



جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية



الموضوع:

الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي

لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية

دراسة ميدانية بجامعة خميس مليانة

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر في علوم التربية .

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:

- فاطمة بوبقار

- سارة عويينة

إشراف الأستاذة:

د/ فتيحة فوطية

السنة الجامعية: 2018/2017

## شكر و تقدير

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات له الشكر على ما أنعم وله الحمد على ما أسدى.

ثم الشكر الخالص إلى الحبيب المصطفى الذي أخرجنا من ظلمات الجهل إلى

أنوار العلم والإيمان صلى الله عليه وسلم.

نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذة المشرفة: " فتيحة فوطية " التي لم تبخل

علينا بنصائحها وتوجيهاتها والمعلومات القيمة التي من خلالها تم تخطي الصعاب لإتمام

هذه الدراسة، إلى كل أستاذة قسم العلوم الاجتماعية، إلى كل الأصدقاء من مختلف

الأقسام، إلى كل من ساهم من قريب ومن بعيد ولو بكلمة لإتمام هذا الانجاز إلى كل

هؤلاء خالص الشكر والتقدير



## إهداء

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقها إلى التي رأني قلبها قبل عينيها إلى روح  
أمي الحبيبة رحمها الله

إلى الذي وهب لي حياته وأنار لي دربي إلى سندي في هذه الحياة إلى رجل  
الصرامة والحزم إليك أبي الغالي

إلى الذين بهم يأنس قلبي وتقر عيني إخوتي الأعزاء، إلى الذين لم يبخلوا عليا  
بدعائهم وتقاسمت معهن أجمل أيام حياتي صديقاتي في الجامعة والأخص بالذكر  
"سارة"

إلى كل الأساتذة الكرام لعلوم التربية وخاصة الأستاذة " فوطية فتيحة"

والله ولي التوفيق

فاطمة

إهداء

إلى التي غمرتني بحبها وعطفها وفيض حنانها إلى التي علمتني معنى التحدي

أمي الحبيبة

إلى مثلي الأعلى في الصبر والإيمان بالقدر كيفما كان وزرع في أنبل الأخلاق

والمبايء أبي الغالي

إلى من قاسمني الأفراح والأحزان إلى شموع البيت أخواتي

إلى أخي وزوجته

إلى الأحفاد الصغار

"أنس" ..... "عبد الرحمان"

إلى زوجي العزيز مجيد وأهله

إلى كل صديقاتي بالجامعة خاصة صديقتي التي شاركتني هذا العمل

"فاطمة"

سورة

## ملخص الدراسة

تناولت الباحثتان في هذه الدراسة المعنونة: "الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة سنة أولى علوم اجتماعية بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة ولاية عين الدفلى" والتي هدفت من خلالها إلى التأكد من وجود علاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة سنة أولى علوم اجتماعية، وللتحقق من ذلك طبقت الباحثتان مقياسين والمتمثلة في مقياس الفعالية الذاتية من إعداد الدكتور هشام إبراهيم عبد الله والدكتور عصام عبد اللطيف عبد الهادي العقار، ومقياس التوافق النفسي من إعداد الخامري. وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياسين، تم تطبيقها على عينة بحث قوامها (100 طالب وطالبة) من طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية أختيرت بطريقة عشوائية منتظمة، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها كشفت نتائج الدراسة من وجود:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية.
2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد المثابرة في مواجهة العقبات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية.
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الثقة بالذات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية.
4. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد المبادأة في السلوك والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الفعالية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في التوافق النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

## Résumé de la recherche

Dans cette étude intitulée « **L'auto-efficacité et sa relation avec la compatibilité psychologique, auprès d'un échantillon des élèves de la première année des sciences sociales de l'université DjillaliBounama de KhemisMeliana, wilaya de Ain Defla** », dans l'enquête de terrain, les deux chercheuses, ont fixé un objectif qui vise à confirmer s'il existe une relation entre l'auto-efficacité et la compatibilité psychologique auprès d'un échantillon des élèves de la première année des sciences sociales, et pour vérifier cette relation, les deux chercheuses ont appliqué deux tests, le test de l'auto-efficacité, conçu par Hichem Ibrahim Abdellah et de Isam Abellatif Abdelhadi El Akar et le test de la compatibilité psychologique, conçu par El Khameri. Après la validation des caractéristiques psychométriques des deux tests, ils ont été appliqués sur un échantillon composé de 100 élèves (garçons et filles) de la première année du tronc commun des sciences sociales, choisi de manière aléatoire et ordonné. Dans ce cadre, les chercheuses ont utilisé la méthode descriptive analytique.

Après le traitement statistique des données obtenues, les résultats de l'étude ont révélés :

1. Il existe une relation de corrélation, statistiquement significative, entre l'auto-efficacité et la compatibilité psychologique, auprès d'un échantillon des élèves de la première année des sciences sociales.
2. Il existe une relation, statistiquement significative, entre après la persévérance dans la confrontation avec les sanctions et la compatibilité psychologique, auprès des élèves de la première année des sciences sociales.
3. Il existe une relation, statistiquement significative, entre la confiance en soi et la compatibilité psychologique, auprès des élèves de la première année des sciences sociales.
4. Il n'existe pas de relation, statistiquement significative, entre après les préliminaires au niveau du comportement et la compatibilité psychologique, auprès des élèves de la première année des sciences sociales.
5. Il n'existe pas de différences, statistiquement significatives, entre les membres de l'échantillon, dans la compatibilité psychologique, selon la variable sexe.
6. Il n'existe pas de différences, statistiquement significatives, entre les membres de l'échantillon, dans la compatibilité psychologique, selon la variable sexe.

## فهرس المحتويات

شكر وتقدير

إهداء

ملخص باللغة العربية

ملخص باللغة الأجنبية

قائمة المحتويات

.....

:

05.....	1- إشكالية الدراسة.....
08.....	2- فرضيات الدراسة.....
08.....	3- أهمية الدراسة.....
09.....	4 - أهداف الدراسة.....
09.....	5- تحديد المفاهيم.....
14.....	6.....
15.....	.....

:

**فعالية الذاتية :**

تمهيد

18.....	1- مفهوم الفعالية الذاتية.....
19.....	2- المصطلحات المتداخلة مع الفعالية الذاتية.....



- 3- توقعات الفعالية الذاتية.....20
- 4- أبعاد الفعالية الذاتية.....22
- 5- مصادر الفعالية الذاتية.....24
- 6- خصائص الفعالية الذاتية.....26
- 7- آثار الفعالية الذاتية.....27
- 8- النظريات المفسرة للفعالية الذاتية.....30

## ثانيا: التوافق النفسي.

### تمهيد

- 1- مفهوم التوافق النفسي.....35
- 2- المصطلحات المتداخلة مع التوافق النفسي.....38
- 3- أبعاد التوافق النفسي.....39
- 4- أساليب التوافق النفسي.....41
- 5- معايير التوافق النفسي.....44
- 6- مؤشرات التوافق النفسي.....45
- 7- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي.....46
- 8- النظريات المفسرة للتوافق النفسي.....47

### : (عربية + أجنبية)

- 1 فعالية الذاتية.....50
- 2.....53
- 3- تعقيب على الدراسات السابقة.....55

## الجانب الميداني

### : منهجية البحث وإجراءاته

تمهيد

- 1- المنهج المستخدم.....59
- 2- الدراسة الاستطلاعية.....60
- 3- مجتمع وعينة الدراسة.....61
- 4.....63
- 5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الأساسية.....67
- 6- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية للنتائج.....71
- 72.....

### : عرض وتحليل النتائج

- تمهيد

- 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة.....75
- 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....75
- 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....76
- 4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية.....77
- 5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية.....77
- 6- عرض وتحليل الفرضية الجزئية الخامسة.....78

### : مناقشة وتفسير النتائج

تمهيد

- 1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة.....80
- 2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....82

84.....	3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية	
85.....	4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	
86.....	5 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	
87.....	6 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة	
89.....	7 ( وتوصيات)	
		8
		9

## فهرس الجداول

62	حجم أفراد العينة حسب أفراد الجنس	<b>01</b>
66	مفتاح التصحيح لمقياس التوافق النفسي	<b>02</b>
68	حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي لمقياس الفعالية الذاتية	<b>03</b>
68	حساب صدق المقياس بطريقة التجانس الداخلي لمقياس الفعالية الذاتية	<b>04</b>
70	حساب صدق المقياس بطريقة التجانس الداخلي لمقياس التوافق النفسي	<b>05</b>
75	العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية	<b>06</b>
76	العلاقة بين بعد المثابرة في مواجهة العقبات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية	<b>07</b>
76	العلاقة بين بعد الثقة بالذات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية	<b>08</b>
77	العلاقة بين بعد المبادأة في السلوك والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية	<b>09</b>
77	الفروق بين أفراد العينة في الفعالية الذاتية تبعا لمتغير الجنس	<b>10</b>
78	الفروق بين أفراد العينة في التوافق النفسي تبعا لمتغير الجنس	<b>11</b>

22	الفرق بين توقعات الفعالية الذاتية وتوقعات النتائج	01
26	فعالية الذاتية	02
49	هرم الحاجات	03
62	دائرة نسبية لأفراد العيذ متغير	04

مقدمة

تعتبر الصحة النفسية للطالب الجامعي ركيزة أساسية في الإنتاج وتحقيق الطموح في الحياة، وأن أية إعاقة أو ضغوط حياتية يتعرض لها هذا الطالب أثناء حياته الجامعية ستترك أثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية بصورة مباشرة وغير مباشرة، وبالتالي ستؤثر على نجاحه وتقدمه في حياته الدراسية والمهنية.

وتلعب تعاملات الطالب مع محيطه التعليمي و مجهوداته المعرفية، الانفعالية والسلوكية التي يحددها التوافق مع المواقف الضاغطة والتي يتخذ فيها استراتيجيات تعاملية دورا معدلا للسوابق المحيطة المؤثرة عليه وعلى حالته النفسية اللاحقة وتتمثل تلك الاستراتيجيات في قدرة الفرد على التعامل مع الوضعيات الضاغطة، إما في خفض التوتر(التوافق) أو بزيادة التوتر(عدم التوافق)، والقدرة على التحكم وتعديل المعاملة بين الطالب ومحيطه، حيث ربطت هذه القدرة بتوقع النتيجة وإقناع الطالب بإمكانية نجاحه في إنجاز مهمة ما من خلال فعالية الذات لديه، حيث تعد فعالية الذات من المتغيرات النفسية الهامة والتي أصبحت من المواضيع ذات الأولوية للدراسة والبحث في مجال علم النفس بشتى ميادينه وتخصصاته، لما يسهم به في توجيه سلوك الطالب وتحقيق أهدافه. فالتوقعات التي يمتلكها الطالب حول قدراته وإمكاناته لها دور هام في التحكم في محيطه مما يسهم في توافقه النفسي وبالتالي زيادة القدرة على الانجاز ونجاح الأداء.

ويعد التوافق النفسي غاية كل فرد إلى ضمان حياة مستقرة، لأن الطلبة كغيرهم من أفراد المجتمع لهم دوافعهم وحاجاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يسعون إلى إشباعها، ويتوقف ذلك على مدى توافقهم على درجة هذا الإشباع.

لذا وجب على المؤسسات الجامعية أن تأخذ دورها في مساعدة الطلبة من أجل الوصول إلى مستوى أفضل من التوافق النفسي، وعدم تمكنها من إشباع هذه الحاجات قد يؤدي إلى نتائج سلبية نفسية واجتماعية، لأن الأساس الأول لعدم التوافق النفسي هو نتيجة وجود دوافع مختلفة توجه كل منها الفرد وجهات مختلفة، حيث تنشئ قلقا مرتفعا على الجانب المعرفي للطالب في تحصيله الدراسي سوف يهدد مساره التعليمي.

وبعد اختيار عينة الدراسة والتي تمثلت في طلبة السنة أولى علوم اجتماعية، قسمناها بعد المقدمة إلى جانبين: جانب نظري وجانب ميداني.

**حيث تضمن الجانب النظري ثلاثة فصول التالية:**

**الفصل الأول** إلى إشكالية الدراسة وفرضياتها، أهميتها وأهدافها والتحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة وحدودها.

**أما الفصل الثاني** فكان يحتوي على المتغير الأول (فعالية الذات) والمتغير الثاني (التوافق النفسي) وثالثا الدراسات السابقة،

أولا الفعالية الذاتية وقد تناولنا فيها تعريف الفعالية الذاتية، وصلة الفعالية الذاتية ببعض المفاهيم، وتوقعات الفعالية الذاتية، وأبعاد الفعالية الذاتية، ومصادر الفعالية الذاتية وكذا خصائصها وآثارها، ثم نظريات الفعالية الذاتية، ثم خلاصة.

ثانيا التوافق النفسي الذي تمثل في مفهوم التوافق النفسي والمصطلحات المتداخلة مع التوافق النفسي، وأبعاده وأساليب التوافق النفسي، ومعاييره، ومؤشراته، ثم العوامل المؤثرة في التوافق النفسي وبعدها تطرقنا إلى النظريات المفسرة لعمليات التوافق، ثم خلاصة. ثالثا تطرقنا إلى الدراسات السابقة مع تعقيب لهذه الدراسات.

**أما الفصل الثالث** للدراسة عرض فيه الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، وفيه تم توضيح المنهج المستخدم في الدراسة، كما أشرنا إلى مجالات الدراسة (زمني ومكاني) والدراسة الاستطلاعية، كما يحتوي على وصف أدوات القياس المستعملة في الدراسة وخصائصها السيكمترية والمتمثلة في مقياس الفعالية الذاتية، ومقياس التوافق النفسي، وبعدها تم التطرق إلى أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية للنتائج.

ويتكون الجانب الميداني من فصلين:

**الفصل الرابع:** خاص بأدوات وإجراءات البحث، يتضمن الدراسة الاستطلاعية منهج البحث العينة وطريقة اختيارها، أدوات جمع البيانات، الأساليب الإحصائية.



الفصل الخامس: يحتوي على عرض النتائج و مناقشتها، خلاصة واقتراحات، قائمة المراجع باللغة العربية و الأجنبية والملاحق .

⋮

1- الإشكالية

2- الفرضيات

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- تحديد مفاهيم الدراسة

6- مجالات وحدود الدراسة

## 1- الإشكالية :

تعتبر الجامعة المؤسسة التعليمية العليا في مسار الطالب والتي من خلالها يتحدد مصيره التعليمي والمهني، ولذا يسعى الطالب إلى الجد والمثابرة من أجل تحقيق أهدافه المستقبلية التي رسمها في خياله، انطلاقاً من اتجاهاته أو واقعه المعاش.

فإن فهم حاجات الطلبة والعمل على إشباعها وخفض توترها من شأنه أن يؤدي إلى توافقهم، في حين ترك مشكلاتهم وحاجاتهم من دون معالجة أو إشباع قد يؤدي بهم إلى الانحراف وتكوين سلوك مضاد للمجتمع. فالشخصية السوية لا تتحقق لها الصحة النفسية والتوافق السليم ما لم تشبع حاجاتها.(العمرية صلاح الدين، 2005: 18)

فالحاجة إلى النجاح لدى الطالب الجامعي في تخصصه يعتمد على حد كبير من مقومات وقدرات تميزه عن غيره، حيث أن معرفته وتقديره بوجود هذه القدرات لديه تؤهله لتحقيق أهدافه المستقبلية التي رسمها في خياله انطلاقاً من اتجاهاته الذاتية وواقعه المعاش، وهذا ما يعبر عنه بالفعالية الذاتية التي عرفها باندورا على أنها "معتقدات الفرد بشأن قدرته على تنظيم الأفعال المطلوبة لإدارة المواقف المستقبلية وتنفيذها. (Bandura, 1995)

وذكر هاريس Harris أن الفعالية الذاتية تؤثر في اختيار المتعلم لأنشطة ومهام التعلم، كما تؤثر في استمرار الجهد والمثابرة التي يقوم بها المتعلم لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها أثناء عملية التعلم ، وبالتالي فإن الأفراد الذين يمتلكون فعالية منخفضة للذات لا يفضلون المواقف الصعبة. (Harris,1990 : 15)

وقد تعتبر الفعالية الذاتية منفذا لمواجهة مشكلاته مما قد يساهم في تحقيق أهدافه، فالسلوك الإنساني قد يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فعاليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح والتوافق مع البيئة المحيطة به .

وذكر إلين وباجرس (Elen & Pajras, 2008) أن الفعالية الذاتية تؤثر على انجاز الإنسان بطرق لا حصر لها، وأنها تؤثر على أنماط تفكيره وحالته الانفعالية ومسارات العمل التي ينتهجها، فالأفراد يميلون إلى تحديد المهام والأنشطة التي تشعرهم بالثقة والكفاءة في

أدائها ويتجنبون الأنشطة التي يرونها صعبة ولن تحقق أهدافهم، وكذلك فإن الفعالية الذاتية تؤثر على أنماط تفكير الفرد والحالة الانفعالية لديه. (مرسي سامي عبد السلام، 2015: 13).

ونستدل في ذلك بدراسة (بوداود هالة 2013) حيث هدفت من خلال هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الفعالية الذاتية والدافع الانجاز الدراسي لدى عينة من الطلبة الجامعيين حيث تكونت عينة الدراسة بـ(102) طالب وطالبة منها (36) من الذكور و(66) من الإناث بجامعة العقيد آكلي محند بالبوية حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الفعالية الذاتية ودافع الإنجاز الدراسي لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفعالية الذاتية لدى عينة من الطلبة الجامعيين تعزى إلى متغير الجنس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافع الانجاز الدراسي بين الجنسين لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

ويذكر (مفاريوس 1974) أن مفهوم الصحة النفسية يمثل التوافق ومدى النضج الانفعالي للفرد أو مدى توافق الفرد مع نفسه والمجتمع، وبالتالي تحقيق الذات والتوافق النفسي حالة من الاستقرار الانفعالي للفرد وتقبله لذاته وتوازنه في العلاقات الاجتماعية الأسرية منها والمهنية (الدلي وآخرون 2004: 17).

هذا يعني أن التوافق النفسي يشير إلى تطوير عادات جيدة وهذا يشمل توافق الفرد مع الحياة العملية، أو الدراسية وتوافقه مع رفاق العمل، وهو بذلك يعني تلك العمليات النفسية التي تساعد على التعامل مع المشكلات الحياتية والتغلب عليها وتزويد الفرد بالقدرة على التحدي لمتطلبات الحياة بشكل عام. (Simons Kalichman, 1998).

فالتوافق مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة، والصحة النفسية بصفة خاصة فمعظم سلوك الفرد هي محاولات من جانبه لتحقيق توافقه إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي، كذلك فإن مظاهر عدم السواء في معظمها ليست إلا تعبيراً عن سوء التوافق أو الفشل في تحقيقه.

ومن خلال الدراسات العلمية ثبت أن الفعالية الذاتية كسمة في شخصية الفرد لها تأثير مباشر على الحال الذاتي، ففي حالة إدراكها وارتفاعها تتحقق الصحة النفسية كنتيجة لهذه السمة.

ونستدل في ذلك بدراسة جابر عبد الحميد (1978) بحيث هدفت إلى البحث عن العلاقة بين تقبل الذات والتوافق النفسي على عينة قوامها (90) طالبا وطالبة، وتبين من خلال النتائج المتوصل إليها أن هناك علاقة موجبة بين تقبل الذات والتوافق النفسي، أي كلما زاد تقبل الفرد لذاته زاد توافقه النفسي. (دويدا عبد الفتاح، 1992: 74).

وقد جاءت هذه الدراسة لتبحث عن طبيعة العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى ليسانس علوم اجتماعية (جامعة الجبيلي بونعامة خميس مليانة بولاية عين الدفلى)، ومن هنا على ما تم طرحه في الإشكالية تمت صياغة التساؤلات كالتالي :

السؤال العام:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى طلبة

السنة أولى علوم اجتماعية؟

الأسئلة الجزئية:

1- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد المثابرة في مواجهة العقبات والتوافق

النفسي لدى طلبة السنة أولى ليسانس علوم اجتماعية؟

2- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الثقة بالذات والتوافق النفسي لدى طلبة

السنة أولى ليسانس علوم اجتماعية ؟

3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد المبادأة في السلوك والتوافق النفسي

لدى طلبة السنة أولى ليسانس علوم اجتماعية ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الفعالية الذاتية تبعا لمتغير

الجنس.؟

5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في التوافق النفسي تبعاً لمتغير

الجنس؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى  
طلبة السنة أولى علوم اجتماعية.

الفرضيات الجزئية:

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد المثابرة في مواجهة العقبات والتوافق النفسي  
لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية.

2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الثقة بالذات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة  
أولى علوم اجتماعية.

3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد المبادأة في السلوك والتوافق النفسي لدى طلبة  
السنة أولى علوم اجتماعية.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الفعالية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس .

5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في التوافق النفسي تبعاً لمتغير الجنس .

3. أهمية الدراسة:

3-1- الأهمية النظرية:

ترجع أهمية الدراسة إلى أهمية متغيراتها، بحيث معرفة العوامل المرتبطة بالفعالية  
الذاتية لدى الطلبة من أجل توفير بيئة تعليمية مناسبة لهم تعزز تنمية الفعالية الذاتية لديهم  
الطلبة حتى يتمكنوا من تحقيق مستويات عالية من التحصيل العلمي.

كما يعتبر التوافق النفسي قلب وجوهر الصحة النفسية وهو مطلب كل إنسان يسعى  
دائماً للنجاح في إشباع حاجاته ومن بينهم طلبة الجامعة، وهي شريحة تنتمي إلى فئة  
الشباب وتعاني مشكلات وأزمات عديدة في هذه المرحلة العمرية منها سوء التوافق النفسي،

فهذه الفئة من الشباب يحمل على عاتقه مسؤولية التنمية والنهوض بالبلاد في الحاضر والمستقبل إذا كان يتمتع بصحة نفسية جيدة.

### 3-2- الأهمية التطبيقية:

تبرز الأهمية التطبيقية في هذه الدراسة في تفسير نتائج تساهم في معرفة مدى ارتباط الفعالية الذاتية بالتوافق النفسي، وقد تفيد في نواحي العلاج النفسي والإرشاد والتوجيه وكيفية التعامل مع الطلبة، وإعادة استبصارهم بأنفسهم والتوافق مع ذواتهم وزملائهم وصولاً إلى تحقيق الصحة النفسية .

### 4 - أهداف الدراسة:

1- الكشف عن العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية.

2- الكشف عن وجود علاقة إرتباطية بين بعد المثابرة في مواجهة العقبات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية.

3- الكشف عن وجود علاقة إرتباطية بين بعد الثقة بالذات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية.

4- الكشف عن وجود علاقة إرتباطية بين بعد المبادأة في السلوك والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية

5- الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الفعالية الذاتية تبعا لمتغير الجنس.

6- الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في التوافق النفسي تبعا لمتغير الجنس.

### 5- تحديد مفاهيم الدراسة:

#### 5-1- فعالية الذات:

**لغة:** فقد وردت كلمة **الفعالية** بمعنيين متباينين في اللغة العربية، فالأول فعال بمعنى الفعل الحسن، والمعنى الثاني الناقد والمؤثر ويقال "سلطة فعالة"، الناجح والمفيد ويقال "دواء فعال" والفعالية بمعنى ما يحدث التأثير المنتظر منه، يقال "فعالية الكلمة". (مذكور إبراهيم، 2004: 95)

فقد وردت كلمة **الذات** بمعنيين مختلفين في اللغة العربية، فالأول الذات بمعنى "ما يصلح إن يعلم ويخبر عنه"، والثاني "ذات الشيء" بمعنى نفسه وعينه وجوهره، ويمكن تعريف فعالية الذات كون الشيء يؤدي إلى نتيجة. (نفس المرجع السابق)

**اصطلاحاً:** "الفعالية الذاتية حسب باندورا هي صورة الفرد التي يحملها عن نفسه حول قدرته على تنظيم وتنفيذ أعمال معينة ويؤثر هذا الاعتقاد في التوقعات، الاختيارات، الإصرار، المثابرة والشعور بالمسؤولية أمام الأعمال المعقدة، فهذا الاعتقاد يجعل الشخص قادراً و مسؤولاً عن تطور أعماله". (Bandura, 2006: p307).

فحسب جولتان حجازي تعد الفعالية الذاتية من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد، حيث تمثل مركزاً هاماً في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط إذ تساعدهم على مواجهة الضغوط التي تعترضهم في مراحل حياتهم المختلفة. (حجازي جولتان، 2013: 420)

## 5- 2- التوافق النفسي:

**- لغة:** معناه تكيفي، متهيئ، التئام، تعديل كتاب بغرض معين متطابق على الضرورات.  
**- توافق:** تكيف قصة، ملائمة بين، خطة والظروف، تكيف حسب البيئة، مؤلفة هيأ قصة للمسرح، طابق بين، وفق بين رغباته الحقيقية، تكيف وفق الظروف، انسجم مع الجمهور. (إدريس سهيل ، 1970: 18).

**- اصطلاحاً:** لا يتفق العلماء والمختصون في علم النفس حول هذا المفهوم، إذ يحاول كل منهم أن يعطيه تعريفاً خاصاً ومعنى معيناً حسب تخصصهم، ونحن سنحاول تقديم بعض التعاريف لإبراز أهم الاختلافات حوله.



يعرفه صلاح مخيمر أنه: هو الرضا بالواقع المستحيل على التغيير (وهذا جمود وسلبية واستسلام)، وتغيير الواقع (وهذا مرونة وإيجابية وابتكار وسيرورة).  
(زهران حامد، 1997: 25)

ويرى حامد زهران أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته أو تتضمن تثبيتاً وفرضها على العالم الخارجي فإذا فشل أصبح عصبياً، وإذا نجح كان عبقرياً.  
(زهران حامد، 2005: 25)

### 3-5 - التعاريف الإجرائية لمتغيرات وأبعاد الدراسة:

#### 3.5.1. فعالية الذات:

تشير الفعالية الذاتية إلى إيمان الشخص بقدرته على إنجاز مهمة أو مجموعة مهام، ويقصد بها الدرجة التي يحصل عليها المستجوبون (طلبة السنة الأولى جامعي قسم العلوم الإجتماعية) من خلال الإجابة على المقياس المستخدم في هذه الدراسة (مقياس الفعالية العامة للذات) والذي يركز على ثلاثة أبعاد هي: بعد المثابرة في مواجهة العقبات، بعد الثقة بالذات و بعد المبادأة في السلوك المصمم من طرف الباحثين د. هشام إبراهيم عبد الله ود. عصام عبد اللطيف عبد الهادي العقاد وفق سلم يتكون من ثلاثة بدائل اختيارية.

#### 3.5.2. أبعاد الفعالية الذاتية:

**المثابرة في مواجهة العقبات:** يقصد بالمثابرة أنها الصبر على تحقيق الهدف والاستمرار في العمل رغم الصعوبات والمشاكل التي تواجه الشخص. وهي الدرجة التي يحصل عليها المستجوبون (طلبة السنة الأولى جامعي قسم العلوم الإجتماعية) من خلال الإجابة على المقياس المستخدم في هذه الدراسة (مقياس الفعالية العامة للذات) في هذا البعد.

**الثقة بالذات:** هي اعتماد الشخص بنفسه واعتباره لذاته، وقدراته حسب الطرف الذي هو فيه (المكان والزمان) دون إفراط ودون تفريط، وهي أمر لكل فرد مهما كان. وهي الدرجة التي يحصل عليها المستجوبون (طلبة السنة الأولى جامعي قسم العلوم الإجتماعية) من

خلال الإجابة على المقياس المستخدم في هذه الدراسة (مقياس الفعالية الذاتية) في هذا البعد.

#### - المبادأة في السلوك:

وتعني أن يكون الطالب صاحب الأسبقية في بداية فعل معين يمكن ملاحظته أو قياسه كالنشاطات العضوية والحركية أو نشاطات غير ملحوظة كالتفكير والتذكر، وهي الدرجة التي يحصل عليها المستجوبون (طلبة السنة الأولى جامعي قسم العلوم الاجتماعية) من خلال الإجابة على المقياس المستخدم في هذه الدراسة (مقياس الفعالية الذاتية) في هذا البعد.

#### 1.4.5. التعريف الإجرائي للتوافق النفسي:

هو ملائمة الفرد حسب ظروف البيئة التي يعيش فيها وتساعد على التغلب على متطلبات حياته. ويقصد بها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجوبون (طلبة السنة الأولى جامعي قسم العلوم الاجتماعية) من خلال الإجابة على المقياس المستخدم في هذه الدراسة (مقياس التوافق النفسي للباحث المصمم من طرف الباحث الخامري) وفق سلم يتكون من خمسة بدائل اختيارية.

#### 2.4.5. أبعاد التوافق النفسي:

**التوافق الانفعالي:** هو قدرة الفرد على تقبل ذاته والرضا عنها، وقدرته على تحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل وشعوره بالقوة والشجاعة وإحساسه بقيمته الذاتية وقيمه في الحياة، وخلوه من الاضطرابات العصابية، وتمتعه باتزان انفعالي وهدهو نفسي. وهي الدرجة التي يحصل عليها المستجوبون (طلبة السنة الأولى جامعي قسم العلوم الاجتماعية) من خلال الإجابة على المقياس المستخدم في هذه الدراسة (مقياس التوافق النفسي) في هذا البعد.

**التوافق مع الذات:** هو حالة الاتزان الداخلي للفرد، حيث يكون الفرد راضياً عن نفسه مع التحرر النسبي من التوترات والصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية مع الذات. وهي الدرجة

التي يحصل عليها المستجوبون (طلبة السنة الأولى جامعي قسم العلوم الإجتماعية) من خلال الإجابة على المقياس المستخدم في هذه الدراسة (مقياس التوافق النفسي) في هذا البعد.

**التوافق الجسدي:** وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، مع تقبله لمظهره الخارجي وخلوه من المشاكل العضوية وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته. وهي الدرجة التي يحصل عليها المستجوبون (طلبة السنة الأولى جامعي قسم العلوم الإجتماعية) من خلال الإجابة على المقياس المستخدم في هذه الدراسة (مقياس التوافق النفسي) في هذا البعد.

**التوافق مع الآخرين:** يعني الموائمة بين الشخص وغيره من الناس ويشمل ذلك جميع المجالات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد كالمدرسة والأسرة والمهنة. وهي الدرجة التي يحصل عليها المستجوبون (طلبة السنة الأولى جامعي قسم العلوم الاجتماعية) من خلال الإجابة على المقياس المستخدم في هذه الدراسة (مقياس التوافق النفسي) في هذا البعد.

**التوافق الديني:** هو كل ما يقوم به الفرد المتدين من ممارسات دينية تتمثل في العبادات والمعاملات والأخلاق، وذلك في محاولة إرضاء خالقه وتحسين علاقاته بالآخرين. وهي الدرجة التي يحصل عليها المستجوبون (طلبة السنة الأولى جامعي قسم العلوم الاجتماعية) من خلال الإجابة على المقياس المستخدم في هذه الدراسة (مقياس التوافق النفسي) في هذا البعد.

## 6 - مجالات وحدود الدراسة:

**1.6. الحدود المكانية:** طبقت هذه الدراسة على عينة طلبة الجامعة التكوين الأساسي بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة ولاية عين الدفلى.

---

---

2.6. الحدود الزمانية: أجريت الدراسة الاستطلاعية في أواخر شهر جانفي من السنة الجامعية (2018/2017) حتى منتصف شهر فيفري. أما الدراسة الميدانية النهائية كانت أواخر شهر مارس لنفس الموسم الجامعي حتى منتصف شهر أفريل.

## خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل إلى عرض المشكلة وأهميتها وأبعادها باعتبارها المدخل الأول والرئيسي لأي بحث علمي. في البداية تم التعرض إلى ذلك بتحديد الإشكالية والتي تعتبر جوهر الموضوع، إذ يتم فيها طرح الإشكال على شكل تساؤلات تهدف إلى إيجاد إجابات عنها في نهاية الدراسة. وبما أن لكل سؤال جواب، تم عرض الفرضيات التي تعتبر كإجابات مؤقتة للتساؤلات المطروحة والتي يتم التحقق منها من خلال الدراسة الميدانية، تم ذكر الأهمية النظرية والتطبيقية للموضوع تم تحديد الأهداف الدراسة، والتي يتم التوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية وأخيراً، وبما أن الدراسة العلمية تعتمد على المفاهيم المحددة والإيجاز العلمي، تم تحديد المفاهيم العلمية التي اعتمد عليها هذا البحث كمفهوم الفعالية الذاتية، التوافق النفسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية، وفي الفصل الموالي سيتم التطرق إلى فصل الإطار النظري للمتغيرات الدراسة، وأهم العناصر المتعلقة بهذا الموضوع.

# الفعالية الذاتية

## تمهيد

1. مفهوم الفعالية الذاتية
2. المصطلحات المتداخلة مع الفعالية الذاتية
3. توقعات الفعالية الذاتية
4. أبعاد الفعالية الذاتية
5. مصادر الفعالية الذاتية
6. خصائص الفعالية الذاتية
7. آثار الفعالية الذاتية
8. النظريات المفسرة للفعالية الذاتية

تمهيد:

تقوم نظرية الفعالية الذاتية على الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكات معينة، وهي ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة وللجهد الذي سيبدله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل.

ومن خلال ما سبق تتضح أهمية الفعالية الذاتية في دراستنا والتي سنتناولها بمزيد من التفصيل من خلال: مفهوم الفعالية الذاتية، ارتباط الفعالية الذاتية ببعض المفاهيم المتداخلة وتوقعاتها، إضافة إلى أبعادها، كما سنظهر في هذا الفصل مصادر الفعالية الذاتية، سمات مرتفعي ومنخفضي الفعالية الذاتية وعوامل رفع وخفض مستوى الفعالية الذاتية وفي الأخير النظريات المفسرة للفعالية الذاتية.

**1 . مفهوم الفعالية الذاتية:**

يعتبر مفهوم الفعالية الذاتية تكوين نظري وضعه باندورا Bandura وهي عبارة عن ميكانيزم معرفي يسهم في تغيير السلوك وهي من العوامل الهامة التي تساعد الأفراد على مواجهة المواقف الصعبة التي تعترض حياتهم في مختلف مراحلها. (طه عبد العظيم حسين، وآخرون، 2006: 132).

أما عادل محمود العدل فيعرفها على أنها ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية. (عادل محمود العدل، 2001: 132).

ويعرف سكالفيك وسكالفيكي (skaalvik and skaalviki2010) بأنها معتقدات المعلم الفردية في قدرته على التخطيط والتنظيم وتنفيذ الأنشطة التي تسهم في تحقيق الأهداف (نافر أحمد عبد بقيقي، 2006: 598).

ومن مجمل التعريفات السابقة نستنتج أن الفعالية الذاتية تشكل بعدا هاما من أبعاد الشخصية، ويقوم على إدراك أو اعتقاد الفرد بمدى امتلاكه للقدرة على تحقيق المهام التي

يقوم بها بنجاح، ومدى مثابرتة وإصراره أمام العقبات والعراقيل التي قد يتعرض لها أثناء سعيه لبلوغ هذه الأهداف.

## 2. المصطلحات المتداخلة مع الفعالية الذاتية:

يتداخل مفهوم الفعالية الذاتية مع الكثير من المفاهيم، ولا شك أن الرابط الأساسي عن هذا التداخل هو "الذات" وفي ما يلي، سنوضح أهم المفاهيم المتداخلة:

### 1-2- مفهوم الذات:

مفهوم الفعالية الذاتية يختلف عن مفهوم الذات الذي يعرف على أنه: "إدراك الذات الذي يكونه الشخص انطلاقاً من تجاربه وتفسيراته في بيئته المعاشة". (Gwenaelle,2010: 60) ويرى كل من نصر محمد وآخرون أن مصطلح الفعالية الذاتية يختلف عن مصطلح مفهوم الذات، فبينما يتحدد مفهوم الذات بالسؤال عن الكينونة (من أنا) فإن الفعالية الذاتية تتحدد بالسؤال عن الاستطاعة (هل أستطيع أن أؤدي هذا العمل بكفاءة واقتدار). (نصر محمد وآخرون، 2006: 95).

### 2-2- تقدير الذات:

تعبر الفعالية الذاتية عن حكم وتقدير يتعلق بأفكار الفرد ومعتقداته حول نفسه وقدرته على الأداء للمهام بنجاح. فالفعالية الذاتية تضم تقويم الذات، الحكم على القدرة، ثم قيام الذات بالمهمة تبعاً لما يتوقعه الفرد.

أما تقدير الذات فهو صورة متجمعة يطورها الفرد عن ذاته وأدائه، وفيما يصدر حكم وتقدير عام يظهر على صورة أداءات جسمية ومعرفية وانفعالية وجدانية واجتماعية وتحدد في الكثير من الأحيان دوره في المجتمع. (يوسف قطامي، 2005: 304).

ويشير صابر عبد القادر إلى أن تقدير الذات يضم حكم الفرد على قيمته، بينما مفهوم الفعالية الذاتية يعبر عن اعتقاد الفرد عن قدرته على انجاز الفعل في المستقبل، إذ أن تقدير الذات يعتني بالجوانب الوجدانية والمعرفية معاً، أما الفعالية الذاتية فهي غالباً معرفية،



فمفهوم تقدير الذات والفعالية الذاتية بعدان هامان لمفهوم الذات لأنهما يسهمان في صياغة مفهوم الفرد عن نفسه (مفهوم الذات). (صابر عبد القادر، 2003: 03).

في حين نجد Bandura يميز بين المصطلحين يكون مفهوم تقدير الذات يتضمن الحكم على قيمة الذات، بينما يتضمن مفهوم الفعالية الذاتية الأحكام حول القدرة وليس قيمة الذات. (Bandura. 2006: p309).

## 2-3 - الفعالية الذاتية وإدراك التحكم في السلوك:

إن إدراك التحكم في السلوك هو إدراك صعوبة أو سهولة إنجاز السلوك، إذ يعرف كل من أجزن ومودن (Ajzen et modden, 1986) مصطلح إدراك التحكم في السلوك على أنه "تقدير الشخص لمدى الصعوبة أو السهولة التي ستصادفه لإنجاز سلوك ما" أما إدراك فعالية الذات فهو اعتقاد الشخص بأنه قادر على إنجاز السلوك، وعليه نجد أن هناك تداخل بين المصطلحين باعتبار أن كلاهما يتضمنان التحكم (control). والذي ينقسم إلى نوعين:

1) التحكم الداخلي: الذي يركز على عوامل صادرة من داخل الفرد (الدافعية، القدرة).

2) التحكم الخارجي: الذي يركز على عوامل خارجية عن ذات الفرد (صعوبة المهمة). (كلثوم العايب، 2009).

من خلال ما سبق ذكره نستنتج أن مفهوم الفعالية الذاتية يتداخل ويشترك مع مفاهيم أخرى في خصائص عدة، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على أهميته ووزنه في السياقات النفسية.

## 3 - توقعات الفعالية الذاتية:

أوضح باندورا وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية الفعالية الذاتية ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما: التوقعات الخاصة بالفعالية الذاتية والتوقعات المتعلقة بالنتائج.

التوقعات المرتبطة بالفعالية الذاتية: تتعلق بإدراك الفرد لقدراته على القيام بأداء سلوك محدد وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادراً على

القيام بسلوك أم لا في مهمة معينة وتحددا مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك، وأن يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة. التوقعات الخاصة بالنتائج: حيث أن النتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد، وتظهر العلاقات بوضوح بين توقعات النتائج وتحدد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة، في حين أن التوقعات الخاصة بفاعلية الذات مرتبط بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية. (بادي نواره، 2015: 78).

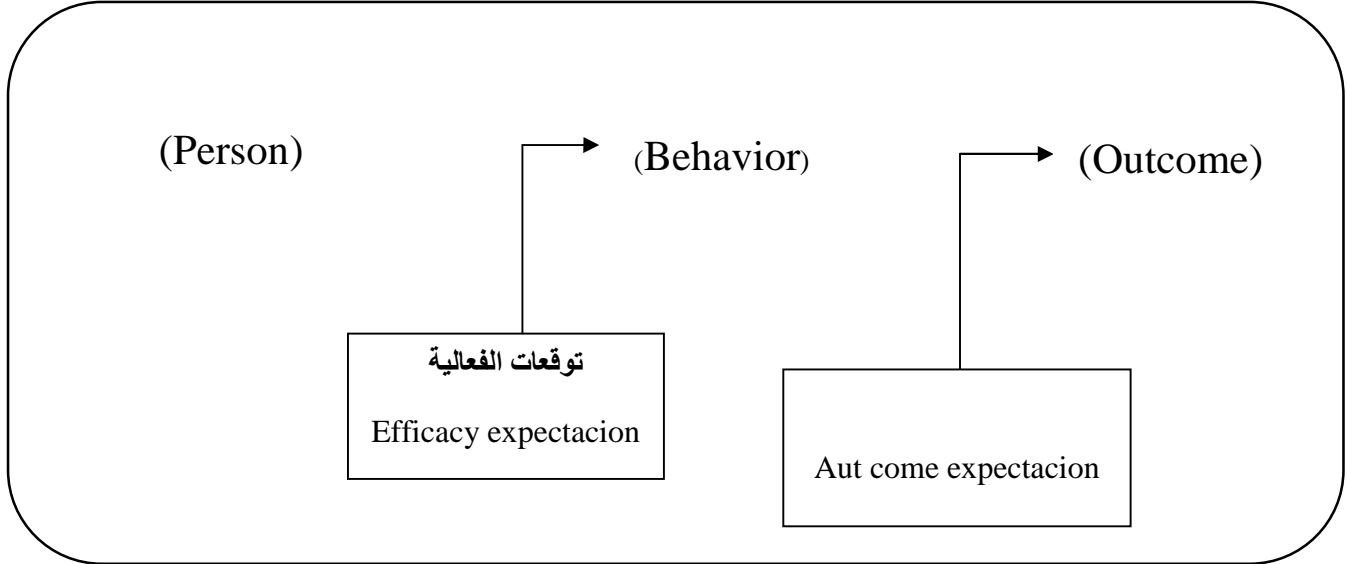
وتأخذ توقعات النتائج ثلاثة أشكال كبرى في كل شكل تعمل فيه التوقعات الإيجابية كمحفزات (معرض) في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق (مثبط) كالتالي:

1. الآثار البدنية الإيجابية والسلبية التي ترافق وتتضمن الخبرات الحسية السارة والمنفرة، وعدم الراحة الجسدية.

2. الآثار الاجتماعية السلبية والإيجابية: فالآثار الإيجابية تشمل التفاعلات الاجتماعية كتغيرات الاتجاه والتقدير الاجتماعي، الانتماء، القبول، الرغبة بالانتماء بينما الآثار السلبية تشمل الرفض الاجتماعي، عدم الموافقة، النقد.

3. التقييم الذاتي: الذي يمثل الفئة المهمة لتوقعات النتائج وهو بدوره يمثل أيضا في التقييم الإيجابي والسلبي للسلوك الشخصي، فتوقع التقدير الرضا الشخصي يحفز إلى أداء متفوق، في حين أن توقع خيبة الأمل تؤدي إلى نقد الذات وضعف في مستوى الأداء (Bandura, 2003: pp93 – 40).

شكل رقم (01) الفرق بين توقعات الفعالية الذاتية وتوقعات النتائج ( Bandura. 1997: p193).



من خلال الشكل السابق يميز Bandura بين مفهوم التوقعات التي تخص نتيجة الفعل والتي هي تقييم الفرد لسلوك ما، وبين التوقعات الخاصة بالفعالية الذاتية على أنها الاقتناع بالنجاح في انجاز السلوك المطلوب.

#### 4 - أبعاد الفعالية الذاتية:

يحدد باندورا (1994) Bandura ثلاث أبعاد للفاعلية الذاتية مرتبطة بالأداء ويرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تختلف تبعاً لهذه الأبعاد.

#### 4-1- قدر الفعالية:

ويقصد به مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة، ويختلف هذا المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة المواقف ويبدو قدر الفاعلية بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها، ومع ارتفاع مستوى فاعلية الذات لدى بعض الأفراد فإنهم لا يقبلون على مواقف

التحدي، وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة والمعلومات السابقة (ولاء سهيل يوسف، 2015: 53).

ويرى الزيات أن قدر الفعالية لدى الأفراد يتباين بتباين عوامل عديدة أهمها: مستوى الإبداع أو المهارة وال ضبط الذاتي المطلوب، ومن المهم هنا أن تعكس اعتقادات الفرد تقديره لذاته بأن لديه قدر من الفعالية يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائما وليس أحيانا (الزيات فتحي، 2001: 491).

#### 4-2- العمومية:

ويعني بالعمومية قدر الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة، أي انتقال فاعلية الذات من موقف لآخر مشابه، إلا أن درجة العمومية تختلف وتتباين من فرد إلى آخر.

ويشير سكارزار (1999) schwarzer إلى ذلك بقوله إن الفرد قد تكون ذاته في مجال ما لا تكون في مجال آخر، وبمعنى أن الفرد قد تكون لديه ثقة عامة في نفسه، إلا أن درجة الثقة قد ترتفع في موقف وتنخفض في آخر (المزروع ليلي، 2007: 72).

ويبين باندورا أن العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة وأنها تختلف تبعا لاختلاف عدد من الأبعاد أهمها: درجة تشابه الأنشطة والطرق التي يغبر بها عن الإمكانيات أو القدرات ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف وخاصة الشخصية المتعلقة بالسلوك. (النفعي فؤاد، 2008: 39).

#### 4-3- القوة والشدة:

وتتحدد في ضوء خبرة الفرد وملائمتها للمواقف، فالأفراد الذين يمتلكون فعالية مرتفعة يمكنهم المثابرة في العمل وبذل جهد أكبر. (نصر محمد علي وآخرون، 2006: 96).

فالمعتقدات الضعيفة عن الفعالية الذاتية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه مثل ملاحظة فرد يفشل في أداء مهمة ما، أو يكون أداءه ضعيفا فيها، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفعالية ذواتهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف، ولهذا فقد يحصل طالبان على

درجات ضعيفة في مادة ما، أحدهما أكثر قدرة على مواجهة المواقف "الفعالية الذاتية لديه مرتفعة" والآخر أقل قدرة "الفعالية الذاتية لديه منخفضة (الشعراوي علاء، 2000: 293).

#### 5- مصادر الفعالية الذاتية:

يرى باندورا (Bandura 1997) أن هناك أربعة مصادر تؤثر على الفعالية الذاتية لدى الأفراد ونذكرها كما يلي:

#### 5-1 إنجازات الأداء أو خبرات التمكن:

وتشير إلى تجارب الفرد وخبراته المباشرة، فالنجاح في مهمة سابقة يولد النجاح في مهمة لاحقة فيعد الفرد ما حققه من إنجازات في الأداء أكثر المصادر تأثيراً في الفعالية الذاتية، لذلك فالأداء الناجح يرفع توقعات الفعالية الذاتية للفرد أما الإخفاق في الأداء فيؤدي إلى خفضها، والنجاح في الأداء يرفع فعالية بما يتوافق مع صعوبة المهمة، والأعمال المطلوب إنجازها من الفرد، فمثلاً اجتياز الفرد لامتحان ذي صعوبة مرتفعة يزيد من فعالية الفرد لذاته الأمر الذي لا يحدث إذا اجتاز امتحاناً ذا مستوى بسيط. (دودو صونيا، 2017: 27).

#### 5-2 الخبرات البديلة:

ويعني هذا المصدر (التعلم بالملاحظة) أو التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين، فمن خلال هذا المصدر يمكن أن تكتسب الاعتقادات في الفعالية الذاتية من الملاحظة أو الترجمة لسلوك الآخرين فيعكس الشخص ذلك السلوك على خبراته السابقة ويسلك بطريقة مماثلة في مواقف مشابهة، فملاحظة الآخرين هم ينجحون تزيد من الفعالية الذاتية لدى الشخص الملاحظ، كما أنه إذا لاحظ الشخص أن الآخرين يفشلون في عمل مشابه لما يقوم به على الرغم من الجهد الكبير الذي بذلوه، فإن حكم الشخص الملاحظ على قدراته الخاصة ومهاراته سينخفض والتعلم بالملاحظة يؤتي أفضل ثماره عندما يكون النموذج "الشخص الذي يقوم بالسلوك" مشابهاً للملاحظ في الوضع الاقتصادي، الثقافة والحالة الاجتماعية. (المشيخي غالب بن محمد علي، 2009: 79).

### 5- 3 - الإقناع اللفظي:

يعتبر الإقناع اللفظي من الطرق الأكثر استعمالاً لرفع مستوى فاعلية الذات نظراً لسهولة استعماله، ويمكن القول أنه بالإمكان تحسين إدراك الأفراد لقدراتهم باستعمال هذه الطريقة غير أن أثرها ضعيف مقارنة بأثر المصدرين السابقين "الإنجازات الأدائية، الخبرات البديلة" خصوصاً خصوصاً إذا كان الفرد قد مر بخبرات فشل متكررة.

إن القدرات الإقناعية اللفظية ترتبط ارتباطاً دالاً موجباً بالقدرات اللغوية والطلاقة الفكرية واللفظية، كما أن تأثير الإقناع اللفظي يرتبط على نحو مباشر بمكانة المقنع المدركة وسلطته، كما تزيد فاعلية الإقناع اللفظي عندما يرتبط بالناجح. (آيت حمودة حكيمة، 2006: 63).

والإقناع اللفظي الاجتماعي يملك حدوداً معينة لخلق حس ثابت بفاعلية الذات لكنه يمكن أن يساهم في النجاحات التي تتم من خلال الأداء التصحيحي، فالأفراد الذين يتلقون الإقناع الاجتماعي يمتلكون القدرات للتغلب على المواقف الصعبة، ويستطيعون أن يبذلوا جهداً عظيماً أكثر من أولئك الذين يتلقون المساعدة فقط، وبالتالي وجود الإقناع اللفظي إلى جانب العوامل الأخرى يعمل على تهيئة الظروف الملائمة للأداء الفعال. (النفعي فؤاد، 2008: 44).

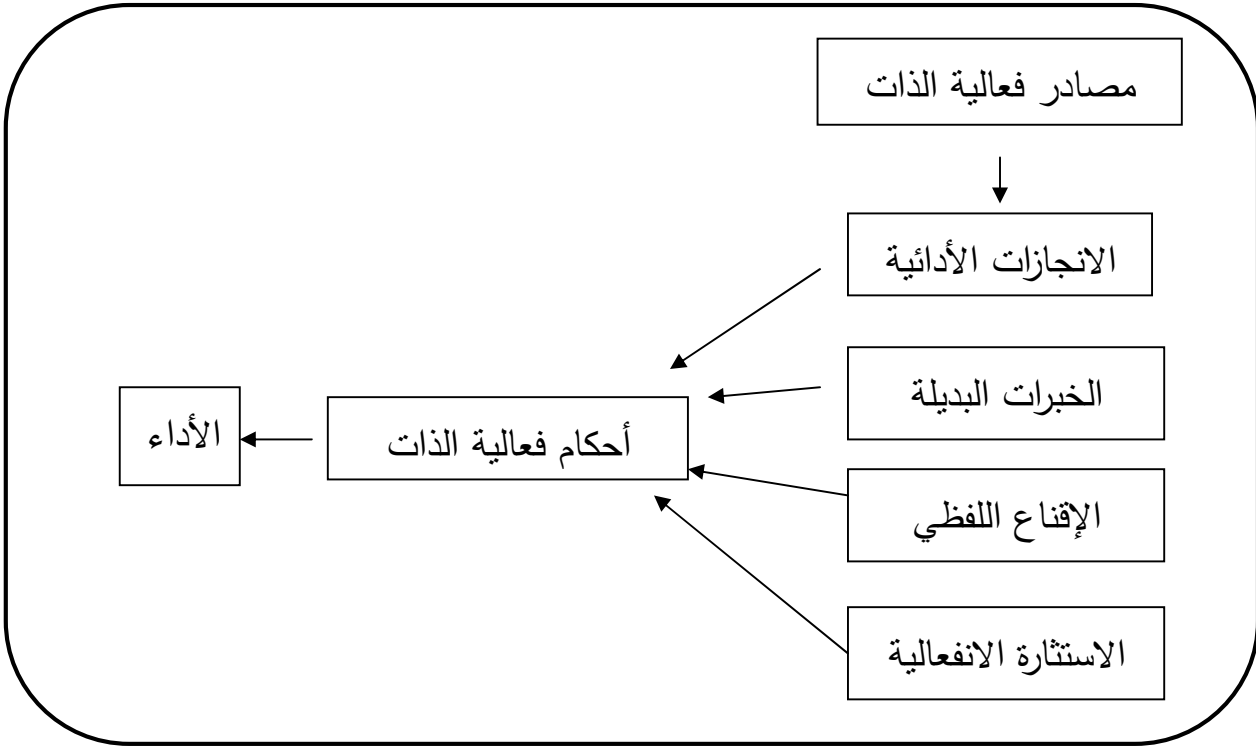
### 5- 4 - الاستثارة الانفعالية:

تشير إلى حالات القلق والضغوط النفسية والاستثارة والإجهاد وما تتركه من أثر في معتقدات الفعالية الذاتية، وإن الإنسان ذا الكفاية الأعلى أكثر قدرة على التحكم بها، وتظهر الاستثارة الانفعالية بصفة عامة في المواقف الصعبة والتي تتطلب مجهوداً عالياً، وتعتمد على معلومات الفرد فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، وتقويم معلوماته فيما يتعلق بالقدرة على إنجاز المواقف، ولقد اعتاد البعض من الأفراد على تنفيذ عمل معين في الاستثارة الانفعالية فنجد الفرد الذي يعاني من قلق مرتفع، يغلب أن تكون توقعاته حول فاعلية الذات لديه

منخفضة، في حين أن القلق الطبيعي الواقعي يزيد من توقعات فعالية الذات ويساهم في رفع مستواها لدى الفرد. (Bandura ,1997: pp38-39).

والشكل الموالي يبين هذه المصادر وعلاقتها بأحكام فعالية الذات والسلوك

الشكل رقم 02: يبين مصادر فعالية الذات عند باندورا (السيد أبو هاشم، 2005: 92)



#### 6- خصائص الفعالية الذاتية:

يذكر باندورا (1997) أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي فعالية الذات المرتفعة والمنخفضة، فحسب نظرية باندورا فإن فعالية الذات تركز على كيف يفكر الأشخاص وكيف يشعرون وما هي سلوكياتهم، فالشعور المنخفض بفعالية الذات يرتبط بالاكتئاب والعجز والقلق وبالتشاؤم حول الأداءات والتطور الشخصي وتقدير منخفض للذات. (Bandura p38)

وعليه فخصائص فعالية الذات المرتفعة (الذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم) وهي:

لـ يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس.

لـ لديهم قدر عال من تحمل المسؤولية.

لـ لديهم مهارات اجتماعية عالية وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين.

- ل يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم.  
ل لديهم طاقة عالية.  
ل لديهم مستوى طموح مرتفع، فهم يضعون الأهداف صعبة ويلتزمون بالوصول إليها.  
ل يعززون الفشل للجهد غير كاف.  
ل يتصفون بالتفاؤل.  
ل لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل.  
ل لديهم القدرة على تحمل الضغوط.  
بينما سمات ذوي فعالية الذات المنخفضة (الذين يشكون في قدراتهم):  
ل يخلون من المهام الصعبة.  
ل يقفون بسهولة ضحايا للاكتئاب.  
ل لديهم طموحات منخفضة.  
ل ينشغلون بنقائصهم ويمهلون المهام المطلوبة.  
ل يركزون على النتائج الفاشلة.  
ل يستسلمون بسرعة. (المشيخي غالب بن محمد علي، 2009: 88 - 89).
- 7- آثار الفعالية الذاتية:**

لقد أشار باندورا (BANDURA) إلى أن الفاعلية الذاتية يظهر تأثيرها حليا من خلال أربعة عمليات أساسية وهي، العملية المعرفية، والدافعية والوجدانية وعملية اختيار السلوك وفيما يلي عرض لأثر فاعلية الذات في تلك العمليات الأربعة. (الجاسر محمد، 2007، 38.40).

**7-1- العملية المعرفية:**

وجد باندورا (Bandura) أن آثار الفاعلية الذاتية على العملية المعرفية تأخذ أشكالاً مختلفة فهي تؤثر على كل من مراتب الهدف للفرد وكذلك في السيناريوهات التوقعية التي



بينها، فالأفراد مرتفعو الفاعلية يتصورون سيناريوهات النجاح التي تزيد من أدائهم وتدعمه بينما يتصور الأفراد منخفضو الفاعلية دائما سيناريوهات الفشل ويفكرون فيها.

ويضيف باندورا (Bandura) أن معتقدات الفاعلية الذاتية تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة، ومن خلال مدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة، ففيما يتعلق بمفهوم القدرة يتمثل دور معتقدات الفاعلية الذاتية في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم، فالبعض يرى أن القدرة موروثه، ومن الخطأ الارتقاء بالقدرات الذاتية، وبالتالي فإن الأداء الفاشل يحمل تهديدا لهم ولذكائهم على حساب خوضهم تجارب قد توسع من معارفهم ومؤهلاتهم.

وفي هذا الشأن يذكر بييري Berry (1987) أنه كلما زاد مستوى تعقيد الأداء كلما أدى ذلك إلى ارتفاع أداء الذاكرة، وبالتالي تساهم معتقدات الفاعلية الذاتية في تحسين أداء الذاكرة عن طريق الأداء، والأفراد بشكل عام يقيمون قدراتهم عن طريق مقارنة أدائهم بالآخرين، وعن طريق التغذية الراجعة. (العتيبي بندر، 2007: 27).

ويرى مادوكس Maddux أن معتقدات الفاعلية الذاتية تؤثر على العملية المعرفية من خلال التأثير على:

الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، فالذين يمتلكون فاعلية مرتفعة يضعون أهداف طموحة، ويهدفون لتحقيق العديد من الإنجازات، بعكس الذين لديهم ضعف في معتقداتهم فيما يتعلق بقدراتهم.

الخطط والإستراتيجيات التي يضعها الأفراد من أجل تحقيق الأهداف.

النتبؤ بالسلوك المناسب والتأثير على الأحداث.

القدرة على حل المشكلات، فالأفراد ذوي الفاعلية المرتفعة أكثر كفاءة في حل المشكلات واتخاذ القرارات. (حدان ابتسام، 2015: 36-37).

## 7-2- العملية الدافعية:

لقد أشار باندورا Bandura إلى أن اعتقادات الأفراد الفعالية الذاتية تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية، وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي: نظرية العزو النسبي، ونظرية توقع النتائج، ونظرية الأهداف المدركة، وتقوم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها، فنظرية العزو النسبي تقوم على مبدأ أن الأفراد مرتفعي الفاعلية يعززون فشلهم إلى الجهد غير الكافي أو إلى الظروف الموقفية غير الملائمة، بينما الأفراد منخفضوا الفاعلية يعززون سبب فشلهم إلى انخفاض في قدراتهم، فالعزو النسبي يؤثر على كل من الدافعية، الأداء وردود الأفعال الفعالة، عن طريق الاعتقاد في الفاعلية الذاتية، وفي نظرية توقع النتائج تنظم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكا محددًا سوف يعطي نتيجة معينة بخصائص معينة، كما هو معروف فهناك الكثير من الخيارات التي توصل إلى هذه النتيجة المرغوبة، ولكن الأشخاص منخفضي الفاعلية لا يستطيعون التوصل إليها، ولا يناضلون من أجل تحقيق هدف ما لأنهم يحكمون على أنفسهم بعدم الكفاءة وفيما يتعلق بنظرية الأهداف المدركة تشير الدلالة إلى أن الأهداف الواضحة والمتضمنة تحديات تعزز العملية الدافعية، وتتأثر الأهداف بالتأثير الشخصي أكثر من تأثيرها بتنظيم الدوافع والأفعال.

## 7-3- العملية الوجدانية:

إن اعتقادات الفعالية الذاتية تؤثر في الضغوط و الإحباطات التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد، كما يؤثر على مستوى الدافعية نحو إنجاز المهام، حيث أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم، وبالتالي يؤدي ذلك بدوره إلى زيادة مستوى القلق لاعتقادهم بأنه ليس لديهم القدرة على إنجاز تلك المهمة وبالتالي فإن تصرفاتهم اتجاها تكون غير سليمة. (عوشاش نوري، 2010: 21).

#### 7-4- عملية اختيار السلوك:

تؤثر الإدراكات المتعلقة بالفعالية الذاتية للمتعلم على اختيار لسلوكه ويؤثر ذلك من خلال أن المتعلمين يميلون إلى الاشتغال بالمهام التي يشعرون فيها بقدر عالٍ من إمكانية المنافسة والثقة والإنجاز وتلك المجالات أو المهام التي يشعرون فيها بذلك. (الزيات فتحي مصطفى، 2001: 504).

ويشير سامر جميل إلى أن المواقف التي يمر بها الفرد يمكن أن تكون مواقف اختيارية أو لا تكون كذلك، فتلميذ الصف الأول ثانوي عليه أن يختار الالتحاق بالقسم العلمي أو الأدبي اعتماداً على اعتقاده بقدرته في تحقيق النجاح في القسم الذي سيوجه إليه وذلك بعد أن يكون قد جرب مواد القسمين في السنوات السابقة في دراسته، وتعرف قدراته في المواد العلمية أو الأدبية على نقاط ضعفه وقوته، وهذا ما يسميه شوارزن بالدافعية التي تقوم على اختيار المواقف وتفضيل نشاطات معينة وتشكل فيه السلوك واختيار أسلوب السلوك. (رضوان سامر جميل، 1997: 97).

#### 8 - النظريات المفسرة للفعالية الذاتية:

##### 8-1- النظرية المعرفية الاجتماعية:

أشار (Bandura 1986) للنظرية المعرفية الاجتماعية التي اشتقت من نظرية التعلم الاجتماعي في كتابه بعنوان "Social foundation of thought and action" (gwenalle, 2010 p68)

حيث يعود الفضل لـ "باندورا" في وضع أسس وتطوير وإثراء هذه النظرية كنتاج لعشرين عاماً من البحث السيكولوجي امتد من 1977 حتى 1997، ويفترض مضمون هذه النظرية أن التعلم الإنساني معرفي والتأكيد على المصادر الاجتماعية للتفكير ويظهر ذلك من خلال تعريف:

قاموس علم النفس للجمعية الأمريكية لعلم النفس (App) للنظرية المعرفية الاجتماعية على أنها الإطار الذي من خلاله تفسر الشخصية على أساس المحتوى المعرفي والوظائف المكتسبة من خلال التفاعل مع المحيط الاجتماعي والثقافي  
(, 2011 Helena ,pp15-17)

فيما يلي نتطرق لأهم المحددات التي افترضتها نظرية التعلم الاجتماعي:  
(Bandura).

- 1- إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ أو التوقع، وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.
- 2- يتعلم الفرد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح الاكتساب السريع للمهارات المعقدة التي ليس من الممكن اكتسابها عن طريق الممارسة.
- 3- يمتلك الفرد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنجاز نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.
- 4- يمتلك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكه، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية التي تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقيمون سلوكهم بناء على هذه المعايير، وهذا يمكنهم من بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.
- 5- يمتلك الفرد القدرة على التأمل الذاتي والتقييم للأفكار الذاتية ويتيح هذه القدرات التحكم الذاتي في السلوك.
- 6- يتحدد سلوك الفرد من خلال تفاعل الميكانيزمات والأبنية النفسية المعقدة وتزويده بالمرونة.

7- تتفاعل الأحداث البيئية والعوامل الداخلية مع السلوك بطريقة متبادلة باستجابة الأفراد معرفيا وسلوكيا وانفعاليا. (دودو صونيا، 2016).

### 8 -2- نظرية شيل وميرفي:

يشير باجارس (pagares, 542,1996) إلى أن الفعالية الذاتية عبارة عن "ميكانيزم" ينشأ من خلال تفاعل الفرد واستخدامه بإمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على النجاح في أداء هذه المهمة، أما توقعات المخرجات أو الناتج النهائي للسلوك فهي تتحدد في ضوء العلاقة بين أداء المهمة بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات، أو الوصول إلى أهداف السلوك، وبينت النظرية أن التوقعات الخاصة بالفاعلية الذاتية عند الفرد تعبر عن إدراكه لإمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء أو المهمة المتضمنة في السلوك، وتنعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه، وقدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف وقدرته على استخدامها في تلك المواقف، وفاعلية الذات لدى الأفراد تتبع من سماتهم الشخصية العقلية والاجتماعية أو الانفعالية.

### 8 - 3. نظرية شفارتسر (schwarzer):

ينظر شفارتسر للفعالية الذاتية على أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية، تتمثل في قناعات ذاتية، وفي القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد خلال التصرفات الذاتية، وأن توقعات الفاعلية الذاتية تتسبب لها وظيفة توجيه السلوك، وتقوم على التحضير أو الإعداد للتصرف، وضبطه والتخطيط الواقعي له، لأنها تؤثر في الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس، فهي ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة، وترتبط على المستوى المعرفي بالميول التشاؤمية وبالتقليل من قيمة الذات، ويبين "شفارتسر" أنه كلما زاد اعتقاد الإنسان بامتلاكه سلوكيات توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية، وكان أكثر اندفاعا لتحويل هذه القناعات أيضا إلى سلوك فاعل (schwarzer, 1994:105).

وعندما يواجه الفرد مشكلة ما أو موقف يتطلب الحل، فإن الفرد قبل أن يقوم بسلوك معين يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك، وهذا ما يشكل الشق الأول من الفاعلية الذاتية، في حين يشكل إدراك هذه القدرة الشق الثاني من الفاعلية الذاتية، أي عندما يكون مقتنعا على أساس من المعرفة والقدرة، بأنه يمتلك الفاعلية اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة فإنه بذلك يوجه سلوكه نحو جهة معينة (زيدان سامي، 2001: 08).

من خلال استعراض النظريات السابقة يتبين أن الفاعلية الذاتية تمثل جزء من إدراك الفرد واعتقاداته، كما أنها نتاج تفاعل بين الفرد وبيئته، تؤثر فيها الخبرات الماضية وتنعكس على خبرات الفرد المستقبلية إيجابا وسلبا بناء على أثر الخبرة السابقة.

# التوافق النفسي

## تمهيد

1. مفهوم التوافق النفسي
2. المصطلحات المتداخلة مع التوافق النفسي
3. أبعاد التوافق النفسي
4. أساليب التوافق النفسي
5. معايير التوافق النفسي
6. مؤشرات التوافق النفسي
7. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي
8. النظريات المفسرة للتوافق النفسي

## تمهيد:

تعتبر الصحة النفسية من أهم العوامل التي تساعد الفرد على تحقيق النجاح في حياته عموماً وخاصة الحياة العلمية والعملية، والتي تجعله يعيش بسلام داخلي مع نفسه ومع الآخرين وتوافق نفسي دائم يجعله يحقق النجاح بمختلف نواحي حياته وتدفعه نحو تحقيق غاياته بأفضل الطرق، فالطالب الجامعي يطمح إلى أن يكون أكثر فاعلية داخل المجتمع الذي يعيش فيه وتعتبر الدراسة بالنسبة له تحدياً لإثبات ذاته، لذلك فالتوافق النفسي أمر مهم جداً لتمكينه من فهم ذاته واستغلال كل طاقاته وقدراته لبلوغ أعلى الدرجات في النجاح سواء من الناحية الدراسية أو الاجتماعية أو حتى الاقتصادية، فالإنسان الذي يتعايش مع مختلف ظروف الحياة فهو إنسان يتمتع بتوافق نفسي جيد، ويكون راض عن نفسه وإيجابي في جميع المواقف، ويسعى دائماً إلى التصرف بطريقة تؤدي إلى تحسين صحته النفسية.

### 1- مفهوم التوافق النفسي:

استمدت فكرة التوافق أصلاً من علم الأحياء، والمقصود به هو إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء هذا من ناحية ومن ناحية أخرى القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل الفرد شخصاً نافعاً في محيطه الاجتماعي يعني ذلك أن التوافق مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها الفرد فالمقصود هو التوافق النفسي السوي وليس نوع محدد من التوافق. (مصطفى حسين باهي، 2006: 40).

يرجع مفهوم التوافق حسب لازريس Lazarus إلى مفهوم التكيف الذي يعتبر حجر الزاوية في نظرية "داروين"، حيث كان يشير إلى التراكيب والعمليات البيولوجية التي تسهل بقاء الأنواع. (أحمد عبد الخالق، 14: 2006).

كما يعرفه "كارل روجرز": التوافق هو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته، ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته. (رمضان مجمد القذافي، 1998: 109).



ويعرفه برون Brown: "الانسجام مع البيئة ويشمل القدرة على إشباع أغلب حاجات الفرد ومواجهة معظم المتطلبات الجسمية والاجتماعية. (سليم أبو عوض، 202: 2008).  
ويقصد بالتوافق أيضاً: القدرة على التواء مع النفس (توافق نفسي) ومع البيئة الاجتماعية، واعتبره الباحثون عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، ويتم فيها انجاز أعمال معينة لتحقيق أهداف، وإشباع حاجات، ومواجهة العوائق والصعوبات وتخفيف التهديدات واحتواء الأزمات والسيطرة عليها، بأساليب ترضى الفرد ويقبلها المجتمع الذي يعيش فيه. (سنة محمد سليمان 2008، 21).

واهتم الباحثون بدراسة سلوكيات التوافق ودوافعه وأهدافه، وما تواجهه من صعوبات وقسموه إلى توافق حسن عندما تكون السلوكيات والاهداف التي يحققها مرضية نفسياً ومقبولة اجتماعياً، وتوافق سيئ عندما تكون السلوكيات والأهداف غير مرضية نفساً او غير مقبولة اجتماعياً. (نفس المرجع السابق).

ويعرف أيضاً بأنه: (عملية ديناميكية مستمرة تتمثل في انسجام الشخص وتناغمه مع ذاته ومع القيم الخلقية والروحية ومع الآخرين). (الخامري، 15: 1995).

كما يعرفه **عبد الحميد محمد شاذلي**: "فيقول أن التوافق النفسي يشمل السعادة مع النفس والثقة بها، والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات، والسلم الداخلي، والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف، والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية، والتوافق لمطالب النمو في المرحلة المتتالية، وهو ما يحقق الأمن النفسي". (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001: 20).

تعريف (Smith): "التوافق السوي يتطلب قدراً من الإشباع والرضا الواقعيين الذين يقودان إلى خفض التوتر الذي يتعرض له الفرد، والى الرضا العام بالنسبة للشخص، كما يقوم التوافق النفسي على تحقيق التوافق مع الآخرين."

وتعرفه إجلال سرى: "التوافق عملية ديناميكية مستمرة يحاول الفرد فيها تعديل سلوكه، وفي بيئته (الطبيعية والاجتماعية)، وتقبل مالا يمكن تعديله فيها حتى يحدث له توازن مع نفسه ومع البيئة التي تتضمن إشباع مختلف حاجاته الداخلية أو أغلب متطلبات بيئته الخارجية". (إجلال سرى، 152: 2000).

يعرفه كوهين kohin بأنه عملية تغير أو تكيف يقوم به الفرد للاستجابة للمواقف الجديدة أو أن يدرك المواقف إدراكاً جيداً. (مومن بكوش الجموعي، 77: 2013).

إن الآراء المختلفة التي تناولت التوافق النفسي تدرك أن هذه المفاهيم بمثابة القوانين التي يستعان بها في تخطيط صور منظمة لجانب من جوانب الوجود المختلط التي تبدو للنظرة العابرة متطرفة دون اتساق وهي لهذا السبب ذاته مرتبطة أشد الارتباط بجانب هام من جوانبه الوظيفية الأساسية للعلم لهذا الجانب وهو الاقتصاد في المجهود، فعن طريق عدد قليل من المفاهيم نستطيع أن نعرف عدداً كبيراً من الواقع والعلاقات، كما أننا نستطيع أن ننقل إلى الغير هذه المعرفة ويمكن القول أننا نعرف أن تحديد مفهوم التوافق النفسي كما يلي:

"التوافق النفسي هو رضا الشخص عن نفسه، وهو مجموعة السلوكيات التي يسلكها الشخص من أجل الانسجام وتحقيق أهدافه وتظهير في مدى رضا الفرد عن ذاته وقبول الآخرين له والخلو من الحزن الذاتي وتقبله لذاته".

**ومن أهم نقاط الالتقاء بين الباحثين الذين تناولوا بالدراسة مفهوم التوافق:**

إن التوافق ليس معناه الخلو التام من الأمراض والاضطرابات النفسية والسلوكية، وإن التوافق عملية مستمرة باستمرار الحياة لدى الفرد، ومنها أن الأفراد يتدرجون على متصل من حسن التوافق Goodadjustment إلى سوء التوافق Maladjustment. (سنا محمد سليمان، 22).

## 2- المصطلحات المتداخلة مع التوافق النفسي:

### 2-1- التكيف Adaptation :

هناك خلط بين مفهومي التوافق والتكيف إلى حد المطابقة، لكن لو أمعنا النظر لوجدنا أن التكيف يستخدم لمعنى بيولوجي أو طبيعي، أما لفظة التوافق فتشير إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان، فقد استعار علماء النفس مفهوم التكيف من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية "داروين" المعروفة بنظرية "النشوء والارتقاء"، وسموه التوافق. (عبد الحميد الشاذلي، 28: 2001).

إذاً فالتكيف هو مظهر من مظاهر الصحة النفسية وهو عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه أو أن يغير منه أو من بيئته الاجتماعية، فينعكس ذلك على شعوره بقيمة ذاته، ويمكنه من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه وبين العالم المحيط به.

### 2-2. التأقلم Acclimatation:

هذا المفهوم يسمى أيضاً بالتعايش ويعني الطريقة التي كيف يواجه بها الفرد وضع صعب وذلك بقيامه بعدة وضعيات من أجل تعديل واختيار الوضعية المناسبة. ويستخدم التعايش اليوم على نطاق واسع إلى ما يشير له بنظرية الإجهاد المعرفي، ويعتبر كوسيط للعمليات التي تؤثر على العلاقة بين الأحداث الضاغطة والموارد الغير متاحة للفرد من أجل المواجهة. لذا فهناك عدة نماذج أخرى مختلفة حول التعايش قد وضعت واعتبرت بعض العوامل كمسير ومسهل لهذه العملية، وهناك نوعين من هذه النماذج التي حاولت الاقتراب من تحديد هذا بوضوح وهي: النوع الأول: والذي اعتبر التأقلم كميكانيزم وسيط يتأثر بالدعم والتكفل الاجتماعي، أما النوع الثاني فحدد العلاقة بين التحكم "السيطرة" وبين الدعم "التكفل" وألقى الضوء على حقيقة أن التحكم يلعب دوراً مهماً في تغيير الدعم وحتى كفاءة التعايش.

### 3.2. الصحة النفسية:

هي دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة وسلام. والصحة النفسية حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته، وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي. (حامد زهران، 2003: 145)

والصحة النفسية في جوهرها عملية توافق نفسي والتوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حيث يحدث توازن بين الفرد والبيئة، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق مطالب البيئة نفسها. (نفس المرجع السابق، 147).

### 3- أبعاد التوافق النفسي:

3- 1- التوافق النفسي . الانفعالي: ويتضمن السعادة مع النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والعضوية الفيزيولوجية، ويضمن كذلك التوافق الانفعالي لمطالب النمو في المرحلة المتتابة. ويشمل التوافق النفسي الانفعالي الجوانب التالية:

- الرضا عن الذات، وتقبل الفرد لذاته؛
- الإحساس بمحبة الآخرين واحترامهم؛
- القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر؛
- الانسجام في الآراء والطباع؛
- الإحساس بالطمأنينة والثقة بالنفس؛
- الإحساس بالواجبات وعدم الأنانية؛
- عدم الخوف والقلق والتوتر؛
- الخلو من الصراعات النفسية؛

- عدم الإحساس بالذنب؛
- عدم الإحساس بالنقص وبالذونية؛
- الخلو من مشاعر الغيرة والحسد؛
- الخلو من الاكتئاب أو الانطواء؛
- الانسجام العاطفي مع الطرف الآخر؛
- الاعتراف بالخطأ عند حدوثه، للطرف الآخر؛
- القدرة على ضبط النفس.

**3. 2. التوافق الأسري. الاجتماعي:** ويتضمن السعادة مع الأسرة والآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والعمل من أجل السعادة الجماعية والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية، وكذا التماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالبها وسلامة العلاقات فيما بينهما، حيث يسود الحب والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، وتتمثل أبعاد التوافق الأسري الاجتماعي في:

- العلاقة الحسنة مع الآخرين؛
- الاعتراف بحاجات الآخرين؛
- توفير التعاون والتكامل في إشباع الحاجات والرغبات؛
- التسامح والمحبة للآخرين؛
- تبادل الآراء والأفكار والعواطف؛
- التحرر من الوحدة؛
- الإحساس بالانتماء إلى الأسرة أو إلى المجتمع؛
- احترام وتقدير أفكار ومشاعر الآخرين؛
- عدم التسلط أو العناد، أو القسوة على الآخرين؛
- التحرر من الميول وبالقيم الدينية.

يلاحظ أن أبعاد التوافق النفسي هذه هي أساس بناء العلاقات الأسرية والاجتماعية الصحيحة. (أبو عوض سليم، 2007: 236-237).

#### 4 - أساليب التوافق النفسي:

يمكن تصنيف أساليب التوافق النفسي إلى نوعين رئيسيين، هما: الأساليب المباشرة وغير مباشرة.

#### 4. 1. أساليب التوافق النفسي المباشرة:

وتتميز هذه الأساليب بكونها شعورية مباشرة، يستطيع الفرد من خلالها إشباع حاجاته ورغباته ودوافعه، وتحقيق أهدافه بطريقة مباشرة وشعورية على نحو سليم يساعده في التخلص من مواقف الإحباط والصراع وحل مشكلاته التي يتعرض لها حلاً حاسماً ونهائياً يضمن له تحقيق أفضل قدر من التوافق النفسي، وهذه الأساليب هي:

#### 4-1-1- بذل الجهد لإزالة العوائق وتحقيق الهدف:

وهي أول ما يمكن فعله لتذليل العوائق والصعوبات أمام تحقيق الأفراد لأهدافهم والتغلب على المواقف المحيطة والصراعات، وتستند بشكل أساسي إلى مضاعفة الجهود والتعامل بجدية وإصرار لإشباع رغباتهم ودوافعهم واحتياجاتهم وتحقيق أهدافهم وما يطمحون في الوصول إليه.

#### 4-1-2- البحث عن طرق أخرى للوصول للهدف:

ترى أن كل شخص سواء كان كفيفاً أو صماً يتدرب على الطرق البديلة تمكنه من تحقيق أهدافه والوصول إليها، كونه يشعر بأن الطريقة المستخدمة لتحقيق ذلك الهدف لا تجدي نفعاً وحتى مع بذل الجهد ومضاعفة النشاط ومن هنا فإنه يحاول اختيار طرق أخرى أكثر فعالية ومناسبة.

#### 4-1-3- استبدال الهدف بغيره:

حيث يسعى الفرد لاستبدال هدفه الذي لم يتمكن من الوصول إليه بهدف آخر قد يقترب منه في النتيجة، للتخلص من حالة الإحباط والتوتر الناجم عن قدرتهم على تحقيق الهدف الأصلي، ومن الجدير بالذكر أن نجاح هذا الأسلوب يعتمد بشكل كبير على مدى قدرة الشخص على تحقيق الهدف الجديد. (حامد زهران، 105: 1997).

#### 4-1-4 تحرير السلوك:

ويلجأ الفرد إليه إذا لم يتمكن من إشباع احتياجاته بالطرق المعتادة فإنه يحاول إشباعها باستخدام أنماط أخرى قد تساهم في خفض التوتر.

#### 5-1-4 تأجيل إشباع الدافع إلى وقت لاحق:

مثل هذه الحلول المباشرة قد تكون لا تتيسر للفرد في كل الحالات فيضطر الفرد الذي لا يتمكن من استخدام هذه الأساليب في حل صراعاته والتغلب على ما يواجهه من إحباط للجوء إلى أسلوب آخر من الحلول غير المباشرة هو أسلوب الحيل اللاشعورية. (عبد الحميد الشاذلي، 92: 2001).

#### 6-1-4 التعاون والمشاركة:

ويعد من أنجح الأساليب التي يمكن أن يستخدمها الفرد عند القيام بالأنشطة الحياتية المختلفة، ففيها تستخدم الأنماط الايجابية المختلفة، بعيداً عن الانسحاب والعدوان والاعتماد عن الآخرين، مما يساعدهم في تحقيق ما يريدون الوصول إليه.

#### 7-1-4 إعادة تفسير الموقف:

قد يجد الفرد نفسه أنه بحاجة إلى تفسير الموقف الذي اعتبره معيقاً أو سبباً في فشله إذ أنه من الممكن أن يكون قد لجأ إلى تفسير ذلك الموقف في السابق على نحو بعيد من الدقة والصواب، وهذا يدل على مدى تفهم الفرد للموقف وتفاعله معه. (حامد عبد السلام، 106: 1995).

#### 4. 2. أساليب التوافق النفسي غير المباشرة (الحيل الدفاعية):

وتتماز هذه الأساليب بكونها لاشعورية ويمكن أن يلجأ إليها الفرد بشكل غير مباشر للتخلص من التوتر الناجم عن المواقف المحبطة والصراعات التي يتعرض لها وتشتمل على ما يلي:

4 - 2. 1. الإسقاط: وهو حيلة لاشعورية تجد الفرد فيه يلصق لغيره وما يشعر به وأن النزاعات والرغبات البغيضة إلى نفسه إنما هي صفات غيره. (حامد عبد السلام، 1997: 168).

4 - 2. 2. النكوص: وهو العودة إلى مراحل سابقة من النمو النفسي كان قد خبر فيها الطفل فيها إشباعاً.

4 - 2. 3. أحلام اليقظة: وهي عبارة عن أسلوب يلجأ إليه الشخص فيتخيل فيه إشباع دوافعه وحاجاته التي عجز عن إشباعها في عالم الواقع، وتساعد على تصريف الطاقة وإزالة الرغبات البغيضة إلى نفسه إنما هي صفات لغيره.

4 - 2. 4. الكبت: ويعني ضد الدافع المهدد وكتبته إلى اللاشعور أي منعه من الخروج أو تسرب أي سلوك يسبب قلق الإنسان.

4 - 2. 5. التوافق عن طريق المرض: حيث أن الفرد قد يستخدم المرض لاشعورياً ليتهرب من لوم الناس وإبعاد نفسه عن مواجهة المواقف العصبية وتحمل المسؤوليات فلا يكون للمرض ما يبرره من الناحية العضوية أو الفيزيولوجية إنما يعتبر من الأساليب النفسية ويدخل تحت دائرة الأمراض النفسجسمية. (حامد زهران، 1997: 169).



4 - 2. 6. التعويض: هو حيلة دفاعية يعتمد فيها الفرد إلى إخفاء نقص أو التغلب عليه، وكثيرا ما يكون التعويض ستر للنقص لا للقوة، أما التعويض الزائد فهو مهاجمة النقص بعنف مما يؤدي إلى تضخيم التعويض. (عبد الحميد الشاذلي، 97: 2001).  
وتتمثل أهداف الحيل اللاشعورية فيما يلي:

- Z الوصول إلى نوع التوازن بين الدوافع أو الحاجات صعبة المنال والمستحيل تحقيقها، أو غير المقبولة اجتماعيا وبين الدوافع المضادة لمعايير أخلاقية؛
- Z تحقيق الاستقرار العاطفي والثبات الانفعالي والشعور بالأمن؛
- Z الوصول إلى أنماط سلوكية وحلول ودية تمكن الفرد من تحقيق التوتر؛
- Z تأكيد الذات ورفع الفرد بين الناس وأمام نفسه.

#### 5- معايير التوافق النفسي:

قد أشار لازاروس Lazaros إلى عدد من المعايير الأساسية للتوافق النفسي على النحو التالي:

- 5-1- الراحة النفسية: فهو يرى أن الشخص غير المرتاح من الناحية النفسية أي في حالات الاكتئاب والانقباض الاكتئاب والانقباض والقلق الحاد، لا يمكن أن يحقق توافقاً.
- 5-2- الكفاية في العمل: بمعنى أن الشخص الذي يعاني من سوء التوافق، نقل كفاءته الإنتاجية، ويعجز أيضاً على استغلال استعداداته ومهاراته، أما إذا كان طالباً، فيقل مستواه الدراسي.

5-3- الأعراض الجسمية: في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية. (بلحاج فروجة، 2001: 117).

5-4- التقبل الاجتماعي: ويرى أن الفرد يستطيع أن يحقق التقبل الاجتماعي عن طريق سلوكه الذي يسلكه، وتقره الجماعة التي يعيش معها ويرضى عنه المجتمع الذي ينتمي إليه.

وعند تطبيق مثل هذه العوامل والمعايير، تظهر بعض الصعوبات، فمثلاً ما يكون مقبولاً كطريقة للتوافق في مجتمع من المجتمعات، قد لا يكون مقبولاً في مجتمع آخر، لا يمكن تحديد معيار الراحة النفسية، وكذا الحال بالنسبة لمعيار أو عامل كفاية الإنتاج الذي على أساسه لا نستطيع أن نحدد إلى أي مدى يكون الإنتاج كافياً لكي نحكم بأن الشخص حسن المواقف بالنسبة لهذا الإنتاج. (مصطفى حسين باهي، 2006: 59-60).

## 6 - مؤشرات التوافق النفسي:

يمكننا معرفة مدى توافق الفرد من خلال مجموعة من المؤشرات التي نذكر منها ما ورد عن صالح حسن الداھري:

**1.6. النظرة الواقعية للحياة:** كثيراً ما نلاحظ عدداً كبيراً من الأفراد يعانون من عدم تقبل الواقع المعاش ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين، تعساء رافضين كل شيء ولكن هذا ما يشير إلى سوء التوافق أو اختلال في الصحة النفسية، وفي المقابل نجد أشخاص مقبلون على الحياة بكل ما فيها ومتفائلين، ويشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص.

**2.6. مستوى طموح الفرد:** لكل فرد طموح وآمال، فبالنسبة للفرد المتوافق تكون طموحاته مشروعة عادة في مستوى إمكاناته الحقيقية ويسعى إلى تحقيقها من داخل دافع الإنجاز، بينما نجد الآخر يطمح في الوصول إلى آمال بعيدة عن إمكاناته، ويلجأ إلى المضاربة والمغامرة ربما بأسرته أو بعمله، وإذا لم يحقق شيئاً يحدث له الإحباط.

(أو زايد نجية، 2002: 54).

- التمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي والأسري والمدرسي.

- الاتزان الانفعالي، والقدرة على مواجهة التحديات والأزمات، ومشاعر الإحباط والضغط بمختلف أشكالها.

- القدرة على التكيف مع المطالب والحاجات الداخلية والخارجية وتحمل المسؤولية والشعور بالسعادة والراحة النفسية والرضا عن الذات.

- الخلو النسبي من الأعراض المرضية النفسية والعقلية.
- الإقبال على الحياة والتحلي بالخلق القويم، ومعرفة قدر الناس واحترام الآخرين.
- التمتع بالأمن النفسي والواقعية في اختيار الأهداف وأساليب تحقيقها.
- التمتع بالقدرة على التحصيل الأكاديمي الجيد وتنمية المهارات الأكاديمية والمعرفية والاجتماعية. (حامد زهران، 294: 1997).

### 7- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

يعمل الفرد دائماً على تحقيق التوافق النفسي في جميع مراحل حياته، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي له، والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته، ويلجأ في ذلك إلى أساليب مباشرة وغير مباشرة، وتتمثل هذه العوامل في:

#### 1-7. التوافق النفسي ومطالب النمو:

من أهم إحداث التوافق المباشرة، وتحقيق مطالب النمو السليم في جميع مراحل الحياة، فمطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته، ولتحقيق مطالب النمو الأخرى لابد للفرد أن يكون متوافقاً، وعدم تحقيقها يؤدي إلى فشل الفرد، وصعوبة الشعور بالسعادة والطمأنينة بصفة متداولة. (حامد زهران، 42: 2002).

#### 2-7. التوافق النفسي ودوافع السلوك:

من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي، إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد، وهذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي حيث يعتبر موضوع الدافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس، لأن الدوافع بطبيعتها الحال هي التي تفسر السلوك. (نفس المرجع السابق).

#### 3-7. التوافق وحيل الدفاع النفسي:

أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وهي وسائل توافقية لا شعورية من جانب الفرد، من وظيفتها مسح وتشويح الحقيقة، حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناجمة عن الإحباط والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة بالنفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي. (نفس المرجع السابق: 42)

### 8 - النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

هناك الكثير من النظريات التي فسرت التوافق، وبينت أسباب سوء التوافق وأهمها ما

يلي:

#### 8 - 1 - نظرية التحليل النفسي:

وتركز هذه المدرسة على وجود حياة نفسية لاشعورية يعيش فيها الفرد، وكما أن الفرد يولد مزوداً بغرائز ودوافع معينة، ورائد هذه النظرية هو سيغموند فرويد فهو يرى أن التوافق النفسي غالباً ما يكون لا شعورية، أي أن الأشخاص لا يعون الأساليب الخفية وراء الكثير من سلوكهم، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الفردية عن طريق ما يتقبله المجتمع، أما التي تصيب الفرد حسب آراء "فرويد" مثل العصاب والذهان فما هي إلا عبارة عن صورة من سوء التوافق. (أو زايد ناجية، 2003: 50).

كما اعتقد أدلر أن الطبيعة الإنسانية أنانية، ومن خلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي ينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم، ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلباً للسلطة والمسؤولية. واعتبر العصاب أنه شكل خاطئ من أسلوب الحياة والشذوذ الاجتماعي، وتوصل إلى أن المجتمع يشكل بنية أساسية للفرد لا يمكن إنقاذها، فقد حدد علم النفس الفردي مصطلح الشعور الجماعي معياراً للتوافق والتعريفات بين الإضطراب والسواء.

## 8 - 2 - النظرية البيولوجية الطبيعية:

وتؤكد هذه النظرية على أن جميع أشكال التوافق تنتج عن أمراض تصيب الجسم خاصة المخ، ومن هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها عن طريق الإصابات أو الجروح أو العدوى، أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد.  
(عبد الكريم قريشي، 177: 2004)

## 8 - 3 - النظرية السلوكية:

من رواد هذه النظرية العالم النفساني "واطسون"، وطبقاً لهذه النظرية فإن أنماط التوافق وسوء التوافق تعد مكتسبة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد. (مدحت عبد الحميد، 88: 1999).

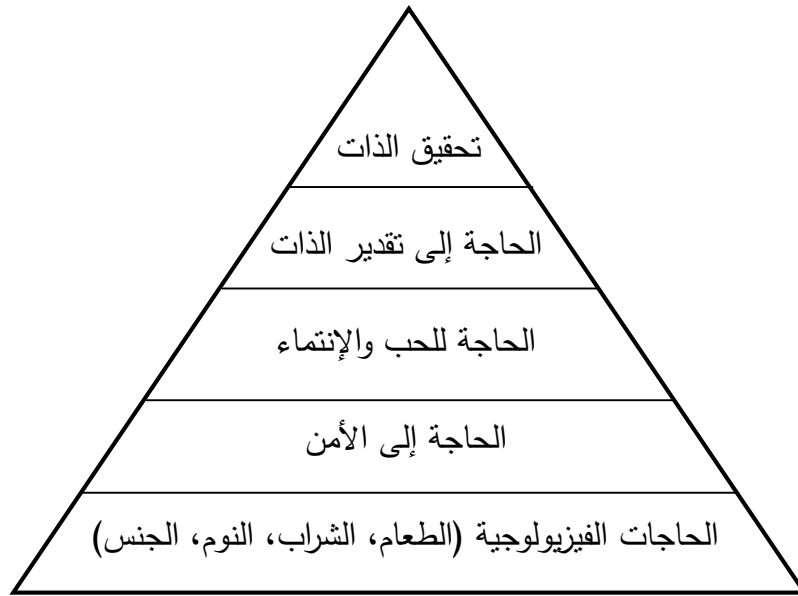
يرى "واطسون" و"سكينر" أن عملية التوافق لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، بل تتشكل بطريقة آلية من خلال التكرار والتلميحات البيئية، وكما أوضح (ولمان وكرانير) أن الفرد الذي لا يثاب على علاقاته مع الآخرين قد يتجنب التعامل معهم، مما يسبب في ظهور أشكال شاذة للسلوك. (بلحاج فروجة، 11: 2011).

## 8 - 4 - النظرية الإنسانية:

تقوم النظرية الإنسانية على بعض المعتقدات والمبادئ الأساسية منها النظر إلى الإنسان على أنه كل متكامل، وأن الطبيعة البشرية خيرة بالطبع، ومن أبرز ما يمثل هذه النظرية ماسلو فهو يرى أن الشخص المتوافق هو الذي يستطيع إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية بحسب أوليتها. (الداهري، 200: 1999). والشخص المتوافق هو الذي يتقبل نفسه والآخرين وله القدرة الكبيرة من التلقائية وخبرات روحية والتمركز حول المشكلة أكثر من التمركز حول نفسه، ويتصف بالاستقلال الذاتي والثقة بالنفس. (الزبيدي، 12: 1999).

وأكد "ماسلو" على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد، وأن الكائن الحي يسعى لتحقيق حاجاته بصورة هرمية على الشكل التالي: (جاسم محمد، 25: 2004).

الشكل رقم(03): يوضح هرم الحاجات لماسلو(عبد المنعم عبد الله حسيب، 26: 2006).



كما يؤكد بيرز Perls على أهمية الوعي بالذات وتقبلها والوعي بالعالم المحيط وتقبله، ومنه فالشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات ويتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين. (عباس محمود عوض، 1996: 93).

#### 8 - 5 - النظرية البيولوجية الطبية:

ويشير روادها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم، خاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها من خلال الحياة عن

طريق الإصابات والجروح والخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد، وترجع اللبنة الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داروين، جالتون، مندل، كالمان.... وغيرهم. (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990: 86).

من خلال ما سبق يبدو أن كل نظرية قد حاولت إعطاء تفسير لعملية التوافق النفسي، حيث ركزت كل نظرية على جانب من جوانب حياة الإنسان، لذا فإن الاعتماد على إحداها لا يعد كافياً لمعرفة الأسباب المؤثرة على التوافق النفسي لدى الفرد، لأنه لا يمكن فصل جوانب حياة الإنسان عند بعضها البعض.

### ثالثاً: دراسات سابقة.

تناول الجزء الحالي الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع فعالية الذات، وتلك المتعلقة بالتوافق النفسي، والتي استفادت منها في إثراء المعلومات النظرية للبحث، وبناء أدواته، ومناقشة نتائجه. وقد جاء عرض هذه الدراسات ضمن محورين:

➤ دراسات سابقة تتعلق بفعالية الذات.

➤ دراسات سابقة تتعلق بالتوافق النفسي.

دراسات سابقة تتعلق بفاعلية الذات. .

### 1 - الدراسات العربية:

#### 1 - 1 . دراسة (ولاء سهيل يوسف 2016).

تناولت الباحثة دراسة معنونة ب: "فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق" هدفت إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات والمسؤولية الاجتماعية، بحيث اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس فاعلية الذات (من إعداد الباحثة) ويضم (36) بندا موزعة على الأبعاد الآتية (المبادرة، المجهود، المثابرة، قدر الفاعلية)، مقياس المسؤولية الاجتماعية (من إعداد الباحثة) ويضم (60) بندا موزعة على

الأبعاد الآتية (المسؤولية الشخصية، المسؤولية الوطنية، المسؤولية الاجتماعية، المسؤولية اتجاه الجامعة، المسؤولية الأخلاقية، مسؤولية المشاركة السياسية).

اختارت الباحثة العينة بطريقة طبقية (الكلية الدراسية). وبطريقة عشوائية (طالب أو طالبة) وسحبت عينة بنسبة تمثيل بلغت (6,02) من المجتمع الأصلي بواقع (1518) طالب وطالبة.

ومن أهم نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط لمستوى الفاعلية الذاتية لدى عينة من الطلبة الجامعيين، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فعالية الذات تبعا لمتغير الجنس، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فعالية الذات تبعا لمتغير المستوى التعليمي للوالدين. (ولاء سهيل يوسف: 2016).

### 1 - 2 - دراسة (دودو صونيا: 2017).

هدفت الدراسة المعنونة ب "الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق الشبه الطبي" إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من الفريق شبه الطبي بمستشفى محمد بوضياف بورقلة ومستشفى الزهراوي بالمسيلة وللتأكد من صحة الفرضيات الدراسة تم استخدام مجموعة من المقاييس مقياس الفعالية الذاتية (من إعداد الباحثة)، مقياس التوافق النفسي (من إعداد الباحثة)، مقياس التشاؤم والتفاؤل (من إعداد الباحث أحمد عبد الخالق).

واعتمدت هذه الدراسة على استخدام المنهج الوصفي بشقيه: (الإرتباطي المقارن)، حيث تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي في دراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة (الفعالية الذاتية والتوافق النفسي)، في حين تم استخدام المنهج الوصفي المقارن في دراسة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في سمتي التفاؤل والتشاؤم.



وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس طبقت على عينة الدراسة التي تكونت من (207) فرد من فريق الشبه الطبي.

وبعد جمع البيانات وتفريغها، تمت المعالجة الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS، 20).

وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

1. ارتفاع مستوى الفعالية الذاتية لدى الفريق الشبه الطبي.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفائلين والمتشائمين من الفريق الشبه الطبي في الفعالية الذاتية لصالح المتفائلين.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الفعالية الذاتية تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور.
4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الفعالية الذاتية تبعا لمتغير الرتبة المهنية.

## 2 - دراسات أجنبية:

2- 1 - دراسة رودينبيرري ورينك (Roddenberry & Renk) بالولايات المتحدة الأمريكية.

هدفت الدراسة إلى تحقق من دور مركز الضبط وفاعلية الذات كمتغيرات نفسية وسيطة في العلاقات بين الضغوط والمرض لدى تلاميذ المتوسطة، وتكونت عينة الدراسة من (344) تلميذا، منهم (331) من الإناث، و(111) من الذكور، شملت الطلبة الأمريكيين من أصل قوقازي وأسيوي وإفريقي وغير ذلك، وأظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات التدخل المستندة إلى نظرية فاعلية الذات لها تأثير ايجابي على الإحساس بالهدف من الحياة.

## 2 - 2 - دراسة ديان (Diane: 2003) ايطاليا.

هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين فاعلية الذات وفقا لمتغير الجنس والعمر والانجاز الأكاديمي في كلية العلوم ذات نظام عامين دراسيين في تخصصي علمي التشريح

والفسيولوجي، وتألقت العينة من (216) طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم بين (18.24) سنة، وجرى تطبيق مقياس الفعالية الذاتية ودرجات الامتحان النصفي والنهائي كمقياس للانجاز الأكاديمي، ومن أبرز نتائج الدراسة: عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية وفقا لمتغيري الجنس والعمر بينما وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والانجاز الأكاديمي، وعدم وجود فروق بين الجنسين في فعالية الذات.

### ثانيا: الدراسات المتعلقة بالتوافق النفسي:

#### 1 - الدراسات العربية:

1 - 1 - دراسة آسيا بنت علي راجح بركات (2005) المعنونة ب: " التوافق النفسي لدى فتيات الصف الثانوي بمدارس أم القرى بمكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية، وهدفت هذه الباحثة في دراستها إلى الكشف عن مستوى التوافق النفسي للطالبات الصف الثانوي على ضوء الحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي، واعتمدت على المنهج الوصفي مستخدمة مقياس (زينب محمود شقير) للتوافق النفسي واستمارة البيانات الشخصية، وتناولت المتغيرات المرغوب في دراستها المرتبطة بالتوافق النفسي من إعداد الباحثة، وتكونت عينة الدراسة من 105 طالبة من مدارس أم القرى الثانوية مكة المكرمة من الطالبات لديهن شعور مرتفع بالتوافق، وفي الأخير توصلت الباحثة إلى النتائج التالية 82 لديهم توافق نفسي مرتفع، وأن التوافق النفسي العام الذي يتضمن الشعور بالتوافق الشخصي والانفعالي وكذا الصحي والتوافق الأسري والاجتماعي لا يختلف لدى أفراد العينة باختلاف متغير الحالة الاجتماعية والاقتصادية.

#### 1 - 2 - دراسة تركية بنت سعيد ناصر الشهراني(2013): المعنونة ب: " إدراك

القبول بالرفض الوالدي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقات بالمرحلة الثانوية بمنطقة

آبها التعليمية"، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدراك القبول-الرفض الوالدي والتوافق النفسي لدى المراهقات بالمرحلة الثانوية، وكذا التعرف على الفروق بين الطالبات الأكثر توافقاً والطالبات الأقل توافقاً في إدراكهن لأبعاد القبول بالرفض الوالدي، واستخدمت المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (300) طالبة تراوحت أعمارهم ما بين {16، 18 سنة}، وتم استخدام استبيان القبول بالرفض الوالدي من إعداد رونا لرونز سنة 1988م ترجمته للعربية (ممدوحة محمد سلامة)، ومقياس التوافق النفسي من إعداد (عبد الحافظ سيف غانم مرشد الخامري 1996)، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)، ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين الطالبات مرتفعات التوافق النفسي والطالبات منخفضات للتوافق النفسي

**2 - الدراسات الأجنبية:**

**2 - 1 - دراسة كريستال 1994:** تضمنت الدراسة سوء التوافق النفسي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي، تناول فيها تأثير العوامل الثقافية من خلال المقارنة بين مجموعة من الطلبة اليابانيين (1247) فرداً، والأمريكيين (1386) فرداً، تمت الدراسة من خلال استبيان مدعم دلت النتائج على أن التحصيل الأكاديمي غير مرتبط عموماً بسوء التوافق النفسي والسيكولوجي وهذا عند مجموعات نظراً للتأثيرات الثقافية ووظهور ذلك في شكل تعقب نفسي وحالات اكتئابية والقلق العلمي والاضطرابات الجسدية، إضافة إلى هذا قد اظهر الطلبة الآسيويين مثلاً مستويات منخفضة من الرضا فيما يتعلق بالانجازات الأكاديمية، وهذا مقارنة مع الطلبة الأمريكيين الذين اظهروا العكس.

**2 - 2 - دراسة كنيثيا وياول (Cynthia et Paul , 1995):** التي تم فيها البحث عن العلاقة بين التدين والتوافق النفسي من خلال استخدام بطارية التدين الشخصي واستبيان التكيف لطلاب الجامعة، وذلك على عينة مكونة من (500) طالب تراوحت أعمارهم بين {16. 17 سنة} من ثلاث جامعات مختلفة، وكان من أهم نتائج الدراسة:

وجود فروق دالة إحصائياً وموجبة بين التدين والتوافق النفسي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الدرجات على مقياس التدين الشخصي.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع البحث مما أتيج لنا، أمكن تحديد موقع الدراسة الحالية بين هذه الدراسات وفق ما يلي:

- تناولت دراسات سابقة متغير فعالية الذات مع متغيرات أخرى، كما تناولنا متغير التوافق النفسي وعلاقته مع متغيرات أخرى، وهذا ما يلتقي به البحث الحالي مع الدراسات السابقة في الجانب النظري من البحث، الأمر الذي أغنى المعلومات النظرية للدراسة الحالية فأثبتها بنتائج تلك الدراسات الميدانية السابقة.

فوجد دراسة (ولاء سهيل يوسف 2016) ومن أهم نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط لمستوى الفاعلية الذاتية لدى عينة من الطلبة الجامعيين، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فعالية الذات تبعاً لمتغير الجنس.

كما نجد دراسة (دودو صونيا: 2017) المعنونة بـ "الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبي" إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من الفريق شبه الطبي. بينما دراسة دراسة رودينبيرري ورينك (Roddenberry & Renk)

التي هدفت إلى تحقيق من دور مركز الضبط وفاعلية الذات كمتغيرات نفسية وسيطة في العلاقات بين الضغوط والمرض لدى تلاميذ المتوسطة.

دراسة ديان (Diane: 2003) هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين فعالية الذات وفقاً لمتغير الجنس والعمر والانجاز الأكاديمي.

أما الدراسات المتعلقة بالسلوك العدواني فنجد دراسة آسيا بنت علي راجح بركات (2005) وهدفت هذه الباحثة في دراستها إلى الكشف عن مستوى التوافق النفسي للطالبات الصف الثانوي على ضوء الحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي، بينما دراسة تركية بنت سعيد ناصر الشهراني (2013): وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين الطالبات مرتفعت التوافق النفسي والطالبات منخفضات للتوافق النفسي، ودراسة كريستال 1994: دلت النتائج على أن التحصيل الأكاديمي غير مرتبط عموماً بسوء التوافق السيكولوجي وهذا عند مجموعات نظراً للتأثيرات الثقافية وظهور ذلك في شكل تعقب نفسي وحالات اكتئابية والقلق العلمي والاضطرابات الجسدية.

دراسة كنيثيا وياول (1995): (Cynthia et Paul) التي تم فيها البحث عن العلاقة بين التدين والتوافق، وكان من أهم نتائج الدراسة:

وجود فروق دالة إحصائية وموجبة بين التدين والتوافق النفسي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الدرجات على مقياس التدين الشخصي.

إلا أن البحث الحالي يختلف في تناوله لدراسة العلاقة بين متغيري فعالية الذات والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، إذ لم تعثر الباحثتان على أي بحث تناول تلك العلاقة بين هذين المتغيرين لنفس العينة، كما أننا من خلال كل هذه الدراسات السابقة لم نجد أي دراسة ركزت على أبعاد المقاييس المطبقة وعلاقتها بالمتغيرات، ركزت فقط على العلاقة بين المتغيرات ودراسة الفروق بين الجنسين وأهملت الأبعاد.



# الجانب النظري

الجانب الميداني



# الفصل الثالث

## منهجية البحث و إجراءاته

تمهيد

1. المنهج المستخدم
2. الدراسة الاستطلاعية
3. مجتمع وعينة الدراسة
4. أدوات الدراسة
5. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الأساسية
6. أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية للنتائج

**تمهيد:**

إن الشروع في أي بحث مهما كانت طبيعته، يستلزم من الباحث في البداية الشعور بالمشكلة وبأهمية دراستها، والتحقق من وجودها في المجتمع الذي يعيش فيه، والذي يشكل ميدان البحث، بعد ذلك يتطلب منه التسلح بمنهجية لمعالجتها والمعتمدة أساساً على أدوات وبيانات وتقنيات موضوعية تحدد طبيعتها الدراسة.

لذلك تطرقت الباحثتان في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية الذي احتوى على، المنهج المتبع في هذه الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، وصف عينة الدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة الدراسة، خصائص العينة، أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية، أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية للنتائج.

**الإجراءات المنهجية للدراسة:**

**1 - المنهج المستخدم:**

يتوقف نجاح المنهج الذي يختاره الباحث على مدى توافقه مع طبيعة الموضوع المدروس، وعلى مدى تحكم الباحث في تقنيات هذا المنهج ويعرف المنهج بأنه "مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث لتحقيق بحثه" (رشدي زرواتي، 2007: 119).

إن المنهج المتبع هو المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار وحجم الظاهرة.

كما أن هذا المنهج ساعد الباحثتان في الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول هذه الظواهر استناداً إلى حقائق الواقع، وتعد الأبحاث الوصفية أكثر من مشروع لجمع المعلومات فهي تصف وتحلل وتقيس وتقيم وتفسر.

وفي دراستنا الحالية نسعى من خلال استخدام المنهج الوصفي التحليلي إلى البحث عن العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

### 2- الدراسة الاستطلاعية:

**2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:** تكتسي الدراسة الاستطلاعية أهمية بالغة في البحث العلمي إذ تعتبر أولية له، وتمكن الباحث من الاطلاع بعمق على جوانب وتفاصيل موضوعه، مما يسهل عليه الفهم الأفضل والتصور الكامل لموضوع بحثه، كما تهدف إلى التحقق من صلاحية أدوات جمع المعطيات التي يستخدمها الباحث في بحثه، ومعرفة مختلف الصعوبات والنقائص المسجلة أثناء التطبيق لتداركها فيما بعد، ولهذا أجريت الدراسة الاستطلاعية من أجل تحقيق هدفين، هما:

- أ- نزول الباحثان إلى أرض الميدان لمعاينة الواقع، والتعرف المسبق على الظروف المحيطة بعملية التطبيق، وبالتالي تجنب الوقوع في الأخطاء أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- ب- حساب الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لها، من أجل الاطمئنان على مدى صلاحية هذه الأدوات، والمتمثلة في مقياس تفاعل الفعالية الذاتية ومقياس التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

### 2-2 - وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثان بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية قوامها (30) طالب وطالبة يتابعون دراستهم بجامعة الجبالي بونعامة بدائرة خميس مليانة بعين الدفلى والتابعين لقسم العلوم الاجتماعية مستوى السنة أولى جذع مشترك ، لغرض التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس المطبقة في الدراسة الحالية خلال الموسم الجامعي (2017 / 2018) تم اختيارهم بطريقة عشوائية منتظمة.

. لقد تمكنت الباحثتان أثناء القيام بالدراسة الاستطلاعية من جمع معلومات أولية أفادتهما كثيرا في ضبط المنهجية العلمية للدراسة الميدانية في كل جوانبها ومراحلها، حيث تم بعدها:

- تحديد المنهج العلمي الملائم؛
- تحديد عينة الدراسة؛
- ضبط أدوات القياس بالصورة النهائية؛
- تحديد التقنيات الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات؛
- تحديد الخطة المساعدة على تحليل وتفسير النتائج.

### 3 - مجتمع وعينة الدراسة:

#### 1.3.1. مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في طلبة السنة الأولى تكوين أساسي يزاولون دراستهم بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ويقسم العلوم الاجتماعية بجامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة بولاية عين الدفلى قدر عددهم ب(408) طالب وطالبة ، (302) إناث و(106) ذكور.

#### 2.3. عينة الدراسة:

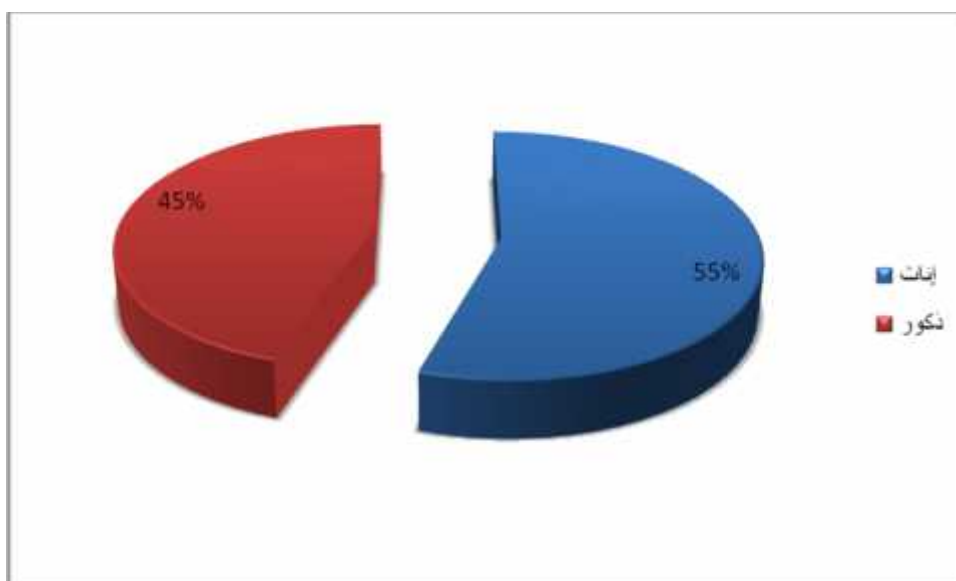
قامت الباحثتان بتطبيق أدوات الدراسة على العينة النهائية قوامها(100) طالب وطالبة يتابعون دراستهم بجامعة الجبالي بونعامة بدائرة خميس مليانة بعين الدفلى والتابعين لقسم العلوم الاجتماعية مستوى السنة أولى تكوين أساسي، خلال الموسم الجامعي(2017/2018) تم اختيارهم بطريقة عشوائية منتظمة، سميت بالمنتظمة لانتظام المسافات بين المفردات المختارة من مجتمع الدراسة، بحيث قمنا باختيار مفردات العينة بانتظام المسافة بين الأفراد.

الجدول رقم(1) يمثل حجم أفراد العينة لمتغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	45	45%
إناث	55	55%
المجموع	100	100%

الجدول التالي يمثل حجم أفراد العينة النهائية لمتغير الجنس تراوحت (100) طالب وطالبة يزاولون دراستهم بجامعة الجبلالي بونعامة بخميس مليانة حيث قدر عدد الذكور ب45 طالب بنسبة 45%، وقدر عدد الإناث ب 55 طالبة بنسبة 55%.

الشكل رقم(3): يمثل حجم العينة



الشكل أعلاه يمثل حجم أفراد العينة النهائية لمتغير الجنس تراوحت (100) طالب وطالبة يزاولون دراستهم بجامعة الجبلالي بونعامة بخميس مليانة حيث قدر عدد الذكور ب45 طالب بنسبة 45%، وقدر عدد الإناث ب 55 طالبة بنسبة 55%.

#### 4- أدوات الدراسة:

من أجل جمع بيانات متعلقة بموضوع الدراسة والوصول إلى نتائج موثوق بها بطريقة علمية صحيحة، فمن

- مقياس **الفعالية الذاتية** ل د. هشام إبراهيم عبد الله ود. عصام عبد اللطيف عبد الهادي العقار (2009). جامعة الملك عبد العزيز كلية الآداب.

- مقياس **التوافق النفسي للخامري (1996)** جامعة محمد بمضياف المسيلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

**4-1- مقياس الفعالية الذاتية** للباحث هشام إبراهيم عبد الله والباحث عصام عبد اللطيف عبد الهادي العقار صمم سنة (2009):

قام الباحثان بإعداد المقياس الفعالية الذاتية في ضوء نظرية باندورا للتعلم الاجتماعي، بالاستفادة من بعض المقاييس الأخرى العربية والأجنبية التي هدفت إلى قياس الفعالية الذاتية، وقد تألف المقياس في صورته الأولى من (55) عبارة، تم توزيعها على ثلاثة أبعاد وهي مكونات الفعالية الذاتية عند باندورا وهي:

- المبادأة في السلوك؛

- الثقة بالذات؛

- المثابرة في مواجهة العقبات.

✓ الخصائص السيكومترية للمقياس الفعالية الذاتية للباحثان هشام إبراهيم عبد الله

و عصام عبد اللطيف عبد الهادي العقار

وللتحقق من صدق وثبات مقياس الفعالية العامة للذات استخدم الباحثان الإجراءات

التالية:

#### 4-1-1 الصدق

تم التحقق من ذلك باستخدام الصدق المنطقي، والصدق التمييزي للمفردات والصدق العاملي على النحو التالي:

- **الصدق المنطقي:** عرض الباحثان هشام إبراهيم عبد الله و عصام عبد اللطيف عبد الهادي العقار مقياس الفعالية الذاتية في صورته الأولية على خمسة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي لإبداء الرأي حول المقياس وأبعاده وعباراته، وفي ضوء هذه الخطوة تم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تزيد عن 90% من آراء المحكمين، وتعديل صياغة بعض العبارات، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (49) عبارة.

- **صدق المقارنة الطرفية:** تم أخذ الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الفعالية العامة للذات محكا للحكم على صدق مفرداته، فتم ترتيب الدرجات الكلية لكل بعد ترتيبا تنازليا وأخذ أعلى وأدنى 27% من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى 27% الطلاب المرتفعين، وتمثل مجموعة أدنى 27% من درجات الطلاب المنخفضين، وباستخدام اختبار (ت) في المقارنة بين المتوسطات لمعرفة معاملات التمييز بين الطلاب المرتفعين والطلاب المنخفضين، بحيث اتضح ، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,01 بين متوسطات مجموعة الأرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الأرباعي الأدنى في جميع المكونات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

- **الصدق العاملي:** للتعرف على التركيب العاملي لمقياس الفعالية العامة للذات تم حساب المصفوفة الارتباطية لعبارات المقياس، واتضح ان تشبع محاور الفعالية الذاتية على عامل واحد بجذر كامن 2,105 ويفسر 7,17% من التباين الكلي وكانت التشبعات 0,80 للمبادأة و 0,89 للثقة، 0,81 للمثابرة.

#### 2-1-4. الثبات

تم التحقق من ذلك باستخدام بعض مؤشرات الثبات ومنها:

#### - الاتساق الداخلي للمقياس:

وتم التحقق من ذلك بحساب معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

كما قام الباحثان بحساب معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية للمقياس ببعضها وبالدرجة الكلية.

اتضح أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها وكذلك بالدرجة الكلية لمقياس الفعالية الذاتية دالة إحصائياً عند مستوى 0,01 مما يحقق درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي لأبعاد الفرعية لمقياس الذكاء الوجداني.

#### - ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات مقياس الفعالية للذات بطريقة التجزئة النصفية لعبارات كل بعد وكذلك الدرجة الكلية للمقياس ، وتم حساب معامل الارتباط بينهما ، وصحح معامل الثبات بطريقة سبيرمان - براون وبطريقة جيتمان كذلك فقد تم حساب معامل ثبات التجزئة النصفية باستخدام معامل ثبات ألفا لكرونباخ. واتضح أن قيم معاملات الثبات تدل على تمتع مقياس الفعالية العامة للذات بجميع مكوناته بدرجة مرتفعة من الثبات.

#### 4 - 2- الخصائص السيكومترية للمقياس التوافق النفسي للخامري(1996):

أعد هذا المقياس الخامري(1996) الذي يتكون من خمس مجالات وهي كالتالي:

1. التوافق الانفعالي؛

2. التوافق الجسمي؛

3. التوافق مع الذات؛

4. التوافق مع القيم الخلقية والروحية؛



5. التوافق مع الآخرين.

وكان يطلب من المفحوص قراءة كل فقرة من فقرات المقياس بدقة ويضع علامة (X) تحت البديل المناسب، وذلك من مجموع خمسة بدائل (تتطبق علي تماما، تتطبق علي كثيرا، تتطبق علي إلى حد ما، تتطبق علي قليلا ولا تتطبق علي مطلقا). ولذا فإن الدرجة العليا للاتجاه الايجابي للتوافق النفسي هي (300) بينما تمثل (60) الدرجة الدنيا للاتجاه السلبي للتوافق النفسي.

. مفتاح التصحيح لمقياس التوافق النفسي:

الجدول رقم (4): يبين مفتاح التصحيح لمقياس التوافق النفسي

الرقم	البدائل	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية
1	تتطبق علي تماما	5	1
2	تتطبق علي كثيرا	4	2
3	تتطبق علي إلى حد ما	3	3
4	تتطبق علي قليلا	2	4
5	لا تتطبق علي مطلقا	1	5

صدق وثبات مقياس التوافق النفسي:

1.2.4: الصدق

- صدق المحكمين:

قام الباحث الخامري (1996) بتمريره على مجموعة من المحكمين لإبداء الرأي حول الدقة العلمية ومدى صلاحيته للتطبيق وصياغة الفقرات، وكانت ملاحظاتهم على النحو التالي:

- إعادة صياغة الفقرات التالية: (60.31.19.14)

## - صدق الاتساق الداخلي:

وقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وبعدها الارتباط بين الدرجات الكلية لمحاور مقياس التوافق النفسي مع درجته الكلية.

### 4-2-2 الثبات:

- معامل ألفا كرونباخ: تم حساب هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ والقائمة على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها لكل محور وللمقياس ككل، حيث قدر معامل ألفا كرونباخ (0,80) بالنسبة للمحور الأول و(0,55) بالنسبة للمحور الثاني و(0,77) بالنسبة للمحور الثالث و(0,69) بالنسبة للمحور الرابع و(0,63) بالنسبة للمحور الخامس، أما بالنسبة للمقياس ككل فقد بلغ معامل الثبات الكلي (0,89)، ومنه يمكن القول بان هذا المقياس ثابت.

## 5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الأساسية:

### 5-1- الخصائص السيكومترية لمقياس الفعالية العامة للذات:

#### 5-1-1: الصدق

##### 5-1-1-1: حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

لحساب هذا النوع من الصدق اتبعت الباحثتان مجموعة من الإجراءات تمثلت فيما يلي:

- إيجاد الدرجة الكلية لكل فرد؛

- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة البالغ عددهم 30 فرد تنازليا

من الأعلى إلى الأدنى؛

- اعتماد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية، بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناءا

على درجاتهم الكلية في الاختبارات فقسمت الدرجات إلى 27% (الثالث الأعلى) و27%

(الثالث الأدنى)، فأصبح بذلك عدد أفراد كل مجموعة 8 أفراد واستبعدت نسبة 64%

المتصلين على درجات وسطى، وبعدها طبقنا اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين كما يلي:

**الجدول رقم(6): يمثل حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي**

المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	fقيمة	مستوى الدلالة	T قيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة العليا	8	126.50	5.09	0.27	0.61	9.008	14	0.000
المجموعة الدنيا	8	98.75	7.06					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ 126.50، والانحراف المعياري بلغ 5.09، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا بلغ 98.75 والانحراف المعياري بلغ 7.06، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت ب 9.008 وهي دالة عند 0.01 وهذا يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

**2-1-1-5 . حساب صدق المقياس بطريقة التجانس الداخلي:**

وقد تم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ومعاملات الارتباط بين الأبعاد فيما بينها كما يلي:

**جدول رقم(7): يمثل حساب صدق المقياس بطريقة التجانس الداخلي لمقياس**

**الفعالية الذاتية**

الأبعاد	المثابرة في مواجهة العقبات	الثقة بالذات	المبادرة في السلوك
الدرجة الكلية	0.90**	0.91**	0.72**
المثابرة في مواجهة العقبات	1	0.79**	0.46**
الثقة بالذات	0.79**	1	0.49**
المبادرة في السلوك	0.46**	0.49**	1

**\*\* دالة عند 0.01:** من خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية كانت كلها دالة عند 0.01 وهذا يدل على أن أبعاد المقياس متناسقة فيما بينها ومع الدرجة الكلية وهو مؤشر من مؤشرات الصدق

### 5-1-2- الثبات

يعني الثبات مدى إعطاء الاختبار نفس الدرجات أو القيم لنفس الفرد أو الأفراد إذا ما تكررت عملية القياس. (عباس محمود عوض، 1998)

**5-1-2-1- حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ:** تم حساب ثبات المقياس باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ للاتساق الداخلي، لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لقياس فعالية الذات، كما أن عدد البدائل هو أكثر من بديلين، وعليه نستطيع تطبيق معادلة ألفا لكرونباخ وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس 0.88 وهي تشير إلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي للمقياس، وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات مقبول.

**5-2-1- حساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:** تم حساب ثبات المقياس أيضا بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق بعد مدة 15 يوما، وقد قدرت قيمته ب 0.73 مما يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مقبول

### 5-2- الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي:

وللتحقق من صدق وثبات مقياس التوافق النفسي استخدمنا الإجراءات التالية:

#### 5-2-1- الصدق

#### 5-2-1-1- حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)

لحساب هذا النوع من الصدق اتبعت الباحثتان مجموعة من الإجراءات تمثلت فيما يلي:

- إيجاد الدرجة الكلية لكل فرد.

- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة البالغ عددهم 30 فرد تنازليا من الأعلى إلى الأدنى.

## منهجية البحث وإجراءاته

- اعتماد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية، بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناء على درجاتهم الكلية في الاختبارات فقسمت الدرجات إلى 27% (الثالث الأعلى) و 27% (الثالث الأدنى)، فأصبح بذلك عدد أفراد كل مجموعة 8 أفراد واستبعدت نسبة 64% المتحصّلين على درجات وسطى، وبعدها طبقنا اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين كما يلي:

### الجدول رقم (8) يبين حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي لمقياس التوافق النفسي

المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	fقيمة	مستوى الدلالة	T قيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة العليا	8	182	7.44	0.24	0.63	10.04	14	0.000
المجموعة الدنيا	8	142.25	8.36					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ 182، والانحراف المعياري بلغ 7.44 ، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا بلغ 142.25 والانحراف المعياري بلغ 8.36، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت ب 10.04 وهي دالة عند 0.01 وهذا يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

### 5-2-1-2- حساب صدق المقياس بطريقة التجانس الداخلي:

وقد تم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما يلي:

### الجدول رقم (9) يبين حساب صدق المقياس بطريقة التجانس الداخلي للتوافق النفسي

الأبعاد	التوافق الديني	التوافق الانفعالي	التوافق مع الآخرين	التوافق مع الذات	التوافق الجسمي
الدرجة الكلية	0.57**	0.85**	0.79**	0.83**	0.76**

**\*\* دالة عند 0.01:** من خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية كانت كلها دالة عند 0.01 ، وهذا يدل على أن أبعاد المقياس متناسقة فيما بينها ومع الدرجة الكلية وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

#### 2.2-5. الثبات

##### 1-2-2-5- حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ

تم حساب ثبات المقياس باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ للاتساق الداخلي، لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لقياس التوافق، كما أن عدد البدائل هو 5 بدائل، وعليه نستطيع تطبيق معادلة ألفا لكرونباخ وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس 0.83 وهي تشير إلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي للمقياس، وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات مقبول.

##### 2-2-2-5- حساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

تم حساب ثبات المقياس أيضا بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق بعد مدة 15 يوما، وقدرت قيمته، 0.99 مما يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل الثبات مرتفع.

#### 6 - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اعتمدت الباحثتان في هذه الدراسة من أجل الوصول إلى معالجة وتحليل البيانات بطريقة علمية وموضوعية على عدة أساليب إحصائية وصفية واستدلالية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، نذكر منها:

##### - المتوسط الحسابي:

وقد استخدم لحساب متوسطات درجات طلبة سنة أولى علوم اجتماعية في الفعالية الذاتية والتوافق النفسي.

##### - الانحراف المعياري:

يقيس انحرافات الدرجات عن المتوسطات، وهو ضروري لحساب صدق أدوات القياس وفي مقارنة المجموعات.

- معامل الارتباط بيرسون:

وقد استخدم معامل الارتباط بيرسون للبحث عن العلاقة الارتباطية بين متغيرين كميين.

- اختبار T.Test لعينتين مستقلتين.

- معامل ألفا لكرونباخ.

### خلاصة:

جاء هذا الفصل ممهدا لعرض نتائج الدراسة الأساسية، فقد اشتمل على منهج الدراسة، نتائج الدراسة الاستطلاعية، والتي هدفت الباحثان من خلالها إلى التعرف على الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، ومدى صلاحيتها للاستعمال في الدراسة الأساسية، كما اشتمل هذا الفصل على وصف المجتمع الذي انتقبت منه عينة البحث والتي جرى عليها تطبيق الأدوات الأساسية لهذه الدراسة بعد توضيح كيفية إعدادها وتطبيقها وما تتمتع به من خصائص.

كما تم تبيان حجم العينة ومواصفاتها، وكيفية انتقاءها، ليتم بعد ذلك التعرّيج إلى إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية، والأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في هذا البحث، والتي يتم على ضوءها تفسير النتائج ومناقشتها، هذا ما سنتطرق إليه في الفصل الموالي لهذه الدراسة.



# الفصل الرابع

## عرض وتحليل النتائج

تمهيد

- 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
- 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
- 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
- 4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
- 5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
- 6- عرض وتحليل الفرضية الجزئية الخامسة

### تمهيد:

تعرضنا في الفصل السابق إلى مختلف الإجراءات المنهجية للدراسة كالمنهج المتبع والتأكد من صلاحية الأدوات المستعملة، والعينة وكيفية اختيارها والأساليب المستخدمة في تحليل النتائج، وسنتعرض في هذا الفصل إلى نتائج المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة وبعده يتم تحليلها اعتمادا على النتائج المحصلة عليها، حيث تتراوح النتائج بين رفض وقبول فرضيات الدراسة.

### 1. عرض وتحليل الفرضية العامة:

" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية "

الجدول رقم(10): يوضح العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية

الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	حجم العينة	
0.01	0.43**	100	فعالية الذات
		100	التوافق النفسي

من خلال الجدول يتبين أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الفعالية الذاتية و التوافق النفسي قدرت ب 0.43 وهي قيمة موجبة، وهي دالة إحصائيا عند 0.01، وبالتالي نقبل الفرضية البديلة التي تشير إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي.

### 2. عرض وتحليل الفرضية الأولى:

" توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد المثابرة في مواجهة العقبات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية "

## عرض وتحليل النتائج

الجدول رقم(11): العلاقة بين بعد المثابرة في مواجهة العقبات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية

الدالة	الارتباط	معامل بيرسون	حجم العينة	
دالة عند 0.01		0.44**	100	المثابرة في مواجهة العقبات
			100	التوافق النفسي

من خلال الجدول يتبين أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المثابرة في مواجهة العقبات و التوافق النفسي قدرت ب 0.44 وهي دالة إحصائياً عند 0.01، وبالتالي نقبل الفرضية البديلة ونرفض الصفرية التي تشير إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المثابرة في مواجهة العقبات والتوافق النفسي.

### 3. عرض وتحليل الفرضية الثانية:

" توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الثقة بالذات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية "

الجدول رقم (12): العلاقة بين بعد الثقة بالذات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية.

الدالة	الارتباط	معامل بيرسون	حجم العينة	
دالة عند 0.01		0.45**	100	الثقة بالذات
			100	التوافق النفسي

من خلال الجدول يتبين أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الثقة بالذات و التوافق النفسي قدرت ب 0.45 وهي قيمة موجبة طردية ، وهي دالة إحصائياً عند 0.01، وبالتالي

## عرض وتحليل النتائج

نقبل الفرضية البديلة التي تشير إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الثقة بالذات والتوافق النفسي.

### 4. عرض وتحليل الفرضية الثالثة:

"توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد المبادأة في السلوك والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية".

الجدول رقم (13): العلاقة بين بعد المبادأة في السلوك والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية

معامل بيرسون	الارتباط	الدلالة	حجم العينة	
0.08		غير دالة عند 0.05	100	المبادأة في السلوك
			100	التوافق النفسي

من خلال الجدول يتبين أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد المبادأة في السلوك والتوافق النفسي قدرت بـ 0.08 وهي غير دالة إحصائياً عند 0.05، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تشير إلى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المبادأة في السلوك والتوافق النفسي.

### 5. عرض وتحليل الفرضية الرابعة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الفعالية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس".

الجدول رقم (14): الفروق بين أفراد العينة في الفعالية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F قيمة	مستوى الدلالة	T قيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	45	116.84	11.35	1.76	1.18	0.67	98	غير دال
أنثى	55	115.40	10.05					

## عرض وتحليل النتائج

ويتضح من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ 116.84، والانحراف المعياري بلغ 11.35، أما المتوسط الحسابي للإناث بلغ 115.40 والانحراف المعياري بلغ 10.05، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت ب 0.67، عند درجة الحرية 98 وهي غير دالة إحصائياً، وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنص بعدم وجود فروق دالة إحصائياً في الفعالية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس، ومنه تم رفض الفرضية البديلة القائلة ب"وجود فروق دالة إحصائياً في الفعالية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس".

### 6. عرض وتحليل الفرضية الخامسة:

والتي تنص على: "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في التوافق النفسي تبعاً لمتغير الجنس".

### الجدول رقم (15): الفروق بين أفراد العينة في التوافق النفسي تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقيمة	مستوى الدلالة	Tأقيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	45	163.40	18.43	0.97	0.32	0.95	98	غير
أنثى	55	160.03	16.73					دال

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لعينة الذكور بلغ عددهم (45) طالب قدر ب 163.40 وانحراف معياري 18.43، أما عند الإناث اللواتي بلغ عددهن (55)، فإن المتوسط الحسابي قد بلغ 160.03 بانحراف معياري قدر ب 16.73، وللتأكد من وجود فروق بين الجنسين قمنا بحساب اختبار "ت" لعينتين مستقلتين متجانستين حيث قدر ب 0.92 عند درجة الحرية 98 وهي غير دالة إحصائياً، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق بين الجنسين فيما يخص التوافق النفسي، ونرفض الفرضية البديلة القائلة بوجود فروق بين الجنسين في التوافق النفسي.

# الفصل الخامس

## مناقشة وتفسير النتائج

### تمهيد

- 1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة
- 2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى
- 3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية
- 4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
- 5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
- 6- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة

تمهيد:

بعد ما تم عرض وتحليل النتائج في الفصل السابق، سيتم في هذا الفصل مناقشة النتائج على ضوء بعض الدراسات التي تناولت لبعض جوانب موضوع دراستنا واستنادا على آراء الباحثين في تفسير نتائج هذه الدراسة.

### 1/ تفسير ومناقشة الفرضية العامة :

قصد التحقق من هذه الفرضية التي تنص على أنه: **توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية .**

وللتحقق من هذه الفرضية استخدمت الباحثتان معامل الارتباط بيرسون لتوضيح دلالة العلاقة بين المتغير المستقل (الفعالية الذاتية) والمتغير التابع (التوافق النفسي) و هو موضح في فصل عرض النتائج، حيث قدر معامل الارتباط بـ 0,43، وهي قيمة موجبة إحصائيا.

فقد تعود هذه النتيجة إلى أن إحساس الطالب الجامعي بفعاليتته الذاتية وإدراكها لا يأتي من العدم، بل يعتمد على تفاعله على البيئة المحيطة والخبرات الاجتماعية المكتسبة، كما قد يؤثر على أنماط التفكير لديهم والتصرفات والإثارة العاطفية، فحسب باندورا الفعالية الذاتية هي مجموعة التصورات التي يكونها الأفراد عن قدراتهم ومهاراتهم مما يؤدي إلى انعكاس على سلوكياتهم في حياتهم اليومية، فإذا كانت هذه التصورات إيجابية كانوا ناجحين، أما إذا كانت تلك التصورات سلبية كانوا فاشلين ومكتئبين. (أحمد عبد الجواد، 2006).

حيث قدم باندورا نظريته حول الفعالية الذاتية مؤكدا أنها نتاج عشرين سنة من البحث السيكولوجي التي خلصت نتائجها إلى اعتبار أن الفاعلية الذاتية تعد من بين التغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الطلبة، والتي تسهم في تحقيق أهدافهم الشخصية، فعلى أساس تلك الأحكام والمعتقدات التي يمتلكونها حول قدراتهم وإمكاناتهم يتم تحديد ما

يستطيعون القيام به، ومدى مثابرتهم والجهد الذي سيبدلونه، ومدى مرونتهم في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وكذلك تحديدهم للصعاب ومقاومتهم للفشل، بالإضافة إلى تحديد قدراتهم على الإنجاز والنجاح في الأداء مع القدرة على تحديد أسباب نمو اهتماماتهم في مجالات معينة دون غيرها من المجالات، بالإضافة إلى اختيارهم المهني. (السيد حسن، 2005:41).

إن من سمات شخصية الطالب التي تشير إلى توافقه أو عدم توافقه وبالتالي تمكن في قناعة الطالب أن الفشل قابل للتعديل والتغيير مما يحقق له السعادة، وعليه فالتوافق النفسي عملية دينامية مستمرة بين الفرد وذاته، وما يحيط به من مؤثرات داخلية وخارجية، وأن يكون فعالاً متوازناً ومنتجاً في مختلف المجالات (العمل، الدراسة...)، وتوافق الطالب الجامعي يجعل منه فرداً إيجابياً يتسم بالمرونة والدافعية للنجاح والمثابرة في دراسته مما يؤكد فعاليته الذاتية، بصفقتها توقعات إيجابية ومحددات الشخصية مصدرها تفاعل تلك السمات المترجمة إلى أفكار، والتي تعد من المؤشرات الذاتية للفرد وتشير إلى توافق الفرد أو سوء توافقه.

وفي ضوء هذا يحدد philips التوافق بكونه قدرة الفرد على أن يستجيب لفعاليته اتجاه المشكلات الاجتماعية التي تواجهه تبعاً لسنه وجنسه، أيضاً التوافق يتحدد بدرجة الفعالية الذاتية التي يقابل بها الفرد مستويات الاستقلال الشخصي والاستجابة الاجتماعية المتوقعة ممن في مثل جماعته الثقافية. (الضبع نادية، 2005:81).

حيث تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات العربية المتمثلة في دراسة عمر الفاروق (1986): حيث هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى الطلبة بجامعة عين الشمس، أسفرت نتائجها عن وجود ارتباط موجب بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي.

في حين لم تتوصل الباحثتان في حدود بحثهما إلى دراسة سابقة توصلت إلى عكس نتائج دراستنا الحالية (علاقة سالبة).



حيث تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات العربية المتمثلة في دراسة عمر الفاروق (1986): حيث هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى الطلبة بجامعة عين الشمس، أسفرت نتائجها عن وجود ارتباط موجب بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي.

في حين لم تتوصل الباحثان إلى دراسة سابقة توصلت إلى عكس نتائج دراستنا الحالية (علاقة سالبة).

### 2/ تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

قصد التحقق من هذه الفرضية التي تنص على أنه: توجد علاقة بين التوافق النفسي والمثابرة في مواجهة العقبات لدى طلبة سنة أولى جامعة، استخدمت الباحثان معامل ارتباط بيرسون لتوضيح دلالة العلاقة بين المتغيرين (مواجهة العقبات والتوافق النفسي).

إن ما يفسر النتيجة المحصل عليها هو أن للطلبة حاجات ومطالب معينة بغية تحقيقها في ظل الظروف والإمكانيات المتوفرة، فنجد أنهم يلجئون إلى المثابرة في مواجهة العقبات كوسيلة للتعبير عن حاجياتهم، لذلك نجد أنه إذا فشلوا في إشباعها بطرق ترضيهم أدى ذلك إلى تدني التوافق النفسي لديهم.

وقد توصلت النتائج إلى أن هذه الفرضية قد تحققت، حيث أن هناك علاقة بين المثابرة في مواجهة العقبات والتوافق النفسي، و أشار باندورا حسب نظريته إلى أن تجارب الفرد وخبراته السابقة تولد حافزا ودافعا للإنجاز وتحقيق الأداءات ذات المستوى الصعب والسعي للنجاح فيها، وهذا النجاح يرفع من قدراته ويدفعه للمثابرة على المهام وتنفيذها بأحسن صورة ممكنة حتى ولو كانت صعبة، والسعي لاجتياز المواقف الصعبة وتخطي العقبات، وهذه النجاحات تشعر الفرد بالتوائم مع نفسه وبيئته، وهذا التوازن يلعب دور آخر في مساعدة

الفرد على مواجهة العوائق والصعوبات وتخفيف التهديدات، وهذا حسب ما جاءت به (سنا محمد سليمان، 2008) في تعريفها للتوافق.

ولتحقيق الفعالية الذاتية لدى الفرد لابد من تقويمه من جانب عما يستطيع القيام به، ومثابرتة في مواجهة الصعوبات والعقبات ومقدار الجهد الذي يبذله، ومدى مرونته مع المواقف المعقدة ومقدار مقاومة الفشل.

فالمثابرة في مواجهة العقبات تعمل كمعينات ذاتية أو كمعوقات في مواجهة المشكلات، فالفرد الذي لديه إحساس قوي بفاعلية التألق يركز جل اهتمامه عند مواجهته لمشكلة بغية الوصول للحلول الملائمة.

ومن خلال الدراسات العلمية تثبت أن للفعالية الذاتية كسمة في شخصية الفرد لها تأثير مباشر على الحال الذاتي، فالمثابرة في مواجهة العقبات من أبعاد فعالية الذات، ففي حال إدراكها وارتفاعها تتحقق الصحة النفسية كنتيجة لهذه السمة، فأهميتها تكمن في تحسين دافعية التعلم للطالب الجامعي.

واتفقت دراسة **كاسيدي (Cassidy)** مع نتائج دراستنا، والتي هدفت إلى بحث العلاقة بين أسلوب حل المشكلات ودافعية الانجاز والصحة النفسية، وقد أسفرت النتائج على وجود ارتباط إيجابي ودال إحصائياً بين دافعية الانجاز والتوافق النفسي وحل المشكلات، وهذه العلاقة الارتباطية تؤكد على أن المثابرة في مواجهة الصعاب تحقق الذات مما ينتج عنها توافق نفسي في شخصية الفرد.

إذ أن في حدود دراستنا الباحثان لن نتوصلا إلى نتائج دراسات أسفرت على عكس نتائج دراسة هذه الفرضية.

### 3/ تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

والتي تنص على: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالذات والتوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي، حيث استخدمت الباحثتان معامل الارتباط بيرسون لتوضيح دلالة العلاقة بين المتغيرين (الثقة بالذات والتوافق النفسي).

من خلال النتائج يتضح وجود علاقة موجبة بين سمة الثقة بالذات للطلاب الجامعي وتوافقه النفسي ربما يعود السبب إلى صحته النفسية والنجاحات التي يكتسبها خلال مساره الدراسي، حيث يميل إلى تكرار نفس السلوك الذي أدى به إلى تحقيق أهدافه، وبالتالي إبرازه لفاعليته الذاتية.

حيث أن الفعالية الذاتية كما عرفها (Bandura et wood) بأنها الثقة في قدرات الفرد على تحريك الدوافع والمصادر الإدراكية وسلسلة منتظمة من الأحداث المطلوبة لمقابلة متطلبات الموقف. (Bandura et wood, 1989: 805)

كما لا يقتصر تأثير الفعالية الذاتية على الثقة بالنفس وقدرتها على الفعل ومواجهة الأزمات، والتعامل مع التحديات وحل المشكلات، أي تعزيز عوامل الجدارة الذاتية، وإنما ثبتت من الدراسات العلمية أن لها تأثير مباشر على الصحة النفسية ومن الحال الذاتي. (حجازي مصطفى، 2012: 208).

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة الطحان سنة 1990 حيث وجد أن الثقة بالذات أثراً دال على التوافق النفسي وأن الأفراد ذوي ثقة عالية هم الأقدر على تحقق توافق نفسي ايجابي.

في حدود الدراسة لم تتحصل الباحثتان على أي نتائج دراسة دلت على عدم وجود علاقة ارتباطية بين بعد الثقة بالذات والتوافق النفسي.

#### 4/ تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنها: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد المبادأة في السلوك والتوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي، حيث استخدمت الباحثتان معامل الارتباط

بيرسون لتوضيح دلالة العلاقة بين المتغيرين (المبادأة في السلوك والتوافق النفسي)، كما هو موضح في الجدول رقم (13) أنه لا توجد علاقة بين المتغيرين.

فالمتعرف به هو أن التوافق النفسي عملية مكتسبة و متعلمة عن طريق الخبرات التي يمر بها الفرد، والسلوك التوافقي يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي يتم مقابلتها بالتعزيز أو التدعيم، والسلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين المثيرات وخاصة الاجتماعية و السلوك الإنساني.

التوافق النفسي له أهمية كبيرة في الوسط الاجتماعي، من خلال التفاهم والمودة والصلات الحميمة التي تربط أبناء المجتمع بعضهم مع بعض، فإن هذه العلاقات ضرورية في الوسط الجامعي، حيث يلتقي الطلبة فيها لعدة ساعات في اليوم، ويتفاعلون لتحقيق أهداف محددة، ولذلك فإن للعلاقات الإنسانية الودية في الجامعة أثراً كبيراً في تحقيق الصحة النفسية لديهم، وما لها من تأثير مباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية.

لذلك فغياب المبادأة في السلوك لدى الطلبة الجامعيين قد لا تؤثر في توافقهم النفسي، فالطالب الذي يتمتع بالمرونة والاستعداد الذهني للتقبل أفكار الآخرين، وأن يكون له التفكير الجاد بكل المتغيرات والمستجدات و وضع التصور المناسب لمواجهتها.

لم نجد دراسات سابقة عربية أو أجنبية على حد علم الباحثين تثبت أو تنفي وجود علاقة بين بعد المبادأة في السلوك والتوافق النفسي.

**5. عرض وتفسير الفرضية الرابعة ومناقشتها:**

قصد التحقق من هذه الفرضية التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الفعالية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس.

وقد أسفرت النتائج إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الفعالية الذاتية، وقد يعود ذلك إلى ولوج الفتاة و المرأة إلى الجامعة للحصول على شهادة في تخصصات متعددة، مما يساعدها على اكتساب مكانة اجتماعية في المجتمع مناصفة مع الرجل، مما يدل على عدم وجود فروق بين الجنسين فيما يخص الفعالية الذاتية.

ومن بين الدراسات التي توصلت إلى نفس نتائج بحثنا الحالي نجد دراسة من دانيال وبيك (Daniel, Peak 1986) على أنه لا توجد فروق بين الجنسين في الفعالية الذاتية تقوم على الخصائص الشخصية والاجتماعية، وتتضح الفعالية الذاتية من خلال القدرة الذاتية على أداء الأعمال المختلفة بإتقان والقدرة على التعامل مع الآخرين.

والإخفاق المتكرر يؤدي إلى بعض الأحيان إلى انخفاض الفعالية الذاتية، خاصة عندما يدرك الفرد أنه قد بذل قصار جهده، فالأداء الناجح من فعالية الذات لدى الفرد بينما الإخفاق المتكرر يؤدي إلى خفض درجة فعالية الذات. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2011: 162).

ويمكن أن تكون الفعالية الذاتية لدى الذكور والإناث من خلال الخبرات البديلة التي يتعلم منها الطلبة، وبملاحظة سلوك الأقران من طلاب وطالبات في انجاز بحوثهم من خلال الممارسات اليومية زادت من فعاليتهم الذاتية.

كما نجد عكس نتائج دراستنا كل من دراسة تيشيونغ (2008)، ودراسة كيفلي كيلي (kelly, kivin, 1993) وجود تأثير للجنس على فعالية الذات لصالح الذكور.

كما أوضح واكر (Walker, 1979) أن المرأة عندما تنطلق من اعتقادها بالعجز، فإن هذا الاعتقاد يصبح حقيقة، وتصبح المرأة مستسلمة وسلبية يقودها الشعور بالقلق والاكتئاب،

ويقلل من دافعتها في مواجهة العقبات الضاغطة والمشكلات. (Campbel et 1993: Humphreys).

فإحساس الفرد بفعاليته الذاتية لا يأتي من الفراغ، بل يعتمد على تفاعل الفرد مع بيئته والخبرات الاجتماعية المكتسبة، لذا نجد أن ارتفاع مستوى الفعالية الذاتية يؤدي إلى الشعور بتقدير الذات والثقة بالنفس والالتزان الانفعالي والمشاركة الاجتماعية. (Bandura, 1989). ويمكن تفسير هذه النتائج إلى صراع الأدوار الذي ولده المجتمع الحديث للمرأة، حيث أصبحت ترى دورها كربة أسرة لا يوضع على نفس المستوى من التقدير الذي يولي للأدوار المهنية التي ما يقوم بها الذكور. (محي الدين أحمد حسين، 1998).

حيث أكدت نتائج دراستنا الحالية أنه لا توجد فروق بين الإناث والذكور في الفعالية الذاتية في الوقت الراهن، فالتغيرات السريعة التي عرفتها الحياة في مختلف مجالاتها إذ أصبحت المجتمعات تشجع الإناث على التعلم لاكتشاف قدراتهن وميولهن المعرفية و المشاركة في الحياة المهنية تزداد كونها تطمح من خلال التعليم إلى تحسين وضعها عموماً،  
**6. تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة :**

حيث جاءت هذه الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي نظراً لمتغير الجنس.

وقد أسفرت النتائج عكس هذه الفرضية أي لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي باختلاف الجنس، وما يفسر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص التوافق النفسي وهو التشابه بين العينتين من حيث أنهم مراهقين في نفس السنة في الجامعة، ويتمتعون بنفس الطموح، فكل من الذكر والأنثى يسعى إلى تحقيق التوافق النفسي عن طريق إبراز كل منهم قدراته على تجاوز المشكلات وإحداث التوازن بين رغباتهم ومواجهة مختلف المواقف من أجل تحقيق الأهداف والغايات المرغوبة بما فيها التعليمية كالنجاح في المسار الدراسي.

فأغلب الباحثين يتفقون على أهمية هذه العوامل في تحقيق كلا الجنسين لتوافق النفسي، وخاصة العوامل الدراسية، فيجب على الجامعة أن توفر مختلف الظروف الإمكانيات اللازمة من أجل راحة الطلبة والسعي إلى تفاهم أن هؤلاء الطلبة أي ضغط يجعلهم يشعرون بعدم الاستقرار، ومن بين الدراسات التي توصلت إلى نفس النتائج نجد دراسة عبد القادر علي (1997) التي تبين من خلالها إلى أنه لا يوجد فروق في التوافق النفسي بين الذكور والإناث، لوجود نفس الظروف والشروط الدراسية وكون التوافق شرط لتوازن شخصيتهم.

أيضا نجد دراسة محمد اجيطلوي (2004) التي تناولت مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي للطلاب الجامعي وتحصيله الدراسي، وقد بلغت العينة (370) طالب وطالبة، وقد توصلت النتائج إلى أنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائيا بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في العلاقة.

ونحن نتفق مع اجيطلوي كون الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب وتوافقه النفسي انطلاقا من نظرتة إلى نفسه، وذلك نتيجة احتكاكه وتفاعله مع البيئة الاجتماعية المحيطة به، أي من خلال استجابات وردود أفعال الآخرين نحوه. (طه عبد العظيم حسن، 2004:48).

في حين اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (بلحاج فروجة، 2011) بوجود فرق بين الذكور والإناث في التوافق النفسي لصالح الذكور.

فالطلبة حسب نتائج البحث الحالي تبدو قادرة على وضع الاستراتيجيات اللازمة لارتضاء وإشباع بعض رغباتهم في حدود ما تسمح به التقاليد والدور الاجتماعي الذي تلعبه الجامعة والذي يمنحها المجتمع وهذا يظهر من خلال توافقه النفسي.

وهكذا نتفق مع نتائج الدراسة بعدم وجود فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي بين الطلبة ذكور وإناث وهكذا ما دلت دراستنا في نتيجة الفرضية الثانية.

## خلاصة:

بعد هذا العرض نصل إلى خلاصة الدراسة، بعد أن تعرفنا على أن الفعالية الذاتية هي معتقدات الأشخاص حول قدراتهم لإنتاج مستويات معينة من الأداء الذي يمارس تأثيراً على الأحداث التي يواجهونها في حياتهم، وذلك راجع إلى عدم قدرته على التوفيق بين ما يتمتع به من إمكانياته وبين توافقه النفسي، وهذا ما يتطلب منه التكيف من أجل تحقيق النجاح وهو الحصول على تحقيق أهدافه المسطرة.

ويعتبر موضوع الفعالية الذاتية من المواضيع التي احتكت مكانة في علم النفس ونالت حيزاً كبيراً في الصحة النفسية وهذه الأخيرة لقيت اهتمام كبير من طرف الباحثين والمختصين، وتزداد أهمية دراسة هذا الموضوع من خلال العينة التي تناولناها وهي الطالب الجامعي، حيث يعتبر الحياة سلسلة من عمليات التوافق المستمرة، فالدراسة الميدانية لهذا البحث كشفت لنا أن للفعالية الذاتية علاقة إيجابية مع التوافق النفسي للطلاب، بمعنى أنه كلما زادت الفعالية الذاتية زاد مستوى التوافق النفسي لديه، وبناءً على هذا يجب الاهتمام بكل ما له تأثير على شخصية الفرد وعلى توافقه، وبذلك فقط يمكن القضاء على ما قد يشوب حياة الطالب في الحاضر أو المستقبل من مشكلات، أما إذا كان إدراكنا لمشكلات التوافق متأخراً نوعاً ما فلا بد من علاجها قبل أن تستحفل إلى درجة الخطورة، ومساعدة الأفراد على تحقيق الحل الملائم لمشكلاتهم التوافقية.

## إقتراحات و توصيات

في ضوء الإطار النظري للدراسة الحالية وما توصلت إليه من نتائج ميدانية نرى أن هناك حاجة تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات لتحقيق الاستفادة من نتائج البحث العلمي وتمثل هذه الاقتراحات فيما يلي:

- تنمية الفعالية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين بتحسين مستوى توافقهم النفسي.



---

- الاهتمام بالطالب الجامعي كفرد له مشاكله النفسية، وذلك بفهم ومعرفة الأمور التي تواجهه لتحقيق نجاحه، والتي يمكن أن تؤثر على مساره الدراسي، فالنجاح يعتمد على مدى فعالية الطالب والمرتبطة بحسن توافقه.

- الطالب المتوافق تصدر عنه سلوكيات فعالة موجهة يسعى بها إلى تحقيق الأهداف المختلفة بما فيها الدراسة ولذلك يجب على الأستاذ الناجح هو الذي يبذل جهده في فهم حاجيات المتعلمين من خلال ملاحظة مختلف سلوكياتهم وردود أفعالهم، وهذا ما يؤدي إلى شعور الطلبة بالاهتمام والقيمة مما يدفعهم إلى التحصيل الجيد وبالتالي القدرة على تقبل الذات وتحمل المسؤولية في أمورهم.

- انتقاء أهم برامج وسائل الإعلام.

- تنظيم وتكثيف الدورات التكوينية لرفع مستوى تدني التوافق النفسي للطلبة الجامعيين، وتوظيف فنية الفعالية الذاتية في تنمية مستويات الطلاب كباحثين بصفة عامة.

- إعطاء الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي أهمية أكبر في الوسط التربوي.

- العمل على إزالة كافة المعوقات والمشكلات التي تحول دون قيام الطالب الجامعي بعمله على أكمل وجه.

# قائمة المراجع

## المراجع باللغة العربية:

- 1- ابن منظور جمال الدين محمد مكرم (1968): **لسان العرب**، دار بيروت للطباعة والنشر، المجلد الخامس عشر، ج 12، بيروت، لبنان.
- 2- أبو عوض سليم(2007): **"التوافق النفسي للمسنين"**، دار أسامة، الطبعة 1، عمان، الأردن.
- 3- إجلال سرى محمد(2000): **"علم النفس العلاجي"**، علم الكتب للنشر والتوزيع، بدون طبعة، القاهرة، مصر.
- 4- أحمد محمد عبد الخالق(2006): **"الصدمة النفسية"**، دار اقرأ، الطبعة 2، الكويت.
- 5- الجاسر محمد (2007): **"الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول - الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى"**، جامعة أم القرى مكة المكرمة.
- 6- الدلي، رياض حازم فتحي(2004): **"أثر برنامج إرشادي باستخدام أسلوبيين في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة"**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.
- 7- الزبيدي، كامل علوان فياض الشمري(1999): **"علم النفس التوافق"**، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- 8- الزيات مصطفى فتحي(2001): **"سلسلة علم النفس المعرفي ومداخل ونماذج ونظريات"**، دار النشر للجامعات، الجزء 2، الطبعة 3، مصر.
- 9- الشعراوي علاء(2000): **"فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية"**، مجلة كلية التربية، العدد 44، المجلد 03، جامعة المنصورة.

10- العايب كلثوم(2009):"أثر التفاعل بين القلق حالة سمة والفعالية الذاتية على الدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط"، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.

11- العتيبي بندر(2007):"اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين من محافظة الطائف"، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

12- العمرية صلاح الدين، (2005):"علم النفس النمو"، دار الغريب، الطبعة 1، القاهرة

12- المزروع ليلي(2007):"فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد 04، المجلد 08، جامعة البحرين.

13- المشيخي غالب بن محمد علي(2009):"قلق المستقبل وعلاقاته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة طلاب جامعة الطائف"، رسالة مقدمة لنيل دكتوراه في علم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

14- النفعي فؤاد(2008):"المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة جدة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

15- أنجلر باربر(1991):"نظريات الشخصية"، ترجمة فهد عبد الله الدليم، النادي الأدبي، الطائف.

16- أوزايد نجية(2002):"أثر الكفالة النفسية على التوافق النفسي الاجتماعي المصدوم جراء العنف الإرهابي"، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.

18- آيت حمودة حكيمة(2006):"دور السمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط والصحة الجسدية والنفسية"، مقدمة لنيل شهادة دكتوراه دولة، قسم علم النفس وعلوم التربية، الأروطونيا، جامعة الجزائر.

19- باهي مصطفى حسين وحشمت حسين أحمد (2006):"التوافق النفسي والتوازن الوظيفي"، الدار العالمية للنشر والتوزيع، الطبعة1، مصر

19- بكوش الجموعي مومن (2013):"القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي"، رسالة ماجستير منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

20- بلحاج فروجة(2011):"التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقتها بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي"، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير(غير منشورة)، جامعة تيزي وزو، الجزائر.

21- جولتان حسن حجازي(2013):"فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس في الضفة الغربية"، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد9، العدد4.

22- حدان ابتسام(2015):"فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بالألم المزمن"، دراسة مقارنة لدى عينة من المرضى بمدينة ورقلة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة ورقلة، الجزائر.

23- حسن حسين عبد الكريم جابر(2008):"الصحة النفسية"، إدارة تطوير المناهج، الطبعة1، القاهرة.

24- حسن صالح الدهري(1999):"الشخصية والصحة النفسية"، دار الكندي للنشر والتوزيع، الطبعة 1، الأردن.

25. حسيب عبد المنعم عبد الله (2006): "مقدمة في الصحة النفسية"، دار الوفاء، الطبعة 1، الإسكندرية، مصر.

26. دودو صونيا (2017): "الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق الشبه الطبي"، أطروحة معدة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المرضي المؤسساتي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

27. دويدار عبد الفتاح (2004): "سيكولوجية النمو والارتقاء"، دار المعرفة العربية.

28. رامي محدود اليوسف (2013): "المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل\_السعودية في ضوء عدد من المتغيرات"، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد 21، العدد 01.

29. رشيد زرواتي (2007): "مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"،

30. رضوان سامر جميل (1997): "توقعات الكفاءة الذاتية البناء النظري والقياس"، مجلة شؤون اجتماعية، العدد 55، المجلد 14، الشارقة.

31. رفاعي نعيم (1982): "الصحة النفسية، دراسة في سيكولوجية التكيف"، جامعة دمشق، دمشق.

32. زهران حامد عبد السلام (1995): "علم النفس الطفولة والمراهقة"، عالم الكتب، الطبعة 05، القاهرة.

33. زهران حامد عبد السلام (1997): "الصحة النفسية والعلاج النفسي"، عالم الكتب، الطبعة 3، القاهرة.

34. زهران حامد عبد السلام (2003): "الصحة النفسية والإرشاد النفسي"، الطبعة 1، كلية التربية، جامعة عين شمس

35. زيدان سامي (2001): "فاعلية الذات ودور الجنس لدى التلاميذ الأيتام العاديين في مرحلة الطفولة المتأخرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر.

36. شقير زينب (2005): "العنف والاعتراب النفسي بين النظرية والتطبيق"، مكتبة أنجلو المصرية، الطبعة 1، القاهرة.

37. إدريس سهيل ، جدور عبد الرحمان (1970) : "المنهل، قاموس فرنسي عربي"، دار العالم للملايين.

38. طه عبد العظيم حسن (2007): "استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان"، دار الفكر، بدون طبعة، عمان.

39. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين (2006): "استراتيجيات إدارة المنظومة التربوية والنفسية"، دار الفكر، الطبعة 1، الأردن.

40. عباس محمود عوض (1996): "الموجز في الصحة النفسية"، دار المعارف، بدون طبعة، القاهرة.

41. عزت راجح أحمد (1985): "أصول علم النفس"، دار المعارف، الطبعة 3، القاهرة.

42. قريشي عبد الكريم (2004): "التوافق النفسي (التكيف)"، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد 10، جامعة باتنة، الجزائر.

43. محمد الشاذلي عبد الحميد (2011): "الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية"، المكتبة الجامعية الإسكندرية، الطبعة 2، القاهرة.

44. محمد سليمان سناء، "التوافق الزوجي واستقرار الأسرة من منظور إسلامي نفسي اجتماعي"، كلية البنات، الطبعة 1، جامعة عين شمس.
45. محي الدين أحمد حسين (1988): "دراسات في الدافعية والدوافع"، دار المعارف، بدون طبعة، القاهرة.
46. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1990): "الصحة النفسية والتفوق الدراسي"، مديرية التعليم برنامج التربية البدنية والرياضية، دار النهضة، بدون طبعة، الجزائر.
47. مدكور إبراهيم (1989): "المعجم الوسيط"، اسطنبول، الطبعة 2، تركيا.
48. مرسي سامي عبد السلام (2015): "الفاعلية الذاتية لدى ذوي الإعاقة السمعية"، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
49. نافر أحمد عبد البقيعي (2006): "الفاعلية الذاتية التدريسية لدى معلمي وكالة الغوث الدولية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات"، مجلة العلوم التربوية، العدد 02، المجلد 43، جامعة الأردن.
50. نصر محمد علي وسحلول محمود عبد الله (2006): "العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الانجاز وآثارها على التحصيل الدراسي"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد 01، المجلد 08، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
51. يوسف قطامي (2005): "نظرية التعلم والتعليم"، دار الفكر، الطبعة 1، الأردن.



- 52\_ Bandura ,A(1997).**Salf efbicacy : the exorcise of conyrol** ,W,H,Freeman ,New York .
- 53 \_Gwenalle ,s(2010) :**le Sentiment doute–efficacité en primaire: de son elaboration à son impact sur la Sclarité des, élévensthése** doctorat université de gronoble .
- 54\_ Cynthia L ,Peake,P(1994);**Anchoring efficacy and action :the influence of judgmental heuristics on Salf\_efficacy judgments and behavior.** journal of personnalité and Applied psychology .Vol(50),N(3) .
- 55\_ Bandura,A(2003) :**Autre\_Efficacité ;le sentiment d'efficacité personannelle (J,le cont ,Trans)** .Paris, Bruxelles :De boek (original work published1997) .
- 56\_ Halenal,T(2011):**L auto.efficacité et le stage d'enseignement.** Le cas du candidate Anglophone en enseignement du français langue second au secondaire en ontario,Mémoire de maitrise, Université de Laval .
- 57\_ HARRISE,K .R .(1994):**Développions self Regulatead Learners the Roll of Privat Speech and self Instruction** .Journal of éducation Psychologiste Wo , 25 .
- 58\_ Schwazar,R,(1994) :**général Perceived Salf.Efficacy in cultures** .Washing on DC :Hémisphère.

الملاحق

## الملحق رقم(01):

مقياس الفعالية الذاتية لدى الطالب الجامعي.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم التربية

تخصص إرشاد وتوجيه

البيانات الأولية:

الاسم (الحروف الأولى).....

الكلية.....

النوع: (ذكر / أنثى)

الحالة الاجتماعية: (أعزب/متزوج/مطلق/أرمل)

ثانيا: التعليم

العبارات التالية تتعلق بالاتجاهات والمشاعر التي قد توجد لديك نحو نفسك أو نحو مواقف متباينة في حياتك.

المطلوب منك:

أن تقرأ العبارات جيداً ثم توضح مدى موافكك أو عدم موافكك على العبارات بأن تختار واحدة من الإجابات الثلاثة الموجودة على يسار العبارات والتي تتراوح بين موافق تماماً إلى غير موافق تماماً، وذلك بوضع علامة (,,,) تحت الاجابة التي تختارها أمام كل عبارة.

\_ لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة فالإجابة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة.

\_ علماً بأنه ستحاط اجابته بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحثين لأعراض البحث العلمي.

الرقم	العبارات	موافق تماماً	موافق إلى حد ما	غير موافق تماماً
01	أبادر بالتحدث مع الأفراد الآخرين			
02	أستطيع تكوين صداقات جديدة.			
03	أتمكن من تغيير مجرى الحديث بلباقة إذا كان الموضوع ليس على ما يرام.			
04	أسعى إلى أن أتعلم الأشياء الجديدة.			
05	أبادر بإقناع الآخرين بوجهة نظري			
06	أسعى إلى العمل مع زملائي بروح الفريق			
07	أبادر باتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب			
08	أجيد أدارة الحوار مع مجموعة من زملائي			
09	أبادر بتلبية أي دعوة لمناسبة اجتماعية			
10	أسعى إلى استئناف علاقاتي الودية مع الآخرين اذا ما حدثت مشكلة			
11	أقوم بتهدئة الآخرين عند شعورهم بالقلق			
12	أحرص على أن أكون المتحدث باسم الجماعة			
13	أشعر بالثقة في قدراتي			
14	من السهل علي تحقيق أهدافي			
15	أسعى باستمرار إلى تطوير ذاتي			
16	أتطلع لمستقبلي بكل أمل وتفاؤل			
17	أتمتع بالتفكير الايجابي حول كل شيء من حولي			
18	أسعى لأخذ المكانة التي تتناسبني			
19	أحرص على منح الثقة لزملائي			
20	أشعر بتقدير مرتفع لذاتي			
21	عندما أبدأ أي مهمة أشعر بأنني متجه			

			للإخفاق	
			لدي القدرة على التخطيط الجيد	22
			أعتمد على قدراتي الذاتية في معظم الأحيان	23
			أستطيع تحقيق ما أسعى إليه بنجاح	24
			لدي القدرة على استخدام أي معلومات متوافرة لانجاز المهمة	25
			امتك مستوى طيب من العزيمة و قوة الإدارة	26
			لدي تصور ايجابي عن ذاتي	27
			أشعر بالقبول والتقدير من الآخرين حولي	28
			أثق في قدراتي وإمكاناتي لتحقيق أهدافي	29
			أبذل أقصى ما في وسعي لتحقيق أهدافي	30
			أستطيع التحلي بالشجاعة في المواقف الصعبة	31
			لا أحاول عمل الأشياء التي لا أجيدها	32
			لدي القدرة على التغلب على المواقف الصعبة	33
			عندما أخفق في أداء عمل فأنتني أحاول مرة أخرى حتى أنجح	34
			أشعر بالإرهاق في المواقف الصعبة	35
			أستمر في أداء العمل حتى أنهيه	36
			عندما تواجهني مشكلة أفكر في عدد من الحلول الممكنة لها	37
			أستطيع انجاز أي عمل مهما كانت العقبات	38
			أتجنب المهام الصعبة	39
			أتعامل مع المواقف الصعبة بهدوء	40
			أشعر بالسعادة أثناء المنافسة والكفاح في مواقف التحدي	41
			أستطيع التعامل مع الأحداث حتى إذا كانت مفاجئة لي	42

			43	أكون في أحسن حالاتي عندما أكون في موقف تحدي
			44	أشعر بالقلق بسبب المواقف المزعجة
			45	أفضل المهام السهلة على المهام الصعبة
			46	أملك أفكار متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني
			47	أستطيع التصرف بعقلانية في المواقف المفزعة
			48	لا تستحق الأشياء أن أبذل المجهود من أجلها
			49	أستطيع التغلب على مشاعر الإحباط عندما أخفق في عمل ما

## الملحق رقم(2):

مقياس التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي في صورته النهائية .

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم التربية

تخصص إرشاد وتوجيه

أخي الطالب/ أختي الطالبة

تحية طيبة وبعد:

فيما يلي مجموعة من العبارات أو الفقرات والتي تعبر عن رأيك بصراحة يرجى منك قراءة كل عبارة بدقة وتبين مدى انطباقها عليك من خلال اختيار إحدى البدائل المتوفرة وذلك بوضع علامة (+) أمام كل عبارة من عبارات المقياس، أن هذه العبارات ليس بها إجابة صحيحة أو خاطئة، وليست لاختبار قدرتك العقلية أو مستوى تحصيلك.

تأكد أخي الطالب/ أختي الطالبة أن:

- مراعاة الدقة والمصادقية أمرا مهم.

- إجابتك محاطة بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

بيانات شخصية:

- الكلية:.....

- قسم:..

أنثى.....

- الجنس:

ذكر.....

الرقم	الفقرات	تتطبق علي تماما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي إلى حد ما	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي مطلقا
01	أشعر بالطمأنينة عندما أذكر الله					
02	أشعر بتقلب مزاجي بين الفرح والحزن					
03	يصعب علي اكتساب أصدقاء جدد في حياتي					
04	أعترف بالخطأ إذا ارتكبته مهما كانت الأسباب					
05	أستمتع بنوم هادئ ومريح					
06	أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الناس					
07	المهم أن أحصل على المال مهما كانت الطريقة					
08	أعتقد أنني سعيد في حياتي					
09	أجد صعوبة في التحدث أمام الآخرين					
10	أنا راض عن نفسي بشكل عام					
11	أنفذ رغبتني حتى لو أضرت بمصالح الآخرين					
12	بهمة عالية لا يعترها الوهن					
13	أقرأ كلام الله وأحاول العمل به					



					أرغب في مناقشة أفكارى مع أصدقائى	14
					أنسجم مع الآخرين بسهولة	15
					أتطلع إلى مستقبلى بجدية وتفاؤل	16
					أشعر أننى مقبول من قبل الآخرين	17
					أستطيع السيطرة على مشاعرى	18
					أقدر أى شخص لكونه إنسان فى المقام الأول	19
					أشعر بالسرور والمرح فى حياتى	20
					كثيرا ما يمتلكنى شعور باليأس	21
					أخاف من أشياء لا تثير الخوف عند الناس عادة	22
					أشعر بأن قدراتى دون قدرات الآخرين	23
					أشعر بالقلق والضيق فى معظم الأوقات	24
					أتردد وأجد صعوبة فى اتخاذ أى قرار	25
					أودى التزاماتى الاجتماعية على أفضل ما يرام	26
					أعانى من الإغماء دون سبب واضح	27
					أصبر على من يسيء لى طمعا فى الثواب من الله	28
					أشعر بالسعادة إذا قمت بمهمة تخدم الآخرين	29

					أستطيع اختيار ما أريده	30
					ينهاني ديني عن أذية الناس وألتزم بذلك	31
					أثور بسرعة وأفقد أعصابي	32
					طموحاتي محدودة إلى حد كبير	33
					أحاول الاقتداء بالأنبياء الصالحين في السلوك	34
					لدي ثقة عالية بنفسني	35
					أعاني من خفقان في القلب	36
					أميل غلى الغش عندما لا يوجد لدي رقيب	37
					الأشعر بأن لا قيمة لي في هذه الحياة	38
					أختلف مع والدي حول العديد من الموضوعات	39
					يوحدني الصفا الوجداني مع الكون والناس والقرب من الله	40
					أقبل بنيتي الجسمية كما هي	41
					أقوم بأعمال معينة رغما عني	42
					أميل إلى الاعتماد على الآخرين	43
					أعاني من أحلام اليقظة	44
					أعاني من ضيق في التنفس	45
					أشكو من آلام في الجهاز الهضمي	46



## فعالية الذات:

### حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ

Cronbach's Alpha	N of Items
,888	49

### حساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

#### Correlations

		التطبيق. الثاني. لفعالية. الذات	التطبيق. لفعالية. الذات
التطبيق. لفعالية. الذات	Pearson Correlation	1	,734**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
التطبيق. الثاني. لفعالية. الذات	Pearson Correlation	,734**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

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

حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي ( صدق المقارنة الطرفية )

Group Statistics

الكود	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصدق. التمييزي	1	126,5000	5,09902	1,80278
	2	98,7500	7,06602	2,49821

		Levene's Test for Equality of Variances					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الصدق. التمييزي	Equal variances assumed	,270	,611	9,008	14	,000	27,75000
	Equal variances not assumed			9,008	12,735	,000	27,75000

- حساب صدق المقياس بطريقة التجانس الداخلي:

**Correlations**

		المجموع	المثابرة	الثقة بالذات	المبادرة
المجموع	Pearson Correlation	1	,906**	,915**	,722**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	N	30	30	30	30
المثابرة	Pearson Correlation	,906**	1	,793**	,464**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,010
	N	30	30	30	30
الثقة بالذات	Pearson Correlation	,915**	,793**	1	,492**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,006
	N	30	30	30	30
المبادرة	Pearson Correlation	,722**	,464**	,492**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,010	,006	
	N	30	30	30	30

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

**التوافق النفسي:**

**- حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,830	46

**حساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:**

**Correlations**

		التطبيق.الاول.التوافق	التطبيق.الثاني.التوافق
التطبيق.الاول.التوافق	Pearson Correlation	1	,996**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
التطبيق.الثاني.التوافق	Pearson Correlation	,996**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

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

**- حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي ( صدق المقارنة الطرفية )**

**Group Statistics**

الكود	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصدق.التمييزي	1	182,0000	7,44504	2,63222
	2	142,2500	8,36233	2,95653

		Levene's Test for Equality of Variances					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الصدق.التمييزي	Equal variances assumed	,243	,630	10,042	14	,000	39,75000
	Equal variances not assumed			10,042	13,815	,000	39,75000

**حساب صدق المقياس بطريقة التجانس الداخلي:**

## Correlations

		المجموع	الديني	التوافق. الانفعالي	التوافق. مع. الاخرين	التوافق. مع. الذات	التوافق. الجسمي
المجموع	Pearson Correlation	1	,572**	,857**	,796**	,832**	,714**
	Sig. (2-tailed)		,001	,000	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30

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

## الفرضية العامة:

## Correlations

		فعالية. الذات	التوافق. النفسي
فعالية. الذات	Pearson Correlation	1	,438**
	Sig. (2-tailed)		,000



	N	100	100
التوافق.النفسي	Pearson Correlation	,438**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	100	100

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

#### Correlations

### الفرضية الأولى:

	المثابرة.في.مواجهة.العقبات	التوافق.النفسي
المثابرة.في.مواجهة.العقبات	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	,444**
	N	,000
		100
التوافق.النفسي	Pearson Correlation	,444**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	100

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

### الفرضية الثانية

#### Correlations

	الثقة.بالذات	التوافق.النفسي
الثقة.بالذات	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	,453**
	N	,000
		100
التوافق.النفسي	Pearson Correlation	,453**
	Sig. (2-tailed)	,000

## Correlations

	N	100	100
--	---	-----	-----

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

الفرضية الثالثة:

		المبادأة.في.السلوك	التوافق.النفسي
المبادأة.في.السلوك	Pearson Correlation	1	,086
	Sig. (2-tailed)		,397
	N	100	100
التوافق.النفسي	Pearson Correlation	,086	1
	Sig. (2-tailed)	,397	
	N	100	100

الفرضية الرابعة والخامسة :

#### Corrélations

		المجموع1	المجموع2
المجموع1	Corrélacion de Pearson	1	,694**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	30	30
المجموع2	Corrélacion de Pearson	,694**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	30	30

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

1=SUM(VAR00001 to VAR00044).المجموعCOMPUTE  
EXECUTE.