



جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الإجتماعية

شعبة علم النفس



قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

سامية عدائكه

إعداد الطالبتين:

صفاء زيبيدي

هدى قنور

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
عاتكة غرغوط	أستاذ محاضر أ	جامعة الشهيد حمه لخضر -	رئيسا
سامية عدائكه	أستاذ محاضر ب	جامعة الشهيد حمه لخضر -	مشرفا ومقررا
أحمد جلول	أستاذ محاضر أ	جامعة الشهيد حمه لخضر -	عضوا

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شكر وعرّفان

مصدقاً لقوله صلى الله عليه وسلم من لا يشكر الناس لا يشكر الله. نشكر الله المعطى المنان الواحد المستعان الذي جعل لنا الصعب سهلاً فأضاء لنا الطريق، فسرنا معه دون رفيق فأخرجنا بهذا الجهد إلى النور ووقفنا بما قدمناه متواضعاً ميسوراً فبحمده سبحانه ولا نحصى ثناء عليه.

وبعد.... نتقدم بالشكر والوفاء و الامتتان بالفضل لأهل الفضل واعترافاً بالجميل والشكر الجزيل إلى الأستاذة الفاضلة سامية عدائكة التي منحتنا الوقت والعلم والنصح والتوجيه فكان لها الأثر والفضل بعد الله عز وجل في إعداد هذا العمل. كما نشكر جميع أساتذة معهد العلوم الاجتماعية خاصة وأساتذتنا في جامعة حمة لخضر بالوادي عامة على ما بذلوا من جهد وحسن التوجيه والنصح والإرشاد وسداد الرأي.

وإلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل وأسأل الله تعالى أن يجزى الجميع خير الجزاء وأن يجعل مساعدتهم في ميزان حسناتهم .

وإلى كل من رفع راية العلم في كل مكان وزمان

الطالبات

☞ زبيدي صفاء

☞ قدور هدى

إهداء:

عانيت الكثير من الصعوبات ...

وها أنا اليوم والحمد لله أودع الليالي وأمحو تعب الأيام، وأختتم مشواري الدراسي بين
دفتي هذا العمل المتواضع، فالحمد لله الذي وفقني في إتمام هذا العمل

ولأنه من لا يشكر الناس لا يشكر الله

أهدى هذا العمل المتواضع إلي من لا يمكن للأرقام أن تحصى فضائلهما إلي
والذي العزيزين

أمي الحنون أبي الغالي حفظهم الله و أطال في عمرهم

إلي أعلى كنز وأعظم نعمة من الله عليا بها رفيق الدرب وسندي في الحياة زوجي
العزيز

إلي إخواتي وأخواتي و زوجاتهم وأزواجهم الأعزاء

إلي زهور الياسمين وعبق الرياحين أحفادنا الغاليين...

إلي عماتي وأخوالي وخالتي و إلي كل الأهل والأقارب

إلي كل أساتذتي الذين أحسنوا تعليمي منذ نعومة أظفاري ومنحوني عصارة جهدهم
وخلصة تجربتهم في الحياة

وإلي كل من كانوا لي ذخرا وسلاحاً إلي كل أصدقائي وصديقاتي ولكل زملائي بدفعة
علم النفس الدراسي 2020.... وإلي كل قارئ رصين وأجعل اللهم رسالتي فرج من كل
ضيق

صفاء زيدي

إهداء

أهدي هذا العمل البسيط إلي والدي الكريمين، نبع الحنان والعطاء وعنوان التضحية
أطال الله في عمرها.

إلي زوجي الغالي الذي مد لي يد العون وتحمل معي عناء الدراسة

إلي أخواتي وأخواتي وأزواج أخواتي وأبنائهم حفظهم الله ورعاهم

إلي صديقاتي وزملائي في الدراسة

إلي أساتذتي الكرام الذين ساهموا في إنجاح هذا العمل المتواضع

إلي كل من ساندني من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة

هدى قدور

ملخص الدراسة:

تناولت الدراسة موضوع هام ألا وهو قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وكان الهدف من الدراسة معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا.

ولتحقيق هدف الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي الإرتباطي بماله من خصائص تخدم موضوعنا.

ونظرا لظروف جائحة كورونا التي مرت بها بلادنا، فقد تعذر علينا النزول إلى الميدان و تطبيق الأدوات و لكن سنقدم تصوراً على ما كنا سنقوم بها

مقياس قلق المستقبل ل زينب شقير (2015)، ومقياس التوافق الدراسي ليونجمان (1979) و الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون.

- اختبارات تأسست لعينتين مستقلتين .

- اختبار التباين الأحادي

كنا سنطبق هذه الأدوات على عينة قوامها 150 تلميذ بكالوريا، 75 تلميذ من شعبة العلوم و 75 تلميذ من شعبة الآداب.

وكانت فرضيات دراستنا كالاتي:

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لدي تلاميذ البكالوريا.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس لدي تلاميذ البكالوريا.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الشعبة لدي تلاميذ البكالوريا.

- Summary of the study:

The study dealt with an important topic, namely the future concern and its relation to the academic agreement of students who are to be admitted to the Baccalaureate degree, and the aim of the study was to know the relationship between the future concern and academic agreement of the Baccalaureate pupils.

To achieve the objective of the study, we have used the descriptive, descriptive, and subjective methods that serve our subject.

Due to the desolation of our country, we were unable to get down to the square and implement the tools but we would provide a perspective on what we were going to do

The future concern gauge for SHQAIR Zeinab (2015), and the Longman (1979) and academic consensus scale

The following statistical methods:

- Pearson correlation coefficient.
- Test of T established for two separate eyes.
- Single contrast test

We would have applied these tools to a sample of 150 students in the bacteria, 75 students from the Science Division, and 75 students from the Literature Division.

* Our study hypotheses were as follows:

1- There is a statistically significant relationship in the level of future concern and academic consensus of the baccalaureate pupils.

2- There are statistically significant differences in the level of concern for the future, which are attributable to the Baccalaureate sex variant.

3- There are statistically significant differences in the level of school compatibility attributed to the baccalaureate sex variable.

4- There are statistically significant differences in the level of concern for the future, which are attributable to the Division's variant in the Baccalaureate pupils.

5- There are statistically significant differences in the level of academic conformity attributable to the Division's variant in the Baccalaureate pupils.

الفهرس

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى	رقم المحتوى
أ	شكر و عرفان	
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية	
ج	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية	
د	فهرس المحتويات	
ز	فهرس الجداول	
ح	فهرس الملاحق	
1	مقدمة	
الجانب النظري		
الفصل الأول		
الإطار العام للدراسة		
6	الإشكالية	1
9	تساؤلات الدراسة	2
9	فرضيات الدراسة	3
10	أهداف الدراسة	4
11	أهمية الدراسة	5
11	الدراسات السابقة والتعقيب عليها	6
19	التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة	7
الفصل الثاني		
قلق المستقبل		
21	تمهيد	
22	تعريف القلق	1
23	أسباب القلق	2

24	مستويات القلق	3
26	النظريات المفسرة للقلق	4
29	تعريف قلق المستقبل	5
31	الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل	6
32	أسباب قلق المستقبل	7
33	سمات ذوي قلق المستقبل	8
35	التأثيرات السلبية لقلق المستقبل	9
36	خلاصة	
الفصل الثالث التوافق الدراسي		
37	تمهيد	
38	تعريف التوافق	1
39	نظريات التوافق	2
43	تعريف التوافق الدراسي	3
44	العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي	4
45	مظاهر سوء التوافق الدراسي	5
47	مظاهر السلوك التوافقي للتلميذ	6
49	خلاصة	
الجانب الميداني الفصل الرابع إجراءات الدراسة الميدانية		
51	تمهيد	
52	تعريف المنهج	1
53	الدراسة الاستطلاعية	2
54	أدوات الدراسة	3
55	خلاصة	

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
57	توزيع البنود على الأبعاد في مقياس التوافق الدراسي	1
57	طريقة تصحيح بنود مقياس التوافق الدراسي	2

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
66	استبيان قلق المستقبل	1
70	استبيان التوافق الدراسي	2

مقدمة:

يعد القلق واحداً من المشاعر الأساسية الطبيعية لدى الإنسان مثله مثل الغضب والفرح والحزن التي ترافق الإنسان منذ لحظات الولادة حتى نهاية الحياة. ويظهر القلق في المواقف التي يقيمها الفرد على أنها مهددة وغير مضمونة وتصعب السيطرة عليها، ويشعر الفرد بالانزعاج والضيق منها، ويتفق الباحثون النفسانيون مع النتائج البحث البيولوجي على أن القلق أو الخوف عبارة عن شكل طبيعي من ردود الأفعال المتجذر بيولوجياً في عضويتنا، إذ يحتمل أن يكون كل الناس قد عانوا ولو مرة واحدة على الأقل من القلق في المواقف الخطيرة أو المهددة التي تعترضنا كالقلق الامتحان والزواج و الانتقال إلى بيئة أخرى (حسين. 2012.13).

حيث أصبح القلق هو السمة السائدة في هذا العصر، وقد أستشعر بعض العلماء هذه الخاصية منذ وقت مبكر من هذا العصر، فمنذ عام 1947م حيث أطلق كاماس على القرن العشرين قرن الخوف، وبعده سماه أودين بعصر القلق، وفي منتصف القرن عدد ماى المواقف العديدة التي تواجه الإنسان وتسبب له القلق، منها ما هو ظاهر مثل التهديدات من الحروب، والأقل منها ظهوراً مثل الحيرة الداخلية والارتباك النفسي وعدم الأمان (محمد عبد العزيز. 2013.60).

والواقع أن القلق وجهين مختلفين، فمن جهة قد يساعد القلق الإنسان على تحسين ذاته وعلى الإنجاز والوصول إلى مستويات أعلى من الكفاءة، ومن جهة الأخرى، يمكن للقلق أن يحطم الإنسان ويشيع التعاسة في حياته وحياة المحيطين به. أن الفرق بين وجهي القلق يكمن في الدرجة التي يكون عليها. وهو الذي مثله كباقي جوانب حياة الإنسان والتي يفضل دائماً أن تكون على درجة من الاعتدال.

وتبقي الحاجة الأساسية للإنسان في هذا الصدد وهي اكتسابه المعرفة المناسبة لاستخدام القلق بطريقة بناءة، وأن يكون الإنسان سيد القلق ولا يكون عبداً له. (غريب عبد الفتاح. 1993.4).

وللقلق الكثير من الوجوه و الأشكال ولعل من أهمها قلق المستقبل الذي يعد أحد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي. حيث يعتبر التفكير في المستقبل سمة بشرية ظهرت مع الإنسان منذ فجر التاريخ بحثاً عن غد أفضل، فأصبح وكأنه غريزة إنسانية فطرية، وقد تزايد هذا الاهتمام في العقود الأخيرة بشكل واضح نتيجة القلق والاضطراب الذي يعيشه الإنسان من جراء المشاكل والمشاكل و الأزمات الاقتصادية والاجتماعية، بالإضافة إلى التطور العلمي الهائل المتسارع في جميع الميادين.

ويرى زاليكسى أن كل أنواع القلق تقريبا يتضمن عنصر المستقبل لكن المستقبل هذا يكون محددًا جيداً ربما لدقائق أو ساعات أو أيام على الأكثر أما مفهوم عنصر المستقبل فيرى زاليكسى بأنه يشير إلى المستقبل الممثل بمسافة زمنية أكبر وبأنه يمكن تصور المستقبل كالحالة من التخوف والغموض والخوف والهلع والاكتراث لتغيرات تصور غير موثوق الشخصية البعيد أو يشير إلى توقع حدوث أمر سيئ. (إبراهيم محمود. 2011.794).

كالقلق تلاميذ البكالوريا و انشغالهم بالتفكير بمستقبلهم، وما يخبئ لهم وهذا ما يؤدي بمعظم المتدربين إلى سوء توافقهم الدراسي، حيث أن التوافق الجيد في المدرسة يعتبر مؤشراً إيجابياً ودافعاً قوياً يدفع التلاميذ نجاحهم.

وعلى هذا الأساس فيعتبر سوء التوافق الدراسي مشكلة تربوية، نفسية، اجتماعية واقتصادية حيث تتجلى في عدم انسجام بعض التلاميذ داخل المؤسسة التعليمية، وعدم تكيفهم مع العملية التربوية بشكل عام، وقد لفتت هذه الظاهرة أنظار المربين وعلماء النفس والإدارة المدرسية، حيث يوجد مجموعة من التلاميذ يعجزون عن

مسايرة بقية زملائهم في تحصيل واستيعاب المناهج المقررة.(مباركي.6.2018).

وفي هذا المنطلق تحاول الدراسة الحالية معرفة علاقة قلق المستقبل بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا وقد احتوت هذه الدراسة على أربعة فصول وهي:

الفصل الأول: ويتضمن إشكالية البحث

الفصل الثاني ويتعلق بقلق المستقبل وقد حاولنا فيه التطرق أولاً إلى مفهوم القلق عموماً وثانياً إلى قلق المستقبل

الفصل الثالث: ويتعلق بالتوافق الدراسي وقد تطرق فيه الباحثان في الجزء الأول إلى توافق والجزء الثاني إلى التوافق الدراسي.

الفصل الرابع: وقد تم فيه عرض المنهج المتبع وإعطاء تصور على الدراسة الميدانية والاستطلاعية وتوضيح الأساليب الإحصائية في الدراسة مع تعريفها كما تطرقنا أيضاً إلى العينة التي كونا سنطبق عليها الأدوات و ذكر أيضاً أدوات الدراسة التي كنا سنستخدمها لولا الظروف التي يمر بها العالم جراء جائحة كورونا.

الفصل الأول: إشكالية البحث

- 1- تحديد إشكالية الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أهمية الدراسة
- 6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها
- 7- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة

1- إشكالية الدراسة

إن المدرسة الثانوية تعمل على إكساب التلاميذ للمعلومات المناسبة بصورة وظيفية تساعدهم على فهم أنفسهم وعلى فهم الظواهر الطبيعية التي تحيط بهم، وترقى من علاقاتهم بالبيئة وسيطرتهم عليها وحسن التكيف معها، وتزيد من فهمهم لطبيعية المجتمع وما فيه من إمكانيات مادية وبشرية (فهيم.19.2002).

ويرى (عطية،2001) أن الفرد المتعلم يمكن أن يتكيف أو يتوافق مع البيئة المدرسية التعليمية، بما فيها من مناهج ومواد دراسية مختلفة ومعلمين وزملاء وغيرهم إذا كانت البيئة التعليمية تتفق أساساً مع ميوله ورغباته واتجاهاته، ويشعر بداخلها بالرضا والارتياح والتقبل والاستقرار والثقة بالذات والتعبير عنها في مجالات الدراسة المختلفة حيث أنه كثيراً ما نجد التلميذ يشعر بالتوتر والقلق في حالة عدم توافقه مع المواقف التعليمية. (مباركى.7.2018).

ويعتبر الخوف والقلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر فالتطور والتقدم الحضاري والتكنولوجيا والتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة ساهمت في جعل الإنسان يقف حائراً قلقاً وسط هذه الموجة الحضارية فيبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس فلا يجدها، ويسعى جاهداً إلى تحقيق هدفه في الحياة مع صعوبة وجود الإمكانيات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك مما رتب عليه كثير من ضروب الضيق و الإضطراب الذي يقلل من كفاءته بل ويزيد من حد القلق والشعور بالتهديد بالخطر من المستقبل.

لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الأفراد و إنتاجيتهم، حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط

الحياة ومطالب العيش، وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي إلى اختلال في توازن الفرد مما يكون له أكبر الأثر على الفرد سواء على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية. (على.غالب.3.2009).

حيث أصبح القلق السمة السائدة التي تميز حياتنا، فالأطفال يقلقون والمراهقون يقلقون، والكبار يقلقون فجميعنا نشعر بالقلق، فنحن قلقون لأسباب تتعلق بالماضي وخبراته السلبية، ونحن قلقون لأسباب تتعلق بالحاضر وضغوطه ومشكلاته، ونحن قلقون لأسباب تتعلق بالمستقبل وتغييراته والمجهول الذي يكتفه، كل هذا من شأنه أن يعيق قدرتنا على التوازن النفسي السليم (الشبون. 2011. 763).

كيفية لتلميذ البكالوريا والذي يمر بأخطر مرحلة في حياته قد يجعله يعاني الكثير من المشكلات النفسية، التي تؤثر على مستقبله. ومن ثم فإن أهداف التلميذ وطموحاته تؤثر في فكرته عن الذات، ونجاح التلميذ أو إخفاقه في تحقيق أهدافه وطموحاته مردود على توافقه، بحيث يتوافق مع ما لديه من قدرات وإمكانيات فنجد تلاميذ البكالوريا لديهم طموحات وأفاق مستقبلية جد عالية، ويسعون ويطمحون لتحقيقها على أرض الواقع للوصول إلى أعلى المراتب لديهم ولكن ينتابهم نوع من التوتر والقلق.

ويعتبر تلاميذ الثانويات وخصوصا تلاميذ البكالوريا الذين يواجهون العديد من الضغوطات التي تؤدي إلى حالات القلق وتفاوتت هذه الحالات ومستوياتها بين تلميذ وآخر والتي تؤثر على ردود أفعالهم واتجاهاتهم الدراسية نتيجة لشعورهم بالمسؤولية والخوف من مصيرهم الدراسي المستقبلي. كما يمكن النظر إلى القلق بوصفه مشكلة من مشكلات التي يعاني منها تلاميذ البكالوريا بما ينتظرهم في نهاية هذه المرحلة

الحاسمة التي تحدد مصيرهم بين نهاية التعليم والتوجيه الى التكوين المهني

المتخصص بغية الاستعداد الى الحياة المهنية. وبين الدخول إلى المرحلة الجامعية لتفتح أمامهم أفاق أخرى، وتنوع الاهتمامات والميول عند التلاميذ وتوجيههم نحو موضوعات قد تتجاوز بيئاتهم المباشرة وهذا ما يؤدي بمعظم التلاميذ الى سوء توافقهم الدراسي

حيث أن التوافق الدراسي هو حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب المواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التوافق بينه وبين بيئته المدرسية ومكوناتها الأساسية، الأساتذة والزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي.(أحمد.2011.706).

فالتوافق الدراسي هو اندماج التلميذ الإيجابي مع الزملاء والشعور نحو الأساتذة بالمودة والإخاء و الاحترام، و الاشتراك في أوجه النشاط الاجتماعي. والتوافق الدراسي الجيد في المدرسة يعتبر مؤشرا إيجابيا ودافعا قويا يدفع التلاميذ للوصول إلى تحقيق النجاح، فالعكس بالنسبة لتلاميذ سيئ التوافق فهم يعانون دائما من عدة مشاكل نفسية مثل الخوف و توتر وقلق ويعد قلق المستقبل من أهم المشاكل التي يعاني منها تلميذ البكالوريا قلقه على ما يخبئ له مستقبله.

ويتضح لنا من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة أن قلق المستقبل وعلاقته والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا من المواضيع الهامة، والتي تدفع الدارسين والباحثين إلى البحث فيها وتبسيط الضوء على جوانبها المختلفة بهدف المعرفة أكثر على هذه المشكلة ووضع حلول لها.

ومن هذا سعت الدراسة الحالية إلي التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد تساؤلات في العناصر التالية:

2-تساؤلات الدراسة:

2-1-هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا.

2-2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا .

2-3-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا.

2-4-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير الشعبة لدى تلاميذ البكالوريا.

2-5-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير الشعبة لدى تلاميذ البكالوريا.

3-فرضيات الدراسة:

3-1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا.

3-2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا.

3-3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا.

3-4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الشعبة لدى تلاميذ البكالوريا.

3-5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي تعزى لمتغير الشعبة لدى تلاميذ البكالوريا.

4- أهداف الدراسة:

4-1- التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا.

4-2- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في قلق المستقبل والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا (الجنس، الشعبة).

4-3- معرفة وإيجاد الاختلاف في قلق المستقبل والتوافق الدراسي.

4-4- التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغيري (الجنس، الشعبة) ومستوى التوافق الدراسي لمتغيري (الجنس، الشعبة).

5- أهمية الدراسة:

5-1- إعطاء معلومات هامة عن كل من قلق المستقبل و التوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا 5-2- مساعدة الأساتذة على شرح كيفية التخلص من قلق المستقبل مما يؤدي على ارتفاع مستوى التوافق الدراسي.

5-3- الوقوف على علاقة قلق المستقبل بالتوافق الدراسي للتلميذ.

6- الدراسات السابقة:

تعد الدراسة السابقة الخليفة العملية للنظر للبحث التي تساعد الباحث لإعداد بحث علمي، وهي أشبه ما تكون مجموعة الأسس والقواعد العامة والمفاهيم التي سوق يهتدي بها الباحث في دراسته لمشكلة البحث ولهذا سنقوم باستعراض بعض الدراسات السابقة التي عالجت الموضوع من جوانب مختلفة.

6-1- الدراسات المتعلقة بقلق المستقبل:

أ- دراسة غالب رضوان دياب مقداد، 2015 بعنوان قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن في ضوء بعض المتغيرات واستخدام الباحث المنهج الوصف التحليلي، وقد تكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية قوامها 144 مريضا، يتم تطبيق أدوات الدراسة التالية :

اختيار قلق المستقبل، اختيار المساندة الاجتماعية، اختبار الصبر، اختبار التفكير وهي من إعداد الباحث وقد بينت نتائج الدراسة ما يلي:

أن مستوى الشعور بقلق المستقبل لدى مريض الفشل الكلوي المزمن كان مرتفعا (73.0%) ومستوى المساندة التي يتلقاها مرضى أيضا كانت مرتفعة (82.2%) حيث احتل بعد المساندة الأسرية الأولى (90.4%) ويليه في الترتيب بعد الطاقم الطبي (82.2%) والأخير بعد الأصدقاء (63.8%) كان مرتفع جدا (96%) وتذكر كان بدرجة متوسطة (55.9%)

ب-دراسة محمد بن عابد بن خبتي القرشي

بعنوان الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة الاجتماعية ووصفها كما هي وقد تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من 300 طالبا منهم 150 طالبا من الكليات النظرية بجامعة أم القرى وتم تطبيق أدوات الدراسة التالية :

مقياس الدافع لإنجاز إعداد :

- موسى (1981) مع إجراء بعض التعديلات عليه ليتناسب مع عينة الدراسة

مقياس قلق المستقبل إعداد :

- أ.د شقير (2005) مع إجراء بعض التعديلات عليه ليتناسب مع عينة الدراسة

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون واختيار (ت) TTest وتحليل الانحدار البسيط وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى:

- ✓ مستوى الدافع للانجاز لدى طلاب جامعة أم القرى من عينة الدراسة متوسط
- ✓ مستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة أم القرى من عينة الدراسة مرتفع
- ✓ وجود علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات الدافع لدى عينة الدراسة

- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي دافعية الانجاز ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي دافعية الانجاز على مقياس قلق المستقبل

- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الدافع
- ✓ للانجاز ترجع لمتغير التخصص (علمي/أدبي)
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الدافع للانجاز
- ترجع لمتغير المستوى الدراسي (الأول - الرابع)
- ✓ عدم وجود فروق ذات إحصائية بين متوسطات درجات قلق المستقبل ترجع لمتغير التخصص (علمي - أدبي)

✓ عدم وجود ذات دلالة بين متوسطات درجات قلق المستقبل ترجع لمتغير المستوى

الدراسي (الأول - الرابع)

✓ يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال الدافع للإنجاز زاد معه القلق تجاه المستقبل.

ج- دراسة حسين ذهبية سنة 2012

بعنوان قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي دراسة ميدانية حيث كان المنهج عبارة عن برنامج دراسة ميدانية حيث كان المنهج عبارة عن برنامج محدد يتبعه الباحث للكشف عن الحقيقة، مستندا في ذلك على مجموعة قواعد هامة

يهيمن على سير العقد وتحديد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة ولقد

اعتمدت الباحثة في اختيار عينة البحث الحالي على أسلوب العينة المقصودة وهي عينة يتم اختيارها بأسلوب غير عشوائي حيث شملت عينة الدراسة 103 فتاة عازية .

وتم تطبيق أدوات الدراسة التالية بـ

استبيان لجمع البيانات الشخصية إضافة إلى مقياس التوافق النفسي وبعد جمع

المعطيات وإجراء المعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

❖ عدم وجود فروق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرض للمقياس

مما يشير إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة متوسط وليس مرتفعا

❖ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس

قلق المستقبل لمتغير السن

❖ لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس

قلق المستقبل وفقا لمتغير الوضعية المهنية

❖ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس

قلق المستقبل وفق لمتغير.

6-2- الدراسات المتعلقة بالتوافق الدراسي :

أ- دراسة محمد قريشي(2002) بعنوان القلق والتوافق الدراسي والتحصيل

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى مايلي:

-معرفة طبيعة العلاقة بين القلق والتوافق الدراسي والتحصيل لدى التلاميذ.

-معرفة إن كانت هناك فروق في القلق والتوافق الدراسي بين الجنسين.

-معرفة إن كانت هناك فروق في القلق والتوافق الدراسي حسب متغير

التخصص.(عتيقة.2016.55)

ب- دراسة محمد احمد يوسف راشد:

ساهمت هذه الدراسة في التعرف على العلاقة الموجودة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المحافظة الوسطى بمملكة البحرين، والمقارنة بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي، وقد شملت عينة الدراسة (2003) طالبا وقد قسموا إلى (90) طالبا و (113) طالبة في المدارس الثانوية.

ومن بين النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة مايلي:

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

_ وجود فرق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي لصالح الإناث.

ج- دراسة داود (2012):

تناولت هذه الدراسة الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتدربين في مرحلة التعليم الثانوي، وهي دراسة مقارنة بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا بثانويات ولاية تيزي وزو، بمعنى أهمية الثقة بالنفس بالنسبة للمراهق المتدرب ومدى مساهمتها في تحقيق التوافق الدراسي، وكذلك معرفة علاقتها ومرحلة المراهقة نظرا لما يتعرض له المراهق في صراعات نفسية والتي تؤثر على شخصيته ومزاجه، وقد استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (331) تلميذا تتراوح أعمارهم ما بين (16_18) سنة، حيث أن العينة الأولى تشمل المراهقين المتفوقين دراسيا وكان عددهم (182) تلميذ، أما العينة الثانية فشملت المراهقين المتأخرين دراسيا وكان عددهم (149) تلميذ.

ومن النتائج المتوصل إليها من هذه الدراسة مايلي:

_ هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا.

_ هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المتأخرين دراسيا.

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين المراهقين المتفوقين والمتأخرين دراسيا.

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين المراهقين المتفوقين والمتأخرين دراسيا.(مباركي.19.2017-20)

• تعقيب الدراسات:

من خلال عرضنا للدراسات السابقة قد وجدنا العديد من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة وعلاقتهم بمتغيرات أخرى كالدراسات المتعلقة بالقلق المستقبل مثال على ذلك دراسة غالب رضوان زياب مقداد، 2015 بعنوان قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن، و دراسة حسين ذهبية سنة 2012 بعنوان قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي.

وأیضا الدراسات المتعلقة بالتوافق الدراسي مثال على ذلك دراسة محمد احمد يوسف راشد ساهمت هذه الدراسة في التعرف على العلاقة الموجودة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية و دراسة داود (2012) تناولت هذه الدراسة الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين

المتدرسين في مرحلة التعليم الثانوي، كما أنه في الغالب قد استهدفت عينة أغلب الدراسات تلاميذ الثانوية بصفة عامة وندرة الدراسات حول تلاميذ البكالوريا بصفة خاصة، مقارنة بدراستنا، الحالية التي استهدفت تلاميذ البكالوريا.

ومن خلال بحثنا عن الدراسات السابقة حول موضوع دراستنا توصلنا إلى أنه لا يوجد دراسات تشبه دراستنا بضبط قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا فقط وجدنا دراسة قريبة لدراستنا وهي دراسة محمد قريشي 2002 التي عالجت موضوع القلق والتوافق الدراسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

أي أنه لا توجد دراسات قد توفرت فيها متغيرات وعينة الدراسة بشكل كامل قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى التلاميذ البكالوريا، وهذه الندرة تظهر أهمية دراستنا وإضافة للبحث العلمي.

7- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

7-1- **تعريف قلق المستقبل:** هو حالة عدم الارتياح وشعور بالاضطراب مع فقدان الشعور بالأمن والتفكير بالمستقبل.

7-2- **تعريف التوافق الدراسي:** هو مدى توافق التلميذ في الدراسة، أو هو قدرة الطالب على تحقيق حاجاته من خلال علاقاته مع زملائه ومدرسيه.

الفصل الثاني : قلق المستقبل

تمهيد

أولاً: القلق

1- تعريف القلق

2- القلق كالحالة والقلق كالسمة

3- أسباب قلق

4- مستويات القلق

5- نظريات المفسرة للقلق

ثانياً: قلق المستقبل

1- تعريف قلق المستقبل

2- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل

3- أسباب قلق المستقبل

4- سمات ذوى قلق المستقبل

5- التأثيرات السلبية لقلق المستقبل

- خلاصة

تمهيد:

لا يمكن الحديث على القلق بشكل عام فيما يلي يعرض الباحث لهذا الموضوع يعيش الإنسان في الوقت الحاضر، وسط العالم يتميز بالتغير والتطور السريع في شئى المجالات الحياة، مما يخلق لدى الفرد الإحساس بعد الشعور بالأمان والارتياح، حيث يعتبر هذا العصر عصر الإضطرابات فهو عصر القلق والتوتر النفسي كما يعد ظاهرة نفسية ذات انتشار واسع في أنحاء العالم وهو ميلاد لتعقيدات المادية والمعنوية التي غزت المجتمعات فهو يسيطر على ذات الإنسان وأفكاره .

حيث (يقول سامر جميل،200) القلق عبارة عن ردت فعل الفرد على الخطر الناجم عن فقدان أو الفشل الواقعي أو المتصور، حيث يشعر بالتهديد جراء هذا فقدان وفي ضوء التعريف للقلق بشكله العام سيقوم الباحث بعرض بعض المحاور والموضوعات المتعلقة بالقلق للوصول إلى مفهوم قلق المستقبل.

أولاً- تعريف القلق :

1-1 المقلق :

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم وتتنوع تفسيراتهم له، وفي هذا المقام سوف نستعرض في بحثنا هذا عدد من التعريفات التي ذكرت عن القلق ومنها :

• هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطير فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض ، وأعراض نفسية جسيمة ويكون المريض وكأن لسان حاله يقول : شاعر بمصيبة قادمة ،ورغم أن القلق غالبا ما يكون عرضا لبعض الاضطرابات النفسية إلا أن حالة القلق قد تغلب فتصبح هي نفسها اضطرابا نفسيا أساسيا (زهران. 2005. 484)

• يعرف القلق في معجم أكسفورد 1989 على أنه إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل.

• يعرف القلق بأنه شعور من التوجس والخوف أو التوتر الذي ربما ترتبط بشيء معين ، فالفرد القلق يحمل أفكار مزعجة حول مخاطر لا يعرف مصدرها (على 2003. 169)

- القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والآلام (محمد عثمانى .1999. 31)

1-2 القلق كحالة والقلق كسمة:

أ- **القلق كحالة:** هو حالة انفعالية غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية والكدر والهم وتنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي أو المستقل، وتحدث حالة القلق عندما يثير الشخص مثيرا معيننا أو موقف على أنه يمكن أن يحدث الأذى أو الخطر بالنسبة له، وتختلف حالة القلق وشدته عبر زمن إلى آخر بوصفها دالة لكمية مواقف المشقة التي تقع على الفرد وتضغط بشدة عليه (الميطري .2005. 238)

ب- **القلق كسمة (Anxity Trait):** فهو استعداد ثابت نسبيا لدى الفرد وعلى الرغم من أن هذا الاستعداد يتصف بقدر أكبر من الاستقرار بالمقارنة إلى حالة القلق فإن هناك فروق فردية بين الأفراد في تهيئته في إدراك العالم بطريقة معينة باعتباره مصدر للتهديد والخطر، وفي ميلهم إلى الاستجابة للأشياء بأسلوب خاص يمكن التنبؤ به (دويدار .عبد الخالق . 1999 . 348).

1-3 أسباب القلق:

كل شخص من بين 4 أشخاص يعاني من القلق النفسي خلال فترة حياته، و 17.7% في أي وقت في السنة يعانون من القلق وتزيد نسبة القلق النفسي في المجتمعات البسيطة والفقيرة، ويصيب الإناث أكثر من الذكور (أبو دلو . 2009. 131)

ومن أسباب انتشار القلق ما يلي:

* الاستعداد الوراثي في بعض الحالات، وقد تختلف العوامل الوراثية بالعوامل البيئية.

* الاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام) والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي، والأزمات أو المتاعب أو الخسائر المفاجئة والصدمات النفسية.

* ربط سيغموند فرويد (Freud) بين القلق وإعاقة الليبيدو ومن الإشباع الجنسي الطبيعي ووجود عقدة أوديب وعقد الكترا. وعقدة الخشاء (فاروق. 2001. 485).

* مواقف الحياة الضاغطة، والضغوط الثقافية والبيئية والحضارية الحديثة.

* عدم تطابق بين الذات و الواقعية والذات المثالية، وعدم تحقيق الذات.

* التعرض للخبرات الحادة (عاطفيا، تربويا، اقتصاديا) كذلك الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة (لعبيدي. 2009. 132).

* التكوين النفسي للفرد والخصائص الشخصية التي يتميز بها، فبعض الناس بحكم تكوينهم لديهم استعداد الإصابة بالقلق أو غيرها من الاضطرابات النفسية (الشرييني د. س. 47).

4-1 مستويات القلق :

* تشير الدراسات العديدة إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات مختلفة ، تمتد

يبين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال ، والقلق الشديد الذي

يظهر على شكل الرعب والفرع ويوجد هناك ثلاث مستويات للقلق وهي :

أ- المستوى المرتفع :

يتأثر لتنظيم السلوكي بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين الميزات الضارة وغير الضارة ويرتبط بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي. (أريج 2016. 12)

ب-المستوى المتوسط :

تكون استجابة القلق في المواقف الآنية المختلفة متسمة بالجمود وفقد السيطرة على السلوك ومرونته ويحتاج إلى بدل جهد مضاعف للمحافظة على السلوك المناسب (كريمة .2009. 11).

ج- المستوى المنخفض:

يحدث حالة التنبيه العام للفرد ويزداد يقظته وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدرته على المقاومة للخطر ،ويكون الفرد في حالة تحفز لمواجهة مصادر الخطر ، ويكون الفرد في حالة تحفز لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها الفرد ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إلى إنذار الخصم وشك الوقوع (عبد اللطيف .2009. 131).

1-5 النظريات المفسرة للقلق :

تعددت النظريات المفسرة للقلق وذلك بتعدد المدارس النفسية والتي كانت تجمع لوائها مجموعة من العلماء في علم النفس، وفي ما يلي نذكر بعض النظريات التي حاولت تفسير القلق وذلك بذكر بعض علمائها البارزين.

أ-القلق في النظرية البيولوجية : تنشأ أعراض القلق النفسي بزيادة في النشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبثاوي والباراسمبثاوي، ثم تزيد نسبة الأدرينالين والنو-أدرينالين في الدم ومن علامات تنبيه الجهاز السمبثاوي أن يرتفع ضغط الدم وتزيد ضربات القلب والجحوظ في العينين، أما ظواهر الجهاز الباراسمبثاوي فأهمها كثير التبول والإسهال وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم والشهية والنوم (عكاشة . 1998_135)

ب-النظرية الإنسانية: يرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو خوف من المستقبل وما يمر به من أحداث تهدد وجود الإنسان، أو كيانه الشخصي، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما يحدث، والقلق ليس ناتجا عن ماضي الفرد، وأن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية وان الموت قد يحدث في أي لحظة، وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان، وقد تحدث روجرز عن القلق في مواقع المختلفة في بنيان نظريته العلاج النفسي المتمركز حول العميل، فتحت عنه أثناء شرحه لقابلية التعرض لتهديد أو الحساسية، وأثناء حديثه عن تشكيا الإضطراب النفسي، وذلك في مؤلفاته :

العلاج المتمركز حول العميل . وكيف تصبح شخصاً. (ناصر.2016.99).

ج- النظرية السلوكية:

ترى المدرسة السلوكية أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التعزيز الإيجابي والتدعيم السلبي وهي وجهة نظر مغايرة للتحليلية فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولا يتصورون الديناميكيات النفسية أو القوى الفاعلة في الشخصية على صور منظمات ثلاث وهي (الهو، الأنا، الأنا العليا) كما فعل التحليليون بل أنهم يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي ويصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي لا يثير مثل هذا الشعور وعندما ينسى الفرد هذه العلامة نجده يشعر بالخوف عندما يتعرض لنفس الموضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي ولما كان هذا الموضوع لا يثير الخوف بطبيعته فان الفرد يستشعر هذا الخوف المبهم الذي هو القلق (كفاي. 1990. 349) .

د- نظرية التحليل النفسي:

فسر أصحاب هذه النظرية بأن القلق هو تهديد متواصل يحذر بالخطر فقد أرجعه فرويد الى التهديدات المتزايدة التي تزيد من شعور الفرد بالخطر، أما أدلر فقد ذهب الى أن القلق راجع الى مشاعر النقص وعقدته، الذي تعودته نقائصه الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية سواء كانت حقيقة أو وهمية إذ أن عقدة النقص التي يشعر بها الفرد أحياناً قد تكون وهمية وغير حقيقية.

أما رأي أدلر بأن هدف الإنسان هو التفوق على غيره وحين يفشل يشعر بالقلق، أما كارين هورتى فترى أن نظرية فرويد لا تولي طبيعة القلق دون فهم الظروف الاجتماعية الأهمية التي تستحقها وتقول انه ينشأ فيها (إخلاص. 2012. 13).

هـ - القلق من المنظور الإسلامي:

يقول تعالى : *لقد خلقنا الإنسان في كبد* . (البلد. آية 4)

ويقول تعالى: * فليعبدها ربه هذا البيت الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوفه* (قريش. آية 3-4).

بداية يمكن أن خلق الإنسان منذ آدم عليه السلام حتى يومنا هذا لم يكن إلا لغرض العبادة * (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون)*

(الذريات. آية 56). وهذه العبادة تتطلب من الإنسان الكثير من الجهد ومواجهة الصعاب. وتقلبات الحياة مما يجعل الإنسان يعيش في حيرة وقلق عندما يبعد عن هذا الطريق. ولكن الإنسان يحاول جاهدا أن يلبي نداء ربه مما يجعله يكابد هذه الحياة، ويعيش معتركها بين خوف وأمن وسعادة وقلق .

ويشير (الشريف. 1987. 64) في هذا المقام إلى أن القلق كان له عدة معاني في القرآن الكريم ومنها الضيق النفسي، والخوف والجزع والهلع والرعب والفرع.

هذا وقد كتب المسلمون عن القلق والخوف مما يدل على اهتمامهم بذلك ومنهم الغزالي، حيث عرف الخوف بأنه عبارة تألم القلب واحتراقه بسبب توقع مكروه وقسمه إلى قسمين خوف عادي حميد، وخوف مفرط مذموم يخرج الإنسان إلى اليأس.

والدليل الحقيقية على اهتمام الإسلام بموضوع القلق أن الرسول صلى الله عليه وسلم فرق بين الأزمات النفسية التي يمكن أن تهاجم الإنسان وتعرض حياتها، فتصيبه بالهم والغم والكرب والحزن والأرق والقلق وفرق كذلك بين الأزمات النفسية، وبين الأمراض البدنية. (صالح . 2010 . 36).

ثانيا- قلق المستقبل:

1-2 تعريف قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات ، والإمكانيات الكامنة وان ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة بعوامل مجهولة المصير وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات مرئية الواقع بطريقة سلبية انطلاقا من المشكلات الحاضرة (نفين.2011. 3).

هو حالة متمثلة بالترقب أو التوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان أو الارتياح لما تحمله الأيام القادمة ، تدفع الفرد تكون مبعث الم الفرد،(أحمد محمود. 2012. 43).

يعرف زاكسي قلق المستقبل بأنه حالة من التوجس والغموض وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل البعيد ، ويرى أن حالة القلق الشديد تحدث من تهديدها ومن أن شيئا كارثيا حقيقا يمكن أن يحدث للشخص (غالب. 2015. 33).

أما سلوى عبد الباقي فتري أن قلق المستقبل هو احد أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية اكبر ، فعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره ويتخيل ماضيه ، فالماضي والحاضر يتدخلان في التبوء بالأحداث والأعمال المستقبلية

وتعرف إيمان صبري قلقل المستقبل بأنه خوف من شر مرتقب في المستقبل ناتج

عن تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل (حسين. 2012. 116)

ويعرف سعود قلق المستقبل بأنه جزء من القلق العام ، المعمم على المستقبل ،

يمتلك جذور في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من البنى كتشاؤم أو إدراك

العجز في تحقيق الأهداف العامة وفقدان السيطرة على الحاضرة وعدم التأكد من

المستقبل ولا يتضح إلا ضمن إطار فهمنا للقلق العام (وفاء. 2009. 30) .

ويرى غالب المشيخي أن القلق المستقبل شعور بعدم الارتياح للتفكير السلبي

تجاه المستقبل والنظرية السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية

الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس

(غادة. محمد مأمون. . 2014. 613).

2-2 الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل :

إن قلق المستقبل يشمل على جانب معرفي مهم ، فهو معرفي أكثر من كونه انفعاليا

أو عاطفيا والأبحاث الحديثة تتعامل مع القلق كعملية ، وقد أكد على الجانب

المعرفي في قلق المستقبل مجموعة من العلماء على سبيل : ابسيتين وهاميلتون واريك

حيث تعامل هؤلاء الباحثون مع القلق على أساس انه عملية معرفية في المقام الأول

ويشير رواد المدخل المعرفي إلى أن التشويه المعرفي ، وتشويه التفكير عن الذات وعن العالم وعن المستقبل وراء نشأة واستمرار القلق ، حيث يلجأ الشخص القلق إلى تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الايجابيات وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ولوم الذات وذلك كله يرتبط بالتكوين المعرفي وكيفية إدراكه وتفسيره للأحداث ، كما يؤكد هؤلاء المعرفيون على إن ذلك المحتوى المعرفي في مسؤول عن انفعال الفرد وسلوكه والمستقبل ويفترض بيك " beck " من خلال النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية الخاص بمرضى القلق بان الأفكار التلقائية العابرة والتفسيرات وخيال مريض القلق تتركز حول الغضب وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي والنفسي مع زيادة في تقدير احتمال الأذى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية مثل هذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والخوف التنبيه التلقائي ، فالمعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (شيء ما سوف يحدث) والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي الرعب والفرع والقلق (الحميد.2010 61).

2-3 أسباب قلق المستقبل:

تتشابك مجموعة من العوامل مع بعضها وتتضافر لتوسع وتمكن من الإحساس بقلق المستقبل ويكون ذكر بعض الأسباب التي تقف وراء قلق المستقبل

❖ نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل ،فقد أصبح الإنسان الحديث منفصلا عن المجتمع وهذا نتيجة التطورات والتغيرات الهائلة والتحولت المجتمعية التي أصبح الفرد من خلالها يعيش في عالم لا يستجيب لرغباته واحتياجاته ،غير قادر لتنبؤ بمستقبله ولا تحكم في سلوكه.

❖ استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب واتجاهات الشخص في حياته

❖ شكه في كل من الولدين وكل القائمين على غايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله (هبة. 2012. 340) .

❖ وقد أرجعت حنان العنابي (1995) : أسباب قلق المستقبل إلى خبرات ماضية مؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده

❖ ويشير إبراهيم (2006) إلى أن السبب في قلق المستقبل هو نظرة الفرد السلبية لذاته وأفكاره اللاعقلانية تجاه النفس والظروف السيئة المحيطة بالفرد والنظرة السلبية من قبل المحيطين به .

كما تبين الفقي (2012) أن أسباب قلق المستقبل تكمن في الإدراك الخطأ للأحداث المحتملة في المستقبل وتقليل فاعلية الشخص في التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص ، والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية ، والخوف من تدني القيم والخوف من العجز في المستقبل والخوف من الموت(نادية.2015. 120).

2-4 سمات ذوى قلق المستقبل :

لا نستطيع القول أن شخص ما لديه قلق من المستقبل إلا من خلال ملاحظة مجموعة من الصفات النفسية والسلوكية التي تكشف وبشكل جلي درجة خوفه،

وتوجسه مما قد يحمله المستقبل من أحداث سواء ظهر هذا من خلال أفكاره السلبية أو من خلال سلوكه الشخصي وفيما يلي سنتعرف على بعض السمات التي تكشف لنا الفرد القلق من مستقبله:

- التشاؤم لان الخانق من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، و يخيل له أن الأخطار محدقة به من كل جانب

- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقعة حدوثها في المستقبل
- الإصرار على الأساليب الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة

■ عدم الثقة بالنفس وبالآخرين مما يقود إلى الاصطدام معهم وخلق الخلافات (جهاد.2016. 44).

■ الانسحاب من الأنشطة البناء ودون مخاطر

■ الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد

■ الانتظار السلبي لما قد يقع

■ التركيز الشديد على أحداث الوقت والحاضر والهروب نحو الماضي

■ اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الواقع الراهن بدلا من المخاطر من

أجل زيادة الفرص في المستقبل

■ صلابة الرأي والتعنت وظهور الانفعالات لأدنى الأسباب (وفاء.2009. 32).

2-5 التأثيرات السلبية لقلق المستقبل :

لقلق المستقبل تأثير سلبي على سلوك وشخصية الفرد وهذا ما يؤثر بشكل سلبي

على حياته وتطلعاته للمستقبل تجعل منه شخصا يعيش ليومه بأجواء من الخوف

والقلق لما سيأتي به المستقبل وما يخبئه المجهول

ويمكن أن نوجز آثار قلق المستقبل على الفرد بما يلي :

أ-الشعور بالتوتر والانزعاج لأبسط الأسباب اضطراب في التفكير وعدم التركيز

والانطواء والشعور بالوحدة

ب-الشعور بالعزلة وعدم القدرة على التغيير والتخطيط الصحيح للمستقبل والاعتماد

على الآخرين للتأمين مستقبله الخاص

ت-يجعل الفرد كثير الانفعالات والاضطرابات وهذا ما يجعله ضعيف الثقة بالنفس

لا يستطيع تحقيق ذاته

ث-يعيش الشخص في حالة من انعدام الأمان على صحته ، معيشته ومكانته

ج-استخدام الميكانيزمات الدفاعية عند تعرضه للمواقف الصعبة كالنكوص ،

الإسقاط، التبرير ، الكبت (سارة. 2013. 85) .

خلاصة:

ومن هنا يتضح لنا أن قلق المستقبل يعد أحد الأبعاد المهمة في تحقيق الصحة النفسية و الاجتماعية للفرد كما انه يعد من الإضطرابات النفسية التي تؤثر على الأفراد في مجالات حياتهم المختلفة، فلا يستعطون أن يحققوا ذواتهم أو يبدعوا، حيث يشعرون بالعجز و الإضطراب، و الإكتئاب والتشاؤم والأفكار و الوسواسية واليأس أو عدم الشعور بالأمن.

الفصل الثالث : التوافق الدراسي

تمهيد

أولاً: التوافق

1-تعريف التوافق

2-نظريات التوافق

ثانياً: التوافق الدراسي

1-تعريف التوافق الدراسي

2-العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي

3 -مظاهر سوء التوافق الدراسي

4-مظاهر السلوك التوافقي للتلميذ

خلاصة

تمهيد

يعتبر التوافق الدراسي عملية مستمرة تساعد التلميذ على تحقيق التوافق الدراسي من خلال استيعاب المواد الدراسية، والذي يمثل حسن تكيف الفرد مع معطيات البيئة الدراسية والمناخ الدراسي والعلاقة مع الزملاء والمعلم ونظم الامتحانات والمقررات والمناهج.

1-تعريف التوافق:

- 1-1- عرفه الألويسي(1990): أن التوافق هو سلوك الفرد المتنوع للتوفيق بين حاجاته ومطالبه وبين ظروف البيئة ومطالبها فهو عملية ديناميكية مستمرة طوال الحياة يسعى الفرد من خلالها على تغيير نشاطه ليتوافق مع بيئته.(حولي.2019.38)
- 1-2- وبشير الدكتور عبد المنعم الحنفي إلى التوافق على أنه علاقة موائمة وتكيف مع البيئة، منها أن يبقى الفرد على استبقاء حاجاته وإشباعها، وأن يكون بوسعه القيام بما يطلب منه ومواجهة الظروف المحيطة به، أو التي تفرض عليه ويقتضي ذلك أن يعدل من سلوكه أحيانا أو تمد محاولات التعديل إلى البيئة نفسها، حتى يقارب بين إمكاناته وظروفه ويوازن بين حاجاته ومتطلباته، فإن نجح في ذلك وهو غالبا ما ينجح، وإن فشل ما يسمى بعدم التوافق(عدة.2014.46)

- 1-3- تعريف آخر: هو حالة من الانسجام والتوافق بين الفرد وبيئته ونفسه، وتبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفاته تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية و الاجتماعية، ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا، أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعا نفسيا، تغييرا

يناسب هذه الظروف الجديدة. فإذا عجز الفرد عن إقامة هذا التوافق و الانسجام بينه وبين بيئته ونفسه قبل أنه سيء التوافق أو معتل الصحة النفسية، ويبدو سوء التوافق في عجز الفرد على حل مشكلاته اليومية على اختلافها. (رجاء وعثمان.2017.9) هو بمثابة عملية إنسجام بين الفرد وبيئته، بغية تحقيق مطالبه، وإشباع حاجاته المختلفة، وهي تلك العملية التي تتطلب التغيرات الضرورية في سلوك الفرد كي تحقق علاقة إنسجام بين ما يطمح إلى تحقيقه من مطالب وبين ظروف بيئته المتغيرة. (وفاء.2017.37)

2-نظريات التوافق:

2-1-نظرية التحليل النفسي:

اعتقد (Freud) أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لاشعورية، أي لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم. فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً، كما يرى (Freud) كذلك أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال لسوء التوافق. وأقر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا- القدرة على العمل-القدرة على الحب. ويعد (Freud) تعددت وجهات النظر التحليلية، والتي أكدت في الغالب على أهمية العوامل الاجتماعية وفاعلية الأنا، فعلى سبيل المثال أكد (Yung) على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة، وقد قرر أن الصحة النفسية والتوافق السوي يتطلبان التوازن ميولنا الانطوائية وميولنا الإنبساطية

وكذلك تأكيده على ضرورة تكامل العمليات الأربع الأساسية في تخيير الحياة والعالم الخارجي وهي: الإحساس-الإدراك-المشاعر-التفكير .

كما اعتقد أن (vroom) أن الشخصية المتوافقة هي التي تكون لديها منتظم موجه في الحياة، وأن تكون مستقبلة للآخرين ، ومنفتحة عليهم ولديها قدرة التحمل والثقة.

أما (Erikson) فقد أقر أن الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية لا بد وأن تتسم بالصفات التالية: الثقة-الاستقلالية-التوجه نحو الهدف-التنافس-الإحساس الواضح بالهوية-القدرة على الألفة والحب.

كما أعطى (Adler) الشعور بالنقص بالغ الأهمية فيرى أن الفرد يولد ضعيفا عاجزا نسبيا، فهو يعتمد على الكبار فيحدث لديه شعور بالنقص يحاول التغلب عليه طوال الحياة، كما تنتج عقدة النقص بسبب وجود عيوب أو قصور جسمية أو خلقية، اجتماعية، اقتصادية أو عقلية فتؤثر هذه العيوب على نفسية الفرد وتشعره بالنقص وعدم الأمن وعدم الكفاية. ومن أجل تعويض هذا النقص أشار (Adler) إلى أسلوب الحياة أي الأسلوب الذي يتخذه الفرد لتحقيق أهداف الحياة والتي بالتالي تحقيقه لذاته، ويؤكد (Sullivan) بتأثير العوامل الشخصية المتبادلة، حيث تنتج العوامل السوية شخصية منتجة، في حين يؤدي سوء هذه العوامل إلى العديد من الاضطرابات السلوكية التي يمكن أن تنبثق جميعا عن الروح العدوانية اتجاه الآخرين.

2-2- النظرية السلوكية

يشير رواد هذه النظرية أمثال (waston) أن التوافق عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، ومن المبادئ العامة لهذه النظرية كذلك والتي

ترتكز عليها هي أن معظم سلوك الإنسان متعلما، وأن الفرد يتعلم السلوك السوي وغير السوي، والمتوافق وغير المتوافق، ومن أهم مفاهيمها المثير والاستجابة وهو أن لكل سلوك مثير، وإذا كانت العلاقة بينهما سليمة كان السلوك سليما، والشخصية في نظرهم مجموعة أساليب سلوكية متعلمة ثابتة نسبيا والتي تميز الفرد عن غيره، وبما أن السلوك غير السوي متعلم فالتعزيز يقويه، كما أن عملية التوافق في نظرهم لا يمكن أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثابتها(محد أو رايح. 53-52-51.2018)

2-3- نظرية علم النفس الإنساني

يتم التوافق حينما يستطيع الفرد إشباع حاجاته الفسيولوجية والحاجة للأمن، والحاجة للحب و الانتماء، وتقدير الذات وتحقيق الذات، لذلك يركز الاتجاه الإنساني على توفير جو من الأمن والدفء والتقبل يستطيع فيه الفرد أن يحقق ذاته حيث يشير روجرز إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم في ما يتعلق بسلوكياتهم الغير منسقة.

أما ماسلو أكد على أهمية التنظيم أو التوجيه وعلى أن يحي الأفراد هنا أو الآن دون خوف من المستقبل لأن هذا سيفقد الأفراد شعورهم الفعلي بالرضا وهناك نظريات نفسية تكلمت عن هذا الموضوع.

فقد رفضوا أصحاب هذا المذهب نظرة فرويد التشاؤمية ونظرة السلوكيين السلبية للتوافق فالإنسان عندهم ليس شرير ولا تتعارض مصالحه مع مجتمعه وليس آلة تستجيب لآليات وسلوكيات حتمية وليس صفحة بيضاء ينقش المجتمع عليها ما يشاء.(نعيمة.98.2015)

ثانيا- التوافق الدراسي

1-تعريف التوافق الدراسي:

1-1- يعرف طارق رؤوف 1974: أن المقصود بالتوافق الدراسي هو قدرة الطالب على تحقيق حاجاته الإجتماعية من خلال علاقاته مع زملائه ومع مدرسيه ومع المدرسة وإدارتها، ومن خلال مساهمته في ألوان النشاط الاجتماعي المدرسي بشكل يؤثر في صحته النفسية وفي تكامله الاجتماعي.

1-2- ويعرف عوض محمد 1988: التوافق الدراسي على أنه مدى توافق التلميذ في الدراسة وتوافقه نحو النظام السائد نحو المناهج المقررة والتفاعل مع ذلك، ويمدى اعتماده على نفسه دون مساعدة الغير في توجيه سلوكه وفي اختيار الخطط. (محدد أورابج. 60.2018-61)

هو العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية والتوافق الدراسي هو قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين بعد عقلي وبعد اجتماعي أي كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية وتتمثل المكونات الأساسية للبيئة الدراسية من الأساتذة، الزملاء، أوجه النشاطات، مواد الدراسة والوقت. (سعيدة.2013.92)

حالة تبدو في العملية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية، فالتوافق الدراسي تبعا لهذا المفهوم قدرة مركبة من بعد عقلي وبعد اجتماعي. (فؤاد.2016.78).

2-العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي:

توجد هناك مجموعة من العوامل التي تساهم في حدوث حالة سوء التوافق الدراسي للتلميذ ومن أهم العوامل مايلي:

2-1-الحالة الصحية للطالب: فالطالب الذي يعاني من اعتلال في صحته وعدم

قدرته على التركيز في الدروس والتغيب المستمر نتيجة حالته الصحية تؤدي إلى سوء توافقه في الدراسة.

التذبذب في المعاملة الأسرية. فالدلال الزائد والإسراف بالرعاية يولد فردا معتمدا على أبويه في أداء واجباته المدرسية.

2-2-عدم وجود حلة بين المؤسسة التعليمية والمجتمع: يولد سوء تكيف الطالب

لأن المؤسسة التعليمية يجب أن تكون امتدادا لحياة المجتمع الجيد.

2-3-الجو المدرسي: ويتمثل هذا بالطلبة والمدرسين والمنهج وطريقة التدريس وعدد

الطلاب الصف كلها لها تأثير على توافق الطالب أو عدمه في المدرسة.

فعدم مشاركة المدرسين للطالب في النشاطات اللاصفية وعدم وجود التعامل الأبوي

الصادق داخل قاعات الدراسة وعدم الاهتمام بمشاكله الصعبة والأسرية والدراسية

وغيرها ومساعدته على حلها والتغلب عليها، وكذلك صعوبة المنهاج وكثافته وعدم

ملائمته لقدرات الطالب العقلية وكذا عدم ملائمة طريقة التدريس التي يتبناها

المدرسين لأساليب التعلم التي يتبناها التلاميذ وكذا عدم وجود التجانس بين الطالب

وزملائه من التلاميذ من حيث العمر والتحصيل وإمكاناته بشكل صحيح كلها أمور

تؤثر في عدم تكيف والتوافق السليم للتلميذ من الناحية الدراسية.

4- عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقررها الثقافة: من المعروف أن المجال

الذي ينشأ فيه الطفل يؤثر تأثيرا بالغا في نموه من جميع النواحي، فإذا ساعد هذا المجال على إشباع حاجات الطفل البيولوجية والنفسية حيث يؤثر ذلك تأثيرا بالغا في سلوكه أي في مظاهر سروره وأساليب تكيف، أما إذا تعددت مواقف الحرمان وزادت حدتها فإن شخصيته تعاني من الإضطراب في مظاهر سلوكه مما يجعله غير قادر على التكيف السليم لامع زملائه ومدرسيه ولا مع المنهاج الدراسي.

2-5- عدم القدرة على الإدراك والتمييز لبعض العوامل النفسية: الإدراك هو عملية

تأويل الإحساسات تأويلا يزودنا بمعلومات عما في عالمنا الخارجي من أشياء أو هو العملية التي تتم معرفتنا لما حولنا من أشياء عن طريق الحواس وهذا الإدراك يتأثر إلى حد كبير بالحالة النفسية التي عليها التلميذ مثل الكبت أو الألم أو القلق بحيث يجعله يسقط عيوبه ومقاصده السيئة على غيره من الأفراد فيسئ تأويل سلوكهم.

3- مظاهر سوء التوافق الدراسي:

إن التلميذ قد يتأثر في مساره الدراسي مما يجعل سوء التوافق الدراسي يظهر من خلال علامات قد تكون واضحة بالنسبة للأساتذة أو غير واضحة ومن بين هذه العلامات أو المظاهر أكر مصطفى فهمي (1997) مايلي:

3-1- عدم الإنتباه:

وهو القدرة على توزيع الفعالية النفسية على مواضيعها في الزمان والمكان، والتلميذ الذي يعاني من ضعف الإنتباه يجد صعوبات كثيرة لا يستطيع التغلب عليها فهو لا يهتم بدروسه ويجد صعوبة في تتبع التمارين المدرسية، إضافة إلى ذلك نجد التلميذ غير قادر على التركيز الكافي لاستيعاب الدروس، وذلك عند الشعور أن مستقبله مهدد دائما.

3-2- عدم القيام بالواجبات المدرسية:

إن مسألة الفروض التي تعطى للتلاميذ لإنجازهم في البيت مسألة هامة جدا، وكثيرا ما تطلب المدرسة من الأولياء أن يساعد التلميذ في فروضهم المنزلية ولكن عدم فهم التلميذ يجعل من العسر على الأولياء مساعدة أبنائهم والقيام بدورهم، وقد يرجع السبب في ذلك إلى أن هذه الواجبات المدرسية تفرض على التلميذ دون فهم منه لقيمتها، و دون المشاركة في وضعها لأن المشاركة في تعيين العمل المدرسي أمر ضروري وهام لفهم أهميته من طرف التلميذ وبالتالي يقبل عليه ويهتم به وعدم إعتبره أمرا تعسفيا، لأن التلميذ يرى في هذه الفروض تحرمه من الراحة ومداعبة أصدقائه فهو لايبالي.(عتيقة.2016.177)

3-3- الإنطواء:

إهتم الأطباء النفسانيون بظاهرة الإنطواء بإعتبارها أخطر مظاهر سوء التوافق، إذ أنهم يرون الفرد المنطوي غير قادر على تكوين صداقات مع أقرانه، كما أنه لا يتخذ مركزا هاما في الألعاب الجماعية أو أي نشاط آخر، فنجدده يلجأ إلى الصمت والسكوت خلال أي مناقشة حرة تجمعهم مع زملائه داخل القسم أو بين معلمه وزملائه هذه الأخيرة قد تؤدي به إلى الإصابة باضطرابات نفسية أخرى كالخجل... الخ.

3-4- ضعف الثقة بالنفس:

تكون شخصية الفرد في سنوات حياته الأولى سوية حتى يكون جو أسري سوي، أما إذا كان يعيش في جو أسري مضطرب فشخصيته تكون مفككة، وتظهر لديه اضطرابات على مستوى السلوك، كعدم القدرة على التفكير السليم وعدم الجرأة وكل هذه الصفات تسمى الشعور بالنقص أو يطلق عليها بضعف الثقة بالنفس. (المرجع.178)

4-مظاهر السلوك التوافقي للتلميذ:

من مظاهر السلوك التوافقي للتلميذ نركز منهم:

- 1-أن يتمتع بصفات سلوكية دراسية توافقية.
- 2-أن يواصل التفاعل مع الحصة الدراسية.
- 3-أن يركز انتباهه وجميع حواسه باتجاه الأستاذ.
- 4- أن يأخذ موقف المتعلم الإيجابي الفعال.
- 5-أن يشعر بالرضا والالتزان والتعاون.
- 6-أن تتميز بالهدوء والتركيز داخل القسم.
- 7-أن يشارك زملاءه في النشاط المدرسي.
- 8-أن لا تلفت انتباهه أية مؤثرات خارجية.
- 9-أن يحضر جميع مستلزمات الحصة المدرسية.
- 10-أن يستأذن من الأستاذ قبل الإجابة على أي سؤال تم طرحه.
- 11-أن لا يغادر حجرة الدراسة قبل أن يأذن له الأستاذ.
- 12-لا يتحدث مع زملائه داخل القسم.
- 13-ينقيد بتعليمات الأستاذ.
- 14-يحضر الحصة في وقتها المحدد.
- 15-تحاول عدم التغيب عن دروسه.(عقيلة. 2010.94).

خلاصة

وفي الأخير نستخلص أن التوافق الدراسي أصبح عملية ضرورية وهو أساس العملية التعليمية وضرورة إيجاد حل لعدم توافق التلاميذ دراسيا من أجل التغلب على المشكل الذي يعاني منه التلاميذ.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية لدراسة

تمهيد

- 1- تعريف المنهج
- 2- الدراسة الاستطلاعية
- 3- عينة الدراسة
- 4- أدوات دراسة
- 5- الأساليب الإحصائية

تمهيد:

نتوقف صحة وموضوعية النتائج التي يتحصل عليها كل باحث على دقة الإجراءات المتبعة والأساليب المستخدمة في معالجة موضوع الدراسة، ومدى تمكنه من تطبيق تلك الإجراءات والأساليب.

ومن هذا المنطلق وبعد ما تطرقنا في الفصول السابقة للمشكلة الدراسة وإطارها النظري الذي هو منطلق الباحث سننتقل الآن إلى الجانب الميداني الذي يعد أهم خطوة في البحث العلمي والذي يتطلب منا معرفة الإجراءات المنهجية المستخدمة للوصول إلى نتائج صادقة ودقيقة.

1 - تعريف المنهج

المنهج العلمي هو أسلوب التفكير والعمل. يعتمد الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول ظاهرة موضوع الدراسة. (عليان وغنيم . 2000 . 33)

كما جاء في لسان العرب طريق المنهج بين واضح... ومنهج الطريق وضحه، والمناهج كالمناهج، وفي التنزيل : (لكل جعلنا منكم شرعاً ومنهاجاً) والمناهج الطريق الواضح والنهج الطريق المستقيم (العسكري ع، 2002، 11)

هو البرنامج الذي يحدد لنا السبيل للوصول إلى الحقيقة أو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم (بدوي ع، 1977، 6)

فطبيعة الموضوع الذي تناولناه يفرض علينا إتباع منهج معين، وبما أن موضوع دراستنا تتمثل في معرفة قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ

البكالوريا، لذا فإن المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي بماله من خصائص تخدم موضوعنا.

أ- **تعريف المنهج الوصفي:** هو المنهج الذي يهتم بدراسة العلاقات بين الظواهر وتحليلها والتعمق فيها لمعرفة الارتباطات الداخلية في هذه الظواهر وكذلك الارتباطات الخارجية بينها وبين الظواهر الأخرى . (عبيدات.دت.19).

2- الدراسة الاستطلاعية:

أ- أهداف الدراسة الإستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي ربما تواجه الباحث (منسي.59.2003)

ب-المجال المكاني للدراسة الاستطلاعية:

والتي من الممكن أن تجرى في بعض ثانويات بلدية الوادي نظرا للظروف الصعبة التي واجهتنا خلال هذا الموسم.

ج-المجال الزمني للدراسة الاستطلاعية: والتي يجب أن تجرى خلال الموسم

الجامعي 2020./2019

3-عينة الدراسة الاستطلاعية:

يجب أن تشمل العينة الاستطلاعية(30)تلميذ وتلميذة من تلاميذ البكالوريا والتي تكون موزعة عبر ثانويات بلدية الوادي (15) تلميذ وتلميذة علمي، (15) تلميذ وتلميذة أدبي.

4- أدوات الدراسة:

الأدوات التي كنا سنقوم بتطبيقها على عينة من تلاميذ البكالوريا لولا انتشار الوباء العالمي فيروس كورونا الذي سبب في تعليق المدارس ولأسف عدم تطبيقنا لهذه الأدوات.

أ- مقياس قلق المستقبل:

هو عبارة عن استبيان يتضمن قائمة من الأسئلة التي تسمح بجمع بيانات خاصة بقلق المستقبل. ووضع هذا المقياس من طرف الدكتورة "زينب شقيرا" سنة 2005، ويهدف إلى معرفة رأى الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (لا) معترض أحيانا (قليلا) بدرجة متوسطة، عادة (كثيراً)، دائماً (تماماً) وموضوع أمام هذه التقديرات خمس درجات هي (-4-3-2-1- صفر) على ترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي، بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي

(-صفر 1-2-3-4). عندما يكون التقديرات نحو المستقبل إيجابي وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد.

ويتكون المقياس من (28) مفردة موزعة على خمسة محاور كالآتي

أ- القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية ويشمل أرقام مفردات (17- 30- 21-22-24).

ب- قلق الصحة وقلق الموت ويشمل أرقام المفردات (10-18-19-25-26).

ت- القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) ويشمل أرقام المفردات (3-6-11-13-14-23-28).

ث- اليأس من المستقبل ويشمل أرقام المفردات (4-7-8-9-12-16).

ج- الخوف والقلق من الفشل في المستقبل ويشمل أرقام المفردات (1-2-5-15-27).

ب- مقياس التوافق الدراسي:

مقياس التوافق الدراسي الذي أعده يونجمان (1979) وترجمته وكيفه الأستاذ عبد العزيز الدريني بكلية التربية بجامعة الأزهر بمصر.

يعتبر مقياس يونجمان للتوافق الدراسي من مقاييس تقدير الذات، وهو ذو فائدة كبيرة في مساعدة الأساتذة على فهم سلوك تلاميذهم، وعلى توجيههم التوجيه المناسب، كما يساعد الأخصائي النفسي والتربوي على إظهار بعض الجوانب التي تؤدي إلى سوء التوافق الدراسي ليقدم له المساعدة النفسية المناسبة. وحرص المؤلف عند وضعه للاختبار على أن يصف وحداته (السلوك الإجرائي) الذي يحدث داخل القسم وخارجه، لما يحقق لهذه الوحدات درجة عالية من الموضوعية والاتفاق في المعنى بين المستخدمين كما راعى عند وضعه للوحدات أن تقيس الأبعاد الثلاثة الآتية:

- الجد والاجتهاد

- التنظيم

- الإذعان

- ويتكون هذا المقياس من 34 وحدة موزعة على ثلاثة أبعاد.

- الجدول رقم 1 يوضح توزيع البنود على الأبعاد في مقياس التوافق الدراسي

الأبعاد	أرقام البنود	المجموع
الجد و الاجتهاد	1-5-7-11-13-19-20-22-25-29-31-34	12
الإذعان	2-3-8-9-10-14-15-16-17-18-23-24-26-28-32	15
العلاقة بالمدرس	4-6-12-21-27-30-33	07

الجدول رقم 2 يوضح طريقة تصحيح بنود مقياس التوافق الدراسي

نوع البند	أرقام البنود	المجموع
البنود الموجبة	3-4-6-8-11-12-14-16-19-20-21-23-25-27-28-29-33-34	18
البنود السالبة	1-2-5-7-9-10-13-15-17-18-22-24-26-30-31-32	34

-الأوزان قدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة بالنسبة لأداة الدراسة الحالية لل فقرات

ب:

البديل نعم يأخذ درجة 1

البديل لا يأخذ درجة 0

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة: نظر لطبيعة الموضوع وهدفه تم الاعتماد

الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط ليرسون وذلك لاختبار العلاقة بين المتغيرات
- اختبار Test T لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق بين المتغيرات
- اختبار التباين الأحادي لتحديد الفروق بين المتوسطات
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة استجابات عينة الدراسة

الوسط الحسابي:

هو أكثر مقاييس النزعة المركزية استخداما ويتم حساب الوسط الحسابي في حالة البيانات الفترية والنسبية، ويتم حساب الوسط الحسابي من خلال جمع القيم كلها وقسمتها على عدد مفردات العينة.

الانحراف المعياري:

هو احد مقاييس التشتت التي تعتمد على اتجاه الفرق بين قيمة كل مشاهدة على حدة والمتوسط الحسابي لمجموع المشاهدات وهو بذلك يشبه التباين غير أنه يعتبر الجذر التربيعي له، وهو أهم مقاييس التشتت وهو أكثر استعمالا.

خاتمة:

وفي الأخير نستخلص من دراستنا أن القلق والخوف من المستقبل سمة يتصف بها أغلب شباب اليوم وخاصة تلاميذ البكالوريا لأنه يمر بأصعب مرحلة في حياته وقلق التلميذ البكالوريا من مستقبله يؤثر عليه سلبيا مما يؤدي بيه إلى عدم توافقه الدراسي فحلم النجاح والوصول إلى الجامعة وإيجاد عمل مناسب، وتحقيق الاستقرار النفسي والمادي يعد من أهم التصورات المستقبلية والطموحات التي يسعى كل تلميذ إلى الوصول إليه وتحقيقه

ونظرا لظروف جائحة كورونا التي مرت بها بلادنا، فقد تعذر علينا النزول إلى الميدان والقيام بدراسة الميدانية ومعرفة نتائجها إلى أن دراستنا الحالية هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا، وإيجاد الاختلاف في قلق المستقبل والتوافق الدراسي

كما حاولنا معرفة الفروق في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغيري (الجنس،الشعبة) ومستوى التوافق الدراسي لمتغيري(الجنس،الشعبة)

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

الكتب باللغة العربية

- 1- زرواتي رشيد. 2016. مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية. ط1. دار الكتاب الحديث. القاهرة.
- 2- عسكري علي. 2003. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط3. الكويت. دار الكتاب الحديث
- 3- الميطري سهيل. 2005. الصحة النفسية مفهومها واضطراباتها. ط1. الكويت. مكتبة الفلاح للنشر.
- 4- عبد الخالق احمد. الدويدار عبد الفتاح. 1999. علم النفس أصوله ومبادئه. دط. الإسكندرية. دار المعرفة الجامعية
- 5- دلو جمال. 2009. الصحة النفسية. دط. الأردن. دار أسامة للنشر
- 6- عبد العزيز لطفي. دس. كيف تتغلب على القلق المشكلة والحل. دط. بيروت. دار النهضة العربية
- 7- العبيدي محمد جاسم. 2009. مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها. ط1. عمان. دار الثقافة
- 8- فاروق السيد عثمان. 2001. القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1. القاهرة. دار الفكر العربي
- 9- حامد عبد السلام زهران. 2005. الأمراض النفسية وعلاجها. ط4. القاهرة. عالم الكتب
- 10- نجاتي عثماني. 1999. التعايش مع الخوف فهم القلق ومكافحته. ط1. بيروت. القاهرة. دار الشروق
- 11- فرج عبد اللطيف حسين. 2009. الاضطرابات النفسية. عمان. دار الحامد
- 12- عكاشة أحمد. 1998. الطب النفسي المعاصر. دط. القاهرة. مكتبة الانجلو المصرية
- 13- كفاقي علاء الدين. 1990. الصحة النفسية. القاهرة. دار النشر والتوزيع القاهرة.

- 14- عبيدات محمد ، عدس خالد. البحث العلمي ومفهومه وأدواته وأساليبه. عمان الاردن. دار مجد لاوي.
- 15- عليان ربحي، مصطفى غنيم، عثمان محمد. 2000. مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية. ط1. الأردن. دار صفاء
- 16- منسي. 2003. مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية. ط. دار المعرفة الجامعية.
- 17- العسكري عبود عبد الله. 2002. منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية. ط1. دمشق. دار النمير
- 18- بدوي عبد الرحمان. 1977. مناهج البحث العلمي. ط 2. الكويت. وكالة المطبوعات الكويت
- 19- بركات زياد أمين. 2018. تصميم البحث وأساليبه الإحصائية. عمان مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

المجلات

- 1- يوسف أحمد محمد راشد. التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد التوحيد المسارات. المجلد 27. 2011. مملكة البحرين.
- 2- الشبون دانيا. القلق وعلاقته بالاكئاب عند المراهقين دراسة ميدانية إرتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف 9 من التعليم الأساسي. المجلد 27 . العدد الثالث . مدينة دمشق.
- 3- محمد عبد العزيز الطالب. قلق المستقبل لدى طلبة بعض الجامعات السودانية وعلاقته ببعض المتغيرات. المجلد الرابع. العدد 12. 2013. جامعة حائل كلية التربية
- 4- محمود أبو الهدى إبراهيم. دراسة سيكومترية كلينكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصرياً والمبصرين. المجلد السادس. العدد الخامس والثلاثون. الجزء 3. 2011. عين الشمس.

- 5- على حسين إخلاص. الأمل وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة ديالى. العدد السادس والخمسون. 2012. جامعة ديالى.
- 6- مؤيد محمد هبة. مجلة البحوث التربوية والنفسية. قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات. العددان السادس والسابع والعشرون.
- 7- عبد الباقي غادة. الشريف محمد مأمون الشريف. مجلة كلية التربية. تصور مقترح لخفض قلق المستقبل من وجهة نظر الطلاب والمعلمين بالمرحلة الثانوية. العدد الخامس. جانفي 2014. جامعة بوسعيد
- 8- غريب عبد الفتاح. القلق لدى شباب في دولة الإمارات العربية في مرحلتي التعليم قبل الجامعي والتعليم الجامعي مدى انتشار والفروق في الجنس والعمر. المجلد السادس من الفصل الثاني. العدد السابع. 1993. الإمارات العربية

الرسائل والمذكرات

- 1- حولي فاطمة. 2019. التوافق الزوجي للوالدين كما يدركه الأبناء وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة المتوسط. أطروحة دكتوراه. جامعة وهران 2.
- 2- بن علي عدة. 2014. النشاط البدني والرياضي وعلاقته بالتوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير. جامعة حسية بن بوعلي الشلف.
- 3- رجاء عثمان محمد قسم السيد. 2017. التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى نزلاء السجون بولاية الخرطوم. أطروحة دكتوراه. جامعة الرياط الوطني.
- 4- مباركي محند أو رابح. 2018. التوافق الدراسي لدى التلاميذ العنيفيين وغير العنيفيين. أطروحة دكتوراه. جامعة مولود معمري تيزي وزو.
- 5- دحماني وفاء. 2017. التوافق النفسي وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية. رسالة ماجستير. جامعة محمد بوضياف المسيلة.

- 6- جاري نعيمة. 2015. علاقة أساليب كنمط من أنماط معالجة المعلومات بدافعية الإنجاز والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. رسالة ماجستير. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 7- صالحى سعيدة. 2013. تأثير سمات الشخصية والتوافق النفسي على التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين. أطروحة دكتوراه. جامعة الجزائر 2.
- 8- بلقاضي فؤاد. 2016. مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الأم العازبة. رسالة ماجستير. جامعة وهران 2.
- 9- بابش عتيقة. 2016. بعض مؤشرات الصحة النفسية (تقدير الذات، التكيف النفسي) وعلاقته بالتوافق الدراسي تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي. رسالة ماجستير. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 10- بودر عقيلة. 2010. السلوك العدواني للأستاذ وعلاقته بالتوافق الدراسي لتلاميذ الجذوع المشتركة. رسالة ماجستير. جامعة الوادي.
- 11- خليل محمد القيق أريج . 2016. قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة بين المسنين القائمين بدور المسنين وأقرانهم العاديين. رسالة ماجستير.
- 12- الساسي كريمة. 2009. الاكتئاب والقلق لدى عينة من المتأخرات على الزواج. رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي.
- 13- عبد الرحمان المصري نفين. 2011. قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر. رسالة الماجستير. غزة.
- 14- محمود جبر احمد. 2012. العوامل الخمسة الكبرى لشخصية وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة الفلسطينية بالمحافظات غزة. رسالة ماجستير. جامعة الأزهر. غزة.
- 15- غالب رضوان، ذياب مقداد. 2015. قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير. غزة.

الملاحق

الملحق رقم (1): استمارة قلق المستقبل

التعليمة:

يتضمن هذا الاختبار مجموعة من العبارات حول ما نفكر به أو نشعر به في مواقف معينة علما بأن مشاعر كل إنسان تختلف عن مشاعر الآخر لذا فإنه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة.

أرجو أن أؤكد على المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذا الاختبار ماهي إلا لأغراض التشخيص الذاتي فقط لمعرفة درجة القلق لديك أو لكل من حولك:
اقرأ كل عبارة من العبارات وضع علامة (+) في المكان المناسب الذي تشعر أنه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية.

الجنس: ذكر () أنثى () العمر: نوع المرض: مدة الإصابة:

الرقم	العبارة	لا تتطبق	أحيا نا	تتطبق
1	أؤمن بالقضاء والقدر ، وأن القدر يحمل أخبارًا سارة في المستقبل.			
2	التفوق يدفعني دائمًا لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل			

			باهر .	
			تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصاً عظيماً في المستقبل.	3
			عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة وأعمل لمستقبلي وفقاً لخطة رسمتها لنفسي، وأعرف كيف أحققها	4
			الالتزام الديني والاخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل امن	5
			الأفضل أن تعملاً لدنياك كأنك تعيش أبدياً وتعمل لأخرك كأنك تموت غداً	6
			أشعر أن الغد (المستقبل) سيكون يوماً ما مشرقاً وستحقق آمالي في الحياة.	7
			أمل في الحياة كبير، لأن طول العمر يبلغ الأمل	8
			يخبئ الزمن مفاجآت سارة ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس.	9
			حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال	10
			يملكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر بالمستقبل وأنه	11
			يدفعني الفشل الى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل	12
			أنا من الذين يؤمنون بالحظ، ويتحركون على أساسه	13
			أفضل طريقة للتعامل مع الحياة هي عدم التفكير في المستقبل، وأترك الحياة زي ماتمشي	14
			تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول	15
			أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلاً	16

			17	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام
			18	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب (لايتقبلني) أمام الآخرين مستقبلا
			19	ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابة بمرض خطير (أحداث) في أي وقت
			20	الحياة مملوءة بالعنف والاجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت
			21	كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزوجي مستقبلا
			22	غلاء المعيشة وإنخفاض الدخل وإنخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي
			23	المستقبل غامض ومبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب (من العبث) أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة من مستقبلهم
			24	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بأمل في الحياة وأنفعل بأنني سأكون في أحسن حال
			25	أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث (أو حدث لي بالفعل) (أو حدث حدث لشخص يهمني)
			26	يغلب على تفكير بالموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب أحد أقاربي)
			27	أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل
			28	أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح.



جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية



الملحق رقم (2): استمارة التوافق الدراسي

التعليمة:

في إطار انجاز بحث لتحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، نحن بصدد إعداد استبيان كأداة نستخدمها لقياس ولهذا نقترح عليك بعض الأسئلة التي نود معرفة رأيك الشخصي فيها. لذلك يطلب منك:

1-قراءة العبارات بعناية واهتمام وتمعن.

2-وضع علامة (X) أمام الإجابة الموافقة لحالتك دون تفكير أو تردد، وتأكد أنه لا توجد هناك إجابات صحيحة أو خاطئة وإنما هي وجهات نظر شخصية تختلف من فرد لآخر.

الجنس: ذكر () أنثى ()

التخصص:

السن:

الرقم	الفقرة	نعم	لا
1	هل غالبا ما تنتظر من نافذة وباب حجرة الدراسة والى الملصقات على جدران الدراسة أثناء الدرس؟		
2	هل أخذ منك المدرس أشياء كنت تعبت بها أثناء الدراسة؟		
3	هل يكون عملك عادة نظيفا ومرييا؟		
4	هل تحاول غالبا مع التلميذ المجاور لك أثناء الدرس؟		
5	هل تجد أنه من الصعب عليك الجلوس ساكتا في مكانك مدة طويلة؟		
6	هل تحاول غالبا الإجابة على الأسئلة التي يوجهها لك المدرس؟		
7	هل تقوم أحيانا بقضاء بعض مهام للمدرس؟		
8	هل يسهل عليك قراءة ما يكتب؟		
9	هل تمزق كتابك بسرعة؟		
10	هل تحضر غالبا إلى الدرس متأخرا؟		
11	هل تكون في العادة هادئا في حجرة الدراسة؟		
12	إذا وجه المدرس سؤال لتلاميذ هل غالبا ما ترفع إصبعك طالبا الإجابة؟		
13	هل تعرف أحيانا في أحلام اليقظة إثناء الدرس؟		
14	هل تحضر قلمك بصورة دائمة في الدرس؟		
15	هل تؤدي واجبك المطلوب منك الوقت المناسب؟		
16	هل شاركت في خلاف حاد أو مشاجرة مع زملائك بالمدرسة؟		
17	هل غالبا ما سكبت سوائل أو سقطت منك أشياء داخل حجرة الدراسة؟		
18	هل تذهب إلى المدرسة مع زملائك؟		
19	هل غالبا توجه انتباهك للمدرس أثناء حديثه؟		

		هل سبق وان توجهت للمدرس أية أسئلة؟	20
		هل يمكنك الاستمرار في أداء العمل الذي تقوم به لمدة طويلة؟	21
		هل عادة ما تكون معك كل الكتب والأدوات التي تحتاجها أثناء الدرس؟	22
		هل تترك أحيانا ما تقوم به من عمل دون أن تنتهي منه؟	23
		هل تؤدي غالبا عمالك معتمدا على نفسك؟	24
		هل سبق لك وان حاولت دفع زملائك داخل أو خارج حجرة الدراسة؟	25
		إذا لم تستطيع القيام بالعمل المطلوب منك فهل تطلب المساعدة من المدرس؟	26
		هل غالبا ما تستأذن لتغادر حجرة الدراسة؟	27
		هل تتخذ دائما ما يطلب منك بدون تذمر؟	28
		هل تردد مباشرة على توبيخ مدرسك؟	29
		هل تبدأ أحيانا بالضحك في حجرة الدراسة؟	30
		هل ترفع صوتك أحيانا لإجابة على السؤال قبل أن يأذن لك المدرس؟	31
		هل تذهب إلى حجرة المدرس إذا إحتجت إلى مساعدتك؟	32
		هل تطلب دائما الإذن من المدرس قبل أن تترك مكانك؟	33
		هل غالبا ما عاقبك المدرس؟	34