وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

التوافق النفسي وعلاقته ببناء المشروع الشخصي المستقبلي لدى الطلبة المقبلين على التخرج

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي في العلوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:
- خولة بن تيشة
. ريمه حامدي

إشراف الأستاذ:
د. الساسي حوامدي

نوقشت المذكرة علنا يوم: 05/ 06/ 2023

أمام اللجنة المكونة من الأساتذة:

اللجنة	الرتبة	الجامعة	الصفة
محمد خماد	أستاذ محاضر. أ.	جامعة الشهيد حمه لخضر	رئيسا
الساسي حوامدي	أستاذ محاضر-ب-	جامعة الشهيد حمه لخضر	مشرفا ومقررا
أسماء بالأشهب	أستاذ محاضر. أ.	جامعة الشهيد حمه لخضر	ممتحنا

السنة الجامعية: 2023/2022

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علوم التربية وعلم النفس

التوافق النفسي وعلاقته ببناء المشروع الشخصي المستقبلي لدى الطلبة المقبلين على التخرج

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي في العلوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:
-خولة بن تيشة
- ريمة حامدي

إشراف الأستاذ:
د. الساسي حوامدي

نوقشت المذكرة علنا يوم: 05/ 06/ 2023

أمام اللجنة المكونة من الأساتذة:

اللجنة	الرتبة	الجامعة	الصفة
محمد خماد	أستاذ محاضر. أ.	جامعة الشهيد حمه لخضر	رئيسا
الساسي حوامدي	أستاذ محاضر –ب-	جامعة الشهيد حمه لخضر	مشرفا ومقررا
محمد بالأشهب	أستاذ محاضر. أ.	جامعة الشهيد حمه لخضر	ممتحنا

السنة الجامعية: 2023/2022

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وتقدير

﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ سورة إبراهيم 07

﴿لا يَشْكُرُ اللهَ مَنْ لا يَشْكُرُ النَّاسَ﴾ رواه أبو سعيد الخدري

الحمد لله ربي العالمين والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه أجمعين، ومن سار على نهجه إلى يوم الدين وبعد:

إنه لمن دواعي سرورنا بعد أن أكرمنا الله بإنجاز هذا الجهد المتواضع، أن نتوجه بالشكر لأهل الفضل الذين بمساعدتهم وخبرتهم أخذ هذا البحث صورته النهائية وأخص بالشكر والتقدير أستاذي الفاضل **"حوامدي الساسي"** على تفضله بالإشراف على الرسالة ودعمه ورعايته، ولقد كان لتوجهاته وآرائه السديدة بالغ الأثر في إثراء العمل وإخراجه بأفضل صورة ممكنة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لرئيس القسم وأعضاء التدريس ومن باب العرفان بالجميل لا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر وخالص المحبة والتقدير لأولئك الذين فتحوا قبل أبوابهم لتقديم يد العون وأخص بالذكر الأستاذ **"بن تيشة يوسف"** لتوضيحه ومساعدته لنا.

ملخص الدراسة العربية:

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي للطلبة الجامعيين بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

اتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي وقمنا بتطبيق استبيان خاص بالتوافق النفسي والمشروع الشخصي المستقبلي بعد قياس خصائصه السيكو مترية والتأكد منها ووزعناها على عينة مكونة من 160 طالب وطالبة المقبلين على التخرج (3 ليسانس و2 ماستر) كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي بجميع تخصصاتها وتم اختيارهم بطريقة قصديه.

. وبعد جمع البيانات وتحليلها واستخدام النظام الإحصائي (spss22) توصلنا إلى النتائج التالية:

. توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس.

. توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف التخصص.

. توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف المستوى.

. توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف الوضعية المهنية.

. توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف الحالة الاجتماعية.

. توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف المؤهلات العلمية.

الكلمات المفتاحية : التوافق النفسي – بناء المشروع الشخصي – الطلبة

abstract

The study aimed to know the nature of the relationship between psychological adjustment and building a future personal project for university students at Martyr Hama Lakhdar University in Wadi.

In this study, we followed the descriptive approach, and we applied a questionnaire on psychological compatibility and the future personal project after measuring and verifying its psychometric characteristics, and distributed it to a sample of 160 students who are about to graduate (3 bachelor's degrees and 2 master's degrees) from the Faculty of Social and Human Sciences at the University of Martyr Hama Lakhdar in Al-Wadi in all its specializations. They were chosen intentionally.

After collecting and analyzing the data and using the statistical system (spss22), we reached the following results:

- There is a relationship between psychological adjustment and building the future personal project among university students according to gender.

- There is a relationship between psychological adjustment and building the future personal project among university students with different majors.

- There is a relationship between psychological adjustment and building the future personal project among university students at different levels.

- There is a relationship between psychological adjustment and building the future personal project among university students according to the professional status.

- There is a relationship between psychological adjustment and building the future personal project among university students according to the different social status.

- There is a relationship between psychological adjustment and building the future personal project among university students with different previous certificates.

Keywords: psychological compatibility – building a personal project – students

فهرس المحتويات

شكر وتقدير III

ملخص الدراسة العربية: IV

ملخص الدراسة بالاجليزية V

فهرس الجداول IX

فهرس الأشكال IX

مقدمة ..... أ

الفصل الأول: الإطار العام للبحث 16

1. إشكالية الدراسة 16

2. تساؤلات الدراسة: 17

3. فرضيات الدراسة: 17

4. أهداف الدراسة: 18

5. حدود الدراسة: 19

6. المفاهيم الإجرائية للدراسة: 19

7. الدراسات السابقة: 19

8. التعقيب على الدراسات السابقة: 22

تمهيد: 26

الفصل الثاني: التوافق النفسي 27

أولا: تعريف التوافق 27

ثانيا: المصطلحات المرتبطة بالتوافق 27

ثالثا: أهمية التوافق 29

رابعا: أبعاد التوافق 30

رابعا: تعريف التوافق النفسي 32

خامسا: معايير التوافق النفسي 33

سادسا: مؤشرات التوافق النفسي 35

سابعا: معوقات التوافق النفسي 36

خلاصة الفصل: 38
تمهيد: 40
الفصل الثالث: بناء المشروع الشخصي 41
أولا: تعريف المشروع الشخصي المستقبلي 41
ثانيا: النظريات المفسرة المشروع الشخصي 41
ثالثا: أهمية المشروع الشخصي 47
رابعا: العوامل المؤثرة في المشروع الشخصي المستقبلي 48
خامسا: ضوابط المشروع الشخصي واليات تحقيقه 51
خلاصة الفصل: 55
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية 57
تمهيد: 57
أولا: الدراسة الاستطلاعية 57
1. أهداف الدراسة الاستطلاعية: 57
2. إجراءات الدراسة الاستطلاعية: 57
3. الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية: 58
4. نتائج الدراسة: 58
ثانيا: الدراسة الأساسية 58
1. مجتمع الدراسة وعينة البحث: 58
2. إجراءات الدراسة الأساسية: 65
3. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: 66
4. وصف أدوات الدراسة: 66
الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج 74
تمهيد: 74
عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها: 74
عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها: 75
عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها: 77
عرض نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها: 78
عرض نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها: 80

عرض نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها: 82
عرض نتائج الفرضية العامة ومناقشتها: 84
الخاتمة 70
الملاحق..... 92
الملحق رقم (1) 92
الملحق02: 100

فهرس الجداول

جدول 1 يوضح توزيع المجتمع الأصلي: 58
جدول 2 يوضح توزيع أفراد العينة حسب تخصص: 59
جدول 3: يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى 60
جدول 4 يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس..... 61
جدول 5: يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الوضعية المهنية 62
جدول 6: يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية 63
جدول 7: يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير شهادة سابقة 64
جدول 8: يوضح توزيع فقرات المقياس حسب المحاور 67
جدول 9: يمثل معاملات التوافق وأبعاده الأربعة بطريقة التجزئة النصفية..... 68
جدول 10 يوضح توزيع أبعاد مقياس المشروع 68
جدول 11 يوضح صدق استبيان المشروع الشخصي عن طريق الصدق التمييزي..... 70
جدول 12 يوضح ثبات استبيان المشروع الشخصي بطريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرو نباخ)..... 71

فهرس الأشكال

رسم توضيحي 1 يوضح قوس الحياة لدى سوبر..... 44
رسم توضيحي 2 يوضح مراحل الاختيارات لدى جينزبرغ 46
رسم توضيحي 3 يوضح توزيع العينة حسب المستوى 61
رسم توضيحي 4 يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس 62
رسم توضيحي 5 يوضح توزيع العينة حسب المتغير المهني..... 63
رسم توضيحي 6 يوضح توزيع العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية..... 64
رسم توضيحي 7 يوضح توزيع أفرا العينة حسب شهادة سابقة..... 65

مقدمة

مقدمة

تعتبر عملية التوافق من العمليات الهامة في حياة الإنسان بمراحها المختلفة من الطفولة إلى الشيخوخة، كما أنها الهدف الأساسي الذي يصبوا إليه، ليعيش في سالم مع نفسه ومع المحيطين به في جميع المؤسسات الاجتماعية انطلاقا من الأسرة مرورا بالمدرسة، والمجتمع بوجه عام، ذلك أن انعدام هذه العملية لتجعل الفرد يتخبط في مشكلات توافقية تعيقه عن بلوغ أهدافه. حيث لا يمكن الإنسان المكون من النوازع المادية، والروحية والحاجات النفسية والاجتماعية للوصول إلى مستوى مقبول من التوافق وما ينتج عنه من راحة نفسية، إلى إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء، وذلك سواء بمواجهته المباشرة لمواقف والمشاكل مواجهة علنية، أو بلجوئه إلى استخدام الميكانيزمات الدفاعية التي تهدف هي الأخرى إلى تحقيق عملية التوافق.

من أجل تحقيق نوع من الاستقرار الذاتي ما يعرف بالتوافق النفسي والاجتماعي

ويعرف التوافق النفسي: إن التوافق النفسي هو رضا الفرد عن نفسه، وهو مجموعة السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق أهدافه وتظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته وقبول الآخرين له والخلو من الخزن الذاتي وتقبله لذاته.

إذ تحض عملية الاختيار الدراسي بمكانة هامة في بناء المشروع الشخصي للطالب باعتباره عملية مستمرة والتي يعبر عنها الطالب في مختلف المحطات المصيرية في مستواه الدراسي وهذا الاختيار يتعلق بدور المهن الذي يلعبه الفرد في المجتمع.

حيث تعد مشكلة اختيار الدراسة ومنه مهنة المستقبل من أهم مشكلات التي يواجهها عدد من الطلاب نظرا لعدم المعرفة الكافية بطبيعة وصعوبة المواد الدراسية وهذا التناقض يؤدي في الأغلب في الإخفاق الدراسي والمهني مما يعكس سلبا على الطالب والمجتمع.

من هنا جاءت هذه الدراسات للكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي لدى الطالب.

من أجل ذلك قمنا بتقسيم الدراسة إلى قسمين جانب نظري وجانب تطبيقي فالجانب النظري أشمل من الفصول الآتية.

تناولنا في الفصل الأول إلى الإشكالية والتساؤلات. الفرضيات. وأهداف الدراسة وأهميتها والمفاهيم الإجرائية لدراسة والدراسات والتعقيب عنها.

وأيضا تطرقنا في الفصل الثاني إلى تعريف التوافق والمصطلحات المرتبطة به وأهميته. وتعريف التوافق النفسي ومعاييره ومؤشراته وعوائقه.

وأيضا لدينا في الفصل الثالث تعريف المشروع الشخصي والنظريات المفسرة له، وأهميته والعوامل المؤثرة فيه. ضوابطه وآليات تحقيقه ومراحله.

وتناولنا أيضا في الفصل الرابع الدراسة الاستطلاعية ودرسنا فيها الأهداف وإجراءات الدراسة أدوات المستخدمة لهذه الدراسة ثم نتائج الدراسة.

وثم تطرقنا في هذا الفصل إلى الدراسة الأساسية وتناولنا فيها منهج الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة وأيضا إجراءات الدراسة والأدوات المستعملة في الدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية المستعملة.

وتطرقنا أيضا في الأخير في الفصل الخامس إلى عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للبحث

أولا: إشكالية الدراسة

ثانيا: تساؤلات الدراسة

ثالثا: فرضيات الدراسة

رابعا: أهداف الدراسة

خامسا: أهمية الدراسة

سادسا: حدود الدراسة

سابعا: المفاهيم الإجرائية للدراسة

ثامنا: الدراسات السابقة

تاسعا: التعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الأول: الإطار العام للبحث

1ـ إشكالية الدراسة: تعتبر الجامعة المؤسسة التعليمية العليا في مسار الطالب والتي من خلالها يتحدد التوجه التعليمي والمهني، ولذا يسعى الطالب إلى الجد والمثابرة من أجل تحقيق أهدافه المستقبلية التي رسمها في ذهنه، انطلاقا من اتجاهاته أو واقعه المعاش مثل (المدرسة، الأسرة، جماعة الرفاق) **(دراسة فاطمة بوبقار وسارة عوينة)**

وعليه فإن تلعب الأسرة دورا أساسيا ومهما في تكوين شخصية الطالب، والحفاظ على فطرته وتشكيل سلوكياته، وحمايته من الانحرافات السلوكية والأخلاقية. كما أن للأسرة دورا تربويا مهما، فهي الخلية الأولى في البناء الاجتماعي، حيث يكتسب الإنسان معارفه وخبراته وسلوكياته من الأسرة، من خلال ما يتعرض له من مؤثرات تربوية إيجابية أو سلبية.

وبطبيعة الحال فإن فهم حاجات الطلبة والعمل على إشباعها وخفض توترها من شأنه أن يؤدي إلى توافقهم، في حين ترك مشكلاتهم وحاجاتهم من دون معالجة أو إشباع قد يؤدي بم إلى الانحراف وتكوين سلوك مضاد للمجتمع، فالشخصية السوية لا تحقق لها الصحة النفسية والتوافق السليم ما لم تشبع حاجاته، فالحاجة إلى النجاح لدى الطالب الجامعي في تخصصه يعتمد على حد كبير من مقومات وقدرات تميزه عن غيره، حيث أن معرفته بوجود هذه القدرات لديه تؤهله لتحقيق أهدافه المستقبلية. **(دراسة حسينة بن ستي)**

ويرتبط التوافق النفسي للطلاب بقدرتهم على إحداث الاتزان بين دوافعهم والضبط النفسي فالفرد السوي المتوافق يصدر عنه سلوك فعال يواجه به مختلف المشكلات، والضغوطات بأساليب إيجابية مُرْضية، وبالتالي يحقق التوافق مع نفسه وأسرته وهو مبدأ هام لتحقيق أهدافه ورغباته، فمن متطلبات الصحة النفسية للطالب الوصول إلى درجة عالية من الانسجام والتأقلم بينه وبين نفسه وأيضا مع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا لن يتم إلا من خلال التوافق النفسي الانفعالي فالتوافق النفسي يتعلق بقدرة الطالب على إحداث الاتزان بين دوافعه والضبط النفسي فالشخص السوي المتوافق يصدر عنه سلوك أدائي فعال يواجه به مختلف المشاكل والضغوطات بإيجاد أساليب إيجابية مُرْضية، وبالتالي تحقيق التوافق مع نفسه وأسرته. وهو مبدأ هام لتحقيق أهدافه ورغباته.

حيث يعرف التوافق النفسي: هو قدرة على استعادة الفرد لاتزانه الداخلي نتيجة إشباعه لدوافعه الداخلية، وبالتالي شعوره بالرضا، لينتج عن ذلك تقبله لذاته بثقته بها والاعتماد عليها. **(الشاذلي، 2001، ص 69)**

لذا نرى أنهم يسعون دائما إلى إيجاد مستوى من الرضا النفسي والاستقرار والتوازن النفسي من أجل حياة نفسية سليمة. والملائمة مع متطلبات البيئة كما يمكن عدم إشباع الجامعة متطلبات وحاجيات الطلاب هي عامل من العوامل المؤدية إلى سوء التوافق

لذا يسعى الفرد جاهدا لتأمين مستقبله، فهو المجهول الذي يحرص على تهيئة كل السبل من أجل أن يكفل له حياة مستقرة، ولذلك وجب التخطيط له منذ المراحل الأولى للحياة، حيث يواجه الإنسان قرارات مصيرية، عليه ألا يترك هذا الاختبار للصدفة أو للظروف أن تتحكم فيه، وإنما عليه أن يخطط له بطريقة منظمة ومحكمة بناء على التصورات التي يتبناه لهذا المشروع.

فالمشروع يتخذ مظاهره وأبعاد متعددة تتراوح بين ما هو دراسي تكويني وما هو مهني مقاولاتي وما هو أبوي أسري، فإن المشروع أضحى يمثل في جميع ميادين الحياة الفردية والجماعية.

وعلى ضوء ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

2. تساؤلات الدراسة:

. التساؤل الرئيسي: هل توجد علاقة بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي لدى طلبة الجامعة؟

. التساؤلات الفرعية:

. هل توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس؟

. هل توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف التخصص؟

. هل توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف المستوى؟

. هل توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف الوضعية المهنية؟

. هل توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف الحالة الاجتماعية؟

. هل توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف الشهادات السابقة؟

3. فرضيات الدراسة:

. لا توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس.

. لا توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف التخصص.

. لا توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف المستوى.

. لا توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف الوضعية المهنية.

. لا توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف الحالة الاجتماعية.

. لا توجد علاقة بين التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة باختلاف الشهادات السابقة.

4. أهداف الدراسة:

. التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي.

. إثبات أو نفي العلاقة بين مفهوم التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي لدى طلبة الجامعة.

. التعرف على المشروع الشخصي المستقبلي لدى الطالب الجامعي.

. التعرف على التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

. التعرف على طبيعة تصورات طلبة العلوم الاجتماعية للمشروع الشخصي المستقبلي.

. أهمية الدراسة:

. تحظى هذه الدراسة بأهمية كبيرة كونها ستقدم إضافة جديدة من خلال دراسته والعلاقة بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي لدى طلبة الجامعة.

. تكمن أهمية أي دراسة وكذا قيمتها العلمية والتطبيقية من خلال الوقوف على جوانب مشكلة الدراسة بتحديد متغيراتها وهو الأمر قد يساهم في إبراز المشكلة المطروحة في تلك الدراسة وتأتي أهمية الدراسة الحالية من أهمية المتغيرات التي نتناولها ألا وهي التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي وكلاهما يشكلان أهم أبعاد في حياتنا لأنهما يحددان إلى حد بعيد صحتنا النفسية.

. وتكمن أهمية هذه الدراسة في الفئة المستهدفة حيث أن عينة الدراسة تتكون من طلبة سنة ثالثة ليسانس وثانية ماستر.

ـ كما تفيد هذه الدراسة في الجانب الوقائي وذلك بما تقدمه من توصيات بشأن عواقب المستوى المتدني للتوافق النفسي.

5. حدود الدراسة:

ـ الحدود المكانية: جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي .كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم العلوم الاجتماعية المقبلين على التخرج 3 ليسانس و2 ماستر.

. الحدود الزمنية: تقتصر الدراسة على الموسم الجامعي 2022 / 2023.

. الحدود البشرية: طلبة قسم العلوم الاجتماعية 3 ليسانس و2 ماستر.

6. المفاهيم الإجرائية للدراسة:

ـ تعريف التوافق النفسي: قدرة الطالب على تحقيق الانسجام والتوازن مع نفسه ومع الأفراد المشكلين لمحيطه الاجتماعي ومحيطه الدراسي المتمثل في العلاقة مع الأساتذة والتوجه نحو المواد الدراسية وطريقة الاستذكار وتنظيم الوقت

وهي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الباحث عند تطبيق الاختبار

ـ تعريف بناء المشروع الشخصي المستقبلي: هو عملية التخطيط والإعداد والقدرة على الإنجاز، في تحقيق ما يهدف الطلبة إليه في مستقبلهم سواء في: المشروع الدراسي، أو المشروع المهني، أو المشروع العائلي

وهي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الباحث عند تطبيق المقياس

7. الدراسات السابقة:

. دراسات متعلقة بالتوافق النفسي:

الدراسة الأولى: هدف البحث إلى الكشف العلاقة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي. لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج. كما تسعى إلى الكشف عن الفروق بين كل من قلق المستقبل والتوافق النفسي تبعا لمتغير الجنس، ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي.

اعتمد على عينه مكونة من 100 طالب وطالبة من جامعة العربي بن مهيدي ولاية أم البواقي وباستخدام مقياس قلق المستقبل ل د محمد عبد الثواب معوض ود سيد عبد العظيم محمد ومقياس التوافق النفسي ل سامية وشاشي

وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي مما يدل على أنه كلما زادت درجة قلق المستقبل انخفض التوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج

أما فيما يخص الفروض بين التوافق النفسي ومتغير الجنس، فقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الإناث

الدراسة الثانية: تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسط

وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي لأنه الأنسب لهذه الدراسة، كما تم الاعتماد على مقياس زينب شقير للتوافق النفسي مطبقا للأداة على عينة عشوائية بسيطة بلغت مئة تلميذ وتلميذة 100 من مرحلة التعليم المتوسط لمتوسطة زيدان صالح بتا سوست، وبعدها تمت المعالجة الإحصائية وتوصلنا في الأخير إلى:

. عدم وجود علاقة بين التوافق النفسي والتحصيل الدراسي

. عدم وجود علاقة بين التوافق الشخصي والتحصيل الدراسي

. عدم وجود علاقة بين التوافق الأسري والتحصيل الدراسي

. عدم وجود علاقة بين التوافق الاجتماعي والتحصيل الدراسي

الدراسة الثالثة:تهدف هذه الدراسة إلى كشف عن العلاقة بين التوافق النفسي والدافعية التعلم لدى التلاميذ مرحله الأولى ثانوي

وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي لأنه الأنسب لهذه الدراسة، كما تم الاعتماد على اختبار للمرحلة الإعدادية والثانوي لعطية محمود هنا وذلك للقياس التوافق النفسي، ومقياس الدافعية للتعلم ليوسف قطامي لقياس الدافعية للتعلم، وقد طبقت الأداتين على عينه عشوائية بسيطة بلغت 200 تلميذ وتلميذة من السنة الأولى من مرحلة التعليم الثانوي الثانويات بمدينة تقرت، وبعدها تمت المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج SPSS

وتوصلت الدراسة في الأخير إلى:

. عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين التوافق النفسي والدافعية لتعلم لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي

. ولا توجد فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي لدى التلاميذ سنة أولى ثانوي باختلاف الجنس ذكور وإناث

ـ ولا توجد فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي لدى التلاميذ سنة أولى ثانوي باختلاف التخصص (علوم / آداب)

. في حين وجدنا توجد فروق دالة إحصائيا في دافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي باختلاف الجنس

. وتوجد فروق دالة إحصائيا في الدافعية للتعلم تلاميذ سنة أولى ثانوي باختلاف التخصص

دراسات متعلقة ببناء المشروع الشخصي المستقبلي:

الدراسة الأولى: دراسة سهيلة بن ناصر: هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة التصورات طلبة العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي للشروع الشخصي المستقبلي اتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي وقمنا ببناء استبيان خاص بالمشروع الشخصي المستقبلي، وبعد قياس خصائصه السيكو مترية، وزعناه على عينه مكونة من 140 طالب وطالبة للسنة الثالثة ليسانس علوم اجتماعية من جميع تخصصاتها، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبعد جمع البيانات وتحليليها باستخدام النظام الإحصائي(SPSS22) توصلنا إلى النتائج التالية:

. وجود تصورات لدى الطلبة العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي للمشروع الشخصي تتركز حول المشروع الدراسي

ـ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر في تصوراتهم للمشروع الشخصي المستقبلي تعزى للمتغير الجنس

ـ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي في تصوراتهم للمشروع الشخصي تعزى للمتغير التخصص

الدراسة الثانية: دراسة نور الهدى خالدي

تناولت هذه الدراسة مشروع إنشاء خليه للتوثيق الإعلام والتوجيه لقسم العلوم الاجتماعية كمصدر لبناء المشروع الشخصي لطالب الجامعي، الذي كان هدفها إبراز حاجات الطالب الجامعي ولتحقيق الهدف المرجوة اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي وطبقت الدراسة على عينه قوامها 120 طالب وطالبة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية منتظمة وقد استخدمت الدراسة استبيان لتعرف على حاجات الطالب الجامعي من إعداد الطالبة

توصلت الدراسة إلى الاستخلاص العام من خلال النتائج المتوصل إليها بعد تطبيق الاستبيان انه: تم من خلال الاستبيان معرفة أهم حاجات الطالب الجامعي الذي يستطيع من خلالها بناء المشروع الشخصي لديه، وبالتالي ينتظر من مشروع خلية التوثيق والإعلام والتوجيه أن تكون مصدر من مصادر بناء المشروع الشخصي المستقبلي للطالب

الدراسة الثالثة: دراسة نوال بن علي

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فعالية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجية حل المشكلات واللعب في تنمية القدرة على الاستكشاف لبناء المشروع الشخصي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي

وبالاعتماد على المنهج التجريبي ذو التصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية تم إجراء الدراسة على عينة مقدرة ب 28 تلميذ وتلميذة مقسمين على مجموعتين: مجموعة تجريبية 14 تلميذ أو مجموعة ضابطة 14 تلميذ من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي للموسم الدراسي 2015 / 2014

وتم التوصل إلى النتائج التالية:

ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي

8. التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على هذه الدراسات نستنتج ما يلي:

1 . من الإشكالية: يتبين أن هناك بعض الاتفاق في هذه الدراسات حول الموضوعات التي تناولتها للتوافق النفسي والمشروع الشخصي المستقبلي من حيث: التماثلات والتصورات والاختيارات فكلها تصب في الرؤى

المستقبلية للطلبة وهذا أيضا اتفقت عليه الدراسة الحالية. إضافة إلى أن معظم هذه الدراسات ركزت على المشروع الشخصي والدراسي لكن كل على حدا فمن الملاحظ أن هذه الدراسات هدفت إلى إيجاد علاقة بين التوافق النفسي والمشروع الشخصي المستقبلي.

2 . من حيث المنهج: فهناك تنوع في استخدامه من منهج وصفي إلى منهج تجريبي إلى منهج سببي مقارن كل على حسب موضوع الدراسة. أما الدراسة الحالية اعتمدت المنهج الوصفي الإرتباطي.

3 . من حيث العينة: اتضح أن أغلبها اهتمت بفئة الشباب خاصة الطلبة المقبلين على التخرج منهم وعن تصوراتهم للمستقبل هذا لأنه من أكثر الفئات في المجتمع اهتماما بالمستقبل وهذا ما يتفق معه الدراسة الحالية.

4 . لقد أجمعت اغلب الدراسات السابقة في استخدامها في أداة القياس (استبيان) لقد تم الاعتماد أو تبني مقاييس من إعداد باحثين آخرين، أما الدراسة الحالية فقمنا بتطبيق الاستبيان.

فمن خلال مراجعتنا ومناقشتنا للدراسات السابقة بصفة عامة والجزائرية بصفة خاصة اتضح أن هناك ندرة في دراسة المشروع الشخصي المستقبلي للطالب وقلة الدراسات التي تجمع بين أبعاده الثلاثة (الدراسية والمهنية والعائلية)، وهذا ما يدفعنا إلى تسليط الضوء في هذه الدراسة حول التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي لطلبة العلوم الاجتماعية لجامعة الوادي كعينة للتوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي.

الفصل الثاني: التوافق النفسي

تمهيد

أولا: تعريف التوافق

ثانيا: المصطلحات المرتبطة بالتوافق

ثالثا: أهمية التوافق

رابعا: تعريف التوافق النفسي

خامسا: معايير التوافق النفسي

سادسا: مؤشرات التوافق النفسي

سابعا: عوائق التوافق النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

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

الفصل الثاني: التوافق النفسي

أولا: تعريف التوافق

لغة: التوافق كما جاء في لسان العرب يعني الملائمة ووافقه الشيء أي لائمه.

اصطلاحا:

تعريف حامد عبد السلام زهران: بأنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية أو الاجتماعية) بالتغير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته.(**زهران، 1997، ص 27**)

تعريف كاتل Cattell: بأنه العمليات النفسية البنائية وهو التحرر من الضغوط أو الصراعات النفسية، وانسجام البناء الديناميكي للفرد ويربط كاتل بين التكيف والتوافق فالشخص الذي يسلك سلوكا يرضى عنه المجتمع، وكأنه يتعارض مع ما يومن به، فهذا الشخص متكيف لكنه غير متوافق.(**الشاذلي، 2007، ص 82**)

ثانيا: المصطلحات المرتبطة بالتوافق

لابد من التنويه إلى أن هناك بعض المفاهيم التي تحمل ضمن مفهومها معنى التوافق النفسي ومن أهم هذه المفاهيم نجد:

1 . التوافق والصحة النفسية: إن مظاهر الصحة النفسية أن يكون الفرد قادرا من داخله على التوفيق بين شهوته وعقله وضميره حتى ينجو من كل صراع أما المظهر الثاني فهو مبني على توافر الشرط الأول وهو القدرة على مواجهة الأزمات التي تطرأ على الفرد وما لم يكن الشخص قد تخلص من الصراع الداخلي أنه سوف يكون من العبث أن يواجه الصراع الخارجي والمظهر الثالث للصحة النفسية هي النتيجة الحتمية لوجود مظهرين سابقين إجابا أو سلبا فالتكامل الداخلي يساعد على حل الصراع الخارجي فيخلق ذلك الشعور الثقة بالنفس والرضا عنه والإحساس بالكينونة والايجابية.(**عويضة، 1996، ص 40**)

2 . التوافق والتكيف: استخدم الكثير من الباحثين في علم النفس كلمة التكيف المرادفة لكلمة التوافق مع أن الفرق واضح بينهما الذي يتضح في:

ـ إن التكيف أشمل من التوافق لأنه يشمل الإنسان والحيوان والنبات في علاقتها مع البيئة أما التوافق النفسي فيقتصر على التفاعل بين الإنسان والآخرين.

ـ إن التكيف يتضمن مسايرة للظروف وينكر دور الإنسان في تغييرها وكذلك يلغي دور الفروق الفردية بين الناس.

ـ إن التوافق النفسي يظهر جانب الإدارة البشرية لتغيير التوافق نحو الأفضل وهو بهذه الروحية أساس تطور البشرية بما يمتلك الإنسان من قدرات مبدعة.

إن التوافق النفسي حصيلة لجهود الإنسان تتضمن خبراته الماضية والحاضرة للانطلاق نحو المستقبل.

ـ أن التوافق النفسي مسألة نسبية تختلف باختلاف قدرات الإنسان والثقافة والزمان والمكان.(**الداهري، 2008، ص 15 . 16**)

ـ كما نجد أن هناك من اعتبر التوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير وربما كان أحد أسباب غموضه هو الخلط بين المفاهيم ففي الإنجليزية نجد كلمات:

Accommodation، Conformity، Adaptation، Ajustement.

وفي العربية نجد كلمات: توافق، التكيف، تلاؤم، مسايرة، مجاراة.

ويمكن أن نفرق بين المفاهيم السابقة اعتمادا على الآتي:

Accommodation: وترجمتها للعربية "تلاؤم" وهو مصطلح اجتماعي يعني الامتثال للمعايير والتوقعات الشائعة في الجماعة.

Adaptation: وترجمتها بالعربية "تكيف" ويفضلان يقتصر استخدام هذا المصطلح. كما يقصد بذلك دارون على اعتباره مصطلحا بيولوجيا يعني قدرة الكائن الحي على أن يعدل من نفسه أو يغير

من بيئته إذ كان له أن يستمر في البقاء، بحيث يؤدي الفشل في هذا التعديل إلى انقراض الكائن أو اختفائه من الحياة.

Conformity: وترجمتها للعربية "مسايرة" وهو أيضا مصطلح اجتماعي يعني الامتثال للمعايير والتوقعات الشائعة في الجماعة.

Ajustement: والترجمة العربية لهذا المصطلح هي "توافق" وهو المفهوم النفسي أو الاجتماعي الذي يرتبط بدراستنا والذي سنوله قدرا من الأهمية.

ثالثا: أهمية التوافق

لدراسة التوافق فوائد تطبيقية عديدة تبدو في الميادين الآتية:

1 . التربية: يمثل التوافق الجيد مؤشرا إيجابيا أو دافعا قويا يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية ورغبتهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى. بل ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح فالتلاميذ سيئو التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن تواترهم النفسية بطرق متعددة كاستجابات التردد والقلق أو بمسالك العنف في اللعب والأنانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الألفاظ في التعامل مع الآخرين وكراهية المدرسة والهروب منها واضطرابات سلوكية مثل: اللجلجة والتعلثم وقضم الأظافر والميول الإنسحابية والسرحان والخجل والشعور بالنقص وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر عملية التعلثم

2 . الصناعة: إن التوافق الجيد للعمال أمر ضروري لزيادة الإنتاج كاملا يمكن التقليد من شأن العلاقات الإيجابية ومشاعر الحب والود مع الزملاء والرؤساء والمشرفين وتأثير ذلك كله في كمية ونوعية الإنتاج وبالتالي فإن سوء التوافق الناتج عن سيادة الروح العدائية أو الكراهية تجاه الرؤساء نتيجة أساليب 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 والاستهداف لحوادث وغير ذلك من مترتبات سوء التوافق

3 . الصحة النفسية: إن سوء التوافق يمثل واحدا من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة الأسباب التي تطلق عليها الأسباب المترسبة. 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 سيئو التوافق أكثر من غيرهم عرضه للتوتر والقلق والاضطراب النفسي. (**صبري، شريف، 2004، ص 129 . 128**)

4 . التوجيه: يعد التوجيه التربوي أحد الوسائل الهامة لمساعدة الأفراد في حياتهم المدرسة، ويعرف كل من أحمد لطفي بركات ومحمد مصطفى زيدان التوجيه التربوي أنه "مجموع الخدمات التي تهدف على مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله، واستعداد وميول، وأن يستغل إمكانيات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه وبيئته، ويختار الطرق المحققة لذلك بحكمة وتعقل فيتمكن من تحقيق توافقه مع نفسه ومجتمعه، فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو والتكامل في الشخصية.(**الشاذلي، 2001، ص 58**)

5 . علم النفس: يعتبر التوافق موضوع ومحور علم النفس حيث أن أغلب دراساته وأبحاثه تنصب على التوافق، وهنا ما نمسه في غالبية التعاريف لعلم النفس التي من بينهما " هو دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه بمتطلبات مواقف حياته، التي تمليها عليه طبيعته الإنسانية الشخصية واستجاباتها"

فعلم النفس يدرس مدى توافق الرد مع متطلباته الذاتية والاجتماعية والتغير المستمر للمواقف كما يدرس طرق الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي يقوم بها التوافق. (**مجدي، 1996، ص 28**)

رابعا: أبعاد التوافق

إن كل مجلات الحياة التي تفرع إليها علم النفس يمكن النظر إليها من زاوية التوافق أو عدم التوافق فهناك الحسي الحركي وتوافق عالمي العقل والواقع (التربوي والمهني والاجتماعي والصحي والنفسي)

حيث كل مواقف الحياة في جميع مجالاتها التي تثير سلوكا تتطلب منا التوافق، وشخصياتنا التي هي نتاج خبراتنا بهذه المواقف التي تدرك وتستجيب بتوافق أو عدم توافق وبما أن الفرد إنما هو وحدة جسمية نفسية اجتماعية لذلك نلاحظ أن البناء البيولوجي إنما يؤثر فيها الظروف الاجتماعية التي عاشها الفرد وعلى هذا فإنها سنناقش عملية التوافق من خلال عرضنا لبعض التعريفات في ضوء ثلاث مستويات رئيسية: المستوى البيولوجي، المستوى الاجتماعي، المستوى السيكولوجي:

1 . التوافق على المستوى البيولوجي: يشترك لورانس مع شوبين في القول: إن الكائنات الحية تصل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، ذلك أن تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغيير وتعديل في السلوك بمعنى أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرق جديدة لإشباع رغباته وألا كان الموت حليفه، أي أن التوافق هنا إنما هو عملية تتسم بالمرونة والتوافق المستمر من الظروف المتغيرة

ومن التعريف السابق نلاحظ أن:

1 . عملية التوافق إنما تتسم بالمرونة مع الظروف المتغيرة أي أن هناك إدراك بطبيعة العلاقة الدينامكية المستمرة بين الفرد والبيئة.

2 . إن الإنسان يقوم طوال حياته بعملية التوافق، وهي عملية دائمة مستمرة ومتصلة

2 . التوافق على المستوى الاجتماعي: يقول لورانس شافر "إن الحياة إنما هي سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدرته على إشباع هذه الحاجات ولكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن يكون توفقه مرنا، وينبغي أن يكون لديه القدرة على استجابات منوعة تلاؤم المواقف وتنجح في تحقيق دوافعه.

ويرى روش أن الشخص المتوافق هو الذي يسلك وفق الأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه، فالفرد الذي ينتقل من الريف إلى المدينة ينبغي عليه أن يساير أساليب الحياة في المجتمع الجديد، وإلا نبذته البيئة الجديدة، وعليه أن يدرك أن محور العلاقات الاجتماعية في المدينة هو "أنا" وليس "نحن" وعلى هذا ينبغي أن يكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل وفق للمعايير الثقافية السائدة في بيئته، وهو إذ ما توفرت فيه هذه السمات، فإنه(**المرجع السابق، 1996، ص 30**)

يكـون شـخص متوافـق توافـق حسـنا، إلا أنـه مـن الملاحـظ أن هنـاك فـروق في سـرعة التـوافقيين الأفـراد، ترجـع إلى الفـروق الفرديـة، وبالتـالي إلى الفـروق الثقافيـة وهـذا بطبيعـة الحـال ينطبـق علـى الأفـراد الـذين يهاجرون من مجتمع لآخر.

3 . التوافـق علـى المسـتوى السـيكولوجي: يقـول مـورار وكـلاكهـون Muror And Kluckohn: أن الكائنـات الحيـة تميـل إلى أن تحـتفظ بحالـة مـن الاتـزان الـداخلي، إلا أن الصـراع صـفة ملازمـة لكـل سـلوك، أي أن كـل فعـل مهمـا كـان مريحـا فإنـه يشـمل بعـض التضـحيات أو الخسـارة فـلا يمكـن أن تحـدث صـورة مـن صـور التوافـق (خفـض التـوتر) إلا ويكـون هنـاك نـوع مـن انعـدام التوافـق "زيـادة التـوتر" ولا تتعـرض هـذه الحقيقـة بـأي حـال مـن الافـتراض القائـل بـأن الكائنـات الحيـة تميـل إلى أن تنتقـي أشكال التوافق التي لا تحمل إلا أقل صراع ممكن أي التي تؤدي إلى أقصى تكامل.

ويعـرف سميـث Smith: التوافـق السـوي بأنـه: "اعتـدال في الإشـباع، إشـباع عـام للشـخص عامـة، لا إشباع لـدافع واحـد شـديد علـى حسـاب دوافـع أخـرى والشـخص المتوافـق توافقـا ضـعيفا هـو الشـخص غـير الـواقعي وغـير المشـبع بـل والشـخص المحـيط الـذي يميـل إلى التضـحية باهتمامـات الآخـرين كمـا يميـل إلى التضـحية باهتماماتـه. أمـا الشـخص حسـن التوافـق فهـو الـذي يسـتطيع أن يقابـل العقبـات والصـراعات بطريقـة بنـاءة تحقـق لـه إشـباع حاجاتـه، ولا تعـوق قدراتـه علـى الإنتـاج أن "سميـث" يـرى أن توافـق الفـرد يعـني تـوفر قـدر مـن الرضـا القـائم علـى أسـاس واقعـي. كمـا يـؤدي علـى المـدى الطويـل إلى تقليـل مـن الإحباط والقلق والتوتر الذي قد يتعرض به الفرد.

وبعـد هـذا العـرض السـابق لتعريفـات المتعـددة والـتي عرضـناها في ضـوء ثـلاث مسـتويات نسـتطيع القـول بـأن التوافـق عمليـة معقـدة إلى كبـير، تتضـمن عوامـل جسـمية ونفسـية واجتماعيـة. (**كامـل أحمـد، 1999، ص 34. 41**)

رابعا: تعريف التوافق النفسي

لاشـك أن التوافـق هـو مفهـوم مركـزي في علـم الـنفس بصـفة عامـة وفي الصـحة النفسـية بصـفة خاصـة حيـث أن معظـم سـلوك الإنسـان هـو محـاولات مـن جانبـه لتحقيـق توافقـه مـع البيئـة، أمـا علـى المسـتوى

الشخصي أو على المستوى الاجتماعي كذلك فإن مظاهر عدم السواء في معظمها ليست إلا تعبيرا عن سوء التوافق والفشل في تحقيقه.

ـ يشير مفهوم التوافق إلى وجود علاقات منسجمة مع البيئة القدرة على إشباع معظم حاجات الإنسان وتلبية معظم مطالبه البيولوجية والاجتماعية، وعلى ذلك يتضمن التوافق كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة. (**بطرس، 2008، ص 111 . 112**)

تعريف حامد عبد السلام زهران: " إن التوافق النفسي هو مدى ما يتمتع به الفرد من القدرة على السيطرة على القلق والشعور بالأمن والاطمئنان بعيدا عن الخوف والتوتر. (**زهران، 1997، 94**)

تعريف إجلال سري: "هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل في سلوكه وفي بيئته (الطبيعية والاجتماعية) وتقبل مالا يمكن تعديله فيها حتى تحدث حالة من التوازن والتوافق بينه وبين البيئة التي تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية أو مقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية. (**سري، 2000، ص 152**)

خامسا: معايير التوافق النفسي

قد يكون من المناسب أن نشير إلى المعايير المختلفة للتوافق كما يراها طلعت منصور وهي:

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

والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الاعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوبا بالرضا عنده وبتوافقه مع نفسه. (**الشاذلي، 2000، ص 28**)

2 . المعيار القيمي: يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع، وعلى هذا النحو ينظر التوافق على أنه مسايرة أي اتفاق للسلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع ولذلك

فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته، وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية، أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع. (**المرجع السابق، 29**)

3 . المعيار الثقافي: إن المجتمع وثقافته يمثلان محددات رئيسية لبناء الشخصية الإنسانية ومن هنا يعتبر الإنسان بصفة عامة انعكاسا للواقع الثقافي الذي يعيشه وفق لهذا المعيار فإن الحكم على الشخص المتوافق يكون في إطار الجماعة المرجعية للفرد على أنه يجب أن نضع في الاختبار عند استخدام هذا المعيار في الحكم على الشخص المتوافق معايير النسبة الثقافية فما هو سوي في جماعة قد يعتبر شاذا في جماعة أخرى ويعني ذلك أن الحكم على الشخص المتوافق أو غير المتوافق لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد وتحليلها إلى الثقافات الفرعية المختلفة. (**بطرس، 2008، ص 95**)

4 . المعيار الذاتي (الظاهري): هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته فيصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة فالمحك الهام هنا هو ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة، أي أن السوية هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الشخص وفق لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق.

ورغم ما لهذا المعيار من أهمية في الإحساس بالتوافق ذاتيا إلا أن علماء النفس يقررون أن بعض المرضى النفسانيين يعطون تقديرات ذاتية وانطباعات شخصية عن هدوئهم وإحساسهم بالسعادة، بالإضافة إلى أنه كثيرا ما يمر معظمنا بحالات من الضيق والقلق. (**الشاذلي، 2001، ص 30**)

5 . المعيار الاجتماعي: يستخدم مفهوم التوافق من المنظور الاجتماعي لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الاجتماعية والقواعد السلوك السائد في المجتمع، وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه المسايرة مع الأساليب التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع لذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة. (**إباضة، 1999، ص 17**)

6 . المعيار الإكلينيكي: يتحدد مفهوم التوافق في ضوء المعيار الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض

ويشير طلعت منصور إلى أن التوافق بالمعنى السابق يعتبر مفهوما ضيقا فلا يكفي أن يخلو الفرد من الأعراض لكي نعتبره متوافقا ولكن ينبغي أن نلقي أهدافه وطاقاته توظيف فعالا في موافق الحياة المختلفة ويحقق ذاته بشكل بناء. (**الشاذلي، 2001، ص30**)

7 . المعيار الطبيعي:

يستنبط مفهوم التوافق طبقا لهذا المعيار بناء على خاصية يتميز بها الإنسان دون غيره من المخلوقات هي قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز طول فترة الطفولة لديه إذا ما قورن بالحيوان، والشخص المتوافق وفق هذا المعيار هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة.(**محمد علي وعبد الغني، 2004، ص 152**)

8 ـ المعيار الحضاري: يرى هذا المعيار أن السوي هو المتوافق مع المجتمع أي من استطاع أن يجاري قيم المجتمع وقوانينه ومعاييره وأهدافه وبالتالي فإن أي خروج على هذه القوانين التي تحكم المجتمع يعتبر دليلا على شخصية شاذة، وفي ضوء هذا المفهوم فإن أشكالا كثيرة من السلوك الشاذ ينظر إليها على أنها سوية أشكالا أخرى من السلوك السوي على أنها شاذة باختلاف الوسط الحضاري.(**حسن صالح، 2000، ص 18**)

9 . المعيار المثالي: وفقا لهذا فإن السوية تعتبر نوعا من الكمال المطلق أو ما يقرب من الكمال والسوية هنا حالة مثالية أو نموذجية وهو استثناء وليس قاعدة غير أن هذا المعيار قد لا يكون لوجوده إطلاقا في واقع حياة الناس.(**محمد وعبد الغني، 2004، ص 152**)

سادسا: مؤشرات التوافق النفسي

هناك عدة مؤشرات تميز السلوك المتوافق عن غيره ونوجزها فيما يلي:

. القدرة على التحكم في الذات.

. تحمل المسؤولية وتقديرها.

. التعاون والبناء.

. القدرة على الحب والثقة المتبادلة.

. القدرة على الأخذ والعطاء المتبادل.

. المشاركة في دفع عجلة التطور والتقدم لمجتمعه خاصة والمجتمع العامي عامة.

ـ العناية والاهتمام بالآخرين والسعي إلى إقامة علاقات منتجة بناءة مع أبناء المجتمع، والعمل على خلق التفاهم وتبادل المساعدات بينهم.

ـ القدرة على اتخاذ الأهداف مستويات الطموح فيكون قادرا على تحقيقها، ويعمل بكل طاقته في سبيل تحقيقها.

. القدرة على مواجهة الصراع والمخاوف والقلق والشعور بالذنب.

ـ التمتع بدرجة كافية وعالية من احترام الذات ومن القدرة على اجتناب الآخرين نحوه وحصوله على حبهم وتقديرهم له.

ـ المرونة في مواجهة المواقف ذلك أن سلوك الأفراد متنوع إلى حد كبير ويتطلب من كل طرأ أن يتصرف تصرفا مناسبا، كما أن كل مكان وكل زمان يتطلب ما يناسبه من السلوك الإيجابي بهذه الخصائص هو الذي يحقق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

من خلال ما سبق نستنتج أن تمتع الفرد بهذه السمات يدل على توافقه الإيجابي سواء من ذاته عن طريق الإحساس بالمسؤولية وقدرته على مواجهة مختلف المواقف، ومع مجتمع الذي يعيش فيه عن طريق احترامه للعادات والتقاليد والقوانين السائدة فيه.(**شقير، 2016، ص 37**)

سابعا: معوقات التوافق النفسي

هناك معوقات كثيرة للتوافق حيث تقف هذه الأخيرة أمام إشباع الإنسان بحاجاته وتحسبه عن تحقيق أهدافه ومن أهم هذه المعوقات ما يلي:

1 . المعوقات الجسمية: يقصد بها بعض العاهات والتشوهات الجسمية ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه، فضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الطالب عن المشاركة في بعض الأنشطة الرياضية أو الترفيهية وتكوين الأصدقاء مما يجعله يشعر بالنقص قد يؤدي به ذلك إلى الانسحاب والانطواء.

2 . المعوقات النفسية: يقصد به نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية والمهارات النفس حركية، أو أي خلل في نمو الشخصية والتي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه، ومنها الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقص أو تعارض أهدافه وعدم قدرته على المفاضلة بينهما واختيار أي منها مناسب في الوقت المناسب.

3 . المعوقات الاقتصادية: يعتبر عدم توفر الإمكانيات المادية عائق يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة وقد يسبب لهم الشعور يكون التفكير في التعليم والعمل والاستقرار في المستقبل.

4 . المعوقات الاجتماعية: يقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه وقيمه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات والتي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه فتخلق لديه نوعا من الصراع النفسي بين هذه الضوابط وبين رغباته ودوافعه وقد تؤدي إلى إحباطه وشعوره بالعجز والضعف.(**المرجع السابق، 2016، 38**)

خلاصة الفصل:

وفي الأخير يمكن القول إن التوافق النفسي وتلك العملية المستمرة التي يهدف الفرد إلى أن يغير من سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبين البيئة من جهة أخرى، ولذلك يعتبر من المواضيع الهامة التي أعطاها الباحثون والعاملون في ميدان علم النفس قدرا كبيرا من البحث والدراسة باعتبار عنصرا أساسيا في التعرف على الطبيعة الإنسانية وفي مختلف المجالات كمجال العمل الذي يحقق فيه الفرد طموحه وبذلك يحقق له قدرا من التوافق النفسي.

الفصل الثالث: بناء المشروع الشخصي المستقبلي

تمهيد

أولا: تعريف المشروع الشخصي

ثانيا: النظريات المفسرة له

ثالثا: أهمية المشروع الشخصي

رابعا: العوامل المؤثرة في بناء المشروع الشخصي

خامسا: ضوابط المشروع الشخصي وآليات تحقيقه

سادسا: مراحل بناء المشروع الشخصي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يحتل المشروع الشخصي لطلاب مركزا محوريا في مشروع المؤسسة حيث يعمل مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني طوال سنوات الدراسة والمشروع الشخصي المستقبلي بشكل حلقة تفاعل بين مجموعة من الأبعاد النفسية والتربوية والاجتماعية مع تفاعل جهود عدة متدخلين والمتعلمين في الأولياء،الأساتذة وأقرانه مما يكسب الحياة المدرسية غنا وحيوية ويصبح هدوؤها الأساسي حتمية الكفايات وتربية المتعلم على الاختبار وعلى هذا الأساس قد خصصا هذا الفصل التحدث على مفهوم المشروع الشخصي ثم نظريته، أهميته والعوامل المؤثرة فيه وضوابطه ومرحل بناءه.

الفصل الثالث: بناء المشروع الشخصي

أولا: تعريف المشروع الشخصي المستقبلي

إن هناك عدة تعاريف لمفهوم المشروع تنطلق من مقاربات متباينة وتعتمد على منطلقات متمايزة وتتأسس على منظورات فلسفية معرفية مختلفة

ويعرفه سيلامي: حيث يرى بأنه النشاط الوهمي الذي نفكر في تحقيقه وذلك بالأخذ بعين الاعتبار الماضي والحاضر والمستقبل والوسائل الممكنة لضمان تحقيقه بنجاح.

كما يرى كل الهباس واليس أن المشروع عبارة عن مجموعة من العمليات والأنشطة التي ترتبها علاقة محددة ومعروفة وتنفذ في زمن محدد بهدف تحقيق مجموعة من الأهداف وأنه عبارة عن جهد مؤقت للحصول على منتج فريد وخدمة فريدة ضمن ميزانية محددة.

وقد ركز Guichard في تعريفه للمشروع على البعد الزمني المستقبلي مع الأخذ بعين الاعتبار الماضي والحاضر فالفعل الذي تريد تحقيقه يكتسب منظور زمني قد يبعد أو يقصر حسب طبيعة هذه الهدف المراد تحقيقه وبالتالي كون لكل لحظة معنى محدد في الماضي.

ومن خلال التعريف السابقة ترى مشري أيضا بأنها اتفقت أن هذه التعاريف على أن المشروع هو خطة يفكر فيها الفرد بطريقة إجرائية يتوقعها مع الأخذ بعين الاعتبار الماضي والحاضر والمستقبل والوسائل المناسبة للضمان تحقيق الهدف.

من خلال كل من ذكر عن المشروع نستنتج أنه عبارة عن عملية تخطيط والإعداد والقدرة على الإنجاز لتحقيق ما يهدف إليه في المستقبل مع ارتباطه لمدة زمنية معينة. (**بن ناصر، 2017، ص18.19.20**)

ثانيا: النظريات المفسرة المشروع الشخصي

ساهمت عدة نظريات علمية في إبراز العديد من آليات ومناهج وأساليب الاختيار وكذلك مراحل اتخاذ القرار ومدى تأثرها على الشخصية من رواد هذه النظريات نجد جينز برغ، هولا ند سوبر، روجرز

التي كان لها أثر واسع الانتشار وقدمت العديد من الأفكار التي أصبحت فيما بعد آليات لمساعدة الأفراد على بناء مسار مهني والانخراط في المهنية وبالتالي اندماج في حياة نشطة.

1 . نظرية كارل روجرز: جاء كارل فكرة جد هامة حول مفهوم الذات والتي تقول ان الفرد قادر على تجاوز العراقيل التي تحول وتعيق اندماجه وهو قادر على تطوير إمكانياته وقدراته وتجاوز نقاط ضعفه والتعرف على نقاط قوته (**جهاد، 2013، 245**)

يعني هذا أن نفهم مشكلة الفرد داخل إطارها الحقيقي وإيجاد العلاقة الإرتباطية بينها وبين واقعه المعاش ومن ثم اكتشاف العلاقة بينهما وبين خصائصه الذاتية وهذا ما يتيح الفرصة أمام تقديم المساعدة إليه ومحاولة تطوير شخصيته وفي النهاية إحداث تأقلم والموائمة مع محيطه الاجتماعي وهي إحدى مؤشرات الصحة النفسية.

يرى روجرز أن التطور الإنساني هو النمو، فقد جاءت نظرية النمو الشخصي العامل بشكل تام الموظف بقدراته ولكي يصبح الفرد موظفا لطاقاته النفسية بشكل جيد لابد من أن يشبع حاجاته لينال الاحترام والتقدير الإيجابي للآخرين وبالمقابل يكون لديه احترام وتقدير إيجابي لذاته وعند هذا الإشباع يمكن أي يصل إلى مستويات عليا ومثلى من الأداء النفسي ويؤكد روجرز أن مكونات الانسجام والنضج النفسي تحتوي على الانفتاح والإبداع والمسؤولية وهذا الانفتاح الذاتي وعلى الآخرين ويسمح الفرد للتعامل الجيد مع المواقف الجديدة والقديمة بطريقة مبدعة ومبتكرة حيث تزداد قدراته على التكيف والشعور والحرية الداخلية واتخاذ القرار والمسؤولية بحياتهم المستقبلية.(**قاسم، 2013، ص 64**)

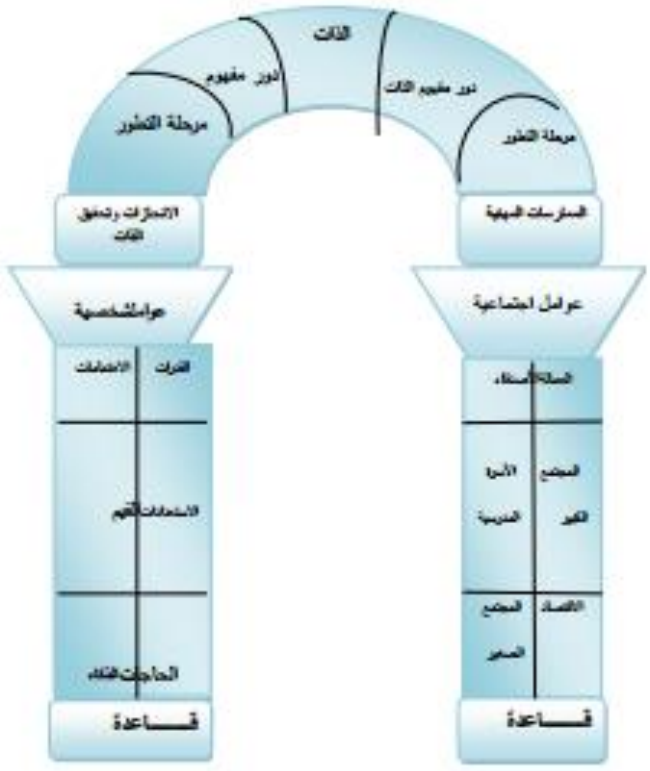
لذلك فإن نظرية روجرز تؤكد على تجارب الإنسان الآنية والواعية أن معرفتها بهذا الواقع ضروري لفهم وتفسير السلوك وبالتالي نجد أن كل فرد يسلك وفق نظرية لذاته وللعالم المحيط به فالواقع الحقيقي هو الواقع كما يدركه الفرد نفسه ومجاله الظاهري الخاص به من هنا يؤكد روجرز هو كائن عقلاني اجتماعي يتحرك نحو الأمام. (**حجايجي، 2018، ص 19**)

2 . نظرية سوبر: يعد سوبر من أشهر من كتب في النمو المهني حيث أن نظريته تعتبر إحدى أهم النظريات التي وظفت الإرشاد النفسي في المجال المهني حيث يقوم سوبر بالعديد من الأبحاث قبل نشر

نظريته حيث يقول أن الأفراد يميلون إلى اختيار المهن التي يستطيعون من خلالها تحقيق مفهوم ذاته والتعبير عن أنفسهم وأن السلوكيات التي يقوم بها الفرد لتحقيق مفهوم ذاته مهنيا عبارة عن وظيفة المرحلة النمائية التي يمر بها الفرد وعندما ينضج الفرد يصبح مفهوم الذات مستقر عنده والطريقة التي يتحقق بها مهنيا واعتمدوا على ظروفه الخارجية فالمحاولات لاتخاذ القرارات المهنية خلال فترة الشباب يفترض أن يكون لها شكل مختلف عن تلك التي تتخذ منتصف العمر المتأخر.**عبد العز، 1999، ص 44**)

وتتلخص النظرية البنائية التي وضعها سوبر 1953 في أن الفرد يتغير ويتكيف مع مرور الوقت عن طريق تجميع ودمج سلوكياته المهنية في صورة نمو لمفهوم الذات أو الهوية وهذه الهوية تتراكم مع الزمن ويرتقي الشخص خلال مراحل حياته المختلفة وتفضى في النهاية إلى تحديد مهنة معينة فعملية النمو المهني هي عملية مستمرة تمتد طوال حياة الفرد وتتضمن عوامل نفسية وتربوية واقتصادية واجتماعية وجسمية وهذه العوامل تتفاعل مع بعضها البعض لتؤثر على مهنة الفرد. (**العزيزي، 2011، ص 46**)

يشير أبو أسعد والهواري 2008 أن من تطبيقات نظرية سوبر في الإرشاد ويستطيع القول أن سوبر وضع برنامج إرشاديا متكاملا ينتقل الفرد من خلاله لمرحلة إلى أخرى لبناء مراحل السابقة والمسترشد الغير الناضج يمكن أن يتم إرشاده على مرحلة التوجيه والاستكشاف ومساعدته على أن يعرف عددا أكبر من الخيارات وتعريفه على العوامل المناسبة للاختيار المهني لزيادة القدرة على الاستعمال الفعال لمصادر في عملية الاختيار أما الأشخاص الغير الواثقين من أنفسهم ويمكن أن يستجيب بالمرشد لهم ويساعدهم على التحدث عن الحوادث التي سبقت التردد ويضيف باتون أن سوبر عرض عام 1990 نموذج لنمط الحياة باستخدام قوانين الحياة وهذه الصورة ذات البعدين تقدم بعد طوليا لدورة الحياة والتي يشار إليها بالدورة الكاملة والشكل التالي يوضح الحياة عند سوبر:



رسم توضيحي 1 يوضح قوس الحياة لدى سوبر

ويصور لنا هذا القوس بكل دقة تغيير ادوار الحياة التي يحياها الأفراد على مدار حياتهم وهذا النموذج يستخدم لتوضيح كيفية تأثير المحددات البيو جغرافية والسيكولوجية والاجتماعية والثقافية على تطور المهنة فإحدى القواعد الأساسية تحمل الإنسان مع سماته الشخصية بينما تحمل القاعدة الأخرى للعوامل الاجتماعية مثل المصادر الاقتصادية، المجتمع، المدرسة، الأسرة وهكذا والمقصود هنا أن العوامل الاجتماعية تتفاعل وتتداخل مع السمات البيولوجية والسيكولوجية للفرد وذلك أثناء أدائه لدوره في الحياة أثناء نموه.

أما البعد الذي يمتد من القاعدة البيولوجية فيحوي في طياته احتياجات الإنسان وذكاءه وقيمه واتجاهاته واهتماماته وهذه العوامل مجتمعة تكون المتغيرات الشخصية وتقود إلى الانجاز وتحقيق الذات أما العمود المرتفع من القاعدة الجغرافية فتشمل المؤثرات البيئية مثل الأسرة، المدرسة، دائرة الأصدقاء، سوق العمل، والعوامل المؤثرة في السياسة الاجتماعية والممارسات المهنية.

أما القوس الذي يربط بين الأعمدة مصنوع من المكونات التصورية ومفاهيم الذات وأدوارها أما مفتاح القواعد للقوس نفسه فهو الذات او الشخص الذي عايش القوى والعوامل الاجتماعية والشخصية والتي تشكل المحددات الرئيسية لتكوين مفهوم الذات والأدوار النشطة في الحياة.(**العدواني، 2010، ص 55**)

تعقيب على نظرية سوبر:

أهملت هذه النظرية العامل الوراثي للأسرة ودوره في نقل مهن الآباء إلى الأبناء وهذا ما أثبته العديد من الدراسات الحالية كما ركزت هذه النظرية على كيف يختار الفرد مهنته؟ أكثر من تركيزه على سبب اختياره لتلك المهنة كما ميزت هذه النظرية بين الأسلوب الإرشادي المستخدم من الناجحين مهنيا وغير الناضجين.

3 . نظرية جينز برغ: يرى جينز برغ بان هناك أربعة متغيرات أساسية تتحكم في عملية الاختيار المهني وهي عامل الواقعية نوع التعليم العوامل الانفعالية، والقيم، إذ يرى جينز برغ بأن القرارات المهنية التي يتخذها الفرد لا يأتي من الفراغ وإنما جاءت لتلبية واقع معين في حياة الإنسان وان يضغط البيئة الاجتماعية والاقتصادية دورا فيها ومن ناحية أخرى يرى جينز برغ بان العملية التربوية ونوع التعليم ومستواه يلعبان دورا في عملية الاختيار المهني ويرى أيضا بان اتجاهات الفرد العاطفية وقيمه الشخصية أو الاجتماعية تلعب دورا آخر فيه.(**عزت، 1999، ص 53**)

حيث يعد جينز برغ أول من وضع مفهوم النضج المهني من مطلق تطوري وهو الذي وضع الفكرة القائلة "إن القرارات المهنية لا تأتي من الفراغ وإنما جاءت لتلبية واقع معين في حياة الإنسان" ومن هنا يتضح تأثيره بالنظرية التحليلية وبأعمال فرويد حينما قسم الشخصية بدوره إلى قسمين:

. شخصية تميل إلى الاستماع.

. شخصية تميل إلى العمل. (**حجايجي، 2018، 29**)

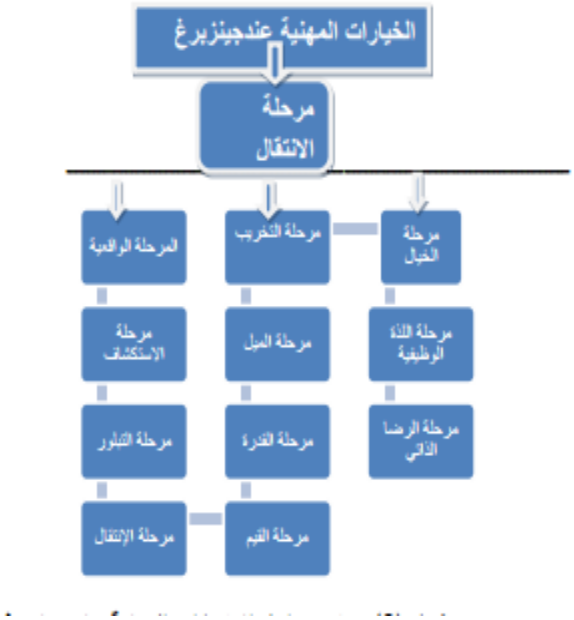
فقد وضع جينز برغ ثلاث مراحل يمر بها الفرد خلال نموه وتطوره المهني وهي:

1ـالفترة الحاملة (الخيالية): وتشمل مرحلة الطفولة من 11 سنة وتتصف هذه المرحلة بنقص الواقعية في التفضيلات المهنية مع قرب نهاية هذه المرحلة فان اللعب يكون ذو توجه.

2ـ الفترة التجريبية: وتشمل المراهقة المبكرة من 11 إلى 17 سنة وهي عملية انتقالية تتميز بالإدراك التدريجي لمتطلبات العمل وإدراك الاهتمامات، القدرات، مكافأة العمل، القيم.

3ـ الفترة العقلانية: وتمتد من 17 إلى 23 سنة وهنا يقيم الفرد سلوكياته المهنية والواقعية حيث يدمج القدرات والاهتمامات والتفضيلات حول الاختيارات المهنية للوصول إلى تشكيل الأنماط المهنية. **(الداهري، 2005، ص 44)**

وهذه المراحل التي يمر بها الاختيار المهني كما يلي:



رسم توضيحي 2 يوضح مراحل الاختيارات لدى جينزبرغ

قدم جينز برغ رأيه في شكل ملاحظة وهو أن هناك اختلافات بين الأفراد في مراحل الاختيار ثم أن أبناء الأسرة المعوزة اقتصاديا هم أكثر قدرة وأسرع وضع قرارات مهنية مبكرة ونادرا ما يمرون بمرحلة التجريب والمرحلة الواقعية لان ضغط الحاجة أجبرهم على الانخراط في أي مهنة متجاوزين فكرة المواءمة بين القدرات و الميولات وحتى القيم وانه كل ما زاد عمر الفرد كلما كان لديه نضج مهني أفضل.**(حجايجي، 2018، ص 30)**

التعقيب: لقد قام جينز برغ بتحديد وتقسيم مراحل النمو وهذا الأمر صعب الحدوث لان مراحل النمو مترابطة فيما بينها فلا يمكن فصل مرحلة عما سابقتها كما انه لم يراعي الفروق الفردية بين الأفراد وأهمل دور العوامل العاطفية الثقافية في عملية الاختيار المهني.

ثالثا: أهمية المشروع الشخصي

تعتبر عملية بناء المشاريع ذات أهمية بالغة في صياغة اختيار مدروس لمجال دراسي أو مهني معين وكأساس مبني عليه التوجيه السليم الذي يجنب الفرد الشعور بالفشل والإحباط وسوء التوافق في مجال الدراسة والعمل.

وفي مجال الدراسة مثلا ينجم عن سوء توجيه الفرد إلى المجال الدراسي الذي يختاره على أساس مشروع إلى كثرة المعيدين من التلاميذ وما يستتبع ذلك من تولد بعض العادات السيئة كالكسل والتبرم في المدرسة والعمل المدرسي ومن ضياع للمجهود الإنساني من جانب المدرس والتلميذ وموارد الدولة المالية.

كما يرى عبد الكريم قريشي إن سوء التوجيه يؤدي إلى ظهور عدة مشكلات عرقلة كامل المجتمع منها التخلف الدراسي، التسرب، وعدم التكيف السليم، والهروب من الدراسة الشيء الذي ينتج عنه إعداد كبيرة من المنحرفين أو المحرومين الذين ضاعفوا من جهتهم مشكلات المجتمع وأمراضه.(**بولهواش، 2001، 96**)

ونفس السياق محمد العربي ولد خليفة أن الخطأ في اختيار التخصص المناسب في الجامعة يضعف من دوافع الطالب على العمل ويجعله يتقهقر لأول صعوبة يواجهها في الدراسة وهكذا يقضي مدة مترددا بين صمود على ما اختاره أو محاولة تغيير الاختصاص وفي الحالتين ينخفض مردوده التعليمي وقد يترك الجامعة نهائيا أو يجد ورائه سلسلة من الديون أو الوحدات المعادة سنه بعد سنه.(**جودت وسعيد حسني، 2014، ص 54**)

يتضح من كل هذه الأضرار الناجمة عن سوء التوجيه وسوء اختيار التخصصات الدراسية او الجامعية فهذه الأضرار لا تشمل الفرد فقط ولكنها تشمل المجتمع ككل سواء من الناحية الاجتماعية

أو الاقتصادية بل يذهب عبد الكريم قريشي إلى جوانب أكثر خطورة وأهمية يؤثر عليها سوء التوجيه وسوء الاختيار حيث يرى أن التوجيه السليم يمكن المجتمع من أن يصل إلى مستوى معين من الاستقرار السياسي والتقدم الاجتماعي والاقتصادي وهذا بالاستقلال المحكم للموارد البشرية.(**مشري، 2004، ص 101**)

رابعا: العوامل المؤثرة في المشروع الشخصي المستقبلي

هناك العديد من العوامل التي تمارس تأثيرها على مشاريع الأفراد حيث يمكن تصنيفها إلى عوامل خارجية كتأثيرات المحيط الاجتماعي والمهني والاقتصادي وعوامل داخلية متعلقة بخصائص الفرد الشخصية.

1 . العوامل المحيطة (الخارجية): إن بناء المشاريع من طرف الفرد عملية غير مستقلة عن المحيط الذي يعتبر عامل مشجع أو كابح لبروز هذه المشاريع وفي هذا الإطار أشار الكثير من الباحثين إلى الدور الذي يلعبه المحيط يتبلور سلوكيات الأفراد ويؤكد 1967Wollom على أهمية المحيط وتأثيره في النمو السيكولوجي للفرد حيث يظهر هذا المحيط كنسق من العلاقات الخاصة بين الفرد وكالطفل المراهق أو الراشد وبين المحيط الاجتماعي والمهني الذي يبلور هذه التطورات ويسمح الفرد بصياغة المشاريع.

حيث أن الفرد لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن محيطه وعمن يحيطون به ويبدأ تأثير هذا المحيط على الفرد منذ ولادته وخلال عملية التنشئة الاجتماعية والتربية تنمو خصائص الفرد ويكتسب من محيطه خاصية الأسرة وسلوكيات واتجاهات وقيم معينة يستمر تأثيرها طوال حياته وبالتالي تؤثر على اختياره لمشروعه المستقبلي طوال حياته وفي هذه العوامل ما يلي: (**بن ناصر، 2017، ص 31**)

أ . الأسرة: إن الأسرة تعد من أهم العوامل المؤثرة بقرار الطالب التعليمي والمهني بشكل مباشر سواء كانت على شكل نصائح وتوجيهات أو على شكل ضغوط و أوامر اتجاه نحو المجال ترك الأخر أو بطريقة غير مباشرة من خلال عملية التنشئة وغرس بعض المفاهيم وفي هذا الإطار تؤكد العديد من الدراسات أن الآباء يضغطون على أبنائهم من اختيارهم لمهنة معينة بدافع الرغبة وتعويض الأب والأم وكلاهما لقد يدفعان الابن إلى اختيار تخصص تعليمي لا يرغبه وليس لديه استعداد ذهنه له وتشير

دراسة أخرى إلى أن أولياء أمور التلاميذ يتدخلون في اختيارهم تخصصاتهم وفرضها عليهم بقوة مما يجعل التلميذ يعيش في دوامة وصراع بين تحقيق رغبات الأب وبين ما يريده.

ب . الأصدقاء (الأقران): إن الدراسات تشير عن دور الأقران في اختيارات مهنية وكذلك التخصص الدراسي إلى نتائج متناقضة ولقد أشار (سيمون) إلى أثر الأصدقاء في اختيار المهن أقل من تأثير الأسرة عند كل من الذكور الطبقتين الوسطى والدنيا لكن الدراسات أشارت إلى اثر الأصدقاء كبير أكثر من تأثير الأم ويمكن القول أن هذا التأثير لم يأتي من الفراغ بل هو نتيجة لنمو المراهق في الجانب الاجتماعي أي أن المراهق يريد الاستقلالية وتوكيد الذات وتكوين جماعة الرفاق ولكي يحقق الولاء لهذه الجماعة يجد نفسه ينجذب إلى زملائه في كل شيء فراهق لتحقيق المستوى المطلوب في النمو الاجتماعي يتضح لديه الرغبة لتأكيد الذات والميل في مسايرة الجماعة.

ويتبين مما سبق أن هذه العوامل لها تأثير مباشر على الأهداف التي يسعى الطالب لتحقيقه من خلال بلورة اختيار مشروعه الشخصي المستقبلي لذلك أن الفرد يتأثر بعوامل اجتماعية مختلفة سواء كانت عوامل أسرية أو مدرسية أو عوامل مرتبطة بعوامل المجتمع عموما خارجة عن نطاق التحكم الفرد ويلخصها Guiscard في 12 عشرا عاملا موضحا كما يلي:

. طبيعة وعدد مناصب الشغل المتوفرة.

. طبيعة وعدد إمكانيات التكوين.

. السياسة الاجتماعية وأسس انتقال الطلبة والعمل.

. العلاقة بين مزايا المهنة وأسس انتقال الطلبة والعمل.

. القوانين المنظمة للعمل والقواعد النقابية.

. العوارض الطبيعية مثل الزلزال التي قد تؤثر كليا على الاقتصاد.

. التطور التكنولوجي الذي يؤدي إلى استحداث مهن جديدة.

. التغيرات على مستوى البنية الاجتماعية. (**المرجع السابق، 2017، ص33**)

. الأصول الثقافية والقيم وتجارب التكوين الذاتية لكل أسرة.

. النظام المدرسي والسياسة التربوية.

. تأثير الأقارب والسياسة الاجتماعية.

. قانون العرض والطلب السياسة الاجتماعية.

2 . العوامل الشخصية: إن العوامل الشخصية تعتبر ذات تأثير بالغ الأهمية على مشاريع الفرد الشخصية وقد أثبتت العديد من الدراسات هذا تأثير كعامل الوراثة، عامل الذكاء، عوامل بيولوجية، وعوامل نفسية وغيرها والتي تؤدي إلى وجود فروق فردية بين الأفراد ويمكن عزلها عن العوامل المحيطة نتيجة التداخل بين هذه العوامل كافة.

كما أن هذه العوامل هي التي تميز الفرد بمدى استعداده القوي أو الضعيف لاستغلال تجاري الحياة اليومية حيث تعتبر هذه العوامل ذو تأثير متفاوت المدى، كما أنها ذات علاقة ضعيفة بالظروف الاجتماعية السائدة إذا قد يختلف تأثير عامل الجنس على اختيار مهنة ما حسب الأصل الاجتماعي.

وسنحاول فيما يلي التركيز على بعض العوامل الشخصية ومنها:

أ . الجنس: تؤكد على أن الجنس يلعب دورا هاما في التأثير على اختيار الفرد الاختصاص الدراسي أو مجال مهني معين ويرتبط ذلك أيضا بتمطيه اجتماعية سائدة حول المهن ومدى ملائمتها لكل جنس و في دراسة على مستوى جامعات الوطن العربي عموما وهناك دراسة أثبتت أن ثم فروع في الجامعة العربية لا تستدعي الاستغراب وأحيانا الاستهجان كما توصلت الدراسة إلى إن المهنة التعليم هي أكثر المهن التي تلقي الإقبال الكبير من طرف المرأة في الوطن العربي على العموم لان هذه المهنة تنسجم مع دورها التقليد كمربية ويبدو أن المرأة تستطيع التكيف من مهنة التعليم أكثر من غيرها.

ب . إدراك خصائص المرتبطة بالذات: إن تصورات المكتسبة حول الذات تعتبر عامل مؤثر في اختيارات الفرد إذا من خلال هذه التصورات يقيم الفرد إمكانيته الفعلية وقدراته الكامنة كعلاقتها ببعض المتطلبات الاجتماعية في حالة ما إذا كانت تصورات المكتسبة غير صحيحة من خلال تقييم السلبي لإمكانيات وقدرات الفرد يصبح القرار المتخذ بالنسبة لاختياراته قرارا غير سليم وبهذا الإطار

يرى Krumbolts 1979 إن الفرد يصرح باتجاهات إيجابية نحو بعض تخصصات التكوين والعمل من خلال تلقيه تعزيزات إيجابية والعكس فانه يصرح باتجاهات إيجابية نحو البعض منها من خلال التعزيزات السلبية ككرهه لبعض التخصصات على مستوى المدرسة نتيجة الحصول على نتائج ضعيفة فيها يمكن اختيار تكوين المشروع من خلال الطرح ذا تأثير كبير لمدى التعزيز الإيجابي أو السلبي لبعض العوامل المتصلة به كما ندرك مدى تأثير التصور الخاطئ بذات الفرد على اختياراتها ومشاريعه المستقبلية يتطلب هذا الاستنتاج التدخل المبكر لمختصي التوجيه بهدف تزويد الفرد من معلومات تساعده على معرفة سليمة لذاته.

خامسا: ضوابط المشروع الشخصي واليات تحقيقه

يمكن الإجمال أهم الضوابط التي تحكم المشروع التلميذ الشخصي وتوجه آليات تنفيذه وتحقيقه في العنصريين التاليين:

1 . مهمة مستشار التوجيه: إن يتوفر تلميذ على مشروعه الشخصي فهذا يعني انخراطه في سيرورة الزمن المستقبلي وكل ما يرتبط بهذه السيرورة من هانات تتعرق بمكانته الاجتماعية وهويته الشخصية وإذا كانت مهمة عالم النفس المستشار في التوجيه تتحدد من جهة في إمداد المتعلمين وعائلاتهم بالمعلومات اللازمة على مسارات التكوين ومسالكه المختلفة مع توفير ظروف نجاحهم الدراسي فإنها من جهة أخرى تكمن في مساعدتهم على بناء مشاريعهم الشخصية والدراسية والمهنية، والحقيقية، أن هذه المساعدات التي عادة ما تتم على استخدام أما استراتيجيات تعبئة المعارف وتجنيدها والتكيف والتلاؤم مع خصوصيات الواقع لا تشمل سوى المتعلمين الذين يعانون من الفشل الدراسي وصعوبات في التعلم إذا أن أمثالهم المثابرين النجباء ليسوا في حاجة إلى مشروع لكي ينجحوا أو على الأخرى أنهم غير مطالبين باختبارات محددة لان ذلك الاختبارات عادة ما تحقق بالتدريج تبعا لكفاءتهم ومهاراتهم المرتفعة في الاكتساب والتحصيل.

2الوظيفة الأساسية للمدرسة :أن إستراتيجية تعبئة المعارف وتجديدها تتميز في الغالب بمجازفتين اثنين الأولى تتعلق بعدم التخلي عن الهدف المنشود وبالتالي تحديد الوسائل اللازمة لبلوغه والثانية ترتبط باتخاذ النجاح الدراسي كوسيلة من الوسائل تحقيق الهدف المبتغى المتمثل في مشروع المهني وبهذا أصبح

الاعتقاد السائد يقول بإمكانه تسخير عملية المتعلمين لخدمة مشاريع مستقبلهم المهني بصورة خاصة لكن نتائج كثير من الأعمال تشير إلى ما يناقض هذا الاعتقاد بحيث أن التلاميذ المثابرين النجباء المهتمين بالمدرسة الاجتماعية والثقافية فالتلاميذ الفاشلون الكسلاء الذين ينحدرون في أغلبيتهم من فئات شعبية فقيرة هم الذين يتشبثون في غالب الأحيان بهذا الطابع النفعي والحال أن الوظيفة الشمولية للمدرسة تتحدد في جعل المتعلم ينخرط بشكل فعال وايجابي في الأنشطة الدراسية فان بواعث هذا الانخراط هي متعددة وتتوقف على تمثله لذاته وعلى مفهومه الشخصي لعملية المتمدرس في حد ذاتها.(**حجايجي، 2018، ص 32 . 33**)

سادسا: مراحل بناء المشروع الشخصي

يمر بناء المشروع الشخصي المستقبلي لتلميذ عبر مراحل متتالية كما يلي:

1ـمرحلة الاستكشاف: تتميز هذه المرحلة بجملة الأنشطة التي تتسم بالتساؤلات التي يطرحها التلميذ على نفسه وعلى المحيطين به وخاصة أقرانه ومن هم يشرفون على هندسة مساره الدراسي (الأساتذة) المشرفين على عملية التوجيه في المؤسسات التربوية ومن هذه الأسئلة ما يلي:

أ . أسئلة حول الذات: من أنا؟ ماذا أريد؟ ما هي طموحاتي المستقبلية؟ ما هي القدرات التي لم أتمتع بها وتعتبر نقاط قوة وارتكاز في شخصيتي؟ ما هي الإمكانيات التي لا امتلكها والتي تشكل نقاط ضعف لدي؟ هل يمكن أن اكتسبها؟ وإذ أمكنني ذلك كيف؟ ولماذا؟ ومتى؟ ومن ساعدني في ذلك؟ وما هي الاستعدادات القبلية التي يجب أن تتوفر؟ ثم ما هي أهدافي المستقبلية؟ هل هي فعلا هدافي أم تقليد لغيري من الرفاق؟أم هي إيحاءات الأساتذة؟ أم هي انتضارات أوليائي؟

ب . أسئلة حول المحيط:ما هي ميادين الدراسة المتوفرة حاليا؟ما هي المنافذ الدراسية؟ ما هي العلاقة بين النتائج الدراسية واختيار المسارات الدراسية؟ ما هي متطلبات المسارات الدراسية وتخصصاتها الجامعية؟ وفي حالة لم أوفق في مواصلة السير في مسار دراسي معين رغبة الالتحاق بتخصص جامعي يحدد مهنتي المستقبلية؟ ما هي الخيارات التكوينية المناسبة؟ ما هي عروض التكوين المهني التي تتطابق مع خياراتي المهنية؟

إذ هـذه المرحلـة هـي مرحلـة تحسـيس بأهميـة الحـديث عـن المعلومـات أو كيفيـة الحصـول عليهـا أي مصـادر المعلومـات والتفكـير المتفـتح عـن المعطيـات الاقتصـادية والاجتماعيـة والمهنيـة والتكوينيـة بهـدف حصـول والتزويـد بقـدر عـالي مـن المعلومـات المتعلقـة بالمسـتقبل المهـني والدراسـي دون التقيـد باختيـار فهـي مرحلـة الاستكشـاف يغلـب عليهـا أو يميزهـا سـلوك حسـب الاطـلاع والفضـول والإعـلام والاسـتعلام ومحاولـة تجريـب ادوار البـالغين والتنقيـب عـن خبايـا المهـن وإثـارة افتراضـات أو خيـارات يبحـث التلميـذ عـن تجربتهـا أو التقرب ممن جربها أو مارسها أو يمارسها من المهنيين وذوي الوظائف التي يميل إليها.

2ـمرحلة التبلـور: يقصـد بـالتبلور هـو السـيرورة الـتي مـن خلالهـا يصـبح الفـرد قـادرا علـى تلخـيص جملـة مـن المعطيـات والبيانـات والمعلومـات الـتي تسـاعدنا في اتخـاذ القـرار إذ في مرحلـة الاستكشـاف كـان التلميـذ في وضـع غـامض ذلـك نتيجـة تجـاذب بينـه وبـين العـروض المطروحـة أمامـه في الواقـع حـول المسـارات الدراسـية ومخرجاتهـا التكوينيـة والمهنيـة وبـين تـأثيرات المحـيط السسـيو ثقـافي الـذي تعتلـى الأسـرة احـد مكوناتـه فيمـا يخـص توجيـه الاختيـارات الدراسـية المهنيـة لهـذا التلميـذ ممـا يـدفع بـه لإجـراء المفاوضـة بـين رغباتـه وميولـه وإمكانياتـه الـتي يتمتـع بهـا والإمكانيـات الـتي لا يتـوفر عليهـا أو الـتي تنقصـه والـتي تنعـدم لديـه(**المرجـع السابق، 2018، ص 33**)

وبـين المعلومـات والبيانـات الـتي جمعهـا حـول المسـارات الدراسـية والمسـارات التكوينيـة ومتطلبـات البيـداغوجيا والمعرفـة إذ تتصـف هـذه المرحلـة بأفعـال سـلوكية ينـتج الفـرد في سـيرورة بنـاء مشـروعه الشخصـي يستدل من خلالها على انه يمر بهذه الفترة ومن بين هذه السلوكيات ما يلي:

. القدرة على تجميع المعلومات التي اكتسبها من ذاته حيث يستطيع أن يعرف ذاته.

. يصبح قادر على تصنيف المعلومات التي جمعها عن المهن وفي النهاية بل إلى تبويبها حسب مكونتها.

. يبرز نوع الوعي حول مفهوم وفعل الاختيار.

ـ محاولـة تصـنيف المهـن حسـب المعـايير الذاتيـة في ضـوء معرفـة وتعـرف التلميـذ لذاتـه والمحـيط المهـني الـذي يرغب الاندماج فيه.

ـ الاسـتعلام الـذاتي حـول المهـن والمنافـذ الدراسـية الجامعيـة والتكوينيـة ومخرجـات التخصصـات المهنيـة ومدى توفرها في سوق العمل.

3ـ فترة التخصص: تلخص هذه الفترة كل المراحل السابقة وهي تعبر على نهاية السيرورة في مسيرة الاختيار وتتجلى أكثر من ظهور سلوك الالتزام نحو تخصص معين كما يظهر مقاومة نحو أي توجيه مهني آخر، أو إيحاء مهما كان مصدره ومهما كان منبعه خاصة متطلعات الأسرة المعبر عنها والمعلن عنها في لحظة وفي كل دقيقة وعند كل حوار بالإضافة إلى جماعة الرفاق التي تعتبر مجموعة جد ضاغطة على الفرد أو التلميذ بحيث تتجلى هذه الضغوطات في توجيه سلوكه بل تحدد حتى خيارته بحكم سلوك التقليد والتقمص، والرابط العاطفي الذي يحكم عناصر الجماعة نحو الانتماء للجماعة دون إن نغفل إيحاءات الأساتذة التي يمررونها في قاعة الدرس وخاصة في عملية التقويم الذي عادة ما يتبع بتعليقات في معظمها تكون استفزازية للذين لم يحصلوا على علامة لائقة وتشجيعهم.

4ـ مرحلة الانجاز: وهي مرحلة يختفي فيها التردد بالتركيز على الاختيار الدراسي او المهني والتخطيط للإنجاز مع استحضار الصعوبات التي يمكن أن تعترض تنفيذه والتشبث بالمشروع النهائي الذي به.

وتعرف مرحلة الانجاز بأربعة أهداف إجرائية وهي:

. مراجعة الشخص قراراته مع اختيار استقرارها ولتأكد منها.

ـ تخطيط سير الانجاز مع الحصول على إعلام يمكن من إعادة التعرف على الذات وعلى الأدوار المهنية.

. حماية الفرد قراره مع ترسيخ العناصر الملائمة وتوقع الصعوبات.

. التفكير في اختيارات بديلة.(**المرجع نفسه، 2018، 34**)

خلاصة الفصل:

إن تفعيل المشروع الشخصي في سياق تحديد نظم التنمية البشرية سيمنح المراهق القدرة على مواجهة تحديات الحياة وخوض غمارها بعقلانية وكفاءة ومهارات، وتجعلهم أكثر رضا عن الحياة وارتياحا، كما يستعمل على تجنيبهم مخاطر وانحرافات كثيرة كونا أن المشروع الشخصي هو مجموعة أفعال مخططة بعقلانية أن انخراط المراهق في بناء خطة حياته يعني بلوغ مراحل متقدمة من تجسيد هويته في أعلى مستوياتها حيث يختبر عبر مشروعه صورة الذات ومفهوم الذات.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

أولا: الدراسة الاستطلاعية

1 . أهداف الدراسة

2 . إجراءات الدراسة

3 . الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية

4 . نتائج الدراسة

ثانيا: الدراسة الأساسية

1 . مجتمع وعينة البحث

2 . إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

3 . وصف أداة الدراسة

4 . الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

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 الدراسة إلى تحديد الإشكالية والفرضيات، على اعتبار أنهم الأساس للوصول إلى نتائج معينة ولصحة الدراسة الميدانية لابد من إتباع الخطوات التالية:

أولا: الدراسة الاستطلاعية

البوابة الرئيسية التي تحدد معالم البحث نظريا وميدانيا، وهي خطوة أساسية في جميع البحوث العلمية، حيث تهدف إلى معرفة مدى صلاحية أداة جمع البيانات (الاستبيان)، وذلك بقياس صدقها وثباتها.والتعرف على واقع الميدان وصعوباته

1. **أهداف الدراسة الاستطلاعية:** هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى

. تحديد مجتمع الدراسة وعينتها

. التعرف على واقع الميدان وصعوباته

. قياس خصائص السيكو مترية للأدوات البحث والمتمثلة في الصدق والثبات

. معرفة مدى ملائمة بنود الاستبيان والمقاييس للأفراد العينة الدراسة

2. إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

بعد التعرف على مجتمع الدراسة والممثل في 1064 طالب وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية المقبلين على التخرج (السنة الثالثة ليسانس وسنة ثانية ماستر)، طبقت أداة الدراسة والمتمثلة في مقياس التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي وهذا من أجل التحقق من خصائصه السيكو مترية.

3. الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية:

إن الأداة التي قمنا بالاعتماد عليها في دراستنا والتي قد أخذت الكثير من الوقت والجهد في تطبيقها وهو الاستبيان حسب ما يعرفه سهيل " وهو عبارة عن صيغ محددة من فقرات أو الأسئلة التي تهدف إلى جمع البيانات من أفراد الدراسة، حيث يطلب الإجابة عنها من كل حرية"

استعملت الطالبة في الدراسة الاستطلاعية أداة سوف تعتمد عليها في دراستها الأساسية، وهذا من أجل التأكد من خصائصها السيكو مترية والمتمثلة في مقياس التوافق النفسي وبناء مشروع الشخصي المستقبلي.

4. نتائج الدراسة:

. تحديد ميدان الدراسة

. التعرف على مجتمع الدراسة

. ضبط الخصائص السيكو مترية وأداة القياس

. التأكد من مدى وضوح التعليمات المناسبة أداة الدراسة لأفراد العينة

ثانيا: الدراسة الأساسية

1. مجتمع الدراسة وعينة البحث:

تم الاعتماد في تحديد حجم مجتمع البحث على إحصائيات إدارة الكلية لموسم الجامعي 2023/2022، والجدول التالي يوضح توزيع المجتمع الأصلي حسب التخصصات الموجودة في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة حمه لخضر الوادي

جدول 1 يوضح توزيع المجتمع الأصلي:

الرقم	التخصص	التكرار
1	علم اجتماع	230
2	فلسفة	27
3	علم اجتماع تنظيم وعمل	115

4	علم اجتماع التربية	20
5	علم اجتماع اتصال	22
6	فلسفة عامة	39
7	علم النفس العيادي	133
8	علم النفس المدرسي	44
9	علم النفس تنظيم وعمل	29
10	إرشاد وتوجيه	42
11	تربية خاصة	29
12	علم النفس التربوي	69
13	علم النفس المدرسي	110
14	إرشاد وتوجيه	71
15	تربية خاصة	84
المجموع		**1064**

عينة الدراسة: تم تحديد حجم عينة الدراسة بنسبة 15 %من مجتمع البحث وهذا ما يتوافق مع الدراسات الوصفية التي يفوق مجتمعها البحثي 1000 مفردة.

وفيما يلي جدول يوضح حجم العينة المتحصل عليها

جدول 2 يوضح توزيع أفراد العينة حسب تخصص:

الرقم	التخصص	التكرار	النسبة %
1	علم اجتماع	35	%21.9
2	فلسفة	5	%3.1
3	علم اجتماع تنظيم وعمل	17	%10.9
4	علم اجتماع التربية	3	%1.9
5	علم اجتماع اتصال	3	%1.9
6	فلسفة عامة	6	%3.8
7	علم النفس العيادي	20	%12.5
8	علم النفس المدرسي	7	%4.4
9	علم النفس تنظيم وعمل	4	%2.5
10	إرشاد وتوجيه	6	%3.8

11	تربية خاصة	4	%2.5
12	علم النفس التربوي	10	%6.3
13	علم النفس المدرسي	16	%10.0
14	إرشاد وتوجيه	11	%6.9
15	تربية خاصة	13	%8.1
المجموع		160	%100

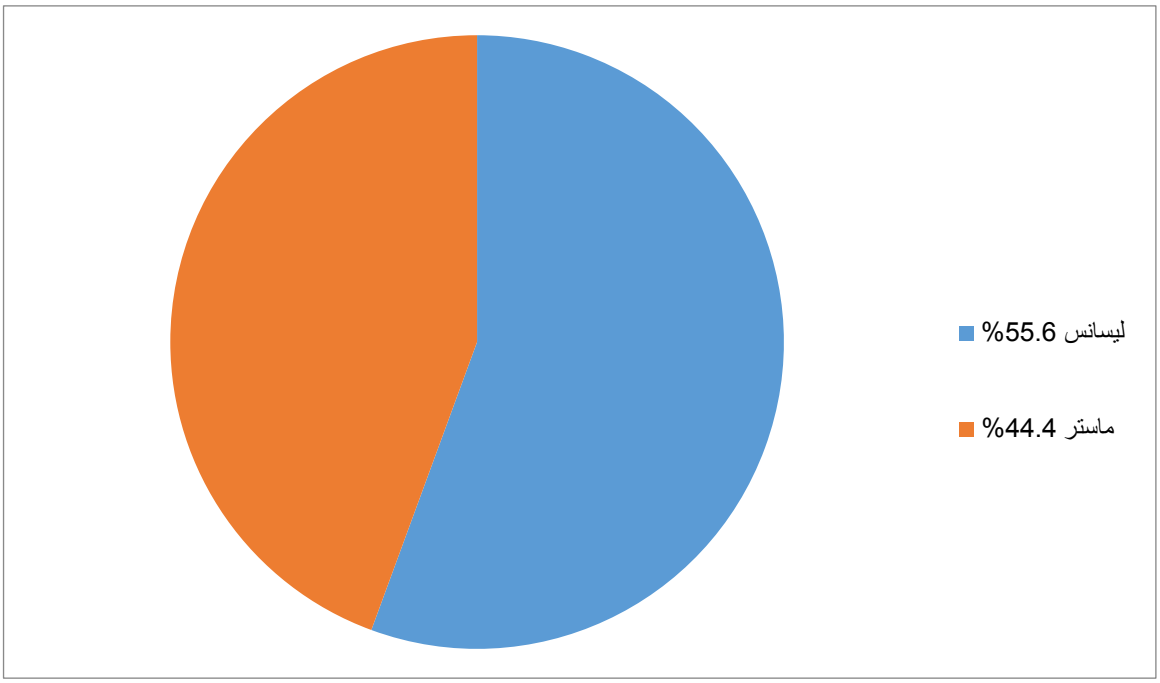
من إعداد الطلبة اعتماد على نتائج برنامج spss

من خلال الجدول الذي يوضح توزيع أفراد العينة حسب التخصص أن أكبر نسبة هي 21.9 % لتخصص علم اجتماع وأن أقل نسبة هي 1.9 % لتخصص علم اجتماع التربية.

جدول 3: يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى

المستوى	**التكرار**	**النسبة %**
ليسانس	89	%55.6
ماستر	71	%44.6
المجموع	160	%100

من إعداد الطلبة اعتماد على نتائج برنامج spss



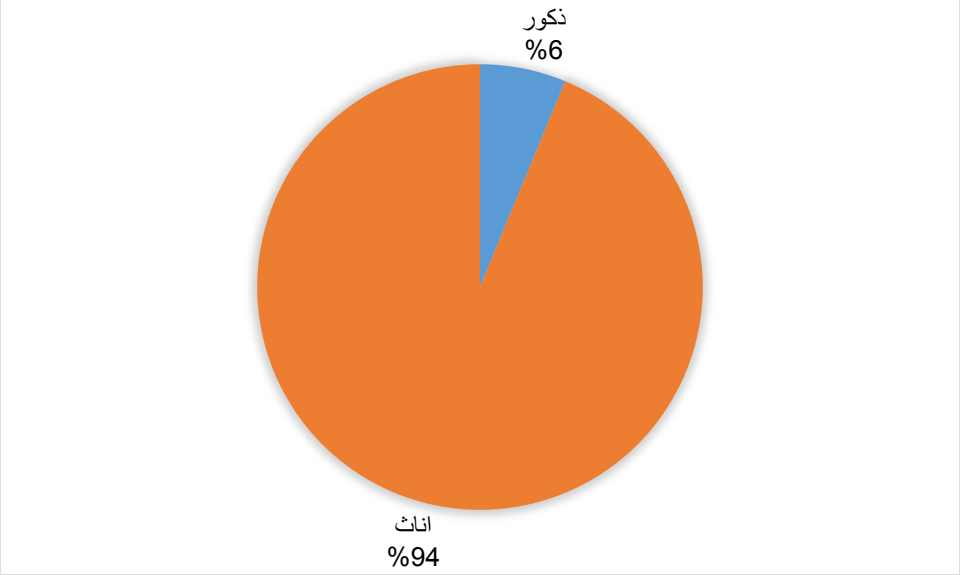
رسم توضيحي 3 يوضح توزيع العينة حسب المستوى

من خلال الجدول يتضح أن نسبة المتمدرسين ليسانس والمتمدرسين ماستر كانت نسبتهم تقريبا متساوية تقدر بـ طلبة ليسانس تساوي 89 بنسبة 55.6% وطلبة الماستر 71 بنسبة 44.6%

جدول 4 يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة %
ذكر	10	%6.3
أنثى	150	%93.8
المجموع	160	%100

من إعداد الطلبة اعتماد على نتائج برنامج spss



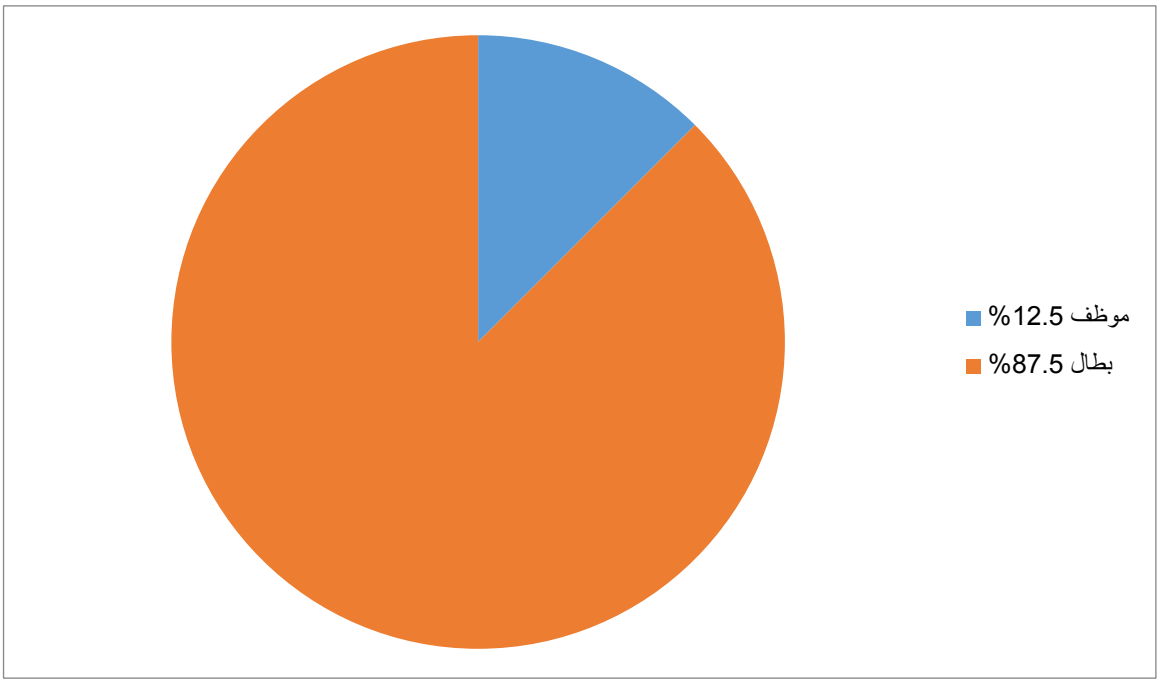
رسم توضيحي 4 يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس

من خلال الجدول يتضح أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور يبلغ عدد الإناث 150 بنسبة 93.3 % وعدد الذكور 10 بنسبة 6.3 %

جدول 5: يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الوضعية المهنية

الوضعية المهنية	التكرار	النسبة %
موظف	20	%12.5
بطال	140	%87.5
المجموع	160	%100

من إعداد الطلبة اعتماد على نتائج برنامج spss



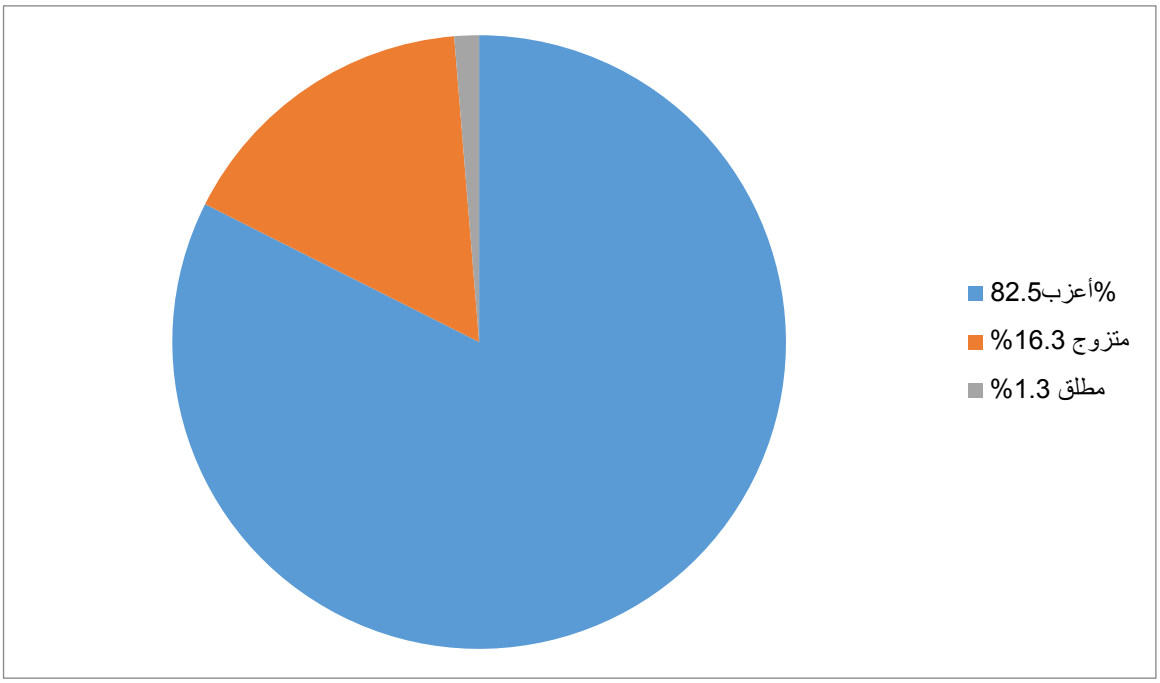
رسم توضيحي 5 يوضح توزيع العينة حسب المتغير المهني

من خلال الجدول الذي يوضح أفراد العينة حسب الوضعية المهنية أن نسبة البطالين يتمثل عددهم 140 بنسبة 87.5 % أكثر من الموظفين الذين عددهم 20 بنسبة 12.5 % وهذا راجع إلى أن العمل والدراسة لا يتوافق كثيرا مع بعض.

جدول 6: يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة %
أعزب	132	%82.5
متزوج	26	%16.3
مطلق	2	%1.3
المجموع	160	%100

من إعداد الطلبة اعتماد على نتائج برنامج Spss



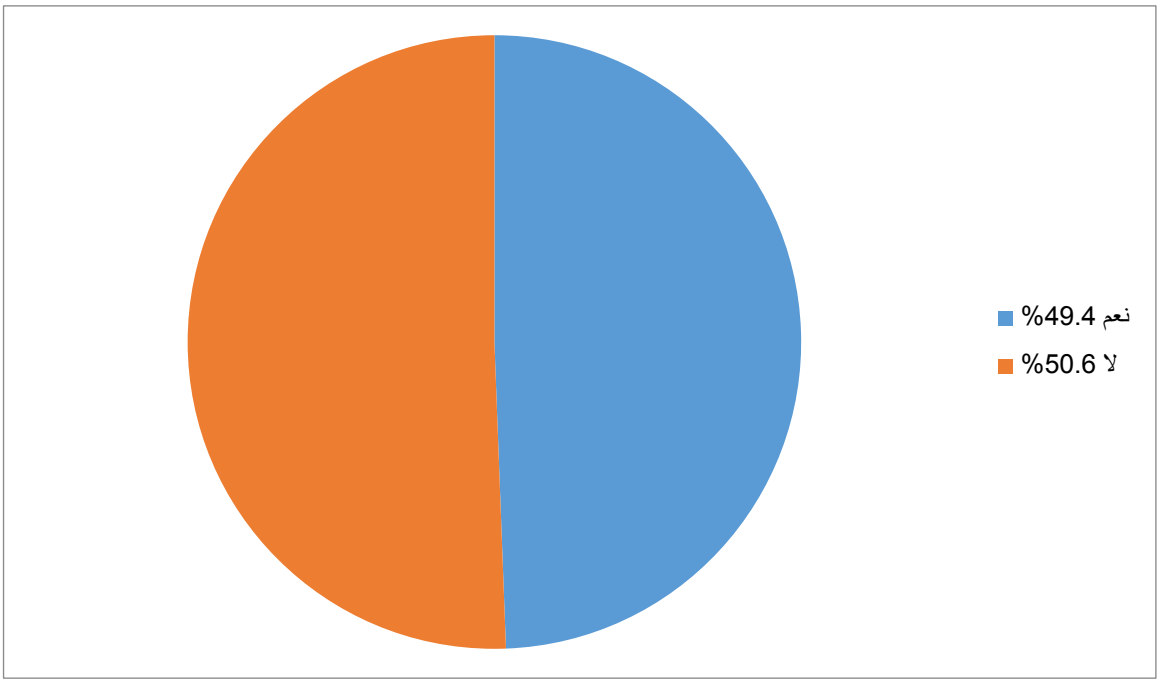
رسم توضيحي 6 يوضح توزيع العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية

من خلال الجدول الذي يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية أن الأشخاص العازبين تبلغ نسبتهم 82.5 % أكثر من المطلقين والمتزوجين التي تمثل نسبتهم المتزوجين 16.3 % والمطلقين 1.3 %

جدول 7: يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير شهادة سابقة

شهادة سابقة	التكرار	النسبة %
نعم	79	%49.4
لا	81	%50.6
المجموع	160	%100

من إعداد الطلبة اعتماد على نتائج برنامج spss



رسم توضيحي 7 يوضح توزيع أفرا العينة حسب شهادة سابقة

من خلال ما يتضح في الجدول نجد أن نسبة الذين لديهم شهادات سابقة يتمثل عددها بـ 79 بنسبة 49.4 % وأما الذين ليس لديهم شهادات سابقة يتمثل عددهم 81 بنسبة 50.6 %فإننا نقول إنهم نسب تقريبا متساوية.

2. إجراءات الدراسة الأساسية:

قمنا بتطبيق الدراسة الأساسية بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية، والتأكد من خصائصه السكو مترية وصلاحية أداة القياس، واختيار عينة الدراسة التي تقدر ب 160 طالب وطالبة من سنة ثالثة ليسانس وثانية ماستر علوم اجتماعية من جميع تخصصاتها، وقد بدأنا بتطبيق هذه الدراسة الأساسية من خلال:

. اتصال مباشر بعينة الدراسة

. توزيع الاستبيان وكانت الانطلاقة من 02 مارس 2023 إلى 18 مارس 2023

. التحصل على الاستمارات

. تفريغ الاستمارات في برنامج spss22

. حساب البيانات المتحصل عليها عن البرنامج الإحصائي spss22.

3. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا وتطبيق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss22 وتمثل الأسلوب الإحصائي لمعالجة البيانات في: اختبار "ت"**T test**

4. وصف أدوات الدراسة:

1.4 التوافق النفسي

وصف مقياس التوافق النفسي: صمم هذا المقياس من طرف زينب شقير سنة 2003، وفي سبيل إعداده قامت المؤلفة بالاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة وكذا على بعض المفاهيم النظرية للتوافق النفسي وأبعاده المختلفة، كما اطلعت على بعض مقاييس التوافق النفسي مثل مقياس كاليفورنيا للشخصية ومقياس التوافق إعداد عبد الوهاب كامل ومقياس التوافق النفسي إعداد وليد القفاص... الخ، وهي مقاييس أجريت على فئة العاديين من الناس، إلى أن توصلت المؤلفة إلى أربعة أبعاد رئيسية للتوافق تتمثل في المحاور التالية:

. التوافق الشخصي والانفعالي (وقد رأت المؤلفة ضم هذين البعدين معا لارتباطهما الوثيق ببعض)

. التوافق الصحي والجسمي

. التوافق الأسري

. التوافق الاجتماعي

وتم التوصيل إلى 80 فقرة مقسمة إلى 20 فقرة لكل فرعي على حده، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 8: يوضح توزيع فقرات المقياس حسب المحاور

الأبعاد	الفقرات
التوافق الشخصي والانفعالي	من 1 إلى 20
التوافق الصحي والجسمي	من 21 إلى 40
التوافق الأسري	من 41 إلى 60
التوافق الاجتماعي	من 61 إلى 80

وقد صمم هذا المقياس على طريقة "ليكرت" وذلك بإعطاء تقدير دقيق على مقياس متدرج من (نعم تنطبق، متردد أحيانا، لا تنطبق) حيث أعطت الباحثة لها الدرجات 1، 2، 3 وهذا في حال اتجاه التوافق إيجابيا، أما إذا كان اتجاهه سلبيا فتمنح الإجابات الدرجات 3، 2، 1

البدائل	نعم تنطبق	متردد أحيانا	لا تنطبق
الرقم	1	2	3
الرقم	3	2	1

ومنه فإن:

ـ أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي 240 وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ الدرجة 3 .

ـ متوسط الدرجة التي يمكن الحصول عليها هي 160 وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل أحيانا الذي يأخذ الدرجة 2.

ـ أدني درجة يمكن الحصول عليها هي 80وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ الدرجة 1.

ثبات وصدق المقياس:

طريقة التجزئة النصفية:

استخدمت زينب محمود شقير معادلة سبيرمان براون للتجزئة النصفية بين الفقرات الفردية والزوجية لعينة مكونة من 200 فرد مناصفة وتتضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية في الجدول التالي:

جدول 9: يمثل معاملات التوافق وأبعاده الأربعة بطريقة التجزئة النصفية

أبعاد المقياس	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	200	0.58	0.01
التوافق الصحي	200	0.65	0.01
التوافق الأسري	200	0.73	0.01
التوافق الاجتماعي	200	0.78	0.01
التوافق النفسي	200	0.87	0.01

من خلال الجدول يتضح أن جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وهي جميعها تسجل ارتفاعا في الثبات.

2.4 بناء المشروع الشخصي المستقبلي

إن الأداة التي قمنا بالاعتماد عليها في دراستنا والتي أخذت الكثير من الوقت والجهد في إعدادها وهو الاستبيان فحسب ما يعرفه سهيلة (2003، 52) "هو عبارة عن صيغ محددة من الفقرات أو الأسئلة التي تهدف إلى جمع البيانات من أفراد الدراسة، حيث يطلب الإجابة عنها بكل حرية".

حيث أصبح يتكون الاستبيان من 54 عبارة مقسمة على 3 أبعاد (بعد دراسي، مهني، عائلي)، والشكل التالي يوضح توزيع الأبعاد، كما يحتوي المقياس على ثلاثة بدائل (نعم، نوعا ما، لا)، حيث أعطينا للبديل الأول (نعم) ثلاث درجات، ودرجتين للبديل الثاني (نوعا ما)، ودرجة واحدة للبديل الثالث (لا) وفي النهاية يتم جمع الدرجات في درجة واحدة تعتبر عن الدرجة الكلية.

جدول 10 يوضح توزيع أبعاد مقياس المشروع

الأبعاد	العبارات	العبارات السلبية
المشروع الدراسي	من 1 إلى 20	العبارة رقم 4
المشروع المهني	من 21 إلى 39	العبارة رقم 26
المشروع العائلي	من 40 إلى 54	لا يوجد

قياس الصدق:

صدق الاستبيان: هو مدى صلاحية الاختبار وصحته في قياس ما يعلن أنه يقيسه، فيدلنا صدق الاختبار إذن عن أمرين أساسين هما: ما الذي يقيسه الاختبار؟ وكيف ينجح في قياسه؟ وليس لذلك علاقة باسم الاختبار بل بمضمونه. وقد تم الاعتماد في هذه لدراسة على 3 أنواع من الصدق:

صدق المحكمين: بعد بناء الاستبيان الذي كان يحوي 35 عبارة تم عرضه على مجموعة من الأساتذة الذي بلغ عددهم 10 محكمين من تخصصات مختلفة، وتم استرجاع 08 استمارات وكان الغرض من هذا معرفة ما يلي:

. مدى ملائمة صياغة البنود

. مدى سلامة كتابة الفقرات وترتيبها

. مدى ملائمة البدائل

. أي ملاحظات واقتراحات خاصة بالمقياس

وكانت ملاحظات المحكمين تنص أنه يجب تعديل بعض البنود وإضافة عبارات أخرى، وبعد التعديلات والاقتراحات المقدمة من طرف الأساتذة المحكمين وخاصة الأستاذة ذو الخبرة والمتخصصين في هذا المجال تم الأخذ برأيهم وكذلك بالاجتهادات الخاصة، سواء من حيث الشكل العام للاستبيان (التعريفات الإجرائية) أو المضمون، حتى وصلت عبارات المقياس إلى 54 عبارة.

صدق التمييزي (المقارنة الطرفية): اعتمدنا في قياس الصدق التمييزي على طريقة المقارنة الطرفية بعد تفريغ بيانات العينة الاستطلاعية، ثم جمع درجاتهم الكلية وترتيبها ترتيبا تنازليا، ثم تقسيم العينة لفئتين عليا وفئة دنيا 27%في كل مجموعة

تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS22) لحساب قيمة T لعينتين مستقلتين، تحصلنا عل النتائج المستخرجة من الملحق رقم 05 المدونة في الجدول التالي:

جدول 11 يوضح صدق استبيان المشروع الشخصي عن طريق الصدق التمييزي

المجموعات	عدد أفراد المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة Sig	القرار
عليا	10	138.60	3.92	12.08	0.000	دالة عند 0.01
دنيا	10	114.60	4.90			

من خلال الجدول 02، نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي 138.60 وانحرافها المعياري يساوي 3.32، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي 114.60 وانحرافها المعياري يساوي 4.90، في حين نجد أن قيمة T تساوي 12.08 عند مستوى دلالة 0.000 0.01 مما يعني رفض الفرضية الصفرية أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين العليا والدنيا، وعليه فالاستبيان يمكننا من التمييز بين المجموعتين، وعليه القول بأن الاستبيان صادق

صدق المحتوى (الاتساق الداخلي): قمنا بحساب صدق المحتوى للمقياس بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط كل بعد من بعدي الاستبيان عن الدرجة الكلية، تم استعمال نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS22 لحساب قيمة rلكل بعد، فتحصل على النتائج المستخرجة من الملحق رقم 06 المدونة في الجدول التالي:

جدول 3: يوضح حساب صدق استبيان المشروع الشخصي بطريقة الاتساق الداخلي

البعد	عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط R	مستوى الدلالة
المشروع المدرسي	37	0.79	دالة إحصائيا 0.01
المشروع المهني	37	0.79	دالة إحصائية 0.01
المشروع العائلي	37	0.61	دالة إحصائية 0.01

من خلال الجدول 03 نجد أن قيمة معامل الارتباط r للأبعاد تتراوح بين 0.61 و 0.79 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، مما يؤكد على أن الاستبيان صادق من ناحية المحتوى أو المضمون.

قياس الثبات:

ثبات الاستبيان: ترى انستازي أن الثبات هو اتساق القياسات التي يتم الحصول عليها من نفس الأفراد عندما يتم إعادة اختبارهم باستعمال نفس الأداة في مناسبات مختلفة وتحت نفس الظروف.

كما يرى محمود علام 2002، 59 "أنه متى ما كانت درجات أداة القياس خالية من الأخطاء العشوائية، وكانت قادرة على قياس المقدار الحقيقي للسمة أو الخاصية المراد قياسها قياسا متسقا وفي ظروف مختلفة ومتباينة كان المقياس عندئذ مقياسا ثابتا"

وقد تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين:

أ . الاتساق الداخلي للبنود (ألفا كرو نباخ): قمنا بحساب ثبات المقياس بطريقة التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرو نباخ) بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS22 ، على النتائج المستخرجة من الملحق رقم 07 مدونة في الجدول التالي:

جدول 12 يوضح ثبات استبيان المشروع الشخصي بطريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرو نباخ)

البعد	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرو نباخ	القرار
المشروع المدرسي	20	0.74	دالة إحصائيا
المشروع المهني	19	0.74	دالة إحصائيا
المشروع العائلي	15	0.57	دالة إحصائيا
الكلي	54	0.80	دالة إحصائيا

من خلال الجدول 03 نجد أن قيمة ألفا كرو نباخ للاستبيان، أي درجة التناسق الداخلي بين بنود البعد الأول المشروع الدراسي تساوي 0.74، وهي علاقة موجبة ودالة بين البنود المكونة للبعد الأول، ودرجة التناسق الداخلي بين بنود البعد الثاني المشروع المهني تساوي 0.74، وهي علاقة موجبة ودالة بين البنود المكونة للبعد الثاني، ودرجة التناسق الداخلي بين البعد الثالث المشروع العائلي تساوي 0.57، وهي علاقة موجبة ودالة بين البنود المكونة للبعد الثالث، وما يؤكد ذك درجة التناسق الداخلي لكل بنود الاستبيان تساوي 0.80 وهي علاقة موجبة ودالة بين البنود وبذلك يمكن القول بأن الاستبيان ثابت.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض النتائج

2. مناقشة وتفسير النتائج

خلاصة الفصل

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد عرض أهم الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة سنقوم في هذا الفصل بعرض أهم النتائج المتوصل إليها، ومناقشتها وتفسيرها وذلك انطلاقا من التساؤلات الدراسية والتراث النظري أي ما تقدمه الدراسات السابقة وما يتضمنه الإطار النظري لموضوع الدراسة.

عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

والذي تنص على وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير الجنس

المقياس	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
التوافق (**الجنس**)	ذكور	135.0000	11.42123	1.32	0.92	غير دال
	إناث	130.2886	10.84927			
المشروع (**الجنس**)	ذكور	91.6000	12.22202	1.07	0.79	غير دال
	إناث	87.3333	12.20940			

من خلال الجدول الموضح أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ 135.00 بانحراف معياري الذي بلغ 11.42 في مقابل متوسط الإناث الذي بلغ 130.28 بانحراف معياري الذي بلغ 10.84على مقياس التوافق. فبالتالي نجد المتوسط الحسابي للذكور على مقياس المشروع بلغ 91.60 بانحراف معياري بلغ عدده 12.22 في مقابل نجد المتوسط الحسابي للإناث على مقياس المشروع بلغ 87.33 بانحراف معياري بلغ 12.20.

وبعد اختبار الفرضية باختبار T حيث بلغ قيمة ت المحسوبة على متغير الجنس مع مقياس التوافق 1.32 عند مستوى الدلالة 0.92 في المقابل بلغ قيمة ت المحسوبة على متغير الجنس مع مقياس المشروع 1.07 عند مستوى الدلالة 0.79 وهي أكبر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية

التي تقول لا توجد فروق دالة إحصائية بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير الجنس ونقبل الفرضية البديلة التي تقول توجد فروق بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير الجنس.

وهذا يفسر بأن لا توجد علاقة مباشرة بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير الجنس، فالتوافق النفسي يتعلق بالتوافق بين الشخصية والبيئة ومستوى الرضا العام في الحياة، في حين أن بناء المشروع الشخصي المستقبلي يتعلق بتحديد أهداف وطموحات الشخص وخططه لتحقيقها.

ومع ذلك، قد يؤثر الجنس على التوافق النفسي ومشاريع الحياة المستقبلية للأفراد بشكل غير مباشر، بسبب العوامل الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على تشكيل هوياتهم واهتماماتهم وتوقعاتهم للحياة. فعلى سبيل المثال، قد تواجه النساء تحديات مختلفة عن الرجال في بعض المجالات، مما يؤثر على اختيارهن المهنية وطموحاتهن وتحديد مشاريع الحياة المستقبلية، ومن الممكن أن يؤثر ذلك على التوافق النفسي والرضا العام في الحياة.

ولكن على الرغم من ذلك، فإن التوافق النفسي ومشاريع الحياة المستقبلية يتعلقان بصفات الشخصية والقدرات والاهتمامات والأهداف الشخصية، ولا يمكن الجزم بأن هذه الصفات تتوافق أو تتعارض مع جنس الفرد. وبالتالي يمكن لأي شخص من أي جنسان يحقق التوافق النفسي ويبني مشروع حياته المستقبلي بناء على مهاراته وأهدافه الشخصية.

عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

والذي تنص على وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير التخصص

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط	مستوى الدلالة	Sig	القرار
التوافق **(التخصص)**	123.24528	11.96605	.129.873	0.000	0.88	غير دال
المشروع **(التخصص)**	80.27500	13.13067	.77.331	0.000	0.82	غير دال

من خلال الجدول الموضح أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي بلغ 123،24 بالانحراف المعياري الذي بلغ11،96 لمقياس التوافق النفسي وبالتالي نجد المتوسط الحسابي على مقياس المشروع الشخصي بلغ 80،27 بالانحراف المعياري بلغ عدده 13،13 الذي بلغ معامل ارتباط 129.87ـ لمقياس التوافق النفسي وأيضا معامل ارتباطه بلغ 77.33. على مقياس المشروع الشخصي.

وبعد اختبار الفرضية مع مقياس التوافق النفسي لمستوى الدلالة 0.88 وإيجاد مستوى الدلالة لمقياس المشروع الشخصي بنسبة 0.82 وهي أكبر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية التي تقول لا توجد فروق دالة إحصائية بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير التخصص ونقبل الفرضية البديلة التي تقول توجد فروق بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير التخصص

قد يؤثر التخصص الذي يتبعه الفرد على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي، إذ أن كل تخصص يتطلب مجموعة معينة من المهارات والاهتمامات والشخصيات المناسبة له. على سبيل المثال، قد يجد الشخص الذي يميل إلى الفنون التشكيلية والإبداعية صعوبة في العمل في مجالات تتطلب الدقة والتفكير الرقمي، والعكس صحيح أيضا.

ومن المهم أيضا أن يتماشى التخصص الذي يتبعه الفرد مع قيمه ومبادئه الشخصية، حيث أن ذلك يساعد على تحقيق التوافق والرضا العام في الحياة، فعلى سبيل المثال، إذا كانت لدى الفرد قيم ومبادئ تركز على خدمة المجتمع والعمل الاجتماعي، فإن التخصص في مجال الخدمة الاجتماعية أو الطب البشري يمكن أن يكون مناسبا له.

ومن الجدير بالذكر أن التخصص الذي يتبعه الفرد ليس بالضرورة يحدد بشكل كامل مشروع حياته المستقبلي، فالفرد يمكن أن يحدد أهدافه ومشاريعه المستقبلية بناء على رغباته وتطلعاته الشخصية، ويمكنه تحقيقها بغض النظر عن التخصص الذي يعمل به، وبالتالي يمكن لأي شخص من أن يحقق التوافق النفسي ويبني مشروع حياته المستقبلي بناء على مهاراته واهتماماته وأهدافه الشخصية، بغض النظر عن التخصص الذي يتبعه.

عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	Sig	القرار
التوافق **(المستوى)**	129.14465	10.93701	.148.894	0.000	0.67	غير دال
المشروع **(المستوى)**	86.156225	12.20400	.89.299	0.000	0.58	غير دال

من خلال الجدول الموضح أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي بلغ 129.14 بالانحراف المعياري الذي بلغ 10.93 لمقياس التوافق النفسي وبالتالي نجد المتوسط الحسابي على مقياس المشروع الشخصي بلغ 86.15 بالانحراف المعياري بلغ عدده 12.20 الذي بلغ معامل ارتباط 148.89ـ لمقياس التوافق النفسي وأيضا معامل ارتباطه بلغ 89.29. على مقياس المشروع الشخصي.

وبعد اختبار الفرضية مع مقياس التوافق النفسي لمستوى الدلالة 0.67 وإيجاد مستوى الدلالة لمقياس المشروع الشخصي بنسبة 0.58 وهي أكبر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية التي تقول لا توجد فروق دالة إحصائية بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير المستوى الدراسي ونقبل الفرضية البديلة التي تقول توجد فروق بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير المستوى الدراسي

قد يؤثر المستوى الدراسي الذي يتبعه الفرد على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي، إذ أن المستوى الدراسي يمكن أن يؤثر على مجموعة من العوامل التي تؤثر على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي. ومن بين تلك العوامل:

1 . الفرص المهنية: يمكن أن يؤثر المستوى الدراسي على الفرص المهنية المتاحة للفرد، فعلى سبيل المثال، قد يكون هناك فرص عمل أكثر تحديا وإثارة للاهتمام للأشخاص الذين يحملون شهادات جامعية متقدمة، مما يساعدهم على تحقيق التوافق النفسي والرضا العام في الحياة.

2 . الثقافة العامة والمعرفة: يمكن أن يؤثر المستوى الدراسي على مستوى الثقافة العامة والمعرفة العامة للفرد، مما يمكن أن يؤثر على تطوره الشخصي ومشاريع حياته المستقبلية.

3 . الاحترام الذاتي: يمكن أن يؤثر المستوى الدراسي على الاحترام الذاتي للفرد، حيث يمكن أن يشعر الفرد بالأمان والرضا عن نفسه بعد حصوله على شهادة عالية، مما يمكن أن يساعده على تحقيق التوافق النفسي والرضا العام في الحياة.

ومع ذلك، فإن المستوى الدراسي ليس المحدد للتوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي. فالفرد يمكن أن يحقق التوافق النفسي ويبني مشروع حياته المستقبلي بغض النظر عن مستواه الدراسي، فقد يكون لدى الفرد مواهب ومهارات تمكنه من تحقيق النجاح والرضا العام في حياته المهنية، بغض النظر عن مستواه الدراسي.

ومن الجدير بالذكر أن بناء الشروع الشخصي المستقبلي يتطلب تحديد الأهداف والرؤية ووضع خطط واضحة لتحقيقها، بغض النظر عن المستوى الدراسي الذي يتبعه الفرد فالفرد يمكنه تحديد الأهداف ووضع خطط لتحقيقها بناء على مهاراتها واهتماماتها الشخصية وتطلعاته المهنية، سواء كان ذلك يتطلب التعليم العالي أولا، وبالتالي يمكن لأي شخص من أي مستوى دراسي أن يحقق التوافق النفسي ويبنى مشروع حياته المستقبلي بناء على أهدافه الشخصية ومهاراته واهتماماته بغض النظر عن مستواه الدراسي

عرض نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها:

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	Sig	القرار
التوافق (**الوضعية المهنية**)	128.71069	10.90253	.148.863	0.000	0.66	غير دال
المشروع (**الوضعية المهنية**)	85.72500	12.16240	.89.796	0.000	0.28	غير دال

من خلال الجدول الموضح أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي بلغ 128.71 بالانحراف المعياري الذي بلغ 10.90 لمقياس التوافق النفسي وبالتالي نجد المتوسط الحسابي على مقياس المشروع الشخصي بلغ 85.72 بالانحراف المعياري بلغ عدده 12.16 الذي بلغ معامل ارتباط 148.86ـ لمقياس التوافق النفسي وأيضا معامل ارتباطه بلغ 89.15. على مقياس المشروع الشخصي.

وبعد اختبار الفرضية مع مقياس التوافق النفسي لمستوى الدلالة 0.66 وإيجاد مستوى الدلالة لمقياس المشروع الشخصي بنسبة 0.28 وهي أكبر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية التي تقول لا توجد فروق دالة إحصائية بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير الوضعية المهنية ونقبل الفرضية البديلة التي تقول توجد فروق بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير الوضعية المهنية.

نعم تؤثر الوضعية المهنية للفرد على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي فالوضعية تشمل عدة عوامل مثل العمل الحالي والمستقبلي والدخل ومدى الاستقرار في العمل والرضا الوظيفي وغيرها، وقد تؤثر هذه العوامل على التوافق النفسي للفرد وقدرته على بناء مشروع حياته المستقبلي.

ومن بين العوامل التي قد تؤثر على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي والمستقبلي للفرد في الوضعية المهنية:

1 . الرضا الوظيفي: قد يؤثر مدى رضا الفرد عن عمله الحالي على التوافق النفسي وقدرة على بناء مشروع حياته المستقبلي، حيث أن الرضا الوظيفي يساعد الفرد على الشعور بالرضا العام في الحياة والثقة بالنفس والإيجار والإنتاجية، مما يمكن أن يساعده على تحقيق أهدافه المستقبلية.

2 . الدخل: قد يؤثر مستوى الدخل الحالي والمستقبلي على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي للفرد، حيث أن الدخل الجيد يمكن أن يساعد الفرد على تحقيق الأهداف المالية والشخصية التي يسعى إليها.

3 . الاستقرار في العمل: قد يؤثر مدى الاستقرار في العمل على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي للفرد، حيث أن الاستقرار يمكن أن يساعد الفرد على الشعور بالأمان والاستقرار المالي والمهني، مما يمكن أن يساعد على تحقيق أهدافه المستقبلية وبناء مشروع حياته المستقبلي.

4 . التحدي والنمو المهني: قد يؤثر مستوى التحدي والنمو المهني المتاح للفرد في الوضعية المهنية على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي، حيث أن التحدي يمكن أن يساعد الفرد على تحسين مهاراته وتطوير نفسه، وبالتالي تحقيق الرضا العام في الحياة وتحقيق أهدافه المستقبلية.

5 . التوافق مع القيم والأهداف الشخصية: قد تؤثر مدى توافق العمل والوضعية المهنية مع القيم والأهداف الشخصية للفرد على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي، حيث أن التوافق

مع القيم والأهداف الشخصية يمكن أن يساعد الفرد على الشعور بالراحة والرضا النفسي والشخصي، وبالتالي تحقيق أهدافه المستقبلية.

ومن الجدير بالذكر أن الوضعية المهنية لا تعتبر العامل الحاسم الوحيد في التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي، حيث أن الفرد يمكن في العديد من الوضعيات المهنية خلال حياته، وبالتالي يمكنه تحقيق التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي بغض النظر عن الوضعية المهنية الحالية. على وضع خطط واضحة لتحقيقها، بغض النظر عن الوضعية المهنية الحالية وهذا يساعد على تحقيق التوافق النفسي والرضا العام عن الحياة.

عرض نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها:

	المتوسط	الانحراف	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	Sig	القرار
التوافق (**الحالة الاجتماعية**)	129.39623	10.94174	.149.119	0.000	0.46	غير دال
المشروع (**الحالة الاجتماعية**)	86.41250	12.30963	.88.796	0.000	0.09	دال

من خلال الجدول الموضح أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي بلغ 129.39 بالانحراف المعياري الذي بلغ 10.94 لمقياس التوافق النفسي وبالتالي نجد المتوسط الحسابي على مقياس المشروع الشخصي بلغ 86.41 بالانحراف المعياري بلغ عدده 12.30 الذي بلغ معامل ارتباط 149.11ـ لمقياس التوافق النفسي وأيضا معامل ارتباطه بلغ 88.79. على مقياس المشروع الشخصي.

وبعد اختبار الفرضية مع مقياس التوافق النفسي لمستوى الدلالة 0.46 وهي أكبر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية التي تقول توجد فروق بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي

حسب متغير الحالة الاجتماعية ونقبل الفرضية البديلة التي تقول توجد فروق بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير الحالة الاجتماعية. وإيجاد نسبة مستوى الدلالة لمقياس المشروع الشخصي 0.09 وهي أصغر من 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تقول لا توجد فروق دالة إحصائية بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير الحالة الاجتماعية ونرفض الفرضية البديلة التي تقول توجد فروق بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير الحالة الاجتماعية.

نعم، يمكن ان يؤثر الحالة الاجتماعية للفرد على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي، حيث أن الحالة الاجتماعية تشمل العديد من العوامل التي تمكن أن تؤثر على الرفاه النفسي والاجتماعي للفرد.

ومن بين العوامل التي قد تؤثر على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي للفرد في الحالة الاجتماعية:

1 . الدخل: قد يؤثر مستوى الدخل على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي للفرد، حيث أن الدخل منخفض يمكن أن يسبب القلق والتوتر وعدم الرضا النفسي، بينما الدخل المرتفع يمكن أن يساعد الفرد على تحقيق الأهداف المالية والشخصية التي يسعى إليها.

2 . الوضع الاجتماعي: قد يؤثر الوضع الاجتماعي للفرد على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي، حيث أن الوضع الاجتماعي يمكن أن يؤثر على الرفاه النفسي والاجتماعي للفرد وبالتالي يمكن أن يؤثر عل قدرته على بناء مشروع حياته الشخصي.

3 . الدعم الاجتماعي: قد يؤثر مدى الدعم الاجتماعي قد يؤثر مدى الدعم الاجتماعي المتاح للفرد على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي، حيث أنن الدعم الاجتماعي يمكن أن يساعد الفرد على التغلب على التحديات والصعوبات التي يواجهها، ويمكن أن يساعده على تحقيق أهدافه المستقبلية وبناء مشروع حياته المستقبلي

4 . التعليم والثقافة: قد يؤثر مستوى التعليم الثقافة للفرد على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي، حيث أن التعليم والثقافة يمكن أن يساعد الفرد على تطوير نفسه ومهاراته والحصول على وظائف أفضل ودخل أعلى وبالتالي أن يساعده على تحقيق أهدافه المستقبلية والنجاح في الحياة.

5 . الصحة النفسية: قد يؤثر حالة الصحة النفسية للفرد على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي، حيث أن الصحة النفسية الجيدة تساعد الفرد على التعامل مع التحديات والصعوبات التي يواجهها في الحياة وتمكنه من تحقيق أهدافه المستقبلية وبناء المشروع حياته المستقبلي.

ومن الجدير بالذكر أن الحالة الاجتماعية للفرد لا تعتبر العامل الحاسم الوحيد في التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي. بغض النظر على الحالة الاجتماعية الحالية. وهذا يتطلب التركيز على تحديد الأهداف والرؤية المستقبلية للفرد ووضع خطط واضحة لتحقيقها بما في ذلك تحسين الحالة الاجتماعية إذ كانت تؤثر على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي كما أن الدعم الاجتماعي والتعليم والثقافة والصحة النفسية يمكن أن تعزز التوافق النفسي وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه المستقبلية بشكل أفضل.

عرض نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها:

	المتوسط	الانحراف	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	Sig	القرار
التوافق **(شهادة سابقة)**	129.0817 6	10.9318 8	148.89 .1	0.000	0.77	غير دال
المشروع **(شهادة سابقة)**	86.09375	12.1835 0	.89.384	0.000	0.28	غير دال

من خلال الجدول الموضح أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي بلغ 129.08 بالانحراف المعياري الذي بلغ 10.93لمقياس التوافق النفسي وبالتالي نجد المتوسط الحسابي على مقياس المشروع الشخصي بلغ 86.09 بالانحراف المعياري بلغ عدده 12.18 الذي بلغ معامل ارتباط 148.89ـ لمقياس التوافق النفسي وأيضا معامل ارتباطه بلغ 89.38 على مقياس المشروع الشخصي.

وبعد اختبار الفرضية مع مقياس التوافق النفسي لمستوى الدلالة 0.77وإيجاد مستوى الدلالة لمقياس المشروع الشخصي بنسبة 0.28 وهي أكبر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية التي

تقول لا توجد فروق دالة إحصائية بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير الشهادة السابقة ونقبل الفرضية البديلة التي تقول توجد فروق بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب متغير الشهادة السابقة.

نعم، يمكن أن يؤثر المتغير الشهادة السابقة على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي، حيث أن مستوى التعليم والمهارات السابقة يمكن أن يؤثر على الفرص المتاحة للفرد وقدراته على بناء مشروع حياته المستقبلي.

ومن بين العوامل التي قد تؤثر على التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي للفرد حسب متغير الشهادة السابقة:

1 . فرص العمل: يمكن أن يؤثر مستوى التعليم السابق على فرص العمل المتاحة للفرد، حيث أن مستوى التعليم والماهرات السابقة يمكن أن يؤثر على الوظائف المتاحة للفرد، وبالتالي يمكن أن يؤثر على الدخل والاستقرار المهني للفرد.

2 . الثقة بالنفس: يمكن أن يؤثر مستوى التعليم السابق على مستوى الثقة بالنفس للفرد، حيث أن التعليم يمكن أن يؤثر على مدى الثقة بالقدرات الذاتية للفرد. وبالتالي يمكن أن يؤثر على التوافق النفسي والقدرة على بناء مشروع حياته المستقبلي.

3 . الرضا الوظيفي: يمكن أن يؤثر على مستوى التعليم السابق على مستوى الرضا الوظيفي للفرد حيث أن التعليم ماهرات السابقة يمكن أن تؤثر على قدرة الفرد على تحديد أهداف مهنية وتحقيقها وبالتالي يمكن يؤثر على الرضا مستوى الرضا الوظيفي للفرد والتوافق النفسي.

4 . التطور الشخصي: يمكن أن يساعد التعليم السابق الفرد على تطوير مهاراته ومعرفته وتحسين قدراته، وبالتالي يمكن أن يساعده على بناء مشروع حياته المستقبلي وتحقيق أهدافه.

5 . الصحة النفسية: يمكن أن يؤثر مستوى التعليم السابق على الصحة النفسية للفرد، حيث أن التعليم يمكن أن يساعد الفرد على تحسين مستوى الثقافة والوعي والتعرف على أدوات اللازمة للتعامل مع التحديات الحياتية وبالتالي يمكن أن يؤثر إيجابيا على الصحة النفسية والتوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي.

ومن الجدير بالذكر أن مستوى التعليم السابق للفرد لا يعتبر العامل الحسم الوحيد للتوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي، حيت أن الفرد يمكنه تحقيق التوافق النفسي وبناء مشروع حياته المستقبلي بالغض النظر عن مستوى التعليم السابق. وهذا يتطلب التركيز على تحديد الأهداف والرؤية المستقبلية للفرد وتحديد خطوات اللازمة لتحقيقها. بالإضافة إلى تطوير الماهرات والقدرات اللازمة لتحقيق تلك الأهداف ويمكن أن يساعد تطوير الماهرات والقدرات اللازمة لتحقيق تلك الأهداف، ويمكن أن يساعد الانخراط في الأنشطة التطوعية والتعليمية والتدريبية على تحصيل التوافق النفسي وتعزيز القدرات الشخصية والمهنية. وبالتالي يمكن للفرد العمل على بناء مشروع حياته المستقبلي بشكل فعال بغض النظر على مستوى التعليم السابق الذي يملكه.

عرض نتائج الفرضية العامة ومناقشتها:

	المتوسط	الانحراف	معامل الارتباط	قيمة ت	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
التوافق	87.6226	12.25090	0.34	40.795	0.000	158	دال
المشروع	130.5849	10.90889					

من خلال الجدول الموضح أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي بلغ 87.62 بانحراف معياري الذي بلغ 12.25 لمقياس التوافق النفسي وبالتالي نجد المتوسط الحسابي على مقياس المشروع الشخصي بلغ 130.58بالانحراف المعياري بلغ عدده 10.90 الذي بلغ معامل ارتباطهما 0.34. في المقابل نجد درجة الحرية تبلغ 158.

وبعد اختبار الفرضية باختبار T حيث بلغ قيمة ت المحسوبة على المقياسين 40.79، وإيجاد قيمة مستوى الدلالة لمقياسي التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي 0.00 أقل من 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي تقول لا توجد فروق دالة إحصائية بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي حسب جميع المتغيرات ونرفض الفرضية البديلة التي تقول توجد فروق دالة إحصائية بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي لجميع المتغيرات.

نعم، يوجد علاقة وثيقة بين التوافق النفسي وبناء المشروع الشخصي المستقبلي. فعندما يكون الإنسان على اتصال بمشاعره وأفكاره وأهدافه الحقيقية، يصبح أكثر قدرة على وضع خطط واضحة للمستقبل وتحقيقها. وبالتالي، فإن الاستقرار النفسي والتوافق مع الذات يمكن أن يساعد المرء في بناء مشروعه الشخصي المستقبلي بطريقة أكثر فعالية ونجاحا.

وعلى العكس، إذا كان الإنسان يعاني من اضطرابات نفسية أو عدم التوافق مع الذات، فقد يواجه صعوبة في تحديد أهدافه وخططه المستقبلية، وقد يكون من الصعب عليه الالتزام بتلك الأهداف وتحقيقها. وبالتالي، فإن العمل على تحسين التوافق النفسي وتعزيز الاستقرار النفسي يمكن أن يساعد المرء على بناء مشروعه الشخصي المستقبلي بطريقة أكثر نجاحا وإنجازا.

الخاتمة

الخاتمة

يعتبر التوافق النفسي من العوامل المهمة في بناء المشروع الشخصي المستقبلي لدى طلبة الجامعة. فالطالب الذي يتمتع بالتوافق النفسي يمكنه أن يحدد أهدافه المستقبلية بشكل أفضل ويعمل على تحقيقها بطريقة أكثر فعالية.

تساعد العلاقات الاجتماعية الإيجابية والداعمة في تعزيز التوافق النفسي لدى الطلبة، وبالتالي تسهم في بناء مشروعهم الشخصي المستقبلي. ويمكن تعزيز هذه العلاقات الاجتماعية من خلال المشاركة في الأنشطة الطلابية والانخراط في المجتمع الجامعي.

كما يمكن تحسين التوافق النفسي من خلال تحسين مهارات التفكير الإيجابي والتحكم في العواطف وتعزيز الثقة بالنفس. وتعزز التعليمات الإيجابية والداعمة من قبل الأهل والمعلمين أيضًا التوافق النفسي لدى الطلبة.

أخيرًا، يمكن للطلاب الذين يواجهون صعوبات في بناء مشروعهم الشخصي المستقبلي أن يستفيدوا من الخدمات النفسية التي تقدمها الجامعة، مثل الاستشارة النفسية والتوجيه الوظيفي، للحصول على الدعم والمساعدة اللازمين.

بهذا نستنتج أن التوافق النفسي يلعب دورًا حاسما في بناء المشروع الشخصي المستقبلي لدى طلبة الجامعة، ويمكن تعزيزه عن طريق العلاقات الاجتماعية الإيجابية والداعمة، وتحسين مهارات التفكير الإيجابي والتحكم في العواطف، والاستفادة من الخدمات النفسية التي تقدمها الجامعة. ويعتبر التوافق النفسي مهمًا أيضًا للطلبة في الحصول على فرص عمل وتحقيق النجاح في حياتهم المهنية والشخصية. لذلك، يجب على الجامعات والمؤسسات التعليمية العمل على تعزيز التوافق النفسي لدى الطلبة وتوفير الدعم اللازم لهم لبناء مشروعهم الشخصي المستقبلي.

قائمة المراجع

أولا: الكتب

1 . جهاد محمود علاء الدين(2013): نظريات الإرشاد النفس المعرفي ط، الأهلية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

2 . جودت عزت عبد الهادي، سعيد حسني العزة(2014): التوجيه المهني ونظرياته، ط 1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.

3 . الداهري صالح حسن(2005): سيكولوجية التوجيه المهني ونظرياته، ط2، دار الفكر العربي، الأردن.

4 . عبد الله محمد قاسم(2001): أسس الصحة النفسية، د ط، دار الكندي للنشر والتوزيع، دبي.

5 . كامل محمد عويضة(1996): علم النفس الصناعي، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت.

6 . فرج عبد القادر طه(1980): سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج دراسة ميدانية في التوافق المهني والصحة النفسية، مكتبة الخانجي، القاهرة.

7 . عبد الحميد محمد الشاذلي(2001): التوافق النفسي للمسنين د ط، المكتبة الإسكندرية الجامعية، القاهرة.

8 . صبره محمد علي، أشرف محمد عبد الغني ش ر ي ت(2004): الصحة النفسية والتوافق النفسي، د ط، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

9 . صالح حسن الداهري(1999): الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.

10 . سهير كامل أحمد(1999): الصحة النفسية والتوافق، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.

11 . حامد عبد السلام زهران: (1997): الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط3، القاهرة.

12 . بطرس حافظ بطرس(2008): التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة، ط1، الأردن.

13 . إجلال محمد سري(2000): علم النفس العلاجي، النشر وتوزيع عالم الكتاب، القاهرة.

14 . أمال عبد السميع إباضة(2004): الصحة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

15 . عبد الحميد محمد شاذلي(2001): الواجبات المدرسية والتوافق النفسي، المكتبة الجامعية، د ط، الإسكندرية.

16. إبراهيم سلامة إبراهيم(1995): التوافق النفسي تحليل المعاملات الإنسانية، ط2، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

17 . عبد الله مجدي أحمد محمد(1996): علم النفس العام، دراسة في سلوك الإنساني وجوانبه، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية مصر.

ثانيا: الرسائل الجامعية

18 . لطيفة جماح(2016): تقنين مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير على البيئة الجزائرية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

19 . أصالة حجايجي(2018): المشروع الشخصي للتلميذ وعلاقته بالنضج المهني لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط، دراسة ميدانية بمتوسطة بوعنان العيد بن بوليفة، مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر. جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.

20 . نوال بن علي(2015): فاعلية برنامج ارشادي قائمة على استراتيجية حل المشكلات واللعب في تنمية القدرة على استكشاف لبناء المشروع الشخصي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، رسالة لنيل شهادة الماستر، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.

21 . نور الهدى خالدي(2015): مشروع انشاء خلية التوثيق والاعلام والتوجيه لقسم العلوم الاجتماعية كمصدر لبناء المشروع الشخصي المستقبلي للطالب الجامعي، رسالة ماستر جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.

22 . سهيلة بن ناصر(2017): تصورات الطلبة الجامعيين للمشروع الشخصي المستقبلي، دراسة وصفية على طلبة ليسانس بقسم العلوم الاجتماعية، جامعة حمه لخضر الوادي.

23 . العدواني سليمان راشد(2010): الاحتياجات التدريبية لأخصائي التوجيه المهني في مدارس التعليم ما بعد الأساسي في سلطنة عمان رسالة ماجستير جامعة نزوة، سلطنة عمان.

24 . عمر بوهواش(2010): دراسة قيم العمل لدى تلاميذ وعلاقته في بناء المشروع الدراسي والمهني في إطار مشروع المؤسسة التربوية الجزائرية، رسالة دكتوراه قسنطينة.

25 . مشري سلاف(2004): علاقة اختيارات التلاميذ لفروعهم الدراسية بميولهم المهنية في ظل التوجيه في الجزائر، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة ورقلة، الجزائر

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم (1)

مقياس التوافق النفسي:

الرقم	العبارة	نعم تنطبق	متردد أحيانا	لا تنطبق
1	هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية؟			
2	هل انت متفائل بصفة عامة؟			
3	هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك امام الآخرين؟			
4	هل انت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة؟			
5	هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في الحياة؟			
6	هل تتطلع لمستقبل مشرق؟			
7	هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك؟			
8	هل انت سعيد وبشوش في حياتك؟			
9	هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا؟			
10	هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس؟			
11	هل تحب الآخرين وتتعاون معهم؟			
12	هل أنت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما؟			
13	هل أنت ناجح ومتوافق مع الحياة؟			
14	هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وأنك في حالة طيبة؟			
15	هل تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة؟			

16	هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما؟			
17	هل تشعر بالقلق من وقت لآخر؟			
18	هل تعتبر نفسك المزاج إلى حد ما؟			
19	هل تميل إلى أن تجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها؟			
20	هل تشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لآخر؟			
21	هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت؟			
22	هل لديك قدرات ومواهب متميزة؟			
23	هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية؟			
24	هل أنت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة، حجم الجسم)؟			
25	هل تساعدك صحتك على مزاولة الأعمال بنجاح؟			
26	هل تهتم بصحتك جيدا وتتجنب بالإصابة بالمرض؟			
27	هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة؟			
28	هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم (أو تمارس رياضة) للمحافظة على صحتك؟			
29	هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر والغمز بالعين)؟			
30	هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من وقت لآخر؟			
31	هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة؟			
32	هل تعاني من مشاكل أو اضطرابات الأكل (سوء هضم، فقدان شهية، شره عصبي)؟			
33	هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟			
34	هل تشعر بالإجهاد وضعف الهمة من وقت لآخر؟			
35	هل تتصب عرقا (أو ترتعش يداك) عندما تقوم			

	بعمل؟			
36	هل تشعر أحيانا أنك قلق وأعصابك غير موزونة؟			
37	هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك عن مزاولة العمل؟			
38	هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق والكلام؟			
39	هل تعاني من أمساك (أو اسهال) كثيرا؟			
40	هل تشعر بالنسيان (أو عدم القدرة على التركيز) من وقت لآخر؟			
41	هل تشعر أنك متعاون مع أسرتك؟			
42	هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرتك؟			
43	هل أنت محبوب من أفراد أسرتك؟			
44	هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في أسرتك؟			
45	هل تحترم أسرتك رأيك وممكن أن تأخذ به؟			
46	هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع أسرتك؟			
47	هل تأخذ حقك من الحب والعطف والحنان والأمن من أسرتك؟			
48	هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك؟			
49	هل تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها وأحزانها؟			
50	هل تشعر أن علاقاتك مع أفراد أسرتك وثيقة وصادقة؟			
51	هل تفتخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة؟			
52	هل أنت راض عن ظروف الأسرة الاقتصادية والثقافية؟			
53	هل تشجعك أسرتك على اظهار ما لديك من قدرات ومواهب؟			
54	هل أفراد أسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما			

	تتعرض لمشكلة ما؟			
55	هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟			
56	هل تشعرك أسرتك أنك عبئ ثقيل عليها؟			
57	هل تتمنى أحيانا أن تكون لك أسرة غير أسرتك؟			
58	هل تعاني من كثير من المشاكل داخل أسرتك؟			
59	هل تشعر بالقلق او الخوف وأنت داخل أسرتك؟			
60	هل تشعر بأن أسرتك تعاملك على أنك طفل صغير؟			
61	هل تحرص على المشاركة الإيجابية الاجتماعية والترويحية مع الآخرين؟			
62	هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم؟			
63	هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن؟			
64	هل تتمنى ان تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين؟			
65	هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأيا صائبا؟			
66	هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وإنجازاتك؟			
67	هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد محدد؟			
68	هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك؟			
69	هل تشعر بالسعادة بسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيرا؟			
70	هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على إرضائهم			
71	هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات			

	الاجتماعية؟			
72	هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟			
73	هل تحاول الوفاء بوعدك مع الآخرين لأن وعد الحر دين عليه؟			
74	هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟			
75	هل تفكر كثيرا قبل أن تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين أو ترفضه؟			
76	هل تفتقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين؟			
77	هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى ولو كانوا ي مثل سنك؟			
78	هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس (أو ترتبك أثناء الحديث أمامهم)؟			
79	هل تتخلى عن إسداء النصح لزميلك خوفا من أن يزعل منك؟			
80	هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة؟			

مقياس بناء المشروع الشخصي المستقبلي:

الرقم	العبارة	نعم	نوعا ما	لا
1	أنا راض عن التخصص الذي أدرسه.			
2	اختياري لشعبة الليسانس كان على رغبتي مني.			
3	أرى أن تخصصي الدراسي يتوافق مع قدراتي الشخصية.			
4	أعتقد أن استمراري في تخصصي الحالي مضيعة للوقت.			
5	لدي معلومات كافية عن تخصصي الحالي.			
6	أسعى دائما للحصول على معلومات متعلقة بتخصصي الدراسي.			
7	أحرص دائما على حضور جميع المحاضرات لتكوين ذاتي.			
8	أسعى إلى التعامل والاحتكاك بطلبة الماستر لأتحصل عن معلومات أكثر حول تخصصي الدراسي.			
9	أسعى دائما للحصول على معلومات متعلقة بالمواد الأساسية في تخصصي الدراسي.			
10	أسعى إلى حضور محاضرات مع طلبة الماستر لجمع معلومات حول تخصصي الدراسي.			
11	أحاول التعرف على أساتذة تخصصي من أجل الاستفادة منهم.			
12	أحرص على معرفة معاملات المواد التي أدرسها.			
13	أسعى دائما إلى البحث عن مراجع وكتب لها علاقة بتخصصي الدراسي.			
14	أقوم بتخصيص أوقات لمطالعة الكتب التي لها علاقة بتخصصي الدراسي.			

15	أسعى إلى البحث عن كتب ومراجع حول تخصصي خارج الجامعة.			
16	أجتهد في دراستي من أجل الحصول على نتائج تمكنني من المشاركة في الماستر.			
17	أحرص على جمع المعلومات عن مشاريع الماستر ودكتوراه في مختلف الجامعات القريبة.			
18	أتحدى جميع الصعوبات في سبيل الحصول على شهادة.			
19	أستفيد من خبرة الآخرين في اتخاذ قرار يتعلق بتخصصي الدراسي.			
20	أرى أن مستقبلي المهني مرتبط بنجاحي في دراستي.			
21	هناك ترابط بين تخصصي الدراسي ومستقبلي المهني الذي أرغب فيه.			
22	رغبتي في ممارسة مهنة محددة، هي التي دفعتني للتخصص الذي أدرسه.			
23	لدي قدرات الكافية التي تمكنني من ممارسة مهنتي التي أفضلها بنجاح.			
24	المهنة التي أفكر فيها تمكنني من تحقيق ذاتي.			
25	أمارس أي مهنة دون تحديد.			
26	قليلا ما أفكر في مستقبلي المهني.			
27	أرى أن المهنة المناسبة لي هي التي تتفق مع ميولي ورغباتي مهما كان دخلها مرتفع أو منخفض.			
28	أحاول أن اتدرب عن المهنة التي سوف أمارسها مستقبلا.			
29	لدي معلومات كافية فرص العمل المرتبطة بتخصصي.			
30	لدي معلومات حول المهنة التي سوف أمارسها.			

31	اتابع جميع الصعوبات في سبيل تحقيق مهنتي المستقبلية.			
32	تدفعني حاجة ملحة نحو التفكير بمستقبلي المهني.			
33	أتحدى جميع الصعوبات في سبيل تحقيق مهنتي المستقبلية.			
34	أخاف من اتخاذ القرار يخص مستقبلي المهني.			
35	أشعر بالقلق عند رؤيتي لخرجين عاطلين عن العمل من نفس تخصصي.			
36	لدي بدائل أخرى في حالة عدم وجود مهنة مناسبة لي.			
37	أعتقد أن المهنة المناسبة لي هي التي تمنحني دخلا اقتصاديا مرتفعا حتى إن لم تكن تتفق مع قدراتي ومؤهلاتي الجامعية.			
38	أعتقد ان المهنة المناسبة لي هي التي تضمن لي رفاهية المعيشة.			
39	الدخل الاقتصادي يأتي في المرتبة الأولى عند اختياري لمهنتي المستقبلية.			
40	بناء عائلة من أولوياتي المستقبلية.			
41	أرى أنني قادر على تحمل مسؤولية بناء أسرة.			
42	لدي معلومات الكافية التي تمكنني من تكوين أسرة مستقرة.			
43	يمكن أن أتخلى عن الدراسة في سبيل تكوين عائلة.			
44	ظروفي المادية لا تمنعني من بناء أسرة.			
45	زواجي في سن مبكر لا يمنعني من مواصلة دراستي.			
46	مشروع زواجي يتكفل به والدي وافراد اسرتي.			
47	أفكر في الاستقرار بسكن خاص بي مع عائلتي.			
48	لدي مواصفات معينة ومحددة في اختيار شريك			

	الحياة.			
49	أفكر بالزواج بمن يدعمني في دراستي ومهنتي.			
50	أريد أن يكون اختياري لشريك حياتي نابع من رغبتي الشخصية.			
51	أرى أن إنجاب عدد قليل من الأطفال أفضل، لأوفر لهم حياة جيدة.			
52	لدي المهارات الكافية التي تمكنني من تربية أولادي.			
53	أحاول الاطلاع على كل ما له علاقة بطرق تربية الأطفال.			
54	أفكر بأسلوب خاص بي في تربية أولادي.			

الملحق02:

جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس:

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	10	6.3	6.3	6.3
	أنثى	150	93.8	93.8	100.0
	Total	160	100.0	100.0	

جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب تخصص:

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	علم اجتماع	35	21.9	21.9	21.9
	فلسفة	5	3.1	3.1	25.0
	علم اجتماع تنظيم وعمل	17	10.6	10.6	35.6
	علم اجتماع التربية	3	1.9	1.9	37.5
	علم اجتماع اتصال	3	1.9	1.9	39.4

	فلسفة عامة	6	3.8	3.8	43.1
	علم النفس العيادي	20	12.5	12.5	55.6
	علم النفس المدرسي	7	4.4	4.4	60.0
	علم النفس تنظيم وعمل	4	2.5	2.5	62.5
	ارشاد وتوجيه	6	3.8	3.8	66.3
	تربية خاصة	4	2.5	2.5	68.8
	علم النفس التربوي	10	6.3	6.3	75.0
	علم النفس المدرسي	16	10.0	10.0	85.0
	ارشاد وتوجيه	11	6.9	6.9	91.9
	تربية خاصة	13	8.1	8.1	100.0
	Total	160	100.0	100.0	

جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى:

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ليسانس	89	55.6	55.6	55.6
	ماستر	71	44.4	44.4	100.0
	Total	160	100.0	100.0	

جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الوضعية المهنية:

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	موظف	20	12.5	12.5	12.5
	بطال	140	87.5	87.5	100.0
	Total	160	100.0	100.0	

جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية:

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أعزب	132	82.5	82.5	82.5
	متزوج	26	16.3	16.3	98.8

	مطلق	2	1.3	1.3	100.0
	Total	160	100.0	100.0	

جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الشهادة السابقة:

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	79	49.4	49.4	49.4
	لا	81	50.6	50.6	100.0
	Total	160	100.0	100.0	