الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة يحي فارس بالمدية
كلية العلوم الإنسانية الإجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد والتوجيه
دراسة ميدانية على طلبة جامعة المدية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:

- رانية بن يخلف
- دليلة رغيسة

إشـــــراف الأستاذ:

د/ رابح واكد

السنة الجامعية 2023/2022


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر و تقدير

"ربي أوزعني ان اشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن اعمل عملا صالحا ترضاه "

صدق الله العظيم

احمد ربي حمد الشاكرين . أحمدك ربي حمد الذاكرين أحمدك ربي حمدا كثيرا مباركا فيه أحمدك ربي على توفيقك لنا في إنجاز هذا العمل

و إقتداء يقوله ﷺ: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

اتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد المساعدة من قريب أو بعيد على إتمام هذا العمل و لو بنصيحة

والى الأستاذ المشرف على هذا العمل **" واكد رابح "** على مساعدته لنا بتوجيهاته و نصائحه و كفاءته العلمية

كما لا يفوتنا ان نتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذ **"شهري توفيق "** على الجهد الذي بذله معنا و ما أسده لنا من نصح و توجيه سديد بأسلوب توجيه سديد بأسلوب راق و تواضع و خلق رفيع فجزاه الله خير الجزاء ، و أمد الله في عمره ، ومتعه الصحة و العافية و الشكر موصول لأعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة العمل

اهداء

أحمد الله عز وجل على إتمام هذا البحث

إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء و الحنان، الى التي صبرت على كل شيء ، التي رعتني أجمل رعاية و كانت سندي في الشدائد ، و كانت دعائها لي التوفيق تتبعتني خطوة خطوة في عملي إلى من ارتحت كلما تذكرت إبتسامتها في وجهي نبع الحنان ، أغز ملاك على قلب و العين جزاها الله عني خير الجزاء في الدارين امي الغالية رحمها الله و غفر لها و إسكنها فسيح جنانه

إلى الذي وهبني كلما ما يملك حتى أحقق له أماله الى من كان يدفعني قدما نحو الامام لنيل المبتغي .

إلى الانسان الذي امتلك الانسانية كل قوة إلى الذي سهر تعليمي بتضحيات جسام مترجمة في تقديسه للعلم ، إلى مدرستي الأولى في الحياة أبي الغالي رعاه الله

إلى هم انس عمري ومحزن ذكرياتي أخوتي و أخواتي الذي تقاسموا معي عبء الحياة والى من كان دعائها سر نجاحي جدتي رحمها الله

لا يفوتني أن أخص أهدائي بذكر صديقة الدرب رانية كما أهدي ثمرة عملي إلى صديقاتي كريمة، فايزة، نبيلة

وإلى كل من يؤمن بأن بذور النجاح التغير هي في ذواتنا و في أنفسنا قبل أن تكون اشياء اخرى قال تعالى " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيرو ما بانفسهم "

الاية 11 من سورة الرعد

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل .

دليلة

اهداء

أن أحب خلقي الله بعد رسوله ﷺ الى من قال فيهم **" وإحفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحهما كما ربياني صغيرا "**

إلى من سهرت الليالي من أجلي راحتي أضاءت لي الدرب بالشموع إلى منبع الحنان الصافي والتي مهما فعلت و قلت و كتبت لن أوفيها حقها ولن أرد فضلها الأبدي أمي العزيزة أطال الله في عمرها

وإلى من يعجز اللسان و يجف القلم عن وصف جميله الذي أنبتني نباتتا حسنة و كان سراجا منيرا إلى منبع العطاء و السعادة مرشدي إلى طريق الصواب إلى من أفنى عمره ليوصلني إلى أعلى المراتب ابي العزيز أطال الله في عمره وإلى من أحبهم حبا جما أخوتي ، رياض، رضا ، فتحي ، و أختي سمية وإلى أطيب قلب و أجمل روح خالتي عنوان أخر للحنية ، و تحمل في قلبها دفئ العالم و محبة الكون للأبناء أختها

وإلى صديقات و رفيقات الدرب " مروة ، دليلة، فايزة ،وسام، نبيلة "

و إلى من تقاسمت معي عناء و تعب هذا البحث **رغيسة دليلة**

رانية

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية الى محاولة التعرف على العلاقة بين التكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية لدى عينة من الطلبة الإرشاد والتوجيه بجامعة المدية ، وقد شملت عينة الدراسة (102) طالب و طالبة ، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي ، أما ادوات الدراسة فتمثلت في مقياس التكيف الأكاديمي **(من إعداد هنري بورو)** و مقياس الكفاءة الذاتية **(من إعداد عدل العدل)** ، ولقد تمت المعالجة الاحصائية برزمة التحليل الاحصائي **(spss)** وهذا باستخدام الأساليب المناسبة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية ما بين التكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الارشاد و التوجيه بجامعة المدية .

كما توصلت الدراسة إلى انه لا توجد فروق دالة احصائيا في التكيف الأكاديمي لدى طلبة الإرشاد و التوجيه تعزى لمتغير الجنس ، كما أنه توجد فروق دالة احصائيا في الكفاءة الذاتية لدى طلبة الإرشاد و التوجيه تعزى لمتغير الجنس و لصالح الاناث ، ووجود فروق دالة احصائيا في التكيف الأكاديمي وكذا في الكفاءة الذاتية لدى طلبة الإرشاد و التوجيه تعزى لمتغير المستوى الدراسي و لصالح السنة الثانية ماستر.

الكلمات المفتاحية التكيف الأكاديمي ، الكفاءة الذاتية .

Summary

The current study aimed at trying to identify the relationship between academic adaptation and self-efficacy in a sample of guidance and counseling students at the University of Medea. The study sample included (102) male and female students. The analytical descriptive approach was used. Henry Boro) and the measure of self-efficacy (prepared by Adl Al-Adl), and the statistical treatment was done with the statistical analysis package (spss), and this was done using appropriate methods. And guidance the University of Medea.

The study also found that there are no statistically significant differences in the academic adaptation of counseling and guidance students due to the gender variable, and there are statistically significant differences in the self-efficacy of counseling and guidance students due to the gender variable in favor of females, and there are statistically significant differences in academic adjustment As well as in the self-efficacy of counseling and guidance students due to the variable of the academic level and in favor of the second year master.

Keywords: academic adaptation, self-efficacy

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر و عرفان	
إهداء	
ملخص الدراسة باللغة العربية	
ملخص الدراسة باللغة الانجلزية	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الاشكال	
مقدمة	أ-ب
الجانب النظري	
الفصل الأول إطار العام للدراسة	
1-اشكالية الدراسة و تساؤلاتها	**3-1**
2- فرضيات الدراسة	**3**
3-أهداف الدراسة	**4**
4-أهمية الدراسة	**4**
5 -تحديد المفاهيم و المصطلحات	**6-4**
6-الدراسات السابقة	**11-6**
7-التعقيب على الدراسات السابقة	**13-11**
الفصل الثاني التكيف الأكاديمي	
تمهيد	**15**
1-التكيف	**16**
1-1-لمحة تاريخية عن التكيف	**17-16**
1-2-مفهوم التكيف	**18-17**
1-3-أبعاد التكيف و مجالاته	**18**
1-4-معايير التكيف و مظاهره	**20-18**
1-5-عوامل التكيف و خصائصه	**24-21**

1-6-انواع التكيف	**27-25**
1-7-نظريات التكيف	**29-27**
2-التكيف الاكاديمي	**29**
2-1-مفهوم التكيف الاكاديمي	**29**
2-2-خصائص التكيف الأكاديمي	**30-29**
2-3-عوامل التكيف الأكاديمي	**32-30**
2-4-التكيف الأكاديمي للطلاب الجامعي	**33**
2-5-الوسائل المساعدة على التكيف الأكاديمي	**37-33**
2-6-دور الجامعة في تحسين المستوى الأكاديمي للطالب	**39-37**
خلاصة الفصل	**40**
الفصل الثالث الكفاءة الذاتية	
تمهيد	**42**
1-لمحة تاريخية للكفاءة الذاتية	**43**
2- مفهوم الكفاءة	**44-43**
3-خصائص العامة الكفاءة الذاتية	**45-44**
4-مصادر الكفاءة الذاتية	**50-45**
5-أنواع الكفاءة الذاتية	**50**
6-العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية	**52-51**
7-أبعاد الكفاءة الذاتية	**53-52**
8-مستويات الكفاءة الذاتية	**54-53**
9-أثار الكفاءة الذاتية	**56-54**
10-الكفاءة الذاتية و علاقتها بالمفاهيم أخرى	**62-56**
11-النظرية المفسرة للكفاءة الذاتية	**63-62**
خلاصة الفصل	**64**
الفصل الرابع الاجراءات الميدانية للدراسة	
تمهيد	**67**
1-منهج الدراسة الأساسية	**68**
2-إجراءات الدراسة الأساسية	**69-68**
3-مجتمع الدراسة الأساسية	**69**

4- الدراسة الأساسية و عينتها	**70-69**
5-حدود الدراسة الأساسية	**71**
6-أدوات جمع البيانات	**75-71**
7-الأساليب الاحصائية	**76**
الفصل الخامس تحليل و مناقشة نتائج	
1-1-عرض وتحليل نتائج الفرضيات	**78**
1-1-عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة	**78**
1-2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى	**80-78**
1-3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	**81-80**
2-تفسير و مناقشة نتائج الفرضيات	**81**
2-1-تفسير و مناقشة نتائج الفرضية العامة	**82**
2-2-تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى	**84-83**
2-3-تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية	**85-84**
الاستنتاج العام	**87-86**
الاقتراحات	**88**
خاتمة	**90**
قائمة المراجع	**98-92**
قائمة الملاحق	**107-100**

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين توزيع عدد أفراد العينة حسب الجنس	**70**
02	يبين توزيع عدد أفراد العينة حسب المستوى	**70**
03	أرقام البنود أبعاد مقياس التكيف الأكاديمي	**71**
04	يوضح الطريقة التصحيح	**71**
05	معامل ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (التكيف الاكاديمي)	**72**
06	معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (العلاقة الشخصية مع الطالبة و الاساتذة)	**73-72**
07	معاملات ارتباط درجات كل بعد بالدرجة الكلية	**73-72**
08	معاملات الثبات بطريقتي الانتساق الداخلي بمعادلة جتيمان	**74**
09	يوضح توزيع العبارات السلبية و الايجابية على مقياس الكفاءة الذاتية	**75**
10	يبين نتائج احتبار معامل الارتباط "بيرسون "	**78**
11	يبين نتائج اختبار الفروق "ت" () لمجموعتين متساويتين و غير متجانستين	**79**
12	يوضح قيمة المتوسط الحسابي لفئة طلبة الإرشاد و التوجيه	**80**

فهرس الأشكال

رقم	عنوان	صفحة
01	يبين مصادر الكفاءة الذاتية	**46**
02	يبين الفرق بين توقعات الكفاءة الذاتية و توقعات النتائج لباندورا	**60**
03	يبين النموذج النظري للقيمة –التوقع – لشفارتزر	**61**
04	دائرة نسبية تبين توزيع عدد أفراد العينة حسب الجنس	**70**
05	دائرة نسبية تبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي	**70**

مقدمة

يمر الانسان بعدة مراحل في حياته من بين هذه المراحل مرحلة الدراسة الجامعية التي تعد من أكثر مراحل حياته اهمية فمن خلالها تتكون شخصية الطالب خاصة فيما يتعلق بصحته النفسية و التوافق و النجاح بالحياة و إشباع حاجاته النفسية و الاجتماعية و إمكانياته في تحديد مستقبله المهني ، ووضع خطط و استراتيجيات لمواجهة المشكلات و الصعاب التي يتعرض لها حيث يجب توفر للطالب بعض المهارات و الاتجاهات للتكيف مع المتغيرات الحياة الأكاديمية في الجامعة ، و يعد تحقيق التكيف الأكاديمي للطالب واحدا من أهم مظاهر تكيفيه العام ، و ينعكس ذلك عن تحصيله الاكاديمي و يزيد من كفاءته الذاتية و تعتبر هذه الاخيرة بعد من أبعاد الشخصية ، و المتمثلة في قناعات ذاتية حول قدرة الفرد على التغلب على المهام و المشكلات الصعبة ، التي تواجهه من خلال توجيه سلوكه ثم ضبطه و التخطيط المناسب له ، و خصوصا من خلال المهام التربوية لكونها تؤثر في الكيفية التي يشعر بها الافراد عند أدائهم لمهامهم . **(ناقد يعقوب ، 2012: 74)**

لتحقيق هذه الغايات جاءت الدراسة الحالية لكشف عن العلاقة بين التكيف الاكاديمي و الكفاءة الذاتية لدى عينة طلبة الارشاد و التوجيه جامعة المدية ، حيث تضمنت الدراسة جانبين الجانب النظري و الجانب الميداني ، بمعدل خمسة فصول ، بحيث يندرج ضمن الجانب النظري ثلاثة فصول و هي:

الفصل التمهيدي: و جاء بعنوان الإطار العام للدراسة ، و يتضمن إشكالية و تساؤلاتها ، فرضيات الدراسة ،أهميتها ، أهدافها ، بإضافة الى تحديد المفاهيم و المصطلحات و الدراسات السابقة و أخيرا التعقيب على الدراسات السابقة .

أما الفصل الثاني: وجاء بعنوان التكيف الأكاديمي ، حيث تطرقنا فيه إلى لمحة تاريخية عن التكيف مفهوم التكيف، أبعاده و مجالاته ، معايير التكيف و مظاهره، عوامل التكيف و خصائصه ، أنواع التكيف ، نظريات التكيف بعدها تطرقنا أيضا الى التكيف الأكاديمي و إلى عوامل التكيف الأكاديمي و تطرقنا أيضا إلى التكيف الأكاديمي للطالب الجامعي، الوسائل المساعدة على التكيف الاكاديمي ، دور الجامعة في تحسين المستوى الأكاديمي للطالب و أخيرا خلاصة الفصل .

أما الفصل الثالث: يحمل عنوان الكفاءة الذاتية ، و نجد فيه بعد التمهيد الفصل لمحة تاريخية للكفاءة الذاتية، مفهوم الكفاءة الذاتية، خصائص العامة للكفاءة الذاتية ، مصادر الكفاءة الذاتية، أنواع الكفاءة الذاتية ، العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية، أبعاد الكفاءة الذاتية، مستويات الكفاءة الذاتية ، أثار الكفاءة الذاتية ، الكفاءة الذاتية و علاقتها بالمفاهيم اخرى و يأتي فيما بعد النظرية المفسرة للكفاءة الذاتية و في اخير خلاصة الفصل .

أما جانب الميداني من الدراسة يحتوي على فصلين أساسين:

الفصل الرابع: خصصناه للإجراءات الميدانية للدراسة ، يحتوي على منهج الدراسة الاساسية ، إجراءات الدراسة الأساسية ، مجتمع الدراسة الأساسية ، الدراسة الأساسية و عينتها ، حدود الدراسة الأساسية، أدوات جمع البيانات، و أخيرا الاساليب الإحصائية .

الفصل الخامس: و جاء بعنوان تحليل و مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات .و في الخير استنتاج العام والخاتمة .

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

1- الإشكالية.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- تحديد مفاهيم والمصطلحات.

6- الدراسات السابقة.

7- التعقيب عن الدراسات السابقة.

1-الإشكالية:

إن حياة الطالب الجامعي تعد تحديا صعبا لمعظم الطلبة كونها مرحلة انتقالية من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية، بحيث تعد بالنسبة للطالب تجربة جديدة عن التجارب التي سبقت، فقد يواجه صعوبات تؤدي إلى سوء توافقه النفسي والاجتماعي وانخفاض على مستوى صحته النفسية ومن المشكلات التي تعترضه كذلك انخفاض مستوى ثقته بنفسه والقلق وصعوبات في بناء علاقات اجتماعية مع من يحيطون به من طلبة وأساتذة هذا بالإضافة إلى ضعف تحصيله أو دافعيته نحو الدراسة، وتكيفه الأكاديمي قد يؤدي إلى تحقيق أهداف إيجابية وتطوير شخصيته ويكون أكثر قدرة على إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية ويعرف هذا الأخير هو قدرة الفرد على تكوين علاقات مرضية مع أساتذته وزملائه وملائمة أو تطوير البيئة الجامعية بما يتماشى مع حاجات الطلاب على تحقيق حاجاته الاجتماعية من خلال علاقاته مساهمة في أنواع النشاط الاجتماعي الجامعي بشكل يؤثر في صحته النفسية وفي تكامله الاجتماعي.**(صلاح الدين العمرية، 2004: 146)**

ويعرف التكيف الأكاديمي أيضا على أنه محور العملية التعليمية والهدف الأساسي في بناء شخصية الطالب حتى يتمتع بالاتزان الانفعالي والضبط الذاتي، ولكي يسهم الطالب في بناء شخصيته يحتاج لأن يتعرف على الموارد المختلفة المتاحة له في الجامعة لكي ينمو ويتفاعل معها بفاعلية، إن دور الطالب لا يقتصر على تلقي المعلومات بل يتعدى الوصول بشخصيته إلى مستوى النمو المتكامل في الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية. إن الطالب الجامعي سوف يستلم فيما بعد القيادة الاجتماعية ليسهم في توجيه المجتمع في مجال تخصصه مثابرا إلى درجة كبيرة بخبرته في المرحلة الجامعية، بما فيها من معلومات وعلاقات ومهارات وقيم. **(علي، 1993: 16)**

فالطالب في الجامعة قد يحتاج إلى مهارات كعملية التواصل مع الزملاء والأساتذة والإدارة وكيف يتعامل معهم ويتفاعل معهم وتكوين علاقات جماعية وتوفر روح الجماعة وتبادل المعلومات بينهم من خلال إلقاء البحوث والمناقشات والمحاضرات، ومن هنا تكمن أهمية التكيف الأكاديمي في مساعدة الطالب على المضي قدما من دراسته وحياته الجامعية من خلال توفير الوسائل المساعدة على التكيف كالملتقيات والمكتبة والكتب الدراسية ولغة التدريس وفرق البحث...

اهتمت الكثير من الدراسات بموضوع التكيف الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين بحيث يتأثر التكيف الأكاديمي لديهم بعدة متغيرات أخرى كتأثير عامل المساعدة الاجتماعية سواء كانت من طرف الأسرة

أو الطاقم التربوي (الأكاديمي) فقد توصل الباحث **(ديفيد وآخرون: 1992)** في دراسته إلى أن مستوى المساندة الاجتماعية منخفض مما أدى إلى تدني التكيف الأكاديمي.

وتوصلت أيضا دراسة **(عبد المطلب: 2010)** إلى أن نوع أسلوب المعاملة الوالدية يؤثر على مستوى التكيف الأكاديمي سواء كان بالانخفاض أو بالارتفاع. ويتأثر التكيف الأكاديمي أيضا كمتغير الثقة بالنفس التي أشار إليها **(الهادي سراية: 2013)** في دراسته بوجود علاقة دالة إحصائيا بينها وبين التكيف الأكاديمي.

حيث تحقيق الطالب للتكيف قد يرتبط بعدة عوامل منها ما يتعلق بالبيئة الجامعية ومنها ما يتعلق بقدراته وإمكانياته وميولاته وسماته وكفاءته الذاتية. كما تؤثر هذه الأخيرة على سلوك الطالب من خلال عملية التعلم، فإن النجاح في المهام التعليمية المختلفة يزيد من الكفاءة الذاتية للطالب، والفشل في اتمامها يؤدي إلى نقصها.

ويعتبر مفهومها من المفاهيم النفسية الهامة التي لاقت اهتماما كبيرا من قبل الباحثين والدارسين في ميدان علم النفس والصحة النفسية وذلك لاعتبارها أحد الجوانب المكونة لشخصية الإنسان كفكرة الفرد على نفسه وإيمانه بما يملكه من قدرات وإمكانيات تتيح له فرص التعلم والنجاح في الحياة. فقد اهتم علم النفس الاجتماعي بالكفاءة الذاتية والذي يضم تحت لواءه التجارب الشخصية والقدرات والأفكار حيث أصبح مصطلح الكفاءة متداولا في مجال التربية، فرضت نفسها في كل ميادين واعتمدتها البلدان في أنظمتها التربوية، وتعرف هذه الأخيرة حسب ألبرت باندورا: بأنها معتقدات الناس حول قدراتهم على القيام بمستويات معينة من الأداء الذي يتحكم في أحداث تؤثر على مجرى حياتهم.**(سامي عيسى حسونة، 2009: 128)**

كما يعرفها فراس، ومحمد هي معارف قائمة حول الذات تحتوي على توقعات ذاتية حول قدرة الشخص في التعليم على مهمات مختلفة وتعد هذه بعدا من أبعاد الشخصية وتتمثل في قناعات ذاتية في قدرة السيطرة على المتطلبات وعلى حل المشكلات والمواقف التي تواجه الطلبة. **(فراس طلاحفة، ومحمد العمران، 2003: 235)**

ولقد حظي هذا المفهوم باهتمام الباحثين، والذين قاموا بإجراء عدة دراسات حاولوا من خلالها الكشف عن علاقة هذا المفهوم بالعديد من المتغيرات التربوية والنفسية، كتأثير عامل الدافع المعرفي في ضوء

متغير الجنس كما جاء في دراسة **(باسل محمد مصطفى مصطفى: 2015)** أن مستوى الدافع المعرفي ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية جاءت بمستوى مرتفع مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافع المعرفي تعزى للجنس ولصالح الإناث، وتوصلت أيضا **(حواء عباس: 2016)** في دراستها إلى التعرف إلى مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة تبعا لمتغير الصف (الثانية – الرابعة) حيث تواصلت إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى جيد من الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى طلبة السنة الثانية والسنة الرابعة ولصالح طلبة السنة الرابعة.

ومن خلال الطرح المفاهيمي السابق، يمكننا طرح التساؤل الرئيسي الآتي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الارشاد والتوجيه جامعة المدية؟

ويندرج تحت هذا التساؤل عدة تساؤلات فرعية نذكر:

– هل توجد فروق دالة احصائيا في التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد والتوجيه جامعة المدية، تعزى لمتغير الجنس؟

– هل توجد فروق دالة إحصائيا في التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد والتوجيه جامعة المدية، تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

2-فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الارشاد والتوجيه جامعة المدية؟

- توجد فروق دالة احصائيا بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد والتوجيه جامعة المدية، تعزى لمتغير الجنس؟

- توجد فروق دالة إحصائيا بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الارشاد والتوجيه جامعة المدية، تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

3-أهداف الدراسة:

-تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف على العلاقة بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى عينة طلبة الارشاد والتوجيه .

- كشف عن الفروق بين الجنسين في التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى عينة طلبة الارشاد والتوجيه

4-أهمية الدراسة :

تتجلى هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تتناوله ألا وهو التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة المدية باعتبار أن التكيف الأكاديمي من المواضيع الرئيسية التي تعمل على الرقي بالجامعة وذلك بالاهتمام النفسي للطالب باعتباره عنصر فعال في المحيط الجامعي، حيث تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الحساسة التي مر بها الطالب ويسعى نحو النجاح وتحقيق أهداف المرسومة وتكثر فيها مشكلات أكاديمية ونفسية واجتماعية مما ستؤثر على الكفاءة الذاتية لديه. كما تكمن أهمية الدراسة في محاولة الكشف عن الكفاءة الذاتية، حيث تشكل تدعيما للجانب المعرفي وأهميته في العملية التعليمية وحياة الطالب الدراسية الحالية المستقبلية.

كما تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تعبر من الدراسات القلائل التي تناولت ظاهرة التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية.

5-تحديد مفاهيم والمصطلحات:

5-1- التكيف الأكاديمي:

5-1-1-:التكيف

أ- لغة:

تكيف- يتكيف- تكيفا (الشيء) صار على كيفية معينة "تكيف الرصاص حسب القالب" - "رجل سهل التكيف" - "تكيف مع الظروف".

- التكيف- تكيف (إحيائيا): تغير في بناء الكائن الحي أو في ووظيفته يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته أو بقاء جنسه. **(يونسي، 2012، 89)**

ب- اصطلاحا:

يعرفه عبد الله **(2001):** "مجموعة من الاستجابات وردود الأفعال التي يعدل بها الفرد سلوكه وتكوينه أو بيئته الخارجية لكي يحدث الانسجام المطلوب بحيث يشبع حاجاته ويلبي متطلبات بيئته المدرسية والاجتماعية" **(بطرس حافظ بطرس، 2008، 101)**

5-1-2- التكيف الأكاديمي:

"التكيف الأكاديمي هو قدرة الفرد على تكوين علاقات مرضية مع أساتذته وزملائه وملائمة أو تطور البيئة الجامعية لما يتماشى مع حاجات الطلاب، وهو قدرة الطالب على تحقيق حاجاته الاجتماعية من خلال علاقاته مع زملائه وأساتذته والجامعة وإدارتها، ومن خلال مساهمته في ألوان النشاط الاجتماعي الجامعي بشكل يؤثر في صحته النفسية وفي تكامله الاجتماعي". **(صلاح الدين العمرية، 2004، 146)**

5-1-3- التعريف الإجرائي: هو قدرة الطالب على حل المشكلات التي تواجهه ، و التحكم فيها و التفاعل معها بشكل ايجابي ، وهو الدرجة الكلية المتحصل عليها إثر تطبيق مقياس التكيف الأكاديمي على عينة من طلبة جامعة المدية .

5-2-الكفاءة الذاتية :

5-2-1- الكفاءة :

أ- **لغة:** جاء في معجم الوسيط: الكفء: المماثل والقوي القادر على تصريف العمل، جمع أكفاء وكفاء.

ويقال أيضا: الكفاءة: المماثلة في القوة والشرف والعمل: القدرة عليه وحسن تصريفه. **(مجمع اللغة العربية,، 2004 : 791)**

ب-اصطلاحا: هي مجموعة القدرات والمعارف المنظمة والمنسقة بشكل يسمح للتلميذ بالتعرف على المشكلة وحلها من خلال نشاط يظهر فيه أداء ومهارات المتعلم في بناء معرفته.**(طيب فايت سليمان وآخرون، 2004 : 30)**

5-2-2-الكفاءة الذاتية:

تعريف دونوفان وليفت **(1990)**: الاحساس بقدرة الفرد على الانتاج وتنظيم الاحداث في حياته، وكذا يساعد على فهم نمو المهارات لدى الأفراد، وأن الكفاءة الذاتية المنخفضة تخفض العلاقة بين الأفراد وذويه وبالتالي تنقص من نمو الأفراد. **(عبد المنعم أحمد، 2004 :215)**

5-2-3- التعريف الإجرائي: هي قدرة الطالب وثيقته على الإنجاز و معرفة قدراته و إمكانياته ووصول إلى أهدافه ، وهي الدرجة الكلية المتحصل عليها من طرف (المبحوثين) إثر تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية على عينة من طلبة جامعة المدية .

6-الدراسات السابقة:

6-1- التكيف الأكاديمي:

أ-الدراسات أجنبية:

- **دراسة ديفيد وآخرون (1992):** ضغوط الحياة والمساندة الاجتماعية والتكيف في مرحلة المراهقة المبكرة هدفت إلى دراسة العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية والتكيف النفسي الاجتماعي، وأثر ذلك على التعرف للاضطرابات النفسية، متكونة من عينة كلية قوامها (166) منن الأطفال والمراهقين الذين متوسط أعمارهم الزمنية (5-13) سنة في الحقوق من السابع إلى التاسع استخدم في ذلك عدة أدوات تضمنت: مقياسا لأحداث الحياة الضاغطة ومقياس للمساندة الاجتماعية المدركة، ومقياس الاضطرابات النفسية تضمنت ثلاث مقاييس فرعية هي: مقياس القلق، مقياس الاكتئاب، مقياس تقدير الذات واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.

وأظهرت نتائج الدراسة أن ارتفاع الضغوط وضعف المساندة الاجتماعية من النظراء أو من المدرسة أو من الأسرة أدى إلى نقص الأداء الأكاديمي، وأن التعرض للاضطرابات النفسية، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة بين المساندة الاجتماعية ودرجة التكيف، فكلما زادت درجة المساندة الاجتماعية المدركة زاد مستوى التكيف لدى المراهقين.

- **دراسة فينغامورين أديهامبو وآخرون (2011):**هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التكيف المدرسي والجنس والتحصيل الدراسي عند طلبة المدرسة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (450) تلميذا وتلميذة من 12 ثانوية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، أما أدوات الدراسة فلقد طبقت مقياس التكيف المدرسي بالإضافة إلى نتائج التحصيل الدراسي، ولقد أسفرت النتائج عن

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التكيف المدرسي ومستوى التحصيل الدراسي، وعن فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف المدرسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

ب-الدراسات العربية:

- **دراسة سارة محي الدين عبد المطلب أحمد (2010):** بعنوان التكيف وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التكيف الأكاديمي وأساليب المعاملة الوالدية، وقامت هذه الدراسة على طلاب جامعة الخرطوم من ذكور وإناث سنة (2008) و(2010) تكونت من (500) طالب وطالبة حيث اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي (الارتباطي).

وكانت هناك أداتين مقياس بورو للتكيف الأكاديمي ومقياس المعاملة الوالدية الذي أعده أنور ورياض عبد العزيز ومن أهم النتائج هذه الدراسة هي:

- مستوى التكيف الأكاديمي للطلاب يتميز بالانخفاض.

- لا تتسم المعاملة الوالدية لدى طلبة بالارتفاع.

- **دراسة النور (2012):** التعرف على مستوى التكيف المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، والكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في التكيف المدرسي تعزى لمتغيرات الدراسة، واشتملت عينة الدراسة على **(500)** مفردة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي كمنهج للدراسة، واستعان بمقياس مفهوم الذات الأكاديمي، ومقياس التكيف الدراسي كأدوات للدراسة، وقد توصل الباحث للعديد من النتائج أهمها: انخفاض مستوى التكيف المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في التكيف المدرسي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في التكيف المدرسي تعزى لمتغير التخصص بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية لصالح التخصصات العلمية.

ج-الدراسات محلية:

- **دراسة الهادي سراية (2013):** بعنوان الثقة بالنفس وعلاقتها بالتكيف المدرسي والدافعية للانجاز.

سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للانجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة وفقا لمتغيرين هما (الجنس، التخصص الدراسي) وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت الدراسة من **(854)** تلميذا تم اختيارها بصفة عشوائية من ثانويات مدينة ورقلة وتم تطبيق الأدوات الخاصة بالدراسة والتحقيق من صدقها وثباتها بالدراسة الاستطلاعية وقد جرت المعالجة الاحصائية للنتائج باستخدام البرنامج الاحصائي spss للتحقيق من صدق الفرضيات التي انطلق منها البحث وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

– وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للانجاز.

– **دراسة لخضر شعبان (2019):** هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ودراسة هذا المفهوم في ضوء متغيري الجنس والتخصص ومكان الإقامة بإتباع المنهج الوصفي المناسب لمثل هذه الموضوعات قام الباحثان ببناء مقياس للتكيف الأكاديمي لتحقيق أهداف الدراسة حيث طبق على عينة قوامها **(100)** طالب وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة عاشور بالجلفة والتي اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة واعتمد الباحثان في تحليل البيانات على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية. **(r22, spss)**.أظهرت الدراسة نتائج التالية: يتمتع طلبة العلوم الاجتماعية والعلوم الانسانية بمستوى مرتفع من التكيف الأكاديمي. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف الأكاديمي تعزى لمتغيرات (الجنس، والقسم والإقامة).

6-2- الكفاءة الذاتية:

أ-الدراسات أجنبية:

– **دراسة باشيني وماجليلو (2003):** والتي هدفت إلى تقييم الكفاءة الذاتية للمراهقين بشكل ذاتي، وقد تم تطبيق الدراسة على (675) طالبا وطالبة من مرحلة المراهقة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة، ومن ذوي الدخل المنخفض والمتوسط والمرتفع من طلب المدارس الايطالية، وقامت الدراسة بتطبيق استبانة الكفاءة الذاتية المدركة المعدة من قبل الباحثين و استخدام في الدراسة المنهج الوصفي وقد أظهرت نتائج الدراسة ان إجابات أفراد عينة الدراسة من طلبة المدارس المهنية أظهرت كفاءة ذاتية أعلى من أقرانهم من طلبة المدارس العادية.

ولم تظهر نتائج الدراسة وجود فروق تعزى إلى العمر أو المنطقة السكنية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة، كذلك أظهرت النتائج وجود كفاءة ذاتية أعلى لدى الإناث على بعد الكفاءة الأكاديمية، والكفاءة الذاتية الأقل لدى الفتيات على بعد الكفاءة العاطفية من جهة أخرى أظهرت النتائج وجود فروق في الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة مدرسة (ليبثو) الكلاسيكية لصالح طلبة المدارس المهنية.

- **دراسة (جو 2015) (jou, brand kin)**:هدفت إلى بحث في طبيعة العلاقة بين الفعالية الذاتية وقلق إنجاز والتدقيق النقي والإنجاز الأكاديمي والتخطيط الدراسي لدى عينة من طلبة الجامعة الكورية – بلغت عينة الدراسة **(963)** طالب وطالبة حيث يتم إرسال الاستبانات لهم عبر الإنترنت، واستخدام الباحثين المنهج الوصفي الإرتباطي، وقد توصلت الدراسة إلى أن الفاعلية الذاتية والتخطيط الدراسي كان لهما أثر مباشر دال إحصائيا على التدقيق النفسي، كما أشارت النتائج إلى أن الفعالية الذاتية والتدقيق النفسي لهما أثر مباشر دال إحصائيا على مستوى الإنجاز الأكاديمي.ويعمل التدقيق النفسي كعامل وسيط بين الفعالية الذاتية والإنجاز الأكاديمي.

ب- الدراسات عربية:

- **دراسة باسل محمد مصطفى مصطفى (2015)**:هدفت هذه الدراسة التعرف إلى الدافع المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة الناصرة، في ضوء متغيري الجنس والصف تكونت عينة الدراسة من **(312)** طالبا وطالبة تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة من طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة الناصرة للعام الدراسي **(2015/2014)** تم تطوير مقياسي الدافع المعرفي، والكفاءة الذاتية المدركة وتم التحقيق من دلالات صدقها من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين، وحساب معاملات صدق التمييز لهما، وثباتهما من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية وحساب الثبات بواسطة معامل كرونباخ ألفا، ومعامل ارتباط بيرسون، واستعمل المنهج الوصفي الإرتباطي. أظهرت النتائج أن مستوى الدافع المعرفي ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الاعدادية في منطقة الناصرة جاءت بمستوى مرتفع مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافع المعرفي تعزى للجنس و لصلح الاناث ,في حين لم توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الدافع المعرفي تعزى للصف و لصالح الاناث ، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة تعزى للصف، وأظهرت النتائج وجود علاقة

ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين الدافع المعرفي والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الاعدادية في منطقة الناصرة.

دراسة حوراء عباس كرماش (2016): الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية هدفت للتعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة بابل. والتعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة بابل تبعا لمتغيري الجنس (ذكور، إناث) والسنة الدراسية الجامعية (الثانية – الرابعة) واستخدمت المنهج الوصفي المقارن وقد توصل البحث إلى نتائج الآتية:

– أن أفراد العينة لديهم مستوى جيد من الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة. ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة بين الطلاب والطالبات، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى طلبة السنة الثانية والسنة الرابعة ولصالح طلبة السنة الرابعة.

ج– الدراسات محلية:

دراسة دبي (2017): التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، وقد شملت عينة الدراسة **(93)** تلميذ وتلميذة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، أما أدوات الدراسة فشملت في مقياس الكفاءة الذاتية **(من إعداد عادل العدل 2001)** ومقياس التكيف المدرسي **(من إعداد سمية بن عائشة 2015)**، ولقد تمت المعالجة الإحصائية برزمة التحليل الإحصائي **(Spss, 18)** وهذا باستخدام الأساليب المناسبة، وأسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية والتكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي لصالح الإناث وفروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في التكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة ثانوي، وبالتالي فالنتيجة العامة المتوصل إليها هي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية والتكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

– **دراسة خياري رصواني ومحمد الطاهر طعبلي (2020):** هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي والدافعية للإنجاز لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ببلديتي الرقيبة بولاية الوادي. ولتحقيق هذا الهدف استخدم المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة

عشوائية قوامها **(375)** تلميذا وكأدوات لجمع البيانات استخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية لأحمد الزق ومقياس التوافق النفسي الدراسي لـ.م.ب- بونجمان الذي كيفه على البيئة العربية لحسني عبد العزيز الدريني، وبعد تطبيق الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: مستوى الكفاءة الذاتية متوسط، ومستوى التوافق الدراسي وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين المتفوقين والضعاف في الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

7-التعقيب عن الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة حول موضوع التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية قمنا بمناقشة الدراسات السابقة من خلال ستة محاور :

7-1-من حيث الهدف:

هدفت بعض الدراسات إلى الكشف عن العلاقة بين التكيف الأكاديمي مع بعض المتغيرات كدراسة **(سارة محي الدين عبد المطلب أحمد، 2010)** التكيف الأكاديمي وبأساليب المعاملة الوالدية، ودراسة **(فينغامورين أديهاميو وآخرون، 2011)** الكشف عن العلاقة بين التكيف المدرسي والجنس والتحصيل الدراسي، ودراسة **(الهادي سراية، 2013)** الثقة بالنفس وعلاقتها بالتكيف الدرسي والدافعية للانجاز، ودراسة **(ديفيد وآخرون، 1992)** بينما سعت دراسات أخرى لمعرفة مستوى التكيف الأكاديمي كدراسة **(النور، 2012)** ودراسة **(لخضر شعبان، 2019)**.

بينما المتغير الثاني هدفت بعض دراساته إلى الكشف عن العلاقة كدراسة **(خياري وطعبلي، 2020)** ودراسة **(باسل محمد مصطفى مصطفى، 2015)** ودراسة **(جو، 2015)** ودراسة **(دبي، 2017)**. بينما هدفت دراسة أخرى إلى تقييم الكفاءة الذاتية للمراهقين بشكل ذاتي كدراسة **(باشيني وماجليلو، 2003)** كما تناولت دراسة **(حوراء، 2016)** التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة.

7-2- من حيث العينة:

تنوعت أحجام هذه العينات حيث بلغ أصغر عينة **(93)** تلميذ وتلميذة وذلك في دراسة **(دبي، 2017)** وبلغ حجم أكبر عينة **(963)** طالبا وطالبة في دراسة **(جو، 2015)**.

وتراوحت أحجام بقية عينات الدراسة الأخرى بين حجمي عينتي هاتين الدراستين، وكانت من كلا الجنسين ذكور وإناث وتناولت فئات عمرية مختلفة أما عينتنا شملت **(102)** طالبا وطالبة.

7-3- من حيث المنهج:

لاحظنا أن أغلب الدراسات السابقة اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي كما في دراسة **(سارة محي الدين، عبد المطلب أحمد، 2010)** ودراسة **(الهادي سراية، 2019)** ودراسة **(دبي، 2017)** ودراسة **(باسل محمد مصطفى مصطفى، 2015)** وبعض الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي كدراسة **(فينغامورين أديهامبو وآخرون، 2011)** ودراسة **(النور، 2012)** وهذه الدراسات تتشابه مع دراستنا من حيث المنهج فهو الأنسب لمثل هذه الدراسات. بينما بعض الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي كدراسة **(لخضر شعبان، 2019)** ودراسة **(خياري رضواني ومحمد الطاهر طعبلي، 2020)** ودراسة **(حوراء، 2016)**.

7-4- من حيث الأساليب الإحصائية:

من خلال الدراسات السابقة اعتمدت كل من دراسة **(الهادي سراية، 2019)** ودراسة **(لخضر شعبان، 2019)** ودراسة **(دبي، 2017)** المعالجة الاحصائية برزمة التحليل الاحصائي **spss** واعتمدت دراسة **(باسل محمد مصطفى مصطفى، 2015)** معامل كرونباخ ألفا ومعامل الارتباط بيرسون.

7-5- من حيث أدوات القياس:

نلاحظ أن أغلب الدراسات السابقة اعتمدت على الاستبيان كما في دراسة **(فينغامورين أديهاميو وآخرون، 2011)** ودراسة **(ديفيد وآخرون، 1992)** ودراسة **(النور، 2012)** ودراسة **(باسل محمد مصطفى مصطفى، 2015)** ودراسة **(باشيني وماجليلو، 2003)** ودراسة **(جو، 2015)** واعتمدت بعض الدراسات على مقياس التكيف الاكاديمي كدراسة **(سارة محي الدين عبد المطلب أحمد، 2010)** و**(لخضر شعبان، 2019)** واعتمدت بعض الدراسات على مقياس الكفاءة الذاتية كدراسة **(سارة محي الدين عبد المطلب أحمد، 2010)** و**(لخضر شعبان، 2019)** واعتمدت بعض الدراسات على مقياس الكفاءة الذاتية كدراسة **(دبي، 2017)** ودراسة **(خياري رضواني ومحمد الطاهر طعبلي،**

2020)، وهذه الدراسات متشابهة مع دراستنا فقد اعتمدنا على مقياس للتكيف الأكاديمي ومقياس للكفاءة الذاتية.

7-6- من حيث النتائج المتحصل عليها:

- أثبتت دراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية والتكيف الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي في دراسة **(دبي، 2017)**.

- أثبتت دراسة أن هناك مستوى مرتفع من التكيف الأكاديمي كدراسة **(لخضر شعبان، 2019)**

- أثبتت دراسة أن هناك نقص في الأداء الأكاديمي إذا كان هناك ارتفاع الضغوط وضعف المساندة الاجتماعية من النظراء أو من المدرسة أو من الأسرة ووجود علاقة دالة بين المساندة الاجتماعية ودرجة التكيف كدراسة **(ديفيد وآخرون، 1992)**.

- أثبتت دراسات إلى انخفاض مستوى التكيف الأكاديمي لدى الطلاب كما في دراسة **(سارة محي الدين عبد المطلب أحمد، 2010)** ودراسة **(النور، 2012)**

الفصل الثاني: التكيف الأكاديمي

تمهيد

1-1-لمحة تاريخية عن التكيف.

1-2-مفهوم التكيف.

1-3-أبعاد التكيف و مجالاته.

1-4- معاير التكيف ومظاهره.

1-5-عوامل التكيف و خصائصه.

1-6-أنواع التكيف.

1-7-نظريات التكيف.

2- التكيف الأكاديمي.

2-1-مفهوم التكيف الأكاديمي.

2-2-خصائص التكيف الاكاديمي.

2-3-عوامل التكيف الأكاديمي.

2-4-التكيف الأكاديمي للطالب الجامعي.

2-5-الوسائل المساعدة على التكيف الأكاديمي.

2-6- دور الجامعة في تحسين المستوى الأكاديمي للطالب.

خلاصة الفصل .

تمهيد

اهتم الباحثون في التربية و علم النفس بالتكيف ،فهو يظهر في حياتنا اليومية في ميادين ، فتكيف الفرد مع البيئة الاجتماعية يقوده الى بناء علاقات متبادلة مع الاشخاص و الاتصال معهم حتى تتشبع رغباته و حاجاته .ومن بين الانماط الرئيسية للتكيف ، التكيف الاكاديمي و ذلك لارتباطه بالكثير من العوامل المؤثرة في حياة الطالب الجامعي خاصة فيما يتعلق بالصحة النفسية و النجاح بالحياة

و عليه سنتطرق في هذا الفصل الى معنى التكيف بصفة عامة و التكيف الاكاديمي بصفة خاصة .

1-التكيف:

1-1-لمحة تاريخية عن التكيف:

تميل الكائنات الحية إلى تغيير سلوكها استجابة لتغيرات البيئة، فعندما يطرأ تغيير على البيئة التي يعيش فيها الكائن فإنه يعدل سلوكه وفقا لهذا التغيير. **(أماني محمد ناصر، 2006: 12)**

إن مفهوم التكيف أصلا هو مفهوم بيولوجي، كان حجز الزاوية في نظرية **(تشالزادروين)** للتطور والانتقاء الطبيعي سنة 1959. **(بطرس حافظ بطرس، 2008: 101)**

فحسب تطور السلالات في الحياة فهناك انتقاء طبيعي، الأمر الذي جعل بعضها يزول لكونها لم تتمكن من التكيف مع متطلبات الحياة، أما البقية فهي التي استطاعت التكيف.**(دافية زيتوني، 1989: 61)**

بمعنى أن البقاء للأقوى، القادر على التلاؤم مع الظروف البيئية المحيطة به، فالفرد يسعى لإشباع حاجاته، وإذا ما وجدت بعض المصادر المعيقة لإشباع هذه الحاجات فإن (الفرد)يبذل الجهد لحل هذه الصعوبات وتجاوزها من أجل الوصول إلى حالة من التوافق والتكيف. **(محمد بني خالد، 2010: 414)**

ثم انتقل مفهوم التكيف من علم الأحياء (البيولوجيا) إلى علم النفس ليشير إلى التغيرات السلوكية التي تصدر عن الإنسان وتجعله أكثر موائمة مع الظروف البيئية التي يعيش فيها الفرد. **(علاء الدين كفافي، 1997: 377)**

والجدير بالذكر هو أن عالم النفس **(ادلر adler)** هو الذي نقل فكرة التكيف من علم الحياة إلى علم النفس، وقد أكدت ملاحظاته ودراساته أن وظائف النفسية تتعاون وتتآزر لتحقيق التكيف للإنسان، فالذاكرة مثلا تتعاون مع المخيلة، والانتباه ينشط الانتباه والتذكر، كل هذا في سبيل تمكين الفرد من التفاهم مع العالم الخارجي، وعلى ذلك فالتكيف النفسي هو العمليات الديناميكية المستمرة التي يستهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة مرضية أكثر توافقا بينه وبين بيئته، والبيئة التي هنا تشكل كل المؤثرات والإمكانيات والقوى المحيطة بالفرد، والتي يمكن أن تؤثر في جهوده للحصول على الاستقرار النفسي والبيئي. **(مصطفى فهمي، 1998: 11)**

والتكيف كما يقول "جون بياجا" **(Jean Piaget):** هو عملية تتم عن طريق التوازن بين مظهرين من مظاهر التفاعل بين الفرد والبيئة، وإما أن يدخل على سلوكه التعديل مما يساعد على تحقيق التوازن بينه وبين سلوكه وبين ظروف البيئة المحيطة به بكل مطالبها، وإما أن يحاول التأثير في البيئة والوسط المحيط به بكل مطالبها، وإما أن يحاول التأثير في البيئة والوسط المحيط به بكل مطالبها. وإما أن يحاول التأثير والوسط المحيط به، حتى تستجيب هذه البيئة بدورها لرغباته وحاجاته في الاتجاه الذي يريده. **(محمد جمال صقر، دون سنة نشر:83)**

ويضيف "فاخر عاقل" أن التكيف جوهر الحياة النفسية ولب العملية التربوية، وهذه الأخيرة ليس إلا إعانة الإنسان على التكيف مع محيطه ليتكيف محيطه معه.**(فاخر عاقل، 1983: ص 23)**

بناء على ما تقدم نستخلص أن الحياة عبارة عن عملية تكيف وإذا رفض الفرد هذه العملية فسيكون مصيره الموت فكل تصرف أو سلوك مهما كان ما هو إلا سلوك تكيفي يعتبر مفهوم التكيف من المفاهيم الهامة التي شاع استخدامها إلا أنه لم يستقر بعد على مفهوم محدد له فقد استخدم بمعان متعددة ومختلفة مع زيادة وكثرة استخدامه في العديد من الميادين فليس من المستغرب أن نجد مفاهيم مختلفة لتكيف باختلاف وجهات النظر إليه وعليه سنحاول تسليط الضوء عن هذا المفهوم.

1-2-مفهوم التكيف:

- **في اللغة:** تعني كلمة التآلف والتقارب، فهي نقيض التخالف والتناقر أو التصادم.

فيما يعرفه **(فهمي، 1987)** بأنه: العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين بيئته.

أما **(الرفاعي، 1987)** يعرفه بأنه: مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي وسلوكه ليستجيب إلى شروط محيطة محدودة، أو خبرة جديدة.

أما **(عبد الله، 2001)** فيعرفه بأنه: مجموعة من الاستجابات وردود الأفعال التي يعدل بها الفرد سلوكه وتكوينه النفسي أو بيئته الخارجية لكي يحدث الانسجام المطلوب، بحيث يشبع حاجاته ويلبي متطلبات بيئته الاجتماعية والطبيعية.

ويذكر **(الهاشمي، 1986)** التكيف في الدراسات النفسية فيقول: "هو تلك العملية المتفاعلة والمستمرة (ديناميكية) يمارسها الفرد الانساني شعوريا أو لا شعوريا، والتي تهدف إلى تغير السلوك ليصبح أكثر توافقا مع بيئته ومع متطلبات دوافعه. **(بطرس حافظ بطرس، 2008: 101)**

1-3-أبعاد التكيف ومجالاته:

يمكن النظر إلى التكيف من حيث أبعاده ومجالاته المتنوعة، كما يلي:

1-3-1- التكيف الشخصي (الانفعالي): ويشمل السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الأولية (الجوع والعطش والجنس والراحة والأمومة) والثانوية المكتسبة (الأمن والحب والتقدير والاستقلال) وانسجامها وحل مراعاتها، وتناسب قدرات الفرد وإمكاناته مع مستوى طموحه وأهدافه.

1-3-2- التكيف الاجتماعي: ويشمل السعادة مع الآخرين والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه والتفاعل الاجتماعي السوي، والعمل للخير والسعادة الزوجية، والراحة المهنية، ويظهر هذا النوع من التكيف في المجالات التالية:

ا-في الدراسة: ويطلق عليه اسم التكيف الدراسي، أي نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفيا واجتماعيا، وكذلك التحصيل المناسب، وحل المشكلات الدراسية مثل: ضعف التحصيل الدراسي.

ب-في الأسرة: ويطلق عليه اسم التكيف الأسري، وهو أن يسود الوفاق بين الزوجين، وأن تكون العلاقات قائمة على المودة والمحبة والتعاون، ويتضمن هذا التكيف منذ البداية ما يسمى بالتوافق الزواجي **Mariage Adjustement** المتعلقة أساسا باختيار الشريك، وتجانس مستوياتها الفكرية والثقافية والاجتماعية والعمرية.

ج-في العمل: ويطلق عليه اسم التوافق المهني: **Voacational Adjustement** ويتضمن اختيار الشخص للمهنة أو العمل الذي يناسب قدراته واستعداداته، وتقبلها، ورضاه عنها، ومحاولاته المستمرة لتطويرها والإبداع فيها وشعوره بالسعادة والرضا أيضا. **(بطرس حافظ بطرس، 2008: 103)**

1-4-معايير التكيف ومظاهره:

1-4-1- معايير التكيف:

يمكن الاستدلال على وجود التكيف النفسي لدى الفرد من خلال العديد من المعايير والتي من أبرزها:

ا-**المعيار الاحصائي:** ينطلق هذا المعيار من فكرة التوزيع الطبيعي التي ترى أن أكثر الحالات تقع حول المتوسط. وينظر إلى المتوسط عادة على أنه الاستواء والاعتدال. وإلى التطرف في شدة الانحراف عن المتوسط على أنه شذوذ، وفي ضوء ذلك يحدد سلوك التكيف الجيد أو التكيف السيء بمقدار انحرافه عن المتوسط أي ما هو سائد لدى الأكثرية.

ب-**المعيار المثالي:** يعتمد هذا المعيار على فكرة مثالية تدعى أن المثل الأعلى هو الكمال وهو الذي ينبغي أن يتخذ مكان على السلوك، فكلما كان السلوك قريبا من الكمال كلما كان أقرب للسلوك السوي وكلما ابتعد عن الكمال كان السلوك غير سوي. **(الطحان ومحمد، 1987: 27)**

ج-**المعيار الشخصي:** يعتمد هذا المعيار على الراحة الذاتية كمعيار للتكيف الحسن، وبهذا فإن السلوك يكون سيء التكيف إذا كان يسبب للفرد الشعور بالضيق والقلق أو يسبب الأذى للآخرين، أما تقييم درجة هذا السلوك فيستند إلى درجة الانزعاج النفسي الذي يسببه هذا السلوك.

د-**المعيار الوظيفي:** يعتمد في الحكم على سلوك التكيف السيئ إذا انطبق عليه أحد المعايير 3 وهي:

- عدم السماح للسلوك الفرد بأن يتفاعل بفعالية مع الآخرين في المجتمع.
- عدم سماح الفرد بإشباع حاجاته الخاصة.
- وجود تأثير سلبي لهذا السلوك على صحة الآخرين النفسية. **(الطحان ومحمد، 1987: 27)**.

1-4-2- مظاهره:

هناك عدة مظاهر تبين لنا مدى تمتع الفرد بالتكيف السليم ومنها:

أ-**الراحة النفسية:** من المعروف أن الاكتئاب والقلق والإحباط والصراع أو مشاعر الذنب كلها مظاهر تؤدي إلى سوء التكيف، ومن ذلك من سمات الفرد المتكيف قدرته على الصمود اتجاه المواقف

والمشكلات التي تؤدي إلى سوء التكيف، ولذلك متى شعرنا بأن الفرد قد حقق لنفسه الراحة النفسية كان ذلك دليلا لتكيفه.**(جبل فوزي، 2000: 74)**

ب-مفهوم الذات: ذلك أن فكرة الشخص عن نفسه (ذاته) هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته وكلما عرف الإنسان ذاته معرفة جيدة وما تحتويه ذاته من قدراته واستعدادات وميول ورغبات ومدركات وقام بتقييمها وتوجيهها توجيها صحيحا كان ذلك مؤشرا قويا على تكيفه.

ج-الأعراض الجسمية: كثير من الاضطرابات النفسية والانفعالات الحادة تؤثر فسيولوجيا على جسم الإنسان وإصابته بالعديد من الأمراض العضوية مثل ارتفاع ضغط الدم، أمراض المعدة التي ترجع أسبابها إلى القلق والتأزم النفسي. وهناك العديد من الاضطرابات والأمراض الجسمية التي ترجع إلى علل نفسية لذلك وفي بعض الأحيان يكون دليل الوحيد على سوء تكيف الإنسان هو ما يظهر عليه في شكل أعراض جسمية مرضية. وأن خلو الإنسان من عقدة الأمراض دليلا على التكيف والتأقلم.

د-الكفاية في العمل: تعتبر قدرة على العمل والانتاج والانجاز دليلا على توافق في محيط عمله ولأن الفرد الذي يزاول المهنة أو عمل المعين الذي يرتضيه وتتاح له الفرصة فيه لاستغلال قدراته وإمكاناته وتحقيق ذاته فإن ذلك يحقق له الرضا والسعادة ويجعله متوافقا مع هذا العمل، ولكي تتحقق من تكيف للفرد مع عمله يجب النظر. **(الجبل فوزي، 2000: 74-75)**

إلى كفاية انتاجه في هذا العمل فإذا كانت انتاجيته في العمل عالية وبكفاءة كان ذلك دليلا بأنه تكيف في محيط عمله.

هـ-العلاقة الاجتماعية: من المؤشرات التي تدل على تكيف الانسان هي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين وسعيه في مساعدة الآخرين إلى تحقيق حوائج الناس والتعامل معهم، والعمل من أجل مصلحتهم العامة. وأن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية ويحقق التعاون البناء كما أنه يحظى بحب الناس له وحبه إليهم لأن الانطواء والبعد عن الناس دلالة عن عدم التكيف السليم وهي سمة الانسان اللاسوي.

و-ضبط الذات: الشخص السوي هو الذي يستطيع ضبط الذات والتحكم فيها وفي انفعالاتها تجاه المواقف المختلفة. وأن يتحكم أيضا في حاجاته ورغباته فيختار من هذه الحاجات تلك التي تستطيع

إشباعها ويغير تلك الحاجات التي يرى استحالة تحقيقها وكلما زادت قدرة الإنسان على ضبط ذاته كلما قلت الحاجة إلى الضبط من مصدر خارجي. ومثل هذا الشخص السوي لا تقول أنه متفق تماما مع اجماعة فأحيانا يرفض الانصياع لما هو مألوف من معايير داخل الجماعة وأن رفضه هذا لا يخرجه عن دائرة السواء إذ أن رفضه قد يكون عن إقناع بينه وبين نفسه بأن الاوضاع التي يرفضها أوضاع غير عادلة وأن ما يقترحه من أوضاع بديلة يرى فيها سعادة أكثر وأشمل وتؤدي إلى إشباع أهم وأكثر دوما. **(جبل فوزي، 2000، 74-77)**

ز-**اتخاذ أهداف واقعية:** إن الشخص المتمتع بالصحة النفسية، هو الذي يضع أمام نفسه مثلا وأهدافا ومستويات للطموح. ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتكيف المتكامل ليس معناه. تحقيق الكامل، بل يعني بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف، ولكي يتحقق هذا يكون البون شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه هو بين الأهداف والمثل ومستويات الطموح التي وضعها لنفسه. فالشخص الذي يتخذ لنفسه أهدافا أعلى من مناله بكثير، إنما يعرض نفسه للشعور الدائم بالخيبة والفشل والإحباط واحتقار الذات، كما أن الشخص الذي يضع لنفسه أهدافا أقل بكثير من قدراته أو فكرته عن نفسه، وهو أيضا شخص غير سوي، إذ أنه يستغل جميع إمكانياته في سبيل الجماعة.

ي-**القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة:** إن الشخص السوي هو الذي يحقق وجوده ككائن حي اجتماعي، يعترض بحاجته إلى أفراد مجتمعه، وفي تعاونه معهم واضطلاعه بدور اجتماعي، مثل هذا الشخص هو الذي يعمل من أجل المصلحة العامة، ويسعى لغير مجتمعه الذي هو جزء منه، ويهتم بمساعدة الآخرين، وأن يكون معهم علاقات شخصية وعاطفية وثيقة علاقات مبنية على الاهتمام والرعاية وليس على مجرد الرغبة في الفعال أو حب السيطرة. **(مصطفى فهمي، 1978: 108-110)**

1-5-عوامل التكيف وخصائصه:

1-5-1- عوامل التكيف:

هناك عدة عوامل لها أكبر الأثر في إحداث التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الأفراد، من أهمها :

أ-اشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية: فإذا لم تشبع حاجات الفرد، عضوية كانت أم نفسية، فإنها تخلق لديه توترا يدفعه إلى محاولة إشباع هذه الحاجة، كلما طالت مدة حرمان الفرد زاد التوتر شدة وينتهي الموقف عادة إذا ما استطاع المرء إشباع هذه الحاجة، إذا لم تسمح الظروف البيئية أو الاجتماعية بإشباع هذه الحاجة. وكانت الحواجز التي تقف بين المرء وبين إشباع حاجاته قوية مانعة، فإنه يحاول أن يجد أية وسيلة يشبع بها حاجاته، وقد تكون هذه الوسيلة غير سوية، لا يقرها المجتمع، ومن هنا ينحرف الفرد أو يجتمع فتختل بذلك عملية التوافق. **(مصطفى فهمي، 1998 :37)**

ب-أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات: التي تسير 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 بالطرق المختلفة التي يشبع بها الفرد حاجاته ويتعامل بها مع غير من الناس، في مجال الحياة الاجتماعية أن هذا يؤكد أهمية خمس سنوات الأولى في تكوين شخصية الطفل أن المعالم الأولى لشخصية الطفل تتكون في هذه السنوات وفيها تنمو لديه بذور التوافق أو عدمه حيث يربى الفرد في جو اجتماعي يتوافر فيه الحنان والدفء العاطفي...من جانب الوالدين، ولاشك أنه يتوفر الظروف الملائمة كي يمر الطفل بعملية تنشئة اجتماعية سليمة والواقع أن كل إنسان في كبره يحمل في طيات نفسه رواسب الطفولة غالبا ما تكون هذه الرواسب قوية جدا وراسخة في الأعماق، إن الخبرة في الطفولة تحديد في درجة واضحة وسيلة رضا النفس والتوافق في الحياة المتأخرة.

1-5-2- خصائصه:

- إن الفرد المسؤول عن التكيف مع نفسه وبيئته، أي أنها تتم بإرادة ورغبة الفرد. عدا تكيف واحد ليس للإنسان دخل فيه وهو التكيف البيولوجي الذي يتم بطريقة آلية دون إرادة الكائن الحي.**(فوزي محمد جبل، 2000 : 78)**

- تغيير سلوك ما عند الفرد وتعديله كأن يغير الفرد من عاداته التي لا تتناسب مع المجتمع الذي يعيش فيه ليشعر بالرضا.

- إن التكيف يكون واضحا كلما واجه الفرد عوائق وعقبات شديدة أو جديدة.

- تتأثر عملية التكيف بالعوامل الوراثية، فالمعاق عقليا غير قادر على التكيف.

– إن التكيف عملية مستمرة باستمرار حياة الفرد أو أي كائن آخر.

– إن التكيف يعتبر مؤثرا على صحة الفرد النفسية، فالفرد غير قادر على تحمل الاحباط يعتبر شخصا يتسم بسمات الصحة النفسية السوية.

– إن التكيف يتسم خفض التوتر عند الفرد وإشباع حاجاته. **(سعيد عبد العزيز وجودت عزت عطيوي، 2004 : 231)**

– يوضح بجلاء العلاقة الوثيقة بين التكيف وعملية النمو. **(مصطفى فهمي، 1998، ص 39)**

أ–أن يعرف الإنسان نفسه: إذ أن معرفة الإنسان لنفسه تعد شرطا أساسيا من شروط التكيف الجيد.

–وربما كان ذلك هو السبب الذي دفع الفيلسوف سقراط إلى يتخذ هذه العبارة "اعرف نفسك بنفسك" التي كان يحاول بها أن يخلق الإنسان الفاصل المتوافق أن معرفة الإنسان لنفسه تتضمن نواحي عدة:

– أن يعرف الإنسان الحدود والإمكانيات التي يستطيع بها أن يشبع رغباته بحيث تأتي رغباته واقعية ممكنة التحقيق... فإذا ما رغب طالب تخرج في الجامعة حديثا أن يحصل على وظيفة تتناسب مع شهادته الجامعية ورغب أيضا في أن يحرز النجاح في هذه الوظيفة.

– أن يعرف الشخص إمكانياته وقدراته، ذلك أنه إذا ما عرف هذه الامكانيات والقدرات فإنه لا يرغب في شيء لا تسمح هذه القدرات والإمكانيات بتحقيقه. أما إذا كان جاهلا بهذه القدرات والإمكانيات. فإن رغباته قد تأتي بحيث تعجز هذه الإمكانيات عن تحقيقها، وعندئذ يكون ما يترتب على عدم تحقيق هذه الرغبات من احباط. **(مصطفى فهمي، 1998 :40)**

ب–أن يتقبل الانسان نفسه: إن فكرة الانسان عن نفسه من أهم العوامل التي تؤثر في سلوكه فإذا كانت هذه الفكرة حسنة مشوبة بالرضاء فإن ذلك يدفعه إلى العمل والتوافق مع أفراد المجتمع كما أن ذلك يدفعه إلى النجاح حسب قدراته دون أن يحاول العمل في مجالات لا تسمح له قدراته دون أن يحاول العمل في مجلات لا تسمح له قدراته بالنجاح فيها ، أما الفرد الذي لا يتقبل نفسه، فإنه يتعرض للمواقف اللإحباطية التي تجعله يشعر بالعجز والفشل وهنا تصبح درجة التكيف الاجتماعي سيئة وهذا ما يدفعه إلى الانطواء أو العدوان ليجذب أنظار الآخرين ويمحو من أخطائه ما يرى أنه يعتقدونه عنه. **(مصطفى فهمي، 1998، ص 40)**

ج-المرونة: ونقصد بها هنا أن يستجيب الفرد للمؤثرات الجديدة استجابات ملائمة فالشخص الجامد غير المرن لا يتقبل أن تغيير يطرأ على حياته ومن ثمنه فإن توافقه يختل علاقته بالآخرين تضطرب إذ ما انتقل إلى بيئة جديدة ليغاير بها أسلوب الحياة فيها، الأسلوب الذي مارسه وتعود عليه أما الشخص المرن فإنه يستجيب للبيئة الجديدة استجابات ملائمة تحقق التكيف بينه وبين هذه البيئة ومعنى ذلك أن توافق الفرد يكون أسهل كلما كان شخص مرنا والعكس صحيح فكلما قلت مرونة الشخص قلت مرونته على التكيف في محيط ظروفه وبيئته الجديدة. هناك نوعان من المرونة القوية التي يتكيف فيها الشخص مع البيئة الجديدة دون أن يغير من طبيعته وشخصيته المحلية وهنا المرونة الضعيفة التي يتقبل الشخص فيها قيم البيئة الجديدة ومثلها تقبلا يؤدي به إذ أن ينكر شخصيته الأصلية وتكون نتيجة ذلك عدم توافق الفرد إذا ما ترك هذه البيئة الجديدة وعاد إلى بيئته القديمة مثل هذه المرونة لا تحقق التكيف بل تؤدي إلى العكس من ذلك إلى اختلاله. **(مصطفى فهمي، 1998 : 41)**

د-التوافق والموافقة (المسالمة): هناك من يعتبر التوافق نمطا من المسالمة على أساس المسالمة من طبيعتها تجنب الصراع. إن المسالمة في رأي هؤلاء هي نوع من التوافق يكون على شكل التسليم للبيئة وخاصة البيئة الثقافية والاجتماعية وتتطلب المسالمة خضوع الفرد للظروف والأحوال التي يعيش فيها كما تتطلب منه أن يعدل من اتجاهاته ومشاعره ويعتبر الفرد الذي يفشل في المسالمة للأنظمة فاشلا في الاسهام بدوره في الأعمال التي تتطلبها الجماعة وخلاصة القول أن الذي يربطون الصحة النفسية بالاستسلام يرون أن على الفرد أن يسالم الجماعة ويتكيف مع أهدافها حتى يستطيع أن يحيا حياة اجتماعية متوافقة إلا أن هذه الفكرة التي تعتبر التوافق نمطا من المسالمة لقيت نقدا شديدا من علماء اجتماع الذين أوضحوا عدة اعتبارات منها:

- أنها تتجاهل حقيقة الفروق بين الافراد، فهنالك الشخص العادي في الذكاء، وهناك الشخص العبقري. وهناك المصلح الاجتماعي الثائر الذي لا يقبل الأوضاع. وهناك الشخص المستسلم للأوضاع. ومما لا شك فيه أن الشخص العادي تكون حياته في المجتمع أكثر راحة وأقل تعرضا للمشاكل الاجتماعية التي تواجهها عادة المصلح الاجتماعي أن المصلح الديني ذلك لأن المستوى الإدراكي لهؤلاء يجعلهم أكثر فهما حيال هذه المشاكلات من الرجل العادي.

- أن اعتبار التوافق مسالمة يجعله مسألة جامدة غير مرنة، ذلك لأن التوافق يجب أن يكون عملية إيجابية مستمرة تواجه مطالب الظروف المتغيرة.

– أن الحياة الحديثة في تغير مستمر، وحاجات الفرد والطبيعة الانسانية في تغير دائم. **(مصطفى فهمي، 1998 : 42)**

1-6-أنواع التكيف:

1-6-1- التكيف النفسي (الشخصي أو الذاتي):

يعرف التكيف الشخصي، على أنه عملية تفاعلية بين الفرد وبيئته، ويقوم الفرد من خلال هذه العملية إما بتعديل سلوكه أو بتعديل بيئته، ويقصد به أيضا قدرة المرء على التوفيق بين دوافعه وأدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع، وذلك لتحقيق السعادة وإزالة القلق والتوتر ولإرضاء الجميع إرضاء مناسبا في وقت واحد حتى يخلو الصراع الداخلي. **(الهابط، 2003: 33)**

والتكيف الشخصي يشمل السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الأولية (الجوع والعطش، والجنس والراحة، والأمومة، والدوافع الثانوية المكتسبة) الأمن والحب والتقدير والاستقلال وانسجامها وحل صراعاتها، وتناسب قدرات الفرد وإمكاناته مع مستوى طموحه وأهدافه ويتضمن النواحي التالية:

أ-الاعتماد على النفس: أي القدرة على القيام بعمل ما دون أن يطلب من القيام به.

ب-الاحساس بالقيمة: أي شعور الفرد بتقدير الآخرين له، وبأنه قادر على النجاح وأنه مقبول من الآخرين.

ج-الشعور بالحرية: أي شعور الفرد بأنه قادر على توجه سلوكه، وبأن له الحرية في تقدير قسط من سلوكه، وأنه يستطيع وضع خطوط لمستقبله، وترك الفرصة له في أن يختار أصدقائه.

د-الشعور بالانتماء: أي شعور الفرد بأنه يتمتع بحب أسرته، وبأنه مرغوب فيه بين زملائه وبأنه يتمنون له الخير، وعلاقة حسنة بأساتذته ويفخر بكليته.

هـ-التحرير من الميل والانفراد: أي أنه لا يميل إلى الانطواء والانعزال ولا يستبدل النجاح الواقعي بالنجاح التخيلي.

ز-**الخلو من الأعراض العصابية:** أي أن الفرد لا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تدل على الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف أو الشعور بالتعب أو البكاء الكثير وغير ذلك من الأعراض العصابية. **(الديب،2000 :4)**

1-6-2- التكيف الاجتماعي:

تعرف عملية التكيف الاجتماعي في مجال علم النفس الاجتماعي، باسم عملية التطبيع الاجتماعي ويتم هذا التطبيع داخل إطار العلاقات الاجتماعية، التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الأصدقاء أو المجتمع الكبير بصفة عامة والتطبيع الاجتماعي للفرد يبدأ باكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع، من اكتساب اللغة وتشرب بعد العادات والتقاليد الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع، من اكتساب اللغة وتشرب بعد العادات والتقاليد السائدة، وتقبل بعض المعتقدات والنواحي والاهتمام التي يؤكدها مجتمعه ويتضمن التكيف الاجتماعي النواحي التالية:

أ-**الاعتراف بالمسؤولية الاجتماعية:** ومعناه أن الطالب يدرك حقوق الآخرين وموقفه اتجاههم كذلك يدرك ضرورة إخضاع بعض رغباته لحاجة الجماعة ويعرف ما هو صواب وما خطأ من وجهة نظر الجماعة ويتقبل أحكامها.

ب-**اكتساب المهارات الاجتماعية:** أي أن يظهر مودته نحو الآخرين، ويبذل من جهده وتفكيره يساعدهم ويتصف باللباقة في معاملته.

ج-**التحرر من الميول المضادة للمجتمع:** أي أنه لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير، كما أنه عادل في معاملته.

د-**العلاقات في الأسرة:** أي أنه على علاقة طيبة مع أسرته، ويشعر بأن الأسرة تحبه وتقدره وتعامله معاملة حسنة كما يشعر بالأمن والاحترام من أفراد أسرته.

هـ-**العلاقة في الجامعة:** أي أن الطالب يشعر بأن أساتذته يحترمونه ويتمتع بزمالة أقرانه ويجد أن العمل المدرسي يتفق مع مستوى نضجه وميوله وهذه العلاقات الطيبة تتضمن شعور الطالب بأهميته وقيمته.

ذ-العلاقات في البيئة المحلية: أي أن الطالب يتكيف مع البيئة المحددة يعيش فيها يشعر بالسعادة عندما يكون مع جيرانه، وهو يتعامل معهم دون شعور سلبي أو عدواني كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقات بينه وبينهم وكذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه. **(الديب، 2000 :41-42)**

1-6-3- التكيف الأكاديمي:

يعتبر التكيف الأكاديمي المتغير الثاني في هذه الدراسة، الذي يعد أحد أهم مظاهر التكيف العام للطالب، ويعتبر من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحته النفسية، إذ أن التكيف الطالب مع جو الجامعة وشعوره بالرضا والارتياح يمكن أن ينعكس على انتاجيته وعلى مدى استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل المؤسسة التربوية على توفيرها.

فالطلبة المتكيفون أكاديميا تكون نتائجهم الدراسية أفضل، ومشاركتهم في الأنشطة والبرامج الطلابية تكون أكثر وقد وجد التكيف الأكاديمي للطالب بجنس الطالب وبحاجاته الشخصية، كما يتأثر بظروف الأسرة ومستواها الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، ويتأثر كذلك بمفهوم الذات لدى الطالب، ومستوى طموحه وآماله بالمستقبل بالإضافة إلى طبيعة الحياة الجامعية وما فيها من أنظمة وتعليمات ومناهج وعلاقات مع الأساتذة والطلاب. **(الريحاني، 1987 : 3)**

1-7-النظريات المفسرة للتكيف:

يمكن القول بأن هناك ثلاث قوى لها دور مباشرة في تشكيل السلوك الإنساني، لعل أول هذه القوى هو الجانب التكويني الوراثي وثانيهما الجانب الاجتماعي والثقافي وثالثهما الجانب النفسي، ونستطيع القول أنها نوع من الحتميات الثلاث التي يقع الإنسان تحت تأثيرها أي أن هناك حتمية بيولوجية وراثية، وهناك حتمية اجتماعية ثقافية، وهناك حتمية نفسية ويكون النتاج السلوكي للفرد عبارة عن محصلة تفاعله مع هذه الحتميات الثلاث، بمعنى أن الفرد يؤثر في هذه المكونات الثلاث ويتأثر بها. **(عبد السلام فاروق، 1997، 26)** ونقوم فيما يلي بعرض موجز النظريات المفسرة للتكيف:

1-7-1- نظرية التحليل النفسي:

حيث ترى هذه النظرية أن التكيف الشخصي للفرد هو الذي يتم عن طريق إشباع الغرائز والرغبات البيولوجية بطريقة مقبولة اجتماعيا.**(عبد المنعم عبد الله حسيب، 2006، 23)**

ويتم التكيف وفق مبدأ الواقع الذي يحقق التوازن بين متطلبات وتحذيرات الأنا الأعلى، أي حل الصراع ما بين الانا و الأنا الأعلى واللهو.

ومن أهم رواد هذه النظرية سيغموند فرويد مؤسس النظرية، وألفرد آدلر وكارل يونغ، حيث يرى فرويد **(Freud)** أن: "التكيف الشخصي هو عملية لا شعورية، أي أن الأفراد لا يعون الأسباب الحقيقة لكثير من سلوكياتهم، والشخص المتكيف هو الذي يشبع رغباته الضرورية للهو بطريقة مقبولة اجتماعيا، وأن الذهان والعصاب ما هما إلا شكل من أشكال سوء التكيف". **(ابراهيم طيبي، 2013، 208)**

1-7-2- النظرية السلوكية:

ترى هذه النظرية أن التكيف وسوء التكيف هما عمليات متعلمة أو مكتسبة من خلال خبرات الفرد. **(مدحت عبد اللطيف وعباس محمود عوض، 2011، :88)**

أي أن سوء التكيف يرجع إلى تعلم خاطئ تم تنميته عن طريق التعزيز، ويمكن لنا أن نغيره عن طريق إطفائه وإبداله بسلوك تكيفي سليم عن طريق التدعيم. **(عبد المنعم عبد الله حسيب، 2006 : 24)**

ومن أهم رواد هذه النظرية (واطسون ويولمان)**:** حيث يرى واطسون **(Watson)** أن: "التكيف لا ينمو عن طريق الجهد الشخصي الشعوري فحسب ولكنه يتشكل بطريقة آلية نتيجة تلميحات وإثباتها".

أما يولمان **(yolman)** فيرى: "أن الأفراد الذين يجدون علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أن لا تعود عليهم بالإثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماما أقل بالتلميحات الاجتماعية". **(ابراهيم طيبي، 2013 :209)**

1-7-3- النظرية الانسانية:

ترى هذه النظرية بأن التكيف يتم عندما يستطيع الفرد أن يشبع حاجاته الفيسيولوجية والحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الحب والانتماء والتقدير وتحقيق الذات. **(عبد المنعم عبد الله حسيب، 2006 : 24)**

ومن أهم رواد هذه النظرية كارل روجرز **(Karl Rogers)** الذي يرى: أن معايير التكيف تتحقق في ثلاث نقاط هي: الاحساس بالحرية، الانفتاح على الخبرة، الثقة بالمشاعر الذاتية .**(مدحت عبد اللطيف وعباس محمود عوض، 2011 : 89)**

أما ماسلو **(Maslow)** فيرى أن: "التكيف يتحقق بإشباع حاجات الفرد البيولوجية والاجتماعية والنفسية"، كما أكد على ضرورة تحقيق الذات. **(محمد جاسم العبيدي، 2009 : 25)**

من خلال ما جاءت به كل من النظريات نستنتج أن كي يحقق التكيف السليم لابد له من إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية والاجتماعية، وأن يثق الفرد بما لديه من قدرات، وأن يوازن بين ميولاته ورغباته وبين متطلبات بيئته.

2-التكيف الأكاديمي:

2-1-مفهوم التكيف الأكاديمي:

يعرف **مومني (2015، 191)** التكيف الأكاديمي مدى امتلاك الطالب للقدرات التحصيلية والعقلية والمهارات المدرسية التي من شأنها تحقيق الصحة النفسية للطالب في البيئة المدرسية.

يعرف **زهانج (Zhang, 2009, 83)** التكيف الأكاديمي على أنه تلك العملية التي يمكن من خلالها التعامل مع الصعوبات الأكاديمية المختلفة، أما التوافق الأكاديمي فيمكن تعريفه على أنه تمتع الفرد باتجاهات إيجابية إزاء الأهداف الأكاديمية، والقدرة على الإيفاء بالمتطلبات الأكاديمية، وإظهار الفاعلية في الأداء الأكاديمي **(OHUAKANWA 2011, Xli)** بينما أن التكيف الدراسي هو المحصلة النهائية بين الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين محيطه الدراسي من جهة أخرى بما يسهم في تقدم الطالب ونماءه العلمي والنفسي. **(الزهراني، 2005: 51)**

وبناء على التعريف السابق ذكره يمكن القول بأن التوافق الأكاديمي يعتبر أعم وأشمل من التكيف الأكاديمي لأنه شاملا للأهداف والأداء الأكاديمي، في حين أن التكيف الأكاديمي يساعد الفرد في التغلب على التحديات الأكاديمية فقط.

2-2-خصائص التكيف الأكاديمي:

إن أبرز ما يميز عملية التكيف الأكاديمي كونها تعتمد على الفروق الفردية ما بين الطلاب وبعضهم، وهو الأمر الذي تمت الإشارة إليه من جانب **(Passaporn, 2011, 99)** والذي أكد على اختلاف الطلاب فيما بينهم فيما يتعلق بالاستراتيجيات المختلفة التي يتم الاستعانة بها من أجل مواجهة الصعوبات الأكاديمية، فأما أن يتوجه الطلاب إلى أساتذتهم من أجل مساعدتهم في حل المشكلات

الأكاديمية، وأما أن يعتمدون على أنفسهم، أو قد يسعون للحصول على دعم من الأصدقاء ولكن ذلك الأمر ليس أنفسهم، أو قد يسعون للحصول على دعم من الأصدقاء ولكن ذلك الأمر ليس منتشر بصورة كبيرة من الطلاب. وعند الحديث عن الخصائص المتعلقة بالتكيف الأكاديمي وبخاصة بين فئة الطلاب من الثقافات المختلفة فإنه يمكننا ملاحظة كونه عملية تتم بصورة تدريجية، كما أنها يمكن الاعتماد عليها في التغلب على العديد من الصعوبات والتحديات في البيئات الأكاديمية المختلفة. **(Zhang, 2013 : 127)**

2-3-عوامل التكيف الأكاديمي:

أ- **الطالب:** فقدرات الطالب وصفاته الشخصية الخاصة، كالحالة الصحية، والجنس والسن ومستوى التعليم، والسمات المزاجية، والعادات الشخصية، ومستوى طموحه وعوامل التنشئة الاجتماعية والخبرات التي يمر بها من خلال انتمائه إلى جماعات متعددة، كلها عوامل تهدف إلى إيجاد التوافق بين حاجاته الشخصية ومطالب المجتمع، وإلى إيجاد نوع من السلوك يحقق رغبات الأفراد ويرضى عنه الآخرون كما أن حضوره المنتظم في المدرسة، وقدرته على التواصل الإيجابي مع المدرسين وتحصيله الدراسي الجيد، وحبه المدرسة، وطموحاته المستقبلية، وثقته بنفسه، والمشاركة في نظام النشاطات المدرسية، وعدم وجود مشكلات أسرية مدرسية...كل ذلك يؤدي إلى تكيف مدرسي سليم له. **(الصالح مصلح,1996 : 62)**

ب-الزملاء أو جماعة الأقران: إن علاقة الطلاب مع بعضهم البعض سواء كانت داخل غرفة الصف أو خارجهم تنعكس بصورة واضحة في تفاعلهم مع بعض أثناء القيام بالأنشطة التعليمية المختلفة التي تطلب منهم كجزء من العملية التعليمية والتربوية، فقد يكون هذا التفاعل تفاعلا إيجابيا يأخذ مظاهر الحب والزمالة والتعاون والمشاركة والمنافسة الشريفة والعمل النافع والمنتج وقد يكون ما يحدث من تفاعل تفاعلا سلبيا. **(عمر نصر الله، 2010 :110)**

يأخذ مظاهر الكراهية والفرقة والتشاجر والمنافسة الهدامة، وفي كلتا الحالتين فإن العلاقات التي تنشأ بين الطلاب يكون لها الأثر الأكبر على المدى القريب والبعيد فيما سيكون عليه مستواهم التحصيلي والتعليمي الذي يؤثر بصورة واضحة على تحديد مستقبلهم وتعلمهم، حيث من الممكن أن تؤدي هذه العلاقات إلى رفع مستوى التحصيل المدرسي التعليمي لأن الطلاب يستفيدون ويتعلمون من بعضهم البعض إذا كان توجههم في الأساس إيجابيا، ومن الممكن أن يحدث العكس، وتؤدي العلاقات بينهم

إلى خفض مستوى تحصيلهم العلمي والمدرسي، وذلك كنتيجة مباشرة للتربية التي نشأ عليها كل واحد منهم والتي تؤدي على كون المنافسة بينهم هدامة وسلبية. **(عمر نصر الله، 2010 :110)**

ت-التفاعل بين المدرس والطالب: إننا نعاني قصورا شديدا في معلوماتنا على التفاعل بين الطالب والمدرس وعن أثر سمات المدرس على البيئة التعليمية للطلبة، إلا أنه بالرغم من المحاولات المتعددة لتصنيف نتائج الدراسات في هذا الموضوع فإنه لا يمكن القول. **(الهابط ومحمد السعيد، 1985: 36)**أنه توجد نتائج محددة وحاسمة. ومن أشهر تصنيفات سلوك القائد في أندية الشباب وفي الفصل الدراسي ذلك التصنيف الذي وضعه "ليبت وهوايت"، فالنظام التسلطي يخلقه المدرس الذي يجعل من نفسه محورا للعمل والنشاط والذي يصر على التعامل الرسمي وعلى أن يكون محورا لكل الاتصالات وعلى أن يكون مسيطرا وعلى أن يوجد المنافسة بين الطلبة وعلى أن يوقع العقاب بنفسه.

أما في النظام الديمقراطي فإن التركيز يكون على دور الطلبة أو المتعلم فهو محور العمل والنشاط وعلى ضرورة مشاركته في اتخاذ القرارات، وعلى أن تتسم العلاقات الإنسانية بالانفتاح وبالتعاون. أما في النظام الثالث والمسمى بالنظام الحر، فإن الطلبة يتمتعون بحرية مطلقة، ولا يقدم المدرس فيه إلا النادر من التوجيه والإرشاد، ومن الواضح أن النظام الحر يؤدي إلى المزيد من المشكلات، فالطالب الذي لا يجد له قائدا يوجهه لابد أن يبحث له عن قائد وعادة ما يكون قائدا غير عادي أو شاذا، كما يضع الطلبة لأنفسهم معايير لأدائهم وسلوكهم مما يؤدي إلى العديد من المشكلات النظامية المزعجة وقد وجد على العموم أن غالبية يفضلون الجو الديمقراطي التغييري داخل الصف. **(الهابط ومحمد السعيد، 1985 : 36)**

ث-المعلم: المعلم هو قائد، المعلم، المدرب، المنظم، الموجه، المقدم، المكافئ، النموذج ونجاحه في عمله يعتمد على كفايات عدة من أهمها: عمله وخبرته في المادة التي يدرسها عمله وخبرته في التربية وعلم النفس، حسن تصرفه وتعامله مع الطلبة، وقدرته على إدارة الصف.**(الشبيلي وابراهيم,2000)**

كما يعتمد نجاح المعلم على أكثر من الشخصية المؤثرة والقدرة التدريسية الجيدة تبقى حقيقته أن المعلم هو عامل مع الأخرى ذات تأثير كبير نفي نجاحه بمقدار ما يمتلكه من فن في إدارة الجماعة ويجب أن يكون كل معلم ماهرا في هذا الفن الذي يمكن تعلمه وتطبيقه وتحسينه ومتى ما تحقق ذلك فيستمتع المعلم بالوقت الذي يقضيه مع التلاميذ. إن التنظيم الجيد داخل الصف يجنب التناحر ويفسح المجال للمعلم لأن يبني علاقات سليمة مع غالبية طلبته، فدور المعلم لا يتوقف على إعطاء الدرس فقط، بل

عليه أن يسأل نفسه هل اكتسب المتعلم القدر المناسب من التعلم، وأن لا يعمل الهدف من التعليم في غمرة نشاطه اليومي في إعداد الدروس وفي تعليمها، فالتركيز على الهدف ومراعاة تطبيقه يضمن تعلم قدر معين من الخبرات في زمن محدد.

(Summatire Montereal Monissette, 1997 : 14-15) فعملية التعليم/التعلم لم تعد مجرد عملية تلقين من جانب المعلم، وحفظ من جانب الطالب. وإنما عملية تواصل وتفكير مشترك بين المعلم والطالب. **(حبش وزينب، 2002 :9)**

ج-المنهاج: وتعد المناهج عنصرا من عناصر العملية التعليمية الرسمية، وقد حازت المناهج المدرسة على اهتمام كبير من جانب التربويين في معظم. **(منصور وعلي، 1999: 196)** أرجاء العالم في العقود الأخيرة التي رافقها الانفجار المعرفي والتقدم التكنولوجي الهائل، ومن أجل التخطيط العلمي للمنهاج المدرسي، فقد أنشأت معظم دول العالم دوائر خاصة بتقويم المناهج من أجل التأكد من صلاحية المنهاج المدرسي، والكشف عن نقاط الضعف فيه، ومحاولة تعديله وتحسينه نحو الأفضل.
إن موقف الطالب من المادة الدراسية يؤثر بدرجة كبيرة على درجة تكيفه المدرسي وإن هذا الموقف يتحدد بموقف الطلبة من المعلم وبالدرجات التي يحصل عليها والمعلومات التي يقدمها المعلم للطلبة. **(منصور وعلي، 1999: 196)**

ويحدد الزيادي بعض المبادئ التي ينبغي مراعاتها عند وضع المناهج حتى يتحقق جو من الصحة النفسية والتكيف للطالب:

أ-ألا يكون المنهاج عبارة عن مقتطفات صغيرة من عدد كبير من المواد الدراسية، فهذا النوع من المناهج يهتم بالجانب المعرفي إلا أنه يكون بعيدا كل البعد عن مواقف الحياة الطبيعية. إن حدوث انتقال أثر التعليم يتطلب وجود أوجه تشابه بين المواقف التعليمية في المدرسة ومواقف الحياة الطبيعية.

ب-أكثر المناهج التي تحقق انسجاما مع سيكولوجيا الطلبة هو منهاج المحاور فهذا النوع من المنهاج يساعد الطلبة على أن يدركوا الموقف التعليمي بكليته، فإذا كان هذا صحيحا تكون النتيجة أن الطالب يرتاح إلى مثل هذه التدريبات. ويتجلى هذا الارتياح في محافظته على النظام وفي تقبله توجيهات المدرس .**(حمدان ومحمد زياد، 1996: 20)**

2-4-التكيف الأكاديمي للطلاب الجامعي:

إن الطالب الجامعي هو محور العملية التعليمية والهدف الأساسي في بناء شخصية الطالب حتى تتمتع بالاتزان الانفعالي والضبط الذاتي ولكي يسهم الطالب في بناء شخصيته هو يحتاج لأن يتعرف على الموارد المختلفة المتاحة له في الجامعة لكي ينمو ويتفاعل معها بفاعلية، إن دور الطالب لا يقتصر على تلقي المعلومات بل يتعداه على السعي للوصول بشخصيته إلى مستوى النمو المتكامل في الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية، إن الطالب الجامعي سوف يستسلم فيما بعد القيادة الاجتماعية ليساهم في توجيه المجتمع في مجال تخصصه متأثرا إلى درجة كبيرة بخبرته في مرحلة الجامعة بما فيها من معلومات وعلاقات ومهارات وقيم. **(مومن بكوش الجموعي، 2013 :65)**

ويتأثر التكيف الأكاديمي للطالب في الجامعة بعوامل متعددة مثل: خبرات طفولته وقدراته العقلية والتحصيلية ومهارته كما يتأثر بظروف الأسرة التي ينتمي إليها الطالب الجامعي والمركز الاجتماعي والثقافي والاقتصادي لتلك الأسرة ويتأثر أيضا بمفهوم الذات لدى الطالب ومدى تقبله وتقديره لذاته ومستوى طموحه وآماله 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 الجامعية والمساعدة على اختيار التخصص وبرامج تنمية المهارات الدراسية والاجتماعية التي تساعد على النجاح في التكيف الأكاديمي. **(رمال عمارة، صبرينة بن درويش، 2017: 56)**

وكل هذه العوامل وهي ليست كلها من شأنها أن تساهم وبشكل كبير في تحقيق التكيف الأكاديمي للطالب الجامعي وإن الاختلال أحد العوامل لدى الطالب من شأنها أن تخلق لديه مما يسمى بسوء التكيف، ما ينتج عنه ظهور العديد من المشكلات سواء كانت مشكلات دراسية: الفشل الدراسي سوء اختيار التخصص المناسب مع قدرات وإمكانات ورغبات الطالب مشكلات تتعلق بالامتحانات وأساليب التقييم، بالإضافة إلى ظهور مشكلات صحية، مشكلات اقتصادية، مشكلات اجتماعية، مشكلات نفسية لذا يجب على الجامعة لتفادي ظهور هذه المشكلات.

2-5-الوسائل المساعدة على التكيف الأكاديمي:

هناك عدد من الوسائل والأساليب التي تساعد الطالب على التكيف مع الأدوار الجامعية وفيمايلي عرض لبعض تلك الوسائل والأساليب:

أ-توثيق العلاقة مع الله: إن توثيق العلاقة مع الله والالتجاء إليه والبعد عن المعاصي والمحرمات والدعاء والتوكل عليه من الأمور التي تسهل على الإنسان جميع أمور حياته وتتذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "احفظ الله يحفظك".

ب-معرفة طبيعة الانتقال إلى بيئة جديدة: ويقول علماء الاجتماع: أن الإنسان حين ينتقل إلى بيئة جديدة يمر بأربعة مراحل هي:

1- **المرحلة الأولى:** النفور وعدم التقبل، وتمثل في رفض الواقع الجديد المختلف عن البيئة السابقة التي اعتمد عليها.

2- **المرحلة الثانية:** تقبل الوضع ، وفيها يجد أنه لابد من القبول بالأمر الواقع ومحاولة معايشة متطلباته على غير رغبته قوية.

3- **المرحلة الثالثة:** الاستسلام للواقع ومعايشة بالرضا، وفي هذه المرحلة يرضى بهذا الوضع الذي يرى أنه مناسب الاستمرار فيه.

4- **المرحلة الرابعة:** الذوبان في المجتمع، وهي مرحلة يجد نفسه فيها قد أصبح جزء من المجتمع الجديد ومتفاعلا معه بكل إيجابية.

ج-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 أن طبيعة كل من هاتين المرحلتين تختلف عن الاخرى في الجوانب متعددة ينبغي التعرف عليها وهي:

- يتوقع من الطالب بالجامعة تحمل المسؤولية والواجبات بدافع ذاتي، وأن يكون مسؤولا عن قدراته 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 والإخفاق والفصل من الجامعة إذا قصر أو تكاسل.

– 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 والإجابة وطرق التقييم والدرجات والكتب الدراسية ولغة التدريس وغيرها، إن التكيف مع طبيعة المرحلة الجامعية يستلزم من طالب اتباع التعليمات لكل مادة وأن يجعلهم يشعرون بالاهتمام الجاد بالمادة والتفاعل معها داخل القاعة الدراسية وفي قاعات المكتبة والالتزام بالحضور وتأدية الواجبات.

– ان تقييم التحصيل في الجامعة يختلف عن المدرسة، وفي معظم الأحيان لا يكون تقدير الدرجة بشكل مطلق بل بمقارنة الطلاب بعضهم ببعض، وأن حصولهم على درجات في المرحلة الجامعية، عند دراستك لمادة ما تتطلب جهدا أكثر مما كنت تعمل له في المرحلة الثانوية.

د–**البدء بصداقات ومعارف جديدة:** أنه أمر طبيعي أن يجد الطالب نفسه بين مجموعة جديدة من زملاء الدراسة الذين ينتمي لهم في قاعات المحاضرات أو السكن الجامعي أو التجمعات الأخرى. لذا فمن الضروري أن تكون له علاقات جديدة تساعده على التكيف مع البيئة الجامعية، لذا ينصح بالتعرف على الزملاء جدد، وأن لا يحصر الطالب علاقاته مع من يعرف فقط، وأن يحرص على اختيار الأصدقاء الذين يرضى خلقهم ومن يساعدونه على الدراسة.

ر–**التفاعل وممارسة النشاط:** 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، وأن يبذل ما في وسعه للاستفادة الفعالية منه، ومما يعين الطالب على ذلك عدم العزلة أو الانقطاع في غرفة. بل عليه الخروج للتعرف عن السكن والجامعة والمنطقة المحيطة ب، 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 طالب متوازنا في كل هذا بما لا يتعارض مع متطلبات الدراسة والالتزامات المهمة.

هـ-البداية من حيث انتهى الآخرون: هناك بعض التصرفات والسلوكيات الخاطئة التي يمارسها بعض الطلاب الذي تعثروا ولم يوفقوا بالجامعة، يجدر بالطالب التعرف عليها وعدم الوقوع بها ومنها الآتي:

- التفريط في الحقوق والواجبات الله أو الآخرين.

- 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.

- التساهل أو الاستغراق في التفكير في مشكلات الأسرة وغيرها دون السعي والحل، 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.

ث-معرفة الأنظمة والإجراءات: كما هو معلوم، فإن عدم معرفة الطالب بالأنظمة واللوائح لا يعفيه من نفاذها وتطبيقاتها عليه، وفي جميع الكليات والجامعات توجد أنظمة ولوائح تحكم جميع أعمالها سواء في النواحي التعليمية أو الخدماتية أو غيرها، والتي عادة ما تكون متوفرة على هيئة مطبوعات أو نسخ الكترونية، ومن أهمها أنظمة الدراسة مثل: التسجيل وحذف وإضافة المواد والعبء الدراسي والإنذار الأكاديمي والإيقاف عن الدراسة والتقديرات والاختبارات ومتطلبات التخرج والتقويم الأكاديمي وغيرها من الموضوعات. وتأتي أهمية هذه الأنظمة لارتباطها بسيرة الطالب الدراسية وهي المهمة الرئيسية التي أتى الطالب من أجلها إلى الجامعة.

و-طلب المساعدة والمعلومات الصحيحة: بإضافة إلى معرفة الأنظمة واللوائح التي تنظم عمل الجامعة والكليات، توفر للطالب قنوات متعددة تساعده على اختيار القرار الصحيح وإعادته على حل المشاكل والعقبات التي يواجهه في حياته الدراسية، ومن الجوانب التي قد يحتاج الطالب المساعدة فيها الوضع الدراسي والإرشاد الأكاديمي وأنظمة الدراسية في الجامعة والخدمات المتاحة للطالب وضوابطها والاستشارات الصحية والنفسية والاجتماعية والأسرية والمالية وغير ذلك، ومن ضوابط الاتصال وطلب المساعدة داخل الجامعة:

- اختيار الأوقات المناسبة كالساعات المتخصصة للمكتبة.

- استخدام الهاتف والبريد الالكتروني بطريقة مهنية.

- عدم الالحاح للحصول على ما تطلبه إذ تناسب الاجابة. **(العنزي، 2008 : 25-27)**

ي-الاعتدال في الرأي والتفكير: مما يعين الطالب على التكيف مع الحياة الجامعية أن يكون معتدلا في طريقة التفكير متوازنا في طرح القضايا ومناقشة الآراء دون الجنوح إلى التعميم أو الجدية في التصنيف أو أخذ موقف صارم مبني على معلومات قد تكون غير دقيقة أو قابلة للمناقشة. والطالب في المرحلة الجامعية سيجد من حوله زملاء وأساتذة وموظفين قد لا يعجبه رأي أحدهم أو موقفه وتصرفه أحيانا. لذا لابد من أهمية معرفة أساليب المناقشة الهادئة وطرق الحوار، بإضافة إلى هذه الوسائل المساعدة لابد من الطالب الجامعي امتلاك المهارات الدراسية .**(الخثلان وآخرون، 2006: 20)**

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 تنظيم برامج في بداية العام الدراسي لتزويدهم بالمعلومات التي يحتاج إليها الطالب.

2-6-2- الارشاد الأكاديمي: يمثل الارشاد الأكاديمي ركنا أساسي ومحوريا في النظام التعليمي حيث يعد استجابة موضوعية لمواجهة متغيرات اجتماعية واقتصادية وإنسانية في طلب النظام وفلسفته التربوية علاوة على كونه يستجيب لحاجاته ليتواصل مع التعليم الجامعي. **(دليل الارشاد الأكاديمي، 2008: 32)**

2-6-3- التوجيه المهني: تقوم مراكز التوجيه بتقديم مساعدة للطلبة على اختيار التخصص المناسب لميولهم وقدراتهم وإمكاناتهم، يجب على الطالب أن يعمل على الإفادة منها لكي يحسن مستوى تكيفه الأكاديمي.

2-6-4- الارشاد النفسي: يقدمه مركز الإرشاد في الجامعة فهو يستهدف مساعدة الطلبة في مواجهة مشاعر القلق والتوتر والاكتئاب الناتجة عن الضغوط النفسية، ويقدم على شكل إرشاد فردي أو جماعي، ويساعد الطالب على استكشاف أخطاء والتفكير المنطق لديه وتدريبه على التفكير المنطقي.

2-6-5- النشاطات الطلابية: تعمل على توفير نشاطات طلابية مختلفة (دينية، اجتماعية، رياضية، وثقافية) وتساعد نوادي النشاط على ايجاد 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 على الحصول على احتياجاته اليومية وذلك في مجال السكن، والمواصلات والطعام والمواد الاستهلاكية. **(التل وآخرون، 1997: 466-471)**

2-6-7- العلاقات بين الأستاذ والطالب: هي علاقة إنسانية فريدة وخاصة فهي تقوم على مبادئ العقل وخلق بأوسع وأعمق وتنظيم قواعد الاحترام والمودة، وهي تؤثر على نوعية الجو الانفعالي وهؤلاء الطلبة يتميزون بـ:

- تحقيق مستوى تعليمي جيد.
- تقليل من تغيبهم عن الدراسة.
- الاستمتاع بالثقة بالنفس.
- تقل لديهم مشكلات النظام والسلوك.
- تقل المظاهر العدوانية ويصلون إلى مستويات عليا من التفكير.

2-6-8- فكرة الأستاذ عن الطالب وفكرة الطالب عن الأستاذ: تلعب دورا مهما وذلك أن الأستاذ برأيه حول الطالبة سواء كان إيجابيا أو سلبيا يؤثر على الجو التعليمي من خلال ما يسمى "النبوة

المحققة لذاتها"، هذا الوضع يشبه وضع البنك انتشرت فيها شائعات بأنه على وشك الانهيار، ولذلك على الأستاذ أن يتحرر من الأفكار المسبقة، وذلك بتقييم المادة التعليمية والتعبير عن الاحترام والتقدير.

2-6-9- الدافعية للتعلم: التعلم يحتاج إلى انتباه الطالب وجهده ويمكن تحسين دافعية للتعلم عبر:

- اختيار المهمات التعليمية بحيث يتكون على المستوى التحدي الذي تطرحه.

- جعل التعلم مهمة لدى الطالب وذات معنى.

- مرتبط بأهداف تنويع أساليب التعلم.

- الربط بين العمل والنجاح والجهد المبذول.

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

2-6-10- مهارات الاتصال والمهارات الاجتماعية: تتطلب مهارات الاصغاء والتحقيق والتعبير عن الاحترام والتقدير للآخرين، وتتضمن المهارات الاجتماعية احترام الرأي وتقبل الآخر لذلك على الطالب مراعاة الأمور التالية:

- أن يبدي اتجاهات وقيما إيجابية نحو العمل والدراسة، وتظهر في الحرص على وقت المحاضرة، بحيث يذهب إلى الصف ولا يضيع الوقت في موضوعات بعيدة عن التدريس.

- أن يكون مهذبا في حديثه ويكون محب للمادة التي يدرسها. **(التل وآخرون، 1997: 407-406)**

خلاصة الفصل :

مما سبق يمكن القول ان التكيف هو جوهرة الحياة النفسية ، و لب العملية التربوية ،وهذه الاخيرة ليست الا اعانة الانسان على التكيف مع مجتمعه و يتكيف مجتمعه معه .

و ان التكيف يكون في جميع المجالات و متطلبات الحياة ، فالنسبة للطالب الجامعي اذا تكيف اكاديميا فقد حقق الصحة النفسية ، و عدم تكيف الطالب يؤثر في حياته الجامعية و ذلك لكون الجو الجامعي يختلف عن التعليم في المدرسة في اساليب التعليم و طرق التدريس و كذا طريقة اجراء الاختبارات ، كما ان المسؤولية في الجامعة اكبر من مسؤولية المدرسة فضلا عن المشكلات الدراسية و الاجتماعية و النفسية و التربوبة و عقبات اخرى تعيق نجاح الطلاب الجامعين و بالتالي يتمثل سوء التكيف و هذا الاخير يؤدي الى الرسوب الطلبة مما يعد هدرا في التعليم الجامعي و لابد ان تتعدى له الجهات المعينة و تضع برامج ملائمة للحد من الوقوع في هذا المشكل و سوء التكيف الاكاديمي لكي يحقق الطالب النجاح و التقدم .

الفصل الثالث: الكفاءة الذاتية:

- تمهيد.

1- لمحة عن تاريخية للكفاءة الذاتية.

2-مفهوم الكفاءة الذاتية.

3-خصائص الكفاءة الذاتية.

4-مصدر الكفاءة الذاتية.

5-أنواع الكفاءة الذاتية.

6-العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية.

7-أبعاد الكفاءة الذاتية.

8-مستويات الكفاءة الذاتية.

9-آثار الكفاءة الذاتية.

10-الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمفاهيم أخرى.

11-النظرية المفسرة للكفاءة الذاتية.

- خلاصة الفصل.

تمهيد

يعتبر مفهوم الكفاءة الذاتية احد موجهات سلوك الفرد من وجهة نظر النظرية المعرفية الاجتماعية ، و التي جاءت امتداد النظرية التعلم الاجتماعي التي جاء بها العالم الامريكي "البرت باندورا" ، وهي من مفاهيم علم النفس الحديث ، حيث حظي هذا المفهوم باهتمام الباحثين لما له من اهمية في تفسير سلوك الفرد و توجيهه الى حل مشكلاته

و للتعرف اكثر على هذا المفهوم ، سنحاول من خلال هذا الفصل التعريف بهذا المفهوم و انواعه و خصائصه و ابعاده و غيرها من العناصر المتعلقة بهذا المفهوم

1- لمحة عن تاريخية الكفاءة الذاتية:

تعتبر الكفاءة الذاتية من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي والتي باتت تحظى في السنوات الأخيرة باهتمام متزايد في ميدان علم النفس وعلوم التربية باعتباره عامل وسيط يعمل على تعديل سلوك الفرد.

وظهر هذا المفهوم على يد ألبرت باندورا كما أشرنا إليه سالفا عام **(1977)** عندما نشر مقالة بعنوان "فاعلية الذات أحادية لتعديل السلوك"، حيث خضع هذا المفهوم للعديد من الدراسات عبر مختلف مجالات والمواقف ولقى دعما متناميا ومطردا من العديد من نتائج هذه الدراسات. وباتت فاعلية الذات بؤرة اهتمام الدراسات التي تتناول المشكلات الاكلينيكية مثل مشكلات الخوف ,الاحباط و المهارات الاجتماعية والتحكم في الالم والتدخين و انخفاض مستوى الأداء بوجه عام، ثم طوره "باندورا" عام **(1986)** حيث ارتبط لديه بمفهوم الضبط للسلوك في نظريته الاجتماعية المعرفية من خلال نشره على الأسس الاجتماعية للتفكير والفصل. **(فتحي مصطفى الزيات، 2001: 502)**

وتفترض نظرية التعلم الاجتماعي لبناندورا بأن لدى الانسان مجموعة من القدرات التي تميزه عن غيره من المخلوقات كالقدرة على التفكير والتخطيط وتنظيم الذات والتكيف على المواقف، بمعنى أن أداء الإنسان لوظائفه هو نتاج لمجموعة من العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية، ويعد مفهوم الكفاءة الذاتية محورا رئيسيا مع محاور نظرية التعلم الاجتماعي، حيث ترتبط اعتقادات الفرد بالكفاءة الذاتية بالدافعية والانجازات الشخصية، فالفرد يعمل على تفسير انجازاته بالاعتماد على القدرات التي يعتقد أنه يمتلكها، وذلك ببذل أقصى جهد لتحقيق النجاح.**(فؤاد اسماعيل عياد، 2015: 74)** وتعتبر الكفاءة الذاتية من المفاهيم التي تندمج بها كل تجارب الشخص وقدراته وأفكاره في طريق واحد وتبرز على مستوى دافعية المتعلم، كما يعتبرها جزء أساسي للإنسان يحفزه ويعمل على استمرارية سلوكه للتعلم، والأساس النظري لتحديد الاختلافات الفردية التي عن طريقها يمكن توجيه الطلاب إلى أنواع التعليم المختلفة.**(كمال أحمد الإمام النشاوي، 2006:471)**

2- مفهوم الكفاءة الذاتية:

يشير باندورا إلى أن الكفاءة الذاتية هي اعتماد الفرد عن نفسه وقدراته على إنجاز الأعمال التي يكلف بها. والتي يمكن أن تكون أفضل وذلك حسيما يعتقد نفسه وقدراته، وتحدد هذه الكفاءة معتقدات الفرد ومصادر شعوره بذاته. **(Bandura, 1986: 53)**

قدم جابر (1986) تعريفا للكفاءة الذاتية أو توقعات الكفاءة الذاتية بأنها: "توقع الفرد بأنه قادر على أداء سلوك الذي يحقق نتائج مرغوبا فيها في أي موقف معين. **(جابر، 1986: 442)**

بالإضافة إلى تعريف فراس، ومحمد **(2013)** باعتبارها قائمة حول الذات تحتوي على توقعات ذاتية حول قدرة الشخص في التعليم على مهمات مختلفة وتعد هذه التوقعات بعدا من أبعاد الشخصية وتتمثل في قناعات ذاتية في قدرة السيطرة على المتطلبات وعلى حل المشكلات والمواقف التي تواجه الطلبة. **(طلاحقة، الحمدان، 2013: 1237)**

في حين ينظر شفارتسر **(1994)**: إلى الكفاءة على أنها "عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية، تتمثل في قناعات ذاتية في القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد من خلال التصرفات الذاتية. **(رضوان، 1997: 25)**

عرفتها فاطمة محي الدين على أنها إدراك الفرد تقييمه لقدراته لأداء مهمة ما، فمعتقداته حول قدراته تؤثر في أدائه الحقيقي، وفي مقدار الجهد الذي سيبذلونه. وإصراره على تحقيق الهدف المنشود، ومواجهة المعيقات التي تعيقه في تحقيق أهدافه. **(محي الدين علي، 2018: 02)**

3- الخصائص العامة للكفاءة الذاتية:

وقد ذكر الشمري **(2015)** الذي ورد عند أسماء لشهب **(2018)** أن من خصائص ذوي كفاءة الذاتية العامة وهي:

ا-مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.

ب-ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.

ج- وجود قدر ممكن من الاستطاعة سواء فيسيولوجية ام عقلية أم نفسية بالإضافة إلى تواتر الدافعية في المواقف.

د-هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتمثل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصية.

هـ-أن الكفاءة الذاتية تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.

و-أن الكفاءة الذاتية ترتبط بالتوقع والتنبؤ، ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون لدى الفرد توقعا بفاعلية ذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة.

ي-تتحدد الكفاءة الذاتية بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف وكمية الجهد المبذول ومدى مثابرة الفرد. **(أسماء لشهب، 2018: 453)**

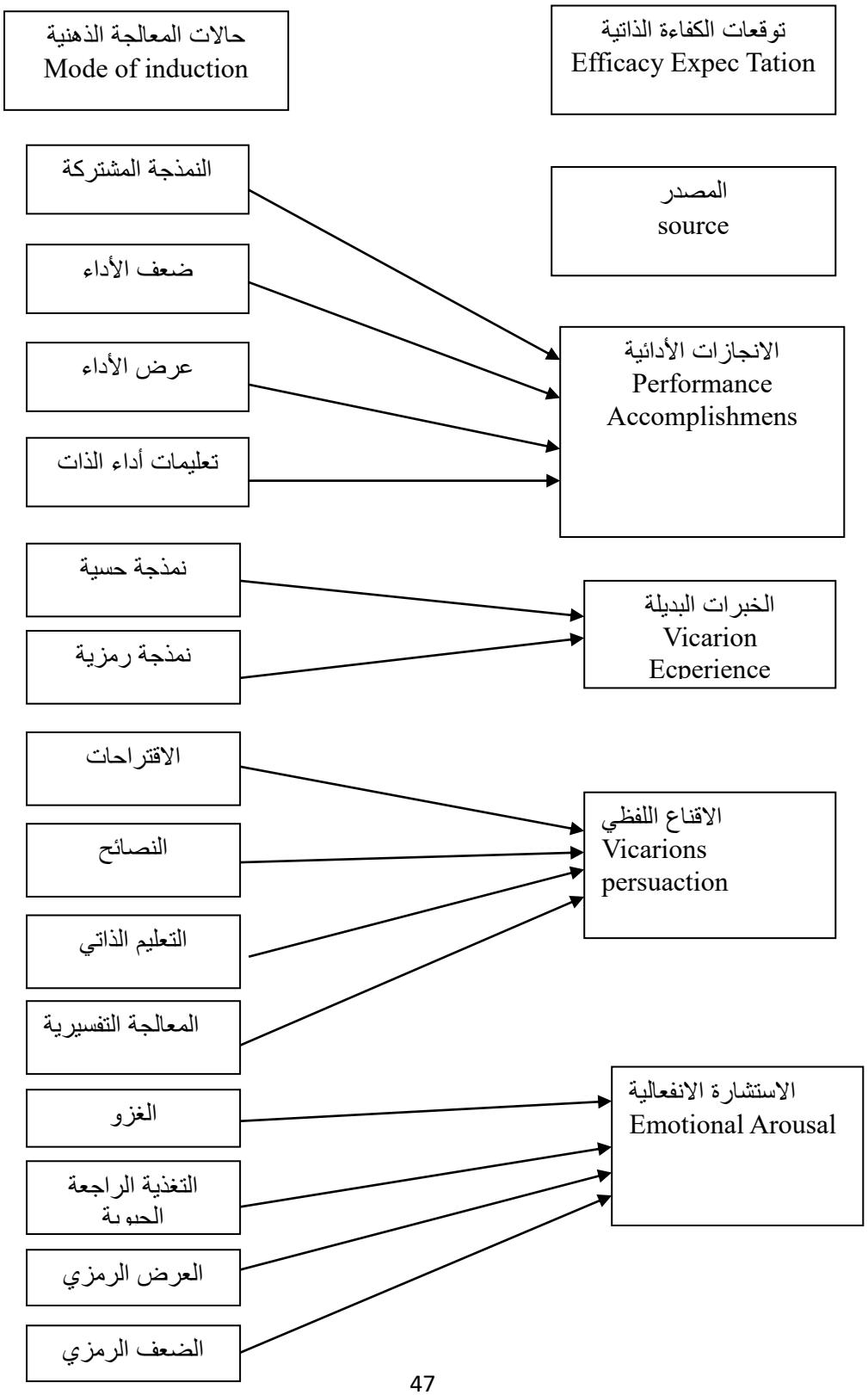
أما ادريس **(1998)** الذي ورد في دراسة نبيل عبد الهادي أحمد السيد **(2015)** أن خصائص الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة تتمثل فيما يلي:

1- لديهم القدرة على التوافق مع الأحداث بعد الاخفاق في مواجهتها.
2- لديهم القدرة بذل جهد أكبر.
3- لديهم دافعية عالية للإنجاز.
4- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة مشاكل الحياة المختلفة.
5- التفاؤل.
6- الضبط الداخلي.
7- القدرة على إدارة الأزمات.
8- الاستقلالية وتحقيق الذات.
9- الطموح.
10- التوقعات الواقعية.
11- الثقة بالنفس.

4-مصادر الكفاءة الذاتية:

إن الاحساس بالكفاءة أو الفاعلية الذاتية وإدراكها لا يأتمن فراغ بل يعتمد على التفاعل الفرد السليم مع البيئة المحيطة به الخبرات الاجتماعية التي يكتسبها في هذا الصدد، وتوجد حسب باندورا ((Pandura أربعة مصادر أساسية المعلومات حول الكفاءة الذاتية. **(عثمان يخلف2000 :104)**

ويبين الشكل رقم(01) هذه المصادر وعلاقتها بأحكام كفاءة الذات والسلوك أو الناتج النهائي للأداء.



الشكل رقم 03:يبين مصادر الكفاءة الذاتية **(bandura, a, 1997:195)**

4-1- الانجازات الأدائية: وهو مصدر الأكثر نجاعة لخلق إحساس متين بالكفاءة الذاتية فالنجاح عادة ما يرفع توقعات الكفاءة، بينما الفشل يثبطها.

إن المظاهر السلبية للكفاءة مرتبطة بالإخفاق، وتأثير الاخفاق على الكفاءة الشخصية يعتمد جزئيا على الوقت والشكل الكلي للخبرات في حالة الاخفاق، وتعزيز كفاءة الذات يقود إلى تعميم في المواقف الأخرى وخاصة في أداء الذين يشكون في ذاتهم من خلال العجز واللافعالية الشخصية، والانجازات الأدائية يمكن نقلها بعدة طرق من خلال النمذجة المشتركة حيث تعمل على تعزيز الإحساس بالكفاءة الذاتية لدى الفرد. فالخبرات والانجازات الأدائية السابقة لها تأثيرات كبيرة على كفاءة الذات لدى الفرد، وخاصة تلك التي تحقق للفرد فيها النجاح.**(Bandura, 2003: 125)**

ولهذا يشير جابر عبد الحميد **(1990)** إلى ما يلي:

- إن النجاح في الأداء يزيد من مستوى كفاءة الذات بما يتناسب مع صعوبة المهمة أو العمل.

- إن الأعمال التي يتم إنجازها بنجاح من قبل الفرد معتمدا على نفسه تكون أكثر تأثيرا على كفاءة ذاته من تلك الأعمال التي يتلقى فيها مساعدة من الآخرين.

- إن الاخفاق المتكرر يؤدي في أغلب الأحيان إلى انخفاض كفاءة الذات، وخاصة عندما يعلم الشخص أنه قد بذل أفضل ما لديه من جهد.**(جابر عبد الحميد، 1990: 287)**في مجال الصحة السلوكية يحصل الناس على معلومات ذات صلة بالفاعلية خلال نشاطهم اليومي، حيث أن الأفراد الذين تنقصهم مثلا القدرة على مزاولة نشاط معين يميلون إلى الشعور بالإحساس بالكفاءة بعد مشاركتهم في ذلك النشاط بصفة منتظمة ولبعض الوقت، والأشخاص الذي يحافظون مثلا على وزن عادي أو سليم، لهم القدرة على امتلاك إحساس قوي بالكفاءة نظرا لقدرتهم على ممارسة العادات الغذائية السليمة بصفة مستمرة. **(عثمان يخلف، 2011: 105)**

إن أثر الانجاز أو الأداء الإنجازي على اعتقادات أو إدراكات الكفاءة الذاتية يتوقف على طبيعة هذه الانجازات وقيمتها المدركة ومدى تقدير المجتمع والأشخاص المهمين في حياة الفرد لهذه الانجازات،

ويتوقف المدى المحدد لاستقرار حسن أو وعي الفرد بكفاءته الذاتية من خلا ممارسته للخبرات أو تحقيقه للانجازات على المحددات التالية:

- فكرته المسبقة عن إمكاناته وقدراته ومعلوماته.

- إدراك الفرد لمدى صعوبة المهمة أو المشكلة أو الموقف.

- الجهد الذاتي النشط الموجه بالأهداف.

- حجم أو كم المساعدات الخارجية.

- الخبرات المباشرة السابقة للنجاح أو الفشل.

- الظروف التي من خلالها يتم الأداء أو الانجاز.

- أسلوب بناء الخبرة أو الوعي بها، وإعادة تشكيلها في الذاكرة.

- الابنية القائمة على المعرفة والخصائص التي تميزها.**(فتحي محمد الزيات، 2001: 511)**

4-2- النمذجة أو الخبرات البديلة: يعتبر المصدر الثاني الأكثر أهمية بعد الانجازات الأدائية وذلك باعتباره يمنح الفرصة للفرد بتعلم واكتساب استراتيجيات مواجهة متينة (coping) من خلال الملاحظة دون اللجوء إلى التجربة الشخصي **(Bandura, a, 1994)**، فالنمذجة يمكن أن تشكل اتجاها فعالا لتغيير العادات الصحية المولدة للمرض، ففي إحدى الدراسات التي قام بها **(Saranson, Ital, 1991)** أوضحت نتائجها أن الطلبة المدرسة الثانوية الذي شاهدوا آخرين يتبرعون بالدم، كانوا أكثر ميلا إلى القيام بذلك السلوك. **(Saranson, Ital, 1991: 21)**

وقد استخدمت أساليب مختلفة للنمذجة بما في ذلك العرض الذي يقوم به المعالج، عروض الفيديو، أو أشرطة التسجيل الصوتية، أو النمذجة الواقعية بواسطة أفراد آخرين في المجموعة، وعندما تستخدم النمذجة لوحدها فإنه يمكن أن يؤدي إلى بعض التحسن في السلوك المستهدف، إلا أن هناك شكوكا حول مدى استمرار المزايا لما بعد موقف التدريب، انتقالها للمواقف التفاعلية الواقعية، وقد استخدمت النمذجة عموما بوصفها جزء من الحزمة الشاملة للتدريب على المهارات الاجتماعية، واقتناء الأعمال **(Bandura, 1997)** شدد أغلب الباحثين على الحاجة استخدام نماذج من نفس عمر وجنس ومكانة

العملاء حتى يمكن تحقيق أقصى تعلم، كما نذكر أيضا أن ايضاح أداء النموذج يؤدي إلى مرتبات إيجابية، وليس سلبية، يزيد من احتمالية التقليد. **(صفوت فرج، 2000: 297)**

4-3- الاقناع اللفظي: ويعني الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين والإقناع بها من قبل الفرد أو معلومات تأتي للفرد لفظيا عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعا من الترغيب في الأداء أو الفعل، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة.

ويضيف باندورا (Bandura.A) أن الاقناع اللفظي يستخدمه الأشخاص على نحو واسع جدا مع الثقة فيما يملكونه من قدرات وما يستطيعون إنجازه، وأنه علاقة توجد تبادلية بين الإقناع اللفظي والأداء النجاح في رفع مستوى الكفاءة الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد

ويشير هذا المصدر أيضا إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين أو ما يسمى بالإقناع الاجتماعي **(Bandura, 1997, p 196)** حيث يؤثر السياق الاجتماعي والإطار الثقافي الحاضن المدعم لدور الجهد الذاتي للفرد على تنمية اتجاهات نحو تعظيم دور العمل المنتج القائم على الجهد الذاتي النشط للفرد، وفي هذا الإطار يتجه الأفراد مدفوعين إلى الاحتفاظ بهذه الامكانات أو القدرات أو تأمينها لتحقيق مكاسب مستقبلية من خلالها.

4-4- الحالة الفسيولوجية والنفسية: تؤثر البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تأثيرا عاما على الكفاءة الذاتية للفرد، وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية المعرفية والحسية والعصبية لدى الفرد. وعلى هذا فهناك ثلاث أساليب رئيسية لزيادة أو تفعيل إدراكات الكفاءة الذاتية وهي:

- تعزيز أو زيادة أو تنشيط البنية الدينية أو الصحية.

- تخفيض مستويات الضغط والنزعات والميول الانفعالية السالبة.

- تصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تعتري الجسم.

كما تؤثر الحالات المزاجية على الانتباه وعلى تفسير الفرد للأحداث وإدراكها، وتنظيمها وتخزينها، واسترجاعها من الذاكرة، وبصورة عامة تؤثر الحالة المزاجية الانفعالية أو الدافعية على إدراك الفرد لكفاءته أو فاعليته الذاتية وعلى الأحكام التي يصدرها. **(فتحي محمد الزيات، 2001: 516-517)**

وأخيرا يرى باندورا **(1988)** أن: مصادر الكفاءة الذاتية والمتمثلة في "الانجازات الأدائية والخبرات البديلة والإقناع اللفظي أو النصائح، والحالة النفسية أو الفسيولوجية" يستخدمها للأفراد في الحكم على مستويات الكفاءة لديهم.

كلما كانت هذه المصادر موثوق بها، كلما زاد التغير في إدراك الفرد لذاته كإنسان قادر على السيطرة على حل المشكلات، وهكذا فإن المعلومات المبنية على الأداء الاجتماعي الفعلي للفرد من شأنها أن تكون أكثر تأثيرا للكفاءة الذاتية من المعلمات القائمة على الاقناع من خلال الطرق الخاصة بالتفسير المنطقي للمشكلات أو المقترحات.

إن هذه المصادر ليست ثابتة دائما ولكنها معلومات لها صلة وثيقة بحكم الشخص على قدراته سواء كانت متصلة بالانجازات الأدائية أو الخبرات البديلة أو الإقناع اللفظي أو الحالة النفسية والفيزيلوجية، وأن نظرية التعلم الاجتماعي تسلم بأن هناك ميكانيزم عام في الإنسان يمكنه تغيير السلوك، وأن الكفاءة الذات هي أفضل منبئ بالسلوك الشخصي. **(محمد أبو هاشم حسن، 2003: 44)**

5-أنواع الكفاءة الذاتية :

يمكن تصنيف الكفاءة الذاتية إلى عدة أنواع وهي:

5-1- الكفاءة الذاتية القومية: إن الكفاءة الذاتية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار التكنولوجيا الحديثة، والتغير الاجتماعي السريع في أحدث المجتمعات، والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل، كما تعمل على اكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد. **(جابر عبد الحميد 1990: 477)**

5-2- الكفاءة الذاتية الجماعية: وهي مجموعة تؤمن بقدرتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها. إذ يشير باندورا إلى الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال، وإدراك الأفراد لفاعليتهم الجماعية يؤثر فيها يقبلون على عمله كجماعات، ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج، وأن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية هذه الجماعة. **(السيد محمد أبو هاشم، 1994: 45)**

5-3- الكفاءة الذاتية العامة: ويقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به. **(Bandura, 1986 : 479)**

5-4- الكفاءة الذاتية الخاصة: ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بقدرتهم على أداء مهمة معينة في نشاط محدد. **(السيد محمد أبو هاشم، 1994: 58)**

5-5- الكفاءة الذاتية الأكاديمية: تشير الكفاءة الذاتية الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها. أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي وعمر الدراسيين ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي.**(محمد سامح الغرب، 2004: 51)**

6-العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية:

6-1- المجموعة 01: التأثيرات الشخصية:

لقد أشار زيمرمان (1989) إلى أن ادراكات فاعلية الذات لدى طلاب في هذه المجموعة على أربع مؤثرات شخصية:

أ- **المعرفة المكتسبة:** وذلك وفقا للمجال النفسي لكل منهم.

ب- **عمليات ما وراء المعرفة:** هي التي تحدد التنظيم الذاتي لدى المتعلمين.

ج-الأهداف: إذ أن الطلاب الذي يركزون على أهداف بعيدة المدى أن يستخدمون عمليات الضغط لمرحلة ما وراء المعرفة قيل عنهم أنهم يعتمدوا على ادراك فاعلية الذات لديهم وعلى المؤثرات وعلى المعرفة المنظمة ذاتيا.

د-المؤثرات الذاتية: وتشمل القلق ودافعية مستوى طموحه وأهدافه الشخصية. **(بن مريجة، 2015: 63)**

6-2- المجموعة 02: التأثيرات السلوكية: أكد باندورا (1997) أن الفرد أثناء قيامه بالسلوك يمر بثلاث مراحل وهي: ملاحظة الذات، الحكم على الذات ورد فعل الذات، وفيما يلي توضيح لكل مرحلة:

أ- **المرحلة الأولى:** ملاحظة الذات إلى ملاحظة لذاته قد تمده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف.

ب-المرحلة الثانية: الحكم على الذات وتعني استجابة الأفراد. التي تحتوي على المقارنة المنظمة. لآدائهم مع الأهداف المنشودة والمراد تحقيقها، وهذا يتعمد على فاعلية الذات وتركيب الهدف.

ج-المرحلة الثالثة: رد فعل الذات تحتوي هذه المرحلة على ثلاثة ردود الأفعال وهي:

1- **رد فعل الذاتي السلوكي:** ويسعى فيه للبحث عن الاستجابة التعليمية النوعية التي تحقق أهدافه.

2- **رد الفعل الشخصي:** ويبحث فيه الفرد عن استراتيجيات ترفع من كفاءته الشخصية أثناء عملية التعلم.

3- **رد الفعل الذاتي البيئي:** يبحث فيه الفرد عن أفضل الظروف البيئية الملائمة والمناسبة لعملية التعلم **(خابط، 2018: 68)**

6-3- المجموعة 03: التأثيرات البيئية:

يذكر باندورا **(1997)** أن هناك عوامل البيئة مؤثرة بفعالية الفرد الذاتية من خلال النمذجة والصور المختلفة، وأن النمذجة لها طرق مختلفة مثل الوسائل المرئية ومنها التلفاز، وأن تأثير النمذجة الرمزية يكون لها أثر كبير على اعتقادات الفعالية بسبب الاسترجاع المعرفي وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج ولها تأثير على فاعلية الذات هي:

- **خاصية التشابه:** وتقوم على الخصائص المحددة مثل: الجنس، العمر، والمستويات والمتغيرات الطبيعية.

- **التنوع في النموذج:** وتعنى عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل في عرض نموذج واحد فقط وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الاعتقاد في فاعلية الذات. **(دودو، 2017: 38)**

7-أبعاد الكفاءة الذاتية:

قدم باندورا في نظريته حول كفاءة الذاتية ثلاث أبعاد للكفاءة أو فاعلية الذات وهي كالتالي:

7-1- الفاعلية: تعنى الفاعلية مستوى دوافع الفرد لأداء في مجالات المختلفة ويختلف ذلك المستوى تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف. **(عطاف محمود، 2012: 260)**

ويؤكد باندورا على أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها من خلال مختلف الوسائل، أهمها: مستوى الاتقان، مستوى بذل الجهد، ومستوى الدقة ومستوى انتاجية، ومستوى التهديد، ومستوى التنظيم الذاتي المطلوب، حيث أنه من خلال التنظيم الذاتي لم يعد الفرد ينجز أي عمل عن طريق الصدقة، ولكن فاعلية الفرد هي التي تدفعه لينجز عمله بطريقة منظمة من خلال مواجهة حالات العدول عن أداء العمل. **(نيفين عبد الرحمن، 2011: 49)**

7-2- العمومية: هي انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف متشابهة فالأفراد غالبا ما يعممون إحساسهم بفاعلية في المواقف المتشابهة بالموقف الذي يتعرضون له. **(عطاف محمود، 2015: 620)**

تتباين درجة العمومية ما بين لمحدودية والتي تعبر أعلى درجات العمومية والمحدودية الأحادية التي تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محدودة، وتخلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالية:

- درجة تماثل الأنشطة.

- وسائط التعبير عن إمكانية والتي تكون سلوكية، معرفية، انفعالية.

- الخصائص الكيفية للمواقف ومنها: خصائص الشخص أو موقف محور سلوك. **(فتحي الزيات، 2001: 511)**

7-3- القوة أو الشدة: بين باندورا أن القوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالمية، والقدرة المرتفعة التي تكمن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي للنجاح كما يذكر أيضا أنه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية، فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم أداء النشاط منظم من خلال فترات زمنية. فمعتقدات الضعيفة عن الفاعلية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثير بما يلاحظه، مثل ملاحظة فرد يفشل في أداء مهمة ما أو يكون أداؤه ضعيفا فيها. **(باندورا، 1997: 149)**

8-مستويات الكفاءة الذاتية:

توضح دراسة **Sander et woolley (2005)** أهم مستويات المتعلقة بالفعالية الذات وهي ثلاثة على النحو التالي:

8-1- المستوى الكلي: ويقصد به نشاط الفعالية الذاتية بشكل عام أو عموما أو في المواقف العامة.

8-2- المستوى الجزئي أو المجال: ويقصد به نشاط الفعالية الذاتية في مجال معين بعينه دون مجال آخر، كأن يكون الفرد فعالا في مجال أكاديمي دون فعاليته في مجال اجتماعي أو مجال صحي وهكذا.

8-3- المستوى الخاص والمتعلق بمهمة خاصة: ويقصد به نشاط فعالية الذاتية في أداء مهمة معينة محددة خاصة دون الظهور ذلك النشاط في أية مهمة أخرى. **(Sander et woolley, 2005 : 68)**

9-آثار الكفاءة الذاتية:

لقد أشار باندورا **(1993)** إلى أن الكفاءة الذاتية يظهر تأثيرها جليا من خلال أربعة عمليات أساسية هي:

9-1- العملية المعرفية: تأخذ آثار الكفاءة الذاتية على العملية المعرفية أشكالا مختلفة، فهي تؤثر على الأهداف، وكذلك في العمليات التوقعية، فالأفراد مرتفعي الكفاءة يتصورون عمليات النجاح التي تزيد من أدائهم وتدعمه، بينما يتصور الأفراد منخفضي الكفاءة عمليات الفشل ويفكرون فيها، كما أن معتقدات الكفاءة تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة، ومن خلال اعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة، كما تؤثر على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم، فبعضهم يرى أن القدرة مكتسبة يمكن العمل على تطويرها ، والاستفادة من أداء المهام الصعبة، بينما يرى بعضهم القدرة على أساس أنها موروثة فنجدهم يفضلون المهام التي تجنبهم الأخطاء.**(Banadura, 1995 : 5-6)**

ويرى مادوكس **(1995)**: أن أهم معتقدات الكفاءة الذاتية التي تؤثر على العملية المعرفية تتمثل في:

- الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، فالذين يمتلكون كفاءة ذاتية مرتفعة يضعون أهدافا ويطمحون لتحقيق العديد من الإنجازات بعكس الذين لديهم ضعف في معتقداتهم فيما يتعلق بقدراتهم.

- الخطط والاستراتيجيات التي يضعها الأفراد، من أجل تحقيق الأهداف.

- التنبؤ بالسلوك المناسب، والتأثير على الأحداث.

- القدرة على حل المشكلات، فالأفراد ذو الكفاءة المرتفعة أكثر كفاءة في حل المشكلات، واتخاذ القرارات.

ويؤكد يبري **(1987)**: على أنه كلما زاد مستوى تعقيد الأداء كلما أدى ذلك إلى ارتفاع أداء الذاكرة، وبالتالي تساهم معتقدات الكفاءة الذاتية في تحسين أداء الذاكرة عن طريق الأداء.

9-2- الدافعية: لقد أوضح باندورا وسيرفون **(1986)**: إلى أن اعتقادات الأفراد للكفاءة الذاتية تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية، وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي:

ا-**نظرية العزو السببي:** تقوم على مبدأ أن الأفراد مرتفعي الكفاءة يعزون سبب فشلهم إلى أن الجهد غير كاف أو أن الظروف الموقفية غير ملائمة، بينما الأفراد منخفضي الكفاءة يعزون سبب فشلهم إلى انخفاض قدراتهم، فالعزو يؤثر على كل من الدافعية، الأداء، وردود الأفعال عن الأفعال عن طريق الاعتقاد في الكفاءة الذاتية.

ب-**نظرية الأهداف المدركة:** تشير إلى أن الاهداف الواضحة والمتضمنة تحديات تعمل على تعزيز العملية الدافعية، كما تتأثر الأهداف بالتأثير الشخصي أكثر من تأثيرها بتنظيم الدوافع والأفعال. والدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاثة أنواع من التأثير الشخصي وهي: الرضا أو عدم الرضا الشخصي عن **الأداء**، والكفاءة الذاتية المدركة للهدف. وإعادة تعديل الأهداف بناءا على التقدم الشخصي. فالكفاءة الذاتية تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، وكمية الجهد المبذول في مواجهتها وحلها، ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات. فالأشخاص مرتفعي الكفاءة يبذلون جهدا كبيرا عند مواجهة التحديات.

ج-**نظرية توقع النتائج:** تعمل على تنظيم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكا محددا سوف يعطي نتيجة معينة بخصائص معينة وهناك الكثير من الخيارات التي توصل إلى هذه النتيجة المرغوبة، ولكن الأشخاص منخفضي الكفاءة لا يستطيعون التوصل إليها، لأنهم يحكمون على أنفسهم بانعدام الكفاءة.**(Bandura, 1995 : 128-130)**

9-3- العملية الوجدانية : ان اعتقاد الكفاءة الذاتية تؤثرفي الضغوط و الاحباط التي يتعرض لها الافراد في مواقف التهديد, كما تؤثر على مستوى الدافعية نحو انجاز المهام حيث يعتقدون ان المهام تفوق قدارتهم ،و بالتالي يؤدي ذلك بدوره الى زيادة مستوى القلق,لاعتقادهم بانه ليس لديهم القدرةعلى انجاز تلك المهمة **(bandura,1989:178)**

كما ان الافراد منخفضي الكفاءة اكثر عرضة للاكتئاب، بسبب طموحاتهم غير المنجزة و احساسهم المنخفض بكفاءتهما الاجتماعية ، و عدم قدرتهم على انجاز الامور التي تحقق الرضا الشخصي، في حين يتيح ادراك الكفاءة الذاتية مرتفعة تنظيم الشعور بالقلق و السلوك الإنسحابي من المهام الصعبة ، عن طريق التنبؤ بالسلوك في موقف ما **(bandura,1995:8_10)**

9-4 عملية اختيار السلوك: فالكفاءة الذاتية تؤثر على عملية انتقاء السلوك، فاختيار الفرد للأنشطة والأعمال التي يقبل عليها تتوقف على ما يتوفر لديه من اعتقادات ذاتية في قدرته على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره وأداء بصوره مناسبة، كما بأن الدراسات توصلت إلى أن الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم حيث يتراخون في بذل الجهد، وعلى العكس فإن الاحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يعزز الانجاز بطريقة مختلفة، حيث أن الفرد ذو الثقة العالية في قدراته يرى الصعوبات على أنها تحدي يجب التغلب عليه، وليس كتهديد يجب تجنبه، ويتخلص من آثار الفشل. ويعزز من جهده في مواجهة المعوقات. **(Bandura, 1990 : 10-11)**

10-الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمفاهيم أخرى:

هناك عدة مفاهيم نفسية تبين أنها مرتبطة أو تتشابه مع الكفاءة الذاتية منها:

10-1- الكفاءة الذاتية الخاصة أو الموقفية:

يتم التفريق في المراجع المتخصصة بين الكفاءة الذاتية العامة والكفاءة الموقفية أو الخاصة **(Bandura, 1986, 1988, Jerusalem, 1990, sthwarzer, 1990b, 1993a, 199b, schwarzer, Jerusalem, 1989).**

على الرغم من أن باندورا لم يقم بالتفريق بين توقعات الكفاءة الذاتية العامة والخاصة عندما قدم البناء للمرة الأولى، وإنما قام بالتعبير الإجرائي لتوقعات الكفاءة الذاتية الخاصة، مستخدما لوصف كلا الشكلين من توقعات الكفاءة الذاتية مفهوم الذاتية المدركة. وتشتمل توقعات الكفاءة الذاتية العامة على المواقف العامة التي يمكن لكل شخص أن يمر بها، في حين تشمل توقعات الكفاءة الذاتية الخاصة على مجالات خاصة من المشكلات التي يمكن أن تواجه أشخاصا محددين أو مجموعات خاصة. **(رضوان، 1997: 25)**

ويعرف شفارتزر **(Schwarzer, 1994)**: الكفاءة الذاتية العامة بأنها "عبارة عن بعض شخصي ثابت يعبر عن القناعة الذاتية بالتمكن من مواجهة المطالب الصعبة استنادا إلى التصرفات الذاتية". **(رضوان، 2010: 11)**

ويفرق لوزنسكا وآخرون **(Luszynska, et al, 2005, p 440)** بين الكفاءة الذاتية العامة والخاصة على النحو التالي: "الكفاءة الذاتية العامة هي اعتقاد المرء بقدرته على مواجهة تشكيلة واسعة من المطالب المرهقة أو الصعبة في حين تكون الكفاءة الذاتية الخاصة مقتصرة على مهمات محددة. **(رضوان، 2010، 11)**

ويرى شيرومادوكس **(Sherrjmaddax : 1982)**: أن الكفاءة الذاتية العامة تؤثر على الكفاءة الذاتية الخاصة: "تعرف الكفاءة الذاتية العامة كمركب مهم جدا من كل النجاحات وحالات الفشل المهمة التي يتم عزوها للذات. أنها سمة عامة، مستقرة نسبيا، ومتغيرة عبر الزمن بتراكم تجارب الفشل والنجاح. الكفاءة الذاتية العامة تحدد ثقة الفرد العامة وقابليته للنجاح، التي تؤثر بشكل ملحوظ على توقعات الكفاءة الذاتية في المواقف الخاصة". **(رضوان، 2010، 11)**

10-2- التفاؤلية: سفارتزر **(schwarzer, 1993a, 1994)** بين "توقعات الذاتية" و"التفاؤلية" ويرى أن باندورا استخدم مصطلح "القناعات الذاتية التفاؤلية" عوضا عن "الكفاءة يعبر عن "تفاؤلية وظيفة تحتل فيها الموارد الإيجابية مركز الاهتمام" وتشكل جزءا ضروريا من توقعات الكفاءة، وهو ما يختلف عن التفاؤلية النزوعية التي تقوم عليها توقعات النتائج العامة لشايروكارفير **(Scheierà& carver, 1985)**، التي تعرضت لانتقادات متعددة، فالاعتقاد بأن أمور الحياة ستسير بصورة جيدة من تلقاء نفسها، عبارة عن توقعات عامة تختلف عن الثقة بالإمكانات الذاتية وبقدرة المرء على القيام بسلوك معين. ويقترح شفارتزر **(1994)** مفهوما دقيقا يرى بأنه معقد غير عملي يتمثل في: "توقعات

الكفاءة الذاتية التفاؤلية المعممة النزوعية "للفصل بين توقعات الكفاءة الذاتية والتفاؤلية النزوعية عند شاير وكارفير. **(رضوان، 1997: 51)**.

10-3- مفهوم الذات: لقد ميز باجارس وميلر **(pajares & miller)** بين الكفاءة الذاتية ومفهوم الذات، بأن الكفاءة الذاتية عبارة عن: "تقييم محدد السياق للكفاءة في أداء مهمة محددة والحكم على مقدرة الفرد على أداء سلوك محدد في مواقف معينة، أما مفهوم الذات فيشمل على معتقدات القيمة الذاتية المرتبطة بالكفاءة المدركة لدى الفرد". **(المشيخي، 2009: 66)**

ويشير زهران **(2005 :69)** إلى أنه يمكن تعريف مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد، ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكينونته الداخلية أو الخارجية وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تظهر إجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو "مفهوم الذات المدرك"، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها والتي يتمثلها من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين "مفهوم الذات الاجتماعي"، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون "مفهوم الذات المثالي"، ووظيفة مفهوم الذات وظيفة دافعية وتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه، ولذا فإنه ينظم ويحدد سلوكه.

على الرغم من أنه قد يبدو للوهلة الأولى أن الفرق بين مصطلحات مفهوم الذات وكفاءة الذات فرقا ضئيلا، فإنهما مكونان يصفان ظاهرتين مختلفتين، حيث يشير مصطلح مفهوم الذات إلى تقييم ذاتي شامل يتضمن آراء الفرد حول قيمة ذات ومعتقداته العامة عن كفاءته، في حين أن معتقدات كفاءة الذات تتضمن أحكاما خاصة عن القدرة الشخصية على تنظيم مجموعة من الأفعال وتنفيذها للوصول إلى الهدف المنشود. فكفاءة الذات تركز بشكل خاص على المهام أو النشاطات التي يرى الفرد أنه قادر على أدائها أكثر من التركيز على التقييم العام لمدى جودة أداء الفرد لشيء ما يوصفه أحد متطلبات تقييم مفهوم الذات. ويجب الإشارة في هذا الصدد إلى أن المفهوم الذات قد يتضمن قيما يتضمن كفاءة الذات لكنه أيضا لا يقتصر على ذلك بل يمتد أيضا ليشتمل مفردات متصلة بتقدير الذات والإدراكات العامة للكفاءة. **(الدق، 2011: 139)**

10-4- تقدير الذات: يشير باندورا إلى أنه غالبا ما يستخدم مفهومي كفاءة الذات المدركة وتقدير الذات بشكل متبادل، أي أن أحدهما يمكن يحل محل الآخر، وعلى ذلك يتم تقديمها لوصف الظاهرة نفسه، لكن الواقع أن كلا منهما يشير إلى شيء مختلف تماما عن الآخر، فكفاءة الذات المدركة تعنى بالأحكام التي تدور حول قدرة الافراد في حين ان تقدير الذات يعني بالإحكام عن قيمة الذات . ولا توجد علاقة خلط بين معتقدات الفرد عن قدراته، وما إذا كان راضيا عن نفسه أم لا، فقد يحكم الأفراد على أنفسهم بأنهم من المستحيل أن تكون الكفاءة للقيام بنشاط معين دون أن يقلل ذلك من تقديرهم لذواتهم. لأنهم يرون أن قيمة ذواتهم ليست وفقا على القيام بهذا النشاط. **(الدق، 2011: 139)**

أورد عكاشة تعريف **(عكاشة، 1990)** تعريف كوبرسميث **(Cooper smith, 1976)** لتقدير الذات بأنه: "الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية، والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه. "في حين يعرفه روزنبرج **(Rosenberg, 1978)** بأنه: "اتجاهات الفرد الشامل، سالبة كانت أو موجبة، نحو نفسه". ويخلص عبد الرحيم بخيت **(1985)**، إلى أن تقدير الذات هو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به. فهو حكم الشخص اتجاه نفسه وقد يكون هذا الحكم بالموافقة أو الرفض. **(عكاشة، 1990: 10)**

10-5- تحقيق الذات: أورد المشيخي **(2009)** عدة تعاريف لمفهوم تحقيق الذات نذكر منها:

عرف دسوقي **(1990 : 32)** تحقيق الذات على أنه عملية تنمية استطاعات ومواهب الفرد، وتفهم وتقبل ذاته.

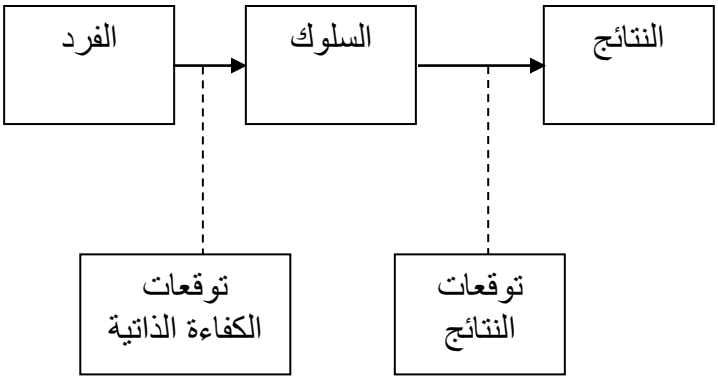
وترى فاطمة العامري **(1993، ص 72)** أن تحقيق الذات عملية نشطة تسعى بالفرد ليكون ويصبح موجها من داخله، ومتكاملا على مستويات التفكير والشعور والاستجابة الجسدية. وفي ذلك يذكر الشعراوي **(2000، ص 296)** أن تحقيق الذات حاجة تدفع الفرد إلى توظيف إمكانياته، وترجمتها إلى حقيقة واقعة ويرتبط بذلك التحصيل، الانجاز، والتعبير عن الذات ولذلك فإن تحقيق الفرد لذاته يشعره بالأمن والفاعلية وأن عجز الفرد عن تحقيق ذاته باستخدام قدراته، وإمكانياته يشعره بالنقص والدونية، وخيبة الأمل، مما يعرضه للقلق، والتشاؤم. **(المشيخي، 2009: 69)**

10-6- توقعات كفاءة الذات وتوقعات النتائج أو العواقب: ميز باندورا بين توقع النتائج أو الاعتقاد بأن التغيرات المرغوبة يمكن تحقيقها أو لا تتحقق، من خلال الجهود الشخصية، وتوقع الكفاءة أو

الاعتقاد بأن الفرد يمتلك القدرة على النجاح في مهمة معينة. (**Bruchon. Schmeitger & Dantger, 2003 : 70-71**)

إذن حسب باندورا يختلف مفهوم توقعات كفاءة الذات عن مفهوم توقعات النتائج، حيث يقصد بالثانية تقييم الفرد بأن أداء سلوك معين يقضي إلى نتائج محددة، أم توقعات كفاءة الذات فيقصد بها الاقتناع بأن الفرد يمكنه أن يؤدي بنجاح السلوك المطلوب لاحداث هذه النتائج مفهوم اناو العواقب و توقعات الكفاءة مختلفان لأن الأفراد يمكنهم أن يعتقدوا بأن أفعالا معينة سوف ينتج عنها نتائج محددة، ولكن السؤال هنا يكون عما إذا كانوا يستطيعون أداء هذه الأفعال أم لا. **(الدق، 2011: 140)**

لقد وضح باندورا **(1997)** **(في فطامي، 2004: 166)** الفرق بين توقعات الكفاءة الذاتية وتوقعات النتائج من خلال منظومة ممثلة بالشكل التالي:

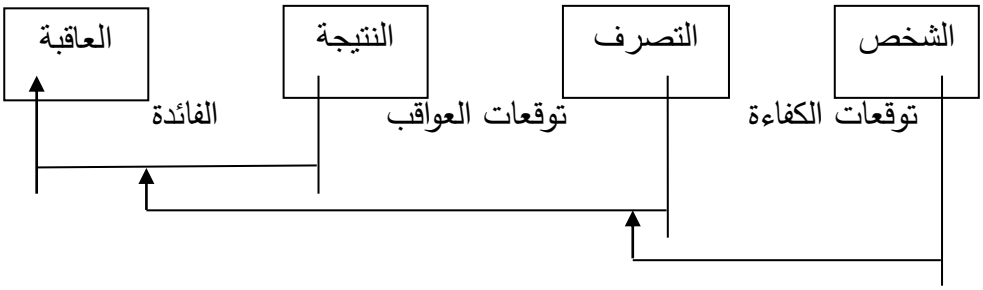


الشكل رقم (02): يبين الفرق بين توقعات الذاتية وتوقعات النتائج، لباندورا نقلا عن **(قطامي، 2004: 166)**

تتضمن توقعات النتائج في معناها، ما يعتقده الفرد في تقديره للسلوك الذي يدفعه للثقة بنتائج أدائه، أما توقعات الكفاءة الذاتية، تتضمن تطور قناعة لدى الفرد بقدرته على تحقيق الأداء الناجح وإنجازه للسلوك المرغوب مع تحقيق النتائج المرغوبة، وهي تسبق توقعات الفرد عن نتائج السلوك.

وقد وسع شفارتزر نموذج الكفاءة الذاتية العامة لباندورا. ففي حين أن الكفاءة الذاتية وتوقعات النتيجة مستقلتان عن بعضهما عند باندورا ورتبهما بالتسلسل وراء بعضهما، فقد أضاف شفارتزر العاقبة **consequence** التي تأتي بعد النتيجة **outcome** ومن ثم الفائدة **Instrumentality** كتوقع جديد. والفائدة بالنسبة له هي توقعات النتيجة العاقبة **Outcone- Consequence- expectancy** أو هي مكون من ذخيرة المعرفة.

إلا أن الارتباطات بين التوقعات المنفردة مازالت غير مفسرة إلى مدى بعيد بالنسبة له، ويفترض شفارتزر نظريا أنه يمكن ترتيبها هرميا، وطبقا لذلك إذا كانت الفائدة بداية، التي تبني عليها توقعات العاقبة موجودة ،فان توقعات الكفاءة تستند عندئذ على مايبدو على وعلى توقعات العواقب والشكل التالي يوضح هذه الارتباطات:



الشكل رقم (03): يبين النموذج النظري للقيمة- التوقع- لشفارتزر (1994) **نقلا عن: (رضوان، 2010: 12)**

ويوضح شفارتزر هذا النموذج من خلال مثال حول التعلم من أجل الامتحان، فمن أجل تجاوز امتحان ما (العاقبة)، لابد للمرء أن يمتلك معرفة محددة (النتيجة) ويطلق شفارتزر على هذا الارتباط توقعات النتيجة- العاقبة، أو الفائدة، ويقصد بتوقعات العاقبة امكانية تعلم المادة بغض النظر عما إذا كان الشخص يعد نفسه قادرا على تعلم المادة. فما يعتقد الشخص بأنه قادر عليه هو توقعات الكفاءة. وموضوع توقعات العاقبة هو تعلق التصرف بالنتيجة، أما توقعات الكفاءة فهي تعلق الشخص بالتصرف.

وبمقارنة نموذج باندورا الذي يميز فيه بين توقعات الكفاءة الذاتية وتوقعات النتيجة مع النموذج الجديد لشفارتزر. فإنه يمكن الافتراض بأنهما متناقضان، فبالنسبة لباندورا فإن التوقعات مستقلة عن بعضهما وتتموضع على تعاقبي، في حين تتموضع بشكل هرمي عند شفارتزر. ويمكن توضيح ذلك على الشكل التالي:

لا تستبعد التوقعات الضئيلة للعواقب وجود كفاءة ذاتية مرتفعة، لمجرد أنها متراتبة هرميا في هذا النموذج، إلا أنه يفترض أن تكون توقعات العاقبة موجودة قبل أن تنشأ توقعات الكفاءة عموما، أما سبب ذلك فيرجع إلى أنه لا يوجد تصرف من دون نتيجة ولا يوجد نتيجة عاقبة، فليس هناك من شخص يفعل شيئا ما لمجرد أنه يريد أن يقوم بتصرف معين وإنما لأنه يأمل بنتيجة ما، فقبل توقعات

الكفاءة لابد وأن تكون توقعات العواقب موجودة والتي تبنى عليها عندئذ توقعات الكفاءة، وعلى الرغم من ذلك توجد حالات تكون فيها توقعات العواقب ضئيلة وتوقعات الكفاءة عالية، وهو ما يصفه شادلر في نموذجه مربع التوقع بأنه اللاجدوى النسبية. **(رضوان، 2010 :11-13)**

11-النظرية المفسرة للكفاءة الذاتية:

يشير "باندورا" **(Bandura)** في كتابه أسس التفكير والأداء: النظرية المعرفية الاجتماعية، بأن نظرية كفاءة الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها، والتي أكد فيها بأن الأداء الانساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية، وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها هذه النظرية:

1- يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين. **(العبدلي، 2009: 33)**

2- إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.

3- يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية، وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.

4- يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

5- يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكتساب السريع للمهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة.

6- أن الكل من القدرات السابقة هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية- العصبية المعقدة، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة. **(العبدلي، 2009: 34)**

7- تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية والسلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي، والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضا على الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية، ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية وبالرغم من أن هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي إلا أنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن، أو أنها ذات قوة متكافئة. **(العبدلي، 2009 : 35)**

خلاصة الفصل :

من خلال ما تم عرضه في الفصل ، يمكن ان تلخص ان الكفاءة الذاتية متعلقة بمعتقدات الافراد حول قدراتهم و ثقتهم بها على القيام بسلوكات معينة ، فعندما يثق الفرد في كفاءته الذاتية يميل الى ان يكون اكثر انجاز و تقديرا لذاته و ثقة بنفسه ، فعندما تتوفر قناعة لدى الفرد او الطالب انه سينجح في تنفيذ السلوك المناسب لتحقيق النتائج المرغوب فيها ، و يقتنع بان نتائج ذلك السلوك سيرجع عليه بفائدة كبير ، فسوف تكون كفاءته الذاتية مرتفعة و تؤدي به الى تحقيق النجاح و التفوق.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد .

1-منهج الدراسة الأساسية .

2-إجراءات الدراسة الأساسية .

3-مجتمع الدراسة الأساسية .

4-الدراسة الأساسية و عينتها.

5-حدود الدراسة الأساسية.

6-أدوات جمع البيانات .

7-الأساليب الاحصائية .

تمهيد :

يسعى الباحث في العلوم النفسية و التربوية للوصول إلى نتائج دقيقة تتوافق فيها المنطلقات النظرية النظرية و مساره التطبيقي ، لذا يجب عليه إتباع طريقة عملية تتضمن إجراءات تتوافق مع مشكلة بحثه و تتضمن له المعالجة الصحيحة لموضوع الدراسة .

و عليه فبعد ما تطرقت الباحثيين الى الجانب النظري للمشكلة محل الدراسة ،سوف ننتقل إلى الجانب الميداني الذي تتضح اجراءات التطبيق ،و التي تتمثل في إختيار اداة جمع البيانات ، وكذلك جمع البيانات عن الظاهرة كما هي في الواقع ثم المعالجة في التحليل.

1- منهج الدراسة الأساسية:

تعتمد اي دراسة علمية على منهج معين من أجل القيام بدراسة وفق أسس و قواعد علمية حيث يعرف المنهج بأنه: "مجموعة من التقنيات و الطرق المصممة لفحص الظواهر و المعارف و المكتشفة او المراقبة حديثا او لتصحيح و تكميل معلومات أو نظريات قديمة".

حيث يتبع كل باحث منهجا معين يتناسب مع طبيعة موضوعه و الأهداف التي يسعى الى تحقيقها .

و بما أننا نحاول من خلال هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين (التكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية)، فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي لأن هذا المنهج يصف الظواهر و صفا موضوعيا من خلال البيانات التي يتحصل عليها باستخدام ادوات و تقنيات البحث العلمي .

وقد ارتبطت نشأة هذا المنهج بالمسوح الاجتماعية و بالدراسات المبكرة في فرنسا و انجلترا ،وكذا بالدراسات الأنثربولوجية في الولايات المتحدة الأمريكية .

بوصفها وصفا دقيقا ،و يوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطها وصفا رقميا يوضح مقدرا هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى . **(الشيوخي ، 2002: 45)**

2- اجراءات الدراسة الأساسية:

تطلب تطبيق الاستبيان بإجراءات رسمية و خطوات عملية حيث حصلنا على الموافقة الرسمية بتطبيق أداة الدراسة وهي على النحو التالي:

- حصلنا على وثيقة تسهيل من طرف رئيس كلية العلوم الاجتماعية مدية على تطبيق أداة الدراسة على عينة من طلبة الإرشاد و التوجيه سنة الأولى و الثانية ماستر

-قمنا بتوزيع الاستبيانات على طلبة الإرشاد و التوجيه سنة أولى و الثانية ماستر

-تمت الدراسة الميدانية وفق مجموعة من الاجراءات و المراحل التطبيقية الاتية:

- إجراءات و تحديد و اجتماعية الدراسة

-تحديد مجتمع الدراسة للتخصص

-تطبيق أداة البحث على المجتمع الاصلي

-إلغاء الاستبيانان التي لم تكتمل الإجابة عليها

-اختيار بطريقة عشوائية لعينة قدرت ب 111 تم استرجاع 102 استبيان من اصل 111 .

3-مجتمع الدراسة الأساسية:

يقصد بالمجتمع جميع الأفراد الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها ، و يسعى الباحث الى يعمم عليهم النتائج التي لها علاقة بشكل الدراسة . **(ابو علام ، 2007: 160)**

ويتمثل هذا المجتمع في الدراسة الحالية على طلبة الإرشاد و التوجيه بالجامعة المدية مستوى أولى و ثانية ماستر قوامهم **(207)** طالب و طالبة و الذي سحبت منه عينتنا في الدراسة الأساسية .

4- الدراسة الاساسية و عينتها:

1-4-التعريف بعينة الدراسة:

العينة هي جزء من المجتمع التي تجري عليه الدراسة ، و يتم اختبارها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ، فالعينة هي بعض مفردات المجتمع تؤخذ منه و تطبيق عليها الدراسة للحصول معلومات صادقة بهدف الوصول إلى تقديرات تمثل المجتمع الذي سحبت منه الأجزاء و التي تستخدم في الحكم على الكل . **(عبد المومن ، 2008: 184)**

حيث قامت الباحثتان في الاختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة ، وهي أفضل طريقة من حيث تمثيل المجتمع ، وتعرف على أنها "ذلك النوع الذي يعطي احتمالات مستاوية و متتكافئة للاختيار لكل وحدة في المجتمع الأصل سواء السحبة المتتالية " . **(برو ،2014: 183)**

حيث تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من مجموعة كلية قوامها **(102)** طالب من الارشاد و التوجيه بجامعة المدية سنة أولى و الثانية ماستر .

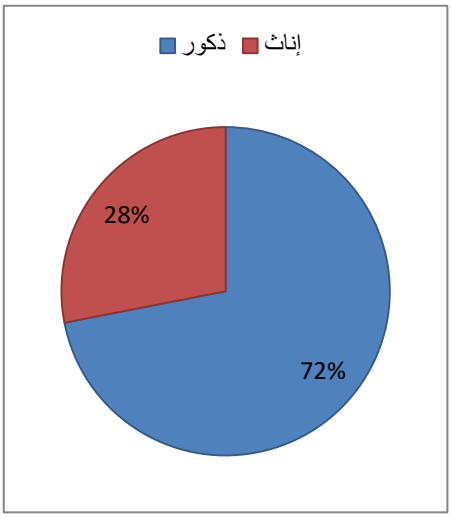
4-2- خصائص عينة الدراسة:

***من حيث الجنس:**

الجدول رقم (1): يبين توزيع عدد أفراد العينة حسب الجنس.

	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	38	%37.25
إناث	64	%62.75

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن توزيع عدد الذكور الذي يقدر بـ **(38)** طالب ما يمثل ما نسبته **(37.25%)** وهي أقل من عدد الإناث الذي قدر بـ**(64)** ما يمثل ما نسبته **(62.75%)**.



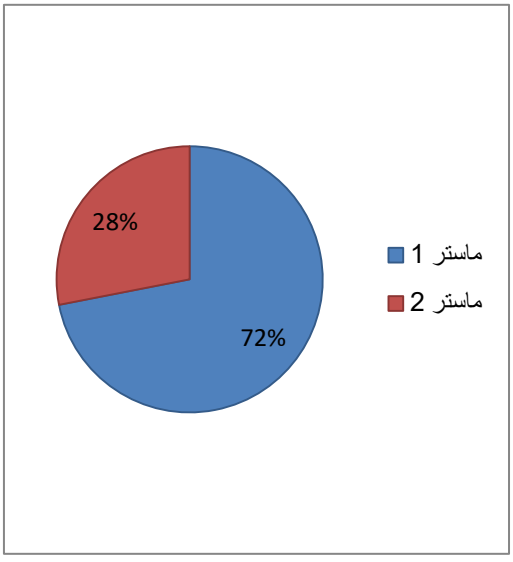
شكل رقم (04) : دائرة نسبية تبين توزيع عدد أفراد العينة حسب الجنس

***من حيث المستوى:**

الجدول رقم (2): يبين توزيع عدد أفراد العينة حسب المستوى

	التكرار	النسبة المئوية
ماستر 1	54	%52.94
ماستر 2	48	%47.06

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن توزيع ماستر 1 الذي يقدر بـ**(54)** طالب وطالبة وهو ما يمثل ما نسبته **(52.94%)** وهي أكثر من ماستر 2 الذي قدر بـ**(48)** ما يمثل ما نسبته **(47.06%)**.



شكل رقم (5) : دائرة نسبية تبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي

5- حدود الدراسة:

5-1- الحدود الزمانية:

تم تطبيق الدراسة بجانبها النظري والميداني خلال السنة الجامعية **(2022-2023)** أما الجانب التطبيقي منها فقد تم إجراء في فترة الممتدة من 20 فيفري إلى 14 مارس 2023.

5-2- الحدود المكانية:

أجريت الدراسة بجامعة الدكتور يحيى فارس مدية –القطب الحضري- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بقسم العلوم الاجتماعية.

5-3- الحدود البشرية:

طلبة السنة الأولى والثانية ماستر إرشاد وتوجيه.

6- أدوات الدراسة:

6-1- مقياس التكيف الأكاديمي:

6-1-1- وصف المقياس: استخدمتا الباحثتان بدراستهما الحالية مقياس **(هنري بورو) Henry Borow** حيث يتكون الاختبار من **(39)** بند وتلخصت في ثلاث أبعاد كالنحو التالي:

الجدول رقم (03): أرقام بنود أبعاد مقياس التكيف الأكاديمي:

البعد	أرقام البنود
التكيف في المناهج	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12
الصحة النفسية	13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-24-25-26-27-23
العلاقة الشخصية مع الطلبة والأساتذة	27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39.

جدول رقم (04): يوضح الطريقة التصحيح (الدرجات على البدائل خاصة بالأداء):

البدائل	نعم	لا	غير متأكد
الدرجة	03	02	01

6-1-2- خصائص السيكومترية

أ-الصدق: تم حساب معامل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي internal consistency.

الجدول رقم (05): معامل ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (التكيف مع المنهاج).

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	0.25	0.01
02	0.47	0.01
03	0.27	0.01
04	0.57	0.01
05	0.44	0.01
06	0.48	0.01
07	0.43	0.01
08	0.37	0.01
09	0.41	0.01
10	0.42	0.01
11	0.26	0.01
12	0.21	0.01

يتضح من الجدول رقم (05) أن قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس وارتباطها بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (التكيف مع المناهج) دالة إحصائيا حيث تراوحت ما بين (0.21، 0.57) ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01).

جدول رقم (06): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (العلاقة الشخصية مع الطلبة والأساتذة)

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
27	0.07	غير دالة
28	0.38	0.01

29	0.49	0.01
30	0.39	0.01
31	0.54	0.01
32	0.48	0.01
33	0.50	0.01
34	0.50	0.01
35	0.30	0.01
36	0.47	0.01
37	0.38	0.01
38	0.38	0.01
39	0.07	غير دالة

يتضح من الجدول رقم (06) أن قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة المقياس وارتباطها بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (العلاقة الشخصية مع الطلبة والأساتذة) دالة الإحصائية حيث تراوحت ما بين (0.30، 0.54) ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01).

الجدول رقم (07): معاملات ارتباط درجات كل بعد بالدرجة الكلية:

البعد	**معامل**	**مستوى الدلالة**
التكيف مع المنهاج	0.65	0.01
الصحة النفسية	0.87	0.01
العلاقات الشخصية مع الطلبة والأساتذة	0.62	0.01

نلاحظ من الجدول رقم (07) أن الأبعاد المكونة للمقياس ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطا دالا يمتد ما بين (0.62 و0.87)، وسجل أعلى معامل ارتباط بين الصحة النفسية والدرجة الكلية بواقع (0.82) يليه الارتباط بين التكيف مع المناهج (0.65) وفي ذلك دلالة على أبعاد مقياس التكيف الأكاديمي (التكيف مع المناهج، الصحة النفسية، العلاقة الشخصية مع الطلبة والأساتذة) متسقة مع الدرجة الكلية.

6-1-3: ثبات المقياس:

تم استخراج معاملات ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جيتمان، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة α كرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول رقم (08): معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي بمعادلة جيتمان:

α كرونباخ	التجزئة النصفية جيتمان
0.77	0.78

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل α كرونباخ تقدر بـ0.77 والتجزئة النصفية بمعادلة جيتمان 0.78 ومنه نستطيع القول أن المقياس يتمتع بدرجات مقبولة من الثبات.

إذن من خلال ما سبق يمكننا القول إنه أصبح لدينا معايير جديدة صالحة للحكم على البيئة الجزائرية.

وبما أن المقياس صادق و ثابت فإنه يصلح لتطبيقه على الدراسة الحالية .

6-2- الكفاءة الذاتية:

6-2-1- وصف المقياس:

تم الاستعانة بمقياس الكفاءة الذاتية للباحث عادل العدل **(2001)** في ضوء الإطار النظري ومراجعة للدراسات الاختيارات التي أعدت سابقا لقياس كفاءة في بيئات أجنبية كالمقياس الذي أعده ويلرولاد **(Wheelroladd)** 1982، وهو يتضمن (36) عبارة وقد قام عبد الرحمن وهاشم بترجمة هذا المقياس وإعداده للتطبيق على عينة بحث في البيئة المصرية، وكذلك المقياس الذي أعده سكوارزير وآخرون **(schwarzevet all)** 1997 ليناسب العديد من الثقافات والنسخة الأصلية أعدت باللغة الألمانية وتتم تقنيته على ثلاث عينات من ألمانيا وإسبانيا والصين، وتم حساب صدقه العاملي بطريقة المكونات الأساسية الذي أظهر أن المقياس أحادي البعد، وقد قام بد السلام **(1998)** بترجمة المقياس إلى اللغة العربية وتقنيته على عينة مصرية ويحتوي على **(10)** عبارات، وبعد ذلك قام عادل العدل **(2001)** بوضع **(50)**عبارة حيث قام بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بهدف تقنيته.

جدول رقم (09): يوضح توزيع العبارات السلبية والإيجابية على مقياس الكفاءة الذاتية:

نوع العبارة	توزيعها	عددها
العبارات السلبية	1-4-5-7-9-12-14-15-17-19-22-23-24-26-27-30-34-37-39-41-44-46-49-50	24
العبارات الإيجابية	2-3-8-6-10-11-13-16-18-20-21-25-28-29-31-32-33-35-36-38-40-42-43-45-47-48	26

6-2-2- طريقة تصحيح المقياس:

بناء على تعليمات الخاصة بالمقياس والتي تبين للمفحوص كيفية الإجابة عليه، بحيث التي تتفق مع رأيه، ويضع علامة (x) وتتم طريقة تصحيح المقياس كالتالي:

- بالنسبة للعبارات الإيجابية تكون درجاتها كالتالي: دائما (4)، غالبا (3)، أحيانا (2)، نادرا (1).
- بالنسبة للعبارات السلبية تكون درجاتها كالتالي: نادرا (4)، أحيانا (3)، غالبا (2)، دائما (1).

6-2-3- خصائص السيكومترية:

6-2-3-1- الصدق:

أ. صدق المحكمين: قام العدل **(2001)** بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين لإبداء آرائهم حول عبارات المقياس ومدى ملائمتها ولقد تم أخذ جميع ملاحظاتهم بعين الاعتبار.

ب-صدق المحك :وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات التلاميذ في المقياس ودرجاتهم في مقياس سكوارزير وآخرون **(1997)** وقد جاء معامل الارتباط ومساويا **(0.64)** وهو مؤشر على صدق المقياس.

ج. الثبات :وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات التلاميذ في المقياس ودرجاتهم في مقياس سكوارزير وآخرون **(1997)** وقد جاء معامل الارتباط مساويا **(0.64)** وهو مؤشر على صدق المقياس.

وبما أن المقياس صادق وثابت فإنه يصلح لتطبيقه على الدراسة الحالية.

7- الأساليب الإحصائية:

- نظام الحزمة الإحصائية الاجتماعية **spss**.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط بيرسون "ر".
- اختبار الفروق ت **(t-test)** لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين.

الفصل الخامس :تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1-عرض وتحليل نتائج الفرضيات.

1-1-عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة.

1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى.

1-3-عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية.

2- تفسير و مناقشة نتائج الفرضيات.

2-1-تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2-2- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة

1-عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة:

1-1 -عرض وتحليل نتيجة اختبار الفرضية العامة :

والتي تنص على أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد بجامعة المدية.

وبعد تطبيق معامل الارتباط بيرسون، تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (10): يبين نتائج اختبار معامل الارتباط " بيرسون "

المتغيرات	عدد أفراد العينة	معامل الارتباط بيرسون "ر"	الدلالة الإحصائية Sig	مستوى الدلالة
التكيف الاكاديمي	102	0.753**	0.000	عند 0.01
الكفاءة الذاتية				

يتضح من خلال الجدول رقم (10) إلى أنه هناك ارتباط دال إحصائيا وموجب بين درجات طلبة الارشاد والتوجيه على مقياس التكيف الاكاديمي ودرجات طلبة الارشاد والتوجيه على مقياس الكفاءة الذاتية، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون "ر" بـ**(0.753)**، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت **(0.000)** وهي دالة عند مستوى دلالة **(0.01)**.

ومنه فإنه تحققت الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية ما بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد بجامعة المدية.

1-2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على أن " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد بجامعة المدية تعزى لمتغير الجنس.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين مستقلتين ، تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (11): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين مستقلتين

		حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائي)
التكيف الأكاديمي	**ذكر**	38	82.6579	7.12543	1.905	100	0.060	0.05 أو 0.01	غير دالة
	أنثى	64	79.0938	10.12888					
الكفاءة الذاتية	**ذكر**	38	131.6316	3.018152	-3.277	100	0.001	0.05	دالة
	أنثى	64	141.9219	6.46960					

يتضح من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة طلبة الارشاد والتوجيه الذكور فيما يخص التكيف الأكاديمي تقدر بـ**(82.6579)** وبانحراف معياري قدر بـ **(7.12543)**، وهي أكبر بقليل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة طلبة الارشاد والتوجيه الإناث فيما يخص التكيف الأكاديمي والتي قدرت بـ **(79.0938)** وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ **(10.12888)**، كما بلغت قيمة الاختبار ت **(t-test)** لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(1.905) عند درجة حرية **(100)**، وبدلالة إحصائية **(sig)** بلغت قيمتها **بـ (0.060)**، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة **(0.05 و 0.01)**.

ومنه لا توجد فروق دالة احصائيا في التكيف الأكاديمي لدى طلبة الارشاد والتوجيه تعزى لمتغير الجنس.

ومن جهة أخرى نلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة طلبة الارشاد والتوجيه الذكور فيما يخص الكفاءة الذاتية تقدر بـ**(131.6316)** وبإنحراف معياري قدر بـ **(3.018152)**، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة طلبة الارشاد والتوجيه الإناث فيما يخص الكفاءة الذاتية والتي قدرت بـ **(141.9219)** وبانحراف معياري بلغت قيمته **بـ (6.46960)**، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(3.277) عند درجة حرية **(100)**، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ **(0.001)**، مما يدل على أنها دالة عند

مستوى دلالة **(0.05)**. ومنه فانه توجد فروق دالة احصائيا في الكفاءة الذاتية لدى طلبة الارشاد والتوجيه تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

ومما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في التكيف الأكاديمي لدى طلبة الارشاد والتوجيه تعزى لمتغير الجنس، كما أنه توجد فروق دالة احصائيا في الكفاءة الذاتية لدى طلبة الارشاد والتوجيه تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

1-3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على أن " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد بجامعة المدية تعزى لمتغير المستوى الدراسي**(أولى ماستر/ ثانية ماستر)**.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت **(t-test)** لمجموعتين مستقلتين ، تحصلنا على النتائج التالية:

st) لمجموعتين مستقلتين

		حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائي)
التكيف الأكاديمي	أولى ماستر	54	77.0741	9.31392	4.180-	100	0.000	0.05	دالة
	ثانية ماستر	48	84.1875	7.66494					
الكفاءة الذاتية	أولى ماستر	54	132	9.11411	3.849	100	0.000	0.05	دالة
	ثانية ماستر	48	143.5	8.40213					

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة طلبة الارشاد والتوجيه ذوو مستوى أولى ماستر فيما يخص التكيف الأكاديمي تقدر بـ**(77.0741)** وبانحراف معياري قدر بـ **(9.31392)**، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة طلبة الارشاد والتوجيه ذوو مستوى ثانية ماستر فيما يخص التكيف الأكاديمي والتي قدرت بـ **(84.1875)** وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ **(7.66494)**، كما بلغت قيمة الإختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ

(-4.180) عند درجة حرية **(100)**، وبدلالة إحصائية **(sig)** بلغت قيمتها بـ **(0.000)**، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة **(0.05)**. ومنه فانه توجد فروق دالة احصائيا في التكيف الأكاديمي لدى طلبة الارشاد والتوجيه تعزى لمتغير المستوى الدراسي ولصالح للسنة الثانية ماستر.

ومن جهة أخرى نلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة طلبة الارشاد والتوجيه ذوو مستوى أولى ماستر فيما يخص الكفاءة الذاتية تقدر بـ**(132)** وبإنحراف معياري قدر بـ **(9.11411)**، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة طلبة الارشاد والتوجيه ذوو مستوى ثانية ماستر فيما يخص الكفاءة الذاتية والتي قدرت بـ **(143.5)** وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ **(8.40213)**، كما بلغت قيمة الاختبار ت **(t-test)** لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ **(3.849)** عند درجة حرية **(100)**، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ **(0.000)**، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة **(0.05)**. ومنه فانه توجد فروق دالة احصائيا في الكفاءة الذاتية لدى طلبة الارشاد والتوجيه تعزى لمتغير المستوى الدراسي ولصالح السنة الثانية ماستر.

ومما سبق نستنتج أنه توجد فروق دالة احصائيا في التكيف الأكاديمي وكذا في الكفاءة الذاتية لدى طلبة الارشاد والتوجيه تعزى لمتغير المستوى الدراسي ولصالح السنة الثانية ماستر.

2-تفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

سيتم مناقشة نتائج الدراسة في ضوء ما تم الوصول إليه من خلال تطبيق مجموعة من الأساليب الإحصائية بالاعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss . و تفسر الباحثتان ما تم الوصول إليه من نتائج على النحو التالي:

2-1-تفسير ومناقشة الفرضية العامة:

بغرض معالجة الفرضية العامة والتي تنص على أنه توجد علاقة بين التكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد والتوجيه بالمدية، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، وقد أظهرت النتائج بأنه توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة بين التكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد والتوجيه بالمدية.

توافقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة **(فينغامورين أديهامبو واخرون : 2011)** ودراسة**(دبي: 2017).**

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة يرجع أن التكيف الأكاديمي لدى طلبة الإرشاد و التوجيه مرتفع و الذي يؤدي بدوره إلى الثقة في النفس لدى هؤلاء الطلبة و زيادة الدافعية لديهم نحو الدراسة و السعي الى تحقيق أهداف إيجابية و تطوير شخصيتهم ليكونو أكثر قدرة على إشباع حاجاتهم النفسية و الاجتماعية و كذا مواجهة ما يعترضهم من صعوبات و تحديات مما قد يزيد من قدراتهم على التحكم في البيئة الجامعية و التكيف و التوافق مع معطياتها.

كما أنه يخلق للطالب الراحة النفسية التي تشعره بغياب التوتر و الاكتئاب و قدرة على مواجهة مثل هذه الازمات و تجاوزها و هذا ما يسمح له باستغلال إمكانياته الذاتية التي تتمتع بها ، كما تسمح له بإبراز ذاته و الرفع من معنوياته وهذا ما يؤدي الى تحصيل أكاديمي بحيث ان النجاح في المهام التعليمية المختلفة يزيد من الكفاءة الذاتية بشكل إيجابي و مباشر وذلك بادمجه مع زملائه لإشباع الرغبة في الانتماء للجماعة التي يصل من خلالها الى اكتشاف نفسه ،بالإضافة الى إقامة علاقات مع أساتذة و الإدارة على أساس المودة و الاحترام و قدرته على مشاركة في الأعمال و النشاطات الجامعية و الثقافية و الاجتماعية التي تنظمها الجامعة ،وقدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية وعكس صحيح . كما أن انخفاض التكيف الأكاديمي لدى الطالب يؤدي الى عدم قدرته على إشباع حاجاته و هذا بدوره يؤدي إلى الصعوبة في إيجاد حلول للصعاب و المشاكل التي تعترضه أو تواجهه بالإضافة إلى عدم القدرة على إيجاد خطط و أليات النجاح .

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على أنه توجد فروق دالة احصائيا التكيف الاكاديمي و الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد والتوجيه بالمدية تعزى لمتغير الجنس، وبعد تطبيق اختبار "ت" **(t-test)** للعيتين مستقلتين . قد أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دالة إحصائيا في التكيف الأكاديمي لدى عينة من طلبة الإرشاد والتوجيه تعزى لمتغير الجنس .

توافقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة **(لخضر شعبان:2019)** و جاءت نتائج دراستنا عكس ما توصلت إليه دراسة **(فييغامورين اديهاميوو أخرون : 2011)**

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى كون ان مستوى التكيف الاكاديمي الذي يوجد عند الاناث نفسه يوجد لدى الذكور نتيجة عدم اختلاف في القدرات العقلية ، و المهارات و القيم و أساليب التعامل في الجامعة كعملية التواصل مع زملاء و أساتذة و الادارة كما ان الإمكانيات التي توفرها الجامعة لا تفرق بين الذكور و الإناث و تتيح الفرص لكلهما دون تميز بينهما ، و تساعد طلبة على تكيفهم داخل الجامعة حيث هي ليست مكان يجتمع فيه الطلبة فيما بينهم و تؤدي الى تسهيل مهمات النجاح بمختلف صوره سواء كانت حياتية او دراسية او الاجتماعية و إنشاء علاقات بيدغوجيا و اهداف المشتركة بين الجنسين ، كما تؤدي هذه العلاقة دورا رئسيا من المشكلات التي تواجههم

أما بنسبة للكفاءة الذاتية فقد أظهرت النتائج انه توجد فروق دالة احصائيا في الكفاءة الذاتية لدى الإرشاد و التوجيه تعزى لمتغير الجنس و لصالح الإناث .

توافقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة **(دبي : 2017)**

و تعزو الباحثتان هذه هذه النتيجة بان الجنس بلعب دورا في تحقيق الكفاءة الذاتية لدى الطلبة ،فالاناث بطبيعتهم يتمتعون بالكفاءة الذاتية أكثر من الذكور ويرجع ذلك إلى مدى المثابرة و الجهد المبذول للتعامل مع المواقف الصعبة و مواجهة المشكلات و مقاومة الفشل ، وكذلك يميلون للإلتزام بالقوانين الداخلية للجامعة سواء مع الأساتذة او التلاميذ او الإدارة و يضعن كامل تركيزهن على التفوق في الدراسة ، و يكرسن أقصى وقتهن للأنشطة الجامعية و المساعي الفكرية و نجد الإناث يتسمون بالثقة في النفس ولا يستسلمون بسهولة إذا ما تعرضوا للفشل او مشكلة بل يزيد من إصرارهم على النجاح وذلك لثقتهم الكبيرة بكفاءتهم الذاتية عكس الذكور يندفعون وراء ميولاتهم ولا يلتزمون بالقوانين الداخلية للجامعة و يميلون الى التمرد و لإهمال .

2-3-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دالة إحصائيا بين التكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الارشاد و التوجيه جامعة المدية ، تعزى لمتغير المستوى الدراسي ، وبعد تطبيق اختبار "ت" **(t-test)** لعينتين مستقلتين ،قد أظهرت النتائج

توافقت بأنه توجد فروق دالة احصائيا في التكيف الأكاديمي و كذا في الكفاءة الذاتية لدى طلبة الإرشاد و التوجيه تعزى لمتغير المستوى الدراسي و لصالح السنة الثانية ماستر .

توافقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة **(حوراء عباس كرماس : 2016)**

وتعزو الباحثتان سبب هذه النتيجة يعود ان مستوى التكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية لدى طلبة سنة ثانية ماستر مرتفع مقارنة بطلبة السنة الأولى ماستر و ذلك راجع الى ان طلبة سنة ثانية يمتلكون تجربة و خبرة كبيرة عن الحياة الجامعية و النضج وهذا بفعل السنوات الطويلة التي قضوها داخل الجامعة و الذين يعتبرون على مشارف التخرج وهم كذلك يمتلكون درجة عالية من التكيف الأكاديمي الذي تم تحقيقه سواء مع الزملاء أو الأساتذة او الإدارة و التفاعل و تكوين علاقات معهم و تبادل المعلومات بينهم و اكتساب معارف و مهارات و تحقيق لصحة النفسية و الشعور بالرضا و الارتياح و إشباع لدوافعهم من خلال المشاركة في النشاطات الجامعية ، كالملتقيات و المحاضرات و استغلال الفرص المتاحة لهم في الانخراط في المنظمات الطلابية و هذا ما يخاق لهم مشاعر إيجابية نحو النجاح و السعي و الوصول الى الأهداف و يزيد من تحقيق الكفاءة الذاتية لديهم التي تعتبر جانب مكونا لشخصية الطالب حيث تتيح له فرص التعلم و النجاح و استغلال قدراته و إمكانياته لمواجهة المشكلات و الصعاب التي تواجهه و المقاومة من أجل التوجه الى الحياة المهنية ، عكس طلبة السنة أولى ماستر نتيجة لقلة الخبرة في حياة الجامعية ، وهذا راجع لنقص في تكوين علاقات متبادلة مع الزملاء و الوسط الجامعي و قلة التفاعل فيما بينهم و ذلك لنقص في المهارات و معارف و عدم استغلال الفرص المتاحة لهم نظرا لوجود انشغالات و ارتباطات اخرى في حياتهم اليومية ، كالعمل و تكوين اسرة ، وهذا ما يؤدي إلى نقص في التكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية لديهم .

الاستنتاج العام :

نستنتج من خلال هذه الدراسة لموضوع التكيف الأكاديمي و علاقته بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد و التوجيه جامعة المدية ، و التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية ، حيث أظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين التكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية .

و بناءا على هذه النتائج تبين أن طلبة الإرشاد و التوجيه يتمتعون بتكيف أكاديمي مرتفع و هذا راجع إلى ثقتهم بنفسهم و قدرتهم على مواجهة المشكلات و المعيقات . حيث أنه كلما زاد التكيف الأكاديمي للطالب ارتفعت معه كفاءته الذاتية و بالتالي يستطيع الطالب النظر لنفسه بإجابية تبعث فيه العزيمة و الإصرار على النجاح و التفوق ز التقدم و الدراسة بدافعية أقوى .

-حيث كشفت النتائج عن تحقيق الفرضية العامة للدراسة ،و توصلنا من خلال نتائج التحليل الاحصائي إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين التكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد و التوجيه بالمدية و هذا راجع إلى تمتع الطالب بالثقة بالنفس و زيادة الدافعية لديه نحو الدراسة و تحقيق أهداف إيجابية و خلق الراحة النفسية لديه و هذا ما يؤدي إلى استقلال إمكانياته الذاتية و القدرة على مواجهة المشكلات التي تواجهه.

-كما توصلنا إلى لا توجد فروق دالة إحصائيا للتكيف الأكاديمي لدى عينة من طلبة الإرشاد و التوجيه جامعة المدية تعزى لمتغير الجنس قد يعود إلى أن نسبة مستوى التكيف الأكاديمي الذي يوجد عند الإناث نفسه يوجد عند الذكور نتيجة لعدم وجود اختلاف في القدرات العقلية و الإمكانيات التي توفرها الجامعة لا تفرق بين الإناث و الذكور و الفرص متاحة لهم بدون تميز .

-بينما توصلنا إلى أنه توجد فروق دالة إحصائيا في الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد و التوجيه تعزى لمتغير الجنس و لصالح الإناث .و يؤول هذا إلى أن الإناث بطبيعتهن لديهن قدرات لى مواجهة المشكلات التى تواجههن و المثابرة و الجهد دوت ملل لتحقيق غاياتهن و يكرسن وقتهن للأنشطة الجامعية الجامعية على عكس الذكور يندفعون وراء ميولاتهم و عالم الشغل .

-حيث توصلنا إلى أنه توجد فروق دالة إحصائيا في التكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد و التوجيه جامعة المدية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح سنة ثانية ماستر مْرد ذلك إلى أن طلبة السنة الثانية ماستر يمتلكون تجربة و خبرة كبيرة و يتمتعون بالنضج و هذا بفعل

السنوات الطويلة التي قضوها في الجامعة عكس طلبة السنة الأولى ماستر نتيجة لقلة الخبرة في الحياة الجامعية و عدم استغلال الفرص المتاحة لهم.

وفي الأخير يمكننا القول أن الطلبة الذين يتمتعون بالتكيف الأكاديمي مرتفع يخلق لديهم الصحة النفسية و التوافق و الثقة في النفس و الدافعية نحو الدراسة و بالتالي اذا توفرت هذه العوامل لديهم تؤدي إلى ارتفاع في الكفاءة الذاتية .

الاقتراحات :

-تفعيل دور مراكز الرعاية النفسية المتواجدة في الجامعة بالإضافة إلى تقديم الدعم النفسي و الاجتماعي لطلبة الجامعة ، من أجل ضمان التكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية .

-معالجة المشكلات التي تعمل على إعاقة التكيف الأكاديمي لدى طلبة الإرشاد و التوجيه .

-إجراء دراسات تتعلق بالتكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية لدى الإرشاد و التوجيه .

خاتمــة

خاتمة :

يعد التكيف الأكاديمي من المتغيرات النفسية و الاجتماعية الهامة للطالب و يعتبر من العوامل المهمة في مسيرته لأنه يحقق أهم المطالب التي تسعى لتحقيق الكفاءة الذاتية لديه و اكتساب معارف و مهارات و تخطي المشكلات و الصعاب التي تواجهه ،حيث كلما كان الطالب يتمتع بتكيف أكاديمي كلما ارتفعت لديه الكفاءة الذاتية و هذا ما يسمح له بالتأقلم مع محيطه الجامعي و تحصيله الأكاديمي الجيد و تحقيق الأهداف التي يسعى إليها و عليه توفير تكيف أكاديمي نظرا الأهمية و خصائصه .

وعليه يجب على الجامعة توفير جو الملائم لتنمية جوانب الشخصية للطالب ومساعدته على التكيف لاستغلال قدراته و استعداداته ،و تبقى نتائج هذه الدراسة نسبية غير مطلقة نظرا لعدم تسليط الضوء على متغيرات أخرى قد تكون لها علاقة بتحقيق التكيف الأكاديمي إلى جانب الكفاءة الذاتية و على هذا الأساس و في ضوء نتائج هذه الدراسة أرجو أن تكون بمثابة انطلاقة لبحوث أخرى للكشف عن العوامل الأخرى المساهمة في تحقيق التكيف الأكاديمي و الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة .

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- إبراهيم طيبي (2013)، **خطة التوجيه المدرسي المعتقدة في الجزائر ودورها في تحقيق الذات والتوافق الدراسي والكفاية التحصيلية (دراسة نفسية تربوية بمرحلة التعليم الثانوي)**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

- إبراهيم عبد الله العنتري (2008): **الخصائص السيكومترية لمقياس التكيف الجامعي في البيئة السعودية**، جامعة مؤته.

- أبو طالب صابر (1979): **أنماط التكيف الأكاديمي عند طلبة الكلية العربية**، لعمان، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، قسم التربية.

- أبو علام، محمود رجاء (2007): **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**، دار النشر للجامعات، مصر.

- أبو هاشم السيد محمد (1994): **أثر التغذية الراجعة على فاعلية الذات**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

- أسماء لشهب (2018)، **تصميم وتقنين أداة لقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية الوادي)**، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6 (1)، 445، 470.

- أماني محمد ناصر (2006)، **التكيف المدرس عند المتفوقين والمتأخرين تحصيلا في مادة اللغة الفرنسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في هذه المادة**، مذكرة ماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية، قسم التربية الخاصة.

- بطرس حافظ بطرس (2008): **التكيف والصحة النفسية للطفل**، دار المسيرة الأردن.

- بطرس حافظ بطرس (2008)، **التكيف والصحة النفسية للطفل**، دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

- ثائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة (2010): **التكيف مشكلات وحلول**، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.

- جابر عبد الحميد –1986)، **نظريات الشخصية**، القاهرة، دار النهضة العربية.

- جابر عبد الحميد جابر (1990): **نظريات الشخصية ببناء الديناميات، النمو، طرق البحث والتقويم**، القاهرة، دار النهضة العربية.

- جبل فوزي (2000): **الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية**، الإسكندرية.

- حامد الديب (2000): **الصحة النفسية وسيكولوجية**، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.

- الحزب– محمد سامح (2004): **الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، مصر.

- حمدان ومحمد زياد، 1996، **التحصيل الدراسي**، دار التربية الحديثة، دمشق.

- الختلان عبد الرحمن جابر وآخرون (2006): **مهارات الدراسة الجامعية**، الظهران، جامعة البترول والمعادن.

- دافية الزيتوني (1989)، **التكيف النفسي الاجتماعي للقناة المعوقة حركيا**، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، معهد علم النفس وعلم التربية.

- الدق. أميرة محمد محمد (2011): **أنماط السلوك الصحي لدى مرضى الكبد الفيروسي من المزمن**، في ضوء فعالية الذات الصحية والحالة الفعلية، (ط1)القاهرة، مصر: ابتراك الطباعة.

- رضوان، جميل سامر (1997) **توقعات الكفاءة الذاتية، البناء النظري والقياس**"، مجلة الشؤون الاجتماعية العدد (55)، 25–51.

- رضوان، سامر جميل (2010) **أثر الكفاءة الذاتية في خفض مستوى القلق**: دراسة ميدانية على طلاب كلية التربية التطبيقية بسلطنة عمان، مجلة دراسات نفسية، 3/1)، 09–33 مركز البصيرة للبحوث: الجزائر.

- رمال عمارة، صبرينة بن درويش، (2017): **الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة**، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية.

- الزهراني، نجمة حمد (2005) **النمو النفسي اجتماعي وفق نظرية أريكسون وعلاقته بالتوافق والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة: المملكة العربية السعودية.

- الزيات، فتحي مصطفى (2001)، **علم النفس المعرفي: مداخل ونماذج ونظريات**، ج2، (ط1)، مصر، دار النشر للجامعات.

- الزيات، فتحي مصطفى، (1999)، **البنية العاملة للكفاءة الذاتية ومحدداتها**، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس، ص 39.

- سعد بن حامد آل يحي العبدلي (2009): **الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة**، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

- سعيد التل وآخرون، (1997): **قواعد الدراسات الجامعية**، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، سنة 2002، ص 45.

- سعيد عبد العزيز وجودت عزت عطيوي (2004): **التوجه المدرسي**، مكتبة دار الثقافة، عمان.

- سليمان الريحاني (1987): **العلاقة بين التحصيل الأكاديمي لطلبة الجامعة وبين تكييفهم وبعض الخصائص الديموغرافية**، مجلة أبحاث اليرموك، العدد 6.

- الشلبي وإبراهيم مهدي، 2000، **التعليم الفعال والتعلم الإبداعي**، مؤسسة العنقاء للتجديد والإبداع، رام الله.

- شهاب محمد ذياب (2015): **التكيف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات**، العدد 5، الأردن.

- صفوت فرج (2000)، **المرجع في علم النفس الإكلينيكي للراشدين**، دار الانجلو المصرية.

- صلاح الدين العمرية (2004): **الصحة النفسية والإرشاد النفسي**، المجتمع العربي للنشر، عمان.

- صونيا صودو (2017): **الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء من متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق الشبه الطبي**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

- الطحان ومحمد خالد (1987): **مبادئ الصحة النفسية**، دار العلم والنشر والتوزيع، دبي.

- الطيب فايت سليمان وآخرون (2004): **المقارنة بالكفاءات**، ط1، دار الأمل للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر.

- عبد السلام فاروق، (1997): **مدخل إلى الإرشاد التربوي والنفسي**، إرايلاف للنشر والتوزيع، ط3، جدة.

- عبد المنعم أحمد الدريري (2002): **الذكاء الوجداني لدى الطلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية والمزاجية**، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية. جامعة حلوان، العدد: 04، المجلد: 08، ص 225-322.

- عبد المنعم عبد الله حسيب (2006)، **مقدمة في الصحة النفسية**، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

- عثمان يخلف (2001)، **علم النفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية والصحة**، دار الثقافة، دوحة، قطر.

- عطاف، محمود أبو عالي (2012): **فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طالبات متزوجات**، مجلة الجامعة إسلامية لدراسات التربوية والنفسية، مجلد 20 العدد 01.

- علاء الدين كفافي (1997)، **الصحة النفسية**، بـ ط، حجر للطباعة والتوزيع، القاهرة.

- علي، معمر عبد المؤمن (2008): **البحث في العلوم الاجتماعية**، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة، مصر، ط1.

- فاخر عاقل، (1983): **معالم التربية**، بيروت، دار الملايين للنشر والتوزيع.

- فاطمة محي الدين علي (2018): **الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوجهات الهدفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في فلسطين**، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة اليرموك.

- فتحي محمد الزيات (2001)، **علم النفس المعرفي**، (ط1)، ج1، دار النشر للجامعات مصر.

- فتحي مصطفى الزيات (2001)، **علم النفس المعرفي**، الجزء الثاني، مدخل ونماذج ونظريات، مصر، دار النشر للجامعات.

- فراس طلاحفة، ومحمد الحمران (2013): **أثر تدريس وحدة تعليمية وفقا لنموذج التفاعل المعرفي الانفعالي على تنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة العاشر الأساسي**، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (27)، العدد (06)، ص 1233، 1266.

- فؤاد إسماعيل عياد، ياسر عبد الرحمن صالحة (2015)، **الكفاءة الذاتية في الحاسوب وعلاقتها بالاتجاه نحو التعليم الالكتروني لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأقصى**، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، المجلد (08)، العدد (19)، 65-94.

- قريش، فيصل (2001)، **التدين وعلاقته بكل من التفكر فاعلية الذات لدى مرضى الاضطرابات الوعائية القلبية** (أطروحة دكتوراه غير منشورة) جامعة الحاج لخضر باتنة.

- قطامي يوسف (2004): **النظرية المعرفية الاجتماعية وتطبيقاتها**، (ط1)، عمان، دار النشر.

- كمال أحمد الإمام النشاوي (2009)، **فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية التوعية**، جامعة المنصورة، مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة.

- لصالح مصلح، 1996، **التكيف الاجتماعي والتحصيل الدراسي**، دار الفيصل الثقافية، الرياض.

- ليلة، خابط –2018): **فاعلية الذات وعلاقتها بالذكاء الوجداني والدافع للانجاز التفاؤل لدى المتفوقين والمتأخرين دراسيا من تلاميذ الثالثة ثانوي**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم– الجزائر.

- مجمع اللغة العربية (2004): **المعجم الوسيط**، ط1، مكتبة الشروق الدولية، مصر.

- محمد أبو هاشم حسن (2003)، **مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا**، مجلة كلية التربية، ع 25، الزقازيق.

- محمد برو (2014)، **الموجه في المنهجية العلوم الاجتماعية**، الأصل للطباعة والنشر، الجزائر.

- محمد بني خالد (2010)، **التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت**، مجلة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية.

- محمد جاسم العبيدي (2003)، **مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها**، ط1، دار الثقافة، عمان، الأردن.

- محمد جمال صقر، (بدون سنة): **اتجاهات في التربية والتعليم**، مكتبة المعارف، الإسكندرية.

- مدحت عبد اللطيف وعباس محمود عوض (2011)،**الصحة النفسية والتفوق الدراسي**، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.

- المشيفي، غالب بن محمد علي (2009): **قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف** (أطروحة دكتوراه غير منشورة) جامعة أم الورى، المملكة العربية السعودية.

- مصطفى (1987): **التكيف النفسي**، دار مصر للطباعة، القاهرة.

- مصطفى فهمي (1994): **الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف**، الطبعة الثالثة، مكتبة الخانجي للنشر والتوزيع، القاهرة.

- مصطفى فهمي (1998): **التكيف النفسي**، دار نشر مصر للطباعة، القاهرة.

- مصطفى فهمي (1998): **الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف**، الطبعة 3، مكتبة الخانجي،القاهرة.

- مصطفى فهمي (1998): **الصحة النفسية**، دراسات في سيكولوجية التكيف، ط3، مكتبة الخازجي، القاهرة، مصر.

- منصور وعلي، 1999، **علم النفس التربوي**، منشورات جامعة دمشق، دمشق.

- مومن بكوش الجموعي (2013): **القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي**، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي.

- مومني، عبد اللطيف (2015) **أثر الذكاء الاجتماعي والجنس في درجة التكيف الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية**، المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل (العلوم الإنسانية والإدارية)، 16 (2)، 189، 215.

- نافذ نايف يعقوب (2012)، **الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كليات الملك خالد في بيئته (المملكة العربية السعودية)**، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 13، العدد 03، 71، 98.

- نيفين عبد الرحمن المصري (2011): **قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر**، بغزة، ماجستير جامعة الأزهر بغزة فلسطين.

- الهابط ومحمد سعيد (1985): **التكيف والصحة النفسية**، المكتب الجامعي الحديث، ط2، القاهرة.

- الهابط ومحمد سعيد (1985)، **التكيف والصحة النفسية**، المكتب الجامعي الحديث، ط2، القاهرة.

- يونسي كريمة (2012): **الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى الطالب الجامعة**، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، تيزي وزو، قسم علم النفس، الجزائر.

. https://File1.bpage.com/004814/htm//cometenca.htm

- دليل الإرشاد الأكاديمي، (2008): جامعة نبها، كلية الزراعة على البريد الإلكتروني . www.qarfabu.Files.wordpress.com

- رضوان، سامر جميل (1997)، **توقعات الكفاءة الذاتية**: البناء النظري والقياس مجلة شؤون اجتماعية، (55)، (25-51) تم الاسترجاع بتاريخ 2019/06/26، 23:46 من

-مراجع الاجنبية :

- Sanders, woolley (2005) : **Self-eFFicacy beliefs among parents of young children**, Specifically three level of self-efficacy, Journal of child and Family : www-ncbi.nim-mih.gor/pubned/1565896.
- Zhang, H, (2013), Academic Adaptation and cross-cultrural Learning experiences of Chinese students At American universities: Anarrative inquiry (unpulished doctor dissertation), northeastern university Boston, Massachusetts.
- Zhang, w, (2009), Academic Adaptation experiences of Chinese Gradvatestudents at J.F. oberlur university. (unpublished Master Dissertation) universitetet IOSLO, Normay.
- Ohuamanwa, e, (2011), pornography Addiction Ascorrelate of psychosocialandAcademic. Adjustmend of students in universities (unpublished. Doctor Dissertation), university of Nigria, Nsukka.
- Pssaporn, r. (2011), thai university students in Japan: Academic, socialand cultural Difficulties and Adjustments (unpublished Master Dissertation), Ritsumei kan Asia pacific university, Japan.
- Smith.G (2007): parenting effects on self-efficacy andself-esteem in late odolesecencc and how those Factors impact adjustment to collegepaper presented at the annral meeting of the eastenn psychological association, Philadelphia PA, march 23-25-2007, p4.
- Bandura, A, (1994)-**Self-efficacy, In r.s. Ramachea dram (Ed),** Encychopedia of human behavior (vol, 4, p p 71, 81). New york: Academic press: (http:/www-des.emory.edu/mfp/BanEncy-htm/≠Souvces: 04/12/2007-10:20).
- (bandura, 1986, p 53): **Social foundations of thonght and action**, Asocial congnitive theory. New Hersey. Prentice Hall.
- Bandura, A, (1994**), Self-efficacyn In V.S.Ranacheadran (Ed)**, Encyclopedia ofhuman behavior (vol, 4, pp 71, 81), New york : Academic press : (http:/www-des.emory.edu/mfp/Banency, htm/≠ sources: 04/12/2007-10:20)

(nandura, 1986, p 53**): social foundations of thought and, action**, Asocial congnitive theory, New Jersey, prentice hall.

الملاحق

الملحق رقم 01

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة يحيى فارس بالمدية
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
التاريخ: 14/03/2023
الرقم: 77/ك ع إ/2023

Ministère de L'Enseignement Supérieur et de La Recherche Scientifique
Université Yahia Farès de Médéa
Faculté des Sciences Humaines et Sociales

تسهيل مهمة

الى السيد:

يتشرف قسم العلوم الاجتماعية الطلب من سيادتكم الترخيص بدخول مؤسستكم الموقرة.

للطالب(ة): ..وانيس..بن..يحلف.....

المسجل(ة) بالسنة: 2023/2022

تخصص: ماستر:...ارشاد..والتوجيه...، تحت رقم: 181832038151

وذلك في اطار لإجراء بحث علمي ميداني

خلال المدة من: 20/02/2023 إلى: 10/03/2023

بمؤسسة: .....جامعة..يحيى..فارس..بالمدية.....

الرجاء تمكينه(ها) من الدخول مؤسستكم الموقرة خلال المدة المعبر عنها وذلك فيما تسمح به القوانين الداخلية للمؤسسة.

حرر بالمدية: 14/03/2023

القســـــم

الملحق رقم 02

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة يحي فارس بالمدية
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
التاريخ: 2023/02/14
الرقم: 85 /ك ع إ/ 2023

Ministère de L'Enseignement Supérieur et de La Recherche Scientifique
Université Yahia Farés de Médéa
Faculté *des* Sciences Humaines *et* Sociales

تسهيل مهمة

الى السيد:

يتشرف قسم العلوم الاجتماعية الطلب من سيادتكم الترخيص بدخول مؤسستكم الموقرة.

للطالب(ة): ر.عنيبسة..دليلة.....

المسجل(ة) بالسنة: 2023/2022

تخصص: ماستر: ..ار.ط..و..تو..جيه...، تحت رقم: 181832041443

وذلك في اطار لإجراء بحث علمي ميداني

خلال المدة من: 2023/02/20 إلى: 2023/03/14

بمؤسسة: .....جامعة..يحي..فارس..المدية.....

الرجاء تمكينه(ها) من الدخول مؤسستكم الموقرة خلال المدة المعبر عنها وذلك فيما تسمح به القوانين الداخلية للمؤسسة.

حرر بالمدية: 2023/02/14

القســـــم

جامعة الدكتور يحي فارس المدية 02
قسم العلوم الاجتماعية
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية 02

الملحق رقم 03

جامعة الدكتور يحي فارس المدية
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

عزيزي الطالب ،عزيزتي الطالبة
في إطار مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد و توجيه تحت عنوان:
"التكيف الأكاديمي و علاقته بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الإرشاد و التوجيه جامعة المدية "
نضع بين يديك هذا المقياس تقوم بقراءة كل عبارة بدقة التي تحدد ما تشعر به . لا توجد إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة كما إن هذه الإجابة تبقى في غاية السرية تامة ،و لا يطلع عليها إلا الباحثان و تكون في خدمة الجامعة شكرا لحسن تعاونك .
البيانات الشخصية:
1-الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐
2- المستوى الدراسي: أولى ماستر ☐ ثانية ماستر ☐
3-السن:
مقياس التكيف الأكاديمي :

الرقم	البنود	نعم	غير متأكد	لا
01	هل أظهرت إهتمام كبيرا في إختيار لتخصصك دراسي في الجامعة ؟			
02	هل كان عندك ميل لعدد من التخصصات الدراسية المتنوعة بحيث لم تتمكن من التركيز على التخصص الدراسي الذي إختراته في الجامعة ؟			
03	هل فكرت أو تفكر بتغير تخصصك الدراسي ؟			
04	هل وجدت الانتقال من المرحلة الثانوية إلى مرحلة الجامعة خبرة صعبة و مزعجة لك			
05	هل الدراسة عملية ممتعة بالنسبة لك ؟			
06	هل لديك دوافع قوية تجعلك تقبل على الدراسة المواد المقررة ؟			
07	هل تشعر أنك مجبر على الدراسة المواد التي تحبها أو لا تمثل لها ؟			
08	هل تعتقد أن الدروس التي تأخذها معظمها غير مترابطة مع بعضها البعض أو أنها ليست ذات قيمة عملية بالنسبة لك ؟			
09	هل تعتقد بأن الواجبات الدراسية المطلوبة منك كثيرة جدا في المواد التي تدرسها ؟			
10	هل تشعر بأن أنظمة و تعليمات الجامعة صارمة و تعسفية ؟			
11	هل تشعر بصدق أنك تحب دراستك في الجامعة ؟			
12	هل يراودك اعتقاد بأن استمرارك في الدراسة الجامعية هو وضعية للوقت ؟			
13	هل من أفكار وساوس خاصة و غير مجدية تدور في عقلك تزعجك و تضايقك ؟			
14	هل تمر كثيرا بحالات مزاجية متقلبة ما بين السرور و الانقباض ؟			
15	هل تشعر أحيانا بأنك تسمح لأفكارك بأن تشتغل كثيرا جدا بالأمور الخاصة ببيتك و عائلتك ؟			
16	هل تكثر من أحلام اليقظة المتعلقة بأمورك العاطفية أو التفكير بالمستقبل			

	مما يشتت انتباهك عن الدراسة ؟			
17	هل يشرد ذهنك غالبا بحيث يتعذر عليك متابعة ما تقوم بعمله ؟			
18	هل تعالي باستمرار من بعض الضيق أو الضجر أو القلق بحيث يصعب عليك التركيز في دراستك أو عملك ؟			
19	هل تكون غالبا في حالة عصبية و تثور بسرعة			
20	هل تتضايق غالبا تشعر بالمعاناة إحساسك بأن لا أحد يفهمك ؟			
21	هل تشعر غالبا بحالة من التعاسة و الاكتئاب ؟			
22	عندما تواجهك مشكلات صعبة فهل تتفادى غالبا مواجهتها ولا تدري كيف تتصرف ؟			
23	أثناء تقدمك للامتحانات فهل غالبا ما تكون خائفا أو قلقا بحيث يؤدي ذلك إلى تدني مستوى إجاباتك وحصولك على العلامات أدنى من المتوقع لك ؟			
24	هل فشلك في تحقيق أهدافك و طموحاتك الدراسية يزعجك و يقلقك بحيث يؤدي ذلك إلى إعاقة تقدمك في دراستك بالجامعة ؟			
25	هل تشعر غالبا أنك لا تقوم بإنجاز الواجبات الدراسية المطلوبة منك بدقة تامة ؟			
26	هل تعتبر نفسك شخصا متكيفا تماما مع حياتك الدراسية ؟			
27	هل تشعر بأن معظم أساتذتك عادلين في معاملتهم معك كعادتهم في العلامات التي يعطونك إياها مثلا ؟			
28	هل تتردد غالبا و لا ترغب في أن تطلب او تسأل اساتذتك ليوضح لك بعض النقاط الغامضة في الدرس ؟			
29	هل تشعر بأن أساتذتك يسخرون منك أو عليك ؟			
30	هل تشعر بأن بعض الأساتذة يعاملون بعض الطلبة معاملة تختلف عن معاملة بقية الطلبة القسم ؟			
31	هل تشعر بأن بعض اساتذتك يعتمدون وضعك في مواقف تشعر فيها بالارتباك حتى يستمتعون بذلك ؟			
32	هل تجد بان بعض أساتذتك يعتمدون وضعك في مواقف تشعر فيها بالارتباك حتى يستمتعون بذلك ؟			
33	هل تشعر بعدم الارتياح من الطريق التي يريد بها بعض أساتذتك لفت انتباهك فيها في القسم ؟			
34	هل تجد أن تصرفات بعض أساتذتك هي السبب في جعلك لا تقبل على تعلم المواد التي يدرسونها في الجامعة ؟			
35	هل تفضل أحيانا المشاركة في النشاطات اللامنهجية (الرياضية و الاجتماعية)ولو على حساب حصصك و دروسك ؟			
36	هل تتضايق و تنزعج جدا من تنزعج جدا من كثرة النصائح و الاوامر التي تتلقاها من الاساتذة أو الوالدين أو الاخرين بشأن دراستك و اعمالك ؟			
37	هل تشعر بأن غالبية الاشخاص لا يهمهم من علاقتهم بك سوى الحصول على منافع خاصة بهم ؟			
38	هل تشعر في الغياب بعدم الرضا التعليمات و الأنظمة المتعلقة بالمحافظة على الأنظمة في الجامعة ؟			
39	هل تجد أن لديك صفات شخصية المثابرة و التحمل و التعاون بحيث تساعد في نجاحك و دراستك بالجامعة ؟			

مقياس الكفاءة الذاتية :

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني				
02	إذا واجهني عقبة ما فسوف أجد طريقة لحلها				
03	أستطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة قد تواجهني				
04	أتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب				
05	يمكن لبعض العقبات أن تحول بيني و بين تحقيق المناسب				
06	يسهل علي الوصول إلى أي هدف مهما كان بعيدا				
07	لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق أمالي				
08	يلجأ لي زملائي في حل معظم مشكلاتهم				
09	يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي يصعب علي حلها				
10	ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم إلى اللجوء إلي				
11	يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة				
12	لا أثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة				
13	سيكون لي مستقبل باهرا				
14	عندي كثير من الطموحات التي سوف أنجزها				
15	أستطيع التعامل مع المواقف مضمونة العواقب				
16	يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجدني في مأزق ما				
17	يصعب على إقباع أي إنسان بأي شيء				
18	أستطيع المحافظة على إتزاني في المواقف الصعبة				
19	لا يمكنني ضبط إنفعالاتي إذا استثارتني أي إنسان				
20	يمكنني السيطرة على انفعالات الاخرين من زملائي				
21	يقتنع زملائي بأرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي				
22	أتبع جميع إرشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع				
23	التعامل الاخرين بجدية لا يجبرهم على اتباع نفس الاسلوب				
24	يصعب علي التفكير في حل أي مشكلة تواجهني				
25	أستطيع الوصول إلى حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات				
26	أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي				
27	يصعب علي الوصول إلى أهدافي و تحقيق غاياتي				
28	عندما تواجهني مشكلة أجد عندي حلولا غاياتي				
29	يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة				
30	يصعب علي التوافق مع أي مجتمعات جديدة				
31	أعتمد على نفسي في حل كل مل يواجهني من مشكلات				
32	نظرا لقدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل إليها				
33	وهبني الله عز وجل من القدرات ما يحعلني أعيش				

	سعيدا				
34	إذا عارضني أحد أكون أنا الخاسر في النهاية				
35	إذا أعاقني أي إنسان يصعب علي التغلب عليه				
36	أنتظر لنفسي في كثير من المواقف				
37	يصعب على إيقاف أي إنسان عنده حده				
38	لا أترك حقي مهما كان مع أي إنسان				
39	ترك الإنسان لحقوقه لا يعد انهزامية أو سلبية				
40	على الانسان أن يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك				
41	لا يمكنني تحقيق كثيرا من المفاجأت				
42	سوف أصل إلى مكانة مرموقة في هذا المجتمع				
43	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي إلى هدف محدد				
44	ليس من الصعب على أي إنسان أن يقودني إلى ما يريد				
45	أستطيع تحمل الكثير من المسؤوليات				
46	يمكنني القيام بالقليل من الأدوار في الحياة				
47	تشعر أسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم				
48	وجودي في أي مكان كفيل بأن يجعله ممتعا و مشوقا				
49	يمكنني إضافة القليل لأي عمل أكلف به				
50	يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة				

الملحق رقم 04: يبين نتائج حساب فرضيات الدراسة

Corrélations

		التكيف الاكاديمي	الكفاءة الذاتية
التكيف الاكاديمي	Corrélation de Pearson	1	,753**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	102	102
الكفاءة الذاتية	Corrélation de Pearson	,753**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	102	102

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

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التكيف الاكاديمي	ذكر	38	7,12543	4,25217	2,57638
	أنثى	64	10,12888	5,25621	2,68549
الكفاءة الذاتية	ذكر	38	3,018152	5,36325	2,180620
	انثى	64	6,46960	5,88910	1,124820

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
التكيف الاكاديمي	Hypothèse de variances égales	10,523	,764	1,905	100	,06	1,52418	3,85874	-3,67115	4,21200
	Hypothèse de variances inégales			1,768	62,520	,059	1,96713	2,52415	-3,98526	4,54231
الضغط	Hypothèse de variances égales	9,576	,015	-3,277	100	,001	9,531233	10,600649	6,10352	3,27523
	Hypothèse de variances inégales			-3,351	59,901	,000	9,510083	9,386411	8,28019	3,79126

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التكيف الاكاديمي	أولى ماستر	54	77,12543	9,31392	2,11208
	أثانية ماستر	48	84,12888	7,66494	2,41529
الكفاءة الذاتية	اولى ماستر	54	132	9,11411	2,12110
	ثاني ماسترة	48	143,5	8,40213	1,13652

Test-t

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
التكيف الاكاديمي	Hypothèse de variances égales	8,523	,000	-4,180	100	,000	1,52418	3,85874	-3,24112	3,22200
	Hypothèse de variances inégales			3,52	52,120	,000	1,96713	2,52415	-3,14223	3,36231
الكفاءة الذاتية	Hypothèse de variances égales	6,576	,01	2,813	100	,000	6,531233	10,600649	4,37154	2,27120
	Hypothèse de variances inégales			2,456	3,912	,000	6,510083	9,386411	4,27019	2,32126