



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم العالي

جامعة الملك عبد العزيز

عمادة الدراسات العليا

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرس

مشروع بحثي ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي

إعداد

ماجد بن محمد عبدالله الضلعان

إشراف

د. هشام إبراهيم عبدالله

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك

جامعة الملك عبد العزيز

١٤٣٤ هـ - ٢٠١٣ م



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم العالي

جامعة الملك عبد العزيز

عمادة الدراسات العليا

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرس

إعداد :

ماجد بن محمد عبدالله الضلعان

تمت الموافقة على قبول المشروع البحثي استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في
التوجيه والإرشاد التربوي ومناقشته بتاريخ: ١٤٣٣ / ٧ / ١ هـ

لجنة الحكم والمناقشة على المشروع البحثي

الاسم	المرتبة العلمية	التخصص	المناقشة	التوقيع
هشام إبراهيم عبدالله	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	مشرفاً	
خالد حسن التميمي	أستاذ مشارك	القياس والتقويم التربوي	عضواً	
محمود محمد البستنجي	أستاذ مساعد	القياس والتقويم التربوي	عضواً	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ

إِلَى عَالَمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ] ﴿التوبة: ١٠٥﴾

إهداء

- إلى من أمرني الله تعالى ببرّهما، وطاعتهما والإحسان إليهما، والديّ الحبيبين، رحم الله والدي وأسكنه فسيح جناته، وأطال الله في عمر والدتي، وأمدّهما بالصحة والعافية.
- إلى زوجتي وحبيبتي ورفيقة دربي الغالية (أم محمد) حفظها الله.
- إلى من يسرّني أن يكونوا من المتفوقين، أبنائي الأعزّاء: محمد، وزيد، وفقّهم الله لكل خير.
- إلى إخوتي وأخواتي وأبنائهم الأفاضل، أبقاهم الله ذخراً.
- إلى كلّ أقاربي وأصدقائي وزملائي الأفاضل، حفظهم الله.
- إلى كلّ من ساهم بإثراء وإنجاح هذا العمل.
- إلى كلّ طالب علم في محراب العلم يقبع.
- إلى هذا الوطن العظيم الشّامخ بإذن الله تعالى.

أهدي هذا البحث العلمي المتواضع،،،

الباحث

شكر وتقدير

الحمد لله الذي منح الإنسان العقل وحنَّه على توظيفه في التفكير والتأمل والتدبُّر، والصلاة والسلام على من أسرج النور في الدُّجى وقاد أُمَّته إلى أعلى وأسمى مرتقى .. ثم أما بعد:

لا يسعني بعد إتمام هذا البحث إلا أن أشكر الله سبحانه وتعالى أن هداني للقيام به، وأمدني بالعون لإتمامه، سائله - جل علاه - أن يتقبَّله خالصًا لوجهه الكريم.

وبعد شكر الله تعالى يسرني أن أسجِّل عظيم شكري وامتناني لهذا الصرح العلمي الشامخ "جامعة الملك عبدالعزيز" ممثلة ببرنامج الدراسات التربوية العليا بكلية التربية، الذي كان له الفضل بعد الله تعالى في إتاحة الفرصة لمواصلة المشوار الأكاديمي، والاستزادة من العلوم التربوية النافعة.

كما أرفقُ أسمى مشاعر الوفاء والتقدير والامتنان إلى أستاذي الفاضل الدكتور / هشام إبراهيم عبدالله، إذ مهما بلغت فصاحتي فلن أوفيه حقه، فقد قاد الخطى في مضامير المعرفة، وبعث السكينة والثقة خلال إنجاز هذا العمل، منذ أن كان فكرة وحتى أصبح منجزًا، فيسّر الصعب، وأدنى البعيد، فإليه أقدمُ شكري وتقديري.

كما لا يفوتني أن أرفع أجمل عبارات الشكر والتقدير لتعانق شموخ أساتذتي الدكتور خالد التميمي والدكتور محمود البستنجي الذين تكرموا بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة، وتحملوا عناء قراءتها، بالرغم من مشاغلهم العديدة، حرصًا منهم على تقويم ما اعوجَّ، وتحسين الجودة، فجزاهم الله خيرًا، ونفع على الدوام بعلمهم وعملهم.

والشكر والتقدير لجميع أساتذتي في قسم التوجيه والإرشاد التربوي، الذين أخلصوا وأبدعوا وتفانوا في التدريس، وقدموا لنا الكثير من العلوم والمهارات النافعة، الممزوجة بحسن وطيب المعاملة، وتمام الشكر موصول لجميع السادة المحكمين لأداة البحث، فجزاهم الله عنًا خير الجزاء.

ولا أنسى أن أشكر والدتي الكريمة، وإخواني وأخواتي، على ما قدّموه من عون ودعم وتشجيع، كما أتقدمُ بجزيل الشكر والامتنان لزوجتي الحبيبة وأبنائي الأعرّاء الذين تحمّلوا تقصيري بحقهم، وانشغالي عنهم، وأحاطوني بالحبِّ والتشجيع، ووفّروا الراحة والاطمئنان لإنجاز هذا العمل، متمنيًا للجميع التوفيق والسداد. والشكر موصول بشكل عام لكل من ساهم في إنجاز هذا البحث.

وفي الختام نسأل المولى جل وعلا أن يلهمنا السداد في القول والعمل.

والله ولي التوفيق،،،
الباحث

المستخلص

هدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد بلغت العينة الأولية للبحث (٥١) طالبا وقام الباحث باشتقاق مجموعتين متكافئتين من حيث العدد والعمر، الأولى مجموعة تجريبية وعددها (١٠) طلاب والثانية مجموعة ضابطة وعددها (١٠) طلاب، وقام الباحث بإجراء التجانس بينهما، واستخدم الباحث في دراسته أداتين هما: مقياس التوافق الدراسي من إعداد الزيايدي، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التوافق الدراسي من إعداد الباحث، والذي تألف من (٩) جلسات إرشادية على مدى أربعة أسابيع، مدة الجلسة (٤٥-٦٠) دقيقة.

وقد استخدم الباحث عدة أساليب إحصائية للتحقق من الفروض منها: اختبار ولكوكسن، واختبار مان - ويتني، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في مستوى التوافق الدراسي بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، وذلك لصالح القياس البعدي حيث ارتفع مستوى التوافق الدراسي بعد تطبيق البرنامج العلاجي، كما أكدت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في مستوى التوافق الدراسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في هذه الدراسة.

وأوصت الدراسة بضرورة تقديم برامج إرشادية للطلبة مع بداية العام الدراسي وذلك للتعايش مع نظام الدراسة في الثانويات المطورة، والاهتمام بتقديم البرامج الإرشادية المتنوعة للطلاب الذين لديهم سوء توافق دراسي، والحرص على تأهيل العاملين في المدارس الثانوية المطورة التي تعمل بنظام المقررات تأهيلاً علمياً وتربوياً.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	البسمة.....
ب	إهداء.....
ج	شكر وتقدير.....
د	المستخلص.....
هـ	قائمة المحتويات.....
ح	قائمة الجداول.....
ط	قائمة الملاحق.....
الفصل الأول : مدخل إلى البحث	
٢	مقدمة.....
٤	مشكلة البحث والتساؤلات.....
٥	أهمية البحث.....
٥	أهداف البحث.....
٦	مصطلحات البحث.....
٦	حدود البحث.....
الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة	
٨	مقدمة.....
٨	تعريف التوافق.....
١٠	تعريف التوافق الدراسي.....
١١	خصائص عملية التوافق.....

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
١٢	خطوات التوافق.....
١٢	العوامل المعينة على التوافق النفسي السوي.....
١٣	مظاهر التوافق السوي.....
١٤	العوامل التي تؤدي إلى سوء التوافق.....
١٥	مظاهر سوء التوافق.....
١٦	النظريات المفسرة للتوافق.....
١٩	أبعاد التوافق.....
٢١	عوامل التوافق الدراسي.....
٢٤	مظاهر السلوك التوافقي.....
٢٥	مظاهر السلوك اللاتوافقي.....
٢٦	العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي.....
٢٧	الدراسات السابقة.....
٣١	التعقيب على الدراسات السابقة.....
٣٢	فروض البحث.....
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	
٣٤	مقدمة.....
٣٤	منهج البحث.....
٣٥	مجتمع البحث.....
٣٥	عينة البحث.....
	أدوات البحث:
٣٨	أ - مقياس التوافق الدراسي.....

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٤١	ب – البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.....
٤٤	أساليب المعالجة الإحصائية.....
٤٤	إجراءات تطبيق البحث.....
الفصل الرابع: نتائج البحث ومناقشتها	
٤٦	مقدمة.....
٤٦	أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها.....
٤٧	ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها.....
٤٩	توصيات البحث.....
٤٩	البحوث المقترحة.....
المراجع:	
٥١	أولاً: المراجع العربية.....
٥٦	ثانياً: المراجع الأجنبية.....

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٣٦	توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر	١
٣٧	نتائج امتحان مان وتني للكشف عن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وفقاً لمتغير العمر	٢
٣٨	نتائج امتحان مان وتني للكشف عن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمقياس التوافق الدراسي	٣
٣٩	توزيع عبارات مقياس التوافق الدراسي على الأبعاد	٤
٤٠	مفتاح التصحيح لمقياس التوافق الدراسي	٥
٤٣	الجلسات الإرشادية للبرنامج وموضوعاتها	٦
٤٦	دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار (ولكوكسن) للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التوافق الدراسي .	٧
٤٨	دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار (مان وتني) للكشف عن الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس التوافق الدراسي.	٨

الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
٥٨	مقياس التوافق الدراسي	١
٦٣	البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي	٢
٧٨	أسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي	٣
٧٩	خطاب موافقة على تطبيق أدوات البحث	٤

الفصل الأول مدخل إلى البحث

- مقدمة.
- مشكلة البحث.
- أهمية البحث.
- أهداف البحث.
- مصطلحات البحث.
- حدود البحث.

الفصل الأول

مدخل إلى البحث

مقدمة :

تُعد الحاجة إلى التوجيه والإرشاد إحدى ضروريات الحياة الإنسانية المتجددة ومن أهم الحاجات النفسية مثلها في ذلك مثل الحاجة إلى الأمن والنجاح ... والعمل والتقدير... وذلك على مستوى الفرد والجماعة وفي كل المراحل العمرية في ضوء خصائص نمو كل مرحلة ومشكلاتها ومتطلباتها مما يتطلب إستمراريتها، وتتضح أهميه التوجيه والإرشاد في عناصر التلاقي والتكامل بينه وبين التربية والتعليم حتى أنه لا يمكن التفكير في التربية والتعليم بمعزل عن التوجيه والإرشاد(محمود، ٢٠٠٣: ٣٤). وفي هذا الصدد فقد أكد فاكنين(Vaknin, 2002) أن التوجيه والإرشاد في جوهره عملية تربوية وتعليمية فالتربية تهتم بالإنسان في ضوء خبراته السابقة وتعليمه ما يناسب ميوله وإستعداداته وقدراته.

ويعتبر مفهوم التوافق من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام بالغ من قبل علماء النفس بصورة عامة، واتخذ المهتمون بدراسته مناح عديدة في سبيل تحديد مفهومه، إلا أنهم يجمعون بأنه عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين، أحدهما الفرد نفسه، والثاني بيئته المادية والاجتماعية، يسعى الفرد من خلالها لأن يشبع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية، ويحقق مطالبه المختلفة، متبعاً في سبيل ذلك وسائل مرضية لذاته، وملائمة للجماعة التي يعيش بين أفرادها. ولقد استفاد علماء النفس من المفهوم البيولوجي للتكيف، واستخدموه في المجال النفسي بمصطلح التوافق، ومن الطبيعي أن ينصب اهتمام علماء النفس على البقاء الاجتماعي والنفسي للفرد، إذ يفسر السلوك الإنساني بوصفه توافقات مع مطالب الحياة و ضغوطها، وهذه المطالب هي نفسية اجتماعية بحد ذاتها، وتتضح في صورة علاقات متبادلة بين الفرد والآخرين، وتؤثر بدورها في التكوين السيكولوجي للفرد(الخالدي، ٢٠٠١: ٨٩).

ومن ناحية أخرى يشير التوافق إلى عملية تفاعل بين الفرد بما لديه من حاجات وإمكانات وبين البيئة بما فيها من خصائص ومتطلبات، كما أنه يشير إلى ما ينتهي إليه الفرد من حالة نفسية، نتيجة قيامه بالاستجابات التوافقية المختلفة رداً على التغير في الوقت، وبهذا المعنى فإن التوافق الحسن يكون مصدراً للاطمئنان والارتياح النفسي، بينما يكون التوافق السيئ مصدراً للصراع والقلق والاضطراب(Strickland,2001:15).

إن التوافق الدراسي للطالب في المدرسة يعتبر واحداً من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية، حيث أن توافق الطالب مع جو المدرسة وشعوره بالرضا والارتياح ينعكس على إنتاجيته والجوانب المختلفة من شخصيته و تحصيله الدراسي(الشيخ، ٢٠٠٨ : ٥٤).

ومما سبق يتضح أن مشكلة سوء التوافق الدراسي تحتل مكانا بارزا في تفكير المشتغلين بالتربية والتعليم وعلماء النفس وهو ما ستحاول الدراسة الحالية إلقاء الضوء على حالات سوء التوافق الدراسي الموجودة لدى بعض الطلاب وخاصة في المدارس الثانوية المطورة التي تعمل بنظام المقررات والعمل على تنمية توافقهم من خلال إعداد برنامج إرشادي منظم قائم على أسس علمية.

مشكلة البحث:

يذكر الغامدي وعبدالجواد(٢٠١٠) أن التعليم الثانوي المطور يعتبر أسلوباً جديداً في المفهوم والغاية فهو في جده لا يتوقف على التغيير في مناهجه أو طريقتة فقط وإنما هو تناول جديد في المنهج والطريقة والأسلوب والغاية كذلك.

وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للبرامج الإرشادية المقدمة لطلاب الصف الأول الثانوي في بعض المدارس الثانوية المطورة في مدينة الرس التي تعمل بنظام المقررات ولاحظ ما يلي :

- اختلاف في آلية وطرق تطبيق البرامج الإرشادية بين المدارس.
- توزيع الطلاب بين الشعب يميل إلى التوزيع العشوائي.
- اجتماعات الطلبة مع المرشد الأكاديمي شبه معدومة.

مما قد يؤدي إلى وجود حالات من سوء التوافق الدراسي لدى بعض الطلاب بنسب متفاوتة بين المدارس، وهذا ما تشير إليه بعض الدراسات مثل دراسة: الغامدي(٢٠٠٩)، راشد(٢٠١١). وهو ما دعا الباحث إلى ضرورة القيام بإعداد برنامج إرشادي في تنمية التوافق الدراسي لدى الطلاب.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

- ١- ما فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ٢- هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في التوافق الدراسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

أهمية البحث :

تكمّن أهمية البحث من الناحيتين النظرية والتطبيقية فيما يلي :

الأهمية النظرية :

تكمّن الأهمية النظرية في قلة وندرة الدراسات التي تناولت تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية – في حدود علم الباحث - إذ أن الدراسات الموجودة تركز على التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعات الأميري(٢٠٠٤)، المدهون(٢٠٠٩)، إدريس(٢٠٠٨). أما الدراسة الحالية فتلقي مزيداً من الضوء على التوافق الدراسي في المجتمع المدرسي في المرحلة الثانوية، كما تقدم الدراسة برنامجاً إرشادياً في تنمية التوافق الدراسي وذلك لمواجهة هذه المشكلة والحد من آثارها مما يسهم في إثراء المكتبة العربية عامة والمكتبة السعودية على وجه الخصوص.

الأهمية التطبيقية:

تكمّن أهمية الدراسة من وجهة النظر التطبيقية في:

- ١- بناء واستخدام برنامج إرشادي في تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية قائم على استراتيجيات وفنيات نفسية مستمدة من نظريات الإرشاد.
- ٢- الاستفادة من نتائج الدراسة في إيجاد الحلول المناسبة والاستراتيجيات الفعالة لمعالجة سوء التوافق الدراسي لدى الطلبة.
- ٣- إعداد حقائب ودورات تدريبية للمرشدين الأكاديميين لمعالجة حالات سوء التوافق التي قد تظهر لدى بعض الطلبة.

أهداف البحث :

- ١- إعداد برنامج إرشادي في تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التوافق الدراسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .
- ٣- التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مصطلحات البحث :

البرنامج الإرشادي Counseling program :

برنامج تم تخطيطه بنظام في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين (زهرا، ٢٠٠٥ : ٤٩٩).

التوافق الدراسي School Adjustment :

يعرف عبد الغني و الشربيني (٢٠٠٣) التوافق الدراسي بأنه " حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المدرسية ومكوناتها".

ويُعرف التوافق الدراسي إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجاباته عن فقرات مقياس التوافق الدراسي الذي سيطبقه الباحث.

حدود البحث :

الحدود الموضوعية : سوف يقتصر البحث على إعداد برنامج إرشادي في تنمية التوافق الدراسي وتطبيقه ميدانياً على مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية الذين يعانون من انخفاض في درجة التوافق الدراسي.

الحدود المكانية : سوف يطبق البحث على عينة من الطلاب الغير متوافقين دراسياً في محافظة الرس .

الحدود الزمانية : سيتم تطبيق أدوات البحث بإذن الله في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٣٣-١٤٣٤ هـ .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- مقدمة.
- مفهوم التوافق .
- أساليب التوافق .
- النظريات المفسرة للتوافق.
- أبعاد التوافق.
- مظاهر السلوك التوافقي واللاتوافقي.
- العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي.
- الدراسات السابقة .
- فروض البحث .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

مقدمة:

يتناول هذا الفصل الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث، حيث يعرض الباحث مفهوم التوافق بوجه عام، ثم مفهوم التوافق الدراسي بوجه خاص، ثم يتم استعراض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث، ثم يتم التعقيب العام على تلك الدراسات، ويُختتم هذا الفصل بعرض لفروض البحث.

تعريف التوافق :

- التوافق لغوياً :

ورد في لسان العرب أن التوافق: مأخوذ من وفق الشيء أي لاءمه وقد وافقه موافقة، واتفق معه توافقاً (ابن منظور الأنصاري، ١٩٨٨: ٦٨).

كما ورد في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو: أن يسلك الفرد مسلك الجماعة ويتجنب الانحراف في السلوك (في الرشيدي، ١٤٢٦: ٥٤).

يتضح للباحث من التعريفين السابقين لتعريف التوافق في اللغة أنه "يعني الملائمة والانسجام وعدم النفور".

- التوافق اصطلاحاً:

عرفته صفاء خريبة (٢٠١٠) أنه " علاقة إيجابية يقوم بها الفرد متعمداً لتكون العلاقة متناغمة منسجمة مع البيئة المحيطة به وهذا ينطوي على قدرة الفرد على إدراك الحاجات البيولوجية والاجتماعية والانفعالية التي يعاني فيها".

وعرفه لازاروس بأنه " مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المختلفة" (Lazarus, 1981: 17-18).

يتضح للباحث من التعريفات السابقة للتوافق أنه يعني " الايجابية في التفاعل والاستمرارية لهذا التفاعل وينتج عن هذا التفاعل الرضي والقبول بين الفرد ونفسه من جهة وبين الفرد والبيئة المحيطة به وبكافة مكوناتها".

ونظراً لاتساع مفهوم التوافق قام بعض المختصين بتصنيف تعاريف التوافق إلى ثلاثة اتجاهات وهي:

١- الاتجاه الخاص بالفرد:

حيث يشير أنصار هذا الاتجاه إلى أن التوافق يعود إلى الشخص نفسه، فلكي يحقق التوافق عليه أن يحل توتراته وصراعاته. ويتفق مع هذا الاتجاه التحليليون، حيث يرى فرويد أن الشخص المتوافق هو من تعمل أجهزته النفسية الثلاث الهو والأنا والأنا الأعلى (SuperEgo, Ego, Id) بانسجام وأن تكون الأنا قوية (الداهري، ٢٠٠٨: ١٦).

٢- الاتجاه الخاص بالبيئة:

يعرف الطحان (١٩٩٦) التوافق بأنه " تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يغير فيها الفرد سلوكه، حتى يحدث علاقات أكثر توافقاً بينه وبين البيئة ". ويتفق السلوكيون مع هذا الاتجاه، حيث ترى النظرية السلوكية أن معظم سلوك الإنسان متعلم، وأن الإنسان يتعلم السلوك المتوافق والسلوك غير المتوافق، من خلال تفاعله مع بيئته، وأن السلوك هو نتاج البيئة وخبراتها (عقل، ٢٠٠٠: ١٠٣).

٣- الاتجاه التكاملي :

ذكر سميث (Smith) أن معنى التوافق يتحدد في توفير الإشباع المتوازن لكل حاجات الفرد، شريطة ألا يكون على حساب الآخرين. من هنا ندرك أن يؤكد على أن الصفة الأساسية للتوافق هو الإشباع المتوازن. وهنا يشير إلى مسألة هامة وهي أن الفرد عندما يحقق التوافق لا بد أن يأخذ بالاعتبار الآخرين الذين يعيش معهم. ومن هذا المنظور يمكن القول أن التوافق التام يعتمد على المجتمع والثقافة التي ينتمي إليها الفرد حيث يؤكد شوبن وشايفر أن التوافق المتكامل هو الذي يحقق العلاقات المتبادلة بين الفرد والمجتمع (الطحان، ١٩٩٦: ٦٨).

وممن يتفق مع هذا الاتجاه حامد زهران (٢٠٠٥) حيث عرف التوافق بأنه: " عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة".

ويذكر الريدي وعلي (٢٠١٠) أن الحياة عبارة عن سلسلة من عمليات التوافق النفسي الدينامية المستمرة التي يعدل فيها الفرد من سلوكه في سبيل الاستجابة للمواقف المركبة التي تنتج عن حاجاته، وقدراته، ودوافعه، والمطالب الاجتماعية، دون الانصياع الآلي لأحد هؤلاء دون الآخر. بما يضمن حدوث التغييرات الضرورية اللازمة في كل من الفرد والمجتمع، بلوغاً لحالة الانسجام والتناغم بين

الفرد وذاته، وبين الفرد ومجتمعه وعلى هذا فالتوافق يعتبر عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولة لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه أولاً، ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها.

ومن خلال النظر في التعاريف السابقة للتوافق يرى الباحث أن التوافق يشتمل على ما يلي :

- التوافق عملية مستمرة يقوم بها الفرد من أجل تحقيق هدف معين.

- يدور التوافق حول تغيير الفرد من نفسه، سواء كان ذلك بالقيام بسلوكيات معينة أو الابتعاد عن أخرى، ويشتمل ذلك جوانب الفرد المختلفة: النفسية، المادية، الاجتماعية، المهنية، لتحقيق علاقة حسنة مع نفسه وتقبل مجتمعه، ولتحقيق التوازن، الرضا، تقبل الذات والمجتمع. فالتوافق إذن عملية تغير دائم. التوافق النفسي توافق نسبي ومتغير بين الأفراد، ومن وقت لآخر، ومن مجال لآخر. وعليه فالتوافق النفسي عبارة عن: مجموعة من التغيرات التي يقوم بها الفرد بمحض إرادته بهدف تحقيق مجموعة من الأهداف في مجالات مختلفة سواءً كانت نفسية، دينية، اجتماعية، مهنية، دراسية، وكل ذلك للوصول إلى التوازن وتحقيق السعادة والراحة النفسية.

تعريف التوافق الدراسي :

عملية تغير دينامية ذات مضامين محددة، هدفها تحقيق السعادة للفرد، والتوافق عملية مستمرة مع حياة الفرد، وهي ذات محددات وشروط معينة، وتختلف من مرحلة عمرية لأخرى وتحققها وسائل وآليات مختلفة مثل إشباع الحاجات وتحقيق الآلفة بين الدوافع المختلفة والتناسق والتكامل لكفايات الفرد وميوله(الشديفات وقزاقزة، ٢٠١٢: ٦٢).

ويُعرف عوض(١٩٨٤) التوافق الدراسي بأنه : حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية، والمكونات الأساسية للبيئة المدرسية هي: الأساتذة والزملاء وأوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة ووقت الاستذكار وطريقته.

كما عرف الداھري(٢٠٠٨) التوافق الدراسي بأنه : رضا الطالب عن إنجازة الأكاديمي مع رضا المؤسسة التعليمية عنه سواء في أدائه الأكاديمي أو في علاقته مع مدرسيه وزملائه والعاملين بالمؤسسة التعليمية.

من خلال النظر في التعريفات المختلفة للتوافق الدراسي يلاحظ أنها أجمعت بأن التوافق الدراسي هو العلاقة الحسنة للطالب مع المحيط التعليمي (الزملاء ، المعلمين، المواد الدراسية، الأنشطة اللاصفية، التفوق) وتحقق تلك العلاقة الحسنة من خلال العمليات الديناميكية المستمرة من قبل الطالب، وتتصف هذه العلاقة بالتبادل بمعنى العلاقة الحسنة من قبل الطالب تجاه الآخرين والعلاقة الحسنة من قبل الآخرين تجاه الطالب (الببلاوي وعبدالحميد، ١٤٢٥: ٣٨).

ويعرف الباحث التوافق الدراسي بأنه: علاقة الطالب الإيجابية المتبادلة مع كل من له علاقة به داخل المدرسة من زملائه، المعلمين، المرشد الطلابي، إدارة المدرسة، المشاركة الفعالة في الأنشطة اللاصفية، الاعتراف بقدراته وتقبلها.

خصائص عملية التوافق:

تتميز عملية التوافق بعدة خصائص منها:

- ١- تتم عملية التوافق بإرادة الفرد ورغبته.
- ٢- في عملية التوافق قد يغير الفرد من ذاته أو يغير من مجتمعه .
- ٣- تزداد وضوح عملية التوافق كلما كانت العوائق والعقبات شديدة أو جديدة .
- ٤- تتأثر عملية التوافق بالعوامل الوراثية. فالوراثة السيئة تجعل الفرد قاصرا على التوافق، فمثلا الفرد المصاب بنقص عقلي أو زيادة حساسية انفعالية نتيجة عوامل وراثية، سيؤثر ذلك على عدم قدرته على التوافق، حتى ولو كانت العوائق بسيطة.
- ٥- التوافق عملية مستمرة ما بقيت الحياة.
- ٦- تتوقف درجة الصحة النفسية عند الفرد على مدى قدرته على التوافق في المجالات المختلفة. فكلما تعددت مجالات التوافق وزادت، كان ذلك دليلا على أن الفرد يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية والعكس صحيح.
- ٧- أي سلوك يشبع حاجة لدى الفرد أو يخفف من توتره هو سلوك توافقي، سواء كان هذا السلوك سويا أو شاذاً(الهابط، ١٩٩٦: ٣٦).

ويتضح مما سبق أن هناك صفات تخص التوافق مثل الاستمرارية والنسبية والديناميكية وتعدد مجالاته وارتباطه بالصحة النفسية، كما أنه يتضح دور الوراثة والبيئة في تحقيق التوافق .

خطوات التوافق:

إن عملية التوافق لأي موقف تمر بسلسلة من الخطوات على النحو التالي:

١- وجود استثارة للسلوك بتأثير دافع داخلي.

٢- الشعور بوجود عائق(ضغط يمنع استجابة مباشرة).

٣- القيام بعدد من المحاولات بهدف الوصول إلى الاستجابة الصحيحة، ويتبعها الرضا والطمأنينة.

٤- أحيانا لا يصل إلى الاستجابة المقبولة، يكرر محاولات أخرى، إلى أن يصل إلى النتيجة المرجوة، فقد يلجأ إلى وسيلة دفاع، وقد يشعر باليأس والخيبة رغم المحاولات المتكررة، مما يسبب الضيق والقلق، وهذا في الواقع تربة صالحة للاضطراب النفسي الذي هو جزء من الدفاعات المنحرفة للفرد(الداهري، ٢٠٠٨: ١٩).

العوامل المعينة على التوافق النفسي السوي:

لقد حاول كل من شايفر وشوبن أن يحددا العوامل التي تساعد الفرد على تحقيق شخصيه تنعم بالصحة النفسية، والقدرة على تحقيق التكيف السوي وهذه العوامل هي :

١- التمتع بصحة جسميه جيده .

٢- تقبل الذات.

٣- تقبل الآخرين.

٤- وجود صداقات حقيقية مع الآخرين .

٥- أن يمتلك الفرد اتجاهات عملية.

٦- المساهمة الاجتماعية.

٧- لا بد للفرد أن يتعلم مهنة.

٨- الخبرات الابتكارية.

٩- لا بد أن يملك الفرد اتجاهها عملياً لمواجهة مشكلات الحياة(الطحان، ١٩٩٦: ١٦٧- ١٦٩).

مما سبق نصل إلى إن التوافق السوي يتطلب شروطاً وعوامل متنوعة على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو الصحي أو العملي والعلمي.

مظاهر التوافق السوي:

ذكر الطحان(١٩٩٦) عدد من المظاهر التي تدل على التوافق السوي منها:

- خلو الفرد من الأعراض السيكوسوماتية.

- النجاح الدراسي.

- الكفاية في العمل.

- أن يكون لدى الفرد مفهوم إيجابي عن الذات.

- الصبر وتحمل الشدائد والأزمات.

- أن يكون لدى الفرد القدرة على العطاء الاجتماعي والسمو والتضحية.

- أن تكون أهداف الفرد واقعية.

- أن يكون الفرد قادراً على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية.

- القدرة على إنشاء علاقات اجتماعية ناجحة.

كما ذكر أبو أسعد (٢٠١١) عدة مظاهر أخرى تدل على التوافق النفسي السليم :

١- النظرة الواقعية للحياة: وتعني الإقبال على الحياة بكل ما فيها من أفراح ومآسٍ بشكل متفائل والإقبال على الآخرين والتفاعل معهم.

٢- مستوى طموح الفرد: فالشخص المتوافق يضع لنفسه أهدافاً وطموحات تتناسب مع قدراته وإمكاناته الحقيقية.

٣- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية: فالشخص المتوافق يحس بأن جل حاجاته النفسية الأولية والمكتسبة مشبعة.

٤- توافر بعض سمات الشخصية: مثل الثبات الانفعالي، واتساع الأفق وفهم الذات، والمرونة.

٥- الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية: مثل حب العمل وتقدير المسؤولية والولاء للقيم والأعراف، والتقاليد السائدة في المجتمع.

٦- توافر مجموعة من القيم الإنسانية: كالحب والإيثار والتعاطف والرحمة.

العوامل التي تؤدي إلى سوء التوافق:

يذكر زهران (٢٠٠٥) أنه: يختلف تأثير عوامل التوافق من فرد إلى آخر حسب البناء أو التنظيم التكاملي الديناميكي الذي يتميز به الفرد، والذي يتكون من محصلة التفاعل المستمر بين جوانب الفرد الجسمية، والنفسية، والعقلية والانفعالية مع مؤثرات البيئة المادية، والاجتماعية.

وقسم الهابط (١٩٩٦) العوامل التي تؤدي إلى سوء توافق المرء إلى عوامل متعلقة بالفرد وعوامل متعلقة بالبيئة.

أولاً:العوامل المتعلقة بالفرد نفسه :

١- العوامل الجسمية: وتشمل: (ضعف الجسم وسوء حالة الفرد الصحية، الشكل العام والعاهات والتشوهات ،والغد).

٢- العوامل العقلية: وتشمل: (الذكاء، الميول، القدرات الخاصة، والادراك والانتباه).

٣-العوامل النفسية والانفعالية: وتشمل: (الأمراض النفسية، الأمراض العقلية، مشكلات الطفولة).

ثانياً:العوامل المتعلقة بالبيئة:

١-العوامل المتعلقة بالمنزل: وتشمل: (اتجاهات الوالدين نحو أطفالهما، العلاقة بين الوالدين، سلوك الوالدين).

٢-العوامل المتعلقة بالمدرسة.

٣-العوامل المتعلقة بالعمل.

مظاهر سوء التوافق النفسي:

يشير سعبان (٢٠٠٦) إلى نوعين من الأنماط السلوكية التي يستدل من خلالها على سوء التوافق وهي :

أولاً: الأساليب السلوكية الظاهرة وتمثل في:

- مشكلات مرتبطة بالمجتمع مثل نقص المسؤولية الاجتماعية.
- مشكلات مرتبطة بالأسرة مثل أساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية.
- مشكلات مرتبطة بالمهنة مثل الرضا المهني.
- مشكلات مرتبطة بجماعة الرفاق مثل العدوان.
- مشكلات واضطرابات انفعالية لها أبعاد اجتماعية مثل الغضب والعزلة الاجتماعية.
- مشكلات تعليمية مثل الهروب من المدرسة.

ثانياً: الأساليب السلوكية غير الظاهرة (الحيل الدفاعية) ومن أنواعها:

- التوافق عن طريق الدفاع ومن أمثلتها التبرير، والإسقاط، والتقمص.
- التوافق عن طريق الهروب ومن أمثلتها الانعزال، الانسحاب، وأحلام اليقظة، والنكوص.
- التوافق عن طريق الرفض ومن أمثلتها الكبت، القمع، الإنكار.
- التوافق عن طريق المرض.

يرى كفاقي (٢٠٠٥) أنه قد تؤدي هذه الحيل الهروبية إلى أن يعيش أصحابها في جو مفعم بالراحة والطمأنينة والسرور، إلا أن هذا الشعور طالما ينقضي وتعود الحياة إلى وضعها كما في السابق، وبالتالي أصبح لزم البحث عن طرق ووسائل تفيد الفرد أن يعيش بسلام وأن يكتسب الأساليب والطرق المناسبة في مواجهة المشاكل التي تقابله.

النظريات المفسرة للتوافق :

أولاً: نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن الشخصية فرضيا تتكون من ثلاثة منظومات هي الهو والأنا والأنا الأعلى ويمثل الهو اللذة والذي يظهر مع ولادة الإنسان وعمله إشباع الغرائز، ويمثل الأنا الأعلى مبدأ المثل والقيم ويكتسبها الفرد من خلال التنشئة وعملها إشباع الجانب القيمي والأخلاقي لدى الفرد بأعلى درجة ، ويمثل الأنا مبدأ الواقع وعمله حماية الفرد وهو يوازن بين الهو والأنا الأعلى ويحاول إشباعهما بشكل متوازن، وحسب هذه النظرية فأن الاضطراب النفسي ينشأ من عجز الأنا للوصول إلى حالة التوازن بين مطالب الأنا الأعلى والواقع والهي. فإذا فشلت الأنا في حل الصراع بين هذه المكونات يتولد القلق ومن ثم الصراع بين إشباع الغرائز وبين قيم المجتمع، وهنا تلجأ الأنا إلى استخدام الحيل الدفاعية أو ما يسمى بميكانيزمات الدفاع وخاصة حيلة الكبت حيث يتم دفع الخبرات المقلقة من الشعور إلى اللاشعور. أما الشخصية السوية المتوافقة في نظر هذه المدرسة تتوقف على:

أ- قدرة الأنا على تحقيق حالة الاتزان، أي التوفيق بين مطالب الهي والأنا والأنا الأعلى.

ب- قدرة الفرد على إدراك دوافعه وضبطها وإشباعها بطريقة مقبولة بعيدا عن استخدام الحيل الدفاعية.

ج - القدرة على مواجهة الاحباطات والتوترات وحل الأزمات وإشباع الحاجات بأساليب ناجحة(عقل، ٢٠٠٠: ١٠٧-١٠٨).

ويلاحظ أن نظرية فرويد كانت متشائمة. لأن حالة التوازن التي نتحدث عنها تكاد تكون شبه مستحيلة. لأن الأنا في الطفولة المبكرة ضعيفة وغير ناضجة. لذلك لا بد أن تواجه مواقف تضطر فيها إلى الهزيمة لأنها غير قادرة على تحقيق محفزات (الهو). وبالتالي ستلجأ إلى الكبت بتأثير العوامل الاجتماعية الحيطية ويشند القلق عند الفرد.

وينظر هورني(Horney) إلى القوة الاجتماعية وليست البيولوجية هي التي تؤثر في الشخصية، إذ أن شعور الطفل بالأمن النفسي وغياب الخوف هو الذي يحدد مدى سوية شخصيته مستقبلا، وأن مفهوم القلق يعد المحور الذي تركز عليه علاقات الفرد مع نفسه ومع الآخرين. ويرى أن التوافق يتحقق عندما يكون لدى الفرد صورته مبنية على أساس تقويم واقعي لقدراته وإمكانياته وأهدافه وعلاقاته مع الآخرين، وهذه الصورة تزود الفرد الشعور بالتكامل، ثم الاقتراب مع الذات والآخرين وصولا إلى الهدف الأسمى هو تحقيق الذات.

ويفسر فروم (Fromm) أن الدافع للأمن النفسي وكذلك الدافع إلى الحرية هي دوافع يتسم بها الإنسان، وأن الخيار بين هذين الدافعين شئ لا يمكن تجنبه بل يبقى كل منهما ينمو مع نمو الفرد سواء على الصعيد الانفعالي أم العقلي، فيؤدي هذا الاهتمام إلى وجود حاجات مهمة تلك هي: الارتباط، التجاوز، الهوية، الإطار المرجعي. ويرى فروم أن الفرد لكي يحقق التوافق فلا بد أن يوفق بين هذه الحاجات وظروف الحياة التي يعيشها، ونتيجة لهذا التوفيق يحقق الفرد السمات الخلقية والتي يطلق عليها بالسمات المنتجة إذ تمثل الفرد المتوافق (الخالدي، ٢٠٠١: ٩٥-٩٦).

ثانياً: النظرية السلوكية :

من المبادئ الأساسية التي تعتمد عليها هذه المدرسة هو أن السلوك الإنساني الذي يصدر عن الفرد هو استجابة حدثت نتيجة وجود مثير حفز الفرد على الاستجابة. لذلك فإن السلوك يمكن ضبطه والتحكم فيه . وذلك عن طريق المثيرات التي يخضع لها الفرد. والمبدأ الثاني الذي تعتمد عليه المدرسة. هو أن السلوك الذي يصدر عن الفرد هو سلوك متعلم برمته. سواء أكان هذا السلوك سوياً أم مرضياً أي أن البيئة لها الدور الأول في تكوين شخصية الفرد. والمبدأ الثالث هو أن المثير الشرطي لديه القدرة على بعث الاستجابة التي يثيرها المثير الطبيعي. شريطة أن يقترن المثير الشرطي بالمثير الطبيعي مرات تكفي لتعلم الاستجابة. يرى السلوكيون أن الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية ما هي إلا عادات متعلمة خاطئة أو سلوك غير تكيفي تعلمها الفرد ليقفل من قلقه وتوتراته، وبالتالي كون ارتباطاً شرطياً. فالسرقة والكذب وانحراف الأحداث استجابات خاطئة متعلمة، والخلو المرضي كالخوف من الأماكن المرتفعة أو المغلقة أو الخوف من الموت ما هي إلا استجابات خاطئة متعلمة لكف القلق والتوتر الناتج عن مثيرات محددة (عقل، ٢٠٠٠: ١٠١).

فالسلوك غير السوي ينشأ عن فشل الفرد في تعلم الاستجابات الناجحة – التي تساعد الفرد على تحقيق وإشباع حاجاته وأهدافه- أي تحقيق التوافق مع الموقف. فالاضطراب النفسي ما هو إلا نتيجة خلل أو اضطراب في عملية التعلم (الطحان، ١٩٩٦: ٣٠-٣١).

وهكذا تفترض النظرية السلوكية أن الإنسان يتعلم السلوك السوي وغير السوي من خلال تفاعله مع بيئته ، ويعمل التعزيز على تدعيم السلوكيات المرغوبة وغير المرغوبة. حيث أنه من أهم مبادئ هذه النظرية أن معظم سلوك الإنسان متعلم، وأن الفرد يتعلم السلوك السوي والسلوك غير السوي، أنه يتعلم السلوك المتوافق والسلوك غير المتوافق (زهرا، ٢٠٠٥: ١٠٢-١٠٣).

ثالثاً: النظرية الإنسانية:

يؤكد أنصار هذه النظرية أن النمو الطبيعي للشخصية يقوم على التقدير الإيجابي من الآخرين، وعلى اعتبار الذات. فإذا تلقى الفرد تقديراً إيجابياً وغير مشروط من الأشخاص المهمين في حياته على سلوكه، فسوف تنمو لديه شخصية سوية وينعكس ذلك على تقديره لذاته وتقدير المجتمع له. وفي ضوء ذلك فإن اضطراب السلوك ناتج من نقص في حاجة الفرد إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين ثم الاعتبار الذاتي، وإن هذه الحاجة تشبع من خلال إدراك الفرد للتقدير الموجه إليه من الآخرين المهمين. وإن الشروط التي تجعل الآخرين (المهمين في حياتنا) يعتبروننا بشكل إيجابي تستدمج في بينية الذات (مفهوم الذات)، وفيما بعد على الأفراد أن يتصرفوا تبعاً لهذه الشروط التي وضعها الآخرون لكي يعتبروا أنفسهم بشكل إيجابي. وهذا يؤدي بالفرد إلى إدراك خبراته بطريقة انتقائية بمعنى أن الفرد إذا تعرض إلى خبرات معينة، فإنه يقيم هذه الخبرات أو المواقف التي يعيشها والأحداث التي تمر به في ضوء مفهوم الذات عنده (عقل، ٢٠٠٠: ١١٣). أما ماسلو Maslow فقد أشار بأن الشخص المتوافق هو الذي يستطيع إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية حسب أولوياتها (الداهري، ٢٠٠٩: ١٦). وقد أشار زهران (٢٠٠٥) إلى هذه الحاجات التي رتبها ماسلو Maslow هرمياً حيث يقع في أدنى الهرم الحاجات الفسيولوجية التي تتطلب ضرورة الإشباع مثل الحاجة إلى الطعام والماء والأكسجين والنوم والراحة والنشاط والإشباع الحسي. وعندما تشبع هذه الحاجات ينتقل الفرد إلى إشباع الحاجات النفسية في المستوى الأعلى وهي الحاجة إلى الأمن بمختلف فروعها جسمياً ونفسياً وهي حاجات الطفولة المبكرة، يلي ذلك في المستوى الحاجة إلى الحب والانتماء والتفاعل وهي حاجات الطفولة المتأخرة. يلي ذلك في المستوى الحاجة إلى المكانة والتقدير واحترام الذات، وهي حاجات مرحلة المراهقة. يلي ذلك في المستوى الحاجة إلى تحقيق الذات، وهي حاجات مرحلة الرشد.

أبعاد التوافق :

يمكن تقسيم التوافق إلى الأبعاد التالية :

١- التوافق الشخصي والانفعالي :

ويعني "السعادة مع النفس والثقة بها، والرضا عنها، والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات، والتمتع بالأمن الشخصي والسلم الداخلي، والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف وتوجيه السلوك والسعي لتحقيقها، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها، وتغيير الظروف البيئية والتوافق لمطالب النمو في مراحلها المتتالية، وهو ما يحقق الأمن النفسي". ويتمثل التوافق الانفعالي في الذكاء الانفعالي والهدوء

والاستقرار، والثبات، والضبط الانفعالي، والسلوك الانفعالي الناضج، والتعبير الانفعالي المناسب لمثيرات الانفعال، والتماسك في مواجهة الازمات الانفعالية، وحل المشكلات الانفعالية(سرى، ٢٠٠٠، ٣٦).

٢- التوافق الاجتماعي :

يعرفه زهران (٢٠٠٥) بأنه: "قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه من الناس، صلات لا يغشاها التشكي أو الشعور بالاضطهاد، ودون أن يشعر الفرد بحاجة ملحة إلى السيطرة أو العدوان على من يقترب منه، أو برغبة ملحة في الاستماع إلى إطرائهم له أو في استدراج عطفهم عليه أو طلب المعونة منهم.

يرى عبدالهادي (٢٠٠٩) أن التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

٣- التوافق المهني:

يعرفه زهران (٢٠٠٥) بأنه: عملية مساعدة الفرد في اختيار مهنته وبما يتلاءم مع استعداداته وقدراته وميوله ومطامحه وظروفه الاجتماعية والإعداد والتأهيل لها والدخول في العمل والتقدم والرقي فيه وتحقيق أفضل مستوى ممكن من التوافق المهني.

٤- التوافق الأسري:

ويتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في: الاستقرار الأسري، والتماسك الأسري، والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة، وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما، وبينهما وبين الأولاد، وسلامة العلاقات بين الأولاد بعضهم البعض الآخر، حيث يسود الحب والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، والتمتع بقضاء وقت الفراغ معاً، ويمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب، وحل المشكلات الأسرية(سرى، ٢٠٠٠، ٣٦).

أما الريدي وعلي (٢٠١٠) فقد ذكرا أن التوافق الأسري هو: قدرة الفرد على التعامل مع أفراد أسرته بحب وعطف ومودة ودون الشعور بأنه منبوذ، أو مهمل داخل الأسرة. والشعور أن أسرته تعامله معاملة حسنة من خلال أساليب تربوية سليمة غير قائمة على الصرامة والقسوة المتناهية أو التدليل أو الإفراط في التسامح والاهتمام.

٥- التوافق الدراسي:

يعرف دسوقي (١٩٨٥) التوافق المدرسي بأنه: "توائم التلميذ مع الجو المدرسي بما يحتويه من علاقات مع الرفاق والمدرسين والمواد الدراسية والأنشطة المدرسية".

تعتبر المدرسة المحضن الثاني في الأهمية بعد الأسرة فهي النواة الأساسية الثانية والتي تساهم في تشكيل شخصية الفرد وتؤثر في سلوكه تأثيراً كبيراً، ولا بد أن تكون العلاقة المتبادلة بين الفرد والمدرسة علاقة توافقية إيجابية، ويعد الفرد متوافقاً دراسياً إذا كان في حالة رضا عن إنجازهِ الأكاديمي مع رضا المدرسة عنه سواءً في أدائه الأكاديمي أو في علاقاته المدرسية من مدرسين وزملاء وعاملين، والتوافق الاجتماعي الدراسي السوي له آثار إيجابية تعود على الفرد بالسعادة والتعلم الجيد للأنماط السلوكية المقبولة والمهارات التي تسهل وصوله إلى علاقات اجتماعية ناجحة، كما وأن للتوافق الدراسي مؤشرات تتمثل في بناء الفرد علاقات حميمة مع الأصدقاء والأقران في المدرسة ومدى شعوره بالاحترام بينهم وتنمية الشعور بالثقة بالنفس وبالآخرين وتعاونهم ومشاركته في أنشطة المدرسة المختلفة، كذلك فإن التوافق الدراسي السيئ يؤثر سلباً على حياة الفرد النفسية والدراسية وعلى علاقاته الاجتماعية ويصبح الفرد منبوذاً بين أقرانه وهذا يؤدي إلى سوء التوافق الدراسي والمدرسي (الحامد، ٢٠٠٣: ٢٧).

عوامل التوافق الدراسي :

١- الطالب :

إن قدرات الطالب وصفاته الشخصية الخاصة، كالحالة الصحية، والجنس، والسن، ومستوى التعليم، والسمات المزاجية، والعادات الشخصية، ومستوى طموحه، وعوامل التنشئة الاجتماعية والخبرات التي يمر بها من خلال انتمائه إلى جماعات متعددة، كلُّها عوامل تهدف إلى إيجاد التوافق بين حاجاته الشخصية وطالب المجتمع، وإلى إيجاد نوع من السلوك يحقق رغبات الأفراد ويرضى عنه الآخرون، كما أنّ حضوره المنتظم في المدرسة، وقدرته على التواصل الإيجابي مع المدرسين،

وتحصيله الجيد، وحبه للمدرسة، وطموحاته المستقبلية، وثقته بنفسه، والمشاركة في النشاطات المدرسية، وعدم وجود مشكلات أسرية...، كل ذلك يؤدي إلى توافق مدرسي له.

أما الطلبة الذين لم يتمتعوا بقدر وافٍ من لمعاملة الحسنة من قبل الوالدين، والذين يتعرضون للنقد المستمر من مدرسيهم، ويتعرضون لإحباطات متكررة، كل ذلك يؤدي إلى سوء توافق مدرسي لهم.(البيلاوي وعبدالحميد، ١٤٢٥ : ٦٢).

٢- الزملاء أو جماعة الأقران:

تبدأ عملية تحوّل الطفل من علاقاته الاجتماعية الأسرية إلى العلاقات الاجتماعية الخارجية والارتباط بالقرناء في فترة مبكرة من حياته على شكل زيارات خاطفة للأقارب أو نزاهات يومية عابرة يتحرر فيها من قيود الأسرة، إلا أن هذا التحول يأخذ شكلاً فعلياً عندما يلتحق الطفل بالمدرسة، ويبدأ هذا التحول بالتطور مع مرور الزمن، حيث يكون أفراد البيئة المدرسية أكبر عدداً من أعضاء الأسرة مما يستدعي بذل الكثير من الجهد من قبل الطالب نتيجة المنافسة وبغية تحقيق التوافق مع أكبر عدد من الزملاء، وإثبات الجدارة في تحقيق المكانة الاجتماعية(الصايغ والريدي، ٢٠١١ : ٥٨).

يشير قاموس كولينز Collins في علم الاجتماع إلى أنّ جماعة الأقران هي "جماعة من الأفراد الذين يشغلون مكانة متساوية"(الحامد، ٢٠٠٣ : ١٢).

ويرى ويلتن ودون وهامير (Weiten, Dunn, and Hammer, 2009) أنّ "جماعة الأقران تتكون من مجموعة من الأفراد في المرحلة العمرية نفسها ولديهم اهتمامات مشتركة".

ويلعب الزملاء دوراً مهماً في الإنجاز المدرسي خلال فترة المراهقة، ونراهم يميلون إلى اختيار أصدقائهم من البيئة الاجتماعية نفسها حيث التقاليد والقيم الاجتماعية المشتركة. لذلك نرى أنّ مجموعات صغيرة تتألف داخل الفصل، ولكن مجموعة قيمها وتصرفاته الخاصة بما يتعلق بالإنجاز المدرسي، فمنها ما يعطي أهمية بالغة للدرجات المرتفعة، حيث ينافس الزملاء بشكل غير مباشر على التفوق، ومن المجموعات من لا يهتم كثيراً لهذه الناحية، بل الناحية الاجتماعية(سليمان، ٢٠١٣ : ٤).

وتشير بعض الدراسات إلى عدد من المؤشرات الخاصة بديناميات الجماعة المدرسية ومنها :

- التحصيل الدراسي يرتبط إيجابياً بكفاءة ونوع العلاقات بين الأفراد.

- جماعة الصف تحقق وتشبع حاجات الطلبة.

- القلق الناتج عن الصراع بين أفراد الجماعة قد يعمل على إعاقة دافع الطلبة للتعلم والاكْتساب.

- يعالج الأسلوب الديمقراطي المتبّع في إدارة الصف المدرسي كثيراً من التوتر والقلق والصراع.

- مشاعر وانفعالات جماعة الصف تؤثر في العملية التعليمية، وفي التخطيط لها.

- تستفيد جماعة الصف الصغيرة في العدد أكثر من الجماعة كبيرة العدد (التوجيهي، منصور، والفقي ٢٠٠٤: ١٩٦).

وتعبّر علاقة الطالب بزملائه من العلاقات الهامة في المحيط المدرسي، وقد يكون لجماعة الرفاق تأثير في سلوك الطالب أكثر من تأثير الأسرة والمدرسين والمربين وسواهم، ذلك أن الطالب حين ينضم إلى هذه الجماعات فإنه يشترك مع أعضائها في الاهتمامات والأفكار، وتشبع رغبات معينة لديه، وتحقق له مصالح معينة، كما أن الجماعة مجال رحب للصدّاقة والزمالة يشعر فيها الطلبة بكيانه وأهميته ووضع الاجتماعي، فهو يتعاطف مع الآخرين ويتعاطف الآخرون معه، كما يجد فيها من يقدم له النصح والإرشاد ويوجهه لتفادي أخطائه، كما أن الجماعة مصدر للمعلومات التي يريد أن يعرفها. والجماعة بالإضافة إلى ما سبق تشبع رغبة الطالب في المنافسة أو التعاون وتعطيه الفرصة ليثبت قدراته ويشغل طاقاته ويحصل على احترام الآخرين.

٣- المدرسة:

تواجه المؤسسات التربوية ومنها المدرسة اليوم تحديات عديدة أفرزتها متغيرات متعددة في عالم سريع التغيير، وفي الحقيقة فإن دور المدرسة ووظيفتها في التغيير السليم ليس هو في حد ذاته ما يقصد به التغيير الحاصل في المناهج وأساليب التعلم ومؤهلات العاملين، والمبنى المدرسي الجديد. بقدر ما يكون العمل على إكساب العادات والقيم الفكرية والاجتماعية، ومدى التغيير الذي تنجح في تحقيقه في سلوك الأفراد ومعلوماتهم الثقافية والاجتماعية والعلمية والأخلاقية بما يساعدهم على التوافق الصحيح وتفاعلهم معه بل ويساعدهم على التقدم في هذا المجتمع (الداهري، ٢٠٠٨: ١٠).

وليست المدرسة مكاناً يتجمع فيه الطلبة للتحصيل الدراسي فقط، بل هي مجتمع صغير يتفاعلون فيه "يتأثرون ويؤثرون" حيث يتم اتصال بعضهم ببعض الآخر، ويشعرون بانتماء بعضهم إلى البعض، ويهتمون بأهداف مشتركة لمدرستهم، كل ذلك يؤدي إلى خلق الروح المدرسية عندهم، والجو

المناسب لنموهم الفردي والاجتماعي. كما أن المدرسة ليست مجتمعاً مغلقاً يتفاعل الطلبة داخله بمعزل عن المجتمع الذي أنشأ هذه المدرسة بل هي تعمل على تقوية ارتباط الطلبة بمجتمعهم وبيئتهم، وتنمية الشعور بالمسؤولية تجاه هذا المجتمع وتلك البيئة (الحياني، ٢٠١١: ٢٤).

٤- المدرس :

تعتبر العلاقة بين الطلبة والمدرسين من العلاقات الهامة فيما يتعلق بالتوافق الدراسي زمن خلال هذه العلاقة تنجح أو تفشل العملية التعليمية، كما تلعب هذه العلاقة دوراً رئيسياً في حل كثير من المشكلات التعليمية والنفسية والاجتماعية، ذلك أن طلبة المرحلة الثانوية، بحكم سنهم، يمرون بكثير من المشكلات الناتجة عن خصائص المرحلة التي يمرون بها، فضلاً عما تضعه الدراسة نفسها من ضغوط على الطلبة وما تمارسه الأسرة من ضغوط بشأن توقعاتها منه.

ويرى البيلوي وعبدالحميد (١٤٢٥) أن " العديد من البحوث ركزت على أهمية العلاقة بين الطالب والمدرس، فقد ذكر معظم الطلبة أن أهم الصفات التي يحبون أن يتصف بها المدرس هي أن يقوم تجاههم بدور المرشد والأب والإنسان والمعلم، وأن يظهر في علاقته مع الطلبة الود والصدقة والتعاطف، ويهتم بمستقبلهم وحل مشكلاتهم ويشاركهم أنشطتهم".

مظاهر السلوك التوافقي :

نذكر من مظاهر السلوك التوافقي أن الطالب :

- يتمتع بصفات سلوكية دراسية متوافقة.
- يواصل التفاعل مع الحصص الدراسية.
- يركز انتباهه وجميع حواسه مع المعلم.
- يأخذ موقف المتعلم الإيجابي الفعال.
- يشعر بالرضا والاتزان والتعاون.
- يتميز بالهدوء والتركيز داخل الصف.
- يشارك زملاءه في النشاطات الثقافية.

- لا تلفت انتباهه أية مؤثرات خارجية.
- يُحضر جميع مستلزمات الحصة الدراسية.
- يستأذن من المعلم قبل الإجابة على أي سؤال يطرحه.
- لا يغادر حجرة الدراسة قبل أن يأذن له المعلم (زهران، ٢٠٠٠: ١٥-٢٤).
- لا يتحدث مع زملائه داخل الصف.
- يتقيد بتعليمات المدرس.
- يحضر الحصة الدراسية في وقتها المحدد.
- يحاول عدم التغيب عن دروسه.
- يكون متهيئاً ذهنياً وفكرياً لأي سؤال يطرح عليه.
- يعتمد على نفسه في الامتحانات.
- واثق من نفسه ومعلوماته.
- يؤدي واجباته الدراسية بأمانة وصدق.
- متوافق نفسياً واجتماعياً ودراسياً.
- لديه صداقات ناجحة وسليمة داخل وخارج الصف.
- يضع هدفاً أمامه ويسعى جاهداً للوصول إليه. (حمدان، ١٩٩٠: ١٦٧).

مظاهر السلوك اللاتوافقي :

عندما يتعرض الطالب إلى اضطراب التوافق الدراسي يمكن أن تظهر لديه الحالات التالية سواءً كلها أو معظمها:

- تبدو عليه أعراض سلوكية دراسية سلبية.
- يفقد كل العلاقات التفاعلية خلال الحصة الدراسية.

- يشرد ذهنياً ويسافر بأحلامه.
- يتخذ موقف المتلقي السلبي.
- يشعر بالتوتر والإحباط والعدوان.
- يبدأ بإثارة الشغب داخل الفصل.
- لا يميل إلى مشاركة الآخرين في نشاطاتهم الدراسية.
- لا توجد لديه قدرة على التواصل مع المعلم.
- يشد انتباهه أتفه الأشياء داخل الصف (ملصقات-عبارات مكتوبة...).
- يكثر من الحركة والتأفف والتذمر.
- لا يحضر معه الكتب والأدوات التي يحتاجها أثناء الحصة الدراسية.
- قد يغادر حجرة الدراسة قبل أن يأذن له المعلم.
- غير متوافق سواءً نفسياً أو اجتماعياً أو شخصياً أو دراسياً(زهران، ٢٠٠٠: ١٥-٢٤).
- التحدث داخل غرفة الصف.
- رفض تعليمات المعلم.
- التأخر الصباحي والغياب المتكرر عن الحصة الدراسية.
- التسرب الفكري (السرحان) في جو الحصة الدراسية.
- الغش في الامتحانات.
- عدم أداء الواجبات الدراسية بأمانة.(حمدان، ١٩٩٠: ١٦٧).

العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي :

- تهيئة الفرص اللازمة والمتاحة من التعلم بأكبر قدر ممكن، وعدالة الفرص وتكافؤها.

- إثارة الدوافع: أي حث الطالب على التعلم وإثارة الهممة للإقبال على الدرس، وهنا يجب أن ينبع الدافع للتعلم من داخل الطالب كـرغبته في المعرفة والفهم والاستطلاع والاستكشاف، وهذا ما يساعده لكي ينمو لديه الحس الشخصي والاتجاه الإيجابي تجاه المدرسة والتعليم.

- تشجيع التعاون والعمل الجماعي في إنتاج مشروع أو عمل مشترك تفكر فيه جماعة من الطلاب وتخطط له، ويبحثون له عن وسائل ومواد الأداء ثم يشتركون في تنفيذه ويتحملون مسؤولية عملهم من نجاح أو فشل ويتدربون على حياة المجتمع الكبير من تشاور وديمقراطية وتحمل المسؤولية والإيثار والتضحية. كل ذلك ينشئ في نفس الطالب التوافق مع نفسه ومع الآخرين (دسوقي، ١٩٨٥ : ٣٣٣).

كما تضيف موسوعة علم النفس والتربية (٢٠٠٢) بعض العوامل المدرسية التي تساعد على تحقيق التوافق الدراسي:

- الكشف عن قدرات الطلاب باختبارات الذكاء والمهارات وغيرها لمعرفة إمكاناتهم بهدف توجيههم السليم داخل المدرسة سواءً كان ذلك من الجانب التعليمي أو الجانب الاجتماعي.

- الموازنة بين محتويات المقررات والواجبات المنزلية، وبين ما يطيقه الطالب.

- تشجيع التعاون والعمل الجماعي كالعامل في إنتاج مشروع أو عمل مشترك (في أنديجاني، ٢٠١١ : ٢٧).

الدراسات السابقة :

قامت ابتسام يوسف (٢٠٠٠) بدراسة مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي وفردى في تحقيق التوافق النفسي لدى طالبات الصف الثامن من التعليم الأساسي، طبقت الدراسة على ١٦ طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، استخدمت الباحثة أسلوبين هما : أسلوب الملاحظة والمقابلة الشخصية واستخدمت مقياس حدد مشكلتك بنفسك واختبار التوافق (هيوم بل)، كما استخدمت برنامج إرشادي عدد جلساته (٨) جلسات. توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين التوافق النفسي لدى الطالبات.

وتناولت دراسة الشجري (٢٠٠٣) أثر برنامج إرشادي في الحاجات النفسية على تنمية التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب المتفوقين، تكونت عينة الدراسة من (٥٦) طالباً تم تقسيمهم إلى

مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، تبنى الباحث مقياس الحاجات النفسية الذي أعدته نادية الطائي (١٩٩٤) كما استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، كما أعد الباحث برنامج إرشادي في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي، خلصت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ولصالح المجموعة التجريبية.

وأجرت هبه جاب الله (٢٠٠٤) دراسة تناولت فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من المتفوقين عقلياً من طلاب المرحلة الثانوية، هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث المتفوقين عقلياً من طلاب المدارس الثانوية العامة في مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي، تكونت العينة من ٥٠ طالباً وطالبة يدرسون بالصف الأول الثانوي، تم اختبار فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي لدى أفراد العينة، توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث المتفوقين عقلياً في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للتوافق الشخصي، وكذلك الاجتماعي والدراسي وذلك في اتجاه الذكور.

كما قام الدلي (٢٠٠٤) بدراسة أثر برنامج إرشادي باستخدام أسلوبين في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، تكونت عينة الدراسة من (١٠٥) تلميذاً موزعين على ثلاث مجموعات اثنتان تمثل المجموعتين التجريبيتين واحدة ضابطة بواقع (٣٥) تلميذاً في كل مجموعة، استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، البرنامج الإرشادي بأسلوب المناقشة للمجموعة التجريبية الأولى، البرنامج الإرشادي بأسلوب المناقشة والاجتماع بالرأي للمجموعة التجريبية الثانية، أما المجموعة الضابطة فلم تتعرض للبرنامج الإرشادي، توصل الباحث إلى أن هناك فرق دال إحصائياً في متوسط درجات المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت للبرنامج الإرشادي بأسلوب المناقشة فقط وبين المجموعة الضابطة على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية، هناك فرق دال إحصائياً في متوسط درجات المجموعة التجريبية الثانية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي بأسلوب المناقشة والإجماع بالرأي وبين المجموعة الضابطة على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية، ليس هناك فرق دال إحصائياً في متوسط درجات المجموعة التجريبية الأولى والثانية على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي.

واستهدفت دراسة عربيات (٢٠٠٥) التعرف على فعالية برنامج توجيه وإرشاد جمعي قائم على إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المدرسة في مستوى الصف الأول الثانوي، تألفت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً موزعين إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية، طُبق الباحث مقياس الضغوط النفسية ثم استخدم برنامج التوجيه والإرشاد الجمعي حول التدريب على إستراتيجية حل المشكلات على أفراد المجموعة التجريبية في كل مدرسة، أظهرت النتائج أن هناك فروقاً لصالح المجموعة التجريبية.

أما دراسة نصر (٢٠٠٦) فهدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي لدى الطلاب المقيمين بالمدن الجامعية، تكونت عينة الدراسة التجريبية من أربع مجموعات قوام كل منها (١٠) أفراد المجموعة التجريبية وأخرى ضابطة، استخدم الباحث مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، مقياس التوافق النفسي، برنامج إرشادي مكون من (٨) جلسات، أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي الانفعالي في تحسين التوافق النفسي لدى الطلاب.

كما قامت ليندا وآخرون (Linda , et al 2007) بدراسة فاعلية برنامج إرشادي لعلاقة المعلم بالطفل وتأثير ذلك على التوافق المدرسي لدى طلاب الصفوف العليا في المرحلة الابتدائية. حيث تقيس هذه الدراسة مدى فعالية برنامج إرشادي قائم على تحسين علاقة المعلم بالطالب وتأثير هذه العلاقة على التوافق الدراسي لدى طلبة الصفوف العليا في المرحلة الابتدائية، طبق البرنامج على (٢٢) طالب من طلاب المرحلة الابتدائية مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، عدد الجلسات (٧) جلسات، أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تحسين التوافق المدرسي .

دراسة سالم (٢٠٠٨) والتي تناولت مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح لعلاج سوء التوافق الشخصي لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، طُبق البرنامج على (٤٠) طالباً وطالبة قسمت إلى مجموعتين (٢٠) مجموعة تجريبية ذكور وإناث وأخرى ضابطة، استخدم الباحث : مقياس سوء التوافق الشخصي، مقياس الذكاء العالي، مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي، البرنامج الإرشادي الجماعي، توصل الباحث إلى وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في أبعاد قياس سوء التوافق الشخصي بعد البرنامج الإرشادي وذلك لصالح المجموعة التجريبية، أثبت البرنامج الإرشادي الجماعي فاعليته المستمرة بعد شهرين من انتهاء البرنامج.

دراسة إدريس (٢٠٠٨) بعنوان أثر برنامج إرشادي نفسي في زيادة التوافق الانفعالي والدراسي ودافعية الإنجاز لدى طلاب الجامعات والمعاهد العليا بالمجمعات السكنية بولاية الخرطوم، طبقت الدراسة على عينة قوامها (٩٠) طالباً وطالبة وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، استخدمت الباحثة البرنامج الإرشادي ومقاييس التوافق الانفعالي والتوافق الدراسي ودافعية الإنجاز، وكانت نتائج الدراسة تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الانفعالي والتوافق الدراسي ودافعية الإنجاز بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وعند تفصي فاعلية البرنامج على المجموعة التجريبية وفق متغيرات النوع والسكن والتخصص لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية.

دراسة روسيل وآخرون (Russell , et al 2010) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، تقيس هذه الدراسة مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحقيق التوافق النفسي، طبق البرنامج على (٢٠) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة تجريبية وأخرى ضابطة عدد الجلسات (٨) جلسات، أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تحسين التوافق النفسي لديهم.

دراسة السواط والمشخي (٢٠١١) والتي تناولت أثر برنامج إرشادي في التكيف مع الحياة الجامعية لدى الطلاب المستجدين بجامعة الطائف، هدفت هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي في التكيف مع الحياة الجامعية والتعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بعد انتهاء الجلسات من خلال الاختبار التتبعي لدى الطلاب المستجدين بجامعة الطائف، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً مستجداً من طلاب قسم التربية الخاصة بكلية التربية، قسمت العينة إلى مجموعتين (٣٠) مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، استخدم الباحثان : مقياس التكيف مع الحياة الجامعية، البرنامج الإرشادي ، توصل الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس التكيف مع الحياة الجامعية في القياس البعدي وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية، لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التكيف مع الحياة الجامعية في القياسين البعدي والتتبعي.

دراسة المطوع (٢٠١١) والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى الصحة النفسية لدى بعض الطالبات اللاتي يعانين من سوء التوافق في دولة الإمارات العربية

المتحدة، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى الصحة النفسية لدى بعض الطالبات اللاتي يعانين من سوء التوافق في دولة الإمارات العربية المتحدة، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة، استخدمت الباحثة مقياس الصحة النفسية واستخدمت كذلك برنامج إرشادي في علاج سوء التوافق لدى الطالبات الحاصلات على أقل الدرجات في مقاييس الدراسة، توصلت الباحثة إلى فاعلية البرنامج في علاج سوء التوافق لدى تلك الطالبات.

وأجرى الحمد (٢٠١٢) دراسة فعالية برنامج إرشادي جمعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن، تكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالباً من طلبة الصف العاشر الأساسي، قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين تضم (١٦) طالباً، ومجموعة ضابطة تضم (٨) طلاب استخدم الباحث : مقياس الضغوط النفسية، البرنامج الإرشادي وفق إستراتيجيتين إرشاديتين هما: إستراتيجية حل المشكلة، إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، توصل الباحث فعالية البرنامج الإرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى والثانية، وذلك باستخدام إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية إستراتيجية حل المشكلات.

التعقيب على الدراسات السابقة :

يتضح من الدراسات السابقة تنوع أغراضها واختلافها فيما بينها، ومن هنا يقدم الباحث تعقيباً موجزاً لتلك الدراسات من زوايا متعددة على النحو الآتي:

- من حيث الأهداف : بشكل إجمالي هدفت معظم الدراسات إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في: علاج سوء التوافق الشخصي مثل دراسة (فتحية ٢٠٠٨)، أو تحسين مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي مثل دراسة (هبة محمد ٢٠٠٤، Linda 2007)، أو تخفيف الضغوط النفسية مثل دراسة (عريبات ٢٠٠٥، الحمد ٢٠١٢)، أو في تحقيق التوافق النفسي مثل دراسة (فتحي ٢٠٠٦، ابتسام عياد ٢٠٠٠، Russell 2010)، أو في تحسين مستوى الصحة النفسية مثل دراسة (أمنة المطوع ٢٠١١)، وفي المقابل ركزت بعض الدراسات على معرفة أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي مثل دراسة (الشجري ٢٠٠٣، الدلي ٢٠٠٤)، وأثر البرنامج الإرشادي في زيادة التوافق الانفعالي والدراسي ودافعية الانجاز مثل دراسة (أماني محمد ٢٠٠٨)، وأثر برنامج إرشادي في التكيف مع الحياة الجامعية مثل دراسة (السواط والمشيخي ٢٠١١).

- من حيث الأدوات : تتشابه الدراسات فيما بينها باستخدام البرنامج الإرشادي مثل دراسة (هبة محمد ٢٠٠٤ ، Russell 2010 ، Linda 2007)، بينما تجد أن بعض الدراسات تختلف فيما بينها في استخدام المقاييس الأخرى مع البرنامج الإرشادي، ففي دراسة (ابتسام عياد ٢٠٠٠) استخدمت الباحثة أسلوب الملاحظة والمقابلة الشخصية، مقياس حدد مشكلتك بنفسك، اختبار التوافق. بينما في دراسة (الشجري ٢٠٠٣، الدلي ٢٠٠٤) طبق كلا من الباحثان مقياس التوافق النفسي والاجتماعي. وفي دراسة (عربيات ٢٠٠٥، الحمد ٢٠١٢) استخدمتا مقياس الضغوط النفسية، بينما دراسة (فتحي ٢٠٠٦) طبق مقياس الضغوط النفسية، دراسة (فتحية ٢٠٠٨) طبق مقياس سوء التوافق الشخصي، الذكاء العالي، المستوى الاجتماعي الاقتصادي، أما دراسة (أماني ٢٠٠٨) فقد استخدمت مقياس التوافق الانفعالي والتوافق لدراسي ودافعية الانجاز، كما أن دراسة (السواط والمشخي ٢٠١١) استخدمتا مقياس التكيف مع الحياة الجامعية، بينما دراسة (آمنة المطوع ٢٠١١) استخدمت مقياس الصحة النفسية.

- أما من حيث العينات: لقد اختلفت الدراسات في تناول العينة التي تقوم عليها الدراسة حيث تناولت مجمل الدراسات والبحوث مراحل تعليمية مختلفة، حيث طبقت بعض الدراسات على المرحلة الإعدادية، ومنها ما طبق على المرحلة المتوسطة، ومنها ما طبقت على المرحلة الثانوية، ومنها ما طبق على المرحلة الجامعية، بالإضافة إلى تقارب هذه الدراسات في أحجام العينة بسبب أنها برامج إرشادية ولا بد من مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، وذلك ما تنفق به الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة، بينما تختلف في حجم العينة ونوعها من حيث المرحلة التعليمية. وفي المقابل نجد أن دراسة (الحمد ٢٠١٢، السواط والمشخي ٢٠١١) قد تميزتا عن جميع الدراسات الأخرى السابقة فقد قسمتا عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة .

- أما من حيث النتائج: نجد بأن معظم الدراسات السابقة التي تم عرضها وصلت إلى نتيجة مفادها نجاح البرنامج وفعالته في تحقيق الغاية التي صمم لأجلها.

فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري وما أسفرت عنه البحوث والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض البحث على النحو الآتي:

١. توجد فعالية للبرنامج الإرشادي في تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

٢. توجد فروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في التوافق الدراسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ؟

الفصل الثالث الطريقة و الإجراءات

- مقدمة .
- منهج البحث .
- عينة البحث .
- مجتمع البحث .
- أدوات البحث .
- إجراءات تطبيق البحث .
- أساليب المعالجة الإحصائية .

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

مقدمة :

يتناول هذا الفصل الطريقة والإجراءات، والتي تتضمن عرضاً لمنهج البحث، ومجتمع البحث وعينته التي تم التطبيق عليها وطريقة اشتقاقها، كما يتناول توضيحاً لأدوات البحث والتي تشمل أداة البحث وهي مقياس التوافق الدراسي، ويتناول كذلك عرضاً للبرنامج الإرشادي الذي أعدّه الباحث في تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، ثم يتناول الباحث أيضاً إجراءات البحث، وأساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة .

منهج البحث:

يعد المنهج التجريبي، أدق المناهج وانسبها مع مشكلة البحث الحالية وأهدافها، حيث يهدف الباحث في هذا البحث إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي، ويمثل هذا المتغير المستقل في الدراسة، في تنمية التوافق الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية – نظام المقررات - ويمثل هذا المتغير التابع في الدراسة، وفي ضوء ذلك اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لتحقيق هذا الهدف ، ويشير (أبو علام، ٢٠٠٤) إلى أن المنهج التجريبي يعتمد على التطبيق الميداني للتجربة ويستخدم للمفاضلة بين طريقتين أو أسلوبين لاختيار احدهما للتطبيق مباشرة أو التطبيق بعد التعديل وفقاً لغايات الدراسة أو الحاجة البحثية إليها.

وقد قام الباحث باختيار احد التصميمات الخاصة بالمنهج التجريبي، المتمثل في القياس قبل تطبيق البرنامج وبعده، لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وذلك وفقاً للخطوات التالية:

- توزيع أفراد عينة الدراسة (٢٠) الذين تم اختيارهم على مجموعتين (تجريبية وضابطة) توزيعاً عشوائياً.

- تطبيق مقياس التوافق الدراسي على كلا المجموعتين (التجريبية والضابطة).
- إخضاع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي العلاجي) وحجبه عن المجموعة الضابطة.
- بعد تطبيق البرنامج يتم اختبار المجموعتين (قياس بعدي) لقياس الأثر الناتج عن إدخال المتغير المستقل وهو (البرنامج الإرشادي).

مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث الأصلي من الطلاب الذين يدرسون في المرحلة الثانوية – الصف الأول ثانوي نظام المقررات- في مدينة الرس، حيث تم تطبيق مقياس التوافق الدراسي على عينة تكونت من (٥١) طالباً، لاختيار الطلاب الذين يعانون من توافق دراسي بدرجة منخفضة.

عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (٢٠) طالباً، ممن حصلوا على درجات منخفضة بعد تطبيق مقياس التوافق الدراسي، ومن ثم تم تقسيم الطلاب بطريقة عشوائية إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وقد تأكد الباحث من التكافؤ والتجانس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من حيث العمر و التوافق الدراسي.

ومن الإجراءات التوضيحية لاختيار عينة الدراسة ما يلي:

- تم تطبيق مقياس التوافق الدراسي على مجموعة الطلاب.
- تم اختيار عينة تكونت من (٢٠) طالباً ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس التوافق الدراسي.
- كما تم تقسيم الطلاب الـ (٢٠) الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية، إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة).
- كما قام الباحث بعد اختيار المجموعتين بدراسة تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث الفئة العمرية، التوافق الدراسي، وذلك كما هو موضح في الجداول الآتية :

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر

المجموع		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		العمر
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%١٥	٣	%١٠	١	%٢٠	٢	١٥ سنة
%٥٥	١١	%٦٠	٦	%٥٠	٥	١٦ سنة
%٢٠	٤	%٢٠	٢	%٢٠	٢	١٧ سنة
%١٠	٢	%١٠	١	%١٠	١	١٨ سنة
%١٠٠	٢٠	%١٠٠	١٠	%١٠٠	١٠	المجموع
٢,٢٥		٢,٣٠		٢,٢٠		المتوسط الحسابي
٠,٨٥		٠,٨٢		٠,٩١		الانحراف المعياري

يبين الجدول (١) أن توزيع الطلاب حسب العمر كان كما يلي :

- الطلاب الذين تبلغ أعمارهم (١٦) سنة بلغ عددهم (١١) طالباً، بنسبة مئوية بلغت (%٥٥).
- الطلاب الذين تبلغ أعمارهم (١٧) سنة بلغ عددهم (٤) طلاب، بنسبة مئوية بلغت (%٢٠).
- الطلاب الذين تبلغ أعمارهم (١٥) سنة بلغ عددهم (٣) طلاب، بنسبة مئوية بلغت (%١٥).
- واخيراً الطلاب الذين تبلغ أعمارهم (١٨) سنة بلغ عددهم طالبين، بنسبة مئوية بلغت (%١٠).

- بلغ المتوسط الحسابي لأعمار أعضاء المجموعة التجريبية ٢,٢٠ ، كما بلغ المتوسط الحسابي لأعمار أعضاء المجموعة الضابطة ٢,٣٠ وبلغ معدل المتوسط الحسابي لأعمار أعضاء المجموعتين ٢,٢٥ .

- بلغ الانحراف المعياري لأعمار أعضاء المجموعة التجريبية ٠,٩١ ، كما بلغ الانحراف المعياري لأعمار أعضاء المجموعة الضابطة ٠,٨٢ وبلغ معدل الانحراف المعياري لأعمار أعضاء المجموعتين ٠,٨٥ .

وللتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر فقد تم استخدام اختبار Mann-Whitney ، والجدول (٢) يبين ذلك:

جدول (٢)

نتائج اختبار مان وتني للكشف عن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وفقاً لمتغير العمر

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	الدلالة الإحصائية
الضابطة	١٠	١٠,٨٥	١٠٨,٥٠	٤٦,٥٠٠	غير دالة
التجريبية	١٠	١٠,١٥	١٠١,٥٠		

يتبين من جدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = ٠,٠٥$) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر حيث بلغت قيمة مان وتني ($U = ٤٦,٥٠٠$) وكانت دلالتها الإحصائية ($٠,٧٧$) وهي قيمة أعلى من ($\alpha = ٠,٠٥$) مما يؤكد تكافؤ المجموعتين وتجانسهما في العمر.

وللتأكد من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار القبلي في مقياس التوافق الدراسي فقد تم استخدام اختبار مان وتني Mann-Whitney كما تبين النتائج في جدول (٣)

جدول (٣)

نتائج اختبار Mann-Whitney للكشف عن فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في الاختبار القبلي لمقياس التوافق الدراسي

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	الدلالة الإحصائية
الضابطة	١٠	١٠,٩٥	١٠٩,٥٠	٤٥,٥٠٠	غير دالة
التجريبية	١٠	١٠,٠٥	١٠٠,٥٠		

يتبين من جدول (٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = ٠,٠٥$) بين درجات تطبيق مقياس التوافق الدراسي على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج القياس القبلي حيث بلغت قيمة مان وتني ($U = ٤٥,٥٠٠$) وكانت دلالتها الإحصائية ($٠,٧٣$) وهي قيمة أعلى من ($\alpha = ٠,٠٥$) مما يعني عدم وجود فروق في درجات التوافق الدراسي على القياس القبلي ، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين ، وبالتالي يمكن أن يعزى سبب اختلاف النتائج على القياس البعدي إلى البرنامج الإرشادي .

أدوات البحث:

تضمن البحث الحالي الأدوات الآتية:

- مقياس التوافق الدراسي.
 - البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.
- وفيما توضيح للأدوات المستخدمة في البحث:

١- مقياس التوافق الدراسي من إعداد الزيايدي :

يهدف هذا المقياس إلى معرفة قدرة الطالب على تحقيق حاجاته الاجتماعية من خلال علاقاته مع زملائه، ومع مدرسيه، أو مع المدرسة وإدارتها، ومن خلال مساهمته في ألوان النشاط الاجتماعي المدرسي بشكل يؤثر في صحته النفسية وفي تكامله الاجتماعي وذلك طبقاً لتعريف التوافق الدراسي، ويعبر عنه بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس التوافق الدراسي.

قام الدكتور محمود الزيايدي بإعداد مقياس التوافق الدراسي وقام بتقنيته على البيئة السعودية الجنيدية (١٤٠٦) وسيقوم الباحث عند تطبيقه لهذا المقياس بإتباع التعديل الذي أجراه سعد آل حمود (١٤١٤) في بعض أسئلة المقياس وهذا التعديل اقتصر على ما يلي:

- تعديل كلمة الجامعة إلى المدرسة.
- تعديل كلمة المحاضرات إلى الحصص.
- تعديل كلمة قاعة إلى حجرة.

حيث تكون المقياس من (٧٣) مفردة تدرج تحت سبعة عوامل أساسية هي: العلاقة بالزملاء، العلاقة بالأساتذة، أوجه النشاط الاجتماعي، الاتجاه نحو الدراسة، طريقة الاستذكار، تنظيم الوقت، التفوق الدراسي.

وقام النومسي (١٤٣٣) بإجراء تعديل على المقياس فبعد استخدام التحليل العاملي أصبح لديه ثلاثة عوامل بدلاً من سبعة وهي : الاتجاه نحو الدراسة، القلق، النشاط الاجتماعي دون تغيير في أيّاً من العبارات الـ ٧٣، وعبارات كل عامل هي :

جدول (٤)
توزيع عبارات مقياس التوافق الدراسي على الأبعاد

م	محاوَر المقياس	أرقام العبارات
١	القلق	٣ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٨ ، ٤٠ ، ٤٢ ، ٤٤ ، ٥١ ، ٥٣ ، ٥٤ ، ٥٦ ، ٥٧ ، ٥٩ ، ٦٣ ، ٦٩ ، ٧١
٢	النشاط الاجتماعي	٨ ، ٩ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٤١ ، ٤٣ ، ٤٥ ، ٤٨ ، ٤٩ ، ٥٥ ، ٥٨ ، ٦١ ، ٦٢ ، ٦٥ ، ٦٧ ، ٦٨ ، ٧٢ ، ٧٣
٣	الاتجاه نحو الدراسة	١ ، ٢ ، ٤ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٥ ، ٣٧ ، ٣٩ ، ٤٦ ، ٤٧ ، ٥٠ ، ٥٢ ، ٦٠ ، ٦٤ ، ٦٦ ، ٧٠

جدول (٥)

مفتاح التصحيح لمقياس التوافق الدراسي

أرقام العبارات	اتجاه التصحيح
١، ٨، ٩، ١٢، ١٤، ١٦، ٢٦، ٢٩، ٣٠، ٤١، ٤٣، ٤٥، ٤٩، ٥٤، ٥٥، ٥٨، ٦١، ٦٢، ٦٤، ٦٥، ٦٨، ٧٢، ٧٣	١ - صفر
٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ١٠، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤٢، ٤٤، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٦، ٥٧، ٥٩، ٦٠، ٦٣، ٦٦، ٦٧، ٦٩، ٧٠، ٧١	صفر - ١

وطريقة تصحيح المقياس أن يعطى درجة واحدة إذا الإجابة عليه دالة على التوافق السوي وصفر إذا كانت الإجابة عليه دالة على التوافق الغير سوي والدرجة الكلية هي: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب وتدل على توافقه الدراسي.

تقنين المقياس على البيئة السعودية:

قام بلابل الجنيدي بتقنين هذا المقياس على البيئة السعودية (١٤٠٦) في بحثه للماجستير حيث قام بتعديل طفيف في بعض اسئلته بما يتناسب مع المفاهيم السائدة في البيئة السعودية. وقام بإجراء دراسة استطلاعية أولية للتعرف على مدى ملاءمة المقياس للطلاب في البيئة السعودية ومدى وضوحه. وقد توصلت الدراسة إلى ملاءمة المقياس وإمكانية تطبيقه على البيئة السعودية.

ثبات المقياس:

- بلغ معامل ثبات الاختبار في البيئة السعودية لدى الجنيدي (١٤٠٦) ٠,٨٨ ويعتبر دال عند مستوى ٠,٠١، وبعد مضي ١٦ يوم على التطبيق الأول قام بإجراء تطبيق ثاني للاختبار في صورته المعدلة وبلغ معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي ٠,٠٩ وهو دال عند مستوى ٠,٠١.
- قام اللحيان (١٤١٨) بحساب ثبات المقياس باستخدام الطرق التالية : طريقة إعادة الاختبار وبلغ ٠,٨٣ ، طريقة التجزئة النصفية وبلغت ٠,٨٦ ، معامل ألفا وبلغ ٠,٩١ .

- قام النومسي (١٤٣٣) بتقدير ثبات مقياس التوافق الدراسي باستعمال معامل ألفا كرونباخ للتجانس الداخلي الذي بلغت قيمته ٠,٦٩، وتم حساب معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس (الاتجاه نحو الدراسة = ٠,٦٩، القلق = ٠,٦٨، النشاط الاجتماعي = ٠,٦١).

صدق المقياس:

- وجد الجنيدي (١٤٠٦) أن المقياس على درجة معتدلة من الصدق حيث أن ارتباط الفقرات الفردية مع الفقرات الزوجية وكذا مع الدرجة الكلية تتراوح ما بين (٠,٦٤ و ٠,٨٩).

- قام اللحيان (١٤١٨) بحساب صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي، والصدق العاملي حيث نسبة التباين ٥٧,٣%.

- قام النومسي (١٤٣٣) بتقدير صدق مقياس التوافق الدراسي باستعمال التحليل العاملي (الصدق العاملي) بطريقة المكونات الأساسية للتحقق من صدق التكوين أو الصدق البنائي بناءً على تحليل مصفوفة معاملات الارتباط لعبارات المقياس البالغ عددها (٧٣) عبارة، وباستعمال التدوير المتعامد (الفاريماكس) للعوامل. وقد أسفر التحليل العاملي عن وجود ثلاثة عوامل، وتم تسمية العوامل المستخرجة ب: الاتجاه نحو الدراسة، القلق، النشاط الاجتماعي، وفسرت العوامل المستخرجة بنسبة تباين ٢٢%.

٢- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي : من إعداد الباحث

الهدف العام للبرنامج:

تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الأهداف الإجرائية:

- ١- بناء العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والمسترشدين .
- ٢- التعرف على التوافق الدراسي من حيث مفهومه، مجالاته، صفات المتوافقين دراسياً .
- ٣- تنمية المهارات الاجتماعية مثل : الاتصال مع الآخرين، بناء العلاقات، أسس بناء الصداقة ، تحمل المسؤولية .

- ٤- التمييز بين المعتقدات والأفكار العقلانية واللاعقلانية.
- ٥- دحض الأفكار غير العقلانية، والمعتقدات غير المنطقية وإحلال أخرى جديدة.
- ٦- إكساب الطلاب مهارات ضبط النفس والتصرف بحكمة عند المواقف المقلقة.
- ٧- تدريب الطلاب على مهارات تنظيم وإدارة الوقت.
- ٨- تبصير الطلاب بطرق الاستذكار المناسبة.
- ٩ - تعديل اتجاهات الطلاب نحو الدراسة.
- ١٠ - تنمية الثقة بالنفس لدى الأعضاء .
- ١١ - تعزيز السلوكيات الإيجابية.
- ١٢ - العمل على تعريف الطلاب بإمكاناتهم وقدراتهم في اختيار المهنة والمستقبل.

أهمية البرنامج :

تتضح أهمية البرنامج في تنمية مستوى التوافق الدراسي لدى الطلاب واختيار الطرق الإرشادية المناسبة لعلاج حالات سوء التوافق الدراسي .

الفنيات الإرشادية:

يعتمد الباحث في بنائه لهذا البرنامج على الفنيات المستمدة من النظرية المعرفية السلوكية مثل: المحاضرات، النمذجة، المناقشة، الحوار و الإقناع، لعب الأدوار، السيكودراما، التعزيز، الواجبات المنزلية، التخيل، فنية ABCDE .

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسب آلي، جهاز عرض داتا شو، عرض بوربوينت، سبورة، أوراق عمل.

تنفيذ البرنامج:

يستغرق تنفيذ البرنامج خمسة أسابيع حيث يتضمن (٩) جلسات إرشادية مدة كل منها (٤٥-٦٠) دقيقة، بمعدل جلستين أسبوعياً.

مكان الجلسات:

ستتم جلسات البرنامج الإرشادي في قاعة مصادر التعلم في المدرسة.

الجلسات الإرشادية للبرنامج:

يبين الجدول التالي الجلسات الإرشادية وموضوع كل جلسة :

جدول (٦)

الجلسات الإرشادية للبرنامج وموضوعاتها

رقم الجلسة	موضوع الجلسة
الجلسة الأولى	تعارف و بناء العلاقة الإرشادية
الجلسة الثانية	التوافق الدراسي (المفهوم ، المجالات ، الصفات)
الجلسة الثالثة.	المشاركة الاجتماعية
الجلسة الرابعة	لا تقلق
الجلسة الخامسة	نموذج خفض القلق
الجلسة السادسة	صنف أفكارك
الجلسة السابعة	نظم وقتك
الجلسة الثامنة	تنمية الثقة بالنفس
الجلسة التاسعة.	إنهاء البرنامج وتقويمه، جلسة ختامية

أساليب المعالجة الإحصائية:

لاستخلاص نتائج البحث وتحقيق أهدافه والإجابة عن فروضه استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- ١- استخدام اختبار Mann-Whitney لتحديد مستوى تكافؤ المجموعات لعينة الدراسة (التجريبية والضابطة).
- ٢- استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لتحديد مستوى تكافؤ المجموعات لعينة الدراسة (التجريبية والضابطة).
- ٣- استخدام اختبار مان وتني Mann-Whitney واختبار ولكوكسن Wilcoxon للإجابة عن فروض البحث. وتحديد فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

إجراءات تطبيق البحث:

سيتبع الباحث الخطوات التالية:

- الاطلاع على البحوث والدراسات المرتبطة بموضوع البحث.
- تقنين أدوات البحث باستخراج معاملات الثبات ودلالات الصدق لأدوات الدراسة.
- مراجعة إدارة التربية والتعليم بمدينة الرس، لأخذ موافقتهم على إجراء الدراسة بعد توضيح أهدافها وفرضياتها.
- اشتقاق عينة البحث والعمل على تطبيق أدوات البحث على طلاب المرحلة الثانوية من قبل الباحث شخصيا ليكون جاهزا للرد على استفسارات بعض أفراد العينة نحو أهداف البحث وأدواته.
- سوف يتم تطبيق أدوات الدراسة من خلال الفصل الدراسي الثاني ١٤٣٤هـ.
- تصحيح المقاييس واستخراج الدرجات الكلية لكل عينة الدراسة.
- استخدام أسلوب معالجة البيانات التي سوف يتم جمعها من الميدان، إحصائيا، باستخدام برنامج (SPSS) الإحصائي.
- تفسير نتائج البحث ومناقشتها.

الفصل الرابع نتائج البحث ومناقشتها

- مقدمة
- النتائج المتعلقة بالفرض الأول ومناقشتها .
- النتائج المتعلقة بالفرض الثاني ومناقشتها.
- توصيات البحث .
- البحوث المقترحة.

الفصل الرابع نتائج البحث ومناقشتها

مقدمة:

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها وفقاً لفروض البحث المحددة، وسيتم عرض نتائج البحث وفقاً لتسلسل الفروض ومناقشتها ومن ثم التوصيات ثم البحوث المقترحة.

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه: " توجد فعالية للبرنامج الإرشادي في تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية"

ولاختبار صحة هذا الفرض فقد استخدم الباحث اختبار ولكوكسن Wilcoxon. لتحديد مدى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية التوافق الدراسي لدى المجموعة التجريبية، وذلك بالمقارنة بين القياس القبلي والبعدي، والجدول (٧) يوضح نتائج ذلك..

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار (ولكوكسن) للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التوافق الدراسي .

المتغيرات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب ذات الإشارة السالبة	٠	٠	٠	- ٣,٩٢	٠,٠٠٠
الرتب ذات الإشارة الموجبة	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠		
المجموع		٢٠			

يبين الجدول (٧) نتائج اختبار ولكوكسن Wilcoxon . لتحديد الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = ٠,٠٥$)، كما تبين النتائج إلى أن قيمة " z " بلغت (- ٣,٩٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وهذا ما يؤكد صحة الفرض الأول بأنه يوجد فعالية للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التوافق الدراسي.

كما يتضح من نتائج اختبار "ولكوكسن" في الجدول السابق وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق الدراسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، حيث أن الفروق كانت لصالح القياس البعدي باعتبار أن مستوى التوافق الدراسي قد ارتفع لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي لتطبيق البرنامج الإرشادي.

ومن وجهة نظر الباحث فإن البرنامج الإرشادي المستخدم مع أعضاء المجموعة التجريبية والذي تنوع محتواه من نشاطات صفية، واجبات منزلية، تعديل المعتقدات والأفكار الخاطئة لدى الطلاب، توضيح السلوكيات الخاطئة والمعتقدات اللاعقلانية التي يحملها الطلاب بأنها غير صحيحة وغير منطقية، تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب، مساعدة الطلاب على تنظيم وقت الاستذكار، حث الطلاب على التفوق والاجتهاد، احترام العاملين بالمدرسة، بالإضافة إلى ما سبق فإن التوجيهات والتعليمات الإرشادية تضمنها البرنامج الإرشادي كان لها دور فعال في تنمية التوافق الدراسي لدى الطلاب.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة ليندا وآخرون (Linda , et al 2007) ودراسة إدريس (٢٠٠٨) ودراسة روسيل وآخرون (Russell , et al 2010) ودراسة السواط والمشخي (٢٠١١) التي أشارت بنتائجها إلى فعالية البرنامج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية من خلال المقارنة بين القياس القبلي والبعدي .

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في التوافق الدراسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي".

ولاختبار صحة هذا الفرض فقد استخدم الباحث اختبار مان وتني Mann-Whitney. لتحديد الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج مباشرة، والجدول (٨) يوضح نتائج ذلك..

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار (مان وتني) للكشف عن الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس التوافق الدراسي.

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة u	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	١٠	١٤,٨٠	١٤٨		

٠,٠٠١	٧,٠٠	٦٢	٦,٢٠	١٠	المجموعة الضابطة
-------	------	----	------	----	------------------

يتضح من جدول (٨) نتائج اختبار مان وتني Mann-Whitney. لتحديد الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، حيث تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$)، كما تبين النتائج إلى أن قيمة "u" بلغت (٧,٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، كما بلغت قيمة متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (١٤,٨٠) بينما بلغت قيمة متوسط الرتب للمجموعة الضابطة (٦,٢٠). وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني لصالح المجموعة التجريبية وعدم رفضها، حيث قيمة متوسط الرتب للمجموعة التجريبية أصبحت أكبر من متوسط الرتب للمجموعة الضابطة، مما يدل على ارتفاع مستوى التوافق الدراسي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن المجموعة التجريبية قد تأثرت بدرجة واضحة بالبرنامج الإرشادي بما تضمنه من ورش عمل وأنشطة وواجبات منزلية وتوجيهات وتعليمات وتوضيح للمعتقدات والأفكار اللاعقلانية العالقة بأذهان الطلاب مما أدى إلى تنمية التوافق الدراسي لديهم.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة ليندا وآخرون (Linda, et al 2007) ودراسة إدريس (٢٠٠٨) ودراسة روسيل وآخرون (Russell, et al 2010) ودراسة السواط والمشخي (٢٠١١) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي الذي تم إعداده لأغراض في تنمية التوافق الدراسي لدى عينة البحث وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وبذلك تحقق صحة الفرض الثاني من فروض البحث.

توصيات البحث:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يقترح الباحث التوصيات التالية:

- إعداد برامج تدريبية خاصة لوكلاء المدارس والمرشدين الطلابيين في الثانويات المطورة التي تعمل بنظام المقررات تحت إشراف متخصصين أكاديميين.

- مشاركة المرشد الطلابي لوكيل المدرسة الخاص بشؤون التسجيل في المدارس الثانوية المطورة في برامج التهيئة الإرشادية المقامة داخل المدرسة.
- عقد لقاء مفتوح مع أعضاء الهيئة الإدارية للمدرسة مع الطلاب وأولياء أمورهم في بداية العام الدراسي بعد فترات معينة أثناء العام الدراسي.
- تطبيق برامج التهيئة الإرشادية في بداية العام الدراسي بصورة أفضل وأوسع وأشمل حتى يتفهم الطالب نظام الدراسة بشكل كامل.
- توزيع نشرات ومطويات على الطلاب وأولياء أمورهم للتعريف بنظام الثانويات المطورة.
- التطبيق الفعلي للقاءات الطلبة مع المرشد الأكاديمي داخل المدرسة حسب الوقت المحدد لكل لقاء.
- الاستفادة من البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث في المؤسسات التعليمية.

البحوث المقترحة:

يقترح الباحث من خلال إجرائه لهذا البحث ما يلي:

- إجراء بحوث مماثلة وتطبيقها على المراحل التعليمية الأخرى، وفي مناطق غير المنطقة التي أجريت فيها هذه الدراسة.
- إجراء بحوث مشابهة حول التوافق الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات التي لم تتناولها الدراسة الحالية.
- دراسة مسحية للاحتياجات التدريبية لوكلاء المدارس والمرشدين الطلابيين في الثانويات المطورة لتحديد المهارات الإرشادية التي ينبغي التدريب عليها.
- عمل دراسات تتبعية لمعرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على المدى البعيد.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ابن منظور (١٩٨٨): **لسان العرب**، الجزء الثاني، القاهرة، دار إحياء التراث.
- أبو أسعد، أحمد عبداللطيف (٢٠١١): **علم النفس الإرشادي**، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

- أبو علام، رجاء محمود (٢٠٠٤) : **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**، الطبعة الرابعة، القاهرة ،دار النشر للجامعات .
- إدريس، أماني محمد ناير (٢٠٠٨): أثر برنامج إرشادي نفسي في زيادة التوافق الانفعالي والدراسي ودافعية الإنجاز لدى طلاب الجامعات والمعاهد العليا بالمجمعات السكنية بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الخرطوم.
- الأميري، أحمد علي (٢٠٠٤): فعالية برنامج إرشادي ديني لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة تعز.
- انديجاني، عبدالوهاب مشرب(٢٠١١): التوافق الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية المسجلين وغير المسجلين بإدارة الموهوبين في مكة المكرمة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد الخامس، العدد الثاني، ١٥-٤٤.
- الببلاوي، إيهاب وعبد الحميد، أشرف محمد(١٤٢٥): **التوجيه والإرشاد النفسي المدرسي**، الطبعة الثانية، الرياض، دار الزهراء.
- التويجري، محمد عبد المحسن ومنصور، عبدالمجيد سيد والفقهي، إسماعيل محمد(٢٠٠٤): **علم النفس التربوي**، الطبعة الثالثة، الرياض، مكتبة العبيكان.
- جاب الله، هبه محمد مصطفى (٢٠٠٤): فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من المتفوقين عقلياً من طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان، القاهرة.
- الجنيدي، بلابل (١٤٠٦): التوافق الدراسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي الميل العلمي والميل الأدبي لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- الحامد، محمد معجب(٢٠٠٣): **دافعية الإنجاز الدراسي**، الرياض، مكتبة العبيكان.
- الحمد، نايف فدعوس علوان (٢٠١٢): فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، المجلد ٢، العدد ٢٦، ١٤٩ - ١٨٨.

- حمدان، محمد زياد (١٩٩٠): **تعديل السلوك الصفّي**، الطبعة الثانية، عمان، دار التربية الحديثة للنشر والتوزيع.
- آل حمود، سعد (١٤١٤): إدراك طلاب المدارس المتوسطة لمدى ملائمة المبنى المدرسي ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.
- الحياي، صبري بردان (٢٠١١): **الإرشاد التربوي والنفسي الإسلامي ونظرياته**، عمان، دار صفاء للطباعة والنشر.
- الخالدي، أديب (٢٠٠١): **الصحة النفسية**، مدينة نصر، الدار العربية للنشر والتوزيع.
- خريبة، صفاء صديق (٢٠١٢): **الإرشاد النفسي**، الرياض، دار زدني للطباعة والنشر والتوزيع.
- الداھري، صالح حسن (٢٠٠٨): **سيكولوجية الإرشاد النفسي المدرسي**، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- دسوقي، كمال (١٩٨٥): **علم النفس ودراسة التوافق**، الجزء الثاني، بيروت، دار النهضة العربية.
- الدلي، رياض حازم (٢٠٠٤): أثر برنامج إرشادي باستخدام أسلوبين في تنمية التوافق النفسي والإجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل، الموصل.
- راشد، محمد يوسف أحمد (٢٠١١): التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين"دراسة ميدانية على طلبة المرحلة الثانوية بالمحافظة الوسطى، **مجلة جامعة دمشق**، المجلد ٢٧، العدد ٢، ١٤٩ - ١٩١.
- الرشيد، بنیان باني دغش (١٤٢٦): علاقة قلق الاختبار بكل من مفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.
- الريدي، هويدة حنفي و علي، ولاء ربيع (٢٠١٠): **الموجز في الصحة النفسية**، الرياض، دار النشر الدولي.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥): **التوجيه والارشاد النفسي** ، الطبعة الرابعة، القاهرة، عالم الكتب.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥): **الصحة النفسية والعلاج النفسي** ، ط٤، القاهرة، عالم الكتب.
- زهران، سناء حامد (٢٠١١): **الصحة النفسية والأسرة**، القاهرة، عالم الكتب.

- زهران، محمد حامد(٢٠٠٠): الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، القاهرة، عالم الكتب.
- الزياي، محمود (١٩٦٤): دراسة تجريبية في التوافق الدراسي لطلبة الجامعات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة.
- سالم، فتحية مديح عبدالفتاح (٢٠٠٨): مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح لعلاج سوء التوافق الشخصي لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط، القاهرة.
- سرى، إجلال إبراهيم(٢٠٠٠): علم النفس العلاجي، الطبعة الثانية، القاهرة، عالم الكتب.
- سعفان، محمد أحمد إبراهيم(٢٠٠٦): الإرشاد النفسي الجماعي، القاهرة ، دار الكتاب الحديث.
- سليمان، شحاتة سليمان(٢٠١٣): مشكلات الطفولة النفسية والسلوكية، الرياض، دار النشر الدولي للنشر والتوزيع.
- السواط، وصل الله عبدالله والمشخي، غالب محمد (٢٠١١): أثر برنامج إرشادي في التكيف مع الحياة الجامعية لدى الطلاب المستجدين بجامعة الطائف، مجلة جامعة الأزهر، المجلد ٢، العدد ١٤٥، ٥١٥ - ٥٦٩.
- الشجري، محمد مدهش صالح علي (٢٠٠٣): أثر برنامج إرشادي في الحاجات النفسية على تنمية التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب المتفوقين ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صنعاء.
- الشديقات، محمود راشد وقزاقزة، أحمد محمد(٢٠١٢): علم النفس التربوي للمدير والمعلم والطالب، الرياض، دار النشر الدولي للنشر والتوزيع.
- الشيخ، أسامة مرزوق محمد(٢٠٠٨): مدخل إلى التوجيه والإرشاد المدرسي، الرياض، مكتبة الرشد.
- الصايغ، أمال مصطفى والريدي، هويدة حنفي(٢٠١١): أسس التوجيه والإرشاد النفسي، الرياض، دار النشر الدولي.
- الطحان، محمد خالد(١٩٩٦): مبادئ الصحة النفسية، دبي، دار القلم للنشر والتوزيع.

- عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠٣): **أصول الصحة النفسية**، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- عبد الغني، أشرف محمد والشربيني، أمينة محمود (٢٠٠٣): **الصحة النفسية بين التطبيق والنظرية**، القاهرة، دار الفكر العربي.
- عبد الهادي، نبيل (٢٠٠٩): **مقدمة في علم الاجتماع التربوي**، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- عربيات، هبه محمد مصطفى (٢٠٠٥): **فعالية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية**، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، المجلد ١٧، العدد ٢، ٢٤٥ - ٢٩٠.
- عقل، محمود عطا حسين (٢٠٠٠): **الإرشاد النفسي والتربوي**، الطبعة الثانية، الرياض، دار الخريجي.
- عوض، عباس محمود (١٩٨٤): **الموجز في الصحة النفسية**، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- الغامدي، حمدان أحمد وعبد الجواد، نور الدين محمد (٢٠١٠): **تطور نظام التعليم في المملكة العربية السعودية**، الطبعة الثالثة، الرياض، مكتبة الرشد.
- الغامدي، سالم علي شبنان (٢٠٠٩): **فعالية دور المرشد المدرسي في مساعدة الطلاب على التوافق مع بعض المتغيرات البيئية في مدينة جدة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- كفاي، علاء الدين (٢٠٠٥): **الصحة النفسية والإرشاد النفسي**، الطبعة الثانية، الرياض، دار النشر الدولي.
- اللحيان، عمر محمد عمر (١٤١٨): **علاقة التماسك الأسري ومفهوم الذات بالتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة**، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.
- محمود، حمدي شاکر (٢٠٠٣): **التوجيه والإرشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين**، الطبعة الثانية، حائل، دار الأندلس.

- المدهون، عبدالكريم محمد (٢٠٠٩): فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة فلسطين، غزة.

- المطوع، آمنة سعيد حمدان (٢٠١١): فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى الصحة النفسية لدى بعض الطالبات اللاتي يعانين من سوء التوافق في دولة الإمارات العربية المتحدة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

- نصر، فتحي مهدي محمد (٢٠٠٦): فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي لدى الطلاب المقيمين بالمدن الجامعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.

- النومسي، خالد فضي (١٤٣٣): الإيذاء النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي في ضوء مفهوم الذات الأكاديمي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.

- الهابط، محمد السيد (١٩٩٦): التكيف والصحة النفسية، الطبعة الثانية، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.

- يوسف، ابتسام عياد (٢٠٠٠): مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي وفردى في تحقيق التوافق النفسي لدى طالبات الصف الثامن من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة، القاهرة.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- Lazarus, Richards (1981) : **Adjustment and Personality**, New York: Mcgraw-Hill Book Company, Inc.

- Linda, Harrison & Clarke, Judy & Ungerer, Edwin. (2004):
Counseling program for teacher-child relationship and the impact on school adjustment among students in higher grades in primary school. **Journal Of Educational Psychology**, Vol. (29), No.(2).
pp 169-201 .

- Russell, Sabella & Timothy, Poynton & Madelyn, Isaacs. (2010): Counseling program in achieving psychological adjustment for intermediate school pupils. **American Journal Of Psychiatry**, Vol. (48), No.(5).pp 306-315 .
- Strickland, Bonnie. (2001): **The Gale Encyclopedia Of Psychology**, Second Edition, London: Gale Group.
- Vaknin, Sam (2002): **The Developmental Psychology Of Psychopathology**, Second Edition, Macedonia: Lidija Rangelovska.
- Weiten, Wayne & Dunn, Dana & Hammer, Elizabeth. (2009): **Psychology Applied To Modern Life: Adjustment In The 21st Century**, Tenth Edition, New York: Wadsworth Cengage Learning.

الملاحق

- ملحق (١) مقياس التوافق الدراسي .
- ملحق (٢) البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي .
- ملحق (٣) أسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي.
- ملحق (٤) خطاب الموافقة على تطبيق الأدوات.

ملحق (١)

مقياس التوافق الدراسي . إعداد الدكتور: محمود الزيايدي

اختبار التوافق الدراسي

اسم الطالب : ، العمر :

المدرسة : ، الفصل :

تاريخ إجراء الاختبار :

تعليمات :

يحتوي هذا الاختبار على عدد من الأسئلة التي تتعلق بمشاعرك واتجاهاتك وتصرفاتك واستجاباتك في بعض المواقف .

والمطلوب منك أن تجيب على كل منها إما (بنعم) أو (لا) مع ملاحظة أنه لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة. فكل فرد يحدد الإجابة التي تتفق مع مشاعره وآرائه واتجاهاته.

اقرأ الأسئلة وستجد أنه بجانب كل سؤال خانتان لإجابة أحدهما (نعم) والأخرى (لا) . فإذا كانت اجابتك على السؤال بنعم ضع العلامة (X) تحت (نعم) بجانب السؤال، وإذا كانت اجابتك على السؤال بـ (لا) ضع العلامة (X) تحت (لا) بجانب السؤال.

حاول أن تجيب بسرعة ولا تفكر طويلاً في السؤال ولا تترك أي سؤال دون إجابة وتذكر أن المطلوب هو أن تعبر عن نفسك تعبيراً صادقاً.

((ملاحظة)):

إذا كنت لا تعيش مع والدك، فأجب عن الأسئلة التي يرد ذكر كلمة (والدك) بمن تعيش معه بدلاً من الوالد.

تذكر أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأية إجابة تعتبر صحيحة طالما تعبر عن رأيك.

لا تترك أي عبارة دون الإجابة عنها.

ستعامل جميع الاستجابات لهذا الاختبار بالسرية التامة.

ضع علامة (X) تحت الإجابة المناسبة ، وأمل الإجابة على جميع الأسئلة :

الإجابة		الأسئلة	م
لا	نعم		
		هل تتفق الدراسة مع ميولك واتجاهاتك؟	١
		هل تعتقد أنه لا فائدة من التعليم إذا ما قورن بالمهن الأخرى؟	٢

٣	هل تشعر أن معظم طلاب الفصل يريدون استبعادك من رحلة مقرر سيقوم بها الفصل؟
٤	هل تعتقد أن معظم المواد الدراسية صعبة ويستحيل فهمها؟
٥	هل تقلق لفترة طويلة إذا تعرضت لإهانة من أحد الناس؟
٦	هل يتجاهلك زملاءك في بعض المواقف؟
٧	هل ترتبك بسرعة في أبسط الأمور؟
٨	هل تتفق دراستك مع ميولك واهتماماتك؟
٩	هل تساعد زملاءك إذا طلبوا منك عوناً؟
١٠	هل تبكي بسرعة إذا قابلتك مشاكل كثيرة؟
١١	هل تشعر غالباً بالضيق مع بداية اليوم الدراسي؟
١٢	هل علاقتك بوالديك طيبة؟
١٣	هل تمنيت أن تعود طفلاً؟
١٤	هل لديك رغبة قوية للدراسة؟
١٥	هل تشعر بعواطف متناقضة من الحب والكرهية نحو بعض أفراد أسرتك؟
١٦	هل تعتقد أن معظم المدرسين يشعرون نحوك بالمودة؟
١٧	هل تعتقد أنك كنت في الماضي أكثر سعادة مما أنت فيه الآن؟
١٨	هل تفضل التغيب عن المدرسة كلما استطعت ذلك؟
١٩	هل تشعر عادة بحرج من الاتصال بالمدرسين؟
٢٠	هل تفضل أن تعيش في عالم الأحلام بدلاً من التفكير في الواقع؟
٢١	هل يرفض والداك آراءك في أغلب الأحيان؟
٢٢	هل تشعر أن المدرسين أناس متعسفون؟
٢٣	هل تشعر أن المستقبل مظلم بالنسبة لك؟
٢٤	هل فكرت في أن تؤدب الطلاب الذين أساؤا إليك عن طريق انتظارهم خارج المدرسة لتعاقبهم؟
٢٥	هل تشعر أنك أقل من زملاءك في النواحي العقلية؟
٢٦	هل تجد تشجيعاً من والدك على الدراسة والانتظام فيها؟
٢٧	هل سبق أن تمنيت لنفسك الموت في بعض الأحيان حتى تبتعد عن الدنيا وما فيها؟
٢٨	هل يعتقد والدك أن معظم أفعالك خاطئة؟
٢٩	هل تفهم غالباً الدوافع وراء تصرفاتك؟
٣٠	هل تذاكر دروسك بانتظام أولاً بأول؟
٣١	هل تتجنب مقابلة الناس غالباً؟
٣٢	هل تشعر أن بعض قدراتك الذهنية أقل من زملائك في مثل سنك؟
٣٣	هل تشعر بالملل والضيق أثناء المذاكرة؟
٣٤	إذا تعرضت لإهانة بعض الناس فهل تقلق لفترة طويلة؟

		هل تفضل قضاء معظم أوقات الدراسة في اللعب ؟	٣٥
		هل تشعر بقلق دائم دون سبب ظاهر ؟	٣٦
		هل يشرد ذهنك كثيراً أثناء الحصص ؟	٣٧
		هل تشعر بالصداع ودوخة بدون سبب ؟	٣٨
		هل تشعر برغبة في النوم في معظم الأحيان ؟	٣٩
		هل تتشاجر كثيراً مع أخواتك ؟	٤٠
		سهل تعتقد أن معظم المعلمين يحبونك ؟	٤١
		هل تتردد كثيراً في أن تسأل المدرس عما لا تفهمه ؟	٤٢
		هل تحب أن تتعاون مع إخوتك في مشروع ما ؟	٤٣
		هل تخشى الإجابة على سؤال المدرس بالرغم من أنك تعرف الإجابة الصحيحة ؟	٤٤
		هل علاقتك بإخوانك طيبة ؟	٤٥
		هل تشعر بالتعب والإنهاك الشديد عند استيقاظك صباحاً ؟	٤٦
		هل تراودك الرغبة كثيراً في الخروج من الحصة أثناء الشرح ؟	٤٧
		هل تشعر أن والديك لا يهتمان بك ؟	٤٨
		هل تجد سهولة في تكوين الصداقات ؟	٤٩
		هل تعتمد في أغلب الأحيان على الآخرين في حل واجباتك ؟	٥٠
		هل تضطرب اضطراباً شديداً عند دخول الامتحان لدرجة تمنعك من المذاكرة ؟	٥١
		هل تتضايق من الالتزام بالنظام الدراسي ؟	٥٢
		هل تشعر برغبة شديدة في الهروب من المنزل ؟	٥٣
		هل تشعر بالذنب إذا تأخرت عن الدوام المدرسي ؟	٥٤
		هل تثق بنفسك في مواجهة المواقف الجديدة ؟	٥٥
		هل تشعر أن زملاءك أسعد حظاً منك في حياتهم المنزلية ؟	٥٦
		هل تشعر برغبة في إتلاف الأثاث المدرسي إذا وجدت نفسك وحيداً في قاعة الدراسة ؟	٥٧
		هل تشعر أنك موضع تقدير من زملاءك ؟	٥٨
		هل يقرر الآخرون ما يجب أن تفعله غالباً ؟	٥٩
		لو وجدت عملاً مناسباً : هل ستترك المدرسة ؟	٦٠
		هل تجد جواً مشجعاً على الدراسة ؟	٦١
		هل تحافظ على وعودك ومواعيدك غالباً ؟	٦٢
		هل تشعر بأنك تعيس ؟	٦٣
		هل تحاول الاستزادة من المعلومات من كتب خارجية ؟	٦٤
		هل تهتم كثيراً بأمور البيت عندكم ؟	٦٥
		إذا عرفت أنك لن تضبط وأنت تغش فهل تفعل ذلك ؟	٦٦

		هل تعتبر نفسك شخصاً مشاغباً في الفصل؟	٦٧
		هل تشعر أن معظم أهدافك واقعية ويمكن تحقيقها؟	٦٨
		هل يرفض والداك آراؤك في أغلب الأحيان؟	٦٩
		هل تعتقد أن الكذب هو أفضل الطرق التي يجب أن يلجأ إليها الفرد للتخلص من مشكلاته؟	٧٠
		هل تضعف عزيمتك عندما تفشل لأول مرة في عمل معين؟	٧١
		هل أنت راضٍ عموماً؟	٧٢
		هل تحاول أن تصل إلى أهدافك مهما كلفك ذلك من جهد وتعب؟	٧٣

ملحق (٢)

برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرس .

مقدمة:

يشير التوافق إلى عملية تفاعل بين الفرد بما لديه من حاجات وإمكانات وبين البيئة بما فيها من خصائص ومتطلبات، كما أنه يشير إلى ما ينتهي إليه الفرد من حالة نفسية، نتيجة قيامه بالاستجابات التوافقية المختلفة رداً على التغير في الوقت، وبهذا المعنى فإن التوافق الحسن يكون مصدراً للاطمئنان والارتياح النفسي، بينما يكون التوافق السيئ مصدراً للصراع والقلق والاضطراب (Strickland,2001:15).

إن التوافق الدراسي للطالب في المدرسة يعتبر واحداً من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية، حيث أن توافق الطالب مع جو المدرسة وشعوره بالرضا والارتياح ينعكس على إنتاجيته والجوانب المختلفة من شخصيته و تحصيله الدراسي (الشيخ، ٢٠٠٨: ٥٤).

ومما سبق يتضح أن مشكلة سوء التوافق الدراسي تحتل مكانا بارزا في تفكير المشتغلين بالتربية والتعليم وعلماء النفس مما دعا الباحث إلى العمل على إعداد برنامج إرشادي منظم قائم على أسس علمية لمعالجة حالات سوء التوافق الدراسي التي قد تظهر لدى بعض الطلاب.

ويقصد الباحث بالتوافق الدراسي School Adjustment بأنه: حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية، والمكونات الأساسية للبيئة المدرسية هي: الأساتذة والزملاء وأوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة ووقت الاستذكار وطريقته.

الهدف العام للبرنامج:

تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- ١- بناء العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والمسترشدين .
- ٢- التعرف على التوافق الدراسي من حيث مفهومه ، مجالاته ، صفات المتوافقين دراسياً .
- ٣- تنمية المهارات الاجتماعية مثل : الاتصال مع الآخرين، بناء العلاقات، أسس بناء الصداقة ، تحمل المسؤولية .
- ٤- التمييز بين المعتقدات والأفكار العقلانية واللاعقلانية.
- ٥- دحض الأفكار غير العقلانية، والمعتقدات غير المنطقية وإحلال أخرى جديدة.
- ٦- إكساب الطلاب مهارات ضبط النفس والتصرف بحكمة عند المواقف المقلقة.
- ٧- تدريب الطلاب على مهارات تنظيم وإدارة الوقت.
- ٨- تبصير الطلاب بطرق الاستذكار المناسبة.
- ٩ - تعديل اتجاهات الطلاب نحو الدراسة.
- ١٠- تنمية الثقة بالنفس لدى الأعضاء .
- ١١- تعزيز السلوكيات الإيجابية.
- ١٢ - العمل على تعريف الطلاب بإمكاناتهم وقدراتهم في اختيار المهنة والمستقبل.

أهمية البرنامج :

تتضح أهمية البرنامج في تنمية مستوى التوافق الدراسي لدى الطلاب واختيار الطرق الإرشادية المناسبة لعلاج حالات سوء التوافق الدراسي .

الفنيات الإرشادية:

يعتمد الباحث في بنائه لهذا البرنامج على الفنيات المستمدة من النظرية المعرفية السلوكية مثل: المحاضرات، النمذجة، المناقشة، الحوار و الإقناع، لعب الأدوار، السيكودراما، التعزيز، الواجبات المنزلية، التخيل، فنية ABCDE .

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسب آلي، جهاز عرض داتا شو، عرض بوربوينت، سبورة، أوراق عمل.

تنفيذ البرنامج:

يستغرق تنفيذ البرنامج خمسة أسابيع حيث يتضمن (٩) جلسات إرشادية مدة كل منها (٤٥-٦٠) دقيقة، بمعدل جلستين أسبوعياً.

مكان الجلسات:

ستتم جلسات البرنامج الإرشادي في قاعة مصادر التعلم في المدرسة.

محتويات البرنامج:

سيتم تطبيق البرنامج على مدى (٩) جلسات إرشادية جماعية، والجداول التالية توضح محتويات الجلسات العلاجية.

الجلسة الأولى

عنوان الجلسة	تعارف + بناء العلاقة الإرشادية
مدة الجلسة	٤٥ - ٦٠ دقيقة
الهدف العام للجلسة	تمهيد وتعارف
الأهداف الإجرائية	<p>١- أن يتم التعارف بين أعضاء الجماعة والباحث.</p> <p>٢- أن يزيل الباحث الحاجز النفسي بينه وبين أعضاء الجماعة.</p> <p>٣- أن يعرف الباحث بالبرنامج من حيث أهدافه وعدد جلساته ومدة كل جلسة.</p> <p>٤- أن يتفق الباحث وأعضاء الجماعة على قواعد الجلسة (كالمشاركة والتفاعل، والالتزام بمواعيد الجلسات، واحترام آراء الآخرين، والتأدب بأدب الحوار.....)</p> <p>٥- أن يبني الباحث الثقة بينه وبين أعضاء الجماعة من جهة، وبين الأعضاء أنفسهم من جهة أخرى.</p>
الوسائل المستخدمة	جهاز حاسب آلي جهاز عرض داتا شو سبورة .
الفيئات المستخدمة	المحاضرة المناقشة الجماعية الحوار الهادف
إجراءات الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> - الترحيب بأعضاء الجماعة الإرشادية. - تعريف الباحث بنفسه. - يطلب من كل عضو تقديم نفسه لزملائه . - وصف البرنامج متضمنا الأهداف التي يسعى الباحث إلى تحقيقها من خلال تطبيق هذا البرنامج وعدد جلسات البرنامج ومدة كل جلسة وآلية العمل داخل الجلسات.. - التأكيد على أهمية الالتزام بمواعيد الجلسات وأهمية التفاعل معها. - التأكيد على ثقته بأعضاء الجماعة وثقته بنجاح البرنامج. - التأكيد على سرية جميع ما يدور داخل الجلسات. - التأكيد على الالتزام بالمشاركة في الواجب المنزلي المقدم. - التأكيد على ضرورة إبداء الرأي مهما كان مخالفاً وضرورة التحدث بصراحة. - تلخيص ما دار في الجلسة.

الجلسة الثانية:

عنوان الجلسة	التوافق الدراسي (المفهوم ، المجالات ، الصفات)
مدة الجلسة	٤٥ - ٦٠ دقيقة
الهدف العام للجلسة	التعريف بمفهوم التوافق الدراسي، مجالاته، صفات الطلبة المتوافقين دراسياً، الآثار السلبية لسوء التوافق الدراسي، أسباب سوء التوافق الدراسي، أعراض سوء التوافق الدراسي.
الأهداف	١- أن يعطي الباحث تصور واضح وشامل عن مفهوم التوافق بشكل

<p>عام والتوافق الدراسي بشكل خاص.</p> <p>٢- أن يتعرف أعضاء الجماعة على مجالات التوافق الدراسي، صفات الطالب المتوافق دراسياً.</p> <p>٣- أن يستنتج أعضاء الجماعة أسباب سوء التوافق الدراسي ، أعراض سوء التوافق الدراسي، الآثار السلبية لسوء التوافق الدراسي.</p>	<p>الإجرائية</p>
<p>جهاز حاسب آلي _ جهاز عرض داتا شو _ سبورة _ أوراق عمل</p>	<p>الوسائل المستخدمة</p>
<p>المحاضرة _ المناقشة الجماعية _ الحوار الهادف _ التعزيز</p>	<p>الفنيات المستخدمة</p>
<p>١- الترحيب بأعضاء الجماعة وشكرهم على الحضور و الالتزام بموعد الجلسة.</p> <p>٢- إعادة ملخص لما دار في الجلسة السابقة.</p> <p>٣- التمهيد لموضوع الجلسة وإطلاع أعضاء الجماعة على الخطوط الرئيسية للجلسة وتذكيرهم بقواعد العمل الإرشادي.</p> <p>٤- استئثار أفكار أعضاء الجماعة من خلال طرح أسئلة للتعرف على مفهوم التوافق بشكل عام والتوافق الدراسي بشكل خاص .</p> <p>٥- مناقشة مجالات التوافق الدراسي.</p> <p>٦- ذكر صفات الطلبة المتوافقين دراسياً.</p> <p>٧- تعداد صفات الطلبة الغير متوافقين دراسياً.</p> <p>٨- معرفة أسباب ، أعراض سوء التوافق الدراسي.</p> <p>٩- تلخيص الآثار المترتبة على سوء التوافق الدراسي.</p> <p>١٠- عرض شرائح (power point) توضح مفهوم التوافق الدراسي، صفات المتوافق دراسياً، أسباب وأعراض وآثار السلبية لسوء التوافق الدراسي.</p> <p>١١- الإجابة على أسئلة واستفسارات الأعضاء حول موضوع النقاش.</p> <p>١٢- شكر أعضاء الجماعة على مشاركتهم وتفاعلهم.</p> <p>١٣- تلخيص ما دار في الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي.</p>	<p>إجراءات الجلسة</p>
<p>كيف يصبح الطالب متوافق دراسياً ؟</p>	<p>الواجب المنزلي</p>

الجلسة الثالثة:

عنوان الجلسة	المشاركة الاجتماعية
مدة الجلسة	٤٥ - ٦٠ دقيقة
الهدف العام للجلسة	تنمية بعض السلوكيات الاجتماعية
الأهداف الإجرائية	١- أن يكتب أعضاء الجماعة السلوكيات المقبولة اجتماعيا. ٢- أن يكون أعضاء الجماعة صداقات على أسس علمية . ٣- أن ينمي أعضاء الجماعة التفاعل الايجابي مع الآخرين.
الوسائل المستخدمة	جهاز حاسب آلي _ جهاز عرض داتا شو _ سبورة _ أوراق عمل.
الفتيات المستخدمة	المحاضرة _ المناقشة الجماعية _ الحوار الهادف _ الاقناع
إجراءات الجلسة	١- الترحيب بأعضاء الجماعة وشكرهم على الحضور و الالتزام بموعد الجلسة. ٢-مراجعة ما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي. ٣- يذكر كل عضو من أعضاء الجماعة المواقف الاجتماعية الحسنة والأشياء الايجابية عن أنفسهم. ٤- كتابة الأسس الواجب توافرها في أية صداقة . ٥- عرض آراء أعضاء الجماعة في طرق التعامل المثلى مع المحيطين بك.

<p>٦- عرض شرائح (power point) توضح أسس العلاقات الصحيحة ، وطرق التعامل مع الناس الآخرين؟</p> <p>٧-الإجابة على أسئلة واستفسارات الأعضاء حول موضوع النقاش.</p> <p>٨- شكر أعضاء الجماعة على مشاركتهم وتفاعلهم.</p> <p>٩- تلخيص ما دار في الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي.</p>	
<p>ما واجباتك تجاه والداك ، أساتذتك ، زملائك؟</p>	<p>الواجب المنزلي الجلسة الرابعة:</p>

لا تقلق	عنوان الجلسة
٤٥ - ٦٠ دقيقة	مدة الجلسة
التخفيف من حدة القلق	الهدف العام للجلسة
<p>١- أن يتعرف أعضاء الجماعة على مفهوم القلق .</p> <p>٢- أن يذكر أعضاء الجماعة أنواع وأشكال القلق.</p> <p>٣- أن يبين الباحث مسببات للقلق.</p> <p>٤- أن يناقش الباحث الأعراض الناتجة عن القلق.</p>	الأهداف الإجرائية
جهاز حاسب آلي _ جهاز عرض داتا شو _ سبورة _ نشرات ومطويات عن القلق.	الوسائل المستخدمة
المحاضرة _ المناقشة الجماعية - الحوار الهادف _ التعزيز	العمليات المستخدمة
<p>١- الترحيب بأعضاء الجماعة وشكرهم على الحضور و الالتزام بموعد الجلسة.</p> <p>٢- مراجعة ما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي</p> <p>٣- طرح عدة أسئلة للتعرف على مفهوم القلق .</p> <p>٤- مناقشة الأعراض الناتجة عن القلق (النفسية، الجسمية، الاجتماعية)</p> <p>٥- طرح بعض الأسئلة على الأعضاء مثل : س: ما الوقت الذي تكون فيه أكثر شعوراً بالقلق؟ س: ما المواقف التي تجعلك قلقاً؟ س: هل القلق مرتبط بالخوف من موضوع ما؟</p> <p>٧- عرض شرائح (power point) توضح مفهوم القلق وأعراضه، أشكاله ، مسبباته .</p> <p>٨-الإجابة على أسئلة واستفسارات الأعضاء حول موضوع النقاش.</p> <p>٩- شكر أعضاء الجماعة على مشاركتهم وتفاعلهم.</p> <p>١٠- تلخيص ما دار في الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي.</p>	إجراءات الجلسة
ما مفهوم القلق ؟ وما أعراضه؟	الواجب المنزلي الجلسة الخامسة:

عنوان الجلسة	نموذج خفض القلق
مدة الجلسة	٤٥ - ٦٠ دقيقة
الهدف العام للجلسة	تطبيق فنية (ABCDE) كنموذج لخفض القلق
الأهداف الإجرائية	١- أن يتعرف أعضاء الجماعة على مفهوم فنية (ABCDE) عند ألبرت إليس. ٢- أن يكتشف أعضاء الجماعة أنماط التفكير المسببة للانفعالات والمشاعر الغير مرغوبة. ٣- أن يبتعد أعضاء الجماعة عن أجواء التوتر ، وخصوصاً في المواقف التي تستشرك مستقبلهم الدراسي. ٤- أن يذكر الباحث نماذج واقعية تشابه حالات أعضاء الجماعة، ومع ذلك نجحوا في حياتهم الدراسية.
الوسائل المستخدمة	جهاز حاسب آلي _ جهاز عرض داتا شو _ سبورة _ أوراق عمل.
الفيئات المستخدمة	المحاضرة _ المناقشة الجماعية - الحوار الهادف _ التعزيز _ التدريب على نموذج (ABCDE) _ النمذجة
إجراءات الجلسة	١- الترحيب بأعضاء الجماعة وشكرهم على الالتزام بموعد الجلسة. ٢-مراجعة ما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي. ٣-شرح نظرية (ABCDE) وكيف أن نظرتك وفكرتك نحو الحوادث والمواقف هي المشكلة وليست تلك المواقف والحوادث بحد ذاتها. ٤-توجيه الأعضاء إلى تركيز النظر على الأشياء التي يحبونها والتي تبحث الراحة والاطمئنان والسكينة في النفس. ٥-عرض شرائح (power point) حول فنية (ABCDE). ٦- تدريب الأعضاء عملياً على تنفيذ هذا الأسلوب، وكتابة شعورهم بعد ممارسته، ومناقشة ملاحظاتهم قبل وبعد استخدام هذا الأسلوب. ٧- استخدام فنية النمذجة حيث يذكر الباحث حالات مشابهة لحالاتهم، ومع ذلك نجحوا في حياتهم. ٨- شكر أعضاء الجماعة على مشاركتهم وتفاعلهم. ٩- تلخيص ما دار في الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي.
الواجب المنزلي	تطبيق على فنية (ABCDE) س: أكتب موقفاً صعباً مر بك؟ س: ما هي الأفكار التي دارت في عقلك عندما حدث هذا الموقف؟ س: ما هو شعورك وما هي أحاسيسك في تلك اللحظات؟ س: بعد مرور زمن هل تحققت تلك المخاوف؟

الجلسة السادسة:

عنوان الجلسة	صنف أفكارك
مدة الجلسة	٤٥ - ٦٠ دقيقة
الهدف العام للجلسة	استعراض بعض الأفكار غير العقلانية ومناقشتها
الأهداف الإجرائية	١- أن يميز أعضاء الجماعة بين المعتقدات اللاعقلانية والمعتقدات العقلانية. ٢- أن يحدد أعضاء الجماعة الأفكار الغير عقلانية التي تؤدي إلى سوء التوافق الدراسي. ٣- أن يعدل أعضاء الجماعة بعض الأفكار السلبية ويستبدلها بأفكار ايجابية.
الوسائل المستخدمة	جهاز حاسب آلي_ جهاز عرض داتا شو_ سبورة_ أوراق عمل
الفيئات المستخدمة	المحاضرة_ المناقشة الجماعية- الحوار الهادف_ التعزيز
إجراءات الجلسة	١- الترحيب بأعضاء الجماعة وشكرهم على الحضور و الالتزام بموعد الجلسة.

<p>٢-مراجعة ما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي ٣-استعراض عام للأفكار الغير عقلانية والتعليق عليها بشكل سريع. ٤-استعراض الأفكار الغير عقلانية التالية بشيء من التفصيل : الفكرة الأولى :أنا مهما ذاكرت دروسي فلن أنجح. الفكرة الثانية: لا أحد ممن حولي يقدم المساعدة لي . الفكرة الثالثة: أنا شخص فاشل في دراستي. الفكرة الرابعة : ماذا بعد الجد والاجتهاد والنجاح في الدراسة. الفكرة الخامسة : علاقتي مع معلمي غير جيدة وبالتالي لا أستطيع النجاح في مادته. ٥- عرض الجوانب الغير عقلانية في كل فكرة والتركيز على الجوانب السلبية التي تقود إلى سوء توافق دراسي. ٧-تتم المناقشة مع التدخل الفعال للباحث لدحض بعض الأفكار الغير عقلانية واستخدام التعزيز للأفكار الجيدة ٨- شكر أعضاء الجماعة على مشاركتهم وتفاعلهم. ٩- تلخيص ما دار في الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي.</p>	
<p>أن يكتب أعضاء الجماعة تصورهم عن الأفكار الخمسة السابقة التي تمت مناقشتها في الجلسة</p>	<p>الواجب المنزلي</p>

الجلسة السابعة:

عنوان الجلسة	نظم وقتك
مدة الجلسة	٤٥ - ٦٠ دقيقة
الهدف العام للجلسة	تدريب الأعضاء على مهارة إدارة الوقت
الأهداف الإجرائية	<p>١-أن يتعرف أعضاء الجماعة على مهارة إدارة الوقت. ٢-أن يتدرب أعضاء الجماعة على إتقان مهارة تنظيم الوقت وملئ وقت الفراغ بالأعمال المفيدة. ٣- أن يتعرف أعضاء الجماعة على إيجابيات تنظيم الوقت والتقيد بالنظام والمحافظة على مواعيد الدراسة .</p>
الوسائل المستخدمة	جهاز حاسب آلي_ جهاز عرض داتا شو_ سبورة_ أوراق عمل
العمليات المستخدمة	<p>المحاضرة_ المناقشة الجماعية_ الحوار الهادف_ التعزيز_ لعب الأدوار) من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه أهمية تنظيم لوقت) _ النمذجة (نموذج عملي يوضح فيه كيفية إدارة الوقت).</p>
إجراءات الجلسة	<p>١-الترحيب بأعضاء الجماعة وشكرهم على الحضور و الالتزام بموعد الجلسة. ٢-مراجعة ما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي. ٣-عرض نموذج عملي (حول تنظيم الوقت) ومن ثم مناقشة الأعضاء في كيفية عمل جدول يومي وجدول أسبوعي للمذاكرة . ٤- يطلب من كل عضو أو مجموعة من الأعضاء عمل جدول لتنظيم الوقت ومناقشه كل عضو أو مجموعة في ذلك. ٥-تدريب الطلاب على استثمار الوقت لفعالية أكثر من أجل عدم التخطي في</p>

الأعمال . ٦- عرض مسرحي يدور حول فوائد تنظيم الوقت والآثار السلبية الناتجة عن عدم تنظيم الوقت واستغلاله ويقوم بلعب الأدوار بين الأعضاء. ٧- شكر أعضاء الجماعة على مشاركتهم وتفاعلهم. ٨- تلخيص ما دار في الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي.	
الواجب المنزلي كون جدول ودون فيه تنظيمك لاستثمار الوقت في المذاكرة خلال اليومين القادمين.	

الجلسة الثامنة:

تنمية الثقة بالنفس	عنوان الجلسة
٤٥ - ٦٠ دقيقة	مدة الجلسة
تعزيز مبدأ الثقة بالنفس	الهدف العام للجلسة
١- أن يتعرف أعضاء الجماعة على مفهوم الثقة بالنفس. ٢- أن يذكر أعضاء الجماعة سمات الواثق بنفسه. ٣- أن يستنتج أعضاء الجماعة الأسباب التي تؤدي إلى تدني مستوى الثقة بالنفس . ٤- أن يزود الباحث أعضاء الجماعة بخبرات بناءة ٥- أن ينمي الباحث الثقة بالنفس لدى أعضاء الجماعة. ٦- أن يساعد الباحث أعضاء الجماعة على مواجهة ذواتهم.	الأهداف الإجرائية
جهاز حاسب آلي _ جهاز عرض داتا شو _ سبورة نشرات و مطويات	الوسائل المستخدمة
المحاضرة _ المناقشة الجماعية - الحوار الهادف _ التعزيز - التخيل - أوراق عمل	العمليات المستخدمة
١- الترحيب بأعضاء الجماعة وشكرهم على الحضور و الالتزام بموعد الجلسة. ٢- مراجعة ما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي. ٣- طرح عدة أسئلة للتعرف على مفهوم الثقة بالنفس، صفات الواثق بنفسه، أسباب تدني مستوى الثقة بالنفس. ٤- توزيع على الأسئلة ورقة عمل تحتوي على الأسئلة التالية : * ما الذي تحبه في نفسك. * فكر في نفسك ثم رتب ٥ كلمات تصفك. * رتب ٣ أشياء تحب أن تقوم بها. ٥- استخدام فنية التخيل من خلال أن يتخيل الأعضاء موقف ما - يصنعه لهم الباحث بكل أحداثه - ومحاولة التغلب على كل ما يعترض طريقهم . ثم مناقشة الأعضاء فيما دار في خيال كلا منهم.	إجراءات الجلسة

<p>٦- حل النشاط التالي :</p> <p>لديك مجموعة من الخصائص تحدث عن كل منها بشكل موجز ثم أعط لكل منها رقما يعبر عن مستوى وجودها لديك حسب ميزان التقدير التالي (١-٢-٣-٤-٥)</p> <p>٥ : أن الخاصية عالية جدا لديك وهكذا إلى ١ الذي يعني أنها ضعيفة جدا لديك .</p> <p>الخصائص هي :</p> <p>الصدقة : ١ -٢ -٣ -٤ -٥</p> <p>الفهم : ١ -٢ -٣ -٤ -٥</p> <p>التأثير بالآخرين : ١ -٢ -٣ -٤ -٥</p> <p>روح الدعابة : ١ -٢ -٣ -٤ -٥</p> <p>القوة والقدرة على الاحتمال : ١ -٢ -٣ -٤ -٥</p> <p>الذكاء : ١ -٢ -٣ -٤ -٥</p> <p>الاستقرار العاطفي : ١ -٢ -٣ -٤ -٥</p> <p>٧- عرض شرائح (power point) توضح مفهوم الثقة بالنفس ، السمات ، الأسباب .</p> <p>٨- الإجابة على أسئلة واستفسارات أعضاء الجماعة حول موضوع النقاش.</p> <p>٩- شكر أعضاء الجماعة على مشاركتهم وتفاعلهم.</p> <p>١٠- تلخيص ما دار في الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي.</p>	
<p>كيف يمكن لأي شخص أن ينمي ثقته بنفسه؟</p>	<p>الواجب المنزلي</p>

الجلسة التاسعة:

<p>الجلسة الختامية</p>	<p>عنوان الجلسة</p>
<p>٤٥ - ٦٠ دقيقة</p>	<p>مدة الجلسة</p>
<p>تقييم فعالية البرنامج وتطبيق الاختبار البعدي</p>	<p>الهدف العام للجلسة</p>
<p>١- أن يقوم الباحث الجلسات الإرشادية ويقف على نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج.</p> <p>٢- أن يتعرف الباحث على النتائج التي توصل إليها أعضاء الجماعة من خلال</p>	<p>الأهداف الإجرائية</p>

<p>التدريبات التي استخدمت خلال جلسات البرنامج. ٣- أن يتعرف الباحث على مدى التحسن الذي يشعر به أعضاء الجماعة بعد الانتهاء من الجلسات. ٣- أن يرشد الباحث أعضاء الجماعة إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه من البرنامج وتوظيفه في حياتهم الدراسية.</p>	
<p>جهاز حاسب آلي - سبورة</p>	<p>الوسائل المستخدمة</p>
<p>المناقشة الجماعية - الحوار الهادف</p>	<p>العمليات المستخدمة</p>
<p>١- الترحيب بأعضاء الجماعة وشكرهم على الحضور و الالتزام بموعد الجلسة. ٢- مراجعة ما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي ٣- عرض ملخص سريع لجميع ما تم عرضه في البرنامج الإرشادي. ٤-مراجعة البرامج والأنشطة التي تمت مناقشتها في الجماعة. ٥-مناقشة أعضاء الجماعة في الصعوبات والمعوقات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج وكيفية التغلب عليها. ٦-شكر أعضاء الجماعة على الجهود الذي بذلوه معه من أجل إنجاح هذا العمل، ويعرب لهم عن سعادته بالفترة التي قضاها معهم أثناء تنفيذ البرنامج. ٧- تطبيق الاختبار البعدي مقياس التوافق الدراسي من إعداد محمود الزيايدي. ٨- توزيع شهادات شكر وشهادات حضور لأعضاء الجماعة وهدايا بسيطة.</p>	<p>إجراءات الجلسة</p>

ملحق (٣)

أسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

الاسم	الجامعة	الدرجة العلمية
د . محمد حسب الله	جامعة القصيم	أستاذ مساعد الإرشاد النفسي
د . رحمة الله حامد	جامعة القصيم	أستاذ مساعد علم النفس
د . حسن منسي	جامعة القصيم	أستاذ مشارك علم النفس التربوي والإرشادي
د . وليد المصري	جامعة القصيم	أستاذ مشارك علم النفس التربوي والنمائي

أستاذ مساعد علم النفس	جامعة القصيم	د . عصام أبو الخير
-----------------------	--------------	--------------------

ملحق (٤)

خطاب الموافقة على تطبيق الأدوات

وزارة التربية والتعليم
التخطيط والتصوير
الرقم: ٣٤٧٩١٧٢٣
التاريخ: ١٤٣٤/٠٤/٢٨
المرفقات:
إدارة التربية والتعليم بمحافظة الرس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الجمهورية العربية السورية
وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السورية
وزارة التربية والتعليم (٢٨٠)
إدارة التربية والتعليم في محافظة الرس
التخطيط والتطوير

المكرم/ مدير ثانوية الملك سعود
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .. وبعد

بناءً على خطاب نائب المشرف العام على برنامج الدراسات العليا التربوية بجامعة الملك عبدالعزيز رقم بدون وتاريخ بدون بشأن تسهيل مهمة طالب الدراسات العليا كلية (برنامج الدراسات العليا التربوية) القسم العلمي ماجستير التوجيه والإرشاد التربوي / ماجد محمد الضلعان في بحثه بعنوان (فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرس)

لذا نأمل تسهيل مهمته في الميدان التربوي والتعاون معها عند زيارته للمدرسة لمفاهمه مصلحة العملية التربوية والتعليمية .

وتقبلوا فائق تحياتي ،،،
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته