



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة
Echahid Cheikh Larbi Tebessi University - Tébessa



Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of psychology

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

التخصص: إرشاد وتوجيه

عنوان المذكرة:

الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى
تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي
دراسة ميدانية بثانوية شرفي لخضر بلدية بكاريت
ولاية تبسة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر L.M.D

إشراف الأستاذة:

د. أميمة عناب

إعداد الطالبتان:

1- رغد بوراس

2- نسرین صوالح

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
سليمان براجي	أستاذ محاضر "أ"	رئيسا
أميمة عناب	أستاذ مساعد "ب"	مشرفا ومقررا
نور الدين ميهوب	أستاذ محاضر "ب"	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2023 / 2022



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة
Echahid Cheikh Larbi Tebessi University - Tebessa



Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of psychology

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

التخصص: إرشاد وتوجيه

عنوان المذكرة:

الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى
تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي
دراسة ميدانية بثانوية شرفي لخضر بلدية بكاريت
ولاية تبسة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر L.M.D

إشراف الأستاذة:

د. أميمة عناب

إعداد الطالبتان:

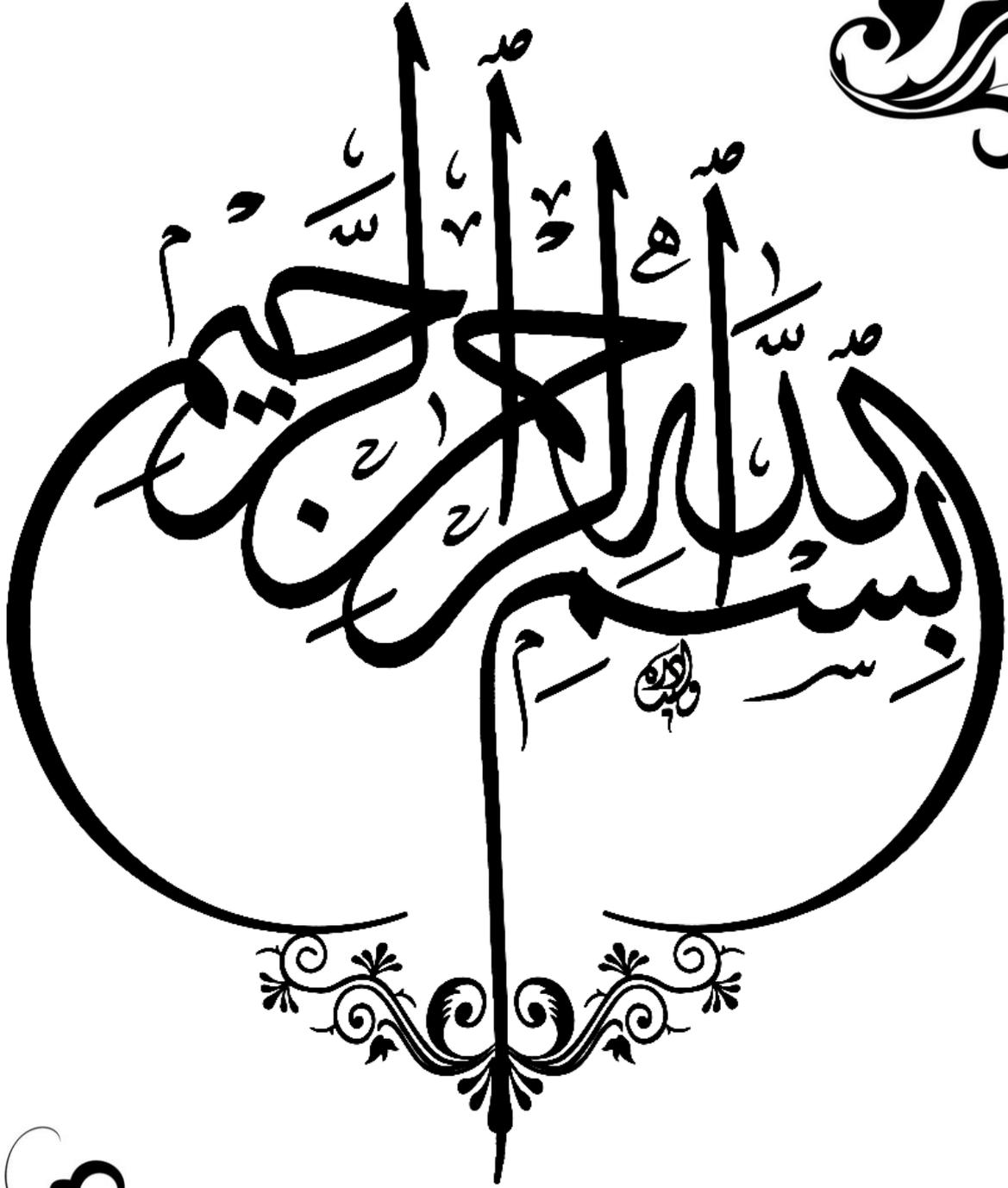
1- رغد بوراس

2- نسرين صوالح

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
سليمان براجي	أستاذ محاضر "أ"	رئيسا
أميمة عناب	أستاذ مساعد "ب"	مشرفا ومقررا
نور الدين ميهوب	أستاذ محاضر "ب"	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2023 / 2022



شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: "وإن تأذن ربكم لئن شكرتكم لأزيدنكم."

نتقدم بجزيل الشكر والعرفان لاستاذتنا الفاضلة عناب أميمة على

مرافقتنا لنا وإشرافها على إنجاز هذه المذكرة والتي لم تبخل علينا

بتوجيهاتها وإرشاداتها.

ونتقدم بجزيل الشكر لكل أساتذة التخصص.

لِإِهْدَائِكَ

﴿ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ﴿١٢﴾ ﴾ [لقمان: 12]

أهدي عملي هذا إلى قرة عيني. وحبيفة قلبي ونبع الحنان أمي الغالية
حفظها الله ورعاها وأدامها تاجا فوق رأسي . إلى من رباني وسندي
في مشواري الدراسي أبي الغالي حفظه الله ورعاها.
إلى إخوتي وأخواتي رعاهم الله وأدامهم الله سندا لي.
نسأل الله التوفيق في الدنيا والآخرة.

رَغْدُ

بهداء

الحمد لله كثيرا طيبا مباركا أهدي هذا العمل المتواضع إلى
من رباني على الأخلاق والإصرار أبي الغالي إلى مصدر الحنان
والعطاء أُمي الغالية اللهم إحفظهما وأطل في عمرهما إلى
زوجي رفيق دربي الذي كان سندا في مواصلة مشواري
الدراسي.

إلى إخوتي وإلى والد زوجي ألف شكر لكم.

نسيبت

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي قدرت ب: (80) تلميذ، بثانوية شرفي لخضر ببلدية بكارية ولاية تبسة، إتمدت الطالبان على المنهج الوصفي بإستخدام مقياس الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي "لعتيقة بابيش" و "يامنة إسماعيلي" سنة (2022)، وذلك بعد إعادة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس ومراعاة لعينة الدراسة. معتمدتان على مخرجات ال Spss (نسخة 25)، توصلت الدراسة للنتائج التالية:

- ✓ مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي متوسط.
- ✓ مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي منخفض.
- ✓ توجد علاقة عكسية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد النفسي، التوافق الدراسي، التعليم الثانوي.

Abstract of the study:

The purpose of this study is to reveal the level of psychological stress and school compatibility in a sample of senior high school students estimated as: (80) Students, with a Green Honorary High School in the municipality of Bakaria, Tibsa State, the two "researchers" relies on the curriculum using the "Babish antique" and "Yamina Ismaili" psychological stress and compatibility scale in 2022, after recalculating the psychometric characteristics of the scale and taking into account the school sample. Based on the results of Spss (version 25), the study yielded the following results:

The level of psychological stress in the last year of high school is average.

The compatibility level of high school students is low.

There is a statistically significant negative relationship between psychological stress and school compatibility in the study sample.

Keywords: psychological stress, school compatibility, secondary education.

فهرس

المحتويات



الصفحة	العنوان
	شكر وعرافان
	إهداء
	الملخص
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول: الإطار التمهيدي للبحث	
2	1-1- الإشكالية
3	1-2- تساؤلات الدراسة
3	1-3- فرضيات الدراسة
4	1-4- أهداف الدراسة
4	1-5- أهمية الدراسة
4	1-6- التعريفات الإجرائية بمفاهيم الدراسة
5	1-7- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الإجهاد النفسي	
9	تمهيد:
10	1-2 تطور مفهوم الإجهاد النفسي.
11	2-2 مفهوم الإجهاد النفسي.
12	2-3 أنواع الإجهاد النفسي.
16	2-4 النماذج المفسرة للإجهاد النفسي.
21	2-5 مصادر الإجهاد النفسي.
22	2-6 أعراض الإجهاد النفسي.
26	2-7 أساليب مواجهة الإجهاد النفسي.
28	2-8 قياس الإجهاد النفسي.
30	خلاصة

الفصل الثالث: التوافق الدراسي	
32	تمهيد
33	1-3 تطور مفهوم التوافق الدراسي.
34	2-3 مفهوم التوافق.
35	3-3 مستويات التوافق.
38	4-3 نظريات التوافق.
41	5-3 مفهوم التوافق الدراسي.
42	6-3 أبعاد التوافق الدراسي.
45	7-3 العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي.
48	8-3 خصائص الطلبة غير متوافقين دراسيا.
50	خلاصة.
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
52	تمهيد
52	1-4 - منهج الدراسة.
52	2-4 - الدراسة الإستطلاعية.
52	1-2-4 - أهداف الدراسة الإستطلاعية.
53	2-2-4 - عينة الدراسة الإستطلاعية.
55	3-2-4 - الأساليب المستخدمة في الدراسة الإستطلاعية.
55	4-2-4 - نتائج الدراسة الإستطلاعية.
58	3-4 - مجتمع الدراسة.
58	4-4 - أدوات جمع البيانات.
59	5-4 - الأساليب الإحصائية.
الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات	
62	تمهيد
62	1-5 عرض وتفسير نتائج الدراسة.
82	2-5 مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات.
86	خاتمة

88	قائمة المراجع
97	قائمة الملاحق

فهرس الجداول



الرقم	فهرس الجداول	الصفحة
01	مقارنة بين الإجهاد السلبي والإيجابي	13
02	يمثل تقدير الإستجابات للإستبيان	29
03	يمثل درجات الإستعانة في تفسير النتائج	29
04	يمثل عدد عينة الدراسة الإستطلاعية	53
05	يوضح توزيع أفراد العينة وفق متغير الجنس	54
06	يوضح توزيع أفراد العينة وفقا للشعبة	54
07	يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس	56
08	يوضح قيم معامل ألفكرونباخ.	56
09	يوضح قيم المعامل الارتباط بيرسون بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس	57
10	يوضح قيم معامل ألفاكرونباخ	57
11	يوضح تصحيح بنود مقياس الإجهاد النفسي. (جدول ليكرت)	58
12	يوضح طريقة تصحيح العبارات المصاغة بشكل إيجابي والعبارات المصاغة بشكل سلبي لمقياس التوافق الدراسي	58
13	طول خاليا مقياس ليكارت الخماسي	60
14	يوضح المقياس الثنائي لتحديد درجات الموافقة على كل عبارات المقياس	60
15	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة لكل بند من بنود استبيان الاجهاد النفس.	62
16	يمثل المقياس الثنائي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات افراد العينة لكل بند من بنود مقياس التوافق الدراسي.	70
17	يبين النتائج العامة للفرضية الأولى	82
18	يبين النتائج العامة للفرضية الثانية	83
19	يوضح العلاقة بين درجات افراد عينة الدراسة في الاجهاد النفسي والتوافق الدراسي.	84



مقدمة



مقدمة:

التعليم الثانوي يحتل أهمية بالغة ومكانة مرموقة، فالتعليم الثانوي هو المفتاح الأساسي للأنظمة التربوية ذلك لأنه همزة وصل بين التعليم الأساسي والتعليم العالي، فالجزائر تسعى جاهدة لتطويره بهدف إكساب التلميذ العديد من الخبرات التي تنمي مواهبه وإستعداداته.

تعتبر المدرسة من أهم مؤسسات التنشئة الإجتماعية بعد الأسرة من حيث مكانتها في التأثير على التلميذ ورغباته، بالإضافة إلى تنمية مهاراته وقدراته وتزويده بمختلف المعارف والمعلومات، كما أنها تعمل على تهيئة الجو المناسب له معتمدا في ذلك على مبدأ التطوير المستمر من حيث البرامج وطرائق التدريس مع السبل الناجحة في تحقيق النمو السليم والمتكامل من جميع النواحي العقلية والجسمية والإنفعالية والنفسية، حتى يتسنى لهم تحقيق قدر كافي من الصحة النفسية المدرسية، إلا أنها في الوقت نفسه يمكن أن تمثل مصدرا للمجهادات النفسية، إذ ترتبط هاته الأخيرة بأحداث الحياة اليومية التي يتعرض لها التلاميذ وبدون إستثناء يوميا، وهذه المجهادات قد يكون أساسها مصادر خارجية من بينها الأسرة أو داخلية خاصة بالتلميذ قد تكون نفسية إنفعالية عقلية، فقد أشار سمير الشبخاني على أن ما يقارب حوالي 20% من الأمراض الحديثة أنشأتها المجهادات، والتي تعترض الأفراد عامة ولا ننسى أن التلاميذ يمرون في مختلف المراحل العمرية بمجموعة من المجهادات ولعل أهم مرحلة التي تعتبر من أكثر المراحل حساسية المراقبة، بسبب التأثيرات والتغيرات التي يمر بها الفرد خلالها قد تجعله غير قادر على تحقيق التوازن في وضع يصعب عليه التوفيق بين المتطلبات الجديدة مع محيطه الدراسي في نفس الوقت، الأمر الذي ينعكس على مستوى طموحه ودافعيته وعلى تحصيله الدراسي، وحيث تعامل التلميذ مع هاته المجهادات النفسية تتفاعل مجموعو من العوامل من بينها عوامل التوافق الدراسي، إذ يعد التلميذ متوافق دراسيا إذا كان في حالة رضا عن إنجازه الأكاديمي، وجاءت هذه الدراسة لتؤكد على وجود علاقة بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي. وعليه فإن هذه الدراسة تهدف إلى إلقاء الضوء على واقع الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى فئة تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، ببلدية بكارية ولاية تبسة إعتمادا على المنهج الوصف جاءت الدراسة بخمس فصول:

- **الفصل الأول:** جاء فيه طرح المشكلة، وتساؤلات الدراسة، تحديد أهداف الدراسة، وأهميته وضبط مفاهيمه الإجرائية.

- **الفصل الثاني:** خصص لمفهوم الإجهاد النفسي من حيث تطوره، ومفهومه، وأنواعه والنماذج التي تفسرها، ومصادره وأعراضه وأساليب مواجهته وكذا أساليب قياسه.
- **الفصل الثالث:** حول التوافق الدراسي نتناول فيه مفهوم التوافق والتوافق الدراسي بصفة خاصة وتحديد مستوياته، كما نعرض أبعاد التوافق الدراسي والعوامل المؤثرة فيه كذلك خصائص الطلبة الغير متوافقين دراسيا.
- **الفصل الرابع:** مخصص لإجراءات الدراسة الميدانية وتتضمن خطوات إجرائية تتمثل في تحديد المنهج المتبع في الدراسة وتحديد مجتمع وعينة الدراسة، وأدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي، ونتعرض إلى الأساليب الإحصائية التي سنعتمد عليها.
- **الفصل الخامس:** شمل عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها حيث عرض فيه نتائج في ضوء التحقق من فرضيات الدراسة وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها، وصولا إلى الإستنتاج العام للدراسة.

الفصل الأول

الإطار التمهيدي للبحث



1-1- الإشكالية

1-2- تساؤلات الدراسة

1-3- فرضيات الدراسة

1-4- أهداف الدراسة

1-5- أهمية الدراسة

1-6- التعريفات الإجرائية بمفاهيم الدراسة

1-7- الدراسات السابقة

أولاً: دراسات خاصة بالإجهاد النفسي

ثانياً: دراسات خاصة بالتوافق الدراسي

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة

1-2- الإشكالية:

تعد مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية في مسيرة المتعلمين لأنها المرحلة التي تفصل بين منظومة التربية من ناحية والتعليم العالي من ناحية أخرى، ولا ننسى أن هذه المرحلة المستمرة لمدة ثلاث سنوات تقابلها مرحلة المراهقة وهي مرحلة توصف بالحساسية نتيجة التغيرات العديدة الحاصلة فيها سواء في البناء الاجتماعي، الفيزيولوجي والنفسي، لذا تتطلب مرحلة التعليم الثانوي تمعنا وتعمقا في مجرياتها، خاصة مع ارتفاع نسبة المشاكل الدراسية في هذه الفترة؛ فالسنة النهائية التي تعتبر آخر خطوة للانتقال إلى التعليم العالي الذي يشكل المصدر الوحيد للولوج لعالم الشغل حسب ما يتوقعه التلميذ الذي سيصبح عاملا مستقبلا بعد إتمام المرحلة الجامعية. (بن يسعي، 2015، ص31). هذا الأخير الذي ينتمي إلى بيئة اجتماعية متمثلة في (الأسرة، المدرسة، الرفاق) يعيش يوميا تحت تأثير العديد من المجهدات قد يكون سببها الحداثة التي طغت على الوقت الحالي، كما أنه أساس العملية التعليمية في المؤسسات التربوية، يتلقن المواد الدراسية والمناهج حسب وقتها المحدد لها، لكي يواكب هذه المتطلبات عليه أن يبذل جهدا ويحقق أهداف وينمي مهارات قد تزيد عن نطاق قدرته الفردية، وقد لا يستطيع أن يبقيها في مجال التحكم مع مختلف التأثيرات الخارجية من الأسرة قد تولد لديه شعورا متمثلا في الإجهاد، وهذا ما أكدته دراسة عتيقة بابيش ويامنة إسماعيلي (2022)، كما عرفه لازاوس وفولكمان (1984) علاقة خاصة بين الفرد ومحيطه يقيمه بأنها عوامل مرهقة تفوق قدرته وتضع إترانه في خطر، وهو ليس حالة بل عملية مزدوجة وبسيطة ناتجة عن تقييم معرفي وإنفعالي لمصادر مرغمة ومجهددة وأيضا وضع إستراتيجية للمواجهة، (عنا ب، 2018، ص28).

فالإجهاد النفسي لدى التلاميذ قد يولد لديهم خبرات سيئة تدفعهم لإنفعالات باطنية غير مرغوبة قد تظهر في سلوك معين، أو على مظهرهم الفيزيولوجي، وقد يؤثر هذا سلبا على تحصيلهم الدراسي وعلاقتهم بالآخرين، مما قد يجعلهم يعبرون عن توترهم النفسي بطرق عدة كفقدان الثقة بقدراتهم، واللجوء إلى العنف وإستخدام الألفاظ السيئة مع الزملاء، مما قد يولد لديهم تدني في التحصيل الدراسي والرسوب وإضطرابات سلوكية، وينتج الإجهاد لدى التلميذ عندما يدرك أن قدراته لا تتلاءم مع إنجاز الهدف الذي يسعى إليه.

هنا يختل توافقه الدراسي الذي يعتبر مطلب أساسي لنجاحه، فمختلف النظم التربوية التي تسعى إلى تحقيقه عند وضع المناهج الدراسية والبرامج وإختيار المواضيع، ويمكن أن يتحدد الموقف الدراسي للتلميذ من خلال تعامله مع معلميه وزملائه واستيعابه للمنهاج الدراسي، (بن العربي، 2013، ص189).

هذه العوامل المتداخلة في التوافق الدراسي، وهذا ما أكده محمد بن العربي في دراسته التحليلية للتوافق الدراسي؛ الذي يعتبر من أهم أهداف الرسالة التربوية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ وإعداده ليكون مواطناً صالحاً؛ ورعاية لمستواه البدني والوجداني والإجتماعي في آن واحد. (بن العربي، 2013، ص189).

ومن هنا يمكن القول أن عدم توافق التلاميذ دراسياً قد يكون أهم عامل أدى إلى إجهادهم وشعورهم بالإجهاد النفسي وعدم قدرتهم على التعامل مع المجهودات بإستراتيجيات تخفف عنهم حداثها، مما يؤدي بهم لضعف في التحصيل الدراسي لهذا جاءت هذه لتكشف العلاقة بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لتلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، بثانوية شرفي لخضر ببلدية بكارية - تبسة، إنطلاقاً من التساؤل الرئيسي والتساؤلات الفرعية.

1-2- تساؤلات الدراسة:

• التساؤل الرئيسي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية شرفي لخضر بكارية ولاية تبسة؟.

• التساؤلات الفرعية:

- ما هو مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، بثانوية شرفي لخضر بكارية ولاية تبسة؟

- ما مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، بثانوية شرفي لخضر بكارية ولاية تبسة؟

1-3- فرضيات الدراسة:

- مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي مرتفع بثانوية شرفي لخضر بكارية ولاية تبسة.

- مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي منخفض بثانوية شرفي لخضر بكارية ولاية تبسة.

- توجد علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي بثانوية شرفي لخضر ببيكارية ولاية تبسة.

1-4- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي بثانوية شرفي لخضر ببيكارية ولاية تبسة.

- التعرف على مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي.

- الكشف عن وجود علاقة إرتباطية بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي، عند أفراد العينة.

1-5- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة من خلال الموضوع الذي إستهدفته، ألا وهو العلاقة التي تربط بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي لتلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، حيث أن موضوع الإجهاد النفسي في الوسط التربوي أصبح موضوعا هاما بالنسبة لجميع المجتمعات، لأن التلميذ هو الركيزة الأساسية للتنمية الكاملة وللحفاظ على إستقراره يجب أن نلم بجميع احتياجاته وحاجته معالجين مختلف المشكلات التي قد تعترضه خاصة في الوسط الدراسي، هذا من خلال تحديد ما إذا كان يعاني من إجهاد نفسي يؤثر على توافقه الدراسي واستقراره النفسي وكيفية مواجهته له من خلال أساليب المواجهة بطريقة تجعله يحقق نمطا حياتيا طبيعيا متوازنا بين حياته العملية والصحية.

1-6- التعريفات الإجرائية بمفاهيم الدراسة:

- **الإجهاد النفسي:** فالإجهاد النفسي يعتبر مجموعة من التفاعلات التي تطرأ بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، مما يسبب له حالة وجدانية أو عاطفية، تنتج عدم التوازن وإختلال في الجسم مما ينجم عنها غالبا مشاكل صحية ونفسية وجسمية.

- **التوافق الدراسي:** هو عملية مستمرة يقوم بها التلميذ المتمدرس لإستعاب المواد الدراسية والنجاح فيها وإقامة علاقات حسنة مع أساتذته والإستمتاع إلى زملائه في الفصل والمدرسة العامة.

- **التعليم الثانوي:** هو المرحلة الأخيرة من التعليم المدرسي، يسبق هذه المرحلة التعليم الأساسي، ويليه التعليم الثالثي والذي يشمل التعليم العالي.

1-7- الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات خاصة بالإجهاد النفسي:

1- دراسة موسى عمر إبراهيم (2011): الضغوط النفسية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي (المتأمل- الإندفاعي) لدى الطلبة، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى المجهودات النفسية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي (المتأمل- الإندفاعي) لدى الطلبة، بإستخدام المنهج الوصفي، إعتماًداً على الإستمارة التي ضمت (126) طالبا وطالبة، منهم (59) طالب و(67) طالبة، من طلبة الصف التاسع أساسي في المرحلة الأساسية العليا للمدارس الحكومية، تم إختيارهم بطريقة عشوائية، وأظهرت النتائج أن لتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس المجهودات النفسية، ومقياس الأسلوب المعرفي (المتأمل- الإندفاعي) بعد التحقق من دلالات الصدق والثبات لهما.

أما بالنسبة لنتائج هذه الدراسة يوصي الأسرة والعاملين في المؤسسات التربوية إلى تدريب الطلبة، على الآليات والإستراتيجيات التي تسهم في خفض مستوى الإجهاد النفسي، لما لها من آثار سلبية على حياة المراهقين الحاضرة وفي المستقبل، وضرورة تدريب المراهقين على أساليب وطرق إستراتيجية تسهم في تحسين الأسلوب المعرفي لديهم والإعتماد على الأسلوب التأملي لما لهذا الأسلوب من مميزات تجعل المراهق قادراً على التكيف مع أحداث الحياة المجهدة.

2- دراسة خويلدي سليمان (2015): الإجهاد النفسي وإنعكاسه على الدافعية إلى الإنجاز لدى الأستاذ الجامعي، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة هل يعاني الأستاذ الجامعي من الإجهاد، وهل لهذا الإجهاد إنعكاس على دافعيته إلى الإنجاز، حيث قام الباحث بإجراء الدراسة على عينة قوامها (122) أستاذ، متبعا المنهج الوصفي بشقيه (الإرتباطي والسببي المقارن)، بإعتماده على أداة الإستبيان والتقنين.

- وأكدت نتائج الدراسة على عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة بين الإجهاد النفسي والدافعية إلى الإنجاز لدى الأستاذ الجامعي.

- لا توجد فروق في درجات الإجهاد النفسي لدى الأستاذ الجامعي تعزى للمتغيرات التالية (الجنس، الحالة العائلية، الأقدمية في العمل).

- ومن خلال نتائج هذه الدراسة توصل الباحث إلى أن الضغوطات المسببة للإجهاد هي عدم قدرة الأستاذ على التأقلم والتكيف، بكثرة أعباء والأدوار الملقاة على عاتقه.

ثانيا: دراسات خاصة بالتوافق الدراسي:

1- دراسة بن خليفة إسماعيل (2017): التوافق الدراسي وعلاقته بالضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى التعليم الثانوي، هدفت هذه الدراسة للكشف عن مستوى كل من التوافق الدراسي والضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة عند تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية الوادي، وعلاقة التوافق الدراسي بكل من الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة عند تلاميذ المرحلة الثانوية المتمدرسين بالسنة الثانية تم إجراء الدراسة على عينة قدرها (450) تلميذ وتلميذة وباستخدام أدوات جمع البيانات التي تمثلت في مقياس التوافق الدراسي ل"يونجمان" ومقياس الضغوط النفسية المدرسية من إعداد الباحث ومقياس التوصل إلى النتائج التالية:

- أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق الدراسي والضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة وهذا يشير إلى تداخل وتأثير متبادل بين الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة في علاقتهما بالتوافق الدراسي.

2- دراسة شهراني (2020): درجة ممارسة الأنشطة المدرسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى الطلاب الموهوبين في محافظة بيشة، هدفت إلى التعرف على درجة ممارسة الأنشطة المدرسية ودرجة التوافق الدراسي والعلاقة بينهما، والكشف عن الفروق تبعا لمتغير الصف الدراسي لدى الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية في محافظة بيشة، ولتحقيق هدف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي الإرتباطي وقد تكونت عينة الدراسة من (77) طالبا موهوبا وتم إختيارهم بالطريقة العشوائية والطبقية، وتم إستخدام مقياس "التوافق الدراسي، الأنشطة المدرسية"، وأظهرت النتائج إلى أن درجة التوافق الدراسي لدى الطلاب الموهوبين بشكل عام مرتفع جدا.

ثالثا: التعقيب على الدراسات السابقة

ومن خلال عرض الدراسات السابقة قد وجدنا العديد من الدراسات السابقة التي تناولت دراسات متعلقة بالإجهاد النفسي، مثال على ذلك دراسات سليمان خويلدي (2015)، بعنوان الإجهاد النفسي وإنعكساته على الدافعية إلى الإنجاز لدى الأستاذ الجامعي، ودراسة موسى عمر إبراهيم (2011)، بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي (المتأمل، الإندفاعي) لدى الطلبة، حيث تشابهنا في إعتمادهم على نفس المنهج

ألا وهو المنهج الوصفي، وقد تم إعتقاد كل من الدراستين في جمع المعلومات على الإستبيان وأيضا في الأساليب الإحصائية، وقد تمثلت أوجه الإختلاف بينهما أن دراسة موسى إبراهيم (2011) خصت التلاميذ وحدد عينة الدراسة "الصف التاسع أساسي"، وكان الإختيار بشكل عشوائي، أما دراسة خويلدي سليمان (2015) خصت الأساتذة الجامعيين وكانت العينة قصدية.

وأما بالنسبة للدراسات المتعلقة بالتوافق الدراسي، مثال على ذلك دراسة إسماعيل بن خليفة (2018)، بعنوان التوافق الدراسي وعلاقته بالضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى التعليم الثانوي، كان هدفها الكشف عن مستوى كل من التوافق الدراسي والضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة، ودراسة شهراني (2020)، بعنوان درجة ممارسة الأنشطة وعلاقتها بالتوافق المدرسي لدى الطلاب الموهوبين كلاهما إعتدى على المنهج الوصفي، وتشابها في أداة جمع المعلومات "إستبيان"، الدراستان عينتهما كانت المرحلة الثانوية، خصت دراسة شهراني الطلبة الموهوبين بالثانوية كان الإختيار بشكل عشوائي، أما دراسة بن خليفة خصت طلبة السنة الثانية ثانوي كانت العينة قصدية.

ومنه تتضح أهمية دراستنا في إبراز علاقة الإجهاد النفسي بالتوافق الدراسي على مسرى أبعاده (زملاء، أساتذة، مادة دراسية، أعراض جسمية وعقلية ونفسية).

الفصل الثاني

الإجهاد النفسي



تمهيد:

- 1-2 تطور مفهوم الإجهاد النفسي.
- 2-2 مفهوم الإجهاد النفسي.
- 3-2 أنواع الإجهاد النفسي.
- 3-2 النماذج المفسرة للإجهاد النفسي.
- 4-2 مصادر الإجهاد النفسي.
- 5-2 أعراض الإجهاد النفسي.
- 6-2 أساليب مواجهة الإجهاد النفسي.
- 7-2 قياس الإجهاد النفسي.

خلاصة

تمهيد:

الإجهاد النفسي هو الشعور بالقلق والتوتر والعجز، ينتج عنه فقدان الإتزان النفسي لدى الفرد والضعف، يسبب عجز لديه عند التماشي مع مجريات الأمور كأقرانه، ويولد عنها أعراض الإحباط واليأس، ويرجع السبب الرئيسي في تفشي الإجهاد النفسي تعقد الكثير من أمور الحياة، وإنسحاب القيم الروحية التي كانت تمد الإنسان شيئاً من الطمأنينة، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم الإجهاد النفسي، وأنواعه، والنماذج المفسرة له والمصادر التي ينشأ منها وإبراز الأعراض، وفي الأخير سيتم عرض أساليب مواجهة الإجهاد النفسي، وكيفية قياسه.

2-1 تطور مفهوم الإجهاد النفسي Stress:

لقد مرت حالة الإجهاد التي يمر بها الإنسان لعدة تسميات قبل أن تستقر على الصيغة التي يعرف بها الآن (Stress)، وقبل أن تصل إلى هذه التسمية كانت تعرف بإسم بمصطلح الصلابة (Hard Ship) خلال القرن الرابع عشر ميلادي، كما أستخدم مصطلح العسر (Strait) والضراء (Adversity) والعرب (Affliction).

وفي أواخر القرن التاسع عشر إستخدم "هوك" (Hooke) عبارة الإجهاد في سياق العلوم الطبيعية، إستعار علم النفس مصطلح الإجهاد من الفيزياء والطب وهو يشير إلى المشقة أو الإجهاد الواقع في حياتنا اليومية، ويرجع سميث (Smith, 1993) المعنى الإشتقائي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني، فكلمة الإجهاد (Stress) مشتقة من الكلمة اللاتينية (Stictus) وهي تعني الصرامة، وتدل على الشعور بالتوتر وإشارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل (Stringerr) والذي يعني بشدة (Tighten) ومعنى هذا أن الإجهاد يشير إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلية التي يتعرض لها الكثير، في ظروف ما. (بوفاتح، 2005، ص ص 28-29)

وقام هانس سيلاي مابين (1946) و(1950) بتطوير مفهوم الإجهاد النفسي شيئاً فشيئاً إلى أن وصل إلى إعتبره "رد فعل لا نوعي لجسم ما على أي تأثير بيئي"، وهو آخر مفهوم له عن الإجهاد النفسي. وأثرت نتائج دراسات "سيلاي" تأثيراً كبيراً على مجريات الإهتمام بدراسة الإجهاد النفسي حيث صار موضوع إهتمام العام والخاص، وذكر سيلاي (1982) أنه "شاع إستخدم موضوع الإجهاد النفسي حتى أصبح موضوعاً للمحادثات الشخصية اليومية ومادة مقدمة في التلفز والإذاعة والصحافة والمجلات والدورات العلمية واللقاءات والمقررات الدراسية وحلقات التدريب.

ويذكر "كر كستروود" أن السنوات الأخيرة من القرن العشرين عرفت تناقصاً في الإهتمام بدراسة الإجهاد النفسي من الناحية الفيزيولوجية، وزاد الإهتمام به داخل العلوم السلوكية حيث تحول الإتجاه نحو الأخيرة التي ظهر الإهتمام بها بشكل جلي بعد الدراسة التي أجراها كل من "ولف" Wolf، "كاهن" Kahn، "كوين" Quinn، "سنوك" shook (1964) والتي كان لها أثر على الإتجاهات اللاحقة في التعامل مع الإجهاد النفسي، حيث ركزت على مصادره، والنتائج المترتبة عنه، والعوامل الوسيطة الواقعة بينهما. (بن زروال، 2008، ص 32)

2-2 مفهوم الإجهاد النفسي:

الإجهاد لغة: جهد الطاقة، تقول: أجهد، جهدك وقبل الجهد المشقة والجهد الطاقة والجهد: الشيء القليل يعيش به المقل علما جهد العيش، وفي التنزيل العزيز (والذين يجهدون إلا جهدهم) على هذا المعنى، وقال القراء: الجهد في هذه الآية الطاقة، نقول هذا جهدي أي طاقتي. (جويني، 2015، ص34)

الإجهاد اصطلاحاً:

عرفه سيلبي (Selye): أن الإجهاد هو إستجابة الجسم غير محددة نحو أي مطلب يفرض عليه، يربط سيلبي بين الإستجابات الفيزيولوجية وعملية التكيف، فالجسم يبذل مجوداً ليتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية، محدثاً نمطاً من الإستجابات غير النوعية التي تحدث حالة السرور والألم. (بنين، 2010، ص96)

عرفه سبيك (Speck, 1993): بأنه صراع ضميري يقود الإنسان إلى الإنطفاء، وهو مشكلة معنوية يمكن حلها بتقييم الإنسان لنفسه حين يعرف ما هو صحيح وما هو خطأ، أي أنه يعتبر الإجهاد مثيراً، مثله مثل عبد الله وعبد الفتاح (1995) حيث عرف الإجهاد على أنه "خلجات نفسية لا تجد لها مصرفاً ملائماً موفقاً، مصيره إلى الإنحباس في تغيرات عضوية قد تكون على درجة عظيمة من الخطورة. (أبو الحصين، 2010، ص21)

تم تعريفه أيضاً: الإجهاد خبرة إنفعالية سلبية، يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية، وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها، ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث المجهد أو التكيف مع آثاره. (علي أيبو، 2019، ص54)

عرف من قبل ماسون (Mason): إن الإجهاد النفسي عبارة عن تجربة تنشأ عن معاملة بين الفرد والبيئة، وإن الأفراد في التسوية أو عدم التخطيط للمستقبل هي سلوكيات يمكن أن تؤدي إلى الإجهاد، وهو يتعلق بالطريقة التي يتفاعل فيها الأفراد مع الظروف والتغيرات التي تحدث في الحياة. (مهيدات، 2021، ص19)

كما تم تعريفه من قبل كامل والصياغ (2000): الإجهاد النفسي هو مواقف غير سارة تعيق أو تهدد إشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها مما يؤدي إلى الشعور بالضيق والكرب وعدم الإرتياح ويكون الإجهاد صادرا عن الفرد نفسه. (الريماوي، 2019، ص462)

وعرف من قبل الباحثين أيضا: بأن الإجهاد النفسي عدم التكيف في العمل، ويشير إلى أن الفرد يتوهم أن عمله شيء مؤذ وغير مشبع له، فيصبح الفرد في الغالب متعبا من ذلك العمل، ويكون في الغالب تغيير نوعية العمل هي مقصده اللاشعوري. (أبو أحمد، 2014، ص15)

ويشير "كوكوس" للإجهاد النفسي: بأنه ظاهرة تنشأ نتيجة صراع، بين المطالب الملقاة على الفرد، وقدراته على التعامل معها، وأن أي إختلال بينهما يؤدي إلى ظهور الإجهاد الذي ينتج من تفاعل الفرد مع البيئة، سواء كانت داخلية أو خارجية. (بن خليفة، 2018، ص99)

وكذلك عرفته زينب محمود شقير (2002): الإجهاد على أنه مجموعة المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الإستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات إنفعالية وفيزيولوجية تؤثر على الجوانب الشخصية الأخرى. (عقون، 2012، ص47)

وأوضح ماك جراث (1970): الإجهاد النفسي النفسي بأنه نوع من اللاتوازن بين المطلب والقدرة على الإستجابة له، في ظل ظروف ويدرك فيها الفشل في تلبية المطلب على أن له عواقب. (بن صالح، 2015، ص89)

2-3 أنواع الإجهاد النفسي:

تتعدد أنواع الإجهاد النفسي التي يتعرض لها الإنسان، فهناك إجهاد مؤقت، والمجهدات المزمنة، وهناك الإيجابية والسلبية، وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكن حصر الإجهاد في هذه الأنواع فقط لأن المجهدات ترتبط بمواقفها، وقدرة الإنسان على تقبلها، والتعامل معها، والتعايش معه، ومدى قدرته على التوافق معها، وفيما يلي أهم أنواع الإجهاد النفسي:

- **المجهدات المفاجئة والعنيفة:** وتشمل الأحداث المفاجئة وهي مجهدات عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل: "الزلازل والأعاصير والبراكين" نموذجاً لها، وهذه الأحداث هو إجهاد عام.
 - **المجهدات الشخصية:** وتشمل أحداث الحياة الرئيسية، مثل: "وفاة شخص عزيز، أو فقدان الوظيفة"، وغير ذلك مما يهدد بالمرض.
 - **المجهدات البيئية والاجتماعية:** وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية، مثل: "الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك أو الإزدحام في المرور"، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر. (نائف، 2019، ص ص 75-76)
- إختلف الباحثين في تصنيف الإجهاد باختلاف وجهات نظرهم منهم من يصنفه حسب تأثيراته إيجابي سلبي، ومنهم من صنّفه حسب مصدره، الجدول رقم (01) يوضح ذلك.

الجدول رقم (01): مقارنة بين الإجهاد السلبي والإيجابي:

الإجهاد السلبي	الإجهاد الإيجابي
1- يسبب إنخفاض في الروح المعنوية.	1- تمنح دافعا للعمل.
2- يولد إرتياكا.	2- يساعد على التفكير.
3- يدعو للتفكير في الجهد المبذول.	3- يحافظ على التركيز على النتائج.
4- يجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه.	4- تجعل الفرد ينظر إلى العمل بتحدي.
5- يشعر الفرد بأن كل شيء يمكن أن يقاطعه ويشوش عليه.	5- يحافظ على التركيز على العمل.
6- الشعور بالأرق.	6- النوم الجيد.
7- ظهور الإنفعالات وعدم القدرة عن التعبير عنها.	7- القدرة على التعبير عن الإنفعالات والمشاعر.
8- الإحساس بالقلق.	8- يمنح الإحساس بالمتعة.
9- يؤدي إلى الشعور بالفشل.	9- يمنح الشعور بالإنجاز.
10- يسبب للفرد الضعف.	10- يمد الفرد بالقوة والثقة.
11- التشاؤم من المستقبل.	11- التفاؤل بالمستقبل.
12- عدم القدرة على الرجوع عند المرور بتجربة غير سارة.	12- القدرة إلى الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية، عند المرور بتجربة غير سارة

(بن زروال، 2010، ص 139)

الإجهاد الإيجابي: وهو يمثل في الإستجابة التي تحرك أداء الشخص السلم لوظائفه، وهو مفيد في الخلق والإنتاج وعمل التغييرات الضرورية في أسلوب الحياة، إن هذا النوع من الإجهاد يعتبر كحافز أو منبه بحث على بذل جهود أكثر أو الإنتباه كما يفعله، لكننا لا نستطيع الحكم على أن كل العمال يفسرون هذا النمط على أنه بسيط ورغم أنه لا يؤدي إلى نتائج سلبية إلا أنه في حالة تطوره أو مرافقته لمشاكل أخرى، قد تكون شخصية، سوف يدفعه للقلق والشعور بالإنزعاج والفشل وبالتالي ينتهي إلى إرتكاب أخطاء.

وقد أوضح (Forbes): بعض المؤشرات المتعلقة بالإجهاد الإيجابي التي تحدث في التلاميذ فيما يلي:

- إرتفاع حجم النشاط وقوته.
- تعلم الهدوء.
- القدرة على إدراك وتحليل المشاكل.
- زيادة الدوافع.
- زيادة القدرة على التركيز والتذكر والإسترجاع.
- زيادة القدرة على التصرف.
- التفاوض نحو المستقبل.

الإجهاد السلبي: يؤثر على الصحة العقلية والجسدية والنفسية، ففي حالة الإستمرار في وضعية مجهدة والإفراط، يتولد عنها إكتئاب حيث يصبح الإجهاد المثير الرئيسي لسوء صحة الطالب ومن هنا يتدهور وضع الطالب وبالتالي تنعكس هذه الوضعية على أدائه، فقد يقع في أخطاء متكررة كما وقد يتسبب في حوادث قد تكون متفاوتة الخطورة على جسده. (فرشان، دون سنة، ص474)

تصنيف من حيث المصدر لبابكوك Babcock: يرى أن هناك ثلاثة أنواع متداخلة فيما بينها، ولكن يكمن إختلافها في الشدة:

- **إجهاد ناتج عن الصراعات الداخلية (Les conflits psychiques):** كالأعصاب وترتبط هذه المجهودات بالقلق إرتباطا وثيقا حسب مفهوم الطب العقلي.
- **إجهاد وأصل خارجي:** مصدرها عائد إلى المعوقات البيئية التنظيمية، والتي يصطم بها الفرد أثناء أدائه لمهامه لتحقيق أهداف المنظمة، والوصول إلى الرضا هنا.

• **إجهاد يعزو إلى حاجة الإبداع:** فالعقل الذكي يحتاج إلى عيشة في وسط بيئي يساعده على تفجير طاقاته الفكرية، الإبداعية، وينقسم بدوره إلى قسمين:

- **إجهاد مؤقت:** الذي يصاحب ويساند الفرد في تحقيق إنجازات ذات قيمة فكرية أو رياضية.
- **إجهاد مستمر:** ذو الطابع الفكري أو النفس العقلي والذي يشعر به الفرد عند قيامه بعمل دائم نسبيا خاص بالإبداع الفكري كتحليل ظاهرة معقدة أو تحرير كتاب أو...، شريطة ألا يتحرر الفرد من المجهودات الأخرى.

فإجهاد القلق يصيب كل البشر، وبدرجات متفاوتة ويمكن إعتباره تنظيم غير صحي للفرد في هذه الحالة غالبا ما يجهل مصدر الإجهاد، وهناك عدة دلائل تؤكد عرقلة الإجهاد للقدرة الإبداعية للفرد.

وتوصل ليفي وميلاي إلى نتيجة مشابهة فقد حددا نوعين من الإجهاد: نوع مفيد لبقاء الفرد ونوع معيق لنموه، أكدوا أن الإجهاد أمر طبيعي في حياتنا، ومن غير الممكن تجنبه، وأنها في حاجة إلى نسبة معقولة من الإجهاد لتنشيط ودعم قدرتنا على الإنجاز، ويعتبر صحيا. (عنا، 2018، ص 18-29-30)

ويقسم Jains الإجهاد إلى:

- **إجهاد بسيط:** ويستمر من ثواني معدودة إلى ساعات طويلة، ويكون ناجم عن مضايقا صادرة عن أشخاص تافهين وأحداث قليلة الأهمية في الحياة.
- **إجهاد متوسط:** ويستمر ساعات إلى أيام ينجم عن بعض الأمور كفترة عمل إضافية أو زيارة شخص مسؤول أو غير مرغوب فيه.
- **إجهاد مضاعف:** الذي يستمر لأسابيع وأشهر وينجم عن أحداث كبيرة كالنقل من العمل والإيقاف عن العمل أو موت شخص عزيز. (مكناسي، 2007، ص 92)

وللإجهاد النفسي درجات يتم تصنيفها حسب مسبباتها كما يلي:

1. إجهاد نفسي شديد جدا:

يحدث هذا النوع من الإجهاد النفسي عند التعرض لأحداث جسيمة: "كخسارة الوظيفة، أو الطلاق أو الانفصال بين الزوجين، أو الانتقال من مكان السكن، أو الإصابة الجسدية الشديدة، أو الأمراض الجسدية الشديدة".

2. إجهاد نفسي شديد:

يحدث هذا النوع عند الحوادث المهمة مثل: "التقاعد من العمل، تغيير نوع العمل أو مكانه، أو وفاة صديق حميم، أو إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض خطير، أو حدوث الحمل عند بعض السيدات".

3. إجهاد نفسي معتدل:

مثل: كثرة الديون، ومشكلات مع أهم الزوجة، ومشكلات مع صاحب العمل، ودعاوى وشكايات قضائية.

4. إجهاد نفسي خفيف:

مثل: "دين بسيط، وتغير في ظروف العمل، وتغيرات في عادات تناول الطعام، وتغيير المدرسة للأطفال، وإنشغال الأسرة ببعض المناسبات العائلية." (عايش أبو صالح، بن قاسم حمادة، ص144)

2-4 النماذج المفسرة للإجهاد النفسي:

1-4 النظرية السلوكية:

لقد فسّر السلوكيون أن المجهودات النفسية تنطلق من عملية التعلم التي يتعرض لها الفرد والمثير للإجهاد، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة، ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأً للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحددة يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الإنسان ليس سلبياً بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معاً ما يعانیه الفرد من اضطرابات.

وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها المجهودات تحدث تحدث من السلوك ومدى تأثيره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والإجهاد في نظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحياناً ناجحاً وعملياً لأنه يؤدي بالإنسان إلى إتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل والنجاح في المستقبل.

كما أن الإجهاد النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلا من أحداث، ويرون أيضا أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلا بعد معرفة المجهودات النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك. (النوايسة، 2013، ص18-19-20)

4-2 نظرية العجز المكتسب ل Segliman :

ترى نظرية العجز المكتسب أن ردود الفعل التي تصدر عن الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة، والتي مؤداها أن الفرد حين تفشل جهوده في السيطرة على حدث معين بشكل متكرر، فإنه يتوقف عن الكفاح بسبب عجز وبالتالي، فإن موقفا جديدا يولد لديه نفس رد الفعل، وهو العجز وعدم القدرة منبسط أحداثه والتنبؤ بها.

وحدد Segliman ثلاثة أبعاد من القصور تميز العجز المكتسب وتمكن من التفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز، مما يساعد على التنبؤ بإمكانية حدوثه، وهذه الأبعاد هي:

- يكون دافعيًا: أي أن الفرد لا يحاول إتخاذ أي إجراءات أو القيام بأي مجهود لتغيير النتيجة.
- يكون معرفيًا: أن الفرد يفشل تماما في تعلم إستجابات وردود أفعال جديدة تساعده على تجنب آثار الإجهاد.
- يكون إنفعاليا: حيث يؤدي إلى حالة من الإنسحاب والانعزال والإكتئاب والمخاوف والقلق، وإدراك العالم الخارجي كمصدر للتهديد. (مشري، 2016، ص08)

فالإجهاد النفسي حسب هذه النظرية هو نتاج الشعور بالعجز المتعلم، عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانات الفرد، ويشعر أنه عاجز وقليل الحيلة.

4-3 نظرية هانز سيلبي:

قدم هانز سيلبي تصورا لرد وفعل النفسية والجسدية تجاه الإجهاد وحيث إعتبر أن أعراض الإستجابة الفيزيولوجية للإجهاد، هدفا للمحافظة على الكيان والحياة، وحدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع عن الإجهاد وأطلق عليها التكيف العامة وهي:

أ- **الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغييرات وإستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئ للمجهادات ونتيجة لهذه التغييرات تقل مقاومة الجسم.

ب- **المقاومة:** وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يمتلك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم إلى حالة الإتزان.

ج- **الإجهاد:** وفيه تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض. وتوضح هذه النظرية بأن التقدير المعرفي يعتمد على طبيعة الفرد بينما يكون إدراك كما التهديد ليس لإدراك مصدر الإجهاد فقط بل العلاقة بين المجهادات.

د- **البيئة المحيطة** بالفرد وخبراته الشخصية، حيث يعتمد تقدير الموقف على العديد من العوامل الشخصية، وعلى عوامل أخرى خارجية، بيئة إجتماعية.

هـ- وتحدد هذه النظرية أن الإجهاد ينشأ بوجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين.

1- معرفة الأسباب التي تسبب الإجهاد.

2- تحديد الطرق التي تلائم التغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (عثمان، 2010،

ص46-47)

4-4 نظرية سييلبرجر:

يعتبر سييلبرجر (1979) واحد من العلماء الذين وضعوا تفسيراً للمجهادات النفسية (*Stress*) معتمداً على نظرية الدوافع، إذ يرى أن المجهادات تلعب دوراً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها، ويحدد نظرية في ثلاثة أبعاد رئيسية: (الإجهاد)، (القلق)، (التعليم).

وفي ضوء هذه الأبعاد يحدد محتوى النظرية في التالي:

1- التعرف على طبيعة المجهادات وأهميتها في المواقف المختلفة.

2- قياس مستوى القلق الناتج عن المجهادات في المواقف المختلفة.

3- قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق.

4- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الإجهاد.

5- توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية لدى الأفراد المطبق عليهم برامج التعليم لخفض مستوى

القلق.

6- تحديد مستوى الإستجابة.

7- قياس ذكاء الأشخاص الذين تجرى عليهم برامج التعليم ومعرفة، قدرتهم على التعلم.

وهذه النظرية تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف المجهدة وإدراك الفرد لها. (نابل العزيز وأبو

أسعد، 2009، ص64)

4-5 نظرية هنري موراي (1978):

يركز موراي في نظريته على مفهومين أساسيين وهما: مفهوم الحاجة ومفهوم الإجهاد، وهو يشير إلى مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، أما مفهوم الإجهاد فهو يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة.

هذه النظرية تربط بين شعور الفرد بالإجهاد وبين مدى إشباعه لحاجاته (حاجة السيطرة وحاجة الإنتماء وحاجة الإستقلال) ويمكن معرفة حاجات الفرد من خلال بعض المظاهر التي تظهر على سلوكه جراء إستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه إنفعال معين، فبعد أن يشبع الفرد حاجاته يشعر بالراحة، وإنما كان العكس يشعر بالضيق، ويميز موراي، بين نوعين من الإجهاد هما:

• إجهاد بيتا beta stress: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

• إجهاد ألفا Alpha Stress: وهي المجهدات كما يدركها الفرد وهو يرى أن سلوك الفرد يرتبط غالبا بالنوع الأول، وذلك لأنه بخبراته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجاته بعينها ويطلق عليه إسم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث تفاعل بين الإجهاد والحاجة الناشطة والموقف الحافز فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا. (بن عبادو عيسو، 2021، ص 09)

4-6 نظرية لازاروس وفولكمان: "عملية التكيف المتبادل"

يعتبر لازاروس العوامل العقلية والمعرفية أكثر أهمية في تفسير المجهدات من الأحداث نفسها، أي أنه ليس المثير وليست الإستجابة للذات يحددان الإجهاد، ولكن إدراك الشخص وتفسيراته للموقف النفسي هي

التي تحدد الإجهاد، ولقد أولى لازاروس أهمية كبرى للتقييم الشخصي للموقف، وأهمية أقل للإستجابة الإنفعالية، وقد إهتم لازاروس بدراسة المنغصات والمنعشات اليومية، وعرف الإجهاد النفسي بأنه مصطلح عام يشير إلى الكثير من المشكلات، وأن هذه المشكلات عبارة عن مثيرات ينتج عنها ردود أفعال مجهدة، وأكد أن مجال الإجهاد يشتمل على كظاهر فيزيولوجية وإجتماعية ونفسية ويشتمل على المفاهيم المرتبطة بها وظيف أن الإجهاد ليس مثيرا أو إستجابة، بل هو علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة، فالفرد يؤثر بالبيئة ويتأثر بها. (محمد المرزوقي، 2008، ص84)

4-7 نظرية ولتر كانون: "المواجهة أو الهروب"

إعتمدت هذه النظرية على الجوانب الفيزيولوجية في دراسة المجهودات النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان للتهديدات الخارجية، وتعني Fight Or Flight أن الجسم يقوم بتعبئة نفسه للهجوم أو الهروب من الموقف الذي يشكل له تهديدا.

ويعد كانون من أوائل اللذين إستخدموا مصطلح المجهودات النفسية يعني بها رد الفعل في حالة الطوارئ، ويستند في نظريته على مفهوم الإتزان، الذي يعبر عن فاعلية الجسم من أجل المحافظة على إستقرار خصائصه الأساسية، ويمثل مفهوم الإتزان العامل أساسي في قدرة الإنسان على مقاومة العوامل المجهدة، ويرى كانون "أن الكائن الحي يستطيع مقاومة المجهودات التي يتعرض لها بمستوى منخفض، أما المجهودات الشديدة أو طويلة الأمد فيمكن أن تسبب له إنهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة تلك المجهودات". (أنعام هادي، 2013، ص70)

- النموذج التكيفي للإجهاد:

قام ميكانيك (Mechanic) عام (1962) والهدف من هذا النموذج هو محاولة تفسير بعض مشكلات علم النفس الإجتماعي التكيفي، ويعتبر ميكانيكيا الموقف مجهدا أم لا حسب عدة عوامل:

- طاقة الفرد وقدراته
- الوسائل المتاحة للفرد من قبل البيئة الإجتماعية.
- مهارات الفرد
- المعايير التي تحدد أين وكيف يستخدم الفرد هذه المهارات.

كما يوضح أنه عندما يشعرون أنهم لا يستطيعون مواجهة موقف مجهود، هذا ما يجعلهم يمرون بحالة من عدم الراحة، وهذا راجع لنقص المعلومات والمهارات الخاصة بذلك الموقف، وكلما كان الفرد واعي ويمتلك ثقة بالنفس وقدرًا كافٍ من المعلومات والقدرات والمهارات كان العكس وتجاوز بسهولة ذلك الموقف، إلا أن هذا النموذج أهمل عدة عوامل أخرى. (عنان، 2018، ص33) مرجع سبق ذكره.

5-2 مصادر الإجهاد النفسي:

من الطبيعي أن المجهودات النفسية التي تنشأ نتيجة مواقف وأحداث تدفع الفرد إلى جملة من المشكلات النفسية في شتى المجالات، ولعل المجال التعليمي لم يسلم من هذه المجهودات النفسية، وقد تم السعي إلى مختلف مصادرها والعوامل المتعلقة بها والمسببة لها في الوسط المدرسي بمراحلها المختلفة.

- تصنيف مصادر المجهودات لدى التلاميذ كالتالي:

- **مجهودات التلاميذ:** وتشمل المدرسة ومكانها ودرجة تقبل الزملاء والمستوى المعرفي والثقافي التحصيلي للتلميذ في الفصل.

- **مجهودات أكاديمية واجتماعية.**

- **العلاقات التعليمية غير المناسبة.**

تصنيف إبراهيم لطفي عبد الباسط الذي قد قسم فيه مصادر المجهودات التي يتعرض لها التلاميذ إلى قسمين كالتالي:

• **مصادر شخصية (داخلية):** تشمل مجموعة المتغيرات النفسية الداخلية التي يدركها التلميذ وتسبب له توتراً وقلقاً، فقد تشكل قدرات التلميذ المعرفية ومهاراته ومعتقداته وتوقعاته وأهدافه المستقبلية وحاجته إلى المساندة والدعم الاجتماعي، تمثل جميعها أو بعضها، مصادر الإجهاد النفسي وتؤثر بصورة ما على أداء وسلوك التلميذ. (مشري، 2016، ص10)

• **مصادر خارجية:** وتتمثل في المتغيرات العديدة التي تحيط بالتلميذ والتي يتفاعل معها ويدركها على أنها مصدر إجهاد نفسي له، وتؤثر على حالته الإنفعالية والمعرفية، وتتفرع مصادرها إلى مجموعتين:

1- مجهدات البيئة المدرسية: وتشمل كل ما يتعلق بمحيط المدرسة، أي كل ما يتفاعل معه التلميذ داخل أسوار المدرسة من علاقاته مع الأقران والمعلمين، بالإضافة إلى المناهج التعليمية وطرق التقييم والحصول على نتائج جيدة في الإمتحانات.

2- مجهدات البيئة الإجتماعية: وتشمل كل مايتعلق بالعوامل الإجتماعية خارج إطار المدرسة، حيث ينتج عنها أداء سلبي في المدرسة، ونذكر منها المراقبة الوالدية الصارمة وبعد المدرسة عن مكان السكن، وتأثر التلميذ بثقافات منافية للمدرسة.

- مصادر مجهدات خاصة بالمرحلة الثانوية:

• **مجهدات النظام المدرسي:** صرامة الإدارة - صرامة النظام المدرسي - إنعدام الليونة في التعامل مع التلاميذ - تطبيق العقوبات بالنسبة للمخالفين لنظام الإدارة وهذا ما يؤدي بالتلميذ إلى التسرب والفشل المدرسي.

• **مجهدات البيئة المدرسية:** تتمثل في شعور التلميذ بالقلق والتوتر لعدم توفر الإمكانيات المادية في المؤسسة التعليمية - إكتظاظ الفصول والضوضاء.

• **مجهدات الإمتحانات:** إحساس التلاميذ بالقلق والتهديد مما تسببه الإمتحانات وطرق التقييم والخوف من المراجعة.

• **مجهدات المناهج والمقررات الدراسية:** تشمل كل ما يتعلق ب المناهج التربوية والمقررات الدراسية، التلميذ يشعر بالإحباط والقلق كلما أحس بجمود المناهج الدراسية وإنفصالها عن المجال التطبيقي، بالإضافة إلى صعوبتها وعدم توافقها مع قدرات التلاميذ العقلية. (بن عباد، عيسو، 2011، ص11).

2-6 أعراض الإجهاد النفسي:

يعتبر سيلبي (Selye) والمشار إليه في هلال (2000) من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر إلى الإجهاد النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها سيلبي إسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

6-1 المرحلة أولى: وتسمى بإستجابة الإنذار:

وفي هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهياً لها، وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة إستنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المهدد. (عاطف طاطور، 2011، ص09)

- ومرحلة الإنذار قسمت إلى ثلاث أعراض كالتالي:

1/ الأعراض الجسدية:

- إرتفاع ضغط الدم.
- سرعة ضربات القلب.
- عدم إنتظام ضربات القلب.
- غزارة العرق.
- الشعور بالقشعريرة تشبه (لسعة) البرد.

2/الأعراض النفسية:

- خوف غامض غير محدد.
- نسيان.
- تشتت وعدم إنتباه.
- إضطرابات النوم.

3/الأعراض المجتمعية:

- المشاجرات لأقل سبب.
- يبدأ المشاجرات أولاً بالأهل ثم أقرب الناس إليه.
- كثرة الأخطاء في العمل.

- إمكانية الإستهداف للحوادث (تكون الطامة حين يكون الشخص قائدا للسيارة). (غانم، 2009، ص97)

6-2 المرحلة الثانية: وتسمى بمرحلة المقاومة:

إذا إستمر الموقف المجهد فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف، وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف المجهدة يكون الكائن الحي قد إكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة مهمة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للإجهاد إلى إضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الإفرازات الهرمونية المسببة للإضطرابات العضوية. (عاطف طاطور، 2011، ص09)

وقد ميزت مرحلة المقاومة بثلاث أعراض تمثلت في التالي:

1- الأعراض الجسدية:

- الشعور بالإرهاق حتى بدون أن يقوم بأي مجهود.
- نقص الرغبة وتلاشيها.

2- الأعراض النفسية:

- عدم الإهتمام بأي شيء أو أي أحداث سواء على المستوى المحلي أو حتى القومي.
- الميل إلى الوحدة والعزلة وعدم الإبتهاج، كما كان من قبل لمقابلة الناس.
- الإستياء الدائم أو المستمر.

3- الأعراض المجتمعية:

- الإنسحاب الإجتماعي والعزلة.
- التأخر عن الدراسة بل ويتمنى ألا يذهب من الأساس.
- المماطلة والتسويف لأي عمل لايمكن أن يتم اليوم ولم العجلة والتسرع، والعجلة من الشيطان (أعوذ بالله / فغدا.. وإن غدا لناظره قريب).

- الإسراف في التدخين.
- الإسراف في تناول أكواب الشاي والقهوة.
- اللجوء إلى تعاطي المهدئات وربما المخدرات الحقيقية. (غانم، 2009، ص ص 97-98) مرجع سبق ذكره.

3-6 المرحلة الثالثة: وتسمى الإنهاك أو الإعياء "الإجهاد":

إذا طال تعرض الفرد لمجهودات متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الإستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل. في هذه الرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة العصب، ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة الفرد، فإنخفاض درجة الحرارة أو زيادتها وحالات الجوع والعطش والنشاط العضلي الزائد والتوتر الإنفعالي كلها تؤدي إلى تغيرات في الكائن الحي نتيجة ما يسمى بالإجهاد النفسي. (عاطف طاطور، 2011، ص ص 09-10) مرجع سبق ذكره.

- وقد حصرت مرحلة الإنهاك "الإعياء" في ثلاث أعراض كالتالي:

1- الأعراض الجسدية:

- اضطرابات مزمنة في المعدة والقولون.
- الإرهاق الجسمي المزمن.
- صداع مزمن بدون أسباب واضحة.

2- الأعراض النفسية:

- حزن.
- إكتئاب مزمن، وهو أكثر حدة من الحزن حيث النظرة السوداوية في عمل شيء وعدم التفاؤل واليأس.
- فقدان الأمل وعدم التفاؤل وحتى من باب مجاملة الآخرين أو إذا كان هؤلاء لا يجامل الآخرين، فكيف نتوقع أن يجامله الآخرون؟. (غانم، 2009، ص ص 99-100)

- قد يقدم على الإنتحار والتخلص من حياته.

3- الأعراض المجتمعية:

- إستمرار العزلة
- إستمرار الغياب عن الدراسة
- قطع علاقته بالآخرين، حتى وإن كانت علاقات حميمة طيبة مع الآخر.
- رفضا بكافة الطرق أي مقابلة مع الأصدقاء القدامى (غانم، 2009، ص ص 99-100)

2-7 أساليب مواجهة الإجهاد النفسي:

عرفها لازوس وفولكمان أساليب المواجهة أنها مجموعة من المجهودات المعرفية، والسلوكية، الموجهة للسيطرة، التقليل أو تقبل المتطلبات الخارجية أو الداخلية التي تهدد أو تتعدى موارد الفرد.

وقد عرفها لطفي إبراهيم (1994) بأنها: عمليات التحمل، وقصد بها عملية دينامية يلعب فيها التقدير المعرفي دورا أساسيا، ويرى أنها لاتمثل سمة أو أسلوبا ولا تعكس المداخل البنائية، والمدخل السيكوديناميكي صورة واضحة ومفصلة عن عمليات التحمل، ويرى أن التحمل عملية متغيرة، وفي حالة إذا ما كانت هذه العمليات التكيفية، غير ملائمة تصبح المقاومة غير فعالة وهي عبارة عن عوامل تعويضية تساعدنا على الإحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا شريطة أن يعي الفرد كيفية التحمل وماهي الأسباب الملائمة لمعالجة موقف ما. (عنان، 2018، ص ص 51-52) مرجع سبق ذكره.

تعددت إستراتيجيات التعامل مع المجهودات النفسية، فهناك إستراتيجيات إيجابية وأخرى سلبية،

كالتالي:

7-1 إستراتيجيات إيجابية لمواجهة الإجهاد: وهي الإستراتيجيات التي تتعامل مباشرة مع الموقف

المجهد لتخفيفه أو التخلص منه، وتتضمن تحديد المشكلة، وضع الحلول الممكنة لها، إختيار الحل المناسب، تطبيق حل المشكلة، وبالتالي يتلاشى الإجهاد. (حديان، 2017، ص 507)

وهي تلك التي يوفها الفرد في إقتحام الأزمة وتجاوز آثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية:

- التحليل المنطقي للموقف المجهد بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته.

- إعداد التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً إستجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف المجهد والمساعدة من الآخرين أو المؤسسات المجتمع المتوقع إرتباطها بالموقف المجهد.
- استخدام حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة. (الضريبي، 2010، ص680)
- 2-7 إستراتيجيات سلبية لمواجهة الإجهاد: وهو النمط المقابل للمواجهة الإقدامية للإجهاد، إذ يحاول الفرد الهروب من المواجهة الفعلية للحدث المجهد، ويلجأ إلى أساليب من شأنها تغيير أفكاره ومشاعره نحو هذا الحدث، إذ يسعى إلى تنظيم إنفعالاته والتحكم فيها أكثر من التعامل مع المشكلة وحلها. (حديدان، 2017، ص 508). مرجع سبق ذكره
- وهي تلك التي يوظفها التلميذ في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير، فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:
- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.
- التقبل الإستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها.
- البحث عن الإثابات أو المكافئات البديلة، عن طريق الإشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الإندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.
- التنفيس والتفريغ الإنفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر. (الضريبي، 2010، ص680، مرجع سبق ذكره)
- 3-7 إستراتيجيات إنفعالية في المواجهة: وفيها يلجأ التلميذ إلى استخدام ردود الأفعال الإنفعالية في مواجهة المجهودات مثل: التوتر، والغضب، والإنزعاج.
- 4-7 إستراتيجيات معرفية في المواجهة: وفيها يلجأ في إعادة التفسير الإيجابي، والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي. (لظفي سلامة، 2016، ص744)
- تصنيف سيشر وآخرون: لقد حدد سيشر أساليب التعامل مع المجهودات في عدة أنواع كالتالي:

- **الإنكار:** لرفض التلميذ الإعتماد بحدوث الموقف المجهد أو محاولة تجاهل الموقف كلياً.
- **التعامل الموجه نحو المشكلة:** يقوم التلميذ بوضع خطة معينة وأن يقوم بإستجابة سريعة للسيطرة على الحدث أو الموقف المجهد.
- **لوم الذات:** حيث يرى التلميذ أنه هو المسؤول عن تعرضه للموقف المجهد.
- **التقبل والإستسلام:** يشير إلى تقبل التلميذ للموقف، وذلك لعجزه وإنعدام الحيلة لديه أو نتيجة لرفضه القيام بأي شيء إتجاه الموقف.
- **إعادة التفسير الإيجابي للموقف:** كأن الفرد يحاول إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس.
- **الهروب من خلال التخيل:** أي الركون إلى أحلام اليقظة.
- **المساند الإجتماعية:** يشير إلى سعي التلميذ نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والحصول على المساعدة منهم. (طه عبد العظيم، 2006، ص96)

2-8 قياس الإحصاء النفسي:

لقد تعددت وسائل قياس الإجهاد ومحاولة ضبط درجته ومستواه من بين المقاييس:

- 1- **مقياس الإجهاد النفسي:** تم تعديل مقياس الإجهاد النفسي الذي قد صمم من قبل لعبد الحق لبوازة المطبق على الطلبة الجامعيين وتقنيه على عينة المراهقين، لتحديد مستوى المجهودات النفسية التي يعاني منها المراهق المتمدرس، وقد إشتمل المقياس على (6) محاور أساسية تمثلت في (المجهودات الدراسية، المجهودات الإقتصادية، المجهودات الأسرية، المجهودات الشخصية، المجهودات الإجتماعية، المجهودات الإنفعالية)، حيث تشير درجة (180) كحد أقصى إلى مستوى مرتفع من الإجهاد النفسي، بينما تشير المستوى الأدنى للمجهودات عند الحصول على درجة، أقل من (90). (بن صالح، 2015، ص90، مرجع سبق ذكره)
- 2- **مقياس الإجهاد النفسي:** تم بناء هذا الإستبيان بالإعتماد على مجموعة من المقاييس المعتمدة في الدراسات السابقة المتعلقة بهذا المتغير وكذلك بالرجوع إلى التراث النظري، وقد إشتمل هذا المقياس على الأعراض الرئيسية للأجهاد وهي الأعراض النفسية، الجسمية والعقلية وقد بلغ عدد فقراته 31 فقرة.

- وقد تم تقدير الإستجابات على هذا الإستبيان كالتالي:

الجدول رقم (02): يمثل تقدير الإستجابات للإستبيان

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	2	3	4	5

وقد تم تصحيح الإستبيان بإعطاء أعلى درجة في المقياس (05) وأدنى درجة (01) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي: $0,8=5/(1-5)$
وبناء عليه تم تحديد الدرجات التالية للإستعانة بها في تفسير النتائج.

الجدول رقم (03): يمثل درجات الإستعانة في تفسير النتائج

المتوسط الحسابي يتراوح بين	تقدير الإستجابة للبنود
(1,8-1)	منخفض جدا
(2,60-1,80)	منخفض
(3,4-2,60)	متوسط
(4,2-3,40)	مرتفع
(05-4,20)	مرتفع جدا

(المقياس الخماسي لتحديد درجة الموافقة على كل عبارات الإستبيان)

بعد تطبيق الأداة في الدراسة الإستطلاعية على (20) تلميذ بالسنة (3) ثانوي تم حساب الخصائص السيكومترية.

- حساب ثبات الإستبيان عن طريق معامل الثبات ألفا كرومباخ.
- حساب الصدق بطريقتين:
- حساب الصدق عن طريق الإتساق الداخلي.
- حساب الصدق الذاتي: بتجزير معامل الثبات. (بابيش، إسماعيلي، 2022، ص ص 46-47)

خلاصة:

نستخلص مما سبق عرضه أن الإجهاد النفسي موضوع بالغ الأهمية، نتيجة الخطورة التي ينتجها، خاصة في المراحل النهائية من التعليم سواءا الطور الابتدائي أو المتوسط أو الثانوي، فهي مراحل يتم فيها تحديد مصير الطالب، فالإجهاد النفسي يتولد عنه عدم توافق دراسي لدى الطلاب وهذا ما سيتم تناوله في الفصل التالي، سنتعرض للتوافق الدراسي كمفهوم وسنتطرق للعوامل المؤثرة فيه وأبعاده.

الفصل الثالث

التوافق الدراسي



تمهيد

- 1-3 تطور مفهوم التوافق الدراسي.
 - 2-3 مفهوم التوافق.
 - 3-3 مستويات التوافق.
 - 4-3 نظريات التوافق.
 - 5-3 مفهوم التوافق الدراسي.
 - 6-3 أبعاد التوافق الدراسي.
 - 7-3 العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي.
 - 8-3 خصائص الطلبة غير متوافقين دراسيا.
- خلاصة.

تمهيد

يعتبر التوافق الدراسي ضروري في كل مرحلة من مراحل الحياة لأنه يوفر له الراحة والطمأنينة النفسية أثناء الدراسة ويجعله أكثر انسجاماً مع المناخ المدرسي ويدفعه لإقبال على الدراسة بشفق ورغبة ويشجعه على التحصيل الدراسي الجيد، كما يساعده على تكوين علاقات مرنة مع المدرسين والزملاء وكل العاملين بالمحيط المدرسي، الأمر الذي يساهم إلى حد كبير في توافقه الإجتماعي والمهني مستقبلاً أي أنه عملية تستدعي حركة دائمة داخل المحيط المدرسي مستغلاً جميع قدراته قصد استيعاب المواد الدراسية والنجاح فيها، وتحقيق التلائم مع البيئة المدرسية.

ولهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف التوافق والتوافق الدراسي، وكذلك النظريات المفسرة للتوافق، كما تعرضنا إلى أبعاد التوافق الدراسي والعوامل المؤثرة فيه، وفي الأخير تطرقنا إلى خصائص الطلبة الغير متوافقين دراسياً.

3-1 تطور مفهوم التوافق الدراسي.

لقد إشتق مصطلح التوافق من مصطلح التكيف، وذلك بعد ظهوره كمفهوم مستمد أساسا من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية النشوء وإلرتقاء 1958، ويشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء.

وعندما حدد أوبرت مفهوم التوافق سنة 1860 كان يعني به ما يحدث لحذقة العين من تغير نتيجة لشدة الضوء الذي يقع عليها.

ثم أصبح هذا المفهوم يصف سلوك الإنسان كردود أفعال لعديد من المطالب والضغوط البدنية التي يعيش فيها، كالمناخ وغيره من عناصر البيئة الطبيعية ففي شهور الصيف يحاول الإنسان أن يخفف من ملابسه كي يتلاءم مع الجو الحار، بينما في شهور الشتاء يحاول أن يكثر من الملابس لتقيه من البرد، وكذلك الحال بالنسبة للمسكن والطعام وغيرها، وقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف، واستخدم في المجال النفسي الإجتماعي تحت مصطلح التوافق، ومن الطبيعي أن ينصب اهتمام علم النفس على البقاء السيكولوجي والإجتماعي للفرد أكثر مما ينصب على البقاء الطبيعي والبيولوجي. (دودو، 2017، ص: 43).

ويعني مصطلح التوافق: التألف والتقارب، فهو نقيض التخالف والتنافر ومفهوم التوافق مستمد من مصطلح التكيف الذي استخدم في علم الأحياء الذي زادت أهميته بعد ظهور نظرية دارون للتطور c.Darwin سنة 1859.

فموضوع التوافق قد تناوله علوم الأحياء والنفس والإجتماع، بحيث يقع وسط كل هذه العلوم بالرغم من إختلاف أوجه النظر في تعريف التوافق إلا أن كل وجهة نظر أصفت شيء ما، فمن وجهة نظر علم النفس تتمثل في تكوين علاقة متناسقة بين الحاجات الذاتية ومتطلبات البيئة الإجتماعية وهو القدرة على التعديل والتغيير، ومن وجهة نظر علم الأحياء تتمثل في العلاقات المنسجمة التي يأتي بها الفرد بحيث تتفق وشروط التنظيم الإجتماعي وتقاليده الجماعة من جهة نظر علم الإجتماع، كما اهتم الكثير من المختصين بدراسة سيكولوجية الشخصية بإعطاء التوافق أهمية كبيرة في دراساتهم العلمية، بحيث اعتبروا التوافق والشخصية موضوعين متلائمين ومن الصعب التفريق بينهما. (بلحاج، 2011، ص105-106).

كذلك يقول أحمد علي الفنيش 1988 أن جان بياجيه 1958 يرى أن النمو المعرفي يهتم بعملية التوافق وهي به الميل لأن توافق الإنسان مع البيئة فكما أن العمليات البيولوجية تهتم بتحول الطعام إلى شكل يمكن الجسم من استعماله والإستفادة منه، كذلك تحول العمليات العقلية والخبرات إلى شكل يمكن للطفل أن يستخدمه في تعامله مع المواقف المختلفة وعليه أن التكيف والإستيعاب هما عمليتان مكملتان لبعضهما البعض فالتكيف Accommodstion التلائم مع البيئة الخارجية للتوازن. أي يحدث نتيجة للتفاعل مع أشياء متعددة بطرق مختلفة أي يشير إلى التغيرات لعقلية لتتناسب المتغيرات والخبرات البيئية الجديدة مثلا تكيف الجسم أثناء الأكل مثل فتح الفم والتقلص مثلا الحنجرة والمعدة وإفراز العصارات الهاضمة، أما لإستيعاب Assimilation يعني إستيعاب الخبرات الجديدة أي استيعابها في بنية موجودة لدى الطفل أو عن طريق تكوين بنية جديدة.

3-2 مفهوم التوافق:

أ- لغة: ورد في معجم لسان العرب أن كلمة التوافق مشتق من الفعل الثلاثي "وفق" والتوافق يعني الإتفاق والوفاق بمعنى المواء منه، ووافق واتفق مصدره لاءم بين شيئين وجعلهما منسجمين، توافق الطباع، انسجم، تقارب، تجاوب تام وتطابق بين شيئين، تطابق في الفكر أو الشعور أو التصرف (موسى صالح، مدينة حسين، 2018، ص6).

ب- إصطلاحا: عرفه القريطي 2003 "مفهوم يتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه او تناغمه مع ذاته، بمعنى قدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات، ويتعرض له من احباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم عنها، ونجاحه في التوفيق بين دوافعه ونوازعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والإجتماعية عموما بما فيها من أشخاص آخرين وعلاقات وعناصر ومجالات وموضوعات وأحداث (محمد يوسف، 2011، ص707).

ويرى مصطفى فهمي 1979 التوافق على أنه تلك العملية الدينامكية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى، به التوافق عند أصحاب المدرسة الوظيفية (السلوكية) يقصد به توفيق السلوك مع البيئة وتكوين السلوك التوافقي أو التكيفي (شوكت، 2000، ص70).

أما عبد المنعم المليحي فعرفه على أنه: "هو أسلوب بواسطته يصبح الفرد أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة، يشير هذا التعريف بوجه خاص إلى أبواب التوافقية الإيجابية التي تؤدي إلى استقرار العلاقة بين الفرد وبيئته، مما يؤدي إلى زيادة كفاءته وفعاليتها في نشاطاته العملية (مطاطة، 2017، ص139).

كذلك يعتبر التوافق مفهوم مستمد من علم البيولوجي. واستخدم تحت مفهوم التكيف، وقد استخدم هذا المفهوم في المجال النفسي تحت مصطلح التوافق حيث يعني التألف والانسجام وحاول البعض التفرقة بين مفهوم التكيف والتوافق فقد أشار البعض إلى مصطلح التكيف الذي يستخدم أساساً في معنى إجتماعي أي انسجام الفرد مع بيئته المحيطة به، بينما يستخدم مصطلح التوافق على التألف ما بين الفرد وذاته وبينه وبين البيئة المحيطة به (حسين، اليمية، 2011، ص180).

كما يعرف روبرت 1989 التوافق بأنه سلوك الفرد إزاء الضغوط الإجتماعية والشخصية التي تؤثر بدورها على التكوين النفسي للفرد، فهو العملية التي من خلالها يحاول الفرد أن يتعامل ويسيطر على القوى المختلفة في الحياة، وهو عمل إيجابي يحاول من خلاله تعديل سلوكه (امام محمد، 2019، ص76).

عرف الشادلي 2001 التوافق أنه: "مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة وفي الصحة النفسية بصفة خاصة، فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه، أما على المستوى الشخصي أو الإجتماعي (بن سالم، فريغي، 2017، ص 142).

3-3 مستويات التوافق: (سهير، 2004، ص ص35-41).

أ- التوافق على المستوى البيولوجي:

يشترك لورانس مع شوبين في القول "أن الكائنات الحية تميل إلى ان تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئتها، ذلك أن تغير الظروف ينبغي أن تقابله تغيير وتعديل في السلوك بمعنى أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرفاً جديدة لإشباع رغباته وإلا كان الموت حليفه. أي أن التوافق هنا إنما هو عملية تتسم بالمرونة والتوافق المستمر مع الظروف المتغيرة.

ومما سبق نلاحظ أن:

عملية التوافق إنما تتسم بالمرونة مع ظروف المتغيرة أي أن هناك إدراك لطبيعة العلاقة الدينامكية المستمرة بين الفرد والبيئة.

أن النسان يقوم طوال حياته بعملية التوافق، وهي عملية دائمة مستمرة ومتصلة.

ب التوافق على مستوى الإجماعي:

يقوم لورانس شافر أن الحياة إنما هي سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدرته على إشباع هذه الحاجات، ولكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن يكون تواقه صرنا، وينبغي أن تكون لديه القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف وتنجح في تحقيق دوافعه.

ويرى روش أن الشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقا لأساليب ثقافية سائدة في مجتمعه، فالفرد الذي ينتقل من الريف إلى المدينة.

ينبغي عليه أن يساير أساليب الحياة في المجتمع الجديد وإلا نبذته البيئة الجديدة، وعليه أن يدرك أن محور العلاقات الإجماعية في المدينة هو "أنا" وليس "نحن" وعلى هذا ينبغي أن يكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة لتشكيل وفقا للمعايير الثقافية السائدة في بيئته، وهو إذا ما توفرت فيه هذه السمات فإنه يكون شخص متوافق توافق حسنا، إلا أنه من الملاحظ أن هناك فروقا في سرعة التوافق بين الأفراد، ترجع إلى الفروق الفردية، وبالتالي إلى الفروق الثقافية وهذا بطبيعة الحال ينطبق على الأفراد الذين يهاجرون من مجتمع لآخر بقدر المستطاع وذلك أن التوافق للبيئة إنما يتضمن تغيرات في البيئة نفسها أو تغيرات في علاقات الفرد بها، كما أن سوء التوافق يرجع إلى حد كبير إلى الصراع بين الدوافع أو إلى إحباطها.

فالتوافق هنا إنما يعني علاقة حسنة بين الفرد والبيئة، وهو تغير للأحسن، كما يمكن النظر إلى أن التوافق العام على أنه طريقة الفرد الخاصة والغالية في حل مشاكله وفي تعامله مع الناس، فذلك أن كل سلوك يصدر عن الفرد ما هو إلا نوع من التكيف، فالفرد يولد مزود بأنواع شتى من الإستعدادات الجسمية والعصبية والنفسية، وهذه كلها تحتاج لشذب وتهذيب، وتقوم الأسرة بجزء ويقوم الإتصال والإحتكاك بالمجتمع بالجزء الآخر، أي أن البيئة تقدم المادة الخام وتقدم الثقافة للقيم والمعايير.

كما تقوم الأسرة بعملية التطبيع الإجماعي وخلال هذا التفاعل وبفضله تعدل دوافع الفرد ويتكون من ميزة ويكتسب خبرات ومعلومات ومهارات وعواطف واهتمامات ويتخذ فيها معتقدات وانحيازات وسمات خلفية شيء كما يقلع عن عادات واتجاهات وسمات أخرى، وفي أثناء النمو يتخذ الفرد منذ عهد مبكر من حياته أسلوب خاص في تعامله مع الناس وفي حل مشكلاته هذا الأسلوب إنما هو التوافق العام.

ومما سبق نلاحظ أن التوافق على المستوى الإجتماعي هو: "عملية دينيماكية وفي هذا إدراك لطبيعة العلاقة بين الفرد والبيئة والناشئة عن عملية التغيير المستمر ككل من الفرد والبيئة".
إن عملية التوافق إنما هي أسلوب الفرد، وأن هذا الأسلوب يشترك في تكوينه البيئة وعملية التطبيع الإجتماعي.

ج- التوافق على مستوى السيكولوجي:

يقول موراد وكلاكهون أن الكائنات الحية تميل إلى أن تحتفظ بحالة من الإتزان الداخلي، إلا أن الصراع صفة ملازمة لكل التضحيات أو الخسارة فلا يمكن أن تحدث صورة من صور التوافق إلا ويكون هناك نوع من انعدام التوافق التي لا تحصل إلا أقل صراع ممكن أي التي تؤدي إلى أقصى تكامل.

ويعرف سميث التوافق السوي بأنه: "اعتدال في الإشباع، إشباع عام للشخص عامة، الإشباع لدوافع وأحد شديد على حساب دوافع أخرى والشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً هو الشخص غير الواقعي وغير المشبع بل والشخص المحبط الذي يميل إلى التضحية بإهتمامات الآخرين، كما يميل إلى التضحية بإهتماماته، أما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع أن يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته، ولا تعوق قدرته على الإنتاج أي أن سميث يرى أن توافق الفرد يعني توفر قدر من الرضا القائم على أساس واقعي كما يؤدي على المدى الطويل إلى التقليل من الإحباط والقلق، والتوتر الذي يتعرض له الفرد، ويقوم التوافق الفردي كذلك على تحقيق نوع من الرضا العام بالنسبة للشخص ككل، أكثر من استناده إلى إشباع دافع معين على حساب الدوافع الأخرى، كما يقوم كذلك على تحقيق التوافق مع الآخرين ويمكن أن يتصف الشخص غير المتوافق بأنه شخص غير واقعي يعاني إحباط يهتم فقط بإشباع رغباته الخاصة.

ومفهوم التوافق عن "شوبين" هو السلوك المتكامل، ذلك السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الإستغلال للإمكانيات الرمزية والإجتماعية التي ينفرد بها الإنسان، فالإنسان يتميز بميزتين ينفرد بهما عن الحيوانات وهي القدرة الهائلة على استخدام الرموز واعتماده في مرحلة الطفولة على الغير وهذا يؤدي إلى بقاءه وإشباع حاجاته الغير وهي مرحلة الرشد يتقبل المسؤولية، وهذا التوافق يتميز بالضبط الذاتي والتقدير للمسؤولية الشخصية والإجتماعية.

ونلاحظ مما سبق على المستوى السيكلوجي:

إن هناك إدراك لطبيعة العلاقات الصراعية التي يعيشها الفرد في علاقاته الإجتماعية والبيئية، وأن هذا الصراع يتولد معه توتر وقلق وأن هذه إنما هي تجربة يفشاها الألم لذلك فإن توافق الفرد إنما يهدف إلى خفض التوتر وإزالة أسباب القلق.

إن الإنسان الفرد يرغب في إشباع دوافعه وأن هذا الإشباع يعتمد على البيئة، ولكن لا نستطيع أن تشبع رغباته كلها، إنما نحاول أن نشبع بعضها وعلينا أن لا يطغى إشباع دوافع معينة على بقية الدوافع، حتى يتحقق التوافق بل ويتحقق التوافق وكذا التكامل الذي يسمح للإنسان بتحقيق أقصى قدر من استغلال إمكانيات الرمزية والإجتماعية. (سهير، 2004، ص 14-35)

3-4 نظريات التوافق:

1- النظرية السلوكية: إن الفرد يتعلم السلوك من خلال تفاعله مع البيئة وتتكون أنماط السلوك الشخصية من إجراء استجابة الفرد للمميزات (المنبهات) في أثناء تفاعله مع البيئة أي أن التوافق السلوكي أو سوء التوافق يمكن أن يعرف عند السلوكيين إلى الرابطة المشهورة بين المثير والإستجابة، كما أن الشخصية هي تحتاج التعلم، فخصوية الفرد تكون عاداته الإيجابية والسلبية الذين يكون قد تعلمهما عن طريق تعزيزهما، والربط بين المدير والإستجابة يحتاج إلى تعزيز وعندما تذكر الإستجابة من دون تعزيز فإن ذلك يؤدي إلى إضعاف الرابطة بين المدير والإستجابة أي أضعاف التعلم، وتقرر هذه المدرسة أن الناس إذا تصرفوا بصورة سوية فهذا مرده إلى تعلمهم وهذا التعلم نتيجة التعزيز، ومفهوم التوافق المختلفة يبعد عن التوتر والقلق (الزامل، 2011، ص34).

ويمثل التوافق لدى السلوكيين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد التي تؤهله للحصول على توقعات منطقية، فتكرار إثبات سلوك ما من شأنه أن يتحول إلى عادة، وعملية توافق الشخص لدى "واطسون" و"سكينز" لا يمكن أن تنمو عن طريق ما ينبذ له الجهد الشعوري للفرد، ولكنها تشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو إثبات البيئة.

أما السلوكيين المعروفين أمثال الباحث "ألبرت بلدورا" والباحث "مايكل ماهوني" استبعدوا تفسير توافق أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية، واعتبروا أن كثير من الوظائف البشرية تتم والفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك مزامنة لأفكار والمفاهيم الأساسية (معاش، 2013، ص62).

فالمدرسة السلوكية ترى أن السلوك التوافقي هو سلوك متعلم تم اكتسابه من خلال قوانين التعلم والمثيرات التي يتعرض لها لأفرد عن طريق التعزيز والثواب والعقاب. ونفس الشيء بالنسبة للسلوك اللاتوافقي فهو يخضع لنفس قوانين التعلم وبالتالي يحتاج إلى إعادة تعليم الفرد سلوك تكيفي جديد (شرفي، 2017، ص80).

2- النظرية النفسية: يعد فرويد رائدا ومؤسساً لنظرية التحليل النفسي والأدب الروحي لعلماء النفس التحليليون الذين ساروا على نهجه ويعد إنتاج فرويد العلمي وأبحاثه واكتشافاته تحدد بداية مرحلة من فهم الإنسان للإنسان، وهذا ما أثار فيه الرغبة التي لا تقدر في بذل المحاولة التي لا تكل لجعل هذا الإنتاج في تناول الإنسان والشخصية الإنسانية عنده ذات تصور ديناميكي متفاعل وقد قسم بناء الشخصية إلى ثلاث مكونات هي (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) ويرى أن سلوك الإنسان يعد إنتاجاً من التفاعلات التي تتم بين هذه المكونات الثلاث (أبو الحمد، 2021، ص90)

ويشير جابر عبد الحميد 1985 أن الأنا تخضع لمبدأ الواقع، فهو يتماشى مع مقتضيات الأوضاع الاجتماعية ووظيفته الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة، أما الأنا الأعلى فهو ذلك الجزء الذي يتخصص في عملية الكتب، ويعمل على مستوى اللاشعور والأنا يعمل على التوفيق بين ما يتطلبه العالم الخارجي من جهة وما يتطلبه الهو والأنا الأعلى.

وأوضح أحمد سلامة وسيد عثمان 1988 بأن أصحاب نظرية التحليل النفسي أن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات التي يعيقها إشباع أو إحباط، ويفترضون وجود ثلاثة أجهزة الهو ID، الأنا EGO، الأنا الأعلى SUPER EGO وهي تشير إلى عمليات نفسية تعمل كفريق وفق مبادئ معينة في ظل توجيهات، وعندما يحدث الصراع بينهما يظهر السلوك الشاذ وعدم التوافق وأن هذه النظرية تنظر إلى الفرد على أنه في حالة صراع بين دوافعه الشخصية التي لا يقبلها المجتمع من جهة والمطالب الاجتماعية من جهة أخرى، وأن هذا الصراع له شكلان من أشكال الدوافع فالأولى تمثله دوافع الحياة أو البقاء والثاني يمثله

دافع الموت والعلاقات بين هذه الدوافع هي علاقة صراع وليس علاقة توافق وانسجام. (عثمان حمدين، 2005، ص18-19).

كما أشار فروم إلى الشخصية السوية تتحقق إلى المدى الذي يظهر فيه الشخص اتجاهاً منتجاً وأن اتصاف الفرد بالإنتاجي يجعله سعيداً ومتمتعاً بالصحة النفسية، ويؤكد أن الإنسان يحتاج إلى الإحساس بالإنتماء لأخيه الإنسان وبالإحساس بالقدرة على الإبداع والابتكار وأن يكون سيد الطبيعة وليس ضحية مستسلمة لها، وأن يشعر بالإستقلال الذاتي ويحتاج إلى فلسفة وعقيدة في الحياة، ويدل رأي فروم على أنه إذا لم يحقق الإنسان نوعاً من الإشباع للحاجات التي ذكرها بصرف النظر عن الثقافة أو المجتمع الذي يعيش فيه فإنه سيعاني من اضطرابات انفعالية. كما أن التوافق في نظره يأتي عبر التفاعل مع المجتمع وأن نمو الفرد يبدأ منذ لحظة انفصال الوليد عنها، ويبدأ الطفل بما ولد به من استعدادات من خلال تربيته باختيار عالم خارج نفسه وتميز لأشياء بعضها عن بعض (أبو شمالة، 2002، ص17).

3- النظرية الإنسانية: من أبرز رواد هذا الإتجاه "روجرز" و"ماسلو" و"ألبرن" ويرون أن الإنسان خير بطبعه وتتفق مطالبه مع مطالب المجتمع ولديه الحرية والإرادة في اختيار أفعاله التي يتوافق بها مع نفسه ومع مجتمعه ويستطيع تحمل المسؤولية لسلوكاته، وهو يقبل عادة على اختيار السلوك المقبول اجتماعياً ويتوافق حسناً مع نفسه ومجتمعه، ويتوافق سنياً إذا تعرض لضغوط في بيئته، ويرون أيضاً أن الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن، وإذا شعر بالتهديد والعجز عن اشباع حاجاته ومواجهة مشكلاته فإنه لا يستطيع أن يحقق التوافق لا يتم إلا بعد إشباع الفرد حاجته الأساسية وهي الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الإنتماء والحب، في حين يرون ان عدم اشباع الفرد لحاجاته يؤدي به إلى القلق وسوء التوافق (الجعيد، 2011، ص14).

ويرى أيمن أن الإنسان لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها وعزى أنواع السلوك الإنساني كافة إلى دافع واحد وهو تحقيق الذات والشخصية هي نتاج للتفاعل المستمر بين الذات والبيئة المادية والاجتماعية فهي ليست ساكنة بل هي دائمة الحركة والتغيير، والسلوك الإنساني عندما يعمل بشكل موحد إيجابي نحو تحقيق الذات (أبو سكران، 2009، ص34).

كما أنه روجرز يرى أن التوافق يعتمد على كيفية إدراك الفرد للأحداث والمؤثرات الخارجية، حيث أنه يعرف التوافق على أنه قدرة الفرد على تقبل الأمور التي يدركها وتقبل ذاته، ومن ثم عمله على تبنيها في

تنظيم شخصية والإنسان لديه القدرة على أن يقود نفسه ويتحكم فيها، وأن الدافع لسلوكه هو تحقيق الذات، والشخصية ماهي إلا إنتاج التفاعل المستمر بين الذات للفرد والبيئة الإجتماعية والمادية ووضع روجرز ثلاثة معايير للتوافق وهي (القطيبي، الفواتير، 2021، ص253).

4- **النظرية الإجتماعية:** ويقرر مريدوها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق فلقد ثبت أن هناك إختلافا في الإتجاه نحو الخصور بين اليابانيين والأمريكين، وكذلك ظهر إختلاف في الاعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية للأمريكين الإيطاليين وبين الأمريكين والإيرلنديين، ويوضح مريد وهذه النظرية أن الطبقات الإجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق، ومن أشهر مريدي هذه النظرية "فيرز" دنها" "هولنجز هيد" ريدليك" وغيرهم (بوعطيط، 2007، ص85).

أما منطلق هذه النظرية أن الفرد السوي هو التوافق على المجتمع أي من استطاع أن يجاري قيم المجتمع وقوانينه ويرى مؤيدوها ومن بينهم "دنهام" أن هناك علاقة بين الثقافة وانماط التوافق أي أن التوافق في المجتمع قد لا يكون متوافقا في مجتمع آخر لإختلاف ثقافة المجتمعين كما يؤكد أصحاب هذه النظرية أن الطبقات في المجتمع كذلك تؤثر في التوافق (سمسوم، 2011، ص210).

كذلك وجدت فروق في الإتجاهات نحو الألم والأمراض بين بعض المجموعات في الولايات المتحدة، ويوضح مؤيد هذه النظرية أن الطبقات الإجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية، الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي.

كما أظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية، هذا في حين قام دوا الطبقات الإجتماعية العليا والراقية بصياغة مشكلاتهم بطابع نفسي، وأظهروا ميلا أقل لمعالجة المعوقات الفيزيكية (عومن، 1999، ص92).

3-5 مفهوم التوافق الدراسي:

يعرفه محمود الزياي 1964 بأنه تكوين العلاقات المرمنية بين الطلاب ببعضهم البعض وبين الطلاب والمعلمين والإتجاه الإيجابي نحو مواد الدراسة والنشاط المدرسي، والإستثمار الجيد للمؤقت وفقا لمتغيرات البيئة المدرسية، وتحدد أبعاد التوافق الدراسي في العلاقة بالزملاء العلاقة بالأساتذة، أوجه النشاط الإجتماعي، الإتجاه نحو مواد الدراسة، تنظيم الوقت، طريقة لإستنكار التفوق الدراسي (نفين عبد الستار، ص143).

عرفه أيضا عومن والزيادي على أنه: "حالة تبدو من العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لإستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلائم بينه وبين البيئة المدرسية ومكوناتها الأساسية للأساتذة والزلاء والأنشطة الإجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي". (بن صالح، 2015، ص90).

ويشير الشريني وبلفقيه إلى التوافق الدراسي هو المصلحة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة ومحيطه المدرسي من جهة أخرى بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والشخصي، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الإجتهد في التحصيل العلمي، والرضا والقبول بالمعايير المدرسية والإنسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق (لموشي، 2017، ص59).

عرف محمد جاسم محمد 2018 التوافق الدراسي: "بأنه يتضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها والتوافق بين المعلم والطالب بما يهيء للأخريين ظروف أفضل للنمو السوي معرفيا وانفعاليا واجتماعيا مع علاج المشكلات السلوكية التي يمكن أن تصدر عن عض الطلاب". (ميدون، أبي مولود، 2014، ص109).

يعرفه الدسوقي 1985 على أنه تلائم التلاميذ مع الجو الدراسي مع ما يحتويه من علاقات مع الرفاق والمدرسين والمواد الدراسية والأنشطة المدرسية، فمنع رفاق المدرسة بتعلم التلاميذ التعاون والتنافس والمناقشة والمشاركة، كما تؤثر شخصية المعلم في خلق علاقات تملوها الحرية والحب والتوجيه الرشيد والديمقراطية، فبقيادته الرشيدة يتقبل التلميذ الجو المدرسي ويتفاعل معه فالمعلم بديل الأب ومن خلاله يحب التلاميذ المدرسة والمناهج الدراسية ومن خلال علاقة التلميذ الطيبة بزملائه تظهر الثقة المتبادلة والرضا عن الجو المدرسي والحماس لتحقيق إنجاز تحصيلي متميز. (رضواني، طبعلي، 2020، ص93).

3-6 أبعاد التوافق الدراسي: يشمل التوافق المدرسي أبعاد أهمها.

- **العلاقة مع الزلاء:** تعد علاقة التلميذ بزملائه من الأشياء المهمة في توافقه الدراسي وفقا للتعريفات المختلفة للتوافق الدراسي، فإن هذا البعد يعد جانب أساسي ينصب في إطار إجتماعي للتلميذ، وحين يشعر التلميذ بالرضا نحو علاقاته بزملائه وهو محبوب بينهم ويوجد تفاعل بينه وبينهم، ويشعر بأن محيط المدرسة غير منفر، فكلما كانت علاقاته بزملائه طيبة ومرضية انعكس ذلك على البيئة التعليمية التي

يعيش فيها وهكذا يحدث له توافق ويزيد التعاون مع الزملاء اجتماعيا وأكاديميا الشيء الذي ينعكس على تحصيله الدراسي. (شطة، 2015، ص45).

ويتمثل ذلك البعد في إقامة علاقات يسودها الود والإحترام المتبادل مع زملائه داخل وخارج المدرسة، كما يندرج مع الزملاء، ويساعد إذا احتاج أحد للمساعدة ويشعر بالسرور في تواجده مع الآخرين، ويجوز حب الزملاء حتى أنه قد يولونه قيادتهم في بعض الأحيان، على العكس من التلميذ غير المتوافق دراسيا، فإنه يكون منعزل ولا يهتم بالزملاء ولا يسعى لتقديم المساعدة لأي منهم إذا ما طلب منه ذلك، وهو منطوي على ذاته، لذا فهو غير محبوب، كما أنه لا يسعى للإشتراك في الأعمال الجماعية، ولا يحب مقابلة الزملاء لذا فإن هذا البعد يتحقق حتى يربط صداقات قوية، ويشعر بالسعادة في المشاركة في الأعمال الجماعية وتقديم المساعدة للزملاء. (حسني زكريا السيد، 2010، ص198-199).

التوافق الدراسي حسب أركون هو العملية التي يتم بموجبها إقامة علاقات جيدة مع المحيط الدراسي إذ يتضمن هذا البعد العلاقة الصحيحة التي ينبغي أن توطد بين الطالب والمكونات الأساسية لمحيط الدراسي (أمل علي، 2017، ص12).

العلاقة بالمدرس:

يقول الباحث الفرنسي "جيللي" 1980 أن سلوكنا إزاء الآخرين مرتبط بالتصور الذي نبينه إزاءهم من حيث أن التصور يشارك في ضبط معالم سلوك الفرد. وعليه فإن التصورات والمدرجات عند التلاميذ التي تتم عن طبيعة العلاقات الموجودة بين التلاميذ والمدرسين من أهم العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي ذلك أن التواصل بين الطرفين يتحدد بفعل تلك التصورات ومنه فإن أهم مكاسب المدرس الناجح في القسم أن تكون علاقته جيدة بالتلاميذ ويمكن أن نخلص أن المدرس المتميز هو من يستطيع حب التلاميذ والتأثير فيهم بصورة بناءة وتوجيه مساهم النهائي، ومساعدتهم على اكتشاف قدراتهم العقلية ومن تم مساعدتهم على تحقيق التوافق الدراسي. (بن خليفة، 2018، ص87).

كما أنه تمثّلان صورة لأستاذ لدى التلاميذ المراهقين في أبعادها المتعددة المعرفية والأخلاقية وغيرها، لها أثرها الواضح على مستوى التوافق الدراسي للتلميذ في محيطه، فقد يكون ارتياح التلميذ لمستوى أستاذه الثقافي وشعوره بالشغف في الوصول إلى مستوى الأستاذ ومحاكاة المظهر والأخلاق، كل ذلك قد يشكل محفزا للرفع من مستوى التحصيل العلمي لدى المراهقين، وقد يحدث العكس من ذلك. فإهتزاز هذه الصورة

لدى التلميذ تجعله غير متوافق مع المحيط المدرسي لما يتميز به هذا المراهق التلميذ من عدم استقرار نفسي وانتفاضة داخليتين مما قد تؤثر سلبا على مستوى التحصيل العلمي وهو ما يمكن أن يعبر عنه بسوء التوافق الدراسي.

الإتجاه نحو المادة الدراسية:

إن بعد الإتجاه نحو مواد الدراسة يشير إلى أن المنهج المدرسي يلعب دورا أساسيا في تحقيق التوافق للتلميذ، حيث يتكون المنهج المدرسي من جانبين يتألف أحدهما من الأنشطة والمهام والثاني من المواد التي تتم بها هذه الأنشطة، والتلميذ المتوافق هو الذي ينكب على الدراسة بشكل جدي ويرى فيها متعة، ويؤمن بأهمية المواد الدراسية المقررة، كما أن ميوله نحوها لا يتغير، وذلك بعكس التلميذ غير المتوافق، والذي يرى أن المواد الدراسية مملة ومعقدة، ويرى في دراستها مضيعة للوقت ولا يفتنح بأهميتها، ويرى في دراستها عبئا ثقيلًا، ويظهر هذا العبء من خلال شعور التلميذ بأن المواد الدراسية تصنف له معلومات جديدة ومهمة ومفيدة، وأن يجدها شيقة وممتعة، وكلما كانت المناهج الدراسية متماشية مع ما لدى التلاميذ من قدرات وامكانيات وكذلك تراعي الفروق بينهم كلما ساهمت في تحقيق التوافق لديهم، كما انه كلما سادت الديمقراطية والحرية التي تمكن التلاميذ من التعبير عن أفكارهم وآرائهم في الإطار العام للجو المدرسي، كلما تمكن التلميذ من الوصول لمرحلة التوافق الدراسي الذي يمكنهم من إشباع حاجاتهم وحل الكثير من مشكلاتهم وكذلك الوصول للتوافق في الحياة بصفة عامة (نفين عبد الستار، دون سنة، ص 147-148).

إن موقف الطالب من المادة الدراسية يؤثر بدرجة كبيرة على درجة توافقه مدرسيا، وعن هذا الموقف يتحدد بموقف الطلبة من المعلم.

وبالدرجات التي يحصل عليها والمعلومات التي يقدمها المعلم للطلبة ويحدد الزبادي بعض المبادئ التي ينبغي مراعاتها عند وضع المناهج حتى يتحقق جو من الصحة النفسية والتوافق للطالب: "ألا يكون المناهج عبارة عن مقتطفات صغيرة من عدد كبير من المواد الدراسية، فهذا النوع من المناهج يهتم بالجانب المعرفي إلا أنه يكون بعيدا كل البعد عن مواقف الحياة الطبيعية، إن حدوث إنقال أثر التعليم يتطلب وجود أوجه تشابه بين المواقف التعليمية في المدرسة ومواقف الحياة الطبيعية. كذلك أكثر المناهج التي تحقق انسجاما مع سيكولوجية الطلبة هو منهاج المحاور، فهذا النوع من المناهج يساعد الطلبة على أن يدركوا الموقف التعليمي بكليته، فإذا كان هذا صحيحا تكون النتيجة أن الطالب يرتاح إلى مثل هذه التدريبات،

ويتجلى هذا الإرتياح إلى محافظته على النظام وفي تقبله توجيهات المدرس، وينبغي ألا يقتصر المنهاج على الخبرات المدرسية التي يستطيع أن يقوم بها داخل جدران المدرسة، بل يجب أن يتضمن أمور أخرى تخرج بالطالب إلى البيئة حيث يوجد ألوان مختلفة من النشاط. (بن العربي، 2011، ص122).

3-7 العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي:

يتأثر التوافق الدراسي بعوامل عديدة نذكر منها ما يلي:

- اختيار المدرسة: إن اختيار المراهق لنوع دراسته، أو اختيار المعهد الذي يواصل فيه دراسته، يخضع في الكثير من الحالات إلى رغبة الآباء من جهته، وإلى القواعد والتنظيمات التي تفرضها السلطات التعليمية من جهة أخرى، دون مراعاة لرغبات أنفسهم لمجال مهني معين يتدفق مع ميولهم واستعداداتهم أما بسبب القيود التي تفرضها السلطات التعليمية أو بسبب أن بعض المعاهد تستهوي آباهم من الناحية الإجتماعية والمادية، بينما مجموعة صغيرة نسبيا من الطلبة تستطيع أن تتخذ من قراراتها فيما يخص بالمجال النوعي لدراستهم وفقا لرغباتهم وبمساعدة آباءهم، ولهذه فحرية اختيار المراهق لدرسته عامل مهم لضمان نجاحه، ذلك النجاح الذي يجنبه الفشل في حياته الدراسية والعلمية، ويحقق له نتيجة ذلك التكيف الصحيح، ولكن عندما نقرر مبدأ الحرية في الإختيار لا يعني أن نترك التلميذ دون أي توجيه تربوي أو مهني، فعملية التوجيه أصبحت في الوقت الحاضر أمر ضروري، فهي تتضمن المساعدة الفردية التي يقدمها الموجه إلى الفرد الذي يحتاج لمساعدته وذلك لكي ينمو في الإتجاه الذي يجعل منه مواطنا ناجحا قادرا على أن يحقق ذاته في الميادين الدراسية أو المهنية وغيرها، وأن يتوافق فيها بدرجة تحقق له الشعور بالرضا والسعادة. (محنذ أورابح، 2018، ص63-64).

الأقران أو جماعة الرفاق:

تبدأ عملية تحول الطفل من علاقاته الإجتماعية الأسرية إلى العلاقات الإجتماعية الخارجية والإرتباط بالأقران في فترة مبكرة في حياته على شكل زيارات خاطفة للأقارب أو نزهات يومية عابرة يتحرر فيها من قيود الأسرة، إلا أن هذا التحول بأخذ شكلا فعليا عندما يلحق الطفل بالمدرسة، ويبدأ هذا التحول بالتطور مع مرور الزمن، حيث يكون أفراد البيئة المدرسية أكبر عدد من أعضاء الأسرة مما يستدعي في بذل الكثير من الجهد من قبل الطالب نتيجة المنافسة وبغيبه تحقيق المكانة الإجتماعية ويشير مصطلح جماعة الأقران في علم الإجتماع إلى أنها جماعة الأقران تكون من مجموعة من الأفراد الذين يشغلون مكانة متساوية في

المرحلة العمرية نفسها ولديهم إهتمامات مشتركة وتشير بعض الدراسات إلى عدد من المؤشرات الخاصة بديناميات الجماعة المدرسية، منها:

- ✓ التحصيل الدراسي يرتبط إيجابيا بكفاءة ونوع العلاقات بين الأفراد.
- ✓ جماعة الصف تحقق وتشبع حاجات الطلبة.
- ✓ القلق الناتج عن الصراع بين الأفراد الجماعة قد يعمل على إعاقة دوافع الطلبة للتعلم والإكتساب.
- ✓ يعالج الأسلوب الديمقراطي المتبع في إدارة الصف المدرسي كثيرا من التوتر والقلق والصراع.
- ✓ مشاعر وانفعالات جماعة الصف تؤثر في العملية التعليمية وفي التخطيط لها.
- ✓ تستفيد جماعة الصف الصغيرة في العدد أكثر من الجماعة كبيرة العدد.
- ✓ تعتبر علاقة الطالب بزملائه من العلاقات الهامة في المحيط المدرسي، وقد يكون لجماعة الرفاق تأثير في سلوك الطالب أكثر من تأثير لأسرة والمدرسين والمربين وسواهم، ذلك أن الطالب حين ينضم إلى هذه الجماعات فإنه يشترك مع أعضائها في الإهتمامات والأفكار، وتشبع رغبات معينة به، وتحقق له مصالح معينة، كما أن الجماعة مجال رحب للصدقة والزمالة يشعر فيها الطلبة بكيانه وأهميته ووضعه الإجتماعي، فهو يتعاطف مع الآخرين ويتعاطف الآخرون معه كما يجد فيها من يقدم له النصح والإرشاد ويوجهه لتفادي أخطائه، كما أن الجماعة مصدر للمعلومات التي يريد أن يعرفها، والجماعة بالإضافة إلى ما سبق تشبع رغبة الطالب في المنافسة والتعاون وتعطيه الفرصة ليثبت قدراته ويشتغل طاقاته ويحصل على إحترام الآخرين (طبيبي، 2009، ص201).

نارة الدافعية:

تتوقف قوة الدافعية للتعلم عن مراعاة عدد من الأمور منها قيام المعلم بتحديد الخبرة المراد تعلمها تحديد يؤدي إلى فهم المواقف الذي يعمل فيها التلميذ، ومن شأن ذلك أن يؤدي إلى إثارة نشاط موجه لتحقيق الهدف واختياره لأهداف بحيث تكون مرتبطة بالدافع من جهة وبنوع النشاط الممارس من جهة أخرى، وأن يكون الهدف الذي اختاره المعلم مناسبا لمستوى استعداداتهم العقلية لأنهم يحجمون على بذل أي جهد لتحقيق هدف يتعذر عليهم الوصول إليه، فضلا عن استخدام التعزيز المباشر بعد تحقيق الهدف، لأن ذلك يزيد من القوة الفاعلة للدوافع (مزداق، عجوز، ص212).

يكاد يكون هناك شبه اتفاق بين علماء النفس على أهمية ودور الدافعية في تحريك وتوجيه السلوك الإنساني بصفة عامة وفي التعلم والتحصيل بصفة خاصة.

لذا اعتبر موضوع الدافعية من الموضوعات المرتبطة بالتعلم حيث تؤثر عمليات الانتباه والإدراك والتخيل والتذكر والتفكير والإبتكار، وهي بدورها ترتبط بالتعلم وتؤثر فيه وتتأثر به ومن ثمة تعتبر الدافعية عاملا أساسيا للتعلم وتؤثر فيه وتتأثر به، ومن ثمة تعتبر الدافعية عاملا أساسيا للتعلم والتحصيل كلما كانت الدافعية مرتفعة زاد وتحسن التعلم وكان الأداء والنشاط على أحسن وأفضل حال، أما إذا كانت منخفضة أدت إلى إنخفاض وتدني التعلم والأداء (بن يوسف، 2008، ص35).

المعلم:

إن نجاح المعلم لا يعتمد على شخصية المؤثرة أو القدرة التدريسية واتباعه لطرائق تدريس جيدة فقط، وإنما يعتمد أيضا على ما يمتلكه من فن في إدارة جماعة، ومتى ما تحقق ذلك فيستمع المعلم وتلاميذه بالوقت الذي يقصونه معا، فالتنظيم الجيد داخل الصف يجنب التناحر بين التلاميذ ويفسح المجال للمعلم، لأنه يبني علاقات سليمة مع غالبيتهم، فدور المعلم لا يتوقف على إعطاء الدرس، بل عليه أن يسأل نفسه هل أكسب المتعلم القدر المناسب من التعلم وأن لا يهمل الهدف من التعليم في غمرة نشاطه اليومي في زمن محدد، والمعلم الجيد هو شخص متقبل لتلاميذه كما هو عليه والتقبل هنا هو محاولة المعلم الناجح هو شخص متواضع ينصت لتلاميذه ويعدل مواقفه ويطور معارفه وثقافته، كما ينبغي على المعلم أن يحب تلاميذه ويعاملهم بوجه محب، وأن يتوفر لديه توازن عاطفي وسيطرة على النفس وأن يتصف بالإخلاص وأن يكون صديقا وزميلا لتلاميذه، وبإمكانه إدراكهم وعدم تجاهل حقوقهم في حالات الغضب، كما ينبغي عليه أيضا أن يتصف بالشجاعة الأدبية في قول (لا أعرف) فكثيرا ما يعطي المعلمون إجابات غير دقيقة وربما غير صحيحة لتلاميذهم بدلا من اعترافهم بأنهم لا يعرفون الجواب الصحيح، فيجب على المعلم أن يكون صادق وأمين مع نفسه ومع تلاميذه، ولا يعيبه أبدا أن يقول (لا أعرف الإجابة دعونا نبحث عن الإجابة معا). (محمد الزيادة، 2019، ص208-209).

3-8 خصائص الطلبة الغير متوافقين دراسيا:

يتصف الطالب غير المتوافق دراسيا ببعض الخصائص والسمات مجتمعه أو منفردة والتي أوضحتها بعض الدراسات والبحوث النفسية من أهمها ما يلي:

السمات والخصائص العقلية:

- مستوى إدراكه العقلي دون المعدل.
- ضعف الذاكرة وصعوبة تذكره للأشياء.
- عدم قدرته على التفكير المجرد واستخدامه الرموز.
- قلة حصيلته اللغوية.
- ضعف إدراكه للعلاقات بين الأشياء.

السمات والخصائص الجسمية:

- صحته الجسمية غير كاملة.
- قد يكون مريض نتيجة سوء التغذية.
- لديه مشكلات سمعية وبصرية أو عيوب أو عاهات أو تشوهات.

السمات والخصائص الإنفعالية:

- فقدان أو ضعف ثقته بنفسه.
- شرود الذهن أثناء الدرس.
- عدم قابليته للإستقرار وعدم قدرته على التحمل.
- شعوره بالدونية أو شعوره بالعداء.

السمات والخصائص الشخصية والإجتماعية:

- قدرته المحدودة في توجيه الذات أو التكف مع المواقف الجديدة.
- انسحابه من المواقف الإجتماعيو والإنطواء.

العادات والإتجاهات الدراسية:

- التأجيل أو الإهمال في إنجاز أعماله أو واجباته.
- ضعف تقبله وتكيفه للمواقف التربوية والعمل المدرسي.
- غير متعود على عادات دراسية جيدة.
- لا يستحسن الجامعة كثيرا أو يكره الذهاب إلى الجامعة. (معمرى، 2020، ص 93-95).

خلاصة

إن التوافق الدراسي يعد الركيزة الأساسية لإنطلاق الإنسان نحو حياة مستقبلية أفضل، فهو يهدف إلى التربية النشأ وتوجيههم بما يتوافق مع قدراتهم وإمكانياتهم ويساعدهم على التغلب على جميع العقبات والصعوبات ومنه تكوين فرد صالح يساهم في بناء وطنه ويتضمن التوافق الدراسي نجاح المؤسسة التعليمية والتلائم بين المعلم والطالب بما يهيء لهذا الأخير الظروف المناسبة للنمو السوي معرفيا وانفعاليا، أما التلاميذ سيؤوا التوافق تجدهم يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن هذه التوترات بطرق عدة كفقدان الثقة بالنفس وعدم قابليته للإستقرار وعدم قدرته على التحمل.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية



تمهيد

4-1- منهج الدراسة.

4-2- الدراسة الإستطلاعية.

4-2-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية.

4-2-2- عينة الدراسة الإستطلاعية.

4-2-3- الأساليب المستخدمة في الدراسة الإستطلاعية.

4-2-4- نتائج الدراسة الإستطلاعية.

4-3- مجتمع الدراسة.

4-4- أدوات جمع البيانات.

تمهيد

الدراسة الاستطلاعية تعتبر من أهم مراحل الدراسة ، من خلالها يتمكن الباحث من جمعه للمعلومات الكافية والملمة ، بموضوع دراسته ، فمن خلالها تتضح الرؤية للدراسة الاساسية ، فهذا الفصل يحتوي على اجراءات الدراسة الميدانية من حيث منهج الدراسة المتبع والادوات التي اعتمدها الطالبان والاساليب الاحصائية في معالجة البيانات وتم تحديد عينة الدراسة.

4-1- منهج الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى تحديد مستوى الإجهاد النفسي والكشف عن أهم مصادره، وتحديد أهم أعراضه وعلاقاته بالتوافق الدراسي لدى التلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي بثانوية شرفي لخضر ببيكارية "تبسة" لذلك استخدمتا الطالبتان المنهج الوصفي القائم على الإستكشاف والمقارنة، لمناسبته لأهداف وطبيعة هذه الدراسة، فالمنهج الوصفي يمكننا من دراسة الظاهرة كما هي موجودة فالواقع، حيث يعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً.

4-2- الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية خطوة أساسية في البحث العلمي، فمن خلالها يتضح الطريق أمام الباحث فهي بالنسبة له أول إحتكاك بالميدان لإكتشاف الصعوبات التي قد تصادفه والتعرف على الظروف المحيطة بظاهرة المراد دراستها، وفي نفس الوقت التأكد من توفير عينة البحث في الميدان، كما تتيح الدراسة الإستطلاعية للباحث فرضية جمع المعلومات الأولية، والتأكيد من صلاحية وفعالية أدوات الدراسة.

- قامت الطالبتان بالدراسة الإستطلاعية، فالفترة بين شهري مارس وأفريل 2023. بثانوية شرفي لخضر ببيكارية "تبسة".

4-2-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية:

- 1- التعرف على عينة الدراسة وخصائصها.
- 2- كشف الصعوبات التي قد تصادف الطالبتان مما تشكل عائق في الدراسة.
- 3- جمع المعلومات الكافية حول موضوع الدراسة.
- 4- معرفة الزمان والمكان المناسبين للدراسة.

- 5- معرفة العدد الإجمالي لأفراد مجتمع الدراسة، ومن خلاله تم تحديد عينة الدراسة.
6- معرفة مدى ملائمة المقياس المراد استخدامه فالدراسة.

4-2-2- عينه الدراسة الإستطلاعية:

في هذه الدراسة مجال بحثنا ينحصر في تلاميذ السنة النهائية "الثالثة من التعليم الثانوي" بثانوية بكارية، نظرا لما يعانون من إجهاد نفسي بسبب إمتحان البكالوريا مما يخلف لديهم حالة من عدم التوافق الدراسي، بسبب عدم سيطرتهم على المجهادات، وتحدد العدد الإجمالي في (136) تلميذ ، أي نسبة (100) بالمئة وتم أخذ إختيار عينة عشوائية متاحة قد مرت ب(36) تلميذ تمثلت نسبته في (26.47) بالمئة، تم الإختيار بالطريقة العشوائية المتاحة، قسم علمي حيث تمثل عددهم (09) تلاميذ نسبة (6.61) بالمئة، والقسم الأدبي كان عددهم (14) تلميذ نسبة (10.29) بالمئة، والقسم الهندسة المدنية عددهم (05) تلاميذ بنسبة (3.67) بالمئة، وقسم تقني رياضي هندسة ميكانيكية (08) تلاميذ بنسبة (5.88) بالمئة، حيث وأنا وزعنا عدد (36) بنسبة (26.47) بالمئة، واسترجعنا عدد (30) بنسبة (22.05) بالمئة.

الجدول رقم (04): يمثل عدد عينه الدراسة الإستطلاعية.

النسبة	العدد	الأقسام
6.61 بالمئة	09	قسم علمي
10.29 بالمئة	14	قسم أدبي
3.67 بالمئة	05	قسم هندسة مدنية
5.88 بالمئة	08	قسم هندسة ميكانيكية
26.45 بالمئة.	36	المجموع

- عرض وتفسير البيانات الأولية:

الجدول رقم (05): يوضح توزيع أفراد العينة وفق متغير الجنس

النسبة	التكرار	الجنس
22.5%	18	ذكر
77.5%	62	انثى
%100	80	المجموع

من خلال الجدول الذي يمثل توزيع افراد عينة الدراسة على حسب متغير الجنس نجد أن نسبة الإناث 77.7% اكبر من نسبة الذكور 22.5% وذلك راجع الى:

- ارتفاع نسبة الإناث في عينة الدراسة لاعتبارها جزء من مجتمع البحث وهذا الأخير هو جزء من المجتمع الجزائري الذي تمثل فيه نسبة الإناث الأغلبية.
- التحاق الاناث بمقاعد الدراسة كمرحلة تكميلية من مراحل الدراسة.

الجدول رقم (06): يوضح توزيع أفراد العينة وفقا للشعبة

النسبة	التكرار	الشعبة
%31.25	25	علمي
43.75%	35	آداب وفلسفة
%17.5	14	هندسة ميكانيكية
%7.5	6	هندسة مدنية
%100	80	المجموع

يمثل الجدول اعلاه توزيع المبحوثين وفق الشعبة نجد ان:

25 مفردة من نسبة 31.25% تمثل الشعبة العلمية بينما نجد 35 مفردة بنسبة 43.75% تمثل شعبة آداب وفلسفة وهي اعلى نسبة ، اما شعبة هندسة ميكانيكية ب14 مفردة بنسبة 17.5% وهندسة مدنية ب6 مفردة ما يقابلها نسبة 7.5%.

4-2-3- الأساليب المستخدمة في الدراسة الإستطلاعية.

إعتمدنا المقابلة. (أنظر الملحق رقم 01)، ومن ثم التطبيق بالإعتماد على مقياس مقنن لقياس الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة الذي صمم من قبل " عتيقة بابيش " و " يامنة إسماعيلي"، ومقياس يونجمان عبد العزيز الدريني لقياس التوافق الدراسي، من أجل معرفة مدى ملائمة عينة الدراسة وقد إختارنا هذا المقياس لأن بنوده تقيس وتمثل جميع المتغيرات والإجهاد النفسي المتمثلة في الأعراض الرئيسية له "أعراض نفسية وجسمية وعقلية"، وأن مقياس التوافق الدراسي ليونجمان.

مخصص للتلاميذ مرحلة الثانوية، فهو يقيس التقدير الذاتي للتلميذ مما يساعد المدرسين في فهم سلوك تلاميذهم وتوجيههم وتوجيهها مناسباً وسلمياً. (أنظر الملحق رقم 02)

4-2-4- نتائج الدراسة الإستطلاعية:

يمكن إبراز نتائج الدراسة في النقاط التالية:

- تم التعرف على العينة وخصائصها.
- تم تحديد الزمان والمكان للدراسة بما يناسب مع مواقيت الدراسة.
- تم التعرف على العدد الإجمالي لأفراد مجتمع الدراسة وتم تمديد عينة البحث بدقة.
- تم التأكد من المقياس الذي تم إستخدامه ملائم لهذه الدراسة بحساب الخصائص السيكومترية له كالتالي:

- مقياس الإجهاد النفسي:

1- حساب صدق الإتساق الداخلي والإجهاد النفسي.

الجدول رقم (07): يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس.

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
0.424*	16	0.474*	9	0.805**	1
0.596*	17	0.590*	10	0.493*	2
0.502*	18	0.654**	11	0.845**	3
0.603**	19	0.616*	12	0.774**	4
0.743**	20	0.562**	13	0.740**	5
0.772**	21	0.365*	14	0.485*	6
0.774**	22	0.950**	15	0.545*	7
				0.754*	8

2- حساب ثبات الإتساق الداخلي للإجهاد النفسي.

الجدول رقم (08): يوضح قيم معامل ألفكرونباچ.

معامل ألفكرونباچ	قياس الإجهاد النفسي
0.910	ثبات المقياس ككل

- يتضح من خلال الجدول رقم 02 أن معامل ثباته يساوي 0.910 وهو معامل مرتفع وأن المقياس معد لقياس ما أعد لأجله.

- مقياس التوافق الدراسي:

1- حساب صدق الإتساق الداخلي للتوافق الدراسي.

الجدول رقم (09): يوضح قيم المعامل الإرتباط بيرسون بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس.

معامل الإرتباط	البند	معامل الإرتباط	البند
0.626**	18	0.498*	1
0.708*	19	0.507*	2
0.693**	20	0.508*	3
0.502**	21	0.546*	4
0.604*	22	0.549*	5
0.604**	23	0.637**	6
0.566*	24	0.509*	7
0.509*	25	0.608*	8
0.507*	26	0.566*	9
0.479*	27	0.607*	10
0.504*	28	0.740**	11
0.507*	29	0.798**	12
0.479*	30	0.775**	13
0.608*	31	0.562**	14
0.698**	32	0.721**	15
0.704**	33	0.615**	16
0.667**	34	0.346*	17

2- حساب ثبات الإتساق الداخلي للتوافق الدراسي.

الجدول رقم (10): يوضح قيم معامل ألفا كرونباخ.

معامل ألفا كرونباخ	قياس التوافق الدراسي
0.752	ثبات المقياس ككل

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أن معامل ثباته يساوي (0.752) وهو معامل مرتفع وأن المقياس معد لقياس ما أعد لأجله.

4-3- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الشعب وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية شرفي لخضر ببلدية بكارية ولاية تبسة للسنة الدراسية 2022-2023، وقد بلغ عددهم (136) تلميذ.

4-4- أدوات جمع البيانات:

إعتمدت الطالبتان في جمع البيانات على المقياس المقنن لقياس الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة، الذي صمم من قبل "عتيقة بابش" و"يامنة إسماعيلي"، وقد إحتوى هذا المقياس على أعراض الإجهاد الأساسية أعراض نفسية، أعراض جسمية، أعراض عقلية الذي قد بلغ عدد بنوده (22) بند وقد تم تقدير الإستجابات بإعطاء البدائل كالتالي.

الجدول رقم (11): يوضح تصحيح بنود مقياس الإجهاد النفسي. (جدول ليكرت)

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	02	03	04	05

وكذا الإستعانة بالمقياس ينجمان ترجمة "عبد العزيز الدريني" لقياس التوافق الدراسي، فقد شمل هذا المقياس (34) بند إحتوى ثلاثة أبعاد: الجد والإجتهد، الإذعان، العلاقة بالمدارس.

وقد أعطى لكل مستجيب بديلين يختار بينهما كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (12): يوضح طريقة تصحيح العبارات المصاغة بشكل إيجابي والعبارات المصاغة بشكل

سلبي لمقياس التوافق الدراسي.

لا	نعم	البدائل نوع العبارة
01	02	العبارة الموجبة
02	01	العبارة السالبة

قد تم الإعتماد على هذا المقياس لأن بنوده تقيس وتشمل جميع متغيرات دراستنا، فقد تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة الحالية مما نتج أن المقياس صادق وثابت. (أنظر الصفحة، 57،58) وقد تم توزيع (136) وتم إسترجاع (80) إستمارة.

4-5- الأساليب الإحصائية:

إستخدمت الطالبان جملة الأساليب الإحصائية بالإعتماد على الحزمة الإحصائية برنامج Spss نسخة رقم (25). في تطبيق الأساليب التالية:

1- التكرارات والنسب المئوية: حيث أستخدمت في وصف خصائص مجتمع الدراسة، ولتحديد الاستجابة اتجاه محاور أداة الدراسة وتحسب بالقانون الموالي:

$$\frac{\text{تكرارات المجموعة} \times 100}{\text{المجموع الكلي للتكرارات}} = \text{النسبة المئوية}$$

2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري: تم حسابها لتحديد استجابات أفراد الدراسة نحو محاور وأسئلة أداة الدراسة، حيث أن الانحراف المعياري عبارة عن مؤشر إحصائي يقيس مدى التشتت في التغيرات ويعبر عنه بالعلاقة الموالية:

$$\delta = \frac{\sqrt{\sum (xi - x)^2}}{N}$$

3- معامل ارتباط بيرسون: يستخدم معامل الارتباط "بيرسون" لتحديد مدى ارتباط متغيرات الدراسة ببعضها، وتم حسابه انطلاقاً من برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية SPSS، ويعبر عنه بالعلاقة التالية:

$$r_{xy} = \frac{\sum (xi - x)(yi - \bar{y})}{(n-1) s_x s_y}$$

حيث:

n: عدد المشاهدات.

xi: قيم المتغير الأول.

yi: قيم المتغير الثاني.

sx: الإنحراف المعياري للمتغير الأول.

sy: الإنحراف المعياري للمتغير الثاني.

4- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): تم استخدامه لتحديد معامل ثبات أداة الدراسة، ويعبر عنه بالمعادلة الموالية :

حيث:

a : يمثل ألفا كرونباخ

n: يمثل عدد الأسئلة.

vt: يمثل التباين في مجموع المحاور للاستمارة.

vi: يمثل التباين لأسئلة المحاور

$$a = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum vi}{vt} \right)$$

الجدول رقم (13): طول خاليا مقياس ليكارت الخماسي

-4.20}	-3.4}	-2.60}	-1.8}	{ 1.79-1}	المتوسط
{5	{4.19	{3.39	{2.59		المرجح
دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا	اتجاه الاجابة
مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جدا	المستوى

المصدر: بوقفول الهادي، تحليل البيانات باستخدام SPSS، ندوة علمية، جامعة باجي مختار، عنابة، 2013، ص:24.

الجدول رقم (14): يوضح المقياس الثنائي لتحديد درجات الموافقة على كل عبارات المقياس

المتوسط الحسابي يتراوح بين	تقدير الاستجابات للبنود
(1.5- 1)	منخفض
(2 - 1.5)	مرتفع

الفصل الخامس

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات



تمهيد

5- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات.

5-1 عرض وتفسير نتائج الدراسة.

5-2 مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات.

خاتمة

تمهيد:

تهدف هذه الدراسة للتعرف على علاقة الإجهاد النفسي بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي بثانوية شرفي لخضر ببلدية بكارية ولاية تبسة، لهذا سيشمل هذا الفصل عرضاً ثم تفسيراً ومن ثم مناقشة لهذه النتائج.

5-1 عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها: نصت الفرضية الأولى على أن: " مستوى الإجهاد

النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي مرتفع " بثانوية شرفي لخضر بكارية ولاية تبسة، وبعد معالجة استجابات أفراد العينة وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من البنود التي تنتمي لاستبيان الإجهاد النفسي والدرجة الكلية للاستبيان، إضافة إلى ترتيب كل بند في الاستبيان، وبالاعتماد على درجة: "مرتفع جداً، مرتفع، متوسط، منخفض، منخفض جداً " التي تم اعتمادها كما هو مبين مسبقاً، فقد تم الحصول على النتائج التالية:

الجدول رقم (15): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة لكل بند من

بنود استبيان الاجهاد النفس.

الرقم	العبارة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	الإحساس بالتعب	8	4	16	14	38	3.8750	1.33478	1	مرتفع
		10	5	20	17.5	47.5				
02	حساسية متزايدة للضجيج	12	2	32	10	24	3.4000	1.34635	3	مرتفع
		15	2.5	40	12.5	30				
03	اضطرابات معدية (حموضة، الام...)	20	22	18	8	12	2.6250	1.36294	12	متوسط
		25	22.5	27.5	10	15				
04	صداع	14	6	24	16	20	3.2750	1.38687	4	متوسط
		17.5	7.5	30	20	25				
05	الحاجة الملحة للتبول	44	6	12	12	6	2.1250	1.40861	16	منخفض
		55	7.5	15	15	7.5				
06	قصر النفس	40	8	22	8	2	2.0500	1.18962	17	منخفض
		50	10	27.5	10	2.5				

منخفض	16	1.19466	2.1250	4	8	14	22	32	ت	اضطرابات معوية (امساك، اسهال، غازات)	07
				5	10	17.5	27.5	40	%		
منخفض	13	1.36873	2.5000	8	12	20	12	28	ت	تسارع نبضات القلب حتى في حالة الراحة	08
				10	15	25	15	35	%		
متوسط	11	1.11492	2.6500	4	10	38	10	18	ت	الدوخة (الدوار)	09
				5	12.5	47.5	12.5	22.5	%		
منخفض	18	1.93287	1.8750	4	2	20	16	38	ت	عسر الهضم	10
				5	2.5	25	20	47.5	%		
منخفض	15	1.16895	2.2750	4	8	20	22	26	ت	ضعف مقاومة المرض (تكرار التعرض للمرض)	11
				5	10	25	32.5	27.5	%		
متوسط	10	1.28772	2.7500	12	4	34	12	18	ت	الام في الظهر	12
				15	5	42.5	15	22.5	%		
منخفض	14	1.15177	2.3000	2	12	20	20	26	ت	غثيان (رغبة في القيئ)	13
				2.5	15	25	25	32.5	%		
منخفض	18	1.15150	1.8750	4	4	12	18	42	ت	اضطرابات جنسية	14
				5	5	15	22.5	52.5	%		
متوسط	8	1.62087	2.8250	22	6	14	12	26	ت	برودة في الاطراف	15
				27.5	7.5	32.5	15	17.5	%		
مرتفع	2	1.50925	3.7250	40	10	8	12	10	ت	سرعة الغضب	16
				50	12.5	10	15	12.5	%		
متوسط	9	1.41399	2.7750	12	16	20	18	14	ت	الشعور بقله الحيلة (الله غالب)	17
				15	20	17.5	22.5	25	%		
متوسط	11	1.41511	2.6500	12	10	20	14	24	ت	الشعور بالخطر	18
				15	12.5	25	17.5	30	%		
متوسط	5	1.38253	3.2500	22	10	26	10	12	ت	الشعور بنقص الطاقة	19
				27.5	12.5	32.5	12.5	15	%		
متوسط	8	1.34799	2.8250	10	16	24	10	20	ت	فقدان الثقة بالنفس	20
				12.5	20	30	12.5	25	%		
متوسط	7	1.63021	2.9750	22	12	14	6	26	ت	القلق بشأن تصرفات حدثت في الماضي	21
				27.5	15	17.5	7.5	32.5	%		

متوسط	6	1.39597	3.0250	18	8	28	10	16	ت	فقدان الحماس	22
				22.5	10	35	12.5	20	%		
		30.1162	59.75	المجموع							
		1		المتوسط الحسابي الكلي لمقياس الاجهاد النفسي							
		1.36	2.71								

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات برنامج spss.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية للبنود تراوحت بين (1.87 و 3.87) مع العلم أن ادنى قيمة للإجابة هي (01) وأعلى قيمة للإجابة هي (0.5).

- **البند رقم (1) المتمثل: (الإحساس بالتعب)** في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قيمته (3.8750) وانحراف معياري قيمته (1.33478) ونرى بان أفراد عينة الدراسة أجابوا بانهم دائما يشعرون بالتعب بنسبة (47.5) بالمئة. إذ أن تصنفت هذه العبارة ضمن فئة البديل دائما مرتفع جدا.

- **يفسر ارتفاع مستوى الإحساس بالتعب لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، التوقيت الزمني غير المنظم، باعتبارهم يمرون بمرحلة عمرية حاسمة إلا وهي مرحلة المراهقة ، وتأثير البيئة عليهم والوسط المدرسي، وراجع أيضا إلى البرنامج الدراسي الذي يتم تدريسهم لهم ويفسر ارتفاع الإحساس بالتعب راجع للاكتظاظ في القسم، وفي فترة كورونا كان يتم تدريسهم بالأفواج واما حاليا انعدام التفويج اثر عليهم مما يشعروهم بالتعب، وبعد المدرسة عن المنزل وانتظار المواصلات، وعدم تناولهم لطعام صحي يشعروهم بتعب وعدم التوازن.**

- **البند رقم (16) المتمثل في: (سرعة الغضب)** في الرتبة الثانية بمتوسط حسابي قيمته (3.7250) وانحراف معياري قيمته (1.50925) ونرى بان أفراد عينة الدراسة أجابوا بانهم دائما يتعرضون لسرعة الغضب بنسبة 50 بالمئة اذا أن تصنفت هذه العبارة ضمن فئة البديل دائما مرتفع جدا.

- **يفسر ارتفاع مستوى سرعة الغضب لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، باعتبارهم ينتظرون امتحان مصيري يحدد مجرى مستقبلهم وانهم في صراع مع الوقت، مع مرافقتهم لمشاكل اجتماعية وأسرية، وبأنهم في مرحلة المراهقة فهي مرحلة التغيرات السريعة، وعدم قدرتهم على ادراك وتحليل للمشكلة، مما يزيد نسبة توترهم وانفعالاتهم مما يولد تسارع في الغضب.**

- **البند رقم (02)** تمثل في: (حساسية متزايدة للضجيج) في الرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قيمته (3.4000) وانحراف معياري قيمته (1.34635)، ونرى بان أفراد عينة الدراسة أجابوا بانهم دائما يتعرضون لحساسية متزايدة من ضجيج بنسبة 30 بالمئة إذ أن تصنيف هذه العبارة ضمن فئة البديل غالبا مرتفع.
- يفسر ارتفاع مستوى حساسية متزايدة للضجيج لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، لكثرة تكويرهم وانتباههم وتركيزهم على امتحان البكالوريا وحاجتهم للهدوء ليتمكنوا من التركيز واستيعاب المادة العلمية خاصة المواد الاساسية التي تعتمد على الفهم اكثر من الحفظ.
- **البند رقم (04)** تمثل في: (الصداع) في الرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قيمته (3.2750) وانحراف معياري قيمته (1.38687)، ونرى افراد عينة الدراسة أجابوا بانهم أحيانا يعانون من صداع بنسبة (30) بالمئة إذ أن تصنيف هذه العبارة ضمن فئة البديل أحيانا متوسط.
- يفسر توسط مستوى الصداع لدى تلاميذ السنة النهائية من العليم الثانوي، راجع لتوسط ساعات التدريس، ويفسر توسط مستوى الصداع لديهم على توسط التثنتت في اراء عينة الدراسة.
- **البند رقم (19)** تمثل في: (الشعور بنقص الطاقة) في الرتبة الخامسة بمتوسط حسابي قيمته (3.2500) وانحراف معياري قيمته (1.38253) ونرى بان أفراد عينة الدراسة اجابوا بانهم يشعرون بنقص الطاقة بنسبة (32.5) بالمئة، إذ أن تصنيف هذه العبارة ضمن فئة البديل أحيانا متوسط.
- يفسر توسط مستوى الشعور بنقص الطاقة لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، بانهم يتلقون عدد ساعات تدريس من الفترة الصباحية الى الظهيرة مما يشعرهم بنعاس ونقص في الطاقة، وطاقة التحمل والاستيعاب اثر عليهم بدرجة متوسطة.
- **البند رقم (22)** تمثل في: (فقدان الحماس) في الرتبة السادسة بمتوسط حسابي قيمته (3.0250) وبانحراف معياري قيمته (1.39597)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة اجابوا بانهم أحيانا يفقدون الحماس بنسبة (35) بالمئة إذ أن تصنيف هذه العبارة ضمن فئة البديل أحيانا متوسط.
- يفسر توسط مستوى فقدان الحماس لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، باعتبارهم في فترة انتقالية وتركيزهم على امتحان اجتياز البكالوريا، صعوبة فهم المنهاج الدراسي وضيق الوقت مما يفقدهم الحماس.

- البند رقم (21) تمثل في: (القلق بشأن تصرفات حدثت في الماضي) في الرتبة السابعة بمتوسط حسابي قيمته (2.9750) وانحراف معياري قيمته (1.63021) ونرى ان افراد عينة الدراسة اجابوا بانهم احيانا يصيبهم القلق بشأن تصرفات حدثت في الماضي بنسبة (32.5) بالمئة، اذ ان تصنيف هذه العبارة ضمن فئة البديل احيانا متوسط.
- يفسر توسط مستوى القلق بشأن تصرفات حدثت في الماضي، راجع لتأثير الأحداث الماضية على مستقبلهم، التحصل على نتائج غير مرضية والتعرض لحادث اثر على نفسياتهم مما يفقدهم التركيز وثقتهم بأنفسهم، كل هذه العوامل التي حدثت في الماضي تحدث لهم قلق حالي.
- البند رقم (15) تمثل في: (برودة في الاطراف) والبند رقم (20) المتمثل في: (فقدان الثقة بالنفس)، فقد احتلا الرتبة الثامنة بمتوسط حسابي قيمته (2.8250) وانحراف معياري قيمته (1.62087) و(1.34799)، ونرى ان افراد عينة الدراسة اجابوا بانهم يشعرون ببرودة في الأطراف بنسبة (5) بالمئة، وفقدانهم لثقة بأنفسهم بنسبة (30) بالمئة اذ أن تصنيف هذه العبارتين ضمن البديل أحيانا متوسط.
- ويفسر توسط نسبة برودة في الأطراف لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، تعرضهم لحادث مفاجئ كالإعلان عن تاريخ اجتياز شهادة البكالوريا، الإعلان عن نتائج الاختبارات ؛ فهم اكثر عرضة لاي مثير خارجي مما يؤثر عليهم.
- ويفسر توسط نسبة فقدانهم الثقة بأنفسهم عدم الرضا عن مستواهم الفكري والكم المعرفي الذي بجوزتهم، وعدم الرضا عن مظهرهم العام بشكل متوسط، توجيه الانتقادات من طرف الزملاء والأستاذة غياب الدعم النفسي يخفض مستوى الثقة من عالي الى متوسط.
- البند رقم (17) تمثل في: (الشعور بقلة الحيلة "الله غالب") في الرتبة التاسعة بمتوسط حسابي قيمته (2.7750) وانحراف معياري قيمته (1.41399) ونرى افراد عينة الدراسة انهم اجابوا احيانا يشعرون بقلة الحيلة بنسبة (20) بالمئة اذ ان تصنيف هذه العبارة ضمن فئة البديل احيانا متوسط.
- يفسر توسط مستوى الشعور بقلة الحيلة لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، بعدم قدرتهم على تحديد هدفهم وعدم قدرتهم على التحكم في زمام الامور بأمور تخصهم، والغياب في امتحان بسبب مرض مما يستدعي تحصله على علامة اقل من زملائه وليس بيده حيلة.

- البند رقم (12) تمثل في: (آلام في الظهر) في الرتبة العاشرة بمتوسط حسابي قيمته (2.7500) وانحراف معياري قيمته (1.28772)، ونرى بان افراد عينة الدراسة انهم اجابوا احيانا يشعرون بآلام في الظهر بنسبة (42.5) بالمئة، اذ ان تصنيف هذه العبارة ضمن فئة البديل احيانا متوسط.
- يفسر توسط مستوى شعورهم بآلام في الظهر لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، دال على توسط التشتت في اراء عينة الدراسة.
- البند رقم (09) تمثل في (الدوار "الدوخة") والبند رقم (18) تمثل في: (الشعور بالخطر) فقد احتلا الرتبة الحادية عشر بمتوسط حسابي قيمته (2.6500) وانحراف معياري قيمته (1.11492) و(1.41511)، ونرى ان افراد عينة الدراسة اجابوا بانهم يعانون من الدوار بنسبة (47.5) بالمئة وشعورهم بالخطر بنسبة (25) بالمئة، اذ ان تصنيف هذه العبارتين ضمن البديل احيانا متوسط.
- يفسر توسط نسبة الدوار "الدوخة" والشعور بالخطر لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، دال على توسط تشتت في اراء عينة الدراسة بدرجة.
- البند رقم (03) تمثل في: (اضطرابات معدية حموضة آلام... .) في الرتبة الثانية عشر بمتوسط حسابي قيمته (2.625) وانحراف معياري قيمته (1.36294)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا بانهم يتعرضون لاضطرابات معدية وحموضة وآلام بنسبة (27.5) بالمئة إذ أن تصنيف هذه العبارة ضمن فئة البديل أحيانا متوسط.
- يفسر توسط مستوى الاضطرابات المعدية " الحموضة، الأم " دال على توسط التشتت في اراء عينة الدراسة.
- البند رقم (08) تمثل في: (تسارع نبضات القلب حتى في حالة الراحة)، في الرتبة الثالثة عشر بمتوسط حسابي قيمته (2.5000) وانحراف معياري قيمته (1.36873)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا بانهم لا يشعرون بتسارع نبضات القلب في حالة الراحة بنسبة (35) بالمئة، اذ ان تصنيف هذه العبارة ضمن البديل ابدأ منخفض جدا.
- يفسر انخفاض نسبة تسارع نبضات القلب حتى في حالة الراحة لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، بتلائم البيئة وتكيف التلاميذ معها، عدم تعرضهم لاضطراب نفسي.

- البند رقم (13) تمثل في: (غثيان "رغبة في القيئ) في الرتبة الرابعة عشر بمتوسط حسابي قيمته (2.3000) وانحراف معياري قيمته (1.15177)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا بان ليس لديهم غثيان بنسبة (32.5) بالمئة إذ أن تصنيف هذه العبارة ضمن البديل أبدا منخفض جدا.
- يفسر انخفاض نسبة الغثيان لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، عدم مواجهتهم لمشاكل معدية وصحية يتمتعون بصحة جيدة.
- البند رقم (11) تمثل في: (ضعف مقاومة المرض "تكرار المرض") في الرتبة الخامسة عشر بمتوسط حسابي قيمته (2.2750) وانحراف معياري قيمته (1.16895) ونرى ان افراد عينة الدراسة انهم أجابوا بان ليس لديهم مشكلة في ضعف مقاومة المرض بنسبة (32.5)، اذ ان تصنيف هذه العبارة ضمن البديل نادرا منخفض.
- يفسر انخفاض نسبة ضعف مقاومة المرض لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، بتمتع التلاميذ بصحة جيدة وقوة المناعة لديهم مرتفعة.
- البند رقم (05) تمثل في: (الحاجة الملحة للتبول) والبند رقم (07) المتمثل في: (اضطرابات معوية " امساك، اسهال، غازات ") احتلا المرتبة السادسة عشر بمتوسط حسابي قيمته (2.12500) وانحراف معياري قيمته (1.40861) و(1.19466)، ونرى ان افراد عينة الدراسة اجابوا بانهم ليس لديهم الحاجة الملحة للتبول بنسبة (55 بالمئة، وانخفاض الاضطرابات المعوية "امساك، اسهال، غازات " بنسبة (40) بالمئة، اذ ان تصنف هذه العبارتين ضمن البديل ابدا منخفض جدا.
- يفسر انخفاض في نسبة الحاجة الملحة للتبول لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، خلوهم من الامراض كمرض السكري، والسلامة التامة في وظيفة الكلى وعدم وجود التهابات في المسالك البولية لديهم.
- ويفسر انخفاض نسبة الاضطرابات المعوية " إمساك، إسهال، غازات " لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، انهم لا يتناولون الاكل الدسم والجاهز والمشروبات الغازية بشكل مفرط من وجهة نظري.
- البند رقم (06) تمثل في: (قصر التنفس) في الرتبة السابعة عشر بمتوسط حسابي قيمته (2.0500) وانحراف معياري قيمته (1.18962)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة انهم أجابوا بعدم معانتهم قصر النفس بنسبة (50) بالمئة، إذ أن تصنف هذه العبارة ضمن البديل أبدا منخفض جدا.

- يفسر انخفاض في نسبة قصر النفس لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم، ان البيئة التي بها ملائمة وعدم بذلهم جهد مضاعف يسبب لهم قصر في التنفس، الجهد المبذول من طرفهم يتساوى مع قدراتهم.

- البند رقم (10) المتمثل في: (عسر الهضم) والبند رقم (14) المتمثل في: (اضطرابات جنسية) احتلا الرتبة الثامنة عشر " الأخيرة "بمتوسط حسابي قيمته (1.8750) وانحراف معياري قيمته (1.93287) و(1.15150)، ونرى بلان افراد عينة الدراسة أجابوا بانهم أبدا لا يتعرضون لمشكلة عسر الهضم بنسبة (46.5) بالمئة، اذ ان تصنيف هذه العبارة ضمن فئة البديل أبدا منخفض جدا، ونرى بان فراد عينة الدراسة أجابوا بانهم لا يعانون أبدا من مشكلة الاضطرابات الجنسية بنسبة (52.5) بالمئة، اذ أن تصنيف هذه العبارة ضمن فئة البديل أبدا منخفض جدا.

- يفسر انخفاض مستوى نسبة عسر الهضم لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، تمتعهم بحالة صحية جيدة واعتدال في مستويات مشكلات عسر الهضم.

- ويفسر انخفاض مستوى نسبة الاضطرابات الجنسية لدى تلاميذ السنة النهائية، نتيجة سن المراهقة تكون القدرة الجنسية لديهم مرتفعة، وخلوهم من الامراض وارتفاع الهرمونات الجنسية لديهم.

2-5 عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

نصت الفرضية الثانية على إن: " مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي منخفض "، وبعد معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة وباعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من البنود التي تنتمي لمقياس التوافق الدراسي والدرجة الكلية للمقياس، بالإضافة إلى ترتيب كل بند في المقياس، وباعتماد على درجة: (مرتفع - منخفض) التي تم اعتمادها كما هو موضح مسبقا، تم الحصول على النتائج التالية:

الجدول رقم (16): يمثل المقياس الثنائي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات افراد

العينة لكل بند من بنود مقياس التوافق الدراسي.

الرقم	العبارة	لا	نعم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	هل غالبا ما تنتظر من نافذة او باب حجرة الدراسة او الى المصقات على جدران الحجرة اثناء الدرس؟	42	38	1.4750	0.50253	20	منخفض
		52.5	47.5				
02	هل اخذ منك المدرس اشياء كنت تعبت بها اثناء الدرس ؟	66	14	1.1750	0.38236	33	منخفض
		82.5	17.5				
03	هل يكون عملك عادة نظيفا ومرتبيا؟	28	52	1.6500	0.47998	7	مرتفع
		35	65				
04	هل تحاول غالبا الاجابة على الاسئلة التي يوجهها لك المدرس ؟	34	46	1.5750	0.49746	9	مرتفع
		42.5	57.5				
05	هل تتحدث غالبا مع التلميذ المجاور لك اثناء الدرس ؟	38	42	1.5250	0.50253	15	منخفض
		52.5	47.5				
06	هل تقوم احيانا بقضاء بعض المهام للمدرس؟	54	26	1.3250	0.47133	29	منخفض
		67.5	32.5				
07	هل تجد انه من الصعب عليك الجلوس ساكتا في مكانك مدة طويلة ؟	52	28	1.3500	0.47998	27	منخفض
		65	35				
08	هل يسهل عليك قراءة ما تكتبه ؟	18	62	1.7750	0.42022	2	مرتفع
		22.5	77.5				
09	هل تمزق كتبك بسرعة ؟	50	30	1.3750	0.48718	26	منخفض
		62.5	37.5				
10	هل تحظر غالبا الى الدرس متأخرا؟	48	32	1.4000	0.49299	24	منخفض
		60	40				
11	هل تكون في العادة هادئا في حجرة الدراسة؟	22	58	1.7250	0.44933	3	مرتفع
		27.5	72.5				

منخفض	16	0.50253	1.5250	42	38	ت	إذا وجه المدرس سؤالاً للتلاميذ هل غالباً ما ترفع أصبعك طالبا الإجابة ؟	12
				47.5	52.5	%		
منخفض	22	0.50063	1.4500	36	44	ت	هل تستغرق أحيانا في أحلام اليقظة أثناء المحاضرة ؟	13
				45	55	%		
مرتفع	10	0.49746	1.5750	46	34	ت	هل تحضر معك قلمك بصورة دائمة الى المحاضرة ؟	14
				57.5	42.5	%		
منخفض	31	0.42022	1.2250	18	62	ت	هل غالباً ما عاقبك المدرس ؟	15
				22.5	77.5	%		
منخفض	25	0.49299	1.4000	32	48	ت	هل تؤدي واجبك المطلوب منك دائماً في الوقت المناسب ؟	16
				40	60	%		
منخفض	32	0.42022	1.2250	18	62	ت	هل اشتريت في أي خلاف حاد أو مشاجرة مع زملائك بالمدرسة؟	17
				22.5	77.5	%		
منخفض	34	0.38236	1.1750	14	66	ت	هل غالباً ما سكبت سوائل أو اسقطت أشياء داخل حجرة الدراسة ؟	18
				17.5	82.5	%		
مرتفع	8	0.49299	1.6000	48	32	ت	هل تذهب الى المدرسة مع زملائك ؟	19
				60	40	%		
مرتفع	4	0.44933	1.7250	58	22	ت	هل غالباً ما توجه انتباهك للمدرس أثناء حديثه ؟	20
				72.5	27.5	%		
مرتفع	12	0.50063	1.5500	44	36	ت	هل سبق ان وجهت للمدرس اية اسئلة ؟	21
				55	45	%		
مرتفع	11	0.49746	1.5750	46	34	ت	هل يمكنك الاستمرار في اداء العمل الذي تقوم به لمدة طويلة ؟	22
				57.5	42.5	%		
مرتفع	13	0.50063	1.5500	44	36	ت	هل عادة تكون معك كل الكتب والادوات التي تحتاجها أثناء الدرس ؟	23
				55	45	%		
مرتفع	14	0.50063	1.5500	44	36	ت	هل أحيانا تترك ما تقوم به من عمل دون ان تنتهي؟	24
				55	45	%		

مرتفع	5	0.47133	1.6750	54	26	ت	هل غالبا ما تؤدي عملك معتمدا على نفسك؟	25
				67.5	32.5	%		
منخفض	30	0.44933	1.2750	22	58	ت	هل سبق ان حاولت دفع زملائك خارج او داخل حجرة الدراسة؟	26
				27.5	72.5	%		
منخفض	23	0.49746	1.4250	34	46	ت	اذا لم تستطع القيام بالعمل المطلوب منك فهل تطلب المساعدة من المدرس؟	27
				42.5	57.5	%		
مرتفع	6	0.47133	1.6750	54	26	ت	هل غالبا ما تستاذن لكي تغادر حجرة الدراسة؟	28
				67.5	32.5	%		
منخفض	19	0.50315	1.5000	40	40	ت	هل تتخذ دائما ما يطلب منك بدون تذمر؟	29
				41	51	%		
منخفض	28	0.47998	1.3500	28	52	ت	هل ترد مباشرة على توبيخ مدرسك لك؟	30
				35	65	%		
منخفض	17	0.50253	1.5250	42	38	ت	هل احيانا تبدا الضحك في حجرة الدراسة؟	31
				47.5	52.5	%		
منخفض	21	0.50253	1.4750	38	42	ت	هل ترفع صوتك احيانا بالإجابة على السؤال قبل ان يأذن لك المدرس؟	32
				47.5	52.5	%		
منخفض	18	0.50253	1.5250	42	38	ت	هل تذهب الى حجرة المدرس اذا احتجت الى مساعدته؟	33
				47.5	52.5	%		
مرتفع	1	0.35932	1.8500	68	12	ت	هل دائما تطلب الاذن من المدرس قبل ان تترك مكانك؟	34
				85	15	%		
		14.96284	50.75	المجموع				
		0.44	1.49	المتوسط الحسابي الكلي لمقياس التوافق الدراسي				

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج spss.

من خلا الجدول رقم (14) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية للبنود تراوح بين (1.8500) و (1.3500) مع العلم أن ادنى قيمة للإجابة هي (01) وأعلى قيمة للإجابة هي (02).

• البند رقم 34: تمثل في (هل دائما تطلب الإذن من المدرس قبل أن تترك مكانك؟) في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي قيمته (1.8500) ، وانحراف معياري قيمته (0.35932)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة اجابوا بنعم دائما يطلبون الإذن من المدرس قبل تركهم لآ أماكنهم بنسبة (85) بالمئة إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل نعم مرتفع.

- يفسر ارتفاع نسبة استئذانهم للمدرس قبل تركهم لا أماكنهم لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، بحسن العلاقة بينهم وبين المدرسين، ووعيهم بوجوب احترام المدرس.

• البند رقم 08: تمثل في (هل يسهل عليك قراءة ما تكتبه؟) في الرتبة الثانية وبمتوسط حسابي قيمته (1.7750)، وانحراف معياري قيمته (0.42022) ونرى ان أفراد عينة الدراسة أجابوا بنعم دائما بنسبة (77.5) بالمئة إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل نعم مرتفع.

- يفسر ارتفاع نسبة سهولة عليهم قراءة ما يكتبون لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، ووضوح الخط، الكتابة بتاني وعدم الاسراع، انهم في مرحلة عمرية يجب ان يكون فيها الخط واضح.

• البند رقم 11: تمثل في (هل تكون عادة هادئا في حجرة الدراسة؟) في الرتبة الثالثة وبمتوسط حسابي قيمته (1.7250) ، وانحراف معياري قيمته (0.44933)، ونرى ان افراد عينة الدراسة اجابوا بنعم دائما بانهم يكونوا هادئيا في حجرة الدراسة بنسبة (72.5) بالمئة اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل نعم مرتفع.

- يفسر ارتفاع نسبة هدؤهم في حجرة الدراسة لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، باعتبارهم في فترة حساسة يحدد فيها مصيهم، عليهم الانتباه والاتسام بالهدوء والتركيز مع شرح المدرس.

• البند رقم 20: تمثل في (هل غالبا ما توجه انتباهك للمدرس أثناء حديثه؟) في الرتبة الرابعة وبمتوسط حسابي قيمته (1.7250)، وانحراف معياري قيمته (0.44933)، ونرى ان أفراد عينة الدراسة اجابوا بنعم دائما بنسبة (72.5) بالمئة، إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل نعم مرتفع.

- يفسر ارتفاع نسبة توجيههم للانتباه للمدرس أثناء حديثه لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، باعتبارهم في فترة حساسة يحدد فيها مصيرهم الدراسي إذ يستلزم عليهم الانتباه لان كل درس يقدم محتمل أن يأتي في امتحان البكالوريا.

- البند رقم 25: تمثل في (هل غالبا ما تؤدي عملك معتمدا على نفسك؟) في الرتبة الخامسة وبمتوسط حسابي قيمته (1.6750)، وانحراف معياري قيمته (0.47133)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا بنعم دائما بنسبة (67.5) بالمئة إذ أن تصنف هذه العبارة ضمن البديل نعم مرتفع.
- يفسر ارتفاع نسبة اعتمادهم على انفسهم في القيام بتادية أعمالهم لتلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، بانهم يهيئون انفسهم لاجتياز امتحان البكالوريا.
- البند رقم 28: تمثل في (هل غالبا ما تستأذن لكي تغادر حجرة الدراسة؟) في الرتبة السادسة وبمتوسط حسابي قيمته (1.6750)، وانحراف معياري قيمته (0.47133)، ونرى ان افراد عينة الدراسة اجابوا بنعم غالبا ما يستأذنون لكي يغادر حجرة الدراسة بنسبة (67.5) بالمئة اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل نعم مرتفع.
- يفسر ارتفاع نسبة استئذانهم لما يغادرون حجرة الدراسة للعلاقة الحسنة بينهم وبين المدرسين وتكيفهم مع الوسط المدرسي والزملاء.
- البند رقم 03: تمثل في (هل يكون عملك عادة نظيف ومرتبيا؟) في الرتبة السابعة وبمتوسط حسابي قيمته (1.6500) ، وانحراف معياري قيمته (0.47998)، ونرى ان أفراد عينة الدراسة اجابوا بنعم بان اعمالهم تكون عادة نظيفة ومرتببة بنسبة (65) بالمئة اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل نعم مرتفع.
- يفسر ارتفاع نسبة أن أعمالهم عادة تكون نظيفة ومرتببة لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، بان الوقت الذي كلف به لا نجاح الواجبات كافي لهم، وعدم التشطيب في ورقة الإجابة واستعانتهم بالمسودات قبل الإجابة على الورقة الأساسية.
- البند رقم 19: تمثل في (هل تذهب الى المدرسة مع زملائك؟) في الرتبة الثامنة وبمتوسط حسابي قيمته (1.6000) ، وانحراف معياري قيمته (0.49299)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا بنعم يذهبون إلى المدرسة مع زملائهم بنسبة (60) بالمئة إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل نعم مرتفع.
- يفسر ارتفاع نسبة ذهابهم إلى المدرسة مع زملائهم لتلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، يقتنون في أحياء قريبة من بعضهم، يدرسون نفس التخصص، متقاربين في أعمارهم وأفكارهم.

- البند رقم 04: تمثل في (هل تحاول غالبا الإجابة على الأسئلة التي يوجهها لك المدرس؟) في الرتبة التاسعة وبمتوسط حسابي قيمته (1.5750) ، وانحراف معياري قيمته (0.49746)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا بنعم دائما بنسبة 57.5 بالمئة إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل نعم مرتفع
- البند رقم 14: تمثل في (هل تحضر معك قلمك بصورة دائمة إلى المحاضرة؟) في الرتبة العاشرة وبمتوسط حسابي قيمته (1.5750) ، وانحراف معياري قيمته (0.49746)، ونرى إن أفراد عينة الدراسة أجابوا بنعم دائما بنسبة (57.5) بالمئة، إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل نعم مرتفع.
- يفسر ارتفاع نسبة إحصارهم لا قلامهم بصورة دائمة إلى المحاضرة، فانهم اذا لم يحضر اقلامهم سيطرحون تساؤل بينهم وبين انفسهم كيف وبماذا سيكتب المحاضرة التي تقدم له، لذا يجب عليه إحصار قلمه بصورة دائمة.
- البند رقم 22: تمثل في (هل يمكنك الاستمرار في اداء العمل الذي تقوم به لمدة طويلة؟) في الرتبة الحادية عشر وبمتوسط حسابي قيمته (1، 5750)، وانحراف معياري قيمته (0.49746)، ونرى ان أفراد عينة الدراسة أجابوا بنعم بانهم يمكنهم الاستمرار في إداء العمل الذي يقومون به لمدة طويلة بنسبة (57.5) بالمئة إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل نعم مرتفع.
- يفسر ارتفاع نسبة استمرارهم في إداء العمل الذي يقوموا به لمدة طويلة، لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، دال على تمتعهم بدافع قوي للاستمرارية وعدم شعورهم بالملل وتحليلهم بسمة الصبر.
- البند رقم 21: تمثل في (هل سبق أن وجهت للمدرس ايت أسئلة؟) في الرتبة الثانية عشر وبمتوسط حسابي قيمته (1.5500)، وانحراف معياري قيمته (0.50063)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا بنعم قد وجهوا أسئلة للمدرس بنسبة (55) بالمئة، إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل نعم مرتفع.
- يفسر ارتفاع نسبة توجيههم الأسئلة للمدرس لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، إزالتهم للغموض الذي ينتابهم اتجاه المعلومات والمادة العلمية المقدمة من طرف المدرس وتسهيل عملية الفهم لديهم.
- البند رقم 23: تمثل في (هل عادة تكون معك كل الكتب والأدوات التي تحتاجها أثناء الدرس؟) في الرتبة الثالثة عشر وبمتوسط حسابي قيمته (1.5500)، وانحراف معياري قيمته (0.50063)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا بنعم دائما بنسبة (55) بالمئة إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل نعم مرتفع.

- يفسر ارتفاع نسبة إحضارهم الكتب والأدوات التي يحتاجونها لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، لتجنبهم التوبيخ من قبل المدرس وعدم تلقيهم لطرده.

• البند رقم 24: تمثل في (هل أحيانا تترك ما تقوم به من عمل دون أن تنتهي؟) في الرتبة الرابعة عشر بمتوسط حسابي قيمته (1.5500) ، وانحراف معياري قيمته (0.50063)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا بنعم انهم أحيانا يتركون ما يقومون به دون أن ينتهوا منه، بنسبة (55) بنسبة بالمئة اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل نعم مرتفع.

- يفسر ارتفاع نسبة تركهم لما يقومون به دون ان ينتهوا منه لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، إحساسهم بالملل وإعطاء الأولوية لعمل آخر على الحالي وتأجيلهم له.

• البند رقم 05: تمثل في (هل تتحدث غالبا مع التلميذ المجاور لك أثناء الدرس؟) في الرتبة الخامسة عشر وبمتوسط حسابي قيمته (1.5250)، وانحراف معياري قيمته (0.50253)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا ب لا انهم لا يتحدثون مع التلميذ المجاور لهم أثناء الدرس غالبا بنسبة (52.5) بالمئة إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة تحدثهم لزميلهم المجاور لهم أثناء الدرس لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، بانهم يمرون بمرحلة مهمة يجدر عليهم التركيز وإعطاء الأولوية لشرح المدرس، وانهم يكونوا الاحترام والتقدير للمدرسين.

• البند رقم 12: تمثل في (اذا وجه المدرس سؤالا للتلاميذ هل غالبا ما ترفع إصبعك طالبا إجابة؟) في الرتبة السادسة عشر وبمتوسط حسابي قيمته (1.5250) ، وانحراف معياري قيمته (0.50253)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا ب لا بنسبة (52.5) بالمئة اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم رفعهم لا أصابعهم طالبين الإجابة اذا وجه المدرس سؤالا لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، بالخوف كون الإجابة خاطئة وتعرضهم للنقد والتوبيخ، تأثير الخجل عليهم.

• البند رقم 31: تمثل في (هل أحيانا تبدا الضحك في حجرة الدراسة؟) في الرتبة السابعة عشر وبمتوسط حسابي قيمته (1.5250) ، وانحراف معياري قيمته (0.50253)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة

أجابوا ب لا يبادون بالضحك في حجرة الدراسة بنسبة (52.5) بالمئة، اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة الضحك في حجرة الدراسة لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، إعطائهم الأولوية لموضوع الدراسة وليس اللهو، تفكيرهم منحصر حول المادة العلمية فقط.

• البند رقم 33: تمثل في (هل تذهب إلى حجرة المدرس اذا احتجت لمساعدته؟) في الرتبة الثامن عشر وبمتوسط حسابي قيمته (1.5250) وانحراف معياري قيمته (0.50253)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا ب لا انهم لا يذهبون لحجرة المدرس اذا احتاجوا لمساعدته بنسبة (52.5) بالمئة، إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم ذهابهم لحجرة المدرس اذا احتاجوا لمساعدته، لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، عدم توفر الوقت بشكل كافي لتواجد المدرس في المؤسسة، ان حصة التدريس كافية لهم للإجابة لهم عن تساؤلاتهم واستفساراتهم.

• البند رقم 29: تمثل في (هل تتخذ دائما ما يطلب منك بدون تذمر؟) في الرتبة التاسع عشر وبمتوسط حسابي قيمته (1.5000)، وانحراف معياري قيمته (0.50351)، ونرى ان افراد عينة الدراسة أجابوا ب لا انهم لا يتخذون ما يطلب منهم بدون تذمر بل يتذمرون بنسبة ب(51) المئة اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم تذمرهم لما يطلب منهم لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، بانهم يشعرون بتعب وتوتر حيال الأمور التي تطلب منهم، ويسبب لهم عدم التركيز والانتباه نحو هدفهم ن ألا وهو امتحان البكالوريا.

البند رقم 01: تمثل في (هل غالبا ما تنظر من نافذة او باب حجرة الدراسة او الى الملصقات على جدران الحجرة اثناء الدرس؟) في الرتبة العشرون وبمتوسط حسابي قيمته (1.4750)، وانحراف معياري قيمته (0.50253)، ونرى ان أفراد عينة الدراسة أجابوا ب لا بانهم لا لا ينظرون من نافذة او باب حجرة الدراسة بنسبة (52.5) بالمئة اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم النظر للنافذة وباب حجرة التدريس او الملصقات التي بحجرة التدريس اثناء الدرس لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، بانعدام الاشياء التي تجلب وتلفت الانتباه.

• البند رقم 32: تمثل في (هل ترفع صوتك احيانا بالاجابة على السؤال قبل ان ياذن لك المدرس؟) في الرتبة الواحدة والعشرون وبمتوسط حسابي قيمته (1.4750)، وانحراف معياري قيمته (0.50253)، ونرى ان افراد عينة الدراسة اجابوا ب لا انهم لا يرفعون اصابعهم للإجابة دون ان ياذن لهم المدرس بنسبة (52.5) بالمئة، اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم اجابتهم دون ان ياذن لهم المرس للإجابة لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، ان لديهم نسبة الانفعال منخفضة وانهم منظمون وليسوا فوضويين.

• البند رقم 13 تمثل في (هل تستغرق احيانا في احلام اليقظة اثناء المحاضرة؟) في الرتبة الثانية والعشرون وبمتوسط حسابي (1.4750) قيمته، وانحراف معياري قيمته (0.50063) ونرى ان افراد عينة الدراسة اجابوا ب لا انهم لا يستغرقون في احلام اليقظة اثناء المحاضرة بنسبة (55) بالمئة اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة استغراقهم في أحلام اليقظة اثناء المحاضرة، لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، بانهم في مرحلة مصيرية تحدد لهم مستقبلهم الدراسي يستوجب عليهم اليقظة، والانتباه لشرح المدرس أثناء الدرس.

• البند رقم 27: تمثل في (اذا لم تستطع القيام بالعمل المطلوب منك فهل تطلب المساعدة من المدرس؟) في الرتبة الثالثة والعشرون وبمتوسط حسابي قيمته (1.4250)، وانحراف معياري قيمته (0.49746)، ونرى إن أفراد عينة الدراسة أجابوا ب لا، انهم لا يطلبون المساعدة من المدرس ان لم يستطيعوا القيام بالعمل المطلوب منهم بنسبة (57.5) بالمئة، إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم طلبهم للمساعدة من المدرس اذا لم يستطيعوا القيام بالعمل المطلوب منهم، لتلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، برفض المدرس لتقديم المساعدة وان العمل يكلفون به يجب عليهم إنجازه سواء خاطئ أو صحيح.

• البند رقم 10: تمثل في (هل تحضر غالبا إلى الدرس متأخر؟) في الرتبة الرابعة وعشرون وبمتوسط حسابي قيمته (1.4000)، وانحراف معياري قيمته (0.49299)، ونرى إن أفراد عينة الدراسة أجابوا بانهم لا يحضرون في الغالب إلى الدرس متأخرين بنسبة (60) بالمئة، إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة الحضور لدرس متأخرين لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، التزامهم بالوقت وحرصهم على دراستهم وعدم الغياب.

• البند رقم 16: تمثل في (هل تؤدي واجبك المطلوب منك دائما في الوقت المناسب؟) في الرتبة الخامسة وعشرون وبمتوسط حسابي قيمته (1.4000)، وانحراف معياري قيمته (0.49299)، ونرى ان افراد عينة الدراسة أجابوا بانهم لا يؤدون واجبهم المطلوب منهم دائما في الوقت المناسب بنسبة (60) بالمئة اذ تصنف هذه العبارة ضمن فئة البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم تأدية الواجبات المطلوبة منهم في الوقت المناسب لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، بان الوقت الذي منح لهم ليس كافي، عدم فهمهم للواجب، عدم وجود من يقدم لهم المساعدة لتأدية الواجب.

• البند رقم 09: تمثل في (هل تمزق كتبك بسرعة؟) في الرتبة السادسة وعشرون وبمتوسط حسابي قيمته (1.3750)، وانحراف معياري قيمته (0.48718)، ونرى ان افراد عينة الدراسة اجابوا بانهم لا يمزقون كتبهم بسرعة بنسبة (62.5) بالمئة اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم تمزيقهم لكتبهم بسرعة لدى تلاميذ السنة النهائية من التعلم الثانوي، راجع للعمر الذي وصلوا اليه، معرفتهم بان هذا الفعل ليس مناسب لهم، تحملهم مسؤولية الاشياء الخاصة بهم.

• البند رقم 07: تمثل في (هل تجد انه من الصعب عليك الجلوس ساكتا في مكانك مدة طويلة؟) في الرتبة السابعة وعشرون وبمتوسط حسابي قيمته (1.3500)، وانحراف معياري قيمته، (0.47998)، ونرى إن أفراد عينة الدراسة أجابوا بانهم لا يجدون صعوبة في الجلوس ساكتين في مكانهم مدة طويلة بنسبة (65) بالمئة، إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم إجادهم صعوبة في الجلوس ساكتين في إمكانهم لفترة طويلة، لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، بانهم قد اعتادوا على ذلك، والزام المدرس لهم بذلك.

• البند رقم 30: تمثل في (هل ترد مباشرة على توبيخ مدرسك لك؟) في الرتبة الثامنة وعشرون وبمتوسط حسابي قيمته (1.3500)، وانحراف معياري قيمته (0.47998)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا

بانهم لا يردون على توبيخ مدرسههم لهم مباشرة بنسبة (65) بالمئة، اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم ردهم على مدرسههم لما يوبخهم مباشر لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، راجع للاحترام والتقدير الذي يوكنه له وان توبيخه في صالحهم.

• البند رقم 06: تمثل في (هل تقوم أحيانا بقضاء بعض المهام للمدرس؟) في الرتبة التاسعة وعشرون وبمتوسط حسابي قيمته (1.3250)، وانحراف معياري قيمته (0.47133)، ونرى ان افراد عينة الدراسة أجابوا بانهم لا يقومون بقضاء بعض المهام للمدرس بنسبة (67.5) بالمئة اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم قيامهم بقضاء بعض المهام للمدرس لتلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، راجع لاعتماد المدرس على نفسه وعدم طلب الاستعانة بهم.

• البند رقم 26: تمثل في (هل سبق أن حاولت دفع زملاءك خارج أو داخل حجرة الدراسة؟) في الرتبة الثلاثون وبمتوسط حسابي قيمته (1.2750)، وانحراف معياري قيمته (0.44933)، ونرى ان افراد عينة الدراسة أجابوا بانهم لا لم يسبق لهم أن حاولوا دفع زملائهم خارج او داخل حجرة الدراسة بنسبة (72.5) بالمئة، اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم محاولتهم لدفع زملائهم داخل أو خارج حجرة الدراسة لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، وعيهم بخطورة هذا الفعل، معرفتهم بان هذه الأفعال صبيانية.

• البند رقم 15: تمثل في (هل غالبا ما عاقبك المدرس؟) في الرتبة الواحد وثلاثون وبمتوسط حسابي قيمته (1.2250)، وانحراف معياري قيمته (0.42022)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا بانهم لا لم يعاقبهم المدرس بنسبة (77.5) بالمئة، اذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم معاقبة المدرس لتلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، تساهل المدرس معهم يمنح لهم فرصة ثانية التزامهم لقول المدرس وعدم مخافتهم له.

• البند رقم 17: تمثل في (هل اشتركت في اي خلاف حاد او مشاجرة مع زملاءك بالمدرسة؟) في الرتبة الثانية والثلاثون وبمتوسط حسابي قيمته (1.4000)، وانحراف معياري قيمته (0.42022)،

ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا ب لا بانهم لم يشتركوا في أي خلاف حاد أو مشاجرة مع زملائهم في المدرسة بنسبة (77.5) بالمئة إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم اشتراكهم في خلافات حادة أو مشاجرات مع الزملاء في المدرسة لتلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، أن ليس لديهم أي مشاكل مع بعضهم، احترامهم لبعض، آخر سنة تجمعهم في مرحلة الثانوية.

• البند رقم 02: تمثل في (هل اخذ منك المدرس أشياء تعبت بها أثناء الدرس؟) في الرتبة الثالثة والثلاثون وبمتوسط حسابي قيمته (1.1752) وانحراف معياري قيمته (0.38236)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا ب لا لم يأخذ منهم المدرس أشياء كانوا يعبتون بها أثناء الدرس بنسبة (82.5) بالمئة إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم اخذ المدرس منهم لأشياء يعبتون بها في الدرس، تركيزهم على المادة العلمية، استغلال الوقت للفهم وعدم العبث بأشياء ليست في صالحهم.

• البند رقم 18: تمثل في (هل غالبا ما سكبت سوائل أو أسقطت أشياء داخل حجرة الدراسة؟) في الرتبة الرابعة والثلاثون وبمتوسط حسابي قيمته (1.1750) وانحراف معياري قيمته (0.38236)، ونرى أن أفراد عينة الدراسة أجابوا ب لا بنسبة (82.5) بالمئة إذ تصنف هذه العبارة ضمن البديل لا منخفض.

- يفسر انخفاض نسبة عدم سكب لسوائل وسقاط أشياء داخل حجرة الدراسة لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي، بان هذه الأفعال لا تتناسب مع أعمارهم وانها غير لائقة بتلميذ في مرحلة الثانوي.

2-5 مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

1-2 - مناقشة النتائج العامة للفرضية الأولى:

الجدول رقم (17): يبين النتائج العامة للفرضية الأولى:

رقم العبارة	فئة المتوسط الحسابي	المستوى	المتوسط الحسابي العام	الانحراف المعياري العام	النسبة	المستوى العام
/	(5 - 4.20)	مرتفع جدا	2.71	1.36	/	/
16-2-1	(4.19-3.4)	مرتفع	/	/	/	/
-12-9-4-3 -18-17-15 22_21-20-19	(3.39_2.60)	متوسط	/	/	/15.34	متوسط
-10-8-7-6-5 14-13-11	(2.59_ 1.8)	منخفض	/	/	/	/
/	(1.79- 1)	منخفض جدا	/	/	/	/

- نصت الفرضية الأولى: " أن مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي مرتفع ".

تبين أن مستوى إجابة أفراد عينة الدراسة جاءت متوسطة، بمتوسط حسابي عام بلغ (2.71)، وهذه القيمة تنتمي إلى المجال (3.39 - 2.60)، أي أن مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي متوسط، ويمكن تفسير توسط مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة بحجم العينة التي أجريت عليها الدراسة، فانه كلما زاد الحجم ارتفع مستوى الإجهاد، وكلما انخفض حجم العينة انخفض مستوى الإجهاد، والبيئة التي أجريت فيها الدراسة، وان الفترة العمرية الحساسة التي يمرون بها ألا وهي فترة المراهقة، انهم قادرين على تحقيق التكيف السليم بشكل نسبي مع كل التغيرات الطارئة؛ على خلاف ما أكدته دراسة " موسى عمر إبراهيم (2011) "، بان الطلبة يعانون من الإجهاد النفسي بنسبة مرتفعة، فان التلاميذ المقبلين

على امتحان شهادة البكالوريا يعتبرون في تحدي كبير فهم في مرحلة تحديد مصيرهم، وهذا الاختلاف راجع إلى خصائص العينة والبيئة والزمن.

2-2- مناقشة النتائج العامة للفرضية الثانية:

الجدول رقم (18): يبين النتائج العامة للفرضية الثانية:

رقم العبارة	فئة المتوسط الحسابي	المستوى	المتوسط الحسابي العام	الانحراف المعياري العام	النسبة	المستوى العام
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-12	(1-1.5)	منخفض	1.49	0.44	/36.79	منخفض
13-15-16-17-18-26						
27-29-30-31-32-33						
3-4-8-11-14-19-20	(1.5-2)	مرتفع	/	/	/	/
21-22-23-24-25-28						
34						

- نصت الفرضية الثانية: " أن مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي منخفض ".

تبين ان مستوى إجابة أفراد عينة الدراسة جاءت منخفضة، بمتوسط حسابي عام بلغ (1.49) وهذه القيمة تنتمي الى المجال (1 - 1.5)، أي مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي منخفض، ويمكن تفسير انخفاض التوافق الدراسي راجع للعلاقة السلبية بين التلاميذ والوسط المدرسي من زملاء، اساتذة، المادة العلمية.. الخ، وأيضا العينة التي تناولتها الدراسة الا وهي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي "المرحلة النهائية من التعليم الثانوي"، بكونهم يمرون بمرحلة صارمة في مشوارهم الدراسي، بإقبالهم على امتحان شهادة البكالوريا، مما يؤثر عليهم من مواجهتهم صعوبة في التأقلم مع العقبات والصعوبات التي يواجهونها، وهذا ما أكدته دراسة " عتيقة بابيش، ويامنة إسماعيلي"، بان مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي منخفض راجع للعوامل ذاتية واجتماعية، من قدرات ومهارات يتسم بها.

2-3 مناقشة نتائج الفرضية العامة: " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الاجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي "، وبعد المعالجة تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (19): يوضح العلاقة بين درجات افراد عينة الدراسة في الاجهاد النفسي والتوافق الدراسي.

المتغيرات	حجم العينة	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
الاجهاد النفسي	80	0.105	0.05	دال
التوافق الدراسي	80			

يبين الجدول رقم (17) قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي بالنسبة لعينة الدراسة والتي تتكون من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، حيث بلغت قيمته (0.105)، وهي دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبما ان قيمة معامل الارتباط بيرسون موجبة فهذا يعني ان هناك علاقة عكسية ضعيفة جدا بين الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي، أي انه كلما ارتفع مستوى الاجهاد النفسي لدى افراد عينة الدراسة انخفض توافقه الدراسي، وبالتالي يمكن رفض الفرض الصفري؛ "الاجهاد النفسي لا يؤثر على التوافق الدراسي $H_0=$ "، والقول بان هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الاجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى افراد عينة الدراسة، يمكننا تفسير النتيجة المتحصل عليها حاليا من خلال نتائج الفرضيتان السابقتان فالمستوى المتوسط للإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، قد يكون سببا مباشرا ورئيسا في انخفاض مستوى توافقه الدراسي، فمثلا المجهودات التي يعاني منها التلاميذ من طرف الاسرة الحاحهم عليهم من اجل حتمية الحصول على نتائج جيدة، ونيل شهادة البكالوريا، هذا قد يولد لديهم مجهودات، يمكن ارجاع نتيجة الدراسة الحالية الى علاقة التلاميذ الغير الحسنة ببعض الزملاء ومقارنته بنتائجهم، مما ينتج لديهم عدم الثقة في انفسهم، وغياب التفاعل معهم والعزلة، وهذا يؤثر بشكل كبير على توافقه، وان التوافق الدراسي له علاقة وطيدة على توافقه، وعلى المجهودات النفسية المدرسية، وهذا ما اكدته دراسة " بن خليفة اسماعيل (2017)".



الخاتمة



خاتمة:

بعد ان تمت بحمد الله وعونه الدراسة المتواضعة، التي دارت حول موضوع الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، توصلت الطالبتان في الدراسة الحالية بجانبها النظري والتطبيقي إلا أن للإجهاد النفسي دور في احداث تغيرات لتلاميذ عينة الدراسة (ثانوية شرفي لخضر، ببلدية بكارية ولاية تبسة)، باعتبار الحياة المدرسية عملية متسلسلة مستمرة لتحقيق التوافق، فالتلاميذ يسعون جاهدين لتكوين استجابات متوازنة وإيجابية ليحققوا ذلك وصولاً للاستقرار النفسي في مجال الدراسة، لأنهم يقضون معظم وقتهم في المؤسسة التربوية في مختلف المراحل العمرية خاصة المرحلة النهائية (المراهقة)، فالتوافق الدراسي لا يتحقق إلا بتوفر بيئة اجتماعية ودراسية ونفسية محفزة.

وانطلاقاً من النتائج التي تم التحصل عليها الا وهي:

- مستوى الإجهاد النفسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي متوسط.
- مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي منخفض.
- توجد علاقة عكسية ضعيفة ذات دلالة احصائية بين الاجهاد النفسي والتوافق الدراسي لدى افراد عينة الدراسة.

نتقدم بالمقترحات التالية:

- تقديم العناية اللازمة لتلاميذ التعليم الثانوي " المرحلة النهائية "، لما لهذه الفئة من سمات خاصة تتميز بها "مرحلة المراهقة " ووجوب توفير بيئة تربوية ملائمة تشجعهم لتحقيق التوافق الدراسي.
- إجراء دراسات أخرى هادفة للكشف عن مستويات الإجهاد النفسي والتوافق الدراسي في شتى المراحل العمرية ومختلف المستويات التعليمية.
- فتح مناصب لتوظيف مستشاري التوجيه والإرشاد في المؤسسات التربوية ليصبح عددهم كاف وقادرين على التكفل بمختلف التلاميذ في المرحلة النهائية.
- السعي لبناء برامج ارشادية للتقليل من الاجهاد النفسي وتحسين ورفع مستوى التوافق الدراسي للتلاميذ.



قائمة المصادر والمراجع



- ابو الحصين، محمد فرج الله مسلم. (2010). الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية بغزة.
- ابو الحمد، محمود احمد. (2021). فاعلية برنامج ارشادي لتحسين التوافق النفسي والبيئي لدي عينة من مدمني مخدرلاستروككليس. مجلة كلية التربية. (3)45. 90-120.
- ابو حمد، هلال حسين جبريل. (2014). الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الدولية في قطاع غزة. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.
- ابو حمور، عنان محمد. (2009/09/10). مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بدوران العمل كما يراه الموظفون في مركز محافظة البلقاء في الاردن. سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة اليرموك. (3)|27. 197-199.
- ابو سكران، عبد الله يوسف. (2009). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي - الخارجي) للمعاقين حركيا في قطاع غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة.
- ابو شمالة، انيس. (2002). اساليب الرعاية في مؤسسات الرعاية في مؤسسات الرعاية الايتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي. رسالة ماجستير. كلية التربية الجامعة الإسلامية 03.
- ابو ندى، محمد عصام. (2015). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة.
- امال علي، احمد محمد. (2017). التوافق الدراسي في وسط الطلاب مطلقي الوالدين بالمرحلة الثانوية بمصلحة كوري. رسالة ماجستير في الارشاد النفسي والتربوي. كلية التربية. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- إمام محمد، عبد الله سعيد. (2019). التوافق النفسي وعلاقته بإدراك الذات لدى اطفال الروضة. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة حلوان.
- انعام هادي، حسن. (2013). الذكاء الانفعالي وعلاقته باساليب التعامل مع الضغوط النفسية. دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان.

- بلحاج، فروجة. (2011). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي. رسالة ماجستير. كلية الآداب والعلوم الانسانية. جامعة مولود معمري - بتزي وزو.
- بن العربي، احمد. (2011). اثر الخدمة الاجتماعية على التوافق الدراسي والاجتماعي للتلاميذ. دراسة دكتوراه. كلية الآداب والعلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة سعد دحلب بالبلدية.
- بن العربي، محمد. (2013). العوامل المساعدة على التوافق الدراسي في المجتمع المدرسي، العدد 09، مجلة لتطوير العلوم الإجتماعية.
- بن خليفة، اسماعيل. (2018). التوافق الدراسي وعلاقته بالضغط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي. اطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة ابو قاسم سعد الله. الجزائر (2).
- بن خليفة، اسماعيل. (2018). التوافق الدراسي وعلاقته بالضغط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي. رسالة دكتوراه. جامعة ابو القاسم سعد الله. الجزائر (2).
- بن زروال، فتيحة. (2008). انماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوى، الاعراض، المصادر، واستراتيجيات المواجهة). رسالة دكتوراه. كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية. جامعة منتوري قسنطينة.
- بن زروال، فتيحة. (2010) الاجهاد على مستوى المنظمة والتاثيرات واستراتيجيات المواجهة. مجلة دراسات نفسية وتربوية. مجلد 4(1).
- بن سالم، عيسي، فريغي احمد. (2017). التوافق النفسي لدى الطفل اليتيم. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية. 3(10).
- بن سكيريفة، بن زاهي، منصور. (2015/03). اساليب مقاومة الضغط النفسي المستخدمة من طرف المصابين بداء السكري. النوع الثاني. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية -243-254. 1(18)
- بن صالح، هداية. (2015). الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. 11(1).

- بن صالح، هداية. (2015/06/30). الضغوط النفسية وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتدرس. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. العدد 11.
- بن عباد فتحي، عيسو عقيلة. (2021). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. مجلة الباحث العلوم الانسانية والاجتماعية. المجلد 13(2)/2021. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- بن يسعي، محمد. (2015). مرحلة التعليم الثانوي بين الواقع والطموح. مجلة الأسرة والمجتمع.
- بن يوسف، امال. (2008). العلاقة بين استراتيجيات التعلم والدافعية للتعلم واثرتها على التحصيل الدراسي. مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علوم التربية. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية - جامعة الجزائر.
- بنين وبنين، امال، ابتسام. (2016). الإجهاد النفسي لدى الطالب العامل بجامعة الوادي دراسة استكشافية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة العلوم النفسية والتربوية. مجلد 3(1).
- بوعطيط، سفيان. (2007). طبيعة الاشراف وعلاقتها بالتوافق المهني دراسة ميدانية بمركب ميتال ستيل - عنابة. رسالة ماجستير. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة منتوري - قسنطينة.
- بوفاتح، محمد. (2005). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. رسالة ماجستير. كلية الآداب والعلوم الانسانية. ورقلة.
- الجعيد، محمد ساعد. (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة بتوك في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير. كلية علم النفس التربوي. جامعة مؤنة.
- حديان، خضرة. (2017/07/06). استراتيجيات المواجهة لدى اعوان الامن. مجلة ابحاث نفسية وتربوية. العدد(10). 517-507.
- حسين زكرياء، السيد النجار. (2010). بروفيالات اساليب التفكير المفضلة لدى التلاميذ الموهوبين وذوي صعوبات التعلم والعاديين وعلاقتها بالتوافق الدراسي والتحصيل الاكاديمي. مجلة كلية التربية. 20(3). 284-160.

- حسين علي، عبد الحسن، اليمه حسين الزهرة. (2011). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية. جامعة كربلاء. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. (11)3. 180-2018.
- خويلدي، سليمان. (2015). الإجهاد النفسي وانعكاساته على الدافعية الى الانجاز لدى الاستاذ الجامعية. رسالة ماجستير. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- دخان، صهيب. (2010). اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة. رسالة ماجستير. كلية الدراسات التربوية والنفسية. جامعة عمان العربية.
- دودو، صونيا. (2017). الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه طبي. رسالة دكتوراه. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.
- رشيد الخالدي، رائدة. (2011). مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية والنفسية. جامعة عمان العربية.
- رضواني خياري، طبعي محمد الطاهر. (2020). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية. دراسة ميدانية ببلدية الرقيبة ولاية الوادي. (3)6. 93-100.
- الريماوي، سمير عبد الكريم. (2019). الصلابة النفسية لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز وعلاقتها باستجاباتهم التكيفية للضغوط النفسية. العلوم التربوية. مجلد 46(1). 462-476.
- الزاقلي، محمد موحان ياسر. (2011). السلوك التوكيدي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة معهد اعداد المعلمين في محافظة كربلاء. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة كربلاء.
- سمسوم، علي. (2011). تاثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15-18) سنة. المجلة العلمية. لمعهد التربية البدنية والرياضية. (20)1. 210-266.
- سهير، كامل احمد. (2004). الصحة النفسية والتوافق. (16)1. مركز الاسكندرية للكتاب. القاهرة.

- السيد عبيد، ماجدة. (2015). الاضطرابات السلوكية. دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان. ط1.
- شرفي، حورية. (2017). النسق القيمي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المراحل المتوسطة والثانوية. رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة وهران 02.
- شطة، عبد الحميد (2015). التفكير الناقد وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.
- شوكت إبراهيم احمد، عواطف. (2000). التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات. دار المنظومة (10)&.
- الضريبي، عبد الله. (2010). اساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق. مجلد26(1).
- طبي، ابراهيم. (2009). الرضى عن خطة التوجيه المدرسي المعتمدة في النظام التربوي الجزائري ودورها في تحقيق الذات والتوافق الدراسي والكفاية التحميلية. اطروحة دكتوراه الدولة في علوم التربية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر.
- طه عبد العظيم، حسن. (2006). استراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية. دار الفكر. عمان. الطبعة الاولى.
- عاطف طاطور، ياسمين. (2011). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية والنفسية. جامعة عمان العربية.
- عايش ابو صالح، علي محمد، بن قاسم حمادة، غازي. (دون سنة). الصحة واللياقة البدنية. دار المعرفة.
- عتيقة بابيش، يامنة اسماعيلي. (2022). الاجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة النهائية من العليم الثانوي. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية. المجلد 2022/01/14. الجزائر: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة - الجزائر.

- عثمان حميدن، عثمان. (2005). التوافق النفسي والاجتماعي لدى النازحين الشباب (16-20) سنة بجمهورية مصر العربية. رسالة ماجستير. كلية الآداب. جامعة الخرطوم.
- عثمان، مريم. (2010). الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى اعوان الحماية المدنية. رسالة ماجستير. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة الاخوة منتوري. قسنطينة.
- عقون، اسيا. (2012). الضغط النفسي والمهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير. كلية الآداب والعلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية قسم علم النفس التربية والارطفونيا. جامعة سطيف.
- عنايب، اميمة. (2018). الإجهاد المهني لدى الموظفين الإداريات (المصادر، الاعراض، واستراتيجيات المواجهة) دراسة ميدانية بجامعة العربي بن مهيدي. رسالة دكتوراه. كلية العلوم الاجتماعية الانسانية. جامعة العربي بن مهيدي. ام البواقي.
- عوض، عباس محمود. (1999). الصحة النفسية والتفوق الدراسي. الاسكندرية. دار المعرفة الجامعية.
- غانم، محمد محسن. (2009). كيف تهزم الضغوط النفسية. القاهرة: دار اخبار اليوم. العدد 293.
- القطيبي عبد العزيز، سعيد محمد، الفواعير، احمد محمد. (2011). مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لطلبة الصف الثاني عشر بمحافظة قطة شمال الباطنة في ظل جائحة كورونا. مجلة كلية التربية. 4(45).
- لطفى سلامة مسعد عشعش، سارة. (2016/09/08). اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفوق لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة بور سعيد. مجلد 23(1).
- لموشي، حياة. (2017). الادمان على الفيسبوك وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهق. مجلة افاق العلوم. 1(9).
- محمد الزيادة، اشرف الالافي. (2019). التكيف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية. المجلة العلمية لكلية التربية. 1(13).

- محمد المرزوقي، جاسم محمد عبد الله. (2008). الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض (السكر). دار العلم والايمان للنشر والتوزيع. الاسكندرية.
- محمد يوسف احمد، راشد. (2011). التوافق الدراسي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين دراسة ميدانية على طلبة المرحلة الثانوية بالمحافظة الوسطى. مجلة جامعة دمشق. (11)1.
- محنه او روابح، مباركى. (2018). التوافق الدراسي لدى التلاميذ العنيفين وغير العنيفين. رسالة دكتوراه. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة مولود معمري. تزي وزو.
- مخلوف، سعاد. (2006). الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الاطباء العاملين بالمراكز الصحية. رسالة ماجستير. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة الاخوة منتوري. قسنطينة.
- مداحي، العربي. (2019). علاقة الضغوط النفسية والتفاعل الصفي بالدافعية للتعلم على ضوء استراتيجيات التصرف لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. رسالة دكتوراه. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة وهران 2.
- مزداف وردة، عجوز فاطمة. (دون سنة). التوافق الدراسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي الشعب العلمية.
- مطاطة، موسى. (2017). الصحة النفسية والتوافق المهني. مجلة ابحاث نفسية وتربوية. (10)4.
- معاش، حياة. (2013). الاتجاهات نحو المدرسة المدرسة وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي. رسالة ماجستير. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- معمري، محفوظ. (2020). التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه علوم. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة محمد بوضياف -المسيلة.
- مكناسي، محمد. (2007). التوافق المهني وعلاقته بضغط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية. رسالة ماجستير. كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية. جامعة منتوري. قسنطينة.
- مهيدات، مي احمد. (2021). القدرة التنبؤية لإدارة الإجهاد المدرك في خفيض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. (36)12.

- موسى صالح، حسن ابكر. (2018). دراسة عن التوافق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية (لانبساط والعصاب). مدينة حسين دوسة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية (11)3.
- ميدون مباركة، ابي مولود عبد الفتاح. (2014). الكافئة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. 17(1).
- نابل الغير، احمد ابو اسعد، محمد عبد اللطيف. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق للنشر والتوزيع - عمان -.
- نائف، علي ابيو. (2019). الضغوط النفسية. مصر: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع الاسكندرية.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (2013). الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة. الاردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- يفين عبد الستار، عبد الغني ابراهيم. (دون سنة). البيئة العاملية لمقياس التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية.



قائمة الملاحق



الملحق رقم 01: أسئلة المقابلة

- هل تتوفر المؤسسة على مختصين يهتمون بحل مشكلات التلاميذ ومساعدتهم؟
- هل يقوم مستشار الإرشاد والتوجيه بعمله بشكل منتظم وهل ينظم دورات إعلامية تساعد التلاميذ على التوافق؟ إن وجدت ما هي أهم الأعراض؟
- هل صادفتكم حالات إجهاد نفسي مرتفع أثر على التوافق النفسي لبعض أو أحد التلاميذ؟



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

التخصص: إرشاد وتوجيه

السنة الثانية ماستر

إستمارة استبيان حول

الإجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى السنة
النهائية من التعليم الثانوي

تحية طيبة وبعد:

في إطار التحضير لنيل شهادة ماستر إرشاد وتوجيه نتقدم إليكم تلاميذي الأعزاء بهذه الإستمارة بغرض إجراء دراسة إستطلاعية راجين منكم الإجابة عن بنودها بكل موضوعية ومصداقية من أجل تحقيق أهداف هذا البحث، ويرجوا منكم وضع علامة (X) في المكان المناسب، مع العلم أن إجاباتكم سنستخدمها لغرض البحث العلمي، وستحاط بسرية تامة.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام وشكراً

إشراف الأستاذة:

د. عناب أميمية

من إعداد الطالبتان:

رغد بوراس

نسرين صوالح



يرجى وضع علامة (x) في الخانة المناسبة:

البيانات الأولية

1. الجنس: ذكر أنثى

2. : السن:

3. الشعبة:

المحور الأول: قياس الإجهاد النفسي

الرقم	العبارات	أبدا	نادر	أحيانا	غالبا	دائما
1.	الإحساس بالتعب					
2.	حساسية متزايدة للضجيج					
3.	اضطرابات معدية (حموضة، آلام...)					
4.	صداع					
5.	الحاجة الملحة للتبول					
6.	قصر النفس					
7.	اضطرابات معوية (إمساك، إسهال، غازات....)					
8.	تسارع نبضات القلب حتى في حالة الراحة					
9.	الدوخة (الدوار)					
10.	عسر الهضم					
11.	ضعف مقاومة المرض (تكرار التعرض للمرض)					
12.	آلام في الظهر					
13.	غثيان (رغبة في القيء)					
14.	اضطرابات جنسية					
15.	برودة في الأطراف					

					16. سرعة الغضب
					17. الشعور بقلّة الحيلة (الله غالب)
					18. الشعور بالخطر
					19. الشعور بنقص الطاقة
					20. فقدان الثقة بالنفس
					21. القلق بشأن تصرفات حدثت في الماضي
					22. فقدان الحماس

المحور الثاني: قياس التوافق الدراسي

الرقم	العبارات	لا	نعم
1.	هل غالبا ما تنتظر من نافذة أو باب حجرة الدراسة أو إلى الملمصقات على جدران الحجرة أثناء الدرس؟		
2.	هل أخذ منك المدرس أشياء كنت تعبت بها أثناء الدرس؟		
3.	هل يكون عملك عادة نظيفا ومرتبيا؟		
4.	هل تحاول غالبا الإجابة على الأسئلة التي يوجهها لك المدرس؟		
5.	هل تتحدث غالبا مع التلميذ المجاور لك أثناء الدرس؟		
6.	هل تقوم أحيانا بقضاء بعض المهام للمدرس؟		
7.	هل تجد أنه من الصعب عليك الجلوس ساكتا في مكانك مدة طويلة؟		
8.	هل يسهل عليك قراءة ما تكتبه؟		
9.	هل تمزق كتبك بسرعة؟		
10.	هل تحظر غالبا إلى الدرس متأخرا؟		
11.	هل تكون في العادة هادئا في حجرة الدراسة؟		
12.	إذا وجه المدرس سؤالاً للتلاميذ هل غالبا ما ترفع أصبعك طالبا الإجابة؟		
13.	هل تستغرق أحيانا في أحلام اليقظة أثناء المحاضرة؟		
14.	هل تحضر معك قلمك بصورة دائمة إلى المحاضرة؟		

		هل غالبا ما عاقبك المدرس؟	.15
		هل تؤدي واجبك المطلوب منك دائما في الوقت المناسب؟	.16
		هل اشتركت في أي خلاف حاد أو مشاجرة مع زملائك بالمدرسة؟	.17
		هل غالبا ما سكبت سوائل أو أسقطت أشياء داخل حجرة الدراسة؟	.18
		هل تذهب إلى المدرسة مع زملائك؟	.19
		هل غالبا ما توجه انتباهك للمدرس أثناء حديثه؟	.20
		هل سبق أن وجهت للمدرس أية أسئلة؟	.21
		هل يمكنك الاستمرار في أداء العمل الذي تقوم به لمدة طويلة؟	.22
		هل عادة تكون معك كل الكتب والأدوات التي تحتاجها أثناء الدرس؟	.23
		هل أحيانا تترك ما تقوم به من عمل دون أن تنتهي؟	.24
		هل غالبا ما تؤدي عمالك معتمدا على نفسك؟	.25
		هل سبق أن حاولت دفع زملائك خارج أو داخل حجرة الدراسة؟	.26
		إذا لم تستطع القيام بالعمل المطلوب منك فهل تطلب المساعدة من المدرس؟	.27
		هل غالبا ما تستأذن لكي تغادر حجرة الدراسة؟	.28
		هل تتخذ دائما ما يطلب منك بدون تدمير؟	.29
		هل ترد مباشرة على توبيخ مدرسك لك؟	.30
		هل أحيانا تبدأ الضحك في حجرة الدراسة؟	.31
		هل ترفع صوتك أحيانا بالإجابة على السؤال قبل أن يأذن لك المدرس؟	.32
		هل تذهب إلى حجرة المدرس إذا احتجت إلى مساعدته؟	.33
		هل دائما تطلب الإذن من المدرس قبل أن تترك مكانك؟	.34

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مدير التربية
إلى السيد: مدير ثانوية شرفي لخضر
بكاوية

مديرية التربية لولاية تبسة
مصلحة التكوين والتفتيش
مكتب التكوين
الرقم: 196/...م.ت.ت / 2023

الموضوع: إستقبال طالب(ة) متربص(ة)

المرجع: مراسلة جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي -تبسة-
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية قسم علم النفس
رقم: 233 بتاريخ: 2023/03/12

عملا بما جاء في المرجع المذكور أعلاه،
يشرفني أن أطلب منكم السماح للمتربصات: صوالح نسرين، بوراس رغد
بالتربص الميداني داخل مؤسستكم في الفترة الممتدة
من 2023/03/15 إلى غاية نهاية التربص مع احترام القوانين
الداخلية للمؤسسة.

تبسة في : 2023/03/15

مدير التربية

عن وزير التربية وبتفويض منه
مدير التربية بالنيابة
بن مزور الأخضر