والتقبل يستطيع فيه الفرد أن يحقق ذاته.**(حسيب،2006، ص 24)**

الملاحظ عند أصحاب هذا الإتجاه أنهم ركزوا بدرجة كبيرة في تحليل التوافق على أهمية دراسة الذات، وبالتالي أن سوء التوافق من خلال هذه النظرية يكون من خلال شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم سالب عن الذات.

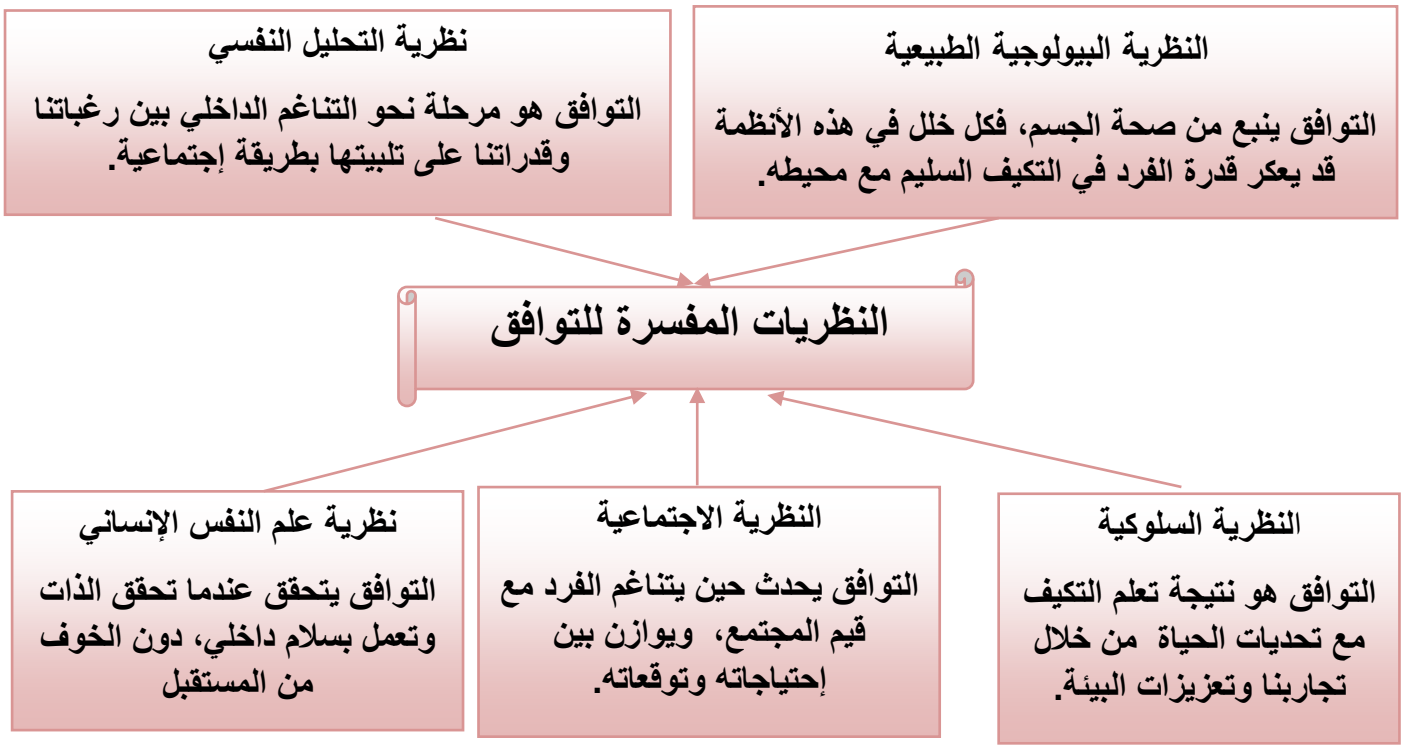
4 ـ5 النظرية الاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية ومن بينهم **فيرز دينهام ferz denham (1986)** أن التوافق لا يتحقق إلا بمسايرة الفرد لمعايير وثقافة مجتمعه والإمتثال لجهاز قيمهم، كما تعرف هذه النظرية "التوافق": بأنه تلك العملية التي يقتبس منها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو المتغيرات البيئية من أجل مسايرتهم للعادات والمعايير التي يرفضها المجتمع. **(تغريد خضير،2016،ص430)**

من خلال ما سبق يتضح أن هناك تعدد في النظريات التي فسرت التوافق، حيث تقدم كل منها رؤية مختلفة حول كيفية تحقيق الفرد للتوازن النفسي والإجتماعي من خلال تفاعله مع بيئته الداخلية والخارجية، حيث تركز النظرية البيولوجية الطبيعية على العوامل البيولوجية كالأمراض العصبية أو الإختلالات الهرمونية التي قد تعيق قدرة الفرد على التكيف السليم وفي المقابل، ترى نظرية التحليل النفسي أن التوافق الشخصي يرتبط بالعمليات اللاشعورية، حيث يُحقق من خلال إشباع إحتياجات الفرد بطرق تتماشى مع معايير المجتمع أما النظرية السلوكية تعتبر التوافق وسوء التوافق سلوكيات مكتسبة تتشكل من خلال التجارب والتعزيزات البيئية و من ناحية أخرى، تدعو نظرية علم النفس الإنساني إلى أهمية تحقيق الذات والتوازن الداخلي كجزء أساسي من التوافق، حيث يتحقق ذلك من خلال القبول الذاتي

والنمو الشخصي، كما تشير النظرية الإجتماعية إلى أن التوافق لا يتم إلا من خلال إنسجام الفرد مع معايير المجتمع وقيمه، بحيث يتكيف مع محيطه ويتبنى السلوكيات التي يوافق عليها المجتمع ورغم اختلاف هذه النظريات في تفسير التوافق، فإنها تتفق جميعها على أن التفاعل بين الفرد وبيئته هو العامل الحاسم في تحديد مستوى توافقه.

ويمكن توضيح ذلك في الشكل التالي:



الشكل رقم (09) النظريات المفسرة للتوافق (من تصميم الطالبة بن شعبان)

5 ـ العوامل المؤثرة في التوافق:

هناك مجموعة من العوامل المؤثرة في التوافق منها:

1 ـ إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية: ويقصد بالحاجات الأولية الحاجات العضوية أو الفيسيولوجية، كالحاجة إلى الطعام والشراب والحاجة إلى الراحة، إشباع هذه الحاجات أمراً ضروريا، إذ بدون إشباعها يتعرض الفرد للهلاك، أما الحاجات الإجتماعية النفسية فإن إشباعها من العوامل المهمة لحدوث عملية التوافق المنشودة، ومن أهم هذه

الحاجات الحاجة إلى النجاح والإستقرار والحرية، وإكتساب الخبرات الجديدة، وكذلك الحاجة إلى الإنتماء، وإذا لم تشبع حاجات الفرد العضوية كانت أو النفسية فإنها تخلق لديه توترا، وكلما طالت مدة حرمان الفرد زاد التوتر بشدة وينتهي الموقف عادة حينما يستطيع المرء إشباع هذه الحاجات وكانت هذه الحواجز التي بين المرء وبين إشباع حاجاته قوية مانعة فإنه يحاول أن يجد أية وسيلة يشبع بها حاجاته، وقد تكون هذه الوسيلة غير سوية لايقرها المجتمع، ومن هنا فينحرف الفرد أو ينجح فتفشل بذلك عملية التوافق.

2 ـ أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تسير له إشباع حاجاته الملحة، وإن هذه المهارات والعادات تتكون من المراحل المبكرة في حياة الفرد لذا فإننا نجد أن التوافق هو في الواقع مرحلة لما مر به الفرد من خبرات وتجارب أثرت في تعليمه للطرق المختلفة التي يشبع بها الفرد حاجاته ويتعامل مع غيره من الناس في المجال الحياة الإجتماعية.

3 ـ أن يعرف الإنسان نفسه إذ أن معرفة الإنسان لنفسه تعد شرطاً أساسيا من شروط التوافق الجيد، وربما كان ذلك هو السبب الذي دفع الفيلسوف (سقراط) إلى أن يتخذ هذه العبارة " إعرف نفسك بنفسك" التي كان يحاول بها أن يخلق الإنسان الفاضل المتوافق.
لذلك فإن أساس التوافق يقوم على أمرين هما مايلي:

4 ـ أن يكون الشخص قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة.

5 ـ أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لاتعيق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين.(**علي الخوخي، 2008، ص281)**

6 ـ تعريف التوافق الدراسي:

يعتبر التوافق الدراسي من المفاهيم الهامة في المدرسة ذلك نظراً لأهميتها في تكوين عناصر العملية التعليمية إذ يمثل توافق التلميذ من أهم ما يعمل عليه القائمون التربويون، خصوصا من هم على علاقة مباشرة بالتلميذ من مدرسين، ويعد توافق الدراسة نوع من أنواع التوافق الإجتماعي لكونه مطلبا حيويا جوهريا من ناحية ومصيريا من ناحية أخرى يحقق من

خلالها التلميذ حالة من توازن بينه وبين محيطه الدراسي مع المدرسين والزملاء والمادة الدراسية من نضج عقلي ومعرفي وإجتماعي.

حيث عرفه **desoiki دسوقي:** هو قدرة الطالب أو الطالبة على بناء علاقات إجتماعية طيبة مع أساتذته وزملائه وحصوله على مستوى جيد من التحصيل الدراسي وتقبله للضوابط التي تسير عليها الجامعة. **(دسوقي،1991، ص98)**

كما عرفه أيضا الباحث **abbas muhammed awad عباس محمود عوض (1990)** التوافق الدراسي هو: قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم الدراسي من ثم تمكنه من عقد علاقات مباشرة بينه وبين أساتذته وأصدقائه ومشاركتهم في جميع الأنشطة الثقافية والاجتماعية داخل المجتمع الدراسي وبالتالي ينظم وقته ويوافق بين أوقات الدراسة والترفيهية لتحقيق هدفه في الدراسة. **(أورد في: عوض،1990)**

بينما يشير **الشربيني و بلفقيه** إلى أن التوافق الدراسي هو: المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين محيطه الدراسي من جهة أخرى بما يساهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والشخصي، وتتمثل من أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الإجتهاد في التحصيل العلمي، والرضا القبول بالمعايير الدراسية والإنسجام معها والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق.(**محمد يوسف،2011، ص709)**

ويعرفه **muhammad al-zayadi محمود الزيادي(1964):** بأنه تكوين العلاقات المُرضية بين الطلاب بعضهم البعض، وبين الطلاب والمعلمين والإتجاه نحو المواد الدراسية والنشاط المدرسي، والإستثمار الجيد للوقت وفق لمتغيرات البيئة المدرسية، وتحدد أبعاد التوافق الدراسي في: العلاقة بالزملاء، العلاقة بالأساتذة، أوجه النشاط الإجتماعي، الإتجاه نحو المواد الدراسية، تنظيم الوقت، طريقة الاستذكار، التفوق الدراسي. **(محمود الزيادي،1964، ص8)**

أما **muhammad qasim abdullah محمد قاسم عبد الله** يعرفه بأنه: "نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفيا وإجتماعيا، وكذلك التحصيل المناسب، وحل المشكلات الدراسية مثل ضعف التحصيل الدراسي". **(عبد الله،2008، ص40)**

فحسب **young man يوغمان** فالمقصود بالتوافق الدراسي: هو قدرة الطالب على التفاعل داخل الدرس والمواظبة والمحافظة على النظام، وإقامة علاقات طيبة بينه وبين أساتذته. **(أورد في: لبوز،2002)**

ويلخص **"محمود عطا"** التوافق الدراسي في النقاط التالية:

- معرفة إتجاه الطالب نحو التعليم بجوانبه الإدراكية والشعورية.
- التكيف للعمل المدرسي ويتمثل ذلك في قدرة الطالب على تنظيم الوقت وتكوين عادات جيدة للمذاكرة ونشاطه الفصلي وإنتباهه.
- إستجابة الطالب ومثابرته، وأهدافه، وتطلعاته المستقبلية. **(لبوز،2002، ص96 ـ98)**

يمكن القول بناءً على التعريفات السابقة أن التوافق الدراسي عملية حيوية يتفاعل فيها المتعلم بشكل مستمر لتحقيق التوازن بين إحتياجات ومتطلبات البيئة الدراسية، سواء كانت داخلية أو خارجية، وبين قدراته الشخصية وطموحاته وأهدافه المستقبلية و يتجسد هذا التوافق في قدرة المتعلم على توظيف قدراته العقلية والعاطفية والإجتماعية بشكل فعال لتحقيق أداء أكاديمي مستمر ومستقر، مما يساعده على مواجهة التحديات والتغلب عليها والشعور بالرضا التام عن تجربته التعليمية، فالتوافق الدراسي ليس مجرد تحصيل أكاديمي، بل هو رحلة شاملة ومتكاملة، وتوازن بين التميز العلمي والنمو الشخصي، وفي هذه الرحلة، يصبح التعلم وسيلة لا للإنجاز فحسب، بل أيضًا وسيلة لإستكشاف الذات، وبناء الثقة بالنفس، وصقل الشخصية إستعدادًا لمواجهة التحديات المستقبلية، فمن خلال التوافق الدراسي، لا يكتسب المتعلم العلم فحسب، بل أيضًا المهارات التي تساهم في تطوير شخصيته وقدرته على التأقلم مع مختلف ظروف الحياة.

7 ـ أبعاد التوافق الدراسي:

التوافق الدراسي قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي ويتلخص البعدين فيما يلي:

7 ـ1 البعد العقلي:(التوافق مع الدراسة، النظام، المواد، المناهج)

حسب الباحثة (**صباح باتر**) التوافق الدراسي هو مدى توافق التلميذ نحو الدراسة والنظام السائد والمناهج المقررة ومدى إعتماده على نفسه دون الغير في توجيه سلوكه وإختيار الخطط الدراسية الملائمة له. **(بوصفر،2010، ص76)**

فالبعد العقلي يتضمن توافق التلميذ مع كل ما له من علاقة بالجانب الدراسي ومن مواد دراسية ومقررات ومناهج وأنظمة سائدة، وعليه فالمنهج الدراسي له دوراً أساسيا في تحقيق التوافق للتلميذ.

حيث إعتبر **(هارولد راج)** المنهج بأنه البرنامج الكلي المدرسي وأنه الوسيلة الأساسية للتربية وأنه كل مايعلمه التلميذ ومعلميهم وعلى هذا فالمنهج له وجهتان، إحداهما يتألف من الأنشطة والمهام والثاني من المواد التي تتم به هذه الأنشطة والمهام. **(مازن،2009، ص20)**

7 ـ 2 البعد الاجتماعي: (العلاقة مع الأساتذة والزملاء)

حسب الباحث **(أركوف)**: التوافق الدراسي هو العملية التي بموجبها إقامة علاقات جيدة مع المحيط الدراسي من أستاذ وزملاء، إذن يتضمن هذا البعد العلاقة الصحيحة التي ينبغي أن توطد بين التلاميذ والمكونات الأساسية للمحيط المدرسي.

- **التوافق مع المدرس:**

يعد الأستاذ ركنا أساسيا من أركان العملية التعليمية، فالخصائص المعرفية والإنفعالية للمدرس مهمة في عملية التعليم ونتاجها الفعال عند المتعلم، حيث أن لهذه الخصائص أثرها على النتائج التحصيلية للمتعلم من حيث إشباع حاجاته الحركية والإنفعالية والمعرفية

والإجتماعية، وقد يؤدي التفاعل الإيجابي أو التوافق بين المدرس والتلميذ يؤدي إلى حدوث التعلم والتحصيل الجيد، فالتربية عملية تفاعل بين إنسان وآخر وفي زمان ومكان محددين لتحقيق هدف تحصيلي معين وعوامل التربية والتعليم عندما تتفاعل إيجابيا في إرتباط مع علاقة التلميذ بالأستاذ قد تُنتج حاصلاً جيدا نسميه التعلم.

إن تماثلت صور الأستاذ لدى التلاميذ المراهقين في أبعاده المتعددة العرفية والأخلاقية وغيرها، لها أثرها الواضح على مستوى التوافق الدراسي للتلميذ في محيطه، فقد يكون إرتياح التلميذ لمستوى المدرس الثقافي وشعوره بالشغف في الوصول إلى مستوى الأستاذ ومحاكاة المظهر والأخلاق، كل ذلك قد يشكل محفزاً للرفع من مستوى التحصيل العلمي لدى المراهقين، وقد يحدث العكس من ذلك فإهتزاز هذه الصورة لدى التلميذ يجعله غير متوافق مع المحيط الدراسي لما يتميز به هذا المراهق التلميذ من عدم إستقرار نفسي، مما قد يؤثر سلبا على مستوى التحصيل العلمي وهو ما يمكن أن يعبر عنه بسوء التوافق الدراسي. **(بوصفر،2010، ص77)**

- **التوافق مع الزملاء:**

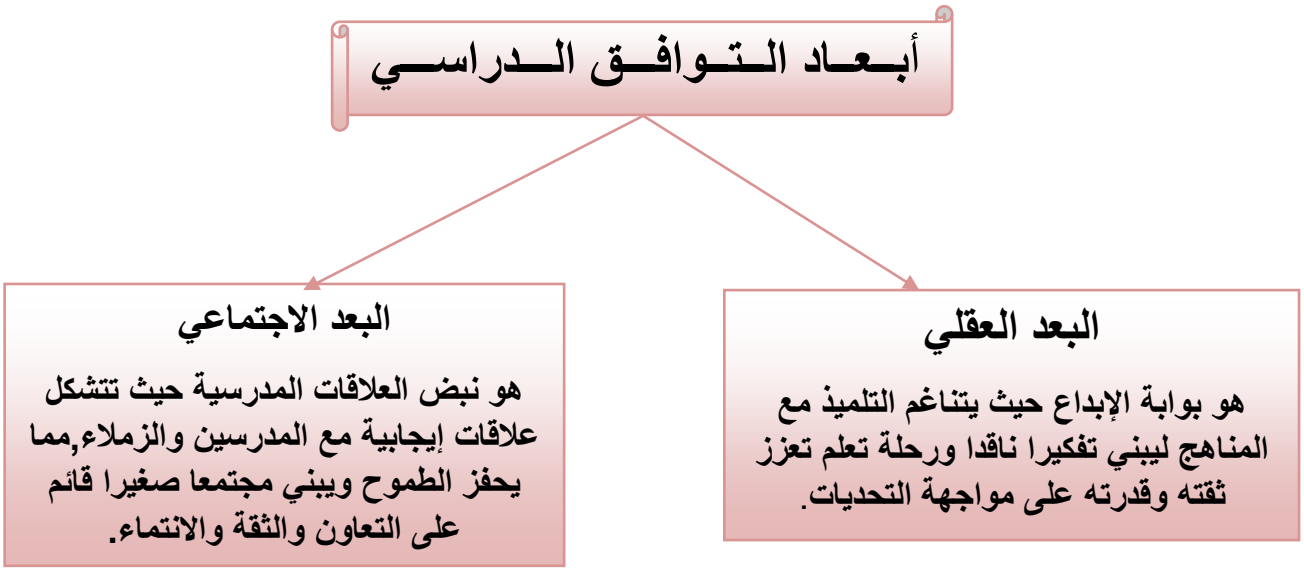
في إطار التوافق الاجتماعي تتضح قدرة الفرد على مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة والميل إلى التفاهم والتعاون في كل أمر يَّهم الجماعة، ومن بين أفراد هذه الجماعة، بحيث أن المدرسة تلعب دورا مهما في إلتقاء الأفراد فيما بينهم، فتتكون من جماعات الأقران تحملُ مجموعة من القيم والعادات الإجتماعية والمثل المسيطرة والموجهة للجماعة، والموحدة لأهدافها، وفي إطار التأطير التربوي، يمكن أن نطلق على جماعة الصف الجماعة. المنتظمة. **(كماش،2016، ص3)**

من خلال ما سبق يتضح أن التوافق الدراسي عملية تتطلب تكامل جوانب عقلية وإجتماعية تؤثر على أداء التلميذ في المدرسة، فالبعد العقلي يشير إلى قدرة التلميذ على التكيف مع متطلبات الدراسة مثل: المواد الدراسية و المناهج، وفهم الأنظمة المدرسية ويتطلب هذا من التلميذ أن يكون لديه القدرة على تنظيم وقته، وتحقيق أهدافه الدراسية بشكل مستقل، دون الحاجة إلى تدخل دائم من الآخرين، مثل المعلمين أو الأهل و يشمل أيضًا

قدرة التلميذ على إتخاذ قرارات أكاديمية مناسبة لنفسه بما يتناسب مع قدراته واهتماماته، بينما البعد الإجتماعي فيتعلق بقدرة التلميذ على التفاعل الجيد مع المعلمين وزملائه، فالعلاقات الإجتماعية الجيدة مع المعلمين تساعد التلميذ على الحصول على الدعم والتوجيه الأكاديمي والعاطفي، كما أن التفاعل الإيجابي مع الزملاء يعزز من شعوره بالإنتماء داخل البيئة المدرسية ويشجعه على التعلم التعاوني، مما يساهم في تعزيز ثقته بنفسه، فالعلاقات الإجتماعية الناجحة تساعد في تقليل الشعور بالضغط أو العزلة التي قد تؤثر سلبًا على الأداء الدراسي.

من خلال التوازن بين هذين البعدين العقلي والإجتماعي، يستطيع التلميذ تحسين أدائه الأكاديمي والشعور بالراحة النفسية، مما ينعكس بشكل إيجابي على تحصيله الدراسي وتطور مهاراته الشخصية والإجتماعية، لتكون جسرًا يربط بين الطموحات الشخصية والنجاحات الأكاديمية.

كما يمكن توضيح ذلك في الشكل التالي :



الشكل رقم(10): يوضح أبعاد التوافق الدراسي (من إعداد الطالبة لخضاري)

8 ــ مظاهر التوافق الدراسي:

يظهر توافق التلميذ من خلال عدة مظاهر أهمها:

8 -1 الراحة النفسية:

تتجلى في غياب حالات الشعور بالتأزم على مواجهة الأزمات وتجاوزها بسلام، فالتلميذ الذي يحقق التوافق في المدرسة تكون لديه القدرة على الإحساس بالسعادة في الجو الدراسي ومجابهة كل الصعوبات التي تواجهه وهذا دفعات كبيرة لمواصلة تقدمه في الدراسة بنجاح كما أن شعوره يجعله يقيم علاقات مثمرة مع غيره من الزملاء. **(أيوب،1994، ص96)**

8 -2 الكفاءة في العمل والدراسة:

إن الفرد السوي المتمتع بالتوافق عادة ما تكون له إرادة في كل ما يصدر عنه من أقوال وأفعال وتكون لديه القدرة على إتقان أعماله وفق ماتسمح به القدرات والإمكانيات الشخصية وهذه القدرة لاتتمثل فقط في إكتساب المهارات والمعلومات بل تذهب إلى حيث إستخدامها ووضعها موضع التطبيق في خدمة الفرد وخدمة مجتمعه.

8 - 3 تحقيق التوافق الاجتماعي المدرسي:

يتضمن التوافق السعادة مع الآخرين، والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الإجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الإجتماعي، وتقبل التغيير الإجتماعي والتفاعل الإجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة، وبالتالي فإن العلاقات الإجتماعية داخل المدرسة تعتبر من أهم الأسباب لتحقيق التوافق، ذلك أن التلميذ يتواجد ضمن مجموعة أو جماعة الزملاء لإشباع رغبة الإنتماء إلى الجماعات التي من خلالها يكتشف نفسه كما يصل التلميذ إلى إقامة علاقة مع الأساتذة تتسم بالمودة والإحترام مما يسهل عملية الإتصال بينهم في الفصل يتيح الفرصة لظهور إنفعالات إيجابية لدى التلاميذ، حيث يستطيعون التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بكل صراحة وهذا ما يساعدهم على الدافعية نحو التعلم والرضى عن المدرسة. **(زهران،1995، ص29)**

8 ــ 4 التفكير العلمي والقدرة على التركيز:

إن الشخص الذي لديه القدرة على التفكير العلمي هو شخص يستطيع تفسير الأحداث تفسيراً علميا مبنيا على فهم القوانين التي تحكم الظواهر، ومن ثم يستطيع أن يتنبأ أو يضبط الموقف، فالتلميذ الذي يتمتع بالتفكير العلمي هو الذي يمتلك قدرة عالية على التركيز والإنتباه، أما الذي لا يتمتع بهذه القدرة فعادة ما يكون إنتباهه مشتت بدرجة كبيرة ولايستطيع التركيز بالدرجة الكافية.

8 ـ 5: الإتجاه الإيجابي نحو الدراسة:

الطالب المتوافق هو الذي ينكب على الدراسة بشكل جدي، ويرى أن فيها متعة كما أنه يؤمن بأهمية المواد الدراسية المقررة.

8 ـ 6: التميُّز الدراسي:

التلميذ المتفوق هو المتميز دراسيا، الذي يحصل على درجات عالية في الإمتحانات ويظهر ذلك في سجلات وكشوف النقاط. **(بوصفر،2011، ص77-78)**

8 ـ 7: المشاركة في الأعمال:

يشارك التلميذ في النشاطات التربوية والثقافية التي تتضمنها الدراسة، أو التي يبادر بها بعض التلاميذ ويؤمن بالفائدة الموجودة منها، ففي النشاطات يتحقق للتلميذ روح المسؤولية والثقة بالنفس والتعاون ويعبر التلميذ من خلال النشاط عن رغباته وميولاته علميا مما يمنع وقوعه في الانحرافات السلوكية المدرسية. **(أيوب،1994، ص96)**

8 ـ 8 الرغبة في إقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين في المحيط المدرسي والشعور بالإستمتاع في حالة وجود مثل تلك العلاقات، فكلما كان الطالب مقبلا على بناء علاقات فردية سليمة مع الطلاب والمدرسيين والإداريين وغيرهم ممن هم داخل إطار المؤسسة كلما أشبع جزءا من حاجاته العامة مثل الحاجة إلى الإنتماء وتقبل الآخرين مما يؤدي إلى إرتفاع مستوى التوافق لديه.

من خلال ما سبق قد تتجلى مظاهر التوافق الدراسي في مجموعة من الأبعاد التي تعكس تفاعل التلميذ المثمر مع محيطه التعليمي والاجتماعي، حيث يبدأ هذا التوافق من الراحة النفسية التي تمنح التلميذ القدرة على مواجهة التحديات الدراسية بتفاؤل وإيجابية، مما يعزز علاقاته السليمة مع زملائه، كما يظهر التوافق في قدرة التلميذ على إتقان مهامه الدراسية بمهارة، وتطبيق معرفته بشكل فعّال، مما يرفع من مستوى كفاءته في العمل والدراسة،حيث تتعزز هذه الروابط من تفاعله الإجتماعي في البيئة المدرسية، حيث يساهم في نشر القيم الأخلاقية ويبني علاقات طيبة مع أقرانه ومع المعلمين، مما يدفعه إلى مواصلة التعلم بجدية، إضافة إلى ذلك، يتجسد التوافق في قدرته على التفكير العلمي والتركيز، مما يعزز من إستيعابه ويساهم في تحقيق التميز الدراسي، ولا تكتمل مظاهر التوافق دون المشاركة الفاعلة في الأنشطة المدرسية، التي تنمي روح المسؤولية والثقة بالنفس، وتحميه من الإنحرافات السلوكية، كما يترسخ التوافق الإجتماعي في حرصه على بناء علاقات إنسانية سليمة مع جميع أفراد المجتمع المدرسي، ما يعزز شعوره بالإنتماء ويحفز التفاعل الإيجابي بينه وبين الآخرين.

9 ــ العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي:

تعتبر المدرسة المسؤول الثاني بعد الأسرة على تربية النشأ وسعيها لتحقيق أفضل مايمكن من إنسجام وتوافق التلاميذ مع نفسهم ومع المحيطين بهم، خاصة توافقهم الدراسي والذي لايتحقق إلا بتوفر جملة من العناصر وهي كالتالي:

9 ـ 1 تهيئة الفرص اللازمة والمتاحة للإستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن، إذ أن مبدأ تكافئ الفرص يُراد به أن يتاح لكل تلميذ لفرص التعلم بحسب ذكائهم وقدراتهم الخاصة وميولهم.

9 ـ 2 الدافعية وإثارة الدافع نحو الدراسة والتعلم والإقبال عليها والإتجاه الصحيح نحوها.

9 ـ 3 الموازنة بين المناهج الدراسية والقدرات العقلية للتلاميذ ومستواهم التحصيلي وطموحاتهم مع مراعاة الفروق الفردية.

9 ـ 4 ضبط النظام المدرسي كأساس لعملية التفاعل الإيجابي والتشجيع والمكافأة لتكوين الثقة بالنفس والإعتماد على الذات أساس التوافق الدراسي.

9 ـ 5 الكشف عن القدرات والمهارات وغيرها لمعرفة إمكانيات كل تلميذ للسير نحو توجيه تربوي سليم.

9 ـ 6 تشجيع العمل الجماعي في المذاكرة وإنجاز المشاريع، أو الأعمال المشتركة بين جماعة المتمدرسين.

9 ـ 7 التنافس مقابل التعاون، فالتنافس بين التلاميذ يجعلهم يسعون دائما إلى التفوق وتحسين المستوى، إضافة إلى أن التعاون ينمي روح الجماعة والتضحية من أجل الآخرين، وبهذه العوامل تكون المدرسة قد وفرت ما يحقق التوافق الدراسي للتلاميذ.**(كاظم،2016، ص430)**

إنطلاقا مما سبق يتبين أن المدرسة قد تلعب دور بالغ الأهمية في تشكيل شخصية المتعلم وتحقيق التوافق الدراسي، إذ تعد بمثابة البيئة الثانية التي تشكل الجسر بين النمو الشخصي والتعليمي، ولتحقيق هذا التوافق لا بد من توفير فرص متكافئة تتيح لكل تلميذ التعلم وفقًا لذكائه وقدراته وميوله الخاصة، بحكم أن الدافعية هي المحرك الأساسي للنجاح، كما ينبغي أن تكون بيئة المدرسة مليئة بالعوامل التي تشجع على الإبداع وتحفز المتعلمين على التفاعل الإيجابي مع المادة الدراسية.

إلا أن التوازن بين المناهج الدراسية وقدرات التلاميذ يساعد في تطوير أدائهم لأكاديمي، بما يتماشى مع تطلعاتهم وطموحاتهم، إلى جانب ذلك يعد إنتظام النظام المدرسي وتقديم التشجيع و المكافآت عاملاً رئيسيًا في بناء الثقة بالنفس و تحفيز للإعتماد على الذات، من خلال الكشف عن مهارات وإمكانات المتعلمين، كما تسهم المدرسة في توجيههم نحو مسارات تربوية سليمة تلائم إحتياجاتهم.

وفي هذا السياق، يعزز العمل الجماعي من تطوير روح التعاون بين المتعلمين ويحفزهم على التنافس الشريف الذي يساهم في الإرتقاء بمستوى تحصيلهم الدراسي فالمدرسة

من خلال دمج التنافس والتعاون، تخلق بيئة تعليمية متكاملة تسهم في تعزيز التوافق الدراسي، وتعد بذلك منصة مثالية لتحقيق النجاح الفردي والجماعي.

10 ــ أسباب سوء التوافق الدراسي:

من الأسباب المؤدية إلى سوء التوافق الدراسي عند التلاميذ ما يلي:

10 ــ1 الحالة الصحية للتلميذ: فالتلميذ الذي يعاني من خلل في صحته وعدم قدرته على التركيز في الدروس، والغياب المستمر عن المدرسة نتيجة حالته الصحية تؤدي إلى سوء توافقه الدراسي.

حيث أشار **"إنتصار يونس" (1984)** أن الحياة العضوية تؤثر على سلوك الطالب وبالتالي على توافقه ومع الحالة التي يتعامل معها، حيث أن قصور إمكانيات الفرد الجسمية أو ضعف القدرات الجسمية أو الإفتقار إلى الجاذبية الإجتماعية كلها عوامل تعرض الفرد للمنافسة الإجتماعية القاسية وذلك حتى يحصل القبول الإجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالنجاح والأهمية كما وقد يحدث له الإحباط وتكون النتيجة سوء توافقه.

10 ـ 2 عدم كفاية الوظائف الوجدانية:

أشار **"أحمد كمال وسليمان عدلي" (1976)** أن الحياة النفسية للطالب في جميع مراحل نموه تعد مسرحا للإنفعالات العنيفة من تقلب وعدم الإستقرار وبجانب هذا الإضطراب نرى الحيرة بادية على تفكيره وأعماله قد يتعرض لحالات من الحزن واليأس والألم النفسي نتيجة لما يتلقاه من إحباط، ولهذا فالحياة العاطفية من أهم العوامل المتعلقة بالتوافق الدراسي ذلك أن الطالب يتأثر نشاطه بميوله العاطفية، فلاتكون له حاجة لتعلم المواد الدراسية إلا إذا استجابت هذه المواد لميوله ورغباته. **(مباركي،2018، ص74)**

10 ـ 3 التذبذب في المعاملة الأسرية:

فالدلال الزائد والإسراف في الرعاية يولد فرداً معتمدا على أبويه في أداء واجباته الدراسية، وهذا أمر ينقص من تحصيله الدراسي ويشعره دائما بالنقص أمام زملائه، وبالتالي إختلال في توافقه الدراسي.

10 ـ 4 عدم وجود صلة بين المؤسسة التعليمية والمجتمع يولد سوء توافق التلميذ، لأن المؤسسة التعليمية يجب أن تكون إمتدادا لحياة المجتمع الذي يعيش فيه التلميذ.

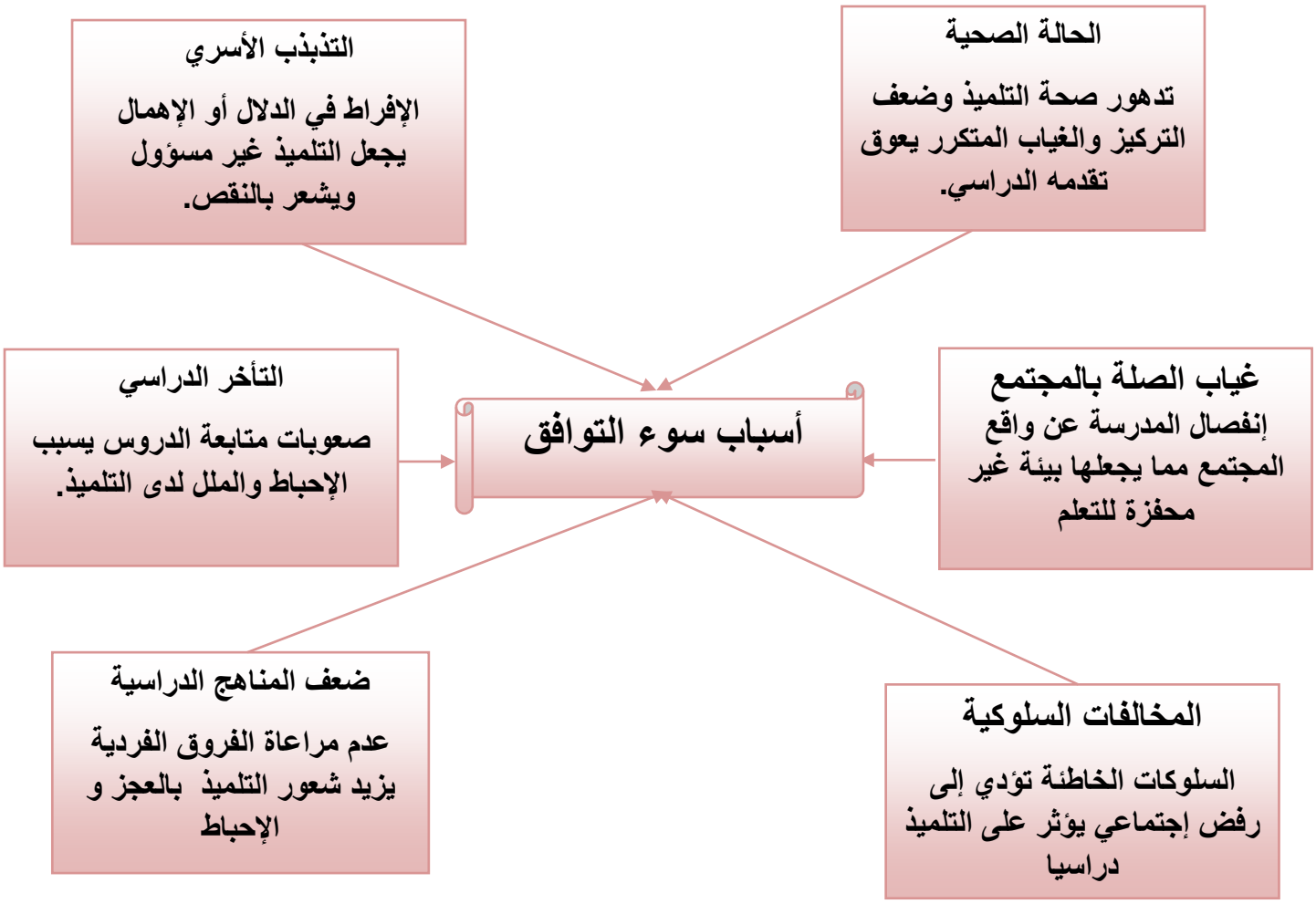
10 ـ 5 التأخر الدراسي وعدم قدرة التلميذ على متابعة الدروس، مما يولد عنده نوعا من الملل بسبب عدم قدرته القيام بمتطلبات الدراسة.

10 ـ 6 إرتكاب التلميذ لمخالفات داخل المؤسسة التعليمية كالعدوان على الزملاء، أو الغش في الإمتحانات، أو السرقة الأمر الذي يؤدي به إلى الرفض، وعدم القبول من الزملاء والمعلمين، والذي تكون نتيجته سوء التوافق الدراسي.

10 ـ 7 المناهج الدراسية وعدم مراعاتها لمستوى التلاميذ وفروقهم الفردية، إضافة إلى أساليب التقويم المتبعة وما يكون به من عيوب، كالتحيز والغش في الإمتحانات وسوء في إعداد الأسئلة وطريقة تصحيحها. **(الشاعر،2018، ص8)**

من خلال من تطرقنا إليه يتبين أن سوء التوافق الدراسي هو نتيجة تداخل عوامل متشابكة تؤثر بشكل عميق على مسار التلميذ التعليمي، فمن الناحية الصحية قد يواجه التلميذ مشكلات تُضعف تركيزه وتؤدي إلى غيابه المتكرر، مما يعطل تقدمه الأكاديمي وعلى صعيد الأسرة قد يتسبب التذبذب في المعاملة، سواء بالإفراط في الدلال أو الإهمال في تكوين شخصية غير مسؤولة تواجه صعوبات في أداء الواجبات الدراسية وتشعر بالنقص مقارنة بزملائها، ويزداد الأمر تعقيدًا مع غياب التكامل بين المدرسة والمجتمع، مما يجعل المدرسة بيئة منعزلة عن حياة التلميذ الواقعية، كما أن التأخر الدراسي وصعوبة إستيعاب الدروس قد يدفع التلميذ إلى الشعور بالملل والإحباط، وفي الجانب السلوكي تؤدي المخالفات مثل: الغش أو العدوان إلى رفض إجتماعي من المعلمين والزملاء، مما يعمق أزمة التوافق، إضافة إلى ذلك تأتي المناهج وأساليب التقويم التي لا تراعي الفروق الفردية، لتكرّس الشعور بالعجز والفشل فمجمل هذه العوامل تكشف الحاجة الماسة إلى بيئة تعليمية متكاملة، تربط الأسرة والمدرسة لتحفيز التلميذ على تحقيق النجاح والتكيف مع متطلبات التعلم.

ويمكن توضيح ذلك في الشكل التالي:



الشكل رقم(11) يوضح أسباب سوء التوافق الدراسي

(من إعداد الطالبة بن شعبان)

11 ـ علاج سوء التوافق الدراسي:

وهنا نجد أنواع مختلفة من العلاجات لسوء التوافق الدراسي وذلك لإختلاف أسباب حدوثه وهي كالتالي:

11 ـ 1 ضعف حيوية التلميذ: يجب عرضه على الأطباء.

11 ـ 2 ضعف البصر أو السمع: يكون العلاج بالجلوس في الفصل في أماكن مناسبة.

11 ـ 3 العوامل النفسية كفقدان أحد الوالدين أو أحدهما أو كلاهما أو إنفصالهما: هنا يجب اللجوء للعيادة النفسية خاصة في حالات اضطرابات اللغة والكلام ومشكلات السلوك.

11 ـ 4 طريقة التدريس وتعامل المدرس مع المتمدرس(التلميذ).

11 ـ 5 يجب على المعلم أن يعاملهم معاملة تساعدهم على تفهم مشكلاتهم وألا يقسو عليهم.

ولتفادي مشكلة التوافق الدراسي لابد من:

11 ـ 6 مراعاة المعلم للفروق الفردية بين التلاميذ من حيث العمر، الذكاء، القدرة التحصيلية.

11 ـ 7 تطوير المقررات الدراسية حيث الإحتياجات الجسدية والعقلية والنفسية والعاطفية للتليمذ لتصبح مناسبة لقدراتهم وميولهم. **(أورد في: بن حمودة،2008)**

11 ـ 8 الاهتمام بالتوجيه التربوي وهذا لمساعد التلميذ على الوصول إلى أقصى نمو له في مجال الدراسة. **(أورد في: الفاخري،2005)**

11 ـ 9 أن لا يكون عدد التلاميذ مرتفعا في الفصول الضعيفة نظرا لحاجة هؤلاء التلاميذ إلى رعاية خاصة كما يجب إختيار أفضل المعلمين.

11 ـ 10 تنفيذ برامج خاصة كالدروس الخصوصية وتشجيع التعاون والعمل الجماعي في المذاكرة أو عمل مشترك.

11 ـ 11 الإهتمام بالنواحي الصحية وفحص التلميذ بشكل مستمر والإهتمام بالنواحي الإجتماعية وهذا بالتعاون مع الأسرة.

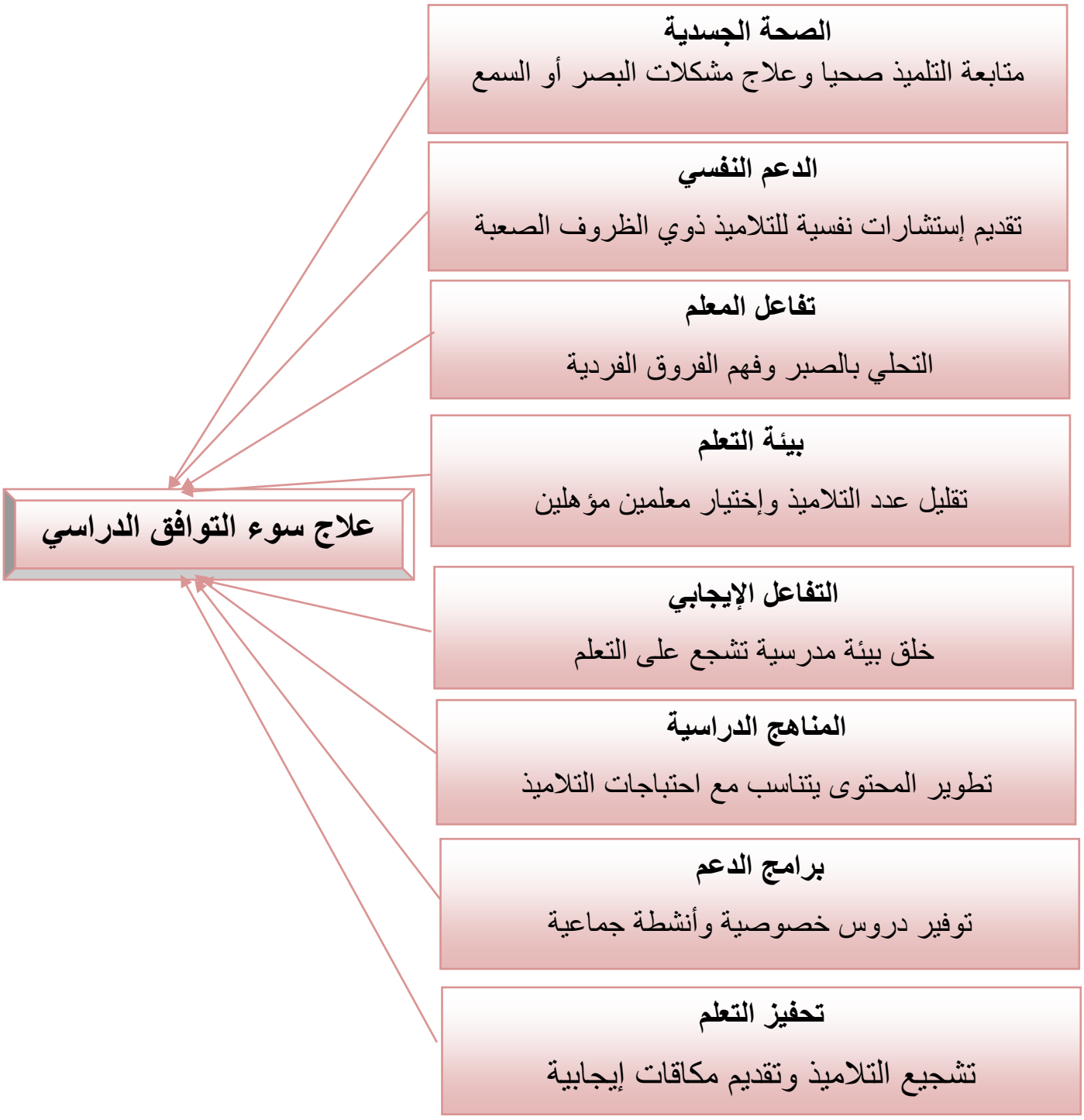
11 ـ 12 عدم إثارة المنافسة غير الشريفة أو المقارنة بين التلاميذ بشكل مستفز.

11 ـ 13 تهيئة الجو المدرسي المناسب الذي يشجع التلميذ ويحببه للمدرسة.

11 ـ 14 إثارة دوافع التعلم لدى التلميذ.

11 ـ 15 عدم توجيه اللوم بشكل مستمر عندما يفشل التلميذ في تحقيق أمر ما. **(أورد في: دسوقي،1974)**

ويمكن توضيح ذلك في الشكل التالي:



شكل رقم (12): يوضح علاج سوء التوافق الدراسي

(من إعداد الطالبة لخضاري)

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق نستنتج أن التوافق الدراسي يشكل حجر الأساس لتحقيق التفوق الأكاديمي والإرتقاء الشخصي، فهو يُعبّر عن قدرة المتعلم على الإندماج مع بيئة الدراسة والتأقلم مع متطلباتها، بالإضافة إلى التغلب على التحديات التي تطرأ خلال مسيرته التعليمية، ويتجسد هذا التوافق في إيجاد توازن متناغم بين الجانب الأكاديمي والحياة الاجتماعية، إلى جانب إتقان مهارات إدارة الوقت وتحمل الضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة و لتحقيق هذا التوافق ينبغي على المتعلمين أن يُنموا مهارات التعلم الفعّال مثل: القراءة التحليلية وحل المشكلات وإستثمار الموارد المتاحة سواء كانت معرفية أو مادية، كما يتعين عليهم بناء علاقات إجتماعية صحية تعزز الدعم المتبادل من خلال تواصل إيجابي مع زملائهم ومعلميهم مما يُساهم في خلق بيئة تعليمية محفزة للتألق والإبتكار. كما أن إدارة الضغوط الدراسية تُعد ركيزة أساسية للتوازن، ويتحقق ذلك عبر تطوير استراتيجيات مرنة للتعامل مع المهامات الكبيرة و ذلك بتقسيمها إلى أجزاء صغيرة، وممارسة تقنيات الإسترخاء، والحفاظ على دافع داخلي قوي يدفعهم للتقدم بثقة و التحفيز الذاتي يُمثل هنا شعلة النجاح، حيث يمكن للمتعلمين الإستفادة من تحديد أهداف واضحة وشخصية تُلهمهم على العمل بإصرار لتحقيق طموحاتهم.

في المجمل يمكن القول أن التوافق الدراسي ليس حالة جامدة بل رحلة ديناميكية تتطلب مرونة فكرية وقدرة على التكيف مع التحديات و ذلك من خلال صقل مهاراتهم وتطوير قدراتهم حتى يتمكن المتعلم من تحقيق إنسجام مثالي بين جوانب حياتهم المختلفة ليصبح النجاح الأكاديمي نقطة إنطلاق نحو مستقبل زاهر وحياة متوازنة مفعمة بالإبداع والإنجاز، فعندما يتحقق التوافق تصبح الدراسة رحلة مليئة بالإلهام، وتتحول فيها التحديات إلى محطات للتعلم والجهود إلى درجات سلم نحو الأهداف فهو ثمرة تخطيط محكم وفن يتشكل من خلال التفاعل المستمر بين المثابرة والطموح.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

1 ـ الدراسة الإستطلاعية.

2 ـ منهج الدراسة.

3 ـ عينة الدراسة.

4 ـ أدوات جمع البيانات.

5 ـ الأساليب الإحصائية.

خلاصة الفصل

تـمـهـيـد:

تعد الإجراءات المنهجية ركيزة أساسية التي تحدد أي نجاح دراسة علمية، فقد تضمن التنظيم والدقة والموضوعية في جمع البيانات وتحليلها للوصول إلى نتائج موثوقة و تعزز الفهم العلمي للمشكلة المدروسة ومن خلال إتباع خطوات منهجية مدروسة، يستطيع الباحث بناء دراسة علمية متكاملة تعتمد على أسس واضحة ومنطقية، و في هذا الفصل، سنتناول الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، بدءًا بالدراسة الاستطلاعية التي تمثل خطوة إستباقية تهدف إلى إستكشاف المعطيات الأولية وتوضيح معالم المشكلة البحثية، كما سنتطرق إلى منهج الدراسة المستخدم والذي تم إختياره بناءً على طبيعة الموضوع وأهداف البحث بالإضافة إلى ذلك، سنوضح كيفية إختيار عينة الدراسة، من حيث نوعها وحجمها، بما يضمن تمثيلًا دقيقًا لمجتمع الدراسة وسنتناول بالتفصيل أدوات الدراسة المستخدمة في جمع البيانات، مع التركيز على مدى صدقها وثباتها، و سيتم تسليط الضوء على الأساليب الإحصائية التي تم توظيفها في تحليل البيانات وإستنباط النتائج بشكل علمي ودقيق، مما يساهم ذلك في تعزيز موثوقية الدراسة وقابليتها للتطبيق.

1 ـ الـدراسـة الإسـتـطـلاعـيـة:

تعد الدراسة الإستطلاعية أول خطوة يلجأ إليها الباحث للتعرف على ميدان دراسته، ولجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث، إلى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها، والتحقق من سلامة وصلاحية أدوات جمع البيانات، وقد عرفها "**مصطفى عشوي**" على أنها:" دراسة إستكشافية، وهي مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لإرتباطها المباشر بالميدان، مما يضيف صفة الموضوعية على البحث، كما تسمح بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الأدوات المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث"(**مصطفى عشوي، 1994، ص133**).

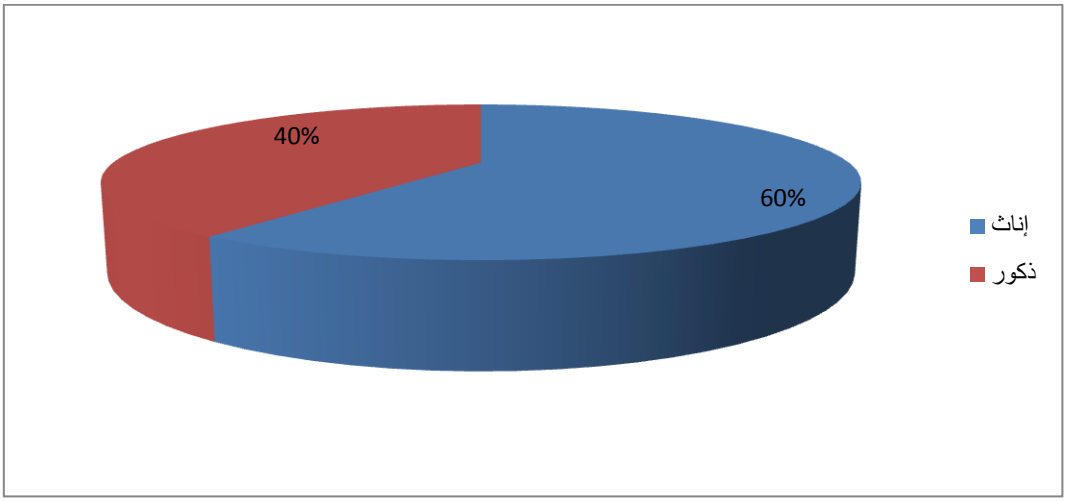
قمنا بالدراسة الإستطلاعية في شهر جانفي 2025، بثانوية "**زعموم محمد** "، وثانوية "**دحماني محمد**"، و ثانوية **"العرباس علي"** ببلدية **"بوغني"** ولاية "**تيزي وزو"**حيث أجرينا مقابلة مع مدراء الثانويات وبعد أخذ الموافقة على إجراء البحث الميداني، قاموا بتوجيهنا إلى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي المتواجدين في الثانويات، و الذين قدموا لنا يد العون في توفير ظروف العمل.

1-1 عـيـنـة الـدراسـة الإسـتـطـلاعـيـة:

تتمثل العينة في تلاميذ السنة أولى ثانوي، حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (30) تلميذا وتلميذة.

الجدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
إناث	18	60%
ذكور	12	40%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (13): توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الجنس

إعتمدنا في دراستنا الإستطلاعية على عينة مكونة من 30 تلميذا وتلميذة، منها (18) تلميذة ما يمثل نسبة (60%)، و(12) تلميذا ما يمثل نسبة (40%)، إذ يلاحظ أن نسبة الإناث أكثر من الذكور في توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية وهذا ما يعكس الواقع الدراسي وتسجيل الإناث أكبر نسبة.

1-2 أهداف الدراسة الإستطلاعية:

تكمن أهداف دراستنا الإستطلاعية فيما يلي:

- تهدف إلى التحقيق من مدى صلاحية الأدوات التي سيتم إستخدامها في الدراسة الإستطلاعية من حيث مدى وُضوح عباراتها وسلامة تعليماتها وعدم وجود غموض فيها.
- معرفة الزمن المناسب لإجراءاتها.
- التأكد من مدى وجود عينة البحث في الثانويات.
- الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الإستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات، وماهي التعديلات الواجب إدخالها في حالة عدم ملائمتها.
- ضبط العينة الملائمة حسب متغيرات الدراسة وكذا طريقة إختيارها.
- التعرف على مختلف الظروف التي يمكن أن توافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة، ولتفادي بعض العراقيل والمشكلات التي قد تواجهنا من جهة أخرى.

ـ التحقق من وضوح تعليمات المقياسين، بالإضافة إلى وضوح العبارات وعدم وجود غموض فيها.

ـ التحقق من صدق وثبات المقياسين على العينة الإستطلاعية، وذلك قبل إستخدامها وتطبيقها على عينة الدراسة الفعلية.

3-1 نتائج الدراسة الإستطلاعية:

أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن النتائج التالية:

- تم التأكد من وجود العينة المستهدفة.
- تبين أن المقياسين يتناسبان مع خصائص العينة المستهدفة للدراسة.
- كانت أسئلة وبنود المقياسين واضحة وسهلة الفهم.
- أبدى المشاركون تجاوبًا إيجابيًا وأجابوا على الأسئلة بدون صعوبات تذكر.
- تم إستقبال الموضوع المقترح بترحيب وإهتمام من قبل المشاركين.
- لقيت الدراسة دعمًا وتشجيعًا من قبل الإدارة.
- لم يلحظ أي غموض أو تعقيد في المفاهيم المستخدمة في المقياسين.
- لم يتم تسجيل أي إعتراضات أو إمتناع من جانب التلاميذ في الإجابة على المقياسين.

2 ـ منهج الدراسة:

إن إختلاف مواضيع الدراسة أدى إلى تعدد مناهج البحث العلمي وفيما يخص دراستنا إعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي وذلك بإعتباره الأكثر إستخداما في دراسة الظواهر النفسية والإجتماعية فبواسطته يقوم الباحث بجمع البيانات بدقة والوصول إلى حقيقة الموضوع والإجابة عن الأسئلة التي طرحها في بحثه وهو الأنسب لدراستنا.

ويعرف المنهج الوصفي التحليلي "بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لإكتشاف الحقيقة ويعد الموجه الأساسي لأي بحث بواسطته يتوصل الباحث إلى النتائج التي

يرغب فيها، وهو فن التنظيم الصحيح لسلسلة الأفكار العديدة، أما من أجل الكشف عن الحقيقة حيث نكون بها جاهلين أو من أجل البرهنة عليها للآخرين نكون لها عارفين (**طلعت، 1995**).

3 ـ عـيـنـة الـدراسـة:

تعتبر إجراءات المعاينة من الخطوات الأساسية في البحث، إذ يقوم الباحث بإختيار عينة من المجتمع الأصلي للدراسة، وفق معايير علمية لتسهيل عملية البحث بأقل جهد وأقل تكلفة، ويعد إختيار عينة البحث أمرا حيويا بالنسبة للباحث، حيث تتوقف دقة البيانات التي يحصل عليها على مدى تمثيل العينة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة، أي أن الهدف الأساسي من عملية المعاينة هو الحصول على عينة ممثلة لخصائص المجتمع (**رجاء محمد أبو علام،2006، ص153**).

و قد بلغ حجم عينة دراستنا (120) تلميذا بواقع (57) من الذكور و (63) من الإناث من تلاميذ السنة أولى ثانوي المقيدين بالسنة الدراسية .2024/2025

3 ـ 1 كـيـفـيـة إخـتـيـار عـيـنـة الـدراسـة:

لقد إعتمدنا في دراستنا الحالية على الطريقة العشوائية البسيطة في إختيار عينة بحثنا، نظرا لمحاسنها، كونها الأسلوب الأمثل، لأن المجتمع المدروس متجانس (أي يتشابه معظم أفراده في معظم الصفات التي تكوّن المجتمع) وكذلك يعطي تقدير فرص الإختبار بجمع مفردات المجتمع بالظهور دون تداخل الباحث (**بوعلاق، 2009**).

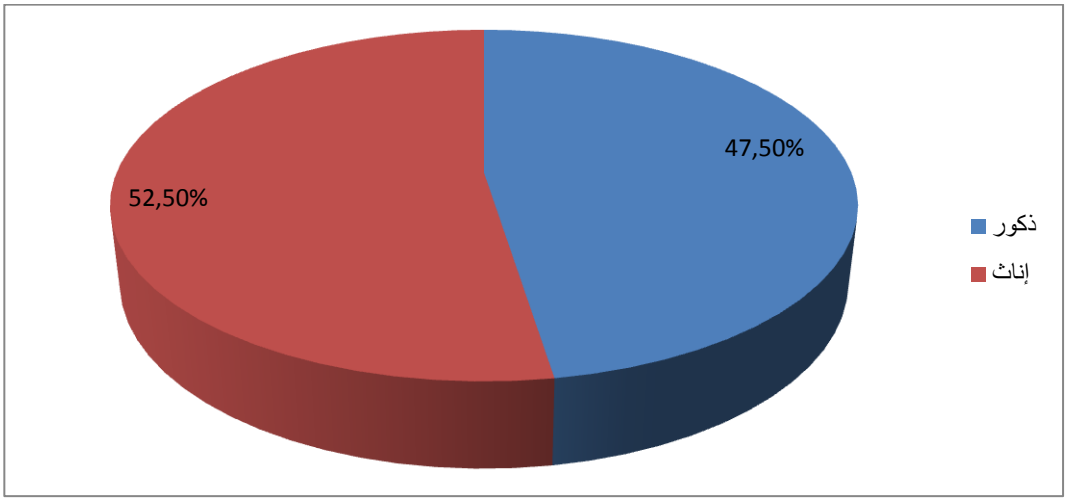
كما تعرف العينة "العشوائية البسيطة" على أنها "الإختيار العشوائي، أي إتاحة الفرص أمام جميع مفردات المجتمع بالظهور" (**فاتن، 2000**).

و قد قمنا بإختيار عينة دراستنا بطريقة عشوائية لتلاميذ السنة أولى ثانوي دون تخصيص من حيث الشعبة أو الجنس و التي تقدر ب(120) تلميذا متمدرسا (57) منهم ذكور، و (63) منهم إناث، و الذين يزاولون دراستهم في كل من ثانوية "**زعموم محمد**" و ثانوية "**دحماني محمد**" و كذا ثانوية "**لعرباس علي**" ببلدية "**بوغني**" ولاية "**تيزي وزو**".

3-2 خصائص عينة الدراسة:

الجدول رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	57	%47,5
إناث	63	%52,5
المجموع	120	%100

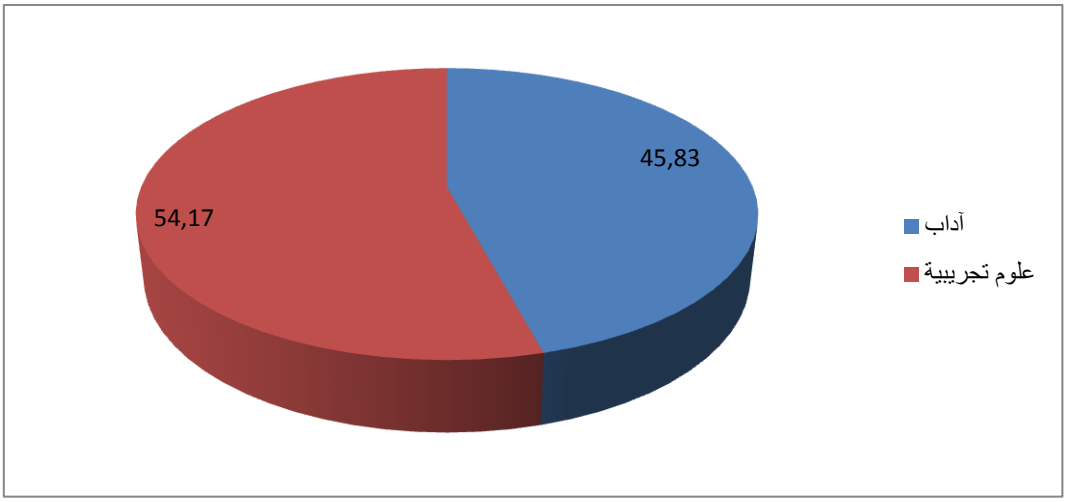


الشكل رقم (14): توزيع أفراد العينة حسب الجنس

يتبين من خلال الجدول رقم (02) والشكل رقم (14) أن نسبة الإناث أكبر في تكوين عينة بحثنا إذ بلغت نسبتها (52.5%) في حين بلغت نسبة الذكور (47.5%) .

الجدول رقم (03): توزيع أفراد العينة حسب التخصص

التخصص	العدد	النسبة المئوية
آداب	55	%45.83
علوم تجريبية	65	%54.17
المجموع	120	%100

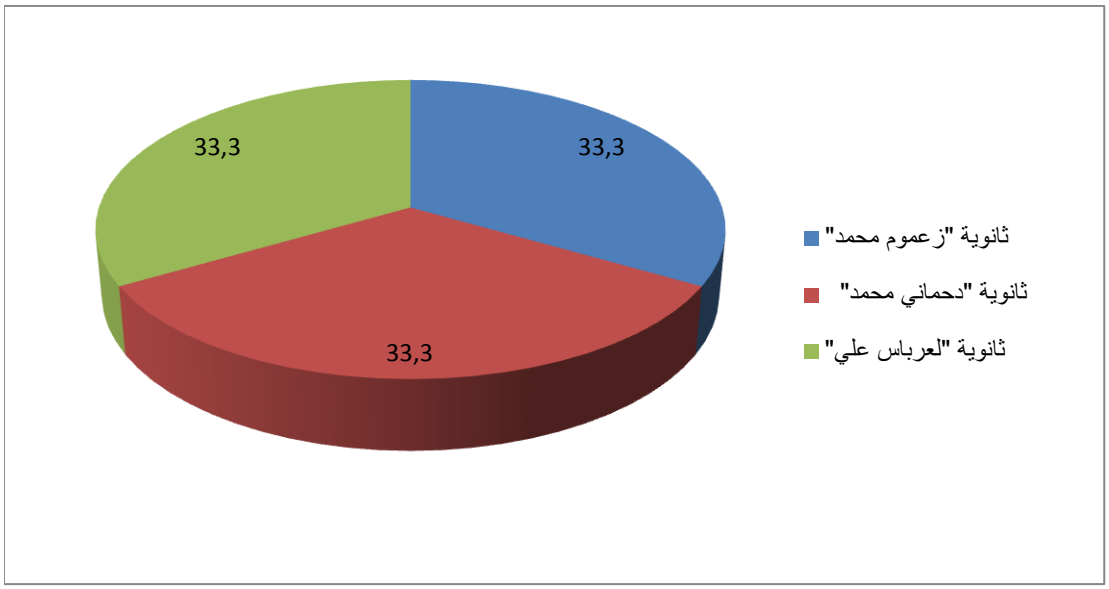


الشكل رقم (15): توزيع أفراد العينة حسب التخصص

يتبين من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة التلاميذ المنتمين إلى تخصص علوم تجريبية كانت الأكبر في تكوين عينة بحثنا، حيث بلغت نسبتهم (54.17%) من إجمالي العينة في المقابل، بلغت نسبة تلاميذ تخصص آداب (45.83%).

الجدول رقم (04): توزيع أفراد العينة حسب المؤسسات التعليمية

المؤسسات التعليمية	العدد	النسبة المئوية
ثانوية "زعموم محمد"	40	33.33%
ثانوية "دحماني محمد"	40	33.33%
ثانوية "لعرباس علي"	40	33.33%
المجموع	120	100%



الشكل رقم 16: توزيع أفراد العينة حسب المؤسسات التعليمية

يتضح من الجدول (04) أن توزيع أفراد العينة تم بشكل متساوٍ بين المؤسسات التعليمية الثلاث، حيث خُصص لكل ثانوية (40) مشاركًا، ما يمثل (33.33%) من إجمالي العينة، التي يبلغ عددها الكلي (120) تلميذا.

3-3 حـدود الـدراسـة:

3 ـ 3 ـ1 ـ الـحـدود الـزمـنـيـة و الـمـكـانـيـة: تم تطبيق المقياسين في ثانوية "**زعموم محمد**" وذلك في يوم 2025/02/02، وثانوية "**دحماني محمد**" في يوم 2025/02/03، ثانوية "**العرباس علي**"في يوم 2025/02/04 ببلدية "**بوغني**" ولاية **"تيزي وزو"** من السنة الدراسية 2025/2024 ودامت مدة التطبيق ثلاثة أيام.

3-3-2- الـحـدود الـبـشـريـة: شملت الدراسة على عينة من تلاميذ السنة أولى ثانوي والمقدرة ب(120) تلميذا وتلميذة.

4- أدوات جمع البيانات:

4-1- مقياس الثقة بالنفس:

4-1-1- وصف مقياس الثقة بالنفس:

أعد هذا المقياس في الأصل "**سيدني شروجر Sidmey Shrauger**" سنة (1980) وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها، وقد هدف من خلال تصميمه لهذا المقياس أن يستخدم على نطاق عالي مثل مقياس"**Rosenberg روز نبرج**" لتقدير الذات، ويتألف المقياس في الشكل الأصلي من (54) عبارة، قام **محمد عادل عبد الله** (2000) بتجريب هذا المقياس وإجراء بعض التعديل عليه ليصبح بذلك عدد العبارات التي تتألف منها المقياس في شكله الحالي من 48 عبارة، نصفها إيجابي والنصف الآخر سلبي، يوجد أمام كل منها خمسة إختيارات وهي: تنطبق تماما تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما لا تنطبق إطلاقا.

وتتوزع عبارات المقياس على ستة أبعاد هي:

- التحدث مع الآخرين.
- التفاعل الإجتماعي.
- المظهر الجسمي.
- الإيجابية والتفاؤل.
- الأداء الأكاديمي.
- العلاقات الرومانسية. **(محمد عادل عبد الله، 1997، ص 4)**

• كيفية تطبيق مقياس الثقة بالنفس:

يطبق هذا المقياس بصفة فردية أو جماعية، حيث يطلب من المفحوص أن يحدد مدى تطابق كل سؤال مع ما ينطبق عليه وذلك بوضع علامة (X) أمام الإختيار المناسب مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة. **(بلال، 2014. ص 129)**

• كيفية تصحيح مقياس الثقة بالنفس:

يتم تنقيط المقياس وفق سلم متدرج من الصفر إلى أربعة (04) حيث توجد خمسة إخيبارات أمام كل بند وهي (**تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق كثيرا، لا تنطبق اطلاقا**).

و تشمل **العبارات الإيجابية** للمقياس على الدرجات التالية : (9.6.5..4.1) على التوالي و هي العبارات التي تحمل الأرقام التالية : (1 . 4 . 5 . 6 . 9 . 10 . 15 . 16 . 19 . 21 . 22 . 26 . 28 . 31 . 32 . 35 . 36 . 37 . 40 . 41 . 42 . 44. 45.)

أما **العبارات السلبية** فيتبع فيها عكس هذا التدرج أي (0 . 1 . 2 . 3 . 4) وتشمل العبارات السلبية الأرقام التالية (2 . 3 . 7 . 8 . 11 . 12 . 13 . 14 . 17 . 18 . 20 . 23 . 24 . 25 . 27 . 29 . 30 .33. 34 . 39 . 43 . 46 . 48)

جدول رقم (05): يوضح طريقة تصحيح مقياس الثقة بالنفس.

الاختبارات	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق كثيرا	لا تنطبق إطلاقا
درجة العبارات الإيجابية	4	3	2	1	0
درجة العبارات السلبية	0	1	2	3	4

• تفسير درجات مقياس الثقة بالنفس:

يستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس، وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن الفرد لديه ثقة بنفسه، والعكس صحيح.

فإذا كانت الدرجة الكلية تتراوح ما بين (64.0) فإنها تشير إلى مستوى منخفض من الثقة بالنفس.

و إذا كانت الدرجة الكلية ما بين (65.128) فإنها تشير إلى مستوى متوسط من الثقة بالنفس.

و إذا كانت الدرجة الكلية تتراوح ما بين (129.192) فهي تشير إلى مستوى مرتفع من الثقة بالنفس.

4-1-2 الخصائص السيكومترية:

أ ـ صدق المقياس: من ثبات المقياس قمنا بحساب معدل الصدق الذاتي ويقصد به صدق نتائج المقياس ويقاس بحساب الجدر التربيعي لمعامل الثبات بتطبيق المعادلة:

الصدق الذاتي = معامل الثبات بالتعويض $\sqrt{}$ ⟵ $\sqrt{0.89} = 0.94$

ويلاحظ من خلال النتائج أن الأداة لها درجة مرتفعة من الصدق وهذا ما يسمح لنا بالإعتماد عليها.

ب ـ ثبات المقياس: يقصد بثبات المقياس، أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع المقياس أكثر من مرة، تحت نفس الظروف و الشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات المقياس، يعني الإستقرار في نتائج المقياس، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات مقياس الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ، والجدول رقم (06) يمثل معامل ألفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس.

جدول رقم (06): يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس

المقياس	معامل ألفا كرونباخ	عدد البنود
الثقة بالنفس	0.89	48

بالإعتماد على آراء العينة وتحليل برنامج SPSS v25، ومن خلال جدول رقم (06) نجد أن معامل الثبات ألفا كرونباخ (0.89) أكبر من الحد الأدنى (0,65) مما يدل على

ثبات عالي لأداة الدراسة وبذلك يكون المقياس قابلا للتوزيع، وصالحا لتحليل النتائج وإختبار الفرض.

4 ـ 2 مقياس التوافق الدراسي:

4 ـ 2 ـ1 وصف مقياس التوافق الدراسي:

هذا المقياس في الأصل من تأليف "**يوجمان**" (1979) و ترجم الى العربية من طرف "**حسين عبد العزيز الدريني**" و هو مخصص في الأصل إلى تلاميذ الثانوية، ويعتبر هذا المقياس من مقاييس التقدير الذاتي وهو ذو فائدة كبيرة لمساعدة المتمدرسين على فهم سلوك التلاميذ و توجيههم توجيها مناسبا، مما يساعد الأخصائي النفسي و التربوي على تبيين بعض الجوانب التي تؤدي إلى سوء التوافق الدراسي و لكي يقدم المساعدة النفسية المطلوبة، و يتضمن هذا المقياس من (34 سؤالا) تغطي ثلاث أبعاد وهي.

1 ــ الجد والاجتهاد يتضمن (12 سؤالا).

2 ــ الإذعان يتضمن (15 سؤالا).

3 ــ العلاقة بالمدرسة يتضمن (7 أسئلة).

بدأ المؤلف بوضع قائمة تتكون من (40) وحدة طبقت على عينتين من تلاميذ المدارس الثانوية، حيث تتكون العينة الأولى من (274) تلميذ، و العينة الثانية من (277) تلميذا، إستخراج التحليل العاملي لإستجابات العينة الأولى، ثم تحليل الوحدات التي تقيس الأبعاد الثلاثة. بإستخدام إستجابات العينة الثانية، أمكن التوصل كذلك إلى (34) سؤالا التي يتضمنها المقياس الحالي، والبنود مقسمة على الأبعاد كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح أبعاد مقياس التوافق الدراسي

البعد	البنود
الجد و الاجتهاد	33.31.29.25.22.20.19.13.11.7.5.1
الإذعان	32.28.26.24.23.18.17.16.15.14.0.9.8.3.2
العلاقة بالمدرس	33.30.27.21.12.6.4

- **كيفية تطبيق مقياس التوافق الدارسي:**

ينص المقياس بإعطاء درجة واحدة (01) في حالة الإجابة على الدرجة المثقفة مع مفتاح التصحيح، و درجة (0) أمام الإجابة التي تخالف المفتاح مع العلم أن أدنى الدرجات هي (0) وأعلاها (34) وللحصول على العلامة الكلية للمقياس نجمع علامات المقاييس الفرعية.

العلامة الكلية: علامة (أ) + علامة (ب) + علامة(ج).

جدول رقم (08) يوضح تصحيح مقياس التوافق الدراسي

رقم الوحدة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الإجابة	لا	لا	نعم	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	لا
رقم الوحدة	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
الإجابة	نعم	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	لا	نعم	نعم
رقم الوحدة	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
الاجابة	نعم	نعم	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا
رقم الوحدة	31	32	33	34						
الاجابة	لا	لا	نعم	نعم						

(مباركي، 2018، ص140)

4-2-2- الخصائص السيكومترية:

أ- صدق المقياس: الصدق الذاتي = معامل الثبات بالتعويض $\sqrt{}$ ⟵ $\sqrt{0.88} = 0.93$

ويلاحظ من خلال النتائج أن الأداة لها درجة مرتفعة من الصدق وهذا ما يسمح لنا بالإعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

ب ـ ثبات المقياس: تم حساب معامل ألفا لكرونباخ لمقياس التوافق الدراسي كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (09): يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التوافق الدراسي

المقياس	معامل ألفا كرونباخ	عدد البنود
التوافق الدراسي	0.88	34

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن معامل الثبات ألفا لمقياس التوافق الدراسي بلغت (0.88) وهي درجة مرتفعة جدا، مما يدل على صلاحية تطبيقه في الدراسة الأساسية.

5 ـ الأساليب الإحصائية:

كل دراسة ميدانية تتطلب إستخدام أساليب إحصائية معينة لمساعدة الباحث على تفريغ البيانات تفريغا إحصائيا ويستنتج عن طريقها النتائج للتحقق من صحة الفرضيات إعتمدنا على:

- **الإحصاء الوصفي:** والمتمثل في كل من التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.

- **الإحصاء الإستدلالي** والمتمثل في:

ـ معامل إرتباط بيرسون ر R.

ـ معادلة ألفا كرونباخ.

ـ إختبار T test لدراسة الفروق.

وذلك من خلال الإستعانة ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS نسخة 25.

خـــلاصـــة الفصل:

في ختام هذا الفصل، قد تم تسليط الضوء على الإجراءات المنهجية التي تشكل الأساس العلمي للدراسة، حيث تم تناول الدراسة الإستطلاعية كمرحلة إستباقية تهدف إلى جمع البيانات الأولية وتوضيح معالم المشكلة البحثية كما تم شرح منهج الدراسة المختار ومدى ملاءمته لتحقيق أهداف البحث، إلى جانب تحديد خصائص عينة الدراسة وحجمها لضمان تمثيل المجتمع الأصلي بدقة، بالإضافة إلى ذلك، تم قد إستعراض أدوات الدراسة المستخدمة في جمع البيانات مع التأكيد على صدقها وثباتها، فضلاً عن الأساليب الإحصائية التي تم إعتمادها لتحليل البيانات وإستخلاص النتائج حيث تعكس هذه الإجراءات تكاملاً منهجيًا يساعد في ضمان مصداقية البحث ودقته، مما يمهد الطريق لتحقيق أهداف الدراسة وإثراء المعرفة العلمية و موثوقية النتائج و بناء قاعدية علمية قوية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

تمهيد

1 ـ عرض وتحليل نتائج الدراسة.

1 ـ1 ـ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

1 ـ 2 ـ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

1 ـ 3 ـ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

1 ـ 4 ـ عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.

1 ـ 5 ـ عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة.

2 ــ تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

2 ـ1 ـ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2 ـ 2 ـ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

2 ـ3 ـ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

2 ـ4 ـ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.

2 ـ5 ـ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة.

الإستنتاج العام.

تـمـهـيـد:

بعد تفريغ بيانات الدراسة وإدخالها في الحاسوب بإستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS)، تم تطبيق الأساليب الإحصائية المناسبة التي تم تحديدها في فصل منهجية البحث لإختبار فرضيات الدراسة والتحقق من مدى صحتها.

في هذا الفصل، سيتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها فيما يتعلق بفرضيات الدراسة، مع تقديم تفسيرا واضحا لها وتحليلها في ضوء الأدبيات والدراسات السابقة، كما سيتم مناقشة هذه النتائج بشكل متعمق، وصولاً إلى إستنتاج عام يلخص أبرز ما توصلت إليه الدراسة.

1 ـ عـرض وتـحـلـيـل نـتـائـج الـدراســة:

يتم في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج وصولا إلى الإستنتاج العام.

1-1ـ عـرض وتـحـلـيـل الـنـتـائـج الـخـاصـة بـالـفـرضـيـة الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: "توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائيا بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي".

للتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإستخدام معامل الإرتباط بيرسون"r" .

جـدول رقـم (10): يبيـن مـعـامـل إرتـبـاط بـيـرسـون بـيـن الـثـقـة بـالـنـفـس والـتــوافـق الـدراســي

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الثقة بالنفس	120	0,97	0,00	0,01	دالة إحصائيا
التوافق الدراسي					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن معامل الإرتباط بين درجات مستوى الثقة بالنفس والتوافق الدراسي قدرت ب(0.97) وهي علاقة طردية قوية جدا، وقيمة الدلالة الإحصائية تساوي (0,00) وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.01).

فبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وهذا يعني أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

1 ـ 2 ـ عـرض وتـحـلـيـل الـنـتـائـج الـخـاصـة بـالـفـرضـيـة الـثـانـيـة:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

للتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإستخدام إختبار"T" للفروق، وتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (11): يبين إختبار ت (T TEST) للفروق في مستوى الثقة بالنفس تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"T"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الإناث	63	68,08	19,01	0,20	0,97	0,05	غير دالة إحصائيا
الذكور	57	69,22	20,37				

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (11) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير الجنس، حيث بلغ المتوسط الحسابي للإناث حسب متغير مستوى الثقة بالنفس (68,08) بإنحراف معياري قدره (19,01)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للذكور حسب متغير مستوى الثقة بالنفس (69,22) بإنحراف معياري قدره (20,37)، كما بلغت قيمة"T" (0,20) وهي غير دالة إحصائيا لأن الدلالة الإحصائية (0,97) أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

فبالتالي نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

1 ـ3 ـ عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي حسب تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

للتحقق من هذه الفرضية قمنا بإستخدام إختبار"T" للفروق، وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جـدول رقـم (12): يبين إختبار ت (T TEST) للفروق في مستوى التوافق الدراسي وفقا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"T"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الإناث	63	22,60	2,47	−18,66	0,00	0,05	دالة إحصائيا
الذكور	57	13,74	1,12				

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير الجنس، حيث بلغ المتوسط الحسابي للإناث حسب متغير التوافق الدراسي (22,60) بإنحراف معياري قدره (2,47)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للذكور حسب متغير التوافق الدراسي (13,74) بإنحراف معياري قدره (1,12)، كما بلغت قيمة"T" (18,66−) وهي دالة إحصائيا لأن الدلالة الإحصائية (0,00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

فبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، وعليه توجد فروق بين التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

1 ـ 4 ـ عـرض وتحـليل النـتـائـج الـخـاصـة بـالـفـرضـيـة الـرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب/جذع مشترك علوم تجريبية).

للتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار"T" للفروق، وتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (13): يبين إختبار (ت) T TEST للفروق في مستوى الثقة بالنفس تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب/ جذع مشترك علوم تجريبية)

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة"T"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
آداب	55	57.16	4.02	2.60	0,01	0,05	دالة إحصائيا
علوم تجريبية	65	31.79	4.74				

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب/ جذع مشترك علوم تجريبية)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لجذع مشترك آداب حسب متغير الثقة بالنفس (57.16) بإنحراف معياري قدره (4.02)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لجذع مشترك علوم تجريبية حسب متغير الثقة بالنفس (31.79) بإنحراف معياري قدره (4.74)، كما بلغت قيمة"T" (2.60) وهي دالة إحصائيا لأن الدلالة الإحصائية (0,01) أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

فبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب / جذع مشترك علوم تجريبية).

1 ـ 4 ـ عـرض وتحـليـل النـتـائـج الـخـاصـة بـالـفـرضـيـة الـخـامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب/ جذع مشترك علوم تجريبية).

للتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام إختبار"T" للفروق، وتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (14): يبين إختبار (ت) T TEST للفروق في مستوى التوافق الدراسي تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب / جذع مشترك علوم تجريبية)

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة"T"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
آداب	55	35.84	23.27	3.24	0.00	0,05	دالة إحصائيا
علوم تجريبية	65	12.70	20.06				

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (14) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب/ جذع مشترك علوم تجريبية)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لجذع مشترك آداب حسب متغير التوافق الدراسي (35.84) بإنحراف معياري قدره (23.27)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لجذع مشترك علوم تجريبية حسب متغير التوافق الدراسي (12.70) بإنحراف معياري قدره (20.06)، كما بلغت قيمة"T" (3.24) وهي دالة إحصائيا لأن الدلالة الإحصائية (0,00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

فبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب / جذع مشترك علوم وتجريبية).

2 ـ تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

بعد عرض النتائج المتحصل عليها من خلال معالجة البيانات، سنقوم بمناقشة النتائج الخاصة بكل فرضية.

2 -1 ـ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توصلت نتائج الفرضية الأولى إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

تشير نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، حيث يلعب مستوى الثقة بالنفس دورًا حاسمًا في قدرة التلميذ على التكيف مع متطلبات البيئة الدراسية الجديدة. فالتلميذ الذي يتمتع بثقة عالية في نفسه يكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية، وتحفيز دافعيته الداخلية للتعلم، والتفاعل الإيجابي مع زملائه ومعلميه، مما يسهم في تعزيز توافقه الدراسي. كما أن الثقة بالنفس تقلل من مستويات القلق الأكاديمي، وتساعد التلميذ على تطوير مهارات حل المشكلات والاستقلالية في التعلم، مما يعزز أداءه الدراسي. في المقابل، فإن انخفاض الثقة بالنفس قد يؤدي إلى صعوبات في التكيف مع المناهج الدراسية الجديدة، والشعور بالإحباط، وضعف التفاعل الاجتماعي داخل المدرسة. ونظرًا لأن السنة الأولى من التعليم الثانوي تمثل مرحلة انتقالية حساسة، فإن تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم يعد ضرورة لدعم توافقهم الدراسي وتحقيق نجاحهم الأكاديمي، مما يستدعي توفير بيئة مدرسية داعمة، وتنمية مهاراتهم الاجتماعية والأكاديمية، وتحفيزهم على تحقيق النجاحات الصغيرة لتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

تتفق نتائج دراستنا الحالية مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة التي أكدت وجود علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي. فقد بينت دراسة **الزهراني (2018)**

أن ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثانوية يسهم بشكل كبير في تحسين قدرتهم على التكيف مع المتطلبات الدراسية. كما توصلت دراسة **عليوي (2016)** إلى أن التلاميذ الذين يتمتعون بدرجة عالية من الثقة بالنفس يظهرون توافقًا دراسيًا جيدًا وسلوكًا أكاديميًا إيجابيًا. وأكدت دراسة بن **عيسى (2020)** بدورها أن الثقة بالنفس تُعد من العوامل النفسية المهمة التي تُمكن التلميذ من مواجهة التحديات الدراسية والتكيف مع الحياة المدرسية بفعالية.

في المقابل، إختلفت نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات منها دراسة **منصوري (2015)** حيث أوضحت أن التوافق الدراسي يتأثر بشكل أكبر بمتغيرات خارجية مثل البيئة الأسرية والدعم الاجتماعي والظروف الاقتصادية، أكثر من تأثره بالثقة بالنفس. كما أشارت دراسة **عبد العزيز (2017)** إلى أن الإفراط في الثقة بالنفس قد يؤدي أحيانًا إلى مشكلات في التوافق الدراسي، نتيجة الاستهانة بالواجبات الدراسية أو المبالغة في تقدير القدرات الذاتية. وخلصت دراسة **أحمد** و**عبد القادر (2014)** إلى أن التوافق الدراسي يعتمد بدرجة أكبر على مهارات التنظيم الذاتي والتخطيط الأكاديمي، دون أن يكون للثقة بالنفس دور واضح في ذلك.

2 ـ2 ـ تـفـسـيـر ومـنـاقـشـة نـتـائـج الـفـرضـيـة الـثـانـيـة:

توصلت نتائج الفرضية الثانية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

يمكننا تفسير هذه النتيجة على أن الجنس ليس عاملاً حاسمًا في تحديد مستوى الثقة بالنفس في هذه المرحلة العمرية، ويمكن تفسير ذلك بأن الإنتقال إلى المرحلة الثانوية يمثل تحديًا مشتركًا لكلا الجنسين، حيث يواجهون تغيرات أكاديمية وإجتماعية ونفسية متشابهة تؤثر على ثقتهم بأنفسهم بطريقة متقاربة. كما أن التحولات الإجتماعية والتربوية الحديثة

قلّصت الفجوة التقليدية بين الذكور والإناث، إذ أصبحت الفرص في التعليم والتنشئة أكثر توازنًا، مما أدى إلى تقارب مستويات الثقة بالنفس، بالإضافة إلى ذلك، تلعب العوامل الشخصية مثل الدعم الأسري، والتجارب الحياتية، والتحفيز الأكاديمي دورًا أكبر في بناء الثقة بالنفس مقارنة بعامل الجنس، حيث يمكن أن يمتلك الأفراد مستويات مختلفة من الثقة بالنفس بناءً على تجاربهم الفردية بدلاً من إختلافاتهم البيولوجية، كما أن إنتشار أساليب التربية الحديثة التي تشجع على الإستقلالية وإتخاذ القرارات عزز من ثقة التلاميذ بأنفسهم بغض النظر عن جنسهم، مما يفسر عدم ظهور فروق واضحة بين الذكور والإناث ومن جهة أخرى، قد تكون أدوات القياس المستخدمة أو توزيع العينة قد أثّرا على عدم الكشف عن الفروقات الدقيقة بين الجنسين، بناءً على ذلك، فإن التركيز على تعزيز الثقة بالنفس لدى جميع التلاميذ ينبغي أن يكون من خلال بيئة تعليمية داعمة، وبرامج إرشادية تنمي مهارات التكيف النفسي والإجتماعي، ودراسات مستقبلية تستكشف تأثير العوامل الأخرى مثل الدعم الأسري والتحفيز الشخصي والتجارب الأكاديمية في تطوير الثقة بالنفس لدى التلاميذ خلال هذه المرحلة الحاسمة من نموهم.

وقد توافقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة **شريك ويزة (2017)** بعنوان "الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي"، حيث توصلت دراستها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين الذكور والإناث من تلاميذ السنة أولى ثانوي، كما تشابهت نتائجنا مع دراسة **العايب كلثوم وبلخير رشيد (2017)** بعنوان "الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، والتي أظهرت أن مستوى الثقة بالنفس لا يختلف بشكل كبير بين الجنسين، وأنه يرتبط بشكل إيجابي مع التوافق الدراسي دون تأثير واضح لمتغير الجنس.

من جهة أخرى، إختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة **بشتة حنان (2017)** بعنوان "الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، حيث توصلت

دراستها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين الذكور والإناث، مع تأكيد أن الإناث يتمتعن بمستوى أعلى من الثقة بالنفس مقارنة بالذكور، كما إختلفت نتائجنا مع دراسة **فاطمة الزهراء (2019)** بعنوان "الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي"، والتي أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي، مع وجود فروق بين الجنسين في مستوى الثقة بالنفس، بالإضافة إلى ذلك، إختلفت نتائجنا مع دراسة **خالد محمود (2011)** بعنوان "دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي"، والتي أكدت وجود علاقة إيجابية قوية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي، مع وجود فروق بين الجنسين في مستوى الثقة بالنفس.

2 ـ3 ـ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

توصلت نتائج الفرضية الثالثة إلى وجود فروق ذات إحصائية في التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

يمكن تفسير هذه النتيجة بعدة عوامل نفسية وإجتماعية وتربوية، فالفتيات غالبًا ما يتمتعن بمهارات تنظيمية أفضل، مثل إدارة الوقت والتخطيط الأكاديمي، مما يسهم في تحسين تكيفهن مع متطلبات الدراسة، كما أنهن أكثر ميلًا إلى الإلتزام بالقواعد المدرسية والإعتماد على إستراتيجيات تعلم فعالة، مثل المراجعة المنتظمة والمشاركة النشطة داخل الفصل، بالإضافة إلى ذلك، تلعب التنشئة الإجتماعية دورًا مهمًا في تعزيز هذا التوافق، حيث يتم تشجيع الفتيات منذ الصغر على تحمل المسؤولية والإتزام الأكاديمي، كما أنهن يحصلن على دعم أسري وإجتماعي أقوى، مما يسهم في زيادة إستقرارهن النفسي وقدرتهن على التكيف مع التحديات الدراسية. في المقابل، قد يواجه الذكور صعوبات أكبر في التوافق الدراسي نتيجة لتأثير جماعة الأقران، وميولهم إلى الأنشطة غير الأكاديمية، فضلًا عن أن بعضهم قد يجد صعوبة في التعامل مع أساليب التدريس التقليدية التي لا تتماشى مع أساليب تعلمهم

التفاعلية أو التطبيقية، مما قد يؤدي إلى إنخفاض إندماجهم في البيئة الدراسية، كما أن الذكور أقل ميلًا لطلب المساعدة عند مواجهة صعوبات أكاديمية، مما قد يؤثر على مستوى توافقهم الدراسي مقارنة بالإناث، وبناءً على ذلك، من الضروري تطوير أساليب تدريس تفاعلية تتناسب مع إحتياجات جميع التلاميذ، وتوفير برامج دعم نفسي وأكاديمي لتعزيز توافقهم الدراسي، إضافة إلى إجراء دراسات مستقبلية لإستكشاف تأثير العوامل البيئية والأسرية والتعليمية على مستوى التوافق الأكاديمي لدى الجنسين، مما يساعد في تطوير إستراتيجيات تعليمية أكثر شمولية وفعالية.

ونستطيع أن نرجع هذا الإختلاف الموجود بين الذكور والإناث إلى المرونة التكيفية عند الإناث وإلى التركيب النفسي للأنثى بحيث يختلف عن التركيب النفسي للذكر، وهذا ما أكدته دراسة أماني **محمد ناصر (2006)** فالذكر قد ينشغل بأمور أخرى غير الدراسة والمدرسة، كالتفكير في العمل مثلا بينما تنشغل الأنثى بالمدرسة والدراسة حيث تكاد تكون المدرسة المنفذ الوحيد لها لبناء مستقبلها، كما يمكن أن يرجع هذا الإختلاف في النتائج إلى الروح المدرسة العامة والتي أوضحتها دراسة **سليمة فيلالي (2005)**، ويشمل ما يسود الجو المدرسي من إستقرار أو إضطراب وما يتبعه المشرفون على المدرسة والأساتذة وغيرهم من الشدة واللين في المعاملة ومن ثواب وعقاب وما تحققه المدرسة من عدل إجتماعي.

كما تشابهت أيضا نتائج دراستنا مع نتائج دراسة **حفصى ليندة (2008)** التي توصلت إلى أن التوافق الدراسي والحالة النفسية لدى الإناث تكون أعلى من الذكور في بيئة تعليمية جديدة، وكما تشابهت أيضا مع نتائج دراسة **هداية بن صالح (2015)** التي أسفرت بوجود فروق بين كل من الذكور والإناث في مستوى التوافق الدراسي، وأيضا تشابهت مع نتائج دراسة نجمة بنت عبد **الله الزهراني (2005)** والتي وجدت فيها فروقا جنسية في درجات التوافق لصالح الإناث.

تباينت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة **عبد الله لبوز (2002)** التي أسفرت عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الدراسي، ومع نتائج دراسة **محمد علي الضو (2013)** التي توصلت إلى أن التوافق الدراسي لدى طلاب هذه المدرسة تتسم بالإيجابية، وأنه لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، وإختلفت أيضا مع نتائج دراسة **سعدوني منال** و **سقني علجية (2015)** التي أسفرت عن عدم وجود ذات دلالة إحصائية للتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في السنة أولى ثانوي وفقا لمتغير الجنس، وتباينت أيضا مع نتائج دراسة **فاطمة حولي (2011)** التي توصلت إلى عدم وجود فروق في التوافق الدراسي لطلبة المرحلة الثانوية تبعا لمتغير الجنس، وكذا دراسة **جمال الدين محمد مزكي عبد الرحمان (2011)**، التي توصلت إلى عدم وجود في مستوى التوافق تعزى لمتغير النوع (طلاب، طالبات).

2 ـ 4 ـ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

توصلت نتائج الفرضية الرابعة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب/جذع مشترك علوم تجريبية).

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعًا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب/جذع مشترك علوم تجريبية)، مما يعني أن طبيعة التخصص الدراسي قد تؤثر على بناء الثقة بالنفس لدى التلاميذ. يمكن تفسير هذه الفروق من خلال متطلبات كل تخصص، حيث يُنظر غالبًا إلى شعبة العلوم التجريبية على أنها ذات طابع أكاديمي أكثر تحديًا، مما قد يؤثر على إدراك التلاميذ لقدراتهم الذاتية، خاصة إذا واجهوا صعوبات في المواد العلمية، مما يؤدي إلى إنخفاض ثقتهم بأنفسهم. في المقابل، قد يشعر تلاميذ جذع مشترك آداب بثقة أكبر في أنفسهم نتيجة طبيعة المواد التي تركز على التحليل والنقاش، وهو ما قد يعزز لديهم الشعور

بالكفاءة الذاتية. كما يمكن أن تلعب العوامل الإجتماعية والثقافية دورًا في تشكيل تصورات التلاميذ حول قدراتهم وفقًا لتخصصاتهم الدراسية، مما ينعكس على مستوى ثقتهم بأنفسهم. لذا، من الضروري تعزيز بيئة تعليمية داعمة في جميع التخصصات، وتشجيع التلاميذ على تنمية مهاراتهم الأكاديمية والشخصية بغض النظر عن المسار الدراسي الذي إختاروه.

تتفق نتائج دراستنا الحالية مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى الثقة بالنفس بين التلاميذ تبعًا لمتغير التخصص الدراسي. فقد كشفت دراسة **بوزيد (2017)** أن تلاميذ جذع مشترك علوم تجريبية يتمتعون بثقة بالنفس أعلى مقارنة بزملائهم في جذع مشترك آداب، وذلك نتيجة لطبيعة التكوين العلمي التي تعتمد على التحليل والتجريب، مما يعزز الثقة في القدرات الذاتية. كما توصلت دراسة **بوعبد الله وبلقاسم (2019)** إلى أن المسارات الدراسية المختلفة تؤثر على بناء الذات والثقة بالنفس، حيث أن الطابع المنهجي والمنطقي في الشعب العلمية قد يسهم في تطوير شعور بالنجاح والكفاءة. ويدعم ذلك أيضًا ما أشار إليه **بن يحيى (2021)** من أن التخصص الدراسي يشكل عاملاً مؤثرًا في السمات النفسية، ومنها الثقة بالنفس، بفعل الفروقات في طبيعة المواد الدراسية وطرق التقييم.

في المقابل، ظهرت دراسات أخرى لم تجد فروقًا ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين التلاميذ تبعًا للتخصص الدراسي. فقد أشارت دراسة **خليف (2016)** إلى أن الثقة بالنفس تُعد سمة شخصية نسبية لا تتأثر بشكل مباشر بالتخصص الدراسي، وإنما تتشكل من خلال عوامل تربوية ونفسية وإجتماعية أعمق. كما بيّنت دراسة **زروقي (2018)** أن التلاميذ في مختلف الشعب لا يختلفون جوهريًا في مستويات الثقة بالنفس، مرجعةً ذلك إلى أن منظومة التعليم الثانوي لا تمنح فرصًا كافية لتطور الثقة بالنفس بشكل مستقل تبعًا للمسار التعليمي. وخلصت دراسة **العروي (2020)** إلى أن الفروق في الثقة بالنفس ترجع في الغالب إلى الخلفية الأسرية والدافعية الذاتية أكثر من ارتباطها بنوع التخصص الأكاديمي.

2 ـ5 ـ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

توصلت نتائج الفرضية الخامسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب/جذع مشترك علوم تجريبية).

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تبعًا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب/جذع مشترك علوم تجريبية)، مما يدل على أن طبيعة التخصص الدراسي تؤثر على قدرة التلميذ على التكيف مع البيئة المدرسية ومتطلبات الدراسة. يمكن تفسير هذه الفروق من خلال إختلاف طبيعة المواد الدراسية في كل تخصص؛ حيث قد يواجه تلاميذ جذع مشترك علوم تجريبية صعوبات أكبر نظرًا للطبيعة التجريدية والمعقدة للمواد العلمية، مما قد يؤدي إلى إرتفاع مستوى الضغط الأكاديمي وصعوبة التكيف، وبالتالي انخفاض مستوى التوافق الدراسي لديهم مقارنة بزملائهم في جذع مشترك آداب، الذين يتعاملون مع مواد ذات طابع تحليلي ونظري أكثر مرونة. كما يمكن أن تلعب الفروق في أساليب التدريس، والتوقعات الأكاديمية، ومدى توفر الدعم التربوي دورًا في هذه الإختلافات. وعليه، فإن توفير إستراتيجيات دعم أكاديمي ونفسي ملائمة لكل تخصص، وتعزيز مهارات التكيف لدى التلاميذ، يمكن أن يساهم في تحسين توافقهم الدراسي بغض النظر عن المسار الذي يختارونه.

تتفق نتائج دراستنا الحالية مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي تبعًا لمتغير التخصص الدراسي. فقد بيّنت دراسة **قشي (2018)** أن تلاميذ شعبة العلوم التجريبية غالبًا ما يظهرون مستويات أعلى من التوافق الدراسي مقارنة بزملائهم في شعبة الآداب، وهو ما يرجع إلى طبيعة البرامج العلمية التي تعتمد على التنظيم والدقة، مما يسهم في تعزيز مهارات التكيف والتحصيل. كما أظهرت دراسة **بوحنية (2020)** أن تلاميذ الشعب العلمية يتسمون بدرجة

أعلى من الانضباط والالتزام الدراسي، ما ينعكس إيجابًا على قدرتهم في التوافق مع متطلبات البيئة المدرسية. ويدعم هذه النتيجة كذلك ما توصلت إليه دراسة **قنطار (2021)**، التي أكدت أن نوع التخصص يلعب دورًا في تكوين أنماط مختلفة من التكيف الدراسي بفعل اختلاف طبيعة المواد الدراسية وأساليب التدريس والتقييم.

في المقابل، أظهرت بعض الدراسات نتائج مخالفة، حيث لم تجد فروقًا ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي بين التلاميذ تبعًا لاختلاف التخصص. فقد توصلت دراسة **سبتي (2017)** إلى أن التوافق الدراسي لا يتأثر بالتخصص بقدر ما يرتبط بعوامل شخصية مثل القدرة على إدارة الوقت، والدافعية الذاتية، ومستوى الدعم الأسري. كما بيّنت دراسة **لطرش (2019)** أن التلاميذ في مختلف التخصصات يواجهون صعوبات متقاربة في التكيف الدراسي، بسبب التحديات المشتركة التي تفرضها البيئة التعليمية. وأكدت دراسة بن **داود (2021)** أن الفروق الفردية في التوافق الدراسي تعود بدرجة أكبر إلى أساليب التدريس ودرجة التفاعل مع المعلمين، وليس إلى طبيعة التخصص الدراسي ذاته.

الإستنتاج العام:

بناءً على تحليل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية، يمكن إستخلاص ما يلي:

1 ـ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

2 ـ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

3 ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

4 ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب / جذع مشترك علوم تجريبية).

5 ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تبعا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب/ جذع مشترك علوم تجريبية).

من خلال ما سبق نستنتج أن النتائج التي توصل إليها الباحثون، بغض النظر عن كفاءتهم وخبراتهم، لا يمكن إعتبارها مطلقة أو ثابتة، بل تظل نسبية وقابلة للتأثر بالعديد من العوامل مثل طبيعة العينة، المنهجية المتبعة، والبيئة التي أجريت فيها الدراسة وبالتالي، تبقى الإشكالية المطروحة في بحثنا قائمة وتحتاج إلى مزيد من البحث والتدقيق.

في هذا السياق، يمكن إعتبار نتائج دراستنا بمثابة نقطة إنطلاق لبحوث ودراسات لاحقة، خاصةً في ظل خصوصية موضوع الدراسة الذي يركز على التلميذ، وخاصةً المراهق، الذي يتسم بمرحلة نمو مليئة بالتغيرات النفسية الإجتماعية التي قد تؤثر بشكل كبير على نتائج الأبحاث.

خـــاتـمـــة:

يُعد مستوى الثقة بالنفس من العوامل النفسية المهمة التي قد تسهم في تشكيل تجربة التلاميذ خلال مرحلة السنة الأولى ثانوي، وهي مرحلة حاسمة يواجه فيها التلميذ تحولات أكاديمية واجتماعية كبيرة. وقد بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الثقة بالنفس والتوافق الدراسي، مما يؤكد أن تعزيز الثقة بالنفس يمكن أن يسهم بشكل إيجابي في تحقيق التكيف مع متطلبات الحياة الدراسية.

كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس بين الجنسين، مما يدل على أن الذكور والإناث يتمتعون بمستوى متقارب من الثقة بالنفس خلال هذه المرحلة. في المقابل، سُجلت فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين الجنسين، وهو ما يشير إلى وجود إختلافات في أساليب التكيف الدراسي قد تعود لعوامل نفسية أو اجتماعية أو ثقافية.

وبالإضافة إلى ذلك، كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الثقة بالنفس والتوافق الدراسي تبعًا لمتغير التخصص (جذع مشترك آداب / جذع مشترك علوم تجريبية)، مما يعكس أثر التخصص الدراسي على تجربة التلميذ النفسية والأكاديمية.

في ضوء هذه النتائج، يظل تعزيز الثقة بالنفس هدفًا تربويًا ونفسيًا ذا أولوية، لما له من دور في تحسين توافق التلميذ مع البيئة الدراسية. كما يُوصى بضرورة توفير بيئات تعليمية وأسرية داعمة تأخذ بعين الإعتبار الفروق الفردية والجنسية والتخصصية، من أجل بناء شخصية متوازنة، قادرة على مواجهة التحديات وتحقيق النجاح الدراسي بثقة وفعالية.

الإقـــتـــراحـــات:

في ضوء النتائج المتوصل إليها فيما يتعلق بالعلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والتوافق الدراسي، يمكننا أن نقترح ما يلي:

1 ـ تنظيم ورشات توجيهية للوالدين حول أهمية الثقة بالنفس في تعزيز التوافق الدراسي، وطرق دعم أبنائهم نفسيًا وسلوكيًا خاصة في بداية المرحلة الثانوية.

2 ـ تصميم برامج مدرسية تفاعلية تراعي الفروق بين الجنسين والتخصصات المختلفة، وتهدف إلى تعزيز المهارات الشخصية والاجتماعية لدى التلاميذ، مما يسهم في دعم توافقهم الدراسي.

3 ـ توفير دعم تربوي ونفسي فردي يأخذ بعين الاعتبار خصوصيات كل تلميذ حسب جنسه وتخصصه الدراسي، وذلك من خلال مرشدين تربويين وأخصائيين نفسيين في الوسط المدرسي.

4 ـ تعزيز بيئة مدرسية إيجابية وآمنة تحترم التنوع وتحد من مظاهر التنمر والتمييز، بما يخلق مناخًا داعمًا يعزز من شعور التلميذ بالانتماء والثقة بالنفس.

5 ـ تشجيع التواصل الفعال بين المدرسة والأولياء من خلال تنظيم لقاءات دورية وورش عمل تربوية تركز على متابعة التلميذ من جميع الجوانب، خاصة في ظل الفروقات الملاحظة بين الجنسين والتخصصات.

6 ـ دعم الموارد التعليمية وتنويعها بما يتناسب مع التخصصات المختلفة، وتحفيز التلاميذ على تنمية مهارات البحث والاطلاع الذاتي، وهو ما يُسهم في تعزيز ثقتهم بقدراتهم وتحقيق توافق أفضل مع متطلبات الدراسة.

قائمة المراجع

مـراجــع بـاللـغـة الـعـربـيـة:

- ابن منصور، جمال الدين.(2003). **لسان العرب**، بيروت، دار الكتب.
- أحمد خالد.(2021). **الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي عند طلبة كلية التربية الثانية في جامعة حماة**، مجلة الفتح، جامعة ديالى.
- أحمد راشد، يوسف محمد.(2011). **التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين**، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27.
- أحمد سامي محمد عبد القادر، ليلى محمود. (2014). **دور التنظيم الذاتي والتخطيط الأكاديمي في التوافق الدراسي لدى التلاميذ**. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 3(2)، 60-78.
- أرتولد كارول."**الثقة بالنفس**". مكتبة الهلال، القاهرة، مصر، ترجمة أحمد بهيج، (بدون تاريخ).
- آلاء محمد علي الرّديني.(2013). **الثقة بالنفس وعلاقتها بمركز الضبط الداخلي والخارجي**، موقع الصفاء للصحة النفسية.
- أماني محمد ناصر.(2005). **التكيف المدرسي عند المتأخرين والمتفوقين تحصيلا في مادة اللغة الفرنسية وعلاقته بالتحصيل الدراسي**، في هذه المادة دراسة مقارنة على طلبة الصفين الثاني والثالث ثانوي في مدارس دمشق، في إطار الحصول على شهادة الماجستير، جامعة دمشق، ماجستير غير منشورة مقدمة لجامعة عين شمس، القاهرة.
- أنجر بربرا.(1991). **مدخل إلى النظريات الشخصية**، الطائف السعودية، دار الطباعة و النشر.
- أيوب محمد.(1994). **دور علم النفس في الحياة المدرسية**، دار الفكر اللبناني، بيروت.
- باخور رأفة عطية.(2004). الإنفصال النفسي عن الوالدين و علاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية بجامعة المينا، مجلة البحث في علم النفس و التربية، مصر، جامعة المينا، العدد (4) مجلة (17).

قــائـمــة الـمـراجــع

- بثينة حنان.(2017). **الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة**، مجلة الدراسات التربوية، (10) ، (4).

- بثينة حنان.(2022). **الإحتياجات الإرشادية على تلاميذ المراهقين وعلاقتها بتوافقهم الدراسي**، المجلد 7، العدد (3)، المجلة آفاق للعلوم.

- بلال نجمة.(2014). **الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس على طلاب الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلاب القطب الجامعي**، تامدة، بجامعة تيزي وزو، رسالة ماجيستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.

- بلحاج فروجة.(2001). **التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي دراسة ميدانية تيزي وزو بومرداس**، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة مولود معمري تيزي وزو.

- بن حمودة محمد.(2000). **علم الإدارة المدرسية نظرياته وتطبيقاته في النظام التربوي الجزائري**، الجزائر: دار العلوم للنشر والتوزيع.

- بن داود، فاطمة الزهراء. (2021). **العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي لدى تلاميذ الثانوي: دراسة مقارنة بين التخصصات**. مجلة الأبحاث التربوية، 7(2)، 90-105.

- بن صالح هداية.(2015). **الضغط النفسي وتأثيره على التوافق النفسي المدرسي لدى المراهق المتمدرس**، دراسة ميدانية في المدارس الثانوية، مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، العدد (11).

- بن عيسى، نوال عبد القادر.(2020). **العوامل النفسية المؤثرة في التوافق الدراسي: دراسة ميدانية لدى تلاميذ الطور الثانوي**. مجلة البحوث النفسية والتربوية، 5(1)، 23-39.

- بن يحيى، أحمد عبد الرزاق. (2021). **أثر التخصص الدراسي في السمات النفسية لدى التلاميذ**. مجلة علم النفس التربوي، 7(1)، 50-67.

قـــائـمـــة الـمـراجـــع

- بوحنية، كمال عبد القوي. (2020). **أثر التخصص الدراسي على مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.** مجلة دراسات نفسية وتربوية، 6(1)، 45-61.

- بوزيد، أحمد محمد. (2017). **الفروق في الثقة بالنفس لدى التلاميذ حسب نوع التخصص الدراس.** مجلة علم النفس المدرسي، 9(3)، 33-50.

- بوصفر دليلة.(2010). **الإستقلال النفسي عند الوالدين وعلاقتهما بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم**، رسالة ماستر، جامعة العقيد أعلي محند أولحاج، بويرة.

- بوعبد الله، عبد المجيد، بلقاسم، نادية. (2019). **أثر التخصص الدراسي على الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الثانوي.** مجلة الفكر التربوي، 4(1)، 58-72.

- جلبرت رن .(1963). **تنمية الثقة بالنفس**، ترجمة محمد أحمد الغنام، إشراف و تقديم و مراجعة: عبد العزيز القوصي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

- جودة أمال.(2007). **الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى**، مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية) (21) ،(3).

- حسن الداهري صالح.(2005). **مبادئ الصحة النفسية**، ط1، بغداد: دار وائل للنشر.

- حسيب عبد المنعم عبد الله.(2006). **مقدمة في الصحة النفسية**، دار الوفاء، ط1، الإسكندرية.

- حسيب محمد حسيب.(2007). **فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس و نقص إضطراب اللجلجة لدى الأطفال في المرحلة الإبتدائية**، رسالة ماجستير، كلية التربية، مكة المكرمة.

- حشمت حسين أحمد وآخرون.(2006). **التوافق النفسي والتوازن الوظيفي**، مصر: دار العملية للنشر والتوزيع الإهرام.

- حفصى ليندة.(2008). **التوافق النفسي الإجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي**، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير غير منشور، جامعة تيزي وزو، الجزائر.

- حمام فادية كامل.(2002). **مشكلات الأطفال السلوكية و التربوية و كيفية مواجهتها من منظور إسلامي**، الرياض دار الأزهر.

- حمايمي عبد الرزاق.(2014). **مستوى الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة ورقلة**، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، (9).

- حولي فاطمة.(2011). **التوافق النفسي وإنعكاسه على تكيف الأبناء في المدرسة**، مذكرة ماجستير في علم النفس الأسري.

- خالد محمود.(2011). **دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي**، مجلة الفتح، جامعة ديالى.

- الخالدي عطا الله فؤاد، وسعد الدين العلمي دلال.(2009). **الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق**، ط1، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

- خطارة رشيد.(2011). **الذكاء الوجداني وعلقته بالقلق الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي**، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

- داود شفيقة.(2012).**الثقة بالنفس و علاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة الثانوي**، دراسة مقارنة بين المتفوقين و المتأخرين دراسيا بثانويات ولاية تيزي وزو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.

- داوود شفيقة.(2014). **الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي على المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي**، رسالة ماجيستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

- دسوقي إنشراح محمد.(1991). **التحصيل الدراسي وعلاقته بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي**، مجلة علم النفس، العدد(20)، الهيئة العامة المصرية للكتاب، مصر.

- الدسوقي فاطمة بنت على ناصر.(2019). **العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب على عينة من المتعافين من الإدمان بمجتمع الأمل مدينة الرياض**، مجلة كلية التربية، العدد (183).

- الدسوقي كمال.(1975). **علم النفس ودراسة التوافق**، ط 3، مصر.

- الدسوقي كمال.(1976).**علم النفس التوافق**، ط2، بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

- الدسوقي مجدي محمد.(2008). **الذكاء الوجداني**، دار قباء للطباعة و النشر، القاهرة، مصر، ترجمة، صفاء الأعسر وعلاء الدين كفاني.

- دسوقي، كمال.(1974). **علم النفس ودراسة التوافق**، لبنان، دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

- دمنهوري رشاد.(1996). **بعض العوامل النفية الاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي**، مجلة علم النفس، العدد (38).

- الدهري صالح حسين.(2008). **أساليب التوافق النفسي و الاضطرابات السلوكية و الانفعالية**، ط1.

- رجاء محمود أبو علام.(2006). **مناهج البحث في العلوم الإنسانية والتربوية**، الطبعة الخامسة، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.

- الزهراء فاطمة.(2019). **الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي**، مجلة علم النفس التطبيقي، (1)، (15).

قـــائـمـــة الـمـراجـــع

- زهران حامد عبد السلام.(1995). **التوجيه والإرشاد النفسي.** ط2. القاهرة: علم الكتب.

- زهران محمد حامد.(2002).**الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية، الطبعة الثانية،** عالم الكتب، القاهرة، مصر.

- الزهراني نجمة بنت عبد الله محمد.(2005). **النمو النفسي والإجتماعي وفق نظرية أريكسون وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف،** رسالة ماجستر، جامعة أم القرى، السعودية.

- الزهراني نجمة.(2005). **النمو النفسي والاجتماعي وفق نظرية أريكسون وعلاقته بالتحصيل الدراسي،** (رسالة ماجستير)، مكة المكرمة، جامعة أم القرى.

- الزهراني، محمد بن عبدالله. (2018). **الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.** مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 12(3)، 45-67.

- سالم أبو ثابت عبد الحميد.(2014). **فعالية برنامج إرشادي لخفض إضطراب المسلك وأثره على التوافق الدراسي لدى عينة من المراهقين،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى غزة، فلسطين.

- سالمة أنضير ديهوم.(2006). **أساليب المعاملة الواقية وعلاقتها بالثقة بالنفس على طلبة الجامعة،** رسالة ماجيستير، جامعة زلتين، الأردن.

- السبتي، نوال عبد الحميد. (2017). **التوافق الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.** مجلة التربية وعلم النفس، 8(2)، 66-84.

- سعدوني منال وعلجية سقني.(2015). **أساليب التفكير وتأثيرها على التوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في السنة أولى ثانوي،** دراسة ميدانية بثانويات ولاية تيزي وزو.

- شريك ويزة.(2017). **الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي،** مجلة علم النفس التربوي، (3)، (12).

قـــائـمـــة الـمـراجـــع

- الشناوي محمود محروس.(1994). **نظريات الإرشاد و العلاج النفسي**، بدون طبعة، القاهرة، دار الغريب.

- شيبة لخضر.(2015). **الدافعية للتعلم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي**، رسالة ماجستر غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.

- الضو محمد علي.(2013). **التوافق الدراسي لدى طلاب كليات التربية جامعة بخت الرضا**. مجلة جامعة بخت الرضا العلمية، العدد (6).

- الطائي أنوار غانم يحي.(2007). **الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل**، مجلة التربية و العلم،(1) ،(23).

- العايب كلثوم، وبلخير رشيد.(2017). **الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية**، مجلة العلوم التربوية، (8).

- عبد الحميد الهاشمي.(1984). **المرشد في علم النفس الإجتماعي**، الطبعة الأولى، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

- عبد العزيز، هناء فؤاد. (2017). **الثقة المفرطة بالنفس وأثرها على التحصيل والتوافق الأكاديمي لدى المراهقين**. مجلة دراسات في علم النفس، 6(4)، 91-107.

- عبد الكريم القريشي.(1999). **مشكلات التوافق لدى المراهق الجزائري في المدرسة الثانوية**، رسالة دكتوراه، جامعة منتورى، قسنطينة.

- عبد الله محمد قاسم.(2008). **مدخل إلى الصحة النفسية**، ط4، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

- العبيد محمد حسين الشبحي.(1995). **الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في المنطقة التعليمية و علاقتها ببعض المتغيرات**، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، الأردن.

قـــائـمـــة الـمـراجـــع

- العروي، سميرة محمد. (2020). **دور الخلفية الأسرية والدافعية في بناء الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الثانوي**. مجلة علم النفس والتربية، 6(2)، 73-88.

- العزة سعيد وعبد الهادي جودت.(1999). **نظريات الإرشاد و العلاج النفسي**، بدون طبعة، القاهرة، دار الغريب، القاهرة.
- عسكري علي.(2000). **ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها**، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.

- علاء رجاء محمد.(2006). **أساسيات البحث العلمي في التربية**، القاهرة: مؤسسة شباب الجامعة.

- عليوي، سامي حسين. (2016). **دور الثقة بالنفس في التكيف الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي**. المجلة الجزائرية لعلم النفس، 8(2)، 88-102.

- عمرو حسن بدران.(1990). **كيف تبني ثقتك بنفسك**، مكتبة الحرير الورد، القاهرة.

- العنري عواد بن صغير.(2012)، **فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة**، رسالة ماجيستر، جامعة الملك عبر العزيز بجدة.

- العنري فريج عويد.(2004). **التحصيل الدراسي و علاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية و طالباتها**، الكويت، مجلة العلوم الإجتماعية، العدد (2)، مجلد (32).

- العنري فريح عويد.(2000). **الشعور بالسعادة و علاقته بالسمات الشخصية**، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، المجلد(11)، العدد(03).

- العنري فريح عويد.(2004).**التعجيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس على طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها**، الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 2، مجلد (32).

- عوض عباس محمد.(1990). **الموجز في الصحة النفسية**، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

قــائـمــة الـمـراجــع

- العيسوي عبد الرحمان.(2000).**علم النفس العام**، الإسكندرية مصر: دار المعرفة.

- غنيم سلامة.(2008). **الثقة بالنفس و أثارها على عمليتي التعليم و التعلم**، العدد (41)، دورية التطوير التربوي سلطنة عمّان.

- فاتن رانيا.(2000). **تقنيات العينة في البحث الاجتماعي**، دار العلم، بيروت، لبنان.
- الفاخري سالم عبد الله.(2005). **التحصيل الدراسي والعوامل**، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة سبها، ليبيا، العدد(2).

- فاطمة الزهراء.(2019). **الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي**، مجلة الفتح، جامعة ديالى.

- فيلالي سليمة.(2005). **علاقة الأسرة و التنشئة الإجتماعية بالعنف المدرسي**، مذكرة ماجستير، جامعة باتنة، الجزائر.

- قريشي محمد.(2002). **القلق وعلاقته بالتوافق الدراسي والتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية**، أطروحة دكتوراه جامعة إسكندرية.

- قشي، سمير عبد القادر. (2018). **التخصص الدراسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي**. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 11(2)، 77-92.

- قنطار، هدى عبد الرحيم.(2021). **الفروق في التوافق الدراسي بين التلاميذ تبعًا لمتغير التخصص: دراسة ميدانية**. مجلة البحوث التربوية والاجتماعية، 9(3)، 100-118.

- قواسمه أحمد، والفرح عدنان.(1996). **تطوير مقياس الثقة بالنفس**، المجلة العربية للتربية، تونس.

- كاظم تغريد خضير.(2016). **التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة المستنصرية**، كلية التربية الأساسية، دراسة مقارنة بين المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، العدد (23).

قــائـمــة الـمـراجــع

- كماش يوسف لازم.(2016). **البحث العلمي، مناهجه وأقسامه، أساليبه الإحصائية**. ط1. العراق: دار لحية.

- لاحق عبد الله لاحق.(2004). **الثقة بالنفس و علاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الجانحين و غير جانحين بمنطقة مكة المكرمة**، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

- لاحق عبد الله لاحق.(2005). **الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السّمات المزاجية على عينة من الجانحين وغير جانحين**، رسالة ماجيستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

- لبوز عبد الله.(2002). **التنشئة الأسرية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية**، دراسة ميدانية تحليلية ببعض ثانويات مدينة ورقلة، مذكرة ماجستير، ورقلة.

- لبوز عبد الله،(2002). **التنشئة الأسرية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية رسالة ماجستر غير منشورة**، جامعة قاصدي مرباح كلية الأداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس، ورقلة.

- لطرش، أمين يوسف. (2019). **التخصص الدراسي والتوافق الأكاديمي: هل هناك علاقة؟** . مجلة علم النفس التربوي، 5(4)، 31-49.

- لويس كامل مليكة.(1989). **مشكلات الشباب و التعليم الجامعي**، سيكولوجية الجماعات و القيادة مصر، الجزء الأول، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

- ليلى أحمد.(2017) .**الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة**، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، المؤسسة العربية للعلوم ونشر الأبحاث.

- ليند لفيلد جيل.(2005). **الثقة الفائقة**، إصدارات مكتبة حرير، جدة، السعودية.

- مازن حسام محمد.(2009). **المنهج التربوي الحديث والتكنولوجيا**، طَ1، مصر: دار الفجر للنشر والتوزيع.

قـــائـمـــة الـمـراجـــع

- مباركي محند أورابح.(2018). **التوافق الدراسي لدى التلاميذ العنيفين وغير العنيفين دراسة ميدانية مقارنة بالتعليم المتوسط نموذجا رسالة دكتوراه غير منشورة**، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.

- متولي أحمد ناصف عماد.(2013). **الإكمالية العصابية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الباحة المهوبين بالمملكة العربية السعودية**، مجلة كلية التربية بالسويس، (6)، (3).

- محمد النوبي محمد علي.(2010). **مقياس التوافق النفسي(الشخصي ـ الدراسي ـ الاجتماعي) لذوي الإعاقة السمعية والعاديين**، ط1، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

- محمد بوعلاق.(2009). **الموجه في الإحصاء الوصفي و الإستدلالي في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية**، الطبعة الأولى، دار الأمل، الجزائر.

- محمد شفيق.(1985). **الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية**، الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.

- محمد عادل عبد الله.(2000). **بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الإجتماعية بين الشباب الجامعين دراسات في الصحة النفسية**، دار الرشاد، القاهرة، مصر.

- محمد عادل عبد.(1997). **مقياس الثقة بالنفس بمكتبة الأنجلو المصرية**، القاهرة، مصر.

- محمد علي.(2017). **التوافق الإجتماعي وعلاقته بالثقة بالنفس**، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، المؤسسة العربية للعلوم ونشر الأبحاث.

- محمد يوسف أحمد راشد.(2011). **التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين**، مجلة جامعة دمشق، (27).

- محمود خالد.(2011). **دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي**، مجلة البحوث التربوية، (3)، (7).

- محمود طلعت.(1955). **مناهج البحث في التربية**، دار المعارف، مصر.

- المخزومي أمل.(2002). **التنشئة الإجتماعية و الثقة بالنفس**، مجلة المنهل، العدد (578)، مجلد (63).

- مزكي عبد الرحمان جمال الدين.(2011). **التوافق النفسي والإجتماعي والدراسي في أواسط طلاب المدينة العالمية**، ماليزيا.

- المشعان عويد سلطان.(1999). **دافع الإنجاز وعلاقته بالقلق والإكتئاب والثقة بالنفس على الموظفين الكويتيين والغير كويتيين في القطاع الحكومي**، كليات الآداب والعلوم الإجتماعية، رسالة ماجيستير (13).

- مصطفى عشوي.(1994). **مدخل إلى علم النفس المعاصر**، الطبعة الأولى، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر.

- المفرجي سالم محمد.(2008). **الثقة بالنفس وحب الإستطلاع ودافعية الإبتكار لدى عينة من طلاب و طالبات الثانوية بمكة المكرمة**، رسالة دكتوراه، كلية التربية، مكة المكرمة.

- ملحم سامي.(2007). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، الطبعة الخامسة.

- منال السقاف.(2008). **الثقة بالنفس و إنفعال الغضب على عينة من طلاب و طالبات جامعة الملك**، عبد العزيز نجدة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة.

- منصوري، رياض عبد الحميد. (2015). **التوافق الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية** . مجلة العلوم الاجتماعية، 10(2)، 55-70.

- ناجية عقيلة الجنادي.(2010). **الثقة بالنفس موقع صحيفة مكة** : http//ww makk hneus net _articles _action _shou _id_567-htm (page consultée le

● هاني سليمان.(2005). **الثقة بالنفس دليلك إلى تطوير شخصيتك**، مجلة مركز البحوث التربوية، دار الاسراء والوظيفة على الموظفين في دولة الكويت، العدد (17)، الطبعة الأولى.

الوشيلي وداد بنت أحمد محد ناصر.(2007). **الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في مرحلة الثانوية**، رسالة ماجيستر، جامعة أم القرى، مكة المكرم.

● الوشيلي وداد.(2007). **الثقة بالنفس و بعض السمات الشخصية لدى عينة الطالبات المتفوقات دراسيا العاديات في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة**، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

● يوسف أسعد ميخائيل.(1977). **الثقة بالنفس**، دار النهضة، القاهرة، مصر.

● يوسف الأقصري.(2000). **الثقة بالنفس**، دار الطائف، القاهرة، مصر.

قــائـمــة الـمـراجــع بـاللـغــة الأجـنـبـيــة:

● Tavani, closh(2003) :**motivation self_confidence and expectations as predication of the acedenic performance among our high school students,** child study, journal 33, (3).

الـــمـــلاحـق

جامعة مولود معمري ـ تيزي وزو ـ

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم التربية

تخصص علم النفس التربوي

التعليمة:

في إطار التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي بعنوان **"الثقة بالنفس و علاقتها بالتوافق الدراسي على تلاميذ السنة الأولى ثانوي"** يرجى منك الإجابة بصدق و موضوعية عن أسئلة المقاييس المرفقين بإختيار إجابة واحدة من الإجابتين الموصفة أمام كل مفردة، حيث تُعبر الإجابة عن وجهة نظرك و تعكس بدقة وصفك لنفسك وعندئذ ضع علامة (×) أمام الإجابة التي تناسبك بدقة، علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأحرى خاطئة، كما لا تختار سوى إجابة واحدة لكل مفردة، و تترك أي مفردة دون الإجابة عنها و أحيطك علما أن المعلومات التي ستدونها لن تستخرج سوى لأغراض علمية بحتة.

شكرا مسبقا على تعاونك معنا

البيانات العامة:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

التخصص: آداب ☐ علوم تجريبية ☐

ملحق رقم 01: مقياس الثقة بالنفس

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيرا	لا تنطبق إطلاقا
01	أحب الإختلاط بالناس.					
02	شعرتُ بالضيق من نفسي كثيرا في المرة الماضية.					
03	تؤرقني أنني لست جميل المنظر					
04	تعتبر إقامة علاقة رومانسية مشبعة مع شخص من الجنس الآخر أمرا ممتعا بالنسبة لي.					
05	أنا أكثر سعادة الآن قياسا بما كنت عليه منذ عدة أسابيع.					
06	أنا راض عن مظهري الجسمي و مسرور به.					
07	أشعر بالخجل كثيرا عند التحدث أمام مجموعة من الناس.					
08	أرغب في معرفة الناس إلا أني أكره مقابلتهم حرضا على عدم ضياع وقتي.					
09	يمثل الأداء الأكاديمي (الدراسة) مجالا أستطيع من خلاله أن أُظهر قدراتي و أنال التقدير المناسب					
10	أبدو أفضل في مظهري من أي شخص عادي.					
11	يفزعني أن أفكر في الوقوف أمام جمع من الناس و أتحدث إليهم.					

12	أشعر بالتردد حتى في المواقف التي سبق و أن نجحتُ فيها من قبل.					
13	تقل ثقتي في قدراتي العقلية على تحقيق أهدافي الأكادمية و المهنية و إنجازها بنجاح.					
14	أشعر أنني لست في كفاءة غالبية الناس في التعامل مع الغير.					
15	حينما يتوجب علي التحدث أمام مجموعة من الناس، فإنني أشعر أن بإمكاني أن أعبر عن نفسي بفعالية و وضوح.					
16	أنا محظوظ في أن أكون وسيما بالشكل الذي أنا عليه.					
17	أفتقر إلى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح و التفوق في الدراسة.					
18	أعترف أنني كطالب لست ممتازا مثل العديد من الزملاء الذين أتنافس معهم.					
19	تعد مقابلة أناس جدد بالنسبة لي خبرة ممتعة أتطلع دوما إليها.					
20	إزداد مؤخرا إنتقادي لنفسي كثيرا عما كنت عليه سابقا.					
21	أشعر دائما بالراحة و السعادة في الحفلات أو أي تجمعات إجتماعية.					
22	شكوكي حول قدراتي الأكاديمية تقل عن شكوك معظم زملائي حول قدراتهم.					
23	تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة أي علاقة رومانسية مع شخص من الجنس الآخر.					
24	تزداد عدم ثقتي في قدرتي على التحدث بوضوح					

	أمام جمع من الناس في الوقت الحالي أكثر من أي وقت مضى.					
25	يقلقني أنني لست في نفس المستوى الفكري للآخرين.					
26	حينما تسوء الأمور أكون عادة واثقا من أنني سأتناولها بنجاح.					
27	أنا أكثر من الآخرين قلقا و انشغالا بقدرتي على إقامة علاقات إجتماعية ناجحة مع الغير.					
28	تزداد ثقتي في نفسي عن كثيرين أعرفهم.					
29	أشعر بالخوف و الترقب و عدم الثقة عندما أفكر في المواعيد الغرامية.					
30	يرى الكثيرون أن مظهري الجسمي غير جذاب.					
31	عندما أدرس مقررا جديدا أكون متأكدًا من أنني سوف أجتازه بتفوق، حيث سأكون ضمن أفضل الطلاب فيه.					
32	لا أقل عن غالبية الناس في قدرتي على التحدث أمام مجموعة.					
33	حينما أذهب إلى أي تجمعات إجتماعية كالحفلات مثلا، فإنني كثيرا ما أشعر بالإرتباك و التعب.					
34	أتجنب أحيانا القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب تواجدي في وسط مجموعة.					
35	حينما تعقد الإختبارات الدراسية أو أكلف بعمل (أي واجبات دراسية) أكون على يقين من أنني سوف أؤديها بنجاح.					

36	عند مقابلة أناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من كثيرين غيري.					
37	أشعر الآن بأنني أكثر حزما و حسما للأمور قياسا بأي وقت آخر.					
38	أقوم أحيانا بتجنب شخص ما من الجنس الآخر يكون من الممكن أن أقيم معه علاقة رومانسية لأنني أظل مشدودا و أشعر بالترقب و التوتر.					
39	أتمنى لو استطعت أن أغير في مظهري الجسمي.					
40	قلقي و إنشغالي حول التحدث أمام حشد من الناس أقل من كثيرين غيري.					
41	أشعر الآن بأنني أكثر تفاؤلا وإيجابية مقارنة بأي وقت اخر.					
42	لا تعد مسألة اجتذاب شخص مناسب من الجنس الآخر لإقامة علاقة عاطفية معه مشكلة بالنسبة لي.					
43	لو أنني كنت أكثر ثقة بنفسي حينما أتحدث إلى غيري أو أناقشهم الأمور المختلفة لكانت حياتي أفضل مما عليها.					
44	أبحث دوما عن أنشطة أكاديمية متنوعة تتطلب إمعان التفكير و التحدي العقلي لأنني أكون على ثقة من أني أستطيع إنجازها بشكل أفضل من كثيرين غيري.					
45	بإمكاني الحصول على العديد من المواعيد الغرامية دون أي صعوبة أو مشكلة.					

46	حينما أكون وسط جماعة يقل شعوري بالراحة كثيرا قياسا بما يشعر به باقي الأعضاء.					
47	تزداد ثقتي بنفسي في التعامل مع الجنس الآخر في الوقت الراهن أكثر مما أنا عليه في العادة.					
48	لو أن مظهري الجسمي كان أفضل مما هو عليه، لكنت أكثر جاذبية للجنس الآخر.					

ملحق رقم 02: مقياس التوافق الدراسي

الرقم	العبارات	نعم	لا
1	هل غالبا ما تنظر من النافذة أو باب حجرة الدراسة إلى الملصقات على جدران الحجرة أثناء الدرس؟		
2	هل سبق و أن أخذ منك المدرس أشياء كنت تعبث بها أثناء الدرس؟		
3	هل يكون عملك نظيفا أو مرتبا؟		
4	هل تحاول غالبا الإجابة على الأسئلة التي يوجهها لك المدرس؟		
5	هل تتحدث غالبا مع التلميذ المجاور لك أثناء الدرس؟		
6	هل تقوم أحيانا بقضاء بعض المهام للمدرس؟		
7	هل تجد أنه من الصعب عليك الجلوس ساكنا في مكانك مدة طويلة؟		
8	هل يسهل عليك قراءة ما تكتبه؟		
9	هل تمزق كتبك بسرعة؟		
10	هل تحضر غالبا إلى الدرس متأخر؟		
11	هل تكون في العادة هادئ في حجرة الدراسة؟		
12	إذا وجه المدرس سؤالا للتلاميذ هل غالبا ما ترفع إصبعك طالبا الإجابة؟		
13	هل تستغرق أحيانا في أحلام اليقظة أثناء الدرس؟		
14	هل تحضر معك قلمك بصفة دائمة إلى الدرس؟		
15	هل غالبا ما عاقبك المدرس؟		
16	هل تؤدي واجبك المطلوب منك في الوقت المناسب؟		
17	هل إشتركت في أي خلاف حاد أو مشاجرة مع زملائك بالمدرسة؟		
18	هل غالبا ما سكبت سوائل أو أسقطت أشياء داخل حجرة الدراسة؟		
19	هل تذهب إلى المدرسة مع زملائك؟		

20	هل سبق لك أن وجهت للمدرس أية أسئلة؟		
21	هل غالبا ما توجهت للمدرس أثناء حديثه؟		
22	هل يمكنك الإستمرار في أداء العمل الذي تقوم به لمدة طويلة؟		
23	هل عادة ما تكون معك كل الكتب و الأدوات التي تحتاجها أثناء الدرس؟		
24	هل أحيانا تترك ما تقوم به من عمل دون أن ينتهي؟		
25	هل غالبا ما تؤدي عملك معتمدا على نفسك؟		
26	هل سبق أن حاولت دفع زملائك خارج أو داخل حجرة الدراسة؟		
27	إذا لم تستطع القيام بالعمل المطلوب منك فهل تطلب المساعدة من المدرس؟		
28	هل غالبا ما تستأذن لكي تغادر حجرة الدراسة؟		
29	هل تتخذ دائما ما يطلب منك بدون تذمر؟		
30	هل ترد مباشرة علي توبيخ مدرسك لك؟		
31	هل أحيانا تبدأ الضحك في حجرة الدراسة؟		
32	هل ترفع صوتك أحيانا بالإجابة على السؤال قبل أن يأذن لك المدرس؟		
33	هل تذهب إلى حجرة المدرس إذا إحتجت إلى مساعدة؟		
34	هل دائما تطلب الإذن من المدرس قبل أن تترك مكانك؟		

الملحق رقم 03: حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,894	48

الملحق رقم 04: حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس التوافق الدراسي

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,883	34

الملحق رقم 05: حساب الفرضية الأولى

Corrélations

		الثقة بالنفس	التوافق الراسي
الثقة بالنفس	Corrélation de Pearson	1	0,971
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	120	120
التوافق الدراسي	Corrélation de Pearson	0,971	1
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	120	120

الملحق رقم 06: حساب الفرضية الثانية

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الثقة بالنفس	الذكور	57	69,2286	20,37167	3,44344
	الاناث	63	68,0889	19,01414	2,83446

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
الثقة بالنفس	**Hypothèse de variances égales**	**,374**	**,543**	**,202**	**78**	**,975**	**,13968**	**4,42127**	**-8,66239**	**8,94175**
	Hypothèse de variances inégales			**,201**	**70,628**	**,975**	**,13968**	**4,45998**	**-8,75408**	**9,03345**

الملحق رقم 07: حساب الفرضية الثالثة

Statistiques de groupe					
	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التوافق الدراسي	الذكور	57	13,7429	1,12047	,18939
	الاناث	63	22,6000	2,47166	,36845

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
التوافق الدراسي	**Hypothèse de variances égales**	,771	,383	-18,666	78	,000	-8,85714	,45038	-9,75378	-7,96051
	Hypothèse de variances inégales			-21,380	64,496	,000	-8,85714	,41428	-9,68464	-8,02965

الملحق رقم 08: حساب الفرضية الرابعة

Statistiques de groupe					
	filière	**N**	**Moyenne**	**Ecart type**	**Moyenne erreur standard**
الثقة بالنفس	**آداب**	**55**	**37,1667**	**4,02078**	**1,64148**
	علوم	**65**	**31,7941**	**4,74680**	**,81407**

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الثقة بالنفس	Hypothèse de variances égales	,150	,701	2,605	38	,013	5,37255	2,06248	1,19727	9,54782
	Hypothèse de variances inégales			2,932	7,692	,020	5,37255	1,83225	1,11768	9,62741

الملحق رقم 09: حساب الفرضية الخامسة

Statistiques de groupe					
	filière	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافق الدراسي	آداب	55	35,8462	23,27676	6,45581
	علوم	65	12,7037	20,06301	3,86113

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
التوافق الدراسي	Hypothèse de variances égales	1,401	,244	3,244	38	,002	23,14245	7,13331	8,70181	37,58309
	Hypothèse de variances inégales			3,076	20,887	,006	23,14245	7,52235	7,49370	38,79120