الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة يحي فارس المدية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس و الأرطوفونيا

الموضوع:

تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين

دراسة ميدانية على طلبة جامعة يحي فارس كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعيةوكلية العلوم التكنولوجية

مذكرة تخرج مقدمة لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس العيادي

من اعداد الطالبين :

- عبد الرحمان صفار باتي
- الشرقي مصطفى

تحت اشراف البروفيسور:

- بضياف عادل

السنة الجامعية: 2025/2024


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم. نحمد الله سبحانه وتعالى حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه، على ما أنعم به علينا من توفيق وعون، فلولاه ما صبرنا على المشاق، ولا بلغنا هذا المقام. وإنه لمن تمام نعمته أن هدانا لإتمام هذا العمل المتواضع، راجين أن يكون لبنة نافعة في صرح العلم والمعرفة.

نتوجّه بجزيل الشكر والعرفان لكل من أسهم في إنارة دربنا، ومنحنا من علمه وتوجيهه ما كان عونًا وسندًا. ونخصّ بالذكر أستاذنا الفاضل والمشرف الكريم الأستاذ **بضياف عادل**، الذي لم يدّخر جهدًا في دعمنا، فكان لنا نِعْم المرشد ونِعْم المعين.

كما نتقدّم بخالص الشكر والتقدير للأساتذة المحترمين " **رضوان قوجيل** " و" **كريمة حمدي** " ، على نصائحهم القيّمة وإرشاداتهم البنّاءة خلال فترة التربص الميداني، فقد كان لتوجيهاتهم بالغ الأثر في صقل تجربتنا الميدانية والبحثية.

ولا يفوتنا أن نثمّن عطاء كل أساتذة علم النفس العيادي، وكل من قدّم لنا الدعم، سواء عن قرب أو من بعيد، فلكم منّا كل الشكر والامتنان.

وفي الختام، نسأل الله تعالى السداد والتوفيق والنجاح لنا ولكل زملائنا، وأن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم، نافِعًا للعلم ورافدًا للباحثين.

إهداء :

بسم الله الذي علّم بالقلم، وهدى بنوره من بين الظلمات إلى مدارج العلم، والصلاة والسلام على خير من علّم وارتقى، محمدٍ صلى الله عليه وسلم، المعلّم الأول وقدوة العلماء.

إلى من كانا ولا يزالان تاجًا على رأسي، وضياءً في دربي، وسندًا في كل محنة...

إلى والديّ الكريمين، ذخري في هذه الحياة، ودعائي في كل حين، أهديكما ثمرة أيامي ولياليّ، وجنيَ سهرٍ لم يبرد إلا برضاكما. حفظكما الله ورعاكما، وأدامكما نورًا في حياتي، ووهبكما من الخير أتمّه، ومن الفرح أوسعَه، ومن السرور أخلصَه. **إلى أبي الغالي...**

يا من كنتَ السند حين مالت بي الأحمال، والبطل الذي ما توانى يومًا عن العطاء، أهديك هذا الإنجاز، لأنه بفضلك تفتّح الأمل، وازدهرت اللحظة. **وإلى أمي الحبيبة...**

يا نبع الحنان، ويا حضن الأمان، يا دفء قلبي ونور دربي، ويا من كنتِ دائمًا جمهوري حين لم يرَ العالم جهدي، فلكِ منّي هذا العمل المغلّف بدعوات الامتنان.

إلى صديق تخرجي و ذراعي اليمين " **مصطفى الشرقي** " الذي كان ظهرا اتكأ عليه عند تعبي و سندا قدم لي دعما غير مشروط و تحفيزا ليس بعده تحفيز ، ما أعظم أن يكون لك صديق لا ينتظر المقابل، بل يكون الداعم بصمت، والمحفّز حين يخفت الحماس

وإلى زملائي الأعزاء، رفقاء الدرب من أول لحظة في هذا التخصص إلى آخر نفس من هذا المشوار، وإلى إخوة لم تجمعنا الأرحام، بل جمعتنا المواقف والصدق والمحبّة.

وإلى أساتذتنا الأجلّاء، من سكبوا من علمهم علينا، وغرسوا فينا بذور الفكر، وفتحوا لنا أبواب الإدراك، أخصّ بالذكر الأستاذ " **بضياف عادل** " ، وغيرهم من النبلاء الذين لم يبخلوا بعلمهم، ولا بكلمة، ولا بإشارة، وكانوا مشاعل نور على طريقنا.

وفي الختام، أصلي وأسلم على من بعثه الله رحمة للعالمين، نبينا الكريم، محمدٍ صلى الله عليه وسلم، ما تعاقب الليل والنهار، وما أشرقت شمس على أرضٍ أو دار.

" **عبد الرحمان صفار باتي** "

إهداء

الحمد لله عند البدء وعند الختام، فما تناهى درب، ولا ختم جهد، ولا تم سعي إلا بفضله.

فمن قال: "أنا لها نالها، وأنا لها، وإن أبت، رغما عنها أتيت بها.

ها أنا اليوم أتوج اللحظات الأخيرة من هذا الطريق، بعد تعب ومشقة دامت سنوات في سبيل الحلم والعلم، حملت في طياتها أمنيات الليالي، وأصبحت اليوم قرة عين، ها أنا اليوم أقف على عتبة تخرجي بشهادة الماستر، أقطف ثمار تعبي، وأدفع قبعتي بكل فخر، فاللهم لك الحمد إذا رضيت، ولك الحمد بعد الرضا، لأنك وفقتني لإتمام هذا النجاح وتحقيق حلمي

وبكل حب وفخر، أهدي ثمرة نجاحي وتخرجي إلى نفسي الطموحة، التي بدأت بطموح وانتهت بنجاح.

إلى من أحمل اسمه بكل فخر، إلى من حصد الأشواك في طريقي ليمهد لي درب العلم، إلى من كان سندي بعد الله إلى من علمني أن الإرادة تصنع المعجزات إلى من غرس في قلبي حب العلم ورافقني في كل خطوة: " **أبي الغالي** "

أهدي تخرجي وحصاد ما زرعته سنين طويلة في سبيل العلم الى اليد الخفيفة التي زالت عني طريق الأشواك وغرست فيا حب العلم والتعلم ودعمي الأول والسند في رحلتي من أخذت بيدي لإكمال هذا الطريق " **أمي الغالية**"

إلى الروح الطاهرة " **جدتي الغالية** " الذي غادرتنا جسدًا وبقيت حية في قلبي. أهدي لك هذا الإنجاز، وأدعو الله أن يجعل قبرك روضة من رياض الجنة، وأن تصلك هذه الكلمات دعاء ووفاء لا ينقطع.

رحمك الله جدتي

إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي الى العقد المتين **إخوتي**" .

إلى صديقي ورفيق دربي "**عبد الرحمان صفار باتي**"، من كان سندي وقت الشدّة، ودعمي في لحظات الضعف، ورفيقي الصادق في كل مراحل الطريق. شكرًا لكل لحظة كنت فيها بجانبي، ولكل كلمة طيّبة خفّفت عني , صداقتك نعمة أعتز بها.

إلى **أساتذتنا في علم النفس العيادي**، شكراً لكم على جهودكم الجبارة وتعليمكم الدؤوب. كنتم لنا السند والدعم، وتعلمنا منكم الكثير. نقدر تعبكم ونحترم عطائكم الذي أثرى مسيرتنا العلمية والإنسانية. بفضلكم نشعر بالثقة لنواصل طريقنا في خدمة المجتمع بكل إخلاص وتفانٍ. لكم منا كل الامتنان والتقدير.

" **مصطفى الشرقي** "

الملخص :

عنوان هذه الدراسة تقدير الذات و علاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى الطلبة الجامعيين , و قد هدفت إلى الكشف عن ما اذا كانت هناك علاقة بين تقدير الذات و التوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة الجامعة , تكمن أهمية هذه الدراسة في تعميق الفهم للعلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، من خلال تعريف المفهومين وتحديد العوامل المؤثرة فيهما، مع التركيز على التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهها الطلبة واقتراح حلول مناسبة , و قد قام الباحثان بدراسة عينة حجمها 60 مقسمة إلى 30 طالب ذكر و 30 طالبة أنثى من جامعة يحيى فارس بولاية المدية، معتمدين في ذلك على المنهج الوصفي الذي يتناسب مع طبيعة الموضوع المدروس , كما تم الاعتماد على معامل ارتباط برسون ، معامل اختبار ت للفروق لعينة واحد / معامل اختبار ت لعينيتين مستقلتين كأساليب مستخدمة في هذه الدراسة , و كذلك استخدم الباحثان استبيانين لجمع البيانات ، مقياس تقدير الذات لكوبر سميث و الذي يتكون من 25 عبارة، و مقياس التوافق النفسي لزينب شقير الذي يتكون من 80 عبارة . و قد أفضت نتائج الدارسة إلى :

وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية واضحة بين تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين , و كشفت الدراسة كذلك على وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الذكور , كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي تعزى للميدان الحالي (علوم إنسانية / علوم تقنية , أظهرت الدراسة أيضا وجود فروق واضحة في التوافق النفسي الاجتماعي بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات

الكلمات المفتاحية : الذات , تقدير الذات , التوافق , التوافق النفسي , التوافق الاجتماعي , الطلبة , الجامعة

Abstract:

The title of this study is "Self-esteem and its Relationship to Psychosocial Adjustment among University Students." It aimed to reveal whether there is a relationship between self-esteem and psychosocial adjustment among university students. The importance of this study lies in deepening understanding of the relationship between self-esteem and psychosocial adjustment among university students by defining the two concepts and identifying the factors influencing them. It also focuses on the psychological and social challenges students face and proposes appropriate solutions. The researchers studied a sample size of 60 students, divided into 30 male and 30 female students from Yahya Fares University in Medea Province. They adopted a descriptive approach, which is appropriate to the nature of the topic under study. The Pearson correlation coefficient and the t-test for differences for one sample/t-test for two independent samples were used as methods in this study. The researchers also used two questionnaires to collect data: the Coopersmith Self-Esteem Scale, which consists of 25 items, and the Zainab Shakir Psychological Adjustment Scale, which consists of 80 items. The study results revealed:

A clear statistically significant correlation exists between self-esteem and psychosocial adjustment among university students. The study also revealed statistically significant differences in self-esteem and psychosocial adjustment attributable to gender, with the differences favoring males. The study also showed no statistically significant differences in self-esteem and psychosocial adjustment attributable to the current field (humanities/technical sciences). The study also revealed clear differences in psychosocial adjustment between students with high and low self-esteem.

Keywords: self, self-esteem, adjustment, psychological adjustment, social adjustment, students, university

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر وعرفان	/
إهداء	/
الملخص	/
فهرس المحتويات	I
فهرس الجداول	IV
قائمة الملاحق	V
مقدمة	أ
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
1 . تحديد مشكلة الدراسة	2
2 . فرضيات الدراسة	4
3 . أهداف الدراسة	5
4 . أهمية الدراسة	5
5 . التعاريف الإجرائية	6
6 . الدراسات السابقة	6
الفصل الثاني : تقدير الذات	
. تمهيد	13
1) الذات	14
1.1 مفهوم الذات	14
2.1 تعريف مفهوم الذات	14
3.1 مراحل نمو الذات	14
2) تقدير الذات	16
1.2 تعريف تقدير الذات	16
2.2 الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات	18
3.2 أبعاد تقدير الذات	19
4.2 نظريات تقدير الذات	20
5.2 أهمية تقدير الذات	23
6.2 خصائص تقدير الذات	25

7.2 مستويات تقدير الذات	**25**
8.2 مكونات تقدير الذات	**27**
9.2 العوامل المؤثرة في تقدير الذات	**28**
خلاصة الفصل	**32**
الفصل الثالث : التوافق النفسي الاجتماعي	
تمهيد	**34**
1) مفهوم التوافق	**35**
1.1 تعريف التوافق	**35**
2.1 المصطلحات المرتبطة بالتوافق	**36**
3.1 عناصر التوافق	**37**
4.1 أساليب التوافق	**38**
5.1 مجالات التوافق	**41**
2) التوافق النفسي	**42**
1.2 تعريف التوافق النفسي	**42**
3) التوافق الاجتماعي	**43**
1.3 تعريف التوافق الإجتماعي	**43**
4) التوافق النفسي الاجتماعي	**44**
1.4 تعريف التوافق النفسي الاجتماعي	**44**
2.4 خصائص التوافق النفسي الاجتماعي	**45**
3.4 النظريات المفسرة للتوافق النفسي الاجتماعي	**47**
4.4 العوامل الدينامية لتوافق النفسي الاجتماعي	**51**
5.4 عملية التوافق النفسي الاجتماعي	**52**
6.4 أشكال و شروط التوافق النفسي الاجتماعي	**53**
خلاصة	**55**
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	**57**
1. دراسة إستطلاعية	**58**
2. تحديد منهج الدراسة	**58**

3. حدود الدراسة	**59**
4. مجتمع البحث	**59**
5. عينة الدراسة	**59**
6. أدوات جمع البيانات	**60**
خلاصة	**67**
الفصل الخامس : عرض نتائج الدراسة و مناقشتها	
1) عرض نتائج الدراسة	**69**
2) مناقشة نتائج الفرضيات	**74**
استنتاج عام	**80**
الإقتراحات	**82**
خاتمة	**84**
قائمة المراجع	**96**

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يتضمن توزيع أفراد العينة حسب الجنس (ذكر/أنثى)	60
02	يتضمن توزيع أفراد العينة حسب الميدان (علوم إنسانية/علوم تقنية)	60
03	يوضح مستويات تقدير الذات	62
04	يوضح توزيع عبارات المقياس على المقاييس الفرعية الأربعة	63
05	يوضح فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي	64
06	يوضح الفروق بين الدرجات المرتفعة والدرجات المنخفضة في مقياس التوافق النفسي	65

مقدمة

مقدمة :

يحتل تقدير الذات مكانة محورية ومهمة في مجال علم النفس الحديث، إذ يُعتبر معيارًا يحدد ويكشف لنا عن السواء واللاسواء، وعن النجاحات والطاقات الكامنة والإخفاقات والإحباطات، ويتحدد سلوك الفرد مستقبلاً بإدراكه لذاته، فعند تقبّل الفرد لذاته نجده مستمرًا في صقل وتطوير وتنمية قدراته وإمكاناته.

ويُعد تقدير الذات أحد الركائز الأساسية في تكوين الشخصية وتحقيق الصحة النفسية، ويُعرف بأنه تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية وإما بطريقة سلبية. إنه يشير إلى مدى إيمان المرء بنفسه وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة **(مالهي . 2005 . ص 02)**

وهو لا يتكوّن في لحظة واحدة، بل يتشكل تدريجيًا عبر التجارب الحياتية والتفاعلات الاجتماعية، ويتأثر بدرجة كبيرة بما يتلقاه الفرد من تغذية راجعة من بيئته المحيطة، خاصة من الأقران، والأسرة، والمؤسسات التعليمية. ويُنظر إلى تقدير الذات على أنه عامل نفسي مهم يؤثر على سلوك الفرد، وتفاعله مع الآخرين، وطريقة مواجهته للتحديات والضغوط الحياتية .

وتبرز أهمية تقدير الذات بشكل خاص خلال المرحلة الجامعية، حيث يواجه الطالب تحولات جوهرية في نمط الحياة والتفكير. فهذه المرحلة تمثل نقلة نوعية من الاعتماد إلى الاستقلالية، وتزداد فيها متطلبات التكيف النفسي والاجتماعي. ويجد الطالب الجامعي نفسه أمام تحديات جديدة، مثل بناء علاقات اجتماعية ناضجة، واتخاذ قرارات مهنية وأكاديمية مؤثرة، وتحقيق التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية. وفي خضم هذه التغيرات، يكون مستوى تقدير الذات عاملاً حاسمًا في تحديد قدرة الطالب على التكيف والنجاح. فالطلاب ذوو التقدير العالي للذات يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط، وأكثر مرونة في التفاعل مع المواقف المختلفة، ولديهم دافعية أكبر للإنجاز والتفوق الأكاديمي. في المقابل، فإن انخفاض تقدير الذات قد يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، وتجنب التحديات، والتعرض للقلق والاكتئاب، مما ينعكس سلبًا على الأداء الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية.

ومن هذا المنطلق، جاءت هذه الدراسة لتسلّط الضوء على فئة طلاب الجامعة، باعتبارهم يشكّلون ركيزة أساسية في بناء المجتمع ومستقبله، وذلك من خلال تناول موضوعي تقدير الذات والتوافق النفسي، لما لهما من تأثير بالغ في تشكيل شخصية الطالب الجامعي وتمكينه من مواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية بكفاءة ومرونة.

و اشتملت دراستنا التي تكونت من خمسة فصول على جانبين , ثلاثة منها تنتمي للجانب النظري و فصلين تناولنا فيهما الجانب التطبيقي.

في **الفصل الأول** تناولنا فيه الإطار المفاهيمي للبحث حيث أننا حددنا الإشكالية و الفرضيات , ثم وضحنا أهمية الدراسة و أهدافها , إنتقالا للتعريف بالمفاهيم الأساسية تعريفات إجرائية مبسطة للتسهيل على قارئ موضوع الدراسة , و تطرقنا في الأخير للدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع بحثنا

في **الفصل الثاني** تناولنا أحد المتغيرات الأساسية في الدراسة و هو تقدير الذات حيث تطرقنا في الأول إلى مفهوم الذات و مراحل نموها ثم انتقلنا لتقدير الذات بتعريفه و وضحنا الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات وصولا إلى أبعاد تقدير الذات و النظريات التي تناولت هذا الأخير إضافة إلى أهمية و خصائص و مستويات تقدير الذت و أخيرا تناولنا مكونات تقدير الذات و العوامل المؤثرة فيه

في **الفصل الثالث** تدرجنا في تناول موضوع التوافق، بدءًا من التوافق النفسي، مرورًا بالمفاهيم المرتبطة به، ثم تطرقنا إلى عناصره وأساليبه ومجالاته. بعد ذلك، تناولنا كلًا من التوافق النفسي والاجتماعي، لنتوصل إلى مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي، متوقفين عند خصائصه، ونظرياته المفسِّرة، وعوامله الدينامية، وعمليته، وأشكاله وشروطه، ثم ختمنا الفصل بتطبيق هذه المفاهيم على حياة الطالب الجامعي.

أما في **الفصل الخامس** فهو الإطار المنهجي للبحث الذي تناولنا فيه المنهج و كذلك مجتمع و عينة البحث إضافة إلى الأدوات المستعملة لجمع البيانات و أخيرا الأساليب الإحصائية المستعملة في معالجة هذه البيانات.

الفصل الاول: الإطار العام للدراسة

1 . تحديد مشكلة الدراسة

2 . فرضيات الدراسة

3 . أهمية الدراسة

4 . أهداف الدراسة

5 . المفاهيم الأساسية

6 . الدراسات السابقة

1.الإشكالية :

يُعتبر الشباب الفئة الأكثر ديناميكية وتأثيرًا في بنية المجتمع، حيث يمثلون المحرك الأساسي للتغيير والتنمية، فهم يُشكلون الأساس الذي تُبنى عليه تطلعات الأمة لتحقيق أهدافها الاستراتيجية، وضمن هذه الفئة يحتل الطلاب الجامعيون مكانة بارزة، حيث تمثل المرحلة الجامعية مرحلة انتقالية حرجة تُسهم في تشكيل الهوية النفسية والاجتماعية للفرد فالجامعة ليست مجرد فضاء تعليمي، بل تُعد بيئة اجتماعية ونفسية متكاملة.

فقد يكون للبيئة الجامعية دور كبير في تحديد شخصية الطالب كونها المكان الذي يواجه فيه الطالب العديد من التحديات والتجارب و المواقف الجديدة التي من المحتمل أن تؤثر في مستوى تقدير ذات لديه , فيمكن أن يُعد تقدير الذات في هذه المرحلة مؤشرًا هامًا على التكيف النفسي والاجتماعي.

تتميز هذه المرحلة العمرية بزيادة الاستقلالية الذاتية وتوسّع شبكة العلاقات الاجتماعية، إلا أنها يمكن ان تُعرّض الطالب للعديد من الضغوطات النفسية و الاجتماعية و الأكاديمية قد تؤدي إلى عرقلة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مما قد يسبب له بعض الاضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب .

ويعتبر تقدير الذات هو تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة ايجابية أو بطريقة سلبية، أي أنه يشير إلى مدى إيمان الفرد بنفسه وأهميتها وقدرتها، واستحقاقها للحياة، أو ببساطة فتقدير الذات هو شعور المرء بكفاءة ذاته وقيمتها **(مالهي و آخرون . 2005 . ص 22)**

وقد حاولت العديد من الدراسات الربط بين تقدير الذات وبعض المفاهيم منها دراسة روزنبرج 1965 Rozenbergالتي طبقت على 5024 من المراهقين والمراهقات الأمريكيين التي بينت وجود علاقة بين تقدير الذات والعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية كالقلق ودرجة تقبل الفرد لميول والديه

أما دراسة Cohen 1959 على عينة من الطلاب الجامعيين فقد بينت أن الطلبة الذين يسجلون تقديرا منخفضا للذات يفضلون إقامة علاقة سلبية مع أساتذتهم ويرون أن دور الطالب هو الاستماع بقدر أكثر من المناقشة والمشاركة. **(أمزيان . 2007 . ص 9)**

و بقدر أهمية هذا الموضوع الذي اثار اهتمامنا لتسليط الضوء على متغير آخر ألا و هو التوافق النفسي الإجتماعي ، بحيث يلعب هذا الأخير دورا كبيرا في حياة الطالب الجامعي لما قد ينتج عنه نجاحات أو إخفاقات في دراسته او في حياته اليومية .

يعبر التوافق النفسي الإجتماعي عن قدرة الفرد على التكيف والانسجام مع محيطه الاجتماعي نفسيا، يشمل هذا التوافق التفاعل الإيجابي مع الآخرين و القدرة على بناء علاقات صحية ومستدامة والقدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات الحياتية بشكل متوازن . يعتمد التوافق النفسي الاجتماعي على تطوير مهارات التواصل و مهارات حل المشكلات وتنمية الذكاء العاطفي، فعندما يكون الفرد متوافقاً نفسياً واجتماعياً، يشعر بالرضا الداخلي والتوازن، مما يعزز صحته النفسية ويسهم في تحقيق استقرار حياتي وعلاقات اجتماعية قوية.

و يعد التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة للشباب مطلبًا أساسيًا لتحقيق التفوق الدراسي و الإنجاز الأكاديمي من ناحية وإيجاد الصحة النفسية من ناحية أخرى حيث أشارت الدراسات التي تعرضت لدراسة الخصائص النفسية للطلاب المتفوقين دراسيا تميز هؤلاء الطلاب في مستوى كفايتهم الذاتية وتفوقهم الاجتماعي وتوافر مشاعر الإحساس لأمن النفسي والاجتماعي. **(خير الله . 1981 . ص 73)**

و نرى بأن دراسة بكوش الجموعي (2013) للقيم الإجتماعية و علاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى الطالب الجامعي قد توصل فيها إلى أن القيم الإجتماعية لدى الطالب الجامعي ترتبط بتوافقه النفسي الاجتماعي كما ترتبط بتوافقه الأسري وكذلك ترتبط بتوافقه الذات الإنفعالي غير أن القيم الإجتماعية لا ترتبط بتوافقه الصحي كما أن القيم الإجتماعية لا ترتبط بجنس الطلبة **(عادل . 2017 . ص 22-23)**

نجد كذلك دراسة "نيكولاس وراموس" (2007م) حول معرفة العلاقة بين التوافق النفسي مع الحياة الجامعية والفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة، حيث دلت النتائج أن طلبة السنة أولى من ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة، لديهم توافق أعلى مع الحياة الجامعية مقارنة بأقرانهم من منخفضي الفاعلية الذاتية، كما توصلت الدراسة إلى وجود إرتباط دال وموجب بين الفاعلية الذاتية والتوافق مع الحياة الجامعية في مختلف السنوات الدراسية الجامعية.

يمكننا الإشارة إلى أهمية "تحقيق الذات" في حياة الطلاب وتأثيرها المحتمل على كل من الجوانب النفسية والاجتماعية، فقد يكون لهذا التقدير عاملًا محوريًا من الممكن أن يعزز من التوافق النفسي للفرد، إذ أن تعزيز "تقدير الذات" قد يسهم في تعزيز الثقة بالنفس، مما يزيد من احتمالية تعزيز التوافق النفسي الاجتماعي للفرد. كما يمكن أن يعد تقدير الذات من الجوانب الأساسية للتوافق الشخصي، وهو ما أشار إليه كارل روجرز باعتباره حاجة نفسية أساسية تسهم في تعزيز الصحة النفسية للأفراد .وقد تم ربط "تقدير الذات" بتغيرات نفسية مهمة، خصوصًا في سياق التوافق النفسي الإجتماعي الذي يمكن إعتباره متغيرًا رئيسيًا

في الحياة التربوية، ولا سيما في حياة الطلاب الجامعيين. فقد يكتسب التوافق النفسي الإجتماعي أهمية بارزة في تحديد النجاح الأكاديمي للطلاب، حيث يمكن أن يؤدي ارتفاع تقدير الذات إلى تحسين التوافق الأكاديمي، مما قد ينعكس إيجابًا على الأداء الدراسي والنتائج الأكاديمية.

و بالتالي نصل للتساؤل الذي من خلاله نبحث عن العلاقة بين المتغيرين , حيث يمكن للتوافق النفسي الاجتماعي للطالب من خلال بيئته وظروفه المادية و المعيشية و الأكاديمية أن يؤثر أو يتأثر سلبيا أو إيجابيا بتقدير الذات الذي قد يؤدي إلى صعوبة في تفاعل إيجابي مع الآخرين و الشعور بعدم الكفاءة أو الإنسجام داخل الوسط الجامعي إذا انخفض مستواه , بينما قد يساهم تقدير الذات المرتفع في دعم التوازن النفسي و تعزيز جودة العلاقات الاجتماعية فبالتالي يمكن أن يكون لهذا الأخير (تقدير الذات) دور في ارتفاع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي و هنا يكمن التساؤل حول طبيعة العلاقة بين هاذين المتغيرين و منه نطرح السؤال الرئيسي التالي :

-هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات و التوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة الجامعة ؟

و منه تندرج الأسئلة الفرعية التالية :

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

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الميدان الحالي (علوم إنسانية / علوم تقنية) ؟

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

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الإجتماعي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الميدان الحالي (علوم إنسانية / علوم تقنية) ؟

- هل توجد فروق بين منخفضي و مرتفعي تقدير الذات في التوافق النفسي الإجتماعي لدى الطلبة الجامعيين ؟

2.الفرضيات :

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات و التوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة الجامعة.

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

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الميدان الحالي (علوم إنسانية / علوم تقنية) .

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

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الإجتماعي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الميدان الحالي (علوم إنسانية / علوم تقنية) .

- توجد فروق بين منخفضي و مرتفعي تقدير الذات في التوافق النفسي الإجتماعي لدى الطلبة الجامعيين

3.أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية، التي تتناول موضوع "تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين"، إلى تحقيق الأهداف التالية:

. استكشاف العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، مع تحليل الفروق بين هذين المتغيرين وفقًا لعوامل مختلفة، مثل السن، الجنس، التخصص الأكاديمي.

. تحديد الضغوطات النفسية والتحديات الرئيسية التي تواجه الطلبة الجامعيين، والتي تمثل عائقًا أمام تطورهم النفسي والاجتماعي.

. الكشف عن العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة سلبًا على مستوى تقدير الذات، والتي تعيق تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، وذلك بهدف فهم أعمق لهذه التأثيرات ومحاولة معالجتها.

. اقتراح استراتيجيات وحلول فعّالة لرفع مستوى تقدير الذات وتعزيز التوافق النفسي الاجتماعي، مما يسهم في تحسين جودة الحياة النفسية والاجتماعية للطلبة الجامعيين.

4.أهمية الدراسة :

. ندرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع تسلط الضوء على الحاجة إلى فهم أعمق للعلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي، وديناميكيات التأثير المتبادل بينهما، وتأثير ذلك على الطلبة الجامعيين

بشكل خاص.

. تشير هذه الدراسة إلى اهتمامنا بتقديم رؤية شاملة حول مفهومي تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي، من خلال تعريفهما بشكل دقيق وتوضيح خصائصهما العامة، مع التركيز على تطبيقهما في سياق حياة الطلبة الجامعيين.

. تعود أهمية هذه الدراسة إلى استكشاف أبرز العوامل التي تؤثر على تقدير الذات، وكذلك العوامل المؤثرة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، وكيفية انعكاس هذه العوامل على الأداء النفسي والاجتماعي للطالب الجامعي.

. تهتم هذه الدراسة أيضا بتسليط الضوء على الكشف عن الأسباب الرئيسية المؤثرة على مستوى تقديرهم لذواتهم وقدرتهم على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مما يساعد في بناء فهم أعمق لهذه الأسباب وتقديم حلول مناسبة.

5.التعاريف الإجرائية :

التعريف الإجرائي لتقدير الذات :

هو التقييم الشخصي الذي يتبناه الفرد تجاه ذاته ، و قد يكون هذا التقييم إيجابياً أو سلبيا و ذلك مرتبط بمدى موافقة الفرد تجاه ذاته و مستوى الرضا عن نفسه ، و يشير هذا المفهوم ايضا إلى مدى شعور الفرد بأهمية ذاته و قيمتها و شأنها .

التعريف الإجرائي للتوافق النفسي الإجتماعي_:

يتمثل التوافق النفسي الإجتماعي لدى الفرد في قدرته على إجتياز مشكلاته و إحداث توازن بين دوافعه و مطالبه و رغباته الذاتية وفقا للقواعد الإجتماعية و حتى مع ظروفه البيئية التي يعيش فيها و بالتالي تحقيق التوافق العام .

6.الدراسات السابقة :

الدراسات الخاصة بتقدير الذات:

دراسة ساساروليو و آخرون(2008) Sassaroli et All :

بجامعة ميلانو بإيطاليا ضمن ميدان علم النفسي السريري

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات و مركز التحكم لدى الأفراد المصابين بالنحافة و الشره المرضي أجريت الدراسة على ، الأولى مكونة من 40 فردا يعانون من اضطرابات الأكل والمجموعة الثانية مكونة من 55 من الأفراد الأصحاء و استخدمت الدراسة استبيان التحكم ومقياس عدم

الانتظام في الأكل وتوصلت النتائج إلى أن المجموعة الأولى التي يعاني أفرادها من اضطرابات الأكل وجد أنهم يتسمون بمركز التحكم خارجي و تقدير ذات متدني و كذلك يبالغون في الإهتمام بالأخطاء و لديهم عدم قناعة بأجسادهم.

دراسة رشا الناطور(2008) " سوريا " :

بعنوان علاقة مستوى الطموح بتقدير الذات لدى طلبة مرحلة الثانوية

كشفت عن علاقة مستوى الطموح بتقدير الذات لدى الطلبة، ضمن ميدان علم النفس التربوي حيث قدر عدد العينة ب 120 طالب وطالبة في المرحلة الثانوية بمحافظة درعا، حيث بعد المعالجات الإحصائية دلت النتائج على عدم وجود علاقة ارتباطيه بين الطموح وتقدير الذات لدى الطلبة المعيدين وكذا المستجدين، ووجود فروق دالة بينهما، ووجود فروق دالة بين الذكور والإناث في مستوى الطموح وتقدير الذات.

دراسة بن دهنون سامية شيرين و ماحي ابراهيم (2014) " وهران , الجزائر " .

بعنوان الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية وقد بلغت عينة الدراسة (156) طالبا وطالبة يدرسون بالسنة الأولى والثالثة ل.م.د بجامعة وهران ، وقد استخدم الباحثان مقياسين أحدهما لقياس الوحدة النفسية لراسل «Russel والآخر لقياس تقدير الذات لروزنبارغ Rosenberg حيث اخضعتا لدراسة سيكومترية تحققت فيها شروط الصدق والثبات وبعد تحليل معطيات البحث أسفرت النتائج على مايلي:

. يوجد إرتباط سالب بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات.

. لا توجد فروق بين الذكور والإناث في متغير الشعور بالوحدة النفسية.

. توجد فروق في متغير تقدير الذات بين الجنسين لصالح الذكور.

. لا توجد فروق بين طلبة السنة الأولى والثالثة في متغير الشعور بالوحدة النفسية في حين توجد فروق في متغير تقدير الذات بين السنة الأولى والثالثة لصالح السنة الثالثة **(مروة و رفيدة . 2023 . ص 10)**

دراسة سارة زيدان محمد (2020) " مصر "

بعنوان الرفاهية االذاتية و علاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة . ضمن ميدان علم النفس الاجتماعي

تهدف الدراسة الحالية إلي الكشف عن العلاقة بين الرفاهة الذاتية وتقدير الذات لدي طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من 60 طالب وطالبة من طلاب الجامعة ، تم الاستعانة بالأدوات التالية مقياس

الرفاهة الذاتية (إعداد الباحثة) ، مقياس تقدير الذات ، وتوصلت نتائج الدرسة إلي توجد ارتباط موجب بين الرفاهة الذاتية وتقدير الذات لدي طلاب الجامعة ، يوجد أختلاف دالة إحصائيا بين درجتي مجموعتي الذكور والإناث علي درجاتهم الكلية لمقياس الرفاهة الذاتية لصالح الإناث ، يوجد أختلاف دالة إحصائيا بين درجتي مجموعتي الذكور والإناث علي درجاتهم الكلية لمقياس تقدير الذات لصالح الإناث ،لايوجد اختلاف دالة إحصائيا بين متوسطي درجات مجموعتي التخصص (علمي – أدبي) في درجاتهم الكلية علي مقياس الرفاهة الذاتية ، يوجد أختلاف دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي التخصص (علمي – أدبي) علي مقياس تقدير الذات لصالح التخصص العلمي ، يوجد أختلاف دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي (الفرقة الأولي – الفرقة الرابعة) في درجاتهم الكلية علي مقياس الرفاهة الذاتية وتقدير الذات لصالح الفرقة الرابعة ،يوجد أختلاف دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي (الفرقة الأولي – الفرقة الرابعة) في درجاتهم الكلية علي مقياس تقدير الذات لصالح الفرقة الرابعة.

دراسة مسعودة بن السايح

بعنوان تقدير الذات لدى طلبة جامعة لغواط الجزائر

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة الاغواط، وكذا معرفة الفروق في مستوى تقدير الذات بين طلبة حسب متغير الجنس، وتم تطبيق مقياس تقدير الذات من إعداد الباحثة على عينة قدرت ب 540 طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيا، وأسفرت النتائج على وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات لدى الطلاب، ووجود فروق في تقدير الذات لصالح الذكور. و توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي :

. طلبة جامعة لغواط يتمتعون بمستوى عالي من تقدير الذات

. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس

<u>الدراسات الخاصة بالتوافق النفسي الإجتماعي</u> :

دراسة بوشاشي سامية 2013 :

بعنوان السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بجامعة مولود معمري تيزي وزو (الجزائر)، حيث تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين السلوك العدواني و التوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة أما النهج اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي و تكونت العينة من 340 طالبا وطالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية الأداة المستخدمة : مقياس السلوك

العدواني من إعداد الباحثين باص و بيري و المقنن من قبل الباحثين معتز سيد عبد الله و صالح أبو عباة وكذالك مقياس التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد الباحث صلاح الدين و أحمد الجماعي اللذان تم تعديلهما بما يتلائم مع البيئة الجزائرية ، وتوصلت نتائج البحث إلى أن لدى طلبة الجامعة سلوك عدواني متوسط

. توجد فروق دالة احصائيا في السلوك العدواني بين الجنسين لصالح الذكور

. طلبة الجامعة يتميزون بتوافق نفسي اجتماعي متوسط

. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في توافق النفسي الإجتماعي بين الجنسين

–هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين السلوك العدواني و التوافق النفسي الاجتماعي

دراسة بكوش الجموعي 2013 :

التي تناولت موضوع القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي ، دراسة ميدانية بجامعة الوادي (الجزائر)، الهدف من هذه الدراسة معرفة العلاقة بين القيم الإجتماعية و التوافق النفسي الإجتماعي لدى الطالب الجامعي، اعتمد الباحث بالمنهج الوصفي الإرتباط ، أجرى بحثه على عينة تتكون من 502 طالبا من طلبة السنة الثانية والسنة الثالثة بمعهد العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي تم إختيارها بطريقة عشوائية ، و من نتائجها توصل الباحث إلى أن القيم الإجتماعية لدى الطالب الجامعي ترتبط بتوافقه النفسي الإجتماعي ، كما ترتبط بتوافقه الأسري وكذلك ترتبط بتوافقه الذات الإنفعالي ، غير أن القيم الاجتماعية لا ترتبط بتوافقه الصحي كما أن القيم الإجتماعية لا ترتبط بجنس الطلبة.

دراسة برغوتي توفيق و بوخنوفة نهى : (2016)

بعنوان علاقة بعض المتغيرات الديمغرافية بمستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين ، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، فضلا عن التعرف على الفروق بين أفراد العينة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس، السن، والتخصص العلمي، حيث اعتمدنا في الدراسة الحالية على عينة قدرها 478 طالبا وطالبة من جامعة باتنة، طبق عليهم اختبار التوافق الهيو.م. بل H.M.BELL و هو مقياس نفسي يُستخدم لقياس مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأفراد، سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية أو المجتمعية. صممه العالم هيوستن ميرل بل(H.M.Bell) ، ويُعد من الأدوات الشائعة في البحوث النفسية والتربوية .(ترجمة محمد عثمان نجاتي) ومن خلال استخدام المتوسطات الحسابية، اختبار (ت) وتحليل التباين. أسفرت نتائج الدراسة على مستوى

إيجابي من التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة، كما أسفرت على وجود فروق في التوافق لصالح الطلبة الذكور. في حين أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق بين الطلبة في التوافق تعزى لمتغير السن والتخصص العلمي.

دراسة كواش منيرة و بعوش خالد (2017)

بعنوان أثر الثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في شخصية الطلبة

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في شخصية الطلبة، حيث أجريت الدراسة على عينة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة (الجزائر) والبالغ عددهم 50 طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من المجتمع الأصلي والبالغ 740 طالبا وطالبة، كما تم اتباع المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية من خلال توزيع مقياسين على الطلبة بعد التحقق من الشروط العلمية للأداتين، وقد تم استعمال برنامج spss لتحليل نتائج الدراسة.

وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وكشفت الأثر الإيجابي للثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في شخصية الطلبة حيث تبين أن مستوى الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي متوسط لدى الطلبة، بالإضافة إلى أن العلاقة بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي طردية (موجبة) عالية أي أنه كلما زاد مستوى الثقافة الرياضية لدى الطالب زاد التوافق النفسي والاجتماعي في شخصيته، وهذا ما يعكس التأثير الإيجابي بينهما

و من خلال نتائج البحث توصل الباحثين إلى ما يأتي:

. مستوى الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة متوسط.

. توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) عالية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة.

. هناك تأثير للثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي لدى الطلبة.

دراسة سمير و محمد فدول: (2018)

بعنوان مستويات التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة تيزي وزو (الجزائر)

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي (الكلي) ومستوياته في أبعاده الأسري الدراسي التوافق مع الآخرين الانفعالي، الصحي والجسمي والقيمي، وترتيب هذه الأبعاد وفقا لانتشارها. شملت العينة 160 طالب وطالبة جزائري (ة) من جامعة تيزي وزو، واعتمد فيها المنهج الوصفي

ومقياس "صلاحالدين أحمد الجماعي للتوافق النفسي الاجتماعي بعد تكييفه على البيئة الجزائرية.

بينت النتائج أن مستوى التوافق الكلي متوسط بنسبة (438) ، واختلف في أبعاده حيث جاءت أربع منها في المستوى المتوسط، بينما كان التوافق القيمي (الأخلاقي والديني) مرتفعا بنسبة (45%)، والتوافق مع الآخرين الذي جاء منخفضا بنسبة (45,6%). وعن ترتيبها جاء التوافق القيمي الأخلاقي والديني) في المرتبة الأولى في المستوى المرتفع، وتقدمها التوافق الانفعالي (الوجداني) في المستوى المتوسط، وتصدرها التوافق مع الآخر ينفي المستوى المخفض لهذا ، يجب الاهتمام أكثر بالطلبة لكون توافقهم النفسي الاجتماعي متوسط.

الفصل الثاني: تقدير الذات

تمهيد

1) الذات

1.1 مفهوم الذات

2.1 تعريف مفهوم الذات

3.1 مراحل نمو الذات

2) تقدير الذات

1.2 تعريف تقدير الذات

2.2 الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات

3.2 أبعاد تقدير الذات

4.2 نظريات تقدير الذات

5.2 أهمية تقدير الذات

6.2 خصائص تقدير الذات

7.2 مستويات تقدير الذات

8.2 مكونات تقدير الذات

9.2 العوامل المؤثرة في تقدير الذات

خلاصة الفصل

تمهيد :

لقد شغل موضوع "تقدير الذات" اهتمام العديد من الباحثين في مختلف التخصصات النفسية والاجتماعية، مما أسفر عن ظهور مفاهيم ونظريات متعددة تساهم في فهم هذا المفهوم بشكل أعمق. في هذا الفصل، سنبدأ بتناول مفهوم الذات بصفة عامة كمقدمة، من خلال التعريف بها واستعراض مراحل نموها. بعد ذلك، ننتقل إلى مفهوم تقدير الذات، حيث نقوم بتعريفه وتوضيح الفروقات الأساسية بينه وبين مفهوم الذات، بهدف فهم أبعاد تقدير الذات بشكل أعمق. ثم نستعرض أهم النظريات التي تناولت هذا المفهوم، تليها توضيحات حول أهمية تقدير الذات وخصائصه. كما نتطرق إلى مستوياته ومكوناته، لنختتم الفصل بتسليط الضوء على العوامل المؤثرة في تقدير الذات .

1) الذات :

1.1 مفهوم الذات :

يرى سهير كامل أن مصطلح مفهوم الذات إستخدم من فترة مبكرة لدى الكثير من الباحثين و المنظرين أمثال: "جيمس" و "كوميس" للإشارة إلى خبرة الفرد بذاته و باعتباره تنظيما إدراكيا من المعاني والمدركات التي يحصلها و يكتسبها الفرد و التي تشمل هذه الخبرة الشخصية بالذات، و بهذا يختلف المصطلح تماما عن الكثير من المفاهيم السيكولوجية التي تتداخل أو تتشابه معه في الصياغة.

و يرى رمضان محمد القدافي أن مفهوم الذات يتكون من فكرة الإنسان عن نفسه في علاقته بالبيئة كما يتولى بدوره تحديد السلوك الذي يمارسه الشخص و مستواه، وينظر الفرد إلى الذات الظاهرية علما أنها حقيقية بالنسبة له، فهي التي تحدد طريقة استجابة للموافق المختلفة التي يتعامل معها، بحيث نجده غالبا ما لا يستجيب للبيئة الموضوعية و إنما لكيفية إدراكه لها . **(تنهينان . 2015 . ص 16)**

2.1 تعريف مفهوم الذات :

عرفه روجرز 1976 هو المجال التصوري الثابت و المنظم و المتألف من المدركات الخاصة بالفرد و علاقاتها بالآخرين و مظاهر الحياة المختلفة المرتبطة بهذه المدركات. **(البجاري. 2009 . ص42)**

و يرى علام أن مفهوم الذاتself-concept يشير بعامة في علم النفس إلى معرفة الأفراد ومعتقداتهم عن أنفسهم، أفكارهم، مشاعرهم اتجاهاتهم، توقعاتهم، اعتبار مفهوم الذات هو محاولتنا لتوضيح أنفسنا لأنفسنا وبناء مخطط عبارات بياجيه ينظم انطباعاتنا، مشاعرنا، ومعتقداتنا عن أنفسنا، غير أن هذا النموذج أو المخطط ليس دائما أو موحدا أو غير متغير اد تتباين ادراكاتنا لدواتنا من موقف إلى آخر ومن طور في حياتنا إلى طور أخر **(خيضر و آخرون . 2023 . ص 18)**

3.1 مراحل نمو الذات :

يبدأ الفرد في تكوين مفهوم محدد لذاته منذ اللحظات الأولى في حياته ، حيث يبدأ في تجميع المعلومات عن نفسه وعن المحيطين به في البيئة وعن البيئة التي يعيش فيها ، ويكون ذلك نتيجة لتفاعله واحتكاكه وتعامله مع المحيط الاجتماعي الذي يعايش فيه الكثير من المشاعر والعطف والأحاسيس التي تتراكم يوما بعد يوم ، وسرعان ما يتعلم كيف يخفف من الامه وأحزانه ، كما أنه يدرك في الوقت نفسه ما

يشعره بالراحة النفسية وما يشبع دوافعه ويستثير أحزانه فيكون مفهوما واضحا تجاه نفسه وتجاه بيئته وتجاه المحيطين به وتتشابك جميع هذه المفاهيم محددة مفهوما واضحا عن ذاته، يتميز به عن غيره ، وتبرز أهم ملامح هذا المفهوم قبل نهاية العام السادس من حياته، ليلازمه ويؤثر فيه مدى الحياة على الرغم من بعض التغيرات البسيطة التي قد تعترضه خلال مراحله النمائية المختلفة. **(شحاتة. 2005 . ص 35)**

وبمعنى آخر، فنمو الذات يمر بأطوار مرحلية تخضع لنفس المبادئ التي تحكم نمو الجسم حيث ترتكز كل مرحلة على سابقتها، وتمهد للتي بعدها، وتتمثل هذه المراحل فيما يلي:

أ) مرحلة بروز الذات :

تمتد هذه المرحلة لغاية بلوغ الطفل السنتين، وهي مرحلة الإدراك الأول للتمييز بين الذات الاذات (إشباع الحاجات البيولوجية) والخروج من العلاقة الاتحادية (أم طفل)، وأول علامات التميز بين الذات والاذات ترتبط بالصورة الجسمية وحسب Lacan (لاكان) فإن فترة تكوين الفرد تتم ما بين الشهر السادس والثامن عشر في حالة العدام القدرة وعدم التوازن والحركة.

ب) مرحلة توسيع الذات:

إن تنوع وتعدد التجارب الجسمية والعقلية والاجتماعية التي يعيشها الطفل في هذه المرحلة تسمح بتوسع الذات وتشعيها، حيث يؤكد كل من Chami شامي و لوكوبير Lecuyer (1978) على الأدوار الناتجة عن ردود فعل المحيط (المدرسة)، فتتشكل صورة الذات الأولى التي تعمل على تعزيز ثقته بنفسه، حيث تصبح إدراكاته الأولية التي حصلها من المحيط الأسري غير كافية، وبهذا يتسع مفهوم الطفل لذاته ليشمل تجاربه الجديدة ، سواء كانت إيجابية أم سلبية.

ج) مرحلة تميز الذات:

يحدث تعريف الذات أو تمايزها على مستوى عال من النضج وكثرة التجارب و اقتراب الدخول في سن الرشد والبحث عن الاستقلالية، حيث أكد Zazzo زازو (1972) و Chrang شرانغ (1957) و ersel جيرسلد (1952) أن هذه المرحلة هي مرحلة إعادة تنظيم الذات من خلال ما يحدث من تغيرات داخلية وخارجية تؤدي بالذات إلى عدم الاستقرار والتأثر.

فتفرض على المراهق إدماجها وتقبلها والتكيف معها وبالتالي تقويم ذاته وتأكيد هويته نحو أول نماذج التمايز (الذات / الوالدين)، ويكون هذا متبوعا بتمايز آخر (الذات / الآخرين). ويمر تمايز الذات بمجموعة من المراحل تتمثل في التالي:

. مرحلة النضج :

في هذه المرحلة لا يتطور مفهوم الذات فقط ليصل إلى أعلى مستوى من التنظيم والتكوين وإنما يستطيع أن يتغير نتيجة لعدة عوامل وتبعا لمسار الأحداث في حياة الشخص، ويكون هناك تركيز على خارج الذات، أي على الجانب الاجتماعي حيث تستقر الذات وتتكون اتجاهات الفرد بصفة أنضج. ويتم هذا من خلال ارتفاع الإحساس بفعالية الذات (Self- Efficacy) وارتفاع الثقة بالنفس، وزيادة مراقبة الذات والشعور بحدودها.

. مرحلة تراجع الذات :

تأتي هذه الفترة بعد ستين سنوات، حيث يكون مفهوم الذات في هذه المرحلة سلبيا بسبب إدراك المسن لبعض التغيرات كضعف البصر، وضعف السمع والتقاعد، والوحدة والإحساس باستغناء الآخرين عنه، وغيرها من العوامل التي تؤيد أو ترفض إعادة تشكل الذات. **(قهار . 2009 . ص 112-114)**

2. تقدير الذات :

1.2 تعريف تقدير الذات :

لغة :

تقدير، تقييم ، تثمين ، قدر الشيء أي أعطى له القيمة والإعتبار ، قيم تقييمي لمثير ووظيفته تقييم موضوعي وتقدير الذات هو إعطاء قيمة شخصية المهارات وقدرات الفرد والتي تتوافق مع صورته الذاتية وتكون مبنية حسب المعايير الخارجية . **(صبرينة . 2011. ص 18).**

إصطلاحا:

يحتل مفهوم تقدير الذات مكانة محورية لدى علماء النفس والصحة النفسية فهو مفهوم محوري، يمكن من خلاله الكشف عن السواء واللاسواء وعن الطاقات الكامنة وعن الإحباطات أيضا، فإرتفاع مستواه يعني انحصار الإمكانية والطاقة داخل الذات وظهور الأعراض المرضية. **(عثمان . 2010 . ص 104)**

. و يعرفه كوبر سميث Cooper smith : هو ذلك التقييم الذي يتوصل إليه الفرد و يتبناه عادة فيما يتعلق بذاته، ويرى أن هذا المفهوم يعبر عن اتجاه موافقة أو عدم موافقة من جانب الفرد تجاه ذاته ، كما يرى أيضا أن هذا المفهوم يشير إلى مدى اعتقاد الفرد تجاه ذاته باعتبارها ذاتا قادرة ناجحة ذات أهمية أو شان . **(بويطة . 2012 . ص 66)**

و يمكن تعريف تقدير الذات بصورة شاملة على أنه تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية وإما بطريقة سلبية. إنه يشير إلى مدى إيمان المرء بنفسه وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة وببساطة، تقدير الذات هو في الأساس شعور المرء بكفاءة ذاته وبقيمتها. و عرفه العديد من العلماء كالآتي :

– ناثانيال براندين : هو اتجاه المرء نحو الشعور بأن ذاته مؤهلة وقادرة على التكيف مع التحديات الأساسية في الحياة والإيمان بأنها جديرة بالسعادة .

. دي. سي. بريجز : هو الطريقة التي يشعر بها المرء إزاء ذاته، وحكمه العام عليها، وإلى أي مدى يحب ذاته .

. جويل بروكنر : هو سمة تشير إلى درجة محبة أو كراهية المرء لذاته.

– جيمس باتل : الرؤية التي يحملها المرء عن قيمة ذاته.

– دنيس وايتلي : هو الشعور الداخلي العميق بقيمة الذات.

– ايه باندورا : هو الشعور بالقيمة والكفاءة الشخصية الذي يربطه المرء بمفاهيمه وتصوراته عن ذاته .(**مالهي . 2005 . ص 2)**

. تعريف روز نبوغ 1979 : إتجاهات الفرد الشاملة (سالبة أو موجبة) نحو نفسه ، وهذا يعني أنه تقدير الذات المرتفع يعتبر الفرد نفسه ذا قيمة وأهمية ، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم الرضا عن الذات أو رفض الذات أو احتقار الذات ، أي أن تقدير الذات يعني الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية وتقييم الآخرين له **(أصلان و زياد . 2014 . ص 37)**

يرى عبد الكريم (1991) أن تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يضعه الفرد لذاته ولكل ما يتمسك به من عادات مألوفة لديه، ولذلك فإن تقدير الذات يتضمن الفهم الانفعالي للذات الذي يعكس الثقة بالنفس . **(سليمان . 1992 . ص 24)**

ينظر وليام جيمس (William James) الذي يعتبر في اغلب الأحيان مؤسس علم نفس تقدير الذات إلى تقدير الذات على انه ذلك التعارض القائم بين الذات المثالية لدى الفرد والدات الحقيقية المدركة، وتعرفه دورتي بريجرز تقدير الذات على انه مجموع مشاعر الفرد التي يكونها عن ذاته بما في ذلك الشعور باحترام الذات وادارتها وطبقا لرأي بريجر فان هذه المشاعر تستند إلى الاقتناع بالذات جديرة المحبة، وجديرة بالأهمية، بمعنى أن لدى الأفراد كفاية لتدبر شؤون أنفسهم وبيئتهم وإن لديهم شيء يقدمونه للآخرين **(أبو الرياش . 2007 .ص 175)**

كما يعرفه " مصطفى فهمي " بأنه عبارة عن مدرك أو إنجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال و تصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة، وخاصة الحاجة إلى الإستقلال والحرية و القبول و النجاح **(سعيدي و بن صابر . 2014 . ص 38)**

فقد عرف جبريل 1983 تقدير الذات بأنه ذلك التقويم العام لدى الفرد لذاته في كليتها ، و خصائصها العقلية ، و الإجتماعية و الإنفعالية و الأخلاقية و الجسدية و ينعكي هذا التقويم في ثقته بذاته ، و شعوره نحوها ، و فكرته عن مدى أهميتها و جدارتها ، و توقعاته منها كما يبدو في مختلف مواقف حياته **(سرحان . 2021 . ص 57)**

هو تقويم الفرد العام لذاته فيما يتعلق بأهميتها وقيمتها، ويشير التقدير الإيجابي للذات إلى مدى قبول الفرد لذاته واعجابه بها على ما هي عليه، وإدراكه لذاته على أنه شخص ذو قيمة جدير باحترام وتقدير الآخرين، أما التقدير السلبي للذات فيشير إلى عدم قبول الفرد لنفسه وتقليله من شأنها وشعوره بالنقص عند مقارنته لنفسه بالآخرين، وغالبا ما يرى الفرد نفسه في هذه الحالة على أنه ليس له قيمة أو أهمية **(فايد . 2004 . ص 341)**

2.2 الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات :

تعرف سعاد جبر سعيد مفهوم الذات على أنه منظومة تصورات الفرد اتجاه أفكاره ومشاعره وسلوكه ومظهره الخارجي، وطبيعة رؤية الآخرين له، وما يطمح أن يكونه في ضوء انطباعاته عن واقعه

فمفهوم الذات يقوم على الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بنفسه من خلال ما يتسم به من صفات وقدرات جسمية وعقلية وانفعالية، بالإضافة إلى القيم والمعايير الاجتماعية التي ينتمي إلها.

اذن وبالرجوع لما سبق يتضح الفرق بين المفهومين فمفهوم الذات يعبر عن معلومات لصفات الذات تتضمن فهما شاملا وعاما لها، بينما تقدير الذات تقييما لهذه الصفات **(صارة . 2012. ص17)**

و قد ميز هامشيك بين مصطلحي مفهوم الذات وتقدير الذات حيث أن الأول يشير إلى مجموعة الأفكار والإتجاهات التي تكونها عن ذواتنا في أي لحظة من الزمن، أي أنها ذلك البناء المعرفي المنظم الذي ينشأ من الوعي بأنفسنا، بينما يمثل تقدير الذات الجزء الإنفعالي منها **(ربيحة . 2018 . ص 144)**

3.2 أبعاد تقدير الذات :

تطرق عدد كبير من الباحثين إلى تحديد أبعاد تقدير الذات، حيث قسم Fox (فوكس) و Corbin (كورين) (1989) تقدير الذات إلى ثلاثة أبعاد تتمثل في الكفاءة المهنية، قيمة الذات الجسمية والكفاءة الاجتماعية

ووضع Harter هارتر) (1990) من جهته ثمانية أبعاد منفصلة لتقدير الذات تتمثل في :

- الكفاءة الدراسية
- القبول الاجتماعي
- إدارة السلوك
- الصداقة الحميمية
- القدرة الرياضية
- المظهر الجسمي
- الجاذبية الرومانسية
- والكفاءة

بينما قسمت 4) Berck بيرك) (1996) تقدير الذات إلى ستة أبعاد تتمثل في البعد الاجتماعي الأكاديمي الرياضي العلاقات مع الأقران والوالدين القراءة والحساب والمظهر الجسمي في حين قام حسين فايد (1996) بتقسيم أبعاد تقدير الذات إلى تقدير الذات الأكاديمي، وتقدير الذات الاجتماعي وتقدير الذات المظهري **(الأشرم . 2008 . 82)**

حسب Maslow (ماسلو) فإن للفرد حاجات متسلسلة ومتدرجة يسعى دوما إلى تحقيقها، وإذا لم يستطع تحقيقها فإنه يعيش حالة من الإحساس بالنقص والشعور بالقلق. ومن بين الحاجات النفسية العلماء الحاجة إلى الاحترام وتقدير الذات، وهي حاجات نفسية اجتماعية حي يرغب الشخص في الحصول على

احترام وتقدير الآخرين لشخصه، سواء كان ذلك بفضل سمات جسمية أو أخلاقية أو أدوار ومراكز يتمتع بها. ويصنف (ماسلو) تقدير الذات في المستوى الخامس من هرمه، والذي يشمل بعدين أساسين يتضمن:

البعد الأول: يتضمن الحاجة إلى احترام الذات ويضم أشياء مثل: الجدارة، الكفاءة الثقة بالنفس القوة الشخصية، الإنجاز والاستقلالية .

البعد الثاني: يتضمن الحاجة إلى تقدير الآخرين ويحوي المكانة التقبل الانتباه المركز والشهرة

أما Schavelson (شافلسون) وآخرون فيضعون تصورا هرميا لتقدير الذات، يبدأ بتقدير الذات العام، ثم ينطلق عنه بعد ين أساسيين، يتمثل البعد الأول في التحصيل، أما البعد الثاني فيتمثل في الجوانب الإجتماعية والإنفعالية والبدنية، وينبثق عنهما مجموعة من الأبعاد الفرعية، فينقسم بعد التحصيل إلى المواد الدراسية والبعد الإجتماعي إلى المواقف الوجدانية المحددة والبعد البدني إلى المظهر البدني والقدرة البدنية، ثم ينقسم كل بعد من الأبعاد الفرعية إلى مجموعة من الأبعاد النوعية .كما كشفت نتائج التحليل العاملي التي قام بها كل من Fleming (فلمينغ) و Courtney (كورتني) (1984) إلى وجود خمسة أبعاد لتقدير الذات تتفق في عمومها مع الأبعاد الرئيسية لـ (شافلسون وآخرون وتتمثل هذه الأبعاد في اعتبار الذات اللغة الاجتماعية القدرات المدرسية المظهر البدني القدرات البدنية، والبعد الانفعالي بصورة أقل، وتعمل هذه الأبعاد على تكوين تقدير الذات وإنمائه ليصل الفرد إلى تكامل شخصيته . **(شريفي . 2002 . ص79-80)**

4.2 نظريات تقدير الذات :

أ) نظرية وايت white (1963) : وهي وجهة النظر السيكو دينامية التي تتضح في تقدير الذات وذلك من خلال إسهامات وايت 1963 الذي يرى أن تقدير الذات هو الأساس في الكفاءة والقدرة وبذلك فيمكن النظر إليه على أنه مكون نمائي يغطي دورة الحياة من الطفولة إلى الرشد، وأن تقدير الذات يرتبط بقدرة وكفاءة الفرد على تحمل الفلق والواقع، بمعنى أخر قوة الأنا ego strenght إذ أن العلاقة بين القلق والقدرة هي علاقة تبادلية وأن إيصال تقدير الذات إلى مستوى القدرة هو المؤشر الإكلينيكي والمكون النفسي إلهام في العلاج النفسي. **(عثمان . 2010 . ص 111)**

ب) نظرية روزنبرغ rosenberg :

تدور أعمال روزنبرج حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد خلال وقد اهتم روزنبرج بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم ، ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك. بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة ، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد.

و اعتبر روزنبيرج أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه ، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها وما الذات إلا احد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها اتجاها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، لكنه عاد فيما بعد واعترف بان اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف و لو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.

والمنهج الذي استخدمه روز نبرج هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث و السلوك **(علي أبو جادوا . 2004 . ص 154)**

وأوضح أنه عندما تتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن تعني أن الفرد يحترم ذاته ويقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها. **(فيوليت . 2002 . ص 192)**

ب) نظرية كوبر سميث(Cooper Smith) :

أما أعمال" كوبر سميث فقد تمثلت في دراسته لتقدير الذات عند الأطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وعلى عكس روزنبرج لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولا، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ولذا فإن علينا ألا تنغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته بل علينا أن نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد" كوبر سميث " بشدة على أهمية تجنب فرض الفروض غير ضرورية.

وإذا كان تقدير الذات عند روزنبرج ظاهرة أحادية البعد ، بمعنى أنها اتجاه نحو موضوع نوعي ، فإنها عند كوبر سميت ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات ، كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية ، فتقدير الذات عند كوبر سميت هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه،

متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين : التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

ويميز كوبر سميت بين نوعين من تقدير الذات تقدير الذات الحقيقي ، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوو قيمة وتقدير الذات الدفاعي ، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم و مع الآخرين. وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات التقدير الذات وهي : النجاحات، والقيم والطموحات، والدفاعات.

ويذهب كوبر سميت إلى انه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال فإن هناك ثلاثا من حالات الرعاية الوالدية تبدو له مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي تقبل الأطفال من جانب الأباء، وتدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء، واحترام مبادرة الأطفال، وحريتهم في التعبير من جانب الآباء. **(علي أبو جادوا . 2004 . ص 154-155)**

ج) نظرية زيلر: Zeller

نالت نظرية زيلر شهرة أقل من سابقتيها وحظيت بدرجة أقل من الذيوع و الشيوع و الانتشار، وهي في نفس الوقت أكثر تحديدا و اشد خصوصية فزيلر يرى أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي. وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك.

وتقدير الذات طبقا لزيلر لمفهوم بربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه أن تأكيد زيلر على

العامل الاجتماعي جعله يسهم مفهومه ويوافقه النقاد على ذلك بأنه تقدير الذات الاجتماعي وقد ادعى أن المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعط العوامل الاجتماعية حقها في نشأة ونمو تقدير الذات. **(علي أبو جادوا . 2004 . ص 155-156)**

5.2 أهمية تقدير الذات :

قد ذهب العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بوجه عام إلى أن تقدير الذات حاجة إنسانية وضرورية السلامة الإنسان نفسيا وعاطفيا حيث يؤدي تقدير الذات المتدني إلى جعل الحياة شاقة ومؤلمة مما يؤدي إلى إصابة الأشخاص بالاضطرابات النفسية وأحيانا العضوية ويجعله عرضة للصدمات من الأحداث والأشخاص، في حين أن الأشخاص الذين يمتلكون تقديرا عاليا لقواتهم يشعرون بالسعادة والفعالية الشخصية ويمنح الشخص الشعور بالحب والتقبل والثقة والإقبال على المحاولات الجديدة ويعنى علاقات جيدة مع الآخرين ويعنى حياة حسنة، وبالتالي التقدير الذي يضعه الفرد النفسه يؤثر بوضوح في تحديده لاتجاهاته وأهدافه.**(عايدة . 2010 . ص70)**

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

إن الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية، وهي في الواقع موجودة في أساس كل سلوك بشري وبمعنى آخر فإن كل واحد شخص مهم جدا في نظر نفسه، وهذا يعني شيئا كبيرا من سلوكنا مدفوعا بنظرتنا إلى أنفسنا ونحن حين نتصرف نأخذ بعين الإعتبار ذواتنا وتأثير هذا التصرف بالنسبة إليها، فمن الممكن أخيرا التأكد على أن الفرد يدرك ذاته بأصالة على أنها جديرة بالتقدير ، والإهتمام لديه أقوى مما لدى الشخص ذي مشاعر دونية. **(أمزيان . 2007 . ص 35)**

كما أن تقدير الذات مهم جدا في عملية التكيف ، و قد تبين أن هناك ارتباط عاليا بين الشعور بالنقص والمعانات من أعراض القلق والاضطرابات النفسية والجسدية كما أن التقبل السلبي للذات يؤدي إلى الصراع و القلق ويركز علماء النفس مثل آدلر Adler على صلة العصاب بالشعور بالنقص أي تقدير الذات المنخفض، وأن هناك ارتباط بين تقدير الذات المنخفض والتكيف السلبي و الضعف في ثبات الشخصية بينما يوجد ارتباط بين تقدير الذات المرتفع والتكيف الايجابي و الثبات في السلوك. **(آيت حمودة . 2006 . 147-147)**

وقد كشفت دراسة لكوبر سميت Cooper Smith عن الأطفال من ذوي تقدير الذات المرتفع أنهم يتميزون بقدر عال من الانجاز الأكاديمي و كذا الاجتماعي لديهم رغبة عالية في التعبير عن أرائهم ولكنهم حساسون نحو النقد متقاتلون نحو قدراتهم بالمقارنة بهؤلاء الأطفال ذوي تقدير الذات المنخفض ، إذ وجدهم "كوبر سميث " يتميزون بالاكتئاب والقلق ، لا يستطعون التعبير عن أنفسهم ليس لديهم أي ثقة نحو قدراتهم . **(فيوليت . 2002 . 195)**

كما أن لتقدير الذات أهمية في المجال الدراسي والتحصيل العلمي فقد وجد بوركي purky أن تقدير الذات يرتبط ببعض مكونات النجاح سواء في النواحي الأكاديمية أو النواحي الوظيفية ، كما وجد كوفمان Kaufman أن تقدير الذات يرتبط ايجابيا ببعض أبعاد الشخصية مثل الدخل والمكانة الاجتماعية والترقيات في مجال العمل و الرضا الوظيفي و كلها أبعاد و وظيفية بحتة ، و لقد وجد كوفمان أيضا أن فقد الفرد الوظيفته يعتبر أحد الدلائل عن الانخفاض الشديد في تقدير الذات، ولقد توصل إلى نتائجه من خلال دراسته لعينة من المهندسين والباحثين **(علي محمود . 1988 . ص 136)**

و من منظورنا كباحثين، نؤمن بأن تقدير الذات يُعدّ عنصرًا أساسيًا في بناء شخصية الفرد، خاصة لدى فئة الطلبة الجامعيين، نظرًا لما له من تأثير مباشر على مختلف جوانب حياتهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية. فمستوى تقدير الذات لدى الطالب يمكن أن يكون عاملاً حاسمًا في تحديد مسار نجاحه أو فشله، إذ أن الطالب الذي يمتلك تقديرًا إيجابيًا لذاته يكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات، واتخاذ القرارات بثقة، وتحقيق أهدافه سواء في الدراسة أو في الحياة اليومية، إلى جانب قدرته على التفاعل والتكيف مع الآخرين بشكل سليم وفعّال.

وعلى النقيض من ذلك، فإن انخفاض مستوى تقدير الذات قد ينعكس سلبًا على سلوكه وتفاعله مع محيطه، حيث يجد صعوبة في التفاعل والتكيف مع الآخرين، ما قد يؤدي إلى شعوره بالعزلة، والإحباط، والقلق المستمر، بالإضافة إلى فقدان الدافعية وعدم الرضا عن النفس. ومن هنا تبرز الأهمية البالغة لزرع وتنمية تقدير الذات لدى الطلبة، باعتباره حجر الأساس في بناء توافق نفسي واجتماعي متين يمكّنهم من النجاح والتطور في مختلف مراحل حياتهم.

6.2 خصائص تقدير الذات :

تقدير الذات ظاهرة تقييمية انه تقييم الفرد لذاته القائم على صورة الذات التي يرسمها لنفسه ويمكن أن يستدل على تقدير الذات بالطريقة التي يتصرف بها المرء.
وتقدير الذات سمة متغيرة تكون دائما خاضعة للتأثيرات الداخلية والخارجية فتقدير الذات يتباين تبعا للمواقف والوقت. أيضا تقدير الذات يمكن أن يتنوع يوميا تبعا للتجارب والمشاعر الطيبة أو السيئة. ويمكن اكتساب تعزيز تقدير الذات بمرور الوقت. **(رانجيت سينج . 2005 . ص 03)**

7.2 مستويات تقدير الذات :

هناك مستويين لتقدير الذات :

أ) التقدير العالي للذات:

و يطلق عليه عدة تسميات مثل مفهوم الذات الإيجابي أو الموجب ويتمثل في تقبل الفرد لذاته و الرضا عنها حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات إيجابي صورة واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به و يكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين **(أحمد كامل.2005. ص31)**

أي أن الشخص ذو التقدير العالي للذات له صورة واضحة يمكن التعرف عليه من خلالها عن طريق احتكاكه و التعامل معه .

ويرى حامد زهران 1977 أن مفهوم الذات الإيجابي يشير إلى الصحة النفسية و التوافق النفسي ويذكر أيضا أن تقبل الذات مرتبطا ارتباطا جوهريا موجبا بتقبل الآخرين وتقبل الذات وفهمها يعتبر بعدا رئيسيا في عملية التوافق النفسي.

و حسب حامد زهران فتقدير الذات يشير إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي، إذ يعتبر تقبل الذات بعدا أساسيا في عملية التوافق النفسي.
و يرى بلوك و مريه (2005) block and Merritt أن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم إيجابي التقديرالذات، تكون لديهم بعض الخصائص و هي:

- . يشعرون بالأهمية.
- . يشعرون بالمسؤولية تجاه أنفسهم و اتجاه الآخرين.
- . لديهم إحساس قوي بالنفس و يتصرفون باستقلالية، ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة.

- . يعترفون بقدراتهم ومواهبهم، كما أنهم فخورون بما يفعلون.
- . يؤمنون بأنفسهم، فلديهم القدرة على المخاطرة ومواجهة التحديات.
- . لديهم القدرة العالية على تحمل الإحباط.
- . يتمتعون بالقدرة على التحكم العاطفي في الذات.
- . يشعرون بالتواصل مع الآخرين، كما أنهم يتمتعون بمهارات جيدة في التواصل.
- . يولون العناية بمظهرهم و أجسامهم. **(على شعبان. 2010. ص 38)**

ب) التقدير المتدني للذات (السلبي) :

ينطبق التقدير المتدني للذات أو السلبي على مظاهر الانحرافات السلوكية و الأنماط المتناقضة الأساليب حياة الأفراد و التي تخرجهم من الأنماط السلوكية العادية المتوقعة من الأفراد العاديين في المجتمع، والتي تجعلنا تحكم على من تصدر عنه بسوء التكيف الاجتماعي أو النفسي فتضعه في فئة غير الأسوياء وخاصة في حالة الأمراض المزمنة فإن الفرد يدرك أنه لا محالة للهروب من واقعه و أنه لا يتماثل للشفاء و إنما من أجل التخفيف من أعراض تطور المرض والواقع أن من يكون لنفسه مفهوم سلبيا كثيرا ما يكشف عن هذا المفهوم من أسلوب حديثه أو تعاملاته أو تصرفاته الخاصة أو من تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه أو اتجاه الآخرين، مما يجعلنا نصفه بالعنوان أو عدم الذكاء الاجتماعي أو الخروج عن اللباقة في التعامل. **(أحمد كامل .2005 .ص 33)**

و يذكر جبريل (1983) بعض الخصائص التي تميز الأشخاص ذوي التقدير المتدني للذات ومنها:

. الحساسية نحو النقد يرون في النقد تأكيد الصحة شعورهم بالنقص

. الشعور باضطهاد حيث أن الفشل نتيجة تخطيط نفي من قبل الآخرين، وهكذا يتم إنكار الضعف الشخصي والفشل، ويتم إسقاط اللوم على الآخرين.

. نزوع إلى ظهور استجابة قبول نحو التعلق.

. الميل إلى العزلة و الابتعاد عن التنافس و ذلك بهدف إخفاء النقص المتوقع ظهوره **(على شعبان. 2010. ص 39)**

و نستنتج من خلال ما تم ذكره أن لتقدير الذات مستوين تختلف آثارها على سلوك الطالب الجامعي وتفاعله مع محيطه الأكاديمي والاجتماعي. فالطالب ذو تقدير الذات المرتفع يتمتع بثقة راسخة في نفسه،

يرى في ذاته شخصًا ذا قيمة، ويؤمن بأنه يستحق الاحترام والتقدير، مما ينعكس إيجابًا على أدائه الأكاديمي، فيشارك في المحاضرات دون تردد، ويبادر بطرح الأسئلة والمشاركة في الأنشطة الجامعية بثقة وفاعلية . أما الطالب الذي يعاني من تقدير ذات منخفض، فينظر إلى نفسه نظرة سلبية، ويعتقد أنه أقل شأنًا من زملائه، وقد يشعر بأنه غير محبوب أو غير مرحّب به، فينعكس ذلك على سلوكياته بالانسحاب من الأنشطة أو التردد في التفاعل داخل القاعة الدراسية، وقد يصل به الأمر إلى ضعف الإنجاز الدراسي بسبب خوفه من الفشل أو رفض الآخرين له.

8.2 مكونات تقدير الذات :

إن تقدير الذات يتكون لدى الفرد نتيجة عوامل متعددة أهمها النضج والخبرات التي يمر بها الفرد في الأسرة والمدرسة والمجتمع فتتشكل صورة عن نفسه التضمن الخصائص الجسمية والطلبة والانفعالية والاجتماعية والأخلاقية، التجمع معا مكونة التقدير العام للذات الذي يعكس درجة احترام الفرد لنفسه والقيمة التي يعطيها لذاته كما يدركها هو ويحس بها الآخرون تجاهه، ومن هذا نجد أن مكونات تقدير الذات تتمثل في:

أ) الجانب الجسمي : ويتضمن مظهرين هما:

. النمو الفسيولوجي : وهي التغيرات التي تحدث في الأجهزة الداخلية للفرد التغيرات في إفرازات الغدد الصماء و عدة الجنس.

. النمو العضوي: ويتمثل في نمو الأبعاد الخارجية كالطول والوزن والتغير في ملامح الوجه وغيرها من المظاهر التي تصاحب عملية النمو عند الفرد وتبدو أهمية هذا الجانب في أنه من الأمور الهامة التي لها تأثير واضح على الفرد، والخروج عن المعايير الهامة للنمو والتي تؤدي إلى الشعور بالنقص، وتعكس على نظرته لذاته إيجابا أوسلبيا.

ب) الجانب العقلي : وهو يشير إلى النواحي الثقافية والمعرفية ويتضمن المظاهر السلوكية التي تتطلب قدرات عقلية، وكلما قرب فكرة الفرد عن قدراته العقلية من الواقع كلما مكنه ذلك من تحقيق تكيف إيجابي مع ذاته ومع محيطه كما يسهم في وضع أهداف منطقة مع إمكاناته وبالتالي تحقيق النجاح والتقدم، أما إذا بالغ في تقييم ذاته فإنه يقابل الكثير من المعوقات التي تؤدي به إلى الفشل، وبذلك فإنه يعوق نفسه بنفسه عن إمكانية تحقيق ما يمكن تحقيقه ويحيط نفسه بمفهوم سالب للذات يفيده ويعوقه.

ج) الجانب الاجتماعي: وهو الكيفية التي يدرك بها الفرد ذاته كفرد يقوم بعلاقات اجتماعية في المواقف الاجتماعية المختلفة، فيتضمن علاقات الفرد مع الآخرين ومكانته لديهم ومكانتهم لديه، والصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين برونه عليها، حيث أن التفاعلا الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناضجة تغرز الفكرة السليمة عن الذات وبذلك يزيد تفاعله الاجتماعي ويزيد بذلك تقدير الفرن لذاته .

د) الجانب الأخلاقي : يعني إدراك الفرد الالتزام بالمال والقيم والمبادئ والأخلاقيات التابعة من الدين والثقافة، مما يعكس ذلك في زيادة تقدير الفرد الذاته

هـ) ثقة الفرد بنفسه : لتكون الثقة بالنفس من خلال إعطاء الفرد فرصا كافية للخبرة والتجريب، لأنه مع الوقت يدرك أن حل المشاكل يحتاج إلى الكثير من المحاولة والخطأ، وأن توقعات النجاح قريبة من توقعات الفشل، كما أن تفاعل الفرد مع غيره من الجماعات المحيطة بهتفاعلا إيجابيا يؤدي إلى الثقة بالنفس وتأكيد الذات ومحاولته إشعار الآخرين بأهميته كفرد له كيان مستقل **(الحجري. 2011 . ص 13-15).**

9.2 العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

يتشكل تقدير الذات لدى الفرد بفعل كل من العوامل الداخلية والخارجية، والعوامل الخارجية هي العوامل البيئية مثل تأثير الآباء والأشخاص المهمين في حياتنا، في حين تشمل العوامل الداخلية تلك العوامل التي يولدها الفرد في نفسه مثل أفكاره في ذاته، والتطلعات الشخصية والإنجازات الشخصية والعوامل الخارجية تلعب دورا حاسما في تشكيل تقدير الذات لدى المرء أثناء الطفولة ، خصوصا أثناء السنوات الثلاث أو الأربع الأولى وبالنسبة للبالغين وللكبار تكون العوامل الداخلية هي الحاسمة.
(مالهي . 2005 . ص 15)

ومن بين العوامل المؤثرة في تقدير الذات نذكر ما يلي:

أ) خبرات النشأة الأولى للطفل : تعتبر خبرات الطفولة من المصادر الحيوية في تشكيل مفهوم الطفل لذاته، حيث تتكون الأفكار و المشاعر و الاتجاهات من خلال التنشئة الاجتماعية، وتفاعله اليومي في البيئة التي يعيش فيها ، و ما يتلقى من أساليب الثواب والعقاب و الاتجاهات الوالدية، وخبرات الفشل و النجاح و الوضع الاجتماعي و الاقتصادي و للوالدين دور مهم في تكوين الذات المدركة أو الواقعية لدى الأطفال، حيث يقوم الوالدين من خلال عمليتي الثواب والعقاب بإبقاء السلوك المرغوب و المقبول اجتماعيا و استبعاد غير المرغوب فيه، كما يساهم الوالدان في تشكيل الذات المثالية لدى الأطفال ، لذلك فإن الطفل يقوم بتمثيل

المعايير و القيم الخلقية التي يوجهه والده بالالتزام بها و اتباعها. **(بن صالح . 2009 . ص 71)**

ب) العوامل الذاتية:

تتمثل في مختلف الخصائص الشخصية والمعطيات الذاتية للفرد كالقدرات العضوية والذهنية، والحالة الصحية والنقائص الملاحظة، وكذا المعارف والتصورات والمدركات والخبرات والمهارات والطموحات وأنماط السلوك التوافقي وطرق إشباع الحاجات، إلى غير ذلك من الخصائص الشخصية المؤثرة في نظرة الفرد إلى نفسه وتقديره لذاته. **(يحياوي. 2003. ص 551)**

ج) صورة الجسم :

تعد صورة الجسم من العوامل الأساسية التي تؤثر في تكوين مفهوم الذات، بل انها أحد الأبعاد الأساسية في تكوين مفهوم الذات، ويلعب جسم الفرد و صفاته العضوية دورا كبيرا في تشكيل صورته عن نفسه و فكرته عن كيفية ظهوره في أعين الآخرين . **(بن صالح . 2009 . ص 68)**

د) العوامل الاجتماعية :

نمو تقدير الذات يبدأ منذ الميلاد، ويتفق علماء النفس بوجه عام على أن التجارب المبكرة أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة يكون لها تأثير كبير في نمو تقدير الذات، والأسرة هي العامل الأساسي في التنشئة الإجتماعية فهي تزود الطفل بالمؤشرات المبدئية، بخصوص ما إذا كان مقبولا أو غير مقبول محبوبا أو غير محبوب، جديرا بالثقة أو غير جدير بها. **(مالهي . 2005.ص 16).**

والعوامل الإجتماعية فتتمثل خصوصا في مواقف أفراد المحيط الاجتماعي تجاه الفرد، وكيفية معاملتهم له وتقديرهم لشخصيته، حيث يقيم الفرد نفسه من خلال تقييم الآخرين له، لكن الملاحظات والإنتقادات ومظاهر الإشادة والتنويه التي تصدر عن الآخرين ليست كلها متساوية في تأثيرها على الفرد في تقديره لذاته، حيث يقوم الفرد عادة بتفسيره ما يصدر من تنبيهات تتضمن آراء الآخرين وملاحظاتهم واتجاهاتهم نحوه ومعاملاتهم له حسب خصائص الأشخاص اللذين تصدر منهم الملاحظات وكذا الملابسات والظروف التي تصدر فيها، والعلاقات التي تربط الفرد المعني بأصحاب هذه الملاحظات، فالملاحظة الآتية من الصديق ذو المعرفة الواسعة والثقة المؤكدة مثلا لا تقدر وتفسر مثل الملاحظة التي يبديها أي شخص آخر، وبالإضافة إلى ذلك فإن الفرد يستعين بخبراته السابقة ومعارفه المكتسبة في تفسير المنبهات الاجتماعية، ومع ذلك فالفرد بصفة عامة يتأثر بشكل جاد بإتجاهات الآخرين نحوه ، لكن هذا التأثر يتم بدرجات متفاوتة ، وذلك حسب قيمة الشخص مصدر الملاحظة أو الموقف ومصداقيته و مقاصده من جهة ، وحسب المقومات الذاتية للفرد المتأثر من جهة ثانية.

والملاحظ أن الفرد يتأثر خصوصا بالمظاهر المعممة أو المشتركة بين معظم الناس، أو التي يتميز بها معظم الناس، ولاسيما أولئك الذين يقدرهم الفرد المعني ويحترمهم **(يحياوي. 2003 . 552-551)**

وقد قرر " سوليفان في حديثه عن العلاقات الشخصية المتبادلة مع الآخرين أن الفرد يقيم ذاته فهو يحمل نفسه صفة من الصفات بدرجة معينة، وبالنسبة لمعيار معين يشتقه الفرد من المعايير الاجتماعية والمثيرات البيئية ومستويات السلوك التي وضحها له المجتمع ليسلك وفق مقتضياتها، وهذا ما يؤكد أن تقييم الفرد لذاته إنما يعتمد على متغيرات البيئة بما فيها من معايير وعادات وتقاليد إجتماعية. **(محمود .2011 .ص 185)**

هـ) التطلعات الشخصية:

مستويات التطلعات الشخصية تؤثر بالفعل على الشعور بتقدير الذات ، فما يمثل نجاحا لشخص معين يمكن أن يكون فشلا لآخر ، ومستوى تقدير الذات لدى المرء يرتفع إذا لبى إنجازه أو فاق التطلعات الشخصية في جانب قيم من جوانب السلوك . **(مالهي . 2005 . ص 16-20).**

و) العوامل الوضعية

فتتمثل خصوصا في الظروف التي يكون عليها الفرد أثناء قيامه بتقدير ذاته فقد تتضمن هذه الظروف مثلا تنبيهات معينة تجعل الشخص المعني يراجع نفسه ويتفحص تصوراته، ويقوم بتعديل إتجاهاته وتقديراته تجاه ذاته وتجاه الآخرين، فقد يكون الفرد مثلا في حالة مرضية أو تحت ضغوط مخيفة أو في ضائقة إقتصادية واجتماعية، وكل هذه الحالات والأوضاع الشخصية تؤثر على نفسية الفرد وتوجه تقديراته سواء بالنسبة لذاته أو بالنسبة للآخرين، أما درجات تأثير هذه الحالات والأوضاع الشخصية على تقديرات الفرد فتتحدد حسب مدى تأثر الفرد بمظاهرها، ومدى إمكانية تكيفه معها . **(يحياوي . 2003 . ص 553-552)**

و نرى نحن كباحثان أن هناك عدة عوامل مؤثرة في تقدير الذات من بينها :

- الأسرة وطريقة التربية: الدعم العاطفي والتشجيع داخل العائلة يلعب دور كبير في بناء أو هدم تقدير الذات فالنقد الزائد أو المقارنات بين الإخوة ممكن أن تنقص من ثقة الفرد بنفسه.
- الخبرات السابقة والنجاحات أو الإخفاقات: التجارب السابقة سواء كانت إيجابية أو سلبية تساهم في

تشكيل نظرة الفرد لنفسه فالشخص الذي مر بفشل متكرر بدون دعم ممكن أن يفقد الثقة في نفسه و بالتالي عدم الرضا عن الذات و الشعور بعدم الكفاءة.

– البيئة المدرسية أو الجامعية: التشجيع من الأساتذة، التفاعل مع الزملاء، والاعتراف بالمجهودات يرفع من تقدير الذات , كذلك المشاركة في النشاطات الجامعية مع الزملاء و الإنخراط في الأندية الطلابية تساهم في تعزيز التفاعل مع الآخرين و الشعور بإنجاز المهام يحقق الرضا عن الذات , فمثلا جامعة يحيى فارس بولاية المدية تحتوي على الكثير من النوادي الطلابية التي تنشط في مختلف المناسبات و تقيم العديد من النشاطات و الحفلات مثل نادي طلاب الخير و غيرها من النوادي.

و بما أن دراستنا تتمحور حول طلاب الجامعة فيجب الحديث عن المرافق التي تتوفر لمساعدة الطالب مثل العيادة و النقل و الإطعام , و ما تتميز به جامعة يحيى فارس بولاية المدية عن بعض الجامعات الأخرى هو مركز المساعدة النفسية الذي يقوم بمساعدة الطلاب على مواجهة مختلف الظغوط التي تقابل الطلاب في حياتهم الجامعية و الذي يتكون من ثلاث وحدات (وحدة الإعلام النفسي و التوجيه و الإعلام / وحدة التكفل النفسي / وحدة التكفل الأرطفوني) و الذي يقيم عدة لقاءات مثل **اللقاء الإرشادي حول أساليب التعامل مع الظغوطات النفسية للطالب الجامعي أثناء فترة الإمتحانات** الذي أقيم في 8 ماي 2023

https://www.univ-medea.dz/capu/

– الصورة الذاتية والجسمانية: كيف يرى الفرد نفسه و شكله و وزنه و مظهره الخارجي ، فهذه كلها عوامل تؤثر بشكل مباشر على مدى رضاه عن نفسه وبالتالي على تقدير الذات.

المقارنة بالآخرين: خاصة في زمن السوشيال ميديا و كثرة إستعمال مواقع التواصل الاجتماعي اصبح الناس عامة و الطلاب خاصة يقارنون أنفسهم بغيرهم من المشاهير و الفنانين مما يرونه على مواقع التواصل ، وهذا يخلق شعور بالنقص وعدم الكفاءة.

– التحصيل الدراسي: النجاح الأكاديمي غالبًا يعزز من ثقة الطالب بنفسه، والعكس صحيح، فالفشل المتكرر بدون دعم قد ينقص من مستوى تقديره لذاته.

. خلاصة الفصل :

تقدير الذات هو تقييم الفرد لقدرته الشخصية ومكانته في الحياة، ويعكس بصورة أساسية مدى رضا الشخص عن نفسه واعتقاده بقدراته. هذا التقدير ليس مجرد شعور عابر، بل هو تجربة ذاتية عميقة تؤثر في العديد من جوانب حياته، بدءًا من أهدافه وطموحاته وصولاً إلى سلوكه وتفاعلاته مع الآخرين. ويتشكل تقدير الذات من خلال معتقدات الفرد وتوجهاته نحو نفسه، مما يحدد كيف يرى ذاته في علاقاته مع الآخرين وفي مجتمعه بشكل عام.

وفي هذا السياق، يُعتبر تقدير الذات حجر الزاوية الذي يبني عليه الشخص قراراته وتوجهاته، حيث يؤثر بشكل كبير في اختياراته الشخصية والمهنية، كما يشكل استجابته لتحديات الحياة. فكلما ارتفع تقدير الذات، أصبح الفرد أكثر قدرة على اتخاذ خطوات إيجابية نحو تحقيق أهدافه والاندماج بشكل صحي مع المحيطين به. بالمقابل، عندما يكون تقدير الذات منخفضًا، قد يشعر الشخص بالتردد والقلق، مما يعوقه عن مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية.

بالتالي، يمكن القول إن تقدير الذات لا يُعد مجرد معيار للحكم على النفس، بل هو الأساس الذي ينطلق منه الفرد لبناء علاقات متوازنة ومستقبل مشرق، ما يجعله مؤثرًا في كل جوانب الحياة، سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي

الفصل الثالث: التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيد

1) مفهوم التوافق

2) التوافق النفسي

3) التوافق الاجتماعي

4) التوافق النفسي الاجتماعي

خلاصة الفصل

تمهيد :

يُعتبر التوافق النفسي والاجتماعي من المواضيع الأساسية التي تناولتها الدراسات التربوية نظرًا لأهميته في حياة الإنسان. فالتوافق، سواء كان على المستوى النفسي أو الاجتماعي، يساعد الفرد على تحقيق توازنه النفسي والجسدي، إذ يبدأ عندما يشعر بحاجته إلى تحقيق هدف معين ويسعى لإشباعه. وعند تحقيق هذا الإشباع، يتمكن الشخص من الوصول إلى طموحاته ودوافعه بما يتماشى مع متطلبات المجتمع من حوله. ومن بين أهم الأهداف التي يسعى إليها الفرد في حياته نجد النجاح الأكاديمي والرغبة في التعلم، حيث إن تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي يعني امتلاك القدرة على تحقيق هذه الطموحات بفاعلية. في هذا الفصل، سنتناول بداية تعريف التوافق والمصطلحات المرتبطة به، مع التطرق إلى أبرز عناصره وأساليبه ومجالاته. بعد ذلك، ننتقل إلى تعريف كل من التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي. ثم نسلط الضوء على جوهر موضوعنا، وهو مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي، حيث نستعرض خصائصه، نظرياته، العوامل الدينامية للتوافق النفسي الإجتماعي، بالإضافة إلى كيفية حدوث عملية التوافق النفسي الاجتماعي، وأشكاله وشروطه.

1) مفهوم التوافق :

1.1 تعريف التوافق :

يرى محمد خليفة أن التوافق من المفاهيم التي يدور حولها الكثير من الجدل والاختلاف ولقد تعددت التعريفات التي قدمت لمفهوم التوافق ويرجع ذلك إلى تعدد وجهات نظر العلماء وتخصصاتهم والفلسفة التي يعتنقها كل منهم. هذا بالإضافة لكون التوافق مفهوما مركبا وغامضا إلى حد كبير إلا أنه على الرغم من ذلك تأتي التعريفات التي قدمت لتحديد مفهوم التوافق متقاربة ويأتي بعضها مكملاً للبعض الآخر. **(أنور إبراهيم . 2014 . ص 10)**

و التوافق حسب سلوى الملا هو التوازن المتسق بين الكائن وما يحيط به، بحيث تعمل كل الوظائف التي تحافظ على استمرارية الكائن بشكل سوى ولا يمكن التوصل إلى هذا التوافق التام فهو مجرد نهاية نظرية المتصل من درجات التوافق الجزئي.

و لها تعريف آخر بأنه حالة من العلاقة المتألفة مع البيئة حيث يكون الشخص قادرا على الحصول على إشباع لأكبر قدر من حاجاته وعلى أن يواجه كافة المتطلبات الجسمية والاجتماعية التي تفرض نفسها عليه .

و تعرفه أيضا على أنه العملية التي بها تتم التغيرات المطلوبة – سواء في الشخص أو في البيئة – لتحقيق التوافق النفسي **(أنور إبراهيم . 2014 . ص 11)**

و يعرف أحمد السيد التوافق بأنه عملية مركبة من عنصرين أساسين أحدهما الفرد بدوافعه وحاجاته وتطلعاته، وثانيهما البيئة المحيطة بالفرد سواء كانت نفسية أو اجتماعية بما فيها من مواصفات، ويعبر عن ذلك بأن العلاقة بين الفرد والبيئة علاقة دنيامية مستمرة .

ويذكر حلمي المليجي أن التوافق يقصد به اعتماد الطفل على نفسه أي يكون مهتما للقيام بما يراء دون أن يطلب منه ذلك ودون الاستعانة بغيره كذلك قدرته على توجيه سلوكه دون أن يخضع لأحد غيره وكل هذا يؤهله للاعتماد على نفسه وتحمل المسئولية في الكبر، كذلك شعوره بتقدير الآخرين له، واختيار أصدقائه بنفسه **(أنور إبراهيم . 2014 . ص 14)**

2.1 المصطلحات المرتبطة بالتوافق :

أ. التكيف :

استخدم الكثير من الباحثين في علم النفس كلمة تكيف مرادفة لكلمة توافق Ajustement « adaptation و كانوا في كل مرة يقصدون به نفس الشيء مع أن الفرق واضح بينهما، والاستخدام مازال إلى يومنا.

فالتكيف كما هو معروف في علم البيولوجيا وعلم الحياة هو تغيير في الكائن الحي سواء في الشكل أو في الوظيفة مما يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته و المحافظة على جنسه **(عبد الرحمن العيسوي . 1992 . ص19)**

بينما التوافق كما وردت التعاريف حوله فهو تكيف الشخص مع بيئته الاجتماعية فيما يخص مشكلات حياته مع نفسه و مع الآخرين أفراد أسرته و المجتمع الذي يحيط به. و المعايير البيئية و الثقافية والسياسية والاقتصادية والايدلوجية و غيرها و بهذا المعنى يندرج كل تعريف للتوافق على كلمة تكيف التي تشمل السلوك الحسي الحركي و يقصد به النواحي العضوية للكائن البشري والذي يخص كذلك الحيوانات، فالتعلم التكيفي للحيوان بيئة يجعله يحافظ على بقائه، أي ملائمة نفسه للموقف و تغيير خصائص سلوكه بما يلائم وتغير البيئة غير أن التوافق يتميز به الإنسان و بالتالي فهو ليس مجرد تكيف نفسه مع التغيرات. البيئية إنما يعمل كذلك على تغيير البيئة لتلائم توافقه **(رياش سعيد . 2009 . ص 99)**

يمكن استنتاج أن مفهوم "التوافق" ينتمي إلى علم النفس، حيث يرتبط بالسمات الفردية للإنسان التي تهدف إلى تحقيق التوازن الداخلي والاستقرار النفسي والاجتماعي. يتم ذلك من خلال التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة، بما يضمن انسجام الفرد مع ذاته ومحيطه. أما مفهوم "التكيف" فهو أكثر شمولًا ويشمل الكائنات الحية عامة، بما في ذلك الإنسان والحيوان، حيث يشير إلى العمليات التي تمكن الكائن الحي من التفاعل بفعالية مع المتغيرات البيئية لضمان البقاء والاستمرارية.

ب . الصحة النفسية : هناك ارتباط كبير قد يصل إلى حد الترادف بين مصطلح التوافق و الصحة النفسية و لعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيدا لمواقف بينية و العلاقات الشخصية بعد دليلا لتمتعه بصحة نفسية جيدة، وأن القدرة على التشكيل و التعديل من قبل الفرد المواجهة المتطلبات

وإشباع الحاجات هذا ما جعل بعض الباحثين يلجؤون إلى استخدام مقياس الصحة النفسية لقياس التوافق، وأحيانا مقاييس التوافق القياس الصحة النفسية **(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف. 1990. ص 83).**

يتبين مما سبق أن للصحة النفسية دورًا جوهريًا على مستوى الفرد والمجتمع، حيث يمكن تعريفها على أنها الحالة التي يصل فيها الفرد إلى مستوى عالٍ من التوافق الداخلي والخارجي. ويُشير مفهوم الصحة النفسية إلى التوافق النفسي والاجتماعي، والذي يتجلى في قدرة الفرد على تحقيق ذاته، وتوظيف إمكاناته وقدراته بالشكل الأمثل، بما يعزز من شعوره بالانسجام مع ذاته ومحيطه.

3.1 عناصر التوافق :

بما أن عملية التوافق تستهدف إقرار توازن بين العضوية من جهة والمحيط من جهة أخرى. هذا يعني أن هناك عنصرين أساسيين العملية التوافق:

أ)المحيط النفسي الداخلي : ويتضمن الفرد وما ينطوي عليه في بناءه النفسي من حاجات ودواقع وخبرات وقيم وميول وقدرات وعواطف وعقد.

ب)المحيط الخارجي : ويقصد به كامل المحيط الذي يوجد فيه الفرد، ويتكون من البيئة الطبيعية التي تشمل العوامل الطبيعية من ماء هواء رياح، حرارة ... إلخ) والبيئة الاجتماعية التي تشمل الأسرة، المدرسة المعمل المسجد النادي....**(جمعون .2001 .ص 19)**

مما لاشك فيه أن هذين العنصرين يتفاعلان مع بعضهما البعض أثناء عملية التوافق، حيث يتحقق التوافق إذا استطاع الفرد أن يشبع حاجاته ضمن شروط المحيط، ولا يعني ذلك أن الإنسان يقوم بتعديل بناته النفسي أثناء عملية التوافق، ولكنه يقوم بدور إيجابي في تغيير المحيط، وهذا التغيير له تأثير كبير على بنائه النفسي وشعوره بالرضا

إن المحيط الطبيعي والمحيط الاجتماعي يمكن أن يتفاعلا في تكوين المحيط العام للفرد. ولكن واحدا منهما قد يكون هو الغالب في فترة من فترات الحياة مما ينجم عنها ما يسمى بالصراع بين المتطلبات التي يفرضها هذا المحيط والتي قد لا تنسجم مع المحيط الداخلي.**(فائز محمد علي الحاج . 1984 . ص 26)**

4.1 أساليب التوافق :

لمواجهة تحديات الحياة المتنوعة، يعتمد الأفراد على استراتيجيات تكيفية مختلفة تتناسب مع طبيعة المواقف التي يواجهونها، والتي قد تتسم بالتهديد أو الإحباط أو تشكل مصادر ضغط نفسي. تُظهر هذه الاستراتيجيات تنوعًا بين الأساليب المباشرة التي تستهدف معالجة المشكلة بفعالية، والأساليب غير المباشرة التي قد تكون بديلة أو دفاعية.

و قد قسم Lazarus لازاريس , النشاط المباشر إلى أربعة أنواع هي الاستعداد لمواجهة التهديد أو الخطر، ومهاجمة مصادر التهديد أو الخطر، تحاشي مصادر الخطر، والاستسلام وعدم المبالات

1. اساليب التوافق التي تأخذ شكل نشاط مباشر:

أ) الإستعداد لمواجهة التهديد أو الخطر : في حالة تهديد الإنسان أو توقع الخطر من مصدر خارجي، عادة ما يقوم الإنسان باتخاذ خطوات معينة بتفادي الضرر أو الإقلال من حدته عن طريق التدخل المباشر.

ب) مهاجمة مصدر الخطر أو التهديد : يلجأ الإنسان إلى مهاجمة مصدر التهديد أو الضرر كنوع من الحماية وقد يتبع ذلك نوع من العدوان، وكما يرى العديد من العلماء بأن النزوع إلى العدوان قد يكون نتيجة الشعور بالإحباط و كوسيلة لمقاومة التهديد ومواجهته

ج) محاولة تحاشي مصدر التهديد أو الخطر : ويلاحظ هذا السلوك لدى الحيوان والإنسان على حد سواء وبخاصة عندما يكون مصدر التهديد أو الخطر عظيما والإنسان يمارس مثل هذا السلوك في حياته اليومية مرات عديدة

د) الاستلام وعدم المبالاة : وهو ما يحدث عندما يجد الإنسان نفسه أمام مواقف لا أمل له للتخلص منها. فيتلاشى الدفاع بشكل يدل على الاكتئاب والشعور باليأس **(قذافي . 1998 . ص 120-121)**

وحسب حلمي المليجي فإن اتباع مثل هذا الأسلوب التوافقي يقوي من الشخصية بمعنى أنه يسهل عملية النمو الترقي نحو أساليب أكثر ملائمة لمواجهة مشكلات أكثر تعقيدا، وبالتالي تصير إنجازاته و إشباعاته في إزدياد **(حلمي . 1973 . ص 390)**

2. أساليب التوافق غير المباشرة (الدفاعية) :

وهي الميكانيزمات الدفاعية التي أشار لها فرويد (Freud) وهي عبارة عن خليط من الحيل النفسية التي يخدع الإنسان بها نفسه عندما يواجهه التهديد أو يشعر بالخطر. وتعبر كل حيلة نفسية عن

النشاط العقلي المستخدم للتغلب على مصدر التهديد أو الخطر بطريقة معينة وتؤدي هذه الحيل إلى تخفيض من حدة الشعور بالتهديد أو الإحباط مؤقتا **(قذافي . 1998 . ص 122)**

وقد أطلق عليها حلمي المليجي مصطلح السلوكات البديلة وصنفها إلى نوعين من السلوكات :

ب 1- سلوكات بديلة إيجابية : وقد تحقق السلوكات البديلة الإيجابية أحيانا توافقا منطقيا أكثر من المواجهة المباشرة، ولكن يعتمد ذلك على مدى ارتباط الهدف الأصلي بنماذج انفعالية سارة. رغم أن قرار اتخاذ سلوك بديل قد ينتج عنه شعور بالفشل بالنسبة للعائق الذي تجنبه الفرد، فإنه من المحتمل أن يجعله يكرس طاقة أكثر وفرة في السلوك البديل.

ب 2 - السلوك البديل السلبي : هو نشاط يستخدم فيه الفرد حيلا مراوغة للتملص من المواجهة الواقعية مما يؤدي إلى إضعاف قدرة الفرد على مواجهة المشكلة التالية كما يقلل الشعور باستحقاق الذات، فهو أسلوب نكوصي في التوافق **(حلمي . 1973 . ص 391-393)**

. **الحيل الشعورية (الدفاعية) كأسلوب للتوافق غير المباشر** : إذا عجز الفرد على إشباع دوافعه وحاجاته بطريقة ترضيه، وترضي الآخرين، فإنه يلجأ إلى الطرق اللاشعورية لإشباع حاجاته وهذا في محاولة منه للتخفيف من حدة الإحباط والفشل الناتج عن عجزه في إحداث الإشباع بطريقة مباشرة.

وهذه الحيل هي من أساليب التوافق غير مباشرة التي لجأ إليها الآن للتخلص من الضغوط الواقعة عليها فكما هو معروف عن مدرسة التحليل النفسي فرويد (Freud) لها تشير إلى وقوع الأنا تحت ضغطين مضادين يتمثلان في الدفاع (الهو) للتحقيق مطالبها و رغبتها و إلحاحها في ذلك مع عدم شعورها بالمسؤولية أو كما قد يترتب على إصرارها من جهة، وصرامة الأنا الأعلى (الضمير) وشدته في التمسك بالمعايير المثالية من جهة أخرى، لذا فقد تلجأ الأنا تحت ضغط تلك القوى المتضادة إلى محاولة الهروب من مواجهة الضغوط عن طريق استخدام بعض الحيل الدفاعية النفسية للتخلص مما تواجهه والمحافظة على كيانها ولو لفترة مؤقتة **(القذافي. 1998 . ص 122)**

العدوانية :

وهي أن يعوض الإنسان فشله بالعدوان على شخص آخر أو شيء آخر، ويتخذ شكل الاعتداء على الآخرين، ويكون مصحوبا بالإنفعال الغضب بصفة خاصة , ويؤدي هذا السلوك إلى الاصطدام بالمجتمع والقانون لما له من آثار و تمرد على السلطة، و يبدو هذا الأسلوب بوضوح في أعراض الهوس بدرجاته المختلفة **(حلمي . 1973 . ص 392)**

الإسقاط :

الإسقاط حيلة الشعورية تتلخص في أن ينسب الشخص عيوبه و نقائصه، وصفاته غير المستحبة التي لا يعترف بها إلى غيره من الناس والأشياء، والإسقاط يحقق لمن يلجأ إليه غرضين فهو يخفف له مشاعره و دوافعه البغيضة ويبعده عن رؤية نفسه كما هي في الواقع، والغرض الثاني أنه يبعد عن نقد الناس واتهامهم له ويجعله يبادر إلى لومهم واتهامهم **(السيد الهابط. 1996 . ص 38)**

التبرير : الشخص الذي يلجأ إلى التبرير يدلي بأسباب وجيهة لكي يسوغ بها افعالا يعتقد دونيتها أو لكي يعتذر بها عن تصوره **(جيلفورد . 1975 . ص 370)**

وهناك فرق بين الإسقاط والتبرير في الإسقاط هناك هجوم وقذف، بينما التبرير دفاع واعتذار، كما أن هناك فرق من التبرير والكذب فالكذب عملية شعورية مقصودة لخداع الآخرين، أما التبرير فهو محاولة لا شعورية لخداع الذات

التكوين العكسي : حيث يقوم الأنا في هذه الحالة باستبدال المشاعر غير المقبولة محل أخرى مقبولة أيضا مع التظاهر بخلاف ذلك كأن يظهر الإنسان أمام الناس في صورة طيبة تخفي ما بداخله من دوافع بغيضة **(السيد الهابط . 1990 . 41)**

. التثبيت : يفسر علماء النفس ظاهرة التثبيت بأنها تشير إلى رفض (الأنا) ومعارضتها للارتقاء إلى مستوى أعلى من النضوج النفسي كحالة الطفل الذي يتعرض لأساليب تدريب قاسية على قضاء الحاجة في سن مقدمة جدا هذا الأسلوب القاسي يؤدي إلى التثبيت عند هذا المستوى مما يؤدي إلى التبول اللإرادي كنوع من التنفيس النفسي متى شعر بالضيق أو القلق أو تعرض لمشاكل نفسية. **(قذافي . 1998 . 124)**

أحلام اليقظة :

تعني هروب الفرد من عالم الواقع الذي لم يتمكن فيه من إشباع رغباته و حاجاته إلى العالم الذي يستطيع فيه أن يحقق ما عجز عنه في الواقع.

ولذا تسمى أحلام اليقظة بالتعويض الوهمي العزائي وهي تخفف من شعور الفرد بالإحباط والتوتر .(**الهابط . 1998 . ص 38)**

. التعويض: هو شبه تحصيل يقام كدفاع ضد الاتهام بالفشل في التحصيل الحقيقي له قيمتان توافقيات من جهة فإنه كبديل للتحصيل الأصيل يحقق بطريقة غير مباشرة الدوافع التي أصابها الصد، وهو فضلا عن ذلك يصرف المرء عن التفكير في قصوره ويوجه إنتباه الغير مما قد يحققه النشاط البديل , يلجأ إلى التعويض في أغلب الأحيان الشخص الذي يعاني من الشعور بالنقص . **(جيلفورد . 1975 . ص 375)**

. النكوص : يحدث أحيانا، وبعد أن ترتقي الأنا إلى مستوى أعلى من النضج النفسي أن تواجه مخاوف متعددة تهددها مما يجعلها تلجأ إلى النكوص عن طريق الإرتداد إلى مرحلة مبكرة من مراحل العمر هربا مما يواجهها من ضغوط و مخاوف **(القذافي . 1998 . ص 125)**

. الكبت : يعتبر من أهم وسائل الدفاع النفسية، بل هو الأساس والمصدر الذي تنطلق منه الوسائل الأخرى و تتماثل في عملية الكبت في قيام (الأنا) بدفع الأفكار والرغبات والميول التي تمثل خطرا وتهديدا لها بعيدا عن مركز الشعور بإتجاه اللاشعور. وتستنفذ الأنا كثيرا من طاقاتها النفسية في هذه العملية من أجل المحافظة على بقاء الأفكار غير المرغوبة حبيسة اللاشعور **(القذافي . 1998 . ص 123)**

5.1 مجالات التوافق :

التوافق يُعدّ خاصية تُميّز السلوك السوي ، وهو قابل للتقييم والقياس من خلال تحليل استجابات الفرد في مواقف الحياة المختلفة. تُبرز هذه السلوكيات التوافقية أو عدمها عبر مجموعة من المجالات الأساسية، أبرزها البيئة الدراسية، الأسرة ، وسياق العمل.

أ) التوافق الدراسي :

بالنسبة (Kalazner 1992) التوافق من العوامل التي تؤثر على النجاح في الحياة، بما في ذلك النجاح المدرسي ففي المجال المدرسي يستعمل للإشارة إلى تلاؤم الطالب مع ما تتطلبه المؤسسة التربوية من استعداد لتقبل الاتجاهات والقيم والمعارف التي تعمل على تطويرها لدى الطالب **(أحمد و محمود . 1998 . ص 203)**

وتتضمن عملية التوافق المدرسي نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها ، والتواؤم بين المعلم والطالب بما يهيئ لهذا الأخير الطالب ظروف أفضل للنمو السوي معرفيا, إنفعاليا واجتماعيا

ب) التوافق المهني :

ويشير إلى الانسجام بين العامل وعمله (أي مكان هذا العمل) ويتحقق ذلك بعدة طرق أهمها : حسن إختيار المهنة الملائمة ، والتدرب على أدائها بشكل جيد، تقبلها بقبول حسن، ورضا الفرد عنها، والاقتناع بها ومحاولة الابتكار فيها مع علاقات إنسانية راضية مرضية مع الزملاء والرؤساء

يقابل التوافق المهني، سوء التوافق المهني الذي يحدث نتيجة إخفاق الفرد في عمله إما لعدم تناسبه مع عمله أو لانه يجد عسرا في صلاته الاجتماعية بزملائه و رؤساءه في في العمل **(عبد الخالق . 1993 . ص 61)**

ج) التوافق الأسري :

ويقصد بالتوافق الأسري أن تسود المحبة بين أفراد الأسرة وذلك عن طريق الاتفاق السائد بين الزوجين والأسرة ,المتوافقة على العموم هي التي تسود فيها علاقات الحب والاحترام والتعاون وهذه العلاقات تكون على ثلاث محاور بين الزوجين بين كل منهما و الأبناء ، وبين الأبناء بعضهم البعض **(عبد الخالق . 1993 . ص 62)**

2. التوافق النفسي :

1.2 تعريف التوافق النفسي :

هناك عدة التعاريف العلماء النفس والتربية المصطلح التوافق النفسي والتي من بينها :

. تعريف حامد عبد السلام زهران : و يعرف التوافق النفسي على أنه مرادف التوافق الشخصي يعني السعادة عن النفس والرضا عنها، وإشباع المواقع الفطرية الأولية (الداخلية والمواقع الثانوية المكتسبة (الخارجية) وبالتاني يعبر عن السلام داخلي، كما يتحسن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة **(حامد عبد السلام زهران. 1978 . ص20)**

. تعريف إجلال سري : هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل في سلوكه و في بيته (الطبيعية والاجتماعية) وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها حتى الحدث حالة من التوازن والتوافق بينه و بين البيئة التي تتضمن المباع معظم حاجاته الداخلية أو مقابلة أغلب متطلبات البيئة الخارجية **(الإجلال سري. 2000. ص152)**

. تعريف عبد السلام زهران : التوافق النفسي هو مدى ما يتمتع به الفرد من القدرة على السيطرة على القلق و شعور بالأمن و الاطمئنان بعيدا عن الخوف والتوتر **(حامد عبد السلام زهران.2005.ص 94)**

. تعريف بطرس حافظ: و الذي يرى أن التوافق النفسي يشمل السعادة مع النفس الثقة بها و الشعور بقيمتها، و إشباع الحاجات و الشعور بالحرية والتخطيط للأهداف و السعي لتحقيقها

كما يعرف سهير كامل التوافق النفسي بأنه هو نتاج قوى متصارعة بين الفرد وبيئته وإمكانياته، والفرص المتاحة له في بيئته، ولا يمكن العالم النفس أن يدرس الإنسان إن لم ينظر إلى التوافق باعتباره لحظة اتزان بين الجانبين. **(أنور إبراهيم . 2014 . ص 14)**

أو توجيه السلوك ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها، و تغير الظروف البيئية و التوافق لمطالب النمو في المراحل المتتالية وهو ما يحقق الأمن النفسي **(حافظ بطرس. 2008 . ص11)**

و مما سبق يمكن استنتاج أن التوافق النفسي يمثل رضا الفرد عن نفسه، وهو مجموعة من الأنماط السلوكية التي يتبناها الشخص لتحقيق التوازن الداخلي والانسجام مع محيطه. يتجلى ذلك في مستوى تقديره لذاته، وقبوله الاجتماعي من الآخرين، إضافة إلى غياب المشاعر السلبية مثل الحزن الداخلي. كما يعكس التوافق النفسي قدرة الفرد على التكيف مع ذاته والبيئة المحيطة به .

3. التوافق الاجتماعي :

1.3 تعريف التوافق الإجتماعي: هناك مفاهيم و تعاريف عديدة المتوافق الاجتماعي و لذا سوف تستعرض أهمها:

يعرفه أحمد عزت راجح بأنه حالة من التواؤم والإنسجام بين الفرد و بيئته و يبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته و تصرفاصته تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية**(أحمد عزت راجح .2009.ص 463)**

و يرى حامد زهران أن التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و مسايرة المعايير الإجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الإجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل السليم و العمل لخير الجماعة يؤدي التحقيق الصحة الاجتماعية **(مايسة أحمد النيال. 2002 . ص 148)**

و يعرف مصطفى زيدان التوافق الاجتماعي هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية طيبة مع من يعاشرونه أن يعملون معه من الناس **(مصطفى زيدان. 1972 . ص 259)**

تعريف نبيل سفيان(2004)

هو استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية منسجمة تتصف بالاحترام والتقدير والعطاء المتبادل، والتي تشبع حاجاته ومشاركته الاجتماعية، وتقبله العادات وقيم وقوانين مجتمعه .**(نبيل سفيان . 2004 . ص 155)**

تعريف كاملة، عبد الجابر(1999)

بأنه القدرة على تحقيق السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل الخير الجماعة كاملة **(عبد الجابر. 1999 . ص 28)**

تعريف طه عبد العظيم حسين(2010)

هو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين ، ويتضمن أيضا الالتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي والتقبل التغير الاجتماعي **(طه عبد العظيم . 2010 . ص27)**

4. التوافق النفسي الاجتماعي :

1.4 تعريف التوافق النفسي الاجتماعي : سنطرح عدة تعريفات لعدة علماء و من بينها :

تعريف وولمان (1973) : يعرفه بأنه تحقيق الانسجام الداخلي في الشخصية شرط تحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية وتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييره الاجتماعية وتقبل التغير الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية

و يعرفه عبد الله عبد الحي موسى (1982) بأنه العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبين البيئة من جهة أخرى .

و هناك أيضا تعريف خير الله (1981) الذي يرى بأنه قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته وحاجاته من جهة ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي والاجتماعي واحساسه بقيمته وشعوره بالانتماء والتحرر والصحة العقلية والخلو من الميول المضادة للمجتمع. **(هبة و ليندة . 2022 . ص 15)**

ويرى كل من kube و lehner 1964 أن تحقيق التوافق العام النفسي الشخصي يشترط عناصر أساسية هي – :

. وعي الفرد بذاته من خلال معرفة جوانب الضعف والقوة .

. زيادة الوعي بالآخرين وبحاجاتهم ورغباتهم واحترام آرائهم .

. زيادة الوعي بمشاكلهم وأبعادها وأهميتها ودرجاتها . **(فاطمة و جويدة . 2020 . ص 20)**

و يعرفه سليمان عبد الواحد عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الفرد إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة وبناء على هذا فان التوافق يكون طريق الامتثال للبيئة **(سليمان عبد الواحد . 2010 . ص 214)**

و هناك أيضا تعريف حنان سعيد الرحو :

التي ترى بأنه حالة من الانسجام بين الفرد وبيئته، يبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية، كما يتضمن القدرة على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعا نفسيا، تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة **(حنان سعيد الرحو. 2005 .ص338)**

كما يقصد بالتوافق النفسي الاجتماعي: "هو قدرة الفرد على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع البيئة، الذي يتحمل عناء الحاضر من أجل مستقبله متصفا بتناسق سلوكه وعدم تناقصه ومنسجما مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليته، مع تمتعه بنمو سليم غير متطرف في الفعالاته ومساهم في مجتمعه **(سليم أبو عوض. 2008 . ص 204)**

2.4 خصائص التوافق النفسي الاجتماعي :

للتوافق النفسي الإجتماعي عدة خصائص و التي تتمثل في :

أ) التوافق عملية كلية :

وهي تعني ضرورة النظر للإنسان باعتباره شخصية كلية وكل موحد في علاقته بالبيئة وهي تصدق على كل المجالات المختلفة في حياة الفرد وليس على مجال جزئي من حياته كذلك يصدق التوافق

على المظاهر والمسالك الخارجية للفرد لحياته الداخلية وتجاربه الشعورية من حيث الاستمتاع والرضا عن نفسه وعن العالم في الدراسة والعمل والزواج والعلاقات الإنسانية المختلفة بوجه عام

ب) التوافق عملية نسبية :

فمن خصائص التوافق أنه مسألة نسبية حيث يختلف باختلاف الظروف الاجتماعية والاقتصادية وأنه يتوقف على عاملي الزمان والمكان ومن ثم يمكن القول بأن للتوافق مستويات متعددة فالحياة ما هي إلا سلسلة من عمليات التوافق فالكائن يقوم بتعديل سلوكه وتغيير أنماطه واستجابته للمواقف حينما يحس بحاجة تتطلب إشباعا والفرد السوي هو الذي يتصف بالمرونة والقدرة على تغيير استجابته حتى تلائم المواقف البيئية المتغيرة ويصل للإشباع عن طريق سلوك توافقي مع تلك المواقف

ج) التوافق عملية وظيفية :

ويقصد به أن التوافق سواء كان سويا أو مرضيا فإنه ينطوي على وظيفة إعادة الاتزان أو تحقيق الاتزان من جديد الناشئ عن صراع القوى بين الذات والموضوع فالإنسان شعاره الدائم أنا موجود في حالتي الصحة والمرض التوافق وسوء التوافق، إن التوافق ليس مجرد خفض للتوتر وإنما تحقيق لقيمة الذات والوجود الإنساني

د) التوافق عملية ديناميكية :

والديناميكية تعني في أساسها أن التوافق يمثل المحصلة أو تلك النتائج التي يتمخض عنها صراع القوى المختلفة بعضها ذاتي والآخر بيئي وبعض القوى الذاتية فطري والبعض الآخر مكتسب والبيئية كذلك بعضها مادي وبعضها الآخر قيمي وبعضها اجتماعي والتوافق هو المحصلة النهائية لكل القوى السابقة، فالتوافق عملية مستمرة مدى الحياة لا تحدث مرة واحدة وبصفة نهائية بل تستمر طول الحياة **(حمدي. 2011. ص. 13-14)**

هـ) التوافق عملية ارتقائية تطورية :

إن التوافق لا يمكن التعرف عليه إلا بالرجوع إلى مرحلة النمو التي يعيشها الفرد فالراشد يعيد توازنه مع البيئة بأسلوب الراشدين ويتخطى بأسلوبه كل المراحل النمائية السابقة وأما لو ثبت وتوقف عند

مرحلة من المراحل النمائية السابقة فإن ذلك يعني سوء التوافق ونكوص إلى مرحلة سابقة وهذا يعني أن السلوك المتوافق في مرحلة من نمو سابقة قد يعد سلوكا لا توافقيا **(الطويل. 2000. ص 16).**

3.4 نظريات المفسرة للتوافق النفسي الاجتماعي :

يرى معظم علماء النفس، رغم اختلاف مدارسهم وتوجهاتهم النظرية، أن التوافق يُمثل حالة من الصحة النفسية الخالية من الاضطرابات والصراعات الداخلية، إضافة إلى القدرة على الانسجام مع الذات والآخرين. وعلى الرغم من هذا الاتفاق العام، فإن كل نظرية ومدرسة نفسية تطرح منظورها الخاص حول ماهية التوافق، وكيفية حدوثه، والعوامل المؤثرة فيه. وفيما يلي استعراض موجز لأبرز التفسيرات النفسية لمفهوم التوافق، حيث تم تصنيفها إلى ثلاثة اتجاهات رئيسية: النظرية البيولوجية الطبية، النظريات النفسية، والنظريات الاجتماعية

. النظرية البيولوجية الطبية : يري أصحاب هذه النظرية أن الفرد يتأثر بالمحيط الخارجي، بحيث أن تغيير البيئة والظروف المحيطة بها ينبغي أن يصاحبه تغيير في سلوك الشخص، فالتوافق نجده على شكل مرن كما يرون أن التوافق يصاحبه دائما أسباب عضوية ودليلهم في ذلك فشل الفرد في شتى أعماله، ويقرر روادها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الدماغ خاصة المخ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها من خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد، وترجع الجذور الأولى الوضع هذه النظرية الجهود كل من داروين، ماندل، جالتون، كال مان، وغيرهم . **(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف . 1990. ص86)**

. النظريات النفسية :

نظرية التحليل النفسي :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات تعقبها إشباعات أو إحباطات، كما تفترض هذه المدرسة أن الشخصية تتكون من 3 نظم أساسية وهي: الهو / الأنا/ الأنا/ الأعلى Super–Ego–ID ، وبالرغم من أن كل جزء من هذه الأجزاء للشخصية لديه ديناميات وخصائصه و ميكانيزماته ومبادئه التي يعمل وفقها، فإنها جميعا تتفاعل معا تفاعلا وثيقا بحيث يصعب فصل تأثير كل منهما، وأن السلوك هو في الغالب محصلة التفاعل بين هذه النظم الثلاثة ونادرا ما يعمل هذا النظام بمفرده دون النظامين الآخرين **(بطرس حافظ . 2008 . ص 99)**

و يرى فرويد Freuid أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في قوة الأنا , القدرة على العمل , القدرة على الحب.

أما كارل يونغ Cyoung فيعتقد أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، كما أشار أن التوافق السوي يتطلب التوازن أو الموازنة بين ميولنا الإنطوائية وميولنا الإنبساطية، وهذا يتطلب ضرورة التكامل بين العمليات الأساسية في تغيير الحياة، والعالم الخارجي . الإحساس , الإدراك , التفكير ...

ويعتقد إيريك فروم Fromm أن الشخصية هي التي لديها تنظيم موجه في الحياة لديها القدرة على التحمل والثقة، أما إيريكسون Erikson فقد أشار إلى أن الشخصية المتوافقة لابد أن تتسم بالثقة والاستقلالية، والتوجه نحو الهدف. الإحساس الواضح بالهوية القدرة على الألفة والحب.

أما كارين هورني KHorny وهي من الفرويديين المحدثين فترى أن القلق وفقدان الضمان يؤديان إلى العصاب، حيث ينمي القلق لدى الفرد أساليب مختلفة لمواجهة ما يشعر به، فقد يصبح عدوانيا أو خاضعا، حتى يستعيد الحب الذي فقده أو يكون لنفسه صورة مثالية ليعوض ما يشعر به من نقص.

كما ترى أنا فرويد Ana freud بأن العصاب صادر عن (الأنا , الذات) ويصدر عنهما الحيل اللاشعورية العقلية كحلول دفاعية أو هروبية، ويعتقد تيودور رايك R.Reik بأن العصاب نتيجة لفقدان الثقة بالنفس، ويرى ماى R.May آن القلق هو مصدر الأمراض العصابية النفسية **(اسيا بنت على راجح بركات . 2008 . ص 93)**

. نظريات علم النفس الإنساني :

ربط كارل روجرز C.Rogers مفهوم الذات بمفهوم التوافق السليم، وبالتالي فإن أي خلل في مفهوم الذات هو إشارة لسوء التوافق لدى الإنسان . **(حامد عبد السلام زهران . 1977. ص 391)**

كما يرى أتواتر (1990) Atwater أن هذه النظرية أشارت إلى أن التوافق السوي يحدث من خلال إتباع الغرائز وتقليل العقاب والشعور بالذنب، ومن ثم تعلم كيفية التعامل مع الصراعات الداخلية **(عرين عبد القادر المجالي . 2006 . 45)**

فالمريض بمرض حساسية الغلوتين محروم من العديد من الأغذية التي يتناولها غيره من الأسوياء بشكل عادي، وهذا راجع للحمية الخالية من الغلوتين التي يتبعها، وهو يرغب في تناول . تلك الأغذية، ولكن إصابته بالمرض تحتم عليه الإمتناع عنها، فهو بذلك لا يشبع غريزة الجوع لديه بطريقة سوية، مما يشكل له صراعا داخليا وحتى في حالة تناول لتلك الأغذية خفية عن المقربين منه، فإنه حتما سيعاني من الآلام، ومن تأنيب الضمير لأنه سلك سلوكا يتنافي والتعليمات الواجب إتباعها من أجل المحافظة على صحته

كما يشير رو جرز أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الإنفعالية بعيدا عن مجال الإدراك و الوعي، مما يؤدي إلى استحالة تنظيم هذه الخبرات نظرا لافتقاد الفرد قبوله لذاته ، فيحس الفرد انه مهدد ، مما يدفعه إلى استخدام ميكانيزمات الدفاع في سلوكاته ، أما التوافق فهو يحدث عندما يكون هناك تطابق بين الصورة التي تكون الذات وخبرات الكائن الحقيقية ، و بهذا يصبح يفكر بواقعيه دون أن يشعر بالتهديد و القلق، ويرى روجرز أن معايير التوافق تكمن في الإحساس بالحرية، الإنفتاح على الخبرة و الثقة بالمشاعر الذاتية .**(النعيمة الشماع . 1987 . ص 50)**

كما يؤكد perls بيرلز على أهمية الوعي بالذات وتقبلها و الوعي بالعالم المحيط و تقبله ومنه فالشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات ويتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين . **(عباس محمود عوض . 1996 . ص 93)**

. النظرية السلوكية :

يرى أصحاب هذه النظرية أن التوافق عملية مكتسبة و متعلمة من الخبرات التي يتعرض لها الفرد والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الإستجابة للتحديات الحياة و التي تقابل بالتعزيز

و يعتقد واطسن watsonو سكينر skiner أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري و لكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها

و لقد رفض بندورا : Bandura التفسير السلوكي الكلاسيكي الذي يقوم بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، حيث أكد بأن السلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاث عوامل هي المثيرات وخاصة الاجتماعية (النماذج)، والسلوك الإنساني، والعمليات العقلية والشخصية، كما أعطى وزنا كبيرا للتعلم عن طريق التقليد والمشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن المشاعر الكفاية أثرها المباشر

في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية، كما رفض تفسير طبيعة الإنسان بطريقة آلية. **(عبير. 2002 . ص 35)**

كما أوضح كل من Llilman & Lkranser أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثبتة ، فإنهم ينسلخون عن الآخرين، وهذا ما يؤدي إلى السلوك الشاذ أو غير المتوافق. **(مدحت عبد الحميد . 1990 . ص 88)**

. النظرية السيكوبيولوجية:

اسسها دلف ماير .Meyer ويعتقد أن هناك عوامل تؤثر على الفرد هي الوراثة وحياة الجنسين والطفولة والأمراض وضغوط الحياة ومؤثرات البيئة وفشل الإنسان في مواجهة الواقع وعدم قدرته على تقبل طبيعته والعالم كله كما هو يؤثر على توافقه النفسي.

والمخ لا يستطيع أن يفكر تفكيرا سليما إلا إذا كان هناك إتزان عددي، حيث تتحول القوة الداخلية في المخ إلى صور متعددة في الطاقة الجسمية والنفسية والعقلية وهناك نوعين من الطاقة (الإيجابي والسلبي) وتوجه الطاقة الحيوية عن طريق الشعور الواعي والشعور غير الواعي)، وللشعور الواعي معنيين، الأول: سبق تكوين الشعور كإبتسامة الطفل بعد الولادة التي ليس لها معنى في ذهنه، والثاني هو الحالة التي تترسب فيها الخبرات إلى اللاشعور، وتثبت لتظهر في وقت آخر، و تتجه الطاقة التفاؤلية والتشاؤمية بغير وعي أو ضبط في الإضطراب النفسي والجهاز الجسمي والنفسي والذكاء والقدرات الخاصة والأجهزة المسؤولة عن النجاح في المواقف الاجتماعية.**(آسيا بنت علي راجح بركات . 2008 . ب د)**

. النظرية الاجتماعية :

تقول هذه النظرية بأن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، فقد أثبتت الدراسات هناك اختلافا في الاتجاه نحو الخمول بين اليابانيين والأمريكيين، كما وجدت فروق في الاتجاه نحو الألم والأمراض بين بعض المجموعات في الولايات المتحدة الأمريكية، ويؤكد أصحاب هذه النظرية على أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق، حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي، كما أظهروا ميلا أقل المعالجة المعوقات النفسية، في حين قام ذووا الطبقات الاجتماعية العليا والراقية بصياغة مشكلاتهم بطابع نفسي وأظهروا ميلا أقل المعالجة المعوقات الفيزيقية، ومن أشهر أصحاب هذه النظرية نجد فيرز دانهام، هو لنجنز هيد، ردلك . **(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف . 1990. ص 93)**

4.4 العوامل الدينامية للتوافق النفسي الاجتماعي :

من أجل فهم عملية التوافق فهما دقيقا، يجب أن نضع في اعتبارنا أنها عمليه كلية دينامية، كما أنها عملية وظيفية تستند في فهمها إلى وجهات النظر النشوئية والطبوغرافية والاقتصادية(**عبد الحميد محمد الشاذلي. 2001. ص 56)**

أ. التوافق عملية كلية:

ينبغي أن ننظر إلى عملية التوافق على أنها وحدة كلية وما ينطوي عليه من كونها دينامية ووظيفية، فالتوافق خاصية للعلاقة بين الفرد وبيئته، مما يستوجب وجود مجال كلي من مجالات حياة الفرد وليس جزئيا، كما أنها لا تقتصر فقط على علاقته بالبيئة فقط ولكنها تقتصر أيضا على تجاربه الشعورية، ورضا تجاه ذاته وعالمه

ب . التوافق عملية دينامية :

ينتج التوافق عن صراع القوى المختلفة والقوى الاجتماعية، والقوى الذاتية سواء كانت فطرية بيولوجية أم مكتسبة نفسية اجتماعية ، كما أن بعضها ينتمي إلى الماضي وبعضها ينتمي إلى الحاضر والبعض الآخر ينتمي إلى المستقبل والقوى البيئية بعضها فيزيائي وبعضها ثقافي والبعض الآخر اجتماعي.

ونتيجة الصراع بين القوى الذاتية والقوى البيئية ينتج التوافق ، والتوافق عملية دينامية بمعنى أن هذه العملية مستمرة مدى الحياة ولا تتم مرة واحدة وبصفة نهائية. فالحياة هي مجموعة من الحاجات يحاول الفرد إشباعها وتشكل توترات تهدد اتزان الفرد ، فيحاول هو بدوره إزالة هذه التوترات في سعي منه لإعادة الإتزان من جديد.

ج . التوافق عملية وظيفية :

يقوم التوافق على أساس وظيفة هي تحقيق الإتزان مع البيئة من جديد ، فصراع حاجات الفرد مع متطلبات بيئته، يدفع به إلى محاولة إشباع حاجاته بطريقة لا تدع مجالا للصراع.

د . التوافق عملية تستند إلى الزاوية النشوئية :

أي أن التوافق يكون دائما بالرجوع إلى مرحلة من مراحل التنشئة، أي أنه يراعي خصائص كل مرحلة عمرية، فالتوافق عند الطفل مثلا يعيد الإتزان مع البيئة ضمن خصائص مرحلة الطفولة، والتوافق عند الراشد يعيد الإتزان مع البيئة ضمن خصائص مرحلة الرشد.

هـ . التوافق عملية تستند إلى الزاوية الطبوغرافية :

تعني الطبوغرافية أن كل صراع لابد وأن يتم بين منظمتين، فمهما بدا الصراع بين الفرد والبيئة ، أو بين متطلبات متناقضة في البيئة، أو بين متطلبات متناقضة داخل الشخصية فإنه يتكشف في نهاية الأمر صراعا بين الأنا والهو، أو بين حاجات الفرد الغريزية ودفاعات الأنا عنده.

و . التوافق عملية تستند إلى الزاوية الاقتصادية :

تعني الإقتصادية كمية الطاقة التي تكون ثابتة عند الفرد، والتي تختلف باختلاف البنية النفسية للأفراد، ويضيع جزء من هذه الطاقة عند الفرد في صورة مكبوتات، كما يضيع جزء منها في شكل دفاعات ، بينما تبقى الطاقة الباقية تحت تصرف الجانب الشعوري من الأنا.

وتمثل الطاقة المتبقية معيارا لقوة الأنا، فكلما كانت الطاقة المتبقية كبيرة يكون الأنا قويا، بينما إذا كانت القوة المتبقية قليلة دل ذلك على هشاشة الأنا وضعفه

وتتوقف نتيجة الصراع على كمية الطاقة المستثمرة في كل من القوتين المتصارعتين.

(عبد الحميد محمد شاذلي. 2001. ص 57-58)

5.4 عملية التوافق النفسي الاجتماعي:

يعتبر التوافق النفسي الاجتماعي عملية التكامل بحيث يرى **فائز احمد** بأن التكامل بينهما يبدوا واضحا، فالتوافق عملية ذات وجهين تتضمن الفرد الذي ينتمي إلى المجتمع بطريقة فعالة، وفي نفس الوقت يقدم للمجتمع الوسائل لتحقيق الطاقة الكامنة في داخل الفرد لكي يدرك و يشعر و يفكر ليحدث تغيير في المجتمع، بحيث أن الفرد والمجتمع يرتبطان معا في علاقة تبادلية تأثيرية **(رياش سعيد. 2008 .ص 108)**

فعملية الانسجام بين الفرد و نفسه و بين الفرد والمحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه من بين أهم الأبعاد في حياة الفرد، و على هذا الأساس يرى الباحث **مجدي عبد الله** بأن التوافق النفسي الاجتماعي لا يتم في إطار منفصل رغم وجود من يرى أن ثمة فرق مبدئي بينهما، ***فالتوافق النفسي*** يتضمن كيفية بناء الفرد لتوافقه النفسي في إطار التعديل والتغيير .

أما التوافق الاجتماعي فيتضمن كيفية استخدام الشخص لهذه التوافقات الذاتية في مجالات حياته الاجتماعية، تربويا ومهنيا وصحيا، ويتفاعل مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تعرضه للمشاكل، مما يثبت بتوافقه النفسي مدى توافق أو عدم توافقه الاجتماعي بالتالي الصحة والمرض النفسي **(مجدي محمد عبد الله . 1996. ص251)**

و في الأخير تُعدّ عملية التكيف النفسي الاجتماعي عاملًا حاسمًا في تمكين الفرد من تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته الأساسية، حيث تسهم في تعزيز التوازن النفسي وتقليل الضغوط الانفعالية، مما يؤدي إلى تحقيق حالة من الاستقرار الذاتي. وتتجلى هذه العملية في قدرة الفرد على تعديل استجاباته السلوكية بما يتماشى مع متغيرات البيئة المحيطة، مما يضمن تفاعلات اجتماعية إيجابية ويعزز اندماجه ضمن المنظومة القيمية للمجتمع. وبذلك، يسهم التوافق النفسي الاجتماعي في تعزيز الشعور بالرضا النفسي وتحقيق تكيف اجتماعي متزن.

6.4 أشكال و شروط التوافق النفسي الاجتماعي :

أ) أشكال التوافق النفسي الاجتماعي:

. **التوافق الحسن (حسن التوافق)** : هو قدرة الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به أي يشبع حاجاته بطريقة يحقق فيها اللذة ولا يصطدم فيها بمعايير المجتمع الصالحة، ويتطلب التوافق الحسن الوصول إلى حالة من الاتزان في إرضاء مطالب الفرد ومطلب المجتمع في آن واحد، دون الأضرار بأحدهما سواء الفرد أو مطالب المجتمع ويعرف احمد عزة راجح حسن التوافق بأنه قدرة الفرد على التوافق توافقا سليما وأن يتلاءم مع بيئته الاجتماعية والمادية والمهنية أو مع نفسه .

. **التوافق السيئ (سوء التوافق)** : هو عجز الفرد على إشباع دوافعه أو حاجاته بطريقة ترضى الآخرين فالفرد الذي يعجز عن إشباع حاجاته يصبه الإحباط والشعور بالفشل، ويحدث سوء التوافق حسب نتيجة عدم انسجام خبرات الفرد والذات وهو الذي يؤدي بالفرد بحالة من سقوط المناعة من الانكشاف والتعري، وسوء التوافق النفسي فلا يعود الفرد قادرا على التصرف كوحدة لأن مدركاته الذاتية تتناقض مع الصورة التي لديه عن ذاته وأحيانا تحكم سلوكاته عمليات تقويمية ذاتية ولكن في أحيان أخرى تحكمه شروط التقدير التي امتصها من الآخرين وجوهر الحالة هو وجود موقف يحاول فيه المرء أن يخدم سيدين في آن واحد وبينما يصف سوء التوافق بأنه حالة دائمة أو مؤقتة تبدو في عجز الفرد واخفاقه عن حل مشكلاته اليومية إخفاقا يزيد على ما ينتظره الغير منه أو ما ينتظره من نفسه .ولسوء التوافق مجالات مختلفة هي التوافق المهني، المدرسي الاجتماعي، فسوء التوافق ينشأ عندما تكون الأهداف ليست سهلة في تحقيقها أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عنها المجتمع وعلى أي حال فإن سوء التوافق يتضمن الخفض غير المرضي للحاجة . **(بودلال . 2014 . ص 43-44)**

ب) شروط تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي:

ومن أهم شروط التوافق أن تكون البيئة التي يعيش فيها التلميذ من النوع الذي يساعد على إشباع الحاجات في البيئة، وإلا يتعرض لكثير من عوامل الإعاقة والإحباط التي تؤدي عادة إلى نوع من الاختلال في التوازن أو عدم الملائمة، فإشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسي من شروط حصوله على التوافق الذي يحقق له الاستقرار النفسي.

ويمكن النظر إلى العوامل الأساسية في إحداث التوافق الشخصي والاجتماعي للإنسان من زاويتين هم :

– **الزاوية الأولى :** قدرة الإنسان على أن يصل إلى درجة من التوافق مع نفسه أي مع القيم والأهداف التي ارتضاها لنفسه ودرجة لا بأس بها من التوافق مع الجماعة التي يعيش فيها.

– **الزاوية الثانية :** ويترتب على شعور الإنسان بتلقيه لذاته وتقبل الآخرين له بالشعور بالسعادة والارتياح فيما به من تصرفات وسلوك.**(فهمي و مصطفى . 1966 . ص 151)**

خلاصة الفصل :

يسعى الإنسان بشكل مستمر لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، باعتباره عنصرًا أساسيًا في تحقيق التوازن النفسي والشعور بالسعادة. فالتوافق يساعد الفرد على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، مما يعزز اندماجه داخل الجماعة التي ينتمي إليها، ويدفعه نحو التطور والتكيف مع محيطه. ومن هذا المنطلق، يعد التوافق عملية ديناميكية تتطلب تعديل الأفكار والسلوكيات بما يتماشى مع متغيرات الحياة. وإذا فقد الإنسان القدرة على التوافق، فإنه يصبح غير قادر على التكيف مع محيطه، مما قد يؤثر سلبًا على حياته النفسية والاجتماعية. ويظهر التوافق في شكلين: إما توافق إيجابي يعكس انسجام الفرد مع بيئته، أو توافق سلبي يشير إلى صعوبة التأقلم والتفاعل الفعّال مع الآخرين.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. الواسة الإستطلاعية
2. تحديد منهج الواسة
3. حدود الواسة
4. مجتمع البحث
5. عينة الواسة
6. أدوات جمع البيانات

خلاصة

تمهيد:

يُعدّ الجانب الميداني أو التطبيقي مرحلة أساسية في البحث العلمي، حيث يُوفر البيانات والمعطيات الفعلية التي تدعم ما تم تناوله نظريًا. من خلال هذا الجانب، يتم تحديد المنهج المستخدم، واختيار العينة المدروسة، وعرض الأدوات المعتمدة في جمع البيانات والمعلومات. كما يتم تحليل نتائج الفرضيات وتفسيرها باستخدام الأساليب الإحصائية والجداول التوضيحية، وصولًا إلى استنتاج عام يُلخّص مجمل الدراسة ويوضح أهم ما تم التوصل إليه.

1. الدراسة الإستطلاعية :

يرى مروان عبد المجيد إبراهيم الدراسة الاستطلاعية على أنها الدراسة التي تهدف الى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها واخضاعها للبحث العلمي . **(إبراهيم . 2000 . ص 38)**

قبل البدء في تنفيذ دراستنا، أجرينا دراسة استطلاعية تهدف إلى التأكد من مدى ملاءمة الأدوات المستخدمة، والمتمثلة في مقياس تقدير الذات لكوبر سميث، ومقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير. كما سعينا من خلالها إلى التحقق من مدى فهم أفراد العينة لمضمون هذه الأدوات، سواء من حيث اللغة أو المفاهيم النفسية التي تتضمنها.

ـ أهداف الدراسة الإستطلاعية :

ـ الالمام بجوانب الدراسة الميدانية وذلك من أجل التعرف على المكان الذي ستجرى فيه الدراسة والاحاطة بمختلف الصعوبات التي يمكن مواجهتها .

ـ تحديد عينة الدراسة وجمع المعلومات اللازمة عنها .

ـ الكشف عن حقائق الموضوع .

ـ التعرف على حجم مجتمع البحث.

ـ التعرف على خصائص المجتمع من حيث الجنس والتخصص .

ـ تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية .

ـ الاطلاع على جميع الظروف المحيطة بمشكلات البحث التي يريد الباحث دراستها .

2. تحديد منهج الدراسة :

يُشكّل اختيار المنهج المناسب لدراسة أي موضوع عاملًا أساسيًا في نجاح البحث، إذ يساهم في تحقيق أهدافه والوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة .و قد استخدمنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي ، كونه يخدم و يتماشى مع موضوع بحثنا و متغيراته و كذلك الأهداف التي يرمي إليها . فهو يهدف إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، مع تحديد مستوى كل منهما داخل عينة البحث. كما يسعى إلى فهم تأثير العوامل الداخلية والخارجية على هذين المتغيرين ومدى تداخلها في تشكيل التكيف النفسي والاجتماعي للفرد.

- تعريف المنهج الوصفي :

تشير كلمة "منهج" إلى الطريقة أو الأسلوب، وتشير كلمة "وصفي" إلى السمات التي تميز الفرد أو الظاهرة أو شيء محدد .

ويعرف المنهج الوصفي على أنه أسلوب أو نمط يتم إستخدامه للدراسة ووصف الظواهر والمشكلات وصفا دقيقا للصول إلى التفسيرات المنطقية المبرهنة بهدف إتاحة الفرصة للباحث لوضع إطارات محددة للمشكلة واستخلاص عدد من الأسباب التي أدت لحدوث الظاهرة أو المشكلة.**(مروان . 2000 . ص 20)**

و يُعدّ هذا المنهج من أبرز المناهج المستخدمة في الدراسات العلمية ومناهج البحث العلمي ، حيث يهدف إلى فهم الظاهرة المدروسة بشكل شامل وتفسير جميع العوامل والظروف المحيطة بها.

3. حدود الدراسة :

-**الحدود البشرية :** تمثلت في العينة المتكونة من 60 طالب و طالبة (ذكور و إناث) من مختلف المستويات

. الحدود الزمانية : تم إجراء و تطبيق المقاييس على عينة البحث من 04 مارس 2025 إلى غاية 29 مارس 2025

. الحدود المكانية : تم إجراء هذه الدراسة بجامعة الدكتور يحيى فارس بولاية المدية (كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية / كلية التكنولوجيا)

4. مجتمع البحث :

يقصد بمجتمع البحث المجتمع الذي يريد الباحث إجراء الدراسة على أفراده، أي أن كل فرد أو وحدة أو عنصر يقع ضمن حدود ذلك المجتمع، يعد من مكونات ذلك المجتمع .**(آمنة و وفاء . 2017 . ص 80)**

و تكون مجتمع بحثنا من طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية وكلية الإقتصاد و كلية العلوم التكنولوجية بجامعة الدكتور يحي فارس بولاية المدية

5. عينة الدراسة :

العينة هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى نأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل .**(سميرة . 2014 . ص88)**

و تكونت عينة هذه الدراسة من طلبة و طالبات جامعة يحيى فارس لولاية المدية

أ) طريقة اختيار العينة : تم إختيار العينة بطريقة عشوائية , و التي تعرف بأنها عينة يتم إختيارها بدون ترتيب و بذلك يكون لكل فرد من أفراد العينة فرصة متساوية لغيره .**(عباس . 2002 . ص 88)**

أ) حجم العينة : بلغ حجم العينة 60 طالب و طالبة (30) ذكور , (30) إناث من المجتمع الأصلي.

ب) خصائص العينة : و فيما يلي سنعرض جداول توضح لنا أهم الخصائص المميزة لعينة دراستنا و كيفية تقسيمها فيما يتعلق بالجنس و الميدان :

الجدول رقم (01) يتضمن توزيع أفراد العينة حسب الجنس (ذكر/أنثى)

الجنس	العدد	النسبة%
ذكور	30	%50
إناث	30	%50
المجموع	60	%100

و نلاحظ من خلال هذا الجدول أن عينة بحثنا متساوية من ناحية الجنس حيث أن نسبة الذكور 25% و نسبة الإناث 25% .

الجدول رقم (02) يتضمن توزيع أفراد العينة حسب الميدان (علوم إنسانية/علوم تقنية)

الميدان	العدد	النسبة%
علوم إنسانية	30	%50
علوم تقنية	30	%50
المجموع	60	%100

و نلاحظ من خلال هذا الجدول أن عينة بحثنا متساوية من ناحية الميدان حيث أن نسبة ميدان علوم إنسانية كانت 25% و نسبة العلوم التقنية 25%

8. أدوات جمع البيانات : اعتمدنا في بحثنا هذا على الإستبيان كوسيلة أساسية لجمع البيانات , بغرض البحث عن معلومات وصفية

و الذي يعرف بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات يعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة، تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة و يتم إعادتها إلى الباحث **(حكيم . 2009 . ص 117)**

ـ وصف أدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة :

أ. مقياس تقدير الذات كوبر سميث , النموذج المصغر (25 عبارة) :

صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي كوير سميث (1967) لقياس الاتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية، الأكاديمية، العائلية و الشخصية ، وقام بترجمته إلى الصورة العربية مخبر علم النفس القياسي تحت إشراف أن خالد، ويتميز هذا المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات و يتكون من خمس وعشرون (25) عبارة **(أمزيان زبيدة. 2007. ص 93)**

عدد فقراته 25 فقرة سالبة منها وموجبة و يقابل كل منها زوجين من الأقواس أسفل الكلمتين (تنطبق /لا تنطبق) و تتمثل التعليمة في أن يضع الشخص الذي يطبق عليه الاختبار علامة " × " داخل المربع الذي يحمل تنطبق إذا كانت العبارة تصف ما يشعر به أما إذا كانت العبارة لا تصف ما يشعر به فيضع علامة " x " داخل المربع الذي يحمل كلمة " لا تنطبق " .

مثلا:

العبارة	تنطبق	لا تنطبق
معظم الناس محبوبين أكثر مني	x	
أرغب كثيرا لو أكون شخصا آخر		X

. تعليمة المقياس : هذا المقياس سهل الفهم، يمكن تطبيقه فرديا أو جماعيا في مدة غير محددة بما انه قد وجد أن الأفراد العاديين يستطيعون الانتهاء من الاجابة عليه في زمن يتراوح بين (10) – (18) دقيقة و ذلك بعد القاء التعليمة.

نموذج للتلعيمة :

(يطيب لي أن أتقدم لكم بجزيل الشكر والعرفان على جهودكم التي تبذلونها، ونفيدكم علما بأننا بصدد القيام بدراسة ميدانية في إطار بحث مكمل لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي تحت عنوان : تقدير الذات و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين إليك مجموعة من العبارات تصف رأيك وتصرفاتك في الحياة القرأها جيدا وعبر عن رأيك فيها إذا كانت تنطبق عليك أم لا ، وذلك بوضع علامة (X) في خانة الجواب المناسب في جدول الإجابة الخاص بها، مع العلم أن إجابتك سوف تحظى بالسرية ولا تستغل إلا الغرض البحث العلمي شكرا جزيلا على تعاونكم معنا.)

و يجب على المطبق أن يتحاشى كلمة تقدير الذات" أو "مفهوم الذات" سواء عند القاء التعليمة أو الكتابة في واجهة المقياس، لمنع الاستجابات المتحيزة.

. طريقة التصحيح : يحتوي هذا المقياس على عبارات سالبة و عبارات موجبة و هي كالتالي :

العبارات السالبة : 2 . 3 . 6 . 7 . 10 . 12 . 13 . 15 . 16 . 17 . 18 . 21 . 22 . 23 . 24 . 25 . (اذا أجاب على أي من هذه العبارات ب " لا تنطبق " يمنح درجة واحدة على كل عبارة , أما إذا أجاب على أي واحدة منها ب " تنطبق " فيمنح صفر درجة على كل عبارة)

العبارات الموجبة : 1 . 4 . 5 . 8 . 9 . 11 . 14 . 19 . 20 . (اذا أجاب على أي من هذه العبارات ب " تنطبق " يمنح درجة واحدة على كل عبارة , أما إذا أجاب على أي واحدة منها ب " لا تنطبق " فيمنح صفر درجة على كل عبارة)

أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (25)، و اقل درجة هي (0)، و للحصول على الدرجة الكلية للمقياس يجمع عدد الدرجات المحصل عليها ونضرب المجموع الكلي للدرجات الخام الصحيحة في العدد (4) **(معوشة . 2008 . ص 150)**

الجدول (03) يوضح مستويات تقدير الذات

مستويات تقدير الذات	الفئات
درجة تقدير الذات (منخفضة)	40 . 20
درجة تقدير الذات (متوسطة)	60 . 40
درجة تقدير الذات (مرتفعة)	80 . 60

الجدول (04) يوضح توزيع عبارات المقياس على المقاييس الفرعية الأربعة

المقاييس الفرعية	أرقام العبارات	المجموع
الذات العامة	**13 . 12 . 10 . 7 . 4 . 3 . 1 . 25 . 24 . 19 . 18 . 15 .**	**12**
الذات الاجتماعية	**21 14 . 8 . 5**	**04**
الذات العائلية (المنزل و الوالدين)	**22 . 20 . 16 . 11 . 9 . 6**	**06**
العمل و الرفاق (المحيط)	**23 . 17 . 2**	**03**

-الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق و الثبات) :

ثباته : تشير دراسات أجنبية عديدة أن معامل الثبات المقياس تقدير الذات تراوحت ما بين 0.70 حتى 0.88 و تم حساب معامل الثبات في البيئة العربية بتطبيق معادلة) كودر ريتشارد مون 2121-KR)على عينة عددها (526) ذكور (156) إناث، فوجد معامل الثبات الذكور يساوي 0.74 و عند البنات 0.77 و بالنسبة للعينة الكلية بلغ معامل الثبات 0.79، كما حسب بطريقة التجزئة التصفية بعد حذف العبارة رقم (13)، و حساب الارتباط بين درجات أفراد العينة النصف الأول والثاني، و بلغ معامل الثبات بالتجزئة النصفية بالنسبة الذكور 0.84 و بالنسبة للإناث 0.88، أما العينة الكلية فبلغ 0.94

صدقه : لقد تم حساب الصدق الذاتي للمقياس في البيئة الأجنبية لعبارات المقياس فوجد أن 90% من عبارات المقياس لها معاملات ارتباطية دالة، في حين أن 10% لم تكن المعاملاتها دلالة إحصائية، ويتبين من هذا التحليل أن عبارات المقياس تقيس جيدا تقدير الذات، كما تم التأكيد من صدق المقياس في البيئة العربية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات المقياس على عينة عددها 152 طالب وطالبة فبلغ صدق المقياس 0.84عند الذكور و 0.94 عند الإناث، وبنسبة للعينة الكلية فبلغ 0.88 **(أمزيان زبيدة. 2007. ص 93)**

ب) مقياس التوافق النفسي الاجتماعي :

تم تطبيق مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير من مذكرة تقنين مقياس زينب محمود شقير على البيئة الجزائرية، وتم تطبيقه على عينة من متوسطات بلدية المسيلة وتم اعتماده بجميع خصائصه

السيكومترية.

يطلب من المفحوص أن يقوم بالإجابة على عبارات المقياس بإعطاء تقدير صحيح وبدون مجاملة، وذلك على مقياس يندرج من موافق (نعم)، ومحايد (أحيانا)، ومعارض (لا)، وموضوع أمام هذه التقديرات ثلاثة درجات من (0) (1) (2) على عكس الترتيب عندما يكون إنجازه التوافق إيجابيا، بينما تكون التقديرات الثلاثة في اتجاه عكسي (2) (1) (0) عندما ينخفض التقدير. كما هو موضح في الجدول رقم (1) .

يشتمل المقياس على 80 فقرة تقيس التوافق العام، وتتوزع على أربعة (محاور) كما هو موضح في الجدول رقم (1)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (1- 120 درجة) يفيد المقياس في جميع الأعمار الزمنية من الجنسين ابتداءا من نهاية مرحة الطفولة المتأخرة إلى كبار السن (**زينب محمود شقير 2003 . ص 8-9)**.

الجدول رقم (05) يوضح فقرات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي :

محاور المقياس	أرقام فقرات كل محور	اتجاه التصحيح	الدرجة الكلية	مستويات التوافق للمقاييس الفرعية الأربعة
المحور 1 : التوافق الشخصي و الإنفعالي	الفقرات الموجبة : 1 . 14 الفقرات السالبة: 29 . 40	0 . 1 . 2 2 . 1 . 0	من 0 إلى 40	من 0 إلى 10 = سوء التوافق
المحور 2 : التوافق الصحي الجسمي	الفقرات الموجبة : 21 . 28 الفقرات السالبة : 29 . 40	0 . 1 . 2 2 . 1 . 0	من 0 إلى 40	11 إلى 20 = توافق منخفض
المحور 3 : التوافق الأسري	الفقرات الموجبة : 41 . 55	0 . 1 . 2 2 . 1 . 0	من 0 إلى 40	21 إلى 30 توافق متوسط

	الفقرات السالبة : 56 . 60			
المحور 4 : التوافق الاجتماعي :	الفقرات الموجبة : 61 . 74 الفقرات السالبة : 75 . 80	0 . 1 . 2 2 . 1 . 0	من 0 إلى 40	31 إلى 40 توافق مرتفع
التوافق النفسي العام	مجموع العبارات الكلية للمقياس 80 عبارة	الدرجة الكلية للمقياس	من 0 إلى 120	من 0 إلى 40 = سوء التوافق من 41 إلى 80 = توافق منخفض من 81 إلى 120 = توافق متوسط

الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق و الثبات) :

-1 الصدق:

أ) الصدق التميزي:

وهو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية أي بين مجموعة الدرجات المرتفعة والدرجات المنخفضة على المقياس، وذلك بأخذ 27% من كل طرف.

حيث تم حساب الفروق بين مجموعة أصحاب الدرجات المرتفعة وأصحاب الدرجات المنخفضة لمقياس التوافق النفسي، وكانت النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (06) يوضح الفروق بين الدرجات المرتفعة والدرجات المنخفضة في مقياس التوافق النفسي:

الدرجات الطرفية	ن	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة

مجموع الدرجات المرتفعة	**7**	**12**	**125.86**	**5.30**	**12.86**	**0.01**
مجموع الدرجات المنخفضة	**7**		**94.43**	**3.69**		

يتضح من خلال الجدول وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعة الدرجات المرتفعة ومجموعة الدرجات المنخفضة، حيث بلغت قيمة ت 12.86 وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني أن للمقياس قدرة تمييزية عالية بين المجموعين المرتفعة والمنخفضة وبالتالي فهو يتمتع بصدق تمييز

ب) الصدق الذاتي:

هو الجذر التربيعي بطريقة التجزئة النصفية.

0.96: 0.93

. الثبات :

حسب بطريقة التجزئة النصفية 0.96 وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

(ميلودي . 2013 . ص37-38)

خلاصة :

تناول هذا الفصل الجانب المنهجي للدراسة الميدانية، والذي يُعدّ حجر الأساس في بناء البحث العلمي، إذ يُعتمد عليه في تحديد مدى مصداقية النتائج ودقتها. تمّ من خلاله عرض الإطار المنهجي بشكل شامل، إبتداءا بتحديد و التعريف بالمنهج المستخدم ، إلى حدود الدراسة ، وتحديد مجتمع الدراسة وعينتها و طريقة اختيارها و حجمها مرورا بالأدوات المعتمدة لجمع البيانات إلى جانب توضيح الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات ، و من ثم تم التطرق للأساليب الإحصائية المتبعة في هذه الدراسة.

و سنقوم في الفصل القادم بعرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضيات المتحصل عليها

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

1) عرض نتائج الدراسة

2) مناقشة نتائج الفرضيات

خلاصة

الإقتراحات

1.عرض نتائج الدراسة :

اختبار اعتدالية التوزيع:

تم التحقق من طبيعة توزيع البيانات لتحديد الاساليب الاحصائية الانسب للتعامل مع البيانات (بارامترية- لابارامترية) بتطبيق اختباري ، **Kolmogorov-Smirnov** و **Shapiro-Wilk** وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (1) يوضح مدى اعتدالية توزيع البيانات

المتغيرات	Kolmogorov-Smirnov	الدلالة	Shapiro-Wilk	الدلالة
تقدير الذات	0.130	0.013	0.944	0.008
التوافق النفسي	0.078	0.200	0.975	0.267

يتضح من خلال الجدول رقم (1) ان بيانات متغيرات البحث تقدير الذات و التوافق النفسي جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 ما يعني توزيع البيانات توزيعا اعتداليا وهو ما يسمح بتطبيق الاساليب الاحصائية البارامترية في التحقق من الفرضيات.

.عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الاولى على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات و التوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة الجامعة وللتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط برسون من اجل معرفة مستوى دلالة الارتباط بين المتغيرين و النتائج كما يلي:

جدول رقم (2) يوضح نتائج الارتباط بين تقدير الذات و التوافق النفسي باستخدام معامل الارتباط بيرسون لدى افراد العينة

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
تقدير الذات	60	55.38	14.77	0.76	0.000	دال عند 0.01
التوافق النفسي الاجتماعي	60	72.23	22.24			

يتضح من خلال الجدول رقم (2) ان المتوسط الحسابي لتقدير الذات بلغ 55.38 بانحراف معياري 14.77 اما المتوسط الحسابي للتوافق النفسي يساوي 72.23 بانحراف معياري يساوي 22.24 ومعامل ارتباط قدر 0.76 ومستوى دلالة 0.000 وهو اصغر من مستوى الدلالة المعنوية 0.01 اي انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة ومنه تحقق الفرضية.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (3) يوضح الفروق في تقدير الذات لدى افراد العينة حسب الجنس

ال متغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
ذكر	30	42.80	9.54	-12.75	58	0.000	دال عند 0.01
انثى	30	67.97	5.06				

يتضح من خلال الجدول رقم (3) ان المتوسط الحسابي لتقدير الذات لعينة الذكور بلغ 43.80 بانحراف معياري 9.54 اما المتوسط الحسابي لعينة الاناث يساوي 67.97 بانحراف معياري يساوي 5.06 وقيمة اختبار ت قدرت 12.75- ومستوى دلالة 0.000 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي ومنه تحقق الفرضية

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الميدان الحالي(علوم انسانية/ علوم تقنية) للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (4) يوضح الفروق في تقدير الذات لدى افراد العينة حسب الميدان الحالي

ال متغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
علوم انسانية	31	58.87	19.32	-0.83	58	0.40	غيردال عند 0.05
علوم تقنية	29	57.00	7.41				

يتضح من خلال الجدول رقم (4) ان المتوسط الحسابي لتقدير الذات لعينة ميدان العلوم الانسانية بلغ 58.87 بانحراف معياري 19.32 اما المتوسط الحسابي لعينة ميدان العلوم التقنية يساوي 57.00 بانحراف معياري يساوي 7.41 وقيمة اختبار ت قدرت 0.83- ومستوى دلالة 0.40 وهو اكبر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة ميدان العلوم الانسانية و طلبة ميدان العلوم التقنية في تقدير الذات ومنه عدم تحقق الفرضية

عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق في التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (5) يوضح الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي لدى افراد العينة حسب الجنس

ال متغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
ذكر	30	56.40	14.98	-7.84	58	0.000	دال عند 0.01
انثى	30	88.06	16.24				

يتضح من خلال الجدول رقم (5) ان المتوسط الحسابي للتوافق النفسي الاجتماعي لعينة الذكور بلغ 56.40 بانحراف معياري 14.98 اما المتوسط الحسابي لعينة الاناث يساوي 88.06 بانحراف معياري يساوي 16.24 وقيمة اختبار ت قدرت 7.84- ومستوى دلالة 0.000 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي ومنه تحقق الفرضية

عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على وجود فروق في التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الميدان الحالي(علوم انسانية/ علوم تقنية) للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (6) يوضح الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي لدى افراد العينة حسب الميدان الحالي

ال متغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
علوم انسانية	31	72.74	26.53	0.18	58	0.85	غيردال عند 0.05
علوم تقنية	29	71.68	16.96				

يتضح من خلال الجدول رقم (6) ان المتوسط الحسابي للتوافق النفسي الاجتماعي لعينة ميدان العلوم الانسانية بلغ 72.74 بانحراف معياري 26.53 اما المتوسط الحسابي لعينة ميدان العلوم التقنية يساوي 71.68 بانحراف معياري يساوي 16.96 وقيمة اختبار ت قدرت 0.18 ومستوى دلالة 0.83 وهو اكبر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة ميدان العلوم الانسانية و طلبة ميدان العلوم التقنية في التوافق النفسي الاجتماعي ومنه عدم تحقق الفرضية

عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة:

تنص الفرضية السادسة على وجود فروق بين منخفضي و مرتفعي تقدير الذات في التوافق النفسي الإجتماعي لدى الطلبة الجامعيين للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (7) يوضح الفروق في التوافق النفسي الاجتماعي لدى افراد العينة حسب مستوى تقدير الذات

ال متغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
مرتفعي تقدير الذات	28	88.96	15.04	-7.89	58	0.000	دال عند 0.01
منخفضي تقدير الذات	13	49.53	14.48				

يتضح من خلال الجدول رقم (7) ان المتوسط الحسابي للتوافق النفسي الاجتماعي لعينة مرتفعي تقدير الذات بلغ 88.96 بانحراف معياري 15.04 اما المتوسط الحسابي لعينة منخفضي تقدير الذات يساوي 49.53 بانحراف معياري يساوي 14.48 وقيمة اختبار ت قدرت 7.89- ومستوى دلالة 0.000 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي تقدير الذات و منخفضي تقدير الذات في التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين ومنه تحقق الفرضية

2.مناقشة نتائج الفرضيات :

مناقشة الفرضية الاولى:

تنص الفرضية الاولى على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات و التوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة الجامعة ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة ومنه قبول الفرضية البديلة ورفض الفرض الصفري .

نظرا لعدم التوصل الى دراسات سابقة تجمع بين متغيري التوافق النفسي وتقدير الذات يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي من خلال الاستدلال بنتائج الدراسات السابقة التي تشير إلى وجود علاقة وثيقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي، حيث تظهر العديد من البحوث أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من تقدير الذات يميلون إلى تحقيق توافق نفسي واجتماعي أفضل على سبيل المثال، أظهرت دراسة بن دهنون وماحي (2014) أن هناك ارتباطا سالبا بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات، مما يشير إلى أن انخفاض تقدير الذات قد يؤدي إلى صعوبات في التكيف النفسي والاجتماعي. كما توصلت دراسة بوشاشي سامية (2013) إلى وجود علاقة سالبة بين السلوك العدواني والتوافق النفسي الاجتماعي، مما يعزز فكرة أن الاضطرابات النفسية والسلوكية قد تكون مرتبطة بضعف تقدير الذات، من ناحية أخرى، كشفت دراسة كواش ومنيرة (2017) أن العوامل الإيجابية مثل الثقافة الرياضية تسهم في تعزيز التوافق النفسي الاجتماعي، مما يدعم فرضية أن تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد (مثل تقدير الذات) يمكن أن يحسّن من توافقه النفسي والاجتماعي.

كما أشارت دراسة مسعودة بن السايح (2023) إلى أن طلبة الجامعة الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من تقدير الذات يظهرون تكيفًا أفضل مع متطلبات الحياة الجامعية، مما يعكس دور تقدير الذات كعامل وقائي ضد الضغوط النفسية.

من وجهة نظرنا كباحثين، نرى أن النتائج السابقة تؤكد أهمية تقدير الذات كعامل أساسي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، خاصة في البيئة الجامعية التي تتسم بالتحديات الأكاديمية والاجتماعية، فكلما زاد تقدير الطالب لذاته، زادت قدرته على مواجهة الضغوط، وبناء علاقات اجتماعية إيجابية، والتكيف

مع المتغيرات المحيطة به على العكس من ذلك، فإن انخفاض تقدير الذات قد يؤدي إلى العزلة، القلق، وضعف الدافعية، مما يؤثر سلبًا على الأداء الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي.

مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي ومنه قبول الفرضية البديلة ورفض الفرض الصفري .

اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة **بن دهنون وماحي (2014)** التي توصلت إلى وجود فروق في تقدير الذات بين الجنسين لصالح الذكور، وهو ما يتوافق مع نتائج الدراسة الحالية، كما توصلت دراسة **مسعودة بن السايح (2023)** إلى أن الذكور يتمتعون بمستوى أعلى من تقدير الذات مقارنة بالإناث، مما يعزز النتائج التي تم التوصل إليها، ودراسة **بوشاشي سامية (2013)** أظهرت أن الذكور أكثر توافقًا نفسيًا واجتماعيا، مما قد يرتبط بتقديرهم المرتفع لذواتهم مقارنة بالإناث.

بينما اختلفت مع دراسة **سارة زيدان محمد (2020)** أن الإناث لديهن مستوى أعلى من تقدير الذات والرفاهية النفسية مقارنة بالذكور، دراسة **رشا الناطور (2008)** إلى عدم وجود فروق جوهرية في تقدير الذات بين الجنسين، وهو ما يخالف النتائج الحالية.

يرى الباحثان انه يمكن تفسير هذا التفاوت إلى عوامل اجتماعية وثقافية متعددة، حيث أن البيئة الاجتماعية غالبا ما تشجع الذكور على تطوير ثقة أكبر بالنفس واستقلالية أعلى، بينما تواجه الإناث ضغوطا إضافية تتعلق بالمظهر الاجتماعي والأدوار النمطية، كما أن الضغوط الأكاديمية والمهنية التي تواجهها الطالبات قد تسهم في خفض مستوى تقدير الذات لديهن.

مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الميدان الحالي(علوم انسانية/ علوم تقنية) ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية

تم التحقق منها والتوصل الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة ميدان العلوم الانسانية و طلبة ميدان العلوم التقنية في تقدير الذات ومنه رفض الفرضية البديلة وقبول الفرض الصفري .

اتفقت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي توصلت الى أن الميدان الدراسي (علوم إنسانية .vs علوم تقنية) لا يشكل عاملا حاسما في تحديد مستوى تقدير الذات لدى الطلبة، وهو ما يتفق مع **دراسة سارة زيدان محمد، 2020، ودراسة مسعودة بن السايح، 2023** التي لم تجد فروقا كبيرة بين التخصصات، بينما اختلفت مع **دراسة بن دهنون وماحي، 2014** التي أشارت إلى وجود فروق بين الجنسين أو المراحل الدراسية، هذا الاختلاف في النتائج قد يعود إلى اختلاف العينات والبيئات الجامعية فبعض الجامعات قد توفر بيئة داعمة متوازنة بين التخصصات، كظروف الاقامة والنقل والدراسة والنطام الداخلي للجامعة مما يقلل من تأثير الميدان الدراسي، من جهة اخرى تغير النظرة المجتمعية للتخصصات في السابق، كانت هناك نظرة نمطية تربط التخصصات العلمية بمكانة اجتماعية أعلى، لكن مع تطور المجتمعات، أصبحت التخصصات الإنسانية تحظى باحترام مماثل، خاصة في مجالات مثل علم النفس، القانون، والإعلام.

يرى الباحثان انه يمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين طلبة العلوم الإنسانية وطلبة العلوم التقنية بعدة عوامل متشابكة، منها النفسية، الاجتماعية، والأكاديمية حيث تبين أن عوامل أخرى غير التخصص الأكاديمي تلعب دورا أكبر في تشكيل تقدير الذات، مثل الدعم الأسري والاجتماعي الذي يعد عاملا مشتركا بين الطلبة بغض النظر عن تخصصهم، والمشاركة في الأنشطة الجامعية التي توفر فرصا للتعبير عن الذات واكتساب المهارات، مما يعزز الثقة بالنفس كما ذكرنا في مثال نوادي جامعة يحيى فارس بالمدية، كما تلعب الجوانب الشخصية والتجارب الفردية مثل القدرة على التكيف مع الضغوط، والتي قد تكون أكثر تأثيرا من الانتماء إلى ميدان دراسي معين.

مناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق في التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي ومنه قبول الفرضية البديلة ورفض الفرض الصفري .

اتفقت هذه النتيجة مع نتائج **دراسة برغوتي توفيق وبوخنوفة نهى (2016)** التي أشارت إلى تفوق الذكور في التوافق النفسي الاجتماعي،**دراسة بوشاشي سامية (2013)** التي كشفت عن فروق في السلوك العدواني بين الجنسين (لصالح الذكور)، مما قد يرتبط باختلاف آليات التوافق،**ودراسة بن دهنون وماحي (2014)** التي وجدت فروقا في تقدير الذات بين الذكور والإناث (لصالح الذكور)، وهو متغير يرتبط بشكل وثيق بالتوافق النفسي الاجتماعي.

كما اختلفت مع نتائج مع **دراسة مسعودة بن السايح (2023)** التي لم تجد فروقًا في تقدير الذات بين الجنسين، **ودراسة بوشاشي سامية (2013)** التي لم تظهر فروقًا في التوافق النفسي الاجتماعي بين الذكور والإناث.

يعتبر الباحثان ان تفوق الذكور في التوافق النفسي الاجتماعي يمكن تفسيره بمجموعة من العوامل كالضغوط الاجتماعية والثقافية فالإناث يواجهن ضغوطا مضاعفة في المجتمعات المحافظة، مثل التوقعات المرتبطة بالنجاح الأكاديمي مع الحفاظ على الأدوار التقليدية (الزواج، الرعاية الأسرية)، كما ان الذكور قد يحصلون على مساحة أكبر للاستقلالية واتخاذ القرارات، مما يعزز توافقهم النفسي.

من جهة اخرى توجد فروق في الدعم الاجتماعي فالإناث يعتمدن أكثر على الشبكات الاجتماعية (الصديقات، العائلة) للحصول على الدعم، لكنهن أيضا أكثر عرضة لتأثر توافقهن بخلافات العلاقات، اما الذكور قد يحصلون على دعم أقل عاطفيا، لكنهم أقل تأثرا بالصراعات الاجتماعية.

مناقشة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على وجود فروق في التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الميدان الحالي(علوم انسانية/ علوم تقنية) ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة ميدان العلوم الانسانية و طلبة ميدان العلوم التقنية في التوافق النفسي الاجتماعي ومنه رفض الفرضية البديلة وقبول الفرض الصفري.

اتفقت هذه النتيجة مع **دراسة برغوتي توفيق وبوخنوفة نهى (2016)** التي لم تظهر فروقا في التوافق النفسي الاجتماعي تعزى للتخصص العلمي.

يرى الباحثان ان بعض العوامل المشتركة بين الطلبة بغض النظر عن ميدان التكوين الجامعي تنعكس على مدى توافقهم مثل تشابه التحديات الجامعية الأساسية

حيث يواجه جميع الطلبة – بغض النظر عن تخصصهم – تحديات مشتركة تؤثر في توافقهم النفسي الاجتماعي، كضغوط الامتحانات والتحصيل الأكاديمي،التكيف مع الحياة الجامعية المستقلة، بناء العلاقات مع الزملاء والأساتذة، و تعويض الفروق بين التخصصات بعوامل أخرى.

كما ان الفروق المحتملة في صعوبة المناهج أو طبيعة المواد يمكن ان ينخفض تاثيرها بعوامل كوجود مراكز إرشاد نفسي تخدم جميع التخصصات مركز المساعدة النفسية في جامعة يحيى فارس بالمدية، الانتماء إلى المجتمع الجامعي ككل قد يُخفف من تأثير التخصص على التوافق، خاصة مع المشاركة في أنشطة لا صلة لها بالتخصص (الأندية الطلابية، الفعاليات الثقافية) ، تشابه ظروف الاقامة الجامعية، النقل، والخدمات الأخرى.

مناقشة الفرضية السادسة:

تنص الفرضية السادسة على وجود فروق بين منخفضي و مرتفعي تقدير الذات في التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي تقدير الذات و منخفضي تقدير الذات في التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين ومنه قبول الفرضية البديلة ورفض الفرض الصفري.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة **روزنبرغ (1965)** التي أظهرت أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يتمتعون بقدرة أكبر على مواجهة الضغوط وبناء علاقات إيجابية، **دراسة بن دهنون وماحي (2014)** التي وجدت ارتباطًا سلبيًا بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات، **ودراسة سارة زيدان محمد (2020)** التي كشفت عن ارتباط موجب بين الرفاهية الذاتية وتقدير الذات.

في البحث الحالي يفسر الباحثان الفروق بين المجموعتين من خلال النظرية الإنسانية لكارل روجرز التي تربط بين تقدير الذات الإيجابي والقدرة على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، حيث تختلف خصائص كل مجموعة فمرتفعو تقدير الذات يتمتعون بنظرة إيجابية تجاه أنفسهم وقدراتهم، ويمتلكون مرونة نفسية أعلى في مواجهة التحديات، كما انهم أقل عرضة للقلق والاكتئاب، أكثر مشاركة في الأنشطة

الجامعية، يبنون شبكات دعم اجتماعي أكثر متانة،و يتمتعون بمهارات تواصل أفضل، على المستوى الأكاديمي تجدهم أكثر إقبالا على المشاركة الصفية، يتحلون بمثابرة أعلى في مواجهة الصعوبات الأكاديمية، وأكثر استفادة من خدمات الدعم الجامعي.

اما منخفضوا تقدير الذات فهم يميلون إلى التشكيك في قيمتهم الذاتية، أكثر عرضة للتجنب الاجتماعي والانسحاب من المواقف الصعبة ، ويعانون من حساسية مفرطة تجاه النقد. يواجهون صعوبات في تكوين الصداقات أكثر عرضة للعزلة الاجتماعية قد يظهرون سلوكيات سلبية (كالعدوانية السلبية)،و أكثر عرضة للإحباط الأكاديمي، قد يتجنبون طلب المساعدة خوفًا من الإحساس بالإهانة، أقل مشاركة في الأنشطة الصفية.

إستنتاج عام :

ركزنا في دراستنا هذه على الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات و التوافق النفسي للتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين , إضافة إلى معرفة دلالة الفروق في تقدير الذات و التوافق النفسي الاجتماعي تبعا ل :

- ـ متغير الجنس
- ـ الميدان الحالي (علوم إنسانية / علوم تقنية)
- ـ فروق بين مرتفعي و منخفضي تقدير الذات
- و على ضوء نتائج دراستنا الحالية توصلنا إلى أنه :
- ـ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات و التوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة الجامعة .
- . توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين
- . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة ميدان العلوم الانسانية و طلبة ميدان العلوم التقنية في تقدير الذات
- ـ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين
- ـ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة ميدان العلوم الانسانية و طلبة ميدان العلوم التقنية في التوافق النفسي الاجتماعي
- ـ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي تقدير الذات و منخفضي تقدير الذات في التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين

في ضوء عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، تظهر الأهمية البالغة التي يحتلها تقدير الذات في تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين المتغيرين، مما يدل على أن ارتفاع تقدير الذات يسهم في تحسين قدرة الطالب على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية نفسياً واجتماعياً. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي تبعًا لمتغير الجنس، لصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق دالة تُعزى إلى اختلاف الميدان الدراسي، سواء في تقدير الذات أو في التوافق النفسي الاجتماعي، مما يشير

إلى أن التخصص الأكاديمي لا يُعد من العوامل المؤثرة في هذين المتغيرين. ومن جهة أخرى، كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي، الأمر الذي يعزز من الطرح القائل بأن تدعيم تقدير الذات يمثل مدخلًا أساسيًا لتحقيق توازن نفسي وتفاعل اجتماعي إيجابي داخل البيئة الجامعية.

اقتراحات :

انطلاقاً من المعاينة الميدانية لعينة من الطلبة الجامعيين، يتضح أن هذه الفئة تواجه ضغوطاً نفسية واجتماعية متعددة، ناجمة عن طبيعة المرحلة الجامعية وتحدياتها، والتي قد تؤثر سلباً في مستوى توافقهم النفسي والاجتماعي، وبالتالي على تقديرهم لذواتهم. وعليه، ومن منطلق الحرص على توفير بيئة جامعية داعمة ومساندة، يُوصى بالتالي:

1- إيلاء أهمية للطالب الجامعي بوصفه فرداً يواجه تحديات نفسية واجتماعية معقدة، والعمل على فهم خصائص نموه ومتطلبات مرحلته العمرية، باعتبار ذلك أساساً لتحقيق توافق نفسي واجتماعي سليم.
2- تعزيز خدمات الإرشاد النفسي والاجتماعي في المؤسسات الجامعية، من خلال تفعيل مراكز الدعم الطلابي وتقديم برامج موجهة تهدف إلى الوقاية من الاضطرابات النفسية وتعزيز الصحة النفسية .
3- تشجيع الأسر على مواصلة الدعم النفسي والمعنوي لأبنائهم الطلبة، مع احترام خصوصيتهم واستقلاليتهم، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم ويسهم في بناء شخصية متزنة وقادرة على التكيف مع متغيرات الحياة الجامعية.
4- تهيئة بيئة جامعية إيجابية ومحفزة توفر للطلبة فرص التعبير عن الذات، وتنمية المهارات، والمشاركة الفعّالة في الأنشطة الثقافية والاجتماعية والرياضية، بما يدعم شعورهم بالانتماء والقبول.
5- العمل على إدماج الطلبة في جماعات عمل تعاونية، تتيح لهم فرص تبادل الخبرات والتجارب، مما يسهم في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي، ويعزز من التقدير الإيجابي للذات.
6- تصميم وتنفيذ برامج تدريبية وتوعوية تُعنى بتنمية المهارات الحياتية كإدارة الضغوط، وحل المشكلات، واتخاذ القرار، وهي مهارات جوهرية لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطالب الجامعي.

ختاماً، فإن تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي للطلبة الجامعيين يُعدّ عاملاً أساسياً في تحقيق تقدير ذات موجب، يدفعهم نحو الإنجاز الأكاديمي، والاستقرار النفسي، والمشاركة الفعّالة في الحياة المجتمعية والمهنية مستقبلاً.

الخاتمة

الخاتمة :

في ختام هذه الدراسة، تبيّن أن تقدير الذات يشكل عنصراً محورياً في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، إذ يُعدّ من العوامل الداخلية التي تسهم في بناء شخصية متوازنة قادرة على مواجهة الضغوط والتحديات المرتبطة بالمرحلة الجامعية. فالجامعة ليست مجرد فضاء للتحصيل العلمي، بل تُعد بيئة اجتماعية ونفسية تتفاعل فيها مجموعة من المؤثرات التي تصوغ جوانب متعددة من شخصية الطالب، وتؤثر بشكل مباشر على نظرته لذاته، وعلى طريقة تعامله مع الآخرين.

وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية واضحة بين تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي، بحيث أن الطلبة الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع، يكونون أكثر قدرة على التكيف، وعلى إقامة علاقات إيجابية، وعلى تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة الأكاديمية والاجتماعية. وتؤثر في هذه العلاقة عدة متغيرات منها: الدعم الأسري والاجتماعي، جودة البيئة الجامعية، وأساليب التنشئة الاجتماعية التي سبقت المرحلة الجامعية .

وعليه، فإن تعزيز تقدير الذات لدى الطلبة ينبغي أن يُنظر إليه كأولوية ضمن السياسات الجامعية، من خلال توفير بيئة تعليمية وداعمة تعزز الشعور بالكفاءة والانتماء، وتُسهم في تحقيق توافق نفسي واجتماعي يُؤهل الطلبة ليس فقط للنجاح الأكاديمي، بل أيضًا لخوض غمار الحياة بثقة واستقرار نفسي واجتماعي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

- ابو الرياش حسين . (2007) . علم النفس التربوي للطالب الجامعي و المعلم الممارس .ط1 . دار الراية للنشر و التوزيع .
- إجلال محمد سري. (1990). علم النفس العلاجي . عالم الكتب للنشر والتوزيع .القاهرة . مصر.
- أحمد محمد بن دانية و آخرون . (1998) . علاقة الرضا الوظيفي و التكيف الدراسي لدافعية الإنجاز لدى المعلمات الطالبات في إنتساب موجه في جامعة الإمارات العربية المتحدة . مجلة دراسات الخليج و الجزيرة العربية. العدد 2 . المجلد واحد و عشرون .
- أحمد محمد عبد الخالق . (1993) . أصول الصحة النفسية . دار المعرفة الجامعية . ط2 . الإسكندرية . مصر .
- أسماء هندي. (2017) . فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة أولى جامعي . مجلة روافد . العدد 2. جامعة البليدة 2 .
- الأشرم رضا إبراهيم . (2008) . صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية . رسالة ماجستير . (غير منشورة) .جامعة الزقازيق مصر.
- أصلان مساعيد ، زياد التح . (2014) . تقدير الذات و علاقته بدافعية التعلم . الرياض . مجلة المنارة . العدد 2 . المجلد عشرون .
- امزيان، زبيدة. 2007 .علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته و حاجاته الإرشادية . رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة باتنة: الجزائر
- آمنة بن فرحات و وفاء حمودة . 2017/2016 . علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي . (منشورة) . جامعة الشهيد حمه لخضر . الوادي .
- آيت حمودة حكيمة . (2006) . دور السمات الشخصية و الاستراتيجيات الموجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط الصحية الجسدية النفسية . رسالة دكتورة. (منشورة) . كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية جامعة الجزائر .
- البجاري ، أحمد يونس محمود . (2009). أثر برنامج ارشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية

- برغوتي توفيق و بوخنوفة نهى . (2016) . علاقة بعض المتغيرات الديمغرافية بمستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين . مجلة العلوم الإسلامية و الحضارة . العدد الثالث . جامعة الحاج لخضر 1 . باتنة .
- بطرس حافظ بطرس . (2008) .التكيف والصحة النفسية للطفل . دار المسيرة للنشر والتوزيع . ط1 . الأردن.
- بلحاج فروجة . 2011 . التوافق النفسي الإجتماعي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو و بومرداس . جامعة مولود معمري . تيزي وزو .
- بن صالح الغامدي، غرم الله بن عبد الرزاق. (2009). التفكير العقلاني و التفكير غير العقلاني و مفهوم الذات و دافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين . مذكرة شهادة الدكتوراه في علم النفس. السعودية.
- بويطة لطفي . (2012) .تقدير الذات و علاقته بالمشكلات الإنفعالية عند المراهقين في مرحلة تعليم الثانوي . مذكرة لنيل شهادة ماجستير . (منشورة) . عنابة . جامعة باجي مختار .
- جيلفورد . ترجمة يوسف مراد . (1975) . ميادين علم النفس النظرية و التطبيقية. دار المعارف للنشر و التوزيع . ط 4 . مصر
- حامد عبد السلام زهران .(1978) . الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب . الطبعة الثانية . القاهرة. مصر .
- حامد عبد السلام زهران .(2005) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . عالم الكتب. الطبعة الرابعة. القاهرة. مصر .
- حلمي مليجي عبد المنعم مليجي . (1973) . النمو النفسي . دار النهظة العربية للنشر و التوزيع . ط 5 . بيروت . لبنان .
- حمدي أ. (2011). دراسة مقارنة التوافق الاجتماعي لدى أبناء العاملات و غير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة . مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير . الجامعة الإسلامية . غزة . فلسطين .
- حمري صارة . (2011 / 2012) . علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية . مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير . جامعة وهران . الجزائر.

- حمزاوي رفيدة و جلول مروة . (2023) . جودة الحياة و علاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي . مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس المدرسي . جامعة ابن خلدون . تارت .
- حنان سعيد الرحو . (2005) . أساليب علم النفس . الدار العربية للعلوم . بيروت . لبنان .
- خير الله،سيد خير الله . (1981) . التوافق الشخصي والاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية في القرية والمدينة . بحوث نفسية وتربوية .
- خيضر رانيا ، يهوال فاطمة ، لبجيري جيهان . (2023) .تقدير الذات و علاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي . مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علوم التربية .جيجل . جامعة محمد الصديق بن يحيى .
- د.مزرارة نعيمة ، شعباني مليكة . (2016) . واقع الطالب الجامعي الجزائري ، من الأمس إلى اليوم ماذا تحقق ؟ . " قراءة تحليلية للوضع الراهن " . جامعة الجزائر 2 . فعاليات الملتقى الوطني حول : تشخيص واقع الطالب الجامعي . العدد 6 . المجلد (لا يوجد) .
- رانجيت سينغ مالهي روبرت دبليو ، ريزنر . (2005) . تعزيز تقدير الذات . ط1 . مكتبة جرير للنشر و التوزيع .
- رمضان محمد القذافي . (1998) . الصحة النفسية و التوافق . مكتب الجامعي الحديث للنشر . ط 3 .الإسكندرية . مصر .
- رياش سعيد . (2009) . التوافق النفسي الاجتماعي للمسنين في الجزائر . أطروحة مقدمة لنيل درجة دكتوراه دولة في علم النفس .جامعة الجزائر .

جمعون نفيسة. (2001) . التوافق النفسي و الاجتماعي للتلميذ المبتكر . مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علوم التربية . جامعة الجزائر .

- زمور تنهينان . 2015 . تقدير الذات لدى النساء المصابات بالسمنة المفرطة . مذكرة شهادة ماستر في علم النفس. بولاية البويرة . جامعة أكلي محند أولحاج .
- سارة زيدان محمد . (2020) . الرفاهية الذاتية و علاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة . مجلة البحث العلمي في التربية . العدد 21 . جامعة نور شمس . القاهرة .
- سالمة بنت راشد بن سالم الحجري . (2011). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا . رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في التربية الخاصة إرشاد وتوجيه . عمان .

- سعيدي امينة ، بن صابر فاطمة الزهرة . (2014) . تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى الأطفال المطلقون أوليائهم . مذكرة لنيل شهادة ليسانس . المدية . جامعة الدكتور يحيى فارس .
- سليم أبو عوض. (2008) . التوافق النفسي للمسنين . دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان.
- سليمان عبد الواحد .(2010). سيكولوجية ذوي الإعاقة الحسية . ايتراك للنشر التوزيع. القاهرة . مصر.
- سمير فدول . (2018) . مستويات التوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة جامعة تيزي وزو . المجلة الجزائرية للأمن الإنساني . العدد السادس . جامعة الجزائر 2 . جامعة باتنة 1 .
- سميرة بورزق . (2014) . مهارات التعلم والاستذكار وعلاقتها بالدافعية للإنجاز . مذكرة لنيل شهادة الماستر . جامعة محمد بوضياف . مسيلة .
- سني أحمد و منصوري عبد الحق . (2015/2014) . تقدير الذات و علاقته بالتوافق النفسي لدى المسن . (منشورة) . جامعة وهران 2 محمد بن احمد .
- سهير احمد كامل شحاتة سليمان . (2005) . إتجهات الأطفال نحو الذات الرفاق والروضة . مركز الإسكندرية للكتاب. القاهرة. مصر.
- السيد خير الله . (1981) . بحوث نفسية وتربوية .دار النهضة العربية. القاهرة . مصر.
- الشاعر علي محمد . 2014 . التوافق النفسي لمعلم مرحلة التعليم الثانوي بمدينة سبها . مجلة جامعة سبها . العلوم الانسانية. 3 (1)
- شحاتة سليمان و آخرون . (2005) . اتجاهات الأطفال نحو الذات و الرفاق و الروضة . مصر . مركز الإسكندرية للكتاب.
- صبرينة قهار . (2009) . مفهوم الذات . الجزائر . مجلة التربية و الصحة النفسية . العدد 2 . المجلد الثالث.
- صبيحة بوخدوني . (2020) . سياسة التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد 19 . مجلة مدرات سياسية . العدد 4 . جامعة الونيسي على البليدة .
- طه عبد العظيم حسين . (2010) . الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال من الأزاريطة دار الجامعة الجديدة. الإسكندرية . مصر .
- الطويل ، م ، س . (2000). التوافق النفسي المدرسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة . مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجيستير . جامعة عين شمس . القاهرة. مصر .

- عادل بلعيد . (2017) . التوافق النفسي و علاقته بدافعية ممارسة التربية البدنية و الرياضية. مذكرة ماستر أكاديمي. معهد و ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية . جامعة محمد بوضياف. المسيلة .
- عايدة ديب عبد الله . (2010) . الانتماء والتقدير الذات في مرحلة الطفولة . دار الفكر ناشرون وموزعون بهذا . عمان.
- عبد الرحمن عيسوي .(1992) . الصحة النفسية. دار النهضة العربية . بيروت . لبنان .
- عبد ربه شعبان . (2010) . الخجل و علاقته بتقدير الذات و مستوى الطموح لدى المعاقين بصريا . مذكرة ماجيستار علم النفس. الجامعة الإسلامية غزة .
- علي الحسن، حسين وحسين عبد الزهرة عبد اليمة . (2011) . التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية (11) 3 كانون الأول 181
- علي محمود شعيب . (1988) . نمذجة علاقة السببية بين تقدير الذات و القلق و التحصيل الدراسي لدى المراهقين من المجتمع السعودي . جامعة الكويت . مجلة العلوم الاجتماعية . العدد 1 . المجلد ستة عشرة
- عمور، ربيحة . (2018) . الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي . نموذجا – أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه . جامعة تيزي وزو . الجزائر .
- فايد حسين . (2004) . دراسات في السلوك و الشخصية . مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع . مصر . ب.ط .
- فائز محمد علي الحاج . (1984) . الصحة النفسية . المكتب الإسلامي للنشر . بيروت . لبنان .
- الفرحاتي السيد محمود . (2011) . علم النفس الإيجابي للطفل . دار الجامعة الجديدة للنشر . القاهرة . مصر .
- فيوليت فؤاد إبراهيم . (2002) .دراسات في سيكولوجية النمو (الطفولة و المراهقة) .مكتبة زهراء الشرق . القاهرة.
- قيش حكيم (2009) . الاتجاه نحو الهجرة غير الشرعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الشباب . مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس الاجتماعي . دراسة ميدانية في منطقة دلس بومرداس . الجزائر.

- كاملة الفرخ عبد الجابر تيم . (1999) . مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي . دار صفاء للنشر والتوزيع . عمان .
- كساي صبرينة . (2010 / 2011) . تقدير الذات لدى مرضى القصور الكلوي . رسالة ماستر جامعة البويرة . الجزائر
- كواش منيرة و بعوش خالد . (2017) . أثر الثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في شخصية الطلبة . دراسة ميدانية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية . مجلة الحكمة للدراسات التربوية و النفسية . العدد 11 . المجلد 5 . جامعة البويرة .
- مايسة النيال وعبد الحميد . (2009). علم النفس التربوي قراءات ودراسات .دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية . مصر
- محمد أحمد الرفوع . (أكتوبر . 2017) . مجلة التوافق النفسي لدى طلبة جامعة الصقيلة التقنية وعلاقته ببعض المتغيرات . (العدد الرابع) .
- محمد السيد الهابط . (1990) . التكيف و الصحة النفسية. المكتب الجامعي الحديث . الإسكندرية . مصر .
- محمد جمال يحياوي . (2003) . دراسات في علوم النفس . مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع و الدار العلمية الدولية . عمان . الأردن.
- محمد سرحان علي قاسم . (2021) . تقدير الذات لدى طلبة جامعة القرآن الكريم و العلوم الإسلامية و علاقتها بالتحصيل الأكاديمي . قطر . مجلة العلوم التربوية . العدد 18 . المجلد (لا يوجد) .
- محمد سعد حامد عثمان . (2010) .الإكتئاب وعلاقته بتقدير الذات ومعنى الحياة لدى الشباب . دار الفكر الجامعي. الإسكندرية. مصر.
- محمد مصطفى زيدان . (1985) . دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر
- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف . (1990) . الصحة النفسية و التفوق الدراسي . دار النهضة العربية للطباعة والنشر . بيروت . لبنان .
- مروان عبد المجيد . (2000) . أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . ط 01 . مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع . الأردن .

- مسعودة بن سايح . (2023) . تقدير الذات لدى طلبة جامعة لغواط . مجلة الدراسات في علم النفس الصحة . العدد الثالث . المجلد 08 . جامعة عمار الثليجي . لغواط .
- المؤتمر الثامن عشر للوزراء المسؤولين عن التعليم العالي والبحث العلمي في الوطن العربي . 26،27 و 28 ديسمبر 2021 . نظام التعليم العالي والبحث العلمي في الجزائر الوضع الراهن والأفق المستقبلية . الجزائر .
- نبيل سفيان . (2004). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي . ابتراك للنشر والتوزيع . القاهرة . مصر.

الملاحق

الملحق رقم 01: الاستبيان 01

جامعة الدكتور يحيى فارس

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس العيادي

التعليمة:

يطيب لي أن أتقدم لكم بجزيل الشكر والعرفان على جهودكم التي تبذلونها، ونفيدكم علما بأننا بصدد القيام بدراسة ميدانية في إطار بحث مكمل لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي تحت عنوان : تقدير الذات و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين إليك مجموعة من العبارات تصف رأيك وتصرفاتك في الحياة القرأها جيدا وعبر عن رأيك فيها إذا كانت تنطبق عليك أم لا ، وذلك بوضع علامة (X)في خانة الجواب المناسب في جدول الإجابة الخاص بها، مع العلم أن إجابتك سوف تحظى بالسرية ولا تستغل إلا الغرض البحث العلمي شكرا جزيلا على تعاونكم معنا.

بيانات الشخصية :

قسم: العلوم الإنسانية والاجتماعية (...) العلوم التكنولوجيا(...)

الجنس : ذكر(...) ، أنثى (...)

المستوى الدراسي: ليسانس(...) ماستر (...)

الرقم	العبارات	البدائل	
		تنطبق	لا تنطبق
01	لا تضايقني الأشياء عادة		
02	أجد من الصعب عليا أن أتحدث أمام مجموعة من الناس		

03	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي		
04	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي		
05	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
06	أتضايق بسرعة في المنزل		
07	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة		
08	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني		
09	تراعي عائلتي مشاعري من الكثير		
10	استسلم بسهولة		
11	تتوقع عائلتي مني الكثير		
12	من الصعب جدا أن أضل كما أنا		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي		
14	يتبع الناس أفكاري عادة		
15	لا أقدر نفسي حق قدرها		
16	أود كثيرا لو أترك المنزل		
17	أشعر بالضيق من عملي غالبا		
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس		
19	إذا كان لدي شئ أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة		
20	تفهمني عائلتي		
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني		
22	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء		
23	لا ألقى التشجيع عادة فيما به من الأعمال		
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر		
25	لا يمكن للآخرين الاعتماد علي		

الملحق رقم 02: الاستبيان 02

جامعة الدكتور يحيى فارس

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس العيادي

التعليمة :

فيما يلي مجموعة من العبارات أو الفقرات والتي تعبر عن رأيك بصراحة ، يرجى منك قراءة كل عبارة بدقة و تبين مدى انطباقها عليك من خلال اختيار إحدى البدائل المتوفرة و ذلك بوضع علامة (X) أمام كل عبارة من عبارات المقياس ، إن هذه العبارات ليس بها إجابة صحيحة أو خاطئة و ليست الاختيار قدرتك العقلية أو مستوى تحصيلك .

تأكد أخي الطالب / أختي الطالبة .. أن مراعاة الدقة و المصداقية أمر مهم

مع العلم أن إجابتك محاطة بالسرية ولا تستخدم إلا تعرض البحث العلمي .

بيانات الشخصية : قسم: العلوم الإنسانية والاجتماعية (....) العلوم التكنولوجيا (.....)

الجنس : ذكر (....) , أنثى (....)

المستوى: ليسانس (....)، ليسانس(....)

العبارة	نعم تنطبق	متردد أحيانا	لا تنطبق
المحور الأول: التوافق الشخصي – الانفعالي			
هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية؟			
هل انت متقاتل بصفة عامة ؟			

هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين ؟			
هل انت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة؟			
هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في الحياة؟			
هل تتطلع لمستقبل مشرق ؟			
هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك؟			
هل انت سعيد وبشوش في حياتك؟			
هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا؟			
هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس؟			
هل تحب الآخرين ونتعاون معهم؟			
هل أنت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما؟			
هل انت ناجح ومتوافق مع الحياة؟			
هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وأنك في حالة طيبة؟			
هل تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة؟			
هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما؟			
هل تشعر بالقلق من وقت للآخر؟			
هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما ؟			
هل تميل إلى أن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها			
هل تشعر بنوبات صداع أو عليان من وقت لآخر؟			
المحور الثاني: التوافق الصحي			
هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت؟			
هل لديك قدرات ومواهب متميزة ؟			
هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية؟			
هل انت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة، حجم الجسم)؟			
هل تساعدك صحتك على مزاولة الاعمال بنجاح؟			
هل تهتم بصحتك جيدا وتتجنب الإصابة بالمرض؟			

هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة ؟			
هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم (أو تمارس رياضة) للمحافظة على صحتك ؟			
هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر والغمز بالعين)؟			
هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من وقت لآخر ؟			
هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة؟			
هل تعاني من مشاكل أو اضطرابات الأكل (سوء هضم، فقدان شهية شره عصبي)؟			
هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟			
هل تشعر بالإجهاد وضعف الهمة من وقت لآخر؟			
هل تتصبب عرقا أو ترتعش يداك عندما تقوم بعمل؟			
هل تشعر أحيانا أنك فلق وأعصابك غير موزونة؟			
هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك عن مزاولة العمل؟			
هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق والكلام؟			
هل تعاني من أمساك (أو اسهال) كثيرا؟			
هل تشعر بالنسيان أو عدم القدرة على التركيز من وقت لآخر؟			
المحور الثالث: التوافق الأسري			
هل تشعر أنك متعاون مع أسرتك؟			
هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرتك؟			
هل أنت محبوب من أفراد أسرتك؟			
هل تشعر لك دور فعال وهام في اسرتك؟			
هل تحترم أسرتك رأيك وممكن أن تأخذ به؟			
هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع أسرتك ؟			
هل تأخذ حقك من الحب والعطف والحنان والأمن من اسرتك؟			
هل التفاهم هو اسلوب التعامل بين أسرتك؟			

هل تحرص على مشاركة اسرتك افراحها وأحزانها؟			
هل تشعر علاقاتك مع افراد اسرتك وثيقة وصادقة؟			
هل تفتخر أمام الاخرين انك تنتمي لهذه الأسرة ؟			
هل انت عن ظروف الأسرة الاقتصادية (والثقافية) ؟			
هل تشجعك أسرتك على اظهار ما لديك من قدرات ومواهب ؟			
هل افراد اسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض المشكلة ما؟			
هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الاصدقاء والجيران؟			
هل تشعرك أسرتك انك عبء ثقيل عليها ؟			
هل تتمنى احيانا ان تكون لك أسرة غير اسرتك ؟			
هل تعاني من كثير من المشاكل داخل اسرتك ؟			
تشعر بالقلق او الخوف وأنت داخل اسرتك؟			
هل تشعر بأن اسرتك تعاملك على انك طفل صغير ؟			
المحور الرابع: التوافق الاجتماعي			
هل تحرص على المشاركة الايجابية الاجتماعية والترويحية مع الآخرين؟			
هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم ؟			
هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن ؟			
هل تتمنى ان تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين؟			
هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأيا صائبا ؟			
هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وإنجازاتك؟			
هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد؟			
هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك؟			
هل تشعر بالسعادة الأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيرا؟			
هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على ارضائهم؟			

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

الملحق رقم 03: مخرجات spss

Caractéristiques

			Statistiques	Erreur standard
تقدير الذات	Moyenne		55.38	1.908
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure	51.57	
		Borne supérieure	59.20	
	Moyenne tronquée à 5 %		55.80	
	Médiane		58.50	
	Variance		218.410	
	Ecart type		14.779	
	Minimum		23	
	Maximum		78	
	Plage		55	
	Plage interquartile		26	
	Asymétrie		-.409-	.309
	Kurtosis		-1.005-	.608
التوافق	Moyenne		72.2333	2.87217
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure	66.4861	
		Borne supérieure	77.9805	
	Moyenne tronquée à 5 %		72.1296	
	Médiane		75.5000	
	Variance		494.962	
	Ecart type		22.24773	
	Minimum		28.00	
	Maximum		114.00	

	Plage	86.00	
	Plage interquartile	35.00	
	Asymétrie	.017	.309
	Kurtosis	-.926-	.608

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
تقدير الذات	.130	60	.013	.944	60	.008
التوافق	.078	60	.200	.975	60	.267

تقدير الذات

تقدير الذات Tracé tige et feuille

Fréquence Stem & Feuille

3.00 2 . 389

9.00 3 . 123477789

9.00 4 . 012445899

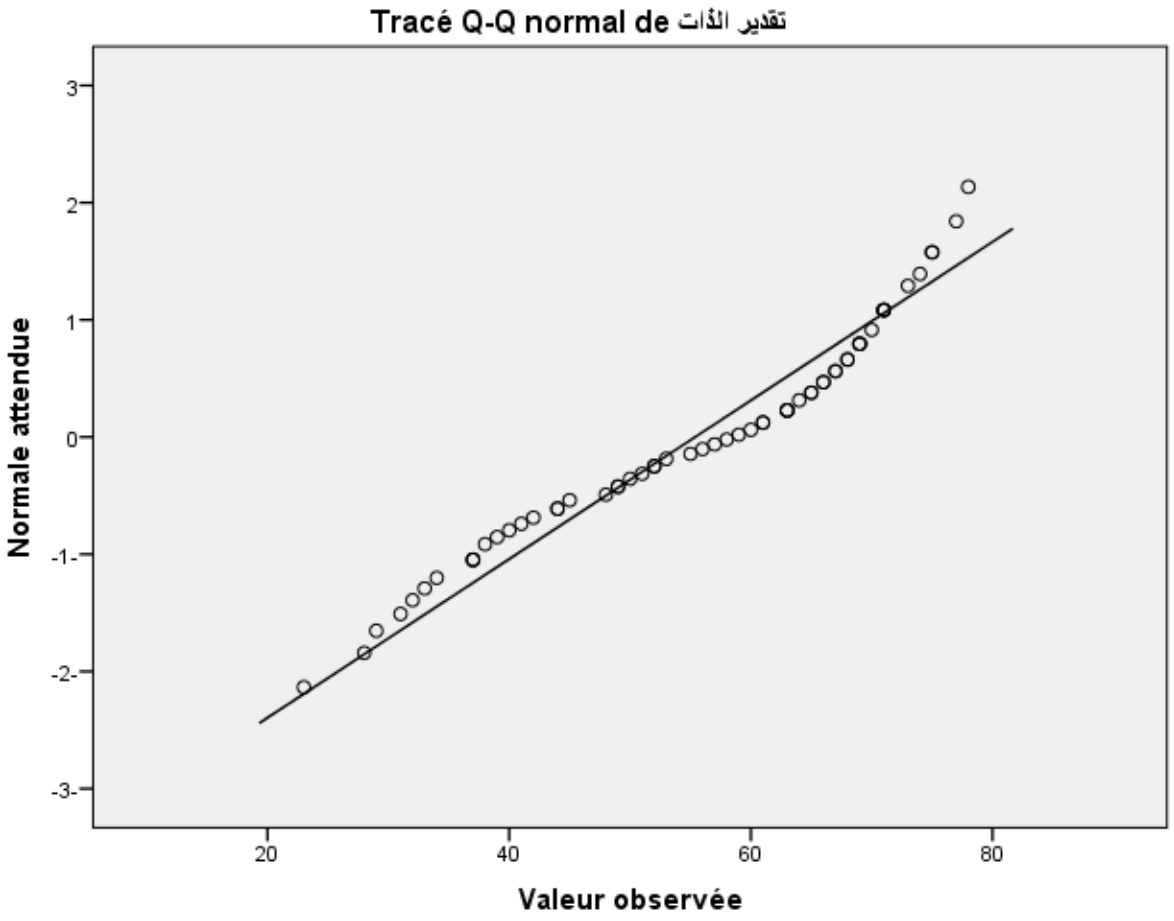
10.00 5 . 0122356789

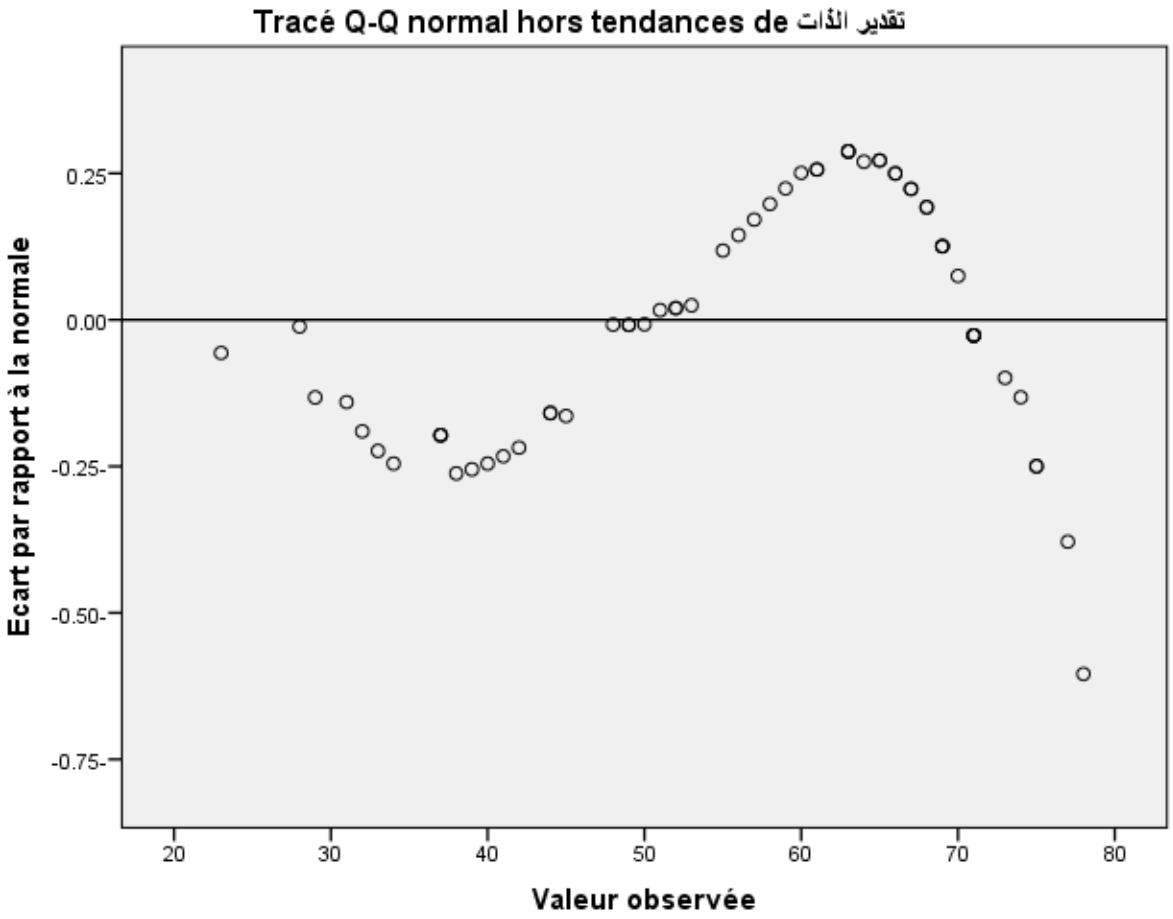
18.00 6 . 011333455667788999

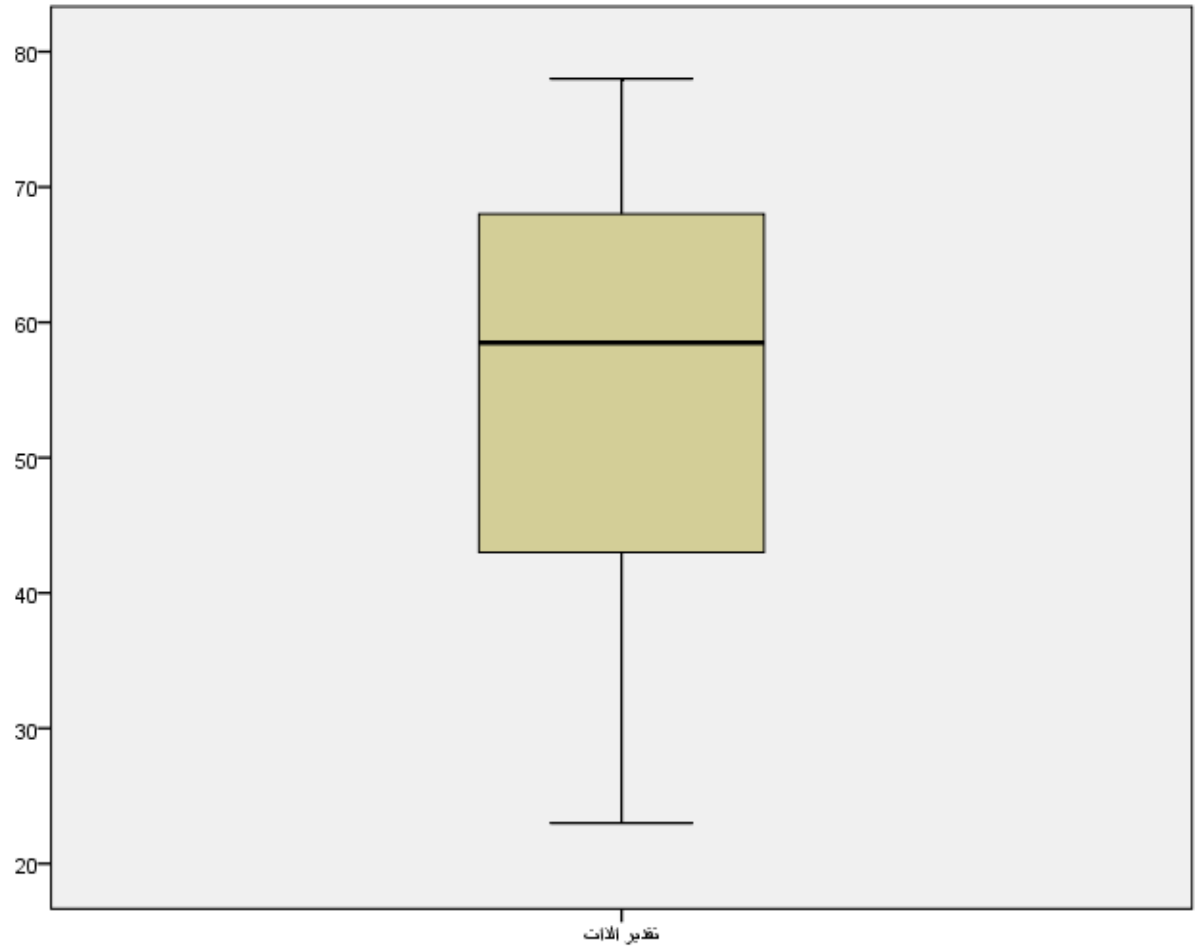
11.00 7 . 01111345578

Largeur du radical : 10

Chaque feuille : 1 observation(s)




Tracé Q-Q normal hors tendances de تقدير الذات
Ecart par rapport à la normale
0.25
0.00
-0.25
-0.50
-0.75
20
30
40
50
60
70
80
Valeur observée



التوافق

التوافق Tracé tige et feuille

Fréquence Stem & Feuille

1.00 2 . 8

3.00 3 . 399

7.00 4 . 0233399

9.00 5 . 123566888

8.00 6 . 01233689

9.00 7 . 156667999

8.00 8 . 12236688

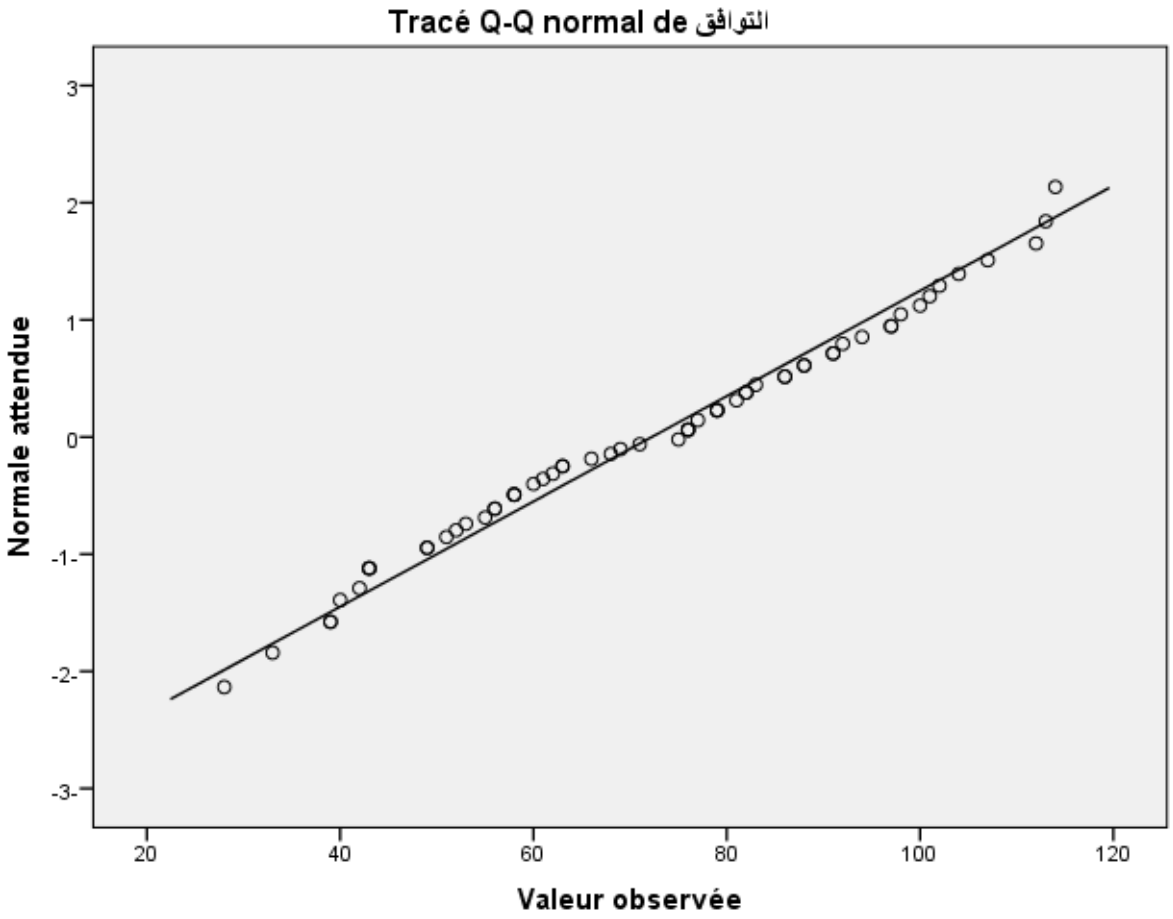
7.00 9 . 1124778

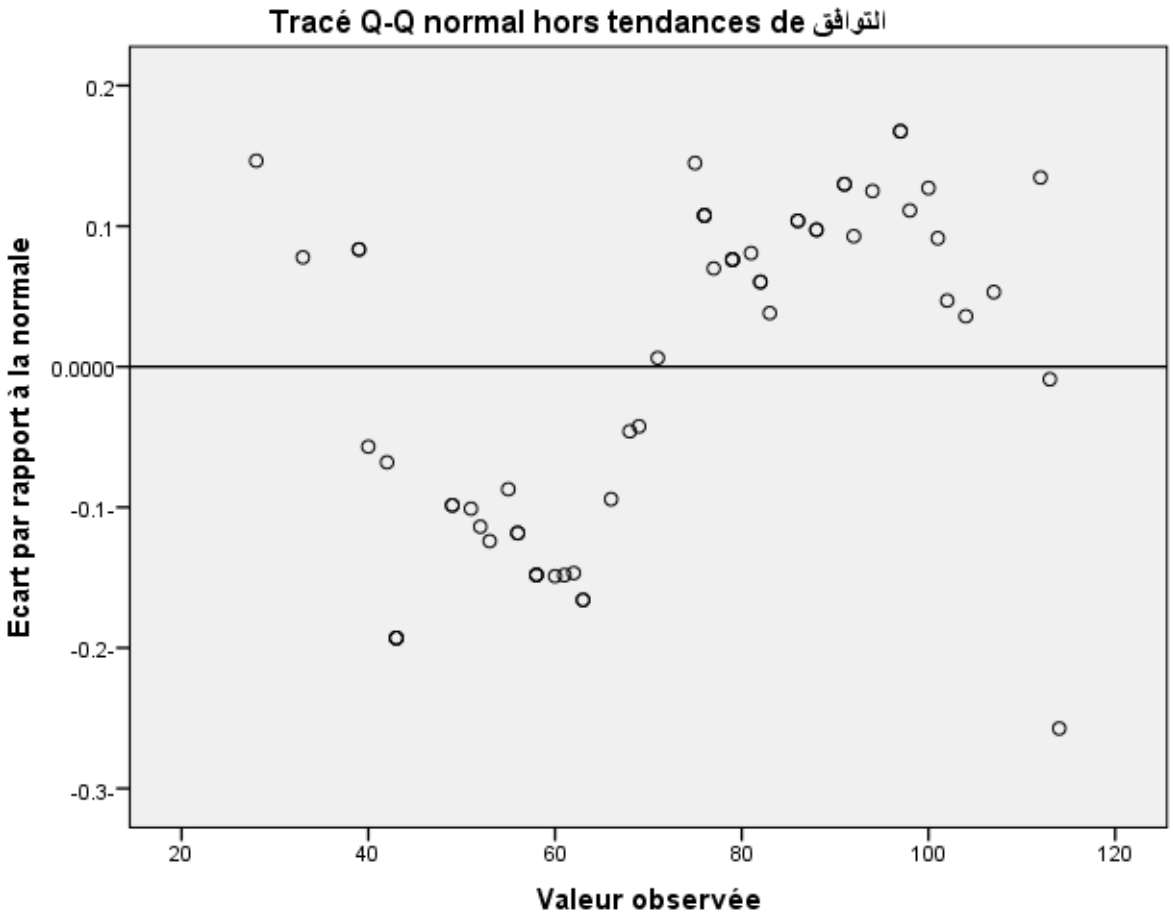
5.00 10 . 01247

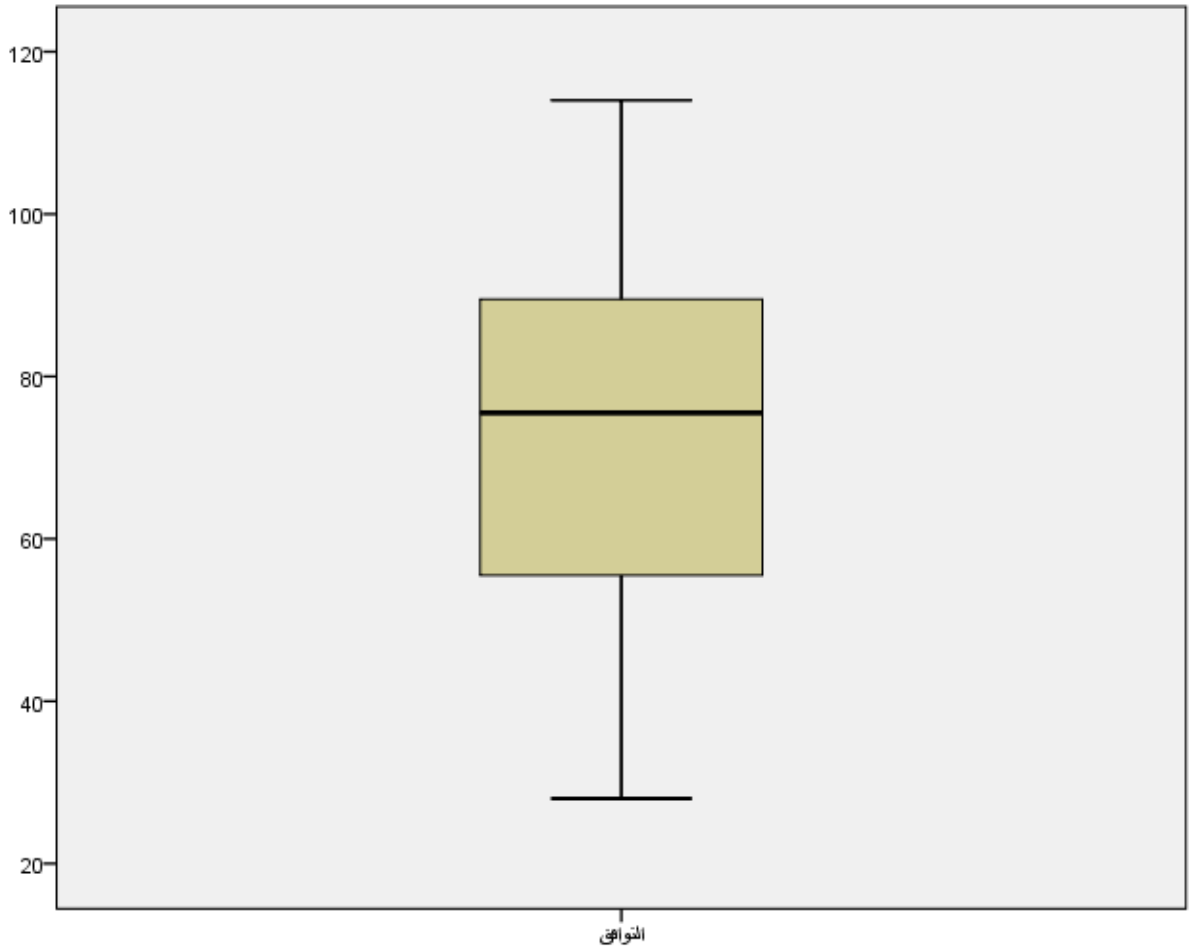
3.00 11 . 234

Largeur du radical : 10.00

Chaque feuille : 1 observation(s)


Tracé Q-Q normal de التوافق
Normale attendue
Valeur observée
3
2
1
0
-1
-2
-3
20
40
60
80
100
120


Tracé Q-Q normal hors tendances de التوافق
Ecart par rapport à la normale
0.2
0.1
0.0000
-0.1-
-0.2-
-0.3-
20
40
60
80
100
120
Valeur observée



T-TEST GROUPS=المستوى(1 3)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=التوافق

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques

Sortie obtenue		14-MAR-2025 00:33:05
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS= المستوى(1 3) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=التوافق /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00
	Temps écoulé	00:00:00.03

Statistiques de groupe

	المستوى	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافق	منخفضي	13	49.5385	14.48341	4.01698
	مرتفعي	28	88.9643	15.04680	2.84358

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
التوافق	Hypothèse de variances égales	.012	.912	-7.897-	39	.000	-39.42582-	4.99251	-49.52414-	-29.32751-
	Hypothèse de variances inégales			-8.011-	24.325	.000	-39.42582-	4.92159	-49.57630-	-29.27535-

```
T-TEST GROUPS=المستوى(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=التوافق
 /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		14-MAR-2025 00:33:29
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS= المستوى(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=التوافق /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.02
	Temps écoulé	00:00:00.02

Statistiques de groupe

	المستوى	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافق	منخفضي	13	49.5385	14.48341	4.01698
	متوسطي	19	63.1053	15.73353	3.60952

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
التوافق	Hypothèse de variances égales	.001	.981	-2.472-	30	.019	-13.56680-	5.48752	-24.77382-	-2.35978-
	Hypothèse de variances inégales			-2.512-	27.325	.018	-13.56680-	5.40044	-24.64142-	-2.49219-

```
T-TEST GROUPS=المستوى(2 3)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=التوافق
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		14-MAR-2025 00:33:57
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS= 2)المستوى(2 3) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=التوافق /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00
	Temps écoulé	00:00:00.02

Statistiques de groupe

	المستوى	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافق	متوسطي	19	63.1053	15.73353	3.60952
	مرتفعي	28	88.9643	15.04680	2.84358

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
التوافق	Hypothèse de variances égales	.020	.888	-5.677-	45	.000	-25.85902-	4.55511	-35.03348-	-16.68456-
	Hypothèse de variances inégales			-5.628-	37.616	.000	-25.85902-	4.59506	-35.16435-	-16.55370-

T-TEST GROUPS=genre(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=التوافق

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques

Sortie obtenue		14-MAR-2025 00:34:30
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=genre(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=التوافق /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00
	Temps écoulé	00:00:00.00

Statistiques de groupe

	genre	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافق	male	30	56.4000	14.98183	2.73530
	female	30	88.0667	16.24369	2.96568

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
التوافق	Hypothèse de variances égales	.216	.643	-7.849-	58	.000	-31.66667-	4.03449	-39.74257-	-23.59076-
	Hypothèse de variances inégales			-7.849-	57.625	.000	-31.66667-	4.03449	-39.74369-	-23.58964-

```
T-TEST GROUPS=elmaydan(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=التوافق
 /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		14-MAR-2025 00:35:01
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=elmaydan(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=التوافق /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.02
	Temps écoulé	00:00:00.02

Statistiques de groupe

	elmaydan	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافق	sh	31	72.7419	26.53798	4.76636
	st	29	71.6897	16.96447	3.15022

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
التوافق	Hypothèse de variances égales	11.067	.002	.182	58	.857	1.05228	5.79522	-10.54812-	12.65268
	Hypothèse de variances inégales			.184	51.421	.855	1.05228	5.71333	-10.41542-	12.51998

T-TEST GROUPS=elmaydan(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=تقدير

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques

Sortie obtenue		14-MAR-2025 00:35:36
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=elmaydan(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=تقدير /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00
	Temps écoulé	00:00:00.00

Statistiques de groupe

	elmaydan	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تقدير الذات	sh	31	53.87	19.321	3.470
	st	29	57.00	7.416	1.377

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
تقدير الذات	Hypothèse de variances égales	139.436	.000	-.817-	58	.417	-3.129-	3.829	-10.793-	4.535
	Hypothèse de variances inégales			-.838-	39.153	.407	-3.129-	3.733	-10.680-	4.422

```
T-TEST GROUPS=genre(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=تقدير
 /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		14-MAR-2025 00:36:01
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=genre(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=تقدير /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.02
	Temps écoulé	00:00:00.02

Statistiques de groupe

	genre	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تقدير الذات	male	30	42.80	9.543	1.742
	female	30	67.97	5.068	.925

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
تقدير الذات	Hypothèse de variances égales	14.722	.000	-12.757-	58	.000	-25.167-	1.973	-29.116-	-21.218-
	Hypothèse de variances inégales			-12.757-	44.156	.000	-25.167-	1.973	-29.142-	-21.191-

CORRELATIONS

/VARIABLES=التوافق تقدير

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		14-MAR-2025 00:36:48
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES=التوافق تقدير /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.09
	Temps écoulé	00:00:00.61

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
التوافق	72.2333	22.24773	60
تقدير الذات	55.38	14.779	60

Corrélations

		التوافق	تقدير الذات
التوافق	Corrélation de Pearson	1	.764
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	60	60
تقدير الذات	Corrélation de Pearson	.764	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	60	60