

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم العلوم الاجتماعية  
شعبة علوم التربية



# الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين

دراسة ميدانية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

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

إشراف الأستاذ:

محمد سبع

إعداد الطالبتين:

مريم بن علي

مريم بن عمّار

الموسم الجامعي: 2015 \_ 2016

## شكر وتقدير

الشكر لمن يستحق أن يشكر في الأول والأخر، لمن شكره علينا منةً تستحق الشكر، للمولى سبحانه الذي منّ علينا بإتمام هذه الدراسة، فالحمد له أولاً وآخراً وظاهراً وباطناً. وانطلاقاً من قوله النبي صل الله عليه وسلم: " مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ " .

فإن خير مدخل نتقدم به هو خالص الشكر الى جامعة "الشهيد حمه لخضر" بالوادي، حيث كان لي الشرف أن أكون من طلابها.

واعترافاً بالجميل نتقدم بالشكر الجزيل الى من كان عوناً لنا وكان المرشد والموجه وأفادنا ببعض النصائح القيمة ومتابعا مراحل إنجاز هذا العمل فجزاه الله عنا كل خير وله فائق التقدير والاحترام " الأستاذ المشرف محمد سبع".

ونشكر الدكتور عبد الناصر غربي والأستاذ أحمد جلول والأستاذ عبد الرزاق باللموشي و الأستاذ حمادة عمار والأستاذة خيرة لزعر على توجيههم ودعمهم لنا ببعض النصائح وافادتنا ببعض المراجع فشكرا جزيلا لهم.

ونشكر كل الطلبة الذين خصصوا لنا جزءاً ثميناً من وقتهم للإجابة عن أداة الدراسة. ونشكر الزميلين عمر بن علي وهاجر نجيمة على مساعدتهما لنا بالمراجع والشكر موصول الى طالبات ماستر2 (تبر بن نصيب ورجاء تجاني وجمعة عوينات ومسعودة حوامدي وبية برتاوي وفائزة بوترة) لمساعدتهم لنا في بعض النصائح والاستفادة من خبرتهن والى كل من دعمنا من قريب أو بعيد ماديا ومعنويه.

والى كل من سقط سهواً، شكراً لكم جميعاً وأضيف:

لو أنني أوتيت كل بلاغة \*\*\*\*\* وأفنيت بحر النطق في النظم والنثر

لما كنت بعد القول إلا مقصراً \*\*\*\*\* ومعتزفا بالعجز عن واجب الشكر

نسأل الله عز وجل أن يجعل كل ما قدمتموه لنا في ميزان حسناتكم حفظكم الله ورعاكم

وآخر دعواي الحمد لله رب العالمين.

## ملخص الدراسة باللغة العربية :

هدفت هذه الدراسة التي التعرف على العلاقة القائمة بين الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي لدى الطالب الجامعي، من أجل ذلك استعانت مجموعة البحث بعينة عشوائية طبقية وبلغت عينة الدراسة (60) طالبا وطالبة من جميع الأقسام (المستوى الأول، الثاني، الثالث، الأولى ماستر، الثانية ماستر) من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم العلوم الاجتماعية، وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي الذي يتناسب مع موضوع الدراسة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الصلابة النفسية وآخر خاص بالتكيف الأكاديمي، ومن الأساليب الإحصائية نذكر معامل الارتباط بيرسون واختبار "ت" لحساب الفروق بين افراد العينة وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكلتا الأدوات وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة ارتباطية بين الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي لدى الطالب الجامعي.

- ليست هناك فروق دالة إحصائية بين درجات افراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

- ليست هناك فروق دالة إحصائية بين درجات افراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن.

- ليست هناك فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

- ليست هناك فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس.

- ليست هناك فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير السن.

- ليست هناك فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

**Abstract:**

The purpose of this study, which identified the relationship between mental toughness and academic adjustment to the college student, for that hired the research group random sample stratified and reached the study sample (60) students from all sections (Level I, II, III, the first master, the second Master ) from the Faculty of social and Humanities.

Department of social Sciences, Science, has been used as a descriptive approach Correlative that fits with the theme of the study, and consisted study tools in psychological hardness scale and other special academic adjustment and statistical methods recall and test "t" to calculate the differences between the sample Pearson correlation coefficient was verification of the validity and reliability of both the tools and the study found the following results:

No correlation significant correlation between mental toughness and academic adjustment to the college student.

There are no differences between the scores of the sample on the mental hardness scale due to the variable sex.

There are no differences between the scores of the sample on the mental hardness scale due to the variable age.

There are no differences between the scores of respondents on the mental hardness scale attributed to the school level.

There are no differences between the scores of respondents on academic adjustment scale due to the variable sex.

There are no differences between the scores of respondents on academic adjustment scale due to the variable age.

There are no differences between the scores of respondents on academic adjustment scale attributed to the school level.

## فهرس المحتويات

الرقم	الموضوع
	شكر وتقدير
أ	ملخص الدراسة باللغة العربية
ب	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
ج	فهرس المحتويات
و	فهرس الجداول
ز	فهرس الأشكال
ح	فهرس الملاحق
1	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: مدخل إلى مشكلة الدراسة</b>	
5	1- الإشكالية
7	2- تساؤلات الدراسة
7	3- فرضيات الدراسة
8	4- أهمية الدراسة
8	5- أهداف الدراسة
9	6- التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة
9	7- الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: الصلابة النفسية</b>	
18	تمهيد
19	1- الصلابة النفسية
19	1. 1 التعريف اللغوي للصلابة
19	1. 2 التعريف الاصطلاحي للصلابة النفسية
21	2- المصطلحات المتداخلة مع مفهوم الصلابة النفسية
22	3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية
27	4- أبعاد الصلابة النفسية

31	5- أهمية الصلابة النفسية
32	6- خصائص الصلابة النفسية
33	6-1- خصائص ذوو الصلابة النفسية المرتفعة
33	6-2- خصائص ذوو الصلابة المنخفضة
34	7- مصادر الصلابة النفسية
34	8- استراتيجيات بناء الصلابة النفسية
36	خلاصة
<b>الفصل الثالث: التكيف الأكاديمي</b>	
38	تمهيد
39	1- التكيف
39	1-1- تعريف التكيف
41	1-2- بعض المفاهيم المتداخلة مع مفهوم التكيف
43	1-3- النظريات المفسرة للتكيف
48	1-4- أبعاد ومجالات التكيف
52	1-5- محددات التكيف
53	1-6- آليات التكيف (الحيل الدفاعية المساعدة على التكيف)
56	1-7- خصائص عملية التكيف
56	1-8- العوامل الأساسية المؤثرة في التكيف
61	2- التكيف الأكاديمي
61	2-1- تعريف التكيف الأكاديمي
62	2-2- التكيف الأكاديمي والمرحلة الجامعية
66	2-3- التكيف الأكاديمي للطالب في الجامعة
68	2-4- مظاهر التكيف الأكاديمي الإيجابي للطالب الجامعي
68	2-5- الوسائل المساعدة على التكيف الجامعي
71	2-6- دور الجامعة في تحسين المستوى الأكاديمي للطالب
74	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة ونتائجها</b>	

78	تمهيد
79	1- التذكير بالفرضيات
79	2- منهج الدراسة
80	3- حدود الدراسة
80	4- الدراسة الاستطلاعية
81	5- الدراسة الأساسية
82	6- أدوات الدراسة
84	7- الخصائص السيكمترية للقياس
90	8- الإجراءات التطبيقية للدراسة
90	9- الأساليب المعالجة الإحصائية
<b>الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة.</b>	
92	تمهيد
96	1. عرض النتائج الدراسة
96	1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى
103	2.1. عرض نتائج الفرضية الثانية
104	3.1. عرض نتائج الفرضية الثالثة
105	4.1. عرض نتائج الفرضية الرابعة
106	5.1. عرض نتائج الفرضية الخامسة
108	6.1. عرض نتائج الفرضية السادسة
110	7.1. عرض نتائج الفرضية السابعة
112	2. تحليل نتائج الدراسة
116	خاتمة
117	التوصيات والاقتراحات
	قائمة المراجع
	الملاحق

## فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة حسب الجنس.	80
02	توزيع أفراد العينة حسب المستوى الجامعي.	81
03	توزيع افراد العينة حسب الجنس	81
04	توزيع افراد العينة حسب المستوى الجامعي	82
05	يوضح معامل ارتباط الفقرة بالمقياس ومعامل ألفا كرونباخ بعد استبعاد الفقرة لمقياس الصلابة النفسية.	85
06	يوضح قيمة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية	86
07	يوضح معامل ارتباط الفقرة بالمقاييس ومعامل ألفا كرونباخ بعد استبعاد الفقرة لمقياس التكيف الأكاديمي	88
08	يوضح قيمة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التكيف الأكاديمي	89
09	يوضح المعالم الوصفية لعينة الدراسة بعد تطبيق المقياسين: ( الصلابة النفسية و التكيف الأكاديمي).	93
10	يوضح الارتباط بين الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي	96
11	يوضح الفروق في الجنس الصلابة النفسية	103
12	تحليل التباين تبعا لمتغير السن في مقياس الصلابة النفسية	104
13	يوضح تحليل التباين تبعا لمتغير المستوى الجامعي في مقياس الصلابة النفسية	105
14	يوضح الفروق في درجات الأفراد لمتغير الجنس على مقياس التكيف الأكاديمي.	107
15	يوضح تحليل التباين تبعا لمتغير السن	109
16	يوضح تحليل التباين درجات الأفراد على مقياس التكيف الأكاديمي تبعا لمتغير المستوى الجامعي.	111

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
24	التأثير المباشر للصلابة النفسية على الأحداث الحياتية الضاغطة	01
25	يوضح نموذج فينك المعدل لنظرية كوبازا	02
54	هرم الحاجات لماسلو (Maslow)	03
94	يبين الإحصاءات الوصفية للعينه حسب متغير الصلابة النفسية	04
95	يبين الإحصاءات الوصفية حسب متغير التكيف الاكاديمي	05

## فهرس الملاحق

الرقم	الملحق
01	يوضح أسماء الأساتذة المحكمين لاستبتياني الصلابة النفسية والتكيف الاكاديمي ودرجاتهم العلمية
02	يوضح تعليمة استبيان الاساتذة المحكمين
03	يوضح استبتياني الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي على أفراد العينة
04	يوضح نتائج الدراسة من خلال الحزمة الاحصائية SPSS

# مقدمة

## مقدمة:

الضغوط وإن لازمت الإنسان كظله لم تعد السبب الكافي الذي تفسر به تناول الباحثين " الضغط" كمتغير يضعف أداء الفرد، لاسيما في ظلّ التقطن "لمفهوم البيئة الداخلية" التي تضم هي الأخرى متغيرات تتبع من داخل الأفراد، وترتبط بسمات شخصيتهم والمحيط الاجتماعي، ومن شأنها أن تعينهم في الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية، رغم ما يجابهون من مصاعب الحياة اليومية، والتي من متغيراتها " الصلابة النفسية". ينبغي إذن الكف عن تصورنا السالب للضغوط واعتبارها من المحفزات أكثر من كونها مثبطات، شريطة ألا تتجاوز الحدود المطابقة؛ كل ذلك في ظل إيماننا بقدرة الفرد على المواجهة الفعالة للضغوط؛ إنها النظرة ذاتها التي لولاها ما قامت لعلم النفس الإيجابي القائمة. ( شويطر، 2015، ص48) بحيث طرحت كوبازا (kobasa,1983:839 .946) الاقتراض الأساسي لنظرياتها والقائل بأن التعرض لأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا، بل أنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الاحداث ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاث وهي الالتزام والتحكم والتحدي (حراوية وآخرون، 2012، ص284). كما يمكن النظر للصلابة النفسية على أنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، وقد ذهب Cotton Amtonvski إلى أن الصلابة مصدر مقاومة يمكنه معادلة الآثار المحتملة للضغط، حيث تحاول الدراسة الربط بين الصلابة النفسية ومتغيرا آخر اخذ حيزا من الاهتمام في البحوث السيكلوجية في الآونة الأخيرة وهو التكيف الاكاديمي للطالب الجامعي ، حيث تعد مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية لما لها من دور رئيسي في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني، بالإضافة الى تزويدها له بكم كبير من المهارات العلمية والعملية والتشخيصية، حيث تترك أثرا كبيرا لعقود قادمة لعل أفضل دليل على ذلك هو المشاعر التي يعرب عنها كل من أنهى المرحلة الجامعية والذكريات الكثيرة عن تلك المرحلة حتى بعد مضي عشرات السنين على التخرج (العنزي، 2008، ص1) فالتكيف الاكاديمي للطالب في الجامعة خصوصا، يعتبر من اقوى المؤشرات المتعلقة بصحته النفسية، فالطالب يقضي فترة طويلة

من حياته في الجامعة، وتكيفه مع جو الجامعة وشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية حياته الجامعية يمكن ان تنعكس على انتاجيته، فالطلبة المتكيفين اكايميا يحصلون على نتائج دراسية افضل ويشاركون بالبرامج الطلابية، (يونسي، 2008، ص2)، فالطلاب الذين يتمتعون بصلاية نفسية تؤثر على صحتهم النفسية بشكل خاص، وتكيفهم النفسي والاجتماعي والاكاديمي بشكل خاص، في حين تكيف الطلاب مع الحياة الجامعية يزيد من شعورهم بصلاية نفسية وارتياح تجاه تكيفهم في الجامعة.

وعليه تنصب الدراسة الحالية على فحص العلاقة التي تجمع بين الصلاية النفسية والتكيف الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة " حمه لخضر بولاية الوادي " .

واستجابة لمتطلبات الموضوع تم تقسيم الدراسة على النحو التالي:

**الجانب النظري** يتكون من **الفصل الأول** خصص لمشكلة الدراسة وذلك بتحديد إشكالية الدراسة ووضع فرضيات إضافة إلى أهداف وأهمية الدراسة وذكر بعض من الدراسات السابقة، و**الفصل الثاني** (الصلاية النفسية) ويحتوي على تعريف الصلاية النفسية وبعض المصطلحات المتداخلة مع مصطلح الصلاية النفسية والنظريات المفسرة لها وأيضاً أهمية الصلاية النفسية وخصائصها، كذلك أبعاد الصلاية النفسية ومصادرها وبعض استراتيجيات بناء الصلاية النفسية، بينما تضمن **الفصل الثالث** ( التكيف الاكاديمي) فقد احتوى مضمونه على تعريف التكيف بصفة عامة و التكيف الاكاديمي بصفة خاصة والمرحلة لجامعية وأيضاً الوسائل المساعدة في التكيف الاكاديمي ودور الجامعة في تحسين المستوى الاكاديمي لدى الطلبة الجامعين أيضاً مظاهر التكيف الاكاديمي في حين تضمن **الجانب التطبيقي الفصل الرابع** الخاص بالإجراءات المنهجية للدراسة ونتائجها حيث تم فيه تحديد منهج الدراسة وتعيين عينة الدراسة وذكر أداة الدراسة وخصائصها السيكمترية والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، كما جاء في هذا الفصل عرض للبيانات وتفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة.

# الجانب النظري

## الفصل الأول:

### مدخل إلى مشكلة الدراسة

- 1 . الإشكالية
- 2 . تساؤلات الدراسة
- 3 . فرضيات الدراسة
- 4 . أهمية الدراسة
- 5 . أهداف الدراسة
- 6 . التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة
- 7 . الدراسات السابقة

## 1- الإشكالية:

تعتبر الحياة الجامعية مرحلة مختلفة بالنسبة للطالب الجامعي، بحث تتغير البيئة الدراسية بالجامعة من النواحي المختلفة من مناهج وزملاء وأساتذة ، وكذلك الجو العام ككل وكذلك نجد اختلاف حتى في الجانب النفسي للأفراد الذي هو أساس اختلاف شخصيات الطلبة الذين نتعامل معهم، فالطالبة الجامعيين الذي يعتبرون عينة دراستنا الحالية، من أهم مكونات أي مجتمع من المجتمعات، لذلك فهم عرضة لا محالة للعديد من المواقف الشديدة التي يتعرضون لها داخل الجامعة، فهناك بعض الطلبة من يتعامل مع تلك المواقف الصعبة بطريقة صحيحة وهناك البعض الآخر قد يفقد سيطرته مما يؤدي به ذلك إلى الفشل في الكثير من الأمور وخاصة الجوانب الدراسية في الجامعة، ولذلك كان لزاماً على كل طالب أن يجتهد لبلوغ الصلابة النفسية الكافية حتى يحقق التكيف مع البيئة الجديدة وكذلك الاتزان في صحته النفسية والجسدية، والتي من شأنها أن تساعد في تسيير أموره المختلفة وخاصة الجامعية منها، وذلك حتى يحقق أهدافه وطموحاته التي خطط لها قبل دخوله الجامعة وأن يلتزم بها ويسيطر عليها مهما تعددت المواقف وزادت في شدتها؛ وعليه فإن الصلابة النفسية مطلوبة خلال تواجد الطالب في الجامعة، كما يجب على الطالب على قدر عالي من التحمل خلال ممارستهم للأنشطة الدراسية الكثيرة والتي قد يعجز بعض الطلبة عن السيطرة والاستمرار فيما يطمحون إليه من خلالها؛ وهناك من يغيرون من هدفهم ومجال تخصصهم لعدم قدرتهم على التحمل والتكيف.

ولذلك فالصلابة النفسية تشكل عاملاً مهم من عوامل الشخصية في مجال علم النفس الذي يهتم بالفرد، وهي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية وكذلك المحافظة على السلوكيات، وقد درس هذا العامل على نحو واسع من أعمال الباحثة كوبازا. (عثمان، 2001، ص209) والتي تعتبر أول من خاض في هذا المجال.

كما ذكرنا سابقاً أن الطالب الجامعي معرض للعديد من الضغوطات التي تحد من تكيفه مع الحياة الجامعية ككل، فسوء التكيف قد يفقده التحكم في زمام الأمور والتزامه ببعض المبادئ والمعتقدات التي قد تبناها ونشأ عليها، وكذلك شعور الطالب بالتهديد المستمر جزاءً تفاقم الضغوطات الكثيرة التي يتعرض لها و التي قد تضعف من مردوبيته

الأكاديمية والنفسية خلال مشواره الدراسي بالجامعة وكذلك قدرته على مواجهة تلك الضغوطات بطريقة تجعله أكثر تكيفاً.

كذلك أشارت جيرسون (1998) في دراسته إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة الدراسات العليا، وأشارت النتائج إلى أن الطلبة قد حصلوا على درجات منخفضة في الصلابة النفسية. (البيرقدار، 2010، ص7)

كما يمكن أن يكون لضعف الصلابة النفسية تأثيراً على الطالب، وذلك مما قد يؤدي بالطالب إلى عدم التكيف وخاصة التكيف الأكاديمي بجوانبه المختلفة من تكيف مع المناهج، ونضج أهداف الطالب ومستوى طموحه، وكذلك الفاعلية الشخصية وقدرته على إدارة أموره، وكذلك مختلف المهارات والعادات الدراسية والتي تشمل على الواجبات الموجهة للطلاب، وكذلك صحته النفسية وتوافقه النفسي أثناء اللحظات الضاغطة التي توجهه خلال الامتحانات أو غيرها، وأخيراً العلاقات الشخصية مع الطلبة والأساتذة؛ ولذلك فأى خلل في إحدى تلك الجوانب قد يحدث أيضاً عدم الاتزان النفسي والأكاديمي للطلبة.

ولذلك قد يظهر الطالب عمليات تكيفية تفرضها الظروف الجديدة عند التحاقه بالجامعة التي قد تؤدي بالطالب إلى التكيف الجيد وقد تتطوي على أشكال من الفشل والإحباط والتكيف السيئ. (الشريف، 2014، ص850) والذي يمكن أن ينجر عنه حالة من التوتر والقلق مما يحدّ من صحته النفسية التي تجعله عاجزاً عن التكيف العام داخل الجامعة.

ويشير "كابلان" (kaplan) 2005 إلى أن نسبة 15% - 20% من الطلبة الجامعيين بالولايات المتحدة في كل مستوى دراسي يحاولون إلى العيادات النفسية في وقت من الأوقات في حياتهم الجامعية، كما أن كثير من الاضطرابات تنجم عن سوء التكيف الاجتماعي الأكاديمي. (الشريف، 2014، ص 580)

فسوء التكيف الأكاديمي يمكن أن يكون من أحد الأسباب التي تعيق الطلبة وتجعلهم غير قادرين على تحمل المواقف المختلفة وقد يؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى صلابتهم النفسية ومواجهتهم للمواقف الصعبة والشديدة التي تحدثها الظروف المتعددة والتي قد تجعل الطالب غير متكيف بفاعلية في حياتهم الجامعية. وقد أشار "هانتون" (Hanton) إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة يستخدم التقييم واستجابات التكيف بفاعلية. (السهلي، 2015، ص 3)

تقدم تشكل الدافع للبحث في موضوع يستكشف العلاقة بين الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، وهو الموضوع الذي يطبق مع التساؤل الرئيسي مفاده: هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي لدى الطالب الجامعي؟

## 2- تساؤلات الدراسة:

- هل هناك فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

- هل هناك فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس؟

- هل هناك فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن؟

- هل هناك فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير السن؟

- هل هناك فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الجامعي؟

- هل هناك فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الجامعي؟

## 3- فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير السن.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الجامعي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الجامعي.

#### 4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية :

#### - الأهمية النظرية:

- تبرز أهمية الدراسة الحالية في الانطلاق نحو البحث في العلاقة الارتباطية بين متغير الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي، و الذي لم يضحى بالشكل الكافي في الدراسة وإطلاع الباحثين.

- كما أن هذه الدراسة موجهة لفئة مهمة وهم الطلاب الجامعيين.

- قد تكون هذه الدراسة إضافة للأطر النظرية و الدراسات السابقة في الأدب السيكولوجي.

#### - الأهمية التطبيقية:

- هذا الموضوع يفتح المجال أمام الباحثين للقيام بدراسات أخرى في هذا المجال مع تنوع متغيرات وعينات أخرى قصد الكشف و الاستفاضة في الموضوع.

- كما أن موضوع الدراسة مهم لأهمية المرحلة العمرية التي يمرّ بها الطالب.

#### 5- أهداف الدراسة :

- الهدف العام من هذه الدراسة هو معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الصلابة النفسية للطلاب ومدى تكيفه الأكاديمي في الجامعة.

- التعرف على مدى تمتع الطالب بالصلابة النفسية و التكيف الأكاديمي خلال مشواره الدراسي بالجامعة .

- التعرف على مدى تمتع أو امتلاك الطالب للصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي .

- معرفة الفروق بين الطلاب على مقياس الصلابة النفسية ومقياس التكيف الأكاديمي طبقاً لمتغيرات (السن والجنس والمستوى الجامعي) .

## 6- التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

6-1- **الصلابة النفسية:** وهي قدرة الطالب الجامعي على تحقيق نوع من التعاقد النفسي والإحساس بالالتزام و التحدي رغم صعوبة الأحداث و المواقف، والتحكم في انفعالاته وقدرته على التحمل والاحتفاظ بصحته النفسية مهما اشتدت الضغوطات، وتشمل الصلابة الأبعاد الثلاثة (الالتزام والتحكم و التحدي).

6-2- **التكيف الأكاديمي:** وهو قدرة الطالب على تحقيق التكيف العام داخل الجامعة بحيث يكون قادراً على إنشاء علاقات سليمة بين الزملاء و الأساتذة وكذلك إبداء السلوكيات الدراسية التكيفية والاحتفاظ بصحته النفسية خلال مزاولته للأنشطة الدراسية، وامتلاكه القدرة على التخطيط وتنظيم وقته أثناء الدراسة و كذلك فهم ما جاء في المناهج والمادة الدراسية بشكل جيد.

## 7- الدراسات السابقة:

تعددت الدراسات التي تناولت متغير الصلابة النفسية فوجد العديد من الباحثين قاموا بأبحاثهم وتوصلوا إلى العديد من النتائج التي تضيف للدراسات السابقة وتقيد في الدراسات الجديدة؛ ولذلك سوف نعرض بعض الدراسات السابقة والمدعمة لهذه الدراسة.

## 7-1- الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

قام هل وآخرون **Hull et/ 1987**. عنوان الدراسة: دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر أحداث الحياة الضاغطة". والتي هدفت الدراسة إلى تحديد الطبيعة العملية لمفهوم الصلابة، ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة مفهوم الصلابة النفسية.

وتكونت عينة الدراسة من (1004) طالبا جامعياً وقد تم تقسيم العينة إلى ست مجموعات، كل مجموعة يستخدم بها عدداً من المقاييس النفسية، حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية في هذه الدراسة، كان أحدهما مقياساً طويلاً، والآخر مقياساً مختصراً، وقد تم استخدام مقياس القلق الاجتماعيين والخجل، والوعي بالذات، والوعي بالآخرين.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة ليست مفهوماً واحداً بل ثلاثة مكونات منفصلة، وأن بعدي الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة وأنهما يخفان من أثر الضغوط، وإن كان أثرهما يرتبط بنوعية الموقف، كذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين

مقياس الصلابة النفسية والمقاييس الأخرى، فالأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والوعي بالآخرين. (العبدلي، 2012، ص 61)

**كوزي 1991:** بعنوان: العلاقة بين ضغوط الحياة و نوعية الصلابة النفسية والتحمل الاجتماعي، وعوامل البيئة الاجتماعية على الانجاز الدراسي.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البيئة على بعض المتغيرات النفسية، ومعرفة تأثير الصلابة والضغوط والتحمل الاجتماعي على الإنجاز الدراسي وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (227 طالبا وطالبة) من المرحلة الجامعية تراوحت أعمارهم ما بين (18-30 عاما)، وتحقيقا لهذا الهدف تم استخدام مقياس الإنجاز الكتابي القرائي ومقياس تقدير الذات ومقياس الصلابة في ضوء أبعادها، وأشارت النتائج إلى أن الصلابة النفسية تعمل كمدعم (مكمل) لضبط والتحمل الاجتماعي. (الهادي، 2009، ص 50)

**مخيمر 1997:** بعنوان: الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الصلابة النفسية الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب، وقد طبقت على عينة من طلبة الفترتين الثالثة والرابعة لكليات الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق، وبلغ عدد الذكور 75 طالبا، والإناث 96 طالبة وباستخدام المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T، معامل ارتباط بيرسون، ولتحقيق أغراض الدراسة صاغ الباحث عدة فروض، ولتحقق منها استخدم الباحث مقياس الأحداث الضاغطة من إعداده ومقياس الاكتئاب وهو صورة مختصر لمقياس بيك للاكتئاب من إعداد " عبد الفتاح غريب 1985" واختبار الصلابة النفسية ومقياس الإمداد بالعلاقات الاجتماعية "لترنر 1983" إعداد "محروس الشناوي ومحمد عبد الرحمن 1994"، فأتضح من النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغوط فكانت لصالح الذكور في الصلابة وإدارة الضغوط، ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية، أما الاكتئاب لا يوجد فروق بين الجنسين، كما وجد تأثير دال للصلابة النفسية في تعديل العلاقة الارتباطية بين الأحداث الضاغطة وبين الإصابة بالاكتئاب لدى الجنسين،

وتناقص قيمة الارتباط بين الضغوط والاكنتاب عند تدخل الأثر الدال للصلابة والمساندة معا. (حسين، 2012، ص66).

أبو ندى (2007) : بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة.

وهدف هذه الدراسة إلى معرفة الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، وتكونت عينة الدراسة من (549) من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية و الضغوط النفسية لدى أفراد العينة. كما بينت النتائج عدم وجود علاقة بين بعد الالتزام وبعدي ضغوط الرواتب وضغوط القيم الاجتماعية والدرجة الكلية للضغوط. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي الصلابة ومنخفضي الصلابة في درجاتهم على ضغوط الحياة لصالح مرتفعي الصلابة، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس. (النجار وآخرون، 2012، ص6)

عبد الحميد سعيد حسن (2010): بعنوان: الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الصلابة النفسية Psychological Hardiness، والشعور بالأمل، ومستوى الضغوط النفسية، والجنس، وقد تكونت عينة الدراسة من 205 طلاب وطالبات (105 طلاب، 100 طالبة) من طلاب جامعة السلطان قابوس. قام كل واحد منهم بإكمال مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الشعور بالأمل، ومقياس الضغوط النفسية، التي أعدت من قبل الباحث. واستخدمت الأساليب الإحصائية الآتية: معامل الارتباط وتحليل الانحدار المتدرج، وتحليل المسار، وتوصلت الدراسة إلى بعض النتائج الأولية، منها: وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية والشعور بالأمل والمعدل التراكمي، وعلاقة سالبة ودالة بين مستوى الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي. تعتبر الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية أهم متغيرات الدراسة التي تفسر أكبر قدر من التباين في التحصيل

الدراسي. هناك تأثير مباشر وغير مباشر لكل من الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والضغط النفسية، والجنس، والتخصص على المعدل التراكمي. (حسن، 2010، ص4).

## 7-2- التعقيب على الدراسات السابقة للصلابة النفسية:

### - من حيث الأهداف:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة وجدنا تنوع الباحثين في أهدافهم التي حددها في دراساتهم حيث هدفت دراسة هيل (1987) إلى تحديد الطبيعة العلمية للمفهوم الصلابة النفسية ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من أثر الحياة الضاغطة، كذلك دراسة مخيمر (1997) هدفت إلى التعرف على أثر الصلابة النفسية الاجتماعية، ودراسة كوزي (1991) هدفت إلى التعرف إلى أثر البيئة على بعض المتغيرات النفسية ومعرفة تأثير الصلابة والضغط والتحمل الاجتماعي على الإنجاز الدراسي، ودراسة عبد الحميد سعيد حسن (2010) هدفت إلى الكشف عن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الصلابة النفسية، أما دراسة أبو ندى (2007) هدفت دراسته إلى معرفة الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة.

### - من حيث العينة :

لقد اختلفت العينات في الدراسات المذكورة سابقا تبعا لاختلاف الأهداف ، غير أن بعضها طبقت على الطلبة الجامعيين كما في دراسة (مخيمر 1997)، (دراسة هيل 1987)، (دراسة كوزي 1991)، (دراسة عبد الحميد سعيد حسن 2010)، دراسة أبو ندى (2007).

### - من حيث النتائج :

لقد توصلت الدراسات السابقة والمعتمدة في دراستنا الحالية إلى العديد من النتائج بحيث كان من ضمن تلك النتائج أنه توجد علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية و الضغوط النفسية و وجود فروق دالة بين مرتفعي الصلابة ومنخفضي الصلابة في درجاتهم كما في ( دراسة أبو ندى، 2007 )، ودالة إحصائيا بين مستوى الصلابة النفسية و الشعور بالأمل و المعدل التراكمي، و وجود تأثير مباشر وغير مباشر لكل من الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط النفسية والجنس والتخصص على المعدل التراكمي كما في (دراسة عبد الحميد سعيد حسن، 2010)، كما أنه توجد ارتباطات ذات دلالة بين مقياس

الصلابة النفسية والمقاييس الأخرى المستعملة في الدراسة هي (مقياس الخجل و القلق الاجتماعي و الوعي بالذات و الوعي بالآخرين) والتي نتجت عن دراسة (هل Hull، 1987)، كذلك أشارت بعض النتائج إلى أن الصلابة النفسية تعمل كمدعم مكمل للضبط والتحمل الاجتماعي وهذا ما أتت به دراسة (كوزي، 1991)، كما اتضح أيضا وجود فروق دالة إحصائيا بين مستوى درجات الذكور و الإناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغط فكانت لصالح الذكور في الصلابة و لصالح الإناث في المساندة الاجتماعية أما الاكتئاب فلا يوجد فروق بين الجنسين، وهذا ما جاء في دراسة (مخيمر، 1997). ولكن حسب اطلاع وعلم الباحث لم يجد أي دراسة تشتمل على متغيرا الدراسة وهي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي معا.

### 3-7- الدراسات التي تناولت التكيف الأكاديمي :

**الريحاني وحمدى (1987):** بعنوان: العلاقة بين العوامل المرتبطة بالطالب والتكيف الأكاديمي.

وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين بعض العوامل ذات العلاقة بالطالب وبين تكيفه الأكاديمي و قد تألفت عينة البحث من (955) طالبا وطالبة، واختيروا بالطريقة العشوائية من الجامعة الأردنية، ولقياس التكيف الدراسي للطلبة تم استخدام اختبار (هنري بورو) للتكيف الدراسي، المعدل للبيئة الأردنية، وتم تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار المتعدد الخطي المتدرج، وأظهرت النتائج تمتع عينة البحث بمستوى عال من التكيف الدراسي وأن مستوى تعليم الأم والأب والتخصص والجنس أكثر المتغيرات أهمية وتأثيرا للتكيف الدراسي. (البياتي، 2010، ص62)

**Siryk & Baker (1989):** استهدفت هذه الدراسة تطوير مقياس (Siryk & Baker)

لمعرفة درجة تكيف الطلبة الجدد في الجامعة، أجريت هذه الدراسة على من طلبة السنة الأولى في جامعة (Masashotes) طبق عليهم مقياس (بيكر) للتكيف مع حياة الجامعة. أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط ذي دلالة بين الدرجة الكلية بمقياس التكيف للحياة الجامعية والاستمرار بالدراسة وبين تسرب طلبة السنة الأولى من الدراسة، كما ظهر ارتباط ذو دلالة بين الدرجة الكلية بمقياس التكيف الشخصي والانفعالي وبين مدى الاستفادة من مركز الخدمات النفسية، وكذلك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية بمقياس التكيف

الأكاديمي وبين المعدل التراكمي لطلبة السنة الأولى، إذ تبين ان الطلبة المتكيفين أكاديميا، هم أكثر احتمالا للتخرج من الجامعة. (الرفوع وآخرون، 2004، ص130)

**Bragg (1995):** بعنوان: عمليات التكيف في الكلية وعلاقته ببعض أهداف الطلبة.

في دراسة (Bragg، 1995) في الولايات المتحدة الأمريكية التي استهدفت اختبار عمليات التكيف في الكلية وعلاقته ببعض أهداف الطلبة والمثابرة، لتحقيق أهداف الدراسة، اختيرت عينة عشوائية من الطلبة الذين انهوا فصلا دراسيا واحداً، طبق الباحث عليهم مقياس التكيف في جامعة (اوكلاهوما) وتضمن المقياس الأبعاد التالية: التكيف الدراسي والاجتماعي، والشخصي، وحاجات الطلبة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة يحتاجون إلى مساعدة خارجية في التكيف الشخصي والدراسي، كما أن الطلبة يعانون من مشكلة تكيفية تعود للخبرات السلبية في المدارس الأكاديمية العليا.

**بني خالد (2009):** بعنوان: التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة علوم التربية جامعة آل البيت.

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة التكيف الأكاديمي ومعرفة علاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت؛ حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية، وبلغت (200) طالب وطالبة، منه (79) طالبا و121 طالبة، ولتطبيق الدراسة استخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية العامة لجيروزلم وتشيفيرز ومقياس (هنري بورو) للتكيف الأكاديمي، وقد كشفت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة في التكيف الأكاديمي تعزى لجنس الطالب، أو المستوى الدراسي أو التفاعل بينهما؛ وأظهرت النتائج أيضا وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية العامة لدى أفراد عينة الدراسة. (محمد خالد، 2009، ص113)

**أحمد علي (2014) :** بعنوان: مستويات المنعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي.

هدفت الدراسة إلى التحقق من مستويات المنعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي، تكونت عينة الدراسة من ( 195 ) طالبا جامعياً أو بمستوى الدبلوم أو التدريب المهني توزعوا على مجموعتين، ( 92 ) فرداً من الأيتام خريجي دور الرعاية، و ( 103 ) طالباً يعيشون في أسر طبيعية، كما ضمنت الدراسة مجموعة من المتغيرات التصنيفية،

استخدمت الدراسة مقياسي المنعة النفسية والتكيف الأكاديمي، أظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة من المنعة النفسية لدى عينة الأيتام، كما تبين أن منعتهم النفسية تتنبأ بالتكيف الأكاديمي والتحصيل. كما تبين من خلال المقارنة أن عينة الأيتام تفوقوا في مجال المصادر الشخصية بالمقارنة مع العاديين، فيما لم تظهر فروق دالة في المنعة النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس، فيما ظهرت فروق دالة تبعاً لعدد سنوات الإقامة في دار الرعاية لصالح من أقام لفترة أطول، إضافة إلى فروق دالة تعزى لسبب الإقامة والمستوى التعليمي. (علي، 2014، ص411)

#### 7-4- التعقيب على الدراسات السابقة للتكيف الأكاديمي:

##### - من حيث الأهداف:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة لاحظنا تنوع الباحثين في أهدافهم التي حددها في دراساتهم بحيث هدفت دراسة (محمد بني خالد 2009) معرفة العلاقة بين التكيف الأكاديمي وبالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت، أما دراسة (الريحاني وحمدى 1998) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين بعض العوامل ذات العلاقة بالطالب وبين تكيفه الأكاديمي أما (دراسة أحمد علي 2014) إلى التحقق من مستويات المنعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي، أما دراسة (1995، Bragg) في الولايات المتحدة الأمريكية التي استهدفت اختبار عمليات التكيف في الكلية وعلاقته ببعض أهداف الطلبة والمثابرة، أما دراسة (Siryk & Baker 1989) والتي استهدفت تطوير مقياس (Siryk & Baker) لمعرفة درجة تكيف الطلبة الجدد في الجامعة.

##### - من حيث العينة :

اختلفت عينات الدراسة تبعاً لاختلاف أهداف الدراسة ووفقاً لتوفر العينات فقد طبقت عدد من الدراسات على عينة من طلبة سنة أولى جامعي كما في دراسة (Siryk & Baker 1989)، أما محمد الخالدي فقد طبق دراسته على عينة من طلبه وطالبات جامعة آل البيت، أما (الريحاني وحمدى 1987) فقد اعتمدا في دراستهما على عينة من طلبه وطالبات جامعة الأردن، أما دراسة (أحمد علي 2014) فقد كانت العينة تشتمل على بعض الطلاب الجامعيين أو بمستوى الدبلوم أو التدريب المهني و توزعوا على مجموعتين، منهم الأيتام خريجي دور الرعاية و بعض الطلبة يعيشون في أسر طبيعية، أما دراسة (Bragg 1995) فقد طبقت على الطلبة الذين انهوا فصلاً دراسياً واحداً في جامعة (أوكلاهوما).

## - من حيث النتائج

لقد توصلت الدراسات السابقة والمتعددة التي ذكرت في دراستنا الحالية إلى العديد من النتائج، بحيث كان من ضمن تلك النتائج بحيث كشفت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة في التكيف الأكاديمي تعزى لجنس الطالب، أو المستوى الدراسي أو التفاعل بينهما، وأظهرت النتائج أيضا وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية العامة لدى أفراد العينة وهذا ما نتج عن دراسة محمد بني خالد ( 2009 )، أما في دراسة الريحاني وحمدى (1987) فقد أظهرت النتائج تمتع عينة الدراسة بمستوى عال من التكيف المدرسي وأن مستوى تعليم الأم والأب والتخصص والجنس أكثر المتغيرات أهمية وتأثيرا للتكيف الدراسي، أما في دراسة أحمد علي (2014) فقد أكدت على وجود مستويات مرتفعة من المنعة النفسية لدى عينة من الأيتام، كما تبين أن منعتهم النفسية تتنبأ بالتكيف الأكاديمي والتحصيل، كما تبين من خلال المقارنة أن عينة الأيتام تفوقوا في مجال المصادر الشخصية بالمقارنة مع العاديين، فيما لم تظهر فروق دالة في لمنعه النفسية تبعا لمتغير الجنس، فيما أظهرت فروق دالة تبعا لعدد سنوات الإقامة في دار الرعاية لصالح من أقام لفترة أطول إضافة إلى فروق دالة تعزى لسبب الإقامة والمستوى التعليمي؛ أما دراسة Bragg (1995) فقد أشارت نتائجها إلى أن الطلبة يحتاجون إلى مساعدة خارجية في التكيف الشخصي والدراسي، كما أوضحت أن الطلبة يعانون من مشكلة تكيفية تعود للخبرات السلبية في المدارس الأكاديمية العليا؛ أما دراسة siryk & (1989) Baker بحيث تبين من نتائجها وجود ارتباط ذي دلالة بين الدرجة الكلية لمقياس التكيف للحياة الجامعية و الاستمرار بالدراسة وبين تسرب طلبة السنة الأولى من الدراسة، كما أظهرت النتائج ارتباط ذو دلالة بين الدرجة الكلية لمقياس التكيف الشخصي و الانفعالي وبين مدى الاستفادة من مركز الخدمات النفسية، وكذلك ارتباط دال إحصائيا بين الدرجة الكلية لمقياس التكيف الأكاديمي وبين المعدل التراكمي لطلبة السنة الأولى، إذ تبين أن الطلبة المتكيفين أكاديميا هم أكثر احتمالا للتخرج من الجامعة.

## الفصل الثاني

### الصلابة النفسية

#### تمهيد

- 1 . تعريف الصلابة النفسية
- 2 . المصطلحات المتداخلة مع مصطلح الصلابة

#### النفسية

- 3 . النظريات المفسرة للصلابة النفسية
- 4 . أبعاد الصلابة النفسية
- 5 . أهمية الصلابة النفسية
- 6 . خصائص الصلابة النفسية
- 7 . مصادر الصلابة النفسية
- 8 . استراتيجيات بناء الصلابة النفسية

## تمهيد:

تعتبر الصلابة النفسية إحدى الجوانب والعوامل الإيجابية للشخصية في التصدي للأحداث الشاقة في حياة الفرد بصفة عامة والطالب بصفة خاصة؛ فهي تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على صحة الطالب جسدياً ونفسياً؛ ولذلك قد نجد هناك من يتحمل أي مشكلة يتعرض لها وهناك من تكون لديه قوة تحمل أو صلابة نفسية، بحيث تتجلى الصلابة النفسية من خلال مظاهر الشخصية وأساليبها في معاشة الواقع، وذلك بقدرتها على استثمار خبراتها النفسية، فهي عملية تكيف مع الخبرات الحياتية قصد التعامل الفعال مع مختلف المواقف التي يصادفها الطالب أثناء الدراسة بالجامعة.

## 1- الصلابة النفسية :

توجد العديد من التعريفات لمصطلح للصلابة النفسية، وعليه سوف نذكر بعض التعريفات اللغوية والاصطلاحية .

### 1.1 التعريف اللغوي للصلابة:

الصلابة لغة: وتعني صَلَبٌ، أي اشتد وقوي (ضيف، 2004، ص519) والصلابة ضد اللين صَلَبَ الشيء صلابة فهو صَلِيبٌ و صَلْبٌ و صَلْبٌ و صَلْبٌ أي شديد ورجل صَلْبٌ مثل القَلْبِ والحَوْلِ ورجل صَلْبٌ و صَلِيبٌ ذو صلابة. (ابن منظور، د ت، ص15)

### 1.2 التعريف الاصطلاحي للصلابة النفسية :

تعرفها ( kobossa. 1979 ) بأنها "كوكبة من السمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة " (حنصالي، 2014، ص35) هنا نجد أن الباحثة كوبازا تركز على أن الصلابة النفسية تشمل العديد من السمات الشخصية التي تساعد الفرد على تخطي الصعوبات التي تواجهه في حياته. وهناك تعريفات أخرى عديدة ومتنوعة للصلابة النفسية لكثير من العلماء ونذكر هنا تعريف فانك (1992)، بحيث يعرف الصلابة النفسية بأنها "خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتمييزها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة ) المحيطة بالفرد منذ الصغر". ( أبو حسن، د ت، ص13) نجد هنا أن فانك يرى أن الصلابة النفسية تكتسب بمرور الزمن وذلك عن طريق مواجهة الفرد لخبرات الحياة المتنوعة.

أما حمادة وعبد اللطيف (2002) يعرفانها " بأنها مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية. والصلابة النفسية تساهم في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة، الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة، وعلى ذلك فالصلابة النفسية تخفف من أثر الضغوط وتساهم في مساعدة الأفراد على الاستمرار في إعادة التوافق". ( العيافي، 2011، ص12)

حسب تعريفهما نجد أن الصلابة سمة في الشخصية، تمكن الفرد من التغلب على الآثار السلبية للضغوطات وكيفية مواجهتها حتى ينعم بالصحة النفسية.

كذلك يعرفها مخيمر (1996) بأنها " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له ". (الشمري، 2015، ص 9)

هنا نجد أن مخيمر قد أكد على أن التغييرات التي تطرأ على حياة الفرد لا تعبر دائماً عن جانبها السلبي وهو التهديد لاستقراره النفسي والانفعالي وإنما قد تكون عاملاً إيجابياً في تحسين أداء الفرد.

كما تعرفها كوبازا (1979) أيضاً بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي: الالتزام والتحكم والتحدي. (عليوي، 2012، ص 12)

كما عرفها مخيمر (1996) بأنها أحد خصائص الشخصية الإيجابية التي تؤدي إلى المحافظة على سلامة الأداء النفسي والجسمي في حالة التعرض للضغوط والمواقف الضاغطة. (صيدم، 2012، ص 9)

وهي إحدى سمات الشخصية الإيجابية التي تساعد الفرد على التوافق الجيد والتحكم في مواجهة تحديات الحياة الضاغطة والتعايش معها حتى يتمكن من تحقيق الصحة النفسية وإدراك الحياة بشكل أكثر إيجابية، وتشمل الصلابة النفسية ثلاثة أبعاد وهي التحكم والتحدي والالتزام.

ويلاحظ من التعريفات السابقة إجماع علماء النفس والباحثين على كون الصلابة النفسية مصدراً من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية وحيث يتقبل الفرد تلك التغييرات والضغوط المختلفة التي يتعرض لها مهما كان مصدرها. أي أن الصلابة النفسية تنطوي على اعتقاد الفرد أن بإمكانه

التحكم وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له وقدرته على المواجهة، وبذل الجهد والتحدي.  
(السهلي، 2015، ص38 - 39)

## 2- المصطلحات المتداخلة مع مفهوم الصلابة النفسية :

تشارك العديد من المصطلحات مع مصطلح الصلابة النفسية وبذلك عرض بعض المصطلحات لتوضيح معانيها بمقابل مصطلح الصلابة النفسية.

### 2-1- الجلد (الرجوعية):

ترتكز الرجوعية حسب (Luthar.Cicchetti & Becker.2000) على العمليات الدينامية للتكيف الإيجابي في سياق الشدائد، وتتضمن العمليات الواقية. والتي تسهم في تكوينها. سمات الفرد والأسرة والمحيط الاجتماعي كما وتفسر الكيفية التي تؤثر من خلالها تلك العوامل على نواتج السلوك. أما (Fredrickson et al.2004) فينظرون لعملية الجلد على أنها استخدام للانفعالات الايجابية للتعافي من الأحداث السلبية وذلك بالتفاؤل كونه التعبير المثالي للانفعال الإيجابي. (حنصالي، 2014، ص124)

فهنا تجتمع الصلابة مع الجلد في كونهما يساعدان الفرد على مواجهة وتخفي ما تسفر عنه الأحداث السلبية.

### 2-2- قوة الأنا :

يبين (فرج عبد القادر) أن قوة الأنا تعني قدرة الفرد على تحقيق التوافق وتحمل الظروف غير المواتية، ويتخذها الفرد دليلاً على الصحة النفسية وعلى مهارة الأنا في علاج صراعاته الشخصية والتعامل معها ومع العالم الخارجي بحيث ينتهي به الأمر إلى النجاح؛ ويوضح يسري محمد تداخل كل من مفهومي قوة الأنا والصلابة النفسية، فقوة الأنا تعمل على تدعيم سلامة الفرد النفسية تجاه الأحداث الضاغطة، بينما تعمل الصلابة النفسية جاهدة على وقاية الفرد من وطأة الاضطراب النفسي والجسدي عند الأزمات والشدّة.  
(الهادي، 2009، ص84)

### 2-3- المناعة النفسية :

مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم. (شقورة، 2012، ص12)

## 2-4- التحمل النفسي :

سمة ثابتة نسبيا في سلوك الفرد، تأهله لمواجهة المواقف الضاغطة التي يقومها على أنها محبطة، أو غامضة أو غير متطابقة مع ذاته من خلال التصدي لها دون الشعور بالضعف والاستسلام والفشل. (حبش، 2010، ص72)

أما فيما يخص التحمل النفسي والصلابة فإنه نجد أنها يتفقان على أن يكون الفرد يمتلك سمة التحدي حتى لا ينهزم للأحداث الضاغطة التي يمكن أن تعيقه على التقدم بشكل جيد في حياته.

## 3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

تعددت النظريات المفسرة للصلابة النفسية وذلك باختلاف العلماء، وبذلك سوف يتم التطرق لبعض النظريات منها :

### 1. 3. نظرية كوبازا (Kobasa 1979) :

استطاعت سوزان كوبازا أن تقدم نظريتها في مجال الوقاية من الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية، حيث قامت هذه النظرية على افتراض نفسي مخالف للناموس العضوي، وهو أن الخصائص الشخصية وأهمها الصلابة النفسية . وليست العضوية هي التي تجعل الإنسان قادرا على مقاومة الضغوط، معتمدة في ذلك على عدد من الأسس النظرية والتجريبية.

( الهادي، 2009، ص94)

لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة للاضطرابات النفسية والجسمية، وتناولت خلالها علاقة الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال، واحتمالات الإصابة بالأمراض، فقد اعتمدت كوبازا في صياغة نظريتها على عدد من الأسس النظرية، تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال: ماسلو وروجرز وفرانكل والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة، ويتقبلها، وأن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمدا في ذلك على قدرته واستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. ( العيافي، 2011، ص20)

كما يعد نموذج لازاروس (Lazaros) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها نظرية كوبازا حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعوامل ثلاثة وهي :

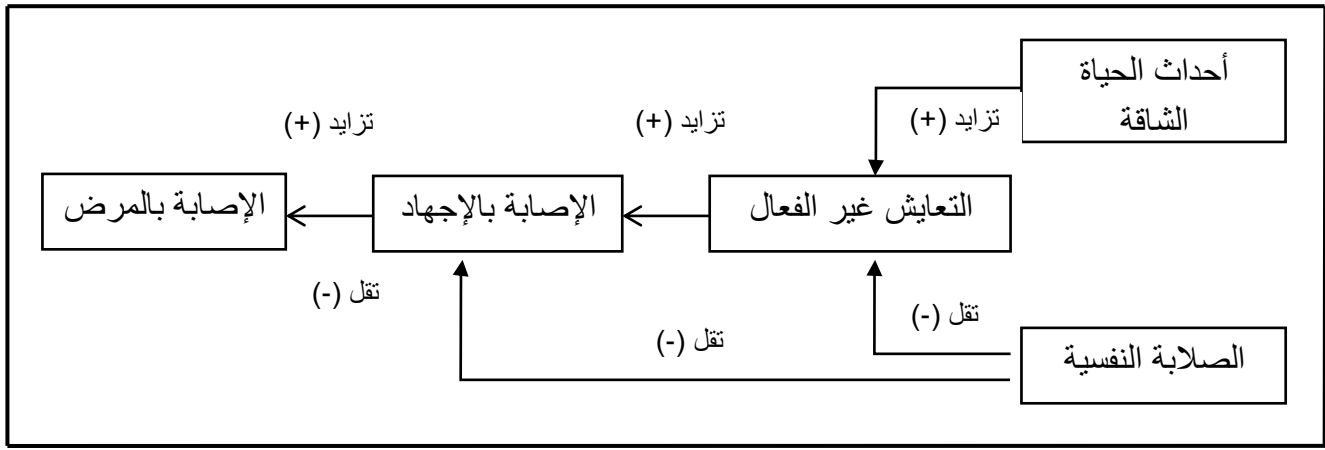
- البيئة الداخلية للفرد.
- الأسلوب الإدراكي المعرفي.
- الشعور بالتهديد والإحباط.

كما ترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها فعلى سبيل المثال: يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف والقدرات ومدى ملاءمتها لتناول الموقف. كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضاؤل الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد ويؤدي أيضا إلى التقييم لبعض الخصال الشخصية، كتقدير الذات. (بوراس، 2015، ص50)

ذكر لازاروس أن حدوث خبرة الأحداث الضاغطة يحددها مدى إدراك الفرد واعتبارها موقفا قابلا للتعايش وطرح كوزا الافتراض الأساسي لنظريتها والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا بل حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث ومن أبرز هذه المصادر نجد الصلابة النفسية وأبعادها الثلاثة وهي الالتزام والتحكم والتحدي. (الشمري، 2015، ص18)

وقد فسرت كوزا الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الإصابة بالأمراض من خلال تحديدها للخصال المميزة لأفراد مرتفعي الصلابة، ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة. ( السيد، 2012، ص19)

ولفهم هذه الأدوار التي تؤديها الصلابة النفسية في التقليل من آثار الضغوط التي يواجهها الفرد، يرى كل من كوزا مادي في ذلك أن الأحداث الضاغطة تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي وبالإضافة إلى تعرضه للضغط المزمن، فإن ذلك يؤدي فيما بعد إلى إصابته بالإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل هذه العملية الدائرية التي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق، حيث تبدأ الصلابة النفسية في التعديل من إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وتجعلها تبدو أقل وطأة؛ ويوضح الشكل(1) هذا التأثير المباشر للصلابة النفسية على الأحداث الضاغطة.



### الشكل رقم (01) : التأثير المباشر للصلابة النفسية على الأحداث الحياتية الضاغطة

لذا نجد أن الأفراد الذين ينظرون للحياة وأحداثها بواقعية لديهم صلابة نفسية قوية تخفف الإجهاد والشعور السلبي الناتج عن أحداث الحياة الضاغطة، كما ترى الباحثة أن التكيف مع هذه الصعاب يؤدي بالأفراد إلى تجنب هذه الأحداث أو الهروب منها ولكن الصلابة القوية لدى الأفراد تساعد على مواجهة هذه الضغوط و التوافق مع الأحداث وتجاوزها بنجاح.(الصفدي،2013، ص37)

### 3 . 2. نظرية فنك المعدلة لنظرية كوبازا .

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها، وهذا النموذج قدمه (فنك 1992) وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف " بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، وذلك على عينة قوامها 167 جنديا إسرائيليا، واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور.(رضي،2008، ص39)

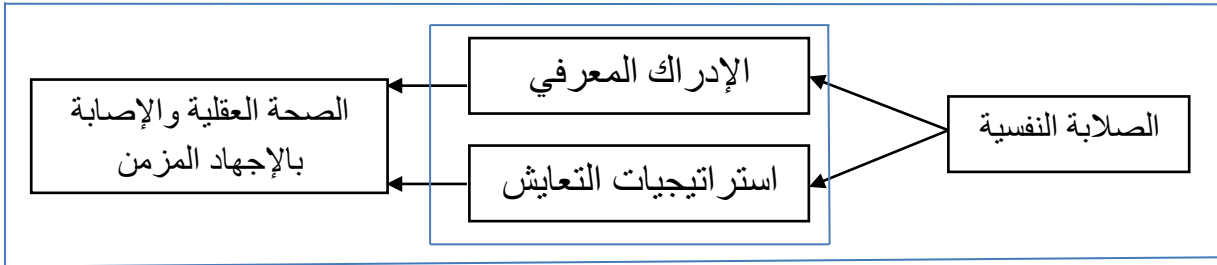
وبعد انتهاء الفترة التدريبية توصل فنك إلى نتائج مهمة وهي:

ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط في لصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتبط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تقيض الشعور بالتهديد واستخداما لاستراتيجية التعايش

الفعال خاصة استراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات بالتعايش. ( عودة،2010، ص81 )

وقد قام فينك (venk) بإجراء دراسة ثانية عام 1995 لها نفس أهداف الدراسة الأولى، وذلك على عينة من الجنود الإسرائيليين أيضا، ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، وبقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها ثم التوصل لنفس النتائج للدراسة الأولى. (حسين،2012،ص26 )

ثم طرح فينك نموذج المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.



الشكل رقم (02) يوضح نموذج فينك المعدل لنظرية كوبازا (العيافي،2012، ص24)

### 3.3 نظرية مادي (1985) :

يؤكد مادي أن الإنسان في كل مواقفه يختار الماضي المعروف، أو المستقبل المجهول فإن اختيار الإنسان المستقبل بما يحمله من آمال غير معروفة، يصاحبه القلق، لأن ما من سبيل للتأكد مما سيحدث عندما يجد الإنسان نفسه في خضم بحر لم يبحر فيه أحد من قبل، وهذا القلق لا بد من احتماله لأن تجنبه يعني ضياع فرصة النمو أما إذا اختار الإنسان الماضي المألوف بتجنبه القلق سقط في الذنب الوجودي لإضاعة فرصة النمو و إثراء الحياة.

لذلك الناس الذين يعانون من درجة عالية من الضغط، دون إصابتهم بمرض، لهم سمة شخصية تختلف عن أولئك الذين يعانون من ضغط نفسي بسبب الإصابة بمرض وهذه السمة الشخصية تسمى الصلابة. (سيد، 2012، ص20)

كذلك اعتمد مادي في صياغة هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال ماسلوا وروجرز وفرانكل والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد ومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة، ويتقبلها وأن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة، معتمداً في ذلك على قدرته واستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. (معمرى، 2015، ص76)

كما اعتمد على النموذج المعرفي للآزاروس والذي يرى أن أحداث الحياة الشاقة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثيرها السلبي على الاستجابات السلوكية للموقف أو الحدث الضاغط، لها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الحي، فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي، والجزم بضعفها، وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد، ومن ثم الشعور بالإحباط، متضمنا الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل. (سيد، 2012، ص21)

ونتاج تفهم واقتناع مادي كوبازا بآراء من سبقوهم أمثال: ماسلوا وروجرز وفرانكل والمنظور المعرفي للآزاروس في وضع الأساس التجريبي لنظريتهما من خلال إجراء سلسلة من الدراسات بدأت أعوام (1979.1982.1983.1985) للبرهان على الافتراض الأساسي لهذه النظرية والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل أنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد؛ فهم بالأحرى يرون أن التغير طبيعة وفرصة لمواصلة النمو سواء من خلال الخبرات المتعلمة السلبية أو التجارب الإيجابية، وهذه العناصر ترتبط فيما بعضها ايجابيا لتشكيل الصلابة وتشكل الحافز لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة بكفاءة. (سيد، 2012، ص21)

وانتهى مادي بالتوصل إلى صياغة نظريته من خلال الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسدية والنفسية، على الرغم من تعرضه للمشقة، وكشف مادي عن مصدر جديد للوقاية من الإصابة بالاضطرابات

النفسية و الجسدية وهي الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام، التحكم، والتحدي). (سيد، 2012، ص21)

#### 4- أبعاد الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا (Kopasa، 1982) إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية وهي: الالتزام، التحكم، والتحدي.

#### 4-1-1- الالتزام:

الالتزام يعني اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفي ما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من أجله. (عثمان، 2001، ص210)

يشير هايدن (Hyden،1986) أن كون الالتزام يعتبر من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة، كما يعتبر أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابات ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

ويعرفه مخيمر (1997) بأنه: نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه الآخرين من حوله. (محمد علوي، 2012، ص16)

ويعرفه ويببي (1991) مفهوم الالتزام بوصفه "اعتقاد الفرد بضرورة تبنيه قيما وأهدافا محددة تجاه نشاطات الحياة المختلفة وضرورة تحمل المسؤولية تجاه هذه القيم والمبادئ والأهداف، ما يشير إلى اتجاه الفرد نحو التعامل مع الأحداث الشاقة بروبيتها كأحداث هادفة وذات معنى، وجديرة بالتفاعل معها". (سيد، 2012، ص14)

#### 4-1-1- أنواع الالتزام :

لقد تناول الباحثون مختلف أنواع الالتزام فرأى (بريكمان، 1987) و(جنسون،1991) و(وايب،1991) وأن للالتزام أنواعا مختلفة، فهناك الالتزام الشخصي الذي أطلق عليه بعضهم اسم الالتزام تجاه الذات، وهناك الالتزام الاجتماعي، وهناك الالتزام الأخلاقي، ويوجد أيضا الالتزام الديني، والالتزام القانوني. (راضي،2008، ص ص24-26)

وتناولت كوبازا وآخرون مكون الالتزام الشخصي أو النفسي بالدراسة ورأت أنه يضم كل

من:

- **الالتزام تجاه الذات:** وعرفته بأنه " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في حياته، وتحديد اتجاهاته الايجابية نحو تميزه عن الآخرين ".  
- **الالتزام نحو العمل:** وعرفته بأنه " اعتقاد الفرد في قيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في انجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه ". ( منيرة آل محمود، 2015، ص20)  
وقد صنف (أبو ندى، 2007) الالتزام إلى ثلاثة أنواع هي :
- **الالتزام الديني:** ويعرفه (الصنيع، 2002) بأنه " التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك في سلوكه بممارسة ما أمر الله به و الانتهاء عن إتيان ما أنهى عنه.  
- **الالتزام الأخلاقي:** وقد عرفه (جنسون، 1991) بأنه اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية "، ويحمل هذا التعريف للالتزام في مضمونه لهذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار جنسون بوصفه " التزما" داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية والاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم لها من واقع سعادته بها ورضاه عنها. ( راضي، 2008، ص25)  
- **الالتزام القانوني:** والذي ارتبطت طبيعته ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن، ومن أبرزها مهمة المحاماة فنجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها الشاقة كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.  
ويعرف (عبد الله، 1992) الالتزام القانوني بوصفه " اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع إلى مجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منضمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع".  
والآن يمكننا أن ننتهي إلى أن كل المعاني السابقة تتجسد نفسيا في مفهوم الالتزام الذي يعد بدوره أحد مكونات الصلابة النفسية . (راضي، 2008، ص26).

#### 4-2- التحكم:

أشارت إليه كوبازا" بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث، ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها". (معمرى، 2015، ص67)

كما عرفه مخيمر: 1997 بأنه " مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية، مما يحدث له من حيث القدرة على اتخاذ القرارات، وتفسير وتقدير الأحداث الضاغطة، والقدرة على التحدي". (اليازجي، 2011، ص47)

عرفه وايب 1991 بأنه "اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة، ورأيها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو بإمكانية التحكم الفعال فيها".

وعرفه محمد (2002): بأنه "اعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة والتحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء أكان معرفيا أو سلوكيا". (حسين، 2012، ص20).

#### 4-2-1- أنواع التحكم :

##### - التحكم المتصل باتخاذ القرارات والاختبارات بين البدائل متعددة:

ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بانتهائه أو تجنبه محاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختبار من بين البدائل، فالمرضى هو الذي يقرر أي طبيب سوف يذهب إليه ومتى يذهب والإجراءات التي يتبعها.

##### - التحكم المعرفي:

يعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة، إذا ما تم على إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة، كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريقة إيجابية ومفائلة وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، وبمعنى آخر الشخص يتحكم في الموقف الضاغط باستخدامه الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه، بالتركيز في أمور أخرى، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة. (القحطاني، 2015، ص33).

## - التحكم السلوكي:

هو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز ويقصد به أيضاً القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة، بمعنى حكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.

## - التحكم الترجمي :

ويرتبط التحكم الترجمي بالخلفية السابقة عن الموقف وطبيعته فهذه الخلفية والمعتقدات تكون انطباعاً محدداً عن الموقف وتعتبره موقف ذا معنى وقابلاً للسيطرة عليه مما يخفف وقع الحدث الصادم.

ويتضح من ذلك أن التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناءً على استقرائه للواقع، ووضع الخطط المناسبة لمواجهتها و التقليل من آثارها حين حدوثها، مستثمراً كل ما لديه من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية، مسيطراً على نفسه متحكماً في انفعالاته. (أبو سبيتان، 2014، ص 47) .

## 4-3- التحدي

يعتبر المكون الثالث والأخير للصلابة وهو " التحدي مقابل الشعور بالتهديد"، فقد عرفه مخيمر 1996 بأنه اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة، واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة.

وهو الرغبة في إحداث التغيير، ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطور.

وتعرفه كوبازا 1983: "أن التحدي هو اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي، بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية". (الصدفي، 2013، ص 33-34)

والتحكم هو قدرة الفرد في السيطرة على أحداث الحياة الضاغطة لاتخاذ القرار المناسب بصدد مواجهتها، والتغلب عليها أو تجنبها أو التكيف معها. (القحطاني، 2016، ص 32)

ويشير توماكا وآخرون 1996: إلى التحدي بأنه " تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة.

وترى الباحثة أن التحدي يتمثل في القدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بما فيها من مستجدات سارة أو ضارة باعتبارها أمورا طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة، كذلك نجد بعض الدراسات عدداً آخر من خصائص ذوي الصلابة النفسية تتمثل فيما يلي: " الصبر والإيمان بالقضاء والقدر. " (الصدفي، 2013، ص33-34) .

#### 5- أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من أثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤل وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من "مادي وكوبازا maddi & Kobasa" أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية و التي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق، (بوراس، 2015، ص55)

ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة :

1. تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
2. تؤدي إلى مواجهة أساليب نشطة أو تنقله من حال إلى حال.
3. تؤثر على المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثير على الدعم الاجتماعي.

4 تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

ويؤكد الليرد وسميث (Allerd & Smith, 1989) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية الكيفية وما نتج عنها من انحدار في التحفيز الفسيولوجي، و أن لديهم أيضا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة " والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي " التي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط. (بوراس، 2015، ص55).

وأكدت " شيلي " وتايلور " أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها " كوبازا " وأجريت العديد من الأبحاث التي أثبتت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية الجيدة والصحة الجسمية الجيدة فقد أشارت " كوبازا " Kobasa أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون. (ياغي، 2006، ص38)

ومما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل و التفاؤل، وتخلوا حياته من القلق والاكتئاب وتصيح ردود أفعاله مثالا للاستحسان. (آل حمود، 2015، ص26).

#### 6- خصائص الصلابة النفسية:

- حصر تايلور خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:
- الإحساس بالالتزام أو النية لدفع النفس لانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
  - الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.
  - الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير.

وأكد عماد مخيمر على هذه الخصائص في دراسات لأدبيات الموضوع، حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية، استناد إلى تعريف ومقياس الصلابة الذي طورته كويازا. (الشمري، 2014، ص44)

#### 6-1- خصائص ذوو الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت كويازا من خلال دراستها (1979. 1982. 1983. 1985) إلى أن لأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم انجاز أفضل.
- ذوي وجهة داخلية للضبط.
- أكثر اقتدار ويميلون للقيادة والسيطرة.
- أكثر مبادأة وذوي دافعية أفضل. (بوراس، 2015، ص ص48 - 49).

#### 6-2- خصائص ذوو الصلابة المنخفضة:

تتمثل في اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم، ولا معنى لحياتهم، و لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية يتوقعون التهديد المستمر، والضعف في مواجهتهم في الأحداث الضاغطة المتغيرة ، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم، وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة.

ويعد الباحث أن الخصائص السابقة لذوي الصلابة النفسية المنخفضة لا تتفق مع من وجهة نظره كونها سمات تتفاوت بين الأفراد وتعمل المواقف والأحداث والتدريب على تنميتها تدريجياً، لذلك لا يعني أن من انخفضت لديهم الصلابة النفسية من الضروري أن يكون لا يشعر بهدف لا معنى لحياتهم ويتصفون بالسلبية. (عبد الله، 2010، ص ص26-27)

## 7- مصادر الصلابة النفسية:

تعددت البحوث التي تناولت هذا المفهوم حيث أشارت جابلين وبلاني، ( 1984 ) إلى أن الصلابة النفسية تعد من أهم المصادر النفسية والاجتماعية الواقية من آثار التعرض للضغوط النفسية، كما درست هولان وموس، ( 1990 ) مصادر المقاومة الشخصية والاجتماعية و انتهىا إلى ثلاثة مصادر رئيسية وهي:

1-المساندة الأسرية.

2-الثقة بالنفس.

3-الحالة المزاجية الهادئة.

وأوضحنا أن المصادر الثلاثة بينهم تفاعل ايجابي في مواجهة أحداث الحياة الشاقة سواء من الناحية المعرفية أو الوجدانية أو السلوكية. ( معمرى، 2015، ص72).

## 8- استراتيجيات بناء الصلابة النفسية:

تساهم العديد من العوامل في تكوين الصلابة لدى الفرد، وأظهرت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوينها وتتميتها تبدأ من مرحلة الطفولة من خلال العلاقات الاجتماعية السوية والدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها، فهي نماذج ايجابية لتنمية وتعزيز الثقة لدى الطفل وإنماء الصلابة لديه لمواجهة ضغوط الحياة المترقبة، ومن خلال العوامل الذاتية والخارجية المختلفة. يمكن استخلاص طرق واستراتيجيات لبناء وتقوية الصلابة لدى الأفراد وهي: (حلاوة، 2008، ص26)

- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين : فالعلاقات الاجتماعية الايجابية داخل الأسرة وخارجها من أهم متطلبات الصلابة النفسية وتقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نثق فيهم ونحترمهم ونستمع لآرائهم، كما تعتبر المؤسسات الدينية وغيرها من الجماعات الخيرية مصدر من مصادر المساندة الاجتماعية التي قد يحتاج إليها الفرد في بعض الأزمات.

- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها : أن الأحداث الضاغطة جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولكن بالإمكان تغييرها عن طريق إدراكها وتفسيرها، ومحاولة تجاوز الظروف الحاضرة والتطلع إلى المستقبل ورفع التحدي أمام المجهول والتحكم في زمام أمور الحياة، وعدم ترك المجال أمام هذه الظروف والأحداث لهز عزيمة الفرد واعتبارها تحدي

جديد يجب أن يتخطاه ويتجاوزه مع محاولة الاقتراب من كل ما من شأنه أن يخفف الكدر والحزن ويهون الصعاب. . (حلاوة، 2008، ص26)

- **استكشاف جوانب القوة في الذات :** إن المشاكل والصعوبات التي يواجهها البشر تدفعهم إلى اكتشاف أنفسهم وقدرتهم ومختلف جوانب شخصياتهم الدفينة، كما تؤدي هذه الأحداث إلى تطور وانماء مختلف الجوانب النفسية لديهم من خلال تأقلمهم الايجابي وتصديهم للأحداث الضاغطة كل هذه الخبرات تفيد الكثير من الأفراد الذين واجهوا مصاعب ونكبات في حياتهم في الاستفادة من إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين والإحساس بقوة وفعالية الذات ليدهم واستكشاف، مكامن قوية في ذواتهم لم يعرفوها من قبل، فمجرد الإحساس بقابلية التعرض للشدائد يزيد من إحساس الفرد بقيمة الذات وفعاليتها كما يقوي جوانب أخرى في شخصيته تزيد من صلابته وإحساسه بقيمة حياته ورفع التحدي أمام أحداث الحياة الضاغطة مع خسارة أقل. (حلاوة ، 2008، ص26)

- **تبني نظرة ايجابية للذات:** من خلال تيقن الفرد من قدرته على حل المشكلات والثقة في الذات، والنظرة التفاؤلية التي تمكنه من توقع الجيد والأحسن بدل القلق والحذر.

- **وضع الأمور في سياقها :** من خلال فهم ووضع الأحداث الضاغطة في سياقها الطبيعي مع النظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن تسوقه إليه الأحداث، فالفرد لا يجب أن تكون لديه نظرة ضيقة للأحداث وأنية بل يجب أن تكون نظرتة شاملة وواسعة وبعيدة المدى، كما يجب أن يتمتع بنظرة تحليلية للأحداث لكي يتمكن من وضع خطط تخلصه من، المواقف الضاغطة وتيسر عليه أمور حياته. (حلاوة، 2008، ص26)

## خلاصة

وصفوة القول هو أن الصلابة النفسية بمثابة المظهر الإيجابي لشخصية الطالب، فهي عملية تحمل مختلف الضغوطات التي يتعرض لها، كذلك في قدرة الطالب على التحكم في المشاعر وامتلاك الفرد مجموعة من السمات التي تساعد على التغلب عن المشكلات التي تواجهه في الحياة وخاصة أثناء فترة مزاولته للدراسة بالجامعة، بحيث تكون له كدوافع وحوافز، وتخلق لديه شخصية صلبة قادرة على الالتزام في الأهداف وتحدي المشكلات التي تعيق تحقيقها، وعليه فإن الصلابة النفسية تعد عامل مهم في تحقيق الصحة النفسية والتكيف مع أحداث الحياة المختلفة.

# الفصل الثالث

## التكيف الأكاديمي

تمهيد

1. التكيف

1.1. تعريف التكيف.

2.1. بعض المفاهيم المتعلقة بالتكيف.

3.1. النظريات المفسرة للتكيف.

4.1. أبعاد ومجالات التكيف.

5.1. محددات التكيف.

6.1. آليات التكيف.

7.1. خصائص عملية التكيف.

8.1. العوامل الأساسية المؤثرة في التكيف.

2. التكيف الأكاديمي

1.2. تعريف التكيف الأكاديمي.

2.2. التكيف الأكاديمي والمرحلة الجامعية.

3.2. التكيف الأكاديمي للطالب في الجامعة.

4.2. مظاهر التكيف الأكاديمي الإيجابي للطالب الجامعي.

5.2. الوسائل المساعدة على التكيف الأكاديمي.

6.2. دور الجامعة في تحسين مستوى التكيف الأكاديمي

للطالب.

الخلاصة

## تمهيد:

يظهر التكيف في حياتنا في مناسبات عديدة وميادين مختلفة، فهناك تكيف لفرد مع البيئة الاجتماعية، وتكيف المدرس مع عمله، وتكيف الطالب مع جامعته (القاسم، 2001، ص37)، إذ يلعب هذا الأخير دوراً أساسياً في حياة المتعلم ويجعله يحقق نوع من التلاؤم مع الظروف المحيطة به، بالتالي يحقق قدر من التوازن الداخلي مما يحقق الصحة النفسية، ويعبر على مدى قدرة الفرد على التكيف في مجالات مختلفة.

وعليه سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى معنى التكيف بصفة شاملة والتكيف لأكاديمي بصفة خاصة، وكذا مظاهر التكيف الإيجابي للطالب، ثم العوامل المساعدة على تحقيق التكيف والدور الذي يلعبه في تحقيق عملية التكيف.

## 1. التكيف.

قبل البدء في التطرق للتكيف الأكاديمي ارتأينا إلى تقديم مفهوم حول التكيف بشكل عام ثم التطرق إلى التكيف الأكاديمي بشكل خاص.

هناك العديد من التعريفات المتعلقة بالتكيف بحيث يختلف العلماء في ما بينهم في إعطاء تعريف جامع مانع؛ وذلك يرجع لاختلاف آراءهم وانتماءاتهم لبعض النظريات؛ وهنا سنذكر بعض التعريفات اللغوية ثم الاصطلاحية.

### 1-1- تعريف التكيف:

#### 1-1-1- التكيف لغة:

تَكَيْفٌ: يتكيف تكيفاً، وهو مُتَكَيِّفٌ.

تَكَيْفَ الشَّيْءِ: صار على حالةٍ وصفيةٍ مُعَيَّنة، تَكَيْفَ الرِّصَاصِ حسب القالب.

تَكَيْفَ الشَّخْصِ: انسجم وتوافق مع الظروف، أو جعل ميله أو سلوكه أو طبعه على غرار شيء.

تَكَيْفَ الشَّيْءِ: (تنقّصه).

تَكَيْفَ التَّعْلِيمِ: ملاءمته حاجات الطالب ومقدرته.

تَكَيْفَ الهَوَاءِ: تغيّرت درجة حرارته بواسطة مُكَيِّفٍ، لتلاءم الجوّ الخارجيّ. (ضيف، 2004، ص519)

التكيف لغة، كلمة تعني التآلف والتقارب واجتماع الكلمة، فهي نقيض التخالف والتنافر والتصادم.

ويقال كَيْفٌ، تكيفاً، الشيء جعل له كيفية والكيفية القطعة من القماش يرقع بها القميص من الأمام. (السيحاني، 1995، ص23)

### 1-1-2- التكيف اصطلاحاً:

يعرفه الهاشمي (1986) التكيف في الدراسات النفسية فيقول: هو تلك العملية المتفاعلة والمستمرة (ديناميكية) يمارسها الفرد الإنساني شعورياً أو لا شعورياً والتي تهدف إلى تغيير السلوك ليصبح أكثر توافقاً مع بيئته ومع متطلبات دوافعه. (بطرس، 2008، ص101)

التكيف: عملية تلاؤم الفرد مع البيئة التي يعيش فيها وقدرته على التأثير فيها، كما يعني محاولات الفرد النشطة والفعالة التي يبذلها خلال مراحل حياته المختلفة لتحقيق التوافق والانسجام مع بيئته بحيث يساعده هذا التوافق على البقاء والنمو وأداء دوره ووظيفته الاجتماعية بصورة طبيعية. (المطيري، 2005، ص117)

وقد عرفه ايزنيك (Eysenk, 1972, p34) أن التكيف " حالة من الإشباع التام لحاجات الفرد من جهة وظروف البيئة من جهة أخرى، وإيجاد حالة من الانسجام التام بين الفرد والبيئة المادية والاجتماعية . (القرارة، 2004، ص122)

ويعرفه الرفاعي، ( 2010 ) عملية التكيف بأنها مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط محيطية محدودة أو خبرة جديدة.(الجعيد، 2011، ص12)

يشير التكيف بشكل عام إلى عملية تفاعلية نشطة بين الفرد وبيئته، وضمن الإطار الأكاديمي، فإن تطبيق هذا المفهوم يستدعي من الشخص الذي يسعى للتكيف استخدام مصادره الشخصية المختلفة لتحقيق الأداء الأكاديمي المطلوب. (علي، 2014، ص414)

إن التكيف بمفهومه العام هو انسجام الفرد مع محيطه وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويعد عملية ديناميكية بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الاجتماعية، مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به. (بني خالد، 2009، ص414)

ويرى سعد جلال المشار إليه في (جبريل وآخرون، 1992) أن التكيف يتمثل في سعي الفرد المتواصل لتلبية مطالبه والاستجابة لمطالب البيئة المحيطة وللتغيرات التي تحدث فيها، كما تتمثل في سعي الفرد للتوفيق بين مطالبه وحاجاته، وبين شروط بيئته وضغوطاتها، وفي سعيه لتوفير نوع من التوازن بينه وبين البيئة. (طنوس وآخرون، 2014، ص424)

التكيف: يشير مفهوم التكيف بصفة عامة إلى التعديلات في الكائن الحي سواء في البنية أو في الوظيفة لتمكنه من البقاء في بيئة جديدة أو بيئة متغيرة. (جابر وآخرون، 1988، ص56).

## 1-2- - بعض المفاهيم المتداخلة مع مفهوم التكيف:

تتشترك العديد من المصطلحات مع مصطلح التكيف الأكاديمي وعليه سيتم التطرق إلى بعض المصطلحات وذلك لتوضيح تقارب المصطلحات ببعضها البعض.

### 1-2-1- التوافق:

ارتبط التكيف ببعض المفاهيم إلى درجة إطلاق نفس المعنى على المفهومين ونتناول بعضها فيما يلي: استعمال علماء النفس مصطلح التكيف من علماء الأحياء المرتبط بالبقاء البيولوجي وسمي لدى الأغلبية منهم بالتوافق ويتضح معنى المفهومين من خلال ما يلي :

التوافق: هو عملية تعديل الاتجاهات والسلوك لكي توفي بمتطلبات الحياة بشكل فعال مثل إقامة علاقة شخصية بناءة مع الآخرين والتعامل الكفاء مع المواقف المشكلة أو الضاغطة وتحمل المسؤوليات وتحقيق الحاجات والأهداف الشخصية. (جابر وآخرون، 1988، ص65)

ويرتبط التوافق بمفهوم التكيف بمعناه الشامل ويستخدم رديفاً له، ويرى عبد العزيز (1995) أن عملية التوافق تركز على عنصرين مهمين، التسوية الداخلية، والتفاهم بين الأفراد، ممن يتعامل معهم. (حبايب وآخرون، 2009، ص859)

طال الخلط بين المصطلحين لا إلى حد الترادف فحسب ولكن إلى حد المطابقة ويعد هذا مجانباً للصواب، فالتكيف قد يستخدم بمعنى طبيعي أو بيولوجي فهو مصطلح مستمد أساساً من علم البيولوجيا على سبيل الاستعارة أو الاقتباس.

فالتكيف في نظر مورار وكلاك هول عبارة عن سلوك يجعل الكائن حياً وصحيحاً وفي حالة تكاثر. (عبد اللطيف، 1999، ص82)

يشير الطحان، (1990) إلى أن التوافق عملية متكاملة تنطوي على القدرة على الإشباع المنظم لحاجات الفرد فهو يتضمن تفاعلاً متصلاً بين الشخص والبيئة، فكل منهما يؤثر في الآخر ويفرض عليه مطالبته كما يتأثر به، وأحياناً يحقق الشخص التكيف حين يرضخ ويتقبل الظروف التي تفوق قدرته وفي أحيان أخرى يتحقق ذلك حين ترضخ البيئة لأنواع النشاط الشخصي، وفي معظم الأحيان يكون التكيف توافقياً بين هذين الموقفين المتقابلين ويكون سوء التكيف إخفاقاً في الوصول إلى هذا التوافق. (الشكعة، 2013، ص534)

وقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح تلاؤم أو توافق واستخدم في المجال النفسي والاجتماعي تحت مصطلح التكيف وحيث أن الإنسان يتلاءم مع بيئته النفسية والاجتماعية مثلما يتلاءم مع بيئته الطبيعية. (بترس، 2008، ص101).

ثم استعار علماء النفس من علماء الأحياء مصطلح التكيف بعد استبداله بمصطلح التوافق، حيث يدل المصطلح الأخير على صراع الإنسان محاولا المحافظة على بقاءه في بيئته الاجتماعية والفيزيائية. (بو صفر، 2011، ص62)

إن التوافق يراد به التكيف، أي تكيف الفرد مع متطلبات حياته الاجتماعية والعلمية، حيث أن علماء النفس استعاروا مفهوم التكيف وأعادوا تسميته بالتوافق، ويمثل التوافق والتكيف معا منظورا لملاحظة وفهم السلوك البشري. (مكناسي، 2007، ص87)

هناك تعريفات أخرى ترتبط بتعريف التكيف نجد تعريف الصحة النفسية:

تعرف الصحة النفسية: بأنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب مليئة بالتحمس. (أحمد، د ت، ص16)

يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه وبيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة. (الزهران، 2005، ص9)

ومن أهم التعريفات الشاملة والأكثر قبولا للصحة النفسية هذا التعريف بأنها: تكيف الفرد مع نفسه ومع مجتمعه الخارجي، تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل فرد من المجتمع الذي ينتمي إليه هذا الفرد. (بونسي، 2012، ص95)

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

## 1-2-2- الثبات الانفعالي :

يشير إلى الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل، بحيث ينجح في تحديد الاستجابات التي تتفق ومقتضيات الموقف، وفي تكيف استجابته تكيفاً ملائماً ينتهي بالفرد إلى التكيف مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها، وفي الوقت نفسه يصل الفرد إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة. (بركات، 2006، ص11)

## 1-3- النظريات المفسرة للتكيف:

يختلف تفسير التكيف باختلاف المدارس النفسية ونظرة كل منها إلى الإنسان والحياة وطبيعة العلاقة الإنسانية وظهرت عدة نظريات تناولت التكيف الإنساني ومنها:

### 1-3-1- التكيف من منظور مدرسة التحليل النفسي:

يرى "سيغموند فرويد" مؤسس هذه النظرية أن الفرد يولد مزوداً بغرائز ودوافع، وأن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات يعقبها إشباع للحاجات أو احباطات، وعليه فإن الفرد في صراع بين دوافعه الشخصية التي لا يقبلها المجتمع من جهة والمطالب الاجتماعية من جهة أخرى وعليه فلا يتم التكيف إلا إذا استطاعت (الأنا) التي تعمل وفق مبدأ الواقع على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى ومقتضيات الواقع، أي حل الصراع بين "الهو" و"الأنا" الأعلى". (يونسي، 2012، ص95)

ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التكيف، ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا، والقدرة على العمل، والقدرة على الحب. (الجعيد، 2011، ص12)

وبعد فرويد تعددت وجهات النظر التحليلية التي أكدت في الغالب على أهمية العوامل الاجتماعية وفاعلية الأنا.

وكما يعتقد "يونغ" أن مفتاح التكيف والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة.

أما "اريكسن" فقد ربط التكيف بالنمو، فالشخصية تمر عبر مراحل نموها بأزمات، وعلى الفرد أن يجتاز هذه الأزمات، وأن نجاحه في اجتياز أزمة في مرحلة ما يؤدي به إلى

التكيف، ومن ثم مواجهة أزمة أخرى، وإن فشل في اجتياز أزمة من الأزمات أصيب بسوء التكيف.

ويؤكد أيضا على أن الشخصية المتكيفة والمتمتعة بالصحة النفسية لا بد وأن تقسم كالاتي: الثقة، الاستقلالية، التوجه نحو الهدف، التنافس، والإحساس الواضح بالهوية والقدرة على الألفة والحب.

وفي ضوء كل ذلك نجد أن مدرسة التحليل النفسي تعتبر أن التكيف هو قدرة الفرد على أن يقوم بالعمليات العقلية والنفسية والاجتماعية على أحسن وجه ويشعر بالرضا والسعادة فلا يكون خاضعا لرغبات "الهو" ولا لقسوة "الأنا الأعلى" وعذاب الضمير. ويتحقق ذلك إذا كانت قادرة على تحقيق التوازن بين متطلبات "الهو" وتحكم "الأنا الأعلى" ومقتضيات الواقع. (بوشاشي، 2013، ص97)

### 1-3-2- التكيف من منظور المدرسة السلوكية:

ينظر الاتجاه السلوكي لمفهوم التكيف من خلال ارتباطات بين متغيرات حسية واستجابات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية، والاتجاه السلوكي ينظر إلى شخصية الفرد وكأنها آلة ذاتية الحركة توجهها ضغوط بيئته وحوافز متغيرة واستجابات توافقية، ويتمثل مفهوم العادة مركز أساسا في النظرية السلوكية باعتبار أن العادة مفهوم يعبر عن رابطة بين مثير واستجابة، وبما أن العادات متعلّمة ومكتسبة لهذا يكمن استبدال العادات غير التكيفية بعادات تكيفية. (يونسي، 2012، ص98.97)

ويعتقد "واطسن" و"سكينر": أن عملية التكيف الشخصي لا يمكن أن تتموا عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة وإثابتها. وبوضوح كل من "يولمان" و"كراسنور" بأنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية، وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلا شادا أو غير تكيفي. (بو شاشي، 2013، ص 98. 99)

ومن وجهة نظر السلوكية أيضا فإن التكيف لا يتحقق إلا من خلال:

- زيادة إدراك الفرد لجميع الظروف التي تؤدي إلى حدوث السلوك الشاذ، أو التي تمنع السلوك المطلوب من أن يحدث.

- المطلوب من الفرد معالجة كل من السلوك والظروف ذات العلاقة وتسجيلها وذلك لتقرير البديل المهم.

- محاكاة السلوك الناجح والتوصل إلى معلومات جديدة حول الحاجات الأخرى. (يونسي، 2012، ص 97. 98)

### 1-3-3- التكيف من وجهة نظر المدرسة الإنسانية:

ظهر هذا الاتجاه الإنساني كرد فعل للنظريتين الأساسيتين في علم النفس " التحليل النفسي السلوكي "حيث يقوم هذا الاتجاه على رفض المسلمات التي تقوم عليها هاتين النظريتين وينظر رواد هذا الاتجاه إلى أن الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق توازنه، وأنه ليس عبدا للحتميات البيولوجية كالجنس والعدوان كما يرى "فرويد"، أو المثيرات الخارجية؛ كما يعتقد السلوكيون أمثال "واطسن" و "سكينر"، وأن التكيف يعني كمال الفاعلية وتحقيق الذات في حين أن سوء التوافق ينتج عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم سالب عن ذاته.

ومن أنصار هذا الاتجاه "كارل روجرز" و"أبراهام" و"ماسلوا "

**كارل روجرز:** لقد حدد ذات الإنسان في أنها المحرك الأساسي للسلوك لأنها تعتبر حجر الزاوية في بناء شخصية الفرد وتتكون الذات عنده من:

- الذات الواقعية: هي مجموعة القدرات والإمكانات التي تحدد الصورة الحقيقية للفرد.

- الذات الاجتماعية: وهي مجموعة مدركات وتصورات يحملها الفرد من خلال تعامله مع المجتمع.

- الذات المثالية: وهي مجموعة أهداف وتصورات يسعى الفرد للوصول إليها فإذا ما اتفقت الذات الواقعية للفرد مع الذات الاجتماعية والذات المثالية فإنه يشعر بالتوافق مع نفسه والمحيط الذي يعيش فيه، أما إذا كان هناك تناظر وعدم تطابق بين الذوات الثلاث فإن سوء التكيف أو التوافق وعدم الاتزان هو الذي يسود في حياة الإنسان مما يدفعه إلى إيجاد أسلوب أو طريقة قادرة على تبني التوافق داخل الفرد. (بو شاشي، 2013، ص 100)

وكما أن مفهوم الذات الإيجابي يعبر عن التكيف النفسي، وأن تقبل الذات يرتبط موجبا بتقبل وقبول الآخرين كما يعد تقبل الذات عاملا أساسيا في تحقيق التكيف، في حين أن مفهوم الذات السلبي يعبر عن عدم التكيف لدى الفرد، كما أن تطابق مفهوم الذات الواقعية

مع مفهوم الذات المثالية لدى الفرد يؤدي إلى التكيف والصحة النفسية، وعدم تطابق يؤدي إلى القلق والتوتر وسوء التكيف.

وفي ضوء وجهة نظر " ما سلوا " فإن الشخص المحقق لذاته قد يكون أنجز مستوى عال من التكيف الشخصي، ويستطيع أن يصدر أحكاما جيدة ويمتلك القدرة على النمو الشخصي، وأن هؤلاء الأفراد يحصلون على المصدر الرئيسي للرضا من خلال نموهم وتطورهم الفردي، وأن هؤلاء الأشخاص لا يعانون من التهديد والقلق والصراعات والتوتر. (يونسي، 2012، ص 98. 99)

كما أكد "بيرلز" على أهمية الوعي بالذات وتقبلها، والوعي بالعالم المحيط وتقبله، والتحرر النسبي من القواعد الخارجية، وأن الشخص المتكيف أو المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات ويتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين. (بو شاشي، 2013، ص 100)

#### 1-3-4- التكيف من وجهة نظر المدرسة الاجتماعية:

منطلق هذه النظرية هو أن الفرد السوي هو المتكيف مع المجتمع، أي من استطاع أن يجاري قيم المجتمع وقوانينه. ويرى مؤيدوها ومن بينهم ( Denham ) أن هناك علاقة بين الثقافة و أنماط التوافق أي أن المتكيف في مجتمع ما قد لا يكون متوافقا في مجتمع آخر لاختلاف ثقافة المجتمعين.

كما أنه على الفرد تقبل معايير وعادات ثقافة المجتمع حتى تساعده على التكيف مع أفراد المجتمع ككل. (بوشاشي، 2013، ص 104)

يبدو مما سبق أن كل نظرية قد حاولت إعطاء تفسيراً لعملية التوافق وذلك حسب الأساس الذي اعتمدت عليه في بناء فكرتها، حيث ركزت كل واحدة على جانب من جوانب حياة الإنسان، لذا فإن الاعتماد على إحداها لا يعد كافياً لمعرفة الأسباب المؤثرة على التوافق لدى الفرد لأنه من غير الممكن فصل جوانب حياة الإنسان عن بعضها البعض.

وبناءً على الآراء المختلفة لتلك النظريات، فإن مدى قدرة الفرد على التكيف تعود إلى مجموعة من العوامل المرتبطة بالجهاز النفسي والذات الحقيقية كما هو لدى نظرية التحليل النفسي، ويمكن أن يتشكل التكيف عن طريق التقليد و المحاكاة كما هو لدى السلوكيون في حين يرتبط التكيف أيضا بمدى تقبل الفرد لذاته وهذا حسب النظرية الإنسانية، وكذلك تقبل وعادات و ثقافة المجتمع، وبالتالي فإنه من الضروري معرفة هذه العوامل المؤدية إلى

التكيف و الاهتمام بكل وجهات النظر للحصول على فهم متجانس يساعد على تفسير سوء التكيف أو سواه. (بوشاشي، 2013، ص104).

### 1-3-5- التكيف من وجهة نظر المدرسة المعرفية:

يرى أصحاب هذه المدرسة أن التكيف يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته وقدراته والتوافق معها حسب إمكانياته المتاحة، وأن كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي، وهذا ما يؤكد "ألبرت أليس" حيث يرى أن التوافق يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته والتكيف معها والتوافق حسب إمكانياته المتاحة، وأن كل إنسان يمتلك القدرة على التكيف الذاتي وعلى هذا الأساس فقد أكد عبر خبراته مع المرضى أن يوضح لهم امتلاك القدرة عبر الحديث الداخلي على التوافق، فقد أكد على أهمية تعليم المرضى النفسيين كيف يغيرون تفكيرهم في حل المشكلات، وأن يوضح للمريض أن حديثه مع ذاته تعتبر مصدرا لاضطرابه الانفعالي، وأن يبين له كيفية أن هذه الأحاديث الذاتية غير منطقية، وأن يساعده على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي لديه أكثر منطقية وأكثر فاعلية وبالتالي غير مصحوب بانفعالات سلبية أو سلوك إيجاباتي لا تكفي للذات. (عبد الله، 1014، ص49)

كذلك تنظر النظرية المعرفية إلى التفاعل بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك على أنه حتمية متبادلة أو تبادل سببي يؤكد ما يدور داخل الدماغ من عمليات عقلية وما يصدر عنها من سلوك، لهذا ترى أن التكيف هو الطريقة التي يفسر بها الأفراد البيئة التي يعيشون فيها، وبناء على هذا الاختلاف في تفسير التكيف، فإن كل من تلك النظريات استخدمت أساليب مختلفة لمساعدة الأشخاص غير المتكيفين على تعلم سلوكيات جديدة، بناء على معرفة أسبابها وصولاً إلى التكيف وتحقيق الذات. (القرارة، 2004، ص126)

ويشير " أليس" إلى أن الأفراد الذين يتصفون بالتكيف السوي هم الذين يفكرون بطريقة منطقية وعقلانية وعلمية تمنع ظهور الاضطرابات النفسية. (يونسي، 2012، ص101)

كما يرون أنه لكي نفهم طبيعة العواطف والسلوك، يجب أن نركز على المحتوى المعرفي للأفراد، حيث أن الفرد تصدر عنه السلوكيات بما يمتلكه من معلومات وخبرات معرفية كما أن الأفكار من وجهة نظر المدرسة المعرفية يصدر ما عنهم ما يسمى بالأفكار الأوتوماتيكية وهي عبارة عن انطباعات شخصية تُحَقَّر بواسطة مثير خاص يؤدي إلى استجابات عاطفية، ووجود هذه الأفكار بالصورة الصحيحة البعيدة عن المشاكل النفسية تؤدي إلى التكيف والقدرة على التفريق بين الخيال والواقع، وبالتالي فإن المشاعر والسلوكيات الصحيحة تتمثل في

القدرة على التمييز بين الأفكار الداخلية للفرد، والأحداث التي تحدث في الواقع، بحيث يعي الفرد تأثير هذه المعرفة على مشاعره وسلوكه وحتى على بيئته. (عبد الله، 2014، ص49)

كما يرى "كيلي" بان التكيف يأتي عبر تفاعل الشخص مع عالمه المحيط به بالطريقة نفسها التي يتفاعل بها مع العالم حيث يقوم بوضع الفروض واختبارها، وتعتمد هذه الفروض على الأسلوب الذي يتخذه الفرد في تنظيم خبرته وتغييرها، أما الشخص الذي يعاني من تهديد فإنه يشعر أن تغييرا أساسيا على وشك الحدوث في جهازه التكويني.

ولقد اعتبر "أبو سكران" أن لحصول الفرد على التكيف الحسن لا بد أن يكون لديه القدرة المعرفية الكافية والخبرة الواسعة من أجل اكتساب التوافق وحل المشكلات بطريقة منطقية وأكثر فاعلية والتي تتناسب مع الواقع المحيط به. (عبد الله، 2014، ص ص 49-50).

ويرى "لازاروس" و"فولكمان" أن تقييم الفرد الأولي للموقف يحدد أساليبه في التكيف، حيث يتم تقييم الفرد للأحداث المسببة للضغط النفسي على أنها مرهقة، أو تفوق قدرته، وتعرضه للخطر، في إطار علاقته بالبيئة وتقييمه المعرفي للضغط، وتتولد نتيجة لذلك استجابات مختلفة انفعالية أو فسيولوجية تجاه الحدث الضاغط، فقد يدرك شخصان الحدث على أنه ضاغط لكن أحدهما يعتقد أن لديه مصادره وإمكاناته التي تساعده على التعامل معه، بينما لا يعتقد الشخص الآخر ذلك، طبقا لمصادر المواجهة الشخصية والمعرفية والاجتماعية والمادية لدى كل منهم (الجعيد، 2011، ص15).

#### 1-4- أبعاد ومجالات التكيف :

تختلف وتتعدد أبعاد ومجالات التكيف لتنوع تركيبة الإنسان فهو كائن بيولوجي اجتماعي يمتاز بالتغير حتى يتكيف مع جميع مواقف الحياة.

#### 1-4-1- التكيف البيولوجي:

يمكن أن يكون التكيف بيولوجيًا وطبييًا كما يقرّ مريدي هذه النظرية فيؤكدون أن جميع أشكال الفشل في التكيف تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابة والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد وترجع اللبانات الأولى لوضع هذه النظرية بوجود كل من "داروين" و"مندل" و"جالتون" وغيرهم. (السكني، 2013، ص55)

التكيف البيولوجي: وهو يعني ما يحدث عادة من تغيرات في بيئة الفرد الجسمية، وذلك عبر المراحل العمرية التي يمر بها، أو ما يحدث من تغيير في بعض أعضائه الجسمية بفعل الظروف البيئية التي يعيش فيها، وقد تحدث هذه التغيرات بشكل خارج عن الإرادة، ولا يستطيع الفرد أن يسيطر عليها وذلك مثل ما يتعرض له الإنسان من ظروف صعبة كسكان المناطق الباردة والحارة جدًا والصحاري، كذلك التغيرات الجسمية التي تحدث عبر المراحل العمرية المتعددة التي يمر بها الفرد. (المحمودي، 2006، ص54)

فالتكيف البيولوجي: يعني أن الكائنات الحية تحاول أن تواجه العوامل الطبيعية التي تحيط بها لتقوى على متابعة الحياة والحيلولة دون فنائها بحيث تنشأ لديه خصائص تجعله أكثر استعدادا للتلاؤم مع شروط البيئة المحيطة، فالإنسان من أكثر الكائنات الحية قدرة على التكيف مع شروط البيئة سواء أكان الأمر متعلقا بالبيئة الطبيعية أو البيئة الاجتماعية. ومن وجهة علم النفس فهو عملية ديناميكية مستمرة تهدف إلى إحداث تغيير في السلوك حتى تكون علاقة الفرد مع بيئته أكثر توافقا وتلاؤما. وبايجاز. التكيف هو قدرة المرء على تكوين علاقة ناجحة مع بيئته. (<http://www.almanalmagazine.com>)

يشارك لورانس مع شوبين في القول " أن الكائنات الحية تميل إلى لأن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئتها، ذلك أن تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغيير في السلوك، بمعنى أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرق جديدة لإشباع رغباته وإلا كان الموت حليفه، والتوافق هنا إنما هو عملية تتسم بالمرونة والتكيف مع الظروف المتغيرة. (أحمد، دت، ص35)

#### 1-4-2- التكيف الشخصي أو الذاتي:

هو قدرة الفرد على التوفيق والموازنة بين رغباته ودوافعه وأهدافه وما ينتج عن ذلك من صراعات وبما يحقق موازنة ناجحة تجعله راضياً عن نفسه ومحيطه. (الشمري، 2013، ص120)

ويعرف بالتكيف السيكو فيزيولوجي لتعلقه بالترابطات النفسية الداخلية، وملائمة الفرد لذاته، تحقيقاً للطمأنينة وراحت البال.

هنا خصص "فاندل" مفهوم التكيف الذاتي لتحديد تنظيم يلبي الرغبات النفسية، وأنكر "وينتر يريت" تحقيق ذلك، عندما وصف الحياة النفسية وظواهرها الكلية، بأنها رمز يدل على الطبيعة الروحانية الباطنة للذكاء ليس إلا، ويضم التكيف الذاتي التوافق النفسي الحركي،

عبر التطور الإدراكي لمراحل النمو، الذي يعالج التنبهات التي تسببها الأعصاب والإحساس، والتوافق الشخصي في الدوافع والانفعالات، والتوافق العقلي في التعليم و الإدراك والذكاء والتفكير، فتزبط جميعها بالوجود المادي وتطور العضوية في مختلف المراحل الفيزيولوجية و الاجتماعية، إلا أنها تنقلب أحيانا إلى أمراض نفسية خطيرة، تنبئ بسوء التكيف، كتأنيب الذات أو الأنا أعلى، كما يتضمن أيضا أنواع أخرى من التكيف ، منها التكيف الفيزيولوجي "الذاتي النفسي" والبيولوجي العضوي "الحسي الحركي" والعقلي الصحي "الشاذ والسوي". (رابح، 2010، ص ص26-27)

والعجز عن تحقيق التكيف الذاتي يجعل الفرد في صراعات نفسية مستمرة، لذا نجد مثل هذا الفرد العاجز عن التكيف الذاتي عُرضةً للتعب الجسمي والنفسي لأقل جهد يبذله وناظراً للصبر سريع الغضب مما يؤدي إلى سوء علاقته الاجتماعية بالآخرين أي إلى سوء تكيفه الاجتماعي. وهذا يوضح العلاقة المتبادلة بين التكيف الذاتي والتكيف الاجتماعي، ويوضح أيضاً أن المقصود من التكيف الذاتي هو خلو الفرد من الصراعات الداخلية. (ناصر، 2006، ص50)

ويتحقق التكيف عندما يكون الشخص قادراً على إشباع دوافعه وحاجاته الفطرية والمكتسبة، وبالتالي يشعر بالسعادة والرضا عن النفس وتكون حياته النفسية خالية من التوترات والصراعات النفسية، وعندما يكون الفرد غير قادرٍ على التكيف مع بيئته الذاتية سواء لعوامل ترجع إليه أم إلى البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، فيكون ذلك سبباً مباشراً للتأثيرات السلبية على سلوكه وتصرفاته وعلى حياته النفسية بشكل عام. (المحمودي، 2006، ص50)

يعد كل من " فرويد "، و"شافر"، و"شوبن"، و"يونغ"، و"هنري"، و"سميث" من أنصار هذا الاتجاه وهم يرون بأن التوافق يعتمد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه البيولوجية والنفسية والاجتماعية، فإذا تم ذلك شعر الفرد بالثقة والرضا عن النفس والتمتع بحياة خالية من الاضطرابات والصراعات، وإذا لم يتحقق ذلك يسعى الفرد إلى اتخاذ أي أسلوب آخر يمكنه من تحقيق أهدافه، حيث يرى كل من " شافر وشوبن " أن الكائن الحي يحاول في البداية البحث عن أسهل الطرق لإشباع حاجاته ودوافعه، وإذا لم يتسن له ذلك فإنه يلجأ إلى تبني أشكال جديدة للاستجابة وذلك بإحداث التغيير والتعديل على مستوى دوافعه هو ، أو على مستوى البيئة الخارجية ويستمر ذلك إلى غاية تحقيق التوافق والانسجام بينه وبينها. (فانزة، 2005، ص64).

## جوانب التكيف الشخصي: من أهم جوانبه نجد.

-الاعتماد على النفس: ويقصد به ميل الفرد من يطلب منه، ودون الاستعانة بغيره،  
مقدرته على توجيه سلوكه دون خضوع في ذلك لأحد غيره وتحمله المسؤولية.

-الإحساس بالقيمة الذاتية: ويتضمن شعور الفرد بتقدير الآخرين له، وأنهم يرونه قادرا  
على تحقيق النجاح وشعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به غيره، وأنه محبوب ومقبول من  
الآخرين.

-الشعور بالحرية الذاتية: يتضمن شعور الفرد بأنه قادر على توجيه سلوكه وأنه يستطيع  
أن يضع خطط مستقبلية، ولديه الحرية في أن يقوم بقسط في تقرير سلوكه.  
-الشعور بالانتماء: هو تمتع الفرد بحب والديه وأسرته، وأنه مرغوب من طرف زملائه  
وبأنهم يتمنون له الخير.

-التحرر من الميل إلى الانفراد: أي أن الفرد لا يميل إلى الانطواء أو الانفراد ولا يستبدل  
النجاح الواقعي في الحياة بالنجاح التخيلي أو الوهمي.

-الخلو من الأعراض العصبائية: بمعنى أنه لا يشكو من الأعراض التي تشير إلى  
الانحراف النفسي، كعدم القدرة على النوم، أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء وغير ذلك  
من الأعراض العصبائية. (بوصفر، 2011، ص ص 71-73)

### 1-4-3- التكيف الاجتماعي :

عرفه مرسي بأنه قدرة الفرد أو الطالب على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش  
فيه ويسلك سلوكا مقبولا يدل على الاتزان في مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف.  
(رجب وآخرون، 2008، ص)

التكيف الاجتماعي "عملية ديناميكية لتفاعل الفرد مع المحيط تستهدف إقرار التوازن بين  
الفرد من جهة، والمحيط الخارجي من جهة أخرى" (العناني، 2000، 52)، كما يرى (أبو حطب  
وآخرون، 1992، ص 30) بأنه عبارة عن " المواءمة بين الشخص وغيره من الناس ويشمل  
المجالات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد في المدرسة أو المهنة أو الأسرة ويرتبط بإشباع  
الدوافع والحاجات الاجتماعية، وتحقيق الأهداف الاجتماعية. (الزبون وآخرون، 2013،  
ص 45).

## - جوانب التكيف الاجتماعي:

-اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية: أي أنه يدرك حقوق الآخرين وموقفه حيالهم وكذلك يدرك إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة، وبعبارة أخرى أنه يعرف ما هو الصواب وما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة، كما أنه يتقبل أحكامها برضا.

-اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية: أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة كما أنه يبذل من راحته وجهده وتفكيره ليساعدهم ويسرهم.

-التحرر من الميول المضادة للمجتمع: بمعنى أن الفرد لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو عصيان الأوامر، وهو كذلك لا يرضي رغباته على حساب الآخرين، كما أنه عادل في العلاقات الطيبة مع الأسرة: أن يكون الفرد على علاقة طيبة مع أسرته ويشعر بأنها تحبه وتقدره وتعامله معاملة حسنة، كما يشعر بالأمن والاحترام بين أفراد أسرته.

-التكيف بالبيئة المحلية: ويتضمن توافق الفرد مع البيئة المحدودة التي يعيش فيها، ويشعر بالسعادة مع جيرانه ويتعامل معهم دون شعور سلبي أو عدواني، كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقة بينه وبينهم، ويهتم بالوسط الذي يعيش فيه. (بوصفر، 2011، ص73) مما سبق يتضح أن الأبعاد الثلاثة للتكيف البيولوجية والشخصية (الذاتي - النفسي) والاجتماعية تلعب دورا واضحا في تحديد مدى توافق ونجاح الفرد في حياته.

### 1-5- محددات التكيف:

يمكن تحديد التكيف ضمن عدة محددات وهي:

#### 1-5-1- المحددات البيولوجية الطبيعية:

وهي ما يرثه الفرد من البيئة الوراثية من الناحية بيولوجية التي تحدد إمكانيات الفرد وقدراته، وتتصل بهذا المحدد الحاجات البيولوجية وتتحدد في:

- . الحاجة إلى الطعام والماء والأكسجين والنوم والإخراج.
- . الحاجة لبقاء النوع.
- . الإحساس والحركة.
- . تحقيق السلامة.

ذلك أن الحاجات هي التي تولد الدافعية اللازمة لسلوك الإنسان. (المطيري، 2005،

ص125)

### 1-5-2- المحددات الثقافية والمعرفية:

- . وهي تلك التي تسمح للفرد بأن يحقق التكيف وتتمثل في:
- . بناء الأسرة.
- . التربية المدرسية.
- . النظام الاجتماعي.
- . الولاء الاجتماعي والشعور بالانتماء.
- . الظروف الاجتماعية والاقتصادية.

### 1-5-3- الدين والعقيدة:

وترتبط هذه المكونات بعملية التنشئة الاجتماعية التي يخضع لها الفرد، وهذه التنشئة هي كذلك عملية تعلم اجتماعي يشارك فيها البيت ولمدرسة والمؤسسات المختلفة منها الجامعة، بهدف لوصول إلى نمو سوي يتحقق فيه استقرار منظومة القيم التي يعيشها لمجتمع نفسية الفرد. (المطيري، 2005، ص125)

### 1-6- آليات التكيف (الحيل الدفاعية المساعدة على التكيف):

التعريف بالحيل الدفاعية اللاشعورية (الحيل العقلية اللاشعورية) تعرف بميكانيزم التكيف أو حيل التوافق، وهي وسائل واستجابات تعويضية يلتجئ إليها الفرد كذرائع توافقية، عندما تعجز إمكانياته عن تحقيق الإشباع وإرضاء الدوافع الإنسانية وتخفيف التوترات، لتقادي المواقف الإحباطية وحالات الصراع، وتتشكل في تصرفات شعورية كالمجهود البدني وغيره، أو اللاشعورية فتكون دفاعية باعتبارها أحد الأركان الأساسية في بناء الشخصية الإنسانية، لمشاركتها في تحقيق التكيف والاتزان النفسي والبقاء على تكامل الأنا. ومن بين هذه الآليات نجد: (بالرابع، 2010، ص22)

### 1-6-1- الإسقاط:

يتضمن ميكانيزم الإسقاط مرحلتين، الأولى إخفاق الفرد في التعرف على أحد الخصائص الموجودة في ذاته وإدراكها، أما الثانية هي أن ينسب هذه الخاصية لشخص آخر، والتي لا يكون متصفا بها بالفعل. (منصور وآخرون، 2003، ص 344)

### 1-6-2- الكبت:

الكبت عملية لا شعورية يقوم بها الجانب اللاشعوري من الأنا ويتميز ويتميز الكبت عن القمع في أن عملية القمع شعورية وأن الإنسان يقوم على علم بدوافعه ورغباته التي يجد أنها لا بد وأن وألا تظهر أمام الآخرين فيقوم بقمعها وضبطها خضوعاً لأوامر ونواهي الجماعة التي ينتمي إليها الفرد. (أحمد، د ت، ص56)

### 1-6-3- التعويض:

التعويض هو الظهور بصفة ما بقصد تغطية صفة أخرى، والصفة الظاهرة في العادة صفة طيبة مقبولة عند الشخص، وأما الصفة المستترة فإنها صفة غير مقبولة، ويكون هناك في الغالب شيء من المبالغة في الصفة الظاهرة، ووظيفة المبالغة هي الوصول بعملية التغطية إلى درجة النجاح. (القوصي، 1952، ص138)

### 1-6-4- النكوص:

وهي عملية تفهقر تصيب الفرد فيرتد رجوعاً إلى الوراء وإلى مرحلة سابقة وتحدث عادة عندما يواجه الفرد موقف يشعر فيه تهديد لذاته ويكون نابعا من داخله وقد يكون نابعا من الخارج من عوائق بيئية يشعر الفرد أمامها بالعجز والضعف فيلجأ إلى تصرفات سلوكية غير ناضجة ولا تتناسب المرحلة العمرية التي يمر بها والنكوص هو بمثابة رجوع وارتداد إلى مرحلة عمرية سابقة يسلك الفرد سلوكيات غير ناضجة بهدف تحقيق الأمن والتوافق وخاصة عندما يواجه الفرد موقف محبط يعجز عن تخطيه. (البد، 2013، ص53)

### 1-6-5- التبرير:

وهو تفسير السلوك (الفاشل أو الخاطئ) وتعليله بأسباب منطقية معقولة وأعدار مقبولة شخصياً واجتماعياً، والتبرير يختلف عن الكذب في أن التبرير لاشعوري يخدع به الفرد نفسه بينما الكذب شعوري يخدع به الآخرين. (الزهران، 2005، ص43)

### 1-6-6- الإنكار:

هو الإنكار اللاشعوري للواقع المؤلم أو المسبب للقلق، وذلك برفض إدراكه أو مواجهته، ويبدو الفرد شأنه شأن النعام يدفن رأسه في الرمال، وهو حيلة تعبر بوضوح عن الهروبية، مثل: إنكار موت عزيز أو إنكار خطر خارجي. (الزهران، 2005، ص43)

## 1-6-7- التقمص:

هو عكس الإسقاط فبينما يسعى الفرد في الإسقاط للتخلص من الصفات الغير مرغوب بها لدى الآخرين و يلصقها بغيره، فان التقمص هو امتصاص الفرد للصفات المرغوب بها والمحبة لدى الآخرين و يلصقها بنفسه وهنا يشبع حاجاته في تقدير الفرد ذاته وتوكيدها، كما ويقوم الفرد بجمع الصفات الجميلة ويتوحد ويندمج معها و يمثل في شخصيته شخص آخر أو جماعة أخرى. (البد، 2013، ص55)

## 1-6-8- التحويل:

ومعناه أن الحالة الانفعالية إذا وجدت عائقا في موضوعها، فإنها قد تحول إلى موضوع آخر يغلب في أن يكون في بعض الشبه أو الصلة بالموضوع الأول. فمثلا كراهية التلميذ لمعلمه قد تكون ناشئة من كراهيته لوالديه التي لا يمكنه أن يعبر عنها تعبيراً صريحاً. (القوصي، 1952، ص 134)

## 1-6-9- التسامي (الإعلاء):

آلية دفاعية يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة، وهذه الحيلة الدفاعية من أهم الحيل وأفضلها، والأكثر انتشاراً، ويدل استخدامها على الصحة النفسية العالية. فبواسطتها يستطيع الإنسان أن يرتفع بالسلوك العدواني المكبوت إلى فعل آخر مقبول اجتماعياً وشخصياً، فمثلاً النتاجات الفكرية والأدبية والشعرية والفنية .... ما هي إلا مظاهر لأفعال تم التسامي بها وإعلائها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من أفراد المجتمع. (المطيري، 2005، ص120)

## - فوائد العمليات اللاشعورية العقلية (الحيل الدفاعية):

نلاحظ أن هذه العمليات من الوسائل التي تساعد الفرد على التكيف، إذ تؤدي وظيفة صمام الأمان للفرد، حيث يعز عليه إيجاد حل عملي لمشكلته، ومن فوائدها:

- تسمح العمليات العقلية اللاشعورية للفرد بالتكيف مؤقتاً وبذا تعطيه وقتاً أطول حتى يتمكن من تمييز كثير من جوانب المشكلة.

- تسمح هذه العمليات للفرد بأن يجرب نفسه في أدوار جديدة وتعلم وسائل جديدة لتكيف، ففي إسقاطنا لعيوبنا على الغير مجال يسمح لنا بأن نتحسس هذه العيوب فيه، وحينئذ قد نكتشف كثيراً من محاسنه، فنعدل من حكمنا عليه، وبذا نكتسب خبرة في عدم التسرع في إصدار حكمنا على الناس، ويؤدي هذا إلى تعديلنا لأنفسنا. (الشوريجي، 2003، ص45)

\_ يلجئ الإنسان في عملية التبرير إلى إيجاد أسباب يبرر بها سلوكه، وقد يؤدي به هذا إلى أن يفتح أمامه مجال التفكير السليم المبني على إدراك العلاقة بين الأسباب والمسببات.

\_ قد يؤدي سلوك معين مبني على عمليات لا شعورية إلى نتائج إيجابية فتؤدي بالفرد إلى النجاح في ميدان يؤكد ذاته.

إلا أن هذه العمليات لها أضرارها، فالفرد الذي يعتمد عليها دائماً، ربما لوقاية نفسه يعجز عن التعرف على طرق أحسن منها للتكيف، ولما كانت هذه العمليات تقوم على تشويه للواقع، فقد يؤدي الأمر بالفرد الذي يعتمد عليها إلا أنه يظل دائماً بعيد عن الواقع، وقد ينتهي به الأمر إلى الانهيار وانحرافات الشخصية. (الشوريجي، 2003، ص46)

### 1-7- خصائص عملية التكيف:

يرى علماء لنفس أن التكيف له خاصيتين رئيسيتين هماك

- أنه عملية مستمرة باستمرار الحياة.
  - أنه عملية نسبية، بمعنى أنه قد يكون الفرد متكيفاً في فترة من حياته وغير متكيفاً في فترة أخرى، وقد يكون متكيفاً في مجل من مجالات الحياة، وغير متكيف في مجال آخر.
- (يونسي، 2012، ص 106)

كما تتصف عملية التكيف بعدة خصائص أخرى منها:

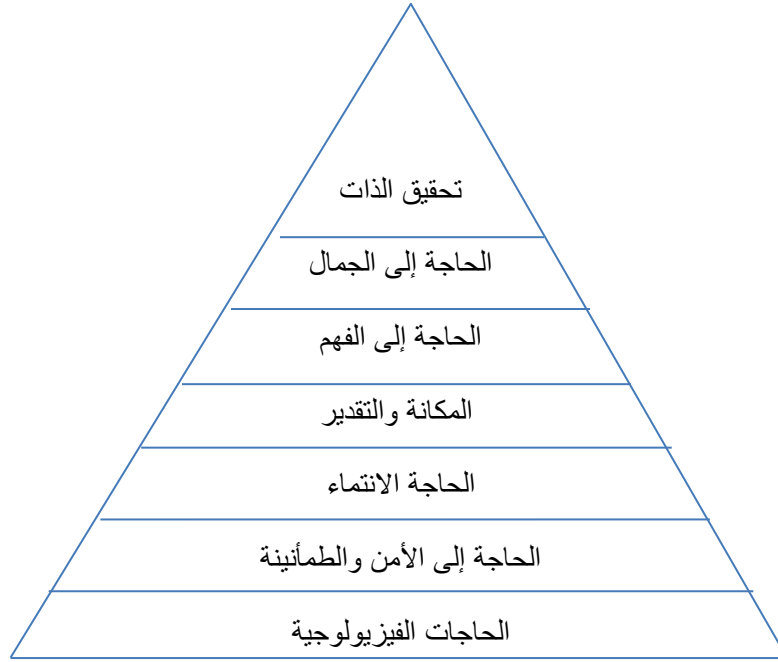
- تتم عملية التكيف بإرادة الفرد ورغبته، عدا التكيف البيولوجي الذي يتم بطريقة آلية دون إرادة الكائن الحي.
- تزداد عملية التكيف وضوحاً، كلما كانت العوائق والعقبات شديدة أو جديدة.
- تتأثر عملية التكيف بالعوامل الوراثية، فالوراثة تجعل الفرد قاصراً عن التكيف (كالإصابة بنقص عقلي). (يونسي، 2012، ص 108)

### 1-8- العوامل الأساسية المأثرة في التكيف:

هناك عدة عوامل لها أكبر أثر في إحداث التكيف لدى الأفراد من أهمها:

- إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية: ويقصد بالحاجات الأولية والحاجات العضوية أو الفسيولوجية كالحاجة إلى الطعام والجنس والتخلص من فضلات الجسم والحاجة إلى النوم والراحة، وهي حاجات إشباعها ضروري للحياة وبدونها يتعرض الإنسان للهلاك والموت، لذا فهي حاجات فطرية يولد الفرد مزود بها. أما الحاجات الشخصية، فهي الحاجات النفسية كالحاجة إلى الأمن والاستقرار والحاجة إلى الانتماء والحب والتقدير، ما

يجعله يحقق ذاته، فعدم الإشباع لمثل هذه الحاجات يعمل على إيجاد حالة من التوتر لدى هذا الشخص، وهذه الحاجات يمكن الإشارة إليها من خلال هرم ما سلو كالآتي: (يونسي، 2012، ص64)



### الشكل رقم (03) هرم الحاجات لماسلو (Maslow). (زدي، 2013، ص182)

فإذا لم تشبع حاجات الفرد، العضوية كانت أم نفسية، فإنها تخلق لديه توترا يدفعه إلى محاولة إشباع هذه الحاجات، وكلما طالّت مدة حرمان الفرد، زاد التوتر شدة، ينتهي الموقف عادة إذا ما استطاع المرء إشباع هذه الحاجة، أما إذا لم تسمح الظروف البيئية أو الاجتماعية بإشباع هذه الحاجة، وكانت الحواجز التي تقف بين المرء وبين إشباع حاجاته القوية المانعة فإنه يحاول أن يجد أية وسيلة يشبع بها حاجاته، وقد تكون هذه الوسيلة غير سوية لا يقرها المجتمع، ومن هنا ينحرف الفرد أو يجنح، فتختل بذلك عملية التكيف. (فهيمي، 1995، ص36)

ونستطيع أن نوضح ذلك بالأمثلة التالية:

حالة الإنسان الجائع، فإنه في بعض الظروف القاسية يلجأ إلى السرقة لإشباع الحاجة إلى الطعام كذلك الشخص الذي لا يتمتع بدرجة مناسبة من التقدير الاجتماعي يلجأ إلى

العدوان، والطفل الذي يحس أنه منبوذ من أسرته، فإنه بسبب عدم إشباع الحاجة إلى الانتماء، قد يلجأ إلى الانطواء.

إن السرقة في الحالة الأولى والعدوان والانطواء في الحالة الثانية والثالثة، تعتبر أساليب مختلفة لعدم التكيف بين الشخص وبيئته، نتجت عن عدم إشباع حاجة من حاجاته بطريقة طبيعية. (فهمي، 1995، ص36)

- أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع حاجاته الملحة، ولا شك أن هذه المهارات والعادات إنما تتكون في المراحل المبكرة من حياة الفرد، ولذا فإننا نجد أن التكيف هو في الواقع محصلة لما مر به الفرد من خبرات وتجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته ويتعامل بها مع غيره من الناس، في مجال الحياة الاجتماعية. (فهمي، 1995، ص36)

وتؤدي الوسائل التي يتكيف بها الفرد مع نفسه ومع إطاره الاجتماعي الذي يعيش فيه إلى اكتساب مجموعة من العادات والمهارات والاتجاهات والقيم التي تعتبر بمثابة ركائز تقوم عليها عملية التكيف وللأسلوب الذي يحدد نمط هذا التكيف. ويقدر ما تتسم هذه العادات والمهارات والاتجاهات بالإيجابية والمرونة بقدر ما تكون وسائل بناءة في تحقيق تكيف سليم للفرد. (فهمي، 1978، ص65)

- أن يعرف الإنسان نفسه: إذ أن معرفة الإنسان لنفسه تعد شرطاً أساسياً من شروط التكيف الجيد.

كما أن لمعرفة الإنسان لنفسه تتضمن نواحي عدة منها:

1- أن يعرف الإنسان الحدود والإمكانيات التي يستطيع بها أن يشبع رغباته بحيث تأتي رغباته واقعية وممكنة التحقيق... فإذا ما رغب طالب تخرّج من الجامعة حديثاً أن يحصل على وظيفة تتناسب مع شهادته الجامعية ورغب أيضاً في أن يحرز النجاح في هذه الوظيفة، فإن مثل هذه الرغبة تعتبر رغبات واقعية ممكنة التحقيق، أما إذا رغب هذا الطالب في أن يصبح مدير مصلحة من المصالح الحكومية عند بدأ تخرجه، فإن هذه الرغبة تعد رغبة غير واقعية لا يمكن تحقيقها، ومن ثم فإن هذه الرغبة إذا لم تتحقق تكون عاملاً من عوامل اضطراب ذلك الطالب الذي يدي بدوره إلى عدم توافقه مع نفسه. (فهمي، 1978، ص 65)

2- أن يعرف الشخص إمكانياته وقدراته، ذلك أنه إذا ما عرف هذه الإمكانيات والقدرات فإنه لا يرغب في شيء لا تسمح هذه القدرات و الإمكانيات بتحقيقه. أما إذا كان جاهلاً هذه القدرات و الإمكانيات، فإن رغباته قد تأتي بحيث تعجز هذه الإمكانيات عن تحقيقها، وعندئذ يكون ما يترتب على عدم تحقيق هذه الرغبات عامل من عوامل اختلال التكيف، فقد نجد مثلاً شخصاً ذا قدرة عقلية ضعيفة و يريد أن يصبح طبيباً أو عالماً، ... إن مثل هذه الرغبة، ولو أنها في نطاق حدود الإنسان إلا أنها لا تدخل في حدود نطاق الجميع، و لذا يستحيل إشباعها عند بعض الذين يرغبونها، وتكون إمكانياتهم عاجزة عن تحقيقها، وبذلك تؤدي إلى سوء تكيفهم. (فهمي، 1995، ص 39)

كما أن الفرد إذا عرف حق المعرفة مدى إمكانياته وقدراته التي تأهله لتحقيق رغباته، فإنه في الواقع، يكون أقل عرضة لإحباط وسوء التكيف، من غيره الذي لا يعرف نفسه وإمكانياته و قدراته، و تكون رغباته تفوق تلك القدرات بكثير. (عطية، 2001، ص 13)

3- أن يتقبل الإنسان نفسه: تؤثر فكرة الإنسان عن نفسه في سلوكه، حيث إذا كان هذه الفكرة حسنة مشوبة بالرضا فإن ذلك يدفعه إلى العمل والتكيف مع أفراد المجتمع كما أن ذلك يدفعه إلى النجاح حسب قدراته دون أن يحول العمل في مجالات لا تسمح له قدرته بالنجاح فيها.

أما الفرد الذي لا يتقبل نفسه فإنه يتعرض للمواقف الإحباطية التي تجعله يشعر بالعجز والشلل، وهنا تصبح درجة التكيف سيئة، وهذا ما يدفعه إلى الانطواء أو العدوان. (بوشاشي، 2013، ص 129)

4 . المرونة: ونقصد بها هنا أن يستجيب الفرد للمؤثرات الجديدة استجابات ملائمة؛ فالشخص الجامد غير المرن لا يتقبل أي تغيير يطرأ على حياته، ومن ثم فإن توافقه يختل وعلاقته بالآخرين تضطرب، إذا ما انتقل إلى بيئة جديدة، يغيّر أسلوب الحياة فيها، الأسلوب الذي مارسه وتعود عليه؛ أما الشخص المرن فإنه يستجيب للبيئة الجديدة استجابات ملائمة تحقق التكيف بينه وبين هذه البيئة، ومعنى لك أن توافق الفرد يكون أسهل، كلما كان الشخص مرناً، والعكس صحيح، فكلما قلت مرونة الشخص، قلت قدرته على التكيف في محيط ظروفه وبيئته الجديدة. (فهمي، 1995، ص 39)

وهناك نوعين من المرونة:

- المرونة القوية: وهي التي يتكيف فيها الشخص مع البيئة الجديدة دون أن يغير ذلك من طبيعته وشخصيته الأصلية.

- المرونة الضعيفة: وهي التي يتقبل فيها الشخص قيم البيئة الجديدة ومثلها تقبلاً يؤدي به إلى أن ينكر شخصيته الأصلية. وتكون نتيجة لذلك عدم توافق الفرد إذا ما ترك هذه البيئة الجديدة وعاد إلى بيئته القديمة، مثل هذه المرونة لا تحقق التوافق بل تؤدي إلى اختلاله. (بوشاشي، 2013، ص130)

فالفرد الذي يتقبل المثيرات الجديدة في المواقف الحياتية - عامة - وتصدر منه استجابات ملائمة حولها. فإنه يكون أكثر توافقاً وتكيفاً مع البيئي والاجتماعي الذي يعيش فيه، أكثر من الفرد الذي يتصف بالجمود العقلي أو الفكري والذي يؤدي به إلى الشعور بالتوتر والاضطراب النفسي والاجتماعي، وعدم قدرته على التكيف والتوافق في إطار الوسط البيئي والاجتماعي الجديد. (عطية، 2001، ص14)

ولنأخذ مثلاً: بحالة الطلبة الذين يرسلون إلى بعثات دراسية في الخارج، نجد أن بعض هؤلاء الطلاب إذا ما حلوا في هذه البيئات الجديدة، فإنهم ينساقون إلى تقليد كل ما فيها من مثل وعادات وقيم، ولا يمضي زمن يسير حتى يكون هؤلاء الطلاب قد نسوا شخصيتهم الأصلية، فإذا عادوا إلى وطنهم سلكوا سلوكاً غريباً، مما يؤدي إلى تعرضهم للنقد الذي يكون سبباً مباشراً في شعورهم بالغربة، وهي مظهر من مظاهر عدم التكيف، ومثل هؤلاء الطلبة لديهم مرونة، ولكنها مرونة ضعيفة، سلبية، تتأثر فقط دون أن تقوم بدور إيجابي. أما البعض الآخر، فإنه إذا حلّ في البيئة الجديدة نجده يتكيف معها، ولكنه مع ذلك لا يتخلى عن شخصيته الأصلية، فإذا ما عاد إلى وطنه فإنه لا يتغير، ولا يتعرض لمثل ما تعرض له النوع الأول من الطلبة، لديه مرونة قوية، لأنه لا يقف مع البيئة الجديدة موقفاً جامداً، وإنما يعدل من سلوكه ويتكيف مع ظروف هذه البيئة، دون أن يغير من شخصيته الأصلية الأساسية. (فهيم، 1995، ص ص39 - 40)

5. المسالمة (المسايرة): يعتبر البعض أن التكيف نمط من المسالمة على أساس أن المسالمة من طبيعة ما البعد عن الصراع والتصادم، فالمسالمة في رأي هؤلاء هي نوع من التكيف والتوافق يكون على شكل الانقياد للبيئة والتسليم لها خاصة البيئة الثقافية والبيئة الاجتماعية، فالمسايرة أو المسالمة تعني خضوع الأفراد للظروف والأحوال التي يعيش فيها كما تتطلب منه أن يعدل أو يغير من اتجاهاته أو مشاعره، والفرد الذي يفشل في المسالمة

مع الأنظمة التي تنظم الحياة حوله يعتبر فاشلا في الإسهام بدوره نحو مجتمعه. (يونسى، 2012، ص112)

وخلاصة القول إن الذين يربطون الصحة النفسية والتكيف بالاستسلام ويرون أن على الفرد أن يسالم الجماعة ويتكيف مع أهدافها، حتى يستطيع أن يحيا حياة اجتماعية متوافقة. (فهيمى، 1995، ص40)

وصفوة القول، أنه يمكن النظر إلى العوامل الأساسية في إحداث التكيف للفرد من زاويتين:

- الزاوية الأولى: قدرة المرء على أن يصل إلى درجة من التكيف مع نفسه، أي مع القيم والأهداف التي ارتضاها لنفسه، وإلى درجة لا بأس بها من التكيف مع الجماعة التي يعيش فيها.

- الزاوية الثانية: أنه يترتب على شعوره بتقبله لذاته، وتقبل الآخرين له، والشعور بالسعادة والارتياح، فيما يقوم به من تصرفات وسلوك. (فهيمى، 1995، ص ص41 - 42)

## 2- التكيف الأكاديمي:

يعتبر التكيف الأكاديمي من أهم العوامل

### 2-1- تعريف التكيف الأكاديمي:

عرفه عزام 2010: بأنه قدرة الطالب على تكوين علاقات طيبة مع اساتذته وزملائه في الدراسة، بهدف التعايش مع لبيئة الجامعية واشباع حاجاته.

في حين عرفه Ston & Neal 1999: مجموعة الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الطالب الجامعي بوعي تام ليتعامل او يسيطر على تأثير المواقف التي يمر بها في المستقبل داخل بيئته الجامعية.

كما عرفه الصباطي 1997: انه العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها، وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الجامعية ومكوناتها الأساسية المتضمنة الأساتذة والزملاء. (ميرة، د ت، ص 255)

التعريف الاجرائي لتكيف الأكاديمي: هو قدرة الفرد على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها خلال مسيرته الحياتية، والتصدي لهذه المشكلات الحادثة وحلها، والتفاعل معها بكل إيجابية ومرونة، من أجل إعادة التوازن للنفس والرجوع به إلى حالتها الطبيعية.

## 2-1- التكيف الأكاديمي والمرحلة الجامعية:

تعد مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية، كما لها دور رئيسي في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني، بالإضافة إلى تزويدها إياه بكم من المهارات العلمية والعملية والشخصية حيث تترك أثرا كبيرا لعقود قادمة. وتحتاج الدراسة الجامعية إلى تضافر العديد من المقومات للنجاح، فالتحديات كثيرة، وتبدو في بعض الأحيان مستحيلة.

### طبيعة المرحلة الجامعية ومتطلباتها:

تعد الفترة الانتقالية من مرحلة الدراسة الثانوية إلى مرحلة الدراسة الجامعية من الفترات الحرجة، ويعود السبب لرئيسي في ذلك إلى الفروق الجذرية الشائعة بين المرحلتين من نواحي شتى، مثل أسلوب التعلم وكذلك أساليب التدريس وتقييم الطالب، وقد أثبتت العديد من الدراسات أن فرص النجاح في المرحلة الجامعية تزداد بنسبة كبيرة في حالة كون الطالب مهياً لتلك المرحلة وعلى علم بالفروقات بينها وبين المرحلة الثانوية، وما هو مطلوب منه للتأقلم والانخراط فيها وقد نتج عن ذلك قيام معظم الجامعات باستخدام مقررات تقدم للطلاب المستجدين بالجامعة تعينهم على التكيف والانتقال إلى المرحلة الجامعية عن طريق تعريفهم بالنواحي الرئيسية للدراسة الجامعية وأساليب النجاح. (يونسي، 2015، ص 125)

ويمكن تلخيص الفروقات الرئيسية بين الدراسة الجامعية والدراسة في المرحلة الثانوية في النقاط التالية:

- تعتمد المرحلة الجامعية بدرجة كبيرة على قدرة الطالب على إدراك مسؤولياته وتحملها بشكل صحيح، والتصرف وفقاً للأنظمة والقوانين. ففي المرحلة الثانوية لا يوجد.
- في العادة الكثير من الأنظمة واللوائح التي ينبغي إتباعها، وإذا وجدت فهناك عادة من يقوم بمتابعة تطبيقها بشكل دائم وصارم سواء من المدرسين أو المشرفين أو الأهل. (يونسي، 2015، ص 125)

وعلى النقيض من ذلك تعتمد المرحلة الجامعية على وجود عدد كبير من الأنظمة والتعليمات التي ينبغي على الطالب أن يتعرف عليها أولاً، ثم يلتزم بها. ومع أن الرقابة من قبل الجامعة لا تكون عادة شديدة بهدف تعويده على تحمل المسؤولية إلا أن نتائج عدم الالتزام أو عدم معرفتها تكون في العادة وخيمة على الطالب.

- يعتبر الذهاب إلى المدرسة الثانوية الوسيلة لتلقي الدروس، أما حضور المحاضرات الجامعية يكون بهدف التعلم. وعلى الرغم من أن الفروق بين الحالتين قد لا يبدو واضحاً

للوهلة الأولى، إلا أن ذلك الفرق جذري، حيث يتمحور حول الدور المطلوب من الطالب في كل من الحالتين. ففي الحالة الأولى المرحلة الثانوية. يكون الطالب في دور "الملتقى" المعلومات، بينما في الحالة الثانية . المرحلة لجامعة. يكون الطالب في دور " الباحث" عن المعلومات، مما يعني الحاجة الملحة لوجود الرغبة والعزيمة والمثابرة لمتابعة البحث، وما يتطلبه من جهد ذاتي دون الاعتماد الكبير على الأستاذ. (يونسي، 2012، ص ص 125 - 127)

- تكون الحصص الدراسية في معظم الأحيان في المرحلة الثانوية مجدولة بشكل متواصل، وبحضور عدد محدود من الطلاب، كما أنه ليس من المتوقع من الطالب التحضير بشكل كبير قبل الحصة الدراسية، أو كتابة الكثير من الملاحظات أثناءها أما بالنسبة للدراسة الجامعية فإن المحاضرات تمتد على مدار اليوم بشكل متفرق، من الصباح الباكر حت المساء، وتتخللها في الكثير من الأحيان فترات طويلة من وقت الفراغ التي ينبغي الاستفادة منها بشكل ملائم، كما تتطلب الدراسة الجامعية أيضا التحضير بشكل جيد قبل المحاضرة، وكذلك القدرة والحرص على تدوين الملاحظات الواضحة والمرتبطة أثناء الاستماع للمحاضرة.

ومن أهم الفروقات الجذرية بين المرحلتين الجامعية والثانوية، هو مقدار الجهد المطلوب من الطالب خارج الحصة الدراسية، فبينما يكتسب طالب المرحلة الثانوية معظم المعلومات أثناء الحصة الدراسية ولا يحتاج لبذل جهد كبير خارجها، يختلف الوضع تماما بالنسبة للطالب الجامعي، حيث لا تشكل المعلومات التي يتلقاها أثناء المحاضرة إلا جزءا يسيرا من المعلومات التي يحتاج أن يتعلمها، مما يستدعي أن يبذل الطالب جهدا كبيرا للمذاكرة والمراجعة وحل التمارين خارج المحاضرة وبذل مجهود مخفي لكي يتمكن من متابعة دراسته بشكل صحيح. كما تتطلب الدراسة الجامعية أيضا البحث الدائم في المراجع والكتب خارج نطاق الكتب الدراسية المقررة. (يونسي، 2012، ص ص 125 - 127)

## 2-1-1- الطالب والإقامة الجامعية:

للإقامة في سكن الجامعة، إيجابيات كثيرة تزيل من استقرار الطالب وتفاعله دراسيا واجتماعيا مع المجتمع الجامعي، كم أن له أحيانا نتائج سلبية إذا تعرض الطالب لبعض المشاكل فيه مثل عدم التوافق النفسي أو الاجتماعي مع زميله في السكن بسبب الاختلافات في الطباع والسلوك أو عدم التوافق في اختيار الموقع أو الجيرة المناسبة .

أما الإقامة خارج الجامعة سواء مع الزملاء أو الأسرة، يكون له تبعيات سلبية أخرى مثل الانشغال بالمواصلات وتوفير الخدمات اللازمة له، مما يشتت ذهن الطالب وتركيزه. (يونسي، 2012، ص ص 125 - 127)

### 2-1-2- الطالب والأستاذ الجامعي:

ينبغي للطالب الجامعي ان يتعرف على الدور المختلف الذي يقوم به الأستاذ الجامعي، مقارنة بدور الأستاذة الآخرين، حيث يكون دور الأستاذ الإرشاد والتوجيه بشكل عام، ويقوم بشرح وتوضيح المبادئ العامة لكل موضوع، ومحاورة الرئيسية، وإلقاء المحاضرات، أما العلاقة القائمة بين الأستاذ الجامعي والطالب، فهي بين العلاقات الإنسانية الخاصة والمميزة والتي تقوم على مبادئ العقل والخلق والاحترام، حيث يرى "الصالح مصلح أحمد" (1996) (أن العديد من البحوث ركزت على أهمية العلاقة بين الطالب والأستاذة، فقد ذكر معظم الطلبة أن أهم الصفات التي يحبون أن يتصف بها الأستاذ هي أن يقوم اتجاههم بدور المرشد والأب والإنسان والأستاذ، وأن يظهر في علاقته مع الطلبة الود والصدقة والتعاطف، ويهتم بمستقبلهم وحل مشاكلهم ويشاركهم في أنشطتهم).

بذلك يساهم الأستاذ في مساعدة الطالب على النمو المتكامل الشامل فكريا ومعرفيا وخلقيا واجتماعيا ونفسيا. (يونسي، 2012، ص ص 125 - 127)

### 2-1-3- الطالب والتقييم الجامعي:

تتميز المرحلة الجامعية بأسلوبها المختلف من ناحية أساليب تقييم أداء الطالب وطبيعته الاختبارات التي تعطى في كل مقرر، حيث تتفاوت الأساليب حسب طبيعة كل مقرر، ولكنها في العادة تشمل على المعايير التالية: الحضور، والمشاركة الصفية والاختبارات، والتقارير والمشاريع البحثية.

وتتجلى صعوبة تعامل بعض الطلاب مع الاختبارات الجامعية من كون تلك الاختبارات تركز على قياس قدرة الطالب على التحليل والاستنباط والمقارنة، وهي قدرات تعتمد بشكل جذري على الاستيعاب والفهم والعمق للموضوع، وليس على الحفظ والتكرار. (يونسي، 2012، ص ص 125 - 127)

## 2-1-4- الطالب والتحصيل الأكاديمي:

خلال المرحلة الجامعية يكون طموح الطلاب هو: النجاح، ولكن النجاح في الجامعة هو من الأمور التي قد تستعصي على البعض، لما تتطلبه الدراسة الجامعية من مهارات وجهد ومثابرة وصبر وخلفية علمية جيدة، وهي أمور يمتلكها الكثيرون ولكن البعض منهم قد يفشل في توظيفها لتحقيق هدفه وطموحه.

إن حوالي ما يقارب (20%) من إجمال المقبولين في الجامعات لا يملكون دراستهم الجامعية بسبب تدني مستوى التحصيل الأكاديمي وتختلف هذه النسبة من جامعة إلى أخرى، رغم أن معظم هؤلاء الطلاب الذين يواجهون الفشل الأكاديمي كانوا من الطلاب المتميزين أكاديميا والناخبين أثناء المرحلة الثانوية، مما يؤكد أن النجاح في المرحلة الجامعية لا يرتبط مباشرة بمستوى الطالب في المرحلة الثانوية أو قدراته الذهنية، حيث أن التكيف الأكاديمي هو نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية المختلفة، والنمو السوي معرفيا واجتماعيا، وكذلك التحصيل المناسب، وحل المشكلات الدراسية مثل ضعف التحصيل الأكاديمي. (يونسي، 2012، ص ص 125 - 127) .

## 2-1-5- الطالب والفشل الأكاديمي:

يمكن تلخيص بعض العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى تعثر بعض الطلاب الجامعيين فيما يلي:

- . اختيار التخصص الأكاديمي غير الملائم للقدرات والرغبات الشخصية.
- . عدم إعطاء الدراسة الجامعية حقها والانشغال عنها بأمور أخرى.
- . عدم لاهتمام بإدارة الوقت.
- . عدم توفر المهارات الدراسية اللازمة.
- . عدم وضوح الأهداف وما يرغب الطالب في الوصول إليه.
- . الاستمرار في الاعتماد على الآخرين، وقلة الاعتماد على النفس.
- . الافتقار إلى المثابرة والهزيمة وضعف الرغبة في النجاح والتميز.
- . الاستمرار في التفكير والتصرف كطالب في المرحلة الثانوية.
- . ضعف التكيف مع البيئة الجامعية، أكاديميا واجتماعيا ونفسيا.
- . ضعف القدرة على التفكير التحليلي والاستنباطي.
- . عدم إعطاء الدراسة الجامعية حقها والانشغال عنها بأمور أخرى.

. قلة الاهتمام بالسلامة وصحة الذهن والجسد. (يونسي، 2012، ص ص 125 - 127)

كما اتضح مما سبق فالدراسة الجامعية مرحلة مختلفة بالنسبة للطالب وتستدعي على أن يكون على معرفة بذلك لكي يستعد بكل الوسائل للتأقلم مع البيئة الدراسية الجامعية ومتطلباتها والتكيف معها من أجل بلوغ النجاح. (يونسي، 2012، ص ص 127 - 130)

### 2-3- التكيف الأكاديمي للطالب في الجامعة:

يتأثر التكيف الأكاديمي للطالب في الجامعة بعوامل متعددة مثل: خبرات طفولته وقدرته العقلية والتحصيلية ومهرفته، كما يتأثر بظروف الأسرة التي ينتمي إليها الطالب والمركز الاجتماعي والثقافي والاقتصادي لتلك الأسرة، ويتأثر أيضا بمفهوم الذات لدى الطالب ومدى تقبله وتقديره لذاته ومستوى طموحه وآماله في المستقبل بالإضافة الى ذلك فإن تكيف الطالب يتأثر بطبيعة الحياة في الجامعة وما فيها من قواعد وتعليمات ومناهج وعلاقات مع الأساتذة والزملاء وما تقدمه الجامعة من خدمات في مجالات التوعية والإرشاد والاعداد للدراسة الجامعية، والمساعدة على اختيار التخصص وبرامج تنمية المهارات الدراسية والاجتماعية التي تساعد على النجاح في التكيف الأكاديمي.

عملية التكيف بصورة عامة عبارة عن التفاعل بين الفرد وما لديه من إمكانيات وحاجات من جهة، وبين البيئة وما فيها من خصائص ومتطلبات من جهة أخرى، ويكون الناتج النهائي لهذه لعملية هو التكيف الحسن أو التكيف السيئ. (يونسي، 2012، ص

(130)

التكيف الحسن: هو قدرة الفرد على إشباع حاجاته أو دوافعه بشكل لا يتعارض مع قيم المجتمع وعاداته وتقاليده وقوانينه، وإن ما يعد تكيفا حسنا في مجتمع ما قد لا يكون كذلك في مجتمع آخر لأنه ليس من السهل أن توجد أنماطا سلوكية ترضى عنها كل المجتمعات. (النوايسة وآخرون، 2009، ص ص 84-85)

ويظهر التكيف الحسن في شعور الطالب بالرضا والارتياح اتجاه دوره كطالب في الجامعة وانخراطه في مجتمع الجامعة واستمتاعه بدراسته وارتياحه لأساتذته وزملائه كما ينعكس التكيف الحسن في الإنتاجية، أي في أداء المهمات المتضمنة في التعليم الجامعي والتمكن من المعارف والمعلومات والمهارات، الأمر الذي يظهر في النتائج الدراسية التي يحصل عليها الطالب، وفي مستوى نجاحه في الاختبارات والامتحانات وأساليب التقويم التي

صممت بشكل يقيس مدى تمكن الطالب من المعارف والمعلومات والمهارات التي يستهدف التدريس تحقيقها لديه. (يونسي، 2012، ص130)

التكيف السيء: هو عجز الفرد عن إشباع دوافعه أو حاجاته، وإخفاقه في حل مشكلاته بطريقة ترضي الآخرين، يعود هذا العجز إما لأسباب وراثية أو بيئية أو انفعالية، والفرد الذي يعجز عن إشباع حاجاته يصيبه الشعور بالفشل والإحباط الذي يسبب له القلق والتوتر، لكنه لا يقف ساكناً أماماً هذا الإحباط، بل يواجهه بطرق لاشعورية تسمى الحيل الدفاعية أو العمليات اللاشعورية، مثل الإسقاط، النكوص، التقمص، التبرير، التعويض، الكبت... الخ، وهذه الوسائل الدفاعية وسائل لخفض القلق والتوترات المصاحبة للأزمات النفسية على اختلاف أنواعها و مصادرها، فهي تخفف من وطأة العقبات المادية والمعنوية التي تعترض الفرد كما تقيه من معرفة عيوبه ونقائصه، و تقيه من مشاعر النقص والذنب، وإن لم يوفق الفرد في استخدام الحيل الدفاعية للتخفيف من مشاعر النقص والذنب لجأ إلى أساليب ومحاولات شاذة لحل الأزمة. ( النوايسة وآخرون، 2009، ص85)

أما التكيف السيئ للطالب الجامعي، فيظهر في شعور الطالب بعدم الرضا عن دوره كطالب في الجامعة، وهو الأمر الذي يبدو على شكل إحساس بالقلق والتوتر والشعور بالغيرة والاكنتاب، وتتراوح هذه الحالة من الاضطراب ما بين عدم التكيف البسيط، وحتى حالات الاضطرابات النفسية الشديدة التي تعيق اتصال الفرد بالواقع، كما يظهر آثار التكيف السيئ في إنتاجية الطالب على شكل تدهور في الأداء التحصيلي وفي نتائج الطالب الدراسية ومع دلالاته. (يونسي، 2012، ص ص130-131)

ويتأثر التكيف الأكاديمي للطالب في الجامعة بعوامل متعددة مثل: خبرات طفولته وقدراته العقلية والتحصيلية ومهاراته، كما يتأثر بظروف الأسرة التي ينتمي إليها الطالب والمركز الاجتماعي والثقافي والاقتصادي لتلك الأسرة، ويتأثر أيضا بمفهوم الذات لدى الطالب ومدى تقبله وتقديره لذاته ومستوى طموحه وأماله في المستقبل، بالإضافة إلى ذلك فإن تكيف الطالب يتأثر بطبيعة الحياة في الجامعة وما فيها من قواعد وتعليمات ومناهج وعلاقات مع الأساتذة والزملاء، وما تقدمه الجامعة للطالب من خدمات في مجالات التوعية والإرشاد والإعداد للدراسة لجامعية والمساعدة على اختيار التخصص، وبرنامج تنمية المهارات الدراسية والاجتماعية التي تساعد على النجاح في التكيف الأكاديمي.(يونسي، 2012، ص ص130-131)

## 2-4- مظاهر التكيف الأكاديمي الإيجابي للطالب الجامعي:

يظهر التكيف الأكاديمي للطالب الجامعي في المظاهر التالية:

- محبة الطالب للجامعة.
- رغبته في الدراسة ومواصلتها.
- شعوره بتقدير المدرسين له.
- علاقته الجيدة بأصدقائه.
- شعوره بأنه مقبول مع الآخرين.
- المشاركة الصفية في النقاش.
- إنجاز الواجبات في موعدها.
- احترام القوانين والأنظمة والمواظبة على حضور المحاضرات أو المشاركة في النشاطات المتنوعة. (الشريف، 2014، ص851)

## 2-5- الوسائل المساعدة على التكيف الجامعي:

هناك عدد من الرسائل والأساليب التي الطالب على التكيف مع الأدوار الجامعية وفيما يلي عرض لبعض تلك الوسائل والأساليب:

### 2-5-1- توثيق العلاقة مع الله:

إن توثيق العلاقة مع الله والالتجاء إليه والبعد عن المعاصي والمحرمات والدعاء والتوكل عليه من الأمور التي تسهيل على الإنسان جميع أمور حياته وتذكر قول الرسول صل الله عليه وسلم: « أحفظ الله يحفظك ».

### 2-5-2- معرفة طبيعة الانتقال إلى بيئة جديدة:

ويقول علماء الاجتماع: أن الإنسان حين ينتقل إلى بيئة جديدة يمر بأربعة مراحل هي: المرحلة الأولى: النفور وعدم التقبل، وتمثل في رفض الواقع الجديد المختلف عن البيئة السابقة التي اعتمدها عليها. (العنزي، 2008، ص ص 25- 27)

المرحلة الثانية: تقبل الوضع على مضض، وفيها يجد انه لا بد من القبول بالأمر لواقع ومحاولة معايشة متطلباته على غير رغبته قوية.

المرحلة الثالثة: الاستسلام للواقع ومعايشة بالرضا، وفي هذه المرحلة يرضى بهذا الوضع الذي يرى أنه مناسب للاستمرار فيه.

المرحلة الرابعة: الذوبان في المجتمع، وهي مرحلة يجد نفسها فيها قد أصبح جزءا من المجتمع الجديد ومتفاعلا معه بكل إيجابية.

معرفة الفروق بين الجامعة وما قبلها: يعتقد بعض الطلاب المستجدين أن الدراسة في المرحلة الجامعية شبيهة بالمرحلة الثانوية، مما يجعلهم يستمرون على ما كانوا عليه في سابق عهدهم من الطرق والعادات والتي قد تكون خاطئة ولا تناسب الحياة الجامعية والحقيقة ن طبيعة كل من هاتين المرحلتين تختلف عن الأخرى في الجوانب متعددة ينبغي التعرف عليها وهي:

- يتوقع من الطالب بالجامعة تحمل المسؤولية والواجبات بدافع ذاتي، وأن يكون مسؤولا عن قراراته وأفعاله وطبيعة حياته.

- يتوقع الطالب بالجامعة الكثير، وليس الحد الأدنى من النجاح والتفاعل، وأن معايير الدراسة في الجامعة تحقق له التميز والتفوق، إذا بذل الجهد والجدية، والاختلاف في الفصل من الجامعة إذا قصر أو تكاسل. (العنزي، 2008، ص ص 25-27)

- تختلف طريقة التدريس والتعلم بالجامعة من مادة إلى أخرى ومن أستاذ إلى آخر، وكطالب ستجد اختلافا في طرق العرض والتقديم وطرق المناقشة والمشاركة وطرق حل الواجبات والاختبارات وطرق الأسئلة والإجابات وطرق التقييم والدرجات والكتب الدراسية ولغة التدريس وغيره، وإن التكيف مع طبيعة المرحلة الجامعية يستلزم من الطالب إتباع التعليمات لكل مادة، وأن تكون مرنا وتقبلا لكل جديد كما يستلزم من الطالب بناء علاقة مع المدرسين تتسم بالمصداقية والاحترام المتبادل حتى يكون محل تقديرهم، وان يجعلهم يشعرون بالاهتمام الجاد بالمادة والتفاعل معهم داخل القاعة الدراسية وفي قاعات المكتبة والالتزام بالحضور وتأدية الواجبات. (العنزي، 2008، ص ص 25-27)

- إن تقييم التحصيل في الجامعة يختلف عن لمدرسة، وفي معظم الاحيان لا يكون تقدير الدرجة بشكل مطلق بل مقارنة الطلب بعضهم ببعض، وأن حصولهم على الدرجات في المرحلة الجامعية، عند دراستك لمادة ما، يتطلب جهدا مما كنت تعمل له في المرحلة الثانية.

### 2-5-3- البدء بصداقات ومعارف جديدة:

أنه أمر طبيعي أن يجد الطالب نفسه بين مجموعة جديدة من زملاء الدراسة الذين يلتقي بهم في قاعات المحاضرات أو السكن الجامعي أو التجمعات الأخرى، لذا فمن الضروري أن تكون له علاقات جديدة معه تساعده على التكيف مع البيئة الجامعية، لذا

ينصح بالتعرف على زملاء جدد وألا يحصر الطالب علاقاته مع من يعرف فقط، وان يحرص على اختيار الأصدقاء الذين يرضى خلقهم ومن يساعده على الدراسة. (العنزي، 2008، ص ص 25-27).

إن وجود الطالب في منطقة مختلفة عن مكان إقامته وفي البيئة الجامعية الجديدة عليه أمر يستدعي منه أن يكون متفاعلا مع ذلك المحيط بشكل إيجابي أن يبذل ما في وسعه لاستفادة الفعلية منه، ومما يعين الطالب على ذلك عدم العزلة أو به أو الانقطاع في غرفته ، بل عليه الخروج للتعرف على السكن والجامعة والمنطقة المحيطة به، ومقارنة ذلك مع الأشياء المشتركة والمختلفة عن مجتمعه السابق، كما يجدر بالطالب المشاركة في الأنشطة الطلابية، وممارسة الأنشطة الرياضية لتخفيف القلق والإحباط، ولكن يجب أن يكون الطالب متوازنا في كل هذا بما يتعارض مع متطلباته الدراسية والالتزامات المهمة. (العنزي، 2008، ص ص 25-27)

#### 2-5-4- البداية من حيث انتهى الآخرون:

هناك بعض التصرفات والسلوكيات الخاطئة التي يمارسها بعض الطلاب الذين تعثروا ولم يوفقوا بالجامعة، يجدر بالطالب التعرف عليها وعدم الوقوع بها ومنها الآتي:

- . التفريط في الحقوق والواجبات لله والآخرين.
- . سوء إدارة الوقت، وكثرة التسويف وقلة الوقت المخصص للواجبات.
- . الإفراط في الترفيه ومشاهدة التلفاز وتصفح الانترنت والاجتماع مع الأصدقاء.
- . السير على نمط خاطئ تعود عليه الطالب في المرحلة الثانوية.
- . التفاؤل المفرط الذي لا يصاحبه العمل الجاد.
- . عدم فهم الأنظمة الجامعية وبخاصة الأكاديمية منها.
- . الاستجابة بالإيحاءات الفاشلين وتصوراتهم عن الجامعة والدراسة فيها، وإسقاطهم عيوب النفس الآخرين. (العنزي، 2008، ص ص 25-27)
- . التساهل أو الاستغراق في التفكير في مشكلات الأسرة، وغيرها دون السعي للحل، أو المشورة.

. عدم حل المشكلات البسيطة قبل أن تستفحل.

. التفكير أو الانغماس في القضايا العاطفية مثل المعاكسات، والنظر المحرم، مما يؤدي إلى ممارسة عادات سيئة، أو الوقوع في محرمات شرعية.

## 2-5-5- معرفة الأنظمة والإجراءات:

كما هو معلوم، فإن عدم معرفة الطالب بالأنظمة واللوائح لا يعفيه من نفيذها وتطبيقها عليه، وفي جميع الكليات والجامعات توجد أنظمة ولوائح تحكم جميع أعمالها سواء من النواحي التعليمية أو الخدمية أو غيرها، والتي عادة ما تكون متوفرة على هيئة مطبوعات أو نسخ إلكترونية، ومن أهمها أنظمة الدراسة مثل: التسجيل وحذف إضافة المواد والعبء لدراسي والإنذار الأكاديمي والإيقاف عن الدراسية والتقديرات والاختبارات ومتطلبات التخرج والتقويم الأكاديمي وغيرها من الموضوعات، وتأتي أهمية هذه الأنظمة لارتباطها بمسيرة الطالب الدراسية وهي المهمة الرئيسية التي أتى الطالب من أجلها إلى الجامعة.(العنزي، 2008، ص ص 25- 27)

## 2-5-6- طلب المساعدة والمعلومات الصحيحة:

بالإضافة إلى معرفة الأنظمة واللوائح التي تنظم عمل الجامعات والكليات، توفر للطالب قنوات متعددة تساعده على اختيار القرار الصحيح وأعانتته على حل المشاكل والعقبات التي يواجهه في حياته الدراسية، ومن الجوانب التي قد يحتاج الطالب المساعدة فيه الوضع الدراسي والإرشاد الأكاديمي وأنظمة الدراسية في الجامعة والخدمات المتاحة للطالب وضوابطها والاستشارات الصحية والنفسية والاجتماعية والسرية والمالية وغير ذلك، ومن ضوابط الاتصال وطلب المساعدة داخل الجامعة:

- اختيار الأوقات المناسبة كالساعات المتخصصة للمكتبة.
- استخدام الهاتف والبريد الإلكتروني بطريقة مهذبة.
- عدم الإلحاح للحصول على ما تطلبه إذا تناسب الإجابة.(العنزي، 2008، ص ص 25- 27)

## 2-6- دور الجامعة في تحسين المستوى الأكاديمي للطالب:

### 2-6-1- برامج تهيئة الطلبة الجدد:

يجب أن تبدأ في وقت مبكر قبل التحاقهم بالجامعة وتعتبر الزيارات التي تنظمها المدارس للجامعات تنظم برامج في بداية العام الدراسي لتزودهم بالمعلومات التي يحتاجها الطالب.

## 2-6-2- الارشاد الأكاديمي:

يمثل الارشاد الأكاديمي ركنا أساسيا ومحوريا في النظام التعليمي، حيث يعد استجابة موضوعية لمواجهة متغيرات اجتماعية واقتصادية وإنسانية في صلب النظام وفلسفته التربوية علاوة على كونه يستجيب لحاجات الدارس ليتواصل مع التعليم الجامعي. (دليل الارشاد الأكاديمي، 2008، ص ص 3-2)

## 2-6-3- التوجيه المهني:

تقوم مراكز التوجيه بتقديم مساعدة للطلبة على اختيار التخصص المناسب لميولهم وقدراتهم وامكانياتهم، يجب على الطالب أن يعمل على الافادة منها لكي يحسن مستوى تكيفه الأكاديمي.

## 2-6-4- الارشاد النفسي:

يقدمه مركز الارشاد في الجامعة فهو يستهدف مساعدة الطلبة في مواجهة مشاعر القلق والتوتر والاكنتاب الناتج عن الضغوط النفسية، ويقدم على شكل ارشاد فردي أو جماعي، ويساعد الطالب على استكشاف أخطاء التفكير والمنطق لديه وتدريبه على التفكير المنطقي.

## 2-6-5- النشاطات الطلابية:

تعمل على توفير نشاطات طلابية مختلفة (دينية، اجتماعية، ثقافية) وتساعد نوادي النشاط على إيجاد تفاعل إيجابي بين الطلبة وحياتهم في الجامعة، ويجب أن تكون النشاطات ممتعة ومفيدة.

## 2-6-6- متطلبات الحياة اليومية:

تعمل على توفير الخدمات التي تساعد الطالب في الحصول على احتياجاته اليومية وذلك في مجال السكن، المواصلات، والطعام والمواد لاستهلاكية. (النل وآخرون، 1997، ص ص 466 - 471)

## 2-6-7- العلاقات بين الأستاذ والطالب:

هي علاقة إنسانية فريدة وخاصة، فهي تقوم على مبادئ العقل وخلق بأوسع وأعمق معانيها وتنظيم قواعد الاحترام والمودة، وهي تؤثر على توعية الجو الانفعالي وهؤلاء الطلبة يتميزون بـ:

. يحققون مستوى تعليمهم.

. يقل تغييبهم عن الدراسة.

. يتمتعون بالثقة بالذات.

. تقل لديهم مشكلات النظام والسلوك.

. تقل المظاهر العدوانية ويصلون الى مستويات عليا من التفكير. (النل وآخرون،

1997، ص ص 401 - 405)

## 2-6-8- فكرة الأستاذ عن الطالب وفكرة الطالب عن الأستاذ:

تلعب دورا مهما وذلك أن الاستاذ برأيه حول الطلبة سواء كان إيجابيا أو سلبيا يؤثر على الجو التعليمي من خلال ما يسمى " النبوة المحققة لذاته "، هذا الوضع يشبه وضع البنك الذي انتشرت فيه الشائعات بأنه على وشك الانهيار، ولذلك على الاستاذ أن يتحرر من الافكار المسبقة وذلك بتقييم المادة التعليمية والتعبير عن الاحترام والتقدير.

## 2-6-9- الدافعية لتعلم:

التعلم يحتاج الى انتباه الطالب وجهده ويمكن تحسين دافعية لتعلم عبر:

. اختيار مهمات التعليمية بحيث تكون على مستوى مناسب ومستوى التحدي الذي

تطرحه.

. مرتبط بأهداف أساليب التعلم.

. الربط بين التعلم والنجاح والجهد المبذل.

. تنمية مفهوم إيجابي عن الذات وتركيز التفكير على الجوانب الإيجابية في المادة

التعليمية. (النل وآخرون، 1997، ص ص 401 - 406)

## 2-6-10- مهارات الاتصال والمهارات الاجتماعية:

تتطلب مهارات الاصغاء والتحقق والتعبير عن الاحترام والتقدير للآخرين، وتتضمن

المهارات الاجتماعية احترام الرأي وتقبل الاخر لذلك على الطالب مراعات الأمور التالية:

. ان يبدي اتجاهات وقيم إيجابية نحو العمل والدراسة، وتظهر في الحرص على وقت

المحاضرة، بحيث يذهب الى الصف ولا يضيع الوقت في موضوعات بعيدة عن التدريس.

. أن يكون مهذبا في حديثه ويكون محبا للمادة التي يدرسها. (النل وآخرون، 1997، ص

ص 401 - 406)

## خلاصة

مما سبق يمكن القول إن التكيف هو جوهر الحياة النفسية، وللب العملية التربوية، وهذه الأخيرة ليست الا إعانة الإنسان على التكيف مع مجتمعه وبتكيف مجتمعه معه. فالتكيف مع الحياة عموما، ومع متطلبات الحياة الجامعية خصوصا، يعتبر متطلبا أساسيا لنجاح الطلبة، واستمرارهم في الدراسة الجامعية، بحكم أن التكيف الأكاديمي للطالب في الجامعة يعتبر واحد من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحته النفسية، فتكيف الطالب من عدم تكيفه، يتأثر مع الحياة الجامعية، وبمشاكلها المتعددة، والعقبات التي تعيق نجاح الجامعيين وتقدمهم، وبالتالي سوء تكيفهم والذي يرتبط إلى حد كبير برسوبهم أو انزهرهم أو حتى فصلهم من الجامعة، وأن هذا يعد هدرا في التعليم لجامعي لابد أن تتصدى له الجهات المعنية، وتتضافر الجهود وان توضع برامج ملائمة للحد من وقوع هذه المشاكل وسوء التكيف الأكاديمي.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع

### الإجراءات المنهجية للدراسة ونتائجها

#### تمهيد

1. التذكير بالفرضيات
2. منهج الدراسة.
3. حدود الدراسة
4. الدراسة الاستطلاعية
5. الدراسة الأساسية
6. أدوات الدراسة
7. الخصائص السيكومترية للقياس
8. الإجراءات التطبيقية للدراسة
9. الأساليب المعالجة الإحصائية:

## تمهيد:

بعد ما تم عرض الجانب النظري للدراسة تطرقنا هذا الفصل إلى الجانب الميداني فإنه يعتبر من أهم خطوات التي يمر بها الباحث، ذلك لأن اعتماد الباحث على الجانب الميداني والتطبيقي يضيف على الدراسة صبغة القابلية للقياس وكذلك تعميم النتائج حتى يتمكن الباحثون من ترجمة أبحاثهم على أرض الواقع وإضافة الجيد للبحث العلمي. وعليه فإنه في هذا الفصل تم التطرق لمنهج الدراسة ثم وصف العينة وحدود الدراسة، وكذلك وصف أداة جمع البيانات ثم الدراسة الاستطلاعية وتحديد الأساليب الاجتماعية المستخدمة في هذه الدراسة.

## 1 . التذكير بالفرضيات:

تحتوي البحوث والدراسات العلمية على فرضيات أولية ينطلق منها بحثه، بحيث يعتبرها الباحث حلول مؤقتة لبعض التساؤلات المتضمنة في موضوع الباحث بحيث يقوم كل باحث بصياغة بعض الفرضيات التي تسهم في تسهيل الوصول إلى نتائج ثابتة بالنسبة لدراسته و التي يمكن أن تثبت أو تنفي ما يسعى إليه الباحث لمعرفة خلال قيامه بدراسة موضوعٍ بحثيٍّ معين.

وهنا اعتمدنا على الفرضيات التالية:

- لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير السن.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الجامعي.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الجامعي.

## 2 . منهج الدراسة :

من المعروف أن تقدم العلم مقترن بتقدم المناهج وهنا يقول ديكرت لا نستطيع أن نفكر في بحث حقيقة ما إذا كنا سنبحثها بدون منهج، وأن الدراسات و الأبحاث دون منهج تمنع العقل من الوصول إلى الحقيقة. (إبراهيم، 2002، ص60)

وبالنظر إلى طبيعة الدراسة الحالية فإن المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي هو المنهج الذي يتماشى مع موضوع الدراسة، الذي من خلاله يمكن معرفة ما إذا كان هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومن ثمة معرفة درجة تلك العلاقة. ومعرفة ما إذا كانت العلاقة طردية أم عكسية موجبة أم سالبة.

وهنا يرى الباحثون بأن المنهج الوصفي عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية يمكن تفسيرها . (عبيدات وآخرون، 1999، ص46)

**3. حدود الدراسة :**

- 3-1- الحدود المكانية :** أجريت الدراسة الحالية بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي حيث شملت طلبة وطالبات قسم العلوم الاجتماعية لجميع الشعب والتخصصات .
- 3-2- الحدود الزمانية :** أجريت هذه الدراسة يوم الاربعاء يوم 13 أبريل 2016 .
- 3-3- الحدود المنهجية :** استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي.
- 3-4- الحدود البشرية :** تمثلت الحدود البشرية لعينة الدراسة بـ (60) طالب وطالبة من قسم العلوم الاجتماعية بمستوياتها الخمسة (05) ؛ سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، أولى ماستر وثانية ماستر .
- 4. الدراسة الاستطلاعية :**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية شيئاً ضروريا ومرحلة مهمة من مراحل البحث، لا يمكن الاستغناء عنها، وبناءً عليها يشيع الطريق أمام الباحث وأمام الصعوبات التي تصادفه، وما يظهر من النواحي التي تستوجب التفسير، فإنه يتسنى له القيام بالمراجعة النهائية لخطوات البحث حتى يطمئن لسلامة التمثيل وهي الفرصة الوحيدة للتعديل و يتسنى له بعد ذلك التطبيق. ( خليفة، 1984، ص76)

#### **أهداف الدراسة الاستطلاعية:**

. تعريف الباحث بالظاهرة التي يرغب في دراستها وجمع المعلومات عنها.  
. استطلاع الظروف التي يجري فيها البحث و التعرف على العقبات التي تقف في طريق إجرائه.

. صياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا لدراستها دراسة معمقة. (إبراهيم، 2002، ص39)

#### **العينة:**

تم اختيار العينة الاستطلاعية من طلبة وطالبات جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) طالب وطالبة في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية التناسبية.

جدول رقم (01) : توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

النسبة	العدد	العينة /الجنس
%47	14	ذكور
%53	16	إناث
%100	30	المجموع

جدول رقم (02) : توزيع أفراد العينة حسب المستوى الجامعي.

النسبة	العدد	المستوى الجامعي
%36	11	سنة أولى
%17	5	سنة ثانية
%20	6	سنة ثالثة
%17	5	أولى ماستر
%10	3	ثانية ماستر
%100	30	المجموع

#### 5- الدراسة الأساسية

عينة الدراسة الأساسية:

جدول رقم (03) : توزيع افراد العينة حسب الجنس

النسبة المئوية	العدد	الجنس
%50	30	الإناث
%50	30	الذكور
%100	60	المجموع

## جدول رقم (04): توزيع افراد العينة حسب المستوى الجامعي

النسبة المئوية	العدد	المستوى الجامعي
40%	24	سنة أولى
18%	11	سنة ثانية
15%	09	سنة ثالثة
18%	11	سنة أولى ماستر
09%	05	سنة ثانية ماستر
100%	60	المجموع

### 6- أدوات الدراسة :

تعتبر الاستبانة إحدى وسائل البحث العلمي التي تستعمل على نطاق واسع، من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس وميولهم أو اتجاهاتهم أو دوافعهم أو معتقداتهم. (رشيد زواني، 2002، دص)

### 6-1- استبيان الصلابة النفسية :

بعد الاطلاع على أدبيات الدراسة وبعض البحوث السابقة و المتعلقة بمشكلة الدراسة، بحيث تم تبني مقياس الصلابة النفسية للباحث (مخيمر 2002) وتم إجراء بعض التغييرات على المقياس وتمثلت في حذف بعض البنود وتغيير الصياغة في أخرى، وذلك بهدف التوضيح والتسهيل على أفراد العينة في الاستجابة على المقياس و التعرف على السمة المراد دراستها.

بعد التغييرات التي أجريناها على الاستبيان تم عرضه على (07) محكمين من ذوي التخصص في جامعة حمه لخضر بالوادي، وبعد التعديلات التي أوصى بها المحكمين من تعديل وحذف لبعض الفقرات أصبح عدد فقرات الاستبيان (27) موزعة على ثلاثة أبعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدي.

## مفتاح التصحيح:

يتكون المقياس من (27) فقرة بحيث تتم الاستجابة عليها من خلال اختيار إحدى البدائل الثلاثة (أبدأ، أحيانا، دائما) والتي تتروح تقديراتها بين (1-3).

- الفقرات السالبة: ( 8 . 15 . 16 . 19 . 20 . 24 . 25 . 27 ) بإعطائها تقدير (أبدأ.1. أحيانا.2. دائما.3).

- الفقرات الموجبة: ( 1 . 2 . 3 . 4 . 5 . 6 . 7 . 9 . 10 . 11 . 12 . 13 . 14 . 17 . 18 . 21 . 22 . 23 . 26 ) بإعطائها تقدير (أبدأ.3. أحيانا.2. دائما.1).

## 6-2- استبيان التكيف الأكاديمي:

لقد اعتمدنا في المتغير الثاني لدراستنا على مقياس هنري بورو للتكيف الأكاديمي والذي يتكون من (90) فقرة موزعة على ستة أبعاد (التكيف مع المناهج . نضج الأهداف ومستوى الطموح . الفاعلية الشخصية . المهارات و العادات الدراسية . الصحة النفسية . العلاقات الشخصية)؛ وبعد التغييرات التي قمنا بها على المقياس من حيث عدد الفقرات وصياغتها، وذلك قصد التسهيل على المستجيب وفهمه للعبارات وتجنبنا لوقوعه في الملل، كذلك حتى يتلائم المقياس مع العينة التي تشملها دراستنا، بعد ذلك تم عرض الأداة على (07) محكمين من أهل الاختصاص، ومن خلاله تم الأخذ بآراء الأساتذة وقمنا بنزع وتعديل صياغة بعضها، بحيث أصبح عدد الفقرات (40) موزعة على الأبعاد الموضحة مسبقا.

## مفتاح التصحيح:

يتكون المقياس من (40) فقرة بحيث تتم الاستجابة عليها من خلال اختيار إحدى البدائل الثلاثة (أبدأ، أحيانا، دائما) والتي تتروح تقديراتها بين (1-3).

. الفقرات الموجبة: ( 1 . 3 . 4 . 6 . 7 . 8 . 16 . 17 . 21 . 26 . 41 ) بإعطائها تقدير (أبدأ.3. أحيانا.2. دائما.1).

. الفقرات السالبة: ( 2 . 5 . 9 . 10 . 11 . 12 . 13 . 14 . 15 . 18 . 19 . 20 . 22 .

23 . 24 . 25 . 27 . 28 . 29 . 30 . 31 . 32 . 33 . 34 . 35 . 36 . 37 . 38 . 39 .

(40) بإعطائها تقدير (أبدأ.1. أحيانا.2. دائما.3)

## 7. الخصائص السيكومترية للقياس:

### 7-1- مقياس الصلابة النفسية :

قمنا في دراستنا هذه بتطبيق مقياس على عينة قوامها (30) طالبا وطالبة بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، وذلك للتأكد من الخصائص السيكو مترية للمقياس.

#### صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس من خلال طريقتين:

#### طريقة صدق المحكمين:

تم توزيع مقياس الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية بجامعة حمه لخضر بالوادي، والذي بلغ عددهم سبعة (07) أساتذة من أهل الاختصاص (علوم التربية، علم النفس، علم النفس الاجتماعي، علم النفس العيادي، علم النفس العمل، علم النفس المدرسي) .

وقد طلب منهم في التعليم إبداء رأيهم في المقياسين من جوانب عدة تشمل وضوح لتعليمية ومدى مناسبة البدائل للمقياس، كما طلبنا منهم مراجعة البنود ومطابقتها للأبعاد وكذلك ما إذا كانت الأبعاد فعلا تقيس الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي.

بحيث أكد لنا كلهم أن المقياسين صالحين ومناسبين لقياس ما وضع لأجله مع تنبيهنا ببعض لتعديلات الطفيفة على صياغة بعض الفقرات، وحذف بعض الفقرات المتكررة.

#### طريقة الاتساق الداخلي:

من حساب صدق الاختبار طريقة الاتساق الداخلي، ويشير إلى أن بنود الاختبار متماسكة ومترابطة ومتسقة فيما بينها، وهذا مؤشر معقول على صدق الاختبار.

تم حسابه عن طريق معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وإضافة الى ذلك تم حساب معامل ألفا كرونباخ، باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (05) : يوضح معامل ارتباط الفقرة بالمقياس ومعامل ألفا كرونباخ بعد استبعاد الفقرة

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالمقياس	معامل ألفا كرونباخ بعد استبعاد الفقرة	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالمقياس	معامل ألفا كرونباخ بعد استبعاد الفقرة
1	0,15	0,72	15	0,29	0,71
2	0,04	0,73	16	- 0,44	0,76
3	0,021	0,73	17	0,05	0,73
4	0,22	0,72	18	0,44	0,70
5	0,43	0,71	19	0,10	0,73
6	0,11	0,73	20	0,28	0,71
7	0,30	0,71	21	0,25	0,72
8	0,10	0,73	22	0,39	0,71
9	0,30	0,71	23	0,45	0,70
10	0,47	0,70	24	0,39	0,71
11	0,42	0,71	25	0,49	0,70
12	0,29	0,71	26	0,19	0,72
13	0,49	0,70	27	0,49	0,70
14	0,11	0,73	/	/	/

**ثبات المقياس:**

ويقصد بثبات الاختبار ثبات نتائج القياس أو اتساق أجزاء المقياس، فإذا حصل الفرد على نفس الدرجة أو درجة قريبة منها في نفس الاختبار أو مجموعة من الأسئلة المتكافئة والمتمثلة عند تطبيقه أكثر من مرة، فإننا نصف الاختبار في هذه الحالة بأنه على درجة عالية من الثبات. (رجاء، 2002، ص418)

**الاتساق الداخلي (التجانس):**

للتحقق من ثبات مقياس الصلابة النفسية استخدمت مجموعة البحث معادلة ألفا كرونباخ بالإضافة الى معادلة سييرمان وبراون، من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالبا وطالبة بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، حيث

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والنتائج مبينة في الجدول التالي:

**جدول رقم (06) : يوضح قيمة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية**

معامل الارتباط	قيمة ألفا كرون باخ		الدرجة الكلية للصلابة النفسية
	الجزء الثاني 13 بند	الجزء الأول 14 بند	
0,72	0,55	0,55	

يتبين من الجدول السابق ومن خلال قيمتي ألفا كرون باخ (0,55) للجزء الأول، و(0,55) للجزء الثاني، أنه مقبول وهذا ما يعكس ثبات المقياس، كما أكدت ذلك قيمة معامل الارتباط (0,72).

**التجزئة النصفية:**

تم رصد معامل ثبات الأداة انطلاقاً من معادلة جيتان للتجزئة النصفية، وأسفرت نتائج هذه المعادلة على معامل ثبات مرتفع (0,71)، وهذا ما أكدته أيضاً معادلة سييرمان وبراون حيث كانت النتيجة (0,77) وهي أيضاً تعد مرتفعة.

**7-2- مقياس التكيف الأكاديمي:**

قمنا في دراستنا هذه بتطبيق مقياس على عينة قوامها (30) طالبا وطالبة بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، وذلك للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس.

**صدق المقياس:**

تم حساب صدق المقياس من خلال طريقتين:

**طريقة صدق المحكمين:**

تم توزيع مقياس الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية بجامعة حمه لخضر بالوادي، والذي بلغ عددهم سبعة (07) أساتذة من أهل الاختصاص (علوم التربية، علم النفس، علم النفس الاجتماعي، علم النفس العيادي، علم النفس العمل، علم النفس المدرسي).

وقد طلبنا منهم في التعليم إبدأ رأيهم في المقياسين من جوانب عدة تشمل وضوح لتعليمية ومدى مناسبة البدائل للمقياس، كما طلبنا منهم مراجعة البنود ومطابقتها للأبعاد وكذلك ما إذا كانت الأبعاد فعلا تقيس الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي.

بحيث أكد لنا كلهم أن المقياسين صالحين ومناسبين لقياس ما وضع لأجله مع تنبيهنا لبعض التعديلات الطفيفة على صياغة بعض الفقرات، وحذف بعض الفقرات المتكررة.

### **طريقة الاتساق الداخلي:**

من حساب صدق الاختبار طريقة الاتساق الداخلي، ويشير إلى أن بنود الاختبار متماسكة ومترابطة ومتسقة فيما بينها، وهذا مؤشر معقول على صدق الاختبار.

تم حسابه عن طريق معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وإضافة إلى ذلك تم حساب معامل ألفا كرونباخ، باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (07): يوضح معامل ارتباط الفقرة بالمقاييس ومعامل ألفا كرو نباخ بعد استبعاد الفقرة لمقياس التكيف الأكاديمي

معامل ألفا كرو نباخ بعد استبعاد الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالمقياس	الفقرة	معامل ألفا كرو نباخ بعد استبعاد الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالمقياس	الفقرة
0,90	0,07	21	0,89	0,57	1
0,89	0,54	22	0,90	0,44	2
0,90	0,24	23	0,89	0,72	3
0,90	0,18 .	24	0,90	0,65	4
0,89	0,53	25	0,90	0,00	5
0,89	0,61	26	0,89	0,70	6
0,90	0,45	27	0,98	0,63	7
0,90	0,43	28	0,89	0,61	8
0,90	0,39	29	0,91	0,24 .	9
0,89	0,52	30	0,89	0,50	10
0,89	0,53	31	0,90	0,28	11
0,89	0,59	32	0,89	0,49	12
0,90	0,38	33	0,90	0,30	13
0,90	0,11	34	0,89	0,49	14
0,90	0,43	35	0,89	0,57	15
0,89	0,48	36	0,89	0,55	16
0,89	0,50	37	0,89	0,47	17
0,90	0,31	38	0,89	0,55	18
0,90	0,40	39	0,89	0,50	19
0,90	0,11	40	0,89	0,47	20

ثبات المقياس:

ويقصد بثبات الاختبار دقة المقياس أو اتساقه، فإذا حصل الفرد على نفس الدرجة أو درجة قريبة منها في نفس الاختبار أو مجموعة من الأسئلة المتكافئة والمتمثلة عند تطبيقه أكثر من

مرة، فإننا نصف الاختبار في هذه الحالة بأنه على درجة عالية من الثبات. (أبو علاء رجاء، 2002، ص418)

### الاتساق الداخلي (التجانس):

للتحقق من ثبات مقياس الصلابة النفسية استخدمت مجموعة الدراسة معادلة ألفا كرو نباخ بالإضافة الى معامل الارتباط سييرمان براون، من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالبا وطالبة بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، حيث تمت المعالجة الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والنتائج مينة في الجدول التالي:

### جدول رقم (08) : يوضح قيمة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التكيف الأكاديمي

معامل الارتباط	قيمة ألفا كرو نباخ		الدرجة الكلية لتكيف الأكاديمي
	الجزء الثاني 20 بند	الجزء الاول 20بند	
0,902	0,810	0,883	

يتبين من الجدول أعلاه ومن خلال قيمتي ألفا كرو نباخ (0,88) للجزء الأول و(0,81) للجزء الثاني أنه مقبول وهذا ما يعكس ثبات المقياس، كما أكدت ذلك قيمة معامل الارتباط (0,90) .

### التجزئة النصفية:

تم رصد معامل ثبات الأداة انطلاقا من معادلة جيتان للتجزئة النصفية، وأسفرت نتائج هذه المعادلة على معامل ثبات مرتفع (0,80)، وهذا ما أكدته أيضا معادلة سييرمان براون حيث كانت النتيجة (0,81) وهي أيضا تعد مرتفعة.

## 8- الإجراءات التطبيقية للدراسة:

لتطبيق المقياس تم التوجه الى أفراد العينة نحو حجرات الدراسية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وكذا بعض الطلبة المتواجدين في مكتبة الجامعة حيث قدم لهم المقياسين معا كمقياس واحد كما تم تقديم بعض التوجيهات وكيفية الإجابة على المقياس وعدم ترك بند فارغ وأن يتم تسليمه مباشرة بعد الانتهاء من الإجابة عليه.

## 9- الأساليب المعالجة الإحصائية:

يعد الإحصاء من أهم الوسائل وأدقها في تحليل النتائج، من التحليل الاحصائي للبيانات التي يحصل عليها الباحث، بمعنى أن تمكن الباحث من القول بدرجة عالية من الثقة، أن الخصائص التي يحصل عليها ليست وليدة الصدفة وإنما هي بيانات رصينة تسمح بتكرار نتائج البحث.

استخدمت مجموعة البحث الأساليب الإحصائية المناسبة لبيانات دراستهم على النحو

التالي:

. معامل ارتباط بيرسون لتقدير الارتباط بين درجات الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي، وكذا بين درجات الافراد على مقياس الصلابة النفسية ومقياس التكيف الأكاديمي.

. معادلة جيتمان للتجزئة النصفية لحساب معامل ثبات أدوات القياس.

. التكرارات والنسب المئوية لوصف أفراد العينة وللتحقق من إجاباتهم على مفردات

المقياسين.

. الانحراف المعياري لقياس تجانس درجات أفراد العينة حول متوسطات درجاتهم على

المقياسين.

. مقاييس النزعة المركزية بما في ذلك المتوسط الحسابي، الوسيط، المنوال.... إلخ.

ومقاييس التشتت لتقدير توزيع الافراد على طول المنحنى الاعتدالي.

. اختبار . ت . لحساب دلالة الفروق بين أفراد العينة، وفق قانون (T.TEST).

- معادلة سبيرمان وبراون .

## الفصل الخامس

### عرض نتائج الدراسة.

تمهيد

#### 1 - عرض النتائج الدراسة

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية

1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة

1-4- عرض نتائج الفرضية الرابعة

1-5- عرض نتائج الفرضية الخامسة

1-6- عرض نتائج الفرضية السادسة

1-7- عرض نتائج الفرضية السابعة

#### 2 تحليل نتائج الدراسة

## تمهيد

في الفصل السابق تم تناول إجراءات الدراسة الميدانية، وسيتم في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج تم التوصل إليها عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وكذلك مناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري الذي تم عرضه مع محاولة مقارنته بنتائج الدراسات السابقة.

نتائج الدراسة:

المعالم الوصفية لعينة الدراسة بعد تطبيق المقياسين: ( الصلابة النفسية و التكيف الأكاديمي).

جدول رقم (09) : يوضح المعالم الوصفية لعينة الدراسة بعد تطبيق المقياسين: ( الصلابة النفسية و التكيف الأكاديمي).

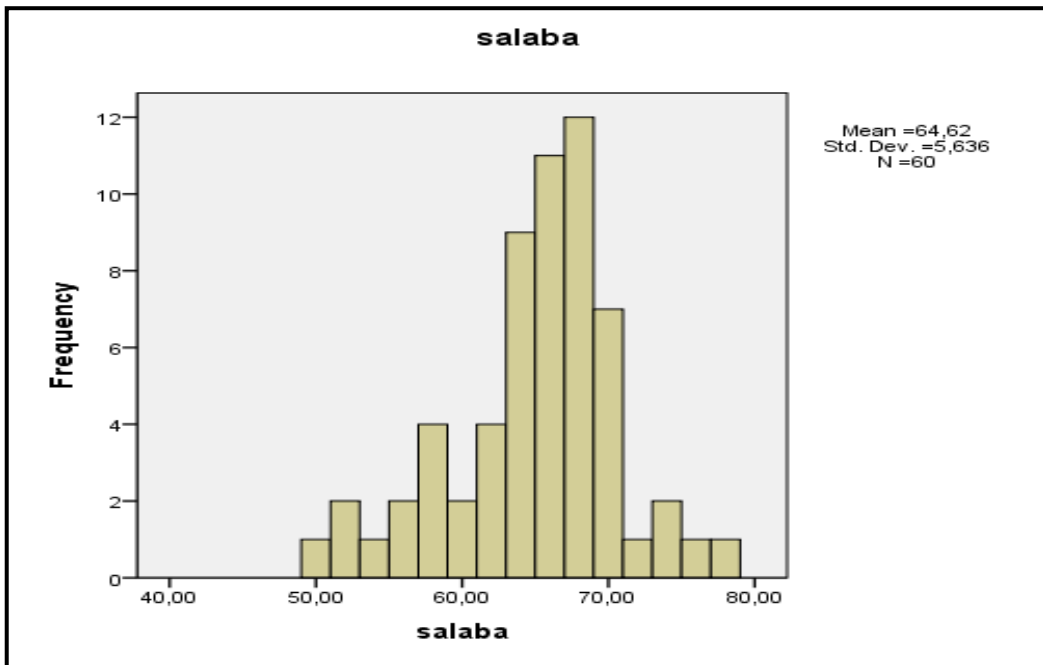
المقاييس الإحصائية	درجات الصلابة النفسية	درجات التكيف الأكاديمي
المتوسط	646.167	878.167
الوسيط	660.000	890.000
المنوال	64.00	88.00
الانحراف المعياري	563.612	974.852
التباين	31.766	95.034
الالتواء	27.00	42.00
أقل درجة	50.00	63.00
أعلى درجة	77.00	105.00
المجموع	3877.00	5269.00
المئين 10	561.000	731.000
المئين 25	620.000	822.500
المئين 30	633.000	840.000
المئين 50	660.000	890.000
المئين 60	666.000	910.000
المئين 75	680.000	940.000
المئين 90	700.000	999.000

يمثل الجدول الموضح توصيف درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي والذي يتيح لنا الاستفادة منه في الكشف عن معالم الضاهرة المدروسة؛

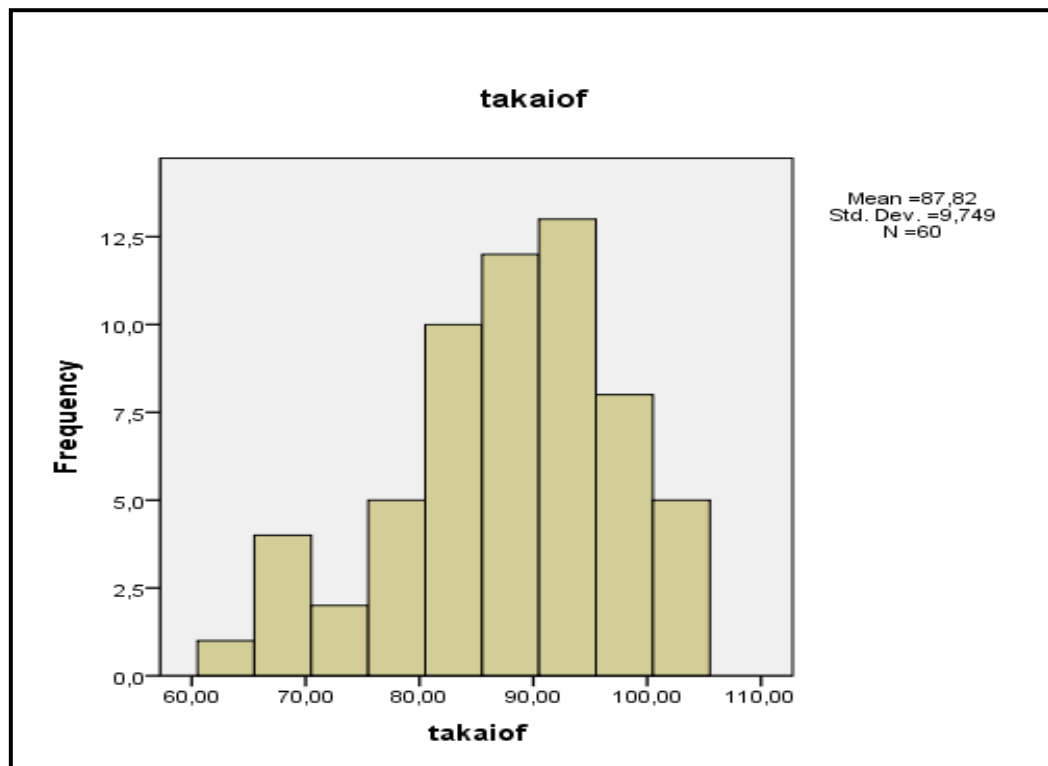
بحيث استخدمت مع البحث جملة من الأساليب الإحصائية التي تراوحت بين مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، وذلك تمهيدا للتحقق من فرضيات الدراسة والتي لا يمكن إغفالها خلال إجراءات الدراسة، وبما أنه أستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي فإنه لا بد من وصف تلك النتائج التي تم التوصل إليها، بحيث تشير النتائج إلى أن هناك مراوحة بين المتغيرين، فنجد أن النتائج تشير إلى أن قيمة المتوسط الحسابي للصلابة النفسية (646.167) أكبر من قيمة المتوسط الفرضي (54) فهذا يدل على أن قيمة متوسطات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية مرتفعة، أما قيمة المتوسط الحسابي للتكيف الأكاديمي (878.167) أكبر من المتوسط الفرضي (93) والذي يدل على ارتفاع قيمة متوسطات أفراد العينة على هذا المقياس.

ويوضح الجول أيضا أن قيمة الانحراف المعياري للصلابة النفسية (563) أكبر من (3)، أما التكيف الأكاديمي (563.612) أكبر من (3)، و بالتالي نقول أن هذه النتائج ذات تشتت كبير في الدرجات.

أما بالنسبة للإلتواء فإن قيمته على مقياس الصلابة النفسية تقدر بـ (27.00) أكبر من (1.5) وبالتالي فإن هناك إلتواء موجب، أما في مقياس التكيف الأكاديمي تقدر بـ (42.00) أكبر من (1.5) وعليه فإنه نقول أن هناك إلتواء موجب بين الدرجات. والأشكال التالية توضح ذلك:



الشكل رقم (04) : يبين الإحصاءات الوصفية للعينة حسب متغير الصلابة النفسية



الشكل رقم (05): يبين الإحصاءات الوصفية حسب متغير التكيف الأكاديمي

## 1- عرض النتائج الدراسة :

### 1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

منطوقها لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار بيرسون للكشف عن دلالة العلاقة الارتباطية، وقد تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (10) : يوضح الارتباط بين الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي

التكيف الأكاديمي								المتغيرات	
الدرجة الكلية	البعد 6	البعد 5	البعد 4	البعد 3	البعد 2	البعد 1	الأبعاد		
**0.407	**0.338	0.155	0.135	*0.264	**0.445	**0.446	معامل الارتباط	الالتزام	
0.001	0.008	0.238	0.3	0.042	0	0	مستوى الدلالة		
0.064	0.162	0.054	-0.171	0.015	0.168	0.06	معامل الارتباط	التحكم	
0.627	0.217	0.683	0.19	0.907	0.201	0.648	مستوى الدلالة		
**0.387	0.23	**0.336	-0.118	**0.342	**0.468	**0.390	معامل الارتباط	التحدي	
0.002	0.77	0.009	0.371	0.007	0	0.002	مستوى الدلالة		
**0.368	*0.310	0.24	-0.075	*0.269	**0.465	**0.383	معامل الارتباط	الدرجة الكلية	
0.004	0.016	0.065	0.569	0.037	0	0.003	مستوى الدلالة		

(\*\*) دالة عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01)، (\*) دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

عند محاولة قراءة الأرقام الواردة في الجدول يجب إيضاح ما يلزم من القراءة والوصف والتحليل، وبما أن الدراسة تنطلق من السؤال الرئيسي الذي بصدد الإجابة عليه ، فكلما

كانت الفرضية الصفرية محل البحث و التي تشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية و التكيف الأكاديمي، فهنا اعتمدت الدراسة الحالية على المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام الحزمة الإحصائية (spss)، وذلك بعد تفريغ البيانات واستخدام معامل ارتباط بيرسون الذي يعتبر من الأساليب الإحصائية البارامترية، وبعد ذلك كشف النتائج الموضحة في الجدول أعلاه عن وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي.

ويمكن أن نعبر عن هذه النتائج من خلال البيانات المتحصل عليها، حيث أن قيمة معامل الارتباط أقل من (0.05) بدرجة (0.04) والذي يدل على أن النتائج دالة إحصائيا وعلى ذلك الأساس نرفض الفرض الصفرية.

**العلاقة بين أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد التكيف الأكاديمي:**

**البعد الأول (الالتزام) للصلابة النفسية وعلاقته بالأبعاد الستة التكيف الأكاديمي :**

1- من خلال جدول معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير، والدرجة الكلية يتضح أن العلاقة بين البعد (الالتزام) ضمن الصلابة النفسية والبعد الأول (التكيف مع المناهج) ضمن التكيف الأكاديمي، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بدرجة ارتباط (0,446\*\*) وهو ما يشير إلى اقتران في المتغيرين أو المؤشرين، وهذا ما أشارت إليه نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات، إذا كلما زادت درجة الأول زادت درجة الثاني وهي قيمة دالة عند مستوى (0,01) ما يشير إلى إمكانية تعميم نتائج الدراسة المتعلقة بهذه الجزئية على أفراد عينة المجتمع الأصلي للدراسة.

2- يوضح الجدول أعلاه معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الأول (الالتزام) ضمن الصلابة النفسية والبعد الثاني (نضج الأهداف ومستوى الطموح) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث تم التوصل في نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بدرجة ارتباط (0,445\*\*) وهو ما يشير إلى اقتران في المتغيرين، إذا فكلما زادت درجة الأول زادت درجة الثاني وهي قيمة دالة عند مستوى (0,01) وهو ما ينبئنا إلى إمكانية تعميم نتائج الدراسة المتعلقة بهذه الجزئية على أفراد عينة المجتمع الأصلي للدراسة.

3- بعد التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول والذي يوضح معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من جانب الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الأول (الالتزام) ضمن الصلابة النفسية والبعد الثالث (الفاعلية الشخصية) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث تم التوصل إلى نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات و التي تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بدرجة ارتباط (0,264\*) وهي قيمة دالة عند مستوى (0,05) وهو ما يشير إلى اقتران في المتغيرين أو المؤشرين، إذا كلما زادت درجة الأول زادت درجة الثاني ما يشير إلى إمكانية تعميم النتائج الخاصة بهذه الجزئية على عينة المجتمع الأصلي للدراسة.

4- يوضح الجدول أعلاه معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من جانب الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الأول (الالتزام) ضمن الصلابة النفسية والبعد الرابع (المهارات والعادات الدراسية) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث أظهرت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات عدم وجود علاقة ارتباطية بدرجة ارتباط (0,135) عند دالة عند مستوى (0,05).

5- يتبين من الجدول أعلاه والذي يوضح معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الأول (الالتزام) ضمن الصلابة النفسية والبعد الخامس (الصحة النفسية) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى عدم وجود علاقة ارتباطية وهذا حسب درجة الارتباط (0.155).

6- يوضح الجدول أعلاه معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الأول (الالتزام) ضمن الصلابة النفسية والبعد السادس (العلاقات الشخصية) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بدرجة ارتباط (0,338\*\*) وهو يشير إلى اقتران في المتغيرين أو المؤشرين، إذا كلما زادت درجة الأول زادت درجة الثاني وهي قيمة دالة عند مستوى (0,01) وهذا ما يشير إلى إمكانية تعميم نتائج الدراسة المتعلقة بهذه الجزئية على عينة المجتمع الأصلي للدراسة.

7- من خلال الجدول الذي يوضح معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الأول (الالتزام) ضمن الصلابة النفسية والأبعاد الستة للتكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بدرجة ارتباط ( $0,407^{**}$ ) وهو يشير إلى اقتران في المتغيرين إذا كلما زادت درجة الأول زادت درجة الثاني وهي قيمة دالة عند مستوى ( $0,01$ ) ما يشير إلى إمكانية تعميم نتائج الدراسة المتعلقة بهذه الجزئية على أفراد عينة المجتمع الأصلي للدراسة.

#### **البعد الثاني (التحكم) للصلابة النفسية وعلاقته بأبعاد التكيف الأكاديمي:**

1- يوضح الجدول أعلاه معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الثاني (التحكم) ضمن الصلابة النفسية والبعد الأول (التكيف مع المناهج) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى عدم وجود علاقة ارتباطية وهذا حسب درجة الارتباط ( $0,060$ ) وهو يشير إلى عدم اقتران في المتغيرين أو المؤشرين، عند مستوى الدالة ( $0,05$ ).

2- يتبين من خلال الجدول أعلاه والذي يوضح معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الثاني (التحكم) ضمن الصلابة النفسية والبعد الثاني (نضج الأهداف ومستوى الطموح) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بينهما وهذا حسب درجة الارتباط ( $0,168$ ) وهو يشير إلى عدم اقتران في المتغيرين، عند مستوى الدالة ( $0,05$ ).

3- يوضح الجدول أعلاه معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الثاني (التحكم) ضمن الصلابة النفسية والبعد الثالث (الفاعلية الشخصية) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين وهذا حسب درجة الارتباط المتحصل عليها ( $0,015$ ) وهو يشير إلى عدم اقتران في المتغيرين أو المؤشرين، إذا كلما زادت درجة الأول نقصت درجة الثاني وهي قيمة دالة عند مستوى ( $0,05$ ).

4- عند قراءة الجدول أعلاه و الذي يوضح معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الثاني (التحكم) ضمن الصلابة النفسية والبعد الرابع (المهارات والعادات الدراسية) ضمن التكيف الأكاديمي، تبين من نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات أنه لا توجد علاقة ارتباطية بينهما وهذا حسب درجة الارتباط سالبة المتحصل عليها (0,17). وهوما يشير إلى عدم اقتران في المتغيرين، عند مستوى الدالة (0,05).

5- يوضح الجدول أعلاه معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من جانبي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الثاني (التحكم) ضمن الصلابة النفسية والبعد الخامس (الصحة النفسية) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى عدم وجود علاقة ارتباطية وهذا حسب درجة الارتباط (0,054) وهوما يشير إلى عدم اقتران في المتغيرين أو المؤشرين عند مستوى الدالة (0,05).

6- بعد الاطلاع على الجدول أعلاه والذي يوضح معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الثاني (التحكم) ضمن الصلابة النفسية والبعد السادس (العلاقات الشخصية) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى عدم وجود علاقة ارتباطية وهذا حسب درجة الارتباط (0,162) وهوما يشير إلى عدم اقتران في المتغيرين أو المؤشرين، عند مستوى الدلالة (0,05).

7- من خلال النتائج المتحصل عليها في جدول معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الثاني (التحكم) ضمن الصلابة النفسية والأبعاد الستة للتكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بينهما وهذا حسب درجة الارتباط (0,064) والتي تشير إلى عدم اقتران المتغيرين أو المؤشرين، عند مستوى الدالة (0,05).

### البعد الثالث (التحدي) للصلابة النفسية وعلاقته بأبعاد التكيف الأكاديمي:

1- بعد قراءة الجدول الذي يوضح معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الثالث (التحدي) ضمن الصلابة النفسية والبعد الأول (التكيف مع المناهج) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى وجود علاقة ارتباطية وهذا حسب درجة الارتباط ( $0,39^{**}$ ) وهو ما يشير إلى اقتران في المتغيرين أو المؤشرين إذا كلما زادت درجة الأول زادت درجة الثاني وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0,01) ما يشير إلى إمكانية تعميم النتائج المتحصل عليها في هذه الجزئية على أفراد عينة المجتمع الأصلي للدراسة.

2- يوضح الجدول أعلاه معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الثالث (التحدي) ضمن الصلابة النفسية والبعد الثاني (نضج الأهداف ومستوى الطموح) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى وجود علاقة ارتباطية وهذا حسب درجة الارتباط المتحصل عليها ( $0,468^{**}$ ) وهو ما يشير إلى اقتران في المتغيرين إذا كلما زادت درجة الأول زادت درجة الثاني وهي قيمة دالة عند مستوى (0,01) ما يشير إلى إمكانية تعميم النتائج المتحصل عليها في هذه الجزئية على أفراد عينة المجتمع الأصلي للدراسة.

3- في قراءة لنتائج الجدول الموضح أعلاه معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الثالث (التحدي) ضمن الصلابة النفسية والبعد الثالث (الفاعلية الشخصية) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وهذا حسب درجة الارتباط المتحصل عليها ( $0,342^{**}$ ) وهو ما يشير إلى اقتران في المتغيرين، إذا كلما زادت درجة الأول زادت درجة الثاني وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0,01) والذي يشير إلى إمكانية تعميم نتائج الدراسة المتعلقة بهذه الجزئية على أفراد عينة المجتمع الأصلي للدراسة.

4- يوضح الجدول أعلاه معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح

العلاقة بين البعد الثالث (التحدي) ضمن الصلابة النفسية والبعد الرابع (المهارات والعادات الدراسية) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى وجود علاقة ارتباطية وهذا حسب درجة الارتباط السالبة (.0118\*\*) وهو ما يشير إلى اقتران في المتغيرين إذا كلما انخفضت درجة الأول انخفضت درجة الثاني وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، ما يشير إلى إمكانية تعميم نتائج الدراسة المتعلقة بهذه الجزئية على عينة أفراد المجتمع الأصلي للدراسة.

5- بعد الاطلاع على الجدول أعلاه والذي يوضح معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الثالث (التحدي) ضمن الصلابة النفسية والبعد الخامس (الصحة النفسية) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بينهما وهذا حسب درجة الارتباط (0,336\*\*) عند مستوى الدالة (0,05).

6- يوضح الجدول أعلاه معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الثالث (التحدي) ضمن الصلابة النفسية والبعد السادس (العلاقات الشخصية) ضمن التكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى عدم وجود علاقة ارتباطية وهذا حسب درجة الارتباط (0,230) وهو ما يشير إلى عدم اقتران في المتغيرين أو المؤشرين عند مستوى دالة (0,05).

7- يوضح الجدول نتائج معاملات الارتباط التحصيلية بين درجتي الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي من ناحيتي الأبعاد التحصيلية لكل متغير والدرجة الكلية التي توضح العلاقة بين البعد الثالث (التحدي) ضمن الصلابة النفسية والأبعاد الستة للتكيف الأكاديمي، حيث أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وهذا حسب درجة الارتباط المتحصل عليه (0,397\*\*) وهو يشير إلى اقتران في المتغيرين أو المؤشرين إذا كلما زادت درجة الأول زادت درجة الثاني وهي قيمة دالة عند مستوى (0,01) ما يشير إلى إمكانية تعميم نتائج الدراسة المتعلقة بهذه الجزئية على أفراد عينة المجتمع الأصلي للدراسة.

## 1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

منطوقها ليس هناك فروق في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام (T. Test) "ت" للكشف عن دلالة الفروق وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (11) : يوضح الفروق في الجنس على مقياس الصلابة النفسية

الفروق في	الفروق بين	المتوسط	الانحراف	Df	T	Sig
البعد 1	الذكور 30	20.1667	2.33538	58	0.401	0.690
	الإناث 30	19.9333	2.16450			
البعد 2	الذكور 30	20.6333	2.47028	58	-1.061	0.293
	الإناث 30	21.3000	2.39468			
البعد 3	الذكور 30	23.5000	3.24569	58	-0.295	0.769
	الإناث 30	23.7000	1.80325			
الدرجة الكلية	الذكور 30	64.3000	6.42275	58	-0.432	0.667
	الإناث 30	64.9333	4.81330			

بعد استنتاج الجدول تبين من خلال النتائج ما يلي: نتائج الصلابة

1- أنه هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في بعد الالتزام بدرجة (T) (0.401) ومستوى الدلالة (0.690) وهذا يعني أنه غير دالة (0.05).

2- أنه هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في بعد التحكم بدرجة (T) (-1.601) ومستوى الدلالة (0.293) وهذا يعني أنه غير دالة (0.05).

3- أنه هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد التحدي بدرجة (T) (-0.295) ومستوى الدلالة (0.769) وهذا يعني أنه غير دالة (0.05).

4- أنه هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الدرجة الكلية لأبعاد الصلابة النفسية وكانت درجة (T) (-0.432) ومستوى الدلالة (0.667) وهذا يعني أنه غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

### 1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

و منطوقها ليست هناك فروق في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن.

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين بحساب قيمة - F - وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (12): تحليل التباين تبعا لمتغير السن في مقياس الصلابة النفسية

Sig	F	df	متوسط المربعات	مجموع المربعات	القياس بين	القياس في
0.039	2.723	4	12.185	48.74	بين الدرجات	البعد 1
		55	4.475	246.109	داخل الدرجات	
0.438	0.957	4	5.694	22.775	بين الدرجات	البعد 2
		55	5.948	327.159	داخل الدرجات	
0.928	0.216	4	1.551	6.203	بين الدرجات	البعد 3
		55	7.167	394.197	داخل الدرجات	
0.262	1.354	4	41.993	167.973	بين الدرجات	الدرجة الكلية
		55	31.022	1706.210	داخل الدرجات	

وبعد الاطلاع على معطيات الجدول نجد:

1. أن قيمة (F) في بعد الالتزام بدرجة ( 2.723 ) ومستوى الدلالة (0.039) وهذا يدل على أنه دال إحصائيا وبالتالي وجود فروق دالة إحصائية في السن بالنسبة لبعد الالتزام، عند مستوى الدلالة (0.05)

2. أن قيمة (F) في بعد التحكم بدرجة (0.957) ومستوى الدلالة (0.438) وهذا يدل على أنه غير دال إحصائياً وبالتالي وجود فروق دالة إحصائياً في السن بالنسبة لبعء التحكم عند مستوى الدلالة (0.05).

3. أن قيمة (F) في بعد التحدي بدرجة (0.216) ومستوى الدلالة (0.928) وهذا يدل على أنه دال وبالتالي وجود فروق دالة إحصائياً في السن بالنسبة لبعء التحدي عند مستوى الدلالة (0.05).

4. أن قيمة (F) في لمقياس الصلابة النفسية تقدر بدرجة (1.354) ومستوى الدلالة (0.262) وهذا يدل على أنها غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) و بالتالي وجود فروق دالة إحصائياً في السن بين أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية ككل.

#### 1-4- نتائج الفرضية الرابعة:

منطوقها ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الجامعي.

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين بحساب قيمة F - وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

#### جدول رقم (13) يوضح تحليل التباين تبعا لمتغير المستوى الجامعي في مقياس الصلابة النفسية

القياس في	القياس بين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	df	F	sig
الالتزام	بين الدرجات	48.74	12.185	4	2.723	0.039
	داخل الدرجات	246.109	4.475	55		
التحكم	بين الدرجات	22.775	5.694	4	0.957	0.438
	داخل الدرجات	327.159	5.948	55		
التحدي	بين الدرجات	6.203	1.551	4	0.216	0.928
	داخل الدرجات	394.197	7.167	55		
الدرجة الكلية	بين الدرجات	167.973	41.993	4	1.354	0.262
	داخل الدرجات	1706.210	31.022	55		

وبعد الاطلاع على معطيات الجدول نجد:

1 . أن قيمة (F) في بعد الالتزام بدرجة ( 2.723 ) ومستوى الدلالة (0.039) وهذا يدل على أنه دال إحصائياً وبالتالي وجود فروق دالة إحصائياً في المستوى الجامعي لبعء الالتزام عند مستوى الدلالة (0.05).

2 . أن قيمة (F) في بعد التحكم بدرجة (0.957) ومستوى الدلالة (0.438) وهذا يدل على أنه غير دال إحصائياً وبالتالي وجود فروق دالة إحصائياً في السن لبعء التحكم عند مستوى الدلالة (0.05).

3 . أن قيمة (F) في بعد التحدي بدرجة (0.216) ومستوى الدلالة (0.928) وهذا يدل على أنه غير دال وبالتالي وجود فروق دالة إحصائياً في المستوى الجامعي لبعء التحدي عند مستوى الدلالة (0.05).

4 . أن قيمة (F) في مقياس الصلابة النفسية تقدر بدرجة (1.354) ومستوى الدلالة (0.262) وهذا يدل على أنها غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) و بالتالي وجود فروق دالة إحصائياً في المستوى الجامعي بين أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية ككل.

#### 1-5- عرض نتائج الفرضية الخامسة:

ومنطوقها ليست هناك فروق دالة إحصائياً في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس.

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T. test) ت للكشف عن دلالة .

جدول رقم (14) : يوضح الفروق في درجات الأفراد لمتغير الجنس على مقياس التكيف الأكاديمي.

الفروق في	الفروق بين	المتوسط	الانحراف	T	df	sig
البعدي 1	الذكور 30	14.5333	2.6747	-0.515	58	0.609
	الإناث 30	14.8333	1.74363			
البعدي 2	الذكور 30	11.0333	1.90251	-0.973	58	0.334
	الإناث 30	11.4667	1.52527			
البعدي 3	الذكور 30	12.9333	2.63836	-1.123	58	0.266
	الإناث 30	13.6667	2.41166			
البعدي 4	الذكور 30	15.9667	2.09241	-0.175	58	0.861
	الإناث 30	16.0667	2.31834			
البعدي 5	الذكور 30	17.6333	2.91823	1.218	58	0.228
	الإناث 30	16.7667	2.58221			
البعدي 6	الذكور 30	15.2667	2.61209	-0.320	58	0.75
	الإناث 30	15.2667	2.20866			
الدرجة الكلية	الذكور 30	87.3667	10.93076	-0.355	58	0.724
	الإناث 30	88.2997	8.56993			

بعد استنتاج الجدول تبين من خلال النتائج ما يلي

1 . أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في بعد التكيف مع المناهج بدرجة (T) (- 0.515) ومستوى الدلالة (0.690) وهذا يعني أنه غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

2 . أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في بعد نضج الأهداف ومستوى الطموح بدرجة (T) (- 0.973) ومستوى الدلالة (0.334) وهذا يعني أنه غير دالة (0.05). 3 . أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في بعد الفاعلية

الشخصية بدرجة (T) (- 1.123) ومستوى الدلالة (0.266) وهذا يعني أنه غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

4 . أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في بعد المهارات والعادات الدراسية بدرجة (T) (-0.175) ومستوى الدلالة (0.861) وهذا يعني أنه غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

5 . أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في بعد الصحة النفسية بدرجة (T) (1.218) ومستوى الدلالة (0.228) وهذا يعني أنه غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

6 . أنه هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في بعد العلاقات الشخصية بدرجة (T) (- 0.320) ومستوى الدلالة (0.750) وهذا يعني أنه غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

7 . أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مقياس التكيف الأكاديمي بدرجة (T) (-0.355) ومستوى الدلالة (0.724) وهذا يعني أنه غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي تحققت الفرضية القائلة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس.

#### 1-6- عرض نتائج الفرضية السادسة:

و منطوقها ليست هناك فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير السن.

ولتحقق من صحة الفرضية تم استخدام تحليل التباين بحساب قيمة  $F$  - وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (15) : يوضح تحليل التباين تبعا لمتغير السن على مقياس التكيف الأكاديمي.

القياس في	القياس بين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	df	F	sig
البعد 1	بين الدرجات	15.124	3.781	4	0.738	0.570
	داخل الدرجات	218.859	5.125	55		
البعد 2	بين الدرجات	20.979	5.245	4	1.870	0.129
	داخل الدرجات	154.271	2.805	55		
البعد 3	بين الدرجات	13.432	3.358	4	0.506	0.732
	داخل الدرجات	365.168	5.639	55		
البعد 4	بين الدرجات	50.758	12.690	4	3.005	0.026
	داخل الدرجات	232.225	4.222	55		
البعد 5	بين الدرجات	16.603	4.151	4	0.525	0.718
	داخل الدرجات	434.997	7.909	55		
البعد 6	بين الدرجات	12.347	3.087	4	0.518	0.723
	داخل الدرجات	327.587	5.956	55		
الدرجة الكلية	بين الدرجات	218.680	54.670	4	0.558	0.694
	داخل الدرجات	5388.304	97.969	55		

وبالنظر إلى معطيات الجدول نجد:

- 1 . أن قيمة (F) في بعد التكيف مع المناهج بدرجة (0.738) ) ومستوى الدلالة (0.570) وهذا يدل على أنه غير دال إحصائيا وبالتالي وجود فروق دالة إحصائيا في السن بالنسبة لهذا البعد عند مستوى الدلالة (0.05).
- 2 . أن قيمة (F) في بعد نضج الأهداف ومستوى الطموح بدرجة (1.870) ومستوى الدلالة (0.129) وهذا يدل على أنه غير دال إحصائيا وبالتالي وجود فروق دالة إحصائيا في السن بالنسبة لهذا البعد عند مستوى الدلالة (0.05).

3 . أن قيمة (F) في بعد الفاعلية الشخصية بدرجة ( 0.506 ) ومستوى الدلالة (0.732) وهذا يدل على أنه غير دال إحصائياً وبالتالي وجود فروق دالة إحصائياً في السن بالنسبة لهذا البعد عند مستوى الدلالة (0.05).

4 . أن قيمة (F) في بعد المهارات والعادات الدراسية بدرجة (3.005) ومستوى الدلالة (0.026) وهذا يدل على أنها دال إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في السن بالنسبة لهذا البعد عند مستوى الدلالة (0.05).

5 . أن قيمة (F) في بعد الصحة النفسية بدرجة ( 0.525 ) ومستوى الدلالة (0.723) وهذا يدل على أنه غير دال إحصائياً وبالتالي وجود فروق دالة إحصائياً في السن بالنسبة لهذا البعد عند مستوى الدلالة (0.05).

6 . أن قيمة (F) في بعد العلاقات الشخصية بدرجة (0.518) ومستوى الدلالة (0.723) وهذا يدل على أنه غير دال إحصائياً وبالتالي وجود فروق في السن بالنسبة لهذا البعد عند مستوى الدلالة (0.05).

7 . أن قيمة (F) في مقياس التكيف الأكاديمي بدرجة ( 0.558 ) ومستوى الدلالة (0.694) وهذا يدل على أنه غير دال وبالتالي وجود فروق عند مستوى الدلالة (0.05) و بالتالي تحققت الفرضية القائلة لا توجد فروق في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن.

#### 1-7- عرض نتائج الفرضية السابعة:

و منطوقها ليست هناك فروق في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الجامعي.

ولتحقق من صحة الفرضية تم استخدام تحليل التباين بحساب قيمة - F - وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (16) : يوضح تحليل التباين درجات الأفراد على مقياس التكيف الأكاديمي تبعا لمتغير المستوى الجامعي.

Sig	F	df	متوسط المربعات	مجموع المربعات	القياس بين	القياس في
0.570	0.738	4	3.781	15.124	بين الدرجات	البعد 1
		55	5.125	218.859	داخل الدرجات	
0.129	1.870	4	5.245	20.979	بين الدرجات	البعد 2
		55	2.805	154.271	داخل الدرجات	
0.732	0.506	4	3.358	13.432	بين الدرجات	البعد 3
		55	5.639	365.168	داخل الدرجات	
0.026	3.005	4	12.690	50.758	بين الدرجات	البعد 4
		55	4.222	232.225	داخل الدرجات	
0.718	0.525	4	4.151	16.603	بين الدرجات	البعد 5
		55	7.909	434.997	داخل الدرجات	
0.723	0.518	4	3.087	12.347	بين الدرجات	البعد 6
		55	5.956	327.587	داخل الدرجات	
0.694	0.558	4	54.670	218.680	بين الدرجات	الدرجة الكلية
		55	97.969	5388.304	داخل الدرجات	

وبالنظر إلى معطيات الجدول نجد:

- 1- أن قيمة (F) في بعد التكيف مع المناهج بدرجة (0.738) ومستوى الدلالة (0.570) وهذا يدل على أنه غير دال إحصائياً وبالتالي وجود فروق في المستوى الجامعي بالنسبة لهذا البعد عند مستوى الدلالة (0.05).
- 2- أن قيمة (F) في بعد نضج الأهداف ومستوى الطموح بدرجة (1.870) ومستوى الدلالة (0.129) وهذا يدل على أنه غير دال إحصائياً وبالتالي وجود فروق في المستوى الجامعي بالنسبة لهذا البعد عند مستوى الدلالة (0.05).

3- أن قيمة (F) في بعد الفاعلية الشخصية بدرجة ( 0.506 ) ومستوى الدلالة (0.732) وهذا يدل على أنه غير دال إحصائياً وبالتالي وجود فروق في المستوى الجامعي بالنسبة لهذا البعد عند مستوى الدلالة (0.05).

4- أن قيمة (F) في بعد المهارات والعادات الدراسية بدرجة (3.005) ومستوى الدلالة (0.026) وهذا يدل على أنها دال إحصائياً وبالتالي وجود فروق في المستوى الجامعي بالنسبة لهذا البعد عند مستوى الدلالة (0.05).

5- أن قيمة (F) في بعد الصحة النفسية بدرجة ( 0.525 ) ومستوى الدلالة (0.723) وهذا يدل على أنه غير دال وبالتالي وجود فروق في المستوى الجامعي بالنسبة لهذا البعد عند مستوى الدلالة (0.05).

6- أن قيمة (F) في بعد العلاقات الشخصية بدرجة (0.518) ومستوى الدلالة (0.723) وهذا يدل على أنه غير دال وبالتالي وجود فروق في المستوى الجامعي بالنسبة لهذا البعد عند مستوى الدلالة (0.05).

7- أن قيمة (F) في مقياس التكيف الأكاديمي بدرجة ( 0.558 ) ومستوى الدلالة (0.694) وهذا يدل على أنه غير دال وبالتالي وجود فروق عند مستوى الدلالة (0.05) و بالتالي تحققت الفرضية القائلة لا توجد فروق في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الجامعي.

## 2- تحليل نتائج الدراسة:

تتطلق الدراسة من فرضية مفادها لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية و التكيف الأكاديمي؛ وحسب ما تم الحصول عليه من نتائج تطبيق معادلات معامل الارتباط على المقياسين و التي أثبتت وجود علاقة بين الصلابة النفسية و التكيف الأكاديمي، بحيث كانت نسبة الارتباط بين المقياسين تقدر ب (  $0.368^{**}$  )، وبما أن الفرضية صفرية والنتائج دالة بدرجة ( 0.004 ) ، فإن الفرضية لم تتحقق وبذلك نطرح الفرضية البديلة وهي توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي.

ومن خلال الجانب النظري نجد أن الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية الإيجابية التي تساعد الفرد على التكيف الجيد؛ ويتضح كذلك أن الصلابة النفسية تنشأ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملئها بالأمل و التفاؤل والتحدى.

بعد الخوض في هذه الفرضية التي تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس، بحيث أظهرت النتائج كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية، وهذا بناءً على درجة الفروق (T) والتي قيمتها (0.432 -) ومستوى الدلالة (0.667)؛ وهنا نجد أن دراسة أبو ندى (2007) التي أثبتت نتائجها عدم وجود فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس؛ كذلك ما اتضح من نتائج دراسة مخيمر (1997) بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور و الإناث في الصلابة النفسية. وبما أن النتائج تؤكد على وجود فروق في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية، فإننا نقبل الفرض الصفري المحقق.

من خلال عرض نتائج هذه الفرضية التي تنص على عدم وجود فروق في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن؛ فقد أسفرت نتائج هذه الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن بدرجة تباين (F) (1.354) ومستوى الدلالة (0.262)، وهذا يعني أنها غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) أي نقبل الفرضية الصفرية المحققة؛ أي أنه لا يوجد اختلاف في نسبة الصلابة النفسية مهما اختلفت سن الطالب الجامعي وبما أن المرحلة الجامعية تبدأ مع مرحلة سن الرشد أي أن الطالب أصبح على قدر كافي من التحمل وتحدي مواقف الحياة المختلفة و التحكم فيها حتى يشعر بالاتزان خلال مشواره الدراسي بالجامعة وذلك ما يجعله ملتزماً بأهدافه التي خطط لها قبل دخوله للجامعة؛ ومما يزيد من إثبات النتائج التي تم التوصل إليها نجد دراسة المفرجي والشهري (2008) والتي سعت للكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى الطلاب الجامعيين، والتي أسفرت نتائجها على أن ليس فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن، وتعتبر النتائج المتحصل عليها بعد الخوض في هذه الدراسة أحد النتائج المدعومة للبحث في معرفة الفروق في السن بين الطلبة الجامعيين على مقياس الصلابة النفسية.

لقد تم الانطلاق من فرضية تنص على عدم وجود فروق في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الجامعي؛ بحيث أسفرت نتائج هذه الفرضية على عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الجامعي بحيث (F) تقدر بدرجة تباين (1.354) ومستوى الدلالة (0.262)، وهذا يعني أنها

غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) أي نقبل الفرضية الصفرية المحققة؛ وهذا ما تتفق فيه مع دراسة هيتروجرانين (Heatre & Grratin 2009) التي هدفت إلى تحقيق الصلابة النفسية كمتغير في نمط التعامل بين طلاب الجامعة، وكانوا بين سني (18-30) بحيث كانت نتائجها تدل على عدم وجود فروق أو اختلافات في الصلابة النفسية تبعاً للمستوى الجامعي، فهناك العديد من الطلبة من نجده في المستوى الأول ولكنه على قدر عالي من التحكم والالتزام وقد يفوق حتى من هو في المستوى الرابع أو الخامس وهذا قد يرجع إلى شخصية الطالب وأسلوبه في التعامل مع المواقف المختلفة داخل الجامعة مما يجعله قادراً على تحقيق أهدافه وطموحاته التي يأمل في تحقيقها مهما كانت الظروف ضاغطة وعسيرة فإنه يسعى إلى أن يتحداها ويسير على خطى التقدم المستمر وتحقيق ما يصبوا إليه في الحياة.

أما عن نتائج الفرضية الخامسة والتي مفادها عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس؛ قد أظهرت النتائج لهذه الفرضية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس التكيف الأكاديمي وهذا بناءً على درجة الفروق (T) (- 0.355) ومستوى الدلالة (0.724)؛ وهنا نجد أن بعض الدراسات تتفق مع نتائج موضوع البحث في هذه الفرضية، فقد كشفت نتائج دراسة محمد بني خالد (2009) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة في التكيف الأكاديمي تعزى لجنس الطالب؛ وهذا يعني أن التكيف الأكاديمي لا يقتصر على الذكور فقط أو الإناث فقط؛ كذلك فإن شعور الطالب أو الطالبة بالرضا و الارتياح اتجاه الجامعة ومجتمعها بما فيه من زملاء وأساتذة مما ينعكس على تكيفهم الحسن والذي يظهر على النتائج التي يحصل عليها كل من الطالب أو الطالبة، وكذلك في مستوى نجاحهم وإنجازهم الاختبارات ومدى تمكن الطلبة من المادة التدريسية لكلى الجنسين؛ كذلك نجد (دراسة سهاونة) وكذلك (دراسة عبد الله جاموس) بحيث جاء في نتائجهما أنه ليست هناك فروق دالة إحصائية في التكيف الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.

بعد الانطلاق من فرضية مفادها عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير السن، فقد تم التوصل في نتائج هذه الفرضية إلى عدم وجود فروق بدرجة تباين (F) (0.558) ومستوى الدلالة (0.694) في مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير السن، وهذا يعني أنها غير دالة عند مستوى الدلالة

(0.05) أي نقبل الفرض الصفري المحقق؛ ومن خلال الواقع نجد أن هناك تقارب كبير في السن بين الطلبة الجامعيين ومنهم من يكون في سن كبيرة وذلك لم يؤثر على الفروق بينهم على مقياس التكيف الأكاديمي وهذا ما أثبتته دراستنا.

من خلال عرض نتائج الفرضية التي تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الجامعي؛ بحيث أظهرت النتائج هنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة (F) (0.558) ومستوى الدلالة (0.694) في مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الجامعي، وهذا يعني أنها غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) أي نقبل الفرضية الصفرية المحققة؛ وما يدعم ذلك اتفاق دراسة محمد بني خالد (2009) مع دراستنا بحيث كانت نتائجها تثبت عدم وجود فروق في التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الدراسي لطلبة كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت، كما أنه قد يساهم أسلوب التعامل في الجامعة على مستوى تكيف الطلبة أكاديميا، كذلك قد يكون لمستوى نضجهم ووعيهم نظرا للفترة التي هم فيها بحيث نجد أن معظمهم تخطوا مرحلة المراهقة ومشكلاتها ( النفسية أو الاجتماعية ) التي تحد من إمكانياتهم إلى مرحلة الرشد أو الشباب وهنا يصبح الطالبة أكثر تكيفا سواء النفسي أو الاجتماعي الذي يمكن أن يؤثر على التكيف الأكاديمي لديهم أثناء تواجدهم في الجامعة، وعليه فشعور الطالب بالصحة النفسية والتكيف الذاتي وكذلك تكيفه مع الأشخاص الذين من حوله خاصة في الجامعة يساعده على تكيفه الأكاديمي الحسن سواء في الجانب الخاص بالمعاملات أو الجوانب التدريسية في مختلف المستويات.

## خاتمة

من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية حول موضوع الدراسة أتاحت لنا الفرصة للتعرف على الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، فتوصلت الدراسة إلى نتائج جديدة تضاف إلى جانب الأبحاث والدراسات الأخرى حيث أنها تشير إلى وجود علاقة بين الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي وعدم وجود فروق بين أفراد العينة على المقياسين حسب المتغيرات التالية ( الجنس ، السن، المستوى الجامعي).

كما نستخلص من خلال ما تم عرضه في الجانب النظري أن الصلابة النفسية مكون أساسي في شخصية الطالب بحيث تجعله قادرا على التكيف مع المواقف الضاغطة والتحديات التي تواجهه أثناء أداء مهامه وتوافقه النفسي والاجتماعي بينه وبين الزملاء والأساتذة في الجامعة ، بحيث نجد أن الصلابة النفسية " يكمن دورها في التعديل من إدراك الأحداث وتجعلها أقل وطأة، بحيث تقود إلى الممارسات الصحية للطلبة " (تفاحة، 2009، ص269).

كما أن للصلابة النفسية دور آخر يتمثل في تحقيق الصحة النفسية لدى الطالب من أجل وصوله إلى التكيف العام والذي يشتمل على تكيف الطالب مع الجو العام داخل الجامعة و مع الزملاء وتكيفه أكاديمي بصفة عامة.

وفي الأخير يجدر الإشارة إلى أنه رغم تحقق فرضيات هذه الدراسة والتي من خلالها كشفت بعض الغموض عن كل من متغيري الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي، إلا أن هذه النتائج بحاجة إلى مزيد من البحث والتقصي من أجل الوصول إلى ضبط أكثر للمتغيرات.

## التوصيات والاقتراحات

- توفير الإرشاد الأكاديمي لجميع الطلبة وتخصيص بيئة ملائمة للقيام بجلسات إرشادية سواءً فردية حسب الحاجة أو جماعية، وذلك لتحسين الجانب النفسي والأكاديمي لديهم.
- زيادة الخوض في موضوع الصلابة النفسية وهذا بتصميم برامج لتنمية الخبرات التي تشعر الطالب بالصلابة النفسية.
- ضرورة توجيه الطلبة نحو التخصصات التي تتلاءم مع قدراتهم حتى لا يواجهوا مشكلات التكيف الأكاديمي خاصة في ما يخص التكيف مع المناهج.
- إعداد دورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في إدارة الضغوط النفسية والتي بدورها تساعدهم على تحقيق الصحة النفسية وتكيفهم الأكاديمي داخل الجامعة.

## قائمة المصادر والمراجع :

### المعاجم:

- 1) ابن منظور، (د ت). لسان العرب، المجلد الأول، الجزء الثاني، وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد: السعودية.
- 2) شوقي ضيف،(2004). المعجم الوسيط ، ط4، مصر: مكتبة الشروق الدولية.
- 3) لطفي الشربيني (د ت)، معجم مصطلحات الطب النفسي، مركز تعريب العلوم الصحية، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
- 4) النوايسة أديب عبد الله و إيمان طه القطاونة،(2011). معجم المفاهيم والمصطلحات السلوكية، الطبعة 1، الأردن: مكتبة المجتمع العربي.

### الكتب :

- 5) بطرس حافظ بطرس،(2008). التكيف والصحة النفسية للطفل، الطبعة1، عمان: دار المسيرة.
- 6) جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين الكفافي،(1988). معجم علم النفس والطب النفسي، د ط، الجزء1، القاهرة: دار النهضة العربية.
- 7) حامد عبد السلام الزهران،(2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة: عالم الكتب.
- 8) رجاء محمود أبو علاء، (2004). مفاهيم البحث في العلوم النفسية و التربوية، ط1، مصر: دار النشر للجامعات جمهورية مصر العربية.
- 9) سامر جميل رضوان،(2002). الصحة النفسية، الطبعة1، عمان: دار المسيرة.
- 10) صبرة محمد علي وعبد الغني شريت،(2003). الصحة النفسية والتوافق النفسي، د ط، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- 11) صفوت فرج،(2008). القياس النفسي، طبعة 6 ، القاهرة: مكتبة الأنجلوا.
- 12) طلعت منصور، أنور الشرقاوي، عادل عز الدين وفاروق أبو عوف(2003)، أسس علم النفس العام، د ط، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- 13) عبد الرحمان بن سليمان الطيربي، (1997). القياس النفسي والتربوي "أسسه نظرياته"، ط 1، المملكة العربية السعودية: مكتبة الراشد.
- 14) فاروق عثمان، (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط 1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 15) محمد السعيد أبو حلاوة، (2008)، الطريق إلى المرونة النفسية، جامعة مصر: الإسكندرية.
- 16) محمد بالرابح(2010)، التكيف المهني.
- 17) مصطفى فهمي،(1978). التكيف النفسي، د ط، مصر: مكتبة مصر.
- 18) مصطفى فهمي،(1995). الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف، ط3، القاهرة: مكتبة الخانجي.
- 19) ناصر الدين زبدي، (2013). سيكولوجية المدرس، دراسة وصفية تحليلية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 20) نبيل سفيان، (2004). المختصر في الشخصية و الإرشاد النفسي، ط 1، القاهرة: إيتراك للنشر والتوزيع،
- 21) نوال محمد عطية، (2001). علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي، الطبعة1، جمهورية مصر العربية: دار القاهرة للكتاب.

#### المجلات :

- 22) أحمد الشيخ علي، (2014). مستويات المتعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي، المجلة الأردنية للعلوم التربوية، مجلد10، (العدد4).
- 23) بسمة عيد الشريف، (2014). برنامج إرشادي للتدريب على أساليب الدراسة الفعالة و أثره في تحسين التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الأردنية، دراسات العلوم التربوية، المجلد 41، (العدد2)، جامعة عمان الأهلية: الأردن.
- 24) جمال السيد نقاحة،(2009). الصلابة النفسية لدى عينة من المسنين، دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلد 19، (العدد3). أ- .

- (25) حراوية ليندة، نوفي خير الدين، جودي سهام، حمدادي أسماء، وزميرلي عمار، (2012). الصلابة النفسية لدى أولياء الأطفال الذين استفادوا من زرع القوقعة، جامعة محمد خيضر بسكرة ، مجلة العلوم الإنسانية، 26.
- (26) حيدر حبش، (2010). التحمل النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية /جامعة الكوفة، مجلة علوم التربية والرياضة، 3 (2)، 5822.
- (27) خيرة الشويطر، نادية بوب ومصطفى الزقاي، (2015). الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم بوهران، مخبر الدراسات النفسية والتربوية، دراسات نفسية والتربوية، (العدد30).
- (28) سليم عودة الزبون وأحمد علي أحمد، (2013)، النمو الخلفي لدى الطلبة وعلاقته بالتكيف الاجتماعي، دراسات العلوم التربوية، المجلد40.
- (29) عادل جورج طنوس، محمد خلف الخوالدة، (2014). فاعلية التدريب التوكيدي لدى الطلبة ضحايا الاستقواء، دراسات العلوم التربوية، المجلد41، ملحق 1.
- (30) عبد الحميد سعيد حسن، (2010). الصلابة النفسية و الشعور بالأمن والضغط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، المجلد 36، (العدد 137)
- (31) عبد الحميد سعيد حسن، (2010). الصلابة النفسية والشعور بالأمن والضغط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، المجلد 36، (العدد 137).
- (32) فاضل كردي الشمري، (2013). مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد6، (العدد4).
- (33) محمد أحمد الرفوع، أحمد عودة القرارة، (2004). التكيف وعلاقته بالتحصيل الدراسي دراسة ميدانية لدى طالبات تربية الطفل بكلية الطفيلة الجامعة التطبيقية في الأردن، مجلة جامعة دمشق، المجلد20، (العدد2)، جامعة البلقاء التطبيقية.
- (34) محمد أحمد الرفوع، (2011). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتكيف مع الحياة الجامعية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد12، (العدد2).

35) محمد بني خالد، (2010). التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 24، (العدد2).

36) وليد رجب وسعد باسم جميل ومحمود مطر علي، (2008). بناء مقياس التكيف الاجتماعي الأكاديمي لطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد7، (العدد4).

37) يحيى محمود النجار، عبد الرؤوف أحمد الطلاع، (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، مجلة جامعة الخليل للبحوث -ب، المجلد7، (العدد1).

38) يحيى محمود النجار، عبد الرؤوف أحمد الطلاع، (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، مجلة جامعة الخليل للبحوث، المجلد(7 العدد1).

#### الرسائل الجامعية :

39) أحمد العيافي، (2011). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث، ماجستير: غير منشورة، جامعة أم القرى: السعودية .

40) أماني ناصر، (2006). التكيف المدرسي عند المتفوقين والمتأخرين تحصيليا في مادة اللغة الفرنسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في هذه المادة، ماجستير: غير منشورة، جامعة دمشق: سوريا.

41) بدر بن عودة بن نهير الشمري، (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل، ماجستير: غير منشورة، جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.

42) بدر محمد غازي السبحاني، (1995). العلاقة بين التكيف الاجتماعي وانحراف الأحداث، ماجستير، غير منشورة، السعودية: المركز العربي للدراسات الأمنية.

43) بو شاشي سامية، (2013). السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، ماجستير: غير منشورة، جامعة معمري مولود تيزي وزو: الجزائر.

- 44) بوراس كهينة، (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيمي أحد الوالدين، ماجستير، غير منشورة، جامعة مولود معمري تيزي وزو: الجزائر.
- 45) بوصفر دليلة، (2011). الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم (18-21 سنة)، ماجستير: غير منشورة، جامعة معمري مولود: الجزائر.
- 46) الحسين السيد، (2012). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة، ماجستير، غير منشورة، جامعة أم القرى: السعودية.
- 47) خالد العبدلي، (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقون دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، ماجستير، غير منشورة، جامعة أم القرى: السعودية.
- 48) رولا الصدفي، (2013). المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظة غزة، ماجستير، غير منشورة، جامعة الأزهر - غزة: فلسطين.
- 49) رويم فائزة، (2005). علاقة الاتصال الشخصي لدى العمال بتوافقهم المهني، ماجستير، غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح: الجزائر.
- 50) زياد بركات، (2006). التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة دراسة مقارنة بين المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة.
- 51) زينب راضي، (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، ماجستير، غير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة: فلسطين.
- 52) سناء أبو حسن، (2012). الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة، ماجستير: غير منشورة، جامعة الأزهر غزة: فلسطين.
- 53) عبد الله عبد الرحمان جاموس، (2012). التكيف الأكاديمي لدى طلاب كلية الآداب بجامعة الخرطوم، بكالوريوس، غير منشورة، السودان: جامعة الخرطوم.

- 54) عمر مصلح مستور السهلي، (2015). مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم، الماجستير: غير منشورة جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
- 55) محمد الطاهر عبد الله المحمودي، (2006). مفهوم الذات والتكيف لدى الأحداث الجانحين بالمجتمع الليبي، دكتوراه: غير منشورة، جامعة الجزائر: الجزائر.
- 56) محمد بجل منور الشمري، (2014)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المصابين ببعض الأمراض السيكوسوماتية، ماجستير، غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: الرياض.
- 57) محمد رزق منذر عدنان اليازجي، (2011). الاتجاه نحو المخاطر النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية، ماجستير، غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة: فلسطين.
- 58) محمد ساعد الجعيد، (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية، ماجستير، غير منشورة، المملكة العربية السعودية: جامعة مؤتة.
- 59) محمد صيدم، (2012). فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات، ماجستير، غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
- 60) محمد عليوي، (2012). العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، ماجستير، غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.
- 61) محمد عودة، (2010). الخبرة لصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، ماجستير، غير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة: فلسطين.
- 62) مروة الهادي، (2009). الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية، ماجستير، غير منشورة، جامعة الزقازيق: مصر.
- 63) مريامة حنصالي، (2014). إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية)، دكتوراه، غير منشورة، جامعة محمد خيضر: الجزائر.

- 64) معمري عبد النور، (2015). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المعاقين حركيا، درجة الماجستير، غير منشورة، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- 65) منال حسن السكني، (2013). ضغوط العمل واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى العاملين وقت الأزمات في محافظتي غزة والشمال، ماجستير، غير منشورة، فلسطين: جامعة الأزهر.
- 66) منيرة بنت سالم آل محمود، (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات و الرضا الوظيفي لدى السجناء، دكتوراه، غير منشورة، جامعة نايف العربية: الرياض.
- 67) منيرة بنت سالم مبارك آل محمود، (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والرضا الوظيفي لدى السجناء، دكتوراه، غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- 68) مهذل ظافر مسفر القحطاني، (2016). بعد الغضب وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخرج، ماجستير، غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: الرياض.
- 69) نرمين محمد سليمان أبو سبيتان، (2014). الدعم الاجتماعي والوصمة وعلاقتها بالصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة، ماجستير، غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة: فلسطين.
- 70) يحي شقوري، (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، ماجستير، غير منشورة، جامعة الأزهر- غزة: فلسطين.
- 71) يونس كريمة، (2012). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي، ماجستير، غير منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

الموقع الإلكتروني:

72) <http://www.almanalmagazine.com> بتاريخ: 2016/03/07 على الساعة: 23.00

الملاحق

ملحق رقم (01) يوضح أسماء الأساتذة المحكمين لاستبائي الصلابة النفسية والتكيف  
الأكاديمي ودرجاتهم العلمية .

الدرجة العلمية	التخصص	المحكمين
دكتوراه محاضر (ب)	علم النفس	عبد الناصر غربي
أستاذ مساعد (أ)	علوم التربية	عبد الرزاق باللموشي
ماجستير	علم النفس الاجتماعي	أحمد جلول
أستاذ مساعد (أ)	علم النفس العيادي	صالح خشخوش
ماجستير	علم النفس العيادي	هند غدايفي
ماجستير	علم النفس المدرسي	مسعودة منتصر
أستاذ مساعد (أ)	علم النفس تنظيم وعمل	عمار حمامه

الملحق رقم (02) : يوضح تعليمة استبيان الأساتذة المحكمين

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تخصص إرشاد وتوجيه

قسم العلوم الاجتماعية

تحكيم استبباني الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي

البيانات الشخصية

الاسم واللقب: .....  
الدرجة العلمية: .....  
التخصص: .....

أستاذي الفاضل أساتذتي الفاضلة .

السلام عليكم ورحمة والله وبركاته

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تخصص إرشاد وتوجيه والتي نقوم بدراستها تحت عنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى الطالب الجامعي".

نعرض في ما يلي التساؤل الرئيسي لدراستنا وهو: هل هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة

إحصائية بين الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي لدى الطالب الجامعي ؟

أما فرضيات هذا التساؤل هي:

- لا توجد علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية و التكيف الأكاديمي لدى الطالب الجامعي  
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير السن

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع /الجنس

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير النوع/الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الجامعي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة على مقياس التكيف الأكاديمي تعزى لمتغير المستوى الجامعي.

**مفهوم الصلابة النفسية :** وهي اعتقاد عام للفرد في فاعليته قدرته على استخدام كل المصادر النفسية البيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة، وهي مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية، وهي خصال تتضمن (الالتزام، التحكم، التحدي) كما يراها الفرد خصال مهمة في التصدي للمواقف الصعبة والضاغطة والتعامل معها بنجاح .

**التعريف الإجرائي للصلابة النفسية :** وهي وقدرة أفراد العينة (الطالب) على تحقيق درجات مرتفعة على مقياس الصلابة النفسية.

**مفهوم التكيف الأكاديمي :** قدرة الطالب على تحقيق الحد المقبول من التأقلم النفسي والاجتماعي والأكاديمي كما أنه نتاج أساسي لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية وقدرته على التخطيط والتعامل مع المدرسين والزملاء جيداً ورضا الطالب الجامعي عن العلاقات الاجتماعية والعوامل النفسية والدراسية وعوامل الضبط التي يتعرض لها داخل الإطار الجامعي.

**التعريف الإجرائي للتكيف الأكاديمي :** وهو بالدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة (الطالبة) من خلال الاستجابة على مقياس التكيف الأكاديمي.

علما أنه قد اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياسين تم إعدادهما مسبقا ، فمقياس الصلابة النفسية معد من قبل ( مخيمر 2002) بحيث يشتمل على 47 فقرة وقد عملنا على توزيع الفقرات على الأبعاد ، وتم إلغاء بعض الفقرات وتغيير في صياغة بعض العبارات

حتى حصلنا على هذا الاستبيان الذي أصبح يشتمل على 30 فقرة. ( دخان وآخرون ،2006، ص 379 )

أما مقياس التكيف الأكاديمي فقد اعتمدنا فيه على مقياس هنري بورو للتكيف الأكاديمي بحيث يحتوي المقياس على ( 90 ) فقرة موزعة على 6 أبعاد كما هي موضحة في الاستبيان الحالي وقد أجرينا بعض التعديلات على المقياس من حيث عدد الفقرات وصياغتها، حتى نستطيع أن نطبقه على عينتنا في بيئتنا، والآن أصبح يشتمل الاستبيان على (47 فقرة). ( جاموس ، 2012 ، ص28)

لذلك ونرجو منك أستاذي إبداء رأيك الصريح في هذا المقياس وذلك قصد التحكيم في

الجوانب التالية :

التعليمية	واضحة	غير واضحة	التعديل
الصلابة النفسية			
التكيف الأكاديمي			

التعديل	مناسبة جداً	مناسبة تقريبا	غير مناسبة	البدائل	
				تنطبق عليّ دائما	تنطبق عليّ أحيانا
				لا تنطبق عليّ أبداً	الصلابة النفسية
				تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	التكيف الأكاديمي
				تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	
				تنطبق عليّ بدرجة منخفضة	
				لا تنطبق عليّ	

التعديل	كافي جدا	كافي نسبيا	غير كاف	العدد	
				الصلابة النفسية	عدد العبارات
				التكيف الأكاديمي	
				الصلابة النفسية	عدد البدائل
				التكيف الأكاديمي	

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تخصص إرشاد وتوجيه

قسم العلوم الاجتماعية

استبيان الصلابة النفسية

السن: ( )

النوع/الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

المستوى الجامعي: أولى ( ) ثانية ( ) ثالثة ( ) أولى ماستر ( ) ثانية ماستر ( )

أختي الفاضلة / أخي الفاضل .... السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان : الصلابة النفسية و علاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى الطالب الجامعي. ولذلك نرجو منكم التكرم بقراءة الفقرات بعناية والإجابة عليها بكل صدق.

**ملاحظة :** لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، إنما الإجابة تعبر عن وجهة نظركم الشخصية، كما ينبغي الإجابة على كل الفقرات؛ كما أن استجاباتكم على هذا الاستبيان ستكون في غاية السرية وتستخدم لغرض البحث العلمي فقط .

مثال توضيحي:

الرقم	العبارة	تتطبق عليّ دائماً	تتطبق عليّ أحيانا	لا تتطبق عليّ أبداً
01	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله	x		

شكراً لكم... وفق الله الجميع

## استبيان الصلابة النفسية

الأبعاد	رقم البند	العبرة	تقيس	لا تقيس	التعديل
البعد الأول (الالتزام)	1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
	2	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم			
	3	أعتقد أن لحياتي معنى و هدفًا أعيش من أجله			
	4	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها و أحافظ عليها			
	5	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
	6	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			
	7	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر			
	8	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها			
	9	أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين و أبادر بمساعدتهم			
	10	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك			
البعد الثاني (التحكم)	11	أأخذ قراراتي بنفسي ولا تملئ علي من مصدر خارجي			
	12	أفتحم المشكلات لحظها ولا أنتظر حدوثها			
	13	نجاحي في دراستي يعتمد على جهودي وليس على الحظ أو الصدفة			
	14	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع مواجهتها			
	15	أعتقد أن الصدفة و الحظ يلعبان دورًا هامًا في حياتي			
	16	أخطئ لحياتي ولا أتركها تحت رحمة الظروف الخارجية			
	17	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي			
	18	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها			

			أعتقد أن لي تأثيرًا قويًا على ما يجري حولي من أحداث	19
			لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني	20
			المشكلات تستنفذ قواي وقدرتي على التحدي	21
			أشعر بالتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف و أحداث	22
			عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	23
			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	24
			أعتقد أن مواجهة المشكلات دلالة على قوة تحملي وقدرتي على المثابرة	25
			لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	26
			الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	27
			أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي	28
			التغير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	29
			أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	30

ملاحظات عامة:

.....

.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تخصص إرشاد وتوجيه

قسم العلوم الاجتماعية

استبيان التكيف الأكاديمي

السن: ( )

النوع/الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

المستوى الجامعي: أولى ( ) ثانية ( ) ثالثة ( ) أولى ماستر ( ) ثانية ماستر ( )

أختي الفاضلة / أخي الفاضل .... السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان : الصلابة النفسية و علاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى الطالب الجامعي. ولذلك نرجو منكم التكرم بقراءة الفقرات بعناية والإجابة عليها بكل صدق.

ملاحظة : لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، إنما الإجابة تعبر عن وجهة نظركم الشخصية، كما ينبغي الإجابة على كل الفقرات؛ كما أن استجاباتكم على هذا الاستبيان ستكون في غاية السرية وتستخدم لغرض البحث العلمي فقط .

مثال توضيحي :

رقم البند	العبارات	أبدا	أحيانا	دائما
1	أفكر في تغيير تخصصي الدراسي الذي اخترته			

شكراً لكم... وفق الله الجميع

## استبيان التكيف الاكاديمي

رقم البند	العبارات	تقيس	لا تقيس	تعديل	الأبعاد
1	أظهرت اهتماما كبيرا في اختياري لموضوع تخصصي الدراسي في الجامعة				البعد الأول (التكيف مع المناهج)
2	أفكر في تغيير تخصصي الدراسي الذي اخترته				
3	وجدت الانتقال من الثانوية إلى الجامعة خبرة صعبة ومزعجة لي				
4	الدراسة في العادة عملية ممتعة بالنسبة لي				
5	لدي دوافع قوية تجعلني أقبل على دراسة المواد المقررة				
6	أجبرت على مقاييس لا أحبها أو ميلي قليل اتجاهها				
7	أشعر بأن الواجبات الدراسية المطلوبة مني كثيرة جدا				
8	أشعر أن أنظمة وتعليمات الجامعة صارمة ومتعسفة جدا				
9	بكل صدق أشعر بأنني أحب دراستي في الجامعة				
10	أشعر بأن دوافعي للبقاء في الجامعة مقنعة وسليمة				
11	قمت بالتخطيط الدقيق لتحديد أهداف معينة لنفسي وأمل أن أحققها خلال دراستي بالجامعة				البعد الثاني (نضج الأهداف ومستوى الطموح)
12	في المواضيع التي أدرسها أحاول أن أحصل على علامات أعلى من علامات النجاح فقط				
13	أشعر بأن تأخري في ممارسة حياتي العملية بسبب الدراسة في الجامعة وذلك يجعلني غير مرتاح نفسيا				
14	التحقت للدراسة بالجامعة بناء على إلحاح أسرتي				
15	المشاكل التي أواجهها خارج الجامعة سواء المالية أو العاطفية أو العائلية... الخ هي السبب في إهمالي لدروسي				
16	أشعر بأن لدي بعض المشاكل الخاصة والتي تجعل من الصعب عليا الاستمرار في دوامي بالجامعة .				البعد الثالث (الفاعلية الشخصية)
17	أتأخر أحيانا في النوم بحيث يجعلني ذلك أتأخر عن الحصص الدراسية في الجامعة				
18	أشعر أن نشاطاتي الخارجية مع الأصدقاء والذهاب إلى النادي... الخ تسبب لي التأخر في الدروس				

			أشعر أنني لا أستغل وقتي في الدراسة استغلال كاملا	19	
			عادة آتي للصف دون أن أكون قد حضرت واجباتي الدراسية بشكل كامل	20	
			عادة ما أنظر للدراسة على أنها مسألة تعتمد بالنسبة لي على الصدفة والمزاج الذي أكون فيه	21	
			عادة ما أستغل وقت الفراغ بمراجعة دروسي التي سبق وأن تعلمتها .	22	
			دائما أكون قادرا على إتمام واجباتي في الوقت المحدد حتى لا تتراكم عليا الواجبات الدراسية .	23	
			عندما أجلس لدراسة أشعر بالتململ والضجر حيث يتعذر عليا البدء في الدراسة في الحال	24	
			من عادتي أن أضيع وقتي سدى فوق كتبي عند الجلوس للدراسة	25	
			يحدث لي سرحان في بعض الأوقات وأدع ذهني يتشتت خلال الحصة	26	
			عادة أقوم بتوزيع فترة الاستعداد للامتحانات على عدد من الأيام	27	
			من عادتي عند التحضير لامتحان هام أن أواصل الدراسة لساعات متأخرة جدا من الليل	28	
			عند التحضير للامتحانات يصعب عليا ترتيب المعلومات التي أدرسها حسب أهميتها	29	
			عادة أجد من السهل عليا فهم أسئلة الامتحان بحيث لا أحتاج من الأستاذ الاهتمام بها أكثر .	30	
			عادة أجد صعوبة في طريقة اخذ الملاحظات أو التلخيص أثناء شرح الأستاذ للدروس	31	
			غالبا ما أواجه صعوبة في الحصول على الكتب المطلوبة لدراسة وكتابة الأبحاث والتقارير	32	
			عادة أحاول تحديد النقاط الرئيسية للمادة التي أدرسها حتى أحدد وقتا إضافيا لإعادة دراستها والتركيز عليها	33	
			عند الجلوس للدراسة غالبا ما أجد نفسي بحاجة إلى إعادة قراءة ما درستة	34	

البعد الرابع ( المهارات و العادات الدراسية )

			أعاني باستمرار من الضيق والقلق بحيث يصعب علي التركيز في دراستي	35	البعد الخامس (الصحة النفسية)
			عند الامتحان غالبا ما أكون قلقا فيؤدي ذلك إلى خفض مستوى إجابتي و حصولي على علامات غير متوقعة	36	
			فشلي في تحقيق أهدافي الدراسية يقلقني وذلك يؤدي إلى إعاقة تقدمي في دراستي بالجامعة	37	
			غالبا ما أشعر بأنني أقوم بإنجاز واجباتي الدراسية المطلوبة مني بدقة كاملة	38	
			غالبا ما أتردد أن أطلب أو أسأل أستاذي ليوضح لي بعض النقاط الغامضة في الدرس	39	البعد السادس : ( العلاقات الشخصية)
			أشعر بأن بعض الأساتذة يعاملون بعض الطلبة معاملة مختلفة عن بقية الطلبة في القسم	40	
			أجد أن تصرفات بعض الأساتذة هي السبب في جعلي لا أقبل على تعلم المواد التي يدرسونها في الجامعة	41	
			أشارك أحيانا في النشاطات اللامنهجية (الرياضية والاجتماعية) ولو على حساب حصصي ودروسي	42	
			أشعر بأن غالبية الأشخاص لا يهتمهم علاقتهم بي إلا سوى الحصول على منافع خاصة بهم	43	
			غالبا ما أشعر بعدم الرضا لامتثالي للتعليمات أو الأنظمة المتعلقة بالمحافظة على النظام في الجامعة	44	
			أجد بأن لدي صفات شخصية للمثابرة وحب التعاون حيث تساعدني في دراستي ونجاحي في الجامعة	45	



الملحق رقم (03): يوضح استبياني الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي الموزعة على

أفراد العينة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تخصص إرشاد وتوجيه

قسم العلوم الاجتماعية

استبيان الصلابة النفسية

السن : ( )

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

المستوى الجامعي : أولى ( ) ثانية ( ) ثالثة ( ) أولى ماستر ( ) ثانية ماستر ( )

أختي الفاضلة / أخي الفاضل .... السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان : الصلابة النفسية و علاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى الطالب الجامعي. ولذلك نرجو منكم التكرم بقراءة الفقرات بعناية والإجابة عليها بكل صدق.

**ملاحظة :** لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، إنما الإجابة تعبر عن وجهة نظركم الشخصية، كما ينبغي الإجابة على كل الفقرات؛ كما أن استجاباتكم على هذا الاستبيان

ستكون في غاية السرية وتستخدم لغرض البحث العلمي فقط .

مثال توضيحي:

الرقم	العبارة	أبدا	أحيانا	دائما
01	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله	×		

شكراً لكم... وفق الله الجميع

## استبيان الصلابة النفسية

رقم البند	العبارة	أبداً	أحياناً	دائماً
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
2	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم			
3	أعتقد أن لحياتي معنى و هدفاً أعيش من أجله			
4	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها و أحافظ عليها			
5	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
6	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			
7	أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين و أبادر بمساعدتهم			
8	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك			
9	أأخذ قراراتي بنفسني ولا تملئ علي من مصدر خارجي			
10	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			
11	نجاحي في دراستي يعتمد على جهودي وليس على الصدفة			
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع مواجهتها			
13	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي			
14	أخطط لحياتي ولا أتركها تحت رحمة الظروف الخارجية			
15	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي			
16	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها			
17	أعتقد أن لي تأثيراً قوياً على ما يجري حولي من أحداث			
18	لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
19	المشكلات تستنفذ قواي وقدرتي على التحدي			
20	أشعر بالتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف و أحداث			
21	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
22	أعتقد أن مواجهة المشكلات دلالة على قوة تحملي وقدرتي على المثابرة			
23	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي			
24	الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي			
25	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي			
26	التغير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهته بنجاح			
27	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث			

## استبيان التكيف الأكاديمي

رقم البند	العبارات	أبدا	أحيانا	دائما
1	أظهرت اهتماما كبيرا في اختياري للتخصص الذي أرغب في دراسته بالجامعة			
2	أفكر في تغيير تخصصي الدراسي الذي اخترته			
3	الدراسة عملية ممتعة بالنسبة لي			
4	لدي دوافع قوية تجعلني أقبل على دراسة المواد المقررة			
5	أشعر بأن الواجبات الدراسية المطلوبة مني كثيرة جدا			
6	أشعر بأنني أحب دراستي في الجامعة			
7	أشعر بأن دوافعي للبقاء في الجامعة مقنعة وسليمة			
8	قمت بالتخطيط لتحديد أهداف معينة وأمل أن أحققها خلال دراستي بالجامعة			
9	في المواضيع التي أدرسها أحاول أن أحصل على علامات أعلى من معدل النجاح فقط			
10	أشعر بأن تأخري في حياتي العملية سببه الدراسة في الجامعة			
11	التحقت للدراسة بالجامعة بناء على إلحاح أسرتي			
12	أتأخر في النوم مما يجعلني أتأخر عن الحصص الدراسية في الجامعة			
13	أشعر أن نشاطاتي الخارجية تسبب لي التأخر عن الدروس			
14	أشعر أنني لا أستغل وقتي في الدراسة استغلال كاملا			
15	أذهب للقسم دون أن أكون قد حضرت واجباتي الدراسية بشكل كامل			
16	عادة ما أستغل وقت الفراغ بمراجعة دروسي التي سبق وأن تعلمتها .			
17	أحرص على إتمام واجباتي المدرسية في الوقت المحدد حتى لا تتراكم			
18	أضيق وقتي سدى عند الجلوس للدراسة			
19	يحدث لي سرحان وأدع ذهني يتشتت خلال الحصة الدراسية			
20	أقوم بتوزيع فترة الاستعداد للامتحانات على عدد من الأيام			
21	عند التحضير لامتحان هام أو اصل الدراسة لساعات متأخرة من الليل			
22	عند التحضير للامتحانات يصعب عليا ترتيب المعلومات التي أدرسها			
23	أجد صعوبة في طريقة اخذ الملاحظات أو التلخيص أثناء شرح الأستاذ			

			للدروس	
			أواجه صعوبة في الحصول على الكتب المطلوبة للدراسة وكتابة الأبحاث	24
			أحاول تحديد النقاط الرئيسية للمادة التي أدرسها حتى أحدد وقتا إضافيا لإعادة دراستها	25
			أعاني باستمرار من القلق بحيث يصعب عليّ التركيز في دراستي	26
			عند الامتحان أكون قلقا مما يؤدي ذلك إلى خفض مستوى إجابتي	27
			فشلي في تحقيق أهدافي الدراسية يقلقني وذلك يؤدي إلى إعاقة تقدمي في دراستي	28
			أمر بحالة مزاجية متقلبة ما بين السرور والانقباض	29
			يشرد ذهني بحيث يتعذر عليّ متابعة ما أقوم بدراسته	30
			أشعر بحالة من التعاسة والاكتئاب	31
			أكثر من أحلام اليقظة مما يشتت انتباهي عن الدراسة	32
			عندما تواجهني مشكلات أخشى مواجهتها ولا أدري كيف أتصرف	33
			أتردد في طلب السؤال من أستاذي ليوضح لي بعض النقاط الغامضة في الدرس	34
			أشعر بأن بعض الأساتذة يعاملون بعض الطلبة معاملة مختلفة عن بقية الطلبة في القسم	35
			تصرفات بعض الأساتذة تجعلني لا أقبل على دراسة المقاييس التي يدرسونها	36
			أشارك في النشاطات اللاصفية (الرياضية والاجتماعية) ولو على حساب دروسي	37
			أشعر بأن بعض الطلبة لا يهتمهم علاقتهم بي سوى الحصول على منافع خاصة بهم	38
			أشعر بعدم الرضا عند امتثالي للتعليمات المتعلقة بالمحافظة على النظام في الجامعة	39
			لدي صفات شخصية للمثابرة و التعاون مما تساعدني على النجاح في الدراسة بالجامعة	40

## الملحق رقم (04) : يوضح نتائج الدراسة من خلال الحزمة الاحصائية SPSS

```
FREQUENCIES VARIABLES=b1 b2 b3 salaba bod1 dod2 bod3 bod4 bod5 bod6 takaiof
/NTILES=4
/PERCENTILES=10.0 30.0 60.0 90.0
/STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
/HISTOGRAM
/ORDER=ANALYSIS.
```

### Frequencies

Notes		
Output Created		26-avr.-2016 16:46:01
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	60
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		<pre>FREQUENCIES VARIABLES=b1 b2 b3 salaba bod1 dod2 bod3 bod4 bod5 bod6 takaiof /NTILES=4 /PERCENTILES=10.0 30.0 60.0 90.0 /STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM /HISTOGRAM /ORDER=ANALYSIS.</pre>
Resources	Processor Time	00:00:04,453
	Elapsed Time	00:00:04,828

[DataSet0]

Statistics												
		b1	b2	b3	salaba	bod1	dod2	bod3	bod4	bod5	bod6	takaiof
N	Valid	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	Missin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	g											
Mean		20,050	20,966	23,600	64,616	14,683	11,250	13,300	16,016	17,200	15,366	87,816
		0	7	0	7	3	0	0	7	0	7	7
Median		20,000	21,000	24,000	66,000	15,000	12,000	14,000	16,000	17,000	15,000	89,000
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mode		20,00	22,00	24,00	64,00 <sup>a</sup>	16,00	13,00	14,00	15,00	18,00	16,00	88,00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		2,2355	2,4353	2,6050	5,6361	2,2435	1,7234	2,5331	2,1900	2,7666	2,4003	9,7485
		0	8	8	2	7	7	7	5	3	3	2
Variance		4,997	5,931	6,786	31,766	5,034	2,970	6,417	4,796	7,654	5,762	95,034
Range		11,00	10,00	14,00	27,00	10,00	7,00	11,00	9,00	12,00	10,00	42,00
Minimum		13,00	15,00	15,00	50,00	8,00	7,00	7,00	11,00	12,00	11,00	63,00
Maximum		24,00	25,00	29,00	77,00	18,00	14,00	18,00	20,00	24,00	21,00	105,00
Sum		1203,0	1258,0	1416,0	3877,0	881,00	675,00	798,00	961,00	1032,0	922,00	5269,0
		0	0	0	0					0		0
Percentile	10	18,000	17,000	20,100	56,100	12,000		10,000	13,000	14,000	12,000	73,100
s		0	0	0	0	0	9,0000	0	0	0	0	0
	25	19,000	19,250	22,250	62,000	13,000	10,000	11,250	15,000	15,000	14,000	82,250
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	30	20,000	20,000	23,000	63,300	13,000	10,000	12,000	15,000	16,000	14,000	84,000
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	50	20,000	21,000	24,000	66,000	15,000	12,000	14,000	16,000	17,000	15,000	89,000
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	60	21,000	22,000	24,000	66,600	16,000	12,000	14,000	17,000	18,000	16,000	91,000
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	75	21,000	23,000	25,000	68,000	16,000	13,000	15,000	18,000	19,000	17,000	94,000
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	90	22,900	24,000	26,900	70,000	17,000	13,000	16,900	19,000	22,000	18,900	99,900
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

a. Multiple modes exist. The smallest value is

shown

**Frequency Table**

<b>b1</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	2	3,3	3,3	3,3
	15	2	3,3	3,3	6,7
	16	1	1,7	1,7	8,3
	18	3	5,0	5,0	13,3
	19	9	15,0	15,0	28,3
	20	17	28,3	28,3	56,7
	21	15	25,0	25,0	81,7
	22	5	8,3	8,3	90,0
	23	3	5,0	5,0	95,0
	24	3	5,0	5,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

<b>b2</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	1,7	1,7	1,7
	16	3	5,0	5,0	6,7
	17	3	5,0	5,0	11,7
	18	2	3,3	3,3	15,0
	19	6	10,0	10,0	25,0
	20	8	13,3	13,3	38,3
	21	8	13,3	13,3	51,7
	22	12	20,0	20,0	71,7
	23	9	15,0	15,0	86,7
	24	5	8,3	8,3	95,0
	25	3	5,0	5,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**b3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	1,7	1,7	1,7
	18	2	3,3	3,3	5,0
	20	3	5,0	5,0	10,0
	21	8	13,3	13,3	23,3
	22	1	1,7	1,7	25,0
	23	9	15,0	15,0	40,0
	24	14	23,3	23,3	63,3
	25	11	18,3	18,3	81,7
	26	5	8,3	8,3	90,0
	27	3	5,0	5,0	95,0
	28	1	1,7	1,7	96,7
	29	2	3,3	3,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**salaba**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	1,7	1,7	1,7
	52	2	3,3	3,3	5,0
	53	1	1,7	1,7	6,7
	56	2	3,3	3,3	10,0
	57	1	1,7	1,7	11,7
	58	3	5,0	5,0	16,7
	59	2	3,3	3,3	20,0
	61	2	3,3	3,3	23,3
	62	2	3,3	3,3	26,7
	63	2	3,3	3,3	30,0
	64	7	11,7	11,7	41,7
	65	4	6,7	6,7	48,3
	66	7	11,7	11,7	60,0
	67	5	8,3	8,3	68,3
	68	7	11,7	11,7	80,0
	69	5	8,3	8,3	88,3
	70	2	3,3	3,3	91,7
	71	1	1,7	1,7	93,3
	73	1	1,7	1,7	95,0
	74	1	1,7	1,7	96,7
	76	1	1,7	1,7	98,3

77	1	1,7	1,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

**bod1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	2	3,3	3,3	3,3
	10	1	1,7	1,7	5,0
	12	6	10,0	10,0	15,0
	13	10	16,7	16,7	31,7
	14	5	8,3	8,3	40,0
	15	9	15,0	15,0	55,0
	16	14	23,3	23,3	78,3
	17	10	16,7	16,7	95,0
	18	3	5,0	5,0	100,0
Total		60	100,0	100,0	

**dod2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	1,7	1,7	1,7
	8	4	6,7	6,7	8,3
	9	6	10,0	10,0	18,3
	10	8	13,3	13,3	31,7
	11	10	16,7	16,7	48,3
	12	13	21,7	21,7	70,0
	13	16	26,7	26,7	96,7
	14	2	3,3	3,3	100,0
Total		60	100,0	100,0	

**bod3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	2	3,3	3,3	3,3
	8	1	1,7	1,7	5,0
	9	1	1,7	1,7	6,7
	10	4	6,7	6,7	13,3
	11	7	11,7	11,7	25,0
	12	4	6,7	6,7	31,7
	13	10	16,7	16,7	48,3
	14	12	20,0	20,0	68,3
	15	8	13,3	13,3	81,7
	16	5	8,3	8,3	90,0
	17	4	6,7	6,7	96,7
	18	2	3,3	3,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**bod4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	1,7	1,7	1,7
	12	2	3,3	3,3	5,0
	13	5	8,3	8,3	13,3
	14	6	10,0	10,0	23,3
	15	13	21,7	21,7	45,0
	16	8	13,3	13,3	58,3
	17	9	15,0	15,0	73,3
	18	6	10,0	10,0	83,3
	19	7	11,7	11,7	95,0
	20	3	5,0	5,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**bod5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	2	3,3	3,3	3,3
	13	2	3,3	3,3	6,7
	14	7	11,7	11,7	18,3
	15	6	10,0	10,0	28,3
	16	8	13,3	13,3	41,7
	17	8	13,3	13,3	55,0
	18	11	18,3	18,3	73,3
	19	5	8,3	8,3	81,7
	20	4	6,7	6,7	88,3
	22	5	8,3	8,3	96,7
	23	1	1,7	1,7	98,3
	24	1	1,7	1,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**bod6**

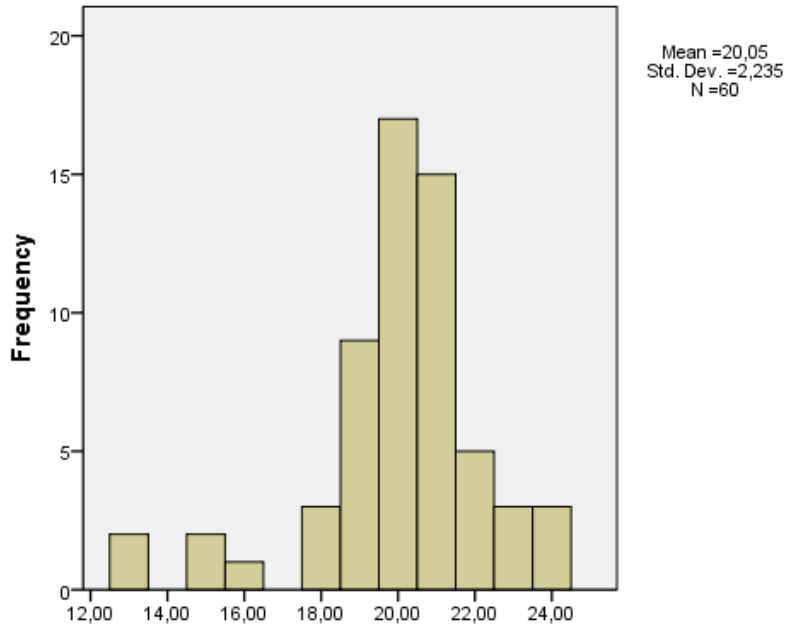
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	3	5,0	5,0	5,0
	12	6	10,0	10,0	15,0
	13	4	6,7	6,7	21,7
	14	9	15,0	15,0	36,7
	15	9	15,0	15,0	51,7
	16	10	16,7	16,7	68,3
	17	8	13,3	13,3	81,7
	18	5	8,3	8,3	90,0
	19	3	5,0	5,0	95,0
	20	2	3,3	3,3	98,3
	21	1	1,7	1,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**takaiof**

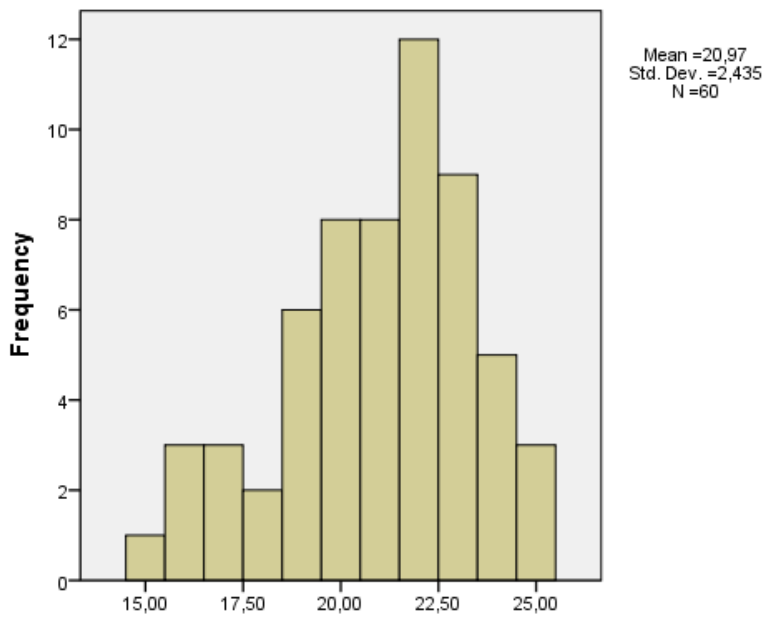
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	63	1	1,7	1,7	1,7
	68	2	3,3	3,3	5,0
	69	1	1,7	1,7	6,7
	70	1	1,7	1,7	8,3
	73	1	1,7	1,7	10,0
	74	1	1,7	1,7	11,7
	76	2	3,3	3,3	15,0
	77	2	3,3	3,3	18,3
	79	1	1,7	1,7	20,0
	81	1	1,7	1,7	21,7
	82	2	3,3	3,3	25,0
	83	2	3,3	3,3	28,3
	84	3	5,0	5,0	33,3
	85	2	3,3	3,3	36,7
	87	2	3,3	3,3	40,0
	88	4	6,7	6,7	46,7
	89	4	6,7	6,7	53,3
	90	2	3,3	3,3	56,7
	91	3	5,0	5,0	61,7
	92	1	1,7	1,7	63,3
	93	4	6,7	6,7	70,0
	94	4	6,7	6,7	76,7
	95	1	1,7	1,7	78,3
	96	2	3,3	3,3	81,7
	97	2	3,3	3,3	85,0
	98	1	1,7	1,7	86,7
	99	2	3,3	3,3	90,0
	100	1	1,7	1,7	91,7
	101	1	1,7	1,7	93,3
	102	1	1,7	1,7	95,0
	103	2	3,3	3,3	98,3
	105	1	1,7	1,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**Histogram**

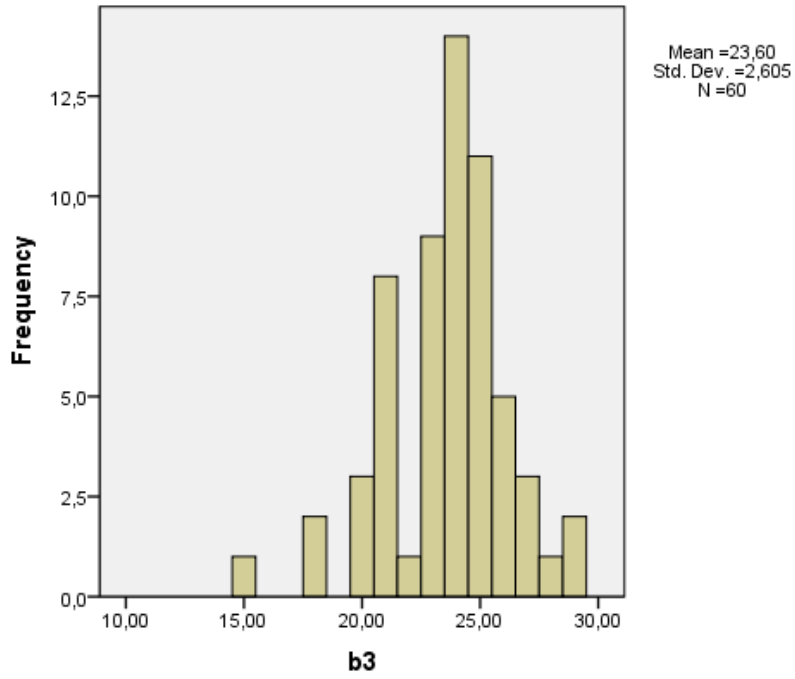
**b1**



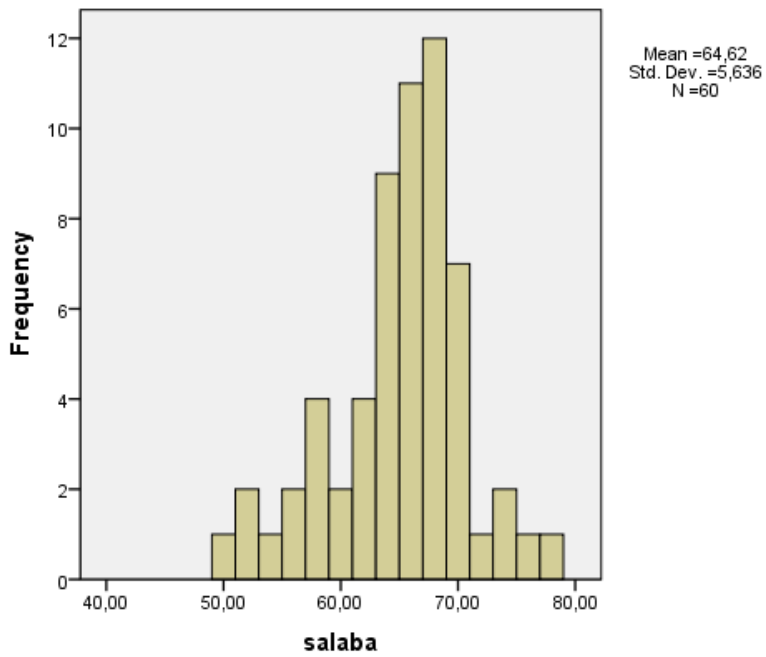
**b2**



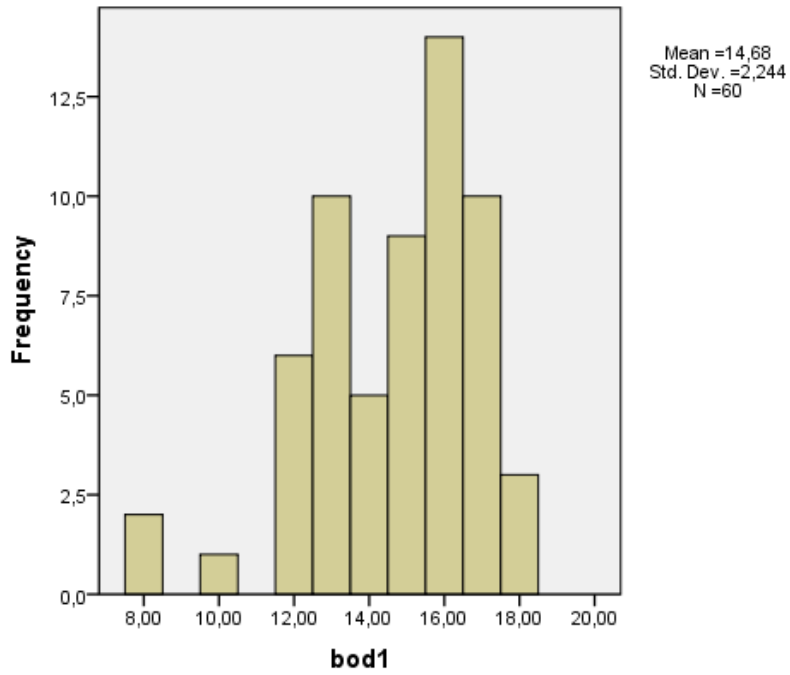
**b3**



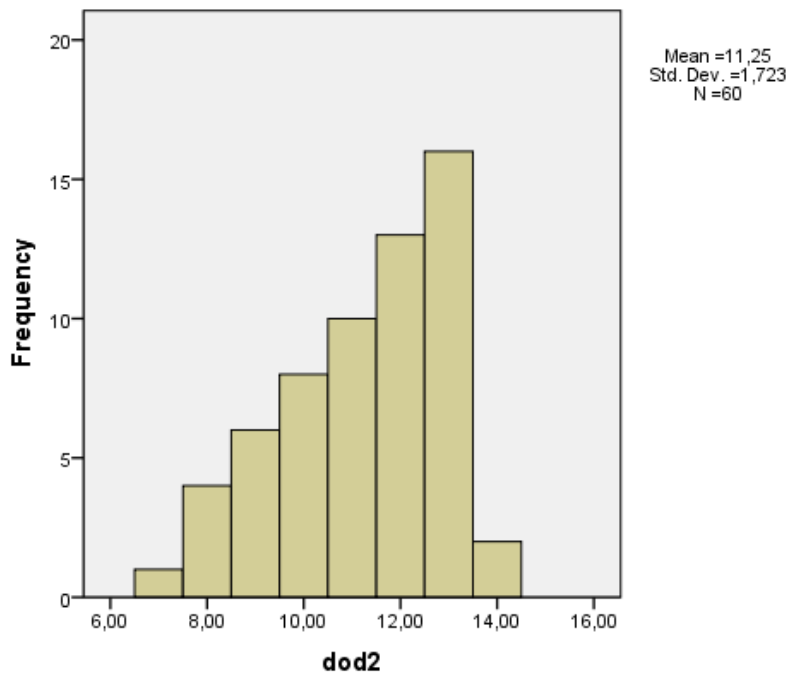
**salaba**



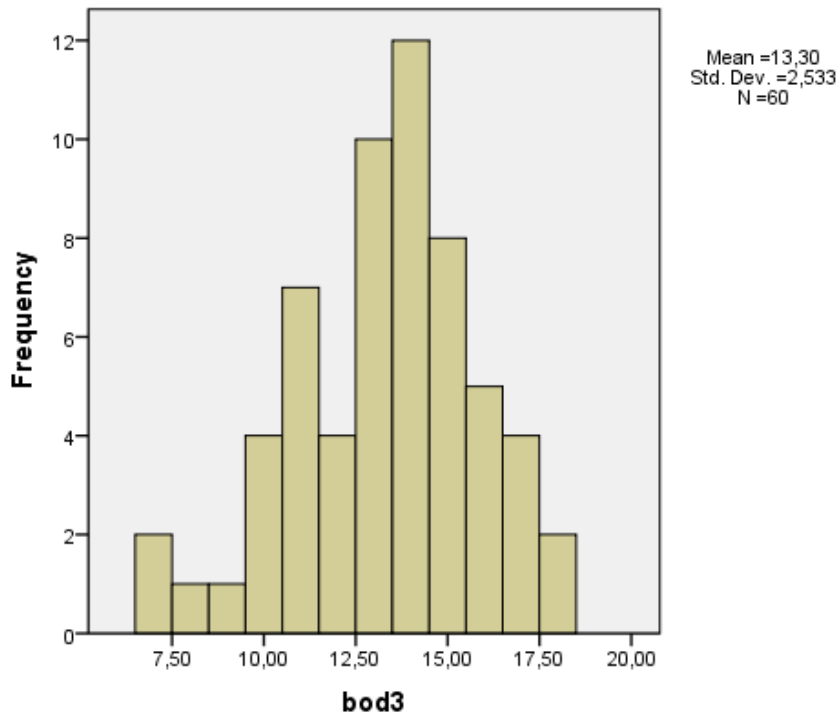
**bod1**



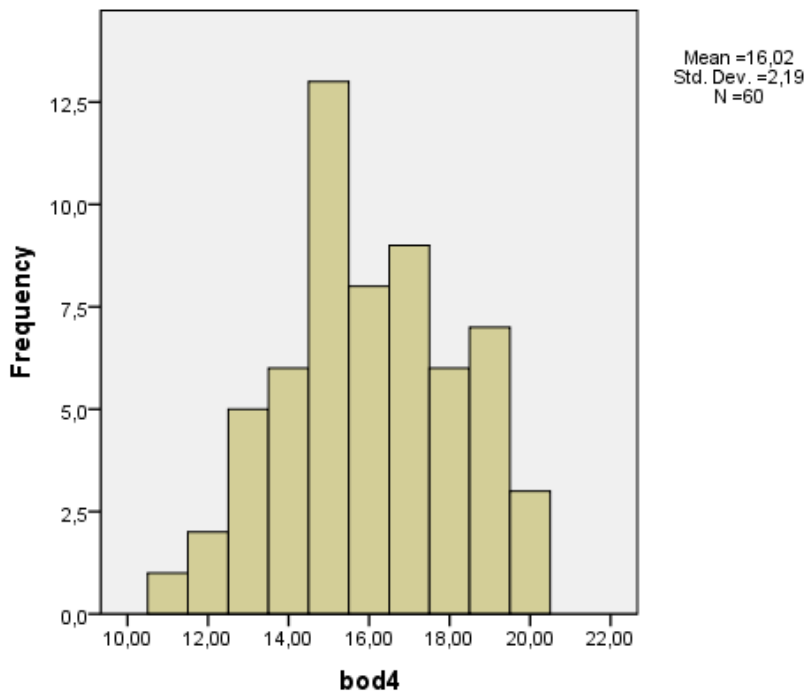
**dod2**



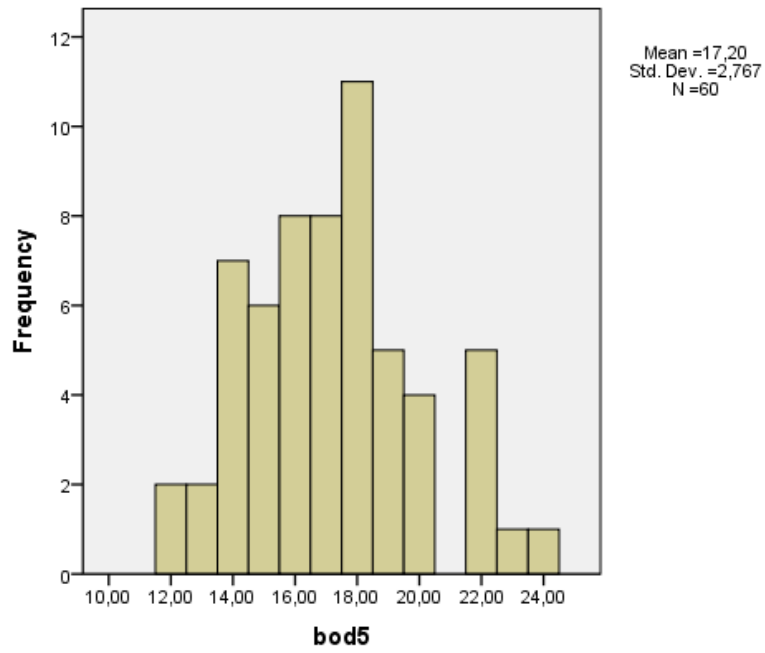
**bod3**



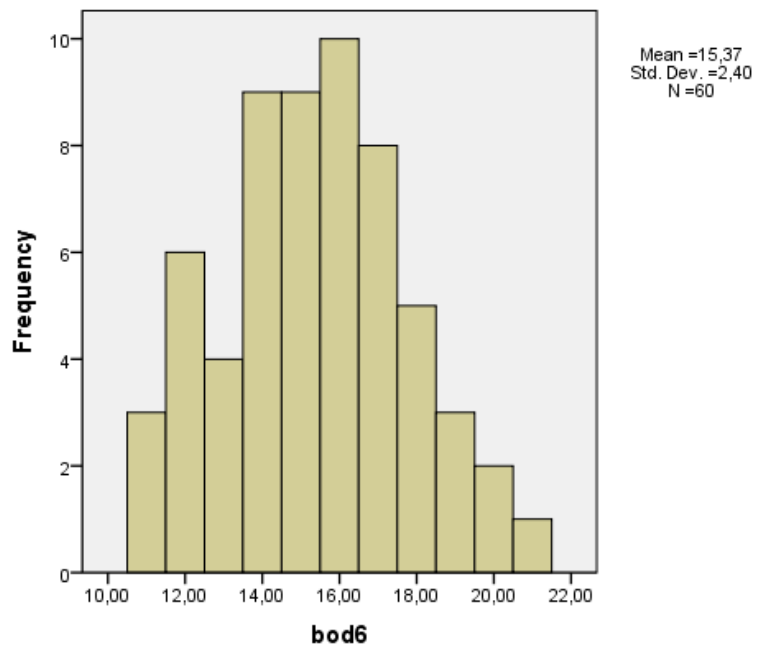
**bod4**

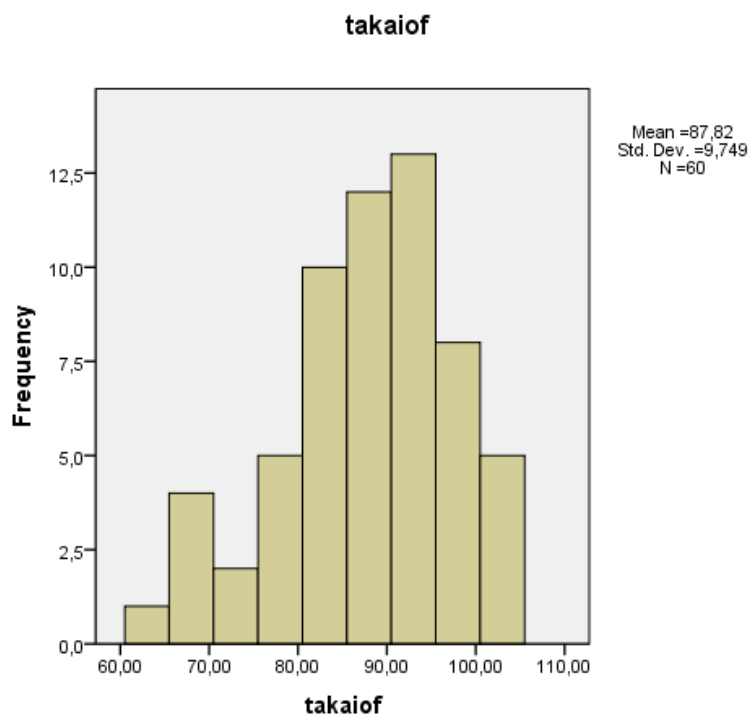


**bod5**



**bod6**





**CORRELATIONS**

```

/VARIABLES=b1 b2 b3 salaba bod1 dod2 bod3 bod4 bod5 bod6 takaiof
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

**Correlations**

**Notes**

Output Created		26-avr.-2016 16:48:37
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	60
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		<b>CORRELATIONS</b> /VARIABLES=b1 b2 b3 salaba bod1 dod2 bod3 bod4 bod5 bod6 takaiof /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00,109
	Elapsed Time	00:00:00,125



takaiof	Pearson											
	Correlation	,407**	,064	,387**	,368**	,756**	,655**	,749**	,544**	,756**	,727**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	,627	,002	,004	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

T-TEST GROUPS=sex(1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=b1 b2 b3 salaba bod1 dod2 bod3 bod4 bod5 bod6 takaiof  
 /CRITERIA=CI(.9500).

### T-Test

#### Notes

Output Created		26-avr.-2016 16:49:25
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	60
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST GROUPS=sex(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=b1 b2 b3 salaba bod1 dod2 bod3 bod4 bod5 bod6 takaiof /CRITERIA=CI(.9500).
Resources	Processor Time	00:00:00,062
	Elapsed Time	00:00:00,046

[DataSet0]

**Group Statistics**

sex		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
b1	mal	30	20,1667	2,33538	,42638
	fem	30	19,9333	2,16450	,39518
b2	mal	30	20,6333	2,47028	,45101
	fem	30	21,3000	2,39468	,43721
b3	mal	30	23,5000	3,24569	,59258
	fem	30	23,7000	1,80325	,32923
salaba	mal	30	64,3000	6,42275	1,17263
	fem	30	64,9333	4,81330	,87878
bod1	mal	30	14,5333	2,67470	,48833
	fem	30	14,8333	1,74363	,31834
dod2	mal	30	11,0333	1,90251	,34735
	fem	30	11,4667	1,52527	,27847
bod3	mal	30	12,9333	2,63836	,48170
	fem	30	13,6667	2,41166	,44031
bod4	mal	30	15,9667	2,09241	,38202
	fem	30	16,0667	2,31834	,42327
bod5	mal	30	17,6333	2,91823	,53279
	fem	30	16,7667	2,58221	,47145
bod6	mal	30	15,2667	2,61209	,47690
	fem	30	15,4667	2,20866	,40324
takiiof	mal	30	87,3667	10,93076	1,99568
	fem	30	88,2667	8,56993	1,56465

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
b1	Equal variances assumed	,057	,812	,401	58	,690	,23333	,58135	-,93037	1,39703
	Equal variances not assumed			,401	57,668	,690	,23333	,58135	-,93051	1,39718
b2	Equal variances assumed	,380	,540	-1,061	58	,293	-,66667	,62814	-1,92402	,59069

	Equal variances not assumed			- 1,061	57,944	,293	-,66667	,62814	-1,92405	,59072
b3	Equal variances assumed	7,033	,010	-,295	58	,769	-,20000	,67789	-1,55695	1,15695
	Equal variances not assumed			-,295	45,346	,769	-,20000	,67789	-1,56506	1,16506
salaba	Equal variances assumed	2,172	,146	-,432	58	,667	-,63333	1,46537	-3,56660	2,29993
	Equal variances not assumed			-,432	53,763	,667	-,63333	1,46537	-3,57153	2,30486
bod1	Equal variances assumed	4,589	,036	-,515	58	,609	-,30000	,58293	-1,46686	,86686
	Equal variances not assumed			-,515	49,878	,609	-,30000	,58293	-1,47092	,87092
dod2	Equal variances assumed	2,954	,091	-,973	58	,334	-,43333	,44520	-1,32449	,45782
	Equal variances not assumed			-,973	55,381	,335	-,43333	,44520	-1,32539	,45872
bod3	Equal variances assumed	1,019	,317	- 1,124	58	,266	-,73333	,65261	-2,03968	,57301
	Equal variances not assumed			- 1,124	57,538	,266	-,73333	,65261	-2,03990	,57323
bod4	Equal variances assumed	,884	,351	-,175	58	,861	-,10000	,57017	-1,24132	1,04132
	Equal variances not assumed			-,175	57,401	,861	-,10000	,57017	-1,24158	1,04158
bod5	Equal variances assumed	,044	,835	1,218	58	,228	,86667	,71143	-,55741	2,29075
	Equal variances not assumed			1,218	57,153	,228	,86667	,71143	-,55786	2,29119
bod6	Equal variances assumed	1,376	,246	-,320	58	,750	-,20000	,62453	-1,45013	1,05013
	Equal variances not assumed			-,320	56,441	,750	-,20000	,62453	-1,45087	1,05087
takaiof	Equal variances assumed	1,843	,180	-,355	58	,724	-,90000	2,53591	-5,97618	4,17618
	Equal variances not assumed			-,355	54,875	,724	-,90000	2,53591	-5,98234	4,18234

ONEWAY b1 b2 b3 salaba bod1 dod2 bod3 bod4 bod5 bod6 takai of BY niv  
/MISSING ANALYSIS.

**Oneway**

**Notes**

Output Created		26-avr.-2016 16:51:17
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	60
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax		ONEWAY b1 b2 b3 salaba bod1 dod2 bod3 bod4 bod5 bod6 takai of BY niv /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,000
	Elapsed Time	00:00:00,000

[DataSet0]

**ANOVA**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
b1	Between Groups	48,741	4	12,185	2,723	,039
	Within Groups	246,109	55	4,475		
	Total	294,850	59			
b2	Between Groups	22,775	4	5,694	,957	,438
	Within Groups	327,159	55	5,948		
	Total	349,933	59			
b3	Between Groups	6,203	4	1,551	,216	,928
	Within Groups	394,197	55	7,167		
	Total	400,400	59			
salaba	Between Groups	167,973	4	41,993	1,354	,262
	Within Groups	1706,210	55	31,022		
	Total	1874,183	59			
bod1	Between Groups	15,124	4	3,781	,738	,570
	Within Groups	281,859	55	5,125		
	Total	296,983	59			
dod2	Between Groups	20,979	4	5,245	1,870	,129

	Within Groups	154,271	55	2,805		
	Total	175,250	59			
bod3	Between Groups	13,432	4	3,358	,506	,732
	Within Groups	365,168	55	6,639		
	Total	378,600	59			
bod4	Between Groups	50,758	4	12,690	3,005	,026
	Within Groups	232,225	55	4,222		
	Total	282,983	59			
bod5	Between Groups	16,603	4	4,151	,525	,718
	Within Groups	434,997	55	7,909		
	Total	451,600	59			
bod6	Between Groups	12,347	4	3,087	,518	,723
	Within Groups	327,587	55	5,956		
	Total	339,933	59			
takaiof	Between Groups	218,680	4	54,670	,558	,694
	Within Groups	5388,304	55	97,969		
	Total	5606,983	59			

ONEWAY b1 b2 b3 salaba bod1 dod2 bod3 bod4 bod5 bod6 takaiof BY age  
/MISSING ANALYSIS.

#### Oneway

#### Notes

Output Created		26-avr.-2016 16:51:30
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	60
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax		ONEWAY b1 b2 b3 salaba bod1 dod2 bod3 bod4 bod5 bod6 takaiof BY age /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,016
	Elapsed Time	00:00:00,016

[DataSet0]

## ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
b1	Between Groups	93,819	18	5,212	1,063	,419
	Within Groups	201,031	41	4,903		
	Total	294,850	59			
b2	Between Groups	96,578	18	5,365	,868	,616
	Within Groups	253,356	41	6,179		
	Total	349,933	59			
b3	Between Groups	126,769	18	7,043	1,055	,426
	Within Groups	273,631	41	6,674		
	Total	400,400	59			
salaba	Between Groups	615,328	18	34,185	1,113	,374
	Within Groups	1258,856	41	30,704		
	Total	1874,183	59			
bod1	Between Groups	81,342	18	4,519	,859	,626
	Within Groups	215,642	41	5,260		
	Total	296,983	59			
dod2	Between Groups	46,044	18	2,558	,812	,676
	Within Groups	129,206	41	3,151		
	Total	175,250	59			
bod3	Between Groups	103,303	18	5,739	,855	,630
	Within Groups	275,297	41	6,715		
	Total	378,600	59			
bod4	Between Groups	65,544	18	3,641	,687	,804
	Within Groups	217,439	41	5,303		
	Total	282,983	59			
bod5	Between Groups	117,567	18	6,531	,802	,687
	Within Groups	334,033	41	8,147		
	Total	451,600	59			
bod6	Between Groups	156,436	18	8,691	1,942	,040
	Within Groups	183,497	41	4,476		
	Total	339,933	59			
takaiof	Between Groups	1342,375	18	74,576	,717	,774
	Within Groups	4264,608	41	104,015		
	Total	5606,983	59			