جـامعـة مولـود معمر بتيزي وزو
كلية العلـوم الإنسانية والاجتماعية
فرع علوم اجتماعية

الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي– سنة أولى ثانوي–

دراسة ميدانية ببعض ثانويات- تيزي وزو-

مذكـرة تخرج لنيل شهـادة الماستر ل.م.د تخصص
علم النفس التربوي

إعـداد الطـالبتين:
- حياة دبيش
- نعيمة عيون

إشـراف الأستاذ:
- لخضر بوعنيقة

السنة الجامعية 2018-2019

كلمة شكر

نسمي كلمات الشكر والتقدير والاحترام ونرفعها إلى أستاذنا الكريم الفاضل الدكتور "**بوعنيقة لخضر**" الذي قبل الإشراف علينا بالتوجيه والإرشاد فزودنا بنصائحه القيمة وإرشاداته الثمينة التي أنارت لنا الطريق لإعداد هذه الدراسة فسرنا في ضوئها خطوة خطوة.

كما نتقدم بالشكر لكل أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية الذين قدموا لنا المعلومات طوال هذه السنوات .

ونقدم الشكر لكل العاملين في قطاع التربية والتعليم ،وخصوصا عمال ثانوية متعددة الاختصاصات بتيزي غنيف ، و ثانوية ورز الدين عاشور بتيزي غنيف و ثانوية تامدة الجديدة والذين لم يبخلواعلينا بالمساعدة لإنجاز هذه الدراسة الميدانية .

دون أن ننسى أفراد عينة الدراسة الذين قبلوا الإجابة على أداة الدراسة ونشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذه الدراسة.

نعيمة وحياة

إهداء

إلى من سهرت الليالي في رعايتي، إلى الشمعة التي تضيء دربي

إلى التي قدسها القرآن، إلى التي لا يفنى الحبر لذكر اسمها إلى التي أحيى من أجلها، مصدر فخري أمي الغالية حفظها الله.

إلى الذي علمني أن الحياة كفاح إلى سندي ومحفزي على النجاح، مصدر فخري واعتزازي أبي أدامك الله تاجا على رأسي.

إلى من أعتبره أبي الثاني فخر العائلة ونور الأيام أخي الوحيد والشقيق الغالي عزيز

إلى أختاي نهلة و سلينا

إلى روح جدي وجدتي اسكنهما الله فسيح جناته

و إلى كل عائلتي

اللذين عرفتهم طوال مسيرتي الدراسية و إلى زميلتي التي شاركتني أعباء ومشقة هذا العمل نعيمة وكل عائلتها وإلى من ذكرهم قلبي ونساهم قلمي.

أشكرهم جميعا جزيل الشكر.

حياة

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي عملي هذا المتواضع الذي أعتبره ثمرة مجهود الذي دام طويلا إلى أغلى مخلوقين في الكون كله ولطالما كان يحلمان بنجاحي ، أمي الغالية وأبي العزيز حفظهما الله ،إلى من سهر علي طوال حياتي ،ومنحا لي الحق في التعليم .

أهدي عملي هذا كذلك إلى إخوتي : أختي الوحيدة "مليسة ".

و أخي الوحيد "مجيد "حفهما الله .

وإلى كل عائلتي

وإلى خطيبي "كريم " وعائلته .

وإلى من شاركتني ورافقت دربي في هذا العمل "حياة "وكل عائلتها

وإلى كل من لم تسمح الفرصة أن أذكره .

نعيمة

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

إهداء.

ملخص الدراسة.

مقدمة

الجانب النظري

الفصل الاول: الإطار العام للدراسة.

1- إشكالية الدراسة..... 04

2- فرضيات الدراسة.....09

3- أهمية الدراسة..... 10

4- أهداف الدراسة..... 10

5- تحديد المفاهيم إجرائيا..... 11

6- الدراسات السابقة..... 12

الفصل الثاني: الثقة بالنفس.

تمهيد

1- تعريف الثقة بالنفس..... 21

2- أهمية الثقة بالنفس..... 22

3- مستويات الثقة بالنفس.....23

4- أنواع الثقة بالنفس.....23

5- مراحل الثقة بالنفس..... 24

6- مقومات الثقة بالنفس.....25
7- مظاهر وسمات الثقة بالنفس.....26
8- مظاهر ضعف الثقة بالنفس.....27
9- قواعد اكتساب الثقة بالنفس.....28
10- فوائد الثقة بالنفس.....30
11- النظريات المفسرة للثقة بالنفس.....31
خلاصة

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

تمهيد
1- تعريف التوافق..... 38
2- أنواع التوافق..... 39
3- نظريات التوافق..... 40
4- تعريف التوافق الدراسي..... 43
5- أبعاد التوافق الدراسي..... 44
6- مظاهر التوافق الدراسي.....48
7- العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي.....49
8- سمات المتوافقين و غير المتوافقين دراسيا.....50
9- أسباب سوء التوافق الدراسي.....52
10- علاج سوء التوافق الدراسي..... 53
خلاصة

الفصل الرابع: المراهقة

تمهيد
1- مفهوم المراهقة..... 58
2- أهمية مرحلة المراهقة.....59
3- مراحل المراهقة.....60
4- أشكال المراهقة..... 62
5- حاجات و حقوق المراهقين.....64
6- خصائص المراهقة.....65
خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد
1- التذكير بفرضيات الدراسة.....71
2- الدراسة الاستطلاعية.....71
3- منهج الدراسة.....72
4- عينة الدراسة و خصائصها..... 72
5- أدوات جمع البيانات..... 75
6- الأساليب الإحصائية.....77

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضيات المطروحة

تمهيد

عرض وتحليل ومناقشة النتائج 78

استنتاج عام

الاقتراحات

خاتمة

المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

رقم	الجداول	ص
01	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	73
02	توزيع أفراد العينة حسب التخصص	73
03	توزيع أفراد العينة حسب المؤسسة	74
04	توزيع أفراد العينة حسب السن	74

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى تناول العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق بين أفراد العينة في المتغيرين (الثقة بالنفس، والتوافق الدراسي) وذلك من حيث الجنس (ذكر، أنثى) أو من حيث التخصص (علمي، أدبي).

حيث اعتمدنا في الدراسة على100 تلميذ مراهق متمدرس في السنة أولى ثانوي.

ولقد استخدم في الدراسة مقياسين بهدف جمع البيانات اللازمة واللذان يتمثلان في مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحث سيدني شروجر Sidney shrauger الذي يحتوي على 35 بندا، ومقياس التوافق الدراسي من إعداد الباحث هنري بورو الذي يحتوي على 50 بندا.

تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام البرنامج الاحصائي (Spss) الذي سمح بتطبيق الأدوات الإحصائية التالية، معامل ارتباط برسون، اختبارT للفروق، النسب المئوية والمتوسط الحسابي وكانت النتائج المتوصل اليها كالتالي.

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي.
- لا توجد فروق بين الذكور الإناث في مستوى الثقة بالنفس لد تلاميذ السنة أولى ثانوي.
- توجد فروق بين الذكور والإناث في التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.
- لا توجد فروق في الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص.
- توجد فروق في التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

Résumé:

Cette étude visait à aborder la relation entre la confiance en soi et la compatibilité académique entre les élèves de la première année du lycée. Et voir s'il y a des différences entre l'échantillon dans les deux variables (la confiance en soi, la compatibilité) en termes de sexe (Masculin et féminin) en termes de spécialisation scientifique en bien littéraire

L'Etude comprenait un échantillon de 100 étudiants adolescents.

L'étude a utilisé des mesures pour collecter les données nécessaires, à savoir la mesure de confiance en soi préparé par le chercheur "Sidney shrauger" qui contient 35 éléments et la compatibilité académique préparé par le chercher "henry Borrou" qui contient 50 éléments.

Le s donnée statistiques ont été traitées a laide d'un logiciel statistique (spss) qui permet l'application des outils statistiques suivants : le coefficient de corrélation Pearson, le "t" test, les pourcentages.

Les résultats obtenus sont comme suit:

Il y a une corrélation statistiquement significative entre la confiance en soi et la compatibilité académique chez les élèves de première année du lycée.

Il n'y a pas des différences entre les garçons et les filles dans le niveau de confiance en soi.

Il y a des différences entre les garçons et les filles dans le niveau de compatibilité académique en faveur des filles.

Il n'y a pas des différences statistiquement significatives entre les élèves des deux spécialités (scientifique et littéraire) concernant la confiance en soi.

Il y a des différences statistiquement significatives entre les élèves des deux spécialités (scientifique et littéraire) concernant la compatibilité académique.

Les Mots clé : La confiance en soi, la compatibilité, l'adolescence.

مقدمة:

لقد انتشر مفهوم الثقة بالنفس، وهو مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم تكون الثقة بالنفس لديهم مرتفعة وعندما تكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم تكون الثقة بالنفس لديهم منخفضة.

ومما لاشك فيه أن كل فرد يسعى إلى أن ينظم إلى الجماعة أو البيئة الاجتماعية التي تلاؤمه من حيث الميول والرغبات والعواطف والأهواء تساهم في تحديد أنماط شخصية وسر نجاح الفرد في حياته هو ثقته في نفسه ونظرة واحترام الآخرين له.

باعتبار التوافق الدراسي عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها التلميذ لا ستعاب المواد الدراسية، والذي يمثل حسن تكيف الفرد مع معطيات البيئة الدراسية والمناخ الدراسي والعلاقة مع الزملاء والمعلم ونظم الامتحانات والمقررات والمناهج.

وبالمقابل فان التلميذ يمر بمرحلة حساسة ألا وهي المراهقة التي تتبلور فيها شخصية المراهق المتمدرس وتأخذ ملامح ثابتة، فهي تتميز بخصائص وحاجيات يسعى دوما لتحقيقها إلا أنه يعاني من صراعات وأزمات نفسية حادة، إذ تعترضه تغيرات جديدة قد لا يتمكن من مواجهتها لأنه يفتقد إلى الخبرة والتجارب التي تمكنه من مواجهة الصعوبات التي تعترض حياته اليومية والمدرسية، لتجاوزها لابد من توفر شرط أساسي لذلك وهو الثقة بالنفس والتي هي بدورها تساهم في تحقيق التوافق الدراسي مما جعلنا كباحثات نقوم بدراسة هذا الموضوع حيث شملت دراستنا على جانبين:

الجانب النظري: يتمثل في أربعة فصول.

الفصل الاول: الذي اشتمل على إشكالية الدراسة وفرضياتها مع تحديد الأهمية و الأهداف التي تسعى هذه الدراسة إلى تحقيقها والتعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة والدراسات السابقة مع التعقيب عليها.

الفصل الثاني: تناول مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها والنظريات المفسرة لها، مظاهر وسمات الثقة بالنفس، ومظاهر ضعف الثقة في النفس، قواعد اكتساب الثقة بالنفس، مراحل الثقة بالنفس، مستويات الثقة بالنفس، مقومات الثقة بالنفس وأخيرا أنواع الثقة بالنفس.

الفصل الثالث: الذي احتوى مفهوم التوافق، أنواع التوافق ونظريات التوافق، مفهوم التوافق الدراسي، مظاهر التوافق الدراسي والعوامل المؤثرة على التوافق الدراسي، سمات المتوافقين وغير المتوافقين دراسيا، أسباب سوء التوافق الدراسي وأخيرا علاج سوء التوافق الدراسي.

الفصل الرابع: مفهوم المراهقة، أهمية مرحلة المراهقة ومراحل تقسيم المراهقة، أشكال المراهقة وحاجات وحقوق المراهقين المتمدرسين وأخيرا خصائص المراهقة.

أما **الجانب التطبيقي** فقد تجسد في فصلين هما:

الفصل الخامس: تطرقنا فيه إلى التذكير بفرضيات الدراسة، الدراسة الاستطلاعية و منهج الدراسة، عينة الدراسة وخصائصها، أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستعملة.

الفصل السادس: الذي تم فيه عرض نتائج الدراسة التي تمت من خلال الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة الفرضيات من خلال عرض جداول النتائج وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة انطلاقا من الدراسات السابقة وفي الأخير عرضنا استنتاج عام ثم الخروج بجملة من التوصيات والاقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الاول
الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهمية الدراسة.

4- أهداف الدراسة.

5- تحديد المفاهيم إجرائيا.

6- الدراسات السابقة.

1- إشكالية الدراسة:

إن التواصل مع الأخر بغية نسج علاقات وبناء أواصر متينة مع المحيطين بك يحتاج إلى درجة عالية من الثقة بالنفس والجرأة والشجاعة، وهي الطريقة المثلى التي بموجبها نتواصل و نتفاعل ونؤثر في المواقف المختلفة.

ومن ثمة الثقة بالنفس هي سمة انفعالية بالغة الأهمية في حياة الأفراد والجماعات وهي بمثابة شحنة وجدانية تسهم في مساعدتهم على مواجهة الصعاب، والمثبطات والعقبات التي يتعرضون لها. فشرط الثقة بالنفس كفيل بصنع التحديات لمواجهة الصعاب التي يتعرضون لها والتي تقف سدا منيعا كالشعور بالخوف والارتباك والتلعثم، كان لزاما التصدي لها والتحلي بالثقة في النفس وهي تحديات تعمل على تقوية الشخصية.

حيث يرى " هاني السليمان "أن الثقة بالنفس هي حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف 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 إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر من الأمور. **(أورد في: السليمان، 2005).**

وبينت "**ناديا العريفي**" **(1988)** أن التفكير الايجابي والوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة تضفي ايجابية على الحياة الشخصية، أو العملية أو الأسرية، هو مصدر الثقة بالنفس، والتي هي أساس تحقيق كل طموح ونجاح في هذه الحياة. **(أورد في: العريفي، 1988).**

فالثقة بالنفس مفتاح النجاح في الحياة والتغلب على الفشل والقلق والتوتر الذي غالبا ما يلازم التلاميذ المتمدرسين في طور التعليم الثانوي خاصة تلاميذ سنة أولى ثانوي وذلك كونها فئة حساسة باعتبارهم انتقلوا من الطور المتوسط إلى طور جديد وهو الطور الثانوي، فهم يجدون أنفسهم في بيئة جديدة غير بيئتهم وبرنامج دراسي جديد وغيرها والمواد الدراسية على كثافتها والخوف من الفشل في الامتحانات كلها شكلت تحديات أمام التلاميذ

المتمدرسين، إذ سرعان ما تعتري التلميذ جملة من الهواجس وتواتر الأفكار السلبية كالفشل والإخفاق. لذا يجب التسلح بأفكار إيجابية كالاعتقاد بأن الفرد ذو قيمة وجدير بالاهتمام من قبل الوالدين والإخوة والأخوات، والآخرين وهي مطية لتحقيق تقدير الذات وبالتالي يتم رسم صورة إيجابية عن النجاح تجاه هذه التحديات والتسلح بالاعتقاد بأن قدرات الفرد هائلة ويجب عدم الاستسلام وخاصة مع الضغط المتزايد من قبل أفراد الأسرة أو من قبل الأسرة التربوية من أساتذة ومدراء وغيرهم لتحقيق التوافق الدراسي فهو مطلب أساسي لنجاح التلميذ واستمراره في الدراسة والشعور بالرضا مع القدرة على تكوين علاقات طيبة وناجحة مع الزملاء والأساتذة والإداريين والقدرة على استيعاب المواد الدراسية والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم مع البيئة المدرسية وعناصرها ليحقق الفرد توافقه.

وبهذا يعتبر التحصيل الدراسي من أهم الأنشطة المعرفية التي يبدو فيها معيار الامتياز أو النجاح أو الفشل واضحا.**(أورد في: العنزي، 2003)**.

ومن ثم فهو أكثر الأنشطة ارتباطا بالثقة بالنفس، وعلى ذلك فمن الممكن تباين الثقة بالنفس بين التلاميذ في التحصيل الدراسي، كما أشارإليه "**محمد الهابط** " **(1987)** حيث ذكر أن التحصيل الدراسي له الأثر الكبير على شخصية التلميذ، فالتحصيل الدراسي يجعل التلميذ يتعرف على حقيقة قدراته وإمكاناته، كما أن وصول التلميذ إلى مستوى تحصيلي مناسب في دراسته للمواد المختلفة يبث الثقة بالنفس ويدعم فكرته عن نفسه. **(أورد في: الهابط، 1987)**.

وعليه فان وجود الثقة بالنفس لها تأثيرها على التحصيل الدراسي خاصة في التعليم الثانوي باعتبار هذه المرحلة تشهد تغيرات ملحوظة في حياة المراهق المتمدرس. **(أورد في: داود، 2012)**.

أي أنها تمثل إدراك الفرد لكفاءته ومهارته، ما يمنحه القوة والشجاعة والثقة والتعامل مع المواقف المختلفة بفاعلية، فهي عملية يستطيع الفرد من خلالها تصور ما حوله وتقديره لما يمتلكه من قدرات وإمكانيات، هذا الإدراك يولد عنده القوة والشجاعة والثقة لمواجهة

مختلف المواقف المختلفة بفاعلية وكفاءة حسب الظرف أو الموقف الذي هو بصدده، لكن هذا الإدراك وجب أن يكون محدودا دون إفراط أو تفريط لأن الثقة بالنفس التي تكون خارج نطاق حدود ما يمكن أن تجر بصاحبها إلى عواقب غير محمودة.

ويشير عبد اللاحق: أن الثقة بالنفس سمة ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق الفردية في أجناسهم وطبقاتهم الاجتماعية لان من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا ويسعى الى التقدم دائما، فهي تمثل دورا هاما في حياة الفرد وعاملا من عوامل النمو الانفعالي والشعور بالكفاءة. **(أورد في: لاحق، 2005).**

بالتالي فان العلاقة بين الثقة والتحصيل الدراسي علاقة تكاملية، وأن المستوى المرتفع من الثقة بالنفس يدفع التلميذ إلى تحقيق مستوى تحصيلي مرتفع، مما يدفع ثقة التلميذ بذاته.

وهو ما تؤكده دراسة "**أبو علام وفينيما شرمن**"**Fenneman & Sherman** "**(1987)** على الارتباط الموجب بين الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي . **(أورد في: العنزي، 2003).**

أما فيما يخص دراسة" **فريج العنزي وعبد الله الكندي**" **(2004)** التي هدفت إلى معرفة علاقة التحصيل الدراسي والثقة بالنفس وفقا للنظام التعليمي المتبع في دولة الكويت، أفادت نتائجها بوجود ارتباط موجب بين التحصيل الدراسي والثقة بالنفس في نظام الفصلين لدى الطلبة والطالبات، وبالتالي إن مثل هذا البرنامج يمكن أنيرفع من مستوى تحصيل هؤلاء الطلاب و يحسن وينمي من ثقتهم بنفسهم. **(أورد: السقاف، 2006).**

كما أشار" **منذر الضامن**" **(2001)** إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين ذوي التحصيل المرتفع وذوي التحصيل المنخفض لصالح ذوي التحصيل المنخفض. **(أورد في: الضامن، 2001).**

وقد أثبتت بعض الدراسات في هذا الجانب أن هناك علاقة بين التوافق الدراسي والتحصيل الدراسي على عينة متكونة من 306 طالب من طلبة جامعة أم القرى وقد أسفرت هذه الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين التوافق الدراسي والتحصيل الدراسي بلغت0,193 وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01). **(أورد في: الأسمري، 1990).**

من خلال ذلك بما أن الثقة بالنفس تظهر من خلال التحصيل الدراسي للمراهق المتمدرس، وان التوافق الدراسي يظهر كذلك من خلال تحصيله الدراسي، فيستنتج من ذلك أن هناك علاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي من خلال تحصيله.

من خلال ما سبق نستنتج أن الثقة بالنفس تكتسي أهمية بالغة في حياة الفرد حيث أنها تعتبر من ابرز عوامل الشخصية ومؤشرا للتوافق وتكيف الفرد مع ظروف الحياة المحيطة بالشكل الذي يضمن الحياة السعيدة والكريمة والرضا.

وعلى هذا يمكن القول أن وجود الثقة بالنفس لها انعكاس على التحصيل الدراسي وبالتالي على التوافق الدراسي خاصة في المرحلة الثانوية باعتبار أن هذه المرحلة تشهد تغيرات ملحوظة في حياة المراهق المتمدرس والتي تعرف بالمرحلة الاهتزازية ناهيك عن ذلك في طرق التدريس، المنهاج، الأساتذة والأصدقاء بصفة عامة.

وبذلك فان مشكلة الدراسة الحالية يتحدد في الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي. وكباحثات ونحن أمام دراية بموضوع الثقة بالنفس والتوافق الدراسي، موضوع يبقى مهما سلطت عليه الأضواء وأجريت له المزيد من الدراسات ومن منطلق كمهتمين بالشأن التربوي ورغبة منا في السعي نحو إضفاء ولو إضافة واحدة مع إزالة بعض الغموض وخاصة ما إذا تعلق الأمر بتناول سمة انفعالية وجدانية (الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي) وهي أيضا سمة انفعالية

بيداغوجية مركبة مما أعطى مشروعية لدراستنا الحالية، فحق لنا طرح جملة من التساؤلات والتي كانت على النحو الآتي:

- هل هناك علاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي؟
- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى الثقة بالنفس؟.
- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى التوافق الدراسي؟.
- هل توجد فروق في الثقة بالنفس لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص؟.
- هل توجد فروق في التوافق الدراسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص؟.

2- الفرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

الفرضية الثانية: توجد فروق بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس تعود لمتغير الجنس لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي.

الفرضية الثالثة: توجد فروق بين الذكور والإناث في التوافق الدراسي تعود لمتغير الجنس لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي.

الفرضية الرابعة: توجد فروق في مستوى الثقة بالنفس تعود لمتغير التخصص لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي.

الفرضية الخامسة: توجد فروق في مستوى التوافق الدراسي تعود لمتغير التخصص لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي.

3- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

– محاولة إبراز أهمية الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس كمحدد لحدوث التوافق الدراسي.

– معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس ومرحلة المراهقة وهذا نظرا لما يتعرض له المراهق المتمدرس من صراعات نفسية تؤثر على شخصيته ومزاجه.

– السعي نحو تدعيم مبدأ الاعتماد على النفس والثقة بها والاعتزاز بها لحل المشكلات سواء كانت حياتية أو مدرسية لتحقيق الهدف الذي يسعى إليه.

– معرفة أهم عامل لابد على المراهق المتمدرس أن يستند إليه في دراسته لتحقيق الرضا والنجاح.

– العلاقة القائمة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي

– معرفة الفروق الكامنة بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس

– معرفة الفروق الكامنة بين الذكور والإناث في التوافق الدراسي

4- أهمية الدراسة:

تتناول هذه الدراسة:

– سمة انفعالية ذات تأثير فعال في شخصية المراهق وعلى كيفية تفاعله ومواجهته للمواقف المدرسية بصفة خاصة واليومية بصفة عامة ألا وهي الثقة بالنفس

– ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ والمراهقين عند التفاعل معهم صفيا.

5- تحديد المفاهيم الدراسة إجرائيا:

الثقة بالنفس: قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه، واتخاذ القرار وتمتعه بالعزيمة والإصرار، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية من حيث الإقبال على الآخرين والتفاعل معهم وكفاءته الأكاديمية من حيث استمرار اكتساب الخبرات وتعلم جديدة وكفاءته الجسمية وحسن استثماره له.

وفي دراستنا الحالية هي:

- الدرجة الكلية إلي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجابتهم عل بنود مقياس الثقة بالنفس المستعمل في هذه الدراسة، حيث أن حصول الفرد على درجات مرتفعة في هذا المقياس يدل على هي الدرجة ارتفاع معدل الثقة بالنفس.

التوافق الدراسي: هو محاولة التلميذ التفاعل والتواصل والتلاؤم داخل حجرة الدراسة مع جميع جوانب العملية التعليمية التعلمية.

وفي دراستنا الحالية هي:

- الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة بعد الاجابة على مقياس التوافق الدراسي.

المراهقة: هي مرحلة عمرية من مراحل النمو عند الإنسان تفرض نفسها منذ بداية البلوغ حتى سن الرشد تتميز بمجموعة من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والفكرية والاجتماعية وهي محددة حسب عينة دراستنا الحالية من (15-20 سنة).

- هي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية، وبما أن معظم التغيرات الجسدية قد حدثت في مرحلة المراهقة المبكرة، يصبح المراهق أكثر اهتماما بمظهره الخارجي، وجلب جاذبية الجنس الأخر وتزداد حاجاته للخصوصية والانفراد بذاته.

6- الدراسات السابقة:

- **الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس :**

ترجع أهمية عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التوافق الدراسي والثقة بالنفس دليل يساعدنا في التعرف على الموضوع محل البحث والدراسة، كما أنها من بين المصادر التي يمكننا الاستعانة بها في مناقشة نتائج هذه الدراسة.

وإذ نستعرض في السياق هذا بعض الدراسات التي تناولت ولازمت موضوع دراستنا هذه من حيث المتغيرات.

دراسة بارون: (Barron) وكوتل (Cottl) : حيث أوضحت الدراسة أن الثقة بالنفس دليل التوافق النفسي السوي والمرتبط بالصحة النفسية والأداء والأصالة والشعور بالكفاءة والنشاط والقدرة على تحمل الأزمات وحسن التصرف فيها. **(أورد في: المشعان، 2000).**

دراسة سالمةأنصيرديهوم (2006) : تناولت هذه الدراسة موضوع المعاملة الوالدية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثانوية، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين أساليب المعاملة الو الدية والثقة بالنفس لدى الطلبة، ووجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في متغير الثقة بالنفس لصالح الذكور **(أورد في: ديهوم، 2005).**

دراسة حنان المزوغي (2007): وتناولت الدراسة مدى فاعلية استخدام برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لطلبة السنة الأولى بالثانويات التخصصية بمدينة "مصراته" هدفت الدراسة إلى معرفة إلى أي مدى يمكن أن يؤثر البرنامج في رفع وتنمية الثقة بالنفس، واعتماده كإرشاد نفسي ثابت داخل المؤسسات التعليمية، اتبعت الباحثة التصميم التجريبي الأحادي ذو المجموعة الواحدة والمعتمد على القياس القبلي والبعدي، وبلغ عدد أفراد العينة 13 طالبة من تخصصات مختلفة ضمت اللغة العربية والعلوم الاجتماعية واللغة الإنجليزية، تمثلت إجراءات الدراسة في تطبيق مقياس الثقة بالنفس على العينة الكلية طالبات الثانويات التخصصية لاستخراج العينة المطلوبة أي الطالبات اللاتي لديهن انخفاض في الثقة بالنفس

بعد ضبط المتغيرات، وتم اختيار الطالبات اللاتي تتوفر فيهن شروط اختيار العينة، وبعد ذلك باشرت الباحثة في تطبيق البرنامج الإرشادي الذي استمر لمدة شهر ونصف بمعدل 13 جلسة جلستان أسبوعيا، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج أعيد تطبيق المقياس لمعرفة الأثر الذي تركه البرنامج وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:

وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المجموعة في القياس القبلي والبعدي للثقة بالنفس لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة في القياس البعدي والتبعي للثقة بالنفس.**(أورد في: المزوغي، 2006).**

دراسة أمال جودة(2007): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة الذكاء الانفعالي بالسعادة والثقة بالنفس، وتكونت عينة الدراسة من(231) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الأقصى، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس، كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس **(أورد في: جودة، 2007)** .

دراسة وداد الوشيلي (2007): حيث أوضحت الدراسة أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة المتكاملة نفسيا، وعقليا، واجتماعيا، فالتكامل يعبر عن التآزر والاتساق بين مقومات الشخصية الجسمية والنفسية ككل بحيث لا ينشئ بينهما اضطراب او تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية، والتوافق مع البيئة المحيطة والتكيف الاجتماعي **(أورد في: الوشلي، 2007)** .

دراسة هوشيار السنطاوي (2009) : تناولت الدراسة موضوع الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى المراهقين في المدارس الإعدادية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين كل من الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة

الإعدادية ، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الذكاء الوجداني، ومتغير الثقة بالنفس. **(أورد في: السنطاوي، (2009)**

دراسة سمية رجب (2010) : حيث هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، وكذلك الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم على الاختبار البعدي للثقة بالنفس، والكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي ومتوسط درجاتهم على الاختبار التتبعي لمقياس الثقة بالنفس، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، مما يعني فاعلية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس، في حين لم توجد تلك الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي مما يعني استمرارية فعالية البرنامج المقترح بعد شهرين من تطبيقه. **(أورد في: رجب، 2010).**

- **الدراسات التي تناولت التوافق الدراسي:**

دراسة بلابل(1985): هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن العلاقة الموجودة بين التوافق الدراسي والتحصيل الدراسي باستخدام اختبار التوافق الدراسي على عينة مكونة من (306) طالب من طلبة جامعة أم القرى لعام(1985). وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين التوافق الدراسي والتحصيل، وجود علاقة فروق دالة في الميل العلمي لصالح الأقسام العلمية، ووجود فروق دالة في الميل لصالح الأقسام الأدبية، ووجود كذلك فروق دالة إحصائيا بين الطلاب المتوافقين دراسيا وبين الطلاب الأقل توافقا في التحصيل الدراسي **(اوردفي: الزهراني،(2005).**

دراسة (**Gregory ,& al,1997**) :يكمن الغرض من هذه الدراسة في التعرف على العلاقة بين المساندة الوالدية والمحيط البيئي وبين التوافق المدرسي للأطفال. وقد

تكونت عينة البحث من (585) أسرة لهم أطفال من سن (5–11) سنة من الذكور والإناث من أسر أمريكية، أصل أوروبي وإفريقي، وقد استخدم الباحثون الأدوات التالية: مقياس القسوة في المعاملة الوالدية، مقياس المساندة الوالدية، ومقياس التوافق المدرسي. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة بين بعض أبعاد المساندة الوالدية (المناقشة الهادئة والتعليم الفعال) وبين بعد تبرير المشكلات في التوافق المدرسي، وجود علاقة سالبة بين بعد قسوة العقاب في المساندة الوالدية وبين بعد المهارات الاجتماعية في التوافق المدرسي، هناك علاقة سالبة بين بعد قسوة العقاب في المساندة الوالدية وبين بعد الانجاز الأكاديمي في التوافق المدرسي. وأظهرت كذلك وجود علاقة موجبة بين بعض أبعاد المساندة الوالدية (الاحتواء والدفء الوالدي) وبين بعد الانجاز الأكاديمي في التوافق المدرسي **(أورد في: محمد إبراهيم، 2004)** .

دراسة عبد الله لبوز (2002): تمحورت هذه الدراسة في الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين أساليب التنشئة الأسرية والتوافق الدراسي ومدى وجود فروق في التوافق الدراسي حسب الجنس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة ورقلة وقد شملت عينة الدراسة (200) تلميذ من تلاميذ السنة الثانية ثانوي. بينت نتائج هذه الدراسة عدم وجود علاقة بين التنشئة الأسرية والتوافق الدراسي وفي أبعاده المتمثلة في الجد والاجتهاد، الإذعان ووجود علاقة بين التنشئة الأسرية وبعد العلاقة بالمدرس وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الدراسي.

دراسة (Uguahk Elias ,&ulisundi) 2006: سعت هذه الدراسة إلى إيجاد تفسير للتوافق الدراسي والحالة النفسية لدى الطلاب الأجانب في مدرسة عالمية في كوالالمبور 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 الذي صممه (**Setiawati, 2000**) 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 من الذكور في بيئة تعليمية جديدة.(**أورد في: أحمد راشد، 2011**).

دراسة محمد يوسف أحمد راشد (2009) : ساهمت هذه الدراسة في التعرف على العلاقة الموجودة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المحافظة الوسطى بمملكة البحرية، والمقارنة بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي، وقد شملت عينة الدراسة (2003) طالبا وقد قسموه إلى 90 طالبا و(113) طالبة في المدارس الثانوية .

ومن بين النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة ما يلي:

وجود علاقة بين التوافق الدراسي والتوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المحافظة الوسطى بمملكة البحرين.

وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي لصالح الإناث.

دراسة محمد علي (2013): تمحور موضوع هذه الدراسة في التعرف على التوافق الدراسي لدى كليات التربية بجامعة بخت الرضا، وتم تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي وبلغ حجم العينة الدراسة (104) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطرقة العشوائية الطبقية، وتوصلت الدراسة إلى نتائج مؤداها أن التوافق الدراسي لدى طلاب هذه الكلية يتسم بالإيجابية، وأنه لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) في أبعاد العلاقة بالزملاء والعلاقة بالأساتذة وتنظيم الوقت وعادات الاستذكار، بينما توجد فروق في أبعاد النشاط الاجتماعي لصالح الذكور والاتجاه نحو مواد الدراسة لصالح الإناث.

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 تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي لعبد الحق بلوازدة– جامعة الجزائر 2 – ومقياس التوافق الدراسي وتواصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي، مع وجود علاقة سالبة بين الضغط النفسي وأبعاد التوافق الدراسي والمتمثل في التوافق مع الأساتذة، الزملاء، المدرسة والمادة الدراسية، وكلها كانت دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، كما أسفرت الدراسة أيضا بوجود فروق بين كل من الذكور والإناث في مستوى التوافق المدرسي مع وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي.

7- تعليق على الدراسات السابقة

يتضح من خلال عرضنا للدراسات التي اهتمت بموضوع الثقة بالنفس تنوع أغراضها واختلافها فيما بينها، فالبعض منها اجري للتعرف غلى العلاقة الموجودة بين الثقة بالنفس والمتغيرات الأخرى كما يظهر في دراسة **(ألاء محمد علي الرديني، 2004)** وتمحورت الدراسة حول الثقة بالنفس وعلاقتها بمركز الضبط (داخلي – خارجي) والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الشهادة العامة و دراسة (سالمة انصير ديهوم، 2006) في دراسة حول موضوع المعاملة الوالدية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثانوية ودراسة **(امال جودة، 2007)** والتي سعت إلى معرفة علاقة الذكاء الانفعالي بالسعادة والثقة بالنفس ودراسة **(حنان المزوغي، 2007)** وتناولت الدراسة مدى فاعلية استخدام برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس **ودراسة (وداد الوشيلي، 2007)** حيث أوضحت الدراسة أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة والمتكاملة نفسيا، وعقليا، واجتماعيا وكذلك **دراسة (هوشيار السنطاوي، 2009)** والتي تناولت موضوع الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى المراهقين في المدارس الإعدادية و**دراسة (سمية رجب،**

2010) حيث هدفت إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة.

أما فيما يخص الدراسات التي تناولت التوافق الدراسي وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى كما تظهر في دراسة كل من **(بلابل، 1985)** في دراسته حول العلاقة بين التوافق الدراسي والتحصيل الدراسي، ودراسة كل من **(Gregory& al1997)** في دراسته حول العلاقة بين المساندة الوالدية والمحيط البيئي التوافق الدراسي ودراسة **(عبد الله لبوز (2002)** حيث تمحورت الدراسة في الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين أساليب التنشئة الأسرية والتوافق الدراسي، فنجد دراسة **(زياد بركات، 2006)** بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات وهذا في المتغيرات التالية: العمر، مكان السكن، التخصص والمعدل التراكمي فيما يخص الدراسات التي اهتمت بالتوافق الدراسي والحالة النفسية لدى الطلاب فإننا نذكر دراسة **(Elias, uliksundi, 2006 Uguak)** حول التوافق الدراسي والحالة النفسية لدى الطلاب إضافةإلى دراسة **(يوسف أحمد راشد،2009)** حول العلاقة الموجودة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بين الذكور والإناث، كذلك دراسة(**محمد علي، 2013)** للتعرف على التوافق الدراسي لدى كليات التربية، ودراسة **بن صالح (2015)** التي تمحورت في التعرف على تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس.

إن كل هذه الدراسات التي استعرضناها سابقا اتفقت على ضرورة وأهمية الثقة بالنفس والتوافق الدراسي بصفة عامة والتوافق في البيئة المدرسية ووجود الثقة بالنفس بصفة خاصة، والذي يمكن التلاميذ من التحصيل الجيد والذي يؤثر على مستواهم الدراسي والتعليمي، كما أنها ألقت الضوء على الكثير من المعالم التي تفيدنا في الدراسة الحالية فيما يخص هذا المتغير.

الفصل الثاني
الثقة بالنفس

تمهيد

1- تعريف الثقة بالنفس.

2- أهمية الثقة بالنفس.

3- مستويات الثقة بالنفس.

4- أنواع الثقة بالنفس.

5- مراحل الثقة بالنفس.

6- مقومات الثقة بالنفس.

7- مظاهر وسمات الثقة بالنفس.

8- مظاهر ضعف الثقة بالنفس.

9- قواعد اكتساب الثقة بالنفس.

10- فوائد الثقة بالنفس.

11- النظريات المفسرة للثقة بالنفس.

خلاصة.

تمهيد :

تعتبر الثقة بالنفس من المكونات الأساسية للشخصية السوية وهي من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها، بحيث يحرص الوالدان على غرس وتنمية هذه الثقة في الأبناء نظرا لكونها ركيزة أساسية في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق النجاح ولهذه الثقة مظاهر ودلائل تبينها لدى الفرد بأنها موجودة فيه ولها أيضا مظاهر تشير لضعف هذه السمة لدى الفرد.

وفي هذا الفصل نتطرق بالتفصيل إلى هذه السمة.

1- تعريف الثقة بالنفس :

لقد اختلف العلماء والباحثين في تحديد مصطلح الثقة بالنفس فهناك من أطلق عليه تقدير الذات ،السلوك التو كيدي ومن بين التعاريف نجد:

لغة:

هي مصدر قولك، وثق به، يثق، وثاقة، وثق أي ائتمنه، والوثيقة في الأمر إحكامه والأخذ بالثقة، وكذلك الميثاق، والمواثقة هي المعاهدة، وفي حديث كعب بن مالك: ولقد شهدت مع رسول الله – صلى الله عليه وسلم. "ليلة العقبة حتى تواثقنا على الإسلام". أي تحالفنا وتعاهدنا، والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد، وفي الأصل هو حبل أو قيد يشد به الأسير أو الدابة. **(أورد في: رجب علي، 2008)**.

اصطلاحا:

فقد عرفها شروجر بأنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة . **(أورد في: بلال،2018)**.

كما عرفها المفكر الفقي 2009 بأنها هي الفعل مع الاعتقاد أنه مهما كانت التحديات والمؤثرات المحتملة الداخلية والخارجية ومهما كانت الحالة النفسية أو المادية أو الشخصية سيصل الشخص بإذن الله تعالى إلى تحقيق هدفه.**(أورد في: الفقي، 2009)**.

وأما الباحثة **أمل** المخزومي 2002 عرفت الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد وأنها ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا وتعتمد اعتمادا كليا على مقوماته العقلية، الجسدية والنفسية. **(أورد في: المخزومي، 2002)**.

ولقد بين الجسماني 1988 بأن الثقة بالنفس هي إحساس الفرد بتحقيق كيانه وإدراكه لواقع قدراته والتطلع إلى تحقيق طموحاته وحس التوافق النفسي وما ينشأ عنه من توافق اجتماعي ينعكس على عمله وسلوكه.**(أورد في: الجسماني، 1988)**.

وفي هذا قامت **عوادة 2006** بتعريف الثقة بالنفس على أنها نوع من الاطمئنان المدروس المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف. وهي الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي منحها الله عز وجل الإنسان.**(أورد في: عوادة، 2006)**.

ونجد أيضا قواسمة و الفرح أن الثقة هي سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقاب والظروف المختلفة مستخدما أقصى ما تتيحها له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة وهي مزاج إيجابي من الفكر و الشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية و التكيف النفسي والاجتماعي .**(أورد في: الوشلي،2007)**.

نستنتج من خلال التعاريف السابقة الذكر أن الثقة بالنفس هي سمة انفعالية داخلية لدى الفرد تجعله يشعر بالكفاءة والقدرة على المواجهة والتحدي لمختلف الصعوبات والمشكل التي ستواجه.

2- أهمية الثقة بالنفس:

تتجلى أهمية الثقة بالنفس في عدة جوانب وقد أشار إليها ميخائيل 1977 بأنها :

تؤثر على الحالة النفسية للفرد بحيث إذا كان يملك صحة نفسية سليمة يتمتع بقدر كاف عن الثقة بالنفس بينما الفرد المريض نفسيا أو يعاني من إضرابات نفسية تضعف ثقته بنفسه ويمكن أن تنعدم انعداما كليا وفي حالة الانعدام يدل على فقدان التكامل والاتزان النفسي لدى ذلك الفرد، لأن الشخصية السوية ثاني سلوكا متماسكا وموزعا توزيعا عادلا منسجما .

الثقة بالنفس تساعد الفرد على اكتساب الخبرات الشعورية الإرادية لأن الشخص المتقبل بإرادته وشعوره على التمرن على خبرة جديدة أو اكتساب قدرة على التعبير عن أفكار إلا إذا كانت هذه الثقة من العوامل التي تتدخل في اكتساب خبرات الذكاء والذاكرة.

الثقة بالنفس تساعد الفرد على مواجهة الصعوبات والمشاكل التي تعترض حياته فمن المعلوم أن الاستجابة باختلاف الأشخاص اتجاه المشاكل والصعوبات التي قد تسد طريقهم نحو تحقيق الأهداف.**(أورد في: ميخائيل،1977)**.

كما يرى ميخائيل أيضا 2004اهمية الثقة تتمثل في النقاط التالية :

- أهميتها الحفاظ على الحالة النفسية للفرد وتحقيق التوافق النفسي.
- أهميتها لاستمرار لاكتساب الخبرة وتعلم الخبرات العلمية والعملية.
- أهميتها للنجاح في العلم وتوظيفه عمليا من خلال إنجاز ما هو مطلوب منه وابتكار ما هو جديد.
- أهميتها لحب الناس للشخص ولحب الشخص نفسه للناس.
- أهميتها في مواجهة الصعاب وإعطاء المشكلة حجمها الحقيقي. **(أورد في: ميخائيل، 2004)**.

3- مستويات الثقة بالنفس :

- يشير الغامدي أن الثقة بالنفس تظهر على مستويين أحدهما نقيض الآخر وهما كالتالي:
- **3-1- المستوى الأول:** مستوى الثقة بالنفس مرتفع، فيتضح من خلال كفاءة الفرد في التصرف أثناء المواقف المختلفة في الحياة، وتمتعه بالصحة النفسية.
- **3-2- المستوى الثاني:** مستوى الثقة بالنفس منخفض، يدل على عدم تمكن الفرد من التصرف بكفاءة في المواقف المختلفة مما يؤثر في صحته النفسية وتكيفه الاجتماعي. **(أورد في: العنزي، 2012)**.

4- أنواع الثقة بالنفس :

تتنوع الثقة بالنفس إلى نوعين هما:

4-1 الثقة الأصلية : تسند إلى مبررات قوية، وهي ثقة تفيد صاحبها وترفعه عاليا ، فمتى ما كانت للإنسان كل تلك الثقة، فإنه يواجه الحياة والبشر، ويتقبل الخسارة حازما قبضته،

كونه مصمم على استعادة النجاح المرة القادمة، ويعاود الكرة دون أن يفقد شيئا من ثقته بنفسه ولو قيد أنملة، وغالبا يسلم الواثق من نفسه أنه أخطأ، أنه فشل و يعتذر أو يحاول لملمة الموضوع، ويعاود صعود السلم ثانية.

4-2 الثقة المحدودة: تتعلق بالمواقف التي يواجهها الإنسان، فقد يضطرب من موقف معين في فترة يسيرة، فإن دام الاضطراب مست الثقة الأصلية، وقد يخاف أمر لكن لا يدوم معه، وقد يحزن من حدث أكن سرعان ما يزول وتخف عنده هذه الأمور بكثرة الممارسة والاعتياد وتتابع الأحداث عليه. **(عن بدران (دون سنة).**

في حين نجد الباحثة جلبرت قد ميزت لونين من الثقة بالنفس وهما :

4-3 الثقة الصادقة: هي 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 هي الإيمان بالنفس القائم على أسس راسخة سليمة، ذلك الإيمان الصادق الذي يجعل من السهل عليه أن يعيش مع نفسه ويحمل الآخرين على أن يحترموه.

4-4 الثقة المزيفة : إن الأفراد الذين يتميزون بهذه الثقة هم أفراد متأكدون من أنفسهم أكثر من اللازم، إذ يسلكون في حياتهم كما لو كانوا يعرفون الحل لكل مشكلة و الإجابة لكل سؤال على حين أنهم في الواقع لا يعرفون، وهذا الإفراط في الثقة لا يعدو أن يكون واجهة تخفي وراءها ضعفا حقيقيا في الثقة بالنفس ونقصا في القدرة والمعرفة، إنها قشرة ظاهرية لا توجد تحتها ما يدعمها أو يقويها .**(أورد في: داود2012).**

5- مراحل الثقة بالنفس :

يذكر غنيم أن مراحل الثقة بالنفس هي :

5-1 مرحلة التفكير: هي أن يفكر الفرد سمعيا أو بصريا أو حسيا في المعاني التي تدل على الثقة بالنفس كأن يتخيل نفسه على منصة وفي حشد كبير من الناس وهم يشجعونه ويذكرونه بالصفات الإيجابية التي يتمتع بها.

5-2 مرحلة الشعور: هي الاستجابات الانفعالية التي تنتج عن الأفكار وهي أقرب ما تكون لها، وعلى ذلك فإن تغيير الاستجابات الانفعالية للثقة بالنفس تكون عن طريق تغيير نمط التفكير.

5-3 مرحلة السلوك: من المعلوم أن الأفكار ترتبط بالانفعالات والانفعالات ترتبط بالسلوك فهناك علاقة قوية بين الجسد والعقل فأي تغيير يحدث في الجسم ينتجه تغيير في العقل ثم تغيير في الانفعالات.

5-4 مرحلة القناعات: وذلك بأن يقتنع الفرد بالسلوكيات التي تعزز الثقة بالنفس وبالتالي تتكرر ممارسته لها والإحساس بها و إدراكها بالعقل وترجمتها إلى سلوك.

5-5 المرحلة الروحية: إنها أرقى مرحلة يصل إليها الشخص الواثق بنفسه وفيها تصدر الثقة بالنفس عن الشخص تلقائيا وتصحبها مشاعر السرور والإنجاز. **(أورد في العنزي،2012).**

6- مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد، وفي نموه النفسي وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة ونذكر منها :

6-1 المقومات الجسمية:

إن تمتع الشخص بصحة جيدة وقدرة على مواجهة الصعاب وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزء لا بأس به من الثقة بالنفس.

6-2 المقومات العقلية:

وتندرج تحتها ثلاثة دعائم وهي الذكاء قوة الذاكرة والخيال. **(أورد في: العنزي، 2012).**

فيمكن الذكاء وقوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة، فالفرد يتمكن من التمييز بين الخطأ والصواب، والمهم والأهم والقدرة على اتخاذ القرار لحل المشكلات التي تعترضه كل هذه العوامل تساعد على بناء ثقته بنفسه.

6-3 المقومات الاجتماعية:

يؤثر الوضع الاجتماعي للفرد في مدى ثقته بنفسه، فالشخص المتكيف اجتماعية يستطيع التواصل مع أفراد مجتمعه وإبداء رأيه بشجاعة، ويستفيد من خبراتهم. وتكون ثقته بنفسه أكثر من الفرد الذي ينحرف عن المجتمع، ويقف ضده ويقاومه، ويصعب عليه التكيف مع أفراد مجتمعه، وبالتالي يصبح هذا الفرد غير مقبول اجتماعيا، عندما يشعر بأنه فقد ثقته بنفسه.

6-4 المقومات الاقتصادية:

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، وإن ظهرت هذه العلاقة فتكون من باب أن ذا الدخل الجيد شخص قد ضمن سد احتياجاته الأساسية، وبالتالي فلن يمد يده ليطلب المساعدة المادية من أحد ولن يطأطئ رأسه أمام أحد طالبا منه المعونة، ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا، وهذا يجعله من فئة المثقفين، ولا جدال حول العلاقة الوطيدة بين ثقافة الفرد وثقته بنفسه، إضافة إلى أنه سيهتم بمظهره الخارجي من ملبس ومسكن ومأكل و مشرب ،مما يعني أنه سيلقى احتراما وقبولا أكثر من غيره ممن يلبسون الملابس البالية، وما من إنكار أن هناك علاقة بين احترام الناس للشخص وبين ثقته بنفسه ،وإذا صح ذلك على جميع العصور، فمن باب أولى أن يصبح في عصرنا هذا الذي قتلته الماديات والمظاهر. **(أورد في: رجب، 2008).**

7- مظاهر وسمات الثقة بالنفس:

- الاطمئنان بالنفس والتفاؤل الايجابي .
- المبادرة والإقدام.

- السيطرة في المواقف الحياتية .
- الاتزان الانفعالي.
- النضج الاجتماعي وقبول الواقع.
- القدرة على مواجهة الأزمات .
- التعامل مع الآخرين في أداء العمل .
- تطوير الذات.
- العزيمة والإصرار.
- لقدرة على حل المشكلات.
- الإنتاجية والسعادة والنجاح.
- سرعة اتخاذ القرار والقدرة على الأداء المتقن للأعمال. **(عن أشرف محمد2016).**

كما ترى الوشلي أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس عند الأفراد هي القدرة على الاعتماد على النفس والحكم السليم على المواقف والأشياء ومواجهة المشكلات والتوصل إلى حلول مناسبة لها، والعزم والإرادة إلى جانب الشجاعة التي تعتبر من أهم مظاهر دلائل الثقة بالنفس.**(أورد في: الوشلي،200).**

ويرى المفرجي أن مؤشرات الثقة بالنفس تتمثل في:

- إحساس الفرد بكفاءته وقدرته على اتخاذ القرار.
- الشعور بتقبل الفرد لنفسه وللآخرين واحترامهم.
- إحساسه بتقبل الآخرين له وثقتهم فيه. **(أورد في: المفرجي، 2008).**

8- مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

يرى الباحث باخوم في هذا الصدد أن الثقة بالنفس المنخفضة ،تظهر في إحساس الفرد بالنقص والحساسية للنقد والانقياد، والشخص غير الواثق من نفسه لا يملك القوة اللازمة للنجاح، وتنقصه المهارات الاجتماعية، ويكون أقل كفاءة من أقرانه ويشعر بعدم تقبل

الآخرين له، ويكون على درجة منخفضة من الاتزان الانفعالي، وينقصه توكيد الذات ،ويفشل في مواجهة الأزمات ،كما يتصف بانخفاض النضج الاجتماعي وارتفاع الخضوع والميول العصابية، أما بالنسبة للطالب، فيتمثل ضعف الثقة بالنفس في عدم القدرة على اكتساب المعلومات والمهارات مع وجود شعور بعدم القدرة على تحقيق النجاح فيما يقوم به من أعمال سبق له النجاح في أدائها .

وأحيانا يتصف بالرفض والخوف من أداء الأعمال وأحيانا أخرى يفتخر بقدرته في صورة توكيدات صريحة للثقة بالنفس وهي في الحقيقة على النقيض من ذلك ،لأنها محاولة للتغلب على مشاعر عدم الكفاءة ذلك لأن الفرد الذي لديه القدرة الحقيقية لا يحاول توضيحها للآخرين بصورة مستمرة.

ويرى الباحث عنزي فريح عويد مظاهر ضعف الثقة بالنفس فيما يلي:

- الإحساس بالعجز من مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير.
- الميل إلى التردد والتراجع.
- القلق حول التصرفات والصفات الشخصية.
- الخوف من المنافسة والاستياء من الهزيمة والشعور بنقص الجدارة .
- الشعور بالارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران. **(أورد في: باخوم، 2004)**

وكذلك نجد سلبية الوالدين وتعليماتهما السلبية المتكررة والذي يجعل تفكير الفرد يتوجه نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح مما يعني الفشل والذي سيصبح مع مرور الزمن واقعا ملموسا.

9- قواعد اكتساب الثقة بالنفس:

يشير الأقصري 2001 إلى أن هناك خمس قواعد يجب الالتزام بها لاكتساب الثقة بالنفس وسميت القواعد الخمس لاكتساب الثقة بالنفس، وهي كما يلي:

9-1- أفضل الطرق لاكتساب الثقة بالنفس أن تنمي في نفسك الصفات الايجابية التي تؤهلك للنجاح :

وهو ما يعني في الوقت ذاته أن تعمل على إضعاف الصفات السلبية والتخلص منها نهائيا لأن تلك الصفات تضعك على طريق الإخفاق والفشل، وثق أن أنسب وقت لاكتساب الثقة بنفسك هو الآن ،وأنسب فرصة يمكن أن تتيحها لنفسك لاكتساب الثقة، وإذا كان في مقدورك أن تقوم بأي عمل مفيد ومهما كانت رؤيتك له الآن بدون تردد وعندما تنجح ستكتسب مزيدا من الثقة بالنفس.

9-2- أن تكون معتدلا في أهدافك وأن تكون في إطار قدراتك وإمكاناتك: أي تبدأ بالأفعال الممكنة كي تنجح لأنك في كل مرة ستنجح ستكتسب المزيد من الثقة بالنفس لأن الفشل هو الذي يحطم ويطيح بثقة الإنسان بنفسه. وهناك العديد من الدراسات العلمية التي أثبتت أن معظم الذين لا يملكون ثقة بأنفسهم السبب يرجع إلى أنهم يظنون بأنهم لا يحسنون القيام بأي شيء له منفعة ، فلو يقومون بتغيير النظرة لأنفسهم فسيحل النجاح محل الفشل .

9-3- إذا أردت مزيدا من الثقة بنفسك أمام الناس فتعلم كيف تعامل الناس تتعامل جيدا مع الأشخاص الذين يعطونهم اهتماما وتقديرا: حيث الناس تتعامل جيدا مع الأشخاص الذين يمنحونهم الحب والود، الناس تتعامل جيدا مع الأشخاص الذين يهتمون بمظهرهم وجوهرهم، الناس تتعامل مع السعداء والمتفائلين وأصحاب الوجوه الباسمة فهل أنت واحد من هؤلاء جميعا، فإن لم تكن كذلك فاحرص أن تكون كل هؤلاء.

9-4- من أجل اكتساب ثقتك بنفسك اعتن بمظهرك جيدا: فاحرص أن يكون صوتك، وإشارتك و تعبيراتك وطريقة كلامك، وطريقة جلوسك ووقوفك وسائر تصرفاتك تتصف باللياقة والأناقة ،فإذا فعلت ذلك سيكون له أكبر الأثر في ثقتك بنفسك وثق أن الإنسان الواثق من نفسه ليكون حريص دائما على أن يبدو وفي حالة جيدة والعكس صحيح .

9-5- لاكتساب الثقة بالنفس يجب اختيار الأصدقاء الذين يثقون بك: لأنك إذا وجدت إنسان يثق بك فإن هذا الإنسان جدير بأن يرفع درجة ثقتك بنفسك وخير ما تختار لصحتك هما أحد الشخصين وهما إما: شخص واثق بنفسه أو شخص واثق بك.

ولكن إذا ما اجتمعت الصفتان في شخص واحد فاتخذه صديقا حميما واحرص على اكتساب أكبر عدد ممكن من الأصدقاء. **(الأقصري. 2001).**

10- فوائد الثقة بالنفس :

- تطوير الذات.
- العزيمة والإصرار.
- مهارة حل المشكلات.
- سرعة اتخاذ القرارات الصائبة.
- القدرة على الأداء المتقن.
- الشعور بالقوة والسعادة.
- التميز في الأداء والعمل.
- الوصول لمستويات النفس.
- تساعد على اقناع الآخرين.
- مفتاح النجاح في الحياة.
- الثبات على موقفك.
- انفتاح العقل والفكر.
- عرض أفكارك بتحد.
- إيمان الآخرين بأهدافك.
- الذاكرة منتظمة.
- الذكاء الاجتماعي. **(أورد في: شحاتة، 2015)**

11- النظريات المفسرة للثقة بالنفس :

إن العديد من النظريات النفسية اهتمت بموضوع الثقة بالنفس باعتبارها من مظاهر السواء ومن معالم الشخصية المتوافقة نفسيا واجتماعيا ومن هذه النظريات نجد منها:

11-1- الاتجاه الانساني:

هذه النظريات أصبح موضوع الثقة بالنفس من أكثر المواضيع التي درست في مجال الإرشاد النفسي خاصة وعلم النفس بوجه عام.

يؤكد كارل روجرز على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد. **(أورد في: المفرجي، 2008)**.

ويتفق الشناوي مع هذه الرؤية حيث يرى أن الميل إلى التوافق هو الميل نحو تحقيق الذات، وبذلك فإن العلاج النفسي يعتبر في الواقع تحريرا لطاقة موجودة فعلا في الفرد. **(أورد في: الشناوي، 1994)**.

لقد اعتبر روجرز الثقة بالنفس مؤشرا على السواء والتوافق النفسي والاجتماعي، وهذا ما جعل الثقة بالنفس محور طريقته في الإرشاد النفسي.

وقد جاءت إسهامات ماسلو مع ما ذهب إليه روجرز حيث تمحورت اهتماماته على دراسة 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 بثقتهم الكبيرة في أنفسهم وقدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة ،فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ويظهرون قبولا بالآخرين فهم يدركون عيوبهم ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها. **(أورد في: انجلز،1991)**

11-2- الاتجاه التحليلي الفرويدي :

إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الأهمية السيكولوجية التي أولاها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس، فمكونات هذا الجهاز كما جاء بها فرويد هي كالتالي :الهو، الأنا والانا الأعلى فتوضح الرغبة الداخلية لدى كل إنسان من أجل أن تكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته وتحقيق السواء والتوافق.

ويتفق هذا المنظور مع ما ذهب إليه زاهران حيث فرويد أن الجهاز النفسي لا بد أن يكون متوازنا حتى تسير حياته سيرا سويا ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين الهو، الأنا، والانا الأعلى فإذا اخفق ظهرت أمراض العصاب. **(أورد في: زهران، 2002).**

لأن التوازن بين مكونات الجهاز النفسي من شأنه الحفاظ على ثقة الفرد بنفسه.

وقد جاء أدلر بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد للنضال والسعي من اجل الكمال والتفوق ولذلك فإن الثقة بالنفس تتأثر من خلال شعورنا بالنقص وكل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق النفسي الاجتماعي للمتفوق وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد والذي أطلق عليه أدلر أسلوب الحياة ،يتأثر بالتركيبة الأسرية والاجتماعية كما انه يركز على النفس الواعية الشعورية، يعكس ما كان ينادي به فرويد.

ويؤكد العزة وعبد الهادي أن الإنسان يسعى في حياته وراء التفوق والخلاص من النقص ومحاولته للوصول إلى الكمال لتحقيق ذاته ليحتل مكانة مرموقة في المجتمع. **(أورد في: العنزي، 1999).**

11-3- اتجاه التحليل الاجتماعي:

يتناول فروم الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب من هذا المصطلح و هو الحب الذاتي ويشير انجلز إلى أن الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين، اليوم عدد كبير من الناس

يستخدم الحب الذاتي كبديل للمهمة الأصعب وهي حب الآخرين ،ويؤكد فروم بل ويصر على أن القدرة على الحب تتطلب التغلب على النرجسية نحن يجب أن نكافح من أجل النظر إلى الناس الآخرين والأشياء بطريقة موضوعية وتعترف بتلك الأوقات والتي كان فيها مقيدين بمشاعر ذاتية، فنحن نحتاج إلى التعرف بأن الفرق بين تصورنا لشخص آخر وواقعية الشخص كما تظهر بعيدة عن تدخل حاجاتنا وانفعالاتنا في الحكم عليه. ومفهوم فروم للحب الذاتي يوازن بظهور تأكيد روجرز على الانسجام ومناقشات ماسلو للاحترام والتقدير الذاتي.

وينظر سوليفان للثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة ويؤكد انجلز بأن سوليفان يؤكد على أن الشخصية تظهر كنتيجة لتفاعلات الشخص مع بيئته من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية نصبح واعيين بأنفسنا وبكيفية ارتباطنا بالناس الآخرين.

ومن هنا يتضح بأن الثقة بالنفس كما ينظر إليها سوليفان تتوقف على العلاقات الشخصية المتبادلة بين الشخص والآخرين وفي المبادئ والافتراضات الرئيسية التي قامت عليها نظرية سوليفان ويعتبر أن دينامية الذات لها دور هام في تنظيم السلوك وفي تحقيق الحاجة للقبول والتقبل. **(أورد في: داود، 2015)**.

11-4 - الاتجاه المعرفي:

يعتبر الاتجاه المعرفي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس بوجه عام، وفي الإرشاد النفسي بوجه خاص، وذلك لاهتمامه بالعمليات العقلية في تفسيرها للسلوك السوي أو المرضي ،أو في علاج الاضطرابات النفسية.

وينظر Albert Ellis ألبرت إليس وهو أحد رواد هذا الاتجاه إلى الثقة بالنفس كمعيار من معايير الشخصية السوية، حيث حدد ثلاث عشرة معيارا للشخصية منها:

- اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية.

- حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.
- تقبل الفرد الإحباط وإمكانية التعامل معه بفعالية.
- قدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه.
- القدرة على الحصول على السعادة.
- القدرة على التفكير العلمي.
- الواقعية.
- تقبل الذات والثقة بالنفس.**(عن بلال 2014)**.

وجاءت إسهامات Meichenbaum ميكينبوم لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف باسم حديث الذات التعليمات الذاتية وأشار إلى تأثيرها على السلوك وبالتالي فإن العملية الإرشادية تتضمن تطوير أساليب تستخدم لتوجيه ومراقبة ومراجعة وضبط السلوك، وبذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحاديثه الذاتية إيجابية. **(أورد في: المفرجي، 2008)**.

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الثقة بالنفس وهي سمة تكمن في النظرة الايجابية الواقعية وأهميتها في حياة الفرد على الصعيد الذاتي والاجتماعي والأكاديمي والنظريات المفسرة لها وكذلك مظاهر وسمات الثقة بالنفس وظاهر ضعف الثقة بالنفس إضافة إلى مراحل الثقة بالنفس ومستوياتها وأنواع الثقة بالنفس وأخيرا عرجنا إلى فوائد الثقة بالنفس في بناء شخصية الفرد فالثقة بالنفس مفتاح الحياة الناجحة وهي شرط أساسي حتى يتغلب المراهق المتمدرس على المخاوف التي تنشأ من شعوره بضعفه وتخطي الصعاب والعراقيل من أجل الوصول إلى هدفه.

الفصل الثالث
التوافق الدراسي

تمهيد

1- تعريف التوافق.

2- أنواع التوافق.

3- نظريات التوافق.

4- تعريف التوافق الدراسي.

5- أبعاد التوافق الدراسي.

6- مظاهر التوافق الدراسي.

7- العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي.

8- سمات المتوافقين وغير المتوافقين دراسيا.

9- أسباب سوء التوافق الدراسي

10- علاج سوء التوافق الدراسي.

خلاصة

تمهيد:

تطرأ على الفرد كل يوم العديد من التغيرات نمائية وبيئية كثيرة، منذ ولادته و تستمر على مدار حياته وفي كل مرة يمس التغيير جنب حساس من جوانب حياته، و بالتالي فهو مطالب بالتوافق من أجل مواكبة التغيير، وكلما كانت التغيرات سريعة يصبح التوافق معها ضرورة، من أجل استرداد الاستقرار واستمرار الحياة، ونجد أن العمليات التوافقية تختلف باختلاف الأفراد والفئات العمرية والمواقف الحياتية، فالتوافق يكون شخصيا، أسريا، مهنيا، دراسيا... لتبقى الحياة سلسلة مستمرة من العمليات التوافقية. والتلميذ باعتباره فردا من أفراد المجتمع فهو بلا شك يعاني من مشكلات عديدة، فطوال فترة دراسته استطاع أن يتجاوز الكثير منها بأساليب مختلفة تتناسب مع قدراته.

غير أنه أحيانا يعجز التلميذ عن حل بعض المشكلات، وهذا قد يعرضه إلى العديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والتوتر مما يعيق توافقه النفسي الذي يعتبر هدف كل إنسان.

والتوافق الدراسي الذي يعتبر من أهم أنواع التوافق، لدى التلميذ خصوصا لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لكونه يمر بأصعب فترة من فترات نموه وهي مرحلة المراهقة، يتحدد ذلك تبعا للطرق التي يتبعها التلميذ للوصول إلى حالة التوازن النسبي بين متطلباته ومتطلبات بيئته الدراسية ما يضمن له الشعور بالارتياح والاقتناع داخل المؤسسة التربوية.

1- تعريف التوافق:

- اصطلاحا:

تعريف **احمد عزت راجح (1985):** إن التوافق هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا، أو مشكلة مادية، أو اجتماعية، أو خلقية، أو صراعات نفسية، تغييرا يناسب هذه الظروف. **(أورد في:راجح،1985).**

تعريف **صالح حسن الداهري (2005):** التوافق عملية دينامية كلية مستمرة يحاول بها الفرد عن طريق تغيير سلوكه لتحقيق التوافق بينه وبين البيئة المحيطة به بغية الوصول إلى الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي. فالتوافق هو قدرة الإنسان على مواجهة الظروف البيئية بحيث يشبع حاجاته و من ثم يبقي على حياته، فالتوافق والإشباع لا يعني خلو الإنسان من المشكلات **(أورد في: الداهري،2005).**

تعريف "**عبد المليحي**" **وآخرون:** التوافق هو الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة مع البيئة المحيطة به. **(أورد في: ألقذافي،1998).**

نستخلص من هذه التعاريف أن التوافق هو تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الحاجات الداخلية والدوافع، أي مختلف المطالب الذاتية والعمل على مواجهة الظروف الضاغطة المحيطة به وتحقيق التوازن بينه وبين محيطه.

يعرف **حامد زهران (2001):** التوافق بأنه عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته.**(أورد في: حاميمي،2014).**

ويذهب **(نبيل سفيان،2014):** بالقول أن التوافق إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والاضطرابات النفسية

واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه.

أما **(مايسة النيال، 2002):** فتعرف التوافق على انه "القدرة على استعادة الفرد لاتزانه الداخلي نتيجة إشباعه لدوافعه الداخلية، و بالتالي شعوره بالرضا، لينتج عن ذلك تقبله لذاته و ثقته بها واعتماده عليها.(**أورد في: زقوت و النبأ، 2002).**

فمن العرض السابق لتعريفات التوافق نستخلص أن معظم التعارف المقدمة من طرف المهتمين بدراسة هذا المفهوم تدور حول نقاط متشابهة أحيانا ومتكاملة أحيانا أخرى، ولا توجد اختلافات جوهرية بتلك التعريفات، كما أن الهدف الأساسي من التوافق يكمن في خفض وإزالة التوترات والصراعات النفسية ومحاولة الفرد التوفيق بين رغباته والظروف المحيطة به.

2-أنواع التوافق:

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

2- 1- التوافق الذاتي: ويقصد به العمليات إلي تحدث داخل الفرد و بشعوره و إرادته ليحصل على التوافق و التلاؤم بين رغباته و حاجته من جهة، قيم المجتمع و اعتباراته من جهة أخر و كذلك عملية الموائمة بين حاجات الفرد و دوافعه المتصارعة فيما بينها من أجل تحقيق الإشباع.**(أورد في:الألوسي،(1990).**

2- 2- التوافق الاجتماعي: ويقصد به التعديلات التي يجريها الفرد على سلوكه من أجل تحقيق الإشباع السليم للحاجات الاجتماعية وتحقيق متطلبات المجتمع، وبناء صلة سوية مع البيئة التي يعيش فيها الفرد، كما انه فهم واستيعاب العلاقات الاجتماعية القائمة بالموقف دون تحريف أو زيادة أو نقصان، وتقديم انفعالات مناسبة للموقف دون تحريف أو زيادة أو نقصان، وتقديم انفعالات مناسبة للمواقف الاجتماعية وتحقيق متطلبات المجتمع،

وبناء صلة سوية مع البيئة التي يعيش فيها الفرد، كما انه فهم واستيعاب العلاقات الاجتماعية القائمة بالموقف دون تحريف أو زيادة أو نقصان، وتقديم انفعالات مناسبة للموقف وحسن التصرف في المواقف الاجتماعية المناسبة. **(أورد في: أسعد،1983).**

3- نظريات التوافق:

هناك العديد من النظريات التي وضعت لتفسير التوافق لدى الأفراد غير أنه يصعب علينا ردها بأسرها، ولكن يمكننا أن نشير إلى أهمها وهي:

3-1- النظرية البيولوجية الطبية: يرى أصحاب هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق ينتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ، و مثل هذه الأمراض يمكن توارثها واكتسابها من خلال الحياة عن طريق الإصابات، الجروح، العدوى، أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد ، و ترجع اللبنات الأولى لهذه النظرية لجهود كل من (Darwin, Mindel& Galton).**(أورد في: زقوت،(2009).**

3-2- النظرية السلوكية: يشير رواد هذه النظرية أمثال(Watson)أن التوافق عملية مكتسبة عن طريق الخبرة والتعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، ومن المبادئ العامة لهذه النظرية كذلك والتي ترتكز عليها هي أن معظم سلوك الإنسان متعلما، وأن الفرد يتعلم السلوك السوي وغير السوي، والمتوافق وغير المتوافق، ومن أهم مفاهيمها" المثير والاستجابة".

وهو أن لكل سلوك مثير، وإذا كانت العلاقة بينهما سلمية كان السلوك سلميا، والشخصية في نظرهم هي مجموعة أساليب سلوكية متعلمة ثابتة نسبيا والتي تميز الفرد عن غيره، وبما أن السلوك غير السوي متعلم فالتعزيز يقويه، كما أن عملية التوافق في نظرهم لا يمكن أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة وإثباتها.**(أورد في: نبيل، 2004).**

3- 3- نظرية التحليل النفسي: اعتقد (Freud) أن عملية التوافق الشخصي غالبا ماتكون لا شعورية، أي لا تعي بالأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم. فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية " للهو" بوسائل مقبولة اجتماعيا، كما يرى **(Freud)** كذلك أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال لسو التوافق.

واقر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب.

وبعد **(Freud)** تعددت وجهات النظر التحليلية، والتأكد في الغالب على أهمية العوامل الاجتماعية وفاعلية الأنا، فعلى سبيل المثال أكد (Yung) عل أهمية اكتشاف الذات الحقيقية و أهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة، وقد قرر أن الصحة النفسية والتوافق السوي يتطلبان التوازن بين ميولنا الانبساطية، وكذلك تأكيده على ضرورة تكامل العمليات الأربع الأساسية في تخبيير الحياة والعالم الخارجي وهي: الإحساس، الإدراك، المشاعر، التفكير.

كما اعتقد**(Vroom)**أن الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية لابد و أن تتسم بالصفات التالية: الثقة، الاستقلالية، التوجه نحو الهدف، التنافس، الإحساس الواضح بالهوية، القدرة على الألفة والحب.**(أورد في: مدحت، 1990)**.

ويؤكد **(Sullivan)** بتأثير العوامل الشخصية المتبادلة، حيث تنتج العوامل السوية شخصية منتجة ، في حين يؤدي سوء هذه العوامل إلى العديد من الاضطرابات السلوكية التي يمكن أن تنبثق جميعا عن الروح العدوانية اتجاه الأخرين. **(أورد في: عسيري، 2003)**.

3-4- نظرية علم النفس الإنساني : يعتبر **(روجرز)** صاحب هذه النظرية حيث يرتبط اسمه بالاتجاه الإنساني في علم النفس الإنساني و ترتبط نظريته بالاتجاه الوجودي في علم

النفس، لأنها تعتمد على الجوانب الظاهرية حيث ركز على خبرات الأفراد ومشاعرهم وقيمتهم. وأكد أن الأفراد بإمكانهم اختيار اتجاهاتهم الصحية التي تحقق لهم التوافق النفسي.

ويقول أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي و ينتج عن ذلك استحالة تنظيم هذه الخبرات أو توحيدها كجزء من الذات التي تحقق لهم التوافق النفسي. ويقول أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي وينتج عن ذلك استحالة تنظيم هذه الخبرات أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك و تتبعثر نظرا لانتقاد الفرد لذاته. **(أورد في: القذافي، 1998)**.

نستخلص أن التوافق عند السلوكيين هو اكتساب الفرد لمجموعة من العادات المناسبة والفعالة في معاملة الآخرين والتي سبق وأن تعلمها الفرد وخففت عنه التوتر وأشبعت حاجاته. **(ماسلو A. Maslou)**

أكد على أهمية تحقيق الذات والوصول إلى تحقيق التوافق النفسي ويرى أن حاجات الإنسان تتباين حسب الأهمية البعض منها غير مهمة، والأخرى تحتاج إلى الإشباع لذلك أعد "**ماسلو**" نموذجا هرميا للدوافع والحاجات الإنسانية وهي كالتالي: الحاجات الفيزيولوجية، حاجات الأمان، حاجات الحب والانتماء وحاجات التقدير. **(أورد في: الداهري، (2005)**.

حسب نظرية علم النفس الإنساني فإن الشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤولية ويتحملها دون الاعتماد على الآخرين، وتؤكد على أهمية الوعي بالذات وتقبلها والوعي بالعالم الخارجي .

يؤكد رواد النظرية الاجتماعية أمثال **فيرز – دنهام – هولنجزهيد – رديك**، أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، فأثبتوا أن هناك اختلافا في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين، الإيطاليين والأمريكيين الايرلنديين.

كذلك وجدت فروق في الاتجاهات الاجتماعية في المجتمع وعلاقتها بالتوافق حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا، مشاكلهم بطابع فيزيقي، كما أظهروا ميلا قليلا لعلاج الاضطرابات النفسية، وهذا إلى غاية قيام أصحاب الطبقات الاجتماعية العليا الراقية بصياغة مشكلاتهم بطابع نفسي، وأظهروا ميلا قليلا لمعالجة المشكلات الفيزيقية.

إن مفهوم التوافق حسب النظرية الاجتماعية هو وصول الفرد إلى السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وتقبل التغير الاجتماعي والعمل لخير الجماعة والتفاعل الاجتماعي السليم يؤدي إلى التوافق الايجابي. **(أورد في: مدحت، 1990)**.

4- تعريف التوافق الدراسي:

عرفته الباحثة "**صباح باتر**: "هو مدى توافق الطالب نحو الدراسة والنظام السائد والمناهج المقررة، ومدى اعتماده على نفسه دون مساعدة الغير في توجيه سلوكه واختياره للخطط الدراسية الملائمة. **(أورد في: باتر، 1982)**.

يؤكد هذا التعريف على أن التوافق الدراسي من العمليات التي يقوم بها الطالب بوضع خطط وإجراءات وصولا إلى تحقيق أهدافه في البيئة المدرسية التي يؤثر فيها ويتأثر بها مما يولد لديه دافع التعلم كالرغبة في المعرفة والفهم والاستطلاع و الاكتشاف...

تعريف الباحث **كمال الدسوقي(1974)**: التوافق الدراسي شأنه شأن كل توافق أخر هو عملية تغيير وتغير والدارس في هذا الموقف أكثر من أي موقف توافقي أخر وكان عليه هو دائما أن يتغير لا أن يغير.**(أورد في: دسوقي،1974)**.

تعريف الباحث "**عباس محمود عوض**" **(1990)**: التوافق الدراسي هو قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم الدراسي من ثم تمكنه من عقد علاقات متميزة بينه وبين أساتذته وأصدقائه مشاركته في مختلف الأنشطة الثقافية والاجتماعية داخل المجتمع الدراسي

وبالتالي ينظم وقته ويوفق بين أوقات الدراسة والترفيه فيحقق هدفه من الدراسة. **(أورد في:عوض، 1990)**.

تعريف الباحثان " **الشربيني وبلقيه (1998):** التوافق الدراسي ما هو إلا المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين محيطه من جهة أخرى، بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والنفسي وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي، الرضا والقبول على نحو منظم ومنسق.**(أورد في: الزهراني، 2005)**.

مما سبق يتضح أن التوافق الدراسي عملية نفسية وعلمية يبادر بها الطالب، إذ أنها تعكس مدى قدرته على عقد علاقات بناءة ومميزة بينه وبين مكونات بيئته الدراسية من أساتذة وزملاء، كذلك التلاؤم مع المواد الدراسية والمناهج التربوية والأنظمة السائدة ويبذل مجهود فردي معتبر لتحقيق الغاية من الدراسة ألا وهي النجاح والتفوق.

5- أبعاد التوافق الدراسي:

يحاول الباحث فيما يلي تحديد أبعاد التوافق الدراسي للتلاميذ وذلك على النحو الآتي:

5- 1- العلاقة بالزملاء: التلميذ المتوافق الذي يقضي وقت فراغه مع زملائه و يميل إلى الاشتراك معهم في القيام بأي عمل جماعي ويكون محبوبا لديهم وله صداقات قوية معهم ومندمج معهم، أما التلميذ غير المتوافق فهو التلميذ الذي ينتقده زملائه كثيرا ولا يهتم بهم ويشعر أنهم لا يفهمونه ولا يقدر أرائهم وهو غير المحبوب بينهم ولا يميل إلى الاشتراك في أي عمل جماعي.

يذكر "**عمر عبد الرحيم نصر الله**": أن علاقة التلاميذ مع بعضهم البعض أثناء قيامهم بالأنشطة التعليمية المختلفة التي تطلب منهم بجزء من العملية التعليمية والتربوية، فقد يكون هذا التفاعل تفاعلا ايجابيا يأخذ مظاهر الحب والزمالة والتعاون والمشاركة

والمنافسة السليمة والعمل النافع والمنتج، وقد يكون ما يحدث من تفاعل تفاعلا سلبيا يأخذ مظاهر الكراهية والفرقة والتشاجر والمنافسة الهدامة، وفي كلتا الحالتين فإن العلاقات التي تنشأ بين التلاميذ يكون لها الأثر الأكبر على المدى البعيد فيما سيكون عليه مستواهم التحصيلي والتعليمي والذي يؤثر بصورة واضحة على تحديد مستقبله وتعلمهم، حيث من الممكن أن تؤدي هذه العلاقات إلى رفع مستوى التحصيل الدراسي. **(أورد في: نصرا لله، 2004).**

5- 2- العلاقة بالأساتذة: التلميذ المتوافق دراسيا هو الذي يحب أساتذته ويرى العلاقة بينه و بينهم تسودها روح المودة والاحترام وليس الخوف والنفور ويشعر بإخلاصهم نحوه، ولا يجد صعوبة من ناحيته في الاتصال بهم والتحدث إليهم، ويرى فيهم مثلا يحتذي به، وهو محبوب منهم، والتلميذ غير المتوافق هو الذي يشعر نحو أساتذته بالخوف ولا يستطيع الاندماج معهم إذ كانوا في رحلة خارج المدرسة، ويشعر بحاجز كبير يفصل بينه وبينهم، كما لا يشعر نحوهم بالولاء.

تشير " **أمال صادق**" و"**فؤاد أبو حطب** " إلى أن علاقة الأساتذة بطلابهم تلعب دورا رئيسيا في تقدم العمليات الدراسية وفي تنمية السلوك الاجتماعي للطلاب، ونجاح الأستاذ في تأديته لمهمته وتحقيق الأهداف التعليمية يتوقف على نجاح أو فشل تلك العلاقة فقاعة الدراسة ليست إلا صورة مصغرة من أي جماعة بشرية كما قلنا، وتؤكد هذه الحقيقة أهمية العلاقة بين الطلاب والأساتذة وصعوبات ذلك في نفس الوقت، وتكمن تلك الصعوبات في كيفية فهم الأستاذ لدوره وقيامه به في نطاق السلطة المخولة له. **(أورد في: صادق وفؤاد، 2004).**

5- 3-أوجه النشاط الاجتماعي: التلميذ المتوافق الذي ينتمي غالبا إلى جمعية أو فريق رياضي داخل المدرسة، ويقوم في كثير من الأحيان بالاشتراك في تنظيم الحفلات العامة

والمسابقات والرحلات والأيام الرياضية بالمدرسة، أما التلميذ الغير متوافق فهو الذي ينتمي إلى أي جمعية أدبية أو رياضية أو ثقافية. **(أورد في: فرج طه، 1999)**.

5-4- بين الطلاب بعضهم البعض: و يتيحون فرصة للنقاش المتبادل، كانت طريقتهم في التعليم أجدى إذ يزداد الطلاب فهما للمادة المدروسة وإزالة لما يعتريها من غموض وارتفع دافعهم في نفس الوقت نحو تحصيلها .

5-5- الاتجاه نحو مواد الدراسة: التلميذ المتوافق هو التلميذ الذي يؤمن بأهمية المواد التي يدرسها، ويجدها مشوقة كما أن ميوله نحوها لا تتغير والتلميذ غير المتوافق هو الذي يرى أن المواد التي يدرسها تافهة ودراستها مضيعة للوقت ولا يقتنع بأهميتها كما أن ميوله نحوها تتغير بسرعة، ويرى فيها عبئا ثقيلا خطة.

5- 6- تنظيم الوقت: الطالب أو التلميذ المتوافق هو الذي يستطيع تنظيم وقته والسيطرة عليه، فيقسمه إلى أجزاء للمذاكرة وأخرى للترفيه، بناء على خطة مرسومة، وهو يدرك أهمية الوقت و قيمته، و الطالب غير المتوافق، والطالب غير المتوافق هو الذي يسير في عمله حسب الظروف الخارجية ويضيع جزءا كبيرا منه في أعمل لا فائدة منها.

5- 7- طريقة الاستذكار: التلميذ المتوافق هو الذي يستطيع تنظيم دروسه تنظيما يمكنه من عمل ملحقات أو ملخصات لكل مادة ويستطيع أن يستخلص النقاط المهمة في أي موضوع بشكل يسهل عليه الاسترجاع، والتلميذ غير المتوافق هو غير المنظم في تنسيق دروسه ويجد صعوبة في الفهم والاسترجاع.

أما "**عبد الله لبوز** " فركز في دراسته على الأبعاد الثلاثة التالية:

أ- الجد والاجتهاد: لعل من بين المؤشرات الهامة والدالة على التوافق الدراسي للتلميذ جده واجتهاده في حياته الدراسية، ويختلف التلاميذ على حد فروقهم الفردية في المؤشر، إذ أن

قوة الدافع تتميز بين التلاميذ ومدركاتهم وتصوراتهم للدراسة واتجاهاتهم نحوها، وكذا أهدافهم التي يريدون الوصول إليها، وما يحققونه من نجاح في الدراسة وفي غيرها.

ويعتبر التوافق الدراسي جملة من المواقف تحدد إزاء علاقات التلميذ بمحيطه الدراسي، وتتضح بارزة من خلال تفاعله مع هذا المحيط تتخذ من الجد والاجتهاد صورة واضحة لها، تكون بقدر دافع التلميذ واهتمامه ولا تقتصر على حياته الدراسية فحسب بل تتعدى ذلك إلى حياته العامة.

لذا فإن جد التلميذ واجتهاده يعبر عن رغبته والطموح إلى المستقبل وهو ما يصبو إليه مفهوم التربية في أهدافه وغاياته من تكوين الفرد (المواطن والإنسان الصالح) المزود بالمعارف والخبرات والمهارات التي يستغلها في حل مشكلاته الخاصة والعامة بل وحتى مشكلات غيره.

ب- الإذعان: إن المدرسة بأساليبها التربوية لا تختلف كثيرا عن أساليب التربية في البيت، إذ أن المدرس يتخذ صورة الأب بالنسبة للتلميذ من جهة والتلميذ يأتي من البيت مزودا بالخبرات التي تلقاها من والده من جهة أخرى، حيث أن المدرس قبل أن يكون مدرسا هو كغيره أتى من أسرة وله علاقات بين أبويه، وكل منهما (المعلم والتلميذ) يسقط لا شعوريا خلفياته المنزلية ومشكلاته الأسرية، من هنا تتخذ عمليات السيطرة والإذعان أشكالا لا تختلف كثيرا عما عليه خارج القسم.

ج- العلاقة بالمدرس: إن التصورات والمدركات عند التلميذ والتي تنمو عن طبيعة العلاقات الموجودة بين التلاميذ والمدرسين لهي من أهم العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي ذلك أن التواصل بين الطرفين يتحدد بفعل هذه التصورات إذ أنه لمن أهم المكاسب للمدرس الناجح في القسم الدراسي أن تكون علاقاته جيدة مع تلاميذ، لأن ذلك الدور الشاق لا يكون إلا أذا تميز هذا المدرس بصفات تؤهله لإقامة تفاعل مؤثر في حياة التلميذ

الوجدانية، هذا التميز الذي تتكامل فيه نواحي شخصيته في الإطار الذي يستطيع من خلاله أن ينسج علاقات جيدة مع تلاميذه.

فقد خلص "**سيموندر**" إلى أن المعلم الرفيع هو من يستطيع حب الأطفال، وتختلف نسب التفاوت بين المعلمين و نجاحهم في العلاقات الاجتماعية الحسنة.

إذ أكد "**دودج**" في دراسته مفضلة أن المعلم الناجح يؤدي في استبيان الشخصية ارتياحا في العلاقات الاجتماعية وإرادة في تحمل المسؤولية كما كان أقل تعرضا للخوف والجزع وأكثر استجابة لأراء الآخرين ورابطا في اتخاذ القرارات من المعلم الأقل نجاحا منه. **(أورد في: لبوز، 2002).**

6- مظاهر التوافق الدراسي:

من أهم المظاهر التي تؤشر على توافق الطالب دراسيا نجد:

6-1- الاتجاه الايجابي نحو الدراسة : الطالب المتوافق هو الذي ينكب على الدراسة بشكل جدي، ويرى فيها متعة، كما أنه يؤمن بأهمية المواد الدراسية المقررة .

6-2- العلاقة بالمدرسين : الطالب المتوافق هو الذي يحترم مدرسيه ويقدرهم ويقدر الدور الذي يقومون به، كما انه يتبع تعليماتهم وينفذها ويسألهم ويتحدث معهم ويعتبرهم قدوة يجب الاقتداء بها.

6-3- العلاقة بالزملاء: الطالب المتوافق هو الذي يقيم علاقات مع الزملاء أساسها المودة والاحترام المتبادل مع زملائه داخل وخارج الكلية، كما انه يبدي اهتماما بهم ويساعدهم في حل مشاكلهم الدراسية والشخصية.

6-4- تنظيم الوقت: الطالب المتوافق دراسيا هو الذي ينظم وقته بشكل متزن ويقسمه إلى أوقات للأنشطة الاجتماعية والترفيهية وهو الذي يسيطر على وقته ولا يجعل الوقت يسيطر عليه، كما أنه يقدر أهمية الوقت وقيمته.

6-5- طريقة الدراسة : الطالب المتوافق هو الذي يتبع طرقا مختلفة في الدراسة تتلاءم مع المادة الدراسية التي يدرسها ويقوم بعمل ملخصات واستنتاجات، كما انه قادر على تحديد النقاط المهمة والتركيز عليها في أثناء المراجعة .

6-6- ارتياد المكتبة: الطالب المتوافق هو الذي يرتاد المكتبة باستمرار ويبحث فيها عن المعلومات اللازمة للدراسة وكتابة الأبحاث والتقارير والواجبات.

6-7- التمييز الدراسي: الطالب المتوافق هو المتميز دراسيا، الذي يحصل على درجات عالية في الامتحانات ويظهر ذلك في سجلات وكشوف الدرجات. **(أورد في: شقورة شعبان،2001).**

نستخلص من أهم الخصائص التي يظهر بها الطالب المتوافق دراسيا تتمثل في علاقة المودة والاحترام والتقدير والمساعدة التي تجمع بين الطالب وأساتذته، أو بين الطالب وزملائه إلى جانب التوجه الإيجابي نحو دراسته من خلال إعطاء أهمية متساوية لكل المواد والمقررات الدراسية، هذا بتنظيم الوقت، أي تخصيص وقت للمراجعة الفعالة والبحث المكتبي والعلمي وتخصيص وقت للترفيه والنشطات الثقافية، لأن نتائج التوافق الدراسي تظهر بتميز الطالب بمردوده الجيد.

7- العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي:

تشير "**الزهراني نجمة**" بأن التوافق الدراسي يتأثر بالعديد من العوامل والتي يلخصها " **الأسمري**" **(1990).**

- التوافق النفسي للفرد وقدراته على الاستقلال النفسي في نهاية المراهقة و بداية الرشد والشعور بالهوية كفرد له كيانه المستقل من أهم العوامل في تحقيق التوافق الدراسي.

- الظروف الاقتصادية والمعيشية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة فكلما ارتفع المستوى التعليمي والمادي للأسرة كلما زاد في توافق الطالب وإنجازه التعليمي والعكس صحيح.
- إثارة الدوافع على التعلم وتهيئة الفرص اللازمة للتعلم والكشف عن قدرات التلاميذ لمعرفة إمكانات كل منهم مع الموازنة بين المقررات الدراسية والقدرات.
- الموازنة بين ما تعطيه المدرسة من مقررات وواجبات وبين ما يستطيع الطلاب القيام به، أي أن يكون هناك توازن بين قدرات الطلبة والمقررات المفروضة عليهم.

بث روح المنافسة بين الطلبة بغية الوصول إلى التسابق في تحصيل المعلومة والاستفادة منها وتحقيق أكبر قدر ممكن من الإنجاز.

تشجيع الطلبة على العمل المشترك وتعويدهم على حب التعاون و المشاركة الفعالة فيما بينهم استعدادا لما ينتظرهم من مسؤوليات مستقبلية. **(أورد في: الزهراني،2005).**

8- سمات المتوافقين وغير المتوافقين دراسيا:

يذكر "**الأغا عاطف**" **(1989)** انه حدد سمات الطالب المتوافق دراسيا بأنه ذلك الطالب .

- المنتبه الهادئ النشيط في التفاعل داخل حجرة الدراسة .
- الحفظ على النظام .
- لا يتحدث مع زملائه أثناء المحاضرة.
- لا يعرض نفسه للحرج من قبل معلميه.
- المؤدب المطيع لأساتذته الذين يكون في علاقة طبية معهم.

وأشارت "**ميدون**" **(2013)** أن" **نصر الله** " و"**عمر عبد الرحيم**" **(2010)** ذكر مجموعة من السمات التي يتصف بها التلاميذ غير المتوافقين دراسيا والتي يلخصونها فيما يلي :

8-1- السمات العقلية: مستوى إدراك عقلي دون المعدل وضعف إدراكه للعلاقات بين الأشياء.

- ضعف الذاكرة و صعوبة تذكر الأشياء.
- عدم القدرة على التفكير المجرد واستخدام الرموز.
- قلة الحصيلة اللغوية .

8-2- السمات الانفعالية:

- فقدان أو ضعف الثقة بالنفس.
- شرود الذهن أثناء الدرس .
- عدم الاستقرار وعدم القدرة على التحمل.
- الشعور بالدونية أو الشعور بالعداء.
- النزوع للكسل والتهاون.

8-3- السمات الجسمية:

- ضعف البنية الجسمية والمرض نتيجة سوء التغذية .
- مشكلات سمعية أو بصرية أو عيوب أو عاهات أو تشوهات.

8-4- الخصائص الشخصية و الاجتماعية:

- قدرة محدودة في توجيه الذات أو التكيف مع المواقف الجديدة.
- الانطواء والانسحاب من المواقف الاجتماعية.

8-5- العلاقات والاتجاهات الدراسية:

- التأجيل أو الإهمال في انجاز الأعمال و الواجبات .
- ضعف التقبل للمواقف التربوية والأعمال المدرسية، وكذلك كره الطالب للمدرسة وعدم الرغبة في الذهاب إليها والاجتماع مع الآخرين، بسبب علاقته السلبية مع زملائه وعدم مراعاة المعلمين لقدراته الخاصة وميوله الشخصية والفروق الفردية بصورة عامة.

9- أسباب سوء التوافق الدراسي:

9-1- العوامل الأسرية:

9-1-1- المستوى الاقتصادي:

- التغذية اليومية المقدمة للتلميذ في أسرته
- عدم القدرة على العلاج الطبي عند الإصابة بالأمراض العابرة أو المزمنة.
- القيام بأعمال مقابل أجرة لدى أشخاص أخرين لمساعدة الأسرة ماديا .

9-1-2- المستوى الثقافي:

- إهمال المتابعة من الوالدين للتلميذ و مراقبته
- الاهتمام بأداء التلميذ لواجباته بعد أخذ قسط من الراحة .
- تعاون الأسرة مع المدرسة وإقامة جسر مستمر للتواصل وتبادل المعلومات.

9-1-3- الجو المنزلي:

- الجو السري المشحون قد يكون سببا في سوء التوافق.
- يجب على الوالدين أن يعطوا صورة حسنة عن علاقتهما ببعضهما.

(أورد في: أمبارك نهاري، 2000).

10- علاج سوء التوافق الدراسي:

وهنا نجد أنواع مختلفة من العلاجات لسوء التوافق الدراسي و ذلك لاختلاف أسباب حدوثه و هي كالاتي:

- ضعف حيوية التلميذ: يجب عرضه عل الأطباء.
- ضعف البصر أو السمع: يكون العلاج بالجلوس في الفصل في أماكن مناسبة.
- العوامل النفسية كفقدان أحد الوالدين أو أحدهما أو كلاهما أو انفصالهما: هنا يجب اللجوء للعيادة النفسية خاصة في حالات اضطرابات اللغة والكلام ومشكلات السلوك.
- طريقة التدريس وتعامل المدرس مع المتمدرس (التلميذ):

وهنا يجب على المعلم أن يعاملهم معاملة تساعدهم على تفهم مشكلاتهم و نفسيا تهم وألا يقسو عليهم ولتفادي مشكلة سوء التوافق الدراسي لابد من:

- مراعاة المعلم للفروق الفردية بين التلاميذ من حيث العمر، الذكاء، القدرة التحصيلية.
- تطوير المقررات الدراسية حسب الاحتياجات الجسدية والعقلية والنفسية والعاطفية للتلميذ لتصبح مناسبة لقدراتهم وميولهم. **(أورد في: بن حمودة،2008)**.
- الاهتمام بالتوجيه التربوي و هذا لمساعدة التلميذ على الوصول إلى أقصى نمو له في مجال الدراسة. **(أورد في: الفاخري،2005)**.
- أن لا يكون عدد التلاميذ مرتفعا في الفصول الضعيفة نظرا لحاجة هؤلاء التلاميذ إلى رعاية خاصة كما يجب اختيار أفضل المعلمين.
- تنفيذ برامج خاصة كالدروس الخصوصية ومجموعات التقوية وتشجيع التعاون والعمل الجماعي في المذاكرة أو عمل مشترك.
- الاهتمام بالنواحي الصحية وفحص التلميذ بشكل مستمر والاهتمام بالنواحي الاجتماعية وهذا بالتعاون مع الأسرة .

- عدم إثارة المنافسة غير الشريفة أو المقارنة بين التلاميذ.
- تهيئة الجو المدرسي المناسب الذي يشجع التلميذ و يحببه للمدرسة.
- إثارة دوافع التعلم لدى التلميذ. **(أورد في: دسوقي،1974)**.

خلاصة الفصل

حسب ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، نستخلص أن الإنسان يسعى بصورة مستمرة لتحقيق التوافق وذلك لأنه غاية وعملية ضرورية لكل فرد للوصول إلى ضمان حياة مستقرة.

ويعد التوافق الدراسي أحد مجالات توافق النفس وهو الركيزة الأساسية لحياة الفرد التعليمية، فهو يجعله دائما يحصل على حالة إشباع وإرضاء لدوافعه، كما انه مؤشر إيجابي على صحة التلميذ النفسية ولهذا يجب على الأولياء وأفراد الطاقم التربوي الاهتمام بالتوافق الدراسي في المجال التربوي لما له من أهمية بالغة، فمن جهة يسمح بتحليل العملية التعليمية من حيث أنماط العلاقات الأفقية (المعلم، المتعلم)، من جهة أخرى يساعد الفاعلين في الميدان على ضبط أسباب الفشل الدراسي ومحاولة إيجاد حلول للمشكلات الدراسية وحتى السلوكية التي قد تعيق نجاح العملية التعليمية التعلمية.

الفصل الرابع
المراهقة

تمهيد.

1- مفهوم المراهقة.

2- أهمية مرحلة المراهقة.

3- مراحل المراهقة.

4- أشكال المراهقة.

5- حاجات وحقوق المراهقين.

6- خصائص المراهقة.

خلاصة.

تمهيد :

إن الفرد يمر منذ ولادته بعدة مراحل بدءا بالطفولة والمراهقة فالرشد والشيخوخة إلى أن ينتهي به العمرو لكل مرحلة عمرية خصائصها التي تميزها عن غيرها من المراحل.

فمرحلة المراهقة تعتبر من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته نظرا لمختلف التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث فيها فمرحلة المراهقة تعد من بين المواضيع التي جذبت انتباه واهتمام الباحثين نظرا للأهمية البالغة التي تلعبها في تكوين شخصية الفرد وهذا ما أدى الباحثين إلى دراسة هذه المرحلة وذلك من حيث التطرق إلى مفهوم المراهقة ومراحلها ،أشكالها وأيضا حاجات وحقوق المراهقين.

1- مفهوم المراهقة:

تعرف المراهقة على أنها المرحلة التي تطرأ عليها مجموعة من التغيرات الجسدية، الجنسية والعقلية، إذ تعددت التعريفات التي قدمت من طرف العلماء والباحثين ومن هذه التعريفات نجد:

يعرف "**معروف رزيق**" أن المراهقة على أنها كلمة مشتقة من الفعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج ويقصد به مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الفتى سواء كانت من الناحية البدنية، الجنسية، العقلية، العاطفية والاجتماعية والتي من شأنها أن تنقل المرء من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب والرجولة لذا تعتبر جسرا يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته. **(أورد في:رزيق، 1986)**.

كما عرف الدكتور "**مصطفى فهمي**" أن المراهقة مرحلة تغيير كلي وشامل وليست أزمة في النمو ،فإذا لم يجد المراهق التوجيه المناسب في هذه الفترة فلا شك أن حياته تتصف بالفوضى النفسية والانهماك في المشاغل الجنسية والعدوان المدمر والمتمرد الهدام وبذلك تصبح بحق أزمة من الأزمات.**(أورد في: رزيق، 1986)**.

أما تعريف الباحث " **حامد عبد السلام زهران** " لمصطلح المراهقة هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة النضج ،و تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين. فمن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي، بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة. **(أورد في: السيد، 1998)**.

ويشير "**حسين فيصل العنزي**" **1975** على أن المراهقة مرحلة من مراحل النمو يمر بها الفرد، تظهر فيها تغيرات جسمية واضحة تفرض عليه مطالب عضوية واجتماعية وعقلية

قد لا تتناسب معها ويساندها النمو الاجتماعي والعقلي اللذان يتأخران كثيرا عن النمو الجسمي وهذا ما يعرف عادة بالتخلف النهائي في مرحلة النمو.

ويجب التمييز بين مفهوم المراهقة والبلوغ وذلك لأن البلوغ في الفترة التي تسبق المراهقة ويحدث فيها النضج الجنسي ،بمعنى البلوغ هي جزء من المراهقة، وليس مرادفا لها ،وذلك لأن المراهقة تتضمن شتى نواحي النضج ،وليست الناحية الجنسية فقط لأن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي يسير بسرعة أقل نسبيا في التطور من سرعة النضج الجنسي ،مما أدى إلى أن تستمر فترة المراهقة من الفترة الانتقالية من الطفولة إلى الرشد ولها مميزات سلوكية .**(أورد في: العنزي، 1975)**.

نستنتج من خلال التعاريف أن المراهقة هي مرحلة انتقالية حساسة في حياة الفرد من الطفولة وصولا لمرحلة الشيخوخة تطرأ عليها مجموعة من التغيرات جسمية كانت أو عقلية أو عاطفية وغيرها من هذه التغيرات.

2- أهمية مرحلة المراهقة:

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة تغير شامل في جميع جوانب النمو، واجتياز المراهق هذه المرحلة بسلام يؤذن بانه سوف يكون في حياته صحيح النفس وقوي الشخصية، أما إذا لم يخرج منها المراهق سليما فإن ذلك سيؤثر على تكوينه النفسي وسلوكه الاجتماعي في المستقبل. وبحدوث الكثير من التغيرات الفسيولوجية والنفسية ينتقل الفرد الى الرشد وتمر هذه المرحلة بسلام دون أن تترك أثار ضارة على الشخصية ،فلا بد أن يفهم الوالدين والمربين طبيعة هذه المرحلة، كما يجب أن تتعاون هذه المؤسسات التعليمية والإعلامية في توجيه ورعاية المراهقين. **(أورد في: حسونة، 2008)**.

ويمكن النظر إلى أهمية مرحلة المراهقة أيضا من زاويتين، زاوية الفرد وزاوية المجتمع، فمن زاوية الفرد نجد انها تمثل مرحلة حرجة في حياة الفرد لأنها السن التي يتحدد

فيها مستقبله إلى حد كبير، وهي أيضا الفترة التي يمر فيها بكثير من الصعوبات أو يعاني فيها من الصراعات والقلق، ويمكن أن ينحرف المراهق في هذه السن إذا لم يجد من يساعده على تحمل هذه الصعوبات والعقبات.

ومن زاوية المجتمع نجد أنها الفترة التي يعد فيها الفرد نفسه ليبدأ العطاء للمجتمع، ولذلك فإن وجهة النظر الاجتماعية تلزمنا ببذل أقصى الجهد للحفاظ على هذه الطاقة البشرية، والعمل على تنميتها واستثمارها أفضل استثمار ممكن.**(أورد في: الزغبي، 2001)**.

3- مراحل تقسيم المراهقة:

يلاحظ عموما عدم اتفاق الباحثين والعلماء المختصين بدراسة التطور الإنساني على فترة زمنية محددة لفترة المراهقة، كما أنهم لم يتفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هذه المرحلة ولكنهم اتفقوا مبدئيا على أن مرحلة المراهقة تتحدد فجأة بلا موعد ولكنها عادة ما تكون مسبوقة بعملية البلوغ التي تمهد لها وللمراحل التالية ويقسم كثير من العلماء المراهقة من حيث الفترة الزمنية التي تعطيها هذه المرحلة:

3-1- المراهقة المبكرة:

وتمتد هذه المرحلة من سن الثانية عشر إلى الخامسة أو السادسة عشر حيث يصاحبها نمو سريع إلى ما بعد سن البلوغ بسنة تقريبا ويتميز سلوك المراهق في هذه المرحلة بالسعي نحو الاستقلال والرغبة في التخلص من القيود والسيطرة ويستيقظ عنده الإحساس بذاته وكيانه. **(أورد في: الزغبي، 2001)**.

ويطلق أيضا على هذه المرحلة اسم حب الشباب نظرا لشعور المراهق في هذه المرحلة بضعف الثقة فيما يتعلق بمظهره الخارجي، والتغيرات التي تطرأ عليه، فيعتقد ان الجميع ينظر إليه، وتزداد حاجاته للخصوصية والانفراد بنفسه، مما يصعب على أهله إقناعه اقناعه بغير ذلك وتعد هذه المرحلة صعبة ومعقدة جدا بالنسبة للأهل، وعليهم التحلي

بالصبر والإصغاء لاحتياجاتهم ودعمهم لتطوير وتنمية شخصيته. **(أورد في: عوض، 2006)**.

3-2- المراهقة الوسطى :

تبدأ هذه المرحلة في سن الخامسة أو السابعة عشر وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية وبما أن معظم التغيرات الجسدية قد حدثت في مرحلة المراهقة المبكرة ،يصبح المراهق أقل اهتمام بمظهره الخارجي ،لكن أكثر اهتماما بالجنس الآخر.

وفي هذه اللحظة أيضا يرفض المراهق قبول أفكار وقوانين الأهل، ويجربون الكثير من الأمور الممنوعة كالتدخين وشرب الخمر والمخدرات، والسهر خارج المنزل لساعات متأخرة ن كنوع من التحدي ولرفض رأيهم الخاص، ويصبح أكثر مجازفة ومخاطرة ويعتمد على الأصدقاء للحصول على الدعم والنصيحة، وفي هذه المرحلة أيضا يبدأ المراهق يبدأ بتقبل الحياة واللجوء إلى الاستقرار والتوافق الاجتماعي، وتزداد قدرته في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين ولكن اهتمامه بجماعة الرفاق في هذه المرحلة أقل من اهتمامه بهم في مرحلة المراهقة المبكرة ، كما تتسم هذه العلاقة بعدم الثقة. **(أورد في: جبل، 2001)**.

3-3- المراهقة المتأخرة:

تكون هذه المرحلة في الفترة العمرية ما بين الثامنة عشر والواحد والعشرين سنة بحيث يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والاستقلال ووضوح اهدافه حيث يصبح شابا وشابة وإنسانا راشدا في المظهر والتصرفات، ويستطيع معظم الشباب في هذه المرحلة أن يعملوا بطريقة مستقلة رغم انهماكهم بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم ،هذا راجع لشعورهم بثقة كبيرة اتجاه قراراتهم، ويعود الكثير منهم بطلب النصح والإرشاد من الأهل. **(أورد في: عوض، 2006)**.

نستخلص مما سبق ان فترة المراهقة صعب تحديدها نمن قبل العلماء إلا أنهم اتفقوا في النهاية تحديد ثلاث مراحل للمراهقة وهي المراهقة المبكرة ،المراهقة الوسطى والمراهقة المتأخرة.

4- أشكال المراهقة:

تشير الدراسات إلى وجود أربعة أشكال للمراهقة وهي كالتالي:

4-1 المراهقة المتكيفة المتوافقة: المراهق المتكيف يميل إلى الهدوء النسبي والاتزان الانفعالي وعلاقاته الطيبة بالآخرين لا أثر للتمرد على الوالدين والمدرسين ،حياته غنية بمجالات الخبرة العملية، والسعي لتحقيق الذات، لا تأخذ الشكوك وموجات التردد صورة حادة عنده، وتتميز مراهقته بالاعتدال والاشباع المتزن وتكامل الاتجاهات.

ويعتمد وجود هذا النوع من المراهقة على إمكانية قيام علاقات سليمة بين الآباء والأبناء، ويستطيع المراهقون أن يصلوا إلى النضج بسهولة عندما يضبط الآباء سلوكهم وتتخذ مواقفهم صورا تتسم بالحب والتعاطف مع الأبناء.**(أورد في: بركات، 2000).**

ومن أهم العوامل التي تؤدي لهذا النوع من المراهقة هي:

- المعاملة الوالدية التي تتسم باحترام برغبات المراهق.
- توفير الجو المناسب وحرية التصرف في الأمور الخاصة.
- توفر جو من الصراحة والثقة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشاكله وانشغالاته، مما يسمح له بالشعور بالثقة بالنفس وتقير والديه له.
- ارتفاع المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، حيث توفر له مختلف الحاجات المادية الضرورية.

4-2- المراهقة المنحرفة:

ومن سماتها الانحلال الخلقي العام، الانهيار النفسي الشامل للسلوك المضاد للمجتمع والانحرافات الجنسية.

كما يتميز المراهق بسوء الأخلاق والفوضى وبلوغ الذروة في سوء التوافق والبعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك ومن أسباب ذلك نجد المرور بخبرات شاذة والصدمات العاطفية العنيفة وقصور المراقبة الأسرية أو تخاذلها، سوء الحالة الاقتصادية لها وأيضا قسوة الأسرة في معاملتها للمراهق، تجهلها لرغبات وحاجات نموه أو العكس. والتدليل الزائد والصحبة المنحرفة، جانب كل هذه الأسباب جسمية مثل الشعور بالنقص أو الفشل الدراسي . **(أورد في: العنزي، 1975)**

4-3- المراهقة العدوانية:

يتسم سلوك المراهق في هذا النوع بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء ،ومن سماتها التمرد ضد الأسرة والمدرسة والسلطة عموما، الرغبة في الانتقام خصوصا من الوالدين وهذا ناتج عن نمو ونشأة المراهق في جو أسري يتميز بالضغط وصرامة القوانين فيه ،وعدم شعوره بالراحة والأمن والاطمئنان **(أورد في: زهران، 1995)**.

ومن أسبابها التربية الضائعة الملتزمة وتسلط وقسوة وصرامة القائمين على تربية المراهق والصحة السيئة وتركيز الأسرة على النواحي الدراسية، وهذه هي مجمل الأسباب التي تؤدي إلى هذا النوع من المراهقة. **(أورد في: زهران،1997)**.

4-4- المراهقة الانسحابية:

ومن سمات هذا الشكل من أشكال المراهقة سيطرة الطابع الانطوائي والتمركز حول الذات، التمرد، الخجل والشعور بالنقص، إضافة إلى الإسراف في الجنسية الذاتية والاتجاه نحو التطرف الديني بحثا عن الراحة النفسية والتخلص من مشاعر الذنب، كما يميزها

محاولة النجاح في الدراسة، وبما أن يغلب عليها طابع الانطواء والعزلة فإن العلاقات الاجتماعية في هذا الشكل محدودة جدا سواء داخل الأسرة أو في المجتمع الدراسي مما ينجم عنه تأخر ملحوظ في المستوى الدراسي رغم المحاولة. **(أورد في: معوض، 1994).**

5- حاجات وحقوق المراهقين المتمدرسين :

5-1- الحاجات: يحدد الباحث طلعت حسين عبد الرحيم حاجات المراهقين النفسية فيما يلي:

الحاجات النفسية: تتمثل في عشر حاجات وهي:

- الحاجة إلى الأمن.
- الحاجة إلى المحبة.
- الحاجة إلى الانتماء.
- الحاجة إلى تحقيق الذات.
- الحاجة إلى الحرية.
- الحاجة إلى النجاح.
- الحاجة إلى المجاراة.
- الحاجة إلى حب الظهور.
- الحاجة إلى المخاطرة.
- الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات .**(أورد في: مصباح، 2003).**

الحاجات الاجتماعية: تتمثل الحاجات الاجتماعية للمراهقين حسب ما أشار إليه الباحثين "محمد صلاح الدين علي مجاور" و"فتحي عبد المقصود الدين" فيما يلي:

- الحاجة إلى تنمية مهارات البيع والشراء والمفاهيم التي تجعلهم فاعلين في المجتمع.
- الحاجة تنمية القدرة على اكتساب الصحة الجسمية والعقلية واللياقة البدنية.

- الحاجة إلى فهم حقوقهم وواجباتهم في المجتمع.
- الحاجة إلى فهم قيمة الأسرة وأهميتها للفرد والمجتمع.
- الحاجة إلى معرفة كيفية الحصول على البضائع والخدمات والاستفادة منها.
- الحاجة إلى العلم والمعرفة وطرق الحصول عليها.
- الحاجة إلى تنمية قدراتهم و مواهبهم في تقدير الجمال.
- الحاجة إلى تنمية القدرة على التفكير العقلي وقدرة التعبير عن الآراء.
- الحاجة إلى تنمية عادات احترام الغير والعادات الخلقية.
- الحاجة إلى معرفة طريقة استغلال وقت الفراغ. **(أورد في: فدول، 2012).**

5-2- الحقوق : يجب اخذ حقوق المراهق في الحسبان واحترامها وهي:

- حق ارتكاب بعض الاخطاء احيانا وحق التعبير عن رأيه وحق تعزيز ذاته ونمو مفهوم ايجابي عن الذات.
- حق التمتع بحرية أكبر والسعي للاستغلال وحق اختيار أصدقائه ونشاطه الرياضي وملابسه وهواياته.
- حق التمتع بثقة الوالدين واطلاعه على شؤون الأسرة والحق في التربية الجنسية العلمية.
- حق احترام الوالدين له وأفكاره وحق التمتع بوقت يخلو فيه إلى نفسه ليمارس هواياته ولعبه ولقاء أصدقائه.
- حق التمتع بالخصوصية في غرفة خاصة أو مكتب كلما أمكن وعدم التدخل بالنسبة لمكالماته الهاتفية. **(أورد في: العمرية، 2005).**

6- خصائص المراهقة:

- تتميز مرحلة المراهقة بمجموعة من الخصائص ومنها ما يلي:

- الاسترسال في احلام اليقظة والتي تعتبر من الوسائل الشائعة عند المراهقين للهروب من المواقف التي يستطيعون الالتحاق بها وذلك باللجوء إلى عالم الخيال.
- تأكيد الذات والشعور بالاستقلالية إلى درجة كبيرة، والشعور بحاجة ملحة لأن يكون في مركز اهتمام الاخرين بالخصوص الرفاق، فمن اجل ذلك يسعى دائما للقيام ب اعمال تلفت نظر الاخرين، كما انه على سلطة الاسرة ويريد التحرر والخروج عن الحدود التي تعوق استقلاله، والسعي غلى تحقيق هوية واضحة.
- نقص الانجاز والاهمام، بالإضافة الى نقص الدافعية في المدرسة.
- التطلع الى المستقبل وذلك بمحاولة اختيار مهنة مناسبة، بالإضافة الى ترسيخ العلاقات الاجتماعية وذلك من اجل تحقيق التكيف والتوافق ومحاولة تحقيق مركز اجتماعي.
- البحث عن مثل اعلى يقتدي به، تقليد ما يقوم به شخص ما يكون قد اعجب بشخصيته ، كمدرسة مثلا.
- الاهتمام بالمظهر الخارجي، ومحاولة التأثير على الاخرين عن طريق التألق في الملبس وطريقة تصفيف الشعر على سبيل المثال. **(أورد في: كامل أحمد، 1994)**.

خلاصة الفصل:

مما سبق نجد أن فترة المراهقة قد استدعت انتباه الكثير من العلماء والباحثين، من علماء النفس والتربية فهي مرحلة النمو والارتقاء من جميع الجوانب وتصاحبها تغيرات انفعالية حادة تجعل المراهق قلقا وحائرا لذا فهو بحاجة إلى من يفهمه في ضوء هذه التغيرات التي يعيشها حتى يحقق أكبر قدر ممكن من التكيف ويجتاز هذه المرحلة بسلام ومساعدته في الإجابة على التساؤلات التي تشغل باله ورعايته للوصول به إلى تكوين شخصية متوافقة تعمل لصالح المجتمع وبنائه وامتلاك مستقبل دراسي يسمح له بالنجاح في الحياة.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس
الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

1- التذكير بفرضيات الدراسة.

2- الدراسة الاستطلاعية.

3- منهج الدراسة.

4- عينة الدراسة و خصائصها.

5- أدوات جمع البيانات.

6- الأساليب الإحصائية المستعملة.

تمهيد:

يعتبر الجانب التطبيقي جانبا مهما في أي دراسة علمية ولا يمكن الاستغناء عنها بأي حال من الأحوال، فبواسطة هذا الجانب يتمكن الباحث من اختبار فرضيات الدراسة التي تمت صياغتها سابقا ويتأكد من مدى صحتها أو خطئها وذلك بالاعتماد على الأساليب العلمية .

وفي هذا الجانب يتم التطرق إلى الإجراءات التطبيقية التي تتضمن الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، منهج الدراسة، أداة جمع البيانات وأساليب المعالجة الاحصائية والأدوات المستخدمة.

1- التذكير بفرضيات الدراسة :

الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي .

الفرضية الثانية: لا توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

الفرضية الثالثة: توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

الفرضية الخامسة: توجد فروق في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة في البحوث العلمية، يقوم الباحث بها من أجل التعرف على موضوع البحث بشكل أحسن وجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات.

حيث بلغت عينة دراستنا التي قمنا بها ب 30 تلميذا منهم إناث وذكور متمدرسين في ثانوية متعددة الاختصاصات الواقعة ببلدية تيزي غنيف وذلك من أجل التأكد من مدى إمكانية تطبيق أدوات الدراسة من خلال مدى قدرة استيعاب أفراد العينة لبنود المقياس وإذا ما كان فيه غموض ما.

بعد توزيع مقياسي الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لأفراد العينة قد لمسنا تجاوب مع بنود هذين المقياسين والتأكد من وجود عينة الدراسة ووضوح عبارات المقاييس.

3- منهج الدراسة :

نحن بصدد كشف العلاقة القائمة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في السنة أولى ثانوي.

ولذا تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لتفسير العلاقة الموجودة بين المقياسين لأنه يتعلق بطبيعة الظاهرة .فهذا المنهج يقوم على وصف وتفسير الظاهرة كما هي موجودة في الواقع.

ويعرف الباحث سامي محمد ملحم على أنه أحد أشكال التفسير والتحليل العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. **(أورد في: ملحم ،2007).**

4- عينة الدراسة وخصائصها:

4 -1-عينة الدراسة :

تعد العينة ضرورية في إجراء الدراسات الميدانية وهي مجموع الأفراد الذين تجرى عليهم الدراسة، فهي مجموعة جزئية من مجتمع له خصائص مشتركة. **(عن أبوعلام، 2006).**

لقد استخدمنا في هذه الدراسة العينة العشوائية والتي يتم فيها الاختيار العشوائي لا وفق شرط محدد، لا وفق الصدفة بحيث يتوفر لدى كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي الفرصة المكافئة لأي فرد آخر. في أن يتم اختياره للعينة دون أي تحيز أو تدخل من قبل الباحث. **(عن ملحم، 2000).**

وقد قمنا باختيار عينة دراستنا بطريقة عشوائية تلاميذ السنة أولى ثانوي دون تخصيص من حيث الشعبة أو الجنس والتي تقدر ب 100 تلميذ مراهق متمدرس (ذكور

وإناث) جميعهم متمدرسون في ثانوية متعددة الاختصاصات، ثانوية تامدة الجديدة وثانوية ورز الدين عاشور. ومن هذه الخصائص:

الجنس: ذكر أو أنثى.

التخصص: آداب أو علوم وتكنولوجيا.

الجدول رق (1): يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.

الجنس	التكرار	النسب المئوية
ذكور	29	%29
إناث	64	%64
المجموع	100	%100

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (2) أعلاه أن معظم أفراد العينة إناث ويبلغ عددهن 64 تلميذة و ذلك بنسبة (64%) من المجموع الكلي لأفراد العينة أما بالنسبة لفئة الذكور يبلغ عددهم 29 تلميذا وذلك بنسبة (29%) من المجموع الكلي لأفراد العينة.

جدول رقم (2): يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص

التخصص	التكرار	النسب المئوية
علوم تجريبية	50	%50
آداب	50	%50
المجموع	100	%100

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة الأفراد متساوية والتي تقدر ب 50% لكلا من التخصصين علوم تجريبية وآداب.

جدول رقم (03): يمثل توزيع أفراد العينة حسب المؤسسات التعليمية .

المؤسسات التعليمية	التكرار	النسب المئوية
ثانوية ورز الدين عاشور	15	%15
ثانوية متعددة التخصصات	59	%59
ثانوية تامدة الجديدة	26	%26
المجموع	100	%100

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أعلاه أن معظم أفراد العينة متواجدون في ثانوية متعددة الاختصاصات وعددهم بلغ 59 تلميذ بنسبة 59%، وتليها ثانوية تامدة الجديدة التي بلغ عددهم 26 تلميذا بنسبة 26% ثم يلي باقي أفراد العينة في ثانوية ورز الدين عاشور حيث كان عددهم تلميذ بنسبة 15%.

جدول رقم (04): يمثل أفراد العينة حسب السن:

السن	التكرار	النسب المئوية
16-15	54	%54
18-17	35	**%**35
20-19	11	%11
المجموع	100	%100

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أعلاه أن أغلب أفراد العينة تتراوح أعمارهم ما بين (15-16) سنة حيث بلغ عددهم 55 بنسبة (55%) يليهم التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم ما بين (17-18) سنة حيث بلغ عددهم 35 بنسبة 35%، ثم تليهم أفراد العينة التي تتراوح أعمارهم ما بين (19-20) حيث بلغ عددهم 11 بنسبة 11%.

4-3- حدود الدراسة :

4-3-1- المجال الزماني: لقد قمنا بإجراء دراستنا خلال أواخر شهر أفريل حتى بداية شهر ماي من السنة 2018-2019.

4-3-2- المجال المكاني: لقد قمنا بتوزيع أدوات الدراسة (مقياس الثقة بالنفس ومقياس التوافق الدراسي) على عينة دراستنا 100 فرد مراهق في ثانوية متعددة الاختصاصات وثانوية ورز الدين عاشور بتيزي غنيف وثانوية تامدة ببلدية واقنون.

5- أدوات الدراسة:

لقد اعتمدنا في هذا البحث على مقياسين وهما:

5-1- مقياس الثقة بالنفس: لسيدني شروجر 1990 والذي ترجمه عادل عبد الله محمد الذي يشتمل في الأصل على 54 عبارة، وبعد تكييفه من قبل الباحثة داود شفيقة أصبح يتألف من 35عبارة بعضها إيجابي والبعض سلبي، ويوجد أمام كل منها خمسة اختيارات هي (تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة ،تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق كثيرا، لا تنطبق إطلاقا) تحصل الدرجات الإيجابية منها على التوالي (4-3-2-1-0).

والعبارات الايجابية تحمل الأرقام التالية: 3-5-10-11-14-19-21-24-27-28-31-33.

أما العبارات السالبة وهي التي تحمل الأرقام التالية 1-2-4-6-7-8-9-12.-13-15-16-17-18-20-22-23-25-26-29-30-32-34-35. وتكون هي أيضا أمام خمسة اختيارات هي (تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق كثيرا، لا تنطبق إطلاقا). تحصل الدرجات السلبية على التوالي (0-1-2-3-4).

صدق وثبات مقياس الثقة بالنفس:

قامت الباحثة "داود شفيقة " بحساب الخصائص السيكوميترية للمقياس وكان ذلك بتطبيق المعادلات الإحصائية المناسبة فتحصلت على صدق ظاهري بلغ 100% أما الصدق الذاتي فبلغت قيمته (0.923) ومعادل الثبات (0.853) وهي جميعها دالة عند 0.01.

5-2 مقياس التوافق الدراسي: لهنري بورو (1974) الذي يشتمل على 73 بندا وبعد تكييفه من قبل الباحثة داود شفيقة أصبح يتألف من 35عبارة .فيعطى لكل سؤال درجة واحدة إذا كانت الإجابة عليه دالة على التوافق السوي وصفر إذا كانت الإجابة عليه دالة على التوافق غير السوي وبالتالي يصنف هذا المقياس إلى:

العبارات الإيجابية وهي:1-4-16-17-28-30-38-43-45-50.

والعبارات السلبية وهي: 2-3-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-29-31-32-33-34-35-36-37-39-40-41-42-44-46-47-48-49.

وبعد جمع استمارات مقياس الثقة بالنفس التوافق الدراسي وقدتم ترتيب وتفريغ البيانات آليا حسب متغيرات الدراسة ووفقا لطريقة تصحيح الاختبارين وذلك بترميز المتغيرات بسهولة إدخال الدرجات المتحصل عليها، ومنه يتم تعليل النتائج بالاعتماد على الأدوات الاحصائية المتمثلة في البرنامج الاحصائي في العلوم الاجتماعية (spss).

صدق وثبات مقياس التوافق الدراسي:

قامت الباحثة "داود شفيقة" بحساب الخصائص السيكوميترية لاختبار التوافق الدراسي حيث قامت بحساب الصدق الظاهري للمقياس والذي قدر ب (79.26%) أما

الصدق الذاتي فيساوي (0.949) والثبات قدر ب (0.901) وهي جميعها دالة عند .0.01

6- الأساليب الاحصائية المستعملة:

تم اللجوء في هذه الدراسة إلى الأدوات الاحصائية لمعالجة البيانات المتحصل عليها بعد تطبيق المقاييس في ضوء أهداف الدراسة وفروضعا ومنهجها وبعد جمع البيانات تم معالجتها بالاعتماد على الاساليب الاحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون.
- النسب المئوية .
- المتوسط الحسابي.
- اختبار T للفروق .

الفصل السادس
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

2- الاستنتاج العام.

3- الاقتراحات والتوصيات.

الخاتمة.

تمهيد:

في هذا الفصل سيتم عرض النتائج المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية (spss) وذلك بالعرض والتحليل ومناقشة الفرضيات في إطار نظري معتمد عليه في هذه الدراسة وكذلك الدراسات السابقة وقد تم عرض النتائج وتفسيرها على النحو التالي:

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

توجد علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

الجدول رقم (01): يمثل العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ أولى ثانوي.

حجم العينة	قيمة r المحسوبة	درجة الحرية	قيمة r المجدولة	مستوى الدلالة
100	0.527	98	0.195	α= 0.01

يتضح من خلال الجدول بأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0,527) أكبر من القيمة المجدولة (0.195)، وعليه نتأكد بنسبة 99%، بأنه توجد علاقة ارتباطيه إيجابية قوية ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α= 0.01)، بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، بحيث كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس كلما ارتفع مستوى التوافق الدراسي لدى التلاميذ، أين أن الثقة بالنفس عاملا مؤثرا في التوافق الدراسي للتلاميذ تأثيرا إيجابيا.

1- 2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الأولى أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لد تلاميذ السنة أولى ثانوي، لأن معامل ارتباط " **بيرسون** "دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (=0,01) وبهذا تقبل الفرضية.

وتتفق هذه النتيجة إلى ما توصلت إليه الباحثة "**داود شفيقة**" في دراستها، حيث اهتمت بالكشف عن علاقة الثقة بالنفس والتوافق الدراسي، وقد اشتملت الدراسة على عينة

عددها (331) طالب وطالبة، حيث استخدمت مقياس الثقة بالنفس ومقياس التوافق الدراسي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي.

فمن بين العوامل التي تفسر هذه النتيجة نجد المراهق المتمدرس الذي يتمتع بثقة عالية قادر على القيام بالعمليات اللازمة للوصول إلى حالة التوافق الدراسي مثل حضور الدروس والانتباه أثناء الشرح، وتنظيم الوقت وكذلك اختيار الطريقة الصحيحة للمراجعة وكذا الحفاظ على العلاقات مع الأساتذة القائمة على الاحترام المتبادل وكذا الحفاظ على العلاقات مع الأساتذة القائمة على الاحترام المتبادل وكذا الحفاظ على العلاقات مع الأساتذة القائمة على الاحترام المتبادل بينهم والانقياد تحت أنظمة و قوانين تسير وفقها الثانوية.

وكل هذا يساعد على الحصول على تحصيل جيد وتوافق دراسي مرتفع. فالثقة بالنفس هي عامل مهم يدفع بالتلميذ المتمدرس إلى تحقيق التوافق الدراسي.

كما نجد أن المناهج الدراسية لها تأثير على شخصية التلميذ خاصة ما إذا كانت هذه المناهج ملائمة مع قدرات التلميذ فهي ستحقق التوافق وتدفع من مستوى ثقة التلميذ بنفسه ويحدث هناك توافق دراسي وإن كان العكس أي لم تكن هذه المناهج الدراسية ملائمة مع قدرات التلميذ بطبيعة الحال لن يكون هناك توافق دراسي إنما يكون هناك الإحباط والفشل فقط.

كما تقول "**طاوس وازي**" أن البيئة المدرسية لها تأثير واضح في بناء وتكوين شخصية تلاميذها ويبرز دور المدرسة من خلال المعلم، الزملاء، وطبيعة المناهج والإدارة المدرسية وكل عامل لا يقل أهمية عن الأخر حيث يشكل المعلم العنصر الحاسم في قاعة الدرس وخلال النشاط الدراسي. **(أورد في: وازي، 2006)**.

1-2-1- عرض وتحليل الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعود لمتغير الجنس.

الجدول رقم (02): يمثل اختبار t لعينتين مستقلتين يحدد الفروق بين الجنسين في مستوى الثقة بالنفس.

الفئات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	قيمة t المجدولة	مستوى الدلالة
ذكور	36	89.72	1.600	98	2.62	0.01 =α
إناث	64	82.68				

من خلال العرض لنتائج الفرضية المتعلقة بدراسة الفروق الموجودة لدى الجنس في الثقة بالنفس قد تبين لنا من خلال الجدول رقم (02) أن الذكور قدر عددهم ب 36 تلميذ والمتوسط الحسابي لإجاباتهم على مقياس الثقة بالنفس قدر ب (89,72) أماالإناث فقد قدر عددهم ب 64 تلميذة والمتوسط الحسابي قدر ب (82,68) وبحساب اختبار Tللفروق تم التوصل إلى قيمة t المحسوبة (1.600) أصغر من القيمة المجدولة (2.62) عند مستو الدلالة (0,01) ومنه نتأكد بنسبة 99 % من عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في مستوى الثقة بالنفس.

1-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتبين من خلال نتائج هذه الفرضية أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في مستوى الثقة بالنفس. وبهذا يمكن القول أن الفرضية لا تقبل.

ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى طبيعة البيئة الاجتماعية كالمدرسة التي يتساوى فيها الذكور والإناث لأن لهم نفس الحقوق والواجبات ويتمتعون بالقدرات والإمكانيات نفسها

لتحقيق طموحاتهم، فنجدها عامل مهم ومحفز لتجعل كل واحد منهم يكتسبون نفس مستوى الثقة بالنفس ويظهر ذلك في الدفع بهم إلى ضرورة الوصول إلى مستوى تعليمي جامعي عالي للذكور والإناث على حد سواء.

وتأتي هذه الدراسة لتتفق مع دراسة " **الأحمد وياسين**" **(2018)** التي تهدف إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التسويق الأكاديمي والثقة بالنفس بالإضافة إلى التعرف على الفروق وقد أسفرت هذه النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

ودراسة "**السقاف**" **(2006)** التي هدفت إلى التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في الثقة بالنفس وانفعال الغضب وتكونت عينة الدراسة من (927) طالب وطالبة من جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى من المنتظمين في الدراسة و هم في مرحلة البكالوريا من التخصصات العلمية والأدبية وقد استخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس ومقياس الغضب المتعدد الأبعاد حيث خلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس.

كما نجد دراسة " **صبيرة** " **(2018)** التي هدفت للكشف عن وجود الثقة بالنفس لدى عينة من طلبة كلية التربية والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث حيث توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للجنس. وهذا يعني أن كل من الذكور والإناث لهم نفس المستوى من الثقة بالنفس وليس هناك اختلاف بينهم ومع هذه النتيجة نجد أيضا ما توصلت إليه دراسة قام بها " **محمد**" **(2000)** أسفرت نتائجها عن عدم وجود بين الطلاب والطالبات في الثقة بالنفس بين النساء والرجال الأكاديميين. ولا تتفق هذه الدراسة مع **دراسة**" **بلال**" **(2014)**.

ويمكن تفسير هذه الفروق بين الطلاب والطالبات إلى التشابه الكبير في الظروف الدراسية والعمرية لكلا الجنسين. **(أورد في: جودة 2007)**.

1-3-1. نتائج الفرضية الثالثة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعود لمتغير الجنس.

. الجدول رقم (03): يمثل اختبار t لعينتين مستقلتين يحدد الفروق بين الجنسين في مستوى التوافق الدراسي.

الفئات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	قيمة t المجدولة	مستوى الدلالة
ذكور	36	30.25	0.81 -	98	2.62 -	0.01 =α
إناث	64	31.82				

من خلال العرض لنتائج الفرضية المتعلقة بدراسة الفروق بين الجنسين في التوافق الدراسي، قد تبين لنا من خلال الجدول رقم (03) أن الذكور قدر عددهم ب 36 تلميذ والمتوسط الحسابي لإجاباتهم على مقياس التوافق الدراسي قدر ب (30,25) أما الإناث فقد قدر عددهن ب 64 تلميذة والمتوسط الحسابي قدر ب (31,82) و بحساب اختبار T للفروق تم التوصل إلى قيمة t المحسوبة (- 0.81) أكبر من القيمة المجدولة (-2.61) وعليه ونتأكد بنسبة 99% من وجود فروق غير دالة إحصائيا بين الجنسين في مستوى التوافق الدراسي، وقد كانت الفروق لصالح الإناث.

1-3-2-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يتبين من خلال نتائج هذه الفرضية أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي وبهذا يمكن القول أن الفرضية تقبل.

وتتفق هذه الدراسة مع **دراسة "مباركي"** إلى التعرف على مدى وجود فروق في التوافق الدراسي والعلاقة بالمدرس بين التلاميذ العنيفين وغير العنيفين المتمدرسين في التعليم

المتوسط حيث شملت عينة الدراسة (327) تلميذا يدرسون في السنة الثالثة متوسط من كلا الجنسين فقد بينت هذه النتائج وجود فروق في التوافق الدراسي.

وكذلك دراسة الباحثة "**داود**"حول الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي، حيث أظهرت نتائج دراستها بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين المراهقين المتفوقين والمتأخرين دراسيا.

ويمكن تفسير هذه الفروق بالعوامل الأسرية منها المستوى الثقافي للأسرة، المشاكل الأسرية و كثرة الخلافات بداخلها بالإضافة إلى أسلوب الحماية الزائدة أو أسلوب القسوة في معاملة الطفل حيث أن استخدام أسلوب القسوة في تربية الطفل يؤدي إلى عدم التوازن والتوتر فهذه العوامل تلعب دور في عدم تحقيق التوافق ويمكن أن ترجع إلى التلميذ نفسه حيث يكون له ضعف في الذكاء وكذلك تمتعه بقدرات ضعيفة وعدم تمكنه من مواجهة المشكلات داخل البيئة المدرسية الجديدة وذلك بانتقاله من الطور المتوسط إلى الطور الثانوي، وكذا شعور الطفل بالنقص وعدم الكفاءة، وهذا ما أشار إليه "**أدلر** " والمتمثل في وجود عيوب وقصور جسمية أو خلقية، اجتماعية، اقتصادية فكل هذه العيوب تؤثر في نفسيته وعدم التوافق في دراسته. وذلك لأن الشخص الذي يعاني من سوء التوافق تقل كفاءته الإنتاجية. **(أورد في: مباركي، 2018)**.

وتناولت **دراسة "لحرش" (2014)** الكشف عن العلاقة بين مستوى الحاجات الإرشادية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، و لتحقيق هذا أعد الباحث استبيان للحاجات الإرشادية واستخدام مقياس "**يونجمان** " للتوافق الدراسي وأسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق في التوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس.

1-4-1. نتائج الفرضية الرابعة:

توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي تعود لمتغير التخصص الدراسي.

الجدول رقم (04): يمثل اختبار t لعينتين مستقلتين يحدد الفروق في مستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ حسب التخصص الدراسي.

الفئات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	قيمة t المجدولة	مستوى الدلالة
علمي	53	89.75	2.31	98	2.62	0.01 =α
أدبي	47	80.10				

من خلال العرض لنتائج الفرضية المتعلقة بدراسة الفروق الموجودة حسب التخصص في مستوى الثقة بالنفس، قد تبين لنا من خلال الجدول رقم (04) أن عدد التلاميذ العلميين قدر ب 53 تلميذ والمتوسط الحسابي لإجاباتهم على مقياس الثقة بالنفس قدر ب (89,75) أما عدد الأدبيين قدر ب 47 تلميذ والمتوسط الحسابي قدر ب (80,10) وبحساب اختبار T للفروق تم التوصل إلى قيمة t المحسوبة (2.31) أصغر من القيمة المجدولة (2.62) ونتأكد بنسبة 99% من عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الثقة بالنفس، بين تلاميذ التخصص العلمي وتلاميذ التخصص الأدبي

1-4-2- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية انه لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الثقة بالنفس. وبهذا لا تقبل الفرضية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بنظرة المجتمع والتنشئة الاجتماعية في كل متطلبات الحياة، حيث نجد الأسرة لها دور كبير في توعية أبنائها في اختيار التخصص الذي يرغبون به، وذلك حسب قدراتهم مما يجعلهم يشعرون أنهم يملكون الثقة بالنفس.

كما يمكن إرجاع ذلك أيضا إلى تقارب التلاميذ في السن الذي قد يحقق لدى الجنسين مستوى من النضج ما يجعلهم يعتقدون أن لهم القدرة على السيطرة والتحكم في مواقف الحياة واختيار الأنسب لكسب الثقة بالنفس. فمن خلال اختيارهم للتخصص(علمي- أدبي) الذي يرون أنفسهم أنهم قادرين عليه فتلاميذ التخصصات العلمية مقتنعين بأنهم لديهم قدرات تؤهلهم للنجاح في هذا التخصص ونفس الشيء بالنسبة للأدبيين لذا تولدت لديهم الثقة بأنفسهم ووعيهم بأن حسن اختيارهم للتخصص مرهون بمستقبلهم.

فهذا التخصص هو عامل غير مؤثر، فمادام التلميذ قد اختار هذا التخصص عن قناعة و رضا هذا لا ينقص من ثقة التلميذ بنفسه، فعامل الرضا له دور كبير في ثقته بنفسه وبالتالي فإن طبيعة التخصص لا تؤثر في إحداث فروق بين التلاميذ العلميين أو الأدبين على حد سواء في الثقة بالنفس أي لهم نفس المستوى.

كما تبين مما سبق أنه لم يعد فرق بين التخصصات والنظرة التي كانت تفضل التخصصات العلمية عل الأدبية زالت وأصبح مثل التخصص العلمي مثل التخصص الأدبي.

1-5-1. نتائج الفرضية الخامسة:

توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ الأولى ثانوي تعود لمتغير التخصص الدراسي.

الجدول رقم (05): يمثل اختبار t لعينتين مستقلتين يحدد الفروق في مستوى التوافق الدراسي حسب التخصص.

الفئات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	قيمة t المجدولة	مستوى الدلالة
علمي	53	33.71	2.90	98	2.62	α= 0.01
أدبي	47	28.48				

من خلال العرض لنتائج الفرضية المتعلقة بدراسة الفروق الموجودة حسب التخصص في التوافق الدراسي، قد تبين لنا من خلال الجدول رقم (05) أن عدد العلميين هو 53 تلميذ والمتوسط الحسابي لإجاباتهم على مقياس التوافق الدراسي قدر ب (33,71) أما التلاميذ الأدبيين قدر عددهم 47 تلميذ والمتوسط الحسابي قدر ب (28,48) وبحساب اختبارT للفروق تم التوصل إلى قيمة tالمحسوبة (2.90) أكبر من القيمة المجدولة (2.62) ونتأكد بنسبة 99% من وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ التخصص العلمي وتلاميذ التخصص الأدبي، وقد كانت الفروق لصالح تلاميذ التخصصات العلمية.

1-5-2- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي حسب التخصص. وبهذا لا تقبل الفرضية.

فلعل من أبرز الأسباب التي تجعل مستوى التوافق الدراسي مرتفع لدى تلاميذ التخصص العلمي هو طبيعة المادة العلمية التي يدرسونها التي تعتمد على المنطق ونتائجها غير قابلة للتأويل والعلامة التي يتحصل عليها التلميذ تكون محسومة بقدر إجابته الصحيحة، فهو يثق في إجابته ويتوقع النقطة التي سوف يتحصل عليها وبالتالي سوف

يحقق التوافق الدراسي، وهذا على عكس تلاميذ التخصص الأدبي الذين لا يستطيعون تحديد نقطة إجابتهم بشكل جيد لأن نتائجها قابلة للتأويل ولا تكون محسومة بقدر الإجابة وخاصة الصحيحة خاصة في بعض المواد مثل الفلسفة، فالمواد الأدبية نجدها تتحكم فيها عدة عوامل دخيلة كالحالة النفسية للمصحح وغيرها فلا تكون له ثقة في تحديد الإجابة ومعرفة العلامة فهذا يجعله لا يحقق التوافق وعدم تحقيق التوافق الدراسي هو عدم قدرة التلميذ على تحصيل المعلومات والمعارف وسببه بعض المشكلات المدرسية التي تواجه التلميذ والتي تعيق العملية التعليمية وذلك بسبب عدم التوجيه السليم للمواد التي تلاؤم قدرات هذا التلميذ مثل عدم تلاؤمه مع اللغات الأجنبية خاصة التلميذ الأدبي.

كذلك يمكن إرجاع الفرق بينهما إلى أن التلاميذ العلميين لهم درجة أعلى من الأدبين، فالعلميين يرون بأنهم يمتلكون مستوى تعليمي أكبر من المستوى التعليمي للأدبين. كما ينظر إلى المستقبل العلمي للتلاميذ العلميين مقارنة بالأدبيين، فالعلميين بعد انتقالهم للجامعة يدرسون تخصصات مستقبلها شبه مضمون مثل الطب، الصيدلة، طب الأسنان و غيرها. عكس التلاميذ الأدبيين الذين لا يجدون سوى بعض التخصصات التي لها مهن مثل المحاماة، القضاة وغيرها.

الاستنتاج العام:

وبعد العرض والتحليل والتفسير والمناقشة لنتائج فرضيات الدراسة، وبعد الإحصائيات المتحصل عليها وانطلاقا من الفرضيات المصاغة في بداية الدراسة كأجوبة مؤقتة على الأسئلة المطروحة فتنص:

الفرضية الأولى أن هناك علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي تقبل أما الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس حسب الجنس لا تقبل فقد تم رفضها والقبول بالبديلة التي مفادها لا توجد فروق في مستوى الثقة بالنفس حسب الجنس وان كل من الذكور والإناث لهم نفس المستوى أما الفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق في مستوى التوافق الدراسي حسب الجنس لا تقبل. وأما بالنسبة للفرضية الرابعة التي تنص على وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس حسب التخصص لا تقبل فقد تم رفضها والقبول بالبديلة إلي مفادها لا توجد فروق في مستوى الثقة بالنفس حسب التخصص. فكل من الأدبيين والعلميين لهم نفس المستوى في الثقة بالنفس.

وأخيرا الفرضية الخامسة التي تنص على وجود فروق في مستوى التوافق الدراسي حسب التخصص فتقبل.

ونؤكد على نسبية النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة الميدانية و التي تبقى محصورة فقط على عينة الدراسة ولا يمكن تعميمها على مجتمع ما فهي ملائمة للدراسة التي قمنا بإجرائها.

خاتمة:

من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية حول موضوع البحث، سمحت بالتعرف على الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي، فكانت النتيجة المتوصل إليها مقبولة والتي تشير إلى وجود العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لكلا العينتين، وإلى عدم وجود الفروق بين الذكور والإناث فيما يخص متغير الثقة بالنفس، ووجود فروق بينهما فيما يخص متغير التوافق الدراسي، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس فيما يخص التخصص ووجود فروق بينهما فيما يخص متغير التوافق الدراسي.

ولتحقيق التوافق الدراسي لا بد من وجود الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس فالتوافق الدراسي شأنه شأن كل توافق أخر، هو عملية تغيير وتغير حسب الظروف المدرسية، فعلى المراهق المتمدرس أن يغير من سلوكاته، أفعاله وأهدافه لا أن يغير الظروف.

وكما أن الثقة بالنفس خاصية عامة تغطي جميع جوانب حياة الفرد بصفة عامة، والمراهق المتمدرس بصفة خاص، فقد يتسم المراهق المتمدرس بالثقة بالنفس في المجال الدراسي وفي نفس الوقت يشعر بعدمها في التفاعل الاجتماعي مثلا علاقته بالأستاذ مما يؤثر في صحته النفسية وفي تحقيق التوافق.

وفي الأخير، يمكن القول أن لدى المراهق المتمدرس ثروة حقيقية يستحق الاعتزاز بها، فلا يسمح لمشاكل وعقبات الحياة سواء مدرسية أو شخصية، أن تزعزع ثقته بنفسه خاصة أنه يمر بمرحلة صراعات وتناقضات، فعليه أن يكون متفائلا وإيجابيا بما هو عليه ويتقبل نفسه بنفسه دون مقارنة بالآخرين ومنه سوف يحقق التوافق النفسي الاجتماعي وهو الأساس لتحقيق التوافق الدراسي.

الاقتراحات والتوصيات:

الاهتمام بالمراهقين وتفهم مشاكلهم النفسية والاجتماعية ومعرفة مظاهر النمو في هذه المرحلة، كونها مرحلة تأزمات وضغوطات وتقديم كافة أنواع الدعم الممكنة للتخفيف مما قد يتعرضون له من ضغوط يمكن أن تؤثر على ثقتهم بنفسهم وعلى توافقهم الدراسي.

إكساب المعلمين للتلاميذ بعض المهارات لتطوير ثقتهم بنفسهم وليس فقط تلقين المعارف والبيانات والمعلومات مما يعمل على زيادة توافقهم الدراسي.

تنمية ثقافة الحوار بين الأولياء والمراهقين والمتمدرسين وكذلك مع أساتذتهم مع مراعاة حجاتهم لأن مراعاة حاجات المراهقين تجعلهم أكثر ثقة بأنفسهم.

توجيه اهتمام الإدارة والمؤسسة التربوية إلى ضرورة إشراك مستشار التوجيه والإرشاد قصد توعية التلاميذ وتخفيف الضغط وتنمية مهارتهم والاهتمام بمشاكلهم ومساعدتهم على إيجاد الحلول والبدائل لتخطي العقبات وهذا لتحقيق التوافق الدراسي وكذا تعزيز الثقة بالنفس.

تغيير الصورة السلبية للذات إلى صورة ايجابية من خلال تعزيز الثقة بالنفس مما يسمح للتلميذ المتمدرس تحقيق التوافق الدراسي.

مراعاة الحاجات النفسية للتلاميذ المراهقين لتحقيق اكبر مستوى في الثقة بالنفس والتوافق الدراسي.

الحرص على غرس الثقة بالنفس لدى الطفل منذ التنشئة الأولى والعمل على تنميتها خلال فترة المراهقة وبعدها.

توفير الجو الملائم والمناسب للتمدرس مثل التقليل من الاكتظاظ وذلك بتخفيض عدد التلاميذ في كل قسم واستخدام المناهج المناسبة والمتطورة التي تسمح بحرية الابتكار والإبداع لدى التلاميذ حتى تنمي لديهم القدرة على المبادرة الفردية.

توعية الأهل والأسرة بالأسلوب المناسب للتعامل مع الأبناء وحثهم على تحقيق النجاحات المدرسية الجيدة وفقا لمستوياتهم و قدرات.

قائمة
المراجع

قائمة المراجع :

1. أبو علام، رجاء محمود (2006). **مناهج البحوث في العلوم الانسانية والتربوية** .القاهرة : دار النشر الجماعات. الطبعة الخامسة.
2. أسعد، يوسف ميخائيل (1998). **الضمير وأثره في الإنسان**. القاهرة: دار غريب للطباعة.
3. الأقصري، يوسف(2001).**الثقة بالنفس**. دار الطائف. الطبعة الأولى.
4. أمال، صادق وفؤاد، أبو حطب (2004). **علم النفس التربوي**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
5. انجلز، بربرا (1991). **مدخل الى نظريات الشخصية**. السعودية: دار الحارثي للطباعة والنشر.
6. بائر، صباح (1982). **المشكلات الإرشادية**. بغداد: دار السلامة للنشر.
7. بن حمودة، محمد (2000).**علم الإدارة المدرسية نظرياته وتطبيقاته في النظام التربوي الجزائري**. الجزائر: دار العلوم للنشر والتوزيع.
8. جبل، فوزي محمد (2001). **علم النفس العام**. بيروت: المكتب الجامعي الحديث للنشر. الطبعة الأولى.
9. جمال، حسين الألوسي (1990). **الصحة النفسية**. بغداد: مطابع وزارة التعليم العالي.
10. حسونة، أمل محمد (2008). **علم نفس النمو**. عمان: دار العلمية للنشر والتوزيع الجيزة الطيعة الأولى.
11. حمد، عزت راجح (1985). **أصول علم النفس**. القاهرة: دار المعارف. الطبعة الثالثة.
12. دسوقي، كمال (1974). **علم النفس ودراسة التوافق**. لبنان: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
13. دويدار، عبد الفتاح محمد (1992). **سيكولوجية النمو والارتقاء**. بيروت: دار المعارف الجامعية.

14. رمضان، محمد القذافي (1998). **الصحة النفسية والتوافق.** الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث. الطبعة الثالثة.

15. الزغبي، الأحمد محمد (2001). **علم نفس النمو الطفولة والمراهقة الأسس النظرية للمشكلات وسبل معالجتها.** دار زهران .

16. الزغبي، أحمد محمد (2001). **علم النفس النمو الطفولة والمراهقة الأسس النظرية لمشكلات وسبل معالجتها.** الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.

17. زهران، حامد عبد السلام (1955).**التوجيه والارشاد النفسي.** القاهرة: عالم الكتب. الطبعة الثانية .

18. زهران، حامد عبد السلام (1997). **التوجيه النفسي.** القاهرة:عالم الكتب. الطبعة الثانية.

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

20. السيد، فؤاد البهي (1998). **الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة.** مصر: القاهرة. دار الفكر العربي.

21. الشناوي، محمد محروس. (1994) .**نظريات الارشاد والعلاج النفسي.** مصر: دار الغريب القاهرة.

22. حسن الداهري صالح، (2005). **مبادئ الصحة النفسية.** بغداد: دار وائل للنشر. الطبعة الأولى.

23. طه فرج، عبد القادر، (1999). **علم النفس و قضايا العصر مقالات وبحوث مهمة.** مصر: عين للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية. الطبعة الأولى.

24. العزة، سعيد وجودت، عبد الهادي (1999). **نظريات الارشاد والعلاج النفسي. عمان: الأردن.** دار الثقافة. الطبعة الأولى.

25. عمرو، حسن أحمد بدران (دون سنة). **كيف تبني ثقتك بنفسك؟.**

26. العمرية، صلاح الدين (2005). **علم النفس النمو**. عمان: مكتبة المجتمع الغربي للنشر. الطبعة الأولى.

27. عوض، عباس محمد (2006). **علم النفس الإحصائي**. مصر: دار المعرفة الجامعية. الطبعة الاولى .

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

29. الغزي، حسين فيصل (1975). **علم نفس الطفولة والمراهقة**. دمشق: مطبعة خال بن الوليد.

30. الفقي، ابراهيم.(2009). **الفكر**. مصر: دار الراية للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

31. القذافي، رمضان محمد. (2000). **علم نفس نمو الطفولة والمراهقة. الإسكندرية:** المكتبة الجامعية الأزاريطة. الطبعة الأولى.

32. محمد يوسف ميخائيل أسعد (1977).**الثقة بالنفس**. مصر: دار النهضة .

33. محمد، السيد الهابط (1987). **دعائم صحة الفرد النفسية**. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

34. مدحت، عبد الطيف عبد اللطيف (1990). **قياس مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة.** بيروت: دار النهضة العربية. الطبعة الأولى.

35. مصباح، عامر (2003). **التنشئة الاجتماعية والسلوك الانحرافي لتلميذ المدرسة الثانوية. الجزائر:** شركة دار الأمة للطباعة والنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

36. معروف، رزيق (1986). **خفايا المراهقة**. دمشق: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

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

38. ميخائيل، أسعد يوسف (2004). **الثقة بالنفس. القاهرة:** دار نهضة مصر للطبع والنشر.

39. ميخائيل، خليل معوض(1994). **سيكولوجية نمو الطفولة والمراهقة.** مصر: دار الفكر.

40. ناديا، محمد العريفي (1988). **الأسرة وبرمجة التفكير الايجابي لدى الطفل.** دراسة نفسية تربوية. طهران.

41. نبيل، سفيان (2004). **المختصر في الشخصية والإرشاد.** القاهرة: ايتراك للنشر والتوزيع.

42. نصر الله، عمد عبد الرحيم (2004). **تدني مستوى التحصيل والإعلام المدرسي (أسبابه وعلاجه).** مصر: دار وائل للنشر. الطبعة الأولى.

43. نهاري، امبارك (2002).**عدم التوافق الدراسي السمات والعلاج.** مصر: دار الشروق للنشر والتوزيع.

44. إبراهيم محمد، سهير ابراهيم (2004). **المخاوف وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى أطفال المرحلة العمرية من 12 الى 16 سنة.** رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في دراسات الطفولة، جامعة عين شمس.

45. انصير ديهوم، سالمة (2006). **أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة.** رسالة ماجستير، جامعة زلتين، الأردن.

46. بلال، نجمة (2014).**الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلاب القطب الجامعي تامدة.** رسالة ماجستير منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.

47. **داود،** شفيقة (2012). **الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس.** رسالة ماجستير منشورة، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

48. راجح بركات، آسيا بن علي (2000). **العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية و الاكتئاب لدى بعض المراهقين والمراهقات المراجعين لمستشفى الصحة النفسية**. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، الطائف.

49. رجب مصطفى، سمية (2010). **فعالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس**. رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة.

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

51. السقاف، منال بنت محمد (2006).**الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى**. بحث مقدم لنيل شهادة الماجستير، جامعة عبد العزيز وجامعة أم القرى، مكة المكرمة.

52. سمية مصطفى رجبعلي (2008). **فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة**. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

53. سمير فدول (2012). **المعاملة الوالدية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى المراهقين المتمدرسين داخل الاسرة الريفية**، دراسة ميدانية في مناطق ريفية، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري.

54. شعبان شقورة، عبد الرحيم (2002). **مخاوف المراهقين في مرحلة الدراسة المتوسطية**. رسالة ماجستير، جامعة بغداد.

55. عسيري، عبير بنت محمد (2003). **علاقة تشكل ا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي العام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية**. بحث مقدم كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماجستير، جامعة أم القرى، الطائف.

56. العنزي، سعود بن شايش (2003). **الثقة بالنفس ودافع الانجاز لدى عينة منالطلاب المتفوقين دراسيا و غير العاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر**. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

57. العنزي، عواد بن صغير (2012). **فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة**. رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز بجده .

58. لاحق، عبد الله لاحق (2005). **الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الجانحين و غير الجانحين**. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

59. لبوز، عبد الله (2002). **علاقة التنشئة الأسرية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح كلية الآداب والعلوم الإنسانية، ورقلة. هوية الأن

60. مباركي، محند أورابح (2018). **التوافق الدراسي لدى التلاميذ العنيفين وغير العنيفين**. رسالة دكتوراه. جامعة مولود معمري. تيزي وزو .

61. المزوغي، حنان عبد الله (2007). **مدى فاعلية استخدام برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لطلبة السنة الأولى بالثانويات التخصصية بمدينة مصراته**. رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.

62. المشعان، عويد سلطان (2000). **دافع الانجاز وعلاقته بالقلق والاكتئاب والثقة بالنفس لدى الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين**. رسالة ماجستير، جامعة الكويت، الكويت.

63. المفرجي، محمد سالم (2008). **الثقة بالنفس وحب الاستطلاع ودافعية الابتكارلدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية**. رسالة دكتوراه، كلية التربية، مكة المكرمة.

64. وازي، الطاوس (2006) .**التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته باتجاهات المراهق نحو الدراسة**. رسالة ماجستير. جامعة بوزيعة. الجزائر.

65. الوشلي، وداد بنت أحمد محمد الناصر (2007). **الثقة بالنفس وبعض سماتالشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوية.** رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

66. الأحمد، أمل وياسين، فداء (2018). **التسويق الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفسلدى عينة من طلبة قسم علم النفس** في كلية التربية. المجلد 16. العدد 1. جامعة دمشق.

67. أحمد راشد، يوسف محمد (2011). **التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعدتوحيد المسارات في مملكة البحرين** مجلة جامعة دمشق. المجلد 27.

68. أشرف ،محمد أحمد علي (2016). **الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية** بولاية الخرطوم. مجلة علمية لجامعة الإمام المهدي (8).

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

70. الجسماني ،عبد العالي وعلي محمد، محمد (1988). **العلاقة بين الثقة بالذات والتحصيل الدراسي عند طلاب وطالبات المستوى الثالث بكلية التربية،** مجلة كلية الأدب . جامعة بغداد (35).

71. جودة، آمال (2007). **الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة** جامعة الأقصى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية). المجلد 21. العدد3.

72. حمايمي، عبد الرزاق(2014). مستوى الكفاءة الاجتماعية وعلاقته ب التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة ورقلة. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية. العدد 9.

73. داود، شفيقة (2015). **العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق** المتمدرس. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة حمة لخضر (12).

74. زقون، آمنة والنبأ، أنور(2009). **معوقات التوافق النفسي لدى معلمات رياضالأطفال** بمحافظة خان يونس . مجلة العلوم الإنسانية. العدد 42.

75. الضامن، منذر (2001).**العلاقة بين مفهوم الذات وقلق الاختبار لدى طلبة جامعة السلطان قابوس و اختلاف ذلك باختلاف الجنس ونوع الكلية والتحصيل الدراسي** . مجلة كلية التربية. الجزء الأول. جامعة علي سعد محمد الأسمري. وعين شمس. العدد 25.

76. علي الضو، محمد علي محمد (2013). **التوافق الدراسي لدى طلاب كليات التربية** . جامعة بحث الرضا مجلة . مجلة جامعة بحث الرضا العلمية ما بو. العدد السادس.

77. العنزي، فريح عويد (1999). **الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية** دار نفسية مجلد9، عدد 3 تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين، القاهرة .

78. عوادة ، رنا (2006). **احترام الذات والثقة بالنفس.** مجلة بلسم مجموعة (26)، العدد (36).

79. الفاخري ،سالم عبد الله (2005). **التحصيل الدراسي والعوامل** . مجلة العلوم الانسانية . جامعة سبها. ليبيا. العدد 2.

80. فؤاد، صبيرة (2018). **الفروق في الثقة بالنفس وفقا لمتغيرات النوع والتخصص ومكانالسكن** .مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. المجلد 40. العدد0.

81. لحرش، محمد وبن خليفة، اسماعيل(2014). **الحاجات الارشادية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وعلاقتها بتوافقهم الدراسي.** مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. أفريل. العدد6.

82. المخزومي، أمل (2002). **التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس.** مجلة المنهل (578) مجلد (63).

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

84. باخوم، رأفت عطية (2004). **الانفصال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالثقة بالنفس** لدى طلاب كلية التربية بجامعة المينا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مصر، جامعة المينا، العدد (14) المجلد(17).

الملاحق

الملحق رقم (01):

مقباس الثقة بالنفس

التعليمة :

فيما يلي مجموعة من العبارات تعكس مشاعر واتجاهات وانماط سلوكية عامة والمرجو قراءة كل منها بحرص والتفكير فيما إدا كانت تنطبق عليك أم لا ، ثم حاول من فضلك أن تكون دقيقا في إجابتك وأن تحدد مدى انطباق كل عبارة عليك ودلك بوضع علامة (x) أمام العبارات في الخانة الاي ترى أنها هي الأكثر انطباقا عليك والمرجو ألا تضع من علامة واحدة أمام كل عبارة.

البيانات الشخصية :

الجنس:

المدرسة :

السنة الدراسية :

السن:

التخصص:

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيرا	لا تنطبق إطلاقا
01	في المرة الماضية شعرت كثيرا بالضيق من نفسي					
02	يزعجني أني لست جميل المنظر					
03	أنا راض عن مظهري الجسمي ومسرور به					
04	أشعر بالخجل أثناء التحدث أمام مجموعة من الناس					
05	يمثل الأداء الأكاديمي (الدراسي) مجالا أستطيع من خلاله أن أظهر كفاءتي وقدراتي وأنال التقدير على ما حققته من إنجاز					

06	يرعبني أن أفكر في الوقوف أمام جمع من الناس وأتحدث إليهم					
07	كثيرا ما أشعر بالترددفي المواقف التي تناولتها بنجاح					
08	تقل ثقتي في قدراتي العقلية على تحقيق أهدافي الأكاديمية وإنجازها بنجاح					
09	معظم الوقت أشعر أنه ليس لدي كفاءة وقدرة كالمحيطين بي على التعامل مع الغير					
10	حينما أكون مجبرا على التحدث أمام مجموعة من الناس فإنني عادة ما أشعر أنه بإمكاني التعبير عن نفسي بفاعلية ووضوح .					
11	أنا محظوظ كوني وسيما بالشكل الذي أنا عليه					
12	أفتقر إلى القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق في الدراسة					
13	أعترف أني كتلميذ لست ممتازا كالعديد من الزملاء الذين أتنافس معهم.					
14	تعتبر مقابلة ناس جدد بالنسبة لي خبرة ممتعة أتطلع إليها دوما					
15	كنت أنقد نفسي كثيرا في الايام القليلة الماضية مقارنة ما اكون عليه عادة					
16	تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة أي علاقة عاطفية معشخص من الجنس الآخر .					
17	تزداد عدم ثقتي في قدراتي على التحدث أمام الناس بوضوح في الوقت الحالي أكثر من أي وقت مضى .					
18	يزعجني أني لست في نفس المستوى العقلي أو الفكري كالأخرين .					

19	حينما تسوء الامور أكون عادة واثقا من أني سأتناولها بنجاح.					
20	أنا أكثر قلقا وانشغالا بقدراتي من الآخرين على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير.					
21	تزداد ثقتي في نفسي عن الكثير ممن أعرفهم.					
22	أشعر بالخوف والترقب وعدم الثقة عندما أفكر في المواعيد الغرامية.					
23	يرى الكثيرون أن مظهري الجسمي غير جذاب.					
24	عندما أدرس موضوعا جديدا أكون متأكدا من أني سوف أجتازه بتفوق وأكون ضمن أفضل التلاميذ.					
25	حينما أذهب إلى أي تجمع اجتماعي فإني كثيرا ما أشعر بالارتباك والتعب.					
26	أتجنب أحيانا القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب تواجدي في وسط مجموعة.					
27	حينما تعقد الاختبارات الدراسية أو اكلف بعمل واجبات مدرسية أكون على يقين من أني سوف أوديها بنجاح .					
28	عند مقابلة لأناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل اكثيرين غيري.					
29	أقوم أحيانا بتجنب شخص ما من الجنس الآخر يكون من الممكن أن أقيم معه علاقة رومانسية لأني أظل مشدودا و أشعر بالترقب والتوتر نحوه.					
30	أتمنى لو استطعت ان أغير من مظهري الجسمي.					
31	أشعر الآن بأني أكثر تفاؤلا وايجابية مقارنة بأي وقت آخر.					
32	لو أني كنت أكثر ثقة بنفسي حينما أتحدث إلى غيري					

	أو اناقشهم الأمور المختلفة لكانت حياتي أفضل مما هي عليه .					
33	أبحث دوما عن أنشطة أكاديمية تتطلب إمعان التفكير والتحدي والعقلي لأني أكون على ثقة من أنني أستطيع إنجاز ها بشكل أفضل من كثيرين غيري.					
34	يقل شعوري بالراحة كثيرا حينما أكون وسط جماعة مقارنة بما يشعر به باقي الاعضاء.					
35	لو كان مظهري الجسمي أفضل مما هو عليه لكنت أصبحت أفضل جذبا للجنس الآخر.					

الملحق رقم (02):

مقياس التوافق الدراسي :

البيانات الشخصية :

- السن:
- النوع: ذكر/ أنثى:
- المدرسة :
- السنة الدراسية :
- تاريخ الميلاد:
- تاريخ الإجراء :

التعليمات :

- أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة أمام الاختيار الذي ينطبق عليك.
- أن تكون إجابتك عن كل عبارة من واقع خبرتك الشخصية .
- لا تضع أكثر من علامة واحدة أمام عبارة واحدة .
- لا تنسى أن تجيب عن كل العبارات.

الرقم	الأسئلة	نعم	لا
01	هل تتوافق دراستك مع ميولك واهتماماتك ؟		
02	هل تعتقد أن معظم المواد الدراسية صعبة ويستحيل فهمها ؟		
03	هل تشعر بالضيق مع بداية اليوم الدراسي ؟		
04	هل لديك رغبة قوية في الدراسة ؟		

05	هل تشعر بالحب و الكراهية نحو بعض أفراد أسرتك ؟		
06	هل تعتقد أنك كنت في الماضي أكثر سعادة مما أنت فيه الآن ؟		
07	هل تفضل التغيب عن المدرسة كلما استطعت ذلك ؟		
08	هل تفضل أن تعيش في عالم الأحلام بدلا من التفكير في الواقع ؟		
09	هل يرفض والديك آرائك في أغلب الأحيان ؟		
10	هل تشعر أن المدرسين أناس ظالمون ؟		
11	هل تشعر أن المستقبل مظلم بالنسبة لك ؟		
12	هل فكرت أن تأديب التلاميذ الذين أساؤوا إليك بإنتظارهم خارج المدرسة لمعاقبتهم ؟		
13	هل تشعر أنك أقل من زملائك في النواحي العقلية ؟		
14	هل سبق أن تمنيت لنفسك الموت ؟		
15	هل يعتقد والديك أن معظم أفعالك خاطئة ؟		
16	هل تفهم غالبا الأسباب وراء تصرفاتك ؟		
17	هل تراجع دروسك بانتظام ؟		
18	هل تتجنب مقابلة الناس غالبا ؟		
19	هل تشعر أن بعض قدراتك الذهنية أقل من قدراتك العقلية ؟		
20	هل تشعر بالملل والضيق أثناء المراجعة ؟		
21	هل تفضل قضاء معظم أوقات الدراسة في اللعب ؟		
22	هل تشعر بقلق دائم دون سبب ظاهر ؟		
23	هل يشرد ذهنك أثناء الحصص الدراسية ؟		
24	هل تشعر بالصداع دون السبب ؟		
25	هل تشعر بالنوم في معظما لأحيان ؟		

26	هل تتشاجر مع إخوتك ؟		
27	هل تتردد في أن تسأل المدرس عما لا تفهمه ؟		
28	هل تحب أن تتعاون مع إخوتك في مشروع ما ؟		
29	هل تخشى الإجابة عن سؤال المدرس بالرغم من أنك تعرف الإجابة الصحيحة ؟		
30	هل علاقتك بإخوتك جيدة ؟		
31	هل تشعر بالتعب عند استيقاظك صباحا ؟		
32	هل تراودك الرغبة في الخروج من الحصة أثناء الشرح ؟		
33	هل تشعر أن والديك لا يهتمان بك ؟		
34	هل تعتمد في أغلب الأحيان على الآخرين في حل واجباتك ؟		
35	هل تضطرب عند دخول الامتحان لدرجة تمنعك من الاستذكار ؟		
36	هل تتضايق من الالتزام بالنظام المدرسي ؟		
37	هل تحس برغبة في الهرب من المنزل ؟		
38	هل تشعر بالذنب إذا تأخرت عن الموعد الدراسي ؟		
39	هل تشعر أن زملائك أسعد حظا منك في حياتهم المدرسية ؟		
40	هل تحس برغبة في إتلاف الأثاث المدرسي إذا كنت وحيدا في قاعة الدراسة ؟		
41	هل يقرر الآخرون ما يجب أن تفعله غالبا ؟		
42	لو وجدت عملا مناسبا هل ستترك الدراسة ؟		
43	هل تجد جوا مشجعا على الدراسة ؟		
44	هل تشعر بالحزن ؟		
45	هل تحاول إثراء معلومات من كتب خارجية ؟		

46	إذا عرفت أنك لن تضبط وأنت تغش فهل تفعل ذلك ؟		
47	هل تعتبر نفسك تلميذا مشاغبا في قاعة الدراسة ؟		
48	هل تعتقد أن الكذب هو أفضل الطرق التي يجب أن يلجأ إليها الفرد للتخلص من مشكلاته ؟		
49	هل تضعف عزيمتك عندما تفشل لأول مرة في عمل معين ؟		
50	هل تحاول أن تحقق أهدافك مهما كلفك ذلك من جهد وعمل ؟		

الملحق رقم (03): درجات الأفراد على مقياسي الثقة بالنفس والتوافق الدراسي

الثقة بالنفس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	19.00	1	1.0	1.0	1.0
	33.00	1	1.0	1.0	2.0
	43.00	2	2.0	2.0	4.0
	46.00	1	1.0	1.0	5.0
	56.00	2	2.0	2.0	7.0
	57.00	1	1.0	1.0	8.0
	58.00	1	1.0	1.0	9.0
	60.00	2	2.0	2.0	11.0
	61.00	2	2.0	2.0	13.0
	62.00	2	2.0	2.0	15.0
	64.00	1	1.0	1.0	16.0
	65.00	1	1.0	1.0	17.0
	66.00	2	2.0	2.0	19.0
	68.00	1	1.0	1.0	20.0
	70.00	3	3.0	3.0	23.0
	71.00	1	1.0	1.0	24.0
	72.00	6	6.0	6.0	30.0
	73.00	2	2.0	2.0	32.0
	75.00	1	1.0	1.0	33.0
	77.00	2	2.0	2.0	35.0
	78.00	1	1.0	1.0	36.0
	79.00	2	2.0	2.0	38.0
	80.00	1	1.0	1.0	39.0
	81.00	4	4.0	4.0	43.0
	82.00	2	2.0	2.0	45.0
	83.00	3	3.0	3.0	48.0
	84.00	2	2.0	2.0	50.0
	86.00	1	1.0	1.0	51.0
	87.00	1	1.0	1.0	52.0
	88.00	1	1.0	1.0	53.0
	89.00	1	1.0	1.0	54.0
	90.00	2	2.0	2.0	56.0
	91.00	1	1.0	1.0	57.0
	92.00	4	4.0	4.0	61.0
	93.00	1	1.0	1.0	62.0
	94.00	2	2.0	2.0	64.0
	95.00	4	4.0	4.0	68.0
	96.00	2	2.0	2.0	70.0
	97.00	2	2.0	2.0	72.0
	98.00	5	5.0	5.0	77.0
	99.00	1	1.0	1.0	78.0
	100.00	2	2.0	2.0	80.0
	101.00	1	1.0	1.0	81.0
	102.00	1	1.0	1.0	82.0
	104.00	1	1.0	1.0	83.0
	106.00	2	2.0	2.0	85.0
	107.00	1	1.0	1.0	86.0
	108.00	1	1.0	1.0	87.0

	109.00	2	2.0	2.0	89.0
	110.00	2	2.0	2.0	91.0
	115.00	1	1.0	1.0	92.0
	120.00	1	1.0	1.0	93.0
	122.00	3	3.0	3.0	96.0
	123.00	1	1.0	1.0	97.0
	128.00	1	1.0	1.0	98.0
	129.00	2	2.0	2.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

التوافق الدراسي

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	8.00	1	1.0	1.0	1.0
	13.00	1	1.0	1.0	2.0
	14.00	2	2.0	2.0	4.0
	16.00	1	1.0	1.0	5.0
	18.00	3	3.0	3.0	8.0
	19.00	5	5.0	5.0	13.0
	20.00	4	4.0	4.0	17.0
	22.00	1	1.0	1.0	18.0
	23.00	5	5.0	5.0	23.0
	24.00	3	3.0	3.0	26.0
	25.00	5	5.0	5.0	31.0
	26.00	5	5.0	5.0	36.0
	27.00	3	3.0	3.0	39.0
	29.00	2	2.0	2.0	41.0
	30.00	5	5.0	5.0	46.0
	31.00	4	4.0	4.0	50.0
	32.00	5	5.0	5.0	55.0
	33.00	4	4.0	4.0	59.0
	35.00	3	3.0	3.0	62.0
	36.00	5	5.0	5.0	67.0
	37.00	3	3.0	3.0	70.0
	38.00	2	2.0	2.0	72.0
	39.00	4	4.0	4.0	76.0
	40.00	4	4.0	4.0	80.0
	41.00	3	3.0	3.0	83.0
	42.00	6	6.0	6.0	89.0
	43.00	1	1.0	1.0	90.0
	44.00	4	4.0	4.0	94.0
	45.00	1	1.0	1.0	95.0
	46.00	1	1.0	1.0	96.0
	47.00	2	2.0	2.0	98.0
	48.00	2	2.0	2.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

الملحق رقم (04): نتائج فرضيات البحث حسب مخرجات spss:

Corrélations

		الثقة بالنفس	التوافق الدراسي
الثقة بالنفس	Corrélation de Pearson	1	.527**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	100	100
التوافق الدراسي	Corrélation de Pearson	.527**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	100	100

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Test T

Statistiques de groupe

	رموزالجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الثقةبالنفس	ذكر	36	89.7222	24.08391	4.01399
	أنثى	64	82.6875	19.26085	2.40761

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 99 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الثقةبالنفس	Hypothèse de variances égales	1.198	.276	1.600	98	.113	7.03472	4.39797	-4.51844-	18.58788
	Hypothèse de variances inégales			1.503	60.372	.138	7.03472	4.68067	-5.41466-	19.48411

Test T

Statistiques de groupe

	رموزالجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافقالدراسي	ذكر	36	30.2500	9.35453	1.55909
	أنثى	64	31.8281	9.33598	1.16700

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 99 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
التوافقالدراسي	Hypothèse de variances égales	.007	.935	-.811-	98	.419	-1.57813-	1.94638	-6.69112-	3.53487
	Hypothèse de variances inégales			-.810-	72.553	.420	-1.57813-	1.94747	-6.72977-	3.57352

Test T

Statistiques de groupe

	رموزالتخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الثقةبالنفس	علمي	53	89.7547	21.28100	2.92317
	أدبي	47	80.1064	20.29375	2.96015

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 99 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الثقةبالنفس	Hypothèse de variances égales	.136	.714	2.313	98	.023	9.64833	4.17220	-1.31175-	20.60842
	Hypothèse de variances inégales			2.319	97.467	.022	9.64833	4.16022	-1.28145-	20.57812

Test T

Statistiques de groupe

	رموزالتخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافقالدراسي	علمي	53	33.7170	9.53612	1.30989
	أدبي	47	28.4894	8.34285	1.21693

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 99 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
التوافقالدراسي	Hypothèse de variances égales	1.536	.218	2.900	98	.005	5.22762	1.80240	.49285	9.96239
	Hypothèse de variances inégales			2.924	97.985	.004	5.22762	1.78794	.53082	9.92442