



جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية



علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي

لدى الطالب الجامعي

- دراسة ميدانية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالبتين:

- محمد الأبشر بن محمد السعيد شيخة

- آمنة بن فرحات

- وفاء حمودة

لجنة المناقشة

رئيساً	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	أستاذ محاضر "ب"	د. سبع محمد
مشرفاً ومقرراً	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	أستاذ مساعد "أ"	أ. شيخة محمد الأبشر
مناقشاً	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	أستاذ محاضر "ب"	د. جديدي زليخة

دورة جوان: 2016 / 2017م

شكر وتقدير

بداية نشكر الله عز وجل على نعمته وفضله ومنه الذي وهبنا من الصبر

والتوفيق الذي ساعدنا على إنجاز هذا العمل العلمي.

ثم نتقدم بالشكر الجزيل وفائق الاحترام والتقدير إلى الأستاذ المشرف

محمد الأبشر بن محمد السعيد شيخة على مساعدته القيمة التي قدمها لنا وعلى توجيهاته ونصائحه وإرشاداته التي كان لها الأثر الكبير في إنجاز هذا العمل.

كما يسرنا كذلك أن نتقدم بالشكر والاعتزاز، لأفراد عينة الدراسة الذين كان صبرهم معنا من أسباب نجاح عملية جمع البيانات.

وفي الأخير نشكر كل من ساعدنا من قريب وبعيد من زملاء الدراسة

وعاملين وأساتذة، وندعو الله سبحانه وتعالى أن ينال هذا الجهد القبول والرضا.

الطالبتين الباحثتين

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

*الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

مشكلة الدراسة: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

عينة الدراسة: تكونت العينة من (60) طالب و (60) طالبة من جامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي .

المنهج المتبع: استخدمنا في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الإرتباطي الذي يتناسب وطبيعة الموضوع.

الأساليب الإحصائية: تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.

- T- test.

- تحليل التباين.

أهم نتائج الدراسة:

- توجد علاقة ذات دالة إحصائية بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الشعبة.

- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الشعبة.

- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي

Summary of the study

Title of the study: Self-esteem relationship with undergraduate student psychological compatibility.

Objective of the study:

* Disclosure of the relationship between self-esteem and the psychological compatibility of the undergraduate student.

Study problem: Is there a statistically significant correlation between self-esteem and the psychological compatibility of the student?

Sample study: The sample of 60 students and 60 students of the al-Shahid University fever for vegetables in wadi.

Approach: In this study, we used the relational descriptive approach that is appropriate to the nature of the subject.

Statistical methods: The following statistical methods have been used:

- Average arithmetic.
- T-Test.
- Analysis of variances.

Main results of the study:

- There is a statistically significant relationship between self-esteem and the psychological compatibility of the student.
- There are no statistically significant differences in the self-esteem of the pupil because of the gender variable.
- There are no statistically significant differences in the self-esteem of the university student because of the division variable.
- There are no statistically significant differences in the pupil's self-esteem due to the school-level variable.
- There are no statistically significant differences in the psychological compatibility of the pupil because of the gender variable.
- There are no statistically significant differences in the psychological compatibility of the pupil because of the variable of the division.
- There are no statistically significant differences in the psychological compatibility of the pupil because of the variable of academic level

جدول المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وتقدير.....
ب - ج	ملخص الدراسة باللغة العربية.....
د	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية.....
هـ - ح	فهرس المحتويات.....
ط	فهرس الجداول.....
ي	فهرس الملاحق.....
1	مقدمة.....
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها	
5	تمهيد.....
5	تحديد مشكلة الدراسة.....
8	فرضيات الدراسة.....
8	أهداف الدراسة.....
9	أهمية الدراسة.....
9	حدود الدراسة.....
9	التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة.....

26-10	الدراسات السابقة.....
الفصل الثاني: تقدير الذات ومفهومها	
28	تمهيد.....
30-29	مفهوم الذات.....
32-30	بعض المفاهيم المتقابلة مع مفهوم الذات.....
35-33	مفهوم تقدير الذات.....
35	الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
35	أهمية تقدير الذات.....
39-36	مستويات تقدير الذات.....
40-39	العوامل المؤثرة في تقدير الذات.....
42-41	مصادر تقدير الذات.....
46-42	نظريات تقدير الذات.....
48-47	قياس تقدير الذات.....
49	خلاصة الفصل.....
الفصل الثالث: التوافق النفسي	
51	تمهيد.....
51	تطور مفهوم التوافق.....
56-52	تعريف التوافق النفسي.....
59-56	بعض المفاهيم المتقابلة مع مفهوم التوافق النفسي.....

60-59	أهمية دراسة التوافق النفسي.....
65-60	النظريات المفسرة للتوافق النفسي.....
67-65	مستويات التوافق النفسي.....
68-67	العوامل المؤثرة في التوافق النفسي.....
72-69	مجالات التوافق النفسي وأبعاده.....
75-73	معايير التوافق النفسي.....
77-76	قياس التوافق النفسي.....
77	خلاصة الفصل.....
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
80	تمهيد
80	منهج الدراسة.....
81-80	مجتمع وعينة الدراسة.....
83-82	أدوات جمع البيانات.....
84-83	الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.....
84	إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية.....
85-84	الدراسة الإستطلاعية.....
85	الدراسة الأساسية.....
85	الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات

86	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
88	تمهيد
92-88	عرض نتائج الدراسة
97-92	مناقشة نتائج الدراسة
98	خلاصة الفصل
99	استنتاج عام
100	توصيات واقتراحات الدراسة
106-101	قائمة المراجع
123-108	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	جدول يتضمن توزيع أفراد العينة حسب الجنس.	81
2	جدول يتضمن توزيع أفراد العينة حسب الشعبة الحالية.	81
3	جدول يتضمن توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي.	82
4	جدول يتضمن نتائج قياس الفرضية العامة	88
5	جدول يتضمن نتائج قياس الفروق في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس	89
6	جدول يتضمن نتائج قياس فروق في تقدير الذات تعزى لمتغير الشعبة	89
7	جدول يتضمن نتائج قياس الفروق في تقدير الذات تعزى لمتغير المستوى الدراسي	90
8	جدول يتضمن نتائج قياس فروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس	90
9	جدول يتضمن نتائج قياس الفروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير الشعبة	91
10	جدول يتضمن نتائج قياس فروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي	92

قائمة الملاحق:

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	مقياس تقدير الذات
02	مقياس التوافق النفسي
03	توزيع درجات أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة
04	تحليل النتائج عن طريق spss20

مقدمة

إن مصطلح الذات هو الذي يصور للفرد الإنساني فريدته الخاصة به، إذ تمثل طريقة ادراك الذات وإدراك الآخرين المحور الرئيسي لتنظيم الشخصية وتحديد السلوك الإنساني. وقد أصبح مفهوم تقدير الذات من بين المتغيرات التي تكتسي أهمية بالغة في مجال علم النفس كون هذا المتغير من بين المفاهيم التي نستطيع من خلالها الحكم على شخصية الفرد وسلوكه والتنبؤ بما يمكن أن يسلكه.

ومن هنا جاء تحديد هدف البحث مرتبطا بمتغير آخر هو التوافق النفسي حيث نعتقد أن هناك ارتباطا قائما بين مستوى تقدير الذات والتوافق النفسي، كون مفهوم التوافق النفسي هو مفهوم مركزي في علم النفس عامة وفي الصحة النفسية خاصة، وهو لصيق جدا بمفهوم الشخصية السوية ومرتبطة بها ارتباطا وثيقا، وبهذا يكون التوافق هو الطريقة التي بواسطتها يصبح الفرد أكثر كفاءة في علاقته مع بيئته، بحيث يؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به مما يؤدي إلى خفض التوتر والتحرر من الضغوطات والصراعات وفهمه لذاته وتقديره لها ومواجهة مشكلاته واكتساب القدرة على اقتحام المواقف الجديدة بذكاء، ومرونة، وحسن تصرف، وهذا سواء في الأسرة أو المدرسة أو الجامعة، ونظرا لما يلعبه تقدير الذات والتوافق النفسي من دور مهم في حياة الطالب الجامعي، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على هذه الفئة- طلاب الجامعة- والتي تعتبر شريحة هامة وآمال المجتمع ومستقبله.

ولذلك قمنا بهذه الدراسة التي بدأناها بالجانب النظري وفيه حددنا فيه إشكالية الموضوع والفرضيات، كما بينا أهداف الدراسة وأهميتها وحدودها، وقمنا بتعريف مصطلحات الدراسة تعريفا إجرائيا يسهل على القارئ موضوع الدراسة، وكذا الدراسات السابقة، ومن خلال ذلك برزت متغيرات البحث (تقدير الذات والتوافق النفسي).

أما الجانب الميداني فيتكون من فصلين :

الفصل الرابع، وفيه استعراض الإجراءات المنهجية للدراسة وذلك للتطرق للمنهج ثم الدراسة الإستطلاعية، ثم الدراسة الأساسية ومجتمع الدراسة وعينتها وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات، والفصل الأخير تناول عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها وتطرقنا أخيرا إلى خلاصة لأهم النتائج المتحصل عليها، إضافة إلى قائمة المراجع ثم إرفاق الملاحق الخاصة بالموضوع.

الجانِب النظري

الفصل الأول:

الإشكالية وإعتباراتها

- 1- تحديد مشكلة الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- حدود الدراسة
- 6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
- 7- الدراسات السابقة

من خلال هذا الفصل سنتطرق إلى عرض الإشكالية والتساؤلات وفرضيات الدراسة وكذا الأهداف والأهمية المسطرة للبحث الحالي، إلى جانب حدود الدراسة والتعاريف الإجرائية لمتغيرات البحث زيادة عن الدراسات السابقة.

1- تحديد مشكلة الدراسة:

« تمثل فئة المتدربين الثروة الجوهرية للمجتمع، وعليها يقع العبئ الأكبر في النهوض بهذه الأمة، وإحداها لأعلى مستويات التطور والرقي، وبعد طلبة الجامعة إحدى هذه الفئات مايدعو لضرورة الإهتمام بها، والحرص على تمتعها بمستوى مناسب من التوافق والصحة النفسية ». (حمري، 2012، 5)

فلتقدير الذات أهمية في تنمية شخصية سوية وذات فعالية قادرة على استثمار الطاقات وتوظيف القدرات والإمكانيات بما يحقق لنا ولمجتمعنا العلو والرفعة والتقدم بما يتماشى ومتطلبات العصر، فإذا نظرنا إلى هذا المفهوم بإعتباره مفهوما سيكولوجيا نجد أنه يرتبط بمتغيرات متباينة. (الحميدي، 2003، 2)

وطبقا لذلك فإن مفهوم تقدير الذات يعد من أهم الأبعاد المتعلقة بشخصية الإنسان، حيث يرى "ألبرت" أن تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد، ويعتبر البعض أن تقدير الذات الإيجابي هام وأساسي جدا لدرجة يحضى بها الفرد على هدوء حياته من خلال فهمه لذاته وتقديره لها.

وقد حاولت العديد من الدراسات الربط بين تقدير الذات وبعض المفاهيم منها دراسة "رونزبورج" (1965م) التي طبقت على (5024) مراهقا ومراهقة من الأمريكيين، التي بينت وجود علاقة بين تقدير الذات والعديد من المتغيرات النفسية والإجتماعية، كالقلق ودرجة تقبل الفرد لميول والديه، أما دراسة كوهن (1959م) على عينة من الطلاب الجامعيين فقد بينت أن التلاميذ الذين يسجلون تقديرا منخفضا للذات يفضلون إقامة علاقة سلبية مع أساتذتهم ويرون أن دور الطالب هو الإستمتاع بقدر أكثر من المناقشة والمشاركة.

كما لقي تقدير الذات نفس الإهتمام على الساحة العربية، إذ اهتم به "فاروق عبد الفتاح" "محمد دسوقي" (1981م) "سيد الطواب" (1986م) وآخرون. (أمزيان، 2007، 9)

وأمام بروز أهمية هذا الموضوع على ضوء هذه المعطيات تشكل الحافز لدينا للقيام بدراسة هذا الموضوع وربطه بمتغير آخر وهو التوافق النفسي، بحكم أن أهمية هذا العامل تبرز في المجال التربوي عامة، وفي حياة الطالب الجامعي خاصة، إذ أن التوافق النفسي مع متطلبات الحياة الجامعية لذو أهمية خاصة نظرا لما يترتب عليه من نجاح الطالب أو إخفاقه في دراسته الجامعية.

فالطلاب المتوافقون مع الحياة الجامعية بأبعادها المختلفة يتميزون بالإيجابية والنضج والثبات الإنفعالي والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ولديهم دافعية للإنجاز الأكاديمي. (شمسان، 2005، 111)

فالطالب الجامعي إذا توافق أكاديميا فقد حقق ذاته، وعدم توافقه يؤثر على حياته الجامعية كون الجو الجامعي يختلف عن التعليم في المدرسة، فضلا عن المشكلات الدراسية والاجتماعية والنفسية التي تعيق نجاح الطلبة الجامعيين مما يؤدي إلى رسوبهم وسوء توافقهم النفسي، لذلك توصلت معظم الدراسات التي تناولت مشكلة التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة على سبيل المثال دراسة "نيكولاس وراموس" (2007م) حول معرفة العلاقة بين التوافق النفسي مع الحياة الجامعية والفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة، حيث دلت النتائج أن طلبة السنة أولى من ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة، لديهم توافق أعلى مع الحياة الجامعية مقارنة بأقرانهم من منخفضي الفاعلية الذاتية، كما توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال وموجب بين الفاعلية الذاتية والتوافق مع الحياة الجامعية في مختلف السنوات الدراسية الجامعية.

أما دراسة "ولسون وزملاؤه" (wilson, et, al.2007) فقد هدفت إلى معرفة دور كل من تقدير الذات والتفاؤل والإنبساطية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط التي يتعرض لها الطالب الجامعي وتوافقه مع الحياة الجامعية، فأوضحت نتائج الدراسة أن كل من التفاؤل

وتقدير الذات المرتفع من مخففات النواتج السلبية للضغوط التي يتعرض لها الطالب الجامعي، كما أنهما يضعفان من قوة وقيمة العلاقة بين الضغوط والتوافق النفسي مع الحياة الجامعية، وأنهما ينبئان بالتوافق الجيد مع الحياة الجامعية.

وعدم توافق طلبة الجامعة نفسيا ومع الآخرين من المعوقات التي يستوجب عليهم الإسراع في التأقلم معها، إلا أن هذا ليس بالأمر السهل وإنما يتحدد بمتغيرات متعددة ومتنوعة نظرا لتعدد أساليب التنشئة الاجتماعية، كما أن البعض منهم يفتقر إلى المهارات الاجتماعية اللازمة لعملية التفاعل مع أقرانهم، ففي السنوات الأخيرة لوحظت ردود أفعال سلبية سواء بين الطلاب أنفسهم أو بينهم ومدرسيهم، كل هذه العوامل قد تؤثر على التوافق النفسي لديهم ونقص تقديرهم لذواتهم خاصة أن هذه الفئة العمرية يغلب فيها الإندفاع والمجازفة التي مست الجانب النفسي والعلائقي لديهم. (بوشاشي، 2013، 9)

و مما سبق تبرز أهمية الدراسة والبحث في العلاقة بين مفهومي تقدير الذات والتوافق النفسي انطلاقا من طرح التساؤل الرئيس الآتي:

هل توجد علاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي؟

والذي تندرج تحته التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى) ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الشعبة الحالية (أدبي /علمي) ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ ماستر)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الشعبة الحالية (أدبي/ علمي)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ ماستر)؟

2- فرضيات الدراسة

2-1- الفرضية العامة

- توجد علاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى) .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الشعبة الحالية (أدبي/ علمي) .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ ماستر).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الشعبة الحالية (أدبي/ علمي).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ ماستر)

3- أهداف الدراسة

ومن خلال هذه الدراسة سنتوصل إلى تحقيق الأهداف التالية:

- دراسة العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى أفراد العينة.
- دراسة الفروق بين كل من تقدير الذات والتوافق النفسي لدى أفراد العينة في ظل متغيري الجنس والشعبة الحالية والمستوى الدراسي.

4- أهمية الدراسة

تحظى هذه الدراسة بأهمية كبيرة كونها ستقدم إضافة جديدة من خلال دراسة العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى شريحة إجتماعية هامة وهي شريحة طلبة الجامعة ومدى توافقهم مع الحياة الجامعية.

إعطاء صورة عن مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في هذا البحث ومدى توافقها مع عينة الدراسة.

يعتبر هذا الموضوع من المواضيع الهامة والتي لقت اهتماما بالغا من العديد من الباحثين من الناحية النفسية والإجتماعية.

تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في أنه يمكن أن يستفيد المهتمين بالشباب في الوسط الجامعي للتخطيط لبرامج مما يساعدهم في دعم مستوى الصحة النفسية لديهم، ورفع مستوى توافقهم النفسي.

الخروج بنتائج وتوصيات تساعد في تحقيق توافق نفسي لدى الطالب الجامعي وتحسين جوانبه وذلك بمعرفة معوقات التوافق النفسي لديه.

5- حدود الدراسة

- الحدود البشرية: طبقت هذه الدراسة على طلبة ليسانس وماستر من الطور الجامعي.
- الحدود المكانية: جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

6- التعاريف الإجرائية

- **التوافق النفسي:** الدرجة التي سيحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات مقياس التوافق النفسي والذي من إعداد الباحث "هيوم بل".
- **تقدير الذات:** هو التقدير الذي يضعه الطالب الجامعي لنفسه من خلال إجابته على العبارات الموجودة بمقياس تقدير الذات، وحصوله على نتيجة تحدد مستوى تقديره لذاته سواء أكان إيجابيا أو سلبيا.
- **الطالب الجامعي:** هو كل طالب يتابع دراسته في الجامعة، ويتراوح سنه ما بين (18- 22 سنة) .
- **المرحلة الجامعية:** هي تلك المرحلة الدراسية التي يصل إليها كل طالب ناجح في شهادة البكالوريا لإتمام الدراسة في تخصص معين.

7- الدراسات السابقة

1- الدراسات الخاصة بتقدير الذات

1-1- الدراسات العربية:

- دراسة زبيدة أمزيان (2007م):

- بعنوان علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مشكلات المراهقين
- معرفة علاقة تقدير الذات لهم بالمشكلات.
 - الكشف عما إذا كان هناك علاقة بين تقدير الذات بالحاجات الإرشادية، والكشف عما إذا كان هناك فروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة.
- **عينة الدراسة:** تكونت العينة من (200) تلميذ متواجدون بمركز التكوين الكائن بطريق " تازوت"، " الإخوة تزال" وثانوية مصطفى بن بلعيد" بالجزائر.
- **أدوات الدراسة:** استخدمت الباحثة استبيان المشكلات النفسية، استبيان الحاجات الإرشادية من اعداد الباحثة، مقياس تقدير الذات" لكوبر سميث".

• نتائج الدراسة : توصلت الباحثة للنتائج التالية

- وجود علاقة بين تقدير الذات للمراهقين بالمشكلات وبالاحتاجات الإرشادية وفق متغيرات الدراسة.

- توجد فروق بين ذوي تقدير الذات المتدني وذوي التقدير المتوسط في متغيرات الدراسة وفق متغيرات الجنسين. (أميزان، 2007، 6-7)

- دراسة محمد بن عبد الله بن إبراهيم المطوع (2006م):

بعنوان تأثير الطلاق في تقدير الذات لدى الأبناء، حيث تهدف إلى الكشف عما إذا كانت هناك فروق في تقدير الذات بين أبناء المطلقين وغير المطلقين، كما تسعى إلى الكشف عما إذا كانت هناك فروق في تقدير الذات بين أبناء المطلقين وغير المطلقين تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، واستخدم الباحث مقياس تقدير الذات على عينة عشوائية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات لصالح أبناء غير المطلقين أي أن تقدير الذات لدى أبناء المطلقين كان أقل منه لدى غير المطلقين بغض النظر عن يعيش معه هؤلاء بعد الطلاق (الأب أو الأم). (المطوع، 2006، 14-15)

- دراسة الخضير (2000م):

بعنوان فاعلية برنامج تدريبي توكيدي في تنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة مرتفعات الأعراض الاكتئابية، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي توكيدي في تنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعات مرتفعات الأعراض الاكتئابية، التحقق من فاعلية البرنامج التدريبي التوكيدي في خفض درجة الاكتئاب لديهن.

وتكونت عينة الدراسة من (38) طالبة من طالبات جامعة الملك سعود اللاتي تعانين من الاكتئاب، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العمر ودرجة الاكتئاب ودرجة تقدير الذات، احدهما ضابطة والأخرى تجريبية.

واستخدمت الباحثة في الدراسة: مقياس تقدير الذات من إعداد الباحثة، مقياس الاكتئاب الصادر عن مستشفى الصحة النفسية بالطائف من إعداد "فهد الدليم" وآخرين" 1993 البرنامج التدريبي التو كيدي من إعداد الباحثة.

وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق برنامج التدريب التو كيدي وذلك لصالح المجموعة التجريبية. (شعبان، 2010، 119)

– دراسة محمد فتحي عكاشة (1990م):

بعنوان تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لمجموعة من أطفال مدينة صنعاء، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر أشكال الرعاية التي يعيش في كنفها الطفل على تكيف وتكوينه لمفهوم ايجابي عن ذاته، وبالتحديد على تقديره لذاته باعتبار أن تقدير الذات هو أحد المكونات الهامة لمفهوم الذات، كما تهدف الدراسة إلى معرفة أثر نوع الرعاية الاجتماعية للطفل على تقديره لذاته ومعرفة الأثر الذي يتركه حرمان الطفل من أحد الوالدين أو كليهما على تقدير الطفل لذاته، كما هدفت إلى معرفة دور كل من الجنس والعمر الزمني للطفل في تقديره لذاته.

• **عينة الدراسة:** أجريت الدراسة على (197) طفل تتراوح أعمارهم بين (9-12) عاما من أطفال مدينة صنعاء بالجمهورية العربية اليمنية في العام الدراسي (1985م) وتم تقسيم مجموعة الأطفال المختارين من دار رعاية الأيتام وعددهم (42) طفلا إلى 3 أقسام، طبقا لحالة الحرمان بفقد الأب أو الأم أو كليهما، كما تم تقسيم الأطفال في مؤسسة رعاية الأحداث إلى أيتام وغير أيتام.

• **أداة الدراسة:** اعتمدت الدراسة على مقياس "لويك" بهدف قياس تقدير الذات لدى أطفال المدرسة الابتدائية، وقد اختيرت أسئلة المقياس بحيث تغطي المجالات الرئيسية التي تثبت أهميتها بالنسبة للطفل من خلال الدراسات الإرشادية المبكرة.

• نتائج الدراسة:

أظهرت الدراسة أن لنوع الرعاية التي يعيش في كنفها الطفل دورا هاما في تقديره لذاته حيث تمت المقارنة بين ثلاثة أشكال للرعاية متمثلة في الرعاية الأسرية، ودور رعاية الأيتام وأخيرا الرعاية في مؤسسات الأحداث، وأوضحت النتائج أن أعلى المجموعات في تقدير الذات هي مجموعة الأطفال العاديين، يليهم في الترتيب مجموعة الأطفال الأيتام، وتأتي في المؤخرة مجموعة الأطفال المودعين بمؤسسات الأحداث.

- أكدت الدراسة وجود علاقة بين تقدير الطفل لذاته، وتحصيله الدراسي خاصة بالنسبة لمقرري اللغة العربية والرياضيات. (الحميدي، 2003، 71)

- دراسة "محمد شوكت" (1993م):

• عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (150) طالب اختيروا من (388) طالب من طلاب الصف الثاني الثانوي العام بمدينة الإسماعلية بجمهورية مصر العربية.

• أدوات الدراسة: اشتملت أدوات الدراسة على مقياس تقدير الذات لدى المراهقين ومقياس الإتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء، ومقياس العلاقات الإجتماعية بين الطلاب وجميعها من إعداد الباحث، واختبار توني للذكاء، واستمارة المستوى الإجتماعي الإقتصادي للأسرة، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعات الثلاثة في إدراك اتجاهات الآباء التي تتسم بالديموقراطية مقابل التسلطية، والإستقلال مقابل الإتكال، فالمرهقون ذو المستوى المرتفع من تقدير الذات أدركوا اتجاهات الآباء بأنها تتسم بالإستقلال والديموقراطية.

(الحميدي، 2003، 70)

- دراسة محمد فتحي عكاشة (1990م):

بعنوان تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لمجموعة من أطفال مدينة صنعاء، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر أشكال الرعاية التي يعيش في كنفها الطفل على تكيف وتكوينه لمفهوم ايجابي عن ذاته، وبالتحديد على تقديره لذاته باعتبار أن

تقدير الذات هو أحد المكونات الهامة لمفهوم الذات، كما تهدف الدراسة إلى معرفة أثر نوع الرعاية الإجتماعية للطفل على تقديره لذاته ومعرفة الأثر الذي يتركه حرمان الطفل من أحد الوالدين أو كليهما على تقدير الطفل لذاته، كما هدفت إلى معرفة دور كل من الجنس والعمر الزمني للطفل في تقديره لذاته.

• **عينة الدراسة:** أجريت الدراسة على (197) طفل تتراوح أعمارهم بين (9-12) عاما من أطفال مدينة صنعاء بالجمهورية العربية اليمنية في العام الدراسي (1985م) وتم تقسيم مجموعة الأطفال المختارين من دار رعاية الأيتام وعددهم (42) طفلا إلى 3 أقسام، طبقا لحالة الحرمان بفقد الأب أو الأم أو كليهما، كما تم تقسيم الأطفال في مؤسسة رعاية الأحداث إلى أيتام وغير أيتام.

• **أداة الدراسة:** اعتمدت الدراسة على مقياس "لويك" بهدف قياس تقدير الذات لدى أطفال المدرسة الابتدائية، وقد اختيرت أسئلة المقياس بحيث تغطي المجالات الرئيسية التي تثبت أهميتها بالنسبة للطفل من خلال الدراسات الإرشادية المبكرة.

• نتائج الدراسة:

أظهرت الدراسة أن لنوع الرعاية التي يعيش في كنفها الطفل دورا هاما في تقديره لذاته حيث تمت المقارنة بين ثلاثة أشكال للرعاية متمثلة في الرعاية الأسرية، ودور رعاية الأيتام وأخيرا الرعاية في مؤسسات الأحداث، وأوضحت النتائج أن أعلى المجموعات في تقدير الذات هي مجموعة الأطفال العاديين، يليهم في الترتيب مجموعة الأطفال الأيتام، وتأتي في المؤخرة مجموعة الأطفال المودعين بمؤسسات الأحداث.

- أكدت الدراسة وجود علاقة بين تقدير الطفل لذاته، وتحصيله الدراسي خاصة بالنسبة لمقرري اللغة العربية والرياضيات. (الحميدي، 2003، 71)

- **دراسة علاء كفاقي (1989م):**

بعنوان العلاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات المتصلة به، حيث هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين تقدير الذات، والمتغيرات ذات الصلة بتقدير الذات.

• **عينة الدراسة:** تكونت من (153) طالبة من المرحلة الثانوية وهن قطريات ومن الجنسيات العربية الأخرى.

• **أدوات الدراسة:** طبق على عينة الدراسة عدد من المقاييس هي مقياس التنشئة الوالدية من إعداد الباحث، مقياس الأمن، مقياس تقدير الذات "كوبر سميث".

• **نتائج الدراسة:** كشفت الدراسة أن التنشئة الوالدية، كما يدركها الأبناء، تؤثر في درجة تقدير الطالبات لذواتهن. (فؤاد، 1998، 198)

1-2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة ellis.s.j (1999م):

بعنوان مفهوم تقدير الذات عند المراهقين دراسة نيوزيلندية، حيث تهدف هذه الدراسة إلى بحث أساليب تقدير الذات عند المراهقين، ومعرفة إلى أي مدى تتوافق آراؤهم أو تتعارض مع النظريات الحالية لعلماء النفس في تقدير الذات، واستخدم الباحث في دراسته، أسلوب المقابلة من خلال الحصول على الموافقة من الأبوين في مشاركة الطلاب في المقابلة وتكون عينة الدراسة من (24) طالبا في عمر (14) سنة إلى (15) سنة من مدرستين ثانويتين في مقاطعة "وايكاتوا" بنيوزيلندا، وذلك لمعرفة مفهومهم عن تقدير الذات، وقد أسفرت النتائج عن: اقترح (19) طالبا أن سلوك الفرد في المدرسة يتعلق بتقديره لذاته، كما اقترح (8) طلاب أن الحصول على درجات مرتفعة أو النجاح في المدرسة يعطي للفرد تقدير ذات مرتفع. يرى خمسة من الطلاب أن تقدير الذات يعتمد على العوامل الداخلية للفرد، وبالتالي فتقدير الذات يعتبر بعيدا عن أي عوامل اجتماعية، ويرى آخرون أن تقدير الذات يرتبط بالمقارنة مع الآخرين. (شعبان، 2010، 118-119)

- دراسة جوزيف وآخرون (1992م):

بعنوان الجنس والذات، حيث تهدف هذه الدراسة إلى تعرف الفروق بين الذكور والإناث في متغير تقدير الذات، وبلغت العينة (43) رجلا و (47) امرأة، وقد استخدم الباحثون مقياس

تقدير الذات" لرونزبورغ 1965"، مقياس القدرات الإجتماعية الرياضية، الإبداعية الأكاديمية" حيث أسفرت نتائج الدراسة إلى:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية على مقياس القدرات لصالح عينة الرجال الذي أدى إلى ارتفاع تقدير الذات لديهم، بمعنى أن إدراك الرجال لقدراتهم الإجتماعية والإبداعية والرياضية والأكاديمية، أدى إلى إرتفاع تقديرهم لذواتهم وامتدادا لهذه الدراسة قام " جوزيف وزملاؤه" بدراسة ثانية كان هدفها التحقق من صحة نتائج الدراسة الأولى ولكنهم اعتمدوا في هذه الدراسة على عينة بلغت (30) رجلا، (35) امرأة، واستخدموا مقياس تقدير الذات لرونزبورغ (1965) وقائمة بها مجموعة من الكلمات يطلب من المفحوصين كتابة بعض الجمل عن كل كلمة داخل هذه القائمة، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى، وجود فروق ولكنها غير دالة احصائيا بين الرجال والنساء في متوسط درجات تقدير الذات، وعلى الرغم من أن نتائج الدراسة الثانية لم تتفق مع نتائج الدراسة الأولى، فإنه يمكن القول أن هناك فروقا بين الجنسين في تقدير الذات لصالح الذكور، ويفسر ذلك بأن الإرتفاع لتقدير الذات لدى الذكور كونهم يرون أنفسهم أكثر قدرة في الإعتماد على النفس. (شفقة، 2008، 80)

- دراسة blacak.kalanekconstance (1996م) :

بعنوان تقدير الذات، وعلاقته بالنوع، والحالة الاجتماعية، العرق، أصل العرق صفات العائلة، والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، حيث هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين تقدير الذات، ومتغيرات النوع والحالة الاجتماعية والاقتصادية الأصل العرقي وخصائص أو مميزات العائلة والتحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (90) طالبا من طلاب مدرسة متوسطة أغلبيتهم من اللون الأبيض (54%) و(18%) ذوي اللون الأسود وآخرين بنسبة (15%) واستخدم الباحث في الدراسة، استبيان تقدير الذات الذي طوره كل من "دبوا" فليبس"، " وليمز" (1995).

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن تقدير الذات عادة ما يكون له اتجاهات متعددة

- تمثل العائلة القوة الدافعة لتنمية تقدير الذات الأكاديمي

- لا يوجد فرق بين تقدير الذات عند الإناث والذكور يعزى للحالة الاجتماعية والإقتصادية، أما الطلاب الذين يعيشون بمفردهم في المنزل بعد المدرسة لفترة طويلة من الوقت لديهم انحراف في تقديرهم لذاتهم، وتقدير الذات للشكل الخارجي هام جدا للطلاب الذين يكون أمهاتهم متعلمات تعليم جامعي أو عال. (شعبان، 2010، 117)

- دراسة willy (1986م):

بعنوان دراسة مقارنة لمفهوم الذات بين المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مفهوم الذات بين المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين من طلبة المرحلة الثانوية، والتعرف على مفهوم الذات بين الطلبة الذكور والطالبات الإناث في المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث في البحث الحالي محك التحصيل لتحديد التفوق، واعتبر أن الفرد متفوق في حالة حصوله على معدل يبلغ (85%) فأكثر في مواد اللغة العربية والعلوم والرياضيات، وأنه يعتبر غير متفوق إذا حصل على معدل (50%) في المواد الثلاثة السابقة، كما استخدم مقياس مفهوم الذات الذي صممه د. "موسى جبريل" وتم اختيار أفراد العينة بعد الإتفاق على محك التفوق من واقع السجلات الدراسية في المدارس الثانوية في مدينة العين، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية، أن هناك فروق بين المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين من حيث مستوى مفهوم الذات وهذا الفرق لصالح المتفوقين دراسيا أي أن المتفوقين دراسيا أفضل من حيث مستوى مفهوم الذات من أقرانهم غير المتفوقين، وأن هناك فروقا حقيقية بين الذكور والإناث من حيث مستوى مفهوم الذات، وأن هذه الفروق لصالح الذكور، أي أن الذكور بوجه عام أفضل من زميلاتهم الإناث من حيث مفهوم الذات.

(القاضي، 2009م:116)

- دراسة سافيدار (1980م):

بعنوان تأثير الدفئ والسيطرة الوالدية المدركة على تقييم الذات للذكور المراهقين في "بورتوريكو"، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة وقياس إدراك احساس المراهقين بوالديهم فيما

يتعلق بأبعاد الدفئ والتحكم الوالدي، ومدى علاقة ذلك بتقدير المراهقين لذواتهم وكفائتهم الذاتية.

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (208) من الذكور المراهقين الذين تم اختيارهم من أربعة مدارس خاصة، وثلاثة مدارس عامة من مدينة " سان جون" في "بورتوريكو" وترواحت أعمار الطلبة بين (13-19) عام .

- أدوات الدراسة: استخدم الباحث كلا من المقاييس الأربعة للقبول أو الرفض الوالدي وهي أداة للتقدير الذاتي لبعد الدفئ الوالدي، بالإضافة إلى استخدام أيضا أربعة مقاييس من تقدير الأطفال الخاص بقائمة السلوك الوالدي " لشايفر" وكذلك مقاييس للتقييم الذاتي ومقاييس رونزبورغ" لتقدير الذات، وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين ادراك المراهقين للدفئ الوالدي وتقدير الذات لديهم.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائيا بين إدراك المراهقين للدفئ الوالدي، وبين الكفاءة الذاتية السلبية بينهم.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائيا بين ادراك المراهقين للتحكم الوالدي، وبين تقدير الذات لديهم.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين ادراك المراهقين للتحكم الوالدي وبين الكفاءة الذاتية السلبية لديهم. (تونسية، 2012، 29-30)

2- الدراسات الخاصة بالتوافق النفسي:

2-1- الدراسات العربية:

- دراسة ميرفت عبد ربه عايش مقبل (2010م):

بعنوان التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة، حيث هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي وأبعاده وقوة الأنا وكل من المتغيرات، (عدد الإصابة بالمرض، نوع مرضى السكري، مستوى الدخل، المستوى

التعليمي، العمر، النوع) لدى مرضى السكري، وبلغت عينة الدراسة (300) مريض ومريضة، اختيروا بطريقة عشوائية، وللوصول إلى نتائج الدراسة قامت الباحثة بتطبيق مقياس التوافق النفسي من اعداد "زينب شقير"(2003م) ومقياس قوة الأنا "لبارون" ترجمة " أبو ناهية وموسى (1988) واستخدمت الباحثة أساليب احصائية عديدة منها الأساليب الوصفية (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية) والأساليب التحليلية الإستدلالية- اختبار-ت-، اختبار التباين الأحادية معامل الارتباط بيرسون) كما استخدمت الباحثة بعضا من اختبارات المقارنة البعدية اختبار شيفيه، اختبار دوناتس) وقد توصلت الدراسة لعدة نتائج من أهمها مايلي

- وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين التوافق النفسي وأبعاده (الشخصي، الصحي الأسري، الإجتماعي، التوافق العام) وقوة الأنا لدى مرضى السكري.
- وجود فروق دالة احصائيا في التوافق النفسي وبعد التوافق الصحي وعدد سنوات الإصابة بمرض السكري.
- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في التوافق النفسي وأبعاده والفروق لصالح الذكور.
- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث بالنسبة لقوة الأنا والفروق لصالح الذكور. (يحي، 2015، 20)
- دراسة آسيا بنت علي راجح بركات (2009م):

بعنوان التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الإقتصادي والمعدل التراكمي، حيث تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة وكذا التعرف على تأثير كل من (المعدل التراكمي، الحالة الاجتماعية، الحالة الإقتصادية) في تباين الدرجات التي يحصل عليها جميع أفراد العينة في التوافق النفسي العام، وتكونت عينة الدراسة من (105) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى، واستخدمت الباحثة استمارة للبيانات

الشخصية تناولت المتغيرات المرغوب دراستها المرتبطة بالتوافق النفسي من اعداد الباحثة بالإضافة إلى مقياس التوافق النفسي "لزينب شقير" (2003م)، وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية

- ما يقارب (82%) من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى لديهن شعور مرتفع بالتوافق النفسي.

- التوافق النفسي العام الذي يتضمن الشعور بالتوافق الشخصي والإنفعالي والتوافق الصحي(الجسمي) والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي لا يختلف لدى عينة الدراسة باختلاف متغير المعدل التراكمي والحالة الاجتماعية والحالة الاقتصادية. (يحي، 2005، 21)

- دراسة عبد الرحمان بن محمد بن سليمان البليهي (2008م):

بعنوان أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالتوافق النفسي والتي كانت تهدف إلى التعرف على أفضل أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها تلاميذ المرحلة الثانوية في مدينة بريدة بالمملكة العربية السعودية لدى كل من الأب والأم والوالدين معا وتقدير مستوى التوافق المنزلي والصحي والاجتماعي والإنفعالي حسب مقياس " هيوم- بل للتوافق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وتحديد طبيعة العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها تلاميذ المرحلة الثانوية، وتوافقهم النفسي، فضلا عن التعرف على العلاقة بين الفروق في بعض الخصائص الديموغرافية وكل من أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها التلاميذ والتوافق النفسي لديهم، واقتصرت عينة الدراسة على تلاميذ المرحلة الثانوية الحكومية بجميع مستوياتها وفروعها العلمية والأدبية والشرعية وغيرها، كما تناولت الفئة العمرية (15-21) من السنة الأولى ثانوي والسنة الثانية ثانوي والسنة الثالثة ثانوي، بالإعتماد على مقياس " أمبو" لأساليب المعاملة الوالدية من وجهة نظر الأبناء وقام العريني بتقنيته على البيئة السعودية واختبار التوافق للطلبة من اعداد "هيوم-بل" وقام السيد "عبد القادر زيدان" بتقنيته على البيئة السعودية، وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

- أن أفضل أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها تلاميذ المرحلة الثانوية في مدينة "بريدة" هي التوجيه للأفضل ثم التشجيع والتسامح ثم التعاطف الوالدي، وأن الأبناء متوافقون في جميع محاور التوافق المنزلي والصحي والإجتماعي والإنفعالي والتوافق بوجه عام، وأن محاور التوافق الأربعة لها علاقة ايجابية بأساليب المعاملة الوالدية الإيجابية، وأن جميعها أيضا لها علاقة سلبية بأساليب المعاملة الوالدية السلبية سواءا من جانب الآباء أو الأمهات كما أظهرت نتائجها وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض الخصائص الديموغرافية مثل الفروق في الفئات العمرية للتلاميذ والتخصص وكل من أساليب المعاملة الوالدية والتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في مدينة بريدة. (حولي، 2012، 89)

- دراسة الجماعي (2000م):

بعنوان الإغتراب النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والإجتماعي لدى الطلاب اليمنيين والعرب الدارسين بالجامعات اليمنية، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعريف على درجة الإغتراب والتوافق النفسي للطلاب اليمنيين والعرب ذكورا وإناثا في مختلف التخصصات علمي وأدبي ومعرفة طبيعة العلاقة بين الإغتراب والتوافق للطلاب اليمنيين والعرب، حيث تكونت عينة الدراسة من (351) طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائيا من بعض الجامعات اليمنية الحكومية والأهلية، وقد احتوت العينة على (281) طالب وطالبة عربية، وكان عدد الطلاب في القسم الأدبي (221) طالب وطالبة وفي القسم العلمي (130) طالبا وطالبة وكان عدد الذكور في العينة (192) وعدد الإناث (159) طالب وطالبة.

وقد قام الباحث ببناء مقياسين الأول للإغتراب النفسي ويتكون من (80) فقرة موزعة على ستة محاور والثاني مقياس التوافق النفسي الإجتماعي ويتكون من (82) فقرة موزعة على ستة محاور، وقد تم التأكد من صدق المقياسين وذلك بعرضهما على مجموعة من المتخصصين في علم النفس، وتم التأكد من ثباتهما باستخدام معاملات ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس للإغتراب (0.94)، ومعامل ثبات مقياس التوافق (0.93) وكانت أهم نتائج هذه الدراسة مايلي:

- هناك علاقة سلبية عكسية ذات دلالة احصائية بين الإغتراب والتوافق النفسي لدى الطلاب العرب واليمنيين.

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب اليمنيين والعرب على مقياس التوافق الكلي ومحاوره الستة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات اليمنيين الأكثر اغترابا والأقل اغترابا في التوافق النفسي عند مستوى دلالة (0.05) ولصالح الطلاب أقل اغترابا.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب في التخصص العلمي والأدبي عند مستوى دلالة (0.05) على مقياس التوافق الكلي وعلى محاوره الستة التوافق الأسري، التوافق الدراسي، التوافق مع الآخرين، التوافق الانفعالي التوافق الصحي والجسمي، التوافق القيمي. (الحجار، 2004، 65-66)

- دراسة عبد الكريم قريشي(1999م):

بعنوان مشكلات التوافق لدى المراهق الجزائري في المدرسة الثانوية، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة معاناة طلاب التعليم الثانوي من مشكلات التوافق الشخصي والإجتماعي وعلاقة هذه المشكلات باختلاف التخصص ونوع الجنس والمستوى الاقتصادي والإجتماعي للطلاب تضمنت الدراسة التساؤلات التالية:

- هل يعاني المراهق الجزائري في المدارس الثانوية من مشكلات التوافق الشخصي والإجتماعي؟

- هل تختلف هذه المشكلات إن وجدت باختلاف التخصصات العلمية؟

- هل تختلف هذه المشكلات إن وجدت باختلاف المستوى الاقتصادي والإجتماعي؟

- هل تختلف هذه المشكلات إن وجدت باختلاف الجنس؟

واتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي ولقد توصل الباحث إلى نتائج مفادها أن المراهق الجزائري بالتعليم الثانوي يعاني بينما يقل تأثير عوامل أخرى كمتغير التخصص العلمي ومتغير الجنس. (الجموعي، 2013، 17)

- دراسة صالح مرحاب (1984م):

بعنوان التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح عند عينة مكونة من 432 طالب وطالبة مناصفة بين الجنسين بالمؤسسات التعليمية بولاية الرباط، وتراوح أعمارهم بين 14 و 21 سنة، حيث تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة التي قد تكون بين مظاهر التوافق الشخصي ومستوى الطموح لدى المراهقين المغاربة من كلا الجنسين والفروق بين من لهم طموح مرتفع ومن لهم طموح منخفض من حيث التوافق النفسي العام، وقد استخدم الباحث اختبار التوافق "لهيوم بل" واستبيان مستوى الطموح "لكاميليا عبدالفتاح"، وأوضحت نتائج الدراسة أن هناك علاقة موجبة دالة احصائيا بين التوافق النفسي العام ومستوى الطموح لدى المراهقين والمراهقات بالمغرب، كما أوضحت وجود علاقة موجبة بين جميع أبعاد التوافق المنزلي، الصحي الاجتماعي، الإنفعالي، مستوى الطموح، وتوصل أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى الطموح العالي والطموح المنخفض فيما يتعلق بمستوى التوافق العام لدى المجموعتين (ذكور، إناث) غير أن الباحث وجد اختلافا في التوافق بين الجنسين، ويرجع هذا الاختلاف إلى نظرة المرأة والرجل إلى الحياة. (النيل، 1984:274)

- دراسة منيرة أحمد حلمي (1967م):

بعنوان التوافق النفسي للطالبة الجامعية وعلاقته بمجموعة من المتغيرات التي من بينها التحصيل الدراسي، حيث بلغ قوام العينة (880) من طالبات السنوات الدراسية الأولى والثانية والثالثة من كلية البنات جامعة عين شمس، وتراوح أعمارهن (17-21) سنة، وقد أسفرت النتائج أن الارتباط بين تحصيل الطالبات وبين توافقهن هو ارتباط سلبي ويعني أنه كلما زادت درجة التحصيل ومستواه قلت مشكلات التوافق عند الطالبة مع ملاحظة أن هذه الارتباطات كانت غير دالة إحصائيا. (النيل، 2009م:78-79)

2-2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة boey (1999م) :

حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي لدى مرضى السكري والإكتئاب وذلك على عينة من مرضى السكري الصينيين، حيث تكونت عينة الدراسة من (101) مريضاً من مرضى السكري، تراوحت أعمارهم بين (20-75) سنة بواقع (49) إناث و(52) ذكور وهم مرضى سكري يعانون منه فترة طويلة استخدم الباحث مقياس لتحديد أعراض الإكتئاب من إعداد "فيرارو" ومن نتائج الدراسة أن أعراض الإكتئاب كانت لديهم أعلى بكثير من أفراد ليس لديهم مرض السكري مع التجانس في المتغيرات الدخيلة والوسيطية، وتبين أيضاً أن أفراد العينة الذين يعانون من أعراض الإكتئاب ينتشر لديهم السلبية والإنطوائية وصعوبة الاندماج مع المجتمع. (مقبل، 2010م:53)

- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال إستعراض الدراسات السابقة التي قد تناولت مواضيع مشابهة ومقاربة إلى حد ما مع موضوع دراستنا الحالية التي تناولت في محتواها موضوع تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

الدراسات التي تناولت تقدير الذات

- من حيث الهدف: كانت الدراسات معظمها مختلفة من حيث الهدف.
- من حيث العينة: فكانت العينة في معظم الدراسات مختلفة من حيث العمر والجنس نذكر منها (دراسة محمد شوكت 1993)، (دراسة علاء الكفافي 1989)، دراسة (محمد فتحي عكاشة 1990)، (دراسة زوبيدة امزيان 2007)، أما الدراسات التي تناولت دراسة الطالب الجامعي، نجد دراسة (الخضير 2000)، التي تهدف إلى تنمية تقدير الذات لدى الطالب الجامعي.

- من حيث الأدوات والمقاييس والأساليب الإحصائية: نلاحظ تعدد الأدوات والمقاييس حيث نجد أغلب الدراسات استخدمت مقياس تقدير الذات لدى المراهقين، مقياس "لويريك"

الذي يهدف لقياس تقدير الذات لدى أطفال المدرسة الابتدائية، أما الدراسات التي كانت متشابهة مع دراستنا من حيث الأساليب الإحصائية نجد دراسة (علاء الكفافي 1989) الذي استخدم مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث"، دراسة زوبيدة امزيان (2007) التي استخدمت مقياس "كوبر سميث".

- من حيث النتائج: جاءت معظم الدراسات مختلفة عن موضوع دراستنا من حيث النتائج المتحصل عليها.

الدراسات التي تناولت التوافق النفسي:

- من حيث الهدف: كانت أغلبها مختلفة كدراسة (صالح مرحاب 1984)، دراسة (عبد الكريم قريشي 1999) حيث هدفت إلى معرفة معاناة طلاب التعليم الثانوي، أما دراسة عبد الرحمان بن محمد بن سليمان البليهي (2008) فهدفت إلى التعرف على أفضل أساليب المعاملة الوالدية.

- من حيث العينة: الدراسات التي تناولت نفس عينتنا نذكر منها دراسة (منيرة أحمد حلمي 1967) بحيث تكونت العينة من طالبات السنوات الدراسية الأولى والثانية والثالثة من كلية بنات عين الشمس، دراسة (الجماعي 2000) التي تناولت (351) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيا من بعض الجامعات اليمنية والحكومية والأهلية.

- من حيث الأدوات والأساليب الإحصائية: نجد هناك من تشابهت مع دراستنا نذكر منها دراسة (صالح المرحاب 1984) حيث استخدم الباحث اختبار التوافق "لهيوم- إم بل" ودراسة (عبد الرحمان بن محمد بن سليمان البليهي 2008) الذي استخدم اختبار التوافق للطلبة من اعداد "هيوم- بل"، أما باقي الدراسات الأخرى فقد جاءت أغلبها مختلفة.

- من حيث النتائج: فكانت أغلب الدراسات مختلفة مع موضوع دراستنا، كدراسة (آسيا بن علي راجح بركات 2009)، دراسة (مرفت عبد ربه عايش مقبل 2010) إذ توصلت نتائج دراستها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور ودرجات الإناث في التوافق

النفسي، في حين نحن توصلنا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي
تعزى لمتغير الجنس.

وأخيرا نجد أن معظم الدراسات الأجنبية لم تتفق مع دراستنا لا من حيث الهدف ولا العينة
ولا الأساليب الإحصائية ولا من حيث النتائج.

الفصل الثاني

تقدير الذات

- تمهيد

- 1- مفهوم الذات
- 2- بعض المفاهيم المتقابلة مع مفهوم الذات
- 3- مفهوم تقدير الذات
- 4- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
- 5- أهمية تقدير الذات
- 6- مستويات تقدير الذات
- 7- العوامل المؤثرة في تقدير الذات
- 8- مصادر تقدير الذات
- 9- نظريات تقدير الذات
- 10- قياس تقدير الذات

- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مفهوم الذات كحجر الزاوية في الشخصية الإنسانية، وهو من أهم العوامل التي تؤثر في السلوك الإنساني وفي توافقه الشخصي والاجتماعي، هذا المفهوم يساعد على معرفة الجوانب والخصائص الفردية وهو شرط أساسي للصحة النفسية والبدنية لكل شخص وسوف نتطرق في هذا الفصل إلى موضوع تقدير الذات من خلال تناول بعض المفاهيم المرتبطة بهذا الموضوع كالذات، وصورة الذات، الوعي والشعور بالذات، وتأكيد الذات.... إلخ وأهمية تقدير الذات، والعوامل المؤثرة في تقدير الذات، وأهم مصادرها ومستوياتها وكذا نظرياتها باعتبار أن هذا المفهوم له الأثر الواضح على المواقف التعليمية والنشاطات البيداغوجية.

1- مفهوم الذات:

1-1 التعريف اللغوي:

ذات الشيء حقيقته وخاصيته وذات الشيء نفس الشيء عينه وجوهره. فهذه الكلمة لغويا مرادفة لكلمة النفس والشيء، ويعتبر الذات أعم من الشخص لأن الذات تطلق على الجسم وغيره والشخص لا يطلق إلا على الجسم فقط.

2-1 التعريف الاصطلاحي:

- "تعريف المشيخي" (2003م) بأنها المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسيما وعقليا واجتماعيا في ضوء علاقتنا بالآخرين.

- "تعريف أبو مغلى" (2002م) بأنه تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورية والتعميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعبيراً نفسياً لذاته.

- "تعريف فهمي" (1976م) بأن الذات هي فكرة الفرد عن نفسه وما تتصف به من قدراته وإمكانياته، وعن علاقاته بغيره من الناس، وعن نظريته لذاته كما يجب أن تكون.

(القاضي، 2009، 57-58)

- "تعريف ولمان" (1973م) مفهوم الذات بأنه تقييم الفرد لنفسه.

- "تعريف مصطفى فهمي" (1976م) أن مفهوم الذات هو مجموع إدراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها، ويتكون من خبرات إدراكية وانفعالية تتركز حول الفرد بإعتباره مصدر الخبرة والسلوك.

- "تعريف حامد زهران" (1977م) أن الذات هي الشعور والوعي بكيونة الفرد، وهي تنمو وتتفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي، وتتكون بنيتها نتيجة للتفاعل مع البيئة.

- "تعريف كمال الدسوقي" (1979م) أن الذات هي الشخص على النحو الذي يحس ويدرك ويفكر بنفسه.

- "تعريف طه عبد العظيم" (1987م) الذات بأنها تنظيم إدراكي يتضمن جميع الأفكار والوجدانيات والترويعات لدى الفرد، والتي تعبر عن تصوره لخصائصه البدنية والعقلية ولكل أنماط سلوكه المختلفة.

- "تعريف موسى جبريل" (1993م) إلى أن الذات مفهوم فرضي يشير إلى منظومة معقدة من العمليات الجسدية والنفسية المميزة للفرد.

- "تعريف سوبر وآخرون" (1993م) إلى أن مفهوم الذات تصور كلي متناغم يتشكل من إدراكات وخصائص الفرد وعلاقاته مع الآخرين، وفي مختلف جوانب الحياة، والقيم المحددة لهذه الإدراكات، ويعني بذلك عملية متغيرة ومرنة، وبصفة عامة تعتبر خبرات الذات المادة الخام التي يتشكل منها مفهوم الذات، والذات الواقعية هي مفهوم الذات التي يأمل الفرد التحلي بها.

وبإستعراض التعريفات الخاصة بمفهوم الذات يمكن تعريف الذات بأنه مجموعة الصفات الإيجابية والسلبية التي يعتقد الفرد أنه يتصف بها وتتشكل من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به. (الحري، 2003، 15)

2- بعض المفاهيم المتقابلة مع مفهوم الذات:

2-1 صورة الذات:

حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي فإن صورة الذات هي الذات كما يتصورها أو يتخيلها صاحبها، وقد تختلف صورة الذات كثيرا عن الذات الحقيقية.

إن لصورة الذات أهمية كبيرة في تكوين شخصية الفرد، إذ على أساسها يشكل كل واحد منا فكرته عن نفسه، ويبدى سلوكا متميزا يتمشى وتلك الصورة، غير أن هذه الصورة المأخوذة ليست ثابتة بل تكون متجددة ودائمة التغيير أو بالأحرى ديناميكية.

ولقد قسم "طومى" صورة الذات إلى:

- صورة خاصة: وتتضمن الشعور بالذات وإدراكها عن طريق التعبير عن الميل والتقدير الذاتي.

- صورة إجتماعية: يقصد بها ما يمثله دور الآخرين في تحديد إدراك الفرد لذاته.

2-2 الوعي أو الشعور بالذات:

يرى فاخر عاقل أن الشعور بالذات يكون مرادفا للحالات الوجدانية الأقل أو الأكثر ثباتا والتي تسعى للإحتفاظ بشرط النجاح والإمتلاكات المرغوبة والتطلعات الشخصية والشعور بالذات هو الوعي بالذات خاصة في مجال العلاقات الإجتماعية.

2-3 تأكيد الذات:

يعتبر تأكيد الذات كالحافز للسيطرة، التفوق أو البروز بالنسبة للآخرين وهو دليل على المعرفة التامة لنقاط القوة والضعف للذات، ويوضح "ابراهيم أبو زيد" بأن تأكيد الذات هو قدرة الفرد على التعبير الملائم عن مشاعره وأفكاره وآرائه ومواقفه اتجاه الأشخاص والأحداث بناءا على رؤيته لنفسه وتقييمه لتقدير الآخرين له، فتأكيد الذات وفقه هو ذلك الدافع الذي يجعل الإنسان في حاجة إلى التقدير والإعتراف، والاستقلال والاعتماد على النفس، وهو أيضا تلك الرغبة في السيطرة على الأشياء والسعي الدائم نحو ايجاد المكانة والقيمة الإجتماعية، هذا ويميل "جانيت" إلى القول بأن تأكيد الذات يعني أن يتخذ الفرد موقفا يحافظ من خلاله على حقوقه دون الإعتداء على حقوق الآخرين بحيث يتصرف بطريقة ايجابية على الرغم من وجهات النظر المعارضة.

2-4 تقبل الذات:

حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي فإن تقبل الذات هو رضا الفرد عن نفسه وعن صفته وقدراته وإدراكه لحدوده، وهو اتجاه يكونه المرء الراضي عن نفسه، وعن استعداداته والمدرّك لحدوده ومعارفه، وهو أيضا اتجاه الفرد نحو نفسه ونحو خصائصه الشخصية.

2-5 فعالية الذات:

يقصد بفعالية الذات حسب "محمد سيد عبد الرحمان" كفاءة الذات وهي عبارة عن تكوين نظري يسهم في تغيير السلوك، ووفقا لذلك فإن درجة الفعالية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد في مواجهة المشكلات التي تعترضه، كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب

على تلك المشكلات، ويؤكد "سيد عبد الرحمان" على أن فعالية الذات لا تحدد نمط السلوك فحسب، ولكنها تحدد أيضا أنماط السلوك الأكثر فعالية.

2-6 تحقيق الذات:

يقصد بتحقيق الذات إذلالها وما يصاحبه من شعور بالنقص وإحساس بالدونية، وهو كذلك حط المرء من شأن نفسه وإحساسه السلبي نحو ذاته، فعدم إشباع الحاجات وخاصة الحاجة إلى التقدير، من شأنه أن ينمي الشعور بالنقص والدونية، كما يساهم أفراد المجتمع في تشكيل وتدعيم هذا الشعور. (حمري، 2012، 12-13)

2-7 تحقيق الذات:

يرى ماسلو أن تحقيق الذات هو تحقيق الإمكانية التي يراها الفرد في نفسه. أما روجرز (1959) فيقول أن "الدافع الرئيسي للإنسان هو الحاجة إلى تحقيق الذات فالإنسان يعبر تحت ظروف مناسبة عن قيم أعلى لما هو متضمن بالغرائز الأولية لحفظ الذات، أي تجنب الألم والبحث عن اللذة الحسية." في حين يرى "جولد ستاين" أن تحقيق الذات هو الدافع الوحيد لدى الكائن الحي، وما الجوع والعطش والجنس والقوة وغيرها، إلا مظاهر لهدف أسمى هو تحقيق المرء لذاته.

2-8 تقدير الذات:

الصعوبات التي يواجهها الفرد في حياته الدراسية أو المهنية، تعكس غالبا نقصا في الدافعية أو في الأداء اتجاه المهمة المطالب بإنجازها، في حين النجاح الدراسي أو المهني يتوقف بدرجة كبيرة على الصورة التي نحملها حول ذواتنا، فامتلاك مشاعر ايجابية قيمة حول الذات، يظهر أنه من المهم معرفة إدراك رأي الفرد حول ذاته.

يكون الأفراد منذ طفولتهم صورة حول ذواتهم مقامة أساسا على الطريقة التي يعاملون بها من طرف أشخاص آخرين كان لهم دور في حياتهم، كالأولياء، المعلمين، الأصدقاء فالتقييم الإيجابي أو السلبي حول صورة الذات هو الذي يكون تقدير الذات. (نفس المرجع، 2002، 93)

3 - مفهوم تقدير الذات:

لقد تعددت وكثرت تعاريف تقدير الذات من جانب الباحثين والمشتغلين بالدراسات النفسية، ولاسيما المهتمين بمجال الشخصية، ويمكن أن نشير إلى جانب من هذه التعريفات على النحو الآتي:

3-1 التعريف اللغوي:

قدر بمعنى، اعتبر، ثمن، أعطى القيمة (عبد العزيز، 2012، 25)
تعرف المعاجم بصورة عامة تقدير الذات على أنه شعور مناسب يتولد من حسن الرأي الذي يتكون عند الفرد فيما يخص جدارته وقيمه، أما معجم التربية الحالي "لجنر ولينارد" (1993) فيعرف تقدير الذات على أنه القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه بصورة إجمالية، ويرجع ذلك في أساسه إلى ثقة الكائن البشري المطلقة بفعاليتها وقيمه. (آيت ميلود، 2012، 28)

3-2 التعريف الإصطلاحي:

- من منظور التربية الإسلامية: هو تقييم المسلم لذاته وصفاته وفق القيم والمعتقدات الإسلامية، ويتضمن شعور المسلم بقيمته وكفاءته واحترامه لذاته. (الشدوخي، 1434هـ، 9)
- "تعريف زيلر" أن تقدير الذات هو تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم. (بلكيلاني، 2008، 21)
- "تعريف محمد عاطف غيث" تقدير الذات على أنه تقييم الشخص لنفسه في حدود طريقة إدراكه لآراء الآخرين فيه.

- "تعريف جرارد" تقدير الذات بأنه نظرة الفرد إلى نفسه، بمعنى أن ينظر الفرد لذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، وتتضمن كذلك إحساس الفرد بكفاءته وجدارته، واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة. (تونس، 2002، 76)

- "تعريف عسكر" (1989) بأنه الشعور بالفخر والرضا عن النفس ويكتسب الفرد التقدير من خلال خبرات النجاح التي يمر بها، ويستند في حكمه على نظرة الآخرين له ومن الشعور الذاتي. (أبو مرق، 2015، 7)

- "تعريف كوبر سميث" (1967) تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وب نفسه ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتماد الفرد بأنه قادر وناجح وكفى، أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية، كما يعبر عن اتجاهاته نحو نفسه ومعتقداته عليها، وهنا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة.

- "تعريف مصطفى فهمي" (1979) إلى أن تقدير الذات عبارة عن مدرك أو إتجاه يعبر عن ادراك الفرد لنفسه وعن قدرته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة وخاصة الحاجة إلى الإستقلال والحرية والتفوق والنجاح.
(توهمي، 2015، 15-16)

- تعريف "صفوت فرج" (1986) أن تقدير الذات بمثابة تصميم الفرد لذاته في مسعى منه نحو التمسك بهذا التصميم، فيما يتضمنه من ايجابيات تدعوه لاحترام ذاته مقارنة بالآخرين وفيما يتضمن هذا التصميم أيضا من سلبيات لاتقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه للتخلص منه. (عبد الرحمان أحمد، 2010، 18)

ويعرف عموما أنه التقييم الذي يعبر عن الإحترام الذي يكنه الفرد لذاته والذي يحافظ عليه بشكل معتاد لأنه يعبر عن اتجاه مقبول أو غير مقبول نحو الذات.

أو هو الأسلوب الذي يدرك به الأفراد أنفسهم في علاقاتهم مع الآخرين، ويمكن أن يعرف أنه عبارة عن نظرة الفرد الإيجابية إلى نفسه، بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية وتتضمن إحساس الفرد بكفايته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة. (عبد الرحمان أحمد، 2010، 30)

- هو تقويم الفرد العام لذاته فيما يتعلق بأهميتها وقيمتها، ويشير التقدير الإيجابي للذات إلى مدى قبول الفرد لذاته واعجابه بها على ما هي عليه، وإدراكه لذاته على أنه شخص ذو قيمة جدير باحترام وتقدير الآخرين، أما التقدير السلبي للذات فيشير إلى عدم قبول الفرد

لنفسه وتقليله من شأنها وشعوره بالنقص عند مقارنته لنفسه بالآخرين، وغالبا ما يرى الفرد نفسه في هذه الحالة على أنه ليس له قيمة أو أهمية. (فايد، 2004، 341)

4- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

إن مفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات الذات، بينما تقدير الذات تقييم لهذه الصفات، وإن مفهوم الذات يتضمن فهما موضعيا أو معرفيا للذات، بينما يشمل تقدير الذات فهما انفعاليا للذات يعكس الثقة بالنفس. (بني يونس، 2009م: 361)

وقد قدم كوبر سميث تعريفا للتفرقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات تم ايجازه فيما يلي: مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآراءه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يصنعه ويتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته. ولهذا فتقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض، ويشير إلى معتقدات الفرد اتجاه ذاته، وباختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيته، معبرا عنها بواسطة الإتجاه الذي يحمله نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها بالسلوك الظاهر. (حماني، 2010، 25)

5- أهمية تقدير الذات:

كلما ينمو الطفل تزداد حاجته إلى التقدير ممن حوله في المدرسة، من أقرانه ومدرسيه ليحظى بهذا التقدير فيعمل وينشط في مجالات كثيرة في الدراسة، وفي أوجه النشاط المدرسي وفي النظام حيث يلفت إليه الأنظار ويحظى بالتقدير الاجتماعي المرغوب، وقد يتمثل تقدير الفرد من الآخرين بمدحه أو الثناء عليه، ونجد كذلك عند البالغين حيث يميل الفرد إلى أن يثاب على عمل أجاده أو مشروع قام به إثابة مادية، كالحصول على علاوة من رئيسه أو على درجة أو على تشجيع.

فحصيلة ما يصل إليه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي من تحدد شدة أو ضعف الحاجة إلى التقدير لدى هذا الفرد، فعندما يبدأ الفرد في إحداث التغيرات في البيئة المحيطة به فإن أصابه الفشل عاود المحاولة فيما هو أكثر تعقيدا أو مخاطرة، فنتيجة ما

يصل إليه الفرد من موازنة بين ما أصاب محاولاته من نجاح وفشل في معالجة أمور البيئة والتحكم فيها، فإنه يكتسب الإقدام أو الإحجام عن مثل هذه المحاولات.

ويرى "palmards": أنه إذا كانت الحاجات النرجسية لم تشبع فإن تقدير الذات ينقص وأغلب الباحثين يؤكدون على أن تقدير الذات السوي هو الذي يسمح للفرد أن يتكيف وبالتالي يجلب الإحساس بالأمن، ويسمح له بتوظيف طاقته النفسية نحو معرفة حقائق الحياة.

إن الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية، وهي في الواقع موجودة في أساس كل سلوك بشري وبمعنى آخر فإن كل واحد شخص مهم جدا في نظر نفسه، وهذا يعني شيئا كبيرا من سلوكنا مدفوعا بنظرتنا إلى أنفسنا، ونحن حين نتصرف نأخذ بعين الاعتبار ذواتنا وتأثير هذا التصرف بالنسبة إليها، فمن الممكن أخيرا التأكد على أن الفرد يدرك ذاته بأصالة على أنها جديرة بالتقدير، والإهتمام لديه أقوى مما لدى الشخص ذي مشاعر دونية.

(أميزان، 2007، 34)

ومنه نستنتج أن تقدير الفرد لذاته بشكل ايجابي هو الذي يحدد طريقة تصرفه، وذلك ما يحقق الأمن النفسي والتوافق لديه.

6- مستويات تقدير الذات:

من خلال عرضنا لأهمية تقدير الذات نتطرق إلى مستوياته التالية

6-1- المستوى المرتفع لتقدير الذات:

تقدير الذات المرتفع هو النظرة الإيجابية للفرد لنفسه، على أساس أنه يملك الثقة الكافية لذاته والإحترام الجدير لنفسه والإحساس بنظرة تملك القدرة والكفاءة.

فالباحث "زيم" (1963) يرى أن هؤلاء الأفراد ذوو التقدير المرتفع للذات لا يظهرون تبعية للآخرين بصفة كبيرة إذ أنهم يستطيعون ايجاد حلول لمشاكلهم بأنفسهم إذ لم يجدوا لها حلا في المعايير الإجتماعية.

أما "كوبر سميث" (1967) فإنه يوافق دراسة "مارسي" التي بينت أن الفرد عندما يحقق هويته فإنه يرى نفسه يستحق التقدير والإعتراف وتكون لديه فكرة محددة وكافية، ويتمتع بفهم طيب كما يشعر بالكفاءة والتحدي.

"فسميث" يقول بأنها هي نفس الصفات التي تميز الأشخاص الذين لديهم تقدير مرتفع للذات. كما أن "جين ومورفال" (1971) باعتمادهما على أعمال "فاركش" (1967) يرون أن الأفراد الذين لديهم تقدير مرتفع وعالي للذات ينظرون لأحاسيس الآخرين بمنظور إيجابي ويميلون أكثر إلى حب الغير، كما أنهم غالبا ما يتصفون بالمبادرة الشخصية ويحبون المشاركة في النشاطات، ومناقشة الجماعة، ويميلون إلى التأثير في الآخرين.

وحسب "كوهر وكورمان" الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يميلون إلى ممارسة أكثر للسلطة الاجتماعية، بأيديهم قدرة كبيرة على اختيار المهنة التي تكون لديهم فيها حظوظ أكثر للنجاح وهم أقل حساسية مقارنة بغيرهم.

ويذهب "خير الله" (1981) إلى أن التقدير المرتفع هو ما يكونه الفرد من صورة تتضمن الأساس بالنجاح والجدارة والإحترام، إذا تنمو لديه الثقة على اقتحام المواقف الصعبة بشجاعة ويحزم في مواجهة المشاكل والمواقف التي يواجهها دون أن يشعر بالحزن، إذ يؤكد الباحث على أن الأشخاص الذين يمتلكون هذا المستوى المرتفع لذواتهم هم أكثر الناس تكيفا نفسيا واجتماعيا.

ينقسم تقدير الذات المرتفع إلى قسمين هما:

6-1-1 تقدير الذات مرتفع مستقر:

نعني به أن الفرد يتقبل النقد بصفة موضوعية، يبرر ويدافع عن نفسه دون بذل جهود كبيرة كما أنه لا يتأثر بالأحداث اليومية بدرجة عالية.

6-1-2 تقدير الذات مرتفع غير مستقر:

هدفه الأساسي هو النجاح والتقدم نحو الأمام، يستخدم جهود كبيرة في الدفاع عن نفسه والتبرير عنها، يتقبل النقد من طرف الآخر ينله بصفة عاطفية.

6-2- المستوى المنخفض لتقدير الذات:

يرى " شولترز وروزنبورغ" (1958) أن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات يفضلون الابتعاد عن النشاطات الاجتماعية ولا يتقلدون مناصب إدارية ويظهرون أحيانا الميل إلى أن يكونوا خاضعين ومسيرين ويمتازون بالخجل والحساسية المفرطة.

وحسب " كوهين" (1960) و" فاركاش" (1967) يرون أن اللذين لديهم تقديرا ضعيفا لذواتهم قليلا ما يظهرون في مجال الآراء ويصفهم الآخرون بأنهم قليلو التحكم والسلطة وقابلين للتأثير، منقادين ومرنين رغم رغبتهم في أن يكونوا محبوبين ومقبولين من طرف الآخرين.

وتذهب نتائج دراسة" كوبر سميث"(1967) إلى أن أصحاب تقدير الذات المنخفض يعتبرون أنفسهم غير مهمين وغير محبوبين، إذ ينقصهم احترام الذات ويعتبرون أنفسهم لا قيمة لهم وأنهم غير كفي، ولا يستطيعون فعل أشياء كبيرة، ويخشون التعبير عن أفكارهم يفضلون العزلة والإنسحاب من الجماعات وهذا ما يميزهم بالسلبية.

في حين يرى " فاركاش" (1967) أن الأفراد اللذين يتميزون بالتقدير المنخفض للذات يوصفون من طرف الآخرين، على أنهم أقل تحكما في أمورهم أو من السهل التأثير عليهم فهم قلما يبدون آرائهم، ومن الناحية العاطفية يتعذر عليهم إقامة علاقات مع الآخرين ولكنهم يرغبون في أن يكتسبوا محبة وثقة الآخرين لهم.

بينما "بوش"(1975) يرى أن تقدير الذات متعلق بردود أفعال الشخص فيدرج بذلك مشكلات تغيير مستويات تقدير الذات، فكما نجد التقدير المرتفع للذات، نجد في الجانب الآخر نقيض له وهو تقدير الذات المنخفض، إذ يرى " س خير الله" أن الفرد الذي يتسم بمفهوم ذات منخفض والذي يكون غير متأكد من نفسه ويتسم بمجال إدراكي ضعيف.

ينقسم تقدير الذات المنخفض إلى قسمين هما:

6-2-1- تقدير الذات منخفض مستقر:

هي حالة انفعالية سلبية لا يبذل الفرد أي جهد من أجل التغيير، مع التأكيد بعدم قيمته وعدم القدرة على تحقيق طموحاته.

6-2-2- تقدير الذات منخفض غير مستقر:

هي حالة انفعالية سلبية أيضا لا يبذل الفرد فيها مجهود لتحقيق تقدير الذات، وله رغبة في تحقيق بعض المشاريع.

من خلال ما سبق عن مستويات تقدير الذات يمكن استخلاص أن المستوى المرتفع هو الذي يتميز الفرد فيه بالقدرة على تحديد نقاط الضعف والقوة لديه، ويكون قادرا على مواجهة الصعاب، ويشعر بالرضا عن انجازاته ويستطيع تحقيق التوازن، أما المستوى المنخفض هو الذي يتميز الفرد فيه باحتقار الذات وانعدام الثقة بالنفس والخوف من الفشل وعدم الإستقلالية والثبات. (كساي، 2011، 35-36)

7- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات، والتي تؤدي إلى تقدير الذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد وهي:

7-1- الرعاية الأسرية: حيث يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسري هادئ ومستقر وأيضا للتقبل في جو أسرته والمجتمع، فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره لها.

7-2- العمر والجنس: يعتقد جون سو ليفان: أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط، تولد القلق لدى المراهقين، وتؤدي بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته بذاته واحترامه لها.

حيث أن هذا التقييم للذات يزداد تمايزا مع تقدم النمو، بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل، ويتطور ذلك التقييم وفقا لملاحظات المرء عن ذاته، ولإدراكه كيفية رؤية الآخرين له.

3-7 المدرسة: ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها، كما أن لنمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيراً هاماً على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه.

4-7 عوامل ناشئة عن المواقف الجارية: ويتمثل ذلك في العيوب الجسمية وضالة النجاح والفشل، والشعور بالإختلاف عن الغير، والترفع أو الرفض من قبل الآخرين والشعور بالذنب. (شقيقة، 2008، 29-30)

5-7 تقييمات وآراء الآخرين: يتأثر الفرد في تقدير ذاته بآراء واتجاه الأفراد المحيطين به وكذا بطبيعة المعاملة التي يعاملونه بها، ويكون التأثير خاصة بدرجة أكبر من مدى قرابة الشخص مصدر الرأي، ولقد أشارت بعض الأبحاث إلى أن تقدير الذات يرتفع إذا كان تقييم الآخرين ايجابيا للفرد، فالأفراد الذين يتم معاملتهم باحترام واهتمام غالبا ما يكون لهم تقدير ذات مرتفع، خاصة إذا كانت تلك المعاملة من طرف أشخاص مهمين في حياة الفرد.

6-7 التطلعات الشخصية: مستوى تطلعات الشخصية يؤثر في الشعور بتقدير الذات فيما يمثل نجاحا لشخص معين يمكن أن يكون فشلا لآخر ومستوى تقدير الذات لدى المرء يرتفع إذ لبي إنجازه أو فاق التطلعات الشخصية في جانب قيم من جوانب السلوك.

7-7 البراعة في المهام والإنجاز: براعة الفرد في أداء المهام والإنجازات والكفاءة في العمل يزيد الفرد شعورا بالقيمة الذاتية، وهذا يؤثر على تقديره لذاته، وبدون الشعور بالإنجاز وأن مقدورنا أن نكون فاعلين في سلوكياتنا تصبح الثقة الحقيقية وتقدير الذات من الأمور المستحيلة.

8-7 الإنجاز الأكاديمي: إن الدرجات التي يتحصل عليها الفرد تزيد من شعوره بالكفاءة ولقد أشارت دراسة "أومالي وباكمان" أن النجاح التعليمي يؤثر بدرجة أكبر على تقدير الذات خاصة في السنوات الأولى من المدرسة. (مادي، 2011، 85-87)

8- مصادر تقدير الذات:

8-1 الخبرات الشخصية: قد يرتفع تقدير الذات عند الناس عادة إذا كانت معظم خبراتهم وأفكارهم عن ذاتهم إيجابية، أما إذا كانت خبراتهم سلبية فقد ينشأ لديهم تقدير منخفض للذات بشكل واضح، ويختلف الناس ذوو التقدير الذات المرتفع عن غيرهم من ذوي تقدير المنخفض في طرق استجاباتهم لكل نوع من أنواع خبرات الحياة، وفي تكيفهم معها.

8-2 اختلاف اثر الخبرات باختلاف الأشخاص: يختلف الناس في طريقة استجاباتهم للأحداث الإيجابية والسلبية وفي أثر تلك الأحداث على تقديرهم لذواتهم، وقد أظهرت دراسة "لنفيل" أن الأحداث الإيجابية والسلبية يكون لها أثر مبالغ فيه عند الأشخاص ذوي الدرجة المنخفضة في تعقد الذات، أي الذين يرون أنهم يتمتعون بعدد قليل نسبيا من الجوانب المميزة للذات، حيث أتاحت "لنفيل" الفرصة لمفحوصيها الشعور بالنجاح أو الفشل، وقد شعر المفحوصين منخفضو مستوى تعقد الذات بحالات مزاجية ايجابية بعد النجاح وحالات مزاجية سلبية بعد الفشل أكثر مما شعر المفحوصون مرتفعو مستوى تعقد الذات، كما تعرض تقدير الذات بعد خبرة النجاح أو الفشل عند الفئة الأولى لتغيرات أكبر من التغيرات التي تعرض لها تقدير الذات عند الفئة الثانية.

8-3 المقارنات الإجتماعية: يعتمد تقدير الذات على المقارنات الإجتماعية، فقد يكون تفوق الأخ أو الصديق الحميم أشد ايلاما من أذى شخص غريب، لأن المقارنة الإجتماعية سوف تزداد في هذه الحالة، ففي الوقت الذي نرغب بالاستمتاع بما حققه شخص نحبه من انجازات، نشعر بوهج انجازاته قد يشتد بريقه وحرارته علينا إلى حد مؤلم أحيانا.

8-4 تقييم الذات بناء على معايير داخلية: إن تقدير الذات لدينا لا يتأثر فقط بما يدور حولنا، ولكنه يتأثر أيضا بما يحدث داخلنا، وعلى الرغم من أن معظم الناس قد يصفوننا بأننا أشخاص ناجحون، إلا أننا قد نظل نشعر بفشلنا في الوصول إلى المستوى المناسب للمعايير التي نسعى من خلالها إلى الوصول إلى ما نعتبرها موجهات أو مرشادات للذات

وتأتي موجهات الذات في صورتين هما الذات المثالية، وهي ذات الشخص الذي نسعى لأن نكون مثله، والذات المتوقعة وهي ذات الشخص الذي نشعر أنه ينبغي علينا أن نكون مثله. (الناظور، 2008، 29-30)

9- نظريات تقدير الذات: تعددت النظريات المفسرة للذات ومن هذه النظريات

9-1 نظرية التحليل النفسي:

تقوم نظرية التحليل النفسي على ثلاث مسلمات أساسية عن الطبيعة الإنسانية، أولها أن السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد، هي أهمها وأكثرها تأثيراً في سلوكه في المراحل التالية من حياته، سواء كان سلوكاً سوباً أو شاذاً، وثانيها، أن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه، وثالثها، أن الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه محددات لاشعورية.

ويرى "الشهري" (1999) أن فرويد قد أعطى مكانة بارزة للأنا في بناء الشخصية، وأن الأنا تقوم بدور وظيفي وتنفيذي اتجاه الشخصية، إضافة إلى أنها تحدد الغرائز، لتقوم بإشباعها وتحدد أيضاً إلى جانب ذلك كيفية إشباعها، كما تقوم أيضاً بمنع تفريغ الشحنة حتى يحين الوقت المناسب لتفريغها، وتقوم بالإحتفاظ بالدوافع النفسية بين متطلبات الصراع الأخلاقي للشخصية، وبين الدوافع الطبيعية، ولها القدرة على الإحتفاظ بالتوافق بين الدوافع والضمير.

ويذكر "الشناوي" (د-س) أن فرويد يرى أن هناك مفهومين في نظريته للشخصية، الأولى الغرائز، فيرى أن الطاقة النفسية لا تختلف عن الطاقة البدنية، لأن كل منهما يمكن أن يتحول إلى الصورة الأخرى.

والثانية، الشعور واللاشعور فيرى أن جانبا من حياة الفرد يقع خارج نطاق وعيه، وهو اللاشعور، ويرى فرويد أن الشخصية تتألف من ثلاث أنظمة رئيسية أطلق عليها الهو والأنا والأنا الأعلى، وأن هذه الأنظمة على الرغم من استقلاليتها إلا أنها تتفاعل مع بعضها تفاعلاً يصعب معه فهم تأثير كل منها.

9-2 نظرية كارل روجرز:

وتقوم هذه النظرية على النظرة لطبيعة الإنسان، تلك النظرة التي تفترض وجود قوة دافعة لدى الإنسان، وهي النزعة إلى تحقيق الذات، إذ يعتقد روجرز أن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية، وأن مفهوم الذات حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني، وأن مفهوم الذات يتأثر بخبرات الفرد وقيم الآباء، وأهدافهم، وفكرة المرء عن نفسه، وهي ارتقائية منذ الميلاد وتتمايز بالتدريج خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة، وهناك ثلاث مصادر لتكوين صورة الفرد عن نفسه:

- قيم الآباء وأهدافهم، والتصورات التي يواجهها الفرد للمجتمع المحيط.
- خبرات الفرد المباشرة.
- التصورات التي تكون الصورة المثالية التي يرغب أن يكون عليها ويقوم مفهوم الذات لدى الفرد بوظائف مختلفة، وظيفة دافعية، هي التي تحفز المرء على السلوك لتحقيق الأهداف.

وظيفة تكاملية، تؤدي إلى تكامل السلوك الفردي بما يحقق صورة الفرد عن نفسه. وهو يرى أن الفرد إذا أدرك نفسه عليه أن يتصرف في مختلف المواقف بما يتلاءم مع صورته عن نفسه، فإنه يشعر بالكفاية والجدارة والأمن، أما إذا شعر بأنه يتصرف خلاف فكرته عن نفسه يشعر بالتهديد والخوف، ولما كان لدى الفرد حاجة ملحة كي يظهر أمام الآخرين على أنه قوي وجدير وقادر على حل مشكلاته، والإعتماد على نفسه وتحقيق ذاته ويعيش بما يتلاءم مع صورته عن ذاته، فإن على المرشد النفسي أن يستثمر هذه الحاجة وأن يعتمد على تكنيكات وأساليب تساعد المرشد على تحقيق هذه الحاجة الملحة والعمل بطريقة إيجابية سوية.

9-3 نظرية ماسلو:

رأى "ماسلو" أن الأفراد الذين يسعون لتحقيق ذواتهم، جميعاً بدون استثناء منهمكين في عمل ما، ومخلصين له، ويعتبر هذا العمل بالنسبة لهم ذا قيمة نفسية، وهذا بحد ذاته شيء

عظيم، فمثل هؤلاء الأفراد يسعون لتحقيق المثل العليا، كالخير، الحقيقة، النظام، الجمال العادلة، والتي تعد لهم قيم حياتية هامة، ويوجد في تحقيق الذات ما يسمى عملية الاختبار الدائم، فالإنسان حسب رأي ماسلو مخير في مصيره وتقريره أيضا، كما أنه فاعل ومنفعل أي أنه ليس سلبيا، بل وإيجابيا، يؤثر ويتأثر فهو في حركة دائمة نحو الأمام، يسعى نحو التخلص من المعوقات التي تعترضه في سير حياته.

9-4 نظرية رونزبورج:

تدور أعمال "رونزبورج" حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته وقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها.

وقد اهتم "رونزبورج" بتقييم المراهقين لذواتهم ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك ، بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا، والمنهج الذي استخدمه "رونزبورج" هو الإعتماد على مفهوم الإتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك، واعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويخبرها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها اتجاها لا يختلف كثيرا عن الإتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولو كانت أشياء بسيطة يود استخدامها، ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.(شعبان، 2010، 41-44)

9-5 نظرية كوبر سميث:

لقد استخلص كوبر سميث نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فعلينا ألا نتعلق داخل منهج واحد ومدخل معين لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد أيضا بشدة أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية، فضلا عن ذلك يرى "سميث" أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من تقييم الذات ورد الفعل أو الإستجابة الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الإتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين:

- التعبير الذاتي: وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها.
- التعبير السلوكي: ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

كذلك أشار "سميث" في كتاباته ودراساته إلى أن جذور تقدير الذات تكمن في عاملين رئيسيين هما:

الأول: مدى الاهتمام والقبول والإحترام الذي يلقاه الفرد من ذوي الأهمية في حياته وهم يختلفون من مرحلة لأخرى من مراحل الحياة فقد يكون الوالدان ورفاق المرحلة من ذوي المكانة والتميز أو الأصدقاء.

الثاني: تاريخ الفرد في النجاح بما في ذلك الأسس الموضوعية لهذا النجاح أو الفشل.

(الزغدي، 2014، 39)

9-6 نظرية زيلر:

تفترض نظرية "زيلر" أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي أي ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد، لذا ينظر "زيلر" إلى تقدير الذات من زاوية

نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف "زيلر" تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك، وتقدير الذات طبقاً لـ"زيلر" مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه. (الحمدي، 2003، 23)

10- تعقيب على النظريات:

من خلال نظريات تقدير الذات نتوصل إلى أنه تعددت مفاهيم تقدير الذات بين العلماء فمنهم من عرفه على أنه عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعلى قدرته على ما يقوم به من تصرفات، أو هو مجموعة تقديرات الفرد لذاته الشخصية والاجتماعية والأسرية، ومنه نستنتج أن تقدير الذات يؤكد على أهمية السنوات الأولى من حياة الفرد إضافة إلى دور الغرائز والدوافع الطبيعية التي تحكم هذا الفرد وفق ما جاءت به نظرية التحليل النفسي، كذلك ما أثبتته نظرية "كارل روجرز" حول النظرة لطبيعة الإنسان وأن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية، وفكرة المرء عن نفسه ونوع الرعاية الوالدية في فهم وتطوير مفهوم تقدير الذات لدى الأفراد نتيجة تأثرهم بالمؤثرات البيئية لحد ما، وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، كما اهتمت نظرية رونزبورغ بتقييم المراهقين لذواتهم، أي تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، وهذا ما يبرز لنا مدى اهتمام كل نظرية بمحاولة تفسير مصطلح تقدير الذات للوصول إلى هدف واحد محدد وواضح وهو فهم الذات وكيفية تقييمها، إذا فلا بد من أخذ كل هاته النظريات بعين الاعتبار والإهتمام بكل وجهات النظر حول مفهوم تقدير الذات.

10- قياس تقدير الذات

يمكن تلخيص طرق قياس الذات فيما يلي:

10-1 طريقة التقدير الذاتي:

تستعمل هذه الطريقة في وصف الذات أو الذات المثالية أو لوصف علاقة ما، حيث يقدم للعميل بطاقات فيها عبارات مكتوبة، أعمل بقوة، أنا سهل الإنفعال، وعلى العميل سحب البطاقة ووضعها وفقا لما ينطبق عليها.

وفي حالة وصف الذات المثالية ماعلينا سوى توجيه العميل لوصف مفاده وصف الشخص الذي يريد أن يكون عليه.

10-2 طريقة المقابلة:

أفضل مدخل لفهم السلوك هو الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه فقد لا تكشف التقارير الذاتية عن كل شيء هام في سلوك الفرد، لذلك عمل روجرز أو أمثاله على توفير الظروف المؤدية إلى الخمر وتيسير عن المشاعر والذات الخاصة، فهو محتاج إلى جو دافئ ومتقبل للتعبير عن ذاته بصراحة، ويتضح ذلك في العلاج المتمركز حول العميل.

10-3 طريقة التمايز السينمائي:

تعتبر من الطرق التي صممها "أو سجاد" لدراسة المعاني، كما يقدرها المفحوص بدلالات الألفاظ، هذه الطريقة تحدد تقديرات لمعنى الأشخاص أو الأحداث أو المفاهيم، وفي هذه الطريقة يقدم المفحوص كلمة "مثير" ويطلب منه تقدير كل مثير وفقا لمقياس متدرج من سبع نقاط بين طرفين متناقضين مثال (سار، حزين)، (قوي، ضعيف)، وقد يكون تقديره على أساس مطابقة معنى المفهوم المتميز عليه، وتعتبر طريقة موضوعية ومرنة تسمح ببحث معاني الكلمات والمفاهيم من كل الأنواع.

ولقد كشفت بحوث التحليل العامل للبيانات المتجمعة من استخدام هذه الطريقة ثلاث عوامل:

- عامل التقييم: مثال (حسن، رديئ)
- عامل القوة: مثال (قوي، ضعيف)
- عامل النشاط: مثال (إيجابي، سلبي)

ولتحديد قيمة التقدير المباشر الذي يقدمه الشخص نفسه علينا بالتنبؤات المستوحاة من تقديره الذاتي.

10-4 طريقة سلالم التقدير:

وهي الأكثر شيوعا وتكون من أسئلة أو قوائم ومقاييس اتجاهات نحو الذات ويطلب من المفحوص اختيار الإجابة التي تمثله، وتكون الإستجابة من ثلاثة فأكثر، ويعطى لكل استجابة درجة معينة، كأن تعطى للفقرة الإيجابية الدرجة العليا والفقرة الأكثر سلبية الدرجة الدنيا، وتكون هذه التقديرات كأوزان عديدة للوصول إلى الدرجة الكلية للمقياس، ومن العوامل التي تؤثر في هذه المقاييس المرغوبة والإجتماعية، حيث ينسب الفرد المفحوص لنفسه صفات ليست فيه، ولكنها مرغوبة اجتماعيا. (دويدار، 1999م: 331-333)

نلخص في الأخير إلى أنه رغم تعدد طرق قياس تقدير الذات إلا أن هدفها واحد وهو قياس هذه السمة.

خلاصة الفصل:

وفي الأخير قمنا في هذا الفصل بالتطرق إلى الذات وذلك بعرض كل من مفهومها وبعض المفاهيم المتقابلة معها، كما تعرضنا لمفهوم تقدير الذات، وكذا الفرق بين مفهوم الذات وتقديرها، وذكر أهميتها ومستوياتها والعوامل المؤثرة فيها، وكذا مصادرها وأهم نظرياتها وفي الأخير كيفية قياسها، كما لاحظنا أن الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض هم أناس سلبيون على حد كبير، وأن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع هم أفراد ايجابيون وأن نظرتهم وتقديرهم لذواتهم يدفعهم لأن يحققوا النجاح والتفوق والقفز إلى الأمام.

الفصل الثالث

التوافق النفسي

- تمهيد

- 1- تطور مفهوم التوافق
- 2- تعريف التوافق النفسي
- 3- بعض المفاهيم المتقابلة مع مفهوم التوافق النفسي
- 4- أهمية دراسة التوافق النفسي
- 5- النظريات المفسرة للتوافق النفسي
- 6- مستويات التوافق النفسي
- 7- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي
- 8- مجالات التوافق النفسي وأبعاده
- 9- معايير التوافق النفسي
- 10- قياس التوافق النفسي

- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مفهوم التوافق من المفاهيم الأساسية في علم النفس بصفة عامة، وفي الصحة النفسية بصفة خاصة، إذ أن معظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه النفسي، وهذا ما يؤدي به إلى الرضا عن نفسه وتقبل ذاته والآخرين من حوله، وبالتالي يرقى إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والإضطراب، مليئة بالحماس والهدوء، لأن فهم السلوك الإنساني، يتطلب الإهتمام بالفرد والبيئة معا، وأن التوافق الذي نبحث عنه فإنه يكون تعديل الكائن البشري لسلوكه، بحيث يتلاءم مع الظروف الخارجية، ويشمل التوافق نواحي عدة منها النواحي البيولوجية، والفيزيائية، والسيكولوجية، والاجتماعية، فالإنسان ينمو من خلال تفاعل القوى الوراثية والقوى البيئية، فضلا عن تكوينات المنظومة النفسية، ولا يمكن فهم التوافق إلا إذا فهمنا المتغيرات المتعلقة بالإنسان والبيئة، فليس هناك بيئة من غير أفراد ولا أفراد بدون بيئة.

1- تطور مفهوم التوافق:

مفهوم التوافق مستمد أساسا من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية تشارلس داروين المعروفة بنظرية النشوء والإرتقاء (1859) ويشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه، والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه في محاولة منه من أجل البقاء فالأصول المبكرة إذن لمفهوم التوافق ترجع إلى علم الحيوان، وكان يستخدم بإسم التكيف فالأنواع التي تستطيع التكيف مع مخاطر العالم الفيزيقي هي التي تستطيع البقاء، ثم أصبح هذا المفهوم يصف سلوك الإنسان كردود أفعال لعدد من المطالب والضغوط البيئية التي يعيش فيها كالمناخ وغيره من عناصر الطبيعة، وكذلك الحال بالنسبة للمسكن والطعام وغيرها، وقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف، واستخدم في المجال النفسي الإجتماعي تحت مصطلح التوافق، ومن الطبيعي أن ينصب اهتمام علم النفس على البقاء السيكولوجي والإجتماعي للفرد أكثر مما ينصب على البقاء الطبيعي والبيولوجي.

(ذهبية، 2012، 25)

كما نستنتج أن موضوع التوافق، قد تناوله علم الأحياء والنفس، والاجتماع، بحيث يقع وسط كل العلوم، وبالرغم من اختلاف أوجه النظر في تعريف التوافق، إلا أن كل وجهة نظر أوصفت شيء ما، فمن وجهة نظر علم النفس تتمثل في تكوين علاقة متناسقة بين الحاجات الذاتية ومتطلبات البيئة الاجتماعية، وهو القدرة على التعديل والتغيير، ومن وجهة نظر علم الأحياء تتمثل في العلاقات المنسجمة التي يأتي بها الفرد بحيث تتفق وشروط التنظيم الاجتماعي، وتقاليد الجماعة من وجهة نظر علم الاجتماع، كما اهتم الكثير من المختصين بدراسة سيكولوجية الشخصية بإعطاء التوافق أهمية كبيرة في دراساتهم العلمية، بحيث اعتبروا التوافق والشخصية موضوعين متلائمين، ومن الصعب التفريق بينهما.

(بلحاج، 2011، 106)

2- تعريف التوافق النفسي:

2-1 التعريف اللغوي:

ورد في لسان العرب: بمعنى الوفاق والتوافق أي الإتفاق والتظاهر، وفق الشيء ما لاعمه وقد وافقه موافقة ووفقا واتفق معه وتوافقا.

ورد في معجم نور الدين الوسيط: توافق، مصدر توافق أي التطابق والتلاؤم والتناغم وتوافق الشيئان يعني تطابقا وتلاءما.

ورد في معجم الوسيط: التوافق يعني أن يسلك المرء سلك الجماعة ويتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق والسلوك. (حولي، 2012، 15)

2-2 التعريف الإصطلاحي:

- في معجم علم النفس: العلاقة التي تحدث بين الفرد ومحيطه، وذلك حيث ترضى دوافعه وحوافزه.

- في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي: العملية التي يدخل بها الفرد في علاقة متناسقة أو صحية مع بيئته ماديا واجتماعيا.

- معجم المصطلحات التربوية والنفسية:

- تلاؤم الكائن الحي مع بيئته إما بتغيير سلوكه، أو بتغيير بيئته، أو بتغييرهما معا.
- في معجم علم الاجتماع: مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها الفرد لإشباع حاجة، أو التغلب على صعوبة، أو اجتياز معوق، أو العودة إلى حالة التوافق والتلاؤم والانسجام مع البيئة المحيطة.

- في الإحصاء: أي تغيير أو تعديل تجريه على القيمة الإحصائية، من أجل تصحيح هذه القيمة تحسبا لاحتمال وقوع خطأ دائم في القياس. (حولي، 2012، 16)

- معجم انجلش وانجلش (English & english) التوافق النفسي له عدة تعريفات هي
- اتزان ساكن أي ثابت ومتوازن، بين كائن عضوي وبيئته المحيطة حيث لا يوجد تغير في مثير يستدعي استجابة، فجميع الحاجات مشبعة وكل الوظائف الإستمرارية للكائن العضوي تعمل بشكل عادي.

- حالة قوامها علاقة منسجمة بين الكائن الحي والبيئة حيث يستطيع الكائن الحي الوصول إلى إشباع معظم حاجاته والإستجابة بشكل مناسب إلى المتطلبات الفيزيكية والاجتماعية.

- عملية إجراء التغيرات اللازمة التي يقوم بها الفرد في داخله أو بيئته للوصول إلى انسجام نسبي. (المرواني، 1946، 82)

3- تعريفات بعض علماء النفس العرب والأجانب:

- " تعريف صلاح مخيمر " (1972): هو تلك العملية التي تتيح للفرد تحقيق ذاته وامكانياتها، وخفض توتراته، واستعادة لإتزانه الداخلي وتلاؤما مع متطلبات البيئة، أو هو اتزان بين شخصية الفرد وبيئته.

- تعريف " كمال الدسوقي " (1974): أنه إشباع حاجات الفرد، التي تثير دوافعه بما يحقق الرضا عن النفس والإرتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة.

- تعريف "اجلال سري": (1982): أنه عملية دينامية مستمرة، يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته الطبيعية والاجتماعية، وتقبل ما لا يمكن تعديله فيهما

حتى تحدث حالة من التوازن، والتوفيق بينه وبين البيئة تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية، ومقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية.

- تعريف "محمد بن اسماعيلي" (2007): يعرفه أنه تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقاته بأسرته ومجتمعه، ومعايير الإقتصادية والسياسية والخلقية. (بن اسماعيلي، 2007، 18)

- "تعريف داود": هو سعي الإنسان لتنظيم حياته وحل الصراعات، ومواجهة مشكلاته من اشباعات واحباطات وصولاً إلى الصحة النفسية. (الداهري، 1999، 203)

- "تعريف الدليمي" (1991): ويعرفه أنه عملية تفاعل الإنسان باستمرار مع بيئته المادية والاجتماعية، وهذا التفاعل عملية ديناميكية مستمرة. (سفيان، 2004، 153)

- "تعريف كوهين": التوافق النفسي عملية تغير، أو تكيف يقوم به الفرد للاستجابة للمواقف الجديدة، أو أن يدرك المواقف إدراكاً جديداً. (جموعي، 2013، 77)

- "تعريف محمود الزياي" (1969): يرى أن التوافق النفسي هو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة، تتسم بقدرة الفرد على العمل المنتج الفعال الذي يجعل من الفرد شخصاً نافعا في محيطه الاجتماعي، فالتوافق النفسي مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها الفرد.

- تعريف "عثمان لبيب فراج" (1970): ويعرف التوافق النفسي بأنه عملية ديناميكية مستمرة يحاول بها الإنسان عن طريق تغيير سلوكه أن يحقق التوافق بينه وبين نفسه وبينه وبين البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات وامكانيات للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني.

ويقاس التوافق السليم بمدى قدرة الفرد على مواجهة المشكلات وحلها، أو تقبلها والحياة معها، والفرد السوي هو الذي يتصف بالمرونة في محاولاته لتحقيق ذلك التوافق وبالقدرة على تغيير استجاباته وتنويعها، بحيث تلائم المواقف البيئية المتغيرة وتحقق له الإشباع الذي يسعى إليه عن طريق سلوك توافقي يتناسب مع تلك المواقف المتغيرة. (شاذلي، 2001، 78)

- "تعريف زهران" (1988): التوافق النفسي هو عملية ديناميكية مستمرة، تتناول السلوك والبيئة بالتغير والتعديل إلى الأفضل، حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته.

- تعريف "آيزنك الحسين" (2002): أنه توازن في اشباع حاجات الفرد ومتطلباته البيئية.

- تعريف "الحسين" (2002): تعرفه بأنه حالة من التوازن بين الإشباع، ويمتاز الإنسان عن غيره في التوافق، بأن توازنه وفق ما ترغبه ذاته أو يعود عليه بالفائدة فلا يتصادم مع المعايير الثقافية الواضحة المجتمعة والمنهج الديني الذي هو مرشده وأساس وجوده في هذه الحياة، ويتضمن هذا التعريف للتوافق النفسي الجانبين التاليين:

- 1- **الجانب البيولوجي النفسي:** ويتم في حالة إشباع الفرد لاحتياجات جسمه فترتاح نفسه وكذلك اشباعاته النفسية، وهي عملية متداخلة ولا يمكن فصل أحدهما عن الآخر.
- 2- **الجانب البيئي والاجتماعي:** ويحدث بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها وتحقق له مطالب هامة من صحته النفسية، كما يسهم بدوره فيها ويتبادلان التأثير.

(البليهي، 2008، 47)

- تعريف "شافر shaffer" (1955): الحياة سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته، وقدرته على اشباع تلك الحاجات ولكي يكون الفرد سويا لابد أن يكون توافقه مرنا، ولديه القدرة على تقديم استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة.

- تعريف "شوبن Shoben" (1956): التوافق النفسي هو السلوك المتكامل، أي السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الإستغلال للإمكانات الرمزية، والإجتماعية التي ينفرد بها الإنسان وتؤدي إلى بقاءه وتقبله للمسؤولية واشباع حاجاته وحاجات الغير.

- تعريف "كاتل Cattell" (1966): يعني به العمليات النفسية البنائية، والتحرر من الضغوط والصراعات النفسية وانسجام البناء الدينامي للفرد. (حولي، 2012، 16)

- تعريف لندكرين وآخرون (Lindgren) وآخرون: تلك العملية التي يقوم الشخص من خلالها بتعديل البيئة المحيطة به.

- تعريف جابلن (Ghaplin): علاقة انسجام الشخص مع البيئة المادية والاجتماعية.

(الداهري، د-س، 16)

- تعريف" ناصيف" (2012): التوافق النفسي هو حسن النظام الداخلي الذي يؤدي إلى التكيف، وهو يعني التحرر من الضغوط والصراعات والكبت، وهو انسجام البناء الدينامي للفرد وهناك ميل إلى أن يرتبط التوافق بالتكيف ارتباطا إيجابيا. (الخالدي، 2014، 6)

يعرف التوافق النفسي عموما بأنه تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية، في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقته بأسرته، ومجتمعه ومعايير بيئته الإقتصادية والسياسية والخلقية. (دسوقي، 1985، 32)

وهو الإنسجام مع البيئة ويشمل القدرة على إشباع حاجات الفرد ومواجهة معظم المتطلبات الجسمية والاجتماعية. (علي، د-س، 25)

التوافق النفسي: هو حالة الإتزان الداخلي للفرد، بحيث يكون الفرد راضيا عن نفسه متقبلا لها مع التحرر النسبي من التوترات والصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية عن الذات، وحالة الإتزان الداخلي للفرد، تمكن صاحبها من التعامل مع الواقع والبيئة بطريقة سليمة تحقق للفرد ذاته. (الحجار، 2003، 7)

- التوافق النفسي هو عملية دينامية مستمرة، يحاول فيها الفرد تعديل مايمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته (الطبيعية والاجتماعية)وتقبل مالا يمكن تعديله فيهما، حتى تحدث حالة من التوازن والتوفيق بينه وبين البيئة تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية، ومقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية. (سرى، 1982، 34)

3- بعض المفاهيم المتقابلة مع مفهوم التوافق النفسي

3-1 التوافق والصحة النفسية *santé mentale*:

يحدث خلط لدى الكثير من المؤلفين بين الصحة النفسية والتوافق النفسي، لإرتباطهما الشديد مع بعضهما مع أنهما ليسا إسمين مترادفين لمفهوم واحد.

يعرف "عبد العزيز القوصي" الصحة النفسية بأنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية.

ويقول مدحت عبد الحميد عبد اللطيف "أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيدا لمواقف البيئة والعلاقات الشخصية يعد دليلا لإملاكه وتمتعه بصحة نفسية جيدة أيضا .

لذا فالكثير من الباحثين يرون أن دراسة الصحة النفسية ماهي إلا دراسة للتوافق النفسي وأن حالات عدم التوافق يعد مؤشرا لإختلال الصحة النفسية. (شاذلي، 2001، 57-58)

ويرى باحثون آخرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط، والسلوك التوافقي دليل توافرها على حين يرى آخرون أن الشخصية السوية مرادف لمصطلح الصحة النفسية، والحقيقة أن التداخل كبير بين هذه المصطلحات. (علي، 2004، 128)

3-2 التوافق النفسي والتكيف:

يشيع الخلط ما بين مفهوم التوافق النفسي ومفهوم التكيف لا إلى حد الترادف فحسب ولكن إلى حد المطابقة.

فالتكيف مفهوم مستمد من علم البيولوجيا كما حددته نظرية "داروين darwin"، المعروفة بنظرية النشوء والإرتقاء عام 1895م، حيث يشير هذا المفهوم إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه من أجل البقاء، وعلى ذلك فالتكيف في نظر "مورار" و"كلاكهون" عبارة عن سلوك يجعل الكائن حيا وصحيحا وفي حالة تكاثر، وهو أيضا يشمل تكيف الإنسان والحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيش فيها، ولكي يستطيع كل منهم أن يعيش في البيئة، عليه أن يكيف نفسه لها وأن يعدل من نفسه وظروفه لمواجهةها، وبذلك تصبح عملية تغيير حدقة العين باتساعها في الظلام وضيقها في الضوء الشديد عملية تكيف.

ويرى "كمال الدسوقي" (1985): أن السلوك التوافقي في الإنسان هو السلوك الموجه للتغلب على عقبات البيئة أو صعوبات مواقفها، كما أن آليات توافقه التي يتعلمها هي استجاباته المعتادة التي يسير عليها لإشباع حاجاته وإرضاء دوافعه، وتخفيف توتراته.

ومما سبق يتضح أن مفهوم التوافق خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباعات واحباطات، وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل، وفي التنظيمات التي ينخرط فيها، وإذا ما فشل الشخص في تحقيق إنجازاته وإشباع حاجاته ومواجهة صراعاته بطريقة سوية يرضى عنها المجتمع والثقافة التي يعيش ضمن إطارها يكون سيئ التوافق في الأسرة والعمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها، لهذا فالتوافق أو سوء التوافق محكوم بنوع الثقافة التي يعيشها الفرد، وعليه فالتوافق مفهوم انساني.

ويقول "علاء الدين كفاي" (2006): أن التكيف مفهوم يرتبط بالجوانب الحسية والجسمية عند الكائن الحي بصورة أكبر، بينما يرتبط مفهوم التوافق النفسي بالجوانب الاجتماعية، أي ما يخص الإنسان دون الحيوان، لذا فإن كلمة توافق أكبر إشارة للتكيف الذي يستهدف تحقيق الغرض وإشباع الحاجات، إما بالتغير أو بالتغيير، كما أن الإنسان يتكيف من أجل التوافق وليس العكس.

ويمكن الفرق بين مفهوم التوافق والتكيف في كون أن التكيف أشمل من التوافق لأنه يشمل الإنسان والحيوان والنبات في علاقتهما مع البيئة، أما التوافق النفسي فيقتصر على التفاعل بين الإنسان والآخرين، والتكيف يتضمن المسيرة للظروف وينكر دور الإنسان في تغييرها، وكذلك يلغي دور الفروق الفردية بين الناس، أما التوافق النفسي يظهر جانب الإرادة البشرية لتغيير الواقع نحو الأفضل، وهو بهذه الروحية أساس لتطور البشرية بما يمتلك الإنسان من قدرات مبدعة، وهو حصيلة لجهود الإنسان تتضمن خبراته الماضية والحاضرة للانطلاق نحو المستقبل، وهو مسألة نسبية تختلف باختلاف قدرات الإنسان والثقافة والزمان والمكان.

(بوشاشي، 2013 ، 91 - 92)

3-3 التوافق النفسي والمسايرة والمغايرة:

يؤكد عبد الحميد شادلي أن المسايرة تعني الإنصياع أو المجازاة أو ميل (غير مقصود) غالبا لتقبل أفكار جماعة اجتماعية معينة ومعاييرها وسلوكها كجماعة الرفاق، والمسايرة قد تكون مطلوبة في مواقف معينة، ولكن البيئة الاجتماعية قد تتضمن معايير فاسدة ومبادئ خاطئة، ومن ثم لا يكون الإتساق معها علامة على التوافق النفسي، ويكون التوافق هنا بمحاولة تغيير البيئة أو عدم مسايرتها، وهو ما يسمى بالمغايرة والتي يقول عنها "أحمد محمد عبد الخالق": أنها مصطلح مهم في علم النفس الاجتماعي وتشير إلى السلوك الذي يتناقض مع معايير الجماعة وتخالفها.

إن العلاقة بين التوافق النفسي والمسايرة علاقة معقدة، فقد يساير الفرد مجتمعه ولا يتمتع بالصحة النفسية، كما يعتبر الفرد متوافقا رغم عدم مسايرته لمجتمعه. (يحي، 2015، 80)

4- أهمية دراسة التوافق النفسي:

لدراسة التوافق النفسي فوائد تطبيقية عديدة تتجلى في أهم ثلاث ميادين هي:

4-1- ميدان التربية: يمثل التوافق الجيد مؤشرا ايجابيا أو دافعا قويا يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى، بل ويجعل العملية التعليمية خيرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح، فالتلاميذ سيؤوا التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق متعددة، كاستجابات التردد والقلق أو بمسالك العنف في اللعب والانانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الالفاظ النابية في التعامل مع الآخرين وكراهية المدرسة والهروب منها واضطرابات سلوكية مثل، اللجلجة والتلعثم وقضم الأظافر والميول الانسحابية والسرхан والخجل والشعور بالنقص، بالطبع كل هذه المشكلات تنعكس في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر العملية التعليمية.

4-2- ميدان الصناعة: إن التوافق الجيد للعمال أمر ضروري لزيادة الإنتاج، كما لا يمكن التقليل من شأن العلاقات الإيجابية ومشاعر الحب مع الزملاء والرؤساء والمشرفين

وتأثير ذلك كله في كمية ونوعية الإنتاج، وبالتالي فإن سوء التوافق الناتج عن سيادة الروح العدائية أو الكراهية اتجاه الرؤساء، نتيجة لأساليب الإدارة الدكتاتورية والشعور بالظلم أو هضم الحقوق أو محاباة البعض على حساب البعض الآخر، أو العجز عن إقامة علاقات طيبة مع الزملاء أو العمل في ظل ظروف طبيعية غير مناسبة، كل ذلك من شأنه التأثير السلبي على الروح المعنوية للعمال، مما يؤدي إلى انخفاض الإنتاج وكثرة الغياب عن العمل، وكثرة الشجار مع الزملاء والرؤساء والإستهداف للحوادث وغير ذلك من مترتبات سوء التوافق.

4-3- ميدان الصحة النفسية: إن سوء التوافق يمثل واحدا من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الإضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة الأسباب التي يطلق عليها الأسباب المرسبة، من هنا فإن دراسة الشخصية قبل المرض ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي والطبي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية، وبالتالي فإننا نتوقع أن الأشخاص سيؤ التوافق أكثر عرضة للتوتر والقلق والإضطراب النفسي من غيرهم. (يحي، 2015، 88)

5- النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

يعد البعد النظري لتفسير أي ظاهرة علمية الأساس في كل البحوث وموضوع التوافق النفسي، ولأهميته الكبيرة يعد من المواضيع الحديثة في البحوث النفسية الكبيرة، ولذلك من أهم النظريات التي فسرت التوافق النفسي نجد:

5-1- النظرية البيولوجية: من مؤسسيها الباحثين " داروين، مندل، كالمان، جالتون" تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق النفسي، حيث ترى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم والمخ، وتحدث هذه الأمراض في أشكال منها الموروثة، ومنها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات واضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط، أو تعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق النفسي تعتمد على الصحة النفسية، وبالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسمي) أي سلامة وظائف الجسم المختلفة، ويقصد بالتوافق النفسي في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم. (بلحاج، 2011، 114)

5-2 نظرية التحليل النفسي: يرى فرويد Freud أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لاشعورية، أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته، فالشخص المتوافق هو من يستطيع اشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق، ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في 3 سمات هي، قوة الأنا القدرة على العمل، القدرة على الحب، ويرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة أبنية نفسية هي الهو، والأنا، والأنا الأعلى، ويمثل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية، وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية، ويعمل الهو بناءً على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية، ويمكن اتباع رغبات الهو عن طريق الفعل أو التصرف اللاإرادي وعلى العكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع، حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي، فالأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح الهو ويحتفظ بالإتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة، ويمثل الأنا الأعلى مخزناً للقيم المغروسة والمثل والمعايير الأخلاقية الاجتماعية، والأنا الأعلى يتكون من الضمير والأنا المثالية، فالضمير ينسب إلى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب، أما الأنا المثالية فما هي إلا تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق النفسي بقوة الأنا، حيث يكون المنفذ الرئيسي فهو يتحكم ويسيطر على الهو والأنا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم وبعد فرويد تعددت وجهات النظر التحليلية والتي أكدت في الغالب على أهمية العوامل الاجتماعية وفاعلية الأنا، فعلى سبيل المثال يرى أ"دler أن كل فرد

يسعى للتكيف مع بيئته وتطوير حياته وتحقيق امتياز وتفوق على الآخرين بطريقة فريدة بدافع الشعور بالعجز، وهذا ما أسماه بأسلوب الحياة الذي ينشأ نتيجة عاملين هما، الهدف الداخلي مع غاياته الخيالية الخاصة، والقوى البيئية التي تساعد وتعوق وتعديل اتجاهات ومسيرة الفرد وكل فرد في أسلوب حياته يعتبر فريدا بسبب التأثيرات المختلفة للذات الداخلية وتركيباتها، إلا أن الطبيعة الإنسانية تعد أساسا أنانية، وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوي وينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلبا للسلطة أو السيطرة كما ذهب "يونج" إلى تأكيد ذلك من خلال افتراضه للشعور التجمعي وأنماط الشخصية، إلا أن تأكيد أثر العوامل الاجتماعية أصبح أكثر وضوحا في نظريات كل من "هورني Horny" والتي أكدت أهمية الحب الوالدي، و"فروم Fromm" المؤكد لتأثير العوامل الشخصية المتبادلة، حيث تنتج العوامل السوية شخصية منتجة، في حين يؤدي سوء هذه العوامل إلى العديد من الإضطرابات السلوكية التي يمكن أن تنبثق جميعا عن الروح العدوانية اتجاه الآخرين، وبظهور علماء نفس الأنا من أمثال "أنا فرويد" وأتباعها وأخيرا أريكسون ازداد التركيز على إبراز تأثير العوامل الاجتماعية والعوامل الشخصية ممثلة في فاعلية الأنا في بناء الشخصية، وتشكل نظرية أريكسون واحدة من النظريات الحديثة في التحليل النفسي ويؤكد أريكسون على فاعلية الأنا، وعلى النمو المستمر مدى الحياة وفقا لمبدأ التطور وذلك من خلال ثمان مراحل متتابعة تبدأ كل منها بظهور أزمة للنمو تحدد من خلال تفاعل العوامل البيولوجية والاجتماعية والشخصية وتنتهي بحل الأزمة، ويقاس التوافق النفسي من خلال طبيعة الحل الإيجابي أو السلبي للأزمة والتي تشمل جانبين يمثلان طرفي نقيض، وبالعودة إلى ما ذكر سابقا فإنه يمكن تلخيص مؤشرات التوافق والتي تعني فاعلية الأنا السوية في كل من الثقة، الإستقلالية، المبادرة الإنجاز، تشكل الهوية، الألفة، الإنتاجية، والحكمة، في حين تمثل مؤشرات سوء التوافق في النقيض من ذلك وتشمل انعدام الثقة في الذات والآخرين، الإعتمادية

والخجل والشك المعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح المبادرة، فقدان الهوية واضطراب الدور، والعزلة الركود واليأس. (عسيري، 1424هـ، 36-37)

5-3 النظرية السلوكية: يشير رواد النظرية السلوكية إلى أن التوافق النفسي عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الإستجابة لتحديات الحياة، والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم، ولقد اعتقد "واطسون Watson" و"سكينر Skinner" أن عملية التوافق النفسي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق التلميحات البيئية أو إثابتها وأوضح كل من يولمان وكراسنر أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الإجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلا شادا أو غير متوافق، ولقد رفض "باندورا" التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، حيث أكد بأن السلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي المثيرات وخاصة الإجتماعية منها (النماذج) والسلوك الإنساني، والعمليات العقلية والشخصية، كما أعطى وزنا كبيرا للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية.

(عسيري، 1424هـ، 39)

5-4 النظرية المعرفية: يرى أصحاب هذه النظرية أن التوافق النفسي يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته وقدراته والتوافق معها حسب امكانياته المتاحة وأن كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي وعلى هذا الأساس فقد أكد عبر خبراته مع المرض أن يوضح لهم امتلاك القدرة عبر الحديث الداخلي على التوافق النفسي، فقد أكد "ألبرت أليس" على أهمية تعليم المرضى النفسيين كيف يغيرون تفكيرهم في حل المشكلات، وأن يوضح للمريض أن حديثه مع ذاته يعتبر مصدرا لإضطرابه الإنفعالي، وأن يبين له كيف أن هذه الأحاديث غير منطقية وأن يساعده على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي لديه أكثر منطقية

وأكثر فعالية، كما يرى أصحاب هذه النظرية أن للإنسان الحرية في اختبار أفعاله التي يتوافق بها مع نفسه ومع مجتمعه المحيط به، وهو يقبل على اختيار السلوك المقبول اجتماعيا ويتوافق توافقا حسنا مع نفسه ومع مجتمعه وهو لا يتوافق توافقا سيئا إلا إذا تعرض للضغوط البيئية والظلم والشعور بالتهديد وعدم التقبل، ومن هنا يمكن القول أن قدرة الفرد الذاتية والمعرفية لها أهمية في إكسابه التوافق، فكلما كان الفرد متعلما ومكتسبا الأفكار التي تتناسب مع الواقع المحيط، كلما كان قادرا على التوافق السليم. (أبوسكران، 2009، 35)

5-5 النظرية الإنسانية: ترى هذه النظرية أن الإنسان خير بطبعه، ومطالبه تتفق مع مطالب المجتمع، وهو حر له إرادة في إختيار أفعاله التي يتوافق بها مع نفسه ومع مجتمعه وعنده القدرة على تحمل مسؤولية هذا السلوك المقبول اجتماعيا، ويتوافق توافقا حسنا مع نفسه ومجتمعه، ولا يتوافق توافقا سيئا إلا إذا تعرض لضغوط في بيئته، ومن أنصار هذا الإتجاه كارل روجرز، ماسلو، وجوردن ألبورت، فكارل روجرز يقرر أن الكائنات البشرية تجاهد لتحقيق الإتساق بين الخبرات وصورة الذات، فمن المحتمل أن الناس تسمح للمواقف التي تتفق مع مفهوم الذات بالدخول في الوعي، أما الخبرات الصراعية فهي عرضة لأن تمنع من الدخول في الشعور، ولمنع هذه الحوادث من الدخول يلجأ الفرد سيئ التوافق للقيام بدفاعات صلبة، فالتوافق يتحقق عندما يكون "مفهوم الذات" "صورة الذات" مكونة أو مشكلة بحيث يمكن دمج كل الخبرات الجسدية والإدراكية والحسية للفرد بصورة رمزية مع صورة الذات ضمن علاقة توافق، أي دمج أو إدخال كل خبرات الفرد مع مفهوم الذات ويكون هناك سوء توافق عندما ينكر الفرد الخبرات أو لا يرمز لها ضمن بنية الذات سواء كانت هذه الخبرات حسية آتية من طريق الحواس أو جسدية آتية من داخل الجسد، أما ماسلو فيشير للتوافق النفسي أنه مرتبط بتحقيق الذات، وأن الكائن الحي ينشط ليحقق إشباعا لحاجاته حيث يندفع الكائن الحي لإشباع الحاجات الأولية، أو الفسيولوجية، فإذا أشبعها اختفت من مجال دافعيته لتفسح المجال للمستوى الثاني من الدوافع، فإذا أشبع هذا المستوى أيضا اختفى وأفسح المجال للمستوى الثالث وهكذا، ويرى ماسلو أن سلوك الإنسان محكوم بالدوافع غير

المشبعة لأنها دوافع تظل تعمل وتوجه سلوك الفرد، فالفرد الذي يبحث عن التقدير والإحترام من الآخرين قد أشبع دافع الجوع ولو لم يشبع هذا الدافع ما فكر في التقدير والإحترام ولصرف همه إلى البحث عن الطعام أولاً، كما يرى أيضاً أن الشخص المتوافق يتصف بالتلقائية وتقبل الذات وإدراك الواقع والإستقلال والعلاقات القوية مع عدد مختار من الأصدقاء.

ويرى ألبرت أن التوافق النفسي هو غاية كل كائن ويعد دافعا أساسيا للسلوك، بمعنى أن كل فرد يتوافق مع بيئته بطريقته الخاصة وبأسلوبه الشخصي، ويرتبط التوافق السوي بامتداد الذات ويعني ذلك أن حياة الفرد لا ينبغي لها أن تقتيد في نطاق تلك المجموعة من النشاطات التي ترتبط ارتباطا وثيقا بحاجاته وبواجباته المباشرة، وينبغي أن تكون اشباعاته وتوتراته أكثر ميلا إلى الكثرة والتعدد منها إلى القلة والنمطية، وهذا الإمتداد للذات يتضمن اسقاطا على المستقبل في صورة تخطيط وآمال. (حسين، 2012، 93)

التعقيب: نستخلص من خلال عرضنا للنظريات المختلفة أن كل نظرية حاولت تفسير مصطلح التوافق النفسي، حيث ركزت كل واحدة منها على جانب من جوانب حياة الإنسان لأن الإنسان ماهو إلا محصلة تفاعل بين ثلاثة قوى (نفسية، اجتماعية، بيولوجية)، وأنه يتوجب أخذ كل هذه النظريات بعين الاعتبار ومحاولة التوفيق بينها، لأن الإعتماد على إحداها لا يعد كافيا لمعرفة الأسباب والعوامل المؤثرة على مستوى التوافق النفسي لدى الفرد وكيفية نشوء الإضطراب النفسي لديه، لذلك فمن الضروري محاولة معرفة وفهم هذه العوامل والإهتمام بكل وجهات النظر للوصول إلى تفسير سوي لتوافق الفرد أو سوءه.

6- مستويات التوافق النفسي:

يشمل التوافق النفسي جميع مجالات حياة الإنسان البيولوجية والاجتماعية والنفسية، لأن الكيان الإنساني يعمل في وحدة متناسقة ومتكاملة ومترابطة في نظام فريد يشهد على إعجاز الخالق، وفيما يلي توضيح للمستويات الرئيسية للتوافق النفسي التي تشتمل عليها شخصية الإنسان وهي:

6-1- التوافق على المستوى البيولوجي:

يقرر "شافر وشوبين" (Shaffer- Shoben) أن الكائن الحي يحاول إشباع دوافعه بأسرع الطرق وإذا ما واجه صعوبات بدأ في البحث عن أشكال جديدة للاستجابة، فيلجأ إلى تعديل البيئة أو تعديل هذه الدوافع نفسها، وبهذا المعنى تكون الحياة كلها عبارة عن عملية توافق مستمرة وهي عملية ضرورية لبقائه.

كما يتضمن التوافق البيولوجي استجابة الفرد الفسيولوجية للمؤثرات الخارجية عن طريق استخدام الحس وهي أعضاء من جسم الإنسان تخصصت في الإحساس بأنواع معينة من تغيرات البيئة دون غيرها، كالعين التي تستقبل الإحساسات بالموجات الضوئية، والأذن المجهزة من أجل التقاط الأصوات، والأنف للشم، واللسان للتذوق.

نستنتج أن التوافق النفسي على المستوى البيولوجي يتضمن تعامل الكائن الحي بمرونة مع الظروف المتغيرة في بيئته، وذلك بتغييرها إن أمكنه ذلك أو بتغيير دوافعه هو لتلائم معها.

6-2- التوافق على المستوى السيكولوجي:

يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة بطريقة بناءة تحقق له الإشباع ولا تعوقه عن الإنتاج، فالتوافق النفسي يقوم على نوع من الرضا العام بالنسبة للشخص ككل أكثر من استناده إلى إشباع دافع معين على حساب الدوافع الأخرى، فالإنسان السوي يتعلم إرجاء الإشباع العاجل في سبيل ما سيحققه من إشباع آجل، وهو شخص يتمتع بالنضج الإنفعالي والقدرة على تحمل المسؤولية والإعتماد على الذات في مواجهة العقبات التي تعترضه على مدى الحياة.

6-3- التوافق على المستوى الاجتماعي:

يرى روش أن التوافق على مستوى الاجتماعي هو أسلوب الفرد في مقابله لظروف الحياة وحل مشاكله، لذلك ينبغي أن تكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل والتوليد، أي أن التوافق النفسي عملية يشترك في تكوينها كل من عناصر البيئة والتنشئة الاجتماعية، وأن هناك فروقا في سرعة التوافق بين الأفراد راجعة إلى الفروق الفردية

والثقافية، والتوافق على المستوى الاجتماعي عملية طرفها الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وهما يتبادلان التأثير والتأثر بحيث يستطيع الفرد أن يغير من المؤثرات الاجتماعية التي يتعرض لها لكي تصبح أكثر ملائمة لمطالبه وأن يعدل من تلك المطالب والحاجات لكي يوائم بينها وبين مطالب بيئته الاجتماعية.

نستخلص أن التوافق على المستوى الاجتماعي حالة من الانسجام بين الفرد والبيئة الاجتماعية، والإنسان السوي هو الذي يملك القدرة على القيام بإستجابات متنوعة لتلائم المواقف وتتجح في تحقيق دوافعه وتتفق مع الأساليب والمعايير السائدة في مجتمعه، وتكون مرنة وقابلة للتشكيل وفقا للمعايير الثقافية. (حسين، 2012، 99)

7- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

هناك العديد من العوامل تؤدي لإحداث سوء التوافق النفسي، فالفرد يسوء توافقه ويسلك سلوكا غير متوافق عندما يعجز عن التوافق وحل مشكلاته بطرق واقعية أو بحيل دفاعية معتدلة، إذا أنه عندما لا يستطيع أن يحتفظ بتوازنه النفسي، فإنه يتخذ أساليب سلوكية شادة لحل أزماته النفسية، إلا أن الأزمات النفسية وحدها لا تكفي لتفسير عدم القدرة على التوافق بل لابد من النظر إلى شخصية الفرد ككل وإلى ماضيه ووراثته وتربيته وما يتعرض له من احباطات وصدمات بالإضافة إلى معرفة اتجاهاته وعاداته، مما يعني أن عوامل سوء التوافق متعددة، ويوجز "جلال" (1985) عوامل سوء التوافق النفسي في العوامل الآتية:

7-1- عوامل وراثية وجسمية: للوراثة أثرها في سلوك الفرد فإذا كانت الوراثة سليمة وكذلك التربية والبيئة، فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق إلا أن بعض الإضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سببا لسوء التوافق وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجة عن إرادته ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواءا كان السبب وراثيا أو بيئيا، فإن النقص الجسمي والعاهات قد تؤدي إلى سوء التوافق النفسي وتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك على أساس نظرة المجتمع، فكلما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق النفسي وكلما ساءت نظرة المجتمع

أي النبذ والإهمال والإحتقار وكذلك العطف الزائد إلى شعور الفرد بأنه عاجز وعالة، فإن ذلك يزيد من سوء توافقه.

7-2- عوامل بيئية واجتماعية: للفرد حاجات لا بد من اشباعها ليكون متوافقا نفسيا، إلا أن اشباعها لا بد أن يكون بصورة اجتماعية، ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة، كالتفكك الأسري والظروف الإقتصادية السيئة، والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق النفسي.

7-3- عوامل نفسية: بالرغم من أن التوافق النفسي سمة أو خاصية نفسية، فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى، إذ أن هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق، فالإضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق النفسي، كما تعتبر عوامل مساعدة على احداثه، ومنها على سبيل المثال لا للحصر:

- الإنفعالات الشديدة وغير المناسبة للموقف حيث يكون لهذه الإنفعالات الغير متوازنة أثرها السيئ من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.

- عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سببا لسوء التوافق النفسي، كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف، هذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والاجتماعي، والتعرض لمزيد من الإضطرابات.

- صراع الأدوار: يلعب الفرد أدوارا متعددة تبعا لما يتوقعه المجتمع، وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق النفسي، إذ لم يستطيع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الإنسجام بينها.

- الإضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق النفسي مظهرا من مظاهرها.

(عسيري، 1424هـ، 41-42)

7-4- وسائل الإعلام والاتصال: تعتبر وسائل الإعلام في عصرنا الحديث من العوامل المهمة المؤثرة، في بناء الشخصية والتوافق النفسي، وقد تكون عاملا في حسن التوافق أو سوء التوافق، وذلك يرجع لما تقدمه هذه الوسائل من برامج تؤثر على سلوك الأطفال والكبار

7-5- الظروف الاقتصادية: يضيف مرسي ومحمد (1986) أن نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية، عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط ، فالفقر يعتبر عائقا يمنع من اشباع الحاجات الأساسية ويسبب الألم وسوء التوافق النفسي.

كما أوضحت دراسة أبو شمالة (2002) أنه توجد علاقة موجبة لدى المراهقين بين المستوى الإقتصادي والإجتماعي ودرجات التوافق النفسي لديهم. (مقبل، 2010، 14- 15)

8- مجالات التوافق النفسي وأبعاده:

هناك دروب مختلفة للتوافق النفسي تبدو في قدرة الفرد على أن يتوافق توافقا سليما وأن يتواءم مع بيئته الإجتماعية أو المهنية مثل التوافق العقلي والتوافق الديني والتوافق السياسي والتوافق الجنسي والتوافق الزوجي والتوافق الأسري والتوافق الإقتصادي والتوافق المدرسي والتوافق التروحي والتوافق المهني، مما يدل على أن التوافق النفسي عملية معقدة إلى حد كبير.

8-1- التوافق العقلي: عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والإستعدادات ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملا ومتعاوننا مع بقية العناصر.

8-2- التوافق الديني: الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيرا ما يكون مسرحا للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثال ذلك ما نجده عند كثير من الشباب أصحاب الإتجاهات الإلحادية والتعصبية، ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية

واتزانها، فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن، أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء توافقه النفسي واضطربت نفسه وأصبح عرضة للقلق.

8-3- التوافق السياسي: يتحقق التوافق السياسي عندما يعتنق الفرد المبادئ الأساسية التي تتمشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها أي عندما يساير معايير الجماعة التي يعيش فيها، وإذا ما خالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط المادية والنفسية أو قد ينشأ لديه صراع داخلي يعوق اشباع كثير من حاجاته ويصيبه التوتر والقلق وعليه أن يساير معايير الجماعة أو يغير مبادئه السياسية، أو أن يوفق بينها وبين تلك التي تسود مجتمعه أو أن يقمع هذه المبادئ والأفكار أو أن ينتقل إلى مجتمع آخر يرحب بمبادئه حتى يتحقق له التوافق بينه وبين مجتمعه.

8-4- التوافق الجنسي: يلعب الجنس دورا بالغ الأهمية في حياة الفرد لما له من أثر في سلوكه وعلى صحته النفسية، ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية، وكثيرا من الحاجات الشخصية والاجتماعية، وتختلف الطريقة التي تشبع بها الحاجات الجنسية ودرجة هذا الإشباع اختلافا واسعا باختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلم الفرد، ويعتبر عدم التوافق الجنسي دليلا على سوء التوافق العام لدى الفرد.

8-5- التوافق الزوجي: يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزوجي ويتمثل في الاختيار المناسب للزواج والإستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية، والقدرة على حل مشكلاتها والإستقرار الزوجي.

8-6- التوافق الأسري: مما لا شك فيه أن الأسرة هي البيئة الأولى للطفل كجماعة أولية حيث أنها تهئ استعداداته البيولوجية والنفسية ليغدو لبنة صالحة متهيئة لعملية التنشئة الاجتماعية التي تكسبه ثقافة الجماعة ونظمها.

ويرى "عبد الرحمن العيسوي" (1993) أن للمناخ الأسري دورا هاما في توافق الطفل فعلاقة الإنسجام تؤدي إلى خلق الجو الذي يساعد على توافق الطفل، فعلاقة الإنسجام تؤدي

إلى خلق الجو الذي يساعد على توافق الطفل، فأبي صدام أو خلاف يقوم به الوالدين يدركه الطفل ويشعر به حتى وإن وقع هذا الخلاف في غيبة الطفل، فالعلاقات الأسرية السوية والإتزان الإنفعالي لدى الآباء لها أكبر الأثر في توافق الطفل.

وتؤكد "سهير كامل" (1999) على أهمية الأسرة حيث تعد من أهم عوامل التنشئة الاجتماعية وهي أقوى تأثيراً في شخصية الفرد وتوجيه سلوكه، وأن الوظيفة الحقيقية للأسرة تتمثل في بناء تكوين الشخصية الثقافية للفرد في إطار جماعة صغيرة تتميز بأن أفرادها يجمعهم مشاعر وأحاسيس مشتركة وألفة وتآلف.

وبشير "حامد زهران" (1997) إلى أهمية الأسرة في النمو النفسي للطفل وتأثيرها المباشر في تكوين شخصيته وظيفياً ودينامياً، فهي تؤثر في نموه الجسمي ونموه العقلي ونموه الإنفعالي والاجتماعي، وأن حدوث خلل أو اضطراب للأسرة يحولها إلى بيئة نفسية سيئة لنمو الأطفال حيث تكون بمثابة مرتع خاص للانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية والاجتماعية.

8-7- التوافق الإقتصادي: أن التغير المفاجئ بالإرتفاع أو الإنخفاض في سلم القدرات الإقتصادية يحدث اضطراباً عميقاً في أساليب توافق الفرد ويلعب حد الإشباع دوراً بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط، فيغلب على الفرد الشعور بالحرمان والإحباط إذا كان حد الإشباع عنده منخفضاً، ويغلب عليه الشعور بالرضا إذا كان حد الإشباع لديه مرتفعاً.

8-8 - التوافق المدرسي: يرى "مصطفى فهمي" (1979) أن المدرسة تقوم بدور إلى جانب الأسرة في تلك المرحلة من مراحل نمو الطفل بدور مهم في تلك المرحلة المهمة التي تؤثر تأثيراً رئيسياً في تكوين شخصية الفرد تكويناً نفسياً واجتماعياً، وكذلك في تطور نمو شخصيته، وكلما كانت الأهداف التربوية واضحة وسليمة في هذه المرحلة كانت المؤثرات التي تشكل الأطفال ذات فعالية.

ويشير "محمد عبد المؤمن" (1986) إلى أن الأنشطة المدرسية لها دور في تحقيق التوافق النفسي للطفل، حيث تساعده على تنمية وثقل معارفه ومعلوماته واتجاهاته وميوله وتنمي شخصيته، وتحقق له النضج الإنفعالي والتوافق الشخصي والإجتماعي، وتقدم له ضروب الرعاية الجسمية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية.

كما أن لهذه الأنشطة المدرسية أهمية كبيرة في تعويد الطفل الإعتماد على النفس في جذب المعلومات عن طريق الخبرة المباشرة وتساعد على تكوين علاقات إجتماعية ناجحة مع الآخرين وعلى اكتساب كثير من الإتجاهات والإستجابات السلوكية المرغوب فيها.

وتؤكد "حنان عبد الحميد" (2000) على أهمية التعاون بين المدرسة والأسرة لكي ينشأ الطفل بشكل سليم، وأن واجب المدرسة أن تعمل على تعديل اتجاهات الآباء نحو الأبناء عن طريق إرشاد الآباء وتوجيههم من خلال المحاضرات والنشرات والمشروعات، بهدف تنمية شخصية التلاميذ وتحسين البيئة المدرسية وتقديمها.

وفيما يتعلق بدور المعلم يرى "محمد عبد المؤمن" (1986) أن المعلم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية فعلى المعلم أن يتعرف على شخصية تلاميذه، وعلى الفروق الفردية بينهم والخصائص العامة لمرحلة نموهم والمشاكل النفسية والإجتماعية التي يمرون بها وعلاجها حتى يستطيع أن يساعدهم على توافقه ونمو شخصياتهم.

ويشير "عباس محمود عوض" إلى مقدرة الطفل على تحقيق التلاؤم بينه وبين أساتذته وزملائه، وتمكنه من عقد صلات مثمرة بينه وبينهم، واشتراكه في النشاط الإجتماعي والثقافي للحياة الدراسية يحقق له توافقه.

وهكذا تتضح أهمية المدرسة بالنسبة لتنشئة الطفل وتوافقه، حيث إن المدرسة تأتي في المرتبة الثانية بعد الأسرة بالنسبة لنمو الطفل نفسيا واجتماعيا.

8-9- التوافق التروحي: يقوم التوافق التروحي في حقيقته على امكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل ومسؤولياته أو التفكير فيه خارج مكان العمل، والتصرف في الوقت بحرية

وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يمارس فيه الفرد هواياته رياضية كانت أو عقلية أو ترويحية، ويتحقق بذلك الإستجمام.

وهناك من تطاردهم أعمالهم أثناء الليل وطوال النهار بل وفي الأماكن التي يذهبون إليها للترويح أو قضاء إجازة نهاية الأسبوع أو الإجازة السنوية كالأطباء وأساتذة الجامعات، وهؤلاء يتعرضون لسوء التوافق التروحي فيعودون إلى أعمالهم دون رغبة فيها ولا يستمتعون بالحيوية بالدرجة المطلوبة فيعوق ذلك توافقهم المهني وغيره من أنواع التوافق الأخرى.

8-10- التوافق المهني: يعني نجاح الفرد في عمله، بحيث يبدو في جانبين أساسيين هما رضا عن عمله وحبه له وسعاده به، ورضا المسؤولين والمشرفين عليه في العمل بوجود الفرد في هذا العمل وكفاءته في إنجازه، وتوافقه مع زملائه، والشعور بالنجاح والتغلب على المشكلات، وذلك يعني أن التوافق المهني يعني أيضا توافق الفرد لبيئة عمله.

(ابراهيم، 2014، 51-52)

9- معايير التوافق النفسي:

قد يكون من المناسب أن نشير إلى معايير التوافق النفسي كما يراها طلعت منصور وهي كالآتي:

9-1- المعيار الإحصائي: يشير مفهوم التوافق النفسي طبقا للمعيار الإحصائي إلى القاعدة المعروفة بالتوزيع الإعتدالي والسوية، طبقا لهذه القاعدة نعني المتوسط العام لمجموعة الخصائص والأشخاص، والشخص اللا سوي هو الذي ينحرف عند المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك.

والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الإعتبار أن التوافق النفسي عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوبا بالرضا عنده ويتوافقه مع نفسه.

9-2- المعيار القيمي: يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق النفسي لوصف مدى اتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف السليم في المجتمع، ولذلك فالشخص

المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الإجتماعية السائدة في جماعته، وقد ينظر للتوافق النفسي بنظرة أخلاقية، وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع.

9-3- المعيار الطبيعي: يشتق التوافق النفسي طبعا لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية، وأصحاب هذا الإتجاه يستنبطون مفهوم التوافق من البيولوجيا وعلم النفس وليس من نظرية القيم مباشرة، وهي نظرة تبحث عما ينبغي تحقيقه، ويستخلص مفهوم التوافق النفسي طبقا لهذا المعيار بناء على خاصيتين يتميز بهما الإنسان عن غيره من المخلوقات الخاصة الأولى هي قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز، والخاصية الثانية هي طول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورن بالحيوان.

والشخص المتوافق طبقا لهذا المفهوم هو من لديه احساس بالمسؤولية الإجتماعية، كما أن اكتساب القدرة على ضبط الذات طبقا لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة.

9-4- المعيار الثقافي: إن المجتمع وثقافته يمثلان محددات رئيسية لبناء الشخصية الإنسانية ومن هنا يعتبر الإنسان بصفة عامة انعكاسا للواقع الثقافي الذي يعيشه، ووفقا لهذا المعيار فإن الحكم على الشخص المتوافق يكون في إطار الجماعة المرجعية للفرد، إلا أنه يجب أن نضع في الاعتبار عند استخدام هذا المعيار في الحكم على الشخص المتوافق معايير النسبية الثقافية فما هو في جماعة قد يعتبر شادا أو مرضيا في جماعة أخرى ومعنى ذلك أن الحكم على الشخص المتوافق أو غير المتوافق لا يمكن الوصول إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد وتحليلها إلى الثقافات الفردية المختلفة، ويرى "طلعت منصور" أن المفهوم الثقافي بهذا المعنى ينطوي على مبالغة زائدة في الأخذ بمعايير المسايرة، فالأشخاص المسايرون للجماعة ولأسلوب حياتها هم المتوافقون في حين أن غير المسايرين هم غالبا من غير الأسوياء، هذا بالإضافة إلى أن الإنصياح الزائد هو سلوك لا توافقي.

9-5- المعيار الإكلينيكي: يتحدد مفهوم التوافق النفسي أن الصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض، ويشير طلعت منصور إلى أن التوافق بالمعنى السابق

السابق يعتبر مفهوما مظللا وضيقا، فلا يكفي أن يخلو الفرد من الأعراض لكي نعتبره متوافقا، ولكن ينبغي أن تلقى أهدافه وطاقاته توظيفاً فعالاً في مواقف الحياة المختلفة ويحقق ذاته بشكل بناء، ولذلك فالمعيار الإكلينيكي لا يحدد التوافق على نحو إيجابي وذو معنى.

9-6- معيار النمو الأمثل: أدى قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة يستند إلى تعريف منظمة الصحة العالمية لمفهوم الصحة النفسية على أنها، حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض.

ورغم أهمية مفهوم النمو الأمثل في تحديد مفهوم الشخصية المتوافقة إلا أنه من الصعب تحديد نماذج السمات أو الأنماط السلوكية التي تشكل النمو الأمثل، فما يعتبر مرغوباً إنما يعكس ثقافة المجتمع كما يعكس المعتقدات والقيم الشخصية، ولذا فإن مفهوم النمو الأمثل يمكن اعتباره مبدأ عاماً وليس محكاً يمكن تحديده بقياسه. (شاذلي، 2001، 31)

9-7- المعيار الذاتي (الظاهري): هو التوافق كما يدركها الشخص ذاته بصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة، فالمحك الهام هنا هو ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الإحساس بالسعادة، وهذا يعني أن التوافق النفسي إحساس داخلي، فإذا كان الشخص وفقاً لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق. ورغم ما لهذا المعيار من أهمية في الإحساس بالتوافق ذاتياً إلا أن علماء النفس يقرون أن بعض المرضى النفسيين يعطون تقديرات ذاتية وانطباعات شخصية عن هدوئهم وإحساسهم بالسعادة، بالإضافة إلى أنه كثيراً ما يمر معظمنا بحالات من الضيق والقلق.

(منصور، 1982، 425)

9-8- المعيار النظري: يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية لمستخدم المعيار، فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة، في حين ينظر السلوكيون إلى التوافق وسوء التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة أو غير مناسبة. (عسيري، 1424هـ، 43)

10- قياس التوافق النفسي:

يمكن قياس التوافق النفسي باستخدام الأساليب الآتية

10-1- الملاحظة: وهي تأتي من مصدرين الدراسات الميدانية والدراسات التجريبية

(أ) - **الدراسات الميدانية:** وتشمل ملاحظة الأفراد أثناء توافقهم للمواقف الطبيعية والطارئة والمثال الحي على هذه الملاحظات ما قام به عالم النفس ذو التوجه التحليلي "برينو بنتلهم" (1960) حيث قدم حسابات وتحليلات سيكولوجية والفيزيائية غير العادية التي تعرض لها المسجونين وأشكال التوافق التي قاموا بها وقد كان هو نفسه سجيناً عاش الخبرة بنفسه.

(ب) - **الدراسات التجريبية:** تختلف عن الدراسات الميدانية في أن المجرى يصطنع (يبتدع) المواقف فتأتي أبسط من مثيلاتها في الحياة الطبيعية وتكون معتدلة الشدة، لكن المنحنى التجريبي له ميزتين عن المنحنى الميداني هما:

- إمكانية إجراء قياسات دقيقة ومضبوطة.

- إمكانية عزل العوامل المسببة الهامة.

10-2- الإختبارات والمقاييس والإستخبارات والإستشارات: التي تقيس التوافق والصحة

النفسية وفيما يلي أمثلة لبعض تلك الإختبارات والمقاييس المستخدمة في مصر.

- قائمة "بل" للتوافق من وضع "هيو بل" عام 1934 وظهرت الترجمة العربية لها عام 1960 بعنوان (اختبار التوافق للطلبة) ويتكون من (160) بنداً في النسخة الأمريكية و(140) بند في النسخة المصرية وقام بإعدادها محمد عثمان نجاتي.

- مقياس الصحة النفسية: اقتباس وإعداد محمد عماد الدين اسماعيل وسيد عبد الحميد مرسي.

- مقياس الإرشاد النفسي: وضع "بردى، ليتون" إعداد محمد عماد الدين اسماعيل وسيد عبد الحميد مرسي.

- استفتاء مشاكل الشباب : إعداد أحمد زكي صالح.

- اختبار مفهوم الذات للصغار: إعداد محمد عماد الدين اسماعيل ومحمد أحمد غالي.

- اختبار التوافق الشخصي والإجتماعي: إعداد عطية محمود هنا.
- اختبار الشخصية السوية: تأليف (توماس) إعداد سيد محمد غنيم ومحمد عصمت المعاييرجي.
- اختبار مفهوم الذات الخاص: تأليف حامد عبد السلام زهران.
- اختبار التشخيص النفسي: تأليف حامد عبد السلام زهران. (يحي، 2015، 110-111)

خلاصة الفصل:

ومن خلال ماتم التطرق إليه في هذا الفصل يتبين أن لتحقيق هذه الرغبات والحاجات يتوقف على طبيعة الموقف ومتطلبات البيئة المحيطة به، وكذلك مدى مرونته وخصائصه النفسية والإجتماعية، كما تختلف الطرق والأساليب المستخدمة في تحقيق ذلك، إلا أنه رغم هذا الاختلاف نجد أن التوافق النفسي هو عملية مستمرة في حياة الكائن الحي من أجل بقاءه والتصدي للعقبات المختلفة ومدى إستمتاع الفرد بالعلاقات الإجتماعية.

الجانب الميداني

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية

- تمهيد

1- منهج الدراسة

2- مجتمع وعينة الدراسة

3- أدوات جمع البيانات

4- الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة

5- إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات

- خلاصة الفصل

تمهيد:

يحتاج الباحث في عملية بحثه إلى وسائل وأساليب دقيقة تمكنه من الوصول إلى الحقيقة وتحقيق أفضل النتائج وأدقها.

وبعد أن تطرقنا في الفصل الأول من الدراسة إلى تحديد الاشكالية والفرضيات، على اعتبار أنهم الأساس للوصول إلى نتائج معينة، ولصحة الدراسة الميدانية لابد من إتباع الخطوات التالية:

1- منهج الدراسة:

لغة : مصدر بمعنى مسلك مشتق من الفعل نهج ويقصد به اسلك واتبع والنهج هو الطريق الواضح .

اصطلاحاً: الطريق أو المسلك ويعني طريقة استعمال المعلومات ووضعها موضعها الصحيح أو هو أسلوب منظم لا غنى للباحث عنه ولا انفكاك سواء فيما يتعلق بتنمية مواهبه وقدراته الذهنية أو فيما يتعلق بالتعبير عنها. (ابراهيم، 2000، 65)

وفي دراستنا هذه استخدمنا المنهج الوصفي الإرتباطي لأنه الأنسب والأكثر ملائمة لطبيعة بحثنا والمتمثلة في الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، والذي يهتم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا من خلال التعبير النوعي، ودراسة العلاقة التي توجد بين هذه الظاهرة والظواهر الأخرى والتعبير عنها بشكل كمي، ويعرف على أنه "كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانب وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو اجتماعية أخرى. (تركي، 1984، 129)

2- مجتمع وعينة الدراسة:

1-2- مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة المجتمع الذي يريد الباحث إجراء الدراسة على أفراد، أي أن كل فرد أو وحدة أو عنصر يقع ضمن حدود ذلك المجتمع، يعد من مكونات ذلك المجتمع.

وتكون المجتمع الأصلي لهذه الدراسة من طلبة وطالبات جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

2-2- عينة الدراسة:

2-2-1- حجم العينة: بلغ حجم العينة 120 طالب وطالبة (60) ذكور و(60) منهم إناث من المجتمع الأصلي .

2-2-2- طريقة الاختيار: وفق طريقة العينة العرضية الصدفية قمنا باختيار (60) طالبا من الذكور و(60) طالبة من الإناث طور ليسانس وماستر وتتوزع العينة كآآي:
الجدول رقم (1): يتضمن توزيع أفراد العينة حسب الجنس (ذكر/ أنثى).

الجنس	العدد	النسبة%
ذكور	60	50%
اناث	60	50%
المجموع	120	100%

نستنتج من خلال الجدول السابق أن عينة دراستنا متساوية حيث بلغت نسبة الذكور 50% ونسبة الإناث 50%.

الجدول رقم(2): يتضمن توزيع أفراد العينة حسب الشعبة (آداب/ علوم).

الشعبة	العدد	النسبة%
آداب	70	58.33%
علوم	50	41.66%
المجموع	120	100%

تبين نتائج الجدول أن شعبة الآداب بلغت نسبتها 58.33%، أما شعبة العلوم فبلغت نسبتها 41.66%.

الجدول رقم (3): يتضمن توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي (ليسانس/ ماستر)

النسبة %	العدد	المستوى الدراسي
33.33	40	ماستر
66.66%	80	ليسانس
100%	120	المجموع

تبين من خلال الجدول أن نسبة ليسانس بلغت 66.66% أي أكبر من نسبة الماستر التي بلغت 33.33%.

3- أدوات جمع البيانات:

استخدمنا في هذه الدراسة الاستبيان كوسيلة رئيسية لجمع البيانات، لأننا بصدد البحث عن معلومات وصفية، وقد عرف الاستبيان على أنه "أداة للحصول على الحقائق وتجميع البيانات والظروف والأساليب القائمة بالفعل، ويعتمد على إعداد مجموعة من الأسئلة التي ترسل إلى عدد كبير من أفراد المجتمع".

(الشريف، 1996، 123)

ولذلك فقد شملت دراستنا مقياسين لمتغيري الدراسة وفيما يأتي نقوم بعرضهما وعرض الخصائص السيكمترية للمقياسين.

3-1 مقياس تقدير الذات:

« صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي "كوبر سميث" (1967م) حيث تستمد فقراته من اختبار "روجرز" و"دايموند"، وقد شمل هذا المقياس (58) فقرة تقيس أربعة ميادين الإجتماعي، الأسري، المدرسي، الشخصي، وله مفتاح تصحيح، الدرجة (1) للإجابة تنطبق، الدرجة (2) للإجابة بلا تنطبق. » (عبد العزيز، 2012، 96)

3-2 مقياس التوافق النفسي:

« والذي هو "لهيو - إم - بل" ترجمة محمد عثمان نجاتي، حيث يحتوي على (47) عبارة ويتضمن ثلاثة أبعاد، البعد النفسي، البعد الإجتماعي، البعد المدرسي، ويجب المفحوص

على كل فقرة من فقرات المقياس في أحد الخيارات الآتية (أوافق، محايد، لا أوافق) وتتمثل مفتاح تصحيحه في أن يكون تقدير الإستجابات بإعطاء الدرجات (0.1.2) على التوالي ويحسب مستوى التوافق للطلاب بمجموع الدرجات الكلية التي يتحصل عليها في المقياس.».

(موزاكا، 2011، 14)

4- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة:

4-1- صدق وثبات مقياس تقدير الذات

4-1-1- الصدق:

لحساب صدق الاختبار تم الإعتماد على صدق الإستمارة (صدق المحكمين) حيث تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في علم النفس وذوي خبرة في التحكيم، فكانت نتائج موافقتهم على عبارات المقياس ما بين (75%- 85%) وهي نسب مقبولة للصدق.

- طريقة الإتساق الداخلي: تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل ارتباط "برافي بيرسون" لكل فقرة من فقرات الاختبار بالدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه الفقرة ، وكانت النتائج ارتباط فقرات اختبار تقدير الذات مع الدرجة الكلية لكل بعد عند مستوى دلالة (0.01) مما يؤكد أن جميع فقرات كل الأبعاد تتميز بإتساق داخلي جيد.

4-2-2- الثبات:

للتأكد من ثبات الاختبار تم استخدام طريقة اعادة الاختبار (برافي بيرسون) وبلغت النتيجة (0.63) دالة عند مستوى دلالة (0.01) وهي قيمة ذات شدة مرتفعة وجد مرضية يمكن من خلالها التأكد أن المقياس ثابت.

- تطبيق معادلة ألفا كرونباخ: لحساب ثبات الاختبار على مستوى الأبعاد والاختبار الكلي تم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ وكانت النتائج تشير إلى ارتفاع قيمة ألفا كرونباخ للاختبار الكلي، حيث بلغت قيمته (0.87) وهي قيمة جد مرضية لثبات الاختبار.

- طريقة التجزئة النصفية: حيث تم تقسيم عدد الفقرات الكلي للإختبار إلى جزئين شمل الجزء الأول الفقرات الزوجية، والجزء الثاني الفقرات الفردية، وتم حساب معامل الثبات بتطبيق معادلة التصحيح "لسبيرمان بروان" وبلغت قيمة الإختبار الكلي (0.68) وهي نتيجة تؤكد ثبات الإختبار. (عبد العزيز، 2012، 94-96)

2-4 - صدق وثبات مقياس التوافق النفسي:

4-2-1- الصدق:

يعتبر الصدق شرطا أساسيا لأدوات الدراسة، إذ أن الأداة تكون صادقة إذا كانت تقيس فعلا ما وضعت لقياسه، ويذكر عباس محمود عوض (1999م) أن الصدق هو مدى نجاح المقياس في القياس والتشخيص والتنبؤ في ميدان السلوك الذي وضع الإختبار (المقياس) من أجله، أي أن الإختبار يكون صادقا لأنه يقيس ما وضع لقياسه.

حيث استخدم لحساب صدق الإختبار الصدق الظاهري للمقياس (صدق المحكمين) بعد أن تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية لبيان مدى مناسبة عبارات المقياس في قياس الصفة المراد قياسها، وقد تراوحت نسبة الموافقة على عبارات المقياس ما يقارب 85% وهذا ما يؤكد مدى صدق المقياس.

4-2-2- الثبات:

تم حساب ثبات الإختبار بتطبيق معادلة تحليل التباين (معادلة ألفا كرونباخ) حيث بلغت الدرجة الكلية لثبات المقياس (0.896) ومعاملات الثبات لأبعاد المقياس كانت أكبر من (0.60) الأمر الذي يؤكد تمتع هذا المقياس بدرجة ثبات عالية. (موزاكا، 2011، 12-13)

5- إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية:

5-1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث قبل شروعه في الدراسة الأساسية فهي تعتبر أساسا جوهريا لبناء البحث كله، وإهمال الكتابة عن الدراسة

الاستطلاعية ينقص البحث أحد العناصر الأساسية فيه ويسقط عن الباحث جهدا كبيرا قد بذله فعلا في المرحلة التمهيدية للبحث. (مختار، 1995، 48)

5-2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التأكد من جدوى الدراسة التي يرغب الباحث القيام بها.
- تمكن الدراسة الاستطلاعية الباحث من إظهار مدى كفاية إجراءات البحث والمقاييس التي اختيرت لقياس المتغيرات.
- التعرف على ميدان الدراسة والتدريب على خطوات التطبيق المبدئي لها، وتحديد صعوباته لتفاديها في الدراسة الأساسية.
- التعرف على المجتمع الأصلي للعينة والقيام بحصر عينة الدراسة.
- التدريب على أدوات الدراسة وتجريب خصائصها السيكمترية من حيث صدقها وثباتها.
- التأكد من سهولة فهم أفراد العينة لأدوات البحث.

5-3- الدراسة الأساسية:

قمنا بتوزيع استبيان مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" ومقياس التوافق النفسي "لهيوم بل على طلبة وطالبات جامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي، في فترة الفصل الثاني من الموسم الدراسي وكان مجمل الإستيبيانات 120 استبيان، وتركزت الإستيبيانات لمدة 20 دقيقة، حتى يجيب عليها الطلبة بدقة وموضوعية، ثم قمنا بجمعها، وتم استرجاع جميع الاستثمارات التي قمنا بتوزيعها.

6- الأساليب الإحصائية: من أجل القيام بمعالجة البيانات استخدمنا برنامج الحزم

الاحصائية (SPSS-20) وذلك لريح والوقت والعناء، فقمنا باستخراج مايلي:

- المتوسط الحسابي: لحساب العلاقة بين المتغيرين
- اختبار T-test: لدراسة الفروق.
- تحليل التباين الأحادي.

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم عناصر الجانب الميداني بدراستنا هذه انطلاقا من المنهج المتبع في هذا البحث وهو المنهج الوصفي الإرتباطي، وإلى عرض مجتمع وعينة الدراسة ثم إلى أداة الدراسة الحالية وهي الإستبيان وخصائصه السيكمترية من صدق وثبات، وصولا إلى إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية بما فيها الدراسة الإستطلاعية والدراسة الأساسية تكلمنا أيضا عن الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات وأخيرا خلاصة الفصل.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

- تمهيد:

1- عرض نتائج الدراسة

2- مناقشة نتائج الدراسة

- خلاصة الفصل

- استنتاج عام

- توصيات

- قائمة المراجع

- الملاحق

تمهيد:

بعدما تعرضنا في الفصل السابق إلى الإجراءات المتبعة في هذه الدراسة، نتعرف في هذا الفصل إلى أهم المراحل في الدراسة وهي عرض النتائج ومناقشتها وفقا لفرضيات الدراسة.

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1- عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على " أنه توجد علاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، وللتحقق من صحة الفرضية العامة للدراسة قمنا بحساب معامل الارتباط "t" بين المتغيرين تقدير الذات والتوافق النفسي، وتم تحصل على النتائج التي يظهرها الجدول التالي:

جدول رقم(4): يتضمن نتائج قياس الفرضية العامة:

مستوى الدلالة (sig)	درجة الحرية (df)	T	المتوسط الحسابي	
.000	118	31.165	41.361	تقدير الذات - التوافق Pair 1 النفسي

من خلال المعالجة الإحصائية للفرضية العامة عن طريق (SPSS-20) تبين من خلال الجدول أن معامل الارتباط بين تقدير الذات والتوافق النفسي تبلغ قيمته $t=(31.16)$ مقابل $sig=(0.00)$ أي أنها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، لذلك يرفض الفرض الصفري وعليه فالفرضية العامة بنصها المقدم سلفاً محققة، مما يعني وجود علاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي فعلاً.

1-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى) والجدول رقم (5) يوضح ذلك:

الجدول رقم(5): يتضمن نتائج قياس الفروق في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس:

مستوى الدلالة (sig)	تحليل التباين (f)	
.400	.712	فروق في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس

من خلال المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية عن طريق (SPSS-20) تبين من خلال الجدول أن قيمة $f=0.71$ مقابل $\text{sig}=0.40$ عند مستوى دلالة (0.05) حيث نجد أن قيمة (sig) أكبر من (0.05) مما جعلنا نحكم أن الفرضية الجزئية الأولى لم تتحقق وعليه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.

1-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الشعبة والجدول رقم (6) يوضح ذلك:

جدول رقم (6): يتضمن نتائج قياس فروق في تقدير الذات تعزى لمتغير الشعبة:

مستوى الدلالة (sig)	تحليل التباين (f)	
.608	.264	فروق في تقدير الذات تعزى لمتغير الشعبة

من خلال المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية عن طريق (SPSS-20) تبين من خلال الجدول أن قيمة $f=0.26$ مقابل $\text{sig}=0.60$ عند مستوى دلالة (0.05) حيث وجدنا أن قيمة (sig) أكبر من (0.05) مما جعلنا نحكم أن الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق وعليه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير الشعبة.

1-4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تتص الفرضية الجزئية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي والجدول رقم(7) يوضح ذلك:

الجدول رقم (7) : يتضمن نتائج قياس الفروق في تقدير الذات تعزى لمتغير المستوى

الدراسي

مستوى الدلالة (sig)	تحليل التباين (f)	فروق في تقدير الذات تعزى لمتغير المستوى الدراسي.
.593	.287	

من خلال المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية عن طريق (SPSS-20) تبين من خلال الجدول أن قيمة $f=0.28$ مقابل $sig=0.59$ عند مستوى دلالة (0.05) حيث نجد أن قيمة (sig) أكبر من (0.05) مما يعني أن الفرضية الجزئية الثالثة لم تتحقق وعليه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

1-5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تتص الفرضية الجزئية الرابعة على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس والجدول رقم (8) يوضح ذلك:

الجدول رقم(8) : يتضمن نتائج قياس فروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس:

مستوى الدلالة (sig)	تحليل التباين (f)	فروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس.
.928	.008	

من خلال المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية عن طريق (SPSS-20) تبين من خلال الجدول أن قيمة $f=0.008$ مقابل $sig=0.92$ عند مستوى دلالة (0.05) حيث نجد أن

قيمة (sig) أكبر من (0.05) بمعنى أن الفرضية الجزئية الرابعة لم تتحقق ومنه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

1-6- عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الشعبة والجدول رقم (9) يوضح ذلك:

جدول رقم (9): يتضمن نتائج قياس الفروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير الشعبة:

مستوى الدلالة (sig)	تحليل التباين (f)	
.928	.008	فروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير الشعبة.

من خلال المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية عن طريق (SPSS-20) تبين من خلال الجدول أن قيمة $F=0.008$ مقابل $sig=0.92$ عند مستوى دلالة (0.05) حيث نجد أن قيمة (sig) أكبر من (0.05) ومنه نرفض الفرضية الجزئية الخامسة ونقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الشعبة الحالية (أدبي - علمي).

1-7- عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس - ماستر) والجدول رقم (10) يوضح ذلك:

الجدول رقم (10): يتضمن نتائج قياس فروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير المستوى

الدراسي

مستوى الدلالة (sig)	تحليل التباين (f)	
---------------------	-------------------	--

فروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.	.162	.688
---	------	------

من خلال المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية عن طريق (SPSS 20) حيث بلغت قيمة $f(0.16)$ مقابل $sig(0.68)$ عند مستوى دلالة (0.05) حيث نجد أن قيمة (sig) أكبر من (0.05) وهذا يعني أن الفرضية الجزئية السادسة التي نصت على أنه توجد فروق لم تتحقق وعليه نقبل الفرضية الصفرية التي تقر بعدم وجود فروق في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

2- مناقشة نتائج الدراسة:

2-1- بالنسبة للفرضية العامة:

تقر الفرضية العامة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، أي كلما كان تقدير الذات عالياً كان التوافق النفسي مرتفعاً، والعكس كلما كان مستوى تقدير الذات منخفض قل مستوى التوافق النفسي، أي أن هذا التغير يسير في اتجاه واحد في كلا المتغيرين سواء كان ذلك التغير في اتجاه الزيادة أو النقصان فالعلاقة طردية لا بد من اعتراف بأن تقدير الذات مطلباً، لكي يتم التوافق النفسي وبالتالي يؤدي هذا التوافق إلى زيادة الثقة بالذات وتقديرها، وكل منهما يغذي الآخر لتكوين علاقة متناسقة بين الحاجات الذاتية والتوافق النفسي، وبما أن تقدير الذات يحقق نوعاً من الإشباع لدى الطالب الجامعي فإنه يدفعه ويشجعه على التقدم في الدراسة مستقبلاً، وهذا ما يوفر له توافقاً نفسياً في حياته الجامعية، فيستبصر ذاته بجودة لائقة، ويتملك القدرة على مواجهة المواقف وتحقيق أهدافه، فكلما كان مستوى تقدير ذاته قريباً من قدراته المناسبة وإمكاناته التي يحسن استغلالها، كان قريباً من التوافق والصحة النفسية، بما يسمح له بتنمية فعالية شخصيته نحو القدرة على الاستثمار.

2-2- بالنسبة للفرضية الجزئية الأولى:

نصت هذه الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس، وهي فرضية لم تتحقق، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس، وتفسير هذه النتيجة بأن تقدير الذات لدى الذكور له نفس المستوى للإناث، أي أنه يسير في سياق واحد، وهذا رجع إلى أن لكلا الجنسين نفس التطلعات، والآمال المستقبلية، والغايات التي يريدون تحقيقها وبهذا فهم يضعون نفس التوقعات، ولأن لديهم نفس المستوى لتقدير الذات الذي يتوقعون أن يصلوا إليه على أساس تقدير هذا المستوى بقدراتهم وإمكاناتهم.

وبما أن كلا الجنسين يدرسون في نفس الجامعة، فهم غالبا ما يبذلون نفس التكيف والثقة بالنفس، وهذا يرجع إلى الدور الذي تؤديه البيئة الجامعية في تكوين وتنمية التقدير لديهم فأنماط التدريس المبنية على أسس علمية صحيحة وطرق المعاملة السليمة، وأساليب التقويم الموضوعية للطلبة إلى حد السواء، فقد أصبح هناك تكافؤ الفرص في التعليم بين الجنسين فالفتاة لم تعد تعيش في بيئة مليئة بالكبت والانغلاق ، كان يسود في السابق فقد أصبحت تتمتع بحقوقها في متابعة الدراسة حيث اتسعت رقعة حريتها الاجتماعية مما جعلها تتعادل مع الذكور في الاختيار وتحديد المصير فتطورت بذلك المشاعر الايجابية نحو الذات لديها حيث يشعر كل جنس من الطلبة بأهميته واحترامه لذاته عند توجيهه وتزويده بالأساليب السوية للتوافق مع الحياة الجامعية.

ويتضح من هنا أن تقدير الذات يمثل عاملا أساسيا للطموح والتحفيز الذي يدفع الطلبة على اختلاف جنسيهما إلى المثابرة في التصدي للعوائق وبذل المزيد من الجهد لرفع مستوى الأداء، وتحقيق النجاح، لذلك لا نجد فروقا في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي بفعل عامل الجنس.

2-3- بالنسبة للفرضية الجزئية الثانية:

تبين من خلال النتائج المتحصل عليها لقياس هذه الفرضية أنه لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الشعبة، وهذه النتيجة يمكن

تفسيرها بأن كل من العلميين والأدبيين منهم مطالبين ببذل مجهود أكبر، والمثابرة، كما يحتاجون إلى قدرات تفكير عالية وهذا كله راجع إلى العديد من العوامل، التي تسهم في تقارب مستوى تقدير الذات لديهم، وهذا ناتج عن تشابه الأهداف العامة من مختلف التخصصات الجامعية، وما يوفر من ظروف متشابهة لجميع الشعب، مما يتيح للطلبة الاستفادة من الخبرات.

وهذا يرجع إلى أن الطلبة في الشعبتين لديهم نفس الآمال والأهداف يسعون إلى تحقيقها بكل تفاؤل، ويميلون إلى التفوق في الدراسة ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية، وإنجاز الأعمال التي توكل لهم، ويسيروا وفق خطة معينة تثنى المراحل السابقة من حياتهم، وهو ما أدى إلى ارتفاع تقدير الذات لدى الطالب الجامعي لمستويات متسقة.

2-4- بالنسبة للفرضية الجزئية الثالثة:

أفضت نتائج قياس هذه الفرضية في جزئية العرض والتحليل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي، ويرد ذلك إلى أن المستوى الدراسي يؤدي دورا هاما في تكوين الطلبة لذاتهم في جميع المستويات فتتشكل لديهم النظرة الايجابية للذات، فيعملون وينشطون في مختلفه (ليسانس - ماستر) وتعدد الخبرات والكفاءات من خلال احتكاك الطلبة فيما بينهم، لتحقيق تقدير ذات متقارب وأن الطلبة على اختلاف مستوياتهم كلهم يتشابهون في مستوى تقدير الذات لتحقيق نجاحات باهرة في الحياة الجامعية، بالإضافة إلى العديد من العوامل الأخرى المساعدة والمشاركة مثل زيادة الثقة بالنفس، والتشجيع المستمر، والاهتمام بهم وتوفير الإمكانيات اللازمة والأساسية والمساواة في المعاملة بين المستويات وذلك من خلال البرامج التعليمية والأنشطة المقدمة المناسبة لكل منهما، كما أن المحيط الجامعي يتخذ صورة من ترابط وتفاعل لتحقيق استمرار ونجاح لدى الطلبة جميعهم، مما جعل التباين في المستوى الدراسي لا يفرض بالضرورة تباينا في مستوى تقدير الذات.

2-5- بالنسبة للفرضية الجزئية الرابعة:

تبين من خلال عرض وتحليل نتائج الفرضية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة $f(0.008)$ مقابل $\text{sig}=(0.92)$ عند مستوى دلالة (0.05) وهذه النتيجة تنطبق مع دراسة "مومن بكوش الجموعي" (2013م) كون أن الطلبة والطالبات أصبحوا يتبعون أساليب متشابهة في حياتهم لتحقيق غاياتهم وإشباع حاجاتهم المختلفة، فالتوافق النفسي للطلاب الجامعي يعتبر واحدا من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحته النفسية، إذ أنه يقضي فترة طويلة في حياته الجامعية، وتكيفه مع مناخ الجامعة، وشعوره بالرضا والارتياح داخل الوسط الجامعي، وهذا ما يؤدي إلى الكشف عن تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق في العلاقات العامة الإيجابية مع أفراد الوسط الجامعي والتفاعل الإيجابي مع ظروفه، وأن أغلبية الطلبة من الذكور والإناث لديهم نفس التكوين في الجامعة، كونهم في نفس المرحلة العمرية التي تبدأ من نهاية مرحلة المراهقة المتأخرة دليلا على دخول مرحلة الرشد، وهذا ما أسفرت عليه دراسة "بوشاشي سامية" (2013م) التي أكدت أن الطلبة يعيشون نفس الظروف النفسية والاجتماعية والثقافية بالنسبة للجنسين في الوقت الراهن، كذلك في نفس الظروف الجامعية حيث أن المناخ الجامعي لديهم يتضمن خطط دراسية وقوانين وأنظمة موحدة لكامل الطلبة بالإضافة إلى المساواة بين الجنسين في نوعية الخدمات التي تقدمها الجامعة مثل المنح الدراسية، تهيئة القاعات والمدرجات والمكتبات التي هي من حق الجميع، ومن جهة أخرى فالجامعة هي مكان تعطي فرصا للطلبة للتعارف وتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية متعددة.

ولقد اتفقت هذه النتيجة في جوانب منها مع نتائج بعض الدراسات كدراسة الباحث صلاح الدين "أحمد الجماعي" (2000م) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الأبعاد الآتية، التوافق مع الآخرين، التوافق الصحي والجسمي، التوافق ككل، مما يعني أن عامل الجنس ليس له تأثير على التوافق النفسي للطلاب الجامعي فعلا.

2-6- بالنسبة للفرضية الخامسة

حيث توصلت نتائج دراستنا على أن قيمة $f=(0.008)$ مقابل $sig=(0.92)$ عند مستوى دلالة (0.05) مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الشعبة (آداب- علوم) وهذا راجع إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعن بتقارب فكري فيما بينهم، كما يتمتعن كذلك بمستوى متقارب في القدرات العقلية، وحب الإستطلاع والطموح مما يعني أن جميع الشعب لا يوجد فروق بينها ويمكن تفسير عدم الاختلاف إلى مكانة وأهمية كل شعبة عند كل طالب، حيث يعتبر أن شعبته لا تقل أهمية عن باقي الشعب الأخرى من حيث هي منافذ للدراسة والتكوين، وهذا ما يؤكد أن متغير الشعبة يعتبر عامل غير مؤثر في توافق الطالب أثناء مسيرته الجامعية، فمادام الطالب قد اختار شعبته عن قناعة ورضا فهذا لا ينقص من استجابته ولا درجة توافقه النفسي، فعامل الرضا بالشعبة يلعب دورا كبيرا في توافق الطالب لإكتشاف استعداداته واستغلالها أحسن استغلال وكذا القدرة على حل مشكلاته وتقبلها والحياة معها وكذلك سمات الشخصية لها دور أساسي في الاختيار، فالطالب عادة يختار الشعبة التي تتفق مع سماته الشخصية وميوله وقدراته مما يؤدي لشعوره بالسعادة والرضا والإرتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، إلى جانب طموح أفرد العينة في اكتشاف هذه الشعبة والسعي للنجاح فيها له عامل مهم لتحقيق التفوق وصحة نفسية سليمة مما يعني أن اختلاف الشعبة ليس له تأثير على توافق الطالب ولا على شخصيته السوية.

2-7- بالنسبة للفرضية السادسة:

من خلال ما أسفرت عليه نتيجة الفرضية السادسة حيث بلغت قيمة $f=(0.16)$ مقابل $sig=(0.68)$ وهذا ما دلّ على عدم وجود فروق في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي بإعتبار أن للطالب غايات ومسااعي متشابهة لبلوغ الأهداف المنشودة من عملية التعلم، وبما أن الطالب الجامعي عندما يلتحق بالجامعة للمرة الأولى فإنه يجد جماعات من الطلبة بمختلف المستويات وتعدد الخبرات، فإنه يسعى إلى مواكبة

تلك الجماعة من أجل تحقيق التوافق النفسي والوصول إلى التكيف الإجتماعي، عن طريق تقبله للأفكار والإنطباعات التي تعتقها تلك الجماعة ومشاركتهم فيها، حيث يلاحظ أن طلبة سنوات الليسانس جميعا بالجامعة، وحتى طلبة الماستر أيضا، كلهم يتقاربون في مستوى التوافق النفسي والإنسجام مع الحياة الجامعية، ويعود ذلك إلى تأقلم وتفاعل الطلبة الجدد مع الطلبة القدامى بالجامعة فتحدد الأهداف والخطط لدى الطالب الجامعي يكون بحسب توافقه مع متطلبات الواقع الجامعي، أي أن الطالب الذي يخطط جيدا لمستقبله يكون مرتاحا وقادرا على تحمل مسؤولياته بجودة مرتفعة، وذلك من خلال دراسته الجيدة مما يجعله منظم في حياته وواثق من نفسه وهذا راجع لقوة شخصيته وطموحاته العالية، من ثم لم يتبين لعامل المستوى الدراسي أثر واضح في إحداث فروقات ذات دلالة إحصائية لدى الطالب الجامعي في التوافق النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

خلاصة الفصل:

وفي هذا الفصل تم عرض نتائج الدراسة ومناقشتها فتوصلنا إلى مايلي:

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الشعبة الحالية (آداب - علوم).

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس - ماستر).

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الشعبة الحالية (آداب - علوم).

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس - ماستر).

استنتاج عام واقتراحات الدراسة:

ركزنا في دراستنا على الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، إضافة إلى ذلك معرفة دلالة الفروق أو الاختلاف في تقدير الذات والتوافق النفسي تبعاً:

- لاختلاف الجنس (ذكر - أنثى).
 - لاختلاف الشعبة الحالية (آداب - علوم).
 - لاختلاف المستوى الدراسي (ليسانس - ماستر).
- وعلى ضوء ما انتهت إليه دراستنا الحالية من نتائج مستخلصة إلى:
- توجد علاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي بين الجنسين.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الشعبة الحالية (آداب - علوم).
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمستوى الدراسي (ليسانس - ماستر).
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي بين الجنسين.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الشعبة الحالية (آداب - علوم).
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس - ماستر).

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن اقتراح التوصيات التالية:

- الاهتمام بتنمية جوانب الشخصية كافة، وخصوصاً تقدير الذات والتوافق النفسي لما لهما من علاقة ايجابية لتوازن الشخصية.
- زيادة الاهتمام بالطلاب الجامعيين، وتقديم كافة أنواع الدعم الممكن للتخفيف مما قد يتعرضون له من ضغوط يمكن أن تؤثر على توافقهم النفسي والإجتماعي والدراسي.
- دعم السمات الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي وتحفيزه على الإنجاز الأكاديمي.
- تهيئة المناخ الجامعي الذي يشبع احتياجات الطلاب الجامعيين المختلفة.
- إعداد برامج متطورة لدعم التوافق النفسي للطلاب الجامعيين ومساعدتهم وتدريبهم على خطوات ومهارات ضبط النفس والتحكم في الانفعالات.
- إعداد برامج تدريبية وإرشادية التي تقوي مفهوم الذات بأبعادها المختلفة لدى الطلاب خلال المرحلة الجامعية.
- إتاحة الفرصة أمام الطلاب للشعور بمتعة الإنجاز والوصول إلى الحلول الصحيحة وذلك من خلال توفير البرامج التدريبية اللازمة والتي تسهم في توسيع مداركهم وقدراتهم في التعامل مع المشكلات.

قائمة المراجع:

ابراهيم، مروان عبدالمجيد. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. عمان: مؤسسة الوراق.

ابراهيم، سليمان عبد الواحد يوسف. (2014). الشخصية الإنسانية واضطرابات النفسية رؤية في إطار علم النفس الإيجابي. مصر: مؤسسة الوراق.

أشرف، أبو العلا محمد. (2010). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات. دراسات عربية في علم النفس. 9. (2). 140-120.

امزيان، زبيدة. (2007). علاقة تقدير الذات للمرهق بمشكلاته و حاجاته الإرشادية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة باتنة: الجزائر.

أبو سكران، عبد الله يوسف. (2009). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط الداخلي- الخارجي للمعاقين حركيا في غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: فلسطين.

أبو مرق، جمال. (2015). تقدير الذات و علاقته بالتفاعلات الاجتماعية لدى أطفال ما قبل المدرسة الابتدائية خارج المنزل بمدينة الخليل. رسالة ماستر غير منشورة. جامعة فلسطين.

أبو النيال، محمود السيد. (1984). علم النفس الاجتماعي. بيروت: دار النهضة العربية.

آيت ميلود، ياسمين. (2012). تقدير الذات وعلاقته بظهور السلوك العدواني عند النساء المتأخرات في سن الزواج. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مولود معمري: الجزائر.

بلحاج، فروجة. (2011). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مولود معمري: الجزائر.

بلكيلاني، إبراهيم بن محمد. (2008). تقدير الذات وعلاقته بالقلق المستقبل. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الدانمارك : الدانمارك.

البليهي، عبد الرحمان بن محمد بن سليمان. (2008). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالتوافق النفسي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف العربية: السعودية.

بن إسماعيلي، محمد. (2007). معوقات التوافق الدراسي والاجتماعي لدى المراهقين. الجزائر: منشورات تالة الأبيار.

بن يونس، محمد. (2009). مبادئ علم النفس. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

بوشاشي، سامية. (2013). السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مولود معمري: الجزائر.

تركي، رابح. (1987). دراسات في التربية الاسلامية. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.

تونسي، تونسية. (2012). تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمكفوفين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مولود معمري: الجزائر.

توهامي، عائشة. (2015). تقدير الذات لدى أمهات الأطفال المتوحدين. رسالة ماستر غير منشورة. جامعة محمد خيضر: الجزائر.

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

الحجار، بشير إبراهيم محمد. (2003). التوافق النفسي والاجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي بمحافظات غزة وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الاسلامية: فلسطين.

الحربي، عوض بن عوض. (2003). العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الطلاب الصم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الرياض: السعودية.

حسين، ذهبية. (2012). قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر: الجزائر.

حامني، كمال. (2010). مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد خيضر: الجزائر.

حمري، صارة. (2012). علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة وهران: الجزائر.

الحميدي، محمد ضيدان الضيدان. (2003). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: السعودية.

حولي، فاطمة. (2012). التوافق النفسي للوالدين وانعكاسه على تكيف الأبناء في المدرسة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة وهران: الجزائر.

الخالدي، عبد الرحمان بن منيف. (2014). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك عبد العزيز: السعودية.

الداهري، صالح حسن. (د.س). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية. عمان: دار صفا للنشر والتوزيع.

الداهري، صالح حسن أحمد. (1999). علم النفس العام. الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع.

دسوقي، كمال. (1985). علم النفس ودراسة التوافق. ط3. مصر: جامعة الزقازيق.

دويدار، عبد الفتاح. (1999). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات. بيروت: دار النهضة العربية.

زغدي، إدريس. (2014). *تقدير الذات لدى الراشد المصاب بالعقم*. رسالة ماستر غير منشورة. جامعة محمد خيضر: الجزائر.

سرى، إجلال محمد. (2000). *علم النفس العلاجي*. ط2. مصر: علم الكتب للنشر والتوزيع.

سفيان، نبيل. (2004). *المختصر في الشخصية والارشاد النفسي*. مصر: ايتراك للنشر والتوزيع.

شاذلي، عبد الحميد محمد. (2001 أ). *الواجبات المدرسية والتوافق النفسي*. مصر: المكتبة الجامعية.

شاذلي، عبد الحميد محمد شاذلي. (2001 ب). *التوافق النفسي للمسنين*. مصر: المكتبة الجامعية.

الشدوخي، فيصل بن ناصر عبد العزيز. (1434هـ). *تقدير الذات من منظور التربية الإسلامية*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة المدينة المنورة: السعودية.

شعبان، عبد ربه علي. (2010). *الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين*. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: غزة.

عبد الرحمن، هدى أحمد. (2010). *تقدير الذات وعلاقته بمستوى الطموح*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة جدة: السعودية.

عبد العزيز، حنان. (2012). *نمط التفكير وعلاقته بالتقدير الذات*. رسالة ماجستير غير المنشورة. جامعة أبي بكر بلقايد: الجزائر.

عيسيري، عبير بنت محمد حسن. (1424هـ). *علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى: السعودية.

عطا أحمد، علي شقفة. (2008). تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الدول العربية. فلسطين.

علي، محمد النوبة محمد. (د.س.). مقياس التوافق النفسي، الشخصي، الدراسي، والاجتماعي لذوي الإعاقة السمعية والعاديين. مصر: دار صفا للنشر والتوزيع.

علي، صبره محمد. (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

فايد، حسين. (2004). دراسات في سلوك والشخصية. مصر: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

القاضي، وفاء محمد أحمدان. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: غزة.

مادي، صونية. (2011). تقدير الذات لدى المرأة المستأصلة الرحم. رسالة ماستر غير منشورة. جامعة البويرة: الجزائر.

قنديلجي، عامر. (2007). البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية. الأردن: دار البازوري للنشر والتوزيع.

محمد الشريف، عبد الله. (1996). مناهج البحث العلمي. الإسكندرية: مكتبة الإشعاع للطباعة والنشر.

محمد، شمسان عبد الله. (2005). علاقة الضغوط والدافعية للإنجاز ومركز التحكم بالتوافق الدراسي للطلاب في الريف والحضر. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عدن: عمان.

مختار، محي الدين. (1995). بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير. مجلة العلوم الإنسانية. الجزائر: منشورات جامعة قسنطينة.

المرواني، نايف محمد عايد. (1946). *التوافق النفسي والمسؤولية الاجتماعية لدى المجرمين*. الأردن: دار الفكر العربي.

المطوع، محمد بن عبد الله بن إبراهيم. (2006). *تأثير الطلاق في تقدير الذات لدى الأبناء*. مجلة رسالة التربية وعلم النفس. (27). 185-130.

مقبل، مرفت عبد ربه عايش. (2010). *التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: فلسطين.

موزاكا، جمال الدين محمد. (2011). *التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي في أواسط طلاب جامعة المدينة العالمية بماليزيا*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة المدينة العالمية: ماليزيا.

الناظور، رشا. (2008). *مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة دمشق: دمشق.

النيال، مایسة. (2009). *علم النفس التربوي قراءات ودراسات*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

يحي، أحلام. (2015). *دور الإرشاد النفسي الديني في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهقات المتمدرسات ببعض ثانويات مدينتي مسيلة وبوسعادة*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد بوضياف: الجزائر.

الملاحق

ملحق رقم (1) : مقياس تقدير الذات لكوبر سميث

جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علوم اجتماعية

التعليمة:

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة

في إطار إعداد مذكرة تخرج ماستر أكاديمي، فيما يلي مجموعة من البيانات الشخصية والعبارات، والمرجو منك أن تملأ هذه البيانات أولاً، وتقرأ كل عبارة وتفهمها وأن تضع علامة (X) أمام الخانة التي تتفق أو تنطبق عليك.

لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وتأكد أن هذه الاستمارة معدة لغرض البحث العلمي فقط، لذلك فمعلوماتك سرية تماماً.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

الشعبة الحالية: أدبية ☐ علمية: ☐

المستوى الدراسي: ليسانس ☐ ماستر ☐

الرقم	العبارات	تتطبق	لا تتطبق
1	لست مهموما بشكل عام		
2	أجد صعوبة كبيرة في أخذ الكلمة في القسم		
3	أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي		
4	اتخذ قرارات دون صعوبات		
5	يتمتع الناس برفقتي		
6	أتضايق بسرعة في المنزل		
7	أحتاج لوقت طويل لأتعود على الأشياء الجديدة		
8	أنا محبوب بين زملائي من نفس سني		
9	يراعي والداي مشاعري عادة		
10	أستسلم بسهولة للآخرين		
11	والدي ينتظران مني الكثير		
12	من الصعب كثيرا أن أكون كما أنا		
13	كل شيء مختلط وغامض في حياتي		
14	في الغالب أؤثر على الآخرين		
15	لدي نظرة سلبية على نفسي		
16	كثيرا ماتكون لدي رغبة في مغادرة البيت		
17	اشعر دائما بعدم الارتياح داخل القسم		
18	أجد شكلي أقل إعجابا مثل أغلب الناس		
19	عندما يكون لدي ما أقوله، سأقوله		
20	يفهمني والداي		
21	أغلب الناس محبوبون أكثر مني		
22	أحس عادة أنني محاصر من طرف والداي		
23	عادة ما تقل عزيمتي داخل القسم		
24	غالبا ما أتمنى أن أكون شخصا آخر		
25	عادة ما يثق الآخرون بي		

26	لا أفلق أبدا	
27	أنا واثق من نفسي تماما	
28	أعجب الناس بسهولة	
29	أقضي أوقاتا ممتعة مع والداي	
30	أقضي وقتا طويلا في أحلام اليقظة	
31	أتمنى لو كنت أصغر من سني	
32	أفعل ما يحث فعله	
33	أنا فخور بنتائجي الدراسية	
34	انتظر دائما من شخص آخر أن يقول لي ما يجب فعله	
35	عادة ما أتأسف على ما أقوم به من أعمال	
36	أنا لست سعيدا على الإطلاق	
37	أقوم دائما بعملتي بقدر المستطاع	
38	عموما أنا قادر على تدبر أموري	
39	أنا سعيد في حياتي	
40	أفضل أن يكون لي أصدقاء أقل مني سنا	
41	أحب كل الناس اللذين أعرفهم	
42	يعجبني أن توجه لي أسئلة في القسم	
43	أفهم نفسي جيدا	
44	في البيت لا أحد يهتم بي	
45	لا يؤنبني أحد على الإطلاق	
46	أدائي بالجامعة ليس كما أود أن يكون	
47	أنا قادر على اتخاذ القرار والتمسك به	
48	لا يعجبني أن أكون ولدا (بنتا)	
49	أنا غير مرتاح في علاقتي مع الآخرين	
50	نشاطاتي ضعيفة بالكلية	
51	عادة ما أخجل من نفسي	

52	عادة ما يحاول الآخرون إزعاجي		
53	أقول الصدق دائما		
54	يشعرني أسأتذتي أن نتائجي غير كافية		
55	أنا لا أهتم بما يحدث لي		
56	ناذرا ما أوفق بما أقوم به		
57	أتضايق بسرعة عندما يوبخني أحد		
58	أعرف دائما ماينبغي قوله للناس		

ملحق رقم (2) : مقياس التوافق النفسي

جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علوم اجتماعية

التعليمة:

أخي الطالب

أختي الطالبة

نضع في متناولكم هذا الإستبيان قصد إنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي،
فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن بعض المواقف أو القضايا الخاصة بالحياة،
نرجو منك قراءة كل عبارة بتأن، والإجابة عليها بأن تضع علامة (X) في الخانة التي تعبر
عن رأيك. علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وتأكد بأن بيانات هذا المقياس
تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

الشعبة الحالية: أدبية ☐ علمية ☐

المستوى الدراسي: ليسانس ☐ ماستر ☐

الرقم	الفقرة	أوافق	محايد	لا أوافق
1	أشعر بالخوف إذا اضطررت لمقابلة الطبيب بسبب مرض ما			
2	تمر علي فترات اشعر فيها بالضيق والضجر			
3	دائما ما أشعر بالحزن الشديد			
4	احساسي بالنقص دائما عالي			
5	اشعر بالوحدة حتى ولو كنت مع الناس			
6	أنا سريع البكاء			
7	أخاف من رؤية الثعبان أو حتى التفكير فيه			
8	أغضب بعنف			
9	أتسرع في أحكامي على الآخرين			
10	أخاف من النوم وحدي			
11	أشعر بالنفور من الآخرين			
12	يراودني شعور بالخوف من أني سأسقط أو أقفز حينما أكون في مكان مرتفع			
13	أبغض نفسي دائما			
14	أشعر بالتعاسة			
15	أصاب بالتلعثم بين الناس			
16	أفضل الجلوس منفردا			
17	لا أحب زيارة الآخرين			
18	أجد صعوبة في بدء الحديث مع من أتعرف عليه لأول مرة			
19	من السهل علي طلب المساعدة من الآخرين			
20	أتولى تعريف الناس ببعضهم البعض			
21	أرى الحياة مع الآخرين صعبة			
22	أجد صعوبة في أن أتولى قيادة بعض الأعمال أو المهمات الخاصة			

23	أستطيع أن أكون صداقات بسهولة		
24	أجد صعوبة في التحدث أمام جمهور من الناس		
25	أجد سهولة في كسب الأصدقاء		
26	يضايقني الشعور بالخجل		
27	لا أشارك في أي مناسبة إجتماعية		
28	لا يمكنني الإجابة على الأسئلة التي يوجهها الأستاذ في المحاضرة رغم معرفتي الإجابة		
29	أرغب دائما في الهروب من المذاكرة		
30	أشعر بالضيق والملل أثناء المذاكرة		
31	لا أستوعب ما يلقي في المحاضرة		
32	اتضايق كلما وجدت زملائي أفضل مني في استيعابهم للدروس		
33	تراودني رغبة في ترك الدراسة لو وجدت عملا مناسباً لي		
34	أشعر برغبة في النوم أثناء الإستماع للمحاضرة		
35	كثيراً ما أرغب في الدراسة		
36	أصاب بالصداع في أوقات الدراسة		
37	أقضي معظم أوقاتي في المذاكرة		
38	أتجنب مقابلة من يعلمني		
39	أشعر برغبة في الخروج من قاعة المحاضرات أثناء شرح الأستاذ		
40	أشعر أن دراستي في مجال تخصصي هذا جعل مستقبلي غامضاً		
41	أرى أن الدراسة مضيعة للوقت والزمن		
42	دائماً ما أرغب في المذاكرة مع الأصدقاء		
43	أشعر أن زملائي يرون أن قدراتي العقلية أقل منهم		
44	أشعر بوجود مودة وتعاون بيني وبين غالبية أساتذتي		
45	عندما أبلغ بمواعيد الإختبار يقل استيعابي للمعلومات		

			أجد انتباهي مشتتاً أثناء إلقاء الدروس	46
			أصاب بالغثيان عند الإمتحانات	47

الملحق رقم (3) : توزيع درجات أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة:

الأفراد	الجنس	الشعبة	المستوى	تقدير الذات	التوافق النفسي
1	1	2	1	87	58
2	1	1	2	83	48
3	1	1	1	83	47
4	1	1	1	83	57
5	2	2	2	90	35
6	2	2	1	88	17
7	2	2		86	70
8	1	1	1	86	46
9	1	2	2	91	20
10	1	2	2	87	25
11	1	1	1	84	44
12	1	1	1	88	40
13	2	2	2	89	36
14	2	1	1	88	34
15	2	1	2	86	43
16	2	2	2	81	63
17	2	2	2	81	44
18	2	2	2	81	59
19	1	2	2	91	44
20	1	2	2	79	33
21	2	1	1	85	44

24	84	2	2	1	22
49	92	2	2	1	23
35	90	1	2	1	24
46	95	1	2	2	25
28	92	2	2	1	26
35	90	1	2	1	27
42	88	1	2	1	28
45	78	2	2	1	29
41	89	1	1	1	30
37	86	1	1	1	31
52	83	2	1	2	32
26	52	2	2	1	33
54	85	1	2	1	34
32	85	2	1	2	35
22	91	2	2	2	36
39	90	2	2	2	37
32	61	2	2	2	38
44	85	1	1	2	39
53	86	2	2	1	40
30	83	1	1	1	41
39	85	1	2	1	42
30	84	1	2	1	43
44	90	1	2	1	44
33	89	1	2	1	45
39	82	1	2	1	46

46	79	2	1	1	47
35	79	1	1	1	48
57	84	2	1	1	49
44	89	1	2	1	50
22	86	1	2	1	51
60	77	2	2	1	52
55	83	1	2	1	53
52	87	1	1	2	54
33	88	2	1	1	55
55	85	2	2	1	56
46	83	2	1	1	57
55	83	1	2	1	58
60	83	2		1	59
60	99	2	2	1	60
44	90	2	1	1	61
36	77	1	1	1	62
46	88	2	2	1	63
51	88	1	1	1	64
54	42	1	2	1	65
47	85	2	2	1	66
49	85	2	1	1	67
47	58	1	1	2	68
44	79	1	1	2	69
51	83	1	2	2	70
40	88	2	2	2	71

38	52	2	2	2	72
31	85	2	2	2	73
34	85	1	2	2	74
32	95	1	1	2	75
32	91	1	1	1	76
37	88	1	1	1	77
29	94	1	1	1	78
31	70	1	1	1	79
57	90	2	1	1	80
35	91	1	1	1	81
35	88	1	1	1	82
50	95	1	1	1	83
45	86	1	1	1	84
49	79	1	1	1	85
41	89	1	1	1	86
33	91	2	2	2	87
38	88	1	2	2	88
35	93	1	2	2	89
26	86	1	2	2	90
26	70	1	1	2	91
33	83	1	2	2	92
50	86	1	1	2	93
29	81	1	1	2	94
62	84	1	1	2	95
45	86	1	1	2	96

42	83	1	2	2	97
69	81	1	2	2	98
24	83	2	2	2	99
57	77	1	2	2	100
54	83	1	2	2	101
55	86	1	2	2	102
39	81	1	1	2	103
60	84	1	1	2	104
39	83	1	1	2	105
23	80	2	2	2	106
43	82	1	2	2	107
52	81	2	2	2	108
52	67	2	2	2	109
48	89	1	2	2	110
47	87	1	1	2	111
28	85	2	2	2	112
62	87	2	2	2	113
38	81	2	2	2	114
66	85	1	2	2	115
35	84	1	2	2	116
44	89	2	2	2	117
31	87	2	2	2	118
58	77	1	2	1	119
60	2	2	2	2	120

مفتاح الترميز:

الجنس: 1 ذكور / 2 إناث.

الشعبة الحالية: 1 علوم / 2 آداب.

المستوى الدراسي: 1 ليسانس / 2 ماستر.

تقدير الذات: تتطبق 1 / لا تتطبق 2.

التوافق النفسي: أوافق 2 / محايد 1 / لا أوافق 0.

ملحق رقم (4): تحليل النتائج

تقدير الذات

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	18.332	1	18.332	.264	.608
Within Groups	8050.252	116	69.399		
Total	8068.585	117			

ANOVA

تقدير الذات

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	19.734	1	19.734	.287	.593
Within Groups	8049.728	117	68.801		
Total	8069.462	118			

ANOVA

التوافق النفسي

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1.090	1	1.090	.008	.928
Within Groups	15881.277	118	134.587		
Total	15882.367	119			

ANOVA

التوافق النفسي

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1.084	1	1.084	.008	.928
Within Groups	15580.059	117	133.163		
Total	15581.143	118			

ANOVA

التوافق النفسي

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	21.760	1	21.760	.162	.688
Within Groups	15860.607	118	134.412		
Total	15882.367	119			

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 - تقدير الذات - التوافق النفسي	41.361	14.478	1.327	38.733	43.990	31.165	118	.000