الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قســـــم: علم النفس

الرقم التسلسلي:

رقم التسجيل:

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المدرسي

لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي

–دراسة ميدانية بثانوية "لعويجي عمر" بلدية أولاد عدي لقبالة المسيلة–

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم التربية

تخصص: ارشاد وتوجيه

من إعداد الطالبتين:

- **جميات صليحة**
- **زيتوني فوزية**

إشراف الأستاذة:

د. بوحملة حليمة

ملخص:

السنة الجامعية 2025/2024 م

هدفت الدراسة الموسومة بالضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المدرسي لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية بالتوافق المدرسي من خلال التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية و التوافق المدرسي، وكذا الكشف عن الفروق بين التلاميذ في مستوى كل من الضغوط النفسية والتوافق المدرسي تبعا لمتغير الجنس، تم توظيف المنهج الوصفي الارتباطي واختيرت عينة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة قدرت ب (100) تلميذا وتلميذة، ولجمع البيانات استعنا بمقياسين: (الأول : مقياس الضغط النفسي لدراسة خرباش وطوبال (2016)، الثاني: التوافق المدرسي ل youngman)، حيث تم التحقق من صحة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية: (التكرارات، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل بيرسون لحساب العلاقة، و T-test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين) وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى أفراد لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي.
- مستوى التوافق المدرسي متوسط لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي.
- وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والتوافق المدرسي.
- وجود فروق دالة إحصائيًا في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق المدرسي تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، التوافق المدرسي، مرحلة التعليم الثانوي.

Abstrat :

he study titled *"Psychological Stress and Its Relationship with School Adjustment among a Sample of First-Year Secondary School Students"* aimed to explore the relationship between psychological stress and school adjustment by identifying the levels of both variables and examining the differences based on the gender variable. The correlational descriptive method was used, and a simple random sample of 100 male and female students was selected from the study population. To collect data, two scales were employed: the Psychological Stress Scale developed by Kherbach and Toubal (2016), and the School Adjustment Scale by Youngman. The hypotheses were tested using the following statistical methods: frequencies, means, standard deviations, Pearson correlation coefficient, and the independent samples t-test. The study reached the following findings:

- The level of psychological stress among first-year secondary students is high.
- The level of school adjustment among these students is moderate.
- There is a statistically significant positive correlation between psychological stress and school adjustment.
- There are statistically significant differences in psychological stress levels attributed to gender, in favor of females.
- There are no statistically significant differences in school adjustment levels attributed to gender.

Keywords: Psychological stress, school adjustment, secondary education stage.

.

شكـــر وعرفان

نحمد الله ونشكره الذي وفقنا في انجاز هذا العمل العلمي

الذي يمثل ثمرة مشوارنا الدراسي، وعرفانا منا بالجميل نتقدم بجزيل الشكر

إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة سواء بالقليل أو بالكثير، ونخص

بالذكر أستاذتنا المشرفة "بـوحملة حليمة" التي نشكرها كثيرا

على توجيهاتها القيمة ومساندتها الدائمة

كما نتقدم بالشكر

إلى كل أساتذة قسم علم النفس الذين نكن لهم كل الاحترام

والتقدير

دون أن ننسى زملاء الدفعة

الإهـــــداء:

أهدي هذا العمل إلى أبي وأمي

إلى زوجي وإخوتي

إلى أولادي

عبد الودود وتيم

إلى من ترك أثر جميلا في حياتنا

جميات صليحة

إلى روح أبي وأمي الطاهرتين

إلى زوجي وأولادي قرة عيني

أهدي هذا الإنجاز العلمي

زيتـــوني فوزية

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
ملخص	
الشكر وعرفان	
الإهداء	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
مقدمة	أ- ب
الفصل الأول: الإطار النظري للدراسة	
1. إشكالية الدراسة	14
2. فرضيات الدراسة	15
3. أهداف الدراسة	16
4. أهمية الدراسة	16
5. تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة	17
6. الدراسات السابقة	18
7. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة	24
أولا: الضغوط النفسية	25
1. مفهوم الضغط النفسي	25
2. النظريات المفسرة للضغط النفسي	27
3. مصادر الضغط النفسي	34
4. أنواع الضغوط النفسية	36
5. أثر الضغط النفسي على التلميذ	39
ثانيا: التوافق المدرسي	42
أولا: التوافق	43
1. مفهوم التوافق	43

2. مؤشرات التوافق	45
3. النظريات المفسرة للتوافق	46
ثانيا: التوافق المدرسي	50
1. مفهوم التوافق المدرسي	50
2. أبعاد التوافق المدرسي	52
3. مظاهر التوافق المدرسي	52
4. العوامل المؤثرة في التوافق المدرسي	53
الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة	
1.منهج الدراسة	6
2. الدراسة الإستطلاعية	5–
3. الدراسة الأساسية	66
4. أدوات الدراسة	67
5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	69
الفصل الثالث: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	70
1.التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للبيانات	70
1.1. اعتدالية التوزيع لمقياس الضغوط النفسية	70
2.1. اعتدالية التوزيع لمقياس التوافق المدرسي	70
2.عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات	71
الخاتمة	
قائمة المراجع	
قائمة الملاحق	

فهرس الجداول والملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنـــــوان	الصفحة
1	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية في ثانوية لعويجي عمر	59
2	صدق الاتساق الداخلي بين درجات ابعاد الضغوط النفسية ودرجة المقياس ككل	63
3	معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد والمقياس	64
4	صدق الاتساق الداخلي بين درجات ابعاد مقياس التوافق المدرسي ودرجة المقياس ككل	65
5	معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد والمقياس	65
6	توزيع عينة الدراسة الأساسية في الثانوية	67
7	طريقة تصحيح مقياس التوافق المدرسي	69
8	اعتدالية التوزيع لدرجات عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية	72
9	اعتدالية التوزيع لدرجات عينة الدراسة على مقياس التوافق المدرسي	73
10	حساب الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس	74
11	حساب الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس	75
12	حساب الفروق لمتغير الجنس على مقياس الضغوط النفسية	76
13	حساب الفروق لمتغير الجنس على مقياس التوافق النفسي	77
14	معامل الارتباط بين متوسطي درجة الضغوط النفسية والتوافق المدرسي	79

فهرس الملاحق

الرقم	العنـــــــوان	الصفحة
1	اختبار اعتدالية التوزيع المقياسين	93
2	البيانات الوصفية للمقياسين	93
3	المقارنة بين الوسط الحسابي لمقياس الضغوط النفسية والمتوسط الفرضي	93
4	المقارنة بين الوسط الحسابي لمقياس التوافق المدرسي والمتوسط الفرضي	94
5	معامل بيرسون لحساب العلاقة بين درجات الضغوط النفسية والتوافق المدرسي	94

فهرس الجداول

6	حساب الفروق لمتوسطي درجات مقياس الضغوط النفسية لمتغير الجنس	94
7	حساب الفروق لمتوسطي درجات مقياس التوافق المدرسي لمتغير الجنس	95

مقدمة

مقدمة:

تعتبر المدرسة واحدة من أهم المؤسسات الاجتماعية التي تحتل مكانة محورية في حياة التلميذ، حيث تشكل مجالا خصبا للتفاعل الاجتماعي والنمو المعرفي والانفعالي، كما تمثل بيئة مليئة بالتحديات والمواقف الجديدة التي تتطلب من التلميذ قدرا عاليا من التكيف والتوافق مع مختلف متغيراتها. ومع تعدد متطلبات الحياة المدرسية، وارتفاع سقف التوقعات الأسرية والاجتماعية، يواجه العديد من التلاميذ ضغوطا نفسية تؤثر على توازنهم الانفعالي، وتنعكس سلباً على أدائهم الدراسي وسلوكهم داخل البيئة المدرسية.

فالضغوط النفسية تمثل حالة من التوتر أو الانزعاج الذهني الناتج عن مطالب تتجاوز قدرة الفرد على التكيف أو المواجهة، وقد تنشأ لدى التلميذ نتيجة عوامل متعددة، منها صعوبة المناهج الدراسية، الخوف من الامتحانات، ضعف الدعم الأسري، علاقات اجتماعية متوترة داخل القسم، أو التوقعات المرتفعة من المعلمين والوالدين. كما قد تتفاقم هذه الضغوط عندما لا يجد التلميذ متنفساً للتعبير عن مشاعره أو دعما نفسيا يساعده على فهم مشكلاته ومواجهتها بأساليب صحية.

في هذا الإطار، يعد التوافق المدرسي مؤشرا مهما على مدى قدرة التلميذ على الاندماج في بيئته التعليمية، وتحقيق التوازن بين متطلبات المدرسة وقدراته وميوله، ويشمل هذا التوافق عدة أبعاد منها: التوافق الأكاديمي، الذي يتعلق بتحقيق النجاح والرضا عن الأداء الدراسي؛ التوافق الاجتماعي، الذي يُعبر عن قدرة التلميذ على إقامة علاقات إيجابية مع زملائه ومعلميه؛ والتوافق النفسي، الذي يتجلى في شعوره بالطمأنينة، والثقة، والانتماء إلى الوسط المدرسي .وتعد هذه الأبعاد مترابطة بشكل كبير، حيث يؤدي اختلال أحدها إلى التأثير على باقي الجوانب، مهددا استقرار التلميذ وتقدمه الأكاديمي.

وقد أشارت العديد من الدراسات النفسية والتربوية إلى وجود علاقة قوية بين الضغوط النفسية والتوافق المدرسي، حيث تبين أن التلاميذ الذين يعانون من مستويات مرتفعة من التوتر والقلق

والانزعاج النفسي يُظهرون صعوبات واضحة في التكيف مع الحياة المدرسية، مما قد ينعكس علـــــى تحصيلهم

الدراسي، مشاركتهم الصفية، وتقديرهم لذواتهم. كما أن انخفاض التوافق قد يزيد من شدة الضغوط النفسية، فيدخل التلميذ في حلقة مفرغة من التوتر والفشل والإقصاء النفسي والاجتماعي.

وتزداد أهمية هذه العلاقة في ظل التغيرات التي تشهدها المنظومة التربوية، وتزايد التحديات التي يواجهها التلميذ داخل المدرسة، خاصة في المراحل التعليمية الأولى، حيث يكون التلميذ في طور بناء شخصيته، وتكوين اتجاهاته نحو ذاته ونحو المدرسة. ولذا، فإن فهم طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المدرسي يعد خطوة ضرورية لتشخيص العوامل المعيقة لنجاح التلميذ، ووضع استراتيجيات تدخل نفسية وتربوية تهدف إلى دعمه ومساعدته على تحقيق تكيف صحي داخل المحيط المدرسي.

في ضوء ما سبق، تسعى هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على مستويات الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلميذ في الوسط المدرسي، وتحليل مظاهر التوافق المدرسي لديه، مع التركيز على العلاقة المحتملة بين المتغيرين. كما تهدف إلى الوقوف على الفروق الفردية في هذه العلاقة بحسب بعض المتغيرات مثل الجنس، وصولا إلى تقديم مقترحات عملية من شأنها دعم الصحة النفسية للتلاميذ وتعزيز توافقهم مع الحياة المدرسية.

ولتحليل موضوع الدراسة أكثر تم وضع خطة تشمل ثلاثة فصول تتضمن ما يلي:

- الفصل الأول: الإطار العام للدراسة الذي يشتمل ما يلي: إشكالية الدراسة، والتساؤلات والفرضيات، ثمَّ تحدثنا عن أهداف الدراسة وأهميتها، وعن المفاهيم الإجرائية لها، والدراسات السابقة. توظيف الجانب النظري لمتغيرات الدراسة.
- الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة الذي تناول العناصر التالية:

منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، أدوات الدراسة، عينة الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الثالث: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها والذي يحوي العناصر التالية: عرض نتائج الدراسة، مناقشة نتائج الدراسة، لتختم الدراسة باستنتاج عام ومقترحات على ضوء النتائج

الفصـــل الأول:
الإطار النظري للدراسة

1. الإشكالية
2. الفرضيات
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد مفاهيم الدراسة
6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها
7. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة

1/اشكالية الدراسة:

البيئة المدرسية أحد أهم البيئات التي يحقق فيها التلميذ ذاته وينمي قدراته الأكاديمية والاجتماعية، الا أنه يتلقى صعوبات ويواجه تحديات تؤثر سلبا على حياته، كالقلق من الامتحانات، والخوف من المستقبل وصعوبة الاتصال مع الآخرين، والتكيف في البيئة المدرسية، كما تعتبر مطالبة الاسرة بتفوقه في الدراسة من العوامل الضاغطة على نفسيته، مما يجعله في توتر وقلق دائم يسبب له ضغوطا نفسية تشكل له خطورة مباشرًة على توافقه المدرسي، لا سيما وأنه في مرحلة المراهقة. التي تزخر بكثير من الأزمات والضغوط النفسية التي تمثل رد فعل لكثير من المواقف، ومن أخطرها (التمرد والعدوان والعناد، أو الاستغراق في أحلام اليقظة والانسحاب، والهروب المادي أو النفسي بالانطواء على الذات الذي قد يتحول إلى مرض نفسي)، وقد تظهر الضغوط النفسية التي يعيشها التلميذ بشكل مخاوف أو خجل شديد، أو معاناة من سوء العلاقة الاسرية أو مشكلات متعلقة بجماعة الرفاق، أو تمرد على السلطة، مما يشكل عائقا في تكيف التلميذ وتوافقه المدرسي والاجتماعي، كما يكون التأخر الدراسي أحد مظاهر هذه الضغوط، وتتركز كل هذه المشكلات خاصة في مرحلة المراهقة التي تتوافق مع مرحلة التعليم الثانوي(خماد وبن نويوة، 2023، ص.528).

لقد أكد كثير من الباحثين أن الضغوط النفسية أصبحت تشكل مظهرا من مظاهر حياتنا المعاصرة، وهنا يرى سميث (Smith, 1982) أن " لا حياة بدون ضغوط، وحيث توجد حياة توجد ضغوط."، والضغوط النفسية حسب ريتشارد لزاروس " هي علاقة خاصة بين الشخص والبيئة، يقدرها الشخص بأنها مرهقة له وأنها تفوق إمكانياته وتهدد سلامته."

من جهة أخرى، يمثل التوافق المدرسي مؤشرا هاما على قدرة التلميذ على تحقيق توازن بين متطلبات الدراسة والحياة المدرسية بشكل عام. وتتجلى مظاهر التوافق المدرسي من خلال نجاح التلميذ في الجوانب التحصيلية، وتكوين علاقات مع زملائه وأساتذته تتسم بالتفاهم والمودة، والشعور بالراحة النفسية والانتماء للمؤسسة التي يدرس فيها. ويشير (لبوز وحجاج ،2013، ص.14) إلى أن التوافق المدرسي يعبّر عن مدى قدرة الفرد على التوافق مع الوسط المدرسي بكل ما يحمله من ربط علاقات مع المدرسين ومع الزملاء ومسايرة المواد الدراسية، وتستمر هذه العلاقة أو تنقطع بحسب توافقه معها، ومع المواقف الاجتماعية المدرسية، ويدل استمرارها على التوافق الجيّد.

وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أهمية المدرسة في تعزيز الصحة النفسية كتعزيز الهوية الشخصية وتقدير الذات، تعزيز القدرة على التكيف، ضبط السلوك، تعلم المهارات النفسية والاجتماعية الفعالة، القدرة على التعلم، إذ أن المناخ المدرسي السوي الذي لا يخضع إلى الضغوطات لا يؤثر على التحصيل الجيد فحسب وإنما يلعب دورا هاما في تشكيل شخصية التلميذ السوية من الناحية الاجتماعية والعقلية والنفسية. (صولي، 2014، ص.7)

تعد دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المدرسي ضرورة نظرية وعملية من حيث أنها تسهم في تسليط الضوء على كيفية تحسين الصحة النفسية للتلاميذ وتعزيز قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة المدرسية، وفي ضوء ذلك تثار عدة تساؤلات عن مستوى الضغوط النفسية والتوافق المدرسي لدى عينة الدراسة، وهل تختلف العلاقة بينهما باختلاف عوامل مثل الجنس، ويمكن تحديد تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

- **تساؤلات الدراسة:**

1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي؟

2- ما مستوى التوافق المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي؟

3- هل توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس؟

4- هل توجد فروق دالة احصائيا في مستوى التوافق المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس؟

5-هل توجد علاقة بين الضغوطات النفسية والتوافق المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي؟

2/ فرضيات الدراسة:

- مستوى الضغوطات النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي متوسط.
- مستوى التوافق المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي متوسط.
- توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

– توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الضغوط النفسية بين تلاميذ السنة الأولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

– لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى التوافق المدرسي بين تلاميذ السنة الأولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

3/ أهداف الدراسة:

– التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

– التعرف على مستوى التوافق المدرسي لدى أفراد عينة الدراسة.

– الكشف عن الفروق في مستوى الضغوطات النفسية تبعا لمتغير الجنس.

– الكشف عن الفروق في مستوى التوافق المدرسي تبعا لمتغير الجنس.

– التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المدرسي لدى أفراد عينة الدراسة.

4/ أهمية الدراسة: يمكن تقسيم أهمية الدراسة الى قسمين:

كون موضوع الضغوط النفسية يُعد من بين أهم محاور دراسات الارشاد النفسي والتربوي ويدخل ضمن طبيعة التخصص في المسار الدراسي الجامعي، فشعورنا بالقيمة العلمية لتناول مثل هذه المواضيع يساهم في إثراء البحوث التربوية، وتوسيع الفهم النظري للكيفية التي تؤثر بها الضغوط النفسية الناتجة عن البيئة المدرسية مما يطور أدوات تشخيص المشاكل النفسية للتلاميذ للتدخل المبكر لحلها قبل تفاقمها.

5/ تحديد المفاهيم الاجرائية للدراسة:

5-1-الضغوط النفسية:

5-1-1- التعريف الاجرائي:

الضغوط النفسية هي مجموعة من المشاعر السلبية مثل (الانطواء، التوتر، القلق، الإحباط، الانسحاب وغيرها) من الضغوط التي يعاني منها التلميذ نتيجة تعرضه للمواقف المختلفة تتجاوز قدراته على التكيف معها، وتظهر من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي من خلال اجابتهم على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

5-2- التوافق المدرسي:

5-2-1-التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي من خلال اجابتهم على مقياس التوافق المدرسي المستخدم في هذه الدراسة.

5-3- التعليم الثانوي:

5-3-2-التعريف **الاجرائي:** هي المرحلة التي تلي مرحلة التعليم المتوسط، حيث تسمح بتوفير مسارات دراسية متنوعة تسمح بالتخصص التدريجي في مختلف الشعب تماشيا مع اختيارات التلاميذ واستعداداتهم بغية تحضيرهم لمواصلة الدراسة أو التكوين العالي.

6/ الدراسات السابقة:

6-1-دراسات متغير "الضغوط النفسية":

- **دراسة العدوي وآخرون (2017):** تحت عنوان "الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية'، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى الطالبات وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية. وقام الباحثون باختيار عينة قوامها(300) مفردة من الطالبات الثانوي في المرحلة العمرية من (18-14) سنة. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، حيث طبقت المقاييس الآتية: (مقياس الضغوط النفسية) و(مقياس المتغيرات البيئية) و(مقياس المتغيرات الاجتماعية) و(استمارة بيانات أولية) على طالبات في المدارس الحكومية والمدارس الخاصة. ولقد توصلت الدراسة إلى بعض النتائج كان من أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى طالبات الثانوي، توجد علاقة دالة ارتباطية بين الضغوط النفسية والمتغيرات البيئية لدى طالبات الثانوي. (دراسة العدوي، وآخرون. (2017)
- **دراسة بن عابد، وعيسو (2022):** تحت عنوان "الضغوط النفسية المدرسية" والتي تلخصت في البحث عن خصوصية مرحلة المراهقة وما يعتريها من تغيرات تمس كافة مظاهر النمو، وكذا ما تشهده المنظومة التربوية من تغيرات في البرامج الدراسية وعدم الاستقرار والصعوبات البيداغوجية والصراعات الموجودة بين المعلم والإدارة والمتمدرس، تجعل من المراهق يعيش حالة من الضغوط. ليس هذا فحسب، بل ما يزيد من حدة هذه

الضغوط وما يعانيه من قلق الامتحانات وضغط العائلة المستمر لتحقيق التفوق .ويعد امتحان شهادة البكالوريا مصيريا للتلاميذ، إذ يشكل نقطة الفصل بين نجاح مشوارهم الدراسي أو فشله، كما يتحدد به مستقبلهم المهني، وهذا الأخير بدوره يتحدد بالنتائج المحصل عليها، وهو ما يزيد من شدة الضغط النفسي عليهم .ومن خلال هذه الورقة البحثية تعرضا الباحثات لمفهوم الضغط النفسي المدرسي من خلال مجموعة من التعريفات، بالإضافة إلى الأفكار النظرية التي عملت وساهمت في تفسيره. ومعرفة أثرها على التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. (بن عباد وعيسو، عقيلة. 2022).

- **دراسة بن صالح (2015):** تحت عنوان "الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس" هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير الضغوط النفسية على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية بمدينة تلمسان، بلغت عينة الدراسة (200) تلميذ وتلميذة في المدرسة الثانوية، حيث تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي لعبد الحق لبوازدة–جامعة الجزئر–2 والمكيف من طرف الباحثة على فئة المراهقين، ومقياس التوافق المدرسي للباحثة، وتم التوصل الى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي، مع وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من الضغط النفسي وأبعاد التوافق المدرسي (التوافق مع الأساتذة، الزملاء، المدرسة والمادة الدراسية) وكلها كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في مستوى التوافق المدرسي.
- وجود علاقة ارتباطية بين التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي. (بن صالح، 2015)

- **دراسة الضريبي (2004):** تحت عنوان "أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة"، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة كذلك معرفة الأساليب الأكثر شيوعا لدى الطلبة ومعرفة العلاقة بين كل أسلوب بالمتغيرات الديموغرافية: الجنس، المستوى الدراسي، التخصص، مكان السكن، الحالة الاجتماعية ولتحقيق أهداف الدراسة عمى عينة مكونة من (733) من طلبة جامعة ذمار باليمن، وقد

أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الأساليب شيوعا لمواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة هو أسلوب الهروب والتجنب، كما أشارت إلى وجود تأثير الجنس على مجال حل المشكلة، وتأثير للمستوى الدراسي ومكان السكن، التخصص على أسلوب طالب المساعدة من الآخرين ووجود تأثير لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية مع عدم وجود متغير يؤثر في المواجهة.((أدم،إسماعيل،2016، ص.351)

6-2-دراسات سابقة لمتغير"التوافق المدرسي""

- **دراسة خلفان و آخرون(2017):** تحت عنوان التوافق الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط -دراسة ميدانية مقارنة"، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق في التوافق الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط وهذا حسب الجنس (ذكور/ إناث) وحسب الوسط الاجتماعي (حضري/ ريفي)، ولبلوغ الدراسة أهدافها تم اختبار عينة مكّونة من (327) تلميذا، ولجمع المعطيات اعتمد الباحثون على مقياس التوافق الدراسي لـ .(Youngman) ، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة عدم وجود فروق في التوافق الدراسي وهذا حسب الجنس (ذكور/ إناث)، ووجود فروق لدى العينة حسب الوسط الاجتماعي (حضري/ ريفي). (خلفان، وآخرون، 2017، ص.7).
- **دراسة فاطمة (2006):** بعنوان: " التوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية المعاقين" وقد تكونت عينة الدراسة من(65) طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس التوافق الدراسي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- عدم وجود فروق دالة احصائيا في التوافق الدراسي للطلبة في المرحلة الثانوية تبعا لمتغير الجنس.

- تؤثر عدة عوامل في المتغير التابع والمتمثل في التوافق الدراسي ونجد من بينها التفكير الابداعي، حيث حظي هذا الأخير بالاهتمام الكبير من علماء التربية وعلم النفس إذ أصبح الآن اللغة السائدة للعصر الحديث (عصر المعلوماتية)، حيث انتقل مركز اهتمام علماء النفس من دراسة الشخص الذكي إلى دراسة الشخص المبدع (الابتكاري)، كما تحول الاهتمام من التعليم التلقيني الذي يعتمد على حشو المعلومات إلى التعليم الابتكاري الذي

يعتمد على تعلم التفكير وطرق مواجهة المشكلات وتقديم الحلول الابتكارية (العبيدي،2010، ص.75)

- **دراسة بابش(2016):** بعنوان " بعض مؤشرات الصحة النفسية (تقدير الذات، التكيف النفسي) وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي" والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين بعض مؤشرات الصحة النفسية (تقدير الذات، التكيف النفسي) والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، إلى جانب الكشف عن الفروق بين أفراد العينة في الصحة النفسية والتوافق الدراسي حسب متغيري الجنس والتخصص، بثانوية الجديدة – فايد السعيد –، ببلدية حمام الضلعة ولاية المسيلة. وللتحقق من هذه الأهداف أعدت الباحثة استبيان لقياس الصحة النفسية مكون من محورين أحدهما خاص بتقدير الذات والآخر خاص بالتكيف النفسي.

كما اعتمدت مقياس التوافق الدراسي "ليونجمان" ترجمة حسين "عبد العزيز الدريني" وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية للأداتين تم تطبيقهما على عينة قوامها (302) تلميذا يمثلون جل تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية فايد السعيد والتي اختيرت بطريقة قصدية وذلك خلال الموسم الدراسي 2014-2015. وتم التوصل الى النتائج التالية:

-توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين تقدير الذات والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

-توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التكيف النفسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الصحة النفسية تعزى لمتغير التخصص.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في التوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في التوافق الدراسي تعزى لمتغير التخصص. وبالتالي فالنتيجة العامة المتوصل إليها هي: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي. (بابش، 2016)

-**دراسة شيبة (2015):** بعنوان: " الدافعية للتعلم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي".هدفت الدراسة إلى: تحديد مدى العلاقة بين الدافعية للتعلم وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، تحديد مدى العلاقة بين الدافعية للتعلم والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، إيجاد وتحديد الفروق في الدافعية للتعلم بين الجنسين من تلاميذ السنة الثانية ثانوي، توضيح الفروق في تقدير الذات بين الجنسين من تلاميذ السنة الثانية ثانوي، التعرف على مدى تحقق التوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط بمدينة تقرت.

تكونت عينة الدراسة من (100) تلميذا وتلميذة من التعليم الثانوي التابعين لمديرية التربية لورقلة، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وكانت نتائج الدراسة كالآتي:

– وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين الدافعية للتعلم وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

– وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين الدافعية للتعلم والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

– وجود فروق دالة إحصائيا في الدافعية للتعلم بين الجنسين من تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

– عدم وجود فروق دالة إحصائيا في تقدير الذات بين الجنسين من تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

– عدم وجود فروق دالة إحصائيا في التوافق الدراسي بين الجنسين من تلاميذ السنة الثانية ثانوي. (شيبة، 2015)

6-3-التعقيب على الدراسات السابقة

6-3-1-أوجه التشابه بين الدراسات السابقة من حيث:

- **الأهداف:** حاولت جل الدراسات الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية ومتغيرات مختلفة مثل: التوافق المدرسي، الصحة النفسية، الدافعية، تقدير الذات، والتكيف. حيث تقاطعت الأهداف في معرفة أثر الضغوط النفسية على بعض المتغيرات المرتبطة بالتلاميذ في المراحل التعليمية الثلاث (الجامعية، الثانوية، والمتوسط).

- **المنهج:** اعتمدت جل الدراسات السابقة على المنهج الوصفي التحليلي.

- **العينات:** جل الدراسات اختارت عينات من تلاميذ الثانوي أو طلبة الجامعة.

- **أدوات الدراسة:** استندت معظم الدراسات إلى الاستبيانات أو مقاييس نفسية متخصصة لقياس الضغوط النفسية والتوافق الدراسي.

- **الأساليب الإحصائية:** استخدمت معظم الدراسات معامل بيرسون لحساب العلاقة واختبار (T-test) لحساب الفروق، وتحليل التباين أو الانحدار.

- **النتائج:** أثبتت أغلبية الدراسات تأثير الضغوط النفسية السلبي على التوافق المدرسي، الذي يضعف بدوره الأداء الدراسي، ويخفض مستوى الصحة النفسية والدافعية.

6-3-2-أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة من حيث:

- **الأهداف:** بعض الدراسات جاءت مختلفة في تناولها لبعض المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية مثل دراسة بن عابد وعيسو(2022) حيث ربطت تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، كما ركز بن صالح (2015) على دراسة التوافق النفسي كوسيط بين الضغوط والتحصيل الدراسي، وبحث الضريبي(2004) في الفروق بين الذكور والإناث في دراسته فقط، في حين اكتفت دراسات أخرى بحساب العلاقة فقط دون حساب الفروق.

- **المنهج:** استخدمت غالبية الدراسات المنهج الوصفي التحليلي، إلا أن بعضها اعتمد المنهج المقارن أو الاستكشافي في الدراسات التي حاولت الكشف عن الفروق في بعض المتغيرات مثل: (التخصص، الجنس، المستوى الدراسي).

- **العينة:** تنوعت العينات حسب سياقات كل دراسة من حيث (الحجم، البيئة الجغرافية، الفئة العمرية).

- **الأدوات:** اختلفت الدراسات في أنواع المقاييس المستخدمة لجمع البيانات، فبعضها اعتمد على مقاييس جاهزة (مقياس الضغوط النفسية مثلا والتوافق النفسي)، بينما تم تصميم ادوات خاصة من طرف الباحثين أوتعديلها لتصبح مناسبة في البيئة المحلية.

- **الأساليب الإحصائية:** استخدمت بعض الدراسات الأساليب الوصفية الأساسية فقط مثل (التكرارات، المتوسطات الحسابي، والانحرافات المعيارية) وبعضها الآخر استخدم اختبار T- (test) ومعامل ارتباط "بيرسون" وتحليل الانحدار وحساب التبيان الأحادي.

- **النتائج:** رغم اتفاق التراث النظري ونتائج دراسات كثيرة بوجود علاقة السلبية بين الضغوط النفسية والتوافق المدرسي، إلا أن نتائج بعض الدراسات جاءت متباينة في قوة العلاقة، بين تاثير كبيرة جدا، وبعضها توصلت إلى تأثير متوسط للضغوط وأخرى تأثير ضعيف حسب طبيعة العينة والبيئة والجنس.

7.الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة:

المتغير الأول: الضغوط النفسة

يعتبر الضغط النفسي من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا إلى جانب اضطرابات أخرى مثل القلق والمخاوف المرضية...الخ، ويرجع سبب انتشاره بهذه الصورة المقلقة إلى تعقد أساليب الحياة وكثرة الضغوط الاجتماعية وانسحاب القيم الروحية التي كانت تمد الإنسان بالطمأنينة والسلام، وإن موضوع الضغط النفسي لهو موضوع الساعة، إذ أنه يمس كل شرائح المجتمع وبلا استثناء، فهو يمس الكبير والصغير، الغني والفقير، وينتشر في كل

الأوساط، إلا أن أسبابه ومظاهره تختلف من فئة إلى أخرى ولهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الضغط النفسي، والنظريات المفسرة له، ومصادر هذه الضغوط النفسية، إضافة إلى أنواعها وآثارها على التلميذ.

1/مفهوم الضغط النفسي:

1-1-لغة:

- **يشير معجم الوجيز إلى أنّ الأصل اللغوي لكلمة "الضغط" هو:** ضغطه ضغطا عصره وزحمه، شدّد، وضيق. (طه وسلامة، 2006، ص. 16).
- **كلمة ضغط " stress مشتقة من الفعل اللاتيني " stringers " والذي يعني:** الضيق والشدة، منه أُخذ الفعل الفرنسي " Etreindre " بمعنى: طوق ذراعيه وجسمه مؤديا إلى الاختناق الذي يُسبّب القلق (شحاتة والنجار، 2003، ص.208)
- **الضغط:** القهر والاضطراب وكذلك يعني الشدّة والمشقة (بن زروال، 2003، ص.445)

1-2-اصطلاحا:

- **في معجم علم النفس:** الضغط النفسي هو كلمة إنجليزية استعملت منذ 1936 بعد أعمال selye لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر. (Norbert, 2003, p256)

كذلك هو حالة تصيب الفرد نتيجة عدم توافقه مع البيئة لتعرضه لمثيرات ذاتية وبيئة تفوق طاقته التكيفية وينتج عنها مجموعة من الآثار النفسية والفيزيولوجية والسلوكية.

- **تعريف ميكانيك:** يشير مصطلح الضغوط إلى ردود فعل الفرد الداخلية التي تحدث بسبب تفاعل الفرد مع الظروف البيئة المحيطة به وتُسبّب له ضيقاً وتوتراً، وتُعرف بالمواقف الضاغطة. (Mechanic, 1978, p4-5)

- **تعريف فاروق السيد عثمان:** هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشَّدّة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، كما قد تنتج من الصراع الإحباط، الحرمان والقلق. (السيد عثمان، 2008، ص.96)
- **تعريف هانز سيلي:** الضغط هو حالة من عدم التوازن داخل الكائن الحي والتي يُثيرها التباين الواقعي وتظهر من خلال استجابات فيزيولوجية ووجدانية وسلوكية متعدّدة .(Selye, 1981, p142)
- **تعريف ستيرت وسيثيروند:** الضغوط هي الانفعالات النفسية الشديدة التي تقع على الفرد وتؤثر عليه نفسياً وجسمياً إلى أن يمتد تأثيره إلى حدوث المرض العقلي. (Stuart and Sutheriond, 1997, p352)
- **تعريف لازاروس:** الضغوط هي تلك الموقف والأحداث غير السعيدة التي يمرّ بها الفرد، والتي من شأنها أن تجعل هذا الفرد في حالة نفسية تتميز بالتوتر الشديد، كذلك هي الاستجابات الانفعالية والسلوكية عندما يتعرّض الفرد لمواقف أو أحداث غير سارة. (وجيه وشعت، 2005، ص ص 34-35)
- **تعريف راجح:** الضغط هو حالة انفعالية مؤلمة تنشأ من إحباط دافع أو أكثر، وهو حالة نفسية ثابتة نسبياً من القلق والتوتر تنشأ من التعارض بين دافعين لا يمكن إرضاؤهما في وقت واحد. (راجح، 1979، ص.545)
- **تعريف بيك:** يرى أنّ الضغط النفسي هو استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته، أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط وتعُوق اتزانه، أو موقف يثير أفكاراً عن العجز واليأس والاكتئاب. (خليفة، 2008، ص. 182)

- **تعريف أكسون:** الضغط النفسي هو حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثا يدركون أنها تهدّد وجودهم النفسي والجسمي، ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع هذه الأحداث (السيد يوسف، 2001، ص.956)
- **تعريف ليفين وسكوتش:** الضغط النفسي هو حالة من الاضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية للفرد والتي تتضمن مواقف يدرك الفرد فيها بأنّ هناك فرقا بين ما يُطلب منه وبين قدرته على الاستجابة لها. (الرشيدي، 1999، ص.20)
- **تعريف جوردن:** هو الاستجابات النفسية والانفعالية والفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد. (بوناب، 2012، ص.28)
- **تعريف فونتانا:** حالة الضغوط هي تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانيات الشخصية للكائن الحي. (عبد العزيز، 2005، ص.18)
- **تعريف الباحثة:** إذن نفهم من كل ما سبق أنّ أصل الكلمة مستعار من العلوم الفيزيائية حيث تشير للشدة والصعوبة، إلا أنه انتقل استعماله إلى مجال العلوم الإنسانية عامة وعلم النفس خاصة وأصبح يعني استجابة نفسية وانفعالية وفيزيولوجية يُحدثها الجسم اتجاه مطلب خارجي يهدّد الفرد، ومن التعريفات السابقة يمكننا القول أن الضغوط النفسية هي تلك المواقف والضغوطات والأحداث والمشكلات التي يواجهها الفرد وتضغط عليه لتحدث عنده حالة من اختلال في التوازن، واضطراب في السلوك وهذه الضغوط تكون في جميع الجوانب الحياتية للفرد.

2/النظريات المفسرة للضغط النفسي:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط تبعاً لاختلاف الأطر التي تبنتها وانطلقت منها سواء كانت فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، وفيما يلي عرض موجز للنظريات التي فسرت الضغوط النفسية:

2-1-النظريات الفيزيولوجية:

2-1-1-نظرية كانون "أعراض المواجهة والهروب":

يُعتبر كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة "الضغط"، وعرفه: " بردّ الفعل في حالة الطوارئ " وسُمّيت نظريته بهذه التسمية لأنّ استجابة الفرد للضغوط تجعله إما أن يواجه الموقف أو يتجنّبه ويهرب منه. (الطلاع، 2000، ص.17)

وقد بينت دراساته أنّ مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب التي تسبب تغيّرا في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي ترجع إلى التغيرات في إفرازات الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين، وقد كشفت أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم وآلية في الجسم تساعد على الاحتفاظ باتزان حيوي، ومن ثم فإنّ أي مطلب خارجي بإمكانه أن يُخلّ بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره كانون ضغطاً يؤدي بالفرد إلى الإصابة بمشكلات عضوية. (عسكر، 2003، ص.33)

2-1-2. نظرية هانز سيلي "أعراض التوافق العام":

تأثر سيلي بتخصصه في الطب هو الذي دفعه لتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً حيث توصل إلى أنّ هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعراض العامة للتكيف. (هيجان، 1998، ص.15)

وتنطلق نظريته من سلسلة ترى أنّ الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط ويميز الفرد على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، ويعتبر سيلي أنّ أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. (عثمان، 2008، ص.98)

وقد قسم سيلي مجموعة الأعراض التوافقية للضغط إلى 3 مراحل وهي مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة، ومرحلة الإنهاك.

2-2-النظريات السلوكية المعرفية:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أنّ حالة الضغط أو الإجهاد ترجع إلى افتقار الفرد لنموذج معرفي مناسب فالضغط لا يتوقف على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على الاستجابة المعرفية وتوقعات الفرد حيث أكدوا على أنّ إدراك الفرد للعناصر الموجودة في المجال الذي يوجد فيه وكذلك إدراكه للعلاقات التي تربط بين عناصر وأجزاء المجال من شأنه أن يؤدّي بالفرد إلى إعادة تنظيم المجال في صورة جديدة وهذه الصورة هي ما يفسرها أصحاب النظرية بـ " التعلم الذي ينشأ عن عملية الاستبصار والذي يتضمن عمليتين من أهم العمليات العقلية التي يمارسها الفرد في موقف التعلم وإدراك العلاقات" (الشرقاوي، 2012، ص.115)

والاستبصار عملية تتوقف على قدرة الفرد العقلية وعلى درجة نضوجه كما تحتاج إلى قدر من الخبرة السابقة والتي تساعد على فهم الموقف وإدراك عناصره كما أنّ أهم ما يميز عملية الاستبصار هو إمكانية استخدام الحلول التي تعلّمها الفرد في مواجهة المواقف الجديدة، ومن أهم رواد هذا الاتجاه نجد:

2-2-1-نظرية لازاروس:

يُعتبر لازاروس أوّل من قدّم وجهة النظر المعرفية النفسية للضغوط حيث عرّف الضغط بالشيء الذي يُقيمه الفرد بأنّه ضار أو مهدّد، ولقد أسس نموذجاً للتقييم المعرفي حيث يتم تقييم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين:

- **مرحلة التقييم الأولي:** يُقصد به تقييم الفرد للحدث هل هو سلبي أم إيجابي أم عادي، فإذا أدرك الفرد بأنه سلبي يقوم بتقييمه هل هو ضار أو مهدّد أو تحدّي.

- **مرحلة التقييم الثانوي:** يُقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قيمه كحدث ضاغط وما إذا كانت كافية لمواجهة الأذى والتهديد. (أبو حطب، 2003، ص.15)

وتنشأ الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم الأولي والثانوي، وكلّما كانت إمكانات التعامل مع الموقف عالية فإنّ الضغط يكون أقل والعكس صحيح. (تايلور، 2008، ص.351)

2-2-2-نظرية سبيلبرجر:

اعتمد على نظرية الدوافع في تفسيره للضغوط، إذ يرى أنّ الضغوط تلعب دوراً كبيراً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها، ويحدّد نظريته في 3 أبعاد رئيسية وهي: الضغط، القلق والتعلّم، وفي ضوء هذه الأبعاد يُحدّد محتوى النظرية فيما يلي:

- التعرّف على طبيعة الضغوط.
- قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق.
- توفير السلوكات المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.
- تحديد مستوى الاستجابة.

فهذه النظرية ترتكز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، ثمّ إنّ الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد، ثمّ إدراك الفرد له. (العزيز، 2009، ص.64)

2-2-3-نظرية موراي:

يعتبر موراي أنّ مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن كلاهما يُمثل المحدّدات المؤثرة والجوهرية للسلوك.

يُعرّف الضغط بأنّه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تُسهل أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويُميّز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا Beta stress:** يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يُدركها الفرد.
- **ضغط ألفا Alpha stress:** يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.(طه وسلامة، 2006، ص ص. 13-14)

ويُوضح موراي أنّ سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (بيتا) ويؤكّد على أنّ الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة ما، أمّا عندما يحدث تفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة هذا ما يُعبر عنه بمفهوم (ألفا) (هول).

2-2-4-نظرية إليس:

تقوم نظريته على مبدأ أنّ الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في حد ذاتها بل تتوقف على الأسلوب والطريقة التي يُدرك بها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يُكوّنها الفرد عن هذه الظروف والأحداث الضاغطة. (ماجدة، 2008، ص.136)

2-3-النظريات الاجتماعية:

بما أنّ الفرد كائن اجتماعي يعيش ويتفاعل مع الآخرين فلا شك بأن سلوكه يتأثر بطبيعة علاقته بهم فمحاولة فهم سلوكه ومشاكله خارج السياق الاجتماعي تقضي إلى فهم جزئي فقط.

2-3-1-نظرية كارسون:

يشير كارسون إلى أنّ الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد تُعزى إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفيا بين الأفراد والضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من العلاقات الشخصية وهذا يعني أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك إضطراب في أنماط العلاقات الشخصية كالتوتر في العلاقات بين أفراد الأسرة (طه وسلامة، 2006، ص.75)

2-3-2-نظرية باندورا:

يشير باندورا إلى قدرة الفرد في التغلب على الأحداث الصادمة والخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات لديه وهذه الفعالية تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته في التعامل مع الضغوط. (ماجدة، 2008، ص.134)

2-4-نظريات التحليل النفسي:

2-4-1-نظرية فرويد:

يرى فرويد أنّ الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهدّدة له إما بالعدول عنها أو الهرب منها أو التكيف معها، فالزيادة في الضغط النفسي تُولّد الإحساس بالألم وانخفاضه يؤدّي إلى الإحساس باللذة، فحسب التحليل النفسي يُنظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يُؤكّد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد، فالصراع بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث الهو، الأنا والأنا الأعلى وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو ومتطلبات الواقع ينتج عن هذا ضغط نفسي.(الملتقى الدولي حول سيكولوجية الإتصال والعلاقات الإنسانية، 2006، ص.513)

2-4-2-نظرية فالنت:

قام بوضع ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكوّن من 4 أجزاء هي الأجزاء الذهانية وفي المقابل العصابية، النّضج وفي المقابل عدم النّضج، ويرى أنّ هذه الميكانيزمات تُعدّل إدراك الفرد للأحداث الضاغطة التي يواجهها ومن ثمّ ينخفض الضغط. (طه وسلامة، 2006، ص.78)

2-5-النظريات المرتبطة بالضغوط النفسية الدراسية:

من النظريات التي تُفسّر الضغط النفسي نظرية " العجز المُتعلّم " التي طوّرها سليجمان والتي ترى أنّ الضغط النفسي هو نتاج الشعور بالعجز لدى المتعلم، ويرى هذا النموذج أنّ هناك 3 أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه وفي فهمه:

- **البعد الأول:** عزو الفشل لأسباب داخلية (العزو الداخلي) أو لأسباب خارجية (العزو الخارجي).
- **البعد الثاني:** إنصاف العزو لدى الفرد بالثبات، حيث يفترض أنّ مسببات الأمور ستبقى هي نفسها في كل الأحوال.
- **البعد الثالث:** مدى انطباق التفسير على مجال واحد من الحياة أو شموليته لمجالات عدة. وقد بينت بحوث سليجمان وآخرون أنّ التفسيرات الداخلية هي التي تقود إلى تراجع في الدافعية والمعرفة والتكيف الانفعالي وتكون النتيجة حينها الشعور بالاكتئاب.

فالفرد إذا عزى النقص في قدراته إلى عوامل ثابتة يصعب تغييرها فإنّه سوف يعتقد أن جهده الشخصي لن يُعدّل الموقف لذا فإنّ قدرته لن تكون كافية لمجابهة الضغط النفسي، مما يُولّد لديه مزيداً من الشعور بالضغط النفسي.

كذلك هناك نظرية العوامل الاجتماعية التي فسرت الضغط النفسي عند المتمدرس حيث أرجعته إلى علاقته بالبيئة التي قد تشعره بالاغتراب وهذا ما يؤدّي به للعزلة وبالتالي للإصابة بالضغط النفسي (موسى، 1994، ص.41)

3. مصادر الضغط النفسي:

3/ المصادر العامة:

إن مصادرا لضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية نفسية كطبيعة شخصية للفرد ومسببات خارجية، إذ أنّ ما يسبب الضغط يختلف من شخص لآخر.

3-1-المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

الإنفعال في درجة معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويشحن طاقته للإنجاز، لكن في حالات كثيرة تتحول الإنفعالات إلى مصدر من مصادر الإضطراب ومنها ما يلي:

3-1-1-نمط الشخصية:

يُعرفها عمار كشرود في معجمه بأنّها: " تشير إلى الخصائص والسمات التي تتوافر في تركيب وكيان الشخص " (كشرود، 1994، ص.266)، ويمكن تصنيف الأفراد إلى نمطين من أنماط الشخصية:

- أحدهما أكثر قابلية للضغوط بسبب رغبته في إنجاز أكبر عدد من المهام في أقصر وقت ممكن والمبالغة في طموحاته، وكأنّه يُسابق الزمن ويُعرف بالنمط " أ "
- أمّا النمط الثاني فيكون عكس النمط الأول ويُعرف بالنمط " ب " الذي يتميز بالثقة والهدوء وكذا أخذ الأمور ببساطة وأخذ الوقت في التعامل مع الأمور ومواجهتها. (حمدي، 2000، ص.173)

3-1-2-المشكلات الصحية:

المرتبطة بالصحة الجسدية والفيزيولوجية أي الأعضاء الحيوية، والتهيؤ النفسي (الإستعداد) لقبول المرض، وضعف المقاومة الداخلية، كذلك يرجع الضغط النفسي إلى

نشاط الغدد وتضخّم غدة الأدرينالين فيتزايد إفراز الأدرينالين منها عندما يواجه ضغوطاً ونتيجة لهذا تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم للمرض، فالمرض يُعتبر مصدراً أساسياً للضغط النفسي (العزيز، 2009، ص ص. 33-34)

3-2-المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

3-2-1-المشاكل الأسرية: نذكر منها نقص التأييد الأسري، التنافر الأسري، انفصال الوالدين وغياب أحدهما، مرض أحد الوالدين عدم الاستقرار المنزلي، انعدام الحوار والتفاهم وكثرة المجادلات. فإذا كان المناخ المنزلي مُشبعاً بالتوتر والخلافات والمشاكل فهذا سيكون عاملا إضافيا يُلقي بأعبائه على كاهل الفرد ويُحمّله ضغوطا مختلفة.

3-2-2-مشاكل العمل: وتنشأ من مهنة الفرد وعدم الرضى عن المركز الوظيفي، أو عن الراتب أو اضطراب العلاقة بين الزملاء أو المدراء أو كثرة المسؤوليات.

3.2.3. المشاكل المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل، وارتفاع معدلات البطالة وازدياد تكاليف العيش.

3-2-4-المشاكل الاجتماعية: المتمثلة في سوء العلاقة مع الآخرين وصعوبة تكوين صداقات، كذلك العزلة، موت عزيز، صراع الأجيال. (ماجدة، 2008، ص ص.30-31)

3-2-5-المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير والفيضانات وغيرها (طه وسلامة، 2006، ص.300)، كذلك هي الخاصة بدرجة الحرارة والبرودة، وتضاريس الأرض، والموارد الطبيعية، وازدحام السكان وقلة الخدمات...إلخ

3-2-6-ضغوط سياسية: وتنشأ من عدم الرضا عن الحكم القائم، ونتيجة الصراعات السياسية وهيمنة قوى خارجية، وغياب المشاركة السياسية.

3-2-7-ضغوط كيميائية: كإساءة استخدام العقاقير الكحول، الكافيين، النيكوتين، والمخدّرات بأنواعها.

4.3. مصادر الضغوط الدراسية عند التلميذ:

قد يواجه التلميذ بعض المشكلات منها ما قد يستطيع التوافق معها إيجابياً، ومنها ما قد يجد صعوبة في مواجهتها وإيجاد حلول لها وقد تستمر معه لتشكل حالة من الضغط النفسي المزمن ومن المشاكل التي تصادف التلميذ هي:

- إنتقال التلميذ من مدرسة إلى أخرى، وتغييرها.
- **المشكلات المالية:** نقص الموارد المادية وعدم القدرة على تحمل نفقات الدراسة (كتب، بحوث، نقل...)
- **مشكلات أكاديمية:** منها الإمتحانات، البحوث، الواجبات الدراسية، المنافسة، ضعف التحصيل الدراسي.
- **مشكلات شخصية:** تتمثل في الصراعات مع عناصر المحيط من (أساتذة، زملاء أو مع الأسرة...)

4/أنواع الضغوط النفسية:

حاول الباحثون تقسيم الضغوط إلى أنواع ذلك حسب معايير تصنيف معينة منها ما يلي:

4-1-تصنيف على معيار الآثار المترتبة عليها:

حيث ميز "هانز سيلي" بين نوعين من الضغوط وهما:

- **ضغط إيجابي:** هذا النوع من الضغط يُعدّ حافزاً يدفع الفرد نحو الأداء الأفضل ويساعده على الإبداع وتنمية الثقة بالنفس.

- **ضغط سلبي:** هو الصورة المُدمّرة ويؤدّي إلى اختلال وظيفي في تكيف الكائن حيث يؤثر في حالته الجسدية والنفسية، وهذا ما يؤدي إلى اختلال في الاستجابة المعرفية والنفسية. (حمدات، 2007، ص.167)

4-2-تصنيف على معيار السبب:

- **الضغوط الأسرية:** (التنافر الأسري، الانفصال، وفاة...)
- **ضغوط النقص:** (نقص الممتلكات أو الأموال، نقص الأصدقاء...)
- **ضغوط العدوان:** (سوء المعاملة من العائلة أو من الأقران...)
- **ضغوط السيطرة:** (التأديب، العقاب القاسي ...) (عقيلي، 2005، ص.595)

4-3-تصنيف على معيار الشدّة:

صنّفها "بابكوك" إلى 3 أنواع هي:

- **ضغط ناتج عن الصراعات الداخلية:** كالعصاب وهذا النوع مرتبط بالمفهوم الذي يُعطيه الطب العقلي للقلق.
- **ضغط أصل خارجي:** أي صادر من بيئة الفرد كمواجهته للعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهدافه.
- **ضغط مرتبط بالحاجة إلى الإبداع:** فالمبدع في حاجة لأن يعيش في بيئة تُحفّزه على استغلال طاقاته الإبداعية. (الهاشمي وبن زروال، 2006، ص. 15-16)

4-4-تصنيف على أساس الفترة الزمنية:

أي الفترة التي تستغرقها الشدة أو التوتر ومدى تأثيرها على صحة الإنسان، ويُقسم جينس Jains

الضغوط إلى:

- **الضغوط البسيطة:** تستمر من ثوان معدودة إلى ساعات طويلة، تكون ناجمة عن مضايقات صادرة عن أشخاص أو أحداث غير هامة.
- **الضغوط المتوسطة:** تمتد من ساعات إلى أيام وتنجم عن بعض الأمور، كفترة عمل إضافية أو زيارة شخص غير مرغوب فيه.
- الضغوط المضاعفة: هي التي تستمر لأسابيع وأشهر وتنجم عن أحداث كبيرة كموت شخص عزيز أو فشل دراسي. (عبد الخالق، 1996، ص14)

4-5-تصنيف على معيار المصدر:

صنفها "Mc Grath" إلى:

- **الضغوط الناتجة عن البيئة المادية:** يتعرض لها الفرد داخل نطاق دراسته أو عمله أثناء تأدية مسؤولياته.
- **الضغوط الناتجة عن البيئة الاجتماعية:** تظهر لدى الأفراد الذين يتفاعلون معاً في مجالات العمل أو الدراسة.
- **الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للفرد:** تُعزى إلى الخصائص الشخصية المتوارثة أو المكتسبة. (فاروق وعبد المجيد، 2009، ص. 308)

4-6-تصنيف على معيار الفئة التي ينتمي إليها الضغط:

وهنا تتعدّد الأنواع ونذكر منها ما يلي:

- **ضغوط انفعالية ونفسية:** كالقلق الإكتئاب المخاوف المرضية.
- **ضغوط أسرية:** بما فيها الصراعات الأسرية، الإنفصال، تربية الأطفال.
- **ضغوط إجتماعية:** التفاعل مع الآخرين سواء كثرة اللقاءات أو قلتها. (ماجدة، 2008، ص ص. 24-25)

- **ضغوط العمل:** كالصراع مع الرؤساء، تغيير مكان العمل، كثرة المسؤوليات إضطراب العلاقة مع الزملاء.

إضافة لأنواع أخرى:

- **ضغوط مالية:** نقص الإمكانات المادية، زيادة تكاليف المعيشة، خسائر مالية.
- **ضغوط دراسية:** وهي نوعان نجد منها الضغوط الإيجابية التي تحفز الطالب على الأداء والمثابرة وتتميز بعدم تجاوزها حد إحتمال الطالب مما يجعل منها محفزاً بدل أن تكون عائقاً كالقلق الذي يسبق الإمتحانات والذي يكون بدرجة متوسطة ومناسبة، أما الضغوط السلبية هي التي تجاوز حدها نطاق إحتمال الطالب حيث أصبحت تحدّ من إمكاناته وتؤثر على قدراته كقلق الإمتحان الزائد والمبالغ به.
- **ضغوط متعلقة بالطبيعة:** كالزلازل، الفيضانات.
- **ضغوط صحية:** إنّ إصابة الإنسان ببعض الأمراض العضوية خاصة المزمنة منها وما يرافقها من أعراض جانبية وتكلفة مادية تصبح هذه الأعراض مصدراً لشعور المريض بالضغوط النفسية. (النوايسة، 2013، ص.31)

5/أثر الضغط النفسي على التلميذ:

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقاً أو إزعاجاً فإنه يمر بخبرة أو حالة تُعرف بالمواجهة أو الهرب ومع إستمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الآثار إلا أنّها تختلف ولا تظهر جميعا في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص. (عسكر، 2003، ص.160)

وتُصنف الآثار الناتجة عن الضغط النفسي إلى: (ماجدة، 2008، ص ص.34-35)

5-1-الجسدية: صداع، كز الأسنان، جفاف الحلق، شدّ الفكين، ألم في الصدر، خفقان القلب قصر التنفس، إرتفاع ضغط الدم ألم عضلي، عسر الهضم، إمساك أو إسهال، زيادة في التعرّق، تعب أرق أو نوم زائد، مرض متكرّر، توتر عالي، آلام الظهر، التهاب الجلد.

5-2-النفسية والانفعالية: قلق، اهتياج، شعور بخطر الموت، اكتئاب، غضب، فرط الحساسية، بلادة، حزن، شعور بفقدان الأمل، شعور بعدم الأمان، شعور بالعجز، شعور بالرغبة في البكاء، عدوانية، تقلب المزاج، الخوف من المستقبل.

5-3-السلوكية: فرط الأكل أو نقص الشهية، انعدام الصبر، الميل إلى الجدال، مماطلة، زيادة التدخين، الكحول، الأدوية، انعزال، تجنّب المسؤولية، أداء سيء في العمل، تغير في العلاقات العائلية والحميمة، تدهور في العناية بالصحة، لوم الغير، عدم الثقة بالآخرين، تصيد الأخطاء.

5-4-المعرفية: النسيان وصعوبة استرجاع الأحداث، صعوبة في التركيز، صعوبة اتخاذ القرارات، اضطراب في التفكير، استحواذ فكرة واحدة على الفرد، انخفاض في الإنتاج أو دافعية منخفضة، تزايد معدل الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة.

وعند إسقاط مفهوم الضغط النفسي على التلميذ نجد الآثار التالية:

- **القلق:** وهو شائع لدى التلاميذ ويتضمن أعراض منها: التهيج البكاء، سرعة الحركة، التفكير الوسواسي، الأرق، فقدان الشهية، التعرق.
- **التهرب من المدرسة:** أي تغيّب التلميذ عن المدرسة دون عذر أو مبرّر وعادة ما تقترن كثرة الغيابات بانخفاض التحصيل.
- **أحلام اليقظة:** تُعرّف بأنّها انغماس الشخص بالأحلام في وقت غير مناسب مما يعوق القدرة على التركيز، فهي تُمكّن التلميذ من التخفيف من معاناته التي لا يستطيع تحملها أو تجاوزها في الحياة الواقعية فتظهر في تخيلاته.
- **إضطرابات جسدية:** عند إحساس التلميذ بالضغوط النفسية تهرع الغدة الكظرية لإفراز عصارة الكورتيزول التي تزيد من تفاعل الجسم على مواجهة الخطر وهنا تستثار سلسلة من ردود الفعل الجسدية على شكل تقلّص في جهاز المناعة وتضخّم في

العضلات وانسداد في مجرى الدم وارتفاع في الضغط، وتُسبب كل هذه الاضطرابات العضوية مشكلات دراسية، فالارتفاع المزمن في عصارة الكورتيزول يؤدّي إلى موت الخلايا الدماغية المسؤولة عن تشكّل الذاكرة وبنائها، وكذلك تُعطّل مقدرة الطالب على تحديد أولوياته، كما أكّد اختصاصي البصريات Ray Gottlieb" أن الضغوط الدراسية تتسبب في مشكلات بصرية تؤثر سلباً على التحصيل الدراسي، كذلك تقلص عملية التنفس وتؤثر على التوازن الكيميائي للجسم.(النوايسة، 2013، ص ص. 50-52).

وكذلك هنالك بعض الأعراض الأخرى منها:

- العجز عن تنظيم الوقت.
- عدم القدرة على فهم طريقة أداء الاختبار بطريقة صحيحة.
- عدم القدرة على التركيز أو الإنجاز.
- تأجيل الأعمال الدراسية والواجبات المنزلية.
- عدم التكيف مع الجو الأكاديمي، أو مع الزملاء.
- ضعف الذاكرة.
- ضعف التحصيل الأكاديمي وعدم القدرة على التفكير واتّخاذ القرارات السليمة.

المتغير الثاني: التوافق المدرسي

لا يمكن للفرد الوصول إلى مستوى مقبول من التوافق إلا إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة، ونظرا لأهمية هذا التوافق في حياة الفرد فقد زاد اهتمام العلماء والباحثين بهذا الجانب وهذا من أجل فهمه وفهم الظروف التي تؤثر فيه بشكل إيجابي أو سلبي ومختلف أبعاده ليساهموا في توجيه وإرشاد العديد من أبناء المجتمع الإنساني ليحيوا حياة نفسية هادئة ومتوافقة ذاتيا ومع الآخرين.

وفي هذا الفصل نسعى لإظهار مفهوم التوافق، وكذا التطرق إلى مؤشراته، بالإضافة إلى التعرف إلى النظريات المختلفة التي فسرت التوافق أما في الشطر الثاني، فنتطرق فيه إلى التوافق المدرسي تعريفه أبعاده ومظاهره، وكذا العوامل المؤثرة على التوافق المدرسي.

أولا: التوافق

1/مفهوم التوافق:

يعد التوافق من المفاهيم المركزية في علم النفس عامة والصحة النفسية بصفة خاصة إلى الذي جعل بعض علماء النفس يعرفون علم النفس بأسره بأنه العلم الذي يهتم بعمليات التوافق العامة، فهو علم دراسة توافق الفرد.

1-1-التوافق لغة: التآلف والتقارب واجتماع الكلمة، والتوافق نقيض التخالف والتنافر والتصادم.

1-2-التوافق اصطلاحا:

التوافق مشتق أساسا من علم الأحياء، فقد كان حجر الزاوية في نظرية تشارلز داروين (1889) عن التطور والتي أقر فيها أن الكائنات الحية التي تبقي هي الكائنات التي تستطيع أن تتواءم مع صعوبات وأخطار العالم الطبيعي وهذا ما عبر عنه داروين "بالبقاء للأصلح" وتتمثل عملية التوافق في سعي الفرد الدائم للتوفيق بين مطالبه وظروفه ومطالب وظروف البيئة المحيطة به حيث أن السلوك الإنساني يمكن أن يوصف كردود أفعال لمجموعة من المطالب أو الضغوط

أي أن توائم الفرد مع هذه المطالب يعني تلاؤمه مع تلك الظروف الاجتماعية التي تفرض نفسها عليه، وقد استعار علماء النفس المفهوم البيداغوجي عن الموائمة واستعملوه تحت مسمى التوافق كون علماء النفس أكثر اهتماما بما يمكن تسميته بالبقاء السيكولوجي. (الهابط، دون سنة، ص.50)

- **تعريف عبد الحميد الشاذلي:** فالتوافق يشير إلى وجود علاقات منسجمة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم مطالبه البيولوجية والاجتماعية، وعلى ذلك يتضمن التوافق كل التباينات والتغيرات في السلوك، والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة. (الشاذلي، 2001، ص.55)
- **تعريف محمد السفاسفة وأحمد عريبات:** أن التوافق يعني القدرة على إيجاد البدائل السلوكية، والمرونة في ترك البدائل غير الفاعلة واختبار البدائل الجديدة الفاعلة، والقدرة على مواجهة الأزمات، والتغلب على عوائقها السلبية والسيطرة على نتائجها وتقليل من تأثيراتها. (السفاسفة وعريبات، 2005، ص.39)
- **تعريف أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي:** إن التوافق هو محاولة تحقيق توازن بين الحاجات والمثيرات والفرص المتاحة بواسطة البيئة وهذا يتوافق على محاولة إشباع الحاجات، وذلك بالتغلب على كل العقبات الداخلية والخارجية والظروف الملائمة للفرد نفسه. (حشمت والباهي، 2006، ص.48)
- **تعريف عبد السلام زهران:** التوافق النفسي هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهنا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة. (زهران، 2005، ص.185)
- **تعريف نبيل سفيان:** التوافق بأنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية، وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والاضطرابات النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية

حميمية، ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه. (سفيان، 2004، ص.135)

- **تعريف صالح حسن أحمد الداهري:** التوافق عملية دينامكية كلية مستمرة يحاول بها الفرد عن طريق تغيير سلوكه لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه، وبين البيئة المحيطة به بغية الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي، والتكيف الاجتماعي. (الداهري، 2008، ص.82)
- **تعريف الباحثة:** التوافق هو عملية دينامكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه، وفي بيئته الطبيعية والاجتماعية وتقبل مالا يمكن تعديله فيها لتحقيق التوازن النسبي بينه وبين نفسه وبين البيئة المحيطة به، وذلك لإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية مما يؤدي إلى تغييب الأمراض والتوترات النفسية.

2/مؤشرات التوافق:

إن التوافق هو عملية ديناميكية، يهدف بها الفرد إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقات أكثر توافقا بينه وبين البيئة التي يمكن أن تؤثر بطريقة أو بأخرى على جهوده للوصول إلى الاستقرار النفسي والبدني في حياته، فالفرد المتوافق هو ذلك الفرد القادر على مواجهة عوائق بيئته، وحسب عباس محمود عوض (1996، ص.102) توجد جملة من المؤشرات من خلالها يمكننا معرفة مدى توافق الفرد وهي:

2-1-وجود جملة من الاتجاهات الايجابية الاجتماعية:

فالفرد يحمل مجموعة من الاتجاهات المكتسبة التي تسير حياته، والتوافق في هذه الحالة يتلازم مع الاتجاهات التي يبني عليها المجتمع والمتمثلة في احترام العمل وتقدير المسؤولية واحترام القيم والتقاليد السائدة في المجتمع وقد يحقق الفرد قدرا معينا من التوافق عند توفر هذه المؤشرات.

2-2-وجود جملة من سمات الشخصية:

تتشكل لدى الفرد خلال مراحل النمو مجموعة من السمات ذات الثبات النسبي ومن أهم هذه السمات الشخصية التي تشير إلى التوافق ما يلي:

- المسؤولية الاجتماعية وهي إحساس الفرد بمسؤولية نحو مجتمعه.
- الثبات الانفعالي ومن أشكاله الهدوء والرزانة.
- التفكير العلمي ويتمثل في القدرة على تفسير الظواهر تفسيرا علميا مبنيا على البحث عن المسببات.

2-3-مستوى الطموح:

إن الفرد المتوافق غالبا ما يسعى إلى تحقيق طموحاته في حدود إمكانياته وقدراته الخاصة من خلال دوافع الانجاز، أما للفرد غير متوافق فهو ذلك الفرد الذي يعاني من الانهيار وتغير بسلوكيات عدائية لكل ما يحيط به.

2-4-الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:

إن الشعور بإشباع الحاجات النفسية يعتبر مؤشرا هاما في تحقيق التوافق ويتجسد هذا الشعور في: الإحساس بالحب والأمن وبالقدرة على العطاء والانجاز وبالمقابل فإن الفرد في حاجته إلى التقدير والحرية، أما إذا لم يشعر بذلك ولو بقسط صغير فهذا يؤدي به إلى سوء التوافق أو ربما إلى العصاب.

2-5-النظرة الواقعية للحياة:

هناك حالات عديدة تؤدي الفرد إلى التشاؤم وعدم قدرته على تقبل الواقع المعاش وذلك دليل على سوء توافقه فالفرد الواقعي في تعامله مع معطيات الحياة ومتغيراتها هو الفرد المتوافق في المجال النفسي والاجتماعي.

3/النظريات المفسرة للتوافق:

يعد التوافق من المواضيع التي حظيت ولا تزال باهتمام بالغ من خلال الفترات الزمنية الماضية، بما كتب العلماء والباحثون في ميادين العلمية العديدة والمتنوعة، ويجمع موضوع التوافق بين اهتمامات عديدة من مجالات العلم والمعرفة كعلم النفس وعلوم التربية وعلم الاجتماع، وعلم الوراثة والفيزيولوجيا والطب وغيرها ويعود السبب إلى اختلاف الأطر النظرية التي ساهمت في تناول الموضوع وتفسيرها للعوامل والأسباب التي تتركها في الفرد والمجتمع .لقد تعددت النظريات المفسرة وتميزت كل نظرية عن الأخرى بالإطار النظري الذي يحدد معالمها، وبطبيعة الحال يصعب سردها بأسرها ولكن يمكن أن نشير إلى أهمها:

3-1-النظرية البيولوجية الطبية:

ترجع هذه النظرية أشكال الفشل في التوافق إلى الأمراض في أنسجة الدماغ والمخ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن الإصابات أو الجروح، أو الخلل الهرموني الناتج عن ضغط الواقع على الفرد. (كامل، 1999، ص.86).

3-2-النظريات النفسية:

- **نظرية التحليل النفسي:**

يرى فرويد (1936) أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكا ته فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا كما يضيف فرويد أن العصاب والذهان هما شكل من أشكال سوء التوافق، كما أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بصحة جيدة تتمثل في: قوة الأنا القدرة على العمل، القدرة على الحب.

كما يرى يونج (1940) أن مفتاح التوافق السليم يمكن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية

المتوافقة، ويضيف أيضا أن التوافق السوي يتطلب التوازن أو إحداث الموازنة بين الميول الانطوائي والميول الانبساطي.

ويضيف أدلر (1933) أن الطبيعة الإنسانية أنانية بطبعها، لكن بفضل التربية ينمو الفرد وتقوى معه اهتماماته الاجتماعية، بينما فروم (1980) فهو يرى أن الشخصية المتوافقة هي التي يكون لديها تنظيم موجب في الحياة و متفتحة على الآخرين ومتمتعة بالقدرة على التحمل والثقة ولقد أكد فروم على دور قدرة الذات في التعبير عن الحب للآخرين بدون قلق عما قد يعقب ذالك، أما أريكسون (1980) فالشخصية المتوافقة هي متسمة بما يلي: الخبرات المهمة الأصلية، الاهتمام الاجتماعي القوي، العلاقات الاجتماعية السوية الخلق الديمقراطي والشعور بالحب اتجاه الآخرين.(عبد اللطيف، 1990، ص.105)

- **النظرية السلوكية:**

يرى السلوكيون أن أنماط التوافق وسوء التوافق تكون متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والسلوك التوافقي يشمل الخبرات التي تشير الى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم و التوافق عند السلوكيون يعني اصياغ الكائن الحي للشروط التي يفرضها التعلم على سبيل المثال، مع استبعاد السلوك التمهيدي غير الضروري، وهم يرون أن زمن التوافق إنما هو تلك المادة الكلية منذ بدء التعرض المنظم للمثير حتى تلك اللحظة التي تستمر بعدها الاستجابة دون تغير.(طه وآخرون، دون سنة، ص.56)

- **نظرية علم النفس الإنساني:**

يشير روجرز (1980) إلى أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض المخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي مما يؤدي إلى استحالة تنظيم هذه الخبرات، وهذا من شأنه أن يولد مزيدا من التوتر والأسى وسوء التوافق، ويضيف روجرز أن معايير التوافق تكمن في ثلاث نقاط: الإحساس بالحرية، الانفتاح عن الخبرة، الثقة بالمشاعر الذاتية.

ويشاطر الرأي ماسلو (1970) الذي وضع بدوره مجموعة من المعايير تتخلص في ما يلي: الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات، تمركز حول المشكلات لحلها، نقص الاعتماد على الآخرين، الاستقلال الذاتي، الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية، والتوازن أو الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة.

وأكد بيرلز على أهمية الوعي بالذات وتقبلها والوعي بالعالم المحيط وتقبله والتحرر النسبي من القواعد الخارجية، وأن الشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات ويتحملها عاتقه دون القذف بيها إلى الآخرين. (عوض، 1996، ص.90)

- **نظريات نفسية أخرى:**

طبقا لمعايير لازروس (1984) فإن الفرد المتوافق يتسم بما يلي:

- الخلو من الأعراض الجسمية المختلفة حيث يرجع لازروس سوء التوافق إلى إصابات معنية وأمراض جسمية.
- الراحة أو ارتياح النفس، حيث لا يمكن أن يكون الفرد متوافقا وهو يعاني من الاكتئاب أو انقباض أو قلق مزمن.
- التقبل الاجتماعي، حيث من الصعب إن لم تقل من المستحيلان يحقق الفرد توافقه دون تقبله الاجتماعي أو قبوله من خلال علاقاته وسلوكاته.

أما (shaffer) فقد قام أيضا بوضع عدة معايير أو أبعاد لا بد من أن تأخذ في الإعتبار للحكم على توافق أو سوء توافق الفرد ومن بين المعايير نجد المحافظة على الصحة الجسمية، العلاقات المبنية على الثقة مع الشخص الآخر، الإحساس بالمرح والابتهاج، الراحة والترويح والمشاركة الاجتماعية الفعالة. (عبد اللطيف، 1990، ص.102)

- **النظرية الاجتماعية:**

يرى أصحاب هذه النظرية ومن بينهم فيرز ديناهم (1986) أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق وهذا لأن التوافق لا يتحقق إلا بمسايرة الفرد لمعايير وثقافة مجتمعه والأمثال لجهاز قيمه، كما تعتبر هذه النظرية التوافق بأنه تلك العملية التي يقتبس منها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو للمتغيرات البيئة من أجل مسايرتهم للعادات والمعايير التي يفرضها المجتمع. (عبد اللطيف، 1990، ص.109)

- ✓ نستنتج من كل ما تقدم أنه يوجد في علم النفس منطلقات نظرية متنوعة للتفسير ظاهرة التوافق، فتميزت كل نظرية عن الأخرى بالإطار النظري الذي يحدد معالمها وكان الاختلاف واضحا بين المنظرين في مقارباتهم وتصوراتهم.

فيبدو أن موضوع التوافق تصطبغ في كل مرة بالصبغة التي تتصف بها النظرية وبالمدرسة التي ينتمي إليها أصحابها، وتجدر الإشارة إلى أن وجهة نظر الأنصار كل نظرية من النظريات السابقة هي وجهة أحادية ضيقة المجال تحاول أن تفسر موضوع التوافق من زاوية معينة.

ثانيا: التوافق المدرسي

1/مفهوم التوافق المدرسي:

يكاد يتفق العلماء والباحثون إلى حد كبير في تعريفاتهم لمفهوم التوافق المدرسي حيث تتشابه تلك التعريفات في التركيز على عدة محاور، ومن أهمها قدرة الطالب على إقامة علاقات اجتماعية مع المدرسين، ومع زملاء الدراسة، وكذلك قدرته على التوافق والانسجام مع البيئة الدراسية، فمن البديهي جدا أن تتنوع تعريفات التوافق المدرسي مثلما تنوعت تعريفات التوافق العام، لأن التوافق المدرسي ما هو إلا توافق، لكن في محيط خاص هو المحيط الدراسي، ومن بين التعريفات نجد:

- **عرفه عوض والزيادي بأنه:** حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة، التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها، وتحقيق التواؤم بينه وبين بيئته المدرسية،

ومكوناتها الأساسية (الأساتذة والزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي). (إبراهيم، 2013، ص.129)

- **تعريف الشاذلي:** هو قدرة مركبة تتوقف على بعدين: بعد عقلي، وبعد اجتماعي، فهو يتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية، من خلال تعامل التلميذ مع المدرسين والأنشطة التربوية والتعليمية. (الشاذلي، 2001، ص.53)
- **تعريف جبريل نقلا عن أبي حطب:** ينجم عن تفاعله مع المواقف التربوية، وهو حصيلة لتفاعل عدد من العوامل منها: ميوله نضج أهدافه، واتجاهاته نحو النظام المدرسي، نحو المواد الدراسية، نحو الأستاذ علاقته برفاقه، ومستوى طموحه، ولا يقاس توافق التلميذ بمدى خلوه من المشكلات بل قدرته على مواجهة هذه المشكلات وحلها حلولا إيجابية تساعد على تكيفه مع نفسه ومحيطه المدرسي.
- **تعريف بن دانية والشيخ حسن:** هو تلاؤم التلميذ مع ما تتطلبه المؤسسة التربوية من استعداد لتقبل الاتجاهات والقيم والمعارف التي تعمل على تطويرها لدى التلميذ. (بودر، 2010، ص.86)
- **تعريف محمود الزيادي:** هو الاندماج الإيجابي مع الزملاء، والشعور نحو الأساتذة بالمودة والإخاء والاحترام والاشتراك في أوجه النشاط الاجتماعي بالجامعة، والاتجاه الموجب نحو مواد الدراسة، وحسن استخدام الوقت والإقبال على المحاضرات. (بوصفرة، 2011، ص.18)
- **تعريف بيكر وسيرك:** حالة تبدو من الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها لتحقيق المواءمة بينه وبين البيئة المدرسية، ومكوناتها وهي: المدرسين والزملاء والأنشطة الاجتماعية، والثقافية، والرياضية، ومواد الدراسة. (ابراهيم وعزيز، دون سنة، ص.77)
- **تعريف جوهلف:** هو هدف تربوي غايته وضع الفرد في حيوية من أجل الاندماج مع ظروف المحيط المدرسي، والذي يعتمد أيضا على تطويره عند نفسه، والتغير في سلوكه

حتى يستطيع الاستجابة لمقتضيات جديدة، فالتوافق هو توازن بين التمثيل والملاءمة للمحيط وظروفه.

- **كما يعرف على أنه:** المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة، ومحيطه المدرسي من جهة أخرى، بما يسهم في تقدمه ونمائه العلمي والشخصي، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي، والرضا والقبول بالمعايير المدرسية والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق. (الشربيني وبلفقيه، 1998، ص.7)
- **كذلك هو:** عملية دينامية يتم تنفيذها من خلال إجراءات يقوم بها الطالب وصولا إلى تحقيق الأهداف، ويتعرض الطالب التنبيهات ومثيرات داخلية أو خارجية تولد عنده حاجة ودافعية يسعى إلى تحقيقها من خلال عملية التفاعل المتبادل بينه وبين عناصر المواقف التعليمية المختلفة. (النوبي، 2010، ص.29)
- **تعريف الباحثة:** التوافق المدرسي يعبر عن قدرة الطالب وتمكنه من إقامة علاقات متميزة مع أساتذته، وزملائه، ومشاركتهم النشاطات المختلفة، وحسن التوفيق مابين الدراسة والترفيه بهدف النجاح الدراسي.

2-1-أبعاد التوافق المدرسي:

أبعاد التوافق الدراسي كما أشار اليها (الشناوي، 1998، ص ص. 9-62) تكمن في الآتي:

- **الجد والاجتهاد الدراسي:** ويتمثل في نشاط التلميذ الدراسي وجده واجتهاده والتزامه بكل ما يُطلب منه لأجل الرفع من مستواه الدراسي.
- **الرضا عن الدراسة:** وهو شعور التلميذ برضاه عن الدراسة بكل مكوناتها من مواد دراسية ولوائح تنظيمية، وعلاقات طيبة مع العاملين بالمدرسة.
- **النظام والطاعة:** ويتمثل في مدى التزام التلميذ بنظام الدراسة واحترامه لقوانينها ولوائحها وكل ما يُطلب منه.

- **العلاقة بالمعلمين:** وهي العلاقة البناءة بين التلميذ ومعلميه المبنية على الاحترام المتبادل، وتقدير كل طرف للآخر، والتزام التلميذ بما يطلبه منه المعلم من واجبات وأنشطة صفية.
- **العلاقة بالزملاء:** وتشمل علاقة المودة والتعاون والطيبة بين التلميذ وزملائه بالمدرسة.

3/مظاهر التوافق المدرسي:

تشير (بوصفرة، 2011، ص.23) إلى أن أهم مظاهر التوافق المدرسي تشمل الآتي:

- **الاتجاه الإيجابي نحو الدراسة:** ويظهر ذلك من خلال مثابرة التلميذ واجتهاده في الدراسة والقيام بكل ما يُطلب منه للرفع من مستواه العلمي.
- **العلاقة بالمعلمين:** حيث يحترم التلميذ معلميه ويقدرهم ويتبع تعليماتهم ويعتبرهم قدوة يجب الاقتداء بها في الحياة.
- **العلاقة بالزملاء:** ذلك من خلال احترام التلميذ لزملائه وتقديره لهم ومد يد العون لهم والتعاون معهم في النشاطات المدرسية المختلفة.
- **تنظيم الوقت:** فالتلميذ المتوافق دراسياً هو الدي ينظم وقته بشكل متزن ويقسمه إلى أوقات للأنشطة الاجتماعية والترفيهية وأوقات للدراسة والمراجعة.
- **طريقة الدراسة:** حيث يقوم التلميذ المتوافق دراسياً باتباع طرق مختلفة في الدراسة بما يتناسب والمادة الدراسية التي يدرسها، وتحديد النقاط المهمة بها والتركيز عليها أثناء المراجعة.
- **التميز الدراسي:** فالتلميذ المتوافق دراسياً من المتوقع أن يكون متميزاً في دراسته ومتفوقاً فيها.

4/العوامل المؤثرة في التوافق المدرسي:

من أهم العوامل المساعدة في تحقيق التوافق المدرسي عند التلاميذ: (بن الزاوي، 2013، ص.31)

- تهيئة الفرص اللازمة والمتاحة للاستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن إذ إن مبدأ تكافؤ الفرص يراد به أن تتاح الفرصة لكل تلميذ للتعلم بحسب ذكائه وقدراته وميوله.
- إثارة دافعية التلاميذ نحو التعلم والاقبال عليه بحيوية ونشاط والاتجاه الصحيح نحوه.
- الموازنة بين المناهج الدراسية والقدرات العقلية للتلاميذ ومستواهم التحصيلي وطموحاتهم مع مراعاة الفروق الفردية بينهم.
- التنافس مقابل التعاون، فالتنافس بين التلاميذ يجعلهم يسعون دائماً إلى التفوق وتحسين مستواهم العلمي إضافة إلى أن التعاون ينمي روح الجماعة والتضحية من أجل الآخرين.

من العوامل المؤدية إلى سوء التوافق المدرسي عند التلاميذ: (بولخراص، 2015، ص.39)

- **الحالة الصحية للتلميذ:** فالتلميذ الذي يعاني من اعتلال في صحته وعدم قدرته على التركيز في الدروس، والتغيب المستمر عن المدرسة نتيجة حالته الصحية تؤدي إلى سوء توافقه الدراسي.
- **التذبذب في المعاملة الأسرية:** فالدلال الزائد والإسراف في الرعاية يولد فرداً معتمداً على أبويه في أداء واجباته الدراسية، وهذا أمر ينقص من تحصيله الدراسي ويشعره دائماً بالنقص أمام زملائه، وبالتالي اختلال في توافقه الدراسي.
- عدم وجود صلة بين المؤسسة التعليمية والمجتمع يولد سوء توافق التلميذ، لأن المؤسسة التعليمية يجب أن تكون امتداداً لحياة المجتمع الذي يعيش فيه التلميذ.
- التأخر الدراسي وعدم قدرة التلميذ على متابعة الدروس مما يولد عنده نوعاً من الملل بسبب عدم قدرته على الإيفاء بمتطلبات الدراسة.
- ارتكاب التلميذ لمخالفات داخل المؤسسة التعليمية كالعدوان على الزملاء، أو الغش في الامتحانات، أو التمارض أو السرقة الأمر الذي يؤدي به إلى الرفض، وعدم القبول من قبل الزملاء والمعلمين والذي تكون نتيجته سوء التوافق الدراسي.

- المناهج الدراسية وعدم مراعاتها لمستوى التلاميذ العقلية وفروقهم الفردية، إضافة إلى أساليب التقويم المتبعة وما قد يكون بها من عيوب كالتحيز والغش في الامتحانات وسوء في اعداد الأسئلة وطريقة تصحيحها.

الفصـــل الثانـي

الإطار المنـهجي للدراسة

تمهيد

1. **منـهج الدراسة**
2. **الدراسة الاستطلاعية**
3. **الدراسة الاساسية**
3. **أدوات الدراسة**
4. **الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة**

خلاصة

تمهيد:

يعد الإطار المنهجي للدراسة من الجوانب الأساسية التي تمكِن الباحث من إنجاز بحث منظم ومحكم، حيث يسهم في ترجمة أهداف الدراسة إلى إجراءات عملية دقيقة. ويتضمن هذا الإطار تحديد المنهج المستخدم، والعينة والمجتمع المستهدف، بالإضافة إلى عرض حدود البحث من النواحي المكانية والزمانية والبشرية. كما يتناول الأدوات التقنية لجمع المعلومات، والتي تمثلت في هذه الدراسة في الاستبيان.

1.منهج الدراسة: وفقا لطبيعة الدراسة الحالية وإشكاليتها، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، نظرا لملاءمته مجريات الدراسة. يُعرَّف المنهج على أنه مجموعة من الخطوات المنظّمة التي يعتمدها الباحث لفهم الظاهرة موضوع الدراسة" **(ملحم، 2002: 98)**.

2.الدراسة الاستطلاعية:

1-أهداف الدراسة الاستطلاعية: تمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية في:

- اختيار عينة الدراسة.
- اختبار صلاحية أدوات الدراسة.
- التعرف على ميدان الدراسة والوقوف على بعض الصعوبات التي قد تواجه البحث.

2-حدود الدراسة الاستطلاعية:

- **الحدود الزمنية:** تمت الدراسة في شهر مارس من سنة 2025.
- **الحدود المكانية:** تم إجراء الدراسة على مستوى ثانوية " لعويجي عمر" بلدية أولاد عدي القبالة ولاية-المسيلة.
- **الحدود البشرية:** تم إجراء الدراسة على عينة من التلاميذ (الذكور/ الاناث) بجميع مستوياتهم وتخصصاتهم.
- **الحدود البحثية:** الضغوط النفسية، التوافق الدراسي.

3-اجراءات الدراسة الاستطلاعية:

شرعت الباحثتان في الدراسة الاستطلاعية حيث قامت بزيارة لثانوية " لعويجي عمر" ببلدية أولاد عدي لقبالة بولاية المسيلة بعد أخذ الموافقة من مديرية التربية على ذلك، لمعاينة مكان اجراء الدراسة وتحقيق أهداف الدراسة الاستطلاعية.

4-أدوات الدراسة الاستطلاعية: تم استخدام عدة أدوات تمثلت في:

4-1-الملاحظة: تم استخدام الملاحظة كونها إحدى أهم الأدوات المتاحة والفعالة في جمع المعلومات والبيانات، وهذا ما يشير إليه "**عبد الرحمان بدوي**" على أن المشاهدات الحسية إنما هي نقطة بداية لكل النظريات العلمية **(بدوي، 1977، ص.134)**. كما أن المشاهدة سواء لدى الباحث أو عامة الناس: هي من تمد الكل بشيء من المعرفة" **(دالين، 1986، ص. 72)**. وبحكم مهامنا كمستشاري توجيه وإرشاد نفسي وتربوي، داخل الوسط المدرسي أتيحت لنا الفرصة لمعايشة الواقع اليومي لتلاميذ، وخاصة تلاميذ السنة الأولى ثانوي هذا الإحتكاك المباشر أتاح لنا ملاحظة العديد من السلوكيات والتصرفات داخل الإدارة وعند مكتب مستشار التوجيه وفي الأقسام وفي ساحة المؤسسة وخارجها.

وقد تم تطبيق الملاحظة كأداة في الدراسة الاستطلاعية بغية التعرف على مدى وجود الظاهرة محل الدراسة (الضغوط النفسية، التوافق الدراسي) من خلال بعض المؤشرات الدالة عليهما بالتركيز على ما يلي:

- ملاحظة سلوكيات التلاميذ في القسم.
- ملاحظة سلوكيات التلاميذ في الساحة.
- ملاحظة سلوكيات التلاميذ مع موظفي الادارة.
- ملاحظة سلوكيات التلاميذ مع مستشار التوجيه.
- ملاحظة سلوكيات التلاميذ في فترة الامتحانات.

4-2-المقابلة: تم استخدام أداة المقابلة كونها إحدى أدوات جمع البيانات في البحوث العلمية، تساعد على تفسير وحل المشكلات، وهي أداة مهمة لجمع المعلومات في الدراسات الاستطلاعية، كما تستخدم في جميع مجالات الحياة **(عزت، 2010، ص.145)**. وبصفتنا

مستشاري توجيه، وبحكم طبيعة مهامنا المرتبطة بمرافقة التلاميذ نفسيا وتربويا، تم اعتماد أداة المقابلة كوسيلة لجمع المعطيات الميدانية، بهدف استقصاء مظاهر الضغوط النفسية التي يعاني منها تلاميذ السنة الأولى ثانوي وعلاقتها بتوافقهم المدرسي.

وقد تم تطبيق المقابلة كأداة في الدراسة الاستطلاعية بغية التعرف على مدى وجود الظاهرة محل الدراسة (الضغوط **النفسية، التوافق الدراسي)** لدى التلاميذ من خلال إجابتهم على بعض التساؤلات المطروحة عليهم بطريقة جماعية **(انظر الملحق1)**

4-3-مقياس الضغوط النفسية: تم تطبيق المقياس من أجل التعرف على أن صياغة العبارات مناسبة لمستوى التلاميذ(العينة) كي لا نواجه مشكلة في صعوبة فهمهم للعبارات وعدم إجابتهم على المقياس.

4-4-مقياس التوافق المدرسي: تم تطبيق المقياس من أجل التعرف على مدى فهم التلاميذ لعبارات المقياس والاجابة عليها بكل سهولة، كي لا نواجه مشكلة في صعوبة فهمهم للعبارات وعدم إجابتهم على المقياس.

5- عينة الدراسة الاستطلاعية: تم تطبيق مقياسي (الضغوط النفسية/ التوافق المدرسي) على عينة استطلاعية، بلغت (30) تلميذا وتلميذة بثانوية المجاهد "لعويجي عمر" ببلدية أولاد عدي لقبالة بغية حساب الخصائص السيكومترية للمقياسين والتأكد من صدقهما وثباتهما وأنهما صالحان للتطبيق في الدراسة الأساسية.

5-1- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية: شملت الدراسة تلاميذ السنة أولى ثانوي من جميع الشعب بثانوية " لعويجي عمر" المقدر عددهم (239) تلميذا وتلميذة، تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع الدراسة بنسبة (12%) بواقع (10) ذكور و (20) أنثى، كما يوضحه الجدول رقم(1) التالي:

جدول (01) توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية في ثانوية العويجي عمر

الرقم	اسم المؤسسة	مجتمع الدراسة	ذكور	إناث	عينة الدراسة	ذكور	إناث
1	المجاهد لعويجي عمر	239	82	157	30	10	20
المجموع					30	10	20

6- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

في إطار الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها في ثانوية "العويجي عمر" وعلى ضوء العمل الميداني الذي طبقنا من خلاله مقياسي (الضغوط النفسية و التوافق المدرسي)، تم التقرب من التلاميذ داخل المؤسسة في كل من(الإدارة، الأقسام، وساحة الثانوية) وفي مكتب مستشار التوجيه المدرسي ، وكذا في فترة الامتحانات أين تم ملاحظة مجموعة من الظواهر النفسية والاجتماعية (مظاهر الضغوط النفسية التي يعيشها التلميذ داخل الثانوية)، فقد تتبعنا كثيرا من المواقف الضاغطة و مظاهر التوافق المدرسي لمدة أسبوع وخرجنا بجملة من المؤشرات من خلال أداتي الملاحظة و المقابلة والتي نلخصها فيما يلي :

6-1-نتائج الملاحظة:

6-1-1-نتائج الملاحظة لمتغير "الضغوط النفسية": وتمت ملاحظة بعض السلوكيات أو المؤشرات الدالة على وجود ضغوط نفسية حسب النقاط المذكورة سالفا والتي تمثلت في:

- **ملاحظة سلوكيات التلاميذ داخل الإدارة:**

- مرافقة بعض التلاميذ لأوليائهم باستدعاءات من طرف الإدارة بسبب (الغياب، التأخر، الشجار، التنمر، الهندام، عدم احترام الأستاذ، عدم الامتثال لقوانين المؤسسة).
- توتر مستشاري التربية بسبب كثرة التلاميذ وازدحامهم في بهو الادارة لأسباب مختلفة (عدم التنظيم، عدم المراقبة، الغش، الصراخ او المشاجرة، الدخول المتأخر...).
- خروج المدير بين الفينة والأخرى ليضبط الفوضى التي تحدث أمام باب الأمانة من جراء كثرة التلاميذ الواقفين في انتظار استقبالهم.

- **ملاحظة سلوكيات التلاميذ في مكتب مستشار التوجيه المدرسي:**

- شكاوى عن مشاكل أسرية تؤثر على تركيزهم وضعف مراجعتهم.
- مظاهر مختلفة: نوبات قلق واضحة، بكاء، انسحاب التلاميذ من إجراء الفروض.
- تلاميذ يطلبون استشارة ودعم نفسي.
- تلاميذ يسألون عن تأجيل الدخول للفروض.
- حالات مرضية حالت بينها وبين متابعة الدراسة وحصص التربية المدنية.
- ضغوط كبيرة على مكتب مستشار التوجيه، وقوف التلاميذ في صف ينتظرون ادوارهم.
- تأنيب المستشار لبعض التلاميذ الغير منضبطين.

- **ملاحظة سلوكيات التلاميذ في الأقسام:**

- الخروج أحيانا بدون إذن، ارتفاع الأصوات من البعض، دخول متأخر، مشادات كلامية، بسبب القلق أو التذمر من محتوى الدرس.
- ظهور التعب والتشتت الذهني على ملامح كثير من التلاميذ ولما سألنا على السبب أخبرنا الأستاذ ان الكثير من التلاميذ يسهر لوقت متأخر من الليل في متابعة المواقع التواصل الاجتماعي.
- بعض السلوكيات الاندفاعية أو رفض التفاعل من الأستاذ.

- **ملاحظة سلوكيات التلاميذ في ساحة: المؤسسة:**

- فوضى داخل الساحة وصراخ حين خروج التلاميذ من الاقسام للساحة.
- نقاشات ومشاجرات وتوترات بين البعض لحد تدخل المراقبين.
- وقوف بعض التلميذات منعزلات عن الجميع.
- ضغط على دورات المياه.
- قلق على وجوه البعض من جراء ضعف نتائجهم في الفصول الماضية.

- **ملاحظة سلوكيات التلاميذ أيام الفروض:**

- انسحاب بعض التلاميذ من الفروض.
- طلب بعض التلاميذ الأدوات أثناء إجراء الفروض.
- البعض يشكو من قلة النوم.
- علامات القلق والتوتر وارهاق جسدي لدى بعض التلاميذ.
- تكرار الخروج لدورة المياه.

- **ملاحظة سلوكيات التلاميذ خارج المؤسسة:**

- منع الحارس التلاميذ دخول المؤسسة لتأخرهم.
- حدوث اكتظاظ عند باب المؤسسة طلبا للدخول.
- وقوف بعض الأولياء أمام الباب لمقابلة المدير أو الناظر.
- حدوث شجار ورفع الأصوات بين الحارس وبعض التلاميذ.

6-1-2-نتائج الملاحظة في متغير "التوافق المدرسي": وتم تطبيق الملاحظة في ثلاثة أقسام من شعب مختلفة، وكانت النتائج كما يلي:

- صعوبة في التأقلم مع متطلبات مرحلة التعليم الثانوي، صعوبة الدروس، صعوبة الاستيعاب. صعوبة ربط علاقات مع الزملاء.
- كثافة البرامج، اكتظاظ الأقسام، زيادة ساعات الدراسة.
- انسحاب بعض التلاميذ وانعزالهم في القسم دون تفاعل مع بقية الزملاء، كما أكده الأساتذة.
- دور مستشار التوجيه يقتصر على ملاحظات تنظيمية وتتبع مسار التلميذ التحصيلي دون الالتفات بشكل فعال إلى الجانب النفسي.
- وجود بعض اشكال التنمر والعنف يصعب على التلاميذ التكييف السريع وقد انتقلوا من المتوسط إلى الثانوي.
- سوء التوجيه المدرسي حيث وجد بعض التلاميذ أنفسهم في شعب لم يختاروها، وبعضهم أخبرنا بأنه لا يستطيع ان يتابع الدراسة في شعبته لصعوبتها.

6-2-نتائج المقابلة:

6-2-1-نتائج المقابلة حول متغير " الضغوط النفسية": تمت مقابلة جماعية مع مجموعة من التلاميذ في ساحة الثانوية وكانت إجابتهم على التساؤلات المطروحة كما يلي:

- والله يا أستاذة هناك ضغوط كثيرة، القراية كثيرة، المواد صعبة، والإدارة تضغط علينا متتسامحش..
- كثرة الدروس، الأهل يطلبوا النتائج تكون جيدة، الانضباط الزائد، تحس الكل يحرس فيك، المدير، الأساتذة، المستشارين، الناظر ...
- ليس كثيرا.. المستشار يهتم بالأمور التنظيمية ويتابع الغياب والنقاط واللباس، وشكل تحليق الشعر...

– العائلة تعطينا قليل من الدراهم وتطلب منا الكثير من الدراسة والنجاح فقط، ولازم نديرو دروس الدعم عند الخواص. هذا كثير، كثير...

– لم يسبق أن زرناه، فقط هو من يأتي إلينا في حالة التأخر أوإثارة أحد التلاميذ مشكلة. لا استشارة نفسية، ولا شيء آخر.

– لحد الآن لم نقم بأي نشاط رياضي أو دروة رياضية. فقط نتنفس في حصة التربية البدنية. كما أنّ الامتحانات تضغط علينا وترفع من توترنا.

6-2-2-نتائج المقابلة حول متغير " التوافق المدرسي"

– نعم الثانوية أفضل من المتوسطة، لكن فيها انضباط أكبر، نشعر بالفخر لأننا انتقلنا إليها.

– الجو جيد ومشجع، لكن هناك ضغوطات في الدراسة لأنها كثيرة، وانضباط في التوقيت.

– الصداقة قليلة في الثانوية، لدينا صداقة قديمة من زمن المتوسطة.

– لا نتعاون في حل الواجبات مع بعض كل واحد يحل لوحدوا .. ضرك كاين الذكاء الاصطناعي. ويضحكون ...

– لا لا اذا كرهنا هاذي الثانوية وين نروحو...

– لا نرغب في تغيير الثانوية لأنها قريبة من مقر سكنانا وفيها أصدقاؤنا وأبناء أعمامنا وحتى اخوتنا.

– من الامور التي تجعلني أكره الثانوية الانضباط الكثير، إذا كرهت الأستاذ، أو إذا كرهت المادة.

6-3-نتائج تطبيق مقياسي (الضغوط النفسية / التوافق المدرسي):

من خلال تطبيق المقياسين على عينة الدراسة الاستطلاعية ومن خلال مناقشتنا مع التلاميذ حول مدى فهمهم لعبارات المقياسين اتضح لنا أنها واضحة لدى العينة، ولم يواجه التلاميذ أي صعوبة في الاجابة عليها، ولا يوجد أي عائق يمكنه أن يحول دون تطبيقه في الدراسة الأساسية، ومن خلال ذلك تم تحديد المجتمع والعينة التي ستجرى عليها الدراسة الأساسية للتحقق من الفرضيات.

6-4-الخصائص السيكومترية لمقياس "الضغوط النفسية:

- **صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد ودرجة المقياس: تم** حساب معاملات الارتباط بين درجة الابعاد ودرجة المقياس لعينة الدراسة الاستطلاعية والتي سنوضحها في الجدول التالي:

جدول (02) صدق الاتساق الداخلي بين درجات ابعاد مقياس الضغوط النفسية ودرجة المقياس ككل

أبعاد مقياس الضغوط النفسية	معاملات الارتباط
البعد الأول: الضغوط المدرسية	0,307**
البعد الثاني: الضغوط الشخصية	0,419**
البعد الثالث: الضغوط العلائقية	0,535**
البعد الرابع: الضغوط الفيزيولوجية	0,437**
	مستوى دلالة (*) = 0.05
	مستوى الدلالة (**) =0.01

- **التعليق على الجدول:** أظهرت نتائج الحزمة الإحصائية لتحليل البيانات للعلوم الإنسانية والاجتماعية (spss-23) كما هو مبين في الجدول رقم (02)، أن معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس جاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وتراوحت قيم الارتباط بين (0.307-0.535) مما يؤشر على صدق البناء وعلى تجانس المقياس مع أبعاده.

- **الثبات:** تم حساب الثبات عن طريق معامل **(ألفا كرونباخ)**، وجاءت النتائج كما هو مبين في **الجدول (03)**.

جدول (03) معاملات (ألفا كرونباخ) للأبعاد والمقياس

أبعاد المقياس	الفا كرونباخ
بعد الضغوط المدرسية	0,67
بعد الضغوط الشخصية	0,66
بعد الضغوط العلائقية	0,62
بعد الضغوط الفيزيولوجية	0,7
المقياس	0,73

- **التعليق على الجدول:** يتبين من الجدول (03) أن نتائج برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss-23) لحساب ألفا كرونباخ جاءت قيمه مقبولة.

خلاصة النتائج: وعلى ضوء المؤشرات الكمية لمعاملات الصدق والثبات يمكن القول أن مقياس الضغوط النفسية يتمتع بخصائص الاختبارات الجيدة ويمكن تطبيقه في الدراسة الاساسية.

6-5-الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق المدرسي:

- **صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق المدرسي:** تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد ودرجة المقياس ككل، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (04) صدق الاتساق الداخلي بين درجات أبعاد مقياس التوافق المدرسي ودرجة المقياس ككل

أبعاد مقياس التوافق المدرسي	معاملات الارتباط
البعد الأول: الجد والاجتهاد	0.377*
البعد الثاني: الإذعان	0.311*
البعد الثالث: العلاقة مع المدرس	0.415**
	مستوى دلالة (*) = 0.05
	مستوى الدلالة (**) =0.01

- **التعليق على الجدول:** أظهرت نتائج الحزمة الإحصائية لتحليل البيانات للعلوم الإنسانية والاجتماعية (spss-23) في الجدول رقم (04)، أن ارتباطات الابعاد بالمقياس جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) وتراوحت قيم الارتباط بين (0.377–0.311). غير ان البعد الثالث جاء دال عند مستوى الدلالة (0.01) بقيمة (0.415) مما يدل على تجانس الابعاد مع المقياس وصدق بنائها.

- **معاملات الثبات:** تم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول (05).

جدول (05) معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد والمقياس

ابعاد المقياس	الفاكرونباخ
بعد الجد والاجتهاد	0.62
بعد الإذعان	0.67
بعد العلاقة مع المدرس	0.59
المقياس	0.69

- **التعليق على الجدول:** يتبين من الجدول (05) أن نتائج برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss–23) لحساب ألفا كرونباخ جاءت قيمه مقبولة.

خلاصة النتائج: وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال المؤشرات الكمية لصدق الاتساق الداخلي، ومعاملات الثبات، يمكن أن القول إن مقياس التوافق المدرسي يتمتع بخصائص الاختبارات الجيدة ويمكن تطبيقه في الدراسة الأساسية.

6-4-صعوبات الدراسة: اعترضت الطالبتان بعض الصعوبات نذكر منها ما يلي:

- صعوبة الالتقاء بالإداريين وهيئة التدريس ومستشار التوجيه بشكل دوري بسبب ضغط العمل وقلة الوقت المتاح لديهم.
- لم يسمح لنا بمقابلة التلاميذ فرادى لضيق الوقت. فتمت المقابلة جماعية في ساحة المؤسسة.
- ضعف التعاون من طرف التلاميذ، لطول المقياسين من ناحية.
- عدم اتاحة الفرصة لنا لشرح الغرض من هذا العمل البحثي.
- عدم اهتمام بعض التلاميذ بهذا العمل.
- وجود إجابات عشوائية.

3. الدراسة الأساسية

1-حدود الدراسة

تمت مجريات التطبيق الميداني كما يلي:

- **الحدود الزمانية:** في الفترة الممتدة بين نهاية شهر أفريل إلى بداية شهر ماي من السنة الجارية 2025.
- **الحدود المكانية:** ثانوية " **لعويجي عمر**" ببلدية ولاد عدي لقبالة ولاية المسيلة
- **الحدود البشرية:** تلاميذ السنة الأولى ثانويي باختلاف الشعب.
- **الحدود البحثية:** الضغوط النفسية، التوافق المدرسي.

ثالثا/مجتمع وعينة الدراسة:

3-1-مجتمع الدراسة: طُبِق المقياسان على عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي بثانوية المجاهد "العويجي عمر" الذي بلغ عددهم (239) تلميذا وتلميذة.

3-2-عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية بسيطة بواقع (35 ذكور 65 إناث) من مجتمع الدراسة المتكون من (239) تلميذا وتلميذة، حيث تم استبعاد العينة الاستطلاعية من أصل المجتمع الكلي ليصبح عدد المجتمع الذي اخْتِيرتْ العينة منه هو (209) فردا موزعين كما يلي:

- **خصائص مجتمع وعينة الدراسة:**

جدول (06) توزيع عينة الدراسة الأساسية في الثانوية

الرقم	اسم المؤسسة	مجتمع الدراسة	ذكور	إناث	عينة الدراسة	ذكور	إناث
1	المجاهد لعويجي عمر	239	82	157	100	35	65
المجموع					**100**	**35**	**65**

4.أدوات الدراسة: اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة أداتين تمثلتا في:

4-1-مقياس الضغوط النفسية:

4-1-1- وصف الأداة: تم الاستعانة بمقياس الضغط النفسي لدراسة (خرباش وطوبال، 2016) الذي اعتمدناه في جمع بيانات الدراسة الحالية الموسومة بعلاقة الضغوط النفسية بالتوافق المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، حيث يتضمن هذا المقياس (42) بندا مقسمة على أربعة ابعاد على النحو التالي:

- **البعد الأول:** الضغوط الدراسية ويتضمن (8) بنود وهي:

(29،25،21،17،13،9،5،1)

- **البعد الثاني:** الضغوط الشخصية ويتضمن(12) بندا وهي:

(42،39،36،33،30،26،22،18،14،10،6،2)

- **البعد الثالث:** الضغوط العلائقية ويتضمن (11) بندا وهي:

(40،37،34،31،27،23،19،15،11،7،3)

- **البعد الرابع:** ويتضمن الأعراض الفيزيولوجية ويتضمن (11) بندا وهي:

(41،38،35،32،28،24،20،16،12،8،4)

4-1-2- مفتاح تصحيح المقياس: المفحوص إذا أجاب بعبارة (تنطبق دائما) حصل على ثلاث درجات(3)، وإذا أجاب (تنطبق أحيانا) حصل على درجتين(2)، وإذا أجاب (تنطبق نادرا) حصل على درجة واحدة (1)، وإذا أجاب (لا تنطبق أبدا) حصل على صفر (0). وتشير الدرجة المرتفعة إلى الضغوط العالية.

- إذا حصل المفحوص على أكثر من (126) درجة يصنف ضغط نفسي حاد.
- إذا حصل المفحوص على درجة تتراوح بين (126-84) يُصنف بأن لديه ضغط نفسي مرتفع.
- إذا حصل المفحوص على درجة تتراوح بين (84-42) فإن مستوى الضغط النفسي منخفض.
- إذا حصل المفحوص على درجة أقل من (42) في هذه الحالة فإنه لا يعاني من الضغط.
- ونشير في هذا المقام إلى أن جميع العبارات قد صيغت في الإتجاه السلبي، بمعنى أنه كلما زادت الدرجة على المقياس كلما كان ذلك دليلا على أن الفرد يعاني من أعراض الضغط النفسي.
- يتم استخراج المتوسط الفرضي للمقياس بجمع البدائل الأربعة (0+1+2+3) وقسمتها على عدد البدائل الأربعة (4) فيكون الناتج (1.5) ومن ثم يضرب في عدد بنود المقياس (42) فيكون المتوسط الفرضي للمقياس هو: (63).

4-مقياس "التوافق المدرسي":

4-1-3- وصف المقياس: اعتمدنا مقياس (youngman) للتوافق المدرسي الذي أعده للبيئة العربية حسين عبد العزيز الدريني لتلاؤمه مع موضوع الدراسة الحالية التي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الضغوطات النفسية والتوافق المدرسي لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي حيث تم الاستعانة بدراسة لبوز(2002) في وصف الأداة وتحديد أبعادها وبنودها.

يعتبر مقياس (youngman) للتوافق الدراسي من مقاييس التقدير الذاتي، وهو ذو فائدة كبيرة في مساعدة المدرسين على فهم سلوك تلاميذهم وعلى توجيههم التوجه المناسب، كما يساعد الأخصائي النفسي والتربوي على تبيين بعض الجوانب التي تؤدي إلى سوء التوافق الدراسي لكي يقدم له المساعدة الفنية المناسبة. (youngman,1979).

وقد حرص عند وضعه لهذا المقياس على أن تصف وحداته السلوك الاجرائي الذي يحدث داخل قاعات الدراسة وخارجها، مما يحقق لهذه الوحدات درجة عالية من الموضوعية والاتفاق في المعنى بين المستخدمين، كما راع عند وصفه للوحدات أن تقيس الأبعاد الآتية:

- الجد والاجتهاد وتتضمن (12) بندا.
- الإذعان وتتضمن (15) بندا.
- العلاقة بالمدرس وتتضمن (7) بنود.

4-1-4- مفتاح التصحيح: يصحح المقياس بإعطاء درجة واحدة (01) في حالة الإجابة بـ (نعم) ودرجة صفر(0) في حالة الإجابة بـ (لا)، مع العلم أن أدنى الدرجات هي الصفر وأعلاها (34)، وللحصول على العلامة الكلية للمقياس نجمع علامات الأبعاد الفرعية للمقياس.

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

- جدول رقم (7): طريقة تصحيح مقياس التوافق الدراسي لـ (Youngman)

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

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: استخدمنا المعالجات الاحصائية التالية:

المتوسط الفرضي:

1=0+1

0.5=½ المتوسط الفرضي للبند

17 =34*0.5 المتوسط الفرضي للمقياس

0.5=0.5+0 =(17-0) من ضعيف الى متوسط

0.5+0.5=1 =(17-34) من متوسط الى مرتفع

-المتوسط الحسابي، التكرارات.

-الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط (spearman)لحساب صدق الاتساق الداخلي، والتحقق من العلاقة.

-استخدام (T-test) للتحقق من الفروق بين المجموعات

- حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ.

خلاصة

تناولنا في هذا المبحث الإجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة، بما في ذلك المنهج المستخدم، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة الدراسة، بالإضافة إلى الحدود الزمانية والمكانية. كما تم وصف الأداتين المعتمدتان لجمع البيانات، والتحقق من خصائصها السيكومترية من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية. وقد شمل ذلك حساب معاملات الصدق والثبات، حيث أظهرت المؤشرات الكمية صلاحيتهما، مما يتيح اعتمادها في الدراسة الأساسية.

الفصـــــل الثالث

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1-التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للبيانات.

2-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات.

2-1-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى.

2-2-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

2-3-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

2-4-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.

2-5-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة.

1.عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

قبل التطرق الى عرض نتائج الدراسة ومناقشتها، سنحاول التأكد من اعتدالية التوزيع لاختيار الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من الفرضيات.

1- التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للبيانات.

قبل التطرق الى عرض نتائج الدراسة ومناقشتها، سنحاول التأكد من اعتدالية التوزيع لاختيار الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من الفرضيات.

1-1-اعتدالية التوزيع لمقياس الضغوط النفسية: يتم التحقق من اعتدالية توزيع درجات افراد العينة على مقياس **الضغوط النفسية** بالاعتماد على اختبار كولموغروف سمرينوف(-Kolmogorov Smirnov) بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (-spss 23) وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (08) اعتدالية التوزيع لدرجات عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية

البيانات الوصفية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولموجروف-سميرنوف	الدلالة الإحصائية (Sig)
النتائج	**100**	**97,29**	**30,347**	**0.072**	**0.200**

المصدر: جداول برنامج SPSS-23

- **القراءة الاحصائية للجدول:** يبين الجدول رقم (08) أن قيمة اختبار(كولموجروف-سميرنوف) لمقياس الضغوط النفسية هي (0.072) جاءت القيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.200) وهي قيمة أكبر من (0.05) مما يعني أنه ينتمي للتوزيع الطبيعي. **Smirnov, (N. 1948)**

1-2-اعتدالية التوزيع لمقياس التوافق المدرسي: يتم التحقق من اعتدالية توزيع درجات افراد العينة على مقياس **التوافق المدرسي** بالاعتماد على اختبار كولموغروف-سمرينوف

(Kolmogorov–Smirnov) بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss–23) وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (09) اعتدالية التوزيع لدرجات عينة الدراسة على مقياس التوافق المدرسي

البيانات الوصفية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولموجروف–سميرنوف	الدلالة الإحصائية (Sig)
النتائج	100	19,71	3,870	0.121	0.001

المصدر: جداول برنامج SPSS–23

- **القراءة الاحصائية للجدول:** يوضح الجدول رقم (09) أن قيمة اختبار(كولموجروف–سميرنوف) مقياس التوافق المدرسي هي (0.121) جاءت القيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.001) وهي قيمة أقل من (0.05) مما يعني أنها لا تنتمي للتوزيع الطبيعي.

وعلى ضوء نتائج اختبار (كولموجروف–سميرنوف) التي جاءت قيمته في المقياسين (الضغوط النفسية والتوافق المدرسي) مختلفتي الدلالة فدرجات العينة على مقياس الضغوط النفسية تنتمي لى التوزيع الطبيعي وبالتالي نستخدم معها الاختبارات البارامترية، بينما درجات العينة على مقياس التوافق المدرسي لا تنتمي إلى التوزيع الطبيعي وتصلح معالجتها بالاختبارات اللابرامترية. (**Smirnov, N. 1948).**

2–عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات.

2–1–عرض نتائج الفرضية الأولى التي تنص على أن: مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة متوسط.

وللتحقق من هذه الفرضية تم مقارنة المتوسط الحسابي لدرجة افراد العينة (السنة أولى ثانوي) على مقياس الضغوط النفسية مع المتوسط الفرضي بحساب الفروق بين المتوسطين وجاءت النتائج كما يلي:

جدول(10) حساب الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس

المتغيرات /لأساليب الإحصائية	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	T-test	ddl	مستوى الدلالة Sig
الضغوط النفسية	**97.29**	**63**	**30.34**	**11.29**	**99**	**0.00**

المصدر: جداول برنامج SPSS-23

- **القراءة الاحصائية للجدول:** يشير الجدول (10) أن الفرق (T-test) بين المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية، جاءت قيمته نحو (97.29) بانحراف معياري (30.34) مقابل المتوسط الفرضي ب (63) وجاءت قيمة الفرق مساوية (11.29)، وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.00)، مما يعني وجود فروق لصالح المتوسط الحسابي لاستجابات العينة، وتوضح هذه البيانات ارتفاع الضغوط النفسية لدى العينة أكبر من المتوسط، حيث تقع هذه الدرجة في المجال الذي يتراوح بين (126-84) والتي تُصنف بتصنيف "الضغط النفسي المرتفع" حسب تصنيف مصممي المقياس **(خرباش وطوبال، 2016).**

- **مناقشة النتائج:** تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الأولى ثانوي كان مرتفعا مقارنة بالمتوسط الفرضي، وهو ما يدل على أن أفراد العينة يعانون من ضغوط نفسية أكبر من المستوى المتوسط. وتُعزَى هذه النتيجة إلى بعض العوامل التي ترتبط بمرحلة المراهقة من ناحية والصعوبات الدراسية والاجتماعية التي قد يواجهونها من ناحية، وهذا ما أكدته دراسة بن عابد وعيسو (2022)، حيث بيّنت أن في ظل الامتحانات المصيرية مثل شهادة البكالوريا، وخصوصية مرحلة المراهقة المتقلبة، وصعوبة البرامج الدراسية لدى البعض والعلاقات التربوية التي قد تكون غير جيدة مع البعض الآخر تؤدي إلى تفاقم مستويات الضغط النفسي لدى التلاميذ. ومن جانب آخر أشارت دراسة الضريبي (2004) إلى أن التلاميذ يستخدمون أساليب مواجهة مثل الهروب والتجنب في التعامل مع الضغوط النفسية، ما يوحي بعدم القدرة في بعض الأحيان على التكيف مع هذه التحديات. وبناء على ما سبق،

فإن النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية تتفق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة التي تناولت مستويات الضغط عند تلاميذ المدراس في المرحلة الثانوية، وخاصة المقبلين على الامتحانات التي يتحدد فيها مصيرهم، تكون في غالب الوقت مرتفعة، مما يستدعي اهتماما من طرف الإدارة التربوية والمختصين التربويين ومستشاري التوجيه للخفض من آثار هذه الضغوط وتعزيز قدرة التلاميذ على التوافق المدرسي.

2-2- عرض نتائج الفرضية الثانية التي تنص على أن: مستوى التوافق المدرسي لدى عينة الدراسة متوسط.

وللتحقق من هذه الفرضية تم مقارنة المتوسط الحسابي لدرجة افراد العينة (السنة أولى ثانوي) على مقياس التوافق المدرسي مع المتوسط الفرضي بحساب الفروق بين المتوسطين وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (11)حساب الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس

المتغيرات /لأساليب الإحصائية	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	T-test	ddl	مستوى الدلالة Sig
التوافق المدرسي	19.71	17	3.87	7.003	99	0.00

المصدر: جداول برنامج SPSS-23

- **القراءة الاحصائية للجدول:** يشير الجدول (11) أن الفرق (T-test) بين المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق المدرسي كانت قيمته (19.71) بانحراف معياري (3.87) مقابل قيمة المتوسط الفرضي (17) وجاءت قيمة الفرق مساوية (7.003) عند مستوى الدلالة (0.00) وهي قيمة أقل من(05.0)، وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.00) مما يدل أن هناك فروق جاءت لصالح متوسط التوافق المدرسي لكن بفارق ضئيل يقدر ب (71.2) مما يشير الى أن استجابات عينة الدراسة على المقياس كانت متوسطة كما نصت الفرضية رغم دلالة الفارق.

- **مناقشة النتائج:** تتفق هذه النتيجة مع ما أسفرت عليه بعض الدراسات السابقة نذكر على سبيل المثال دراستا شيبة (2015)، وبابش (2016) اللتين أكدتا وجود علاقة دالة بين التوافق المدرسي وكل من التكيف النفسي والدافعية للتعلم، وتقدير الذات، وهي متغيرات قد تكون متوفرة لدى أفراد عينة الدراسة الحالية وأسهمت في جعل توافقهم المدرسي متوسطا إلى مرتفع. كما يمكن تفسير هذه النتيجة كذلك في ضوء ما أشار إليه خلفان وآخرون (2017) من أن للبيئة الاجتماعية تأثير على مستوى التوافق المدرسي، حيث من المحتمل أن تكون البيئة الاجتماعية والمدرسية لأفراد العينة محفزة ومشجعة بشكل كافي لدعم توافقهم. وبالتالي فإن تحقق الفرضية الثانية التي نصت على أن مستوى التوافق المدرسي لدى عينة الدراسة متوسط قد.

2-3-عرض نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

- للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام (T-test)للفروق وجاءت النتائج كما يلي:

- **جدول (12) حساب الفروق لمتغير الجنس على مقياس الضغوط النفسية**

المتغير	الجنس	حجم المجموعتان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية Ddl	قيمة (T-test)	مستوى الدلالة Sig
الضغوط النفسية	اناث	65	101,80	25,932	98	2.05	0,042
	ذكور	35	88,91	36,119			

- المصدر: جداول برنامج SPSS-23

- - **القراءة الاحصائية للجدول:** تبين نتائج الجدول (12) أن قيمة الفرق (T-test) بين الجنسين تساوي (2.05) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.042) وهي قيمة أقل من (05.0) وهذا مؤشر على وجود فروق في درجات مقياس الضغوط النفسية لصالح الاناث بمتوسط حسابي (101.80) وانحراف معياري قدر (25.93)، بينما قيمة المتوسط

الحسابي للذكور يقدر (88.91)، وانحراف معياري (11.36) مما يدل على أن الإناث أكثر تعرضا للضغوط النفسية.

- **مناقشة النتائج:** وهذا الذي أكدته دراسة بن صالح (2015)، التي أوضحت أن الإناث لهن ميول أكبر نحو التعبير عن الانفعالات أكبر من الذكور، كما أنهن يتفاعلن مع الضغوط بشكل وجداني، لكن العكس من ذلك تجد الذكور يعتمدون على اساليب النكران والتهرب من الضغوط (التجنب) أو يواجهونها بأساليب المواجهة، ما يجعل الضغوط النفسية تظهر كأنها مضاعفة لدى الإناث. وهذه النتيجة تتسق مع ما أسفرت عليه دراسة العدوي وآخرين (2017)، التي أثبتت أن الإناث أكثر عرضة للضغوط في مقابل الذكور لحساسيتهن الاجتماعية وسرعة انفعالهن. كما أشارت نفس الدراسة أن الإناث أكثر عرضة للضغوط النفسية بسبب تداخل الأدوار الأسرية والاجتماعية، مما يزداد عبء الضغط عليهن، وعلى ضوء البيانات الكمية المتوصل إليها ونتائج الدارسات السابقة التي دعمتها يمكن القول ان الفرضية القائلة توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الضغوط النفسية بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث قد تحققت.

2-4-عرض نتائج الفرضية الرابعة التي تنص على أنه: لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى التوافق المدرسي بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام (T-test)للفروق وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (13) حساب الفروق لمتغير الجنس على مقياس التوافق المدرسي

المتغير	الجنس	حجم المجموعتان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية Ddl	قيمة (T-test)	مستوى الدلالة Sig
التوافق المدرسي	اناث	65	20,34	3,671	98	-,173	0,863
	ذكور	35	20,49	4,730			

المصدر: جداول برنامج SPSS-23

- **القراءة الاحصائية للجدول:** تبين نتائج الجدول (13) أن قيمة الفرق (T-test) بين الجنسين تساوي (0.173-) وهي قيمة غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.863) وهي قيمة أكبر من (0.05) وهذا يشير إلى عدم وجود فروق في درجات مقياس التوافق المدرسي بين الجنسين، حيث جاء متوسط حسابي لدرجات الإناث بقيمة (20,34) وانحراف معياري قدر ب(3.67)، وقيمة المتوسط الحسابي لدرجات الذكور يقدر ب(20.49)، وانحراف معياري (4.73) ما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في مستوى التوافق المدرسي، وبالتالي يتم قبول الفرضية الصفرية.
- **مناقشة النتائج:** وتقاطعت هذه النتيجة مع ما أسفرت عليه دراسة بن صالح(2015)، حيث أظهرت أن عوامل التوافق أو سوء التوافق ليس له علاقة بالجنس بل يرتبط في الغالب بمتغيرات أسرية ونفسية ومدرسية، ودعمت دراسة العدوي وآخرون(2017) بوجود فروق بسيطة بين الذكور والإناث في مستوى التوافق المدرسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. وفي ذات السياق، أوضحت دراسة بن عابد وعيسو (2022) أن الفروق في التوافق بين الذكور والإناث لا تكاد تذكر وفي أغلب الأحيان تأتي غير دالة إحصائيا لتشابه الظروف بين الجنسين ومعايشة نفس البيئة المدرسية ونفس الضغوط والتعامل مع ذات الظروف الاجتماعية، خاصة تلاميذ شهادة البكالوريا التي تتسم مرحلتهم بضغوطات نفسية واجتماعية وتربوية متشابهة لحد بعيد بغض النظر عن الجنس. ويمكن أن يعزى هذه التقارب في التوافق المدرسي إلى كون الجنس لم يصبح عاملا محددا في تباين بعض المتغيرات المرتبطة بالبيئة المدرسية نظرا للتطور المجتمعي وتغير نظرته لتعليم البنت مثلما كان في السابق، بل وأصبح خروج الأنثى للدراسة بدون قيود أو شرط سلوكا عاديا مع توفر نفس الحقوق. هذه العوامل أسهمت في تقارب أدوار الجنسين داخل المدرسة وبالتالي تقارب في درجات التوافق. وعلى ضوء هذه النتائج التي تقاطعت فيها الدراسات السابقة والدراسة الحالية التي نصت فرضيتها على عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى التوافق المدرسي بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس قد تحققت.

2-5-عرض نتائج الفرضية الخامسة التي نصت على أنه: توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المدرسي لدى عينة الدراسة. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام برنامج الحزمة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط (r)	الدلالة الإحصائية (Sig)
الضغوط النفسية	97.29	34.30	0.264	008.0
التوافق المدرسي	19.71	3.87		

الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS-23) لحساب العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المدرسي باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(14) يوضح: معامل الارتباط بين متوسطي درجة الضغوط النفسية والتوافق المدرسي

- **القراءة الاحصائية للجدول:** يتبين من الجدول (14) أن قيمة العلاقة بين متوسطي درجة الضغوط النفسية والتوافق المدرسي (r=0.264)جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.008) وهي قيمة أقل من (05.0) مما تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة لكنها ضعيفة بين الضغوط النفسية والتوافق المدرسي.

- **مناقشة النتائج:** تتفق دراسة بن صالح(2015)، مع الدراسة الحالية بشكل جزئي حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغط النفسي والتوافق المدرسي لدى المراهقين، مما يدل أنه كلما زادت الضغوط النفسية انخفض مستوى التوافق المدرسي أي ان هناك اختلاف في اتجاه العلاقة (علاقة موجبة وضعيفة في الدراسة الحالية، وسالبة في دراسة بن صالح) وقد يُعزى هذا الاختلاف إلى ظروف سياق الدراسة أو خصائص العينة أو أداة الدراسة، مع اننا لا نستبعد بعض المشاكل في التطبيق المتمثلة في بعض التلاميذ الذين لم يكن لديهم الرغبة في التعاون. كما أظهرت دراسة بن عابد وعيسو(2022) إلى أن البيئة المدرسية تزيد من حدة الضغوط النفسية خاصة في فترة الامتحانات المصيرية مثل امتحان شهادة البكالوريا، وهذا ما يدعم فكرة أن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية والذي ربما يكون سببا في انخفاض التوافق المدرسي نتيجة الشعور بالتوتر والقلق والخوف من المستقبل. كما تقاطعت نتيجة دراستنا مع نتيجة دراسة العدوي وآخرون (2017) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية

دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية والبيئية، مما قد يفسر إلى أن الضغوط النفسية لا تؤثر بمعزل عن بيئة افراد العينة، بل قد تؤثر بطريقة أو بأخرى على التوافق المدرسي من خلال تفاعلها مع العوامل المحيطة.

- **خاتمة:**

هدفت هذه الدراسة للتعرف على مستوى الضغوط النفسية والتوافق المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، وإن كان هناك علاقة بينهما، والكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس وبعد معالجة البيانات بالأساليب الإحصائية المناسبة، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

– مستوى الضغوط النفسية جاء مرتفعا لدى أفراد العينة عكس ما ذهبت إليه الفرضية الأولى، وهو ما يدل على أن التلاميذ يعيشون قدرا من الضغوط لا يستهان به والمرتبط بالبيئة المدرسية والحالة الاجتماعية والاسرية وخاصة توترهم من الامتحانات وقد كان تطبيق المقياس قريب من أيام اجرائها.

– مستوى التوافق المدرسي جاء مرتفعا نوعا ما وهو أقرب من المتوسط منه الى المرتفع، مما يعكس وجود صعوبات نسبية في التوافق المدرسي لدى التلاميذ لمتطلبات الحياة المدرسية ومشكلاتها.

–وجود فروق دالة إحصائيًا في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ما يشير إلى أن التلميذات يعانين من مستويات ضغط نفسي أعلى مقارنة بالذكور.نظرا لطبيعة التكوين الانفعالي والاجتماعي ولان الذكور اكثر مقاومة لها.

– عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق المدرسي تعزى لمتغير الجنس ما يشير إلى تقارب في التوافق المدرسي بين الذكور والاناث بسبب تواجدهم في نفس البيئة المدرسية ومعايشتهم لنفس الظروف، ولم يعد الجنس محورا للفروق في بعض المتغيرات المرتبطة بالمدرسة مثل (التكيف المدرسي، الدافعية، التوافق النفسي، و التوافق المدرسي كما هو الشأن في هذه الدراسة).

– وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والتوافق المدرسي لكنها ضعيفة، ويبدو ان هناك أسباب أخرى أدت الى هذه النتيجة والتي قد تكون مرتبطة بالوضعية النفسية للتلاميذ في الإجابة على المقياس كالنقص في التركيز وعدم اخذ الإجابة مأخذ الجد.

– **مقترحات الدراسة:** على ضوء هذه النتائج يمكن أن نقدم بعض الاقتراحات كما يلي:

- تنظيم ورشات وانشطة تكوينية في مهارات إدارة الضغوط النفسية موجهة للأساتذة والتلاميذ في نفس الوقت.
- دور مستشار التوجيه يظل ضروريا لتطبيق برامج إرشادية لمرافقة التلاميذ في كل المراحل خاصة في الأقسام النهائية.
- تعزيز ثقة التلميذات بأنفسهن خاصة وهن في فترة مراهقة فيجب أن تخصهن الإدارة المدرسية بالدعم النفسي المستمر للحد من تأثرهن بالضغوط المختلفة.
- إشراك الأباء والأمهات في البرامج التوعوية من اجل اختيار أفضل الأساليب لمواجهة الضغوط ودعم بناتهن وأبنائهم نفسيًا.
- نقترح القيام بدراسات متخصصة في هذا المجال تركز على متغيرات نفسية واجتماعية واقعية تعيشها هذه الفئة وإيجاد حلا لها.

قائمة

المراجع

المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم، القرش.(2013). مهارات التدريس الفعال.ط1. الجزائر: دار النجاح للنشر والتوزيع.
- أحمد عزّت، راجح.(1979). أصول علم النفس. القاهرة: دار المعارف
- أحمد نايل، العزيز.(2009).التعامل مع الضغوط النفسية. ط1. رام الله: دار الشروق.
- أدهم، إسماعيل، وخديدة، إسماعيل. (2016). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مدرسي جامعة دهوك. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 79(77)، 179–157.
- أنور محمد، الشرقاوي.(2012).التعلم نظريات وتطبيق. مصر:مكتبة الأنجلو المصرية
- بابش، عتيقة. (2016). بعض مؤشرات الصحة النفسية (تقدير الذات، التكيف النفسي) وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي دراسة ميدانية بثانوية الجديدة فايد السعيد، ببلدية حمام الضلعة. رسالة الماجستير في علوم التربية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- بدوي، عبد الرحمن. (1977). مناهج البحث العلمي(ط3). وكالة المطبوعات. الكويت.
- بن الزاوي، ناجية.(2013). علاقة اساليب المعاملة الوالدية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط " دراسة ميدانية ببعض متوسطات مدينة تقرت ".رسالة ماجستير، جامعة قايدي مرباح ورقلة، الجزائر. www.bu.uniy_ouargla.dz
- بن صالح، هداية. (2015). الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية–جامعة الشهيد حمة لخضر–الوادي، العدد11، 86–97.

- بن عباد، فتحي، وعيسو، عقيلة. (2022). الضغوط النفسية المدرسية. مخبر القياس النفسي والدراسات النفسية جامعة البليدة–2.الملتقى الوطني حول: الاضطرابات النفسية للطفل في الوسط المدرسي (التشخيص والتكفل النفسي).
- بو صفرة، دليلية.(2011).الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم " 18 – 21 " سنة. رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزة ، الجزائر. www.ponst.cerist.dz
- جمعة السيد، يوسف.(2003). النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية. ط1. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع
- حسن، شحاتة وزينب، النّجار.(2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية. لبنان:الدار المصرية اللبنانية
- حسين، طه عبد العظيم وسلامة، حسين وعبد العظيم. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. دار الفكر للنشر.
- حشمت، أحمد والباهي، حسين.(2006). التوافق النفسي والتوازن الوظيفي.ط1.القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- خلفان، رشيد، وآخرون. (2017). التوافق الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط. مجلة المرشد، 7(1).
- خلفان، رشيد، وآخرون. (2017). التوافق الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط. مجلة المرشد، 7(1)،
- خماد، محمد، وبن نويوة، سعيد. (2023). الضغوط النفسية والمدرسية وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة العلوم الإنسانية،34(2)، ص.527–542.
- دالين، ديوبولد فان. (1986). مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة محمد نبيل نوفل وطلعة منصور غليان)، مكتبة الأنجلو المصرية. مصر

- الداهري، صالح.(2008). أساسيات التوافق النفسي والإضطرابات السلوكية والإنفعالية.ط1.الأردن: دار صفاء
- رشاد عبد العزيز، موسى.(1994). علم النفس الدافعي. مصر: دار النهضة العربية
- رشاد، عبد العزيز عبد الباسط.(1999). دراسات نفسية.ج4.المكتبة الأنجلو المصرية، دار الشروق للنشر
- رضوان، إبراهيم بوناب.الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز، رسالة ماجيستار (منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة فرحات عباس، سطيف، 2012/2013
- زهران، عبد السلام.(2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي.ط1. مصر: عالم الكتب.
- السفاسفة، محمد وعربيات، أحمد.(2005). مبادئ الصحة النفسية.الأردن: المكتبة الوطنية.
- سفيان، نبيل.(2004). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي.ط1.القاهرة
- الشاذلي، عبد الحميد.(2001). الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية.ط2. القاهرة: المكتبة الجامعية.
- شيبة، لخضر. (2015). الدافعية للتعلم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الدراسي تلاميذ السنة الثانية ثانوي. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- شيلي، تايلور.(2008).علم النفس المرضي، ترجمة: وسام درويش.ط1. عمان: دار حامد للنشر والتوزيع

- صالح، أبو حطب.(2003). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في غزة، رسالة ماجيستار (غير منشورة)، جامعة عين شمس بالتعاون مع جامعة الأقصى، غزة.
- صلاح الدين، شروخ.(2003).منهجية البحث العلمي. الجزائر:دار العلوم
- صولي، ايمان. (2014). المناخ المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط والثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة ورقلة.
- طه، عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم حسين.(2006). استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية. ط1. عمان: دار الفكر
- العدوي، وآخرون. (2017). الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية. مجلة العلوم البيئية معهد الدراسات والبحوث البيئية، عين شمس، مجلد43، الجزء الأول.
- عزت، محمد عبد العظيم. (2010). أصول البحث الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية.
- عفراء، إبراهيم العبيدي. (2013). التفكير (الإيجابي، السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة العربية لتطوير التوافق، 4(7).
- علي، حمدي.(2000).سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل ط2. مصر: المكتبة الجامعية
- علي، عسكر.(2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط3. الجزائر: دار الكتاب الحديث
- عمار الطيب، كشرود.(1994).معجم مصطلحات علم النفس الصناعي والتنظيمي والإدارة (إنجليزي–عربي).ط1.ليبيا: دار الكتب الوطنية
- عمر وصفي، عقيلي.(2005).إدارة الموارد البشرية المعاصرة. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع

- عوض، عباس.(1996). موجز في الصحة النفسية. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- فاروق، السيد عثمان. (2008). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فاروق، عبده فلية والسيد عبد المجيد.(2009). السلوك التنظيمي في المؤسسات التعليمية.ط2. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع
- فاطمة عبد الرحيم، النوايسة.(2013).الضغوط والأزمات وأساليب المساندة. ط1. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع
- فائق فوزي، عبد الخالق.(1996). ضغوط العمل، مجلة آفاق إقتصادية، إتحاد غرف التجارة والصناعة في دولة الإمارات، مجلد ،17 عدد 67
- فتيحة، بن زروال العنف.(2003). كمظهر من مظاهر الإجهاد – العنف والمجتمع مداخل معرفية متعددة.أعمال الملتقى الدّولي الأول، جامعة محمد خيضر. بسكرة، الجزائر
- كامل، ساهر.(1999). سيكولوجية النمو.مصر: مركز الإسكندرية للكتاب.
- لبوز، عبد الله، وحجاج، عمر. (2013). علاقة أساليب التنشئة داخل الأسرة بتوافق التلميذ داخل المدرسة –دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة ورقلة – الملتقى الوطني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة (09 – 10 أفريل) جامعة ورقلة.
- لشناوي عبد المنعم الشناوي زيدان (1998) ، المرجع السابق ، ص ص 9 – 62
- لمياء، بولخراص.(2015).أساليب المعاملة الوالدية السيئة وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط " دراسة ميدانية لدى عينة من متوسط الشهيد عاشوري مصطفى ، بسكرة " رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر. بسكرة، الجزائر.
- لوكيا، الهاشمي.(2006). الإجهاد، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة منتوري، قسنطينة، عين مليلة الجزائر.

- ماجدة، بهاء الدين.(2008).الضغط النفسي مشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط1. عمان: دار الوفاء للنشر والتوزيع
- محمد حسن، محمد حمدات.(2007). السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية. عمان: دار حامد للنشر
- محمد عبد العزيز، المجيد.(2005).سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر
- ملحم، سامي محمد. (2002). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دار المسيرة.
- ناضل، وجيه ومحمد، شعت.(2006). تأثير الصدمة النفسية في تطور كرب ما بعد الصدمة والحزن بين الأطفال، رسالة ماجيستار (غير منشورة)، كلية الصحة العامة، جامعة القدس
- الهابط، محمد.(2003).التكيف والصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية.ط2.القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- هارون توفيق، الرشيدي.(1999).الضغوط النفسية طبيعتها ، نظرياتها، علاجها برنامج لمساعدة الذات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية
- الهواني، هاني حسين حسين. (2005). مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية لدى طالب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية "دراسة مقارنة "، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 1.
- هيجان.(1998). ضغوط العمل – منهج شامل لدراسة الضغوط، مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها.ط1.الرياض: معهد الإدارة العامة
- وليد، السيد خليفة.(2008).الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي. ط1. الإسكندرية: دار الوفاء.

باللغة الأجنبية:

- Lazarus, R, S & Folkman. (1984). Psychological stress and the coping process. New York: Graw Hill.
- Mechanic.D, Students under stress, study in the social psychology of adaptation, the University of Wixonsim press, 1978.
- Norbert Sillamy, dictionnaire du psychologie, la rouse, Paris, 2003.
- Selye.H, the stress concepttody in I.L kufash L.P xhlesinger et .AT (EDS) Hamd book on stress and anxiety, San Francisco jossy bass, 1981.
- Smirnov, N. V. (1948). Table for estimating the goodness of fit of empirical distributions. Annals of Mathematical Statistics, 19(2), 279–281. https://doi.org/10.1214/aoms/1177730256
- Stuart, Sutheriond, Macmillan dictionary of psychology, the Macmillan press, LTD .London and basing stake, 1997.
- Werner, E., & Smith, R. (1982). Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York: Adams, Bannister and Cox .

الملاحق

الملحق رقم (01) المقابلة

- **المقابلة حول متغير " الضغوط النفسية"**: تمت مقابلة جماعية مع مجموعة من التلاميذ في ساحة الثانوية وتم استجوابهم من خلال طرح الأسئلة التالية:

س1: كيف تصفون تجربتكم في الثانوية؟

س2: ما هي في رأيكم الأمور التي تسبب لكم ضغوط في الثانوية؟

س3: هل يساعدكم المستشار في تخطي الصعاب ويمد لكم يد المساعدة؟

س4: هل تشعرون أن الاسرة تساعدكم وتدعمكم؟

س5: هل زار أحدكم مستشار التوجيه منذ انتقلتم للثانوية؟

س6: هل تمارسون الرياضة وأنشطة أخرى ماعدا الدروس؟

- **المقابلة حول متغير " التوافق المدرسي"**

س1: هل تجدون أنّ الثانوية بيئة مريحة وتتفق مع رغبتكم في النجاح؟

س2: كيف تجدون جو الدراسة في الثانوية؟

س3: هل ربطتم علاقات صداقة مع بعضكم البعض، هل تتعاونون في حل واجباتكم؟

س4: هل خطر ببال أحدكم انه يترك الثانوية لأنها لم تعجبه؟

س5: وهل شعر أحدكم بالرغبة في الغياب او التسرب المدرسي، او تغير الثانوية؟

س6: ما هي الأمور التي تجعلك تكره الثانوية؟

الملحق رقم (02): مقياس: الضغوط النفسية

يهدف المقياس إلى قياس الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

أخي التلميذ أختي التلميذة:

نرجو منك الإجابة على هذه الفقرات المقترحة بكل صدق وموضوعية والتي تندرج في إطار البحث العلمي ونعلمك أنه ليست هناك إجابة صحيحة أو خاطئة وإنما هو قياس مؤشرات الضغوط النفسية لديك، لذلك نرجو منك أن تضع علامة (x) في الخانة التي توافق اختيارك.

الجنس : ذكـــر ☐ أنثـــى ☐

الرقم	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
1	تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام)				
2	أشعر أني متعب نفسيا.				
3	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الأخرين.				
4	أعاني من سرعة خفقان القلب.				
5	أعاني من كثرة النسيان.				
6	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري.				
7	أفضل الانسحاب عن الآخرين.				
8	أعاني من مشاكل هضمية.				
9	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.				
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.				
11	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو شفهية.				
12	أعاني من صداع متكرر.				
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية.				
14	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي.				

15	يميز والدي أو إحداهما بيني وبين أشقائي.				
16	أعاني صعوبة في النوم.				
17	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له.				
18	أشعر أني مهموم دائما.				
19	لا أثق في الناس.				
20	أشعر بالتعب الجسدي دون سبب.				
21	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.				
22	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها.				
23	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.				
24	أعاني صعوبة في التنفس.				
25	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية.				
26	أشعر بأني فاشل.				
27	علاقاتي بعائلتي متوترة.				
28	أعاني من اضطرابات في الشهية.				
29	أعاني من اضطرابات في فهم المقررات الدراسية.				
30	أشعر بالحزن معظم الأوقات.				
31	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم.				
32	أشعر بالإرهاق طوال الوقت.				
33	تنقلب حياتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر				
34	لا أحد يفهمني.				
35	أشكو من الغيثان.				
36	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.				
37	أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم.				
38	أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم.				

39	أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات.				
40	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم.				
41	أعاني من الارتعاش.				
42	أخاف من الفشل الدراسي.				

الملحق رقم (03): مقياس: التوافق المدرسي

يهدف المقياس إلى قياس التوافق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

أخي التلميذ أختي التلميذة..

نرجو منك الإجابة على هذه الفقرات المقترحة بكل صدق وموضوعية والتي تندرج في إطار البحث العلمي ونعلمك أنه ليست هناك إجابة صحيحة أو خاطئة وإنما هو قياس مؤشرات الضغوط النفسية لديك، لذلك نرجو منك أن تضع علامة (x) في الخانة التي توافق اختيارك.

الجنس: ذكور ☐ اناث ☐

التخصص: علمي رياضي أدبي اقتصاد

رقم البند	البنود	نعم	لا
01	هل غالبا من تنظر من نافذة أبواب القسم أو الملصقات على جدران القسم أثناء الدرس؟		
02	هل أخذ منك الأستاذ أشياء كنت تعبث بها أثناء الدروس (أو طلب منك عدم العبث بها)؟		
03	هل يكون عملك عادة نظيفا ومرتبا؟		
04	هل تحاول غالبا الإجابة على الأسئلة التي يوجهها لك الأستاذ؟		
05	هل تتحدث غالبا مع التلميذ المجاورة لك اثناء الدرس؟		
06	هل تقوم أحيانا بقضاء بعض المهام لأستاذ؟		
07	هل تجد من الصعب عليك الجلوس ساكنا في مكانك مدة طويلة؟		
08	هل يسهل عليك قراءة ما كتبته؟		

09	هل تبلي كتبك بسرعة؟		
10	هل تحضر غالبا إلى الحصص متأخرا؟		
11	هل تكون في العادة هادئ في القسم؟		
12	إذا وجه الأستاذ سؤالا للتلاميذ، هل غالبا ما ترفع اصبعك طالبا للإجابة؟		
13	هل تستغرق أحيانا في أحلام اليقظة اثناء الدرس؟		
14	هل تحضر معك قلمك بصورة دائمة إلى الدروس؟		
15	هل غالبا ما عاقبك الأستاذ؟		
16	هل تؤدي واجبك المطلوب منك دائما في الوقت المناسب؟		
17	هل اشتركت في أي خلاف حاد ومشاجرة مع زملائك في الثانوية؟		
18	هل غالبا ما سكبتَ سوائل أو أسقطتَ أشياء داخل القسم؟		
19	هل تذهب للجامعة مع رفقائك؟		
20	هل غالبا ما توجه انتباهك للأستاذ أثناء الحديث؟		
21	هل سبقت أن وجهت لأستاذ أية أسئلة؟		
22	هل يمكنك الاستمرار في أداء العمل الذي تقوم به لمدة طويلة؟		
23	هل عادة تكون معك كل كتب والأدوات التي تحتاجها أثناء الدرس؟		
24	هل أحيانا تترك ما تقوم به من عمل دون أن تنتهي منه؟		
25	هل غالبا ما تؤدي عملك معتمدا على نفسك؟		
26	هل سبق أن حاولت دفع زملائك بقوة خارج أو داخل القسم؟		
27	إذا لم تستطيع القيام بالعمل المطلوب منك، هل تطلب المساعدة من الأستاذ؟		
28	هل غالبا تستأذن لكي تغادر القسم؟		
29	هل تنفذ دائما ما يطلب منك دون تذمر؟		
30	هل ترد مباشرة على توبيخ مدرسك لك؟		
31	هل أحيانا تبدأ بالضحك في القسم؟		
32	هل ترفع صوتك بالإجابة في قاعة الأساتذة إذا احتجت الى مساعدة؟		
33	هل تذهب الى الأستاذ في قاعة الأساتذة إذا احتجت الى مساعدة؟		
34	هل دائما تطلب الإذن من الأستاذ قبل أن تتترك مكانك؟		

الملحق رقم(05): نتائج الدراسة الاساسية

ملحق1: اختبار اعتدالية التوزيع للمقياسين

Test Kolmogorov-Smirnov pour un échantillon

		الدراسي_التفوق	النفسية_الضغوط
N		100	100
Paramètres normaux[a,b]	Moyenne	19,71	97,29
	Ecart type	3,870	30,347
Différences les plus extrêmes	Absolue	,121	,072
	Positif	,098	,050
	Négatif	-,121	-,072
Statistiques de test		,121	,072
Sig. asymptotique (bilatérale)		,001[c]	,200[c,d]

a. La distribution du test est Normale.

b. Calculée à partir des données.

c. Correction de signification de Lilliefors.

d. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

ملحق2: البيانات الوصفية للمقيسين

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الدراسي_التفوق	100	11	34	19,71	3,870
النفسية_الضغوط	100	21	168	97,29	30,347
N valide (liste)	100				

ملحق3: المقارنة بين الوسط الحسابي لمقياس الضغوط النفسية والمتوسط الفرضي

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 63					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
النفسية_الضغوط	11,299	99	,000	34,290	28,27	40,31

ملحق4: المقارنة بين الوسط الحسابي لمقياس التوافق المدرسي والمتوسط الفرضي

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 17					
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Inférieur	Supérieur
الدراسي_التفوق	7,003	99	,000	2,710	1,94	3,48

ملحق5: معامل بيرسون لحساب العلاقة بين درجات الضغوط النفسية والتوافق المدرسي

Corrélations

		الدراسي_التفوق	النفسية_الضغوط
الدراسي_التفوق	Corrélation de Pearson	1	,264**
	Sig. (bilatérale)		,008
	N	100	100
النفسية_الضغوط	Corrélation de Pearson	,264**	1
	Sig. (bilatérale)	,008	
	N	100	100

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

ملحق6: حساب الفروق لمتوسطي درجات مقياس الضغوط النفسية لمتغير الجنس

Statistiques de groupe

	Groups	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
النفسية_الضغوط	1	65	101,80	25,932	3,216
	2	35	88,91	36,119	6,105

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
النفسية_الضغوط	Hypothèse de variances égales	6,715	,011	2,058	98	,042	12,886	6,261	,461	25,310
	Hypothèse de variances inégales			1,867	53,310	,067	12,886	6,901	-,953	26,725

ملحق7: حساب الفروق لمتوسطي درجات مقياس التوافق المدرسي لمتغير الجنس

Statistiques de groupe

	Groups	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المدرسي_التوافق	1	65	20,34	3,671	,455
	2	35	20,49	4,730	,800

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
المدرسي_التوافق	Hypothèse de variances égales	2,601	,110	-,173	98	,863	-,147	,853	-1,841	1,546
	Hypothèse de variances inégales			-,160	56,476	,873	-,147	,920	-1,990	1,696

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع: الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المدرسي لدي تلاميذ السنة الاولي ثانوي

إعداد الطلبة:

1- جميات صليحة رقم التسجيل: 07075115833

2- زيتوني فوزية رقم التسجيل: 07075114244

القسم: علم النفس **الشعبة:** علوم التربية **التخصص:** ارشاد وتوجيه

إشراف: بوحملة حليمة **الرتبة:** د. بوحملة حليمة

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2024 2025

وأسمح بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة والتقييم.

موافقة وإمضاء الأستاذ المشرف:

رئيس فريق الاختصاص

رئيس القسم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

University Mohamed Boudiaf of M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

Faculty of Humanities and Social Sciences

نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

الرقم: /2025

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي (ة) أدناه:

السيد (ة): جميات صليحة

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل البطاقة التعريف الوطنية رقم :211300638

الصادرة بتاريخ: 28/01/2025 عن دائرة: ولاد دراج/المسيلة

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية الاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علوم التربية إرشاد والتوجيه تحت رقم التسجيل: 07075115833

والمكلف بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المدرسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي

أصرح بشرفي بأنني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه

المسيلة في:28/05/2025

إمضاء المعني (ة):

المرجع القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في 28-07-2016 المحدد لقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

الرقم: /2025

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي (ة) أدناه:

السيد (ة): زيتوني فوزية

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل البطاقة التعريف الوطنية رقم :203374874

الصادرة بتاريخ: 09/92/2018 عن دائرة: المسيلة

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية الاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علوم التربية إرشاد والتوجيه تحت رقم التسجيل: 07075114244

والمكلف بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المدرسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي

أصرح بشرفي بأنني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه

المسيلة في:28/05/2025

إمضاء المعني (ة):

المرسوم الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28-07-2016 المحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها