

أسلوب الحياة الصحي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

"دراسة ميدانية في مدينة اللاذقية"

*د. سمية الأخرس

**د. رزان كفا

الملخص

يهدف البحث إلى الكشف عن مستوى أسلوب الحياة الصحي والتوافق المدرسي لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وعلاقة أسلوب الحياة الصحي بالتوافق الدراسي ومعرفة الفروق في أسلوب الحياة الصحي والتوافق الدراسي تبعاً إلى متغير الجنس، واستخدم البحث المنهج الوصفي التحليلي، حيث بلغ عدد أفراد العينة (372) تلميذاً وتلميذة وقد استخدم في هذا البحث مقياس أسلوب الحياة الصحي ومقياس التوافق المدرسي، وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج:

- 1- مستوى أسلوب الحياة الصحي، ومستوى التوافق المدرسي لدى أفراد عينة البحث كان منخفضاً.
- 2- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أسلوب الحياة الصحي ومتوسط درجاتهم على مقياس التوافق المدرسي.
- 3- عدم وجود فروق في متوسط أداء أفراد عينة البحث على مقياس أسلوب الحياة الصحي تبعاً لمتغير الجنس.
- 4- عدم وجود فروق في متوسط أداء أفراد عينة البحث على مقياس التوافق المدرسي تبعاً لمتغير الجنس.

وقدم البحث مجموعة من التوصيات والمقترحات منها: نشر ثقافة الوعي الصحي لدى تلاميذ المدارس وضرورة الاهتمام بتحقيق التوافق الدراسي لديهم من خلال الأنشطة الداعمة له.

الكلمات المفتاحية: أسلوب الحياة الصحي، التوافق المدرسي، تلاميذ الحلقة الثانية.

*أستاذ مساعد في كلية التربية- قسم تربية الطفل - جامعة الفرات - دير الزور.

** مدرس في كلية التربية- قسم تربية الطفل - جامعة الفرات - دير الزور.

مقدمة: إن نمط الحياة المعاصرة والواقع المعاش وما يحمله من تعقيدات وأزمات يفرض على الأفراد مواجهة العديد من الضغوط والتحديات اليومية التي تجعلهم عرضة للانفعالات والقلق والتوتر وسوء التوافق، وكثيرا ما يلجأ الفرد إلى ممارسات سلبية كنوع من مواجهة هذه الضغوط والهروب من المواجهات الفعالة. وغالبا ما تسبب ظهور أعراض لمشكلات صحية ونفسية نتيجة عدم القدرة على التحكم بالانفعالات وعدم مواجهة الضغوط بشكل صحيح، فكلما استطاع الفرد إتباع الأساليب الإيجابية في نمط حياتهم الصحي والنفسي والتنظيمي والاجتماعي كلما استطاع التغلب على هذه الضغوط بفعالية والحفاظ على التوازن العام.

إن أسلوب الحياة هو الوسيلة المتفردة للشخص في التكيف مع الحياة، كما يتضمن كيفية خلق الفرد لأهدافه التي يسعى لتحقيقها، وأنه يشتمل على نموذج متفرد للسمات والسلوكيات والعادات التي إذا ما اجتمعت معاً فإنها تحدد نمطاً متميزاً في الشخصية.

هذا ولا يقتصر موضوع الصحة على الجانب الطبي فقط، بل يتعدى الأمر إلى الجوانب النفسية والممارسات السلوكية واستعمال أساليب الحياة الصحية (**Healthy Lifestyles**) في مختلف نواحي الحياة ومواجهة ظروف الحياة الضاغطة بشكل فعال للوصول إلى التكيف والتوافق بكل أشكاله..

ويعدُّ التوافق المدرسي (**academic adjusting**) الحالة الإيجابية التي يحظى بها التلاميذ داخل المدرسة، فهو يعكس مدى الانسجام الذاتي للفرد مع بيئة المدرسة المتمثلة بالجانب الدراسي والجوانب الاجتماعية والنفسية والذي يعدُّ أساساً بالغ الأهمية لنجاحه لاحقاً وضمن توافقه في المستقبل. ومن هنا جاء البحث الحالي لبيان مستوى أسلوب الحياة الصحي لدى التلاميذ في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وعلاقته بتوافقهم الدراسي.

مشكلة البحث:

لكل فرد أسلوبه الخاص في الحياة يحدد سلوكه في تعامله في مختلف نواحي الحياة ومما لا شك فيه ان أسلوب الحياة الخاطئة ينعكس بشكل سلبي على حياة الفرد في الأسرة وفي المدرسة حيث تؤثر على العملية التربوية كلها، وتعيق سيرها داخل الصف الدراسي، وتؤدي إلى عدم توافق الأطفال مع أنفسهم ومع الآخرين.

لذلك حظي مفهوم أسلوب الحياة الصحي بالكثير من الرعاية والاهتمام من قبل علماء النفس والتربويين لضمان تكيف الفرد وتوافقه مع بيئته ومحيطه والاندماج الفعال مع مجتمعه.

وقد أكدت العديد من الدراسات أهمية اتباع الأفراد أسلوب الحياة الصحي متمثلاً في تقدير قيمة الحياة والسلوك الصحي عامة وإدارة الضغوط كنمط في مختلف جوانب الحياة للحفاظ على الصحة النفسية وجودة الحياة كدراسة دراسة (معوشة، ٢٠٢٣) ودراسة (جان، ٢٠١٧).

وفي مجتمعنا لاحظت الباحثتان زيادة وتكرار الشكوى من الأهالي والمدرسين لانتشار حالات لسوء التوافق و لسلوك سلبي وإدمان واضح على أجهزة الخليوي لدى العديد من التلاميذ وخاصة المراهقين، وهو ما لمستته الباحثتان من خلال قيامهما بدراسة استطلاعية على عينة من تلاميذ الصف التاسع في مدينة اللاذقية بلغ عددها (40) تلميذ وتلميذة حيث تبين وجود حالة من الاستسلام واللامبالاة بشكل عام تجاه مختلف النواحي مع عدم الاحساس بالمسؤولية تجاه صحتهم والأساليب الصحية الإيجابية لدى العديد منهم، نتيجة الآثار السلبية للأزمة التي مرت بها البلاد بكل أشكالها وانعكاساتها على جميع الأصعدة وربما أكثرها تأثيرا اليوم الوضع المعيشي والاقتصادي الراهن وما يرافقه من مشكلات وحرمان وقلق يؤثر على تكيف الفرد وتوافقه ويؤدي إلى الانسحاب من الواقع نحو عالم افتراضي محصورا ضمن مواقع التواصل وخاصة في هذه المرحلة العمرية الحرجة والذي بات واقعا يؤرق المجتمع ويؤثر بلا شك على الوضع النفسي والصحي. وهذا ما أكدته دراسة (بن صالح، ٢٠١٥) ودراسة (الموشي، ٢٠١٧) ودراسة (صاره، ٢٠٢١) التي بينت التأثير السلبي للضغوط النفسية على التوافق المدرسي لدى المراهق، وكذلك تأثير الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على تحقيق هذا التوافق.

بناءً على ما تقدم تظهر مشكلة البحث وضرورة إلقاء الضوء على العلاقة بين أسلوب الحياة الصحي والتوافق المدرسي لدى المراهقين من طلبة مرحلة التعليم الأساسي في الحلقة الثانية تحديداً. ويمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

ما علاقة أسلوب الحياة الصحي بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي؟

أهمية البحث: تتمثل أهمية هذه الدراسة في النقاط الآتية:

- أهمية فئة المراهقين: كون مرحلة المراهقة تشكل جزءاً مهماً وأساسياً في نسق الحياة الشخصية والاجتماعية، وأهمية المرحلة الدراسية التي تتناولها، وهي مرحلة التعليم الأساسي الحلقة الثانية التي تغطي فترة المراهقة المبكرة، بما يصاحبها من تغيرات اجتماعية وعقلية وجسمية ونفسية، فهي من أهم مراحل النمو في حياة الفرد، وأكثرها تعرضاً للصراعات، إذ يظهر فيها بوضوح تعارض المصلحة الشخصية للمراهق مع المصلحة الجماعية، ومطالبته بتحمل المسؤولية الكاملة تجاه قراراته وتصرفاته، لذا فهي بحاجة إلى استخدام أسلوب حياة صحي يساعده على التوافق مع متطلبات الحياة المدرسية.

- أهمية موضوع الدراسة الذي يتعلق بأسلوب الحياة الصحي وعلاقته بالتوافق الدراسي والذي يعد من الموضوعات ذات الأهمية وخاصة لدى فئة المراهقين وطلاب الصف التاسع خاصة، نظراً للتغيرات التي تطرأ على الفرد في هذه الفترة التي تترافق مع مرحلة المراهقة المبكرة والبلوغ، ولما يترتب عليه من نتائج إيجابية في حال تمتع المراهق بالقدرة على اتباع وممارسة السلوكيات الصحية وتحقيق توافقه الدراسي

- أهمية النتائج المنتظرة من البحث في حياة المراهقين الدراسية والصحية والاجتماعية، والتي يمكن أن تسهم في لفت انتباه الجهات المسؤولة عن رعاية المراهقين من أولياء الأمور والقائمين على العملية

التعليمية كالمُرشدين النفسيين والتربويين وتمدهم بالمزيد من الحقائق حول أساليب الحياة الصحية بما يمكنهم من الانسجام والتكيف مع الوسط المحيط وبالتالي تحقيق التوافق الدراسي.

أهداف البحث: تتمثل أهداف البحث بما يأتي:

- 1- تعرّف مستوى أسلوب الحياة الصحي ومستوى والتوافق الدراسي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.
- 2- تعرّف العلاقة بين أسلوب الحياة الصحي وأبعاده الفرعية (تقدير قيمة الحياة، والمسؤولية الصحية، والطعام الصحي، والمساندة الاجتماعية، والنشاط البدني، وإدارة الضغوط) والتوافق الدراسي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.
- 3- تعرّف الفروق في متوسط أداء أفراد عينة البحث (تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي) على مقياس أسلوب الحياة الصحي لمتغير الجنس.
- 4- تعرّف الفروق في متوسط أداء أفراد عينة البحث (تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي) على مقياس التوافق الدراسي تبعاً لمتغير الجنس.

-فرضيات البحث:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أسلوب الحياة الصحي وأبعاده الفرعية (تقدير قيمة الحياة، والمسؤولية الصحية، والطعام الصحي، والمساندة الاجتماعية، والنشاط البدني، وإدارة الضغوط) والتوافق الدراسي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.
- لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات إجابات تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (أفراد عينة البحث) عن محاور مقياس أسلوب الحياة الصحي تعزى لمتغير الجنس.
- لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات إجابات تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (أفراد عينة البحث) عن مقياس التوافق الدراسي تعزى لمتغير الجنس.
- **المجتمع الأصلي وعينة البحث:** يشمل المجتمع الأصلي في هذا البحث المراهقين من (تلاميذ الصف التاسع) في الحلقة الثانية من مدارس التعليم الأساسي ضمن مدينة اللاذقية، وقد جرى التعرف إلى المجتمع الأصلي للبحث من دائرة الإحصاء والتخطيط بمديرية التربية بمدينة اللاذقية حيث تم الرجوع إلى سجلات أعداد الطلبة، وتبين أن مجموع عدد طلبة الصف التاسع في مدارس التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية للعام الدراسي 2023/2022 (6485) طالباً وطالبة ينقسمون إلى (3153) ذكور و(3332) إناث. أما عينة البحث فتكونت من (372) تلميذاً وتلميذة منهم (167) تلميذاً و(205) تلميذة، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة.
- **أدوات البحث:** استخدمت الباحثتان في هذا البحث مقياسان هما مقياس أسلوب الحياة الصحي ومقياس للتوافق الدراسي.

أ- **مقياس أسلوب الحياة الصحي:** الهدف من الأداة: بناء قائمة من البنود ضمن مجموعة من المحاور تخص أبعاد أسلوب الحياة الصحي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وللتحقق من فرضيات البحث والإجابة عن أسئلته مع مراعاة أن يكون هذا المقياس صالح لقياس ما وُضع من أجله. وقد تم إعداد المقياس بعد الاطلاع على العديد من الأدبيات والدراسات والمقاييس ذات الصلة في هذا المجال ومنها مقياس (فتحي الضبع) الذي ترجم المقياس المُعد من قبل (Taymoori,etal,2012) وقفنه على البيئة المصرية وقد تمت الاستفادة في تحديد الأبعاد التي تقيس أسلوب الحياة الصحي وبما يناسب البيئة المحلية في الدراسة الحالية ويتكون المقياس من (36) بنداً موزعة على ستة أبعاد وهي: تقدير قيمة الحياة (7) بنود، والمسؤولية الصحية (8) بنود، والطعام الصحي (6) بنود، والمساندة الاجتماعية (5) بنود، والنشاط البدني (6) بنود، وإدارة الضغوط (4) بنود. ويجاب عن بنود المقياس في ضوء تدرج خماسي (لا أوافق بشدة، لا أوافق، أوافق قليلاً، أوافق كثيراً، أوافق تماماً) والعبارات كلها تسير في الاتجاه الإيجابي، وتعطى الدرجات من (1-5) وتدل الدرجة المرتفعة عن استخدام الفرد لأساليب الحياة الصحية. وقد قام (الضبع) بالتحقق من صدق وثبات المقياس حيث تم تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها 120 طالب وطالبة، وللتأكد من الاتساق الداخلي تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه وقد تبين وجود ارتباط بين كل عبارات المقياس وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.59 و 0.83). كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس وبلغت معاملات الارتباط (0.83، 0.79، 0.69، 0.74، 0.79) على الترتيب وجميعها دالة عند مستوى (0.01).

- وتم تعديل بعض العبارات لتتناسب مع طبيعة المجتمع السوري وخصائص عينة البحث المستهدفة من طلاب التعليم الأساسي وللتأكد من الصدق المنطقي للمقياس تم عرضه على عدد من السادة المختصين من أعضاء الهيئة التدريسية في التربية وعلم النفس في جامعتي تشرين والفرات وقد تم إعادة صياغة بعض العبارات في ضوء مقترحات السادة المحكمين، حيث تم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تصل إلى (80%) من تقييم المحكمين، وتم تعديل صياغة بعض البنود وفق آراء السادة المحكمين.

- **الأداة الثانية: (مقياس التوافق المدرسي)** الهدف من الأداة: بناء قائمة من البنود ضمن مجموعة من المحاور تخص أبعاد التوافق المدرسي للتلاميذ من وجهة نظر التلاميذ أنفسهم في بعض المواقف المدرسية التي من خلالها يمكن قياس التوافق الدراسي لديهم، ولتحقق من فرضيات البحث والإجابة عن أسئلته مع مراعاة أن يكون هذا المقياس صالح لقياس ما وُضع من أجله. وقد تم إعداد المقياس بعد الاطلاع على العديد من الأدبيات والدراسات والمقاييس ذات الصلة في هذا المجال ومنها مقياس عبد المنعم الشناوي، ومقياس خليفة (2018) ومقياس يونجمان (1979) وقد تمت الاستفادة في تحديد الأبعاد التي تقيس التوافق الدراسي وبما يناسب البيئة المحلية في الدراسة الحالية ويتكون المقياس من

(40) بنداً موزعة على خمسة أبعاد وهي: (الجد والاجتهاد الدراسي) (8) بنود، الرضا عن الدراسة (7) بنود، النظام والالتزام (7) بنود، العلاقة مع الأقران (9) بنود، العلاقة مع المعلم (9) بنود (ويجاب عن بنود المقياس في ضوء سلم ليكرت الخماسي) (لا تنطبق أبداً- لا تنطبق إلى حد كبير، تنطبق أحياناً-، تنطبق غالباً، تنطبق دائماً) وتعطى الدرجات من (1-5) تبعاً للإجابة. وتم تعديل بعض العبارات لتتناسب مع طبيعة المجتمع السوري وخصائص عينة البحث المستهدفة من طلاب التعليم الأساسي تم عرض النسخة المعدلة من المقياس على عدد من السادة المختصين في التربية وعلم النفس وقد تم إعادة صياغة بعض العبارات في ضوء مقترحات السادة المحكمين، حيث تم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تصل إلى (80%) من تقييم المحكمين، وتم تعديل صياغة بعض البنود وفق آراء السادة المحكمين.

وللحكم على مستوى أسلوب الحياة الصحي، ومستوى التوافق الدراسي لدى عينة البحث تم إيجاد مدى الاستجابة على سلم الاستجابة الخماسي لتحديد المدى الذي يحدد طول الفئة لكل من المقياسين وكان المدى لتلك الاستجابات يساوي أربعة وتمت قسمتها على المستويات التي تنفصل عندها الاستجابات ثم الحكم على القيمة الناتجة وقد كانت (نقطة القطع) (1.33)، المدى المعدل لتلك الاستجابات وفقاً لمعادلة حد القطع التالية: $1.33 = 3/4 = 3 / (1-5)$ وهذه القيمة تساوي طول الفئة كمياري للفصل بين الدرجات كما في الجدول:

جدول (1): يبين المدى المعدل لدرجات المقياسين

الرقم	المستوى	المدى المعدل الذي يتبعه
1	مرتفع	(5 - 3,68)
2	متوسط	(2,34 - 3,67)
3	منخفض	(1 - 2,33)

- وقد تم اعتماد هذا المدى لأنه يفصل بين الدرجات بطريقة عادلة بحيث يكون المدى لكل درجة متساوية مع المدى في الدرجات الأخرى، والذي تبلغ قيمته (1.33)، ولم يتم تحديد معيار آخر لأن هذا المعيار أكثر موضوعية.

الدراسة السيكومترية للأدوات: حيث قامت الباحثتان بتوزيع أدوات البحث (المقياسان) على عينة استطلاعية خارج حدود الدراسة تكونت من (80) طالباً وطالبة من طلاب الصف التاسع العام في مدينة اللاذقية مرة أولى، وتوزعوا إلى (44) إناث و(36) ذكور، وللتحقق من صلاحية الأدوات للتطبيق وفق المعالجات الإحصائية ومعاملات الثبات الآتية:

-الثبات بإعادة التطبيق: أعادت الباحثتان تطبيق الأدوات مرة أخرى على العينة الاستطلاعية ذاتها بعد مضي خمسة عشر يوماً على التطبيق الأول، وبعد استرداد جميع الاستبانات رصدت علامات التطبيقين واستخرج معامل الارتباط وفقاً لقانون بيرسون (Person)، كما هو موضح في الجدول:

جدول رقم (2) يبين: قيم معامل الثبات بإعادة التطبيق وفقاً لقانون بيرسون للمقياسين

القرار	مستوى الدلالة	ترابط بيرسون	الأداة الأولى (مقياس أسلوب الحياة الصحي)
دال	0,01	0,84	
القرار	مستوى الدلالة	ترابط بيرسون	الأداة الثانية (مقياس التوافق النفسي)
دال	0,01	0,81	

يتبين من الجدول السابق أنّ قيمة معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية للأداة الأولى (مقياس أسلوب الحياة الصحي) قد بلغت (0,84) ولأداة الثانية (مقياس التوافق المدرسي) قد بلغت (0,81) وهي قيمة مرتفعة ودالة مما يدل على ثبات المقياسين بالإعادة، وتعد هذه الدرجة مقبولة إحصائياً لأغراض الدراسة.

- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: قامت الباحثتان بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ على العينة الاستطلاعية كالآتي:

- ثبات مقياس أسلوب الحياة الصحي: بلغ معامل ثبات المقياس الكلي (0,87)، وتراوحت معاملات الثبات بين (0,69 و0,83) وتعد هذه المعاملات للثبات عالية وتفي بأغراض الدراسة وتبرر استخدامها لتحديد أسلوب الحياة الصحي لدى المراهقين في مدارس التعليم الأساسي الحلقة الثانية في مدينة اللاذقية، والجدول رقم (3) يبين قيم الثبات المستخرجة.

جدول رقم (3) يبين: نتائج معاملات الثبات المستخرجة لمقياس أسلوب الحياة الصحي حسب طريقة كرونباخ للأداة الكلية وللأبعاد الواردة فيها

محور الأبعاد	تقدير قيمة الحياة	المسؤولية الصحية	الطعام الصحي	المساندة الاجتماعية	النشاط البدني	إدارة الضغوط	الكلي
عدد البنود	7	8	6	5	6	4	36
معامل الثبات	0,71	0,83	0,78	0,79	0,69	0,74	0,87

ثبات مقياس التوافق المدرسي: بلغ معامل ثبات المقياس الكلي (0,84)، وتراوحت معاملات الثبات بين (0,78 و0,84) وتعد هذه المعاملات للثبات عالية وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) وتفي بأغراض الدراسة وتبرر استخدامها لتحديد أبعاد التوافق المدرسي السائدة لدى المراهقين في مدارس التعليم الأساسي الحلقة الثانية، والجدول رقم (4) يبين قيم الثبات المستخرجة.

الجدول رقم (4) يبين: نتائج معاملات الثبات المستخرجة للمقياس حسب طريقة كرونباخ ألفا الكلية ولأبعاد التوافق المدرسي الواردة فيها

محور الأبعاد	الجد والاجتهاد الدراسي	الرضا عن الدراسة	النظام والالتزام	العلاقة مع الأقران	العلاقة مع المعلم	الكلية
عدد البنود	8	7	7	9	9	40
معامل الثبات	0.78	0.80	0.84	0.83	0.79	0.84

- الاتساق الداخلي لمقياس التوافق المدرسي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كالتالي:

جدول (5) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التوافق الدراسي

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
0.831	29	0.634	15	0.832	1
0.917	30	0.914	16	0.693	2
0.683	31	0.871	17	0.743	3
0.872	32	0.853	18	0.534	4
0.796	33	0.815	19	0.869	5
0.785	34	0.689	20	0.784	6
0.649	35	0.654	21	0.681	7
0.791	36	0.872	22	0.648	8
0.847	37	0.918	23	0.751	9
0.912	38	0.794	24	0.816	10
0.593	39	0.896	25	0.698	11
0.861	40	0.772	26	0.748	12
		0.916	27	0.684	13
		0.748	28	0.769	14

نلاحظ أن قيم الارتباطات مرتفعة جميعها بين درجة كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وتراوح بين (0.53) و (0.91) مما يدل على تمتع المقياس باتساق عالي.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد التابع له:

جدول (6) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد التابع له

المرتبة	معامل الارتباط								
1	.917	1	.765	1	.865	1	.918	1	.842
2	.794	2	.788	2	.839	2	.793	2	.746
3	.769	3	.698	3	.866	3	.691	3	.917
4	.917	4	.728	4	.791	4	.868	4	.858
5	.916	5	.878	5	.864	5	.761	5	.793
6	.869	6	.894	6	.851	6	.738	6	.914
7	.827	7	.764	7	.689	7	.916	7	.895
8	.774	8	.917	8					.738
9	.918	9	.872	9					

نلاحظ أن قيم الارتباطات مرتفعة جميعها بين درجة كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للبعد الكلية التابع له، مما يدل على تمتع المقياس باتساق عالي.

حدود البحث: - الحدود المكانية: جرى هذا البحث، في بعض مدارس التعليم الأساسي الحلقة الثانية في مدينة اللاذقية.

- الحدود البشرية: اقتصر البحث على عينة من طلاب الصف التاسع الرسمي العام في مدينة اللاذقية.
- الحدود الزمانية: جرى تطبيق البحث الحالي في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2022/2023.
منهج البحث: اعتمدت الباحثتان في معالجتهما لمشكلة البحث الحالية المنهج الوصفي التحليلي الذي يمكن بواسطته جمع الحقائق الواقعية والبيانات والمعلومات عن الظاهرة المدروسة وتصنيفها وتحليلها وتبويبها بعمق من أجل استخلاص تعميمات ذات مغزى للمعرفة (ملحم، 2010، ص 370). ثم تم جمع المعلومات حول موضوع السلوك الصحي والتوافق الدراسي لدى المراهقين بعد الرجوع إلى المراجع والدراسات التي اقتصرت بالمراهقة والتوافق الدراسي في هذه المرحلة.

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

- **المراهقة adolescence:** هي المرحلة الفاصلة بين حياة الطفولة وحياة النضج، ويشهد الفرد خلالها تغيرات عديدة تطرأ عليه ويشعر بالارتباك نحوها كونها جديدة لم يعتد عليها من قبل، ولهذه التغيرات أشكال متعددة منها التغيرات الجسمية، العقلية، الانفعالية، الاجتماعية، النفسية، والجنسية ويمثل البلوغ الجانب العضوي للمراهقة من حيث نضوج الوظيفة الجنسية (مكتب اليونسكو الإقليمي، 2007، ص 10).

وتعرف إجرائياً في هذا البحث: كل مراهق ذكراً أو أنثى يتراوح عمره بين (14-15) سنة وتحديداً هو من طلاب الصف التاسع في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة اللاذقية.

أسلوب الحياة الصحي: Healthy Lifestyle يعرف بأنه تلك الأفعال أو النشاطات المنتظمة المقصودة أو غير المقصودة التي يمارسها الفرد لمساعدته في الوقاية من الأذى أو الضرر البدني والنفسي، وتساعدته في الاكتشاف المبكر للمرض، وتساعدته على التخفيف من المعاناة والمرض بحيث يتم تحسين الحالة الصحية البدنية والنفسية والاجتماعية. (الصبوة والدق، 2006).

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس أسلوب الحياة الصحي المستخدم في البحث.

التوافق الدراسي (academic adjusting): يقصد بالتوافق الدراسي قدرة التلميذ على إشباع حاجاته بطريقة طيبة، وتحقيق التلاؤم والانسجام مع الزملاء والمدرسين والمواد الدراسية ويظهر ذلك في سلوكياته مع المحيطين في المدرسة وكذلك في مواظبته في أداء واجباته الدراسية بما تترك أثراً ايجابية بين التلميذ وبيئته بكافة مكوناتها الاجتماعية والمادية، كما يشير مفهوم التوافق إلى قدرة التلميذ على تحقيق حاجاته الاجتماعية من خلال علاقاته مع زملائه ومدرسيه ومع المدرسة وإدارتها وضوابطها وقوانينها ومن خلال مساهمته في ألوان النشاط الاجتماعي المدرسي بشكل مؤثر في صحته النفسية وفي تكامله الاجتماعي والنجاح فيها، وتحقيق التوافق بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية (الأساتذة، الزملاء، الأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة والتحصيل لدراسي). (بيكر وسيرك، 2002، ص4)

ويقصد بالتوافق الدراسي في إطار البحث: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث من خلال الإجابة عن فقرات مقياس التوافق الدراسي.

الإطار النظري: إنّ لمفهوم التوافق مكانة بارزة في مفاهيم علم النفس والاجتماع، وذلك لما يحمله من تأثير في حياة الفرد الشخصية والاجتماعية. وتتجلى أهمية هذا المفهوم من خلال الاتجاهات الفكرية والنظريات النفسية والتربوية التي تناولته بالبحث والدراسة في مواقف الحياة المتعددة. مفهوم التوافق واتجاهاته: يرجع أصل مفهوم التوافق إلى مفهوم التكيف، الذي كان المصطلح السائد في الاستخدام، ولا سيما عند علماء البيولوجيا، حيثُ عدّ حجر الزاوية في نظرية (دارون) إذ كان يشير به إلى التراكيب والعمليات البيولوجية التي تسهل بقاء الأنواع (عبد الخالق، 1997، 54). وقد استعار علم النفس هذا المفهوم البيولوجي للتكيف وأعاد تسميته بالتوافق وتم استخدامه كمصطلح نفسي ليدلّ على سلوك الفرد في التوفيق بين متطلباته وحاجاته من ناحية، وبين ظروف البيئة ومتطلباتها من ناحية أخرى (بن ستي، 2013، 9).

ويعرفه /لازاروس/ بأنه مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة (Lazarus, 1976, 77). فالتوافق عملية ديناميكية مستمرة يحاول الفرد عن طريقها تغيير سلوكه بما يحقق المواءمة بينه وبين البيئة التي تشمل كل ما يحيط به من مؤثرات وإمكانات، وذلك بهدف الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والاجتماعي.

ثانياً: مظاهر التوافق: يمكن حصر أهم مظاهر التوافق فيما يلي:

1- **النظرة الواقعية للحياة:** والمقصود بالواقعية هنا هو قدرة الفرد على التقدير الجيد للأوضاع الراهنة، بحيث لا ينتقص منها أو يبالغ في تقديرها، بما يمكنه من توظيفها واستغلالها على أحسن وجه، فلا يصادف الكثير من الإحباطات أو يتقل كاهله بما لا قدرة عليه، وتقبل الواقع ليس رضوخاً سلبياً له، وإنما هو تعامل كفء مع الأوضاع التي تستحيل على التغيير، كما أنّ معطيات البيئة التي تشكل شخصية الإنسان في سياقها لا بدّ من احترامها والتعامل معها كأمر واقع، وإن كان في تحمل الفرد لها بعض المشقة. (سعيد، 1996، 21). وعلى ذلك فإنّ هناك بعض الأفراد الذين يعانون من عدم قدرتهم على تقبل واقعهم المعاشي، ومثل هؤلاء الأشخاص متشائمون تعساء رافضين لكل شيء، وهذا ما يشير إلى سوء التوافق لديهم. وفي المقابل هناك أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح وأحزان، يكونون واقعيين في تعاملهم مع الآخرين، متفائلين ومقبلين على الحياة بسعادة، وهذا ما يشير إلى حسن توافقهم في المجال الاجتماعي الذي يخرطون فيه.

2- **المرونة والاستفادة من الخبرات:** فالشخص المتوافق والسوي لديه القدرة على التكيف والتعديل والتغيير بما يتناسب مع الموقف حتى يتحقق التوافق، وقد يحدث التعديل نتيجة لتغير يطرأ على حاجات الفرد أو أهدافه أو بيئته، كما أنه يعدّل في سلوكه بناءً على الخبرات السابقة، ولا يكرر أي سلوك فاشل لا معنى له. (أحمد، 2003، 29).

وهذا يعني ابتعاد الفرد عن التطرف في اتخاذ قراراته والحكم على الأمور، وهذا ما يجعل الفرد مسائراً ومغائراً في نفس الوقت، حيث يساير الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك، وأن يغيّرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى، كذلك يتطلب في سلوك الشخص المتوافق بعدا القيادة والتبعية، إذ تتطلب بعض المواقف أن يكون الشخص قائداً وخصوصاً إذا تطلّب الموقف خبرته المناسبة في ذلك، كما تتطلب مواقف أخرى أن يكون الفرد تابعاً إذا ما وجد داخل الجماعة شخص آخر أكثر خبرةً وحنكةً في هذا المجال فتكون له القيادة (الداهري، 2008، 59).

3- **الإحساس بإشباع حاجات نفسية:** إنّ من أبرز المؤشرات لتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين، هو إحساسه بأنّ جميع حاجاته النفسية الأولية والمكتسبة مشبعة، فإذا أحسّ بذلك فإنّ هذا يعتبر أحد المؤشرات المهمة لتوافقه، ويحدث العكس إذا ما أحسّ بأنه غير مشبع وأن حاجاته معطلة، ما يؤدي به إلى سوء التوافق

4- **الاتزان الانفعالي:** ويعني قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف، وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، كما أنّ ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة علامة للصحة النفسية، والاستقرار الانفعالي، ذلك أنّ تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب والقلق (أحمد، 2003، 22).

5- **العلاقات الاجتماعية:** من المؤشرات التي تدلّ على توافق الفرد، علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وسعيه إلى مساعدتهم، والعمل من أجل المصلحة العامة، بحيث تكون علاقته مع الآخرين وثيقة الصلة،

يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية ويحقق التعاون البناء، كما أنه يحظى بحب الناس له وحبهم لهم، لأن الانطواء والانعزال والابتعاد عن الناس دليل على عدم التكيف والتوافق السليم، وهي سمة الإنسان اللاسوي (جبل، 2000، 77).

6- **مفهوم الذات:** إن فكرة الفرد عن ذاته هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، وكلما عرف الفرد ذاته معرفة جيدة بما تمتلكه من قدرات واستعدادات وميول ورغبات ومدركات شعورية وانفعالات، وقام بتقييمها وتوجيهها الوجهة الصحيحة، كان ذلك عاملاً قوياً على توافقه مع ذاته (Isaacs, 1982, 5). فالشخص المتوافق هو الذي يدرك ذاته بشكل واقعي، دون أن يكون مفهوم الذات لديه متضخماً ما يؤدي به إلى الغرور والتعالي، أو متدنياً عن الواقع أو عن إدراك الآخرين له، ما يجعله يشعر بالدونية وتضخيم ذوات الآخرين، وفي كلتا الحالتين سيؤدي به الأمر إلى سوء التوافق.

7- **الامتثال والتمسك بالقيم:** فالفرد المتوافق والمتمتع بالصحة النفسية يجب أن يتحلّى بمجموعة من القيم المتمثلة في الأمانة والصدق والوفاء والإخلاص والتعاطف والإيثار، والتي يجب أن تظهر في سلوكياته وتصرفاته اليومية، وفي تعامله مع الآخرين، وعلى ذلك فإن هذه القيم تعدّ ركيزة أساسية للشخصية المتوافقة (الداهري، 2008، 58).

ثالثاً: العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي:

تعدّ المدرسة المسؤول الثاني بعد الأسرة على تربية النشء وسعيها لتحقيق أفضل ما يمكن من انسجام وتوافق الناشئة مع نفسه ومع المحيطين، خاصة توافقه الدراسي والذي لا يتحقق إلا بتوفر جملة من العناصر من أهمها:

- تهيئة الفرص اللازمة والمتاحة للاستفادة من التعميم بأكبر قدر ممكن، إذ أن مبدأ تكافؤ الفرص يراد به أن " يتاح لكل مواطن (تلميذ) فرص التعلم بحسب ذكائه وقدراته الخاصة وميوله).
- الدافعية واثارة الدافع نحو الدارسة والتعميم والإقبال عليها والاتجاه الصحيح نحوها.
- الموازنة بين المناهج الدراسية والقدرات العقلية للتلاميذ ومستواهم التحصيلي وطموحاتهم مع مراعاة الفروق الفردية.
- التنافس مقابل التعاون فالتنافس بين التلاميذ يجعلهم يسعون دائماً إلى التفوق وتحسين المستوى إضافة إلى أن التعاون ينمي روح الجماعة والتضحية من أجل الآخرين، وبهذه العوامل تكون المدرسة قد وفرت ما يحقق التوافق الدراسي للتلاميذ. (محمد زيدان، 1985، ص 19)

-أسلوب الحياة الصحي Healthy Lifestyle:

يُعرف أسلوب الحياة الصحي بأنه مجموعة من السلوكيات هدفها الوقاية من الإصابة بالأمراض والمحافظة على دوام الصحة الجيدة، وتتمثل هذه السلوكيات في ممارسة التمرينات الرياضية، وتناول الطعام الصحي، والرعاية الذاتية، والنوم، وتجنب التدخين، (خطاب، 2006) واتباع القواعد الصحية في طريقة الحياة أو أسلوب العيش الذي يقع تحت سيطرة فكرة

الإنسان الخاصة عن نفسه ويتكون من الأنماط الثابتة لأنساق الشخصية، والتي يمكن التعبير عنها في صور متعددة: انفعالية، وجسمية، واقتصادية، واجتماعية، ويعكس اتجاهات الفرد وقيمه وآراءه واهتماماته ودوافعه مما يؤدي إلى تحقيق جودة حياة الفرد (أحمد، 2006).

كما ينظر إلى أسلوب الحياة الصحي على أنه عامل إنمائي وقائي يشير إلى أي سلوك يهدف إلى تعزيز وتنمية الصحة بأشكال المختلفة سواء أكانت جسدية أم نفسية، فضلاً عن الوقاية من أي ضرر بدني أم نفسي قد يتعرض له الفرد. (الضبع، 2003).

- بعض النماذج المفسرة للسلوك الصحي:

تتراكم عبر التراث النفسي نماذج عديدة يمكن من خلالها تفسير السلوك الصحي. ويخلص (رضوان، ريشكة، 2001) أهم هذه النماذج فيما يلي:

نموذج الفئات الصحية Model ; Health Belief حيث ينظر هذا النموذج لمتصرفات الإنسانية بأنها محددة منطقية. ويعد السلوك الصحي وفقاً لهذا النموذج وظيفة لعمليات الاختيار الفردية القائمة على أساس الحسابات الذاتية للفوائد والتكاليف. ويتم هنا افتراض وجود قابلية مترابطة للتنبؤ بالاتجاهات المتعمقة بالصحة، ونظرية الفعل المعقول Theory of reasoned action، حيث تركز هذه النظرية على تشكل النوايا وليس على السلوك نفسه، وتتحدد مقاصد أو نوايا التصرف من خلال عاملين: الاتجاهات نحو السلوك المشكوك فيو، والمعيار الذاتي، أي من خلال ضغط التوقعات الناجم عن الآخرين. وهناك نموذج آخر هو نموذج دافع الحفاظ على الصحة أو نظرية دافع الحماية Protection Motivation Theory، ويقوم هذا النموذج على التمثل المعرفي للمعلومات المهددة للصحة واتخاذ القرارات بالقيام بإجراءات ملائمة، بمعنى القيام بأنماط السلوك الصحي .

الدراسات السابقة: تتناول الباحثان أهم الدراسات التي تناولت موضوع البحث وفق ما يلي:

- دراسات أسلوب الحياة الصحي:

-دراسة الفاخري(2007) بعنوان المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الدراسي.

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتوافق الدراسي لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط، تكونت العينة من (250) طالباً وطالبةً واستخدم مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس التوافق الدراسي إعداد الشناوي. وتوصلت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والتوافق الدراسي، وعدم وجود فروق في المساندة الاجتماعية وفي التوافق الدراسي تبعاً لمتغير الجنس.

دراسة (Suraj & Singh 2011) بعنوان:

Study of sense of coherence health promoting behavior in north Indian students.

"السلوك الصحي وعلاقته بالإحساس بالتماسك لدى الطلبة الهنود الشماليين"

يهدف التعرف على مستوى السلوك الصحي والإحساس بالتماسك والعلاقة بينهما لدى عينة بلغت (200) طالب وطالبة، بواقع (100) فرد من كل جنس، اختيروا بطريقة عشوائية من طلاب الصف الأول بجامعة شاندرقره بشمال الهند وكشفت النتائج عن ارتفاع مستوى السلوكيات الصحية، والإحساس بالتماسك لدى أفراد العينة. وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين تعزيز السلوكيات الصحية والإحساس بالتماسك. بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الدرجة الكمية لمسوك الصحي والإحساس بالتماسك، لكن وجدت فروق بينهما في ممارسة الأنشطة الرياضية لصالح الذكور، وكانت الفروق لصالح الإناث في لمسؤولية الصحية، والعناية الذاتية، والعلاقات الاجتماعية والتعاطف، وعدم وجود فروق بينهما في إدارة الضغوط، وعادات الطعام.

دراسة (Peker & Bermk 2011) :

Predictors of health-promoting behaviors among freshman dental students at Istanbul University

"السلوك الصحي لدى الطلاب الجدد بكلية طب الأسنان بجامعة استنبول"

وتمثل الهدف بالتعرف على مستوى السلوك الصحي والفروق بين الجنسين، وتأثير دخل الأسرة في السلوك الصحي لدى طلاب الجامعة، واشتملت عينة الدراسة على (111) طالباً وطالبة، اختيروا من الطلاب الجدد بكلية طب الأسنان بجامعة استانبول (55 من الذكور و56 من الإناث)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متوسط في الدرجة الكلية لأسلوب الحياة الصحي لدى أفراد عينة الدراسة، بينما سجلوا درجات مرتفعة على بعد النمو الروحي، في حين سجلوا درجات منخفضة على بعد المسؤولية الصحية، وكانت الفروق لصالح الإناث في المسؤولية الصحية، بينما كانت لصالح الذكور في ممارسة الأنشطة الرياضية، وكان لمستوى دخل الأسرة المرتفع تأثير عمى ممارسة الأنشطة الرياضية، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين الدرجة الكلية لأسلوب الحياة الصحي وفعالية الذات والمساندة الاجتماعية..

-دراسة جان (٢٠١٧) بعنوان "أسلوب الحياة الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طالبات

جامعة أم القرى".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن نسب انتشار أسلوب الحياة الصحي لدى الطالبات، والتعرف على العلاقة بين أسلوب الحياة الصحي والصحة النفسية، ومعرفة الفروق في أسلوب الحياة الصحي تبعاً لمستوى التحصيل الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من (657) طالبة تراوحت أعمارهن بين وتم استخدام مقياس أسلوب الحياة الصحي، ومقياس داس للصحة النفسية (DASS 21). وأشارت أهم النتائج إلى انخفاض نسب أسلوب الحياة الصحي لدى طالبات جامعة أم القرى، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية دالة بين أسلوب الحياة الصحي واضطرابات الصحة النفسية، ووجود فروق في أسلوب الحياة الصحي لصالح الطالبات الأعلى تحصيلًا.

-دراسة الشديفات (2021) بعنوان: "السلوك الصحي لدى طلبة المدارس في مرحلة المراهقة المبكرة في ظل جائحة كورونا وعلاقته ببعض المتغيرات"

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى السلوك الصحي لدى طلبة مرحلة المراهقة المبكرة والكشف عن الفروق في السلوك الصحي تبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي، استخدم مقياس لقياس مستوى السلوك الصحي، تكونت العينة من (305) طالبًا وطالبة من طلبة الصفوف (السابع والثامن والتاسع). توصلت أهم النتائج إلى أن مستوى السلوك الصحي لدى طلبة المدارس في مرحلة المراهقة المبكرة في ظل جائحة كورونا جاء متوسطاً، كما تبين وجود فروق في مستوى السلوك الصحي بين الجنسين ولصالح الإناث، ووجود فروق تُعزى للصف الدراسي وذلك بين الصفين السابع والتاسع ولصالح طلبة الصف التاسع، بينما لم تظهر النتائج وجود فروق تعزى للتفاعل بين الجنس والصف الدراسي.

-دراسة بن لمبارك ومسعودي (2021) بعنوان: "الوعي الصحي لدى المراهقين (دراسة مقارنة بين المدخنين وغير المدخنين)"

هدفت الدراسة إلى كشف الفروق في مستوى الوعي الصحي بين المراهقين المدخنين وغير المدخنين، تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث)، لدى المراهقين المدخنين تبعاً لمتغير مدة التدخين (أقل من 5 سنوات / 5 سنوات فما فوق). البالغ عددهم 100 واستخدم مقياس الوعي الصحي، وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في مستوى الوعي الصحي بين المراهقين المدخنين وغير المدخنين، بينما توجد فروق لدى غير المدخنين تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث كما توجد فروق لدى المدخنين تعزى لمتغير مدة التدخين لصالح 5 سنوات فما فوق.

-دراسة معوشة (2023) بعنوان: "سلوكات الخطر (التغذية غير الصحية - قلة النشاط البدني) وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين سلوكيات الخطر وجودة الحياة لدى المراهق، ودراسة الفروق تبعاً لمتغير الجنس، استخدم مقياس سلوكيات الخطر ومقياس جودة الحياة. تكونت عينة الدراسة 50 مراهقاً متمدرساً، وبينت أهم النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين سلوكيات الخطر وجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس. وعدم وجود فروق في جودة الحياة وفي سلوك التغذية وفي سلوك قلة النشاط البدني لدى المراهق المتمدرس تبعاً لمتغير الجنس.

-دراسة أحمد (2023) بعنوان: "المدخل الوقائي وتنمية الوعي الصحي بالسلوكيات الخاطئة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المدخل الوقائي في تنمية الوعي الصحي بالسلوكيات الخاطئة في ظل التغيرات الصحية العالمية، وتوضيح مدى أهمية استخدام المدخل الوقائي للخدمة الاجتماعية في تنمية الوعي الصحي بالسلوكيات الخاطئة والتي تؤثر على الصحة، وتكون من أهم عوامل وأسباب المرض، من خلال توفير البيانات والمعلومات اللازمة عن أهمية الوقاية في رفع مستوى الوعي الصحي، وإكساب السلوكيات الصحية الإيجابية للفرد، والجماعة، والمجتمع، وعرض مؤشر السلوكيات الصحية الخاطئة والمحكات المرتبطة به، وعرض مؤشر الوعي الصحي ومحكاته، ومدى تأثير وأهمية عملية تنمية الوعي الصحي، في تعديل وتغيير السلوكيات الصحية الخاطئة، وتم الاستناد على منهجية علمية متكاملة.

دراسات التوافق المدرسي:

- دراسة شيك (2002) Shek بعنوان: "The relation of parental qualities to psychological wellbeing, school adjustment, and problem behavior in Chinese adolescents with economic disadvantage"

"علاقة الوظائف الأسرية بالرفاهية النفسية، والتوافق المدرسي، والسلوك المشكل لدى

المراهقين الصينيين ذوي الحرمان الاقتصادي"

- تناولت الدراسة الارتباط بين الوظائف الأسرية والتوافق النفسي لدى عينة بلغت (1519) مراهقاً من الصينيين، وأظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين الأداء الأسري وجودة الحياة النفسية لدى المراهقين والتوافق الدراسي (الأداء الأكاديمي المدرك) والرضا عن الأداء الأكاديمي والسلوك المدرسي.

-دراسة بن صالح (2015) بعنوان: "الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الضغوط النفسية على التوافق المدرسي لدى المراهق في المرحلة الثانوية بمدينة تلمسان، تكونت عينة الدراسة (200) تلميذ وتلميذة في المدرسة الثانوية، استخدم مقياس الضغط النفسي، ومقياس التوافق المدرسي، توصلت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين

الضغط النفسي والتوافق المدرسي وأبعاده، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في مستوى التوافق المدرسي مع وجود علاقة ارتباطية بين التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي.

-دراسة لموشي (2017) بعنوان: "الإدمان على الفيسبوك وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهق"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الفيسبوك والتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس، استخدم مقياس إدمان الفيسبوك لبيرغن، ومقياس التوافق الدراسي ليونجمان، وتكونت العينة من 92 تلميذاً وتلميذة. أظهرت أهم النتائج أن مستوى إدمان الفيسبوك لدى المراهقين مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان المراهق على الفيسبوك وتوافقه الدراسي، بمعنى أن الإدمان على الفيسبوك قد أثر سلباً على الدراسة، وجعل التوافق الدراسي متدنياً.

- دراسة بن خليفة (2018) بعنوان: "التوافق الدراسي وعلاقته بالضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى كل من التوافق الدراسي والضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة عند تلاميذ السنة الثانية ثانوي، وعلاقة التوافق الدراسي بكل من الضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة، والفروق في متغيرات البحث تبعاً للجنس ونوع الشعبة الدراسية. تكونت العينة من (450) تلميذاً وتلميذة، استخدم مقياس التوافق الدراسي لـ "يونجمان" ومقياس الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياة لـ "منسي وكاظم"، أشارت أهم النتائج أن مستوى التوافق الدراسي كان مرتفعاً، وتبين وجود علاقة بين التوافق الدراسي وكل من جودة الحياة والضغوط النفسية، كما تبين وجود فروق في التوافق الدراسي تبعاً للجنس لصالح الإناث، وتبعاً لنوع الدراسة لصالح التخصص الأدبي.

دراسة صارة (2021) بعنوان: "جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ ثانوية ديدوش مراد بالمنبوعة"

هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كان لجودة الحياة علاقة بالتوافق الدراسي لدى العينة، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والتخصص. تكونت العينة من 160 تلميذاً. توصلت أهم النتائج إلى وجود علاقة بين جودة الحياة والتوافق الدراسي، ووجود فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والتخصص. ووجود فروق في التوافق الدراسي تبعاً لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق تبعاً لمتغير المستوى الدراسي والتخصص.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة: من خلال العرض السابق للدراسات السابقة تبين أنها سعت للكشف عن العلاقة بين التوافق الدراسي ومنغبرات أخرى متنوعة كالضغوط النفسية وجودة الحياة والتحصيل الدراسي وغيرها بينما سعت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين التوافق الدراسي أسلوب الحياة الصحي ومستوى كل منهما لدى أفراد عينة البحث وكذلك تعرف الفروق تبعاً لمتغير الجنس. وبالنسبة للعينة جاءت متسقة مع بعض الدراسات السابقة ومختلفة مع عينات أخرى تناولت شريحة طلبة التعليم الثانوي والجامعي، وتشابهت مع معظم الدراسات في المنهج المتبع والأدوات المستخدمة.

تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات:

السؤال الأول: ما مستوى أسلوب الحياة الصحي، والتوافق المدرسي لدى المراهقين في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى أسلوب الحياة الصحي، والتوافق المدرسي وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (7):

جدول رقم (7) يبين: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس أسلوب الحياة الصحي ومقياس التوافق المدرسي

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس
منخفض	0.421	2.13	مقياس أسلوب الحياة الصحي
منخفض	0.321	2.26	مقياس التوافق المدرسي

نلاحظ في الجدول (7) أن متوسطات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس أسلوب الحياة الصحي، ومقياس التوافق المدرسي جاءت منخفضة لدى عينة البحث وربما يعود السبب إلى أن أسلوب الحياة الصحي بكل أبعاده يتعلق بشكل كبير بالواقع المعاش بكل جوانبه الاجتماعية والاقتصادية والنفسية، فالسلوك الصحي السليم مرتبط مع البيئة التي تتيح للفرد ممارسة هذا السلوك بفعالية. لكن عندما يفترق الواقع إلى مقومات ممارسة هذا السلوك فلن يستطيع الفرد تحقيقه دون أدنى شك. حيث يرتبط سلوك الفرد عامة بإدراك الفرد لذاته، وبيئته الاجتماعية، ويتأثر تأثيراً كبيراً بخصائص الفرد من معرفة وتعليم، ومستوى اقتصادي وثقافي ويؤثر على صحته الجسمية والنفسية ويمكن تفسير النتيجة مستوى التوافق المدرسي منخفض لدى التلاميذ بسبب الظروف الراهنة التي يعيشها المجتمع ككل الاجتماعية والاقتصادية والتي خلقت حالة من عدم الاستقرار والاحساس بعدم الأمان والقلق الدائم من المستقبل، وهي عوامل أثرت بشكل سلبي على الأفراد ككل وانعكست على نوعية الحياة عامة. فحتى يشعر التلميذ بحالة من التوافق الدراسي يجب اشباع حاجاته الأولية والنفسية والاجتماعية أولاً وأن يكون مستقراً متوافقاً مع ذاته ومع محيطه. ولا بد من أن تتوفر لديه المقومات الأساسية للتوافق كشعوره بالأمان والاكتفاء حتى يستطيع مواجهة الصعوبات

والمشكلات المدرسية بفاعلية ويحقق التوافق، فالضغوط النفسية والاجتماعية التي يعيشها التلميذ تؤدي إلى سوء التوافق المدرسي لديه.

وقد أكدت عدة دراسات على تأثير الظروف الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والتربوية السلبية على تحقيق التوافق الدراسي وهو ما أشارت إليه دراسة (صالح ناهد، 1990) وكذلك على تأثير العوامل والأسباب التي تعيق تحقيق التوافق المدرسي وتؤدي إلى سوء التوافق كالمشكلات السلوكية والمدرسية والحاجات كدراسة (وادي منى، 2016) و (غزلان عزيزة، 1999) ودراسة (بن اسماعيلي أحمد، 1992).

1. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أسلوب الحياة الصحي وأبعاده

الفرعية (تقدير قيمة الحياة، والمسؤولية الصحية، والطعام الصحي، والمساندة

التوافق المدرسي			المتغيرات
القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
دال	0.00	0.786**	أسلوب الحياة الصحي
دال	0.00	0.873**	تقدير قيمة الحياة
دال	0.00	0.687**	المسؤولية الصحية
دال	0.00	0.853**	الطعام الصحي
دال	0.00	0.695**	المساندة الاجتماعية
دال	0.00	0.869*	النشاط البدني
دال	0.00	0.879**	الدرجة الكلية

الاجتماعية، والنشاط البدني، وإدارة الضغوط) والتوافق الدراسي لدى المراهقين في الحلقة

الثانية من التعليم الأساسي. للتحقق تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباطات والجدول رقم (8) يوضح ذلك:

(8) معامل الارتباط بين أسلوب الحياة الصحي وأبعاده والتوافق المدرسي

يتضح من الجدول (8) إن معامل الارتباط دال إحصائياً وتشير النتيجة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) وهي علاقة ايجابية بين أسلوب الحياة الصحي والتوافق المدرسي. يمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقاً من فكرة أن سلوك الانسان هو انعكاس لأفكاره ومعارفه حيث يختلف باختلاف المعرفة المرتبطة به، والسلوك الصحي الجيد يعتبر الأساس في الصحة النفسية والجسدية السليمة والحفاظ عليها وكيفية التعامل مع الأسباب والسلوكيات الصحية الخاطئة المؤدية للمشكلات الصحية الجسمية والنفسية والتي بدورها تشكل عائقاً لتحقيق الانسجام والتوافق بشكل عام. وباعتبار التوافق الدراسي هو جزء واستمرار للتوافق الاجتماعي، فهو يشكل حالة من التوازن والانسجام للتلميذ مع البيئة المدرسية بكل مكوناتها متمثلاً في العلاقات الاجتماعية الجيدة مع والمشاركة الإيجابية الفعالة في النشاط الاجتماعي والاستثمار الجيد لوقت الفراغ واتباع الطرق الصحيحة في الدراسة وإدارة الضغوط بفعالية وكلها عناصر

أساسية من مكونات أسلوب الحياة الصحي. تشابهت هذه النتيجة مع دراسة (بن صالح، ٢٠١٥) ودراسة (لموشي، ٢٠١٧) ودراسة (صاره، ٢٠٢١).

2. لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات إجابات المراهقين في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي عن مقياس أسلوب الحياة الصحي تعزى لمتغير الجنس.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس أسلوب الحياة الصحي، وذلك باستخدام اختبار (T-Test) لتوضيح دلالة الفروق تبعاً لمتغير الجنس.

جدول (9) الفروق في أسلوب الحياة الصحي تبعاً لمتغير الجنس

أسلوب الحياة الصحي				ن	الجنس	
دلالة الفروق	مستوى الدلالة	ت	ع			
غير دالة	0.653	0.452	17.983	58.68	167	نكر
			18.125	58.78	205	أنثى

يتضح من الجدول السابق (9) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب الحياة الصحي.

وربما يعود السبب إلى أن عينة البحث من المراهقين في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي حيث يعيش الذكور والإناث في ظروف متماثلة يتأثرون بها وتؤثر عليهم، حيث تتشابه مسؤولياتهم ونمط سلوكهم في هذا العمر، باعتبارهم مازالوا في مرحلة الدراسة ويعيشون الخبرات ذاتها التي تؤثر في سلوكهم وطرق تعاملهم مع ذاتهم وصحتهم وبيئتهم، وبالتالي أسلوب حياتهم الصحي متشابه ولا يختلف باختلاف جنسهم واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة معموشة (2023) التي أكدت عدم وجود فروق في السلوك الصحي بين الجنسين. واختلفت مع دراسة بن مبارك ومسعودي (2021) التي أكدت وجود فروق تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث في مستوى الوعي الصحي.

3. لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات إجابات المراهقين في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي عن محاور مقياس التوافق المدرسي تعزى لمتغير الجنس.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوافق المدرسي، وذلك باستخدام اختبار (T-Test) لتوضيح دلالة الفروق تبعاً لمتغير الجنس.

جدول (10) الفروق في مقياس التوافق المدرسي تبعاً لمتغير الجنس

التوافق المدرسي	ن	الجنس
-----------------	---	-------

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	ت	ع	م		
غير دالة	0.356	0.323	16.983	65.25	167	ذكر
			15.125	65.43	205	أنثى

يتضح من الجدول السابق (10) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مقياس التوافق الدراسي ويمكن أن نفسر هذا التباين في نتائج الدراسات إلى الظروف التي طبقت فيها الدراسات وطبيعة العينة المدروسة وبيئتها. يمكن أن نفسر هذه النتيجة بسبب التفكير بالمستقبل والتخوف منه من كلا الجنسين لأن التعثر والرسوب الدراسي يترتب عليه مزيد من القلق وعدم التوافق في مجالات الحياة الأخرى، حيث يمكن القول إننا في العصر الراهن يتشابه الذكور مع الإناث بأسلوب التنشئة، وكذلك تتشابه الظروف المدرسية المعاشة والتمثلة بالعلاقات الاجتماعية التي يقيمها الطالب داخل المدرسة مع الأقران ومع المدرس وكذلك ممارسة الأنشطة التعليمية والترفيهية والتي تؤثر عليهم وعلى توافقهم المدرسي بغض النظر عن اختلاف الجنس. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة رشيد صارة (2021) ودراسة بن اسماعيلي محمد، (1992) التي أكدت وجود فروق بين الجنسين في التوافق الدراسي لصالح الإناث. بينما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة بن صالح (2021) ودراسة الفاخري (2007).

مقترحات البحث: قدم البحث مجموعة من المقترحات والتوصيات:

- نشر ثقافة الوعي الصحي لدى طلبة المدارس لتعزيز أهمية ممارسة الأساليب الصحية السليمة في الحياة لحماية صحتهم الجسدية والنفسية وتحقيق التوافق بشكل كامل.
- ضرورة الاهتمام بمفهوم التربية الصحية لتصبح جزءاً من المناهج الدراسية في المراحل التعليمية المختلفة.
- ضرورة الاهتمام بتحقيق التوافق الدراسي من خلال الأنشطة الداعمة له التي تعزز تكيف التلميذ مع البيئة المدرسية وتحفزه على تجاوز كل ما يعيق تحقيق التوافق السليم.
- تطوير برامج إرشادية لتنمية الوعي بأهمية تبني أساليب صحية في الحياة اليومية وأساليب التفاعل الإيجابي مع بيئتهم داخل وخارج المدرسة لتحقيق التوافق النفسي والمدرسي.

ثبت المصادر والمراجع:

- أحمد، بشرى إسماعيل، 2006-العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومفهوم الذات كمنبئات بأسلوب الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة عم النفس المعاصر، 6، 626-022.
- أحمد، سهير، 2003- الصحة النفسية والتوافق. مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية،
- أحمد، ليلي، 2023- المدخل الوقائي وتنمية الوعي الصحي بالسلوكيات الخاطئة، مجلة بحوث في الخدمة الاجتماعية التنموية جامعة بني سويف. المجلد (4)، العدد (3).

- اسماعيل، بن خليفة، 2018- التوافق الدراسي وعلاقته بالضغط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي، رسالة دكتوراه، جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر.
- بن ستي، حسنية، 2013- التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، رسالة ماجستير غير منشورة.
- بن صالح، هدية، 2015- الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 3. 2. 16 _ 97.
- بن لمبارك، سمية ومسعودي، أيمن، 2021- الوعي الصحي لدى المراهقين (دراسة مقارنة بين المدخنين وغير المدخنين، دراسات في سيكولوجية الانحراف. 6، 1، 207 _ 274
- بيكر، روبرت وسيرك، يوهدين، 2002- دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- جان، نادية سراج محمد، 2017- أسلوب الحياة الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 46، ص. 265-308.
- جبل، فوزي، 2000- الصحة النفسية وسيكولوجيا الشخصية. المكتبة الجامعية، الإسكندرية،
- خطاب، كريمة (2006) أنماط المساندة الاجتماعية والنوع كمنبئات لجودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى المسنين، " جامعة جنوب الوادي، كلية التربية بالگردقة.
- الداهري، صالح، 2008- أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية. دار صفاء للطباعة والنشر،
- رضوان، سامر؛ ريشكة، كونتراد 2001- السموك الصحي والاتجاهات نحو الصحة (دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين وألمان). مجلة شؤون اجتماعية، الإمارات العربية المتحدة، 22-66، (26)(08).
- سعيد، إيمان، 1996- الصحة النفسية. مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- الشديفات، هاني، 2021- السلوك الصحي لدى طلبة المدارس في مرحلة المراهقة المبكرة في ظل جائحة كورونا وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(38)، 156-140.
- الشناوي، عبد المنعم (1998) دراسات في علم النفس التربوي، القاهرة دار النهضة العربية.
- صارة، عبد الحاكم، 2021- جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ ثانوية ديدوش مراد بالمنية. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة غرداية.
- الصبوة، محمد نجيب؛ الدق، أميرة محمد، 2006- لفروق بين مرضى الكبد الفيروسي س المزمن والأصحاء في بعض أنماط السموك الصحي وفعالية الذات والحالة العقيمة. مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد 6. الصفحات 202-622).

- الضبع، فتحي 2013- التعاطف مع الذات كمنبئات بأسلوب الحياة الصحي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بالوادي الجديد، جامعة أسيوط، (11).
- عبد الخالق، أحمد، 1997- أصول الصحة النفسية. ط2، دار المعرفة، الإسكندرية.
- الفاخري، سالم، 2007- المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الدراسي، مجلة الجامعي، العدد 14.
- لموشي، حياة، 2017- الإدمان على الفيسبوك وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهق، مجلة آفاق للعلوم العدد 9.
- معوشة، عبد الحفيظ، 2023- سلوكيات الخطر (التغذية غير الصحية - قلة النشاط البدني) وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس، مجلة العلوم الاسلامية والحضارة.
- مكتب اليونسكو الإقليمي، 2007- التغيرات النفسية والجسدية التي يشهدها المراهق، دليل الأهل، بيروت، لبنان.
- ملحم، سامي محمد، 2010- مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان، دار المسيرة.
- **المراجع الأجنبية:**
- Lazarous, R. Patterns of adjustment, 1976- Tokyo, mc crow hill, -
- Isaacs, A.F, 1982- Self Esteem Giftedness Talent Creativity and suicide, - the Creative Child and adult quarterly.
- Taylor, L. 2000- "An Analysis of a Relaxation/ Stress Control Program in an - Alternative Elementary School", Unpublished Ph.D. thesis University of Ottawa, Canada.
- Peker, K. & Bermk- G. (2011). Predictors of health-promoting behaviors among freshman dental students at Istanbul University. Journal of Dental.
- Suraj, S., & Singh- A. (2011). Study of sense of coherence health promoting behavior in north Indian students. Indian J Med Res, 134, 645-652 Education, 75(3), 413-420 Study of sense of coherence health promoting behavior in north India students.
- Shek, D, T (2002), The relation of parental qualities to psychological wellbeing, school adjustment, and problem behavior in Chinese adolescents with economic disadvantage, American Journal of Family Therapy, 30(3).

A healthy lifestyle and its relationship to academic adjustment among students of the second cycle of basic education

"Field study in Lattakia city"

Abstract

***D.Sumaya Al Akhras**

****D. Razan Kafa**

The research aims to reveal the level of healthy lifestyle and school compatibility among a sample of students of the second cycle of basic education and its relationship to healthy lifestyle academic compatibility and to know the differences in healthy lifestyle and academic compatibility according to the gender variable. and the research used the descriptive analytical approach The research has been conducting on a sample of (372) students, was used for this purpose: a measure of healthy lifestyle scale and academic adjustment scale.

- The researcher found a set of the most important results:

-The level of availability of healthy lifestyle and academic adjustment, was low. There is a significant correlation between the mean scores of sample individuals on the scale of healthy lifestyle and their mean scores on academic adjustment for the students.

-There are no differences between mean performances of sample individuals on the scale according to the gender variable.

-There are no differences between mean performances of sample individuals on the Perceived academic adjustment scale according to the gender variable. The research presented a set of recommendations and proposals, including: spreading the culture of health awareness among school students and the need to pay attention to achieving academic compatibility among them through activities supporting it.

Key Words: healthy lifestyle, academic adjustment, students of the second cycle.

*Assistant Professor at the Faculty of Education - Department of Child Education – University - Deir - ez-zor, City , Syria.

**Lecturer at the Faculty of Education, Department of Child Education, Al-furta university Deir -ez-zor, City , Syria.