



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

دراسة ميدانية بمتوسطة حاج امحمد مطهري ببلدية غرداية

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة ماستر أكاديمي

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

د. رشيد خطارة

إعداد الطالبة:

سمية رسيوي

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	مؤسسة الانتماء	الصفة
د. رشيد سعادة	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	رئيساً، مناقشا
د. رشيد خطارة	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	مشرفاً، مقرراً
د. محمد فنيط	أستاذ مساعد ب	جامعة غرداية	عضواً، مناقشا

الموسم الجامعي: 1445 هـ الموافق 2023-2024

# الإهداء

أهدي هذا العمل إلى الوالدين الكريمين أطلال  
الله عمرهما وإلى زوجي وأبنائي ريهام وأيوب  
وميار وإخوتي وإلى كل عائلة رسيوي وجهيني  
كيرا وصغيرا

# شكر وعرفان

أول من يشكر ويحمد آناء الليل وأطراف النهار هو العلي القهار  
الأول الآخر الظاهر والباطن، الذي أغرقنا بنعمه التي لا تحصى

وأثار دروبنا فله جريل الحمد والثناء العظيم

إذ أرسل فينا عبده ورسوله "محمد بن عبد الله" عليه أزكى الصلوات

لرسله بقرآنه المبين فعلمنا ما لم نعلم وحثنا على طلب العلم أينما وجد.

لله الحمد كله والشكر كله أن وفقنا وألهمنا الصبر على المشقة التي واجهتنا

لإنجاز هذا العمل المتواضع.

والشكر موصول إلى كل معلم أفادنا بعلمه من أولى المراحل الدراسية إلى هذه اللحظة

كما نرفع كلمة شكر إلى الأستاذ: د. خطرة رشيد

كما نشكر كل من مد لنا يد العون لنا من بعيد أو قريب ونشكر كل أساتذة الجامعة.

وفي الأخير لا يسعنا إلا أن ندعو الله عز وجل أن يرزقنا السداد والرشاد

والعفاف والغنى وأن يجعلنا هداة مهتدين.

# فهرس المحتويات

الصفحة	قائمة الفصول
	الإهداء
	شكر وعرهان
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الملاحق
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة بالإنجليزية
أب	مقدمة
الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها	
4	1. تحديد المشكلة
6	2. فرضيات الدراسة
6	3. أهداف الدراسة
6	4. أهمية الدراسة
7	5. المفاهيم العامة للدراسة
8	6. الدراسات السابقة
16	7. التعقيب عن الدراسات السابقة
19	8. خلاصة الفصل الأول
الجزء النظري	
الفصل الثاني: الاتزان الانفعالي	
22	تمهيد
23	1. تعريف الاتزان الانفعالي
24	2. علاقة الاتزان الانفعالي بالمفاهيم النفسية
25	3. علاقة الاتزان الانفعالي بالمفاهيم الصحية
27	4. الآثار السلوكية للاتزان الانفعالي
29	5. أبعاد الاتزان الانفعالي

31	6. النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي
33	خلاصة الفصل الثاني
الفصل الثالث: التوافق الدراسي	
35	تمهيد
36	1. مفهوم التوافق الدراسي
37	2. أنواع التوافق الدراسي
39	3. مظاهر التوافق الدراسي
41	4. عوامل التوافق الدراسي
43	5. مشكلات التوافق الدراسي
46	خلاصة الفصل الثالث
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
49	تمهيد
49	1. منهج الدراسة
49	2. الدراسة الاستطلاعية
50	3. عينة الدراسة الأساسية
51	4. أدوات الدراسة
52	5. الخصائص السيكومترية للأدوات
57	6. الأساليب الإحصائية المستعملة
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة	
59	تمهيد
59	1- عرض نتائج التساؤل الأول
59	2- عرض نتائج التساؤل الثاني
60	3- عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة
61	4- عرض وتفسير الفرضية الفرعية الأولى
62	5- عرض وتفسير الفرضية الفرعية الثانية
64	6- الاستنتاج العام للدراسة

## فهرس المحتويات

65	7- الاقتراحات والتوصيات
68	الخاتمة
70	قائمة المراجع
74	قائمة الملاحق

## فهرس الجداول والأشكال والملاحق

## فهرس الجداول والأشكال والملاحق

### فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
51	يوضح خصائص العينة من حيث المستوى	01
52	يوضح الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للاتزان الانفعالي	02
54	يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الاتزان الانفعالي	03
55	يوضح الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوافق الدراسي	04
55	يوضح الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء الجد والاجتهاد ودرجات بنوده	05
56	يوضح الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء النظام والطاعة ودرجات بنوده	06
57	يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التوافق الدراسي	07
59	نتائج اختبار t لعينة واحدة في مستوى الاتزان الانفعالي	08
59	نتائج اختبار t لعينة واحدة في مستوى التوافق الدراسي	09
60	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي	10
61	يوضح نتائج قيمة t لعينتين مستقلتين للفروق في الاتزان الانفعالي بين تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط	11
62	يوضح نتائج قيمة t لعينتين مستقلتين للفروق في التوافق الدراسي بين تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط	12

### فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
75	الملحق 01: وثيقة الاستبيان	01
76	الملحق 02: مخرجات SPSS	02

● ملخص الدراسة بالعربية

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ 3 و4 متوسط، وكذلك الكشف عن الفروق في المستويين الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي بمتوسطة حاج امحمد مطهري مليكة غرداية، ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد (الكعبي كاظم، 2015) ومقياس التوافق الدراسي من إعداد (عبد منعم الشناوي، 2006) وطبقت على عينة مكونة من (93 تلميذ) وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- يوجد مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط.
- يوجد مستوى مرتفع من التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط.
- توجد علاقة دالة إحصائية بين التوافق الدراسي والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط.
- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي بين تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط.
- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط.

**الكلمات المفتاحية:** التوافق الدراسي - الاتزان الانفعالي

---

- ***Abstract in English:***

The current study aimed to investigate the relationship between emotional stability and academic adjustment among third and fourth-grade middle school students, as well as to reveal any differences in the levels of emotional stability and academic adjustment between students in these two grades. To achieve the study objectives, two scales were applied to a sample of 93 students: the Emotional Stability Scale developed by Al-Kaabi Kazem (2015) and the Academic Adjustment Scale developed by Abdel Monem El-Shenawy (2006).

The results indicated that There is a high level of emotional stability and academic adjustment among third and fourth year intermediate students. And also a correlational relationship between academic adjustment and emotional stability among third and fourth-grade students. Additionally, no statistically significant differences were found in the levels of emotional stability and academic adjustment between third and fourth-grade students.

**Keywords:** Academic adjustment, Emotional stability

مقدمة

## مقدمة:

يُعدّ كل من التوافق الدراسي والالتزان الانفعالي عنصرين هامين في حياة الفرد، والاتصال وثيق بينهما. فالتوافق الدراسي يشير إلى قدرة التلميذ على التأقلم مع البيئة التعليمية وتحقيق النجاح الدراسي، بينما يُشير الالتزان الانفعالي إلى قدرة الفرد على إدارة مشاعره والتعبير عنها بشكل مناسب، حيث يساعد التوافق الدراسي في تعزيز الثقة بين الطلاب والمعلمين ويسهم في بناء علاقات إيجابية بينهم، حيث نجد مثلاً، التلميذ الذي يتمتع بتوافق دراسي مرتفع يكون أكثر قدرة على التحكم بمشاعره، بينما التلميذ الذي يتمتع بالالتزان انفعالي مرتفع يكون أكثر قدرة على التركيز والتعلم. مما يعتبران عنصران أساسيان لتحقيق تجربة تعليمية ناجحة للتلاميذ وتعزيز نجاحهم الأكاديمي والاجتماعي.

كما يتطلب التوافق الدراسي تفهماً واحتراماً متبادلاً بين جميع الأطراف المعنية، بحيث يكون للأساتذة دور وفهم عميق لاحتياجات الطلاب وقدراتهم وتوجهاتهم، وإبداء مبدأ التعاون مع أولياء الأمور لتلبية احتياجاتهم التعليمية والشخصية. كما يقدم التوافق الدراسي التفاعل وتعزيز الدعم والمساواة، ليتمكن التلاميذ من التركيز والمشاركة بشكل أفضل في الدروس وتحقيق الأداء ويميلون إلى الشعور بالراحة والانتماء في بيئتهم المدرسية، وهذا ما يعزز دورهم في الفصل الدراسي، ويسهم في تعزيز قدراتهم الأكاديمية والاجتماعية، إضافة لشعورهم بالدعم والتشجيع من المعلمين والإدارة المدرسية، مما يعزز ثقتهم في قدراتهم ويساعدهم ذلك في التقليل من القلق والتوتر والضغطات مما يمكنهم في التحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم بشكل متوازن.

ولدراسة موضوع الالتزان الانفعالي والتوافق الدراسي قمنا بهذا البحث وقسمناه إلى خمسة

فصول:

- ويتناول الفصل الأول: الإطار العام للدراسة بصياغة المشكلة - الفرضيات-الأهداف - الأهمية - المفاهيم الإجرائية وأخيرا الدراسات السابقة.
- الفصل الثاني : خصص للخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة والتي تناولنا فيها متغير الاتزان الانفعالي حيث تطرقنا إلى تعريفه - آثاره - الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمفاهيم النفسية وأيضا بالمفاهيم الصحية - الآثار السلوكية للاتزان الانفعالي- أبعاده -نظرياته.
- أما الفصل الثالث: خصص لمتغير التوافق الدراسي فقد تطرقنا إلى تعريفه - أنواعه - مظاهره - عوامله ومشكلاته.
- الفصل الرابع : يتعلق بإجراءات الدراسة الميدانية تناولنا فيه: منهج الدراسة - أدوات الدراسة - عينة الدراسة - الأساليب الإحصائية المستعملة.
- أما الفصل الخامس: والأخير فقد خصص لعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الفرضيات.

## الفصل الأول: تقديم الدراسة

**تحديد المشكلة:**

يعتبر تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في مرحلة انتقالية هامة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، حيث يواجهون العديد من التغيرات والتحديات على المستويات الجسدية والنفسية والاجتماعية. وتُعدّ هذه المرحلة مرحلة نمو هامة، حيث يبدأ التلاميذ في اكتشاف هويتهم وتكوين اتجاهاتهم واهتماماتهم.

في هذه المرحلة يمنح للتلاميذ المزيد من المسؤولية والاستقلال، مما قد يُسبب لهم بعض الارتباك والقلق كما يواجه الطلاب ضغوطاً هائلة للنجاح والتفوق الدراسي، خاصة مع تزايد توقعات الآباء، مما يخلق شعوراً بالقلق والتوتر كما. تشكل الاختبارات مصدراً رئيسياً للضغط النفسي، حيث يُنظر إليها كمقياس رئيسي لقدرات الطالب وذكائه، مما يخلق له أيضاً شعوراً بالخوف والرغبة من الفشل بالإضافة إلى التركيز أكثر والجهد المبذول من أجل إتقان المناهج الدراسية، مما يُشكل عبئاً على الطلاب بالإضافة صعوبات في التعلم أو التكيف مع البيئة المدرسية الشعور بالإحباط وفقدان الثقة بالنفس و مشكلات اجتماعية مثل التمر أو صعوبات في تكوين الصداقات.

فالتوافق الدراسي يعد من الأمور الأساسية التي تسعى العملية التربوية إلى تحقيقها لدى التلاميذ، وله أهمية خاصة بالنسبة للتلميذ في مرحلة التعليم المتوسط، حيث تضم المدرسة المتوسطة الكثير من التلاميذ ذكورا وإناثا ومن مختلف الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المتباينة، والتي يجب على التلميذ أن ينسجم ويتوافق معها من أجل أن يتأقلم ويوازن بين نفسه وبيئته

والاتزان الانفعالي له دور كبير في حياة التلاميذ الأكاديمية، حيث يساعدهم على تنظيم أفكارهم وتركيز انتباههم على مهامهم الدراسية، مما يُعزز قدرتهم على التعلم بشكل فعال والحصول على نتائج أفضل كما يمكنهم من التفكير بوضوح وتحليل المعلومات بشكل منطقي، ممّا يساعدهم

على حلّ المشكلات واتخاذ القرارات بشكل صائب كما يساعدهم على التغلب على التحديات والصعوبات التي تواجههم خلال دراستهم، ممّا يُعزز قدرتهم على المثابرة واستمرار العمل حتى تحقيق أهدافهم ويجعلهم أكثر تواصلًا مع زملائهم ومعلميهم بشكل فعّال، ممّا يُساعدهم على بناء علاقات إيجابية تُساهم في تحسين تجربتهم الدراسية.

بناءً على ما سبق، تُواجه الأجيال الجديدة العديد من التحديات الاجتماعية والنفسية، ممّا قد يُؤثّر على اتزانهم الانفعالي وتوافقهم الدراسي. حيث، يُساهم التوافق الدراسي في تعزيز الصحة النفسية لدى التلاميذ، ويُقلّل من خطر الإصابة بالمشكلات السلوكية والنفسية، وخاصة ان التلاميذ هم عماد المجتمع ومركز طاقاته الفعالة والقادرة على مواكبة التغيير في مجالات الحياة المختلفة، وهم في تأثرًا دائمًا بالظروف المحيطة وما يترتب عليهم من مسؤوليات لمواجهة تلك الظروف بما يضمن لهم الحفاظ على الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي اللذان يعتبران أمران بالغ الأهمية لضمان نموهم وتطورهم بشكل سليم. ويسهمان على النجاح في حياتهم الشخصية والمهنية .

وذلك ما دفعنا نحن لاختيار متغير التوافق الدراسي، لمعرفة علاقته بالاتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، إضافة إلى وجود القليل من الدراسات العربية والمحلية التي تناولت طبيعة العلاقة بين المفهومين السابقين - في حدود علمنا - مما يؤكد أهمية معرفة تلك العلاقة، والكشف عن مدى إسهام الاتزان الانفعالي في التنبؤ بالتوافق الدراسي.

وعليه يمكن أن نطرح التساؤل العام كما يلي:

هل توجد علاقة دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط؟

ومنه نطرح التساؤلات الفرعية للدراسة:

- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط؟

- ما مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي بين تلاميذ الثالثة والرابعة

متوسط؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين تلاميذ الثالثة والرابعة

متوسط؟

## 2 فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ الثالثة والرابعة

متوسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي بين تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط.

## 3 أهداف الدراسة:

- يهدف البحث إلى الكشف عن:

- مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ أفراد العينة.

- مستوى التوافق الدراسي لدى أفراد العينة.

- دراسة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط.

- دراسة الفروق في الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي بين تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط.

## 4 أهمية الدراسة:

يسعى البحث لفهم العوامل المؤثرة في توافق التلاميذ مع بيئتهم المدرسية وعلاقتها بالاتزان

الانفعالي.

وهذا التحليل يساعد في تحديد العوامل التي تؤثر في توافق التلاميذ ويمكن أن تؤثر على مستوى الاتزان الانفعالي لديهم.

- معرفة تأثير التوافق الجيد على تحسين أداء التلاميذ في المدرسة، ويمكن للباحث أن يوجه الاهتمام إلى التلاميذ الذين يعانون من صعوبات في التحكم بالانفعالات ويسعى لتطوير استراتيجيات تعزز الاتزان الانفعالي لديهم وبالتالي تحسين أدائهم الأكاديمي.
- يساهم الباحث في إثراء المعرفة الحالية والأدبيات العلمية المتعلقة بالتوافق الدراسي والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، من خلال إجراء البحث ونشر النتائج، ويساهم البحث في توفير المعلومات والأدلة العلمية للباحثين الآخرين والمهتمين في مجال التعليم والتربية.
- يساهم البحث في تحسين بيئة التعلم للتلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط، من خلال فهم العوامل التي تؤثر في توافق التلاميذ مع المدرسة والعلاقات المدرسية، ويمكن للبحث أن يتوصل إلى تحسينات للبيئة للمدرسة، وتطوير استراتيجيات تدريس ومناهج تهتم بتعزيز التوافق والاتزان الانفعالي للتلاميذ.

## 5 المفاهيم العامة للدراسة:

### • الاتزان الانفعالي (Emotional Stability) :

عرف السبعوي (2008، 274) الاتزان الانفعالي بأنه: " قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة، والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب أو المرض، وقدرة الفرد على التحكم في الذات، والتعاون مع المجتمع الإنساني والتميز بالبشاشة، والتفاؤل، والتحرر من الشعور بالإثم والقلق، وأحلام اليقظة والوحدة، والأفكار والمشاعر السلبية، كما يميزه كونه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب، ويكون قادرا على تحمل المسؤولية، وهو يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره، والقدرة على التحكم بها وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية سواء كانت سعيدة أم

حزينة أم المفاجئة بهدوء الأعصاب، وحسن السلوك والتصرف، بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الآخرين".

ويعرف الاتزان الانفعالي في هذا البحث إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط على مقياس الاتزان الانفعالي (من إعداد الكعبي كاظم. 2015) والمستخدم في هذه الدراسة.

### التوافق الدراسي (Academic Adjustment) :

عرف صبرة وشريت التوافق الدراسي (2004، 131) بأنه: "العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها التلميذ الجامعي لاستيعاب سواد الدراسة والنجاح فيها، وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المدرسية ومكوناتها الأساسية، فالتوافق الدراسي تبعاً لهذا المفهوم له بعدين أساسيين بعد عقلي، وبعد اجتماعي، أما المكونات الأساسية للبيئة المدرسية فهي الأساتذة، والزملاء، وأوجه النشاط الاجتماعي وسواد الدراسة، والوقت: وقت الدراسة، ووقت الفراغ، ووقت المذاكرة، وطرق الاستذكار".

وفي هذا البحث يعرف التوافق الدراسي إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط على مقياس التوافق الدراسي (الشناوي عبد المنعم الشناوي زيدان) والمستخدم في الدراسة.

### 6 الدراسات السابقة:

#### • دراسات سابقة متعلقة بالاتزان الانفعالي:

1-دراسة ريان محمود (2006): العلاقة بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى الطلبة الصف الحادي عشر - محافظة غزة

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى الطلبة الصف الحادي عشر حيث تكونت العينة من (530) طالب وطلبة الحادي عشر بمحافظة غزة من الفرعين، حيث أسفرت النتائج على أنها لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى أفراد العينة، كما لا توجد فروق بين الجنس التلميذ في السرعة الإدراكية لصالح الإناث، كما لا توجد فروق بين الجنس التلميذ في السرعة الإدراكية لصالح الإناث، كما أنها لا توجد تأثير دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والتخصص الأكاديمي على اختيار السرعة الإدراكية لدى أفراد العينة.

**2-2-دراسة رابحي عبد المالك. باهي سلامي. عون علي. 2019، بعنوان مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية -دراسة ميدانية - الأغواط.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وإلى التعرف على الفروق في الاتزان الانفعالي حسب كل من الجنس والمؤهل العلمي والخبرة، والمنهج المتبع هو المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (100) معلماً ومعلمة من بعض مدارس مدينة الأغواط، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ولجمع البيانات تم استخدام استبيان الاتزان الانفعالي من إعداد حسين عبد الحميد عيسى. وقد بينت نتائج الدراسة أن: معلمي المرحلة الابتدائية ببعض مدارس مدينة الأغواط يتمتعون بمستوى منخفض من الاتزان الانفعالي، و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغيرات: الجنس و المؤهل العلمي و الخبرة.

**3-الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسعادة لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي بمدينة**

جدة 2023

أجريت هذه الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة، وتحديد مستوى السعادة لديهم. والتعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والسعادة. كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في كلٍ من الاتزان الانفعالي والسعادة وفقاً لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية. واشتملت عينة الدراسة على (277) متطوع ومتطوعة. وقد تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي إعداد: (بخيت وإبراهيم، 2016)، ومقياس السعادة إعداد: (عبدالخالق، 2018)، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع للاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، ووجود مستوى فوق المتوسط ويميل للارتفاع أيضاً في مستوى السعادة لديهم، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية طردية دالة بين الاتزان الانفعالي والسعادة، وكشفت عن عدم وجود فروق في الاتزان الانفعالي والسعادة وفقاً لمتغير الجنس، ووجود فروق في الاتزان الانفعالي والسعادة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

### • دراسات متعلقة بالتوافق الدراسي:

1. **دراسة أشوكت (2000)** أجريت هذه دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين التوافق الدراسي والاتزان الانفعالي والكفاية الشخصية لدى طالبات الجامعة، تكونت العينة من (109) من طالبات الجامعة من الأقسام العلمية والأدبية)، (متزوجات وغير متزوجات وقد أظهرت النتائج أن طالبات غير المتزوجات أكثر توافقاً من التلميذات المتزوجات، وأنه توجد علاقة بين التوافق الدراسي والكفاية الشخصية لدى طالبات التخصص الأدبي، وعدم وجود فروق دالة لتأثير متغيرات التخصص والعمر ومكان السكن في التوافق الدراسي زياد بركات، 2006، ص 13).

2. **دراسة الزهراني (2005):** "النمو النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الدراسي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين النمو النفسي الاجتماعي والتوافق الدراسي والتحصيل الدراسي وتألفت عينة الدراسة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف

وتألفت أدوات البحث من اختبار النمو النفسي الاجتماعي، واختيار التوافق الدراسي إضافة إلى درجات التحصيل ودلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة بين النمو النفسي الاجتماعي والتوافق الدراسي.

### 3. دراسة عنو عزيزة" (2009): التوافق الدراسي و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة

أولى ثانوي- دراسة ميدانية - الجزائر العاصمة.

أجريت الدراسة لفحص الصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي. على عينة مكونة من 800 تراوحت أعمارهم بين 15 و 17 سنة شملت الذكور والاناث من تلاميذ المرحلة التعليمية بالجزائر العاصمة. و لقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لدراسة المتغيرات عن طريق تطبيق مقياس الحالة النفسية للمراهقين و الراشدين ومقياس التوافق الدراسي، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا لمختلف أبعاد الصحة النفسية و التوافق الدراسي عند مستوى الدلالة 0,01 و 0,05 . (عنو، 2009 ص9)

### 4.دراسة خطارة رشيد (2011): الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الدراسي لدي تلاميذ

الأولى ثانوي -دراسة ميدانية - غرداية:

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الذكاء الوجداني لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي. ثم معرفة دلالة الفرق في الذكاء الوجداني والتوافق الدراسي باختلاف بعض المتغيرات الوسيطة مثل الجنس والتخصص، وكذلك معرفة دلالة الفرق في التوافق الدراسي باختلاف مستوى الذكاء الوجداني. وفي الأخير معرفة العلاقة الارتباطية ودلالاتها بين الذكاء الوجداني والتوافق الدراسي من جهة، والتعرف على العلاقة التي تربط أبعاد الذكاء الوجداني والتوافق الدراسي، من جهة أخرى.

وبلغ قوام العينة 333 تلميذا (238 ذكور - 95 إناث)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من التلاميذ المسجلين بالسنة الأولى ثانوي بالمدارس الرسمية ببلدية غرداية خلال السنة الدراسية 2010/2011.

واشتملت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة على مقياسين هما مقياس الذكاء الوجداني و يحتوي على بعدين هما: استخدام الانفعالات - تنظيم الانفعالات وعدد بنوده 21 بند، ومقياس التوافق الدراسي ويحتوي على بعدين هما: الجد والاجتهاد - النظام والطاعة و عدد بنوده 20 بند . وأما عن الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (ت -) معامل الارتباط بيرسون، تم حسابها ببرنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية spss

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

- مستويات الذكاء الوجداني، استخدام الانفعالات وضبط الانفعالات لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي كانت مرتفعة عن متوسط.
- مستويات التوافق الدراسي، الجد والاجتهاد، النظام والطاعة لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي كانت فوق المتوسط.
- وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الذكاء الوجداني والتوافق الدراسي.
- وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الذكاء الوجداني وُبعد الجد والاجتهاد.
- وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الذكاء الوجداني وُبعد النظام والطاعة.
- وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين تنظيم الانفعالات والتوافق الدراسي.
- وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين تنظيم الانفعالات وُبعد الجد والاجتهاد.

- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين تنظيم الانفعالات وُبُعد النظام والطاعة.
- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين استخدام الانفعالات والتوافق الدراسي.
- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين استخدام الانفعالات وُبُعد النظام والطاعة.
- عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين استخدام الانفعالات وُبُعد الجد والاجتهاد.

5. دراسة ميدون وأبي ميلود (2014) العنوان: الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسطة، دراسة ميدانية. ورقة.

أجريت الدراسة للتحقق من الأهداف المتمثلة في الكشف عن مستوى كل من الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، حيث تكونت عينة الدراسة الأساسية من (798) تلميذ وتلميذة اختيروا بطريقة عشوائية طبقية من متوسطات مدينة ورقلة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق أداتين وهما مقياس الكفاءة الذاتية مكون من 10 بنود ومقياس التوافق الدراسي المكون من 36 بند. خلال السنة المدرسية 2012.2013 للتوصل إلى النتائج التالية:

- أن مستوى التوافق الدراسي والكفاءة الذاتية مرتفع لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- ووجود علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي لديهم.
- وأن هناك فروق جوهرية بين التلاميذ والتلميذات في توافقهم الدراسي وهو لصالح التلميذات.
- بالإضافة إلى وجود فروق في التوافق الدراسي بين التلاميذ المعيّدين والتلاميذ غير المعيّدين ولصالح التلميذ المعيّدين.

6. دراسة خلفان رشيد مباركي محمد أورابح، حلي مصطفى (2017) التوافق الدراسي لدى تعليم مرحلة المتوسط جامعة تيزي وزو

أجريت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق في التوافق الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط وهذا حسب الجنس (ذكور/ إناث) وحسب الوسط الاجتماعي (حضري/ ريفي)، وبلوغ الدراسة أهدافها تم اختيار عينة مكونة من (327) تلميذا، وجمع المعطيات اعتمدت على مقياس التوافق الدراسي لـ (Youngman) أظهرت نتائج هذه الدراسة عدم وجود فروق في التوافق الدراسي وهذا حسب الجنس (ذكور/ إناث)، ووجود فروق لدى العينة حسب الوسط الاجتماعي (حضري/ ريفي)

## 7. دراسة التوافق الدراسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي- تلاميذ البكالوريا أنموذجا 2017-2018.

أجرت الباحثة في هذه الدراسة فحص العلاقة بين المتغيرات التالية وهي: التوافق الدراسي والدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي، باستخدام عينة تتألف من مائتي (200) تلميذاً وتلميذة، تم جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات المذكورة سلفاً بواسطة مقياس التوافق الدراسي (ليونجمان 1979) (Young Men) ومقياس الدافعية للإنجاز لـ (عبد اللطيف محمد خليفة 2006) ومعدلات امتحان شهادة البكالوريا لسنة 2017. أسفرت نتائج دراسة الباحثة الحالية عن وجود علاقة متعددة "متعددة" موجبة ودالة إحصائياً بين التوافق الدراسي والدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي لدى أفراد العينة، وفي نفس المعنى التمسنا عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فيما يخص متغير التوافق الدراسي، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فيما يخص متغير الدافعية للإنجاز التي كانت في صالح الإناث.

### • دراسات سابقة متعلقة بالتوافق الدراسي والالتزان الانفعالي:

1. دراسة شوكت (2000): العلاقة بين التوافق الدراسي والالتزان الانفعالي والكفاية الشخصية لدى طالبات الجامعة.

وأجرى شوكت (2000) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين التوافق الدراسي والالتزان الانفعالي والكفاية الشخصية لدى طالبات الجامعة، تكونت العينة من (109) من طالبات الجامعة من الأقسام العلمية والأدبية)، (متزوجات وغير متزوجات وقد أظهرت النتائج أنّ طالبات غير المتزوجات أكثر توافقاً من التلميذات المتزوجات، وأنه توجد علاقة بين التوافق الدراسي والكفاية الشخصية لدى طالبات التخصص الأدبي، وعدم وجود فروق دالة لتأثير متغيرات التخصص والعمر ومكان السكن في التوافق الدراسي.

2. دراسة بعيو مريم وبن صالح أمينة (2021): توكيد الذات والالتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لدى الطلبة المتمدرسين ذوي الإعاقة الحركية. دراسة حالة طلبة جامعيين - الجزائر.

الهدف من هذه الدراسة هو معرفة ما إذا كان الطلاب المصابون بإعاقة حركية (ذوي الإعاقات الحركية) قادرين على تأكيد ذاتهم وتوازنهم العاطفي وتوافقهم الدراسي. لتحقيق أهداف دراستنا، استخدمنا أدوات لجمع المعلومات مثل المقابلة السريرية شبه الموجهة ومقياس تأكيد الذات لإبراهيم عبد الستار الذي يحتوي على 29 بنداً ومقياس التوازن العاطفي لعادل العادل الذي يحتوي على 56 بنداً وكذلك مقياس التوافق الدراسي لبنجامين الذي يحتوي على 26 بنداً بعد أن أكدنا صحتها واستقرارها. أجريت دراستنا على 6 حالات من الطلاب والتلميذات في جامعات الجزائر وبومرداس وأخيراً تيزي وزو، والتي أدت إلى العديد من النتائج. (3) حالات تعاني من تأكيد الذات منخفض للغاية و3 أخرى بدرجة متوسطة. ثلاث (3) حالات لديها توازن عاطفي متوسط وثلاث (3) حالات أخرى ضعيفة تقريباً. لقد وجدنا أيضاً أن ثلاث (3) حالات لديها نقص في التوافق الأكاديمي منخفض جداً وحالتان (2) أخريان لديهما نقص متوسط وحالة واحدة فقط لديها نقص في التوافق الأكاديمي مرتفع.

### 3-دراسة شيخة بنت ناصر بن راشد اليحيائية (2021): الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس

أجريت على طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس، بهدف التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لديهم، ومعرفة مدى العلاقة بينهما. الدراسة إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى التوافق الدراسي، ومعرفة مدى العلاقة بينهما لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، ومن أجل الاجابة على أسئلة الدراسة تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي (الخالدي، 2002). ومقياس التوافق الدراسي (Youngman)، (1979) وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ) بين مستوى الاتزان الانفعالي ودرجة التوافق الدراسي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي حسب متغير النوع الاجتماعي لصالح عينة الطلبة الذكور، ووجود فروق في مستوى التوافق الدراسي حسب متغير النوع الاجتماعي في بُعد الجد والاجتهاد، لصالح عينة الذكور، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في باقي أبعاد المقياس، وعدم وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى التوافق الدراسي حسب متغير التخصصات العلمية: (علمية، إنسانية)، في جميع أبعاد المقياس، وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير الاتزان الانفعالي في التنبؤ بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس في سلطنة عُمان.

#### 7. التعقيب عن الدراسات السابقة:

عند تحليل الدراسات السابقة ومقارنتها نجد أنها اتفقت في عدة أمور. فنجد أن أغلبها اعتمد على المنهج الوصفي واعتمدت على عينات كبيرة اختيرت بطريقة عشوائية، واستخدمت الاستبيانات لجمع البيانات. كما نجد أيضاً أنها توصلت إلى نتائج متباينة ومختلفة على حسب أهداف الدراسة

والعينة المستهدفة والمتغيرات المدروسة ذات العلاقة بأحد متغيرات الدراسة الحالية (الاتزان الانفعالي، التوافق الدراسي). ونحاول أن نلخص ما جاء فيها كما يلي:

ففي الجزائر، قامت دراسة عنو عزيزة، بفحص الصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، وكشفت عن فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الصحة النفسية والتوافق الدراسي.

بينما ركزت دراسة ميدون وأبي ميلود، على الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وأشارت إلى ارتفاع مستوى التوافق الدراسي والكفاءة الذاتية، ووجود علاقة طردية بينهما.

كما أبرزت دراسة بعيو مريم - بن صالح أمينة ضعف التوافق الدراسي لدى الطلبة ذوي الإعاقة الحركية وتدني مستوى تأكيد الذات والاتزان الانفعالي لديهم.

وفي دراسة رشيد خطارة، تم التعرف على مستوى الذكاء الوجداني لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي. ثم معرفة الفرق في الذكاء الوجداني والتوافق الدراسي باختلاف بعض المتغيرات الوسيطة مثل الجنس والتخصص، وكذلك معرفة دلالة الفرق في التوافق الدراسي باختلاف مستوى الذكاء الوجداني. وفي الأخير معرفة العلاقة الارتباطية ودلالاتها بين الذكاء الوجداني والتوافق الدراسي من جهة، والتعرف على العلاقة التي تربط أبعاد الذكاء الوجداني والتوافق الدراسي، من جهة أخرى.

وفي دراسة خلفان رشيد مباركي وآخرين، هدفت إلى معرفة الفروق في التوافق الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط وهذا حسب الجنس (ذكور/ وأظهرت نتائج هذه الدراسة عدم وجود فروق في التوافق الدراسي وهذا حسب الجنس ووجود فروق لدى العينة حسب الوسط الاجتماعي (حضري / ريفي).

أما في السياق العربي، فقد بحثت دراسة الزهراني في العلاقة بين النمو النفسي الاجتماعي والتوافق الدراسي والتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، وأكدت وجود علاقة بين النمو النفسي الاجتماعي والتوافق الدراسي. بينما ركزت دراسة عبد الله وآخرون على عمليات التوافق الجامعي لدى طلاب السنة الأولى، وأشارت إلى أهمية التوافق الدراسي للنجاح في الدراسة الجامعية.

وفي دراسة شوكت، تم الكشف عن علاقة بين التوافق الدراسي والالتزان الانفعالي والكفاية الشخصية لدى طالبات الجامعة.

وتأتي دراستنا الحالية لتسليط الضوء على علاقة الالتزان الانفعالي بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط بأحد متوسطات بلدية غرداية، مما يقدم فهماً أعمق لهذه العلاقة ويساعد في تقديم توصيات خاصة بهذه الفئة. وسنحاول أن نستفيد من جميع الدراسات السابقة في إثراء هذا الموضوع وضبط إجراءات البحث وتفسير النتائج التي سنتوصل إليها.

### خلاصة الفصل الأول:

تم التطرق في الفصل الأول الى الإطار العام للدراسة المتمثلة في طرح الإشكالية وتساؤلاتها وصولا إلى الفرضيات، ثم تحديد الأهداف الدراسة والأهمية ليتم بعدها تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا ثم عرض الدراسات السابقة ومناقشتها.

# الجانب النظري

## الفصل الثاني: الاتزان الانفعالي

### تمهيد:

نواجه في حياتنا اليومية العديد من المواقف والتجارب التي تثير مجموعة واسعة من العواطف والانفعالات، يمكن أن تتراوح هذه العواطف من السعادة والفرح إلى الحزن والغضب، ومن الحماس إلى الخوف، وتعتبر العاطفة جزء أساسي من حياتنا، وهي تلون تجاربنا وتؤثر على سلوكنا وقراراتنا.

ويعبر الاتزان الانفعالي على القدرة في فهم عواطفنا وإدارتها بفعالية، مما يسمح لنا بالاستجابة للمواقف الصعبة والضغوطات اليومية بطريقة هادئة وبناءة، حيث يعتبر حالة من التوازن والتناغم العاطفي التي نسعى إلى تحقيقها في حياتنا.

ومن منطلق هذا التمهيد سوف نستكشف مفهوم الاتزان الانفعالي بمزيد من التفصيل، وسنتعرف على تعاريفه وجذوره النظرية، ونلقي نظرة على علاقته بالمفاهيم النفسية والصحية، ونستكشف آثاره السلوكية من خلال هذا الفصل.

### 1. تعريف الاتزان الانفعالي:

يوجد بعض التعاريف لباحثين تطرقوا لتعريف الاتزان الانفعالي نوردها فيما يلي:

سيجموند فرويد: عرف الاتزان الانفعالي على أنه التوازن بين رغبات الفرد اللاشعورية والقيود التي يفرضها المجتمع. وفقاً لنظرية التحليل النفسي التي أسسها فرويد، فإن الصراع بين الرغبات اللاشعورية والقيود الاجتماعية يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي، والذي قد يظهر على شكل أعراض جسدية أو نفسية. ( الزبيدي، 2007، ص15):

والتر كانون: كان عالم فيسيولوجيا أمريكي، ويعتبر مؤسس نظرية الاتزان في الجسم. عرف كانون الاتزان الانفعالي على أنه حالة من الثبات والاستقرار في الوظائف الجسدية والعقلية، والتي تسعى إليها الكائنات الحية للحفاظ على بقائها.

ستيفن كوفي: وهو كاتب ومفكر شهير في مجال التنمية الذاتية، عرف الاتزان الانفعالي على أنه القدرة على الاستجابة للمواقف الصعبة أو المستقرة بطريقة عقلانية وهادئة، بدلاً من رد الفعل الانفعالي. وفقاً لكوفي، فإن تحقيق الاتزان الانفعالي يتطلب تطوير ما أسماه "الذكاء العاطفي"، والذي يشمل الوعي بالذات، والتحكم بالانفعالات، والتعاطف مع الآخرين.

(عبد الخالق، 1994، ص53)

باري مازيش وبروبرت ماكليود: في كتابهما "الذكاء العاطفي: يعرفان الاتزان الانفعالي على أنه القدرة على فهم وإدارة الانفعالات في سياق العلاقات الاجتماعية، ووفقاً لمازيش وماكليود، فإن الاتزان الانفعالي يتضمن الوعي بالذات، والقدرة على فهم مشاعر الآخرين، وإدارة التفاعلات الاجتماعية بطريقة إيجابية.

دانيال جولمان: وهو باحث وكاتب شهير في مجال الذكاء العاطفي، عرف الاتزان الانفعالي على أنه "القدرة على التعرف على مشاعرنا ومشاعر الآخرين، وفهم الدوافع العاطفية، وإدارة العواطف بشكل جيد، وتنظيمها لتحقيق النجاح الشخصية والمهنية". (الطنوبي، 1999، ص42):

من التعاريف السابقة يمكن تعريف الاتزان الانفعالي بأنه القدرة على إدارة والتحكم في انفعالاتنا والعواطف بشكل صحي وفعال، وهو جانب مهم من الصحة النفسية والعقلية، ويسمح لنا بالتعامل مع المواقف الصعبة والضغطات اليومية بطريقة تكيفية وإيجابية.

### 2. علاقة الاتزان الانفعالي بالمفاهيم النفسية.

يرتبط مفهوم الاتزان الانفعالي بعدة مفاهيم نفسية أخرى، وفهم هذه العلاقات يساعد في فهم أهمية الاتزان الانفعالي في الصحة النفسية والعقلية، فيما يلي بعض العلاقات الأساسية.

(القحطاني، 2013، ص28)

#### 1.2 الذكاء العاطفي:

الاتزان الانفعالي هو أحد جوانب الذكاء العاطفي، فالذكاء العاطفي يشمل القدرة على فهم وإدارة العواطف، بما في ذلك عواطف الفرد نفسه وعواطف الآخرين، فالالاتزان الانفعالي هو القدرة على تنظيم الانفعالات والتعبير عنها بطريقة صحية، وهو جزء أساسي من الذكاء العاطفي.

#### 2.2 المرونة النفسية:

الاتزان الانفعالي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمرونة النفسية، والتي هي القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة والضغطات. الفرد المتوازن انفعالياً يكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات والتعامل مع المواقف المجهدة بطريقة تكيفية وإيجابية، مما يعزز من مرونته النفسية.

### 3.2 التنظيم العاطفي:

التنظيم العاطفي هو العملية التي من خلالها يدير الفرد عواطفه واستجاباته العاطفية، فالاتزان الانفعالي هو النتيجة النهائية لعملية التنظيم العاطفي الفعال، فالفرد القادر على التعرف على انفعالاته، وفهمها، وتنظيمها، والتعبير عنها بطريقة مناسبة يكون أكثر توازناً من الناحية الانفعالية.

### 4.2 الوعي بالذات:

الوعي بالذات هو القدرة على فهم مشاعرنا، ونقاط قوتنا وضعفنا، وأفكارنا، وقيمتنا، وهو جانب أساسي من الاتزان الانفعالي، حيث أن الوعي بالذات يسمح للفرد بالتعرف على انفعالاته وفهمها، ومن ثم تنظيمها وإدارتها بشكل فعال.

### 5.2 الصحة النفسية:

الاتزان الانفعالي هو أحد الجوانب الأساسية للصحة النفسية. الفرد المتوازن انفعالياً يكون قادراً على التعامل مع الضغوطات، ومواجهة التحديات، وبناء علاقات صحية، والشعور بالإيجابية والرضا عن الحياة، وبالتالي فإن الاتزان الانفعالي يساهم في الحفاظ على الصحة النفسية والعقلية للفرد.

### 3. علاقة الاتزان الانفعالي بالمفاهيم الصحية:

يبرز الاتزان الانفعالي دوراً هاماً في الحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية، وهناك علاقات وثيقة بينه وبين عدة مفاهيم صحية: (الشعراوي، 2003، ص 05)

### 3-1 الصحة العقلية:

الاتزان الانفعالي هو جانب أساسي من جوانب الصحة العقلية. عندما يكون الفرد متوازناً انفعالياً، فإنه يكون قادراً على إدارة عواطفه والتعامل مع الضغوطات اليومية بطريقة صحية، مما يساهم في الحفاظ على صحته العقلية وتجنب الاضطرابات النفسية.

### 3-2 الإجهاد والتوتر:

الاتزان الانفعالي يساعد في إدارة مستويات الإجهاد والتوتر. عندما يكون الفرد قادراً على تنظيم انفعالاته، فإنه يمكنه التعامل مع المواقف المجهدة بطريقة أكثر فعالية، مما يقلل من التأثير السلبي للإجهاد على الصحة الجسدية والعقلية.

### 3-3 جهاز المناعة:

هناك علاقة وثيقة بين الاتزان الانفعالي وجهاز المناعة، والتوتر والانفعالات السلبية يمكن أن تؤثر سلباً على جهاز المناعة، في حين أن الاتزان الانفعالي يمكن أن يعزز من وظيفة الجهاز المناعي، مما يساعد الجسم على مقاومة الأمراض والالتهابات.

### 3-4 أمراض القلب والأوعية الدموية:

الاتزان الانفعالي قد يكون له تأثير وقائي ضد أمراض القلب والأوعية الدموية، حيث أن انفعالات الغضب والعدوانية، على سبيل المثال، يمكن أن تزيد من ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، مما يساهم في مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ومن ناحية أخرى، يمكن الاتزان الانفعالي المساعدة في خفض هذه المخاطر من خلال تقليل الاستجابات الانفعالية السلبية.

### 3-5 الألم المزمن:

الاتزان الانفعالي يمكن أن يساعد الأفراد الذين يعانون من الألم المزمن في التعامل مع حالتهم. يمكن أن يساعد في تقليل شدة الألم وتحسين القدرة على التحمل من خلال تنظيم الاستجابات العاطفية وتطوير استراتيجيات تكيفية للتعامل مع الألم.

### 3-6 النوم :

الاتزان الانفعالي يحسن من جودة النوم، وانفعالات القلق والتوتر تؤثر سلباً على النوم، في حين أن الاتزان الانفعالي يمكن أن يساعد في تهدئة العقل، وتحسين الاسترخاء، وتعزيز أنماط النوم الصحية.

### 4. الآثار السلوكية للاتزان الانفعالي:

الاتزان الانفعالي له تأثير كبير على سلوك الفرد، وقدرته على التعامل مع المواقف المختلفة، وتفاعله مع الآخرين، وفيما يلي بعض الآثار السلوكية للاتزان الانفعالي:

(هدى شهاب بيداء، 2013، ص 66)

### 4-1 التحكم في الانفعالات:

الفرد المتوازن انفعاليا يكون قادراً على التحكم في انفعالاته والتعبير عنها بطريقة مناسبة، فهو قادر على التعرف على انفعالاته، وفهمها، وتنظيمها، والاستجابة لها بطريقة صحية وإيجابية.

### 4-2 المرونة والتكيف:

الاتزان الانفعالي يعزز من مرونة الفرد وقدرته على التكيف مع المواقف الصعبة أو الضغوطات، فهو قادر على مواجهة التحديات، والتكيف مع التغيير، والتعامل مع المشاكل بطريقة هادئة وعقلانية

### 4-3 حل المشكلات:

الاتزان الانفعالي يساعد الفرد على حل المشكلات بفعالية، فهو قادر على تحديد المشكلة، والنظر في الخيارات المختلفة، واتخاذ القرارات بطريقة عقلانية، مع الأخذ في الاعتبار العواطف والانفعالات المرتبطة بالموقف.

### 4-4 العلاقات الصحية:

الاتزان الانفعالي يساهم في بناء علاقات صحية وإيجابية، والفرد المتوازن إنفعالياً يكون قادراً على فهم مشاعر الآخرين، والتعاطف معهم، والتواصل الفعال، وحل النزاعات بطريقة بناءة، مما يعزز من جودة علاقاته الشخصية والمهنية.

### 4-5 الأداء الأكاديمي/المهني:

الاتزان الانفعالي يؤثر إيجابياً على الأداء الأكاديمي والمهني، فهو يساعد الفرد على التركيز، وتحديد الأهداف، وإدارة الوقت، والتعامل مع الضغوطات المرتبطة بالدراسة أو العمل، مما يعزز من إنتاجيته ونجاحه.

### 6-4 الصحة الجسدية:

كما ذكر سابقاً، للاتزان الانفعالي تأثير إيجابي على الصحة الجسدية، فهو يساعد في تقليل مستويات التوتر والإجهاد، وتحسين النوم، وتعزيز جهاز المناعة، مما ينعكس إيجابياً على الصحة الجسدية العامة للفرد.

**4-7 الرفاهية العاطفية:** الاتزان الانفعالي يساهم في الشعور العام بالرفاهية العاطفية، فهو يسمح للفرد بالتعامل مع العواطف السلبية، وتجربة المشاعر الإيجابية، والشعور بالرضا عن الحياة، والتواصل مع الآخرين عاطفياً، مما يعزز من سعادته ورضاه العام.

### 5. أبعاد الاتزان الانفعالي:

هناك عدة أبعاد للاتزان الانفعالي، والتي تساهم معاً في تحقيق حالة من التوازن والتناغم العاطفي، وفيما يلي بعض الأبعاد الأساسية: ( محمد بني يونس، 2005، ص 95 )

### 5-1 الوعي بالذات:

وهو القدرة على التعرف على مشاعرنا وفهمها، ويتضمن ذلك الوعي بالانفعالات الجسدية، والأفكار، والمشاعر، والدوافع التي تؤثر على سلوكنا ومن خلال الوعي بالذات، يمكننا فهم أنماطنا العاطفية، ونقاط القوة والضعف لدينا، وما الذي يثير استجاباتنا العاطفية.

**5-2 القبول:** البعد الثاني هو قبول عواطفنا دون حكم أو مقاومة، ويعني قبول مشاعرنا الإقرار بأن جميع عواطفنا صالحة وطبيعية، حتى تلك السلبية أو غير المريحة، وإنّ قبول عواطفنا لا يعني أننا نتصرف بناءً عليها، بل نعترف بوجودها ونسمح لأنفسنا بتجربتها.

### 3-5 التنظيم:

يتضمن تنظيم استجاباتنا العاطفية ببعد التعرف على مشاعرنا وقبولها، حيث نحتاج إلى إدارة تعبيرنا عنها بطريقة صحية ومناسبة، ويتضمن التنظيم القدرة على تهدئة أنفسنا عندما نكون منفعلين، أو تحفيز أنفسنا عندما نحتاج إلى الطاقة والتركيز.

### 4-5 التعبير الصحي:

البعد الثالث هو التعبير عن عواطفنا بطريقة صحية وبناءة، ويتضمن ذلك التواصل الفعال لمشاعرنا مع الآخرين، وإيجاد طرق إيجابية للتعبير عن أنفسنا، مثل من خلال الفن أو الكتابة أو الحديث مع شخص موثوق.

### 5-5 المرونة:

وهي القدرة على التكيف مع المواقف والتعامل مع التغيير، حيث الفرد المتوازن انفعاليا يكون مرناً في استجاباته العاطفية، قادراً على التكيف مع الظروف المتغيرة، والتعامل مع المواقف الصعبة بطريقة تكيفية، والتعافي من النكسات أو الأحداث السلبية.

### 6-5 التعاطف:

القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتجاوب معها، حيث يتضمن التعاطف الوعي بمشاعر الأشخاص من حولنا، ومحاولة فهم منظورهم، وتقديم الدعم العاطفي لهم. يساعد التعاطف في بناء علاقات صحية وإيجابية، وتحسين التواصل والتفاعل الاجتماعي ( محمد بني يونس،

2005، ص 95)

### 5-7 الإيجابية:

البعد الأخير هو الحفاظ على نظرة إيجابية وتقاؤلية، حيث يتضمن ذلك القدرة على تجربة المشاعر الإيجابية، مثل السعادة والامتنان، ورؤية الجانب المشرق حتى في المواقف الصعبة.

### 6. النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي:

يوجد العديد من النظريات في علم النفس وعلم الأعصاب التي تسعى إلى تفسير مفهوم الاتزان الانفعالي وكيف يتحقق في الدماغ والسلوك، وفيما يلي بعض النظريات الأساسية:

### 6-1- نظرية التحليل النفسي (سيجموند فرويد):

وفقاً لفرويد، يتحقق الاتزان الانفعالي من خلال التوازن بين رغبات الفرد اللاشعورية (الهو) والقيود التي يفرضها المجتمع (الأنا العليا)، حيث اقترح فرويد أن الصراع بين هذه القوى يمكن أن يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي، والذي يظهر على شكل أعراض جسدية أو نفسية (جبر وإبراهيم، 2012، ص 78).

### 6-2 نظرية الاتزان (والتر كانون):

كانون، وهو عالم فيسيولوجيا، اقترح نظرية الاتزان في الجسم، والتي تنص على أن الكائنات الحية تسعى إلى حالة من الثبات والاستقرار في وظائفها الجسدية والعقلية، وفقاً لهذه النظرية، الاتزان الانفعالي هو جزء من الحفاظ على الاتزان العام للجسم، والذي يتضمن تنظيم درجة الحرارة، ومستويات الطاقة، والعمليات الفسيولوجية الأخرى (جايد، 1998، ص 18).

### 6-3 نظرية التعلم الاجتماعي (ألبرت باندورا):

نظرية باندورا ترى أن الاتزان الانفعالي يتعلم من خلال الملاحظة والمحاكاة، وفقاً لهذه النظرية، نتعلم كيفية تنظيم عواطفنا من خلال مراقبة وتقليد سلوكيات الأشخاص من حولنا، حيث تبرز التوقعات والعواقب أيضاً دوراً في تعلم الاستجابات العاطفية المناسبة.

### 6-4 نظرية الذكاء العاطفي (دانيال جولمان):

جولمان وآخرون وسّعوا مفهوم الذكاء ليشمل الذكاء العاطفي، والذي شمل وعي بالذات، والوعي الاجتماعي، وإدارة العواطف، والمهارات الاجتماعية، وفقاً لجولمان أن الاتزان الانفعالي هو أحد نتائج الذكاء العاطفي، والذي يمكن تعلمه وتطويره من خلال التدريب والممارسة.

(مسعودي، عبد عون، 2002، ص 95)

### 6-5 نظرية العاطفة ثلاثية الأبعاد (روبرت بلاتشيك):

بلاتشيك اقترح نموذجاً للعواطف يصنفها وفقاً لثلاثة أبعاد: الإثارة (المتعة/غير المتعة)، والنشاط (النشطة/الخاملة)، والوعي (المعروفة/المجهولة)، وفقاً لهذه النظرية فإن الاتزان الانفعالي ينطوي على القدرة على التنقل بين هذه الأبعاد والاستجابة للمواقف بطريقة مرنة ومناسبة.

### خلاصة الفصل الثاني:

يرتبط الاتزان الانفعالي بالعديد من المفاهيم النفسية والصحية، مثل الذكاء العاطفي، والمرونة النفسية، والصحة العقلية، وجهاز المناعة، وأنماط النوم، كما أن له آثاراً سلوكية مهمة، بما في ذلك تحسين حل المشكلات، وبناء العلاقات الصحية، وتعزيز الأداء الأكاديمي والمهني.

ويوجد عدة نظريات في علم النفس وعلم الأعصاب تفسر الاتزان الانفعالي، بما في ذلك نظرية التحليل النفسي، ونظرية الاتزان، ونظرية التعلم الاجتماعي، ونظرية الذكاء العاطفي، ونظرية العاطفة ثلاثية الأبعاد، والنظريات العصبية. من خلال فهم هذه النظريات، يمكننا تطوير مهاراتنا في إدارة الانفعالات وتحقيق الاتزان الانفعالي في حياتنا.

وعليه يعتبر الاتزان الانفعالي جانباً أساسياً من جوانب الصحة النفسية والعقلية، وهو أمر ضروري لرفاهيتنا وسعادتنا العامة. من خلال الوعي بأبعاد الاتزان الانفعالي والعمل على تعزيزها، بحيث يمكن تحسين قدرتنا على التعامل مع التحديات العاطفية التي نواجهها في حياتنا اليومية.

## الفصل الثالث: التوافق الدراسي

**تمهيد:**

يعتبر التوافق الدراسي جانب حاسم في تجربة التلميذ التعليمية، حيث يؤثر على نجاحه الأكاديمي ورفاهيته العاطفية وتطوره الاجتماعي، ويعبر مفهومه من عدة أوجه، حيث يشمل قدرة التلميذ على التكيف مع البيئة المدرسية، وبناء علاقات صحية، وتحقيق الرفاهية العاطفية، والنجاح في المهام الأكاديمية، ويبرز دوراً أساسياً في تشكيل تجربة التلميذ في المدرسة، حيث يؤثر على أدائه الأكاديمي، ومهاراته الاجتماعية، وصحته العاطفية، ويمكن أن يواجه الطلاب مجموعة متنوعة من التحديات المتعلقة بالتوافق الدراسي، والتي قد تنشأ من عوامل شخصية أو أسرية أو مدرسية أو مجتمعية، ومن المهم أن ندرك أن هذه التحديات تؤثر على رفاهية التلميذ العامة، وقدرته على التعلم، وعلاقاته مع الأقران والبالغين، وعليه انطلاقاً من هذا التمهيد سوف نتعرف تفصيلاً من مطلق دراستنا حول موضوع التوافق الدراسي.

## 1. مفهوم التوافق الدراسي:

يعتبر التوافق الدراسي مفهوم متعدد الأوجه حيث يشير إلى مدى ملاءمة التلميذ وانسجامه مع بيئته المدرسية، ويعبر عن جانب مهم في التطور الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي للطالب، وقد تم تعريفه بطرق مختلفة من قبل الباحثين والخبراء في مجال التعليم، وفيما يلي بعض التعاريف المتنوعة للتوافق الدراسي:

حسب "جونسون ومارتن" (2006)، التوافق الدراسي هو "قدرة التلميذ على التكيف بنجاح مع المطالب والتحديات والضغوطات المرتبطة بالبيئة المدرسية"، ويتضمن ذلك القدرة على التعامل مع المهام الأكاديمية، وبناء علاقات صحية مع الأقران والمعلمين، والتكيف مع القواعد واللوائح المدرسية. (محمود الزيايدي، 1964، ص 08)

تعرف "هيئة التربية والتعليم في نيويورك" (2017) التوافق الدراسي بأنه "مدى شعور التلميذ بالراحة والثقة والانخراط في سياق مدرسته"، ويشمل ذلك الجوانب العاطفية والاجتماعية والأكاديمية، حيث يتمتع الطلاب المتوافقون بالدافعية للتعلم، ويشاركون في الأنشطة المدرسية، ولديهم علاقات إيجابية مع أقرانهم والبالغين في المدرسة. - (عادل العدل، 1991، ص 223).

وفقاً لـ "لي وآخرون" (2015)، التوافق الدراسي هو "عملية ديناميكية تنطوي على تفاعل معقد بين خصائص التلميذ (مثل المهارات الأكاديمية، والذكاء العاطفي، والشخصية) وخصائص البيئة المدرسية (مثل جودة التدريس، والمناخ الدراسي، وتورط الوالدين (رشاد الدمهوري، 1996، ص 86)

يصف "كاشدان" (2017) التوافق الدراسي بأنه "حالة من الرفاهية حيث يشعر التلميذ بالرضا عن تجربته المدرسية، ولديه علاقات داعمة، ويحقق النجاح الأكاديمي، ويؤكد على أهمية

التواصل الاجتماعي الإيجابي، والشعور بالانتماء، والرفاهية العاطفية في تحقيق التوافق الدراسي. (مدرثر سليم، 2002، ص 165).

تري "جمعية علم النفس الأمريكية" (2020) أن التوافق الدراسي هو "قدرة التلميذ على التكيف بنجاح مع متطلبات المدرسة، بما في ذلك الجوانب الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية"، ويشمل ذلك مهارات مثل حل المشكلات، والمرونة، والتنظيم الذاتي، والقدرة على بناء علاقات صحية، والتي تعتبر ضرورية للنجاح في المدرسة وخارجها. (عبد المطلب القريطي، 2003، ص 6)

وتعتبر هذه التعاريف على الطبيعة متعددة الأوجه للتوافق الدراسي، والتي تشمل التكيف الأكاديمي، والرفاهية العاطفية، والعلاقات الصحية مع الأقران والمعلمين، والقدرة على التعامل مع متطلبات المدرسة وتحدياتها، وعليه فإن تحقيق التوافق الدراسي يساعد الطلاب على النجاح أكاديمياً، ويشعرون بالانتماء والرضا عن تجربتهم التعليمية.

## 2. أنواع التوافق الدراسي:

يمكن تصنيف التوافق الدراسي إلى عدة أنواع، وكل نوع منها يركز على جانب محدد من تجربة التلميذ في المدرسة. وفيما يلي بعض أنواع التوافق الدراسي الرئيسية: (محمود الزيايدي، 1964، ص 33)،

### 1-2 التوافق الأكاديمي:

يشير هذا النوع من التوافق إلى قدرة التلميذ على التكيف بنجاح مع المهام الأكاديمية والمطالب التعليمية، ويشمل ذلك مهارات مثل التنظيم، وإدارة الوقت، والقدرة على الدراسة، وفهم المواد التعليمية، فالطلاب المتمتعين بالتوافق الأكاديمي عادة ما يكونون متحمسين للتعلم، ويحققون درجات جيدة، ولديهم مهارات دراسية فعالة.

### 2-3 التوافق الاجتماعي:

يتعلق هذا الجانب من التوافق الدراسي بقدرة التلميذ على بناء علاقات صحية وإيجابية مع أقرانه ومع الكبار في المدرسة، ويشمل التوافق الاجتماعي مهارات مثل التواصل الفعال، وحل النزاعات، والتعاطف، والقدرة على العمل التعاوني، فالطلاب المتوافقون اجتماعياً يكونون محبوبين عادة، ولديهم أصدقاء، ويشاركون في الأنشطة الجماعية، ويظهرون سلوكاً اجتماعياً مناسباً.

### 2-4 التوافق العاطفي:

يركز هذا النوع من التوافق على الرفاهية العاطفية للطالب وقدرته على التعامل مع مشاعره وتنظيمها، ويشمل التوافق العاطفي مهارات مثل الوعي الذاتي، وضبط النفس، والقدرة على التعامل مع الإجهاد، والمرونة في مواجهة التحديات. فالطلاب المتمتعين بالتوافق العاطفي يمكنهم التعبير عن مشاعرهم بشكل مناسب، وإدارة التوتر، والتعامل مع النكسات، وتطوير شعور إيجابي تجاه أنفسهم.

### 2-5 التوافق السلوكي:

يتعلق هذا الجانب من التوافق الدراسي بسلوك التلميذ وتصرفاته في البيئة المدرسية، ويشمل التوافق السلوكي الالتزام بالقواعد واللوائح المدرسية، واحترام السلطة، والتفاعل الإيجابي مع الأقران والمعلمين، فالطلاب المتوافقون سلوكياً عادة ما يتبعون التوقعات السلوكية للمدرسة، ويظهرون سلوكاً لائقاً، ولديهم سجل تأديبي جيد.

### 2-6 التوافق الشخصي:

يشير هذا النوع من التوافق إلى مدى فهم التلميذ لذاته وقيمه وأهدافه. ويشمل التوافق الشخصي تطوير الهوية، والشعور بالهدف، والثقة بالنفس، والاستقلالية، فالطلاب المتوافقون شخصياً لديهم إحساس قوي بالذات، ويعرفون نقاط قوتهم وضعفهم، ولديهم أهداف وأحلام واضحة، ويشعرون بالرضا عن أنفسهم.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأنواع من التوافق الدراسي مترابطة ومتداخلة، فالتوافق في أحد الجوانب يؤثر على الجوانب الأخرى، فعلى سبيل المثال يؤدي التوافق الاجتماعي الإيجابي إلى تعزيز التوافق العاطفي، في حين أن التوافق الأكاديمي يساهم في زيادة الثقة بالنفس والتوافق الشخصي، وعليه فإن تعزيز التوافق الدراسي يتطلب نهجاً شاملاً يتناول مختلف جوانب تجربة التلميذ في المدرسة. (محمود الزيايدي، 1964، ص33)

### 3. مظاهر التوافق الدراسي :

هناك العديد من المظاهر التي تشير إلى أن التلميذ يتمتع بمستوى جيد من التوافق الدراسي، وفيما يلي بعض المظاهر الشائعة للتوافق الدراسي: (حسني زكريا السيد، 2010، ص201)

#### 1-3 التحصيل الأكاديمي الجيد:

يحقق الطلاب المتوافقون مدرسياً درجات جيدة ويظهرون أداءً أكاديمياً قوياً، فهم مهتمون بالتعلم، ومشاركون بنشاط في الفصل الدراسي، ولديهم مهارات دراسية فعالة، وعادة ما يكون لديهم فهم جيد للمواد التعليمية، ويمكنهم تطبيق ما يتعلمونه في مواقف العالم الحقيقي.

#### 2-3 العلاقات الإيجابية:

يقيم الطلاب المتوافقون علاقات صحية وإيجابية مع أقرانهم ومع المعلمين والموظفين الآخرين في المدرسة، فهم محبوبون من قبل أقرانهم، ولديهم أصدقاء، ويشاركون في التفاعلات الاجتماعية الإيجابية، كما أنهم يحترمون المعلمين والبالغين الآخرين، ويلتمسون التوجيه والدعم عند الحاجة.

### 3-4 السلوك اللائق:

يظهر الطلاب المتوافقون سلوكاً لائقاً ومقبولاً في البيئة المدرسية، فهم يحترمون القواعد واللوائح المدرسية، ولديهم سجل تأديبي جيد، كما أنهم يتصرفون بمسؤولية، ويتبعون التوقعات السلوكية للمدرسة، ويساهمون في بيئة مدرسية إيجابية وآمنة.

### 3-5 الثقة بالنفس:

يتمتع الطلاب المتوافقون مدرسياً بمستوى صحي من الثقة بالنفس واحترام الذات، فهم يؤمنون بقدراتهم، ولديهم إحساس إيجابي بالذات، ويمكنهم مواجهة التحديات والتعامل مع النقد البناء، كما أنهم على استعداد لتجربة أشياء جديدة، ويأخذون المخاطر المحسوبة، ويتعاملون مع الفشل كفرصة للتعلم والنمو.

### 3-6 الدافعية والالتزام:

يظهر الطلاب المتوافقون دافعية قوية للتعلم والمشاركة في الأنشطة المدرسية، فهم متحمسون لاكتساب المعرفة، وإنجاز المهام، وتحقيق أهدافهم الأكاديمية، كما أنهم ملتزمون بالعمل الجاد، واستثمار الجهد والوقت اللازمين لتحقيق النجاح، والتغلب على العقبات التي تعترض طريقهم.

### 3-7 المهارات الاجتماعية:

يملك الطلاب المتوافقون مهارات اجتماعية قوية تمكنهم من التواصل الفعال، وحل النزاعات، وبناء علاقات صحية، فهم يستمعون إلى وجهات نظر الآخرين، ويظهرون التعاطف، ويتعاونون مع أقرانهم، كما أنهم يشتركون في الأنشطة الجماعية، ويشاركون في المناقشات الصفية، ويساهمون في مجتمعهم الدراسي بطريقة إيجابية (حسني زكريا السيد، 2010، ص 201)،

وتعتبر هذه المظاهر للتوافق الدراسي إلى أن التلميذ يشعر بالارتباط والانخراط في بيئته المدرسية، ويتمتع بصحة عاطفية، ولديه علاقات اجتماعية إيجابية، ويحقق النجاح الأكاديمي.

#### 4. عوامل التوافق الدراسي:

هناك العديد من العوامل التي تساهم في توافق التلميذ مع بيئته المدرسية. وفيما يلي بعض العوامل الرئيسية التي تؤثر على التوافق الدراسي: (إبراهيم سليمان عبد الواحد، 2012، ص 42)

#### 1-4 العوامل الشخصية:

تشمل العوامل الشخصية خصائص التلميذ الفردية التي تؤثر على توافقه مع البيئة المدرسية، وتتضمن هذه العوامل سمات الشخصية، مثل الانفتاح على التجارب الجديدة، والانبساط الاجتماعي، والضمير والمسؤولية، والاستقرار العاطفي. فالطلاب الذين يتمتعون بالمرونة والقدرة على التكيف، والوعي الذاتي، ومهارات التواصل الفعال، يميلون إلى تحقيق توافق أفضل في المدرسة، وتبرز المهارات الأكاديمية دوراً حاسماً في التوافق الدراسي، فالطلاب الذين يمتلكون مهارات دراسية قوية، مثل التنظيم وإدارة الوقت وحل المشكلات، عادة ما يكونون أكثر قدرة على التكيف مع المتطلبات الأكاديمية، مما يؤدي إلى تحسين توافقهم العام. (إبراهيم سليمان عبد الواحد، 2012، ص 42)

يعتبر الذكاء العاطفي عاملاً أساسياً، فالطلاب الذين لديهم وعي بمشاعرهم ومشاعر الآخرين، والقدرة على تنظيم عواطفهم والتعاطف مع أقرانهم، غالباً ما يتمتعون بعلاقات صحية، ويمكنهم التعامل مع التوتر والتحديات العاطفية التي تواجههم في المدرسة.

#### 4-2 العوامل الأسرية:

تبرز الأسرة دوراً حاسماً في توافق التلميذ الدراسي، ويشمل ذلك مستوى الدعم والتشجيع الذي يتلقاه التلميذ من والديه وأفراد أسرته، فالطلاب الذين ينعمون بعلاقات أسرية إيجابية، ويشعرون بالحب والقبول من قبل أفراد أسرته، يكونون أكثر احتمالاً للشعور بالثقة والأمان، مما يعزز توافقهم الدراسي، إضافة لذلك فإن مشاركة الوالدين في تعليم الطفل، مثل المساعدة في الواجبات المنزلية والتواصل المنتظم مع المعلمين وحضور الأحداث المدرسية، يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي قوي. كما أن الاستقرار الأسري مهم أيضاً، فالطلاب الناشئون في بيئات أسرية مستقرة ومليئة بالحب يكونون أكثر استعداداً للتعامل مع التحديات المدرسية ولديهم شعور أقوى بالانتماء، مما يعزز توافقهم العام.

#### 4-3 العوامل المدرسية:

تبرز المدرسة نفسها دوراً محورياً في توافق التلميذ، بحيث تتضمن العوامل المدرسية جودة التدريس والمناخ الدراسي العام والتفاعل مع الأقران، ويعد المعلمون المؤثرون الأساسيون في تجربة التلميذ المدرسية الذين يظهرون اهتماماً برفاهية التلميذ، ويوفرون بيئة تعليمية داعمة، ويستخدمون استراتيجيات تدريس فعالة، يمكن أن يعززوا شعور التلميذ بالانخراط والتوافق، إضافة لذلك يساهم المناخ الدراسي الإيجابي، الذي يتميز بالاحترام المتبادل والتعاون والدعم، في شعور التلميذ بالانتماء إلى مجتمع المدرسة، مما يعزز توافقه الاجتماعي والعاطفي، كما أن التفاعل مع الأقران مهم أيضاً، فالطلاب الذين يقيمون صداقات صحية ويشاركون في تفاعلات اجتماعية إيجابية يميلون إلى الشعور بالتوافق والاندماج في البيئة المدرسية.

( إبراهيم سليمان عبد الواحد، 2012، ص 43 )

#### 4-4 العوامل المجتمعية:

يمكن أن يكون للمجتمع الذي يعيش فيه التلميذ تأثير كبير على توافقه الدراسي. وتشمل العوامل المجتمعية الموارد والدعم المتاحين للطالب خارج نطاق الأسرة والمدرسة، فعلى سبيل المثال توفر المجتمعات برامج ما بعد المدرسة، وخدمات التوجيه، والأنشطة اللامنهجية التي تعزز مهارات التلميذ وتوافقه، إضافة لذلك تؤثر الثقافة والتقاليد المحلية على توقعات التلميذ وتجاربه في المدرسة، ومن المهم أن تحترم المدارس التنوع الثقافي وتدمج القيم والتقاليد المحلية في بيئة التعلم لتعزيز شعور الطلاب بالانتماء والتوافق.

من المهم أن ندرك أن هذه العوامل لا تعمل في عزلة، ولكنها تتفاعل مع بعضها البعض، فالتوافق الدراسي هو نتيجة معقدة لتفاعل العوامل الشخصية والعائلية والمدرسية والمجتمعية، وعليه من خلال فهم هذه العوامل وتلبية احتياجات الطلاب في كل مجال، يمكن للمدرسين والمرشدين التربويين وأولياء الأمور المساهمة في تعزيز توافق الطلاب ونجاحهم في المدرسة.

#### 5.5 مشكلات التوافق الدراسي:

يمكن أن يواجه الطلاب مجموعة متنوعة من مشكلات التوافق الدراسي التي تؤثر على تجربتهم التعليمية ورفاهيتهم العامة، وفيما يلي بعض مشكلات التوافق الدراسي الشائعة:

( محمد يوسف أحمد راشد، 2011، ص )

#### 1-5 صعوبات أكاديمية:

قد يواجه الطلاب صعوبات في التكيف مع المطالب الأكاديمية للمدرسة، ويشمل ذلك صعوبات في التعلم، أو صعوبة في فهم المواد التعليمية، ونقصاً في مهارات الدراسة الفعالة، وتؤدي هذه الصعوبات إلى تدني التحصيل الدراسي، والشعور بالإحباط، وانخفاض احترام الذات.

### 5-2 مشكلات اجتماعية:

يكافح الطلاب لبناء علاقات صحية مع أقرانهم أو البالغين في المدرسة، و يشمل ذلك صعوبات في التواصل، أو النزاعات المتكررة، أو التمر، أو العزلة الاجتماعية، وتؤدي هذه المشكلات الاجتماعية إلى الشعور بالوحدة، وانخفاض احترام الذات، وصعوبات في التكيف مع البيئة المدرسية.

### 5-3 قضايا الانضباط:

يجد بعض الطلاب صعوبة في الالتزام بالقواعد واللوائح المدرسية، مما يؤدي إلى مشكلات سلوكية، ويشمل ذلك السلوك المتهور، أو العدوانية، أو التحدي المتكرر للسلطة، وتؤثر قضايا الانضباط سلباً على قدرة التلميذ على التعلم، وعلاقاته مع المعلمين والأقران، وسجله الأكاديمي.

### 5-4 القلق والتوتر:

يمكن أن تكون المدرسة بيئة مرهقة، مما يؤدي إلى القلق والتوتر لدى بعض الطلاب، وقد ينتج هذا عن ضغوط أكاديمية، أو مخاوف اجتماعية، أو قلق الانفصال، أو الخوف من الفشل، ويمكن أن يؤثر القلق والتوتر سلباً على التركيز، والأداء الأكاديمي، والرفاهية العاطفية للطلاب.

### 5-5 الاكتئاب والانسحاب:

في بعض الحالات، قد يعاني الطلاب من الاكتئاب أو الشعور باليأس، ويظهر ذلك من خلال الانسحاب الاجتماعي، وفقدان الاهتمام بالأنشطة، وتغيرات في الشهية أو أنماط النوم، أو حتى الأفكار الانتحارية، ويكون للاكتئاب تأثير شديد على الأداء الأكاديمي والرفاهية العاطفية للطلاب.

## 5-6 التمر:

يمكن أن يكون التمر، سواء كان جسدياً أو عاطفياً أو عبر الإنترنت، مشكلة خطيرة تؤثر على توافق التلميذ الدراسي. فالطلاب الذين يتعرضون للتمر يعانون من القلق، وانخفاض احترام الذات، وصعوبات في التركيز، ومشكلات صحية عاطفية، وبالمثل يواجه الطلاب الذين يمارسون التمر عواقب سلبية، بما في ذلك مشكلات أكاديمية وسلوكية وعلاقات اجتماعية ضعيفة.

(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1999، ص 89)

## 5-7 صعوبات الانتقال:

يواجه الطلاب صعوبات في التكيف مع التغيرات أو الانتقالات، مثل الانتقال إلى مدرسة جديدة، أو الانتقال من المرحلة الابتدائية إلى المتوسطة أو الثانوية، بحيث تؤدي هذه التحولات إلى مشاعر عدم اليقين، وصعوبات في تكوين صداقات جديدة، والتكيف مع قواعد وتوقعات مختلفة.

### خلاصة الفصل الثالث:

يعتبر التوافق الدراسي عنصراً أساسياً لضمان تجربة تعليمية إيجابية ومنتجة للطلاب، فهو يتجاوز التحصيل الأكاديمي، حيث يركز على رفاهية التلميذ العاطفية والاجتماعية، وعليه من خلال تعزيز التوافق الدراسي يمكن الطلاب من التكيف بنجاح مع بيئتهم المدرسية، وبناء علاقات صحية، وتطوير المرونة والمهارات اللازمة للتعامل مع التحديات، ويمكن أن يأخذ أشكالاً متعددة، بما في ذلك التكيف الأكاديمي، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والسلوك اللائق، والثقة بالنفس، والانخراط في الأنشطة المدرسية، وعليه من خلال معالجة التحديات التي يواجهها الطلاب في هذه المجالات، يتم تعزيز شعورهم بالانتماء والهدف في المدرسة.

وفي ختام هذا الفصل يعتبر التوافق الدراسي هو حجر الزاوية في تجربة تعليمية مجزية، حيث يساهم في النمو الأكاديمي والعاطفي والاجتماعي للطلاب، وتمكينه من أن يصبح فرداً متكيفاً وقادراً في المجتمع، عن طريق فهم مشكلات التوافق الدراسي وتوفير الدعم المناسب، يمكننا مساعدة الطلاب على الازدهار في المدرسة وخارجها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:  
إجراءات الدراسة الميدانية

### تمهيد:

نستعرض في هذا الفصل الإجراءات والخطوات المتبعة في الجانب الميداني من هذه الدراسة حيث يتناول منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة الأصلي والعينة التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات التي استخدمت في الدراسة، وإجراءات الصدق والثبات الأدوات، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات.

### 1- منهج الدراسة:

بما أن هدف الدراسة هو جمع البيانات حول متغيري الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط ثم تحليلها وتفسيرها على ضوء الفرضيات التي تدرس العلاقة بين المتغيرين والفروق في المتغيرات حسب المستوى الدراسي فإننا سوف نعتمد على المنهج الوصفي الذي يهدف إلى وصف الظواهر كما هي في الواقع، من خلال جمع البيانات ذات الصلة وتحليلها لتحديد العلاقات والأنماط، حيث يتميز هذا المنهج باستخدام أدوات مثل الاستبيانات والمقابلات والملاحظات لجمع المعلومات، مما يسمح للباحثين بفهم الوضع الحالي والتغيرات المحتملة بين متغيرات الدراسة.

### 2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي، حيث يجب أن يكون مسبقاً بدراسة منهجية، لرصد واقعه وتفاصيله، ومعرفة العوائق وتهيئة الجو المناسب قبل البدء فيها. من أجل تطبيق الدراسة الأساسية في أفضل الظروف والحالات يتم استخلاص الأهداف التالية:

- استكشاف ميدان الدراسة بصورة عامة.
- الكشف عن الصعوبات التي تواجهنا أثناء التطبيق وضبطها.
- دراسة الخصائص السيكومترية لأدوات القياس.

- جمع المعلومات الضرورية للدراسة.
- التمكن من إظهار مدى كفاية إجراءات الدراسة والمقياس التي اختبر لقياس المتغيرات.

لهذا يفضل القيام بدراسة استطلاعية على عدد محدود من الأفراد حيث تحقق الدراسة الاستطلاعية أهدافها، وقد قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال شهر أبريل 2024 بمتوسطة حاج امحمد مطهري بمليكة غرداية على عينة قوامها 30 تلميذا من تلاميذ المتوسط بهدف التأكد من مدى فهم التلاميذ لعبارات المقياس والتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

### 3- عينة الدراسة الأساسية:

بلغ عدد أفراد العينة (93) تلميذ وتلميذة من مرحلة المتوسط بمتوسطة مطهري مليكة غرداية، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من بين 6 أقسام، 3 أقسام من السنة 4 متوسط و3 أقسام من السنة 3 متوسط، وتم إجراء قرعة على هذه الأفراد ليتم انتقاء قسمين من كل مستوى. وقد تم اختيار التلاميذ من مستويات الثالثة والرابعة متوسط لضمان عينة تخدم أهداف الدراسة وتسمح بدراسة الفروق المتوقعة بين المستويين المختارين. وتم اختيار تلاميذ من نفس المدرسة (متوسطة مطهري مليكة) لتسهيل عملية جمع البيانات وضمن مبدأ التعاون من قبل الإدارة والتلاميذ.

بهذه الطريقة، تم ضمان أن تكون العينة المختارة قادرة على توفير البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة بشكل دقيق وفعال، مما يساهم في تقديم نتائج موثوقة يمكن الاعتماد عليها في تفسير العلاقات بين الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي. وفيما يلي وصف لعينة الدراسة:

1.1. تمثلت خصائص العينة الأساسية في البيانات التالية:

الجدول رقم 01: يوضح خصائص العينة من حيث المستوى

النسبة المئوية	العدد	المستوى
49.46%	46	3 متوسط
50.53%	47	4 متوسط
100%	93	الإجمالي

2. أدوات الدراسة:

تعتبر أداة الدراسة من أدوات البحث العلمي، وعليه انطلاقاً من تبني الدراسة الحالية، تم التطرق لمحوري الدراسة المتعلقة بمقياسي الدراسة بما فيها: الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي وتم تبني مقياسين:

1- مقياس الاتزان الانفعالي: تم الاعتماد على مقياس الاتزان الانفعالي: (من إعداد الكعبي كاظم. 2015) مكون من 29 فقرة، والذي استخدمه الباحثان (قاضي سامية ودحدوح فطيمة في دراستها حول الاتزان الانفعالي وعلاقتها بالرضا عن الحياة سنة 2021).

أ- وصف الأداة:

تمثلت الأداة بشكلها النهائي من 29 فقرة تخص مقياس الاتزان الانفعالي. تصحح باستخدام مقياس ليكرت الخماسي وهو (تنطبق عليّ تماماً=5، تنطبق عليّ كثيراً=4، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة=3، تنطبق عليّ قليلاً=2، لا تنطبق عليّ أبداً=1 هذا للدرجات الموجبة، إلا عبارة (6.22.25) فهي عبارات سلبية تحسب بالعكس 1.2.3.4.5 (تنطبق عليّ تماماً=1، تنطبق عليّ كثيراً=2، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة=3، تنطبق عليّ قليلاً=4 لا تنطبق عليّ أبداً=5)

2-مقياس التوافق الدراسي: تم الاعتماد على مقياس التوافق الدراسي الذي أعده (الشناوي عبد المنعم الشناوي زيدان) والذي استخدمه وعدله الباحث رشيد خسارة في دراسته حول الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الدراسي سنة 2011.

أ-وصف المقياس: تتكون ورقة الإجابة لمقياس التوافق الدراسي من 20 بند مقسمة على بعدين هما بعد الجد والاجتهاد من البند 1 إلى البند 10 وبعد النظام والطاعة من البند 11 إلى البند 20 حيث يقابل كل فقرة أوافق تماما =3 / الى حد ما=2 / غير موافق=1 وكلها إيجابية إلا البنود (2.16.18.20.14.4) وتحسب بالعكس كما يلي: أوافق تماما =1 / الى حد ما=2 / غير موافق=3

5- الخصائص السيكومترية للأدوات:

أولاً: مقياس الاتزان الانفعالي:

3.1. الصدق:

صدق المقياس الأصلي: فقد جاءت معاملات ارتباطها مقبولة تتراوح بين -0,873 و 0,346 وفي هذه الدراسة تأكدنا من الصدق بطريقة الاتساق الداخلي وتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول الآتي:

الجدول رقم 02: الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للاتزان الانفعالي

رقم البند	معامل ارتباط البنود بالدرجة الكلية للاتزان الانفعالي	الدالة
1	0.505	0.01
2	0.359	0.01
3	0.401	0.01
4	0.462	0.01
5	0.340	0.01
6	0.164	غير دال

الدلالة	معامل ارتباط البنود بالدرجة الكلية للاتزان الانفعالي	رقم البند
0.01	0.310	7
0.05	0.253	8
0.01	0.353	9
0.01	0.436	10
0.01	0.355	11
0.01	0.345	12
0.05	0.237	13
0.01	0.276	14
0.01	0.428	15
0.01	0.354	17
0.01	0.347	18
0.01	0.297	19
0.01	0.403	20
0.01	0.343	21
0.01	0.364	22
0.05	0.222	23
0.05	0.261	24
غير دال	0.177	25
غير دال	0.139	26
غير دال	0.169	27
0.01	0.412	28
0.01	0.276	29

يوضح الجدول معاملات الارتباط بين كل بند في مقياس الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس، وتبين من غالبية البنود وجود ارتباط إيجابي ودال إحصائياً، مما يشير إلى أنها تقيس نفس السمة، في حين أن البنود 6 و 25 و 26 و 27 تظهر معاملات ارتباط أضعف، مما يوحي

بأنها تقيس جوانب مختلفة بعض الشيء من الاتزان الانفعالي، ورغم ذلك يظهر المقياس اتساقًا داخليًا جيدًا، حيث ساهمت معظم البنود بشكل إيجابي في قياس الاتزان الانفعالي.

### 3.2. الثبات:

الجدول رقم 03: معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الاتزان الانفعالي

المقياس	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
الاتزان الانفعالي	29	0.69

يوضح الجدول معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الاتزان الانفعالي، والذي يتكون من 29 بندًا. معامل الثبات (كرونباخ ألفا) هو 0.69، وتشير قيمة 0.69 إلى مستوى مقبول من الثبات الداخلي، ولكنه ليس مرتفعًا للغاية. وعادةً ما يعتبر معامل الثبات بين 0.60 و0.70 مقبولاً في البحوث النفسية والاجتماعية، رغم أن القيم الأعلى (مثل 0.80 أو أكثر) تكون مفضلة، وتشير النتائج إلى أن المقياس ثابت إلى حد ما.

ثانياً: مقياس التوافق الدراسي:

#### • الصدق:

**صدق المقياس الأصلي:** تم التأكد من صدق المقياس بحساب الارتباط مع محك خارجي يتمثل في اختبار يقيس نفس السمة وكان معامل الارتباط بين المقياسين 0.648 بمستوى دلالة إحصائية عند (0.01). (الشناوي، 2006، ص 38)

وفي هذه الدراسة تأكدنا من الصدق بطريقة الاتساق الداخلي وتحصلنا على النتائج المبينة في الجداول الآتية:

الجدول رقم 04: الارتباط بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوافق الدراسي

التوافق الدراسي	بعد الجد والاجتهاد	بعد النظام والطاعة
	**0.846 (دال عند 0.01)	**0.734 (دال عند 0.01)

الجدول رقم 05: الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء الجد والاجتهاد ودرجات بنوده

رقم البند	معامل ارتباط البنود بالدرجة الكلية لبعء الجد والاجتهاد	الدالة
1	0.354	0.01
2	0.261	0.05
3	0.363	0.01
4	0.412	0.01
5	0.233	0.05
6	0.287	0.01
7	0.441	0.01
8	0.387	0.01
9	0.517	0.01
10	0.298	0.01

يوضح الجدول معلومات عن معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لبعء الجد والاجتهاد، بالإضافة إلى دلالة هذه الارتباطات، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين 0.233 و0.517، مما يشير إلى وجود ارتباطات إيجابية بين البنود والدرجة الكلية لبعء الجد والاجتهاد.

إضافة لذلك تباينت البنود التي تظهر ارتباطات أعلى (مثل البند 9 بمعامل ارتباط 0.517 والبند 7 بمعامل ارتباط 0.441) تكون أكثر فعالية في قياس البعد المعني، في حين أن معظم الارتباطات دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، مما يشير إلى أن هناك علاقة قوية وموثوقة بين

هذه البنود والدرجة الكلية، والبنود التي تظهر دلالة عند مستوى 0.05 (البند 2 والبند 5) لا تزال دالة إحصائيًا، لكنها أقل قوة مقارنة بالبقية.

الجدول رقم 06: الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء النظام والطاعة ودرجات بنوده

رقم البند	معامل ارتباط البنود بالدرجة الكلية لبعء النظام والطاعة	الدلالة
11	0.575	0.01
12	0.589	0.01
13	0.290	0.01
14	0.566	0.01
15	0.458	0.01
16	0.632	0.01
17	0.567	0.01
18	0.502	0.01
19	0.506	0.01
20	0.677	0.01

يوضح الجدول معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لبعء النظام والطاعة، إضافة لدلالة هذه الارتباطات، حيث عبرت جميع البنود المدرجة تُظهر ارتباطات دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، مما يشير إلى قوة العلاقة بين كل بند والدرجة الكلية لهذا البعد.

تتراوح معاملات الارتباط بين 0.290 و0.677، مع معظم البنود تُظهر ارتباطات قوية تتجاوز 0.5. على سبيل المثال، البند 20 يظهر أعلى ارتباط بقيمة 0.677، يليه البند 16 بقيمة 0.632، مما يعزز من موثوقية هذه البنود في قياس بعء النظام والطاعة، حتى البند ذو الارتباط الأقل (البند 13) بقيمة 0.290 لا يزال دالًا إحصائيًا عند مستوى 0.01، مما يعني أن جميع البنود تُساهم بشكل موثوق في قياس هذا البعد.

• الثبات:

الجدول رقم 07 : معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التوافق الدراسي

المقياس	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
التوافق الدراسي	20	0.65

6- الأساليب الإحصائية المستعملة:

- بما أن البيانات تتوزع اعتداليا فإننا سنعتمد على أساليب إحصائية بارامترية، ونقوم بحسابها ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS23)، وتتمثل الأساليب الإحصائية فيما يلي:
- معامل ارتباط بيرسون تم استخدامه في حساب صدق المقاييس بالعلاقة الارتباطية بين عبارات ومحاور المقياس. وكذلك لحساب العلاقة بين متغيري الدراسة.
  - التكرارات والنسب المئوية استخدمت في وصف خصائص العينة.
  - معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس الدراسة.
  - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
  - اختبار t لعينة واحدة لمقارنة المتوسطات الحسابية بالمتوسطات الفرضية لكل من الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي.
  - اختبار (ت) لعينيتين مستقلتين (t teste)، تم استخدامه لمعرفة ما إذا كان هناك فروقا بين مستوى 3 متوسط و 4 متوسط في متغيرات الدراسة.

## الفصل الخامس

عرض وتفسير النتائج وتفسيرها

1- عرض نتائج التساؤل الأول

2- عرض نتائج التساؤل الثاني

3- عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة:

4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

5- عرض وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

6- الاستنتاج العام

7- مقترحات وتوصيات

خاتمة

تمهيد:

سنقوم في هذا الفصل بعرض ومناقشة نتائج الدراسة المتحصل عليها من أجل تأكيد أو نفي فرضيات الدراسة بعد أن يتم تحليل نتائج الدراسة باستخدام برنامج الخدمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

### 1- عرض نتائج التساؤل الأول:

ينص التساؤل على ما يلي: ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط؟

#### الجدول رقم (08) نتائج اختبار t لعينة واحدة في مستوى الاتزان الانفعالي

القرار	مستوى المعنوية sig	اختبار t	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
فروق دالة	0.00	8.98	87	12.10	98.28

يظهر الجدول فروق دالة إحصائية بين المتوسط الحسابي = 98.28 والمتوسط الفرضي = 87 (الدرجة المتوسطة للبدائل 3 ضرب \* عدد البنود 29 = 87) لصالح المتوسط الحسابي مما يدل على أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي.

### 2- عرض نتائج التساؤل الثاني:

ينص التساؤل على ما يلي: ما مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط؟

#### الجدول رقم (09) نتائج اختبار t لعينة واحدة في مستوى التوافق الدراسي

القرار	مستوى المعنوية sig	اختبار t	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي

فروق دالة	0.00	37.89	40	7.31	68.76
-----------	------	-------	----	------	-------

يظهر الجدول فروق دالة إحصائية بين المتوسط الحسابي = 68.76 والمتوسط الفرضي = 40 (الدرجة المتوسطة للبدائل 2 ضرب \* عدد البنود 20 = 40) لصالح المتوسط الحسابي مما يدل على أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من التوافق الدراسي.

### 3- عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة:

- تنص الفرضية على ما يلي: توجد علاقة دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط.

ولدراسة هذه الفرضية قمنا بحساب الدرجات الكلية للاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي ثم حسبنا معامل بيرسون، وتحصلنا على النتائج المبينة في الجداول الآتية:

الجدول رقم (10) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المتغيرات
0.01	0.39	الاتزان الانفعالي التوافق الدراسي

يتضح لنا من الجدول بعد معالجة النتائج المتعلقة بالتوافق الدراسي والاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط حيث بلغ معامل الارتباط قيمة = 0.39 وهي دالة إحصائية لدى مستوى الدلالة 0.01 وبالتالي رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

وهذا يدل على أن الاتزان الانفعالي مؤثر للتوافق الدراسي لدى أفراد العينة بمعنى أنه ليكون لدى التلميذ توافق دراسي مع بيئته المدرسية وكافة مكوناتها (أساتذة، زملاء، مناهج، المدرسة)، يجب أن يكون لديه اتزان انفعالي يساعد الفرد على التركيز، وتحديد الأهداف، وإدارة الوقت، والتعامل مع الضغوطات المرتبطة بالدراسة حل المشكلات بفعالية، فهو قادر على تحديد المشكلة، ويكون قادراً على فهم مشاعر الآخرين، والتعاطف معهم، والتواصل الفعال، وحل النزاعات بطريقة بناءة، مما يعزز من جودة علاقاته الشخصية ما يعزز من إنتاجيته ونجاحه أي كلما كان التلميذ يتمتع باتزان انفعالي كان لديه توافق دراسي أكثر.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة رشيد خطارة 2011 التي تقول وجود علاقة موجبة بين تنظيم الإنفعالات والتوافق الدراسي ، و دراسة شيخة بنت ناصر بن راشد اليحيائية 2021: وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ) بين مستوى الاتزان الانفعالي ودرجة التوافق الدراسي و إلى وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير الاتزان الانفعالي في التنبؤ بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس في سلطنة عُمان.

#### 4- عرض وتفسير الفرضية الفرعية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان

الانفعالي بين تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط.

الجدول رقم 11: يوضح نتائج قيمة t للفروق في الاتزان الانفعالي بين تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط

المتغير	المجموعات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى المعنوية sig	القرار
الاتزان الانفعالي	الثالثة متوسط	46	98.37	12.19	0.07	91	0.94	فروق غير دالة
	الرابعة متوسط	47	98.19	12.15				

يبين الجدول أنه هناك تجانس كذلك بين المستويين 3 و4 متوسط في الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي حيث بلغ متوسط تلاميذ الثالثة متوسط (98.37) بينما متوسط تلاميذ الرابعة متوسط فقد بلغ (98.19) ومن هنا يمكن القول أن (ت) غير دالة إحصائياً بين المستويين حيث ان قيمة (sig=0.94) لها أكبر من 0.05 وهذا ما يشير الى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المستويين. وبالتالي نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية.

• التفسير:

يرجع عدم وجود فروق دالة في الاتزان الانفعالي بين تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط إلى أنهم في مرحلة نمو متشابهة من الناحية الجسدية والنفسية. مما يجعلهم يواجهون تحديات اجتماعية وعاطفية متقاربة. وينعكس ذلك على مستوى اتزانهم الانفعالي. بالإضافة الى تشابه في البيئة المدرسية وهذا ما تؤيده نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا، والتي ترى أن الاتزان الانفعالي يتعلم من خلال الملاحظة والمحاكاة. ووفقاً لهذه النظرية فإننا نتعلم كيفية تنظيم عواطفنا من خلال مراقبة وتقليد سلوكيات الأشخاص من حولنا. فالمدرسة هي المكان المشترك بين التلاميذ واحتكاكهم ببعضهم البعض كفيل أن يجعل اتزانهم الانفعالي ليس فيه فروق.

5- عرض الفرضية الفرعية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط.

جدول رقم 12: يوضح نتائج قيمة t للفروق في التوافق الدراسي بين تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط

المتغير	المجموعات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى المعنوية	القرار
التوافق الدراسي	الثالثة متوسط	46	67.93	7.20	1.08	91	0.28	فروق غير دالة

				7.41	69.57	47	الرابعة متوسط	
--	--	--	--	------	-------	----	------------------	--

يبين الجدول أنه هناك تجانس بين المستويين الثالثة والرابعة متوسط في الدرجة الكلية لمقياس التوافق الدراسي حيث بلغ متوسط تلاميذ الثالثة متوسط (67.93) بينما متوسط تلاميذ الرابعة متوسط فقد بلغ (69.57) ومن هنا يمكن القول أن (ت) غير دالة إحصائياً بين المستويين حيث أن قيمة (sig=0.28) لها أكبر من 0.05 وهذا ما يشير إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المستويين. وبالتالي نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية.

• التفسير:

يرجع عدم وجود فروق دالة في التوافق الدراسي بين تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط إلى أنهم في مرحلة نمو متشابهة، مما يجعلهم يواجهون تحديات ومهام تعليمية متقاربة، مما ينعكس على مستوى توافقهم الدراسي. إذ يعتبر مستوى الثالثة متوسط بمرحلة التحضير لعملية التوجيه ونتائج التلاميذ في هذه السنة محسوبة في بطاقة المتابعة والتوجيه وهي مرحلة استعداد للانتقال إلى الرابعة متوسط وهذه الأخيرة مرحلة اجتياز شهادة التعليم المتوسط حيث يكون تلاميذ الرابعة متوسط على اهتمام وتركيز أكثر تحضيراً لهذا الاختبار الرسمي ما يزيدهم توافقاً دراسياً بالإضافة إلى تشابه في البيئة المدرسية، وقد تتشابه البيئة المدرسية وتوقعات المعلمين بين المستويين، مما لا يخلق فروقاً كبيرة في مستوى التوافق.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة خلفان رشيد مباركي محمد أروابح، حلي مصطفى (2017) لدى مرحلة المتوسط والتي توصلت أنه لا توجد فروق في التوافق الدراسي حسب الجنس ودراسة شوكت (2000) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة لتأثير متغيرات التخصص والعمر ومكان السكن في التوافق الدراسي (زياد بركات، 2006، ص 13)، وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع

دراسة ميدون وأبي ميلود (2014) التي توصلت إلى أن هناك فروقا جوهرية بين التلاميذ والتلميذات في توافهم الدراسي وهو لصالح التلميذات، بالإضافة إلى وجود فروق في التوافق الدراسي بين التلاميذ المعيدين والتلاميذ غير المعيدين ولصالح التلاميذ المعيدين.

#### 6- الاستنتاج العام:

من خلال المعطيات النظرية والميدانية للدراسة التي قمنا بها، والتي أردنا من خلالها معرفة العلاقة بين التوافق الدراسي والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط بمتوسطة حاج امحمد مطهري غرداية وباستخدام المنهج الوصفي وفي ضوء المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة نستنتج ما يلي:

- يوجد مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط.
- يوجد مستوى مرتفع من التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط.
- توجد علاقة دالة إحصائية بين التوافق الدراسي والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط.
- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي بين تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط.
- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط.

7- الاقتراحات والتوصيات

- تطوير برامج إرشادية نفسية تستهدف تحسين الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ، مما يساهم في تعزيز التوافق الدراسي.
- توفير جلسات دورية مع أخصائيين نفسيين لمساعدة التلاميذ في التعامل مع الضغوط النفسية والانفعالية.
- تنظيم دورات تدريبية للمعلمين والإداريين حول أهمية الاتزان الانفعالي وكيفية دعمه في البيئة المدرسية.
- تزويد المعلمين بالأدوات والاستراتيجيات اللازمة لمساعدة التلاميذ في تحقيق التوافق الدراسي من خلال تحسين مهاراتهم الانفعالية.
- تشجيع الأنشطة اللاصفية مثل الرياضة والفنون والموسيقى، والتي تساهم في تطوير مهارات التلاميذ الانفعالية والاجتماعية.
- تنظيم ورش عمل وجلسات تدريبية ترفيهية تهدف إلى تحسين الاتزان الانفعالي من خلال الأنشطة الجماعية.
- إشراك أولياء الأمور في ورش عمل تثقيفية حول كيفية دعم أبنائهم في تحقيق التوازن الانفعالي والتوافق الدراسي.
- تشجيع التواصل المستمر بين المدرسة والأسرة لضمان متابعة التلاميذ بشكل دوري وتقديم الدعم اللازم.
- إجراء دراسات مستمرة لتقييم فعالية البرامج الإرشادية والنفسية المطبقة وتعديلها بناءً على النتائج المحصلة.
- تشجيع البحوث المستقبلية التي تستهدف اكتشاف عوامل إضافية يمكن أن تؤثر على التوافق الدراسي والاتزان الانفعالي.
- العمل على تبني بيئة مدرسية داعمة ومشجعة للتلاميذ، حيث يشعرون بالأمان والانتماء.

- تحسين البنية التحتية للمدرسة وتوفير مساحات خضراء وأماكن للراحة تساعد التلاميذ على الاسترخاء والاندماج بشكل أفضل.

خاتمة

من خلال ما تطرقنا إليه في موضوع دراستنا الحالية توصلنا الا ان هناك علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ 3 و4 متوسط بمتوسطة حاج امحمد مطهري وهذا ما يفسر أن الاتزان الانفعالي يساعد على الحفاظ على دافعيته للتعلم والسعي لتحقيق أهدافه الأكاديمية كما أن التوافق الدراسي يمكن التلميذ من التعامل مع صعوبات التعلم بنكاه وفعالية فمن خلال قدرته على إدارة مشاعره والتفاعل بشكل إيجابي مع بيئته، يُصبح أكثر قدرة على بناء علاقات صحية، واكتساب مهارات حياتية هامة، وتحقيق ذاته في مختلف المجالات.

لذا، فإنّ الاهتمام بتعزيز الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لدى التلاميذ يُعدّ استثماراً حقيقياً في مستقبلهم، يُؤسس لجيل واعٍ ومثقف قادر على المساهمة في بناء مجتمع أفضل.

اظهرت نتائج دراستنا ما يلي:

- أن مستوى كل من الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي كان مرتفعا عند كل من السنة 3 و4 متوسط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط بين مستوى 3 و4 متوسط.

توجد علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي ككل.

# قائمة المراجع

### قائمة المراجع:

- إبراهيم سليمان عبد الواحد. (2012). الصحة النفسية وتطبيقاتها في المؤسسات التربوية للمعلم والمتعلم. الأردن: دار المناهج.
- بعيو مريم وبن صالح أمينة (2021) "توكيد الذات والاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لدى الطلبة المتمدرسين ذوي الإعاقة الحركية. دراسة حالة طلبة جامعيين - الجزائر.
- جايد، زيد عبد الكريم. (1998). الصحة النفسية والرضا المهني وعلاقتها بأداء العاملين في المؤسسات الإنتاجية. أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد
- جبر، عدنان مارد وإبراهيم، دري ناجم كاظم. (2012). أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين. مجلة جامعة كربلاء العلمية، المجلد العاشر، العدد الثالث.
- حسني زكريا السيد النجار. (2010). بروفيالات أساليب التفكير المفضلة لدى التلاميذ الموهوبين وذوي صعوبات التعلم والعاديين وعلاقتها بالتوافق الدراسي والتحصيل الأكاديمي. مجلة كلية التربية، 20، العدد 03.
- خطارة، رشيد. (2011). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الأولى ثانوي -دراسة ميدانية - غرداية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- خلفان رشيد مبارك محمد أورابح، حلي مصطفى. (2017). التوافق الدراسي لدى تعليم مرحلة المتوسط جامعة تيزي وزو.
- رابحي عبد المالك. باهي سلامي. عون علي. (2019). مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية -مجلة العلوم الاجتماعية جامعة عمار ثليجي- الأغواط.
- رشاد دمنهوري. (1996). بعض العوامل النفسية والاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي: دراسة مقارنة. مجلة علم النفس، (82).
- الزبيدي، كامل علوان. (1997). جودة القرار وعلاقته بالاتزان الانفعالي، وموقع ضبط لدى مدرء العاملين. كلية الآداب، الجامعة المستنصرية (أطروحة دكتوراه غير منشورة).

- الزهراني، نجمة بنت عبد الله محمد (2005)، النمو النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الدراسي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة أم القرى السعودية.
- زياد بركات. (2006)، التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة دراسة مقارنة بين المتزوجات وغير متزوجات في ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة.
- زيادة أمينة (2018)، التوافق الدراسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي - تلاميذ البكالوريا أنموذجا 2017-2018.
- الشعراوي، صالح فؤاد. (2000) فعالية برنامج إرشادي عقلاني، انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، عين شمس، العدد 16.
- شوكت (2000): العلاقة بين التوافق الدراسي والاتزان الانفعالي والكفاية الشخصية لدى طالبات الجامعة.
- شيخة بنت ناصر بن راشد اليحيائية، د. عبد الفتاح الخواجه .. (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس .مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات.
- طنوبى، محمد عمر. (1999). قراءات في علم النفس الإيجابي. الإسكندرية: مكتبة المعرفة الجديدة.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (1994). الدراسات التطورية للقلق. حوليات كلية الآداب، جامعة الكويت، الحولية 14، الرسالة 90.
- عبد المطلب، القريطي. (2003). في الصحة النفسية (ط3). القاهرة: دار الفكر العربي.
- عنو، عزيزة". (2009)، التوافق الدراسي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي- جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- القحطاني، علي بن ناصر بن دشن. (2013). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسمات الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من متعاطي المخدرات الغربية من المملكة العربية السعودية.

- متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، تخصص (النمور)، جامعة أم القرى بمكة المكرمة.
- لمياء عبد الله العدساني. (2023). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسعادة لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي ككلية التربية - جامعة الملك فيصل الأحساء - جدة.
  - محمد بني يونس. (2005). علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، المجلد 19، العدد 03، نابلس، فلسطين.
  - محمد يوسف أحمد راشد. (2011). التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين (دراسة ميدانية على طلبة المرحلة الثانوية بالمحافظة الوسطى). مجلة جامعة دمشق، 27.
  - محمود ريان. (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الإبتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر، كلية التربية جامعة الأزهر غزة.
  - محمود محمد الزيايدي. (1964). دراسة تجريبية في التوافق الدراسي لطلبة الجامعات. رسالة دكتوراة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
  - مدثر، سليم أحمد. (2002). الصحة النفسية. الإسكندرية: المكتب العلمي للكمبيوتر.
  - مدحت عبد الحميد عبد اللطيف. (1999). الصحة النفسية والتوافق الدراسي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
  - مسعودي، عبد عون عبود. (2002). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، (إبن الهيثم) جامعة بغداد.
  - ميدون، مباركة وأبي ميلود عبد الفتاح. (2014). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسطة، جامعة ورقلة.
  - هدي شهاب بيداء. (2013). تمرينات للتوازن الحركي وتأثيرها على الاتزان الانفعالي وأداء مهارة الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن. مجلة كركوك للدراسات الإنسانية، جامعة كركوك، العراق.

# قائمة الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية



جامعة غرداية

قسم: علم النفس وعلوم التربية الأطفونيا

المحلق رقم 01

المحور الأول: مقياس التوافق الدراسي

	المستوى الدراسي: .....
--	------------------------

\*المطلوب منك أيها التلميذ أن تقرأ كل عبارة بعناية ثم حدد الدرجة التي تعكس مشاعرك وسلوكك.، بوضع علامة [ √ ]  
[على الخيار الذي يصف شعورك بشكل أفضل. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة عندما تنهي تأكد من أنك لم تترك أي عبارة دون إجابة. وأن إجابتك ستكون في سرية تامة. ولا تكون إلا لغرض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	أوافق تماما	إلى حد ما	غير موافق
01	أعمل بجد واجتهاد في أي عمل يسند إلي في المدرسة.			
02	لا أحرص على الهدوء والاستقرار عند المذاكرة.			
03	أعمل لفترة طويلة خلال اليوم الدراسي.			
04	اللعب والاستمتاع بالوقت أهم عندي من الدراسة.			
05	أهتم بتقييم أدائي بنفسي.			
06	المقررات الدراسية التي نتعلمها كثيرة ومتعبة.			
07	الدرجات التي أحصل عليها في الامتحانات هي تعبير حقيقي عن قدراتي.			
08	توجد بعض المشكلات التي تشغلني كثيرا في حجرة الدراسة فلا أستطيع التركيز فيما يقال.			
09	لا أتغيب عن الدراسة مهما كانت الظروف.			
10	لا أقوم بأي عمل يزيد عما يحدده المعلم أثناء الشرح.			
11	أهتم بإعداد دروسي المدرسية.			
12	لا أحافظ على أدواتي المدرسية.			
13	أحاول عدم ترك عملي حتى أنتهي منه.			

## قائمة الملاحق

الرقم	العبارة	أوافق تماما	إلى حد ما	غير موافق
14	أهمل واجباتي المدرسية.			
15	لا أعتدي على زملائي بالسب والضرب.			
16	لا أحرص على طاعة المعلم وتنفيذ أوامره.			
17	أهتم بعمل جدول ثابت لمذاكرة دروسي.			
18	لا أقوم بالإجابة عن الأسئلة رغم طلب ذلك مني.			
19	أحرص على أخذ كل حاجاتي المدرسية معي.			
20	لا أحترم القواعد والنظم المدرسية.			

### المحور الثاني: مقياس: الاتزان الانفعالي

الرقم	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
-01	أستطيع ضبط النفس في المواقف الصعبة					
-02	أتعامل مع الآخرين على أساس الواقع					
-03	أشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي مع الآخرين					
-04	أتماسك عندما أتعرض لخدمات انفعالية					
-05	أؤمن إن الإنسان يتعلم من أخطائه					
-06	أشعر أنني سريع الغضب في المواقف التي لا تناسبني					
-07	لا أتأثر بالأحداث الخارجية كثيرا					
-08	أستطيع تجاوز الفشل وتحويله إلى نجاح					
-09	لدي القدرة على التحكم في انفعالي					
-10	أقبل الآراء الصائبة من الآخرين مهما كان صاحبها					
-11	أترث قبل أن اطرح رأيي للآخرين					
-12	أشعر أنني راض عن المجتمع الذي أعيش فيه					
-13	أستطيع أن أتكيف مع كل ما هو جديد					
-14	لدي القدرة على الصبر والتحمل في المواقف المختلفة					
-15	أشعر بالارتياح مع الآخرين باختلاف فئاتهم					
-16	أحب أن أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم					
-17	لدي القدرة على التغلب على أحزاني بأسرع وقت					
-18	أخطط للقيام بأعمالي وأحسب نتائجها جيدا					
-19	تتناسب ردود أفعالي مع المواقف التي أواجهها					
-20	لدي القدرة على إقناع الآخرين بأرائي					

## قائمة الملاحق

الرقم	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
-21	أستطيع مناقشة الآراء المعارضة لي بدون انفعال					
-22	أرغب بتحطيم الأشياء من حولي عندما تكون غاضبا					
-23	أستطيع أن أخفي حزني ومشكلاتي عن الآخرين					
-24	أعرف حدود إمكاناتي وأتصرف على أساسها					
-25	أغضب بسرعة عند مشاهدتي ما لا يرضيني					
-26	أستطيع أن افهم انفعالاتي في موقف يواجهني					
-27	أميل إلى احترام آراء الآخرين					
-28	أنظر إلى المستقبل بتفاؤل					
-29	أتسامح مع من يخطئ في حقني					

### الملحق رقم 02: مخرجات SPSS

#### اختبار التوافق الدراسي

#### صدق الاختبار (طريقة صدق الاتساق الداخلي)

#### 1- الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية

#### Correlations

		الفوافق الدراسي	بعد الجد والاجتهاد	بعد النظام والطاعة
الفوافق الدراسي	Pearson Correlation	1	,846**	,734**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	93	93	93
بعد الجد والاجتهاد	Pearson Correlation	,846**	1	,258*
	Sig. (2-tailed)	,000		,012
	N	93	93	93
بعد النظام والطاعة	Pearson Correlation	,734**	,258*	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,012	
	N	93	93	93

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية دالة عند 0.01

Correlations

	بعد البد والاجتهاد	ت1	ت2	ت3	ت4	ت5	ت6	ت7	ت8	ت9	ت10	
بعد البد والاجتهاد	Pearson Correlation	1	,354**	,261*	,363**	,412**	,233*	,287**	,441**	,387**	,517**	,298**
	Sig. (2-tailed)		,001	,012	,000	,000	,025	,005	,000	,000	,000	,004
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت1	Pearson Correlation	,354**	1	-,156	,166	,131	,080	-,112	,305**	-,048	,151	-,065
	Sig. (2-tailed)	,001		,137	,111	,210	,448	,286	,003	,645	,149	,534
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت2	Pearson Correlation	,261*	-,156	1	-,054	-,056	,000	,106	,006	-,074	,156	,021
	Sig. (2-tailed)	,012	,137		,606	,593	1,000	,310	,952	,480	,135	,841
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت3	Pearson Correlation	,363**	,166	-,054	1	,034	,086	,006	-,025	,032	,168	-,032
	Sig. (2-tailed)	,000	,111	,606		,743	,414	,952	,816	,762	,107	,763
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت4	Pearson Correlation	,412**	,131	-,056	,034	1	,139	,054	,121	,063	,118	-,163
	Sig. (2-tailed)	,000	,210	,593	,743		,185	,609	,247	,548	,259	,118
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت5	Pearson Correlation	,233*	,080	,000	,086	,139	1	-,029	-,128	,111	,007	-,277**
	Sig. (2-tailed)	,025	,448	1,000	,414	,185		,782	,222	,289	,944	,007
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت6	Pearson Correlation	,287**	-,112	,106	,006	,054	-,029	1	-,151	-,012	-,002	,183
	Sig. (2-tailed)	,005	,286	,310	,952	,609	,782		,147	,906	,986	,078
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت7	Pearson Correlation	,441**	,305**	,006	-,025	,121	-,128	-,151	1	,017	,114	,174
	Sig. (2-tailed)	,000	,003	,952	,816	,247	,222	,147		,870	,277	,095
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت8	Pearson Correlation	,387**	-,048	-,074	,032	,063	,111	-,012	,017	1	,097	,086
	Sig. (2-tailed)	,000	,645	,480	,762	,548	,289	,906	,870		,355	,414
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت9	Pearson Correlation	,517**	,151	,156	,168	,118	,007	-,002	,114	,097	1	,015
	Sig. (2-tailed)	,000	,149	,135	,107	,259	,944	,986	,277	,355		,888
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت10	Pearson Correlation	,298**	-,065	,021	-,032	-,163	-,277**	,183	,174	,086	,015	1
	Sig. (2-tailed)	,004	,534	,841	,763	,118	,007	,078	,095	,414	,888	
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## 2- الارتباط بين البنود وأبعادها

أ- الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء الجد والاجتهاد ودرجات بنوده:

Correlations

		بعد النظام والطاعة	ت11	ت12	ت13	ت14	ت15	ت16	ت17	ت18	ت19	ت20
بعد النظام والطاعة	Pearson Correlation	1	,575**	,589**	,290**	,566**	,458**	,632**	,567**	,502**	,506**	,677**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,005	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت11	Pearson Correlation	,575**	1	,257*	,074	,228*	,181	,246*	,387**	,093	,291**	,275**
	Sig. (2-tailed)	,000		,013	,479	,028	,082	,018	,000	,376	,005	,008
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت12	Pearson Correlation	,589**	,257*	1	,196	,222*	,134	,325**	,273**	,179	,114	,418**
	Sig. (2-tailed)	,000	,013		,059	,032	,200	,001	,008	,086	,278	,000
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت13	Pearson Correlation	,290**	,074	,196	1	-,023	-,059	,008	,158	-,011	,210*	,176
	Sig. (2-tailed)	,005	,479	,059		,829	,574	,936	,131	,915	,043	,091
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت14	Pearson Correlation	,566**	,228*	,222*	-,023	1	,182	,308**	,182	,301**	,256*	,337**
	Sig. (2-tailed)	,000	,028	,032	,829		,080	,003	,082	,003	,013	,001
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت15	Pearson Correlation	,458**	,181	,134	-,059	,182	1	,239*	,169	,185	,191	,166
	Sig. (2-tailed)	,000	,082	,200	,574	,080		,021	,105	,075	,067	,112
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت16	Pearson Correlation	,632**	,246*	,325**	,008	,308**	,239*	1	,203	,339**	,190	,527**
	Sig. (2-tailed)	,000	,018	,001	,936	,003	,021		,051	,001	,068	,000
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت17	Pearson Correlation	,567**	,387**	,273**	,158	,182	,169	,203	1	,155	,234*	,189
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,008	,131	,082	,105	,051		,138	,024	,070
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت18	Pearson Correlation	,502**	,093	,179	-,011	,301**	,185	,339**	,155	1	,111	,338**
	Sig. (2-tailed)	,000	,376	,086	,915	,003	,075	,001	,138		,288	,001
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت19	Pearson Correlation	,506**	,291**	,114	,210*	,256*	,191	,190	,234*	,111	1	,256*
	Sig. (2-tailed)	,000	,005	,278	,043	,013	,067	,068	,024	,288		,013
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93
ت20	Pearson Correlation	,677**	,275**	,418**	,176	,337**	,166	,527**	,189	,338**	,256*	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,008	,000	,091	,001	,112	,000	,070	,001	,013	
	N	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية للبعد كلها دالة.

ب- الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء النظام والطاعة ودرجات بنوده:

البنود كلها دالة عند مستوى 0.01

معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التوافق الدراسي



Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,694	29

نتائج الدراسة الأساسية  
- مستوى الاتزان الانفعالي

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاتزان الانفعالي	93	98,280	12,1085	1,2556

One-Sample Test

	Test Value = 87					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الاتزان الانفعالي	8,983	92	,000	11,2796	8,786	13,773

- مستوى التوافق الدراسي

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التوافق الدراسي	93	68,763	7,3194	,7590

One-Sample Test

	Test Value = 40					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
التوافق الدراسي	37,897	92	,000	28,7634	27,256	30,271

الفرضية العامة: توجد علاقة دالة إحصائية بين التوافق الدراسي والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

Correlations

		الموافق الدراسي	الانزان الانفعالي
الموافق الدراسي	Pearson Correlation	1	,390**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	93	93
الانزان الانفعالي	Pearson Correlation	,390**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	93	93

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الفرضية الفرعية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي بين تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط.

Group Statistics

المستوى الدراسي	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الانزان الانفعالي الثالثه متوسط	46	98,370	12,1954	1,7981
الرابعة متوسط	47	98,191	12,1542	1,7729

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الانزان الانفعالي	Equal variances assumed	,246	,621	,071	91	,944	,1781	2,5250	-4,8376	5,1937
	Equal variances not assumed			,071	90,943	,944	,1781	2,5251	-4,8378	5,1940

الفرضية الفرعية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين تلاميذ الثالثة والرابعة متوسط.

Group Statistics

المستوى الدراسي	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الثالثة متوسط التوافق الدراسي	46	67,935	7,2031	1,0620
الرابعة متوسط	47	69,574	7,4184	1,0821

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
التوافق الدراسي	Equal variances assumed	,246	,621	-1,081	91	,283	-1,6397	1,5167	-4,6524	1,3730
	Equal variances not assumed			-1,081	90,995	,282	-1,6397	1,5162	-4,6514	1,3720