

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقته بالتوافق المدرسي لدى تلاميذ البكالوريا

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ البكالوريا في ثانوية آل خليفة الدبيلة وسعد شعباني الرقيبة

مذكرة مكملّة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس
تخصص: علم النفس مدرسي

إشراف الأستاذ:

د/ يونس بن حسين

إعداد الطالبتين:

➤ خديجة عويمر

➤ دنيا قعيد

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
بن تيشة يوسف	أستاذ مساعد ب	رئيسا
بن حسين يونس	أستاذ مساعد ب	مشرفا ومقررا
جاري نعيمة	أستاذ مساعد ب	مناقشا

السنة الجامعية: 2024/2023

إهداء

إلى الوالدين الكريمين

إلى إخوتي وعائلي

إلى سندي زوجي

إلى صديقاتي

ثم إلى نفسي

إهداء

من دواعي الفخر والاعتزاز ان اهدي ثمرة جهدي هذا الى من قال فيها الله عز وجل "واخفض لهما جناح الذل والرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا إلى أُمي الغالية (نجاة بابه) وابي رمز الفخر (الهاشمي قعيد) حفظهما الله ورعهما وإلى اخوتي وسندي

وإلى رفيقة الدرب في مسيرتي وعوني في هذه المذكرة (خديجة عويمر) ولا يفوتني ان أنسي كل الاصدقاء والرفقاء وإلى كل من انا لي الطريق في سبيل التحصيل ولو بقدر بسيط من المعرفة وإلى كل الذين أحبهم ويحبوني في الله واحتفظ بذكراهم في قلبي (شياء بن علي - رميصاء سالم - آمال عمورية - ايمان بلحسروف)

وإلى كل من يقدر العلم ويسعى في طلبه الى كل من ذكره قلبي ونسأهم لساني

شكر وعرفان

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان، حمداً يليق بجلاله وعظمته. وصلّى اللهم على خاتم الرسل، من لا نبي بعده، صلاةً تقضي لنا بها الحاجات، وترفعنا بها أعلى الدرجات.

ولله الشكر أولاً وأخيراً، على حسن توفيقه، وكريم عونه، وعلى ما مَنَّ وفتح به علينا من إنجاز لهذه المذكرة، ثم أخص بالشكر والتقدير إلى رمز العطاء أستاذتنا المشرف "بن حسين يونس"، منحنا من وقته وجهده وتوجيهاته وآرائه القيمة.

ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت الدراسة إلى الكشف على طبيعة العلاقة التي تربط بين مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا، حيث تمت صياغة الإشكالية العامة على النحو الآتي: هل توجد علاقة إرتباطية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا؟

وقد شملت عينة الدراسة 200 تلميذ وتلميذة، وتم تطبيق مقياس (إستراتيجية المواجهة للطفى عبد الباسط إبراهيم 1994) ومقياس (التوافق الدراسي للباحثة الزهرة بومهراس عواريب). وقد إتباع في معالجة البيانات على المنهج الوصفي، ثم تم معالجة الفرضيات عن طريق معامل الإرتباط بيرسون وبعد تطبيق الأدوات المستخدمة تم التوصل إلى ما يلي:

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا.

-توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والعمل الأكاديمي لدى تلاميذ البكالوريا.

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والعلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا.

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والانسجام مع النظام الداخلي لدى تلاميذ البكالوريا.

Summary

The study aimed to discover the difference in the relationship between rapid access and academic adjustment with baccalaureate students, where the general problem was formulated as follows: Is there a correlation between progress versus psychological adjustment and academic adjustment with baccalaureate students?

A study of 200 female and male students showed that the scale (coping strategy for the child Abdel Basset Ibrahim 1994) and the scale (scholarly compatibility by researcher Zahra Boumhras Awarib) were applied. The data was followed by descriptive models, then the assumptions of the Pearson correlation were dealt with and after applying the tools used for the following:

- There is a statistically significant correlation between psychological adjustment and academic adjustment among baccalaureate students.
- There is a statistically significant correlation between the change in confronting psychological liberalism among baccalaureate students.
- There is a statistically significant correlation between adaptation to social psychological relationships among baccalaureate students.
- There is a statistically significant correlation between the psychological and commercial confrontation with the internal system among baccalaureate students.

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان	أ
ملخص الدراسة بالعربية	ب
ملخص الدراسة بالإنجليزية	ج
فهرس المحتويات	د
فهرس الجداول	ز
مقدمة	1
الجانب النظري	
الفصل الاول: تقديم موضوع الدراسة	
1- اشكالية الدراسة	5
2- فرضيات الدراسة	7
3- أهمية الدراسة	7
4- أهداف الدراسة	8
5- أسباب اختيار الموضوع	9
6- التعريف الاجرائي للمفاهيم	10
7- الدراسات السابقة	11
8- التعقيب على الدراسات السابقة	14
الفصل الثاني: استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	
تمهيد	18
1- مفهوم الضغوط النفسية	18
2- تصنيف استراتيجيات المواجهة	19
3- محددات استراتيجيات مواجهة	21
4- استراتيجيات المواجهة	22
5- نماذج المفسرة لاستراتيجيات	24

27	6- وظائف استراتيجيات المواجهة
28	7- العوامل المؤثرة على استراتيجيات
29	8- طرق قياس استراتيجية المواجهة
30	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: التوافق الدراسي	
32	تمهيد
32	1- تعريف التوافق
33	2- الفرق بين التوافق والتكيف
34	3- مجالات التوافق
35	4- تعريف التوافق الدراسي
35	5- أبعاد التوافق الدراسي
36	6- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي
37	7- العوامل المساعدة في التوافق الدراسي
38	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
41	1- منهج الدراسة
41	2- مجتمع الدراسة
42	3- الدراسة الاستطلاعية
51	4- الدراسة الأساسية
52	5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
الفصل الخامس: تحليل وتفسير ومناقشة النتائج الدراسية	
54	1- تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية العامة
55	2- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى
57	3- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية
58	4- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة

60	الخلاصة ومقترحات
63	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس	41
02	يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	43
03	يوضح ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس	44
04	يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	45
05	يوضح توزيع بنود مقياس التوافق الدراسي	46
06	يوضح تكميم بدائل الإجابة	47
07	يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (العمل الأكاديمي)	48
08	يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (العلاقات الاجتماعية)	48
09	يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (الانسجام مع النظام الداخلي للمؤسسة)	49
10	يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس التوافق الدراسي	50
11	يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	51
12	يوضح توزيع افراد عينة الدراسة على حسب الجنس	52
13	يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي	54
14	يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والعمل الأكاديمي	56
15	يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والعلاقات الاجتماعية	57
16	يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والانسجام مع النظام الداخلي للمؤسسة	59

مقدمة

تعتبر ظاهرة الضغط النفسي من أكثر الظواهر أهمية على مستوى الفرد والمجتمع، وهي قضية العصر لأنها تبدو واضحة من خلال أثارها ونتائجها في سائر المجتمعات وفي مجالات الحياة المختلفة، فإن الإحساس بالضغط النفسي ينمو ويتزايد من خلال حياة ضاغطة ناتجة عن رتم الحياة السريعة، حيث كمثال على ذلك يمر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بالعديد من المتطلبات والأعباء والمواقف الصعبة منذ اليوم الأول من دخولهم إلى الثانوية حتى الوصول لنهاية الثانوية وتخرج منها، حيث تفرض هذه الضغوط النفسية على التلاميذ متطلبات قد تكون أكاديمية مثل (التحصيل المعرفي والدراسة والإستدكار بالإضافة إلى الامتحانات الشهرية ونهاية الفصل الدراسي وإمتحان الشهادة) أو فيزيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين كل هذه المتغيرات، ولكن مصدرها ومستوى تأثيرها يتفاوت من تلميذ إلى آخر.

رغم هذا فإن التلميذ لا يقف مكتوف اليدين إزاء الضغط الذي يتعرض إليه، فيستعين ببعض الاستراتيجيات والتي من شأنها أن تساعد على التعايش، والحصول على التوازن مع ظروف الحياة اليومية والدراسية وأحداثها وإحباطاتها. ويمكن اعتبار إن أهم وظيفة لاستراتيجيات المواجهة هي الوظيفة الوقائية التكيفية، إذ تعمل على تقليص أثار الضغوطات المختلفة عن طريق مواجهة الموقف الضاغط أو تغييره، فالمواجهة تتكون من أي شيء يستطيع أن يفعله الشخص أو يفكر فيه لإدارة الموقف الضاغط، بصرف النظر عن نجاح هذه الجهود التي يقوم بها الفرد وهذا يعني أن المواجهة لا تكون قاصرة على الجهود الناجحة بل تتضمن كل المحاولات الهادفة التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط بصرف النظر عن فاعليتها. حيث أن الإنسان وحدة كلية لا يمكن تجزئتها، وإن ما هو عقلي معرفي يؤثر فيما هو وجداني نفسي سلوكي والعكس صحيح، فانه من الضروري النظر أيضا إلى التوافق بصفة عامة والتوافق الدراسي بصفة خاصة.

ويذكر "زكريا أحمد الشربيني (1998) ان التوافق الدراسي ما هو إلا محصلة النهائية للعلاقات الديناميكية البناءة تبين للطالب وجهة أخرى بما يساهم في تقدم الطالب، ونمائه العلمي والنفسي ويشمل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي والرضا.

ويرى عباس محمود عوض " (1996) إن التوافق الدراسي هو قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم الدراسي، ومن ثمة تمكنه من عقد علاقات مثمرة بينه وبين أساتذته وأصدقائه ومشاركته في مختلف الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية داخل المجتمع الدراسي وبالتالي ينظم وقته ويوفق بين أوقات الدراسة والترفيه، فيحقق توافقه وهدفه من الدراسة.

(بلقاسم وشتوان، 2016، 16)

ومن خلال الاستعراض المرجعي لبحوث الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهة وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ومن خلال البحث في شبكة المعلومات تبين لنا على حد علمنا ندرة الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ولقد كان هذا في حد ذاته أحد الدوافع التي وجهتنا إلى دراسة هذه المشكلة.

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن مشكلة الدراسة تتمثل في التعرف على العلاقة بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي في كل من ثانوية آل خليفة بالدبيلة وسعد شعباني بالرقيبة، جانب نظري وجانب ميداني.

احتوى الجانب النظري على أربعة فصول حيث أن الفصل الأول هو عبارة على فصل تمهيدي والذي تضمن أولا اشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة، أسباب ودوافع اختيار الموضوع، المفاهيم الاجرائية لمتغيرات الدراسة وأخيرا الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

وبعد تطرقنا للفصل الثاني المتعلق باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تناولنا فيه تمهيد، تعريف الضغط النفسي، تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط، تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط، بعض النظريات والنماذج التي تناولت استراتيجيات مواجهات الضغوط، العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط، وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط، مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط، أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط، فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط.

أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه للتوافق الدراسي حيث كانت البداية بتعريف التوافق ثم الفرق بين التوافق والتكيف، مجالات التوافق، تعريف التوافق الدراسي، أبعاد التوافق الدراسي ثم العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي، وأخيرا العوامل المساعدة في التوافق الدراسي.

و احتوى الجانب الميداني على فصلين أولهما تضمن في البداية المنهج المعتمد في الدراسة ثم مجتمع الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، اهدافها وإجراءاتها وعينة التقنين وأدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية وصولا إلى نتائج الدراسة الاستطلاعية، ثم تطرقنا إلى الدراسة الأساسية والتي كان فيها عينة الدراسة الأساسية، وكيفية اختيارها، واختتام الفصل كان بذكر الأساليب الاحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

أما الفصل الأخير فعرضت فيه نتائج الدراسة وفقا لفروض وإشكالية الدراسة حيث تم تحليلها ومناقشتها لمعرفة مدى تحقق الفروض المقترحة، وفي الأخير تم الوصول الى الخلاصة وبعدها الاقتراحات المتعلقة بالدراسة وقائمة المراجع المستعملة والملاحق.

الجانِب النظري

الفصل التمهيدي: تقديم موضوع الدراسة

- 1- اشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- دوافع اختيار الدراسة
- 6- التعريف الإجرائي للمفاهيم
- 7- الدراسات السابقة
- 8- التعقيب على الدراسات السابقة

1- تحديد الإشكالية:

تعدّ مرحلة البكالوريا من أهمّ المراحل الدّراسية التي يمرّ بها التلميذ، فهي تعتبر المرحلة الفاصلة أو الانتقالية من برنامج تأهيلي إلى مرحلة بناء أسس المستقبل. لذلك فإنّ الاستعداد لها يكون بجد وثقة ومواظبة خلال السنة الدّراسية ومن المؤكد أن مرحلة البكالوريا تتطلب تركيز واهتمام على الأولويّات وتدريب مهاراتك لضبط طرائق دراسيّة خاصة وأساليب مختلفة ودرجة وعي أعمق.

ويعيش طلبة البكالوريا في هذا الوقت ظروف حياتية صعبة وذلك نتيجة إحاطتهم من جميع النواحي بالضغوطات المختلفة وخاصة ضغوطات داخل الصف الدراسي، مما أدى إلى تفاقم الضغوط المحيطة مما انعكس بدوره على استمرارهم بالدراسة وإن استمروا بظروف قاسية، فعدم قدرتهم على المواجهة والتوجيه بما يكفل بناء شخصياتهم بجميع جوانبها ونجد حياتهم محيطة بالضغوطات النفسية، فهي ظاهرة حتمية الوجود في حياة أفراد هذا العصر وإن التلاميذ هم إحدى فئات المجتمع التي قد تتعرض للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة بضغوط أكاديمية، واجتماعية ومادية وأخرى شخصية مختلفة عما تفرضه المرحلة الثانوية.

(هلال سليمة، 2018)

وتعدّ إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، الحل الأمثل لمواجهتها الضغوط أو التخفيف من وطأتها، والتي تنقسم حسب أغلبية علماء النفس، إلى إستراتيجيات متمركزة حول حل المشكلة، والتي يقوم الفرد من خلالها بتعديل نمط سلوكه الشخصي لأجل أن يغير علاقته بالبيئة المحيطة، أو الإستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، فيقوم الفرد من خلالها بتنظيم انفعالاته لأجل خفض التوتر والقلق، وسواء كانت هذه الإستراتيجيات متمركزة حول إستراتيجيات المواجهة الإيجابية، والمتمثلة في إستراتيجيات حل المشكلة وإستراتيجيات الدعم الاجتماعي والتقييم الإيجابي، وإستراتيجيات المواجهة السلبية المتمثلة في إستراتيجيات التجنب وإستراتيجيات التأنيب الذاتي، فهي تسعى إلى إعادة الاتزان لحياته والحفاظ على صحته النفسية، وتوافقه في جميع مجالاته (نفسية، اجتماعية أو دراسية).

فطالب البكالوريا يواجه العديد من الأحداث التي تهدد اتزانه خاصة في دراسته، وهذا ما أشار إليه فونتانا Fontana إلى أن الضغوط النفسية للطلاب في المجال الدراسي، تمثل أهم التحديات والمشكلات لدى العاملين في المجال التربوي والنفسي، لما له من آثار سلبية تهدد كيان الطالب حينما تزداد عن مستوى قدرته لتحملها، وبخاصة في مجال انجازاته، الأمر الذي ينجم عنه تأثيرات ضارة على الذات والمجتمع"، فهم يعيشون في بيئات أسرية مدرسية واجتماعية سريعة التغير، تفرز العديد من الصعوبات التي تشكل ضغطا نفسيا عليهم ، وأشارت دراسات إلى أن أهم الضغوط التي يتعرض لها الطلبة هي تلك التي يوجهونها في البيت والمدرسة، فقد قسمت إلى قسمين الضغوط الأكاديمية لها علاقة بتدني التحصيل بمواد معينة وضغوط اجتماعية مرتبطة بالعلاقة مع الزملاء والمساندة والمشاركة في الأنشطة".

ونظرا لأهمية التوافق الدراسي لطلاب البكالوريا الذي يعتبر واحد من أقوى المؤثرات المتعلقة ببعض المتغيرات كالصحة النفسية للطلاب وتقديره لذاته، حيث أن توافق الطالب مع جو الثانوية وشعوره بالرضا والارتياح تنعكس على إنتاجاته والجوانب المختلفة من شخصيته وتحصيله الدراسي.

وعليه تسعى الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

* هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية مواجهة الضغوط والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية مواجهة الضغوط والعمل الأكاديمي لدى تلاميذ البكالوريا؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية مواجهة الضغوط والعلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية مواجهة الضغوط والانسجام مع النظام الداخلي لدى تلاميذ البكالوريا؟

2- الفرضيات:

ومن خلال تساؤلات الدراسة جاءت الفرضيات على النحو الآتي:

2-1- الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والعمل الأكاديمي لدى تلاميذ البكالوريا.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والعلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والانسجام مع النظام الداخلي لدى تلاميذ البكالوريا.

3- أهمية الدراسة:

3-1- الأهمية النظرية:

أحد أهم ما تجر عليه الدراسة هو أنها تتطرق للأهم الموضوعات الهامة في مرحلة معينة لتلاميذ، وتطرقها لموضوع التوافق الدراسي وعلاقته بالضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لها.

حيث من أهم ما يجب أن يتحقق لتلاميذ البكالوريا في هذه المرحلة الدراسية التي تعتبر عتبة انتقال لهم التوافق الدراسي وتبني استراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية، خاصة انه في

مرحلة انتقال وتغير لمستقبله وأيضاً لمواجهة موافق في حالة فشل أو رسوب لتصدي لهذه المواقف الضاغطة.

وقد تجلت أهمية هذه الدراسة في ارتباطها بمرحلة دراسية مهمة وهي مرحلة الثالثة ثانوي، وهي مرحلة انتقالية ذات إثر كبير وفعال في رسم أهداف وطموحات جديدة لتلاميذ من أجل مستقبلهم حيث يؤدي توافق الدراسي ومواجهتهم لضغوط النفسية إلى تسطير مسار وصورة واضحة عن ذاتهم وعن أدائهم وتوقعات نجاحهم في مسارهم الدراسي.

3-2- الأهمية التطبيقية:

يستمد البحث أهميته على ارتباطه بشريحة هامة وحساسة في المجتمع ألا وهي تلاميذ الثالثة ثانوي، وتبرز أهمية هذه المرحلة في: (مرحلة عمرية التي يمر بها تلاميذ مرحلة الشباب والمراهقة حيث تلعب دور وأهمية في المجتمع لأنهم مصدر الطاقات وإمكانيات غير محدودة في العطاء والبناء والقدرات نحو كافة المجالات) وأيضاً في تحديد أهداف ورسم مستقبل مهني وعلمي بهم.

كما أن التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجية مواجهة النفسية والتوافق الدراسي تفيد في تصميم برامج تربوية ونفسية تساهم في إرشاد وتوجيه التلاميذ نحو أساليب المواجهة التي تتوافق مع ذواتهم وقدراتهم الشخصية ومع بئتهم الاجتماعية وبالتالي مساعدة ودعم التلاميذ الذي يواجهون ضغوط من خلال تدريبهم على استخدام استراتيجيات فعالة من أجل تكيف وتوافق مدرسي.

4- أهداف الدراسة:

إن وراء كل دراسة يقوم بها الباحث هدف يسعى إلى الوصول إليه وهذا ما يثبت اهتمام الباحث بالقيام بهذه الدراسة ومنه فتهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على العلاقة بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا.

- التعرف على العلاقة بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والعمل الأكاديمي لدى تلاميذ البكالوريا.

- التعرف على العلاقة بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والعلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا.

- التعرف على العلاقة بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والانسجام مع النظام الداخلي لدى تلاميذ البكالوريا.

5- أسباب اختيار الموضوع:

تم اختيار هذا الموضوع استنادا إلى جملة من المعايير والمعطيات أهمها:

- رغبة الباحث الشخصية التي دفعته لاختيار هذا الموضوع.

- إطلاع الباحث على بعض المراجع والتي أوضحت أهمية متغيرات الدراسة ومدى تأثيرها على حياة تلاميذ الثالثة ثانوي.

- أهمية عينة الدراسة بصفة كبيرة حسب علم الباحث لذا أراد الباحث زيادة توضيح أهمية هذه المتغيرات.

- تسليط الضوء على الخصائص النفسية لتلاميذ البكالوريا.

ذاتية:

- علاقة الموضوع بتخصص علم النفس الدراسي.

- قلة وعي المدرسة بتأثير الضغط النفسي على تحصيل وتوافق الدراسي لتلاميذ البكالوريا.

- الكشف عن الاستراتيجيات المعتمدة من طرف تلاميذ البكالوريا لمواجهة الضغوط النفسية وتأثيرها على توافق الدراسي والسلوك.

- تعرف تلاميذ البكالوريا على أهم الطرق والقدرات الذاتية لمواجهة الضغوط النفسية.

- مساعدة تلاميذ البكالوريا على التعبير على الضغوط النفسية وتخطيها.

- وضع الخطة المناسبة من أجل الوصول إلى التوافق الدراسي الأمثل لتلاميذ البكالوريا.

6- التعريف الإجرائي للمفاهيم الدراسية:

يمثل التحديد الإجرائي لمفاهيم النظرية، همزة وصل بين النظرية والواقع فهو يجعل المفاهيم قابلة للقياس والإختبار وتوضح أهميته في البحث العلمي من واقع قد لا يعبر عن التعريفات النظرية بوضوح.

ولهذا سيتم تعريف مفاهيم الدراسة الحالية تعريفا إجرائيا كما يلي:

6-1- استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

تعرفه (خليفة نادية، 2018): بأنها تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب والسيطرة على الأحداث والمواقف الضاغطة أو تحملها أو خفضها أو تقليلها سواء كانت هذه الجهود نفسية أو سلوكية أو انفعالية، وسواء كانت سلبية أم ايجابية، وسواء كانت فعالة أو غير فعالة، فمن خلال التعاريف السابقة، يتوضح أن المواجهة ليست سمة ثابتة وإنما هي عملية تركز الاهتمام على أفكار الفرد وسلوكياته التي تصدر وفق شروط، كما أنها عملية مرنة، وقابلة للتغير حسب الموقف الضاغط، بالإضافة إلى أنها سلسلة من التفاعلات بين الشخص والبيئة.

6-2- التوافق الدراسي:

تعرفه (زهرة بومهراس، 2018): بأنه قدرة تلميذ مرحلة التعليم الثانوي على تحقيق التلاؤم والانسجام مع زملائه وأساتذته المشرفين التربويين، وعلى القيام بإنجازات أكاديمية، والانضباط باحترام النظام داخلي للثانوية.

يتحدد التوافق الدراسي في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس التوافق الدراسي المستخدم في هذه الدراسة.

والذي يتضمن الأبعاد التالية:

1- **بعد العمل الأكاديمي:** يقيس هذا البعد مدى تفاعل التلميذ في الصف، ومدى انتباهه وتركيزه وتسجيل الملاحظات، واستخدام المكتبة، ومدى إتباعه لمهارات فعالة في الدراسة والاستعداد للامتحانات من أجل التحصيل الأفضل.

2- **بعد العلاقات الاجتماعية:** يشير هذا البعد إلى قدرة التلميذ على التعامل مع زملائه وأساتذته والمشرفين التربويين، واتجاهاته نحوهم ويعكس مدى الثقة و الاحترام المتبادل بينه وبينهم.

3- **بعد الانسجام مع النظام الداخلي:** ونقصد به مدى التزام التلميذ بما يفرضه القانون الداخلي للثانوية وما يشملها من توقيت، وغيابات، واعتناء بالهندام، المنصوص عليها في المنشور الوزاري رقم 788 المؤرخ في 26\10\1991، حيث يظهر هذا بدرجة تقبل التلميذ لهذا النظام.

7- الدراسات السابقة:

في هذا العنصر، سيتم استعراض دراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية:

- دراسة هداية بن صالح (2015):

هدف البحث إلى التعرف على تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس في مرحلة الثانوية بمدينة تلمسان، بلغت عينة الدراسة (200) تلميذ وتلميذة في المدرسة الثانوية، حيث تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي لعبد الحق لبوازدة-جامعة الجزائر2-والمكيف من طرف الباحثة على فئة المراهقين، ومقياس التوافق الدراسي للباحثة، توصلت الدراسة الحالية إلى نتائج كان أهمها: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي، مع وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من الضغط النفسي وأبعاد التوافق الدراسي (فالتوافق مع الأساتذة، الزملاء، المدرسة، المادة الدراسية) وكلها كانت دالة عند مستوى (0.01)، كما أثرت الدراسة أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في مستوى التوافق الدراسي مع وجود علاقة ارتباطية بين التوافق الدراسي والتحصيل الدراسي.

- دراسة سعدين نادية (2019):

هدف البحث إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة المتوسطة في مدينة الوادي، بلغت عينة الدراسة (140) تلميذ وتلميذة في المدرسة، حيث تم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي-محمد بوفاتح (2005)، والمكيف

على فئة المراهقين ومقياس التوافق الدراسي لزيادي، وتوصلت الدراسة الحالية إلى نتائج كان أهمها وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي، مع وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من الضغط النفسي وأبعاد التوافق الدراسي (التوافق مع الأساتذة، الزملاء، المدرسة، المادة الدراسية) وكلها كانت دالة عند مستوى (0.01).

- دراسة لحرش محمد وبن خليفة اسماعيل (2018):

وقد جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء واكتشاف العلاقة التي يمكن أن تربط بين التوافق الدراسي والضغوط النفسية الدراسية وجودة الحياة وكذا مستوى كل المتغيرات السابقة عند تلاميذ السنة الثانية ثانوي، وأكدت نتائجها على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة حيث كانت قيمة الارتباط (0.222)، كما أسفرت نتائجها عن وجود علاقة عكسية بين التوافق الدراسي والضغوط النفسية الدراسية وكذا وجود فروق في التوافق الدراسي لحسب متغير الشعبة الدراسية لدى أفراد العينة البالغة (450) تلميذ وتلميذة من ولاية الوادي.

- دراسة عليي سميحة (2015):

تحت عنوان إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بتوافق الدراسي لدى طلبة السنة ثانية ماستر توجيه وإرشاد تربوي دراسة، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي ولتحقيق هدف الدراسة تم الإستعانة بمقياس "بولهان" لإستراتيجيات المواجهة ومقياس التوافق الدراسي لـ "ليونجمان" الذي تم تقنيه لدى الباحث "عبد الرحيم شعبان شاقورة" (2002) طبق المقياسان على عينة (60) طالبة من طلبة السنة الثانية توجيه وإرشاد تربوي بجامعة "محمد بوضياف" بولاية المسيلة، وقد تم تحليل البيانات المجمعة بإستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية عن طريق الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد بينت النتائج مايلي:

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول حل المشكلة والتوافق الدراسي.

- دراسة دعاء محمد العدوى (2018):

تحت عنوان الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى طالبات وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) وبلغ عدد أفراد العينة (300) طالبة من طالبات الثانوي في المرحلة العمرية من (14-18) سنة وكانت من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والمتغيرات الاجتماعية لدى طالبات الثانوي، كما توجد علاقة دالة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتغيرات البيئية لدى طالبات الثانوية.

- دراسة أحمد ابن صلاح موسى (2018):

تحت عنوان: الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة وتهدف هذه الدراسة لتعرف على الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة وإستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وبلغ عدد العينة (150) حيث توصلت إلى أهم النتائج وهي وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة ودوافع الإنجاز في أبعادها المختلفة. وأيضاً وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة والتوافق الأكاديمي في مختلف مجالاتها.

- دراسة الأسمرى (1998):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الدراسي وبعض المتغيرات الاجتماعية والأكاديمية على عينة بلغت (150) من طلاب الجامعة، وإستخدم الباحث مقياس التوافق الدراسي "لزيادي" (1964) ومقياس المستوى الإقتصادي والإجتماعي للأسمرى السعودية ل"ثبتي" (1409) وتوصلت الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب

وطالبات في توافق الدراسي تبعا لمتغيرات الدراسة مما يؤكد تساوى فرص التعليم عند الجنسين، وعدم وجود فروق في درجة التوافق الدراسي بين الذكور والإناث تبعا لمستوى الإقتصادي والإجتماعي.

8- التعقيب على الدراسات السابقة:

8-1- من حيث الأهداف:

تباينت أهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات، حيث هدفت بعض الدراسات لتعرف على متغير إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى وأيضا متغير التوافق الدراسي وعلاقته بمتغيرات أخرى ومن هذه الدراسات: دراسة هداية بن صالح (2015) تحت عنوان: الضغط النفسي وتأثيره على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية، ودراسة سعدين نادية (2019) تحت عنوان: علاقة الضغوط النفسية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط، ودراسة لحرش محمد وبن خليفة إسماعيل (2018) تحت عنوان: التوافق الدراسي وعلاقته بالضغوط النفسية الدراسية وجودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي، ودراسة الأسمرى (1998) تحت عنوان: علاقة التوافق الدراسي وبعض المتغيرات الاجتماعية والأكاديمية لدى طلاب الجامعة، ودراسة أحمد ابن صلاح موسى (2018) تحت عنوان: الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الانجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، ودراسة دعاء محمد العدوى (2018) تحت عنوان: الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية، ودراسة عليلي سميحة (2015) تحت عنوان: إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر توجيه وإرشاد تربوي.

وهدفنا الدراسة الحالية إلى التعرف على علاقة إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا.

8-2- من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها حيث أن: دراسة هداية بن صالح (2015) ودراسة لحرش محمد وبن خليفة إسماعيل (2018) ودراسة دعاء محمد العدوى (2018) كانت العينة في هذه الدراسات على تلاميذ الثانوية من تلاميذ وتلميذات، أما الدراسات الأخرى اختلفت حسب العينة أيضا منها ودراسة سعدين نادية (2019) كانت عينة دراستها على تلاميذ المتوسط، ودراسة عليي سميحة (2015) ودراسة أحمد ابن صلاح موسى (2018) كانت عينة الدراسة الطلبة الجامعيين.

أما عينة الدراسة الحالية فتكونت من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بكل من ثانوية آل خليفة بالدبيلة وسعد شعباني بالرقبية.

8-3- من حيث المنهج:

نجد أن معظم الدراسات قد اعتمدت على المنهج الوصفي حيث هو المنهج المعتمد في دراستنا الحالية.

8-4- من حيث الأدوات:

تناولت الدراسات السابقة أدوات من إعداد الباحثين وأخرى ليست من إعدادهم فكل إعتمد على أداة تساعده على البحث في متغيرات دراسته حسب عينة كل دراسة.

أما الدراسة الحالية فاعتمدت على مقياس لطفي عبد الباسط إبراهيم (1994) لإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس التوافق الدراسي لزهرة بومهراس عواريب (2018) من إعداد الباحثة.

8-5- من حيث التقنيات الإحصائية:

تناولت أغلب الدراسات السابقة معامل الارتباط بيرسون والذي يدلي بمقدار العلاقة بين متغيران كميين، وكذلك نجد بعض الدراسات من أضافت أساليب أخرى كاختبار ت لدالة الفروق ومعامل ألفا كرونباخ وجيتمان للتأكد من ثبات المقاييس ومعادلة سبيرمان براون للتأكد من صدق المقاييس.

أما الدراسة الحالية فاتفقت مع جميع الدراسات السابقة.

8-6- من حيث النتائج:

كشفت بعض الدراسات السابقة على وجود علاقة بين متغير إستراتيجية مواجهة الضغوط ومتغيرات أخرى، وأيضاً بين متغير التوافق الدراسي ومتغيرات أخرى على وجود علاقة حيث نجد: دراسة عليي سميحة (2015) ودراسة دعاء محمد العدوى (2018) ودراسة الأسمرى (1998) أكدوا على أنه توجد علاقة دالة إحصائية،

بينما باقى الدراسات توصلت نتائجهم إلى وجود علاقة عكسية (سلبية) منهم دراسة هداية بن صالح (2015) ودراسة سعدين نادية (2019) ودراسة أحمد ابن صلاح موسى (2018) ودراسة لحرش محمد وبن خليفة إسماعيل (2018).

حيث توصلت الدراسة الحالية إلى أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا.

الفصل الثاني: استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

- 1- مفهوم الضغوط النفسية
 - 2- تصنيف استراتيجيات المواجهة
 - 3- محددات استراتيجيات المواجهة
 - 4- استراتيجية المواجهة
 - 5- نماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
 - 6- وظائف استراتيجيات المواجهة
 - 7- العوامل المؤثرة على استراتيجيات المواجهة
 - 8- طرق قياس استراتيجية المواجهة
- خلاصة الفصل

تمهيد

يواجه الفرد العديد من المواقف الضاغطة في حياته، بما في ذلك التجارب والأحداث غير المرغوب فيها، والتي قد تتطوي على العديد من الضغوطات وعوامل الخطر، حيث أن لهذه الضغوطات تأثيرات شديدة على النفس والجسد بدرجات متفاوتة وتظهر على شكل اضطرابات والأمراض النفسية الجسدية، لكن بعض الأشخاص يستخدمون استراتيجيات مختلفة للتكيف عند مواجهة المواقف الضاغطة، وذلك لتجنب الاضطرابات النفسية وجسمية وهذا ما سنتطرق إليه من خلال واستراتيجيات المواجهة التي ستناقشها في هذا الفصل.

1- مفهوم الضغوط النفسية:

مازال مفهوم الضغوط النفسية من أكثر المفاهيم خصوصية، وهناك صعوبة في تحديد تعريف موحد له، فقد تعددت تعاريفه لتعدد وجهات نظر العلماء حوله:

كما عرفه لازاروس (1984) LAZARUS: بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة هذه الظروف والمطالب أو استمرت لفترة طويلة (بن عبد السلام؛ الهلي، 2021، ص 87).

الضغوط النفسية: هي الصعوبات التي تواجه الإنسان وتستلزم منه مطالب قد تكون هذه المطالب تفوق قدراته وإمكاناته مما قد تؤدي إلى وقوعه تحت الضغط النفسي أو التأزم النفسي وتتحصر الضغوط في الصراع والاحباط والضغوط الاجتماعية، ويتصور البعض ان الضغوط ماهي الا نتاجا لخبرات ومواقف غير سارة فقط ولكن الخبرات والمواقف السارة تشكل ضغوط ولكن الاختلاف يكمن في مدى الضرر الناتج.

ويتفق حمدي ياسين مع ميللر: في ان الضغوط النفسية هي مجموع المواقف الايجابية والسيئة والتي تسبب قدرا من التوتر (البطي، 2018، ص 21 - 22).

تعريف الضغوط النفسية: تتمثل في شعور الطالب بالفشل وقصور قدراته وامكانياته في استيعاب مناهجه الدراسية واستذكارها وشعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية خاصة تلاميذ البكالوريا (العدوي؛ وآخرون، 2018، ص 276).

نستنتج من خلال التعاريف السابقة أن الضغوط النفسية هي مجموع من المواقف الصعبة التي تواجه التلاميذ عندما تكون المطالب الموقف أو الحدث الضاغط تجاوزت قدراته وامكانياته ومهارات المواجهة لديه، اذ يشعر بعدم القدرة على مواجهتها، ومما يؤدي الى سوء تكيفه وتوافقه مع مطالب الحياة اليومية.

2- تصنيف استراتيجيات المواجهة:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والمشكلات الحياتية، غير أن التعرف على كيفية مواجهة هذه المواقف والاحداث الضاغطة والتكيف معها يساعد في التخفيف من اثارها والتكيف معها إلا ان هناك عدة تصنيفات ومن بينها ما يلي:

أولاً: استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة:

عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد للتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة، وبذلك يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته من خلال البحث عن المعلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف، وتهدف إلى عن المعلومات أكثر من الموقف أو طلب النصيحة من الآخرين، وإدارة المشكلة وقيام بالأفعال لحفظ الضغط وذلك عن طريق تغيير الموقف مباشرة، ومن اساليب هذا النوع ايضا: بدل جهد للتعرف وتحليل المشكلة وخلق حلول بديلة لها، تنمية واكتساب سلوكيات جديدة او تعديل مستوى الطموح لدى الفرد ومحاولة الحصول المساندة من الآخرين.

ثانياً: استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال:

تشير هذه الاستراتيجية إلى الجهود التي يبذلها الفرد وتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط، عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال: الابتعاد والتجنب والتفكير في الضغوط الانكار، تهدف هذه الاستراتيجية اساساً إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط.

2-1- تصنف كوهن في مواجهة الضغوط:

- يصنف "كوهن" استراتيجيات المواجهة للتعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع وهي:
- التفكير العقلاني: تشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثاً عن مصادر هو اسبابه.
 - الإنكار: وهي استراتيجية دفاعية لاشعورية يسعى من خلالها الفرد إلى وتجاهل الموقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.
 - الدعابة والمرح: تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.
 - الرجوع إلى الدين: وتشير هذه الاستراتيجية الدينية إلى الرجوع إلى الدين في اوقات الضغوط وذلك عن طريق الاكثار من الصلاة والعبادة كمصدر للدعم الروحي والاخلاقي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة.

2-2- تصنيف "بيلجس" و "موس" في مواجهة الضغوط:

يصنف هذان العالمان استراتيجية مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما:

أ- استراتيجية المواجهة الأقدمية:

تتضمن القيام بمحاولات معرفية تتغير أساليب التفكير لدى الفرد في المشكلة مع محاولات سلوكية تهدف إلى الحصول على المعلومات بشأن الأحداث الضاغطة قصد حل المشكلة وبمعنى آخر تتضمن هذه الاستراتيجية النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للوصول إلى معلومات بشأن هذه الأحداث، وذلك باستخدام أساليب معرفية سلوكية.

ب- استراتيجية المواجهة الاحجامية:

تتضمن القيام بمحاولات معرفية لهدف الانكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة وتكون أو الاستسلام وتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط (محمدي وآخرون، 2015، ص31-32)

3- محددات الاستراتيجيات المواجهة للضغط النفسي:

1- أنواع الاستجابات والسلوكيات ذات العلاقة بالضغط النفسي تسيطر عليها 3 عوامل:
(Verra Pieffer, 1995):

- شخصية الفرد.

- التجارب الماضية.

- الظروف الحالية.

وتحدد العوامل الشخصية اتجاه السلوك: داخلي الانفعال أي استجابة متمركزة حول الانفعال، أو خارجي الانفعال وهو استجابة متمركزة حول حل المشكل.

2- التقدير والرضا الوظيفي (v.pieffer, 1976):

كثير من كانت تنشئته الاجتماعية في محيط عائلي فيتحصلون على تقدير الوالدين بطريقتين إما بالتخلي الكلي عن مهامه والاستسلام للامبالاة، أو بالحرص والجد في العمل وبذل أقصى مجهوداته للحصول على تقدير الأولياء حتى بعد وفاة الأولياء يستمرون بهذا النمط المجهود فيما عاشه في صغره كصراع يعيشه في الكبر كضرورة حتمية فيما يستحيل عليهم تخصيص وقت للراحة أو تمثيل ما ينوب عليهم فهم يحرصون دائما على أن يظهروا بصورة جيدة.

وقد تبين من نتائج الدراسة أن المعلمين كثيرا ما يواجهون مشكلات تقلل من انتمائهم لمهنتهم ورضاهم عنها، وتزيد من إحساسهم أن الجهد الذي يبذلونه لا يتناسب مع ما يقدم إليهم، ولا يوفر لهم التقدير الاجتماعي الذي يستحقونه، وهذا يؤدي بدوره إلى عزوف واضح عن مهنة التعليم.

خلصت الدراسة إلى تقديم مجموعة من الأفكار للحد من المشكلة، وذلك من خلال تطوير نظم الإعداد بولايات التربية وزيادة التدقيق في تمهين التعليم وفرز الملتحقين بالمهنة عبر إعداد بنية جديدة للمهنة تقوم على إعداد متطور ومعايير عالية للممارسة المهنية للمعلمين.

3 - الاستراتيجيات المقترحة تقترح (Verra Pieffer، 1998،076) ما يلي:

- بناء قواعد سلوكية خاصة ذاتية.

- التخلي عن القواعد الموروثة عن الوالدين لكل شخص عدة خيارات، يمكنه اختيار خصائصه، ومن يمثله، طلب المساعدة حسب احتياجاته، مع الأخذ بجدية الاحتياجات العاطفية والبدنية (شداني، 2010، ص35).

4- استراتيجيات المواجهة:

فقد أشار Martin إلى أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط النفسية وهما:

- الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة: وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة الموقف الضاغطة، مثل الغضب والتوتر والانزعاج والقلق واليأس.

- الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة: وتتمثل في استخدام النشاط العقلي في إعادة تفسير وتقويم الموقف وتحليله منطقياً.

ومن التصنيفات البارزة في مجال استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، نجد تصنيف Moos، حيث يصنف الاستراتيجيات في بعدين: الاستراتيجيات الأقدامية والاستراتيجيات الإجمامية.

أولاً: الاستراتيجيات الإقدامية: ويتم فيها توظيف أساليب التصدي للموقف الضاغط وتجاوز أثاره السلبية، وتشمل أربعة أساليب:

- أسلوب التحليل المنطقي: وفيها يتبع الفرد أسلوب التحليل المنطقي للمواقف الضاغطة بغية فهمه والتهنيؤ الذهني له.

- أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف: يحاول الفرد معرفياً استجلاء غموض الموقف الضاغط وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة استمرار تقبل الواقع كما هو.

- أسلوب البحث عن المعلومات والمساعدة: حيث يحاول الفرد البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط وطلب المساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.

- أسلوب حل المشكلة: من خلال التصدي المباشر للمشكلة ولتداعياتها.

ثانيا: الاستراتيجيات الإحجامية: وتشمل الأساليب التي يوظفها الفرد لتجنب الضغط والإحجام عن التفكير فيه، وذلك من خلال استخدام أربعة أساليب هي:

- أسلوب الإحجام المعرفي: يلجأ إليه الفرد لتجنب التفكير الواقعي والممكن مع الموقف الضاغط.

- أسلوب التقبل الاستسلامي: ويلجأ إليها الفرد لترويض نفسه على تقبل الموقف الضاغط.

- أسلوب البحث عن الإثبات أو المكافآت البديلة: وذلك عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها، بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الموقف الضاغط.

- أسلوب التنفيس والتفريغ الانفعالي: وذلك بالتعبير اللفظي عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعليا عن طريق المجهود الفردي المباشر لتخفيف التوتر.

بينما يرى Lazarus & Folkman (1984) أن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية هي عملية التغير المستمرة للجهود المعرفية والسلوكية أو كليهما لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي يدرك الفرد أنها مرهقة وشديدة الضرر، وبناء عليه تم تصنيف أساليب التعامل مع الضغوط فئتين رئيسيتين:

الفئة الأولى: التعامل المركز على المشكلة Coping Problem-Focused تركز هذه الفئة من الأساليب على اتخاذ مواقف عملية وإجراءات فعلية لمواجهة المواقف الضاغطة وضبطها، فهي التعامل البناء أو الفعال مع عوامل الضغوط النفسية، وتشمل المبادأة ومحاولة ممارسة أي نشاط لمواجهة الموقف الضاغط وتحليل أبعاده بصورة منطقية.

أما الفئة الثانية: التعامل المركز على الانفعال Coping Emotion-Focused والتي تركز على ضبط المشاعر والاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط أو تعديلها، وتشمل بعض السلوكيات التي تعكس عجز الفرد عن مواجهة الموقف الضاغط، والتماس مساعدة الآخرين، وعزل النفس عن الآخرين أو التنفيس الانفعالي، وقد تشمل أيضا بعض العمليات المعرفية

مثل قبول الموقف والاستسلام له ومحاولة التعايش معه، والانسحاب من الموقف وتجنب التفكير فيه، واللجوء إلى الخيال والأمنيات والشكوى والدعاء (العنزي، 2022، ص105-108).

5- نماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة:

5-1- النموذج الحيواني للتكيف:

يمثل هذا النموذج النظرية النشوءية (Evolutionniste) التطورية الخاصة بدار وين ينطبق هذا النموذج بصفة عامة على كل الكائنات الحية، والتي تعطي استجابات سلوكية نفسية آلية من نوع الهروب أو الهجوم، سواء كانت فطرية أو مكتسبة من أجل مواجهة تهديدات المحيط أو البيئة كآليات التكيف حسب هذا النموذج تندرج في نوعين أساسيين هما:

- آلية التكيف أو الهروب المستعملة في حالة الخوف أو الفرع.

- آلية المواجهة أو الهروب المستعملة في حالة الغضب

5-2- النموذج التحليلي السيكوندينامي الفرويد 1933:

إن مفهوم فرويد للمواجهة ارتبط بمفهوم الدفاع الذي عرفه كما يلي: "هو نشاط الأنا الموجه من أجل حماية الفرد من المثيرات النزوية.

وفي ضوء ذلك يرى فرويد الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوترات والقلق والصراعات الداخلية ومن أمثلة هذه الميكانيزمات الكبت، الأفكار، التبرير، التجنب، الإسقاط، النكوص، وغيرها، وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية تعدل من إدراك الفرد للأحداث وذلك لكي تقلل من حدة الشعور بالضيق والمشقة لدى الفرد، ومن ذلك ترى نظرية التحليل النفسي للمواجهة كعملية نفسية داخلية lustraPsychic تتبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية التي يستخدمها الفرد لخفض القلق، وأن الأساليب العصابية والوساوس القهرية والبارانويا والتجنب الكبت هي بمثابة أساليب ثابتة من المواجهة يستخدمها الفرد في مواجهة الخبرات الضاغطة.

ويرى فالنت Vaillant أن آليات الدفاع في عبارة عن تشوهات معرفية متواجدة بفضل الانتقاء الطبيعي وهذا من أجل التخفيف عن الصراعات وحالات القلق الناتجة عن تغيرات الوسط الداخلي أو الخارجي فهي آليات دفاعية لاشعورية وقد وصف فلنت آليات الدفاع بأربع مستويات:

- دفاعات ذهانية كالإنكار النهائي والإسقاط الهذيانى.

- دفاعات غير ناضجة كالإسقاط والوساوس

- دفاعات عصابية

- دفاعات ناضجة كالتصعيد والفكاهة

5-3- النموذج المعرفي التفاعلي:

ظهر هذا المدخل كرد فعل على المدخل السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي ليحل محله، حيث إن هذا المدخل ينظر إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانيزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية.

تتمثل فكرة لازاروس الأساسية في أن استعمال الفرد الأساليب مواجهة غير فعالة هو الذي يترتب عنه معاناته من الضغط النفسي.

يشير كالن (1993) Callan إلى أن قدرة الفرد على التحكم في الموقف الضاغط ترجع إلى إعادة التقييم الإيجابي لقدراته وإمكاناته وأن الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم وإمكاناتهم على مواجهة الضغوط.

ويشير أشفورد (1988) Ashford إلى أن الأفراد الذين لديهم إعادة تقييم سلبي لقدرات وإمكانات المواجهة لديهم يكون لديهم نقص في الضبط أو التحكم الانفعالي وهذا مما يؤدي بهم إلى الشعور بالغضب والاكتئاب (كعواش، بابع، 2019، ص 36-38).

5-4- النموذج الاجتماعي:

يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان هو موقف اجتماعي في حقيقته، سواء كان هذا فردا أو جماعة من الناس إذ أن تواجد الإنسان مع شخص آخر يكون له تأثيرات على كيفية سلوكه واستجاباته، وتحديد الوظائف السيكولوجية إزاء المواقف الاجتماعية فهي تؤثر فيما نتعلمه، وكيف نتعلمه كيف ندرك ونحكم على البيئة والأحداث وأكثر تحديدا في كيفية تصورنا للأحداث، وفي الكيفية التي نصفها بها وفي دوافعنا والطريقة التي بها نتوافق ومطالب الحياة، وفي اللغة التي بها تعبر عن مشاعرنا اتجاه الآخرين والطريقة التي تخبر بها الاستجابات الانفعالية ونعبر عنها.

ولقد درست نظريات علم النفس الاجتماعي أساليب المواجهة الفردية والجماعية وهذا انطلاقا من إحساس الفرد بالنقص، هذا الشعور يؤثر بشدة في سلوك الفرد مما يدفعه إلى نوعين من التصرفات تتمثل في تقبل أو رفض الواقع، ويتحقق هذا الرفض أو التقبل في استراتيجيات عدة تتعلق بقدرات الفرد ودرجة طموحه وبالمكتسبات الاجتماعية والوفاء للجماعة وأفرادها. (مزلوق، 2014، ص 166-167).

ونذكر من بين هذه الأساليب:

- الهروب (Fuite): وهو الابتعاد والانسحاب عند المقارنة بالغير.
- التطابق (Conformite): وهو توافق الفرد مع القيم الاجتماعية.
- التعويض: هو إدخال عوامل جديدة وفرضها في الجماعة بغرض جعلها تحظى بالقبول.
- سد العجز: محاولة الوصول إلى مستوى الآخرين بتأكيد الذات.

5-5- النموذج البيئي الاجتماعي: يمكن تفسير المواجهة من منظور اجتماعي بيئي والذي يؤكد على أهمية تفاعل الفرد مع الظروف المادية والثقافية والاجتماعية للبيئة، ومفهوم مصادر المواجهة البيئية ينشأ من هذا المنظور، كما أن هناك جانبا آخر هام في هذا الاتجاه هو شبكة العلاقات الاجتماعية التي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط.

وفي هذا يشير موس و بيلينج الى ان المصادر البيئية تؤثر بشكل فعال على تقييم الفرد للتهديد الذي ينطوي على الموقف الذي يتعرض له الفرد وايضا على اختيار و فعالية استجابات المواجهة، لان عملية المواجهة تعتمد على العوامل الموقفية والمصادر الداخلية و الخارجية للفرد. (صندلي، 2012، ص 61-62).

6- وظائف الاستراتيجيات المواجهة:

تتعد وظائف استراتيجيات المواجهة المقاومة والواجهة، انطلاقا من التصور الخاص بمفهوم المواجهة بحد ذاته:

6-1- حسب (Mechanic 1974): صاحب النظرة الاجتماعية والبيئية يشير بأن الاستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف:

- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.
 - تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
 - الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية
- 6-2- حسب (WHITE 1974): حيث تحدث على ثلاث أنواع من الوظائف:

- ضمان تأمين معلومات كافية وملائمة حول المحيط والبيئة.
 - الحفاظ على استقلالية أو حرية الحركة وحرية التصرف في استعمال رصيد المعلومات بطريقة مرنة.
 - الحفاظ على الشروط الأساسية لعمليتي الأداء وانتقاء المعلومات.
- 6-3- حسب "الازاروس وفولكمان" (1984): تمثل المواجهة حسبها سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما:

- توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.
- تقليص التوتر الناتج عن التعهد وخفض الضيق الانفعال.

6-4- حسب "جيزيليان" و "شفار ستود" (1989):

يعد كل منهما المواجهة المتمركزة حول المشكل والمواجهة المتمركزة حول الانفعال ميول مواجهة خاصة بالموقف، تتأثر بدرجة ما سيمات الشخصية وظروف المحيط و تشمل المواجهة المركزة حول التقييم محاولات نحو فهم نمط الأهمية في موقف معين والتعرف عليه و من ثم فإن عملية التقييم وإعادة التقييم تمثل شكلا من المواجهة من ناحية كونها تسهم في تعديل أهمية الموقف و فهم التهديد المنطلق منه (هلال، 2018، ص34-35).

7- العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة:

حسب فولكمان ولازاروس تتدخل عدة عوامل في عملية التقييم المعرفي منها:

7-1- عوامل متعلقة بالفرد: وهي الاعتقادات: وهو كل ما يتعلق بمعتقد الفرد حول ذاته ونقصه ومحيطه.

- الدوافع العامة: وتعني اهتمامات الشخص، أهدافه، قيمه.

- مكان الضبط: منه الداخلي ويتعلق باعتقاد الشخص بقدراته وامكانياته، (استراتيجياته متمركزة حول المشكل ومنه الخارجي وهو الاعتقاد بالاحتمية والحظ وقوة الظروف. (استراتيجياته متمركزة حول الانفعال)

- الجنس: اعتمادا على بحوث لازاروس فإن النساء استراتيجياتهن يتركزن حول المشكل أكثر من الرجال في مجال العمل.

- السن: يعتبر له أثر كبير وتوظيف استراتيجيات المواجهة.

7-2- العوامل المتعلقة بالمحيط (الوضعية):

- الغموض: عدم وضوح مسار الأحداث وعدم وضوح الدور يساهم ظهور وضعية الضغط.

- المدة: فإن قصر وطول مدة الضغط تساهم في حسن أو سوء التقسم الإيجابي وبالتالي توظيف الاستراتيجية الملائمة.

- عدم الدقة الزمنية: عدم القدرة على تحديد زمن الحادث بدقة.

- الدعم الاجتماعي: وجود أشخاص بالجوار يساندون، ويساهمون في تخفيف الوضع الضاغط. (حاج امحمد، 2019، ص 32).

8- طرق قياس استراتيجيات المواجهة:

يستخدم العلماء عددا من الاختبارات والمقاييس التي تستهدف قياس السلوكيات والمعارف التي يقوم بها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في البيئة، وفيما يلي تقدم أهم المقاييس التي وضعت لقياس استراتيجيات المواجهة:

8-1- مقياس WCC :

من طرف لازاروس وفولكمان (1988) حيث يتكون الاستبيان من 66 بند تقيس استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي سيستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة يضم ثمانية أبعاد أساسية هي:

- التحدي: الجهود العدائية في مواجهة المواقف الضاغطة
- الابتعاد: الابتعاد عن الموقف للتقليل من أهميته
- ضبط الذات: تنظيم الفرد لإنفعالاته وسلوكياته
- طلب المساعدة الاجتماعية: سعي الفرد للحصول على المساندة سواء كانت مادية معنوية أو إجتماعية في أوقات الضغوط.
- تحمل المسؤولية: إدراك الفرد لدوره في حل المشكلة
- الهروب: تجنب الموقف الضاغط
- حل المشكلة: جهود يقوم بها الفرد لتحليل المشكلة
- إعادة التقييم الإيجابي: إعطاء معنى إيجابي

8-2- قائمة المواجهة المتعددة الأبعاد: من طرف كارفر وسيشير (1989):

يتكون من 53 مفردة موزعة على ثلاثة عشر بعد القياس استجابة الأفراد للمواقف الضاغطة.

8-3- مقياس أو قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة: إعداد إندلر وباركر (1990) وتعرف بـ (CISS) يتكون من 48 عبارة تتضمن ثلاثة أبعاد للتكيف مع الضغوط:

- استراتيجيات مرتكزة على المشكلة.

- استراتيجيات مرتكزة على الانفعال

- استراتيجيات مرتكزة على الانسحاب (كعواش، بابع، 2019، ص 51-52).

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل يتضح أنه ترتبط استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بسمة الشخصية، التي تكتسب من الأسرة وتنمو نتيجة تفاعل عوامل نفسية، والاجتماعية، وبالتالي تميز الفرد بالقدرة على مواجهة أحداث الحياة، وبالنظر للفروق الفردية وخصائص فإن كل فرد يستعمل أسلوب معين للمواجهة المواقف الضاغطة.

الفصل الثاني: التوافق الدراسي

تمهيد

1- تعريف التوافق

2- الفرق بين التوافق والتكيف

3- مجالات التوافق

4- تعريف التوافق الدراسي

5- ابعاد التوافق الدراسي

6- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي

7- العوامل المساعدة في التوافق الدراسي

خلاصة الفصل

تمهيد

قد احتل موضوع التوافق حيزا كبيرا من الدراسات والبحوث التربوية لأهميته في حياة الفرد، لأن التوافق في الحياة عملية مستمرة بالنسبة للفرد، ويعتبر التوافق الدراسي جانبا مهما من جوانب التوافق، وعليه فإن التوافق الدراسي يمثل مؤشرا مهما في تحديد الدور والمكانة التي سيحصل عليها التلميذ في واقعه العملي والمهني في المستقبل.

1- تعريف التوافق:

أما الخالدي فيقول بأن التوافق: هو مجموعة من العمليات النفسية المتنوعة التي يعدل فيها الفرد سلوكه، ويتضح من خلال استجاباته المتصلة بالموقف في سبيل إشباع حاجاته فالأشخاص ذوي الأنماط التوافقية الناجحة يكونون أكثر مرونة في الاندماج الداخلي والخارجي، وأكثر إدراكا للمهارة والكفاءة الاجتماعية، والمساندة الاجتماعية، وقيمون علاقات اجتماعية فعالة على العكس من ذوي الأنماط التوافقية الفاشلة (عمار خوجة، 2020، 18).

كما يعرفه كمال الدسوقي: على أنه إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه مما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة (بن الزاوي، 2012، ص 28).

ويعرفه عثمان "نجاتي" بأنه: عملية دينامية مستمرة، يحاول به الإنسان تحقيق الاتزان بينه وبين بيئته التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات، وإمكانيات للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي.

تعريف داود: مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته، ومواجهة مشكلاته من إشباع وإحباطات وصولا إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها ولذلك كان مفهوما إنسانيا (أولاد شايب؛ حمومو، 2016، ص 27).

نستنتج من خلال التعاريف السابقة بأن التوافق الدراسي هو حالة يكون فيها الفرد متوازن ومستقر نفسي واجتماعي ويظهر ذلك في تصرفاته وسلوكاته التي تبدو في شخصيته وفي

قدرته على مواجهة مشكلاته من اشباع وإحباطات وصولاً إلى ما يسمى بصحة النفسية أو الانسجام مع الذات والآخرين.

2- الفرق بين التوافق والتكيف:

يرى بعض الباحثين في علم النفس، أن التكيف مفهوم مستمد من علم البيولوجيا كما حددته نظرية داروين (Darwin)، المعروفة بنظرية التطور عام (1859)، حيث تشير إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه، من أجل البقاء ولهذا أطلق علماء البيولوجيا على التكيف مصطلح (المواءمة)، واستخدم في المجال النفسي والاجتماعي تحت مصطلح التكيف أو التوافق.

وقد أشار عبد الظاهر الطيب (1990) أن هناك خلط بين مفهوم التوافق ومفهوم التكيف فالأول وهو التوافق مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته، ومواجهة مشكلات حياته، من إشاعات وإحباطات وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام مع الذات، ومع الآخر في الأسرة وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها، وعليه فالتوافق مفهوم إنساني، أما المفهوم الثاني وهو التكيف فهو يشمل تكيف الإنسان والحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيشون فيها، ولكي يعيش الكائن الحي سواء الإنسان أو الحيوان أو النبات في البيئة عليه أن يكيف نفسه، وأن يعدل من نفسه وظروفه، لمواجهة تغيرات هذه البيئة، وعليه يعتبر التكيف وفق هذا المنظور مفهوم بيولوجي.

ويستخدم هذا المصطلح بشكل واسع عند علماء الفيزيولوجيا ليشيروا إلى التغيرات التي تحدث في أحد أعضاء الجسم، كنتيجة لآثار معينة تعرض لها، كما يستخدم مصطلح التكيف في علم الأحياء للإشارة إلى التغيرات البنائية أو السلوكية التي تصدر عن الكائن الحي، لتجعل سلوكه أكثر موائمة للشروط البيئية، ولهذه التغيرات قيمتها في بقاء الكائن الحي، ولهذا يرتبط مفهوم التكيف بالجوانب الحسية والجسمية عند الكائن الحي بصورة أكبر، بينما يرتبط مفهوم التوافق بالجوانب الاجتماعية أي ما يخص الإنسان دون غيره.

ويرى العبدى محمد (2009) أن ما يقوم به الكائن الحي من عمليات بيولوجي مقابل بيئة مادية، هو سلوك تكيفي، بينما ما يقوم به الإنسان من عمليات نفسية في مقابل البيئة الاجتماعية، هو سلوك توافقي (بن خليفة، 2017، ص 69-70).

3- مجالات التوافق:

هناك دروب مختلفة للتوافق تبدو في قدرة الفرد على أن يتوافق توافقا سليما وأن يتواءم مع بيئته الاجتماعية والمهنية، وهناك عدة مجالات لتوافق نذكر منها ما يلي:

- **التوافق الشخصي:** وهو بناء متماسك موحد سليم لشخصية الفرد وتقبله لذاته، وتقبل الأفراد الآخرين له، وشعوره بالرضا والارتياح النفسي، إذ يهدف الفرد إلى تعديل سلوكه نحو مثيرات البيئة، وتكوين ارتباطات وعلاقات توافق بينه وبين المثيرات البيئة والمثيرات الاجتماعية المتنوعة.

- **التوافق الاجتماعي:** هو قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والإثار لا يشعر بما يعكرها من العدوان أو الريبة أو الاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين وأن يرتبط بعلاقات دافئة وسوية مع المحيطين به.

- **التوافق المهني:** هو قيام الفرد بأداء عمله وفقا لعوامل البيئة التي تحيط به في العمل، كما أنه العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المهنية والمادية والاجتماعية والمحافظة على هذا التلاؤم.

- **التوافق الدراسي:** هو حالة من الانسجام مع البيئة الدراسية بما تشمله من معلمين و زملاء وأفراد الإدارة الدراسية، وتسهم تلك الحالة في رفع قدرة التلميذ على التركيز في الفصل، والفهم الجيد للدروس، والتعاون مع الزملاء والاستجابة لمطالب المعلمين داخل حجرة الدراسة، واحترام إدارة المدرسة (الشاعر، 2017، ص 25).

4-تعريف التوافق الدراسي:

هو العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها، وتحقيق التلائم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية (قديد، وآخرون، 2019، ص181).

يتفق عوض والزيادي في تعريفهما: للتوافق الدراسي بأنه حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب الاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلائم بينه وبين بيئته الدراسية ومكوناتها الأساسية والأساتذة والزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي.

بينما يشير الشربيني وبلفقيه: إلى أن التوافق الدراسي هو المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة ومحيطه الدراسي من جهة أخرى بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والشخصي، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي، والرضا والقبول بالمعايير الدراسية والانسجام معها. والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق (راشد، 2011، ص709).

تعريف يونجمان (1979) Young man: التوافق الدراسي هو قدرة التلميذ على التفاعل داخل حجرة الدراسة بالمواظبة والمحافظة على النظام، وإقامة علاقات طيبة بينه وبين مدرسيه (بن خليفة، 2017، ص82).

نستنتج من خلال التعاريف السابقة بأن التوافق الدراسي هو عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها التلاميذ داخل الحجرة الدراسة من أجل استيعاب المواد الدراسية والنجاح فيها وإقامة علاقات طيبة بينه وبين الاساتذة والزملاء والبيئة الدراسية ومكوناتها الاساسية

5-أبعاد التوافق الدراسي:

أشار عبد الرحيم شقورة (2002) إلى أبعاد التوافق الدراسي والمتمثلة في:

- **الاتجاه الايجابي نحو الدراسة:** فالطالب المتوافق هو الذي ينكب على الدراسة بشكل جدي، ويرى فيها المتعة كما أنه يؤمن بأهمية المواد الدراسية المقررة.

- **العلاقة بالدراسين:** الطالب المتوافق كذلك هو الذي يحترم مدرسيه ويقدرهم ويقدر الدور الذي يقومون به كما أنه يتبع تعليماتهم وينفذها ويسأل مدرسيه ويتحدث معهم، ويعتبرهم قدوة يجب الاقتداء بهم.

- **العلاقة بالزملاء:** قيام الطالب علاقة زمالة أساسها الود والاحترام المتبادل مع زملائه داخل وخارج المدرسة كما أنه يبدي اهتماما بهم ويساعدهم في حل مشاكلهم الدراسية والشخصية.

- **تنظيم الوقت:** حيث نجد الطالب المتوافق هو ذلك التلميذ الذي ينظم وقته بشكل متزن ويقسمه إلى أوقات للمذاكرة وأوقات للأنشطة الاجتماعية والترفيهية، وهو الذي يسيطر على وقته ولا يجعل الوقت يسيطر عليه، كما أنه يقدر أهمية الوقت وقيمه.

- **طريقة الدراسة:** إتباعه لطرق مختلفة في الدراسة تتلاءم مع المادة الدراسية التي يدرسها، ويقوم بعمل ملخصات واستنتاجات، كما أنه قادر على تحديد النقاط الهامة والتركيز عليها أثناء المراجعة.

- **ارتياذ المكتبة:** فالطالب المتوافق نجده يرتاد المكتبة باستمرار ويمضي فيها أوقات فراغه ويستعير الكتب والمجلات والمراجع العلمية ويبحث فيها عن المعلومات اللازمة للدراسة وكتابة الأبحاث والتقارير والواجبات.

- **التميز الدراسي:** ومن صفات المتوافق دراسيا كذلك أنه متميز دراسيا، وهو الذي يتحصل على درجات عالية في الاختبارات المختلفة ويظهر ذلك من خلال سجلات وكشوف الدرجات الفصلية (اوراج، 2017، ص 71-72).

6- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي:

ويشير العديد من الباحثين في مجال التوافق الدراسي، إلى تأثره بالعديد من العوامل المختلفة، التي ترتبط بالطالب وظروفه الاجتماعية والأسرية والدراسية بما في ذلك المعلم وطرق التدريس والمنهج الدراسي والبيئة الدراسية.

وحسب الأسمرى يتأثر التوافق الدراسي بالعديد من العوامل والتي يلخصها فيما يلي:

- التوافق النفسي للفرد، وقدرته على الاستقلال في نهاية المراهقة وبداية الرشد والشعور بالهوية، كفرد له كيانه المستقل من أهم العوامل في تحقيق الدراسي.

- الدراسي الظروف الاقتصادية والمعيشية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، فكلما ارتفع المستوى المادي والتعليمي للأسرة، كل ما زاد في توافق الطالب وإنجازه التعليمي والعكس صحيح.

- إثارة الدوافع على التعلم، وتهيئة الفرص اللازمة، والكشف عن قدرات التلاميذ لمعرفة إمكانات كل منهم مع الموازنة بين المقررات الدراسية والقدرات

- الموازنة بين ما تعطيه المدرسة من مقررات وواجبات، وبين ما يستطيع الطلاب بالقيام به، أي أن يكون هناك توازن بين قدرات الطلبة والمقررات المفروضة عليهم.

- تشجيع الطلبة على العمل المشترك، وتعويدهم على حب التعاون والمشاركة الفعالة فيما بينهم استعدادا لما ينتظرهم من مسؤوليات مستقبلية.

ومن العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي أيضا صورة التلميذ عن ذاته، ومفهومه عن نفسه والتي تتشكل من خلال التنشئة الاجتماعية، حيث يؤدي المحيط الاجتماعي بكل مؤسساته إلى المساهمة الإيجابية أو السلبية في تشكل مفهوم الذات عند التلميذ الذي يسهم في رفع أو خفض مستوى التوافق الدراسي عنده، وإيجاد نوع من السلوك يحقق به رغباته وطموحاته المستقبلية (معمرى، 2014، ص76-77).

7-العوامل المساعدة في التوافق الدراسي:

هناك مجموعة من العوامل المتنوعة والمختلفة التي تؤثر في التوافق الدراسي أشار إليها الزهراني (2005) وهي:

- التوافق النفسي للفرد وقدراته على الاستقلال النفسي.

- الظروف الاقتصادية، والمعيشية، والاجتماعية، فكلما ارتفع مستوى الفرد وأسرته اجتماعيا واقتصاديا كلما زاد توافقه الدراسي.

- إثارة الدوافع للتعليم وإعداد الأجواء الملائمة للتعليم.

- روح المنافسة بين الطلبة لتحقيق أكبر قدر من الإنجاز.
- تشجيع الطالب على العمل المشترك والتعاون الفعال (احمد عبد الرحمان، 2021، 1921).

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل موضوع التوافق الدراسي حيث تم البدء بتعريف التوافق بصفة عامة ثم إلى الفرق بين التوافق والتكيف، ثم تطرقنا الى مجالات التوافق ومنه إلى التوافق الدراسي، تعريف التوافق الدراسي، وأبعاد التوافق الدراسي والعوامل المؤثرة في التوافق الدراسي وأخيرا العوامل المساعدة في التوافق الدراسي.

الجانِب المِيداني

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- 1- منهج الدراسة
- 2- مجتمع الدراسة
- 3- الدراسة الاستطلاعية
- 4- الدراسة الأساسية
- 5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

1- المنهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على المنهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس، ويساعد على التواصل إلى معرفة منظمة بجوانب الواقع المدروس، ويعرف المنهج على أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة، والمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكل لإستكشاف الحقيقة والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة المواضيع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية. (بوحوش والذنيبات، 1995، 45)

ولما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي) فإن المنهج الوصفي الارتباطي هو الملائم لهذه الدراسة.

2- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من مجموعة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية آل خليفة بالدبيلة وثانوية سعد شعباني بالرقيبة حيث بلغ عددهم (318) تلميذ وتلميذة بواقع 194 تلميذة و124 تلميذ.

جدول رقم (01): يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	124	39%
إناث	194	61%
المجموع	318	100%

يتضح من الجدول رقم (01) أن مجتمع الدراسة يتكون من 318 تلميذ وتلميذة بثانوية آل خليفة بالدبيلة وثانوية سعد شعباني بالرقيبة، مقسمين إلى 194 تلميذة بنسبة (61%) و124 تلميذ بنسبة (39%).

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي، فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة كما تكشف وتسمح للباحث الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه.

كما تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها تجريب الصورة الأولى للاستفتاء على عينة من الأفراد تختار عشوائياً بحيث تتوفر فيهم نفس خصائص عينة البحث، وذلك للتأكد من مدى وضوح عبارات الاستفتاء وتسلسلها المنطقي ومدى شمولها للعناصر المراد قياسها، وهذا بالإضافة إلى التعرف للوقت اللازم لجمع بيانات الاستفتاء، وقد يضيف الباحث بعض الأسئلة كما أنه قد يستبعد أسئلة أخرى لا داعي لها وفي كلتا الحالتين يجب إجراء تجربة استطلاعية أخرى. (صابر خفاجة، 2002، 122-123)

ولهذا يجب أن نقوم بهذه الدراسة للتحقق من سلامة الاختبارات والعينات وأسلوب اختيارها وتجعل الطالب بعيداً عن الوقوع في الأخطاء في الدراسة الأساسية.

3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها الباحث في الدراسة الأساسية، وقمنا بإجراء هذه الدراسة بهدف:

- التأكد من إمكانية إجراء الدراسة الميدانية.
- التأكد من أن الأدوات ملائمة واضحة.
- التأكد من وضوح اللغة المعتمدة وعدم وجود غموض في الكلمات.
- ضبط الوقت الملائم والمستغرق للإجابة من طرف التلاميذ.
- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

3-3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (60) تلميذ وتلميذة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية آل خلفية بالدبيلة وثانوية سعد شعباني بالرقيبة ومقسمين حسب الجنس كما يلي:

جدول رقم (02): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	25	%41.66
إناث	35	%58.34
المجموع	60	%100

يتضح من الجدول رقم (02) أن عينة الدراسة الاستطلاعية يتكون من 60 تلميذ وتلميذة بثانوية آل خليفة بالدبيلة وثانوية سعد شعباني بالرقيبة، مقسمين إلى 35 تلميذة بنسبة (%58.34) و 25 تلميذ بنسبة (%41.66).

3-5- صلاحية أدوات الدراسة:

3-5-1- مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

أعد هذا المقياس "لطفي عبد الباسط إبراهيم (1994): من كلية التربية بجامعة المنوفية بمصر، ويتكون من (42) بنداً تقيس إستراتيجية مواجهة الضغوط يجاب عنها ضمن أربعة بدائل هي: موافق تماماً، موافق بصفة عامة، موافق إلى حد ما، غير موافق، وتتنال الدرجات من 01-04 على الترتيب وكل البنود تصحح على اتجاه واحد.

مفتاح تصحيح المقياس:

تم إعطاء درجات من 1 إلى 4 بدائل الاستجابة الأربعة كآلاتي:

موافق تماماً	موافق بصفة عامة	موافق إلى حد ما	غير موافق
4	3	2	1

- صدق مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار الخاصية التي صمم الاختبار لقياسها فعلاً، والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي يوضع لأجلها. لقد تم الاعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الاتساق الداخلي أي ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (03): يوضح ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.58	0.01	22	0.46	0.05
2	0.86	0.01	23	0.40	0.05
3	0.48	0.01	24	0.33	0.01
4	0.65	0.01	25	0.55	0.01
5	0.47	0.01	26	0.57	0.01
6	0.52	0.01	27	0.46	0.01
7	0.69	0.01	28	0.51	0.01
8	0.35	0.05	29	0.73	0.01
9	0.65	0.01	30	0.72	0.01
10	0.52	0.01	31	0.61	0.01
11	0.48	0.01	32	0.38	0.01
12	0.40	0.01	33	0.35	0.01
13	0.50	0.01	34	0.68	0.01
14	0.25	غير دال	35	0.56	0.01
15	0.35	0.01	36	0.49	0.01
16	0.35	0.05	37	0.44	0.01

0.01	0.55	38	0.01	0.80	17
غير دال	0.02	39	0.01	0.75	18
0.05	0.39	40	0.01	0.64	19
0.01	0.50	41	0.01	0.33	20
0.01	0.54	42	0.01	0.83	21

يتبين من خلال الجدول رقم (03) أن معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.35 – 0.80) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01، والباقي دالة عند 0.05 أما البنود رقم 2- 39 فهي غير دال وبالتالي يتم حذفه.

– الثبات:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين الأولى ألفا كرونباخ والثانية التجزئة النصفية على عينة قوامها (60) فرداً تم إختيارهم بطريقة عشوائية، وفيما يلي الجدول رقم (04) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم (04): يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	معامل الثبات المتغير
سبيرمان براون	جيتمان		
0.88	0.88	0.93	استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

يتضح من الجدول رقم (04) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.88 و 0.93) بعد الإعتماد على معامل جيتمان وسبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس ثابت.

3-5-2- مقياس التوافق الدراسي:

أعد هذا المقياس الباحثة الزهرة بومهراس عواريب، ويتكون من (32) بنداً تقيس التوافق الدراسي يجاب عنها ضمن ثلاثة بدائل هي: نعم، أحياناً، لا وتقال الدرجات من 01-03 موزعة على ثلاثة أبعاد كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح توزيع بنود مقياس التوافق الدراسي

أرقام العبارات	البعد
29-23-19-17-15-14-07-01	العمل الأكاديمي
-13-11-10-09-08-06-05-03-02 27-25-16	العلاقات الاجتماعية
-28-26-24-22-29-20-18-12-04 32-31-30	الانسجام مع النظام الداخلي للمؤسسة

البنود السالبة تحمل الأرقام التالية: 30-28-27-25-23-18-14-13-10-04. طريقة الإجابة تكون بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب البدائل (نعم، أحياناً، لا)، حيث تقدر الأوزان المعطاة لبدائل الإجابة كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح تكميم بدائل الإجابة

لا	أحياناً	نعم	اتجاه العبارات
01	02	03	العبارات الموجبة
03	02	01	العبارات السالبة

- صدق مقياس التوافق الدراسي

لقد تم الاعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الاتساق الداخلي أي ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه وارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس والجداول الآتية توضح ذلك:

جدول رقم (07): يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (العمل الأكاديمي)

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.57	0.01	17	0.55	0.01
7	0.67	0.01	19	0.55	0.01
14	0.34	0.05	23	0.77	0.01
15	0.61	0.01	29	0.52	0.01

يتبين من خلال الجدول رقم (07) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه تراوحت ما بين (0.34 – 0.77) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05 وهي دلالة على درجات مرتفعة من الصدق ويعني اتساق بعد العمل الأكاديمي مع فقراته.

جدول رقم (08): يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (العلاقات الاجتماعية)

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
2	0.31	0.05	10	0.66	0.01
3	0.50	0.01	11	0.46	0.01
5	0.38	0.05	13	0.55	0.01
6	0.48	0.01	16	0.58	0.01
8	0.51	0.01	25	0.55	0.01
9	0.44	0.01	27	0.53	0.01

يتبين من خلال الجدول رقم (08) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه تراوحت ما بين (0.31 – 0.66) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05 وهي دلالة على درجات مرتفعة من الصدق ويعني اتساق بعد العلاقات الاجتماعية مع فقراته.

جدول رقم (09): يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (الانسجام مع النظام الداخلي للمؤسسة)

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
4	0.38	0.05	26	0.48	0.01
12	0.48	0.01	28	0.38	0.05
18	0.58	0.01	29	0.55	0.01
20	0.56	0.01	30	0.71	0.01
22	0.55	0.01	31	0.61	0.01
24	0.48	0.01	32	0.64	0.01

يتبين من خلال الجدول رقم (09) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه تراوحت ما بين (0.38 – 0.71) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05 وهي دلالة على درجات مرتفعة من الصدق ويعني اتساق بعد الانسجام مع النظام الداخلي للمؤسسة مع فقراته.

جدول رقم (10): يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس التوافق الدراسي

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
العمل الأكاديمي	0.71	0.01
العلاقات الاجتماعية	0.66	0.01
الانسجام مع النظام الداخلي	0.54	0.01

نلاحظ من الجدول رقم: (10) أن الأبعاد المكونة للمقياس ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطاً دالاً يمتد ما بين (0.51 و 0.71)، وسجل أعلى معامل ارتباط بين بعد العمل الأكاديمي والدرجة الكلية بواقع (0.71)، وآخر بعد الانسجام مع النظام الداخلي يقدر ارتباطه مع الدرجة الكلية (0.54) وهي قيم دالة عند مستوى 0.01، وفي ذلك دلالة على أن الأبعاد متسقة مع الدرجة الكلية للمقياس، أي أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين الأبعاد والمقياس ككل، مما يدل على صدق المقياس في إتساقه الداخلي.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق، فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس صادقاً.

النتائج:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية حيث تم حسابها لكل بعد وللمقياس ككل، وفيما يلي الجدول رقم (11) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم (11): يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
العمل الأكاديمي	8	0.82	سبيرمان وبراون	جيتمان
العلاقات	12	0.87	0.79	0.80
الانسجام مع	12	0.81		
المقياس	32	0.83		

يتضح من الجدول رقم (11) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس التوافق الدراسي المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.81 و 0.87) بعد الاعتماد على ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها وإعتبار المقياس ثابت.

3-6- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

وبعد تطبيق المقاييس المعدة لأغراض البحث على أفراد عينة التقنين توصلنا إلى العديد من النتائج وهي كما يلي:

- تم التدريب على تطبيق أدوات جمع البيانات من خلال المقاييس المطبقة.
- التحقق من صدق وثبات المقاييس وأنهم صالحين لجمع البيانات الخاصة بالدراسة.
- التحقق من مدى وضوح تعليمات الاستجابة والبنود للتلاميذ.
- تحديد خطة تطبيق الدراسة الأساسية.
- تقدير الزمن اللازم للاستجابة على المقاييس.

4- الدراسة الأساسية:

4-1- حدود الدراسة:

تحدد هذه الدراسة الأساسية بحدود بشرية وزمنية ومكانية تبين مجال إمكانية تعميم نتائجها كما يلي:

4-1- الحدود المكانية: ثانوية آل خليفة الدبيلة وسعد شعباني الرقبة بولاية الوادي.

4-2- الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة على 200 تلميذ وتلميذة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

4-3- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في السنة الدراسية 2023-2024

4-2- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

إن إختيارنا لعينة الدراسة بقصد توفير الوقت والجهد، ويوجد أنواع كثيرة للعينة، وقد وقع إختيارنا على العينة العشوائية الطبقية لأنها الأنسب لدراستنا، والتي معناها إختيار عينة تمثل المجموعات الفرعية في مجتمع الدراسة بنفس نسبها في ذلك المجتمع ويمكن أيضا أن تستخدم في إختيار عينات متساوية من كل المجموعات الفرعية إذا كان البحث يستهدف المقارنة بينها.

بعد زيارة لقسم للثانويتين طبقنا الطريقة العشوائية الطبقية في إختيار العينة التي تعتبر عن مجتمع البحث فكانت النتيجة حصولنا على عينة الدراسة تتكون من (200) تلميذ وتلميذة من بنسبة (62.89%) وقع عليها الإختيار بالطريقة العشوائية الطبقية، والجدول الآتي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس:

جدول رقم (12): يوضح توزيع افراد عينة الدراسة على حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
39%	78	ذكور
61%	122	إناث
100%	200	المجموع

من خلال الجدول رقم (12) عدد أفراد العينة يتكون من (200) تلميذ وتلميذة فنجد أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور الذين وقع عليهم الاختيار حيث تمثل عدد الإناث بـ: (122) طالبة بنسبة (61%) وعدد الذكور (78) طالب بنسبة (39%).

5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة، هذا على خلاف بعض الوسائط والأساليب الأخرى المختلفة، وفي مقدمتها الملاحظة الشخصية التي قد لا تقود الباحث إلى نتائج تنطبق على الحقائق العلمية. وتأسيساً على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك حسب SPSS باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف بـ متغيرات الدراسة استعداداً للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة:

التعرف على خصائص التوزيع الإحصائي لدرجات عينة الدراسة وهي:

- معادلة سبيرمان براون.

- معادلة جيتمان.

- معامل α كرونباخ.

- معامل الارتباط بيرسون

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية العامة
- 2- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى
- 3- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية
- 4- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة

الخلاصة ومقترحات

1- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية العامة:

بغرض معالجة الفرضية العامة للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم إستخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (13): يوضح قيمة معامل الإرتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي

المؤشرات المتغير	العينة	معامل الإرتباط	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	200	0.544	0.000	دالة عند 0.01
التوافق الدراسي				

من خلال الجدول رقم (13) يتضح أن قيمة معامل الإرتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي مقدرة بـ: (0.544) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.000) وهو أصغر من (0.01)، وهذا يعني أن التغير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في التوافق الدراسي وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا.

وهذا حسب المراجع العلمية وبعض الدراسات يكمن أن يرجع لطبيعة العينة والظروف الخاصة لها كون هذه الفئة تعاني من الضغوط الدراسية (كثرت وتراكم الدروس، اضطرابات النفسية، اكتظاظ الاقسام، طرق التدريس التقليدية...) وأيضاً اضطرابات نفسية (قلق، خوف، توتر...) من إمتحان شهادة البكالوريا. ولذا هنا يقوم التلاميذ ببذل مجهود من أجل التغلب أو مواجهة الأحداث الضاغطة أو تحملها وهذا بمختلف الإستراتيجيات المواجهة، وأيضاً تعمل

على تشجيع الدافعية لتلاميذ للمواجهة والإحتفاظ بحالة من التوازن النفسي لهم بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو كل المتطلبات، توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط وتقليل التوتر الناتج عن الضغوط النفسية والاكاديمية.

وإتفقت الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات منها دراسة لحرش محمد (2018) ودراسة هداية بن صالح (2015) ودراسة سعدين نادية (2019) ودراسة دعاء محمد العدوى (2018) ودراسة أحمد ابن صلاح (2018) ودراسة الأسمرى (1998) التي توصلت إلى وجود علاقة بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي.

وإختلفت الدراسة الحالية مع دراسة عليي سميحة (2015) في دراستها للإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة ثانية ماستر توجيه وإرشاد تربوي مع الدراسة الحالية حيث يرجع هذا الاختلاف إلى العينة حيث طبقت هي على طلبة الجامعة وأما دراسة الحالية كانت على تلاميذ البكالوريا وتوقيت تطبيق الدراسة حيث تمت دراسة سميحة عليي في (2015) والدراسة الحالية في (2024).

2- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية العمل الأكاديمي لدى تلاميذ البكالوريا، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم إستخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (14): يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والعمل الأكاديمي

المتغير	المؤشرات	العينة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	العمل الأكاديمي	200	0.474	0.003	دالة عند 0.01

من خلال الجدول رقم (14) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والعمل الأكاديمي مقدرة بـ: (0.474) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.003) وهو أصغر من (0.01)، وهذا يعني أن التغير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في العمل الأكاديمي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والعمل الأكاديمي لدى تلاميذ البكالوريا.

وعليه يمكن نستطيع قول أن التغير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لها تأثير على العمل الأكاديمي حيث تعمل إستراتيجيه مواجهة الضغوط النفسية على دفع التلاميذ لتعرف على القدرات الدراسية والمهارات العلمية وإبراز مدى التفاعل التلاميذ داخل القسم مع الأستاذ وباقي التلاميذ حيث العمل الأكاديمي هو من أبعاد التوافق التي تقيس البعد التفاعلي ومدى انتباهه وتركيزه وتسجيل الملاحظات واستخدام المكتبة ومدى إتباعه للمهارات في الدراسة، حيث إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لها علاقة ايجابية على العمل الأكاديمي حيث تعمل على دفع التلاميذ لتركيز وتطوير من القدرات الذاتية والعمل على تجنب كل ما يبعد التلميذ على المجال الدراسي حيث تعمل الإستراتيجية على توفير التلاميذ في تسير المهارات داخل القسم وإذا كانت الإستراتيجية تعمل عكس ذلك تكون العلاقة عكسية وسلبية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي.

وإتفقت مع نتائج دراسة أحمد إبن صلاح موسى (2018) تحت عنوان: الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، ودراسة هداية بن صالح (2015) تحت عنوان الضغوط النفسية على التوافق الدراسي المراهق المتمدرس في مرحلة الثانوية.

3- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم إستخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (15): يوضح قيمة معامل الإرتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والعلاقات الاجتماعية

المؤشرات المتغير	العينة	معامل الإرتباط	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	200	0.493	0.001	دالة عند 0.01
العلاقات الاجتماعية				

من خلال الجدول رقم (15) يتضح أن قيمة معامل الإرتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية العلاقات الاجتماعية مقدرة بـ: (0.553) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.001) وهو أصغر من (0.01)، وهذا يعني أن التغير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في العلاقات الاجتماعية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ البكالوريا.

ويمكن أن يدل على التغير في إستراتيجية الضغوط النفسية يؤثر على العلاقات الاجتماعية، حيث تعمل إستراتيجية الضغوط على جعل التلاميذ يبذلون جهود من أجل تعديل العلاقة بين الشخص والبيئة وعلاقته وحيث أهم ما تهدف إليه العلاقات الاجتماعية هي إظهار قدرة التلميذ على التعامل مع زملاء وأساتذته ومشرفين تربويين وهذا ما تعمل إستراتيجية مواجهة الضغط العمل عليه من خلال أن يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموافق الذاتية من خلال إدراك الموافق الضاغطة وتغير الموافق اتجاه الآخرين من خلال تغيير أساليب التعامل وبذل الجهود في التعرف على الأشخاص وطلب النصح وتحسين معاملة مع باقي تلاميذ داخل القسم والمؤسسة ومع الأساتذة ولهذا فإن العلاقة بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والعلاقات الاجتماعية لها دور فعال في حياة التلميذ.

وقد إتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة دعاء محمد العدوى (2018) تحت عنوان الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية وإختلفت مع دراسة سعدين نادية (2019) بعنوان علاقة الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس في مرحلة المتوسط.

4- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والانسجام مع النظام الداخلي للمؤسسة لدى تلاميذ البكالوريا، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم إستخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (16): يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والانسجام مع النظام الداخلي للمؤسسة

المتغير / المؤشرات	العينة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	200	0.677	0.000	دالة عند 0.01
الانسجام مع النظام الداخلي للمؤسسة				

من خلال الجدول رقم (16) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والانسجام مع النظام الداخلي للمؤسسة مقدرة بـ: (0.677) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.000) وهو أصغر من (0.01)، وهذا يعني أن التغير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في الانسجام مع النظام الداخلي للمؤسسة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والانسجام مع النظام الداخلي للمؤسسة لدى تلاميذ البكالوريا.

بعد معالجة الفرضية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والانسجام مع النظام الداخلي للمؤسسة لدى تلاميذ البكالوريا حيث كانت النتائج أن الفرضية الجزئية الثالثة محققة، وتعمل على جعل التلميذ يلتزم بالقوانين الداخلية للثانوية وهذا بكل ما يشمل من توقيت الدراسة والدخول والخروج وأيضا الغياب والهندام وهذا يظهر بدرجة تقبل التلميذ لنظام وهذا ما تعمل عليه إستراتيجية المواجهة حيث تحفز التلميذ على تقبل و الوقوف على تطبيق كل ما ينص عليه القانون الداخلي أو أوامر من المؤسسة وأستاذ وهذا أيضا بتطبيق نوع من الإستراتيجيات منها أسلوب التقبل للموافق التي يقع فيها منها النظام الداخلي حيث يعمل على التركيز على الإثبات وتطبيق كل ما يجب عليه وهذا ما يجعله قابل للتغير والتحفيز والإنجاز الإيجابي.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة لأسمري (1998) التي توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين التوافق الدراسي وبعض متغيرات الاجتماعية والأكاديمية من طلاب الجامعة.

الخلاصة والمقترحات:

تعد هذه الدراسة التي تم إنجازها من المساهمات التي تناولت موضوع إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا، حيث تعبر الضغوط النفسية والتوافق الدراسي من أهم مواضيع العصر لانتشارها بصورة كبيرة في الوسط وخاصة في الجانب الدراسي والتعليمي وهذا راجع ايضا للأهمية البالغة التي تحظى بها العينة الدراسة واهتمام الخاص للباحثين بدراسة هذا الجانب من جميع الجوانب الإيجابية والسلبية، وهذا ما دفعنا لدراسة هذا الموضوع من أجل محاولة فهم التلميذ ودوافعه وأهم الإستراتيجيات التي يتبناها من أجل الوصول إلى درجة من التوافق الدراسي ومعرفة خصائصه وسماته ودوافعه وأهم المواقف الضاغطة التي يتعرض لها خلال مسيرته الدراسية والسنة الثالثة ثانوي بالأخص حيث تعتبر مرحلة حساسة جدا لهم، وهذا ما دفعنا إلى إختيار تلاميذ البكالوريا بثانوية آل خليفة بالديلة وسعد شعباني بالرقبية كعينة لدراستنا.

وإنطلقت دراستنا من مجموعة تساؤلات وفرضيات تم التحقق منها بواسطة أدوات لجمع البيانات، ومن ثم معالجتها وتحليلها ومناقشة وتفسير النتائج التي وتوصلنا من خلالها إلى: وجود علاقة بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي وذلك حيث تساهم إستراتيجيات المواجهة في تغير من اهم ابعاد التوافق الدراسي (العمل الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية والإنسجام مع النظام) وذلك بطريقة الإيجابية.

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها في دراستنا الحالية، ارتأينا لتقديم جملة من التوصيات والمقترحات منها:

- إجراء مزيد من الدراسات حول متغيرات الدراسة وربطها مع متغيرات أخرى.
- توعية التلاميذ إلى العلاقة الموجودة بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي.

- توعية التلاميذ على أهم النقاط الذاتية لهم كالقدرات الذاتية والطرق الأمثل لمواجهة الضغوط النفسية لهم.

- إجراء برامج إرشادية من أجل للوصول للإستراتيجيات المناسبة لكل تلميذ للوصول إلى توافق دراسي مثالي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- أحمد راشد، محمد يوسف (2011). التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين، دراسة ميدانية على طلبة المرحلة الثانوية بالمحافظ الوسطى، كلية التربية جامعة دمشق، مجلة دمشق، المجلد، 27.
- أحمد عبد الرحمان، حنان (2021). التعليم الالكتروني وعلاقته بالدافعية للإنجاز والتوافق الدراسي لدى عينة من طلبة الجامعة، قسم علم النفس كلية الدراسات الانسانية جامعة الازهر القاهرة، مصر، العدد 27.
- أشتوى، أمينة والبطي، أحمد (2018). الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها، ط1، مركز الكتاب الأكاديمي، الأردن.
- أولاد شايب، مروة؛ حمومو، هاجر (2017). التوافق الدراسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة المتوسطة، دراسة ميدانية بمتوسطة بوهان عبد الله قالمه، مذكرة تخرج مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي، قسم علم النفس، جامعة 8 ماي 1945، قالمه.
- بن الزاوي، ناجية (2012). علاقة اساليب معاملة الوالدية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، دراسة ميدانية ببعض متوسطات تقرت، مذكرة مقدمة لاستكمال شهادة ماستر أكاديمي، تخصص ارشاد وتوجيه، بجامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- بن خليفة، إسماعيل (2018). التوافق الدراسي وعلاقته بالضغوط النفسية الدراسية وجودة الحياة لدى تلاميذ التعليم ثانوي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم، تخصص علم النفس العيادي، جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر (2).
- بن عبد السلام، مختار والهلي، مصباح (2021). الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى اساتذة التعليم الثانوي، دراسة ميدانية بمنطقتي أدرار وعين صالح، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد (7) 1.

بوحوش، عمر والذنيبات، محمد محمود (1995). *مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث*، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

حاج امحمد، داود (2019). *استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي*، دراسة ميدانية مسحية على طلبة شهادة البكالوريا بثانوية أبي عبد الله محمد الفرستائي بالعطف، مذكرة لاستكمال شهادة الماستر في علم النفس العيادي، قسم علم النفس وعلوم تربية والأرطوفونيا، جامعة غرداية.

الشاعر، علي محمد (2017). *التوافق الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا مقارنة بالعاديين، دراسة ميدانية على تلاميذ الصف الثالث الاعدادي بمدينة سبها، كلية الآداب، جامعة سبها، العدد 9(21)*.

شداني، عمر (2010). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية*، من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط الدراسي بولاية البويرة، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، تخصص عيادي، بجامعة بويرة.

صابر، فاطمة عوض وخفاجة، مرفت علي (2002). *أسس ومبادئ البحث العلمي*، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، ط1، مصر.

صندلي، ريمة (2012). *الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار*، دراسة عيادية على أربع حالات من المراهقين، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير علم النفس العيادي، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، تخصص علم النفس الضغط، جامعة فرحات عباس، سطيف.

عايد محمد العنزي، ريم (2022). *الضغوط النفسية وجودة الحياة الدراسية المفهوم واستراتيجيات المواجهة*، دكتوراه الفلسفة في التربية، تخصص الصحة النفسية، جامعة عين شمس، مجلة كلية التربية، العدد 46، الجزء الثالث.

عمار خوجة، ليندة؛ عمار خوجة، ليليا (2021). التوافق الدراسي وعلاقته بالدافعية لتعلم لدى تلاميذ التعليم المتوسط، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر الطور الثالث (ل، م، د) في علوم التربية تخصص ارشاد وتوجيه مدرسي، جامعة مولود عمري تيزي وزو.

قديد، عمر؛ مشري، الأخضر؛ قديد، مريم (2019). التوافق الدراسي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية ببعض معاهد وكليات جامعة ريان عاشور بالجلفة، جامعة ريان عاشور بالجلفة، الجزائر، مجلة علمية رياضية دولية محكمة تصدر عن معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضة، العدد 03.

كعواش، زهرة؛ وباع وراسو، ليلي (2019). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، دراسة ميدانية بثانويات ولاية قالمة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، قسم علم النفس، جامعة قالمة.

مباركي محند، اورابح (2017). التوافق الدراسي بين الذكور العنيفين وغير العنيفين، دراسة ميدانية مقارنة بالتعليم المتوسط، اطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث (ل، م، د) في علوم التربية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، بجامعة مولود معمري تيزي وزو.

محمد العدوي، دعاء؛ شفيق أحمد، جمال؛ عبد الحميد حسين، محمود (2018). الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية، مجلة العلوم البيئية، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس، المجلد 43، الجزء الأول.

مزلوق، وفاء (2014). استراتيجية مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان، دراسة ميدانية بالعيادة الخدمات قماش أحمد بسطيف، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الهضاب (2) سطيف.

معمري، محفوظ (2015). التوافق الدراسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، قسم العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس التربوي، جامعة عمار ثلجي، الاغواط.

مقداد، حنان (2015). الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمت، دراسة استكشافية بمدينة ورقلة، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي، تخصص علم النفس العيادي، جامعة ورقلة.

هلال، سليمة (2018). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سعيدة، قسم علوم الاجتماعية، تخصص تكنولوجيا التربية، جامعة الدكتور مولاي الطاهر، السعيدة.

الملاحق



جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية



استبيان

عزيزي التلميذ \ التلميذة

من أجل مساعدتنا في إتمام مذكرتنا لنيل شهادة الماستر نرجو منكم الإجابة على هذه الأسئلة بموضوعية حسبما تشعر وتعتقد بوضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن وجهة نظرك نرجو الدقة في ملء البيانات وعدم ترك أسئلة بدون إجابة، لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فكل واحد حسب رأيه وتستعمل هذه البيانات من أجل البحث العلمي فقط.

شكرا على تعاونكم

ملحق رقم (01): مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

رقم	العبارات	موافق تماما	موافق بصفة عامة	موافق الى حد ما	غير موافق
	- عندما تعرضت المشكلة اذكرها إن شئت فإنني:				
1	أفكر في أمور أخرى بعيدة عنها.				
2	أبتعد عن التفكير في المشكلة.				
3	أحاول أن أفهم المشكلة جيدا من خلال الآخرين.				
4	أوعد نفسي بأن الأمور ستتحسن قريبا.				
5	أتمنى أن تتكشف الغمة، وتحل المشكلة.				
6	أكثر من النوافل عسى أن تقربني من الله.				
7	أفعل أي شيء قد لا يحل المشكلة، ولكن على الأقل أكون قد فعلت شيئا				
8	أتعلم أن أعيش مع جو المشكلة.				
9	أحاول عدم اليأس وأطبق المثل القائل في الثاني السلامة.				
10	ارفض الاعتراف بما حدث.				
11	أتخلى عن الآراء الأخرى التي قد تحيرني وتصرفني عن المشكلة.				
12	أنشغل بأشياء أخرى حتى لا تتغلب على مشاعري				
13	أحاول نسيان المشكلة تماما.				
14	أسأل الناس الذين حدثت لهم مثل مشكلتي ماذا				
15	أطمئن نفسي بأن كل شيء سيتعدل قريبا.				
16	أتوقع ما يمكن أن تصل إليه الأمور، إذا تعاملت مع المشكلة على نحو ما.				
17	أحاول أن أجد الراحة في الدين بالإكثار من حضور الندوات الدينية وحلقات الذكر.				
18	أنتظر ما سوف يحدث بعدها أفكر فيما يمكن أن فعله.				
19	أتعرف على أصدقاء جدد وأحاول الاندماج معهم.				
20	أحاول جاهدا منع الأشياء الأخرى من التصادم مع مجهوداتي في حل المشكلة.				

				21	أنام أكثر من المعتاد، وربما أعتمد على المهدئات.
				22	أفعل أي شيء مباشرة لمواجهة المشكلة.
				23	أقضي أوقات طويلة أمام التلفزيون الأشعر أن المشكلة أقل خطرا.
				24	أعطي نفسي راحة (إجازة) وأبتعد عن المشكلة.
				25	لا أتعجل الفعل أو تنفيذ حدسي الأول لمواجهة المشكلة.
				26	أنظر إلى الجانب الإيجابي فقط لما يحدث حولي.
				27	أتأكد من عدم تدهور الموقف بالحل الذي أشرع في القيام به.
				28	أتوجه إلى الله بالدعاء ليكشف على الضر وتحل المشكلة.
				29	أجبر نفسي على انتظار الوقت المناسب للتعامل مع المشكلة.
				30	أبتعد عن التوتر وأنشغل بالتفكير في المستقبل المشرق.
				31	أسترجع خبراتي السابقة للمواقف المشابهة.
				32	أقول لنفسي دائما أنه لم يحدث شيئا.
				33	أخذ في اعتباري العديد من البدائل عند مواجهة المشكلة.
				34	ألوم نفسي كثيرا وأذكرها أنني سبب المشكلة.
				35	أبتعد عن أي شخص يمكن أن يذكرني بالمشكلة.
				36	أعتبر نفسي أفضل من الآخرين الذين ألمت بهم مثل مشكلتي
				37	أعيد تحديد ما هو هام في حياتي وما يجب الاهتمام به.
				38	أفعل ما يجب أن أفعله وأستمر في بذل الجهد للتغلب على المشكلة.
				39	أتجنب الناس عموما.
				40	أقوم بأي عمل آخر حتى أبتعد عن التفكير في المشكلة.
				41	أقول لنفسي أن المشكلة سيحلها الزمن.
				42	أقبل الواقع وأرضى به.

الملحق رقم (2): مقياس التوافق الدراسي

الرقم	العبارات	نعم	احيانا	لا
1	أتردد على المكتبة كلما يكون لدي وقت فراغ			
2	علاقتي طيبة مع كل الأساتذة			
3	أحب زيارة زملائي			
4	أكره ارتداء المنزر			
5	أشارك زملائي في انجاز الواجبات الدراسية			
6	أتعامل مع أساتذتي باحترام			
7	أحرص على تقديم واجباتي في وقتها			
8	أحب الأساتذة الذين يقدمون لنا إرشادات بخصوص الدراسة			
9	أبادل أطراف الحديث مع عمال الثانوية			
10	أحب أن أنجز بحوثي بمفردي			
11	ألقى السلام على كل زملائي			
12	أقف في الصف أمام القسم بعد دق الجرس للمرة الثانية			
13	أتجنب التواصل مع المشرف التربوي			
14	أترك الدراسة إذا وجدت عملا مناسبا			
15	أبذل كل جهدي حتى تكون نقاطي جيدة			
16	علاقتي طيبة مع كل المشرفين التربويين			
17	أهتم بعمل جدول ثابت للمراجعة			
18	أغيب دون إحضار مبرر الغياب			
19	أحضر لامتحانات منذ بداية العام الدراسي			
20	أحضر دفتر المراسلة يوميا معي إلى الثانوية			
21	أحرص على أن يكون مظهري محترما			
22	أغادر المؤسسة بعد اخذ ورقة الخروج			
23	أرى أن الدراسة مضيعة للوقت			
24	أحافظ على نظافة الثانوية			
25	معظم زملائي في القسم لا يرغبون في صحبتي			
26	أحترم لوائح النظام الداخلي للثانوية			

			أذهب إلى الثانوية بمفردي	27
			أدخل داخل الثانوية	28
			أحب الاستفادة من الكتب الخارجية	29
			أرتدي ما يحلو لي من ملابس داخل الثانوية	30
			أحس بإحباط إذا تأخرت عن الدوام الدراسي	31
			أحضر كل الحصص الموجودة في جدول التوقيت	32

شكرا على تعاونكم