

# التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي

د. آسيا بنت علي راجح بركان  
جامعة ام القرى

المكتبة الإلكترونية



## المستخلص :

### الأهداف:

- 1- التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى عينة من (طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة).
- 2- التعرف على تأثير متغيرات: (المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية) في تباين الدرجات التي يحصل عليها جميع أفراد عينة الدراسة في التوافق النفسي العام.

### العينة:

تكونت عينة الدراسة من 105 طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى.

### الأدوات:

- 1- استمارة للبيانات الشخصية تناولت المتغيرات المرغوب في دراستها المرتبطة بالتوافق النفسي من إعداد الباحثة.
- 2- مقياس التوافق النفسي لزينب شقير (2003).

### النتائج:

- 1- أن ما يقارب 82% من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى لديهن شعور مرتفع بالتوافق النفسي.
- 2- أن التوافق النفسي العام الذي يتضمن الشعور: بالتوافق الشخصي والانفعالي، والتوافق الصحي (والجسمي)، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي، لا يختلف لدى عينة الدراسة باختلاف متغير المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية.
- 3- لا يوجد تأثير دال للتفاعل بين متغيري المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، ولا للتفاعل بين متغيري المعدل التراكمي والحالة الاقتصادية، ولا للتفاعل بين متغيري الحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية، في تباين الدرجات التي حصل عليها الطالبات في (التوافق النفسي العام).

### التوصيات:

- 1- زيادة الاهتمام بالفتيات الجامعيات، وتقديم كافة أنواع الدعم الممكن للتخفيف مما قد يتعرضن له من ضغوط يمكن أن تؤثر على توافقهن النفسي.
- 2- تطوير مستوى الخدمات النفسية، وتوفير عيادة نفسية، وأخصائيات نفسيات، واجتماعيات مؤهلات في الجامعة لمساعدة الفتيات الجامعيات على تحقيق أعلى قدر من التوافق النفسي.
- 3- الاهتمام بالمحاضرات والندوات التي تتناول الاضطرابات النفسية والانفعالية في المراحل العمرية المختلفة، وكذلك الاهتمام ببرامج التوعية الوقائية للفتيات الجامعيات، المستمدة من الثقافة الدينية الإسلامية التي يتمتع بها المجتمع السعودي، التي تشبع في نفوسهن التفاؤل والأمل، وتساعدن على مقاومة الإحباطات التي قد تصادفن.
- 4- تكاتف الجهود بين مؤسسات الدولة والجامعات لتوفير الرعاية الصحية والنفسية، وعلاج الحالات التي تحتاج إلى علاج فورا ودون تأخر في توجيههن وعلاجهن.
- 5- تهيئة المناخ الجامعي الذي يشبع احتياجات الفتاة الجامعية.
- 6- دعم السمات الإيجابية في شخصية الفتاة الجامعية، وتحفيزها على الإنجاز الأكاديمي.
- 7- إعداد برامج متطورة لدعم التوافق النفسي والاجتماعي للفتاة الجامعية، ومساعدتها وتدريبها على خطوات ومهارات ضبط النفس والتحكم في الانفعالات.
- 8- الاستفادة من وسائل الإعلام في زيادة وعي المجتمع بالمشكلات والاضطرابات التي تؤثر على توافق الفتاة الجامعية.

## التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي د. آسيا بنت علي راجح بركات

### مقدمة:

يعتبر التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية، وهو ينال بمستوياته المختلفة كثيرا من العناية والاهتمام في معظم دول العالم، لما يؤديه من دور هام في مجال التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، حيث تتفاعل الجامعات مع المجتمع، في بحث حاجاته وتوفير متطلباته (كسناوي، 2001)، وذلك من خلال تكريس جهودها في إعداد الطلاب والطالبات من الشباب الذين تعتمد عليهم الشعوب في نهضتها وبنائها. وعلى الرغم من أن الجامعات في المملكة العربية السعودية تقوم بدور كبير في تزويد المجتمع بأفراد مؤهلين ومدربين، إلا أنها مازالت تعاني من بعض التحديات والصعوبات المشار إليها في اللقاء الفكري للحوار الوطني الذي انعقد في مدينة الرياض يوم الثلاثاء 16/10/1427 هـ الموافق 2006/11/7م، والمعنون بـ " التعليم... الواقع وسبل التطوير"، والذي تضمنت توصياته ما يبين أن طلاب الجامعات لا يزالوا يفتقدون إلى بناء الشخصية، وأن هناك حاجة لإعادة تأهيلهم... إلخ، وأن تعليم وتدريب الفتاة بحاجة إلى أن يأخذ حظا أكبر من الاهتمام.

والملاحظ من تلك التوصيات تأكيدها على أهمية العناية بالفتاة الجامعية باعتبارها أحد العناصر البشرية الرئيسية المساهمة في عملية البناء والتطوير، وعليها تعقد الكثير من الآمال لتحقيق طموحات وآمال المجتمع، لذا فإن تحليل واقع التعليم الجامعي للفتاة، وتحديد نوعية العقبات التي يمكن أن تعترض طريق مسيرتها أيا كانت نوعيتها: (أكاديمية، نفسية، اقتصادية، اجتماعية، أخلاقية... إلخ)، يعمل على توفير واقتراح الوسائل والأساليب التي يمكن أن تساعد الفتاة الجامعية على مواجهة ما قد يعترضها من مصاعب، قد تؤثر على إمكانياتها، وأدائها للأدوار المأمولة منها، باعتبارها عماد الوطن وعدته، شأنها شأن غيرها من شباب الوطن. من هنا جاءت فكرة هذه الدراسة للوقوف على طبيعة التوافق النفسي لديها، وتقدير حجم المعاناة النفسية، ومعرفة مدى علاقة ذلك ببعض المتغيرات التي قد يكون لها دور في مستوى التوافق النفسي لديها، من منطلق أن الظروف الاجتماعية، والاقتصادية، والمكونات المعرفية... إلخ تعد من العوامل المؤثرة في شخصية الفرد وتوافقته النفسي، أملة أن يساهم هذا الجهد في توجيه انتباه الباحثين، والمختصين، وأصحاب القرار إلى الوسائل الفعالة التي يمكن من خلالها مواجهة المشكلات النفسية التي تعترض حياة الفتاة الجامعية، لتقوم بدورها المتوقع منها، بما تبذل فيه من مجالات أدبية وعلمية... إلخ.

### مشكلة الدراسة:

تشكل الفئة التي تقع ضمنها الفتيات الجامعيات غالبية أفراد المجتمع، والتي تبلغ أربعة ملايين من مجموع أفراد المجتمع السعودي، مما يشير إلى أنهم المستقبل المأمول، والرصيد الاستراتيجي، والثروة الحقيقية التي تعقد عليها الآمال في بناء ونهضة الوطن (محمود، 2002)، لذلك فإن الاهتمام بهن يعني الاهتمام بالفئة التي تتشكل منها غالبية أفراد المجتمع بشكل عام وهي: (فئة الشباب) (الشتوت، 1993). والواقع الحالي للتعليم الجامعي في المملكة العربية السعودية يشهد زيادة ملحوظة في أعداد الطالبات الجامعيات، مما يثير التساؤل عن مدى التوافق النفسي لديهن، خاصة مع اتساع الوظيفة التي تقدمها الجامعة، حيث كانت في السابق قاصرة على التعليم فقط، لكنها تطورت وأصبح من أهم أهدافها تنمية شخصية الفتاة الجامعية تنمية شاملة؛ لما لذلك من أثر على شخصيتها، وسلوكها، وصحتها النفسية، ومستوى تحصيلها الأكاديمي، وبناء المواطنة الصالحة. ولعل ما يبين أهمية التركيز على التنمية الشاملة لشخصية الفتاة الجامعية، ما نلمسه في العصر الحالي من مشكلات متنوعة مرتبطة بالتوافق النفسي لدى فئة الشباب إنثاء وذكورا، كزيادة انتشار الأمراض النفسية، والمخدرات، والانحلال الأخلاقي، والعنف... إلخ.

وبما أن الفتاة الجامعية معرضة لكثير من الضغوط: (الأكاديمية، والنفسية، والاقتصادية، والاجتماعية، أخلاقية... الخ)، مما قد يؤثر على مستوى توافقها النفسي، حيث تقع عليها مسؤوليات كثيرة منها ما يتعلق بشؤون الزوج وتربية الأبناء... الخ إذا كانت متزوجة، إضافة إلى مسؤوليات الدراسة الجامعية، فإن العمل على التخفيف من الضغوط التي تواجهها، وتحسين الأوضاع التي تعيش فيها، قد يشكل دعماً إيجابياً، ينعكس أثره على مستوى توافقها النفسي، ومن ثم الدور المأمول منها. من هذا المنطلق رأت الباحثة دراسة التوافق النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، على اعتبار أنها من الجامعات الرئيسة في المملكة العربية السعودية، التي تخدم شريحة كبيرة من الفتيات، لمعرفة مدى توافقهن النفسي، في ضوء بعض المتغيرات كالحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، والمعدل التراكمي، على أساس أن تلك المتغيرات تمثل أهم جوانب الحياة لدى الفتاة الجامعية، التي قد تساعدها على تحقيق التوافق النفسي، ومن ثم القيام بالأدوار المتعددة المتوقعة منها، خاصة وأن معظم البحوث المحلية الحديثة، المتعلقة بهذا المجال ما زالت قليلة، كما أنها من حيث الموضوع لم تتطرق إلى التوافق النفسي باعتباره مفهوماً منفصلاً عن الأشكال الأخرى من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب... الخ، التي تعتبرها الباحثة مؤشرات تدل على عدم التوافق كما في هذا البحث.

### أهمية الدراسة:

لاحظت الباحثة أن الطالبة التي يكون في حياتها نوع من الاستقرار النفسي، والمساندة الاجتماعية الأسرية، والدعم الاقتصادي، تتمتع بمستوى تحصيلي أفضل، وأن الطالبة التي تعاني من ضغط وتوتر بسبب ظروفها الاجتماعية والاقتصادية تعاني من مشكلات دراسية متنوعة: كالغياب المستمر، والاعتذار عن المحاضرات، والشروء الذهني، وإهمال التكاليفات... الخ، مما يؤثر في النهاية على معدلها التراكمي، الأمر الذي لفت نظر الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة لدى شريحة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى، للتعرف على تأثير الحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، والمعدل التراكمي في التوافق النفسي لديهن، وتبرز أهمية هذه الدراسة في ناحيتين:

- 1- المرحلة العمرية التي تمر بها الفتاة الجامعية، حيث تمتلك الفتاة في هذه المرحلة طاقات وإمكانيات غير محدودة في العطاء والبناء والتضحية والقرارات، التي تؤهلها نحو المواقع المتقدمة في المجالات المختلفة.
- 2- دور الجامعة نفسها في إعداد الفتاة الجامعية، وتأهيلها لوظائف إنتاجية، ومساعدتها على التطور جسمياً ونفسياً واجتماعياً، وتوفير الأنشطة اللازمة التي يمتد أثرها إلى مختلف جوانب الحياة.

### وبناء عليه فإن الأهمية النظرية لهذه الدراسة تتحدد في أنها:

- 1- تلقي الضوء على بعض جوانب التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية.
- 2- تتيح الفرصة للتعرف على بعض أسباب التوافق النفسي، انطلاقاً من الحاجة إلى القيام بدراسات يمكن أن يستفاد منها في تحسين الخدمات التربوية والأكاديمية والاجتماعية والنفسية المقدمة للفتاة الجامعية.
- 3- تكشف بعضاً من المؤثرات النفسية التي تعمل على تشكيل البنية النفسية لدى الفتاة الجامعية.
- 4- توفر قدراً من المعلومات التي تعزز فهم الأسباب المؤثرة على إمكانيات توافق الفتاة نفسياً.

### كما تتحدد الأهمية التطبيقية لهذا الدراسة في:

- 1- أنها تمهد لدراسات مستقبلية للتعرف على العوامل التي تساعد الفتاة الجامعية على تحقيق قدر أكبر من التوافق النفسي، من وجهة نظر الطالبات أنفسهن، ومن وجهة نظر المسؤولين عنهن في قطاع التعليم على مختلف مستوياتهم.
- 2- توفر قدراً من المعلومات التي تعزز من فهم الأسباب المؤثرة على إمكانيات التوافق النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة ومن في حكمهن في جامعات ومدارس المملكة.
- 3- تشجع القائمين على العملية التعليمية، والتعليم العالي، على زيادة جهودهم لتطوير أفكار إيجابية عن أساليب متطورة للإرشاد والعلاج النفسي للطالبات اللاتي يعانين من مظاهر سوء التوافق في جامعة أم

القرى ومن في حكمهن في جامعات ومدارس المملكة العربية السعودية، لمساندتهن، وحل مشكلاتهن الاجتماعية والاقتصادية ورفع المعاناة النفسية التي تواجههن، والارتقاء بمستوى تحصيلهن الأكاديمي.

4- يمكن أن تفتح المجال لمزيد من الدراسات النفسية المتعمقة التي قد تساهم في تطوير أساليب الإرشاد والعلاج النفسي للطالبات الجامعيات اللاتي تعانين من مظاهر سوء التوافق، ومن في حكمهن في بلادنا.

#### أسئلة الدراسة:

- 1- ما مستوى التوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى؟
- 2- هل يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيرات (المعدل التراكمي، الحالة الاجتماعية، المستوى الاقتصادي) في تباين الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة الدراسة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في التوافق النفسي العام؟

#### أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى عينة من (طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة).
- 2- التعرف على تأثير متغيرات (المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي) في تباين الدرجات التي يحصل عليها جميع أفراد عينة الدراسة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في التوافق النفسي العام.

#### حدود الدراسة:

تحددت هذه الدراسة بالموضوع الذي بحثت فيه، وبالعينة المستخدمة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى، وبالأداة التي استخدمتها الباحثة، وبالفترة الزمنية التي طبق فيها المقياس من العام الجامعي 1430/1429 هـ، لذلك فإن إمكانية تعميم نتائج الدراسة، والاستفادة منها، ترتبط بتلك الحدود.

#### مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

##### أولاً: التوافق النفسي Adjustment

عرف مرسي وآخرون (1984: 35) التوافق النفسي بأنه: «قدرة الفرد على أداء وظيفته في الحياة بنجاح، من خلال أهدافه وإمكانياته والفرص المكفولة له، وفي إطار بينته الاجتماعية والاقتصادية»، ويتكون في هذه الدراسة من أربعة محاور هي:

##### 1- التوافق الاجتماعي

ويمثل قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة، وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية، وامتناله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه، وشعوره بقيمته ودوره الفعال في تنمية مجتمعه، وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حوله، والدخول في منافسات اجتماعية بناءة مع الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات طيبة إيجابية، كما يحرص على حقوق الآخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم، وشعور بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة واحتلاله مكانة متميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعي تعاوني.

##### 2- التوافق الشخصي والانفعالي

ويقصد به قدرة الفرد على تقبل ذاته والرضا عنها، وقدرته على تحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل، وشعوره بالقوة والشجاعة، وإحساسه بقيمته الذاتية وقيمه في الحياة، وخلوه من الاضطرابات العصابية، وتمتعه باتزان انفعالي وهدوء نفسي.

##### 3- التوافق الأسري

ومفاده تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره وتحبه وتحنو عليه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها له، وأسلوب التفاهم فيها هو الأسلوب السائد، وما توفره له أسرته من إشباع

لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة، وتحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس وفهم ذاته، وحسن الظن بها وتقبله ومساعدته في إقامة علاقة التواد والمحبة.

#### 4- التوافق الصحي (الجسمي)

وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية، وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته، وتمتعه بحواس سليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت، وقدرته على الحركة والالتزان، والسلامة التركيز، مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لهتمته ونشاطه (شقيير، 2003).  
وبالتالي فإن التعريف الإجرائي للتوافق النفسي في هذه الدراسة هو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى كمجموع لجميع محاور المقياس الأربعة.

#### ثانياً: الحالة الاجتماعية Social status

المقصود بمتغير الحالة الاجتماعية في هذه الدراسة، هو إذا ما كانت أفراد العينة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى متزوجات أو غير متزوجات، وفق ما تقرره الطالبات عن أنفسهن، في الاستمارة المخصصة، التي تناولت المتغيرات المرغوب دراستها المرتبطة بالتوافق النفسي.

#### ثالثاً: المستوى الاقتصادي Economical level

المقصود به مستوى الدخل الشهري للأسرة التي ينتمي إليها أفراد العينة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى الطالبة في وقت التطبيق، والتي تقع ضمن المستويات الاقتصادية التالية: (أقل من 1000) (من 1000 إلى 3000)، (أعلى من 3000 إلى 6000)، (أعلى من 6000)، وفق ما تقرره الطالبات عن أنفسهن في الاستمارة التي تناولت المتغيرات المرغوب دراستها المرتبطة بالتوافق النفسي.

#### رابعاً: المعدل التراكمي GPA

المقصود بمتغير المعدل التراكمي في هذه الدراسة، هو مستوى النجاح الذي وصل إليه أفراد العينة والذي ينعكس من خلال معدلاتهن التراكمية خلال سنوات دراستهن حسب نظام جامعة أم القرى الذي يحتسب المعدل التراكمي من 4 نقاط، والذي يقع ضمن المستويات التالية: (ضعيف من 0.0 إلى أقل من 1.5) (مقبول من 1.5 إلى أقل من 2.5) (جيد من 2.5 إلى أقل من 3.5) (جيد جداً من 3.5 إلى أقل من 3.75) (ممتاز من 3.75 - 4.0)، وفق ما تقرره الطالبات عن أنفسهن، في الاستمارة المخصصة التي تناولت المتغيرات المرغوب دراستها المرتبطة بالتوافق النفسي.

#### الخلفية النظرية:

حياة الإنسان بوجه عام لا تخلو من الصعوبات التي تؤثر على توافقه النفسي، وتعيقه عن تحقيق أهدافه، وإشباع دوافعه، وقد يستطيع الإنسان تخطي تلك الصعوبات ببذل المزيد من الجهد، واستعمال تفكيره، وقد لا يتمكن في بعض الأحيان من ذلك ويستسلم، ويصبح نهبا للعديد من الاضطرابات النفسية كالخوف، الاكتئاب، الغضب، الخجل، أو الرثاء لذاته، القلق، العجز، الخيبة...إلخ، وهذه الاضطرابات الناتجة عن الفشل والإخفاق في مواجهة الصعوبات، لا تقرب الإنسان من أهدافه، ولا تتحقق له التوافق والاستقرار النفسي الذي يطمح إليه (عبد المتجلي، 2004)، لذا رأيت الباحثة في هذا الجانب النظري توضيح ماهية التوافق النفسي، ومستوياته، والفرق بينه وبين الصحة النفسية من جهة، والتكيف من جهة أخرى، وأنواعه، ومظاهره، وكيف فسرت النظريات النفسية التوافق، وذلك على النحو التالي:

## تعريف التوافق النفسي

التوافق كما جاء في لسان العرب يعني: الملاءمة، ووافق الشيء أي: لاءمه (ابن منظور، ب.ت)، والتوافق: التآلف والتقارب، وهو نقيض التنافر والتصادم (الهاشمي، 2003)، والتوافق: سلوك موجه للتغلب على العقبات والصعوبات، والآليات التي يتعلمها الإنسان في صراعه مع الحياة، والتي يسعى من خلالها إلى إشباع حاجاته، وإرضاء دوافعه، وتخفيف توتراته؛ ليحقق لنفسه الشعور بالتوازن، والرضا، وهو مسألة شخصية، تعمل فيها خبرة الشخص، والمواقف التي تحيط به (العناني، 2005)، وقد عرف التوافق النفسي بتعريفات متعددة منها:

تعريف سفيان (2004: 153) الذي ذكر فيه أن التوافق يعني: «إشباع الفرد لحاجاته النفسية، وتقبله لذاته، واستمتاعه بحياة خالية من التوترات، والصراعات، والاضطرابات النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة، ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه». وعرفت الرابطة الأمريكية للطب النفسي اضطراب التوافق بأنه: «اضطراب يتميز بحدوث أعراض انفعالية أو سلوكية، خلال ثلاثة أشهر من بدء الضغط النفسي، وهو استجابة لواحد أو أكثر من الضغوط، وبمجرد زوال الضغوط فإن الأعراض لا تدوم لأكثر من ستة أشهر، وهذا الاضطراب يكون حادا إذا استغرق أقل من ستة أشهر، ومزنا إذا استغرق ستة أشهر أو أكثر، وتكون الأعراض ذات دلالة إكلينيكية إذا كان هناك كرب زائد، اختلال في الأداء الاجتماعي والمهني والدراسي، المزاج المكتئب، البكاء، مشاعر اليأس، العصبية، القلق، وبالنسبة للأطفال الخوف من الانفصال عن الشخصيات المهمة التي يرتبط بها، وردود الأفعال غير التكيفية مثل الشكاوى الجسدية، الانزواء الاجتماعي، الخمول في العمل أو الدراسة» (السماك وآخرون، 2001). وعرف ولمان (1973: 35) Wolmen التوافق بأنه: «قدرة الفرد على إشباع حاجاته، ومقابلة متطلباته النفسية والاجتماعية من خلال علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها».

## التوافق والصحة النفسية

ارتبط التوافق النفسي ببعض المفاهيم إلى درجة الخلط بينها، ولعل هذا الخلط ناجم عن ارتباط هذه المفاهيم ببعضها، ومن أمثلة التعاريف التي ربطت بين التوافق والصحة النفسية: تعريف فهمي (1998: 18) الذي يرى فيه أن الصحة النفسية هي: «علم التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية، ووحدتها، وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية». ويعرف القريطي (2003: 28) الصحة النفسية بأنها: «حالة عقلية انفعالية إيجابية، مستقرة نسبيا، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع، ووقت ما، ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية». ويرى كيلاندر Kilander بأن الصحة النفسية: «تقاس بمدى قدرة الإنسان على التوافق مع الحياة، بما يؤدي بصاحبه إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة» (عبد الغفار، 2007).

## التوافق النفسي والتكيف

ارتبط التوافق النفسي أيضا بمفهوم التكيف، فهناك من يرى أنهما يختلفان على أساس أن العمليات البيولوجية التي تقابل متطلبات البيئة المادية هي: نشاط تكيفي، أما السلوك الذي يقابل متطلبات البيئة الاجتماعية هو: نشاط توافقي (Bernard, 1971)، وهناك من يرى أن التوافق مرادف للتكيف على اعتبار أنهما يمثلان منظورا وظيفيا، فالسلوك ينبغي أن يفهم باعتباره محاولة للتكيف لأنواع المختلفة من الحاجات الجسمية، أو توافقا للمتطلبات السيكولوجية (فهمي، 1979؛ Lazarus, 1970)، وهناك من اعتبر التكيف مفهوما أشمل من التوافق، على أساس أن التكيف يتضمن الحيوان والنبات في علاقتهما بالبيئة المادية والاجتماعية (سفيان، 2004)، ومنهم من اعتبر التوافق مفهوما أعم من التكيف، على أساس أن التكيف يختص بالنواحي الفسيولوجية، والتوافق يشمل النواحي النفسية والاجتماعية (السندي، 1996) بحيث تصبح عملية تغيير الفرد لسلوكه ليتسق مع غيره، باتباعه للعادات والتقاليد وخضوعه

للاتزامات الاجتماعية عملية توافق، وتصبح عملية تغيير حدقة العين باتساعها في الظلام وضيقها في الضوء الشديد عملية تكيف (السيد، 1975)، ومنهم من نظر إلى التوافق على أنه ثمرة للتكيف، وأن سوء التوافق هو عدم القدرة على ملاءمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي (دسوقي، 1974).

ومن أمثلة التعاريف التي ربطت بين التوافق كمرادف لمصطلح التكيف:

تعريف الطحان (1996: 47) للتوافق النفسي في إطار مفهومه عن الصحة النفسية بأنه: «حالة من الاتزان النفسي تتجلى في تكامل شخصية الفرد، والتخطيط لمستقبله، وحل مشكلاته، والتكيف مع الواقع، والتمتع بقدر من الثبات الانفعالي الذي يمكن الفرد من إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، والالتزام بقيم توجه سلوكه، والإسهام في بناء المجتمع، والشعور بالطمأنينة والرضا». ويعرف سكوت Scott التوافق بأنه: «القدرة العامة على التكيف، وعلى إرضاء الذات، والكفاية في العلاقة بين الأشخاص، وتشمل القدرة العقلية، والتحكم بالدوافع، والعواطف، والمواقف مع الآخرين، والقدرة الإنتاجية، والاستقلال الذاتي، والنضج، والموقف المناسب من الذات» (العزة، 2004).

ومن الأمثلة التي ربطت بين التوافق كمصطلح أعم وأشمل من التكيف:

تعريف عوض (1985: 219) للتوافق على أنه: «مستوى من مستويات حياة الفرد فيقال: (التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي)، وقد يتم إضافته إلى مجال نشاط أو سلوك الفرد فيقال: (التوافق المهني، التوافق البيئي، التوافق الدراسي)، كما يضاف إلى نمط الاستجابة التي يقوم بها الفرد في المواقف التي تواجهه فيقال: (التوافق السوي، والتوافق المرضي)».

ومن أمثلة التعاريف التي اعتبرت التوافق ثمرة من ثمرات التكيف:

تعريف لبيب (1970: 22) للتوافق بأنه: «عملية مستمرة يحاول بها الإنسان عن طريق تغيير سلوكه أن يحقق التوافق مع نفسه والبيئة، وتشمل كل ما يحيط به للوصول إلى حالة الاستقرار والتكيف». وترى الباحثة أنه رغم الخلط الواضح بين مصطلحات (التوافق، والتكيف النفسي، والصحة النفسية)، إلا أن هذه المصطلحات مترابطة ببعضها، لكن الصحة النفسية أكثر عمومية من التوافق، والتكيف النفسي، وهما مظهران يدلان عليها، وتعني الصحة النفسية في هذه الحالة: توفر القدرة الكافية التي تمكن الشخص من التكيف مع ظروف الحياة المختلفة من خلال استخدام أساليب توافقية تساعده على الاستمرار في الحياة بأقصى قدر من الكفاءة، وبناء عليه، فمن المفترض أن الشخص المتمتع بقدر من الصحة النفسية إذا تعرض لصعوبة ما، سيتكيف مع وضعه الطارئ، دون أن يجعل هذا الظرف معوقا، وسوف يتخذ أساليب توافقية تحقق له الإشباع لحاجاته وتدعمه نفسيا ليصبح قانعا ومستقرا رغم معاناته.

### مستويات التوافق

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

#### 1- التوافق على المستوى البيولوجي

الإنسان كائن حي يبحث دائما عن طرق جديدة لإشباع حاجاته، وإلا أصبح عرضة للموت، وعليه فإن التوافق مع الظروف المتغيرة عملية مستمرة ومرنة يقوم بها الإنسان طوال حياته، وهناك إدراك من جانب الإنسان لطبيعة العلاقة الديناميكية المستمرة بينه وبين البيئة من حوله (أحمد، 1999).

#### 2- التوافق على المستوى الاجتماعي

الحياة سلسلة من عمليات التوافق يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب، الذي ينتج عن حاجاته، والإنسان السوي لديه القدرة على القيام باستجابات متنوعة تلائم المواقف وتنجح في تحقيق دوافعه (شافر، 1966)، وتتفق مع الأساليب السائدة في مجتمعه، وتكون مرنة وقابلة للتشكل وفقا للمعايير الثقافية، وعندما يتوافق الفرد في علاقاته الاجتماعية فإنه يحدث تغييرا للأحسن.

#### 3- التوافق على المستوى السيكولوجي

لا يعتبر الفرد غير الواقعي والمحبط شخصا متوافقا، أما الذي يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته فإنه يعتبر شخصا حسن التوافق؛ لأن العقبات والصراعات لا تعوق قدرته



على الإنتاج، فالتوافق النفسي يقوم على تحقيق نوع من الرضا العام بالنسبة للشخص ككل، أكثر من استناده إلى إشباع دافع معين على حساب الدوافع الأخرى، والإنسان السوي يتعلم إرجاء الإشباع العاجل في سبيل ما سيحققه من إشباع آجل، مما يعني أنه يتمتع بالنضج الانفعالي (أحمد، 1999).

## أنواع التوافق

بناء على ما سبق ذكره من مستويات للتوافق حدد بعض النفسانيين مثل: (الخالدي، 1972؛ مرسي وآخرين، 1984؛ المغربي، 1992؛ طه، 1993؛ فهمي، 1998؛ حسين وآخرين، 2008) أنواع التوافق الفرعية التي يمكن أن تشمل عليها تلك المستويات وهي:

- 1- التوافق العقلي.
- 2- التوافق الشخصي.
- 3- التوافق الاجتماعي.
- 4- التوافق الاقتصادي.
- 5- التوافق السياسي.
- 6- التوافق الديني.
- 7- التوافق الدراسي.
- 8- التوافق الزواجي.
- 9- التوافق المهني.

## معايير قياس التوافق

يوجد عدد من المعايير للحكم على مستوى التوافق النفسي للفرد، وقد وضع (شاذلي، 2001؛ الشيخ، 2003) الفكرة التي يقوم عليها كل معيار على النحو التالي:

### 1- المعيار الإحصائي

غير المتوافق وفق هذا المعيار ينحرف عن متوسط توزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك.

### 2- المعيار الثقافي

وينظر هذا المعيار لكل سلوك يتجاوز ما أقره المجتمع وثقافته بأنه سلوك غير متوافق.

### 3- المعيار الذاتي

ينظر للتوافق على أنه خبرة ذاتية، فإذا شعر الفرد بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق.

### 4- المعيار الطبيعي

يشترك التوافق طبقاً لهذا المعيار بناءً على قدرة الإنسان على استخدام الرموز، و طول فترة الطفولة لديه، والشخص المتوافق هو الذي اكتسب المثل، ولديه القدرة على ضبط الذات، والإحساس بالمسؤولية الاجتماعية، لأن ذلك من معالم الشخصية المتوافقة.

### 5- المعيار النظري

ويعتمد تحديد التوافق، وسوء التوافق على الخلفية النظرية لمستخدم المعيار، فالتحليلين يحددون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة، والسلوكيون ينظرون إلى التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات.

### 5- المعيار الإكلينيكي

ويتحدد مفهوم التوافق بناءً على هذا المعيار في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالشخص المريض يعتبر غير متوافق نفسياً.

### 7- معيار النمو الأمثل

يستند هذا المعيار في تحديد الشخصية المتوافقة إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد الخلو من المرض.

## مظاهر التوافق النفسي

حدد علماء النفس مجموعة من الصفات يمكن من خلالها الحكم على ما إذا كانت الشخصية متوافقة نسبياً أم غير متوافقة، أشار إليها كل من: (فهمي، 1998؛ موسى، 2001؛ عبد المتجلي، 2004؛ محمد، 2004) وتمثل فيما يلي:

- 1- صورة الذات الجيدة.
- 2- تحقيق الذات.
- 3- مواجهة الأزمات.
- 4- التوافق الاجتماعي.
- 5- الاتزان الانفعالي.
- 6- تحمل المسؤولية.
- 7- الشعور بالسعادة.
- 8- اتخاذ أهداف واقعية.
- 9- القدرة على التضحية.
- 10- النجاح في العمل.
- 11- الراحة النفسية.
- 12- الخلق الرفيع.
- 14- السلامة من الأمراض الجسمية.

## العوامل المعينة على التوافق:

يعتبر التوافق النفسي حالة يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكنه أن يتغلب على الصعوبات العادية في الحياة، وأن يعمل بإنتاجية مثمرة، وهناك مجموعة من العوامل المعينة للإنسان لكي يكون متوافقاً، أشار إليها كل من: (عزيز وآخرين، 1991؛ فهمي، 1998؛ عطية، 2001؛ عبد المتجلي، 2004؛ كاموس، 2005) ومن أهمها:

- 1- الرضا بالقضاء والقدر.
- 2- إشباع الحاجات الأولية، والثانوية
- 3- تقبل الإنسان لذاته.
- 4- معرفة الإنسان لنفسه.
- 5- توافر مجموعة من القيم.
- 6- الثبات الانفعالي.
- 7- المسالمة.
- 8- التفكير العلمي واتساع الأفق.
- 9- المرونة.
- 10- توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية.

## العوامل المعينة للتوافق

يختلف تأثير عوامل التوافق من فرد إلى آخر حسب البناء أو التنظيم التكاملي الديناميكي الذي يتميز به الفرد، والذي يتكون من محصلة التفاعل المستمر بين جوانب الفرد الجسمية، والنفسية، والعقلية والانفعالية مع مؤثرات البيئة المادية، والاجتماعية (زهرا، 1997)، وهناك مجموعة من العوامل المعينة للتوافق أشار إليها كل من: (الهابط، 1985؛ فهمي، 1998؛ بطرس، 2008) ومن أهمها:

- 1- الميول الشاذة.
- 2- سوء حالة الفرد الصحية.
- 3- ضعف القدرات الخاصة.
- 4- خلل الغدد.
- 5- نقص الذكاء.
- 6- ضعف الإدراك والانتباه.
- 7- الشكل العام والعاهات والتشوهات.

## النظريات المفسرة للتوافق النفسي

اهتم العديد من العلماء النفسيين بوضع نظريات تمثل مجموعة من الاستنتاجات، والتفسيرات حول شخصية الإنسان، ووحدة وتكامل جوانب حياته، وكيفية التداخل والتفاعل بين نواحي الشخصية، والعوامل المؤثرة على توافقها النفسي، وفيما يلي استعراض لبعض تلك النظريات على النحو التالي:

### أولاً: المنظور الفرويدي

والشخصية من وجهة النظر الفرويدية هي أسلوب الفرد الذي يستخدمه من أجل تحقيق التوافق، هذا الأسلوب يتميز بتأثره بالعوامل السيكولوجية والفسولوجية، وتتمثل في الغرائز والليبدو، وتنحصر الغرائز عند فرويد في غريزة الحياة، وغريزة الموت، وتتمثل في العدوان (العناني، 2005)، ولكي يحمي الإنسان نفسه من التهديد، فإنه يلجأ إلى الحيل الدفاعية؛ للمحافظة على كيانه وأمانه النفسي (العناني، 2005) مثل: الكبت الذي يعد هو حيلة هروبية تلجأ إليها الأنا لطرد الدوافع والذكريات والأفكار الشعورية المؤلمة، أو المحزنة وإكراهها على التراجع إلى اللاشعور (الرفاعي، 2001)، والنكوص، وهو عبارة عن تراجع الفرد إلى أساليب طفلية أو بدائية في التفكير أو السلوك، حين يعجز عن التغلب بطريقة بناءة على ما يعاينيه من كبت أو إحباط أو صراع. إلخ (عبد المتجلي، 2004).

### ثانياً: المنظور الأدلري

يرى أدلر Adler أن القوة الدافعية في الإنسان هي الرغبة في القوة، وهي نوع من التعويض عن مشاعر النقص التي تبدأ من الطفولة عندما يرى الطفل أنه أضعف من الكبار المحيطين به جسدياً وعقلياً، ويدفع به هذا الشعور إلى الكفاح من أجل التفوق والسمو، وما العصاب إلا محاولة سيئة من الإنسان لتحرير النفس من الشعور بالنقص (يوسف، 2001)، وسمى أدلر تطوير الإنسان لحياته وتحقيق التفوق على الآخرين الذي يتم بدافع الشعور بالعجز، بـ (أسلوب الحياة)، وكل فرد فريد في أسلوب حياته، بسبب التأثيرات المختلفة للذات الداخلية وتركيباتها (انجلر، 1991)، حيث يدفع الشعور بالعجز الإنسان إلى العمل، وزيادة العمل، وإتقانه من قبيل التعويض عن النقص، والشخص العاجز المصاب بعاهة يضم نفسه إلى طائفة ذوي العاهات، ليفرض على نفسه العضوية في جماعة منفصلة عن المجتمع لظروفها الخاصة فيشعر بشعورهم ويتمشى مع اتجاهاتهم (العبادي، 1984).

### ثالثا: منظور التحليليين المحدثين

ترى كارين هورني K. Horney أن القلق وفقدان الضمان يؤديان إلى العصاب (يوسف، 2001) 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 (عباس، 1990)، أما إيرك فروم Eric From فيرى بأن الإنسان يريد أن يكون جزءا متكاملًا من العالم من حوله، وإذا انفصل عن العالم، أحس بالعجز وقلة الحيلة، وإخفاق الإنسان في إشباع ميوله يولد العصاب لديه (لندزي، 1971)، وترى أنا فرويد A.Freud بأن العصاب صادر عن (الأنا - الذات) ويصدر عنها أيضا الحيل اللاشعورية العقلية، كحلول دفاعية، أو هروبية، ويعتقد تيودور رايك R..Reik بأن العصاب نتيجة لفقدان الثقة بالنفس، ويرى روللومي R.May أن القلق هو مصدر الأمراض العصابية النفسية (ياسين، 1988).

### رابعاً: المنظور السيكوبيولوجي

أسسه أدولف ماير Adolf Meyer ويعتقد أن هناك عوامل تؤثر على الفرد هي: الوراثة، وحياتة الجنين، والطفولة، والأمراض، وضغوط الحياة، ومؤثرات البيئة (يوسف، 2001)، وفشل الإنسان في مواجهة الواقع، وعدم قدرته على تقبل طبيعته، والعالم كما هو يؤثر على توافقه النفسي (عكاشة، 1998)، والمخ لا يستطيع أن يفكر تفكيراً سليماً إلا إذا كان هناك اتزان غددية، حيث تتحول القوة الداخلية في المخ إلى صور متعددة هي: الطاقة الجسمية، والنفسية، والعقلية، وهناك نوعان من الطاقة (الإيجابي، والسلبى)، وتوجه الطاقة الحيوية عن طريق (الشعور الواعي، والشعور غير الواعي)، وللشعور غير الواعي معنيان، الأول: سبق تكوين الشعور كابتساماة الطفل بعد الولادة التي ليس لها معنى في ذهنه، والثاني: هو الحالة التي تترسب فيها الخبرات إلى اللاشعور، وتثبت لتظهر في وقت آخر، وتتجه الطاقة التفاضلية والتشاؤمية بغير وعي أو ضبط في الاضطراب النفسي، والجهاز الجسمي، والنفسي، والذكاء، والقدرات الخاصة هي الأجهزة المسؤولة عن النجاح في المواقف الاجتماعية (أسعد، ب.ت).

### خامساً: المنظور السلوكي

يرى بافلوف Pavlov أن الاضطراب النفسي ينجم من اضطراب بين استجابة الكف والاستثارة، وهي استجابات تعتمد على تكوين الفرد (ياسين، 1988)، وتنشأ الأمراض النفسية من أفعال منعكسة خاطئة تتكون بتأثير تفاعل عاملي البيئة والوراثة (الطحان، 1996)، وهي أنماط من السلوك المتعلم الخاطئ للتخفيف من آلام القلق، يعززها إحجام المريض عن القيام بأي عمل يؤدي إلى مخاوفه مما يثبت المرض لديه، ويفترض برتوبوبوف الروسي Protopopov وجود بؤرة الاستثارة في (الهيپوثالاماس) تؤدي إلى حدة جميع الأفعال المنعكسة التي تمر خلال طبقات ما تحت القشرة (جلال، 1986)، والسلوك التوافقي يشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، التي تقابل بالتعزيز أو التذعيم (انجلر، 1991)، حيث يكتسب الفرد العادات المناسبة والفعالة التي سبق أن تعلمها، وأدت إلى خفض تأثيره، أو أشبعت دوافعه وحاجاته، وأصبحت فيما بعد سلوكاً توافقياً يستدعيه كلما وقف في ذات الموقف نتيجة التذعيم (كفاي، 1967).

### سادساً: المنظور البيوكيميائي

ويقوم على فكرة وجود ارتباط بين التغيرات الكيميائية، والتغيرات النفسية الانفعالية، حيث يكشف الأفراد الذين تعرضوا للصدمة عن استجابات فيزيولوجية وكيميائية كالاستجابات المتصلة بالقلب، والارتفاعات في ضغط الدم التي تستمر طويلاً... إلخ، فالتغيرات الفيزيولوجية تنبه الفرد، وترفع من حساسيته، وتزيد من قابليته للجرح (عبد الخالق، 2006)، ويزداد إفراز الأمينات تحت ظروف الإثارة النفسية، كما أن العوامل النفسية والبيئية تتحكم في إفراز النورادينالين والأدرينالين.

### سابعاً: المنظور الطبي

تؤكد النظرية العضوية الطبية على أن الأمراض النفسية هي نتاج لإصابات دماغية وأمراض عضوية (يوسف، 2001)، ويهتم المشتغلون في الطب النفسي بالجوانب المرضية المرتبطة بالاضطراب النفسي من الناحية الفسيولوجية، على أساس أنها اضطرابات وظيفية ناجمة عن اضطراب التنظيم الهرموني أو الكيميائي لدى الفرد مع إسهام العوامل الوجدانية والبيئية، وإذا تعين الخلل وعولج انتظمت الصحة النفسية، ويهتم أصحاب هذا الاتجاه باستخدام الأدوية والتدخل الجراحي لإزالة الأعراض بأي

وسيلة بغض النظر عن ديناميكية الصراعات النفسية باعتبارها ذات طبيعة كيفية (عسكر، 1988).

### ثامنا: منظور النظريات المعرفية

ويفترض هذا المنظور وجود نموذجين معرفيين:

النموذج الأول أسسه بيك ورفاقه Beck & Other ويرى بأن سبب الاضطراب النفسي الأفكار السالبة عن الذات، والخبرات الراهنة، والمستقبل، حيث يؤدي الإدراك السلبي لدى الفرد وتقييمه للموقف إلى المرض، وغالبا ما تكون الأفكار السالبة غير واقعية ومحرقة وغير منطقية (إسماعيل، ب.ت)، تتحرك عن طريق تفسير خبرات الفرد ضمن حدود الحرمان والنقص والانهازم (عسكر، 1988)، أما النموذج الثاني فأسسه سليجمان Seligman ويسمى نموذج العجز المتعلم وقلة الحيلة، ويرى أن التعرض لأحداث خارجة عن نطاق السيطرة وإدراكها في هذا الإطار يؤدي إلى توقعات عن فقدان السيطرة على الأحداث التالية في المستقبل (إسماعيل، ب.ت)، فالمرضى النفسي تعلم واعتقد بأنه لا يستطيع السيطرة على مهام حياته بالتخفيف من معاناته أو تحقيق إشباعاته، ومن الأحداث المعجلة الفشل المهني والدراسي، مما يفقد المريض قوته ويجعله ضعيفا في قدراته، فتتزايد لديه الأمراض البدنية، والإحساس بالعجز بدرجة كبيرة، وأشار سليجمان إلى الدلالات الإكلينيكية على الاضطراب الانفعالي حيث يتم في حالة العجز استنزاف كل النوربنفرين Norepinephrin في الدماغ (عسكر، 1988).

ويرى لازاروس وفولكمان Lazarus and Folkman أن تقييم الفرد الأولي للموقف يحدد أساليبه في التوافق، حيث يتم تقييم الفرد للأحداث المسببة للضغط النفسي على أنها مرهقة، أو تفوق قدرته، وتعرضه للخطر، في إطار علاقته بالبيئة وتقييمه المعرفي للضغط، وتتولد نتيجة لذلك استجابات مختلفة انفعالية أو فسيولوجية تجاه الحدث الضاغط، فقد يدرك شخصان الحدث على أنه ضاغط لكن أحدهما يعتقد أن لديه مصادره وإمكانياته التي تساعده على التعامل معه، بينما لا يعتقد الشخص الآخر ذلك، طبقا لمصادر المواجهة الشخصية والمعرفية والاجتماعية والمادية لدى كل منهم (حسين وآخرون، 2006).

### تاسعا: المنظور الظاهرياتي (الفينومولوجي)

ويفسر هذا المنظور طريقة تفسير الفرد للظاهرة من وجهة نظره الخاصة، فمن وجهة النظر الفينومولوجية يظهر سوء التوافق في هيئة أعراض جسمية ومعنوية، تترجم طبيعة الحوار المتقبل بين الذات والعالم بوصف الذات انعكاسا كفييا للعالم (عسكر، 1988)، ويمكن أن تؤثر الحوادث الصدمية من وجهة النظر الفينومولوجية تأثيرا كبيرا على نسق الاعتقاد والمشاعر لدى الفرد، حيث تؤدي إلى هدم الافتراضات والمعتقدات الرئيسية لدى الفرد، ومن بينها: الاعتقاد في كون الشخص غير قابل للجرح، والاعتقاد بأن الحوادث مرتبة منظمة، يمكن التنبؤ بها، والشعور بالفقد والضياع، وفقد الثقة في الذات، والاعتقاد بأن العالم آمن، وفقد الثقة بالآخرين، وفقد الهوية، والشك في أن الناس موثوق بهم ويستحقون الاقتراب منهم والاتصال بهم، وتحطيم شعور الفرد بالأمن والأمان (عبد الخالق، 2006)، ويرى زيور أن الاضطراب النفسي ناجم عن تدهور القدرة على الصيرورة التي يترتب عليها انخفاض الشعور بالوجود أي الشعور بالكينونة، ولا معنى للكينونة بغير الصيرورة، وهذا الشعور بالنقص في الكينونة يصل ذروته في الحالات الشديدة، ويعني ذلك الموت النفسي (موسى، 1993).

### عاشرا: المنظور الإنساني

يؤكد أنصار الاتجاه الإنساني على أن الإنسان يجاهد لكي يحقق ذاته كإنسان، من خلال تحقق الاتساق بين الخبرات وصورة الذات، حيث يسمح الناس للمواقف التي تتفق مع مفهوم الذات بالدخول في الوعي، ومن ثم يدركونها بدقة، أما الخبرات الصراعية فهي عرضة، لأن تمنع من الدخول في الشعور، وتدرج من غير دقة، حيث يشعرون بتهديد الخبرات التي تتصارع مع مفاهيم الذات (دافيدوف، 1992). وينتج سوء التوافق عند أصحاب هذا الاتجاه عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم سالب عن الذات، فمثلا يرى روجر Rogers أن الشخص الفعال هو الذي يعمل إلى أقصى مستوى، ويتصف بالانفتاح على الخبرات، ويكون مدركا وواعيا، لديه قدرة على العيش والسعادة، يتصرف بشكل سوي، يوظف طاقاته إلى أقصى حد، وسوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا حاول الفرد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الوعي، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم هذه الخبرات، أو توحيدها

كجزء من الذات التي تتفكك نظرا لافتقاد الفرد قبوله لذاته، وهذا من شأنه أن يولد مزيدا من التوتر والأسى.

والتوافق كما يرى ماسلو Maslow يعني الاستمرارية في الكفاح، والفاعلية المستمرة لإشباع الإنسان حاجاته التي تدرج في أهميتها من الحاجات البيولوجية، إلى الحاجات النفسية، وقد حدد ماسلو عدة معايير للتوافق شملت الإدراك الفعال للواقع، وقبول الذات، والتلقائية، والتمركز حول المشكلات لحلها، ونقص الاعتماد على الآخرين، والاستقلال الذاتي، واستمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها، والخبرات المهمة الأصلية، الاهتمام الاجتماعي القوي، والعلاقات الاجتماعية السوية، والشعور بالحب تجاه الآخرين، وأخيرا التوازن أو الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة (إنجلر، ١٩٩١).

### تعقيب على النظريات التي فسرت التوافق

يلاحظ مما سبق أن كل نظرية حاولت تفسير الاضطراب النفسي الذي يعد مؤشرا لعدم قدرة الفرد على تحقيق التوافق النفسي، من زاوية خاصة وفقا للأساس الذي اعتمدت عليه في بناء فكرتها حيث ركزت كل واحدة منها على جانب من جوانب حياة الإنسان وربطت بينه وبين الخلل النفسي، وبناء على الآراء المختلفة لتلك النظريات فإن مدى قدرة الفرد على التوافق النفسي تعود إلى مجموعة من العوامل مستخلصة من تلك النظريات هي:

- ❖ الاختلال في كيميائية وهرمونات الجسم، واختلال التوازن الغددي، وإفراز الأمينات، والنورادينالين، والأدرينالين والميكانيزمات البيوكيميائية، وانخفاض مستويات النورابنفرين.
- ❖ الخلل في التكوين الشبكي للمخ الناتج عن الانعكاسات الشرطية، واستجابة الكف والاستثارة، التي تعتمد على تكوين المريض العصبي.
- ❖ مشاعر النقص والعجز، والخوف من الانفصال عن المصادر التي يستمد منها مشاعر الأمان.
- ❖ الإصابات الدماغية والأمراض العضوية التي قد يكون تعرض لها.
- ❖ عدم إشباع دوافعه، ولجوؤه إلى الأساليب الدفاعية.
- ❖ الأفكار السالبة غير الواقعية عن ذاته وعن الآخرين، والأحداث الخارجة عن نطاق السيطرة، والشعور بعدم القدرة على السيطرة على المواقف والأحداث.
- ❖ درجة أهمية هذه الأحداث لدى الشخص.
- ❖ توقعات اليأس، وتدهور القدرة على الصيرورة، وانخفاض الشعور بالكينونة.
- ❖ العوامل الوراثية، وعوامل الإثابة والتدعيم وفقدان الاهتمامات.

وترى الباحثة أن التفسيرات التي أوردتها كل نظريه من النظريات السابقة تعين في تقديم فهم جزئي لمشاكل التوافق النفسي بشكل عام، إلا أن الاعتماد على إحداها لا يعد كافيا لمعرفة الأسباب المؤثرة على مستوى التوافق النفسي لدى الفرد؛ لأنه من غير الممكن فصل جوانب حياة الإنسان عن بعضها البعض، فتأثير النواحي البيولوجية أو الوراثية لا يستقل عن التأثير الاجتماعي، أو النفسي، وبالتالي فإن من الضروري عند محاولة معرفة أسباب سوء التوافق النفسي أو العوامل المؤدية إليه الاهتمام بكل وجهات النظر للحصول على فهم متجانس يساعد في تقديم خدمات أفضل.

## الدراسات السابقة

تنوعت الدراسات العربية والأجنبية التي حاولت الكشف عن التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والاقتصادية والمعدل التراكمي، حيث اهتمت بعض تلك الدراسات بالمظاهر النفسية التي تدل على سوء التوافق النفسي لديها: كالاكتئاب، والقلق، والوحدة النفسية، والشعور بالاغتراب، وعدم الإحساس بالأمن والطمأنينة، والعجز الاجتماعي، والخجل، وفقدان المعنى، والعصابية، والانطواء، والأفكار اللاعقلانية، والتشاؤم، وانخفاض الثقة في النفس، والتمركز حول الذات، وضعف التحصيل الدراسي...إلخ.

كما اهتمت دراسات أخرى بالمتغيرات التي لها علاقة بالتوافق النفسي كالجنس، والبلد، والتخصص الأكاديمي، والوضع النفسي، والحالة الاجتماعية، والمستوى العلمي (بكالوريوس، ماجستير دكتوراه)، والمستوى التحصيلي، ونوع الدراسة، والكلية، والمرحلة الدراسية.. إلخ. وتناولت دراسات غيرها مجالات التوافق النفسي كالمجال الإرشادي، والنفسي، والدراسي، والمعرفي، والصحي، والقيمي كالقيم الدينية، والاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية، الجمالية، والقيم النظرية. بينما أشارت بعضها إلى الحاجات التي يساهم إشباعها في رفع مستوى التوافق النفسي، كالحاجة إلى الانتماء والحب، وتقدير الذات، وتوفير المناخ النفسي الاجتماعي، وقيام مسؤولي الجامعة والمرشدين بعمل برامج إرشادية لزيادة الوعي بمفهوم الضغوط النفسية، وتحسين شروط الدراسة في الجامعات. وتطرق بعض الدراسات إلى الاستراتيجيات التي تساعد الفتاة الجامعية على مواجهة الأزمات والأحداث المؤلمة، المؤثرة على التوافق النفسي كاستراتيجيات المواجهة، وإحداث المزيد من العلاقات الاجتماعية المساندة، واستراتيجيات حل المشكلات، والانفتاح على الخبرة، وفيما يلي استعراض لبعض تلك البحوث من الأقدم إلى الأحدث على النحو التالي:

### 1- الدراسات التي تناولت مؤشرات سوء التوافق النفسي

درس الطحان (1990) العلاقة بين مفهوم الذات وكل من التحصيل الدراسي والتوافق النفسي، وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة 100 طالبة من كلية التربية في جامعة الإمارات العربية المتحدة، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال موجب بين مفهوم الذات الكلي والتحصيل الدراسي، وارتباط موجب بين مفهوم الذات والتوافق النفسي. وقامت الصبان (1999) بدراسة عن المشكلات النفسية والشخصية والحاجة للإرشاد النفسي لدى بعض طالبات جامعة أم القرى بكلية التربية للبنات بجدة، تكونت فيها العينة من 270 طالبة من تخصصات أكاديمية مختلفة، وتوصلت إلى وجود مشكلات نفسية لدى الطالبات كالقلق، والتوتر، والخجل. ودرست المبدل (2001) إدراك الضغوط النفسية وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود بمدينة الرياض، وقد تكونت العينة من 375 طالبة من طالبات البكالوريوس بجامعة الملك سعود بالرياض في الفئة العمرية من 18- 22 سنة، وكشفت عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين إدراك الطالبات للضغوط النفسية وكلاً من: سمات الشخصية، والإحساس بالثقة بالنفس، وسمة المشاركة الاجتماعية، كما تبين من الدراسة أن الميل العصابي، والانطواء- والانسياب، من أقوى السمات التي تنبئ بكيفية إدراك طالبات الجامعة للضغوط النفسية.

كما أجرت رمضان (2001) دراسة مقارنة لبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في التربية المتقدمين والمتعثرين، وقد تكونت العينة من 120 طالبا وطالبة من طلاب الدراسات العليا (ماجستير ودكتوراه) بكلية التربية بجامعة عين شمس، منهم 60 طالبا وطالبة من المتقدمين، و60 طالبا وطالبة من المتعثرين، وأوضحت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات طلاب المجموعة المتقدمة، ومتوسط درجات المجموعة المتعثرة في بنية الدوافع، ومفهوم الذات، والاغتراب، لكن كانت الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث في دافع الانتماء، وتنمية العلاقات الاجتماعية، والبعد الانفعالي، في حين كانت الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور في دافع المكانة الاجتماعية، والتمركز حول الذات، واللامعيارية، والاغتراب. وأجرت العكايشي (2003) دراسة عن التوافق في البيئة الجامعية والذكاء الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، طبقت على عينة

مؤلفة من 400 طالب وطالبة جامعية، توصلت نتائجها إلى أن طلبة الجامعة يعانون من قلق المستقبل ويتمتعون بالتوافق والذكاء الانفعالي، وأن هناك علاقة ارتباطية دالة بين متغيرات البحث الثلاثة.

وقامت الضبع وآل سعود (2004) بدراسة عامله عن مشكلة الاغتراب لدى عينة من طالبات الجامعة السعوديات في ضوء عصر العولمة، وقد تكونت عينة الدراسة من 50 طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى، وكلية الآداب، وكلية الحاسب، واللغات والترجمة، تتراوح أعمارهن بين 18-29 سنة، وقد أسفرت النتائج عن تصدر عامل الإحساس باللامعنى قمة مصادر الاغتراب لدى الطالبات ثم الإحساس بالعجز الاجتماعي، والانعزالية، وضعف المشاركة الاجتماعية، والإحساس بالغربة الاجتماعية، والحزن، والنفعية، ونقص المعايير، والتباعد الثقافي. وأجرت العكايشي (2004) دراسة عن الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الشابات الجامعيات في كلية التربية للبنات بجامعة بغداد، وقد شملت العينة على 100 طالبة من الأقسام التي تمثل كلية التربية للبنات من جامعة بغداد للمرحلتين الأولى والرابعة، بواقع 50 طالبة من المرحلة الأولى للأقسام كافة، و50 طالبة من المرحلة الرابعة، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن هناك فروقا دالة إحصائيا في الذكاء الانفعالي لدى الشابات الجامعيات في كلية التربية، وفروقا دالة إحصائيا في مقياس الصحة النفسية، ومقياس الذكاء الانفعالي وفق متغير المرحلة الدراسية لصالح المرحلة الرابعة، ووجود علاقة دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطالبات للمتغيرين الصحة النفسية والذكاء الانفعالي. وأجرت السليم (2006) دراسة عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، طبقت على 1001 طالبة بالأقسام العلمية والأدبية، وقد بلغ متوسط عمر أفراد العينة 20 سنة وثمانية أشهر، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين درجات عوامل الشخصية وهي: التفاؤل، وعوامل الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والتفاني، والوداعة لدى عينة الدراسة، وأنه يمكن التنبؤ بدرجات التفاؤل بشكل دال إحصائيا من درجات عوامل الانبساطية، العصابية، والانفتاح على الخبرة، والتفاني، والوداعة، كما وجد ارتباط سالب دال إحصائيا بين درجات التشاؤم، ودرجات كل من عامل الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والوداعة لدى عينة الدراسة، وأنه يمكن التنبؤ بدرجات التشاؤم بشكل دال إحصائيا من درجات عوامل العصابية، والانفتاح على الخبرة، والوداعة، كما وجدت علاقة سالبة دالة إحصائيا بين درجات التحصيل الدراسي ودرجات التشاؤم، بينما لم تظهر علاقة دالة إحصائيا بين درجات التحصيل الدراسي ودرجات التفاؤل لدى أفراد العينة، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات التفاؤل والتشاؤم تعود إلى المستوى الاقتصادي، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة تعود إلى التخصص والمستوى الدراسي والحالة الاجتماعية لديهم.

وقامت بوبشيت (2008) بدراسة المشكلات الأكاديمية التي تواجه طالبات كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع بجامعة الملك فيصل من وجهة نظرهن، وقد تكونت عينة الدراسة من 432 طالبة من طالبات كلية الدراسات التطبيقية بمقر الجامعة بالأحساء وفرعها بالدمام من مختلف التخصصات الأكاديمية، وقد توصلت النتائج إلى أن متغيرات التخصص الدراسي في الثانوية العامة (علمي- أدبي) والمعدل التراكمي للطالبات أقل المتغيرات تأثيرا في إدراكهن لأهمية المشكلات الأكاديمية.

## 2- الدراسات التي تناولت المتغيرات المرتبطة بالتوافق النفسي

قام جمل الليل (1993) بدراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق مع المجتمع الجامعي لطالبة وطالبات جامعة الملك فيصل، للكشف عن الفروق في التوافق مع المجتمع الجامعي وفقا لمتغيرات الجنس، والحالة الاجتماعية، والجنسية، والتخصص، ومكان الإقامة، والكلية، والمستوى الدراسي، وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة جامعيين، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق مع المجتمع الجامعي وفق متغيرات الدراسة ما عدا مكان الإقامة بين المقيمين داخل المدينة وخارجها لصالح المقيمين داخل المدينة، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في درجة التوافق مع المجتمع الجامعي لصالح الطالبات. وقد درس الداھري وسفيان (1997) الذكاء الاجتماعي والقيم الاجتماعية وعلاقتهاما بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة

علم النفس في جامعة تعز، وبلغت عينة الدراسة 327 طالبا وطالبة، وأسفرت النتائج عن تمتع طلبة علم النفس في جامعة تعز بتوافق نفسي واجتماعي عال، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الاجتماعي والتوافق الاجتماعي والنفسى لديهم، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسى تبعا لمتغير المرحلة الدراسية، وتبعا لمتغير الذكاء الاجتماعي والقيم الاجتماعية معا، ولكن وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور. وقام فليمنج وآخرون (1998) Fleming et al بدراسة تأثير الكفاءة الذاتية والجنس ومفهوم الذات والقلق والخبرة السابقة على التحصيل في الرياضيات، طبقت على عينة مكونة من 332 طالب وطالبة جامعيين، وأظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين في مستوى القلق لصالح الإناث، ووجود علاقة موجبة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي.

كما أجرى حسيب (2000) دراسة عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب، طبقت على عينة من طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية مكونة من 217 طالب وطالبة، وقد توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين بعض الأفكار اللاعقلانية وكلا من: الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب، وأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومتوسطي ومرتفعي الوحدة النفسية والاكتئاب في الأفكار اللاعقلانية، وأن هناك تأثيرا دالا إحصائيا لعامل الجنس والاكتئاب والتفاعل بينهما على الأفكار اللاعقلانية. درس عبد القوي (2002) أساليب التعامل مع الضغوط ومظاهر الاكتئاب لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات، وقد تكونت عينة الدراسة من 234 طالب وطالبة جامعيين، وتوصلت النتائج إلى أن الإناث أكثر اكتئابا، وأنهن يستخدمن الأساليب الموجهة انفعاليا عند تعاملهن مع الضغوط، كذلك تبين أن منخفضي درجة الاكتئاب يستخدمون أساليب موجهة نحو المشكلة عكس مرتفعي الدرجة، وأن استخدام العديد من أساليب التعامل الموجهة انفعاليا يمكنه أن يبنى بالعديد من مظاهر الاكتئاب.

وقامت اليحفوفي (2003) بدراسة للاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين، وقد تألفت العينة من 610 طالب وطالبة من الجامعتين اللبنانية، والأمريكية في بيروت، من مختلف الطبقات الاجتماعية والمناطق الجغرافية، وقد أشارت النتائج إلى وجود درجات معتدلة للاكتئاب لدى عينة الدراسة، كما لم تظهر الدراسة فروقا بين الجنسين تبعا للموقع الجغرافي، كما تبين أن أبناء الطبقة الفقيرة أكثر اكتئابا من الطبقة الوسطى، وكانت الطبقة العليا أقل اكتئابا، كما أن معدل الاكتئاب لدى طلبة الجامعة اللبنانية كان أعلى مقارنة بأقرانهم في الجامعة الأمريكية.

وأجرى الأسود (2003) دراسة عن العلاقة بين مستوى القلق، ومفهوم الذات، ومستوى الطموح لدي الطلبة الجامعيين في دولة فلسطين، وتكونت عينة الدراسة من 378 طالب وطالبة جامعيين، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين مستوى القلق ومفهوم الذات، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة تعزى لكل من متغير الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص الأكاديمي. ودرست إجميلاوي (2004) مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسى للطالب الجامعي وتحصيله الدراسي، وقد بلغ حجم عينة البحث 370 طالب وطالبة، وقد توصلت النتائج إلى أنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائيا بين مفهوم الذات والتوافق النفسى، وأنه لا يوجد ارتباط دال إحصائيا بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسى، والتحصيل الدراسي.

وقام محمد (2004) بدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، وقد بلغ حجم العينة 476 طالب وطالبة من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، و 475 طالب وطالبة من جامعة وادي النيل، ومن طلبة الصفين الأول والرابع فقط، ومن ثماني كليات علمية وإنسانية، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين نوع الضغوط والتحصيل الأكاديمي لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين نوع الضغوط تبعا للجنس، وتبعا للفصل الدراسي، وتبعا للتخصص الدراسي، بينما تبين وجود فروق دالة إحصائية بين نوع التخصص تبعا لسكن الطالب، وكان أكثر العوامل تأثيرا في التحصيل الأكاديمي هي العوامل الاقتصادية والاجتماعية والأسرية، وإلى حد ما الأكاديمية والذاتية المرتبطة بعامل الجنس.



وقام الدليم (2005) بدراسة الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة وقد تكونت العينة من 288 طالب وطالبة في السنة الأولى الجامعية، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين الإحساس بالطمأنينة والشعور بالوحدة النفسية، كما وجد أن هناك فروقا دالة بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية، حيث اتضح أن طلبة الكليات العلمية أكثر إحساسا بالطمأنينة، كما كشفت بيانات الدراسة عن وجود فروق دالة بين الطلاب والطالبات في درجة الشعور بالوحدة النفسية حيث ظهر أن الذكور أكثر شعورا بالوحدة من الإناث. ودرست شيببي (2005) الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، طبقت على عينة مكونة من 200 طالبة من التخصص الأدبي، و200 طالبة من التخصص العلمي، وكشفت الدراسة عن أنه يوجد ارتباط سالب بين الوحدة النفسية وسمات الشخصية، والإحساس بالثقة، والاستقلال، والمبادأة، والإنجاز، والهوية، والألفة، والتدقيق، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الشعور بالوحدة النفسية وفقا لمتغير المستوى الدراسي والتخصص لصالح الأقسام الأدبية، وفروق ذات دلالة إحصائية في درجة سمات الشخصية وفقا لمتغير المستوى الدراسي والتخصص لصالح الأقسام الأدبية.

وقامت الهبهاب وآخرون (2006) بدراسة الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي، اقتصر على طلبة أقسام العلوم الإنسانية (علم النفس، علم الاجتماع، علم التربية) بكلية الآداب، جامعة ستة أكتوبر، وقد طبقت على عينة مكونة من 58 طالبة، و18 طالب، وقد توصلت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب التخصص بين علم النفس والاجتماع لصالح علم النفس، وبين الاجتماع والتربية لصالح الاجتماع، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات الدراسية، ولا توجد علاقة بين الخجل والتحصيل الدراسي. ودرست بخاري (2006) التفاؤل والتشاؤم وأساليب عزو العجز المتعلم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة، وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من 400 طالبة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة من مختلف الكليات، والتخصصات والمستويات الدراسية، وقد توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في مفهومي التفاؤل والتشاؤم وعزو العجز المتعلم تبعا للمستوى الدراسي، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات جامعة أم القرى في مفهوم التفاؤل تبعا للتخصص (العلمي، والأدبي)، ولكن وجدت فروق بين التخصصات العلمية والأدبية في التشاؤم لصالح التخصص العلمي، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في مفهومي التفاؤل والتشاؤم وعزو العجز المتعلم في بعدي الذاتية والثبات تبعا للسن، وقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في مفهوم التفاؤل لصالح فئة المتزوجات، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم التشاؤم وعزو العجز المتعلم تبعا للحالة الاجتماعية.

ودرس المحرزي وزايد (2007) معدلات الاكتئاب لدى الطلبة المستجدين بقسمي التربية الإسلامية والتربية الرياضية بكلية التربية بجامعة السلطان قابوس، وقد طبقت الدراسة على عينة مؤلفة من 108 طالب وطالبة من السنة الأولى، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة تخصص التربية الرياضية وأقرانهم من طلبة التربية الإسلامية في معدلات الاكتئاب، وأن طلاب التربية الرياضية لديهم مستويات اكتئاب أقل من طلبة التربية الإسلامية، وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاكتئاب بين الذكور والإناث من طلبة التخصصين. وقام أبو شعر (2007) بدراسة الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقد بلغ عدد أفراد العينة 412 من طالبات وطلبة الجامعات في غزة (الإسلامية، الأزهر، الأقصى)، وقد توصلت النتائج إلى أن الذكور لديهم أفكار لا عقلانية أكثر من الإناث، وأن طلبة المستوى الأول لديهم أفكار لا عقلانية أكثر من الرابع، وأن ذوي الدخل المتوسط أكثر لا عقلانية من ذوي الدخل المرتفع والمنخفض، وأن طلبة جامعة الأزهر أكثر لا عقلانية من طلبة الجامعة الإسلامية.

### 3- الدراسات التي تناولت مجالات التوافق النفسي

ودرست السبيعي (2001) فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي لخفض خبرة الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة الجامعية، وقد تكونت العينة من 30 طالبة من طالبات المرحلة الجامعية في جامعة أم القرى من تخصصات مختلفة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن الإرشاد السلوكي المعرفي أدى

إلى خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لديهم، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة الكلية على مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لصالح التطبيق البعدي. وقامت حميد (2006) بدراسة القيم السائدة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة جامعة سبعة أكتوبر بمصراته، وقد تكونت عينة البحث من 261 طالبا وطالبة، وأسفرت النتائج عن أن القيم السائدة لدى طلبة الجامعة حسب درجة وجودها وأفضليتها هي: الدينية، والاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية، والجمالية، والقيم النظرية، وأنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين القيم والتوافق النفسي الاجتماعي بين أفراد عينة البحث. ودرس البنا (2008) المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، وقد تكونت عينة الدراسة من 100 طالب، و100 طالبة، وتوصلت النتائج إلى أن المواقف الانفعالية في المرتبة الأولى، ثم تلتها المواقف الدراسية والشخصية، ثم تلتها المواقف الصحية والاقتصادية، ثم أخيرا كانت المواقف الأسرية والاجتماعية، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، ما عدا بعد المواقف الحياتية الصحية الضاغطة، وقد كانت الفروق لصالح الإناث.

#### 4- الدراسات التي تناولت الحاجات المرتبطة بالتوافق النفسي

درس أبو مرق (1995) حاجات الشباب العربي في ضوء نظرية ماسلو، في البلاد العربية المختلفة (الأردن، الإمارات العربية، السعودية، السودان، فلسطين، مصر، المغرب، اليمن)، للتعرف على أوجه الاتفاق والاختلاف في نوعية الحاجات بين تلك المجتمعات، وعقد مقارنات بينها، شملت الدراسة 797 طالب و 758 طالبة من طلاب المرحلة الجامعية، يدرسون في تخصصات المختلفة، تراوحت أعمارهم بين 18 - 24 سنة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في حاجات الأمن والأمان لدى جميع البلاد العربية لصالح الإناث، ولا توجد فروق بين الجنسين من الطلاب والطالبات في الحاجات النفسية وحاجات الانتماء والحب، وكذلك في حاجات تقدير الذات. وقامت عودة (2002) بدراسة المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، طبقت على عينة مكونة من 376 طالبة، وكشفت عن وجود علاقة طردية بين المناخ النفسي الاجتماعي، والطمأنينة الانفعالية لديهم، وكذلك بين المناخ النفسي الاجتماعي وقوة الأنا، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الأقسام العلمية والأقسام الأدبية في الاستقلال الذاتي، والاندماج، والثقة، والدعم، والشعور بالفضل، بينما وجدت فروق ذات دلالة وإحصائية بين طالبات الأقسام العلمية وطالبات الأقسام الأدبية في التجديد، والثقة في الله سبحانه وتعالى لصالح طالبات الأقسام العلمية، ولم توجد فروق ذات دلالة وإحصائية بين طالبات الأقسام العلمية وطالبات الأقسام الأدبية في قوة الأنا، التحرر من الآلام النفسية، التفاؤل، الرضا عن الذات، والقدرة على إشباع الحاجات العضوية والاجتماعية.

كما درس دخان و الحجار (2006) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية، وقد بلغت عينة الدراسة 541 طالب وطالبة من كليات الجامعة وأقسامها المختلفة، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية (عدا ضغوط بيئة الجامعة) تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية (عدا الأسرية والمالية) تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي، بينما لم يظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية (عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة) تعزى لمتغير الدخل الشهري، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة، وأوصت الدراسة بضرورة قيام مسئولو الجامعة والمرشدين خاصة بعمل برامج إرشادية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة.

## 5- الدراسات التي تناولت الاستراتيجيات المؤثرة على التوافق النفسي

وقد قام برسيت وآخرون (2002) Brissette et al بدراسة لمعرفة وتقويم العلاقة بين التفاؤل ونوعية ومقدار الروابط الاجتماعية، طبقت على عينة مكونة من 43 طالبا جامعيًا، و36 طالبة جامعية، وأسفرت النتائج عن تمتع الأشخاص الذين يبدو عليهم التفاؤل بحالة نفسية سليمة في الأزمات والأحداث المؤلمة، بسبب استراتيجيات المواجهة التي يستخدمونها، وقدرتهم على إحداث المزيد من العلاقات الاجتماعية المساندة لهم، كما دلت النتائج على وجود علاقات بين استراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة ومستويات المساندة الاجتماعية لديهم. ودرس فايد (2003) اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية، وفاعلية الذات كمنبئات بتصور الانتحار لدى طالبات الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة 312 طالبة من المقيدات بالفرقتين الأولى والثانية بقسم علم النفس، تراوحت أعمارهن بين 17- 19 سنة، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال بين تصور الانتحار وكل من اليأس والقصور في حل المشكلات والوحدة النفسية وانخفاض فاعلية الذات، وأن عزل تأثير درجات اليأس يؤدي إلى ضعف العلاقة بين تصور الانتحار وكل من القصور في حل المشكلات أو الوحدة النفسية أو انخفاض فاعلية الذات، وأن اليأس والقصور في حل المشكلات، والوحدة النفسية، وانخفاض فاعلية الذات، هي متغيرات مستقلة لها قدرة تنبؤية بدرجة تصور الانتحار.

وقام سيملسيلر وآخرون (2003) Cemalcilar et al بدراسة تجريبية هدفت إلى معرفة ما إذا كان لعوامل الشخصية الخمسة الكبرى أثر على استثارة اليأس، طبقت على عينة بلغت 42 طالب خريجا، و50 طالبة من الخريجات، وقد توصلت النتائج إلى أن النساء اللاتي أحرزن درجات أعلى في العصابية يشعرن باليأس في وقت أسرع من الحاصلات على درجة منخفضة في عامل العصابية، كما وجد أن النساء اللاتي أحرزن درجات عالية في الانفتاح على الخبرة استطعن إنجاز المهام بصورة أسرع من النساء اللاتي أحرزن درجات أقل بالنسبة لهذا المتغير، كما كانت هناك علاقة ذات دلالة بين متغير الانفتاح على الخبرة وإنجاز المهام دون يأس بالنسبة للنساء، حيث كانت النساء اللاتي أحرزن درجات أعلى في الانفتاح على الخبرة أكثر إيجابية في هذا الإنجاز مقارنة بغيرهن ممن أحرزن درجات أقل في نفس العامل (الانفتاح على الخبرة).

## التعليق على الدراسات السابقة

استنتجا من العرض السابق حاولت الباحثة تحديد وفحص الجوانب التي تناولتها البحوث، فوجدت أن معظمها كشفت عن أنواع مختلفة من مشاكل التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية، والعوامل المؤثرة على استقرارها النفسي، والمجالات والحاجات والاستراتيجيات التي يمكن أن تخفف من الأزمات التي يمكن أن تواجهها، لكن معظم تلك الدراسات من حيث الموضوع لم تنطرق إلى التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية باعتباره مفهوما منفصلا عن الأشكال الأخرى من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب...إلخ، التي تعتبرها الباحثة مؤشرات تدل على عدم التوافق كما في هذه الدراسة. وتري الباحثة أن السبب في عدم تطرق معظم الدراسات للتوافق النفسي كمفهوم مستقل هو ما أشارت إليه الباحثة حول موضوع الخلط بين مصطلحات (التوافق، والتكيف النفسي، والصحة النفسية)، وعليه فإن التوافق النفسي الذي تقصده الباحثة، هو قدرة الطالبات على استخدام أساليب توافقية تساعدهن على الاستمرار في الحياة بأقصى قدر من الكفاءة، تتضح من خلال الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة كمجموع لجميع محاور المقياس الأربعة وهي: التوافق الاجتماعي، والشخصي والانفعالي، والأسري، والصحي (الجسمي) والتي تمثل مستوى التوافق النفسي العام لدى الطالبات، على أساس أن التوافق النفسي السوي كما تراه الباحثة، وكما يراه عبد الله (2003) يبدأ بمحاولات مختلفة لتخطي الصعوبات، وحل الأزمات، ومواجهة العوائق، بأساليب تمكن الفرد من التغلب على الأنواع المختلفة من المشاكل النفسية، كالتوترات، والمخاوف، والهم، والغضب، والقلق والاكتئاب...إلخ، عن طريق المواجهة، واستخدام الطاقات الذاتية بدرجة تمكن الشخص من تقبل الإحباط، وتمنع النفس من أن تستبد بها مشاعر اليأس، وتلمس وسائل إيجابية لمواجهة الصراع والضغوط والآثار المترتبة عليها، في سبيل الإقلال من المضاعفات التي قد تتحول إلى عواقب انفعالية. كما يلاحظ أن تلك الدراسات كشفت عن تضارب نسبي في بعض النتائج التي توصلت إليها، وقد

يرجع ذلك إلى استخدام تلك البحوث لعينات متفاوتة في جنسها، وحجمها، والخلفية الثقافية والاجتماعية التي تنتمي إليها، كما أن الكثير من تلك البحوث أجريت على عينات من مجتمعات ذات طبيعة مختلفة عن البيئة والثقافة السعودية، وبالتالي فإن هذه الدراسة إضافة - بإذن الله - إلى الدراسات التي أجريت في المملكة العربية السعودية، من منطلق أن دراسة الجانب النفسي يجب أن تكون في السياق الثقافي والبيئي والاجتماعي الذي شكله.

### منهجية الدراسة وإجراءاتها:

في هذه الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الذي يهدف إلى التعرف على الحقائق عن طريق الظروف القائمة؛ ليستنبط منها علاقات مهمة بين الظواهر الجارية، عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها، والوصول إلى النتائج العملية. وقد طبقت مقياس التوافق العام الذي أعدته شقير (2003)، ويتكون من (80) عبارة تقيس التوافق النفسي العام، تتوزع على أربعة أبعاد هي: التوافق الشخصي والانفعالي، التوافق الصحي (والجسمي)، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي، وتقدر الدرجات في المقياس وفق ثلاثة مستويات متدرجة من نوع ليكرت قيمتها على النحو التالي: (نعم تنطبق) = 2، و (تنطبق أحياناً) = 1، و (لا تنطبق) = 0، وذلك بالنسبة للعبارة الموجبة، أما بالنسبة للعبارة السالبة فيتم عكس التقدير وتصبح القيمة على النحو التالي: (نعم تنطبق) = 0، و (لا تنطبق) = 1، و (لا تنطبق) = 2. ويفيد المقياس في جميع الأعمار من الجنسين ابتداءً من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة إلى كبار السن، وقد بلغ المدى النظري للدرجة الكلية لمجموع عبارات المقياس بين صفر - 160 درجة، حيث تشير الدرجة الكلية المرتفعة إلى ارتفاع درجة التوافق النفسي، بينما تشير الدرجة الكلية المنخفضة إلى انخفاض درجة التوافق النفسي، وهي من وجهة نظر مُعدة المقياس (شقير) على النحو التالي: من صفر - 40 سوء توافق، من 41 - 80 توافق منخفض، من 81 - 120 توافق متوسط، ومن 121 - 160 توافق مرتفع.

وقد رأت الباحثة أن هذا التقسيم قد يؤدي إلى الالتباس في تفسير الدرجات الناتجة عن تطبيقه، حيث إن نقطة الحياد في المقياس = 80 درجة، واعتبار أن مدى الدرجات من 81 - 120 هو مدى متوسط، قد يؤدي إلى الخلط في تفسير النتائج، لذا قامت بتقسيم مدى الدرجات إلى خمس فئات باعتبار أن طول الفئة 32 درجة، بهدف إيجاد فئة متوسطة للمقياس؛ لأن (شقير) أعطت فئتين للدرجات أقل من نقطة الحياد هي: (فئة سوء توافق، وفئة التوافق المنخفض)، بينما اعتبرت أن الدرجات أعلى من نقطة الحياد هي: (فئة التوافق المتوسط، وفئة التوافق المرتفع) وبالتالي فإنه لا يوجد تحديد لفئة المتوسط بشكل دقيق، لذا قامت الباحثة بإجراء بعض التعديل لتوضيح فئة المتوسط، ليكون هناك تماثل بين طرفي المقياس بحيث أصبح كالتالي: من صفر - 32 سوء توافق، من 33 - 64 توافق منخفض، من 65 - 96 توافق متوسط، من 97 - 128 توافق مرتفع، ومن 129 - 160 حُسن توافق. وقد قننت (شقير) هذا المقياس على البيئة العربية، وحسبت الثبات، والصدق، واتضح أن معاملات الثبات بالنسبة لجميع الأبعاد، والدرجة الكلية موجبة دالة عند مستوى 0,01، وأنه يمتاز بدرجة صدق عالية حيث كانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

**وللاطمئنان على مدى صلاحية المقياس للتطبيق في هذه الدراسة، والتأكد من خصائصه السيكومترية، ومعرفة مدى ملاءمة العبارات للمفحوصات، ومدى قدرتهن على الإجابة عليها دون صعوبة، قامت الباحثة الحالية بدراسة استطلاعية طبقت على عينة مكونة من (75) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى.**

وقد تم حساب الثبات والصدق للمقياس في هذه الدراسة على النحو التالي:

### أولاً: صدق الأداة

تم حساب صدق المقياس في الدراسة الاستطلاعية بطريقة صدق التكوين Construct Validity، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجات لكل بعد من الأبعاد الأربعة من ناحية، والدرجة الكلية للمقياس (التوافق النفسي العام) من ناحية أخرى، وفيما يلي استعراض للنتائج على النحو

التالي:

### جدول (1)

معاملات بناء (تكوين) الأبعاد الفرعية ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس (التوافق النفسي العام) ن = 75 طالبة				
الأبعاد	التوافق والانفعالي والشخصي	التوافق الصحي (والجسمي)	التوافق الأسري	التوافق الاجتماعي
التوافق الشخصي والانفعالي	0.640**			
التوافق الصحي (والجسمي)	0.486**	0.486**		
التوافق الأسري	0.469**	0.447**	0.427**	
التوافق الاجتماعي	0.827**	0.815**	0.751**	0.686**
الدرجة الكلية (التوافق النفسي العام)				
** ر ≤ 0.325 دالة عند 0.01 حيث ر: قيمة معامل الارتباط				

ويتضح من الجدول رقم (1) أن معاملات الارتباط البينية بالنسبة للأبعاد الفرعية للمقياس كانت جميعها موجبة ودالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وأن قيمة معامل ارتباط البعد الفرعي مع الدرجة الكلية للمقياس (التوافق النفسي العام)، أكبر من قيمة معامل ارتباطه مع بقية الأبعاد الفرعية، كما يلاحظ أن جميع قيم معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس (التوافق النفسي العام) كانت مرتفعة، وقد يرجع ذلك إلى افتراض وجود عامل عام يستوعب جميع أبعاد التوافق النفسي.

### ثانياً: ثبات الأداة

بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، تم حساب الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ، وكانت نتائج معاملات الثبات الخاصة بالمقاييس الفرعية وبالمقياس ككل كما هو موضح في الجدول التالي:

### جدول (2)

معاملات الثبات الخاصة بالمقاييس الفرعية الأربعة والمقياس ككل باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ ن = 75 طالبة		
م	البعد	معامل الثبات
1	التوافق الشخصي والانفعالي	0.84
2	التوافق الصحي (والجسمي)	0.84
3	التوافق الأسري	0.92
4	التوافق الاجتماعي	0.82
5	مقياس التوافق النفسي العام	0.94

يتضح من الجدول رقم (2) أن معاملات الثبات بالنسبة لجميع الأبعاد، وكذلك للدرجة الكلية على المقياس تراوحت قيمها من 0.82 إلى 0.94، وبالتالي فهي تملك مستوى جيداً من الثبات. وقد قامت الباحثة بعمل استمارة للبيانات الشخصية من تصميمها تناولت فيها المتغيرات المرغوب دراستها المرتبطة بالتوافق النفسي وهي: المعدل التراكمي (ضعيف، مقبول، جيد، جيد جداً، ممتاز)، الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج)، المستوى الاقتصادي (أقل من 1000) (من 1000 إلى 3000)، (أعلى من 3000 إلى 6000)، (أعلى من 6000). وبعد أن طبقت المقياس على العينة، قامت بتفريغ البيانات وإدخالها في الحاسب الآلي باستخدام برنامج إل-SPSS لإجراء التحليل الإحصائي حسب الأساليب

الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

**وللتحقق من فروض الدراسة استخدمت بعض الأساليب الإحصائية، كالتكرارات، المتوسطات، والوسيط، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، والالتواء والتفرطح للتحقق من الفرضية الأولى، كما استخدمت الرسوم البيانية الإحصائية لتوضيح ما توصلت إليه. وكذلك تم استخدام تحليل التباين المتعدد لحساب تأثير متغيرات المعدل التراكمي، الحالة الاجتماعية، المستوى الاقتصادي، على أن يتبع ذلك من اختبارات بعدية ملائمة في حال وجود تأثير للتحقق من الفرضية الثانية.**

**مجتمع الدراسة وعينتها:** تكون مجتمع الدراسة من طالبات البكالوريوس بكلية التربية بجامعة أم القرى، وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الحالية 105 طالبة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية، تم توزيعهن على متغيرات الدراسة الحالية كما هو مبين في الجدول التالي:

(3)

توزيع أفراد عينة الدراسة على متغيرات الدراسة ن=105 طالبة			
المتغير	عناصر المتغير	العدد	المجموع
المعدل التراكمي	جيد	44	105
	جيد جدا	44	
	ممتاز	17	
الحالة الاجتماعية	أعزب	93	105
	متزوج	12	
المستوى الاقتصادي	أقل من 1000	2	105
	من 1000 إلى 3000	15	
	أعلى من 3000 إلى 6000	35	
	أعلى من 6000	53	

فمن الجدول رقم (3) يتضح أن متغير المعدل التراكمي، انحصر في ثلاثة عناصر فقط وهي: (جيد، جيد جدا، ممتاز)، حيث لم يوجد بين عينة الدراسة طالبات حاصلات على تقدير ضعيف أو مقبول.

**نتائج الدراسة ومناقشتها:**

بالنسبة للفرض الأول الذي صيغ على هيئة تساؤل وهو: " ما مستوى التوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة؟"

للتحقق من هذا الفرض، تعرض الباحثة الخصائص الإحصائية الوصفية لاستجابات عينة الدراسة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى على مقياس التوافق النفسي (ن = 105) على النحو الموضح في الجدول التالي:

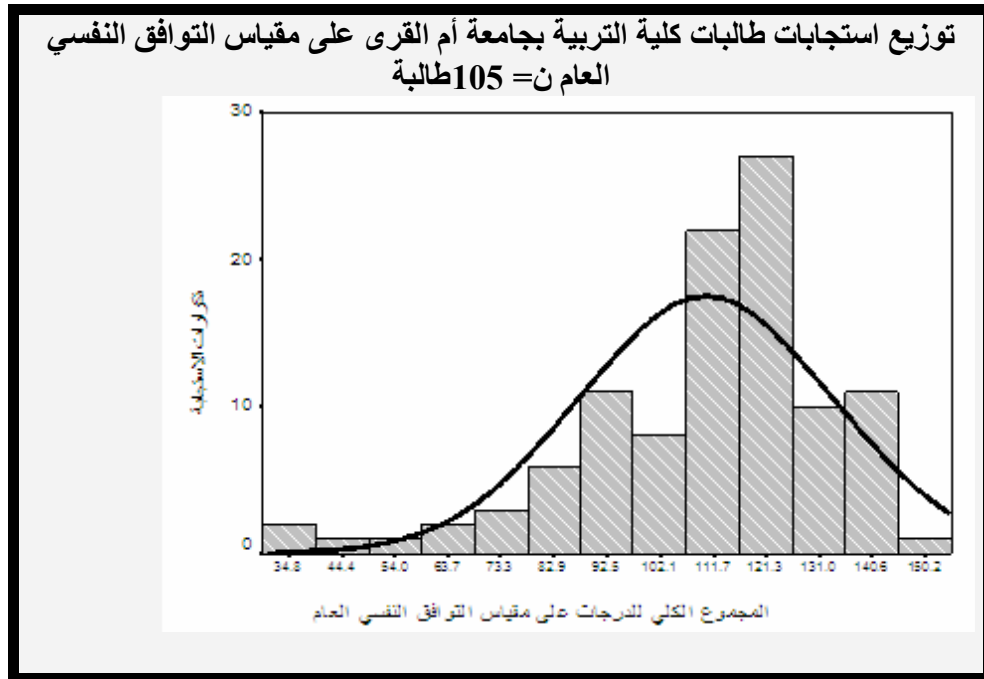
جدول (4)

الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس التوافق العام ن=105 طالبة					
م	الخصائص	البيانات الإحصائية	م	الخصائص	البيانات الإحصائية
1	عدد أفراد العينة	105	7	التفرطح	- 1.71
2	عدد عبارات المقياس	80	8	الالتواء	- 1.089
3	نقطة الحياد في المقياس	80	9	اختبار نوعية التوزيع (حسن)	*0.117

		(المطابقة)			
110.40		المتوسط	10	146	أعلى درجة تم الحصول عليها
22.97		الانحراف المعياري	11	33	أقل درجة تم الحصول عليها
113		الوسيط	12	133	المدى
* دالة عند مستوى 0.05					

يوضح الجدول رقم (4) بعض خصائص استجابات العينة، على عبارات مقياس التوافق النفسي العام (80) عبارة، حيث كانت نقطة الحياد (80) درجة، وأقل درجة حصل عليها أفراد العينة (33) درجة، وأعلى درجة حصل عليها أفراد العينة (146) درجة، وامتداد مدى الدرجات (133) درجة. أما قيمة الالتواء (- 1.089) فهي تدل على أن التوزيع لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي يلتوي النواء سالباً، ولأن القيم المتطرفة الصغيرة تتجه إلى اليسار، فإن المتوسط الحسابي يساوي (110.40) وقيمه أصغر من قيمة الوسيط المساوية لـ (113) ولكنهما متقاربتان. كما أن قيمة التفرطح تساوي (- 1.71) وهي تعبر عن قيمة علو قمة التوزيع بالنسبة للتوزيع الطبيعي، وهي قيمة كبيرة نوعاً ما مما يدل على أن توزيع الاستجابات على المقياس ليس له قمة عالية، وهو توزيع غير مدبب وعالي التفرطح نسبياً، وكذلك أنه باختبار اعتدالية التوزيع عن طريق اختبار حسن المطابقة وجدت الباحثة أن قيمة الاختبار (0.117) وهي دالة عند (0.05) مما يعني أن التوزيع قد لا يكون قريباً من الاعتدالية. وقد تم رسم المدرج التكراري ومقارنته بمنحنى التوزيع الطبيعي للمجموع الكلي لدرجات العينة على مقياس التوافق النفسي العام، كما يتضح من الشكل (1):

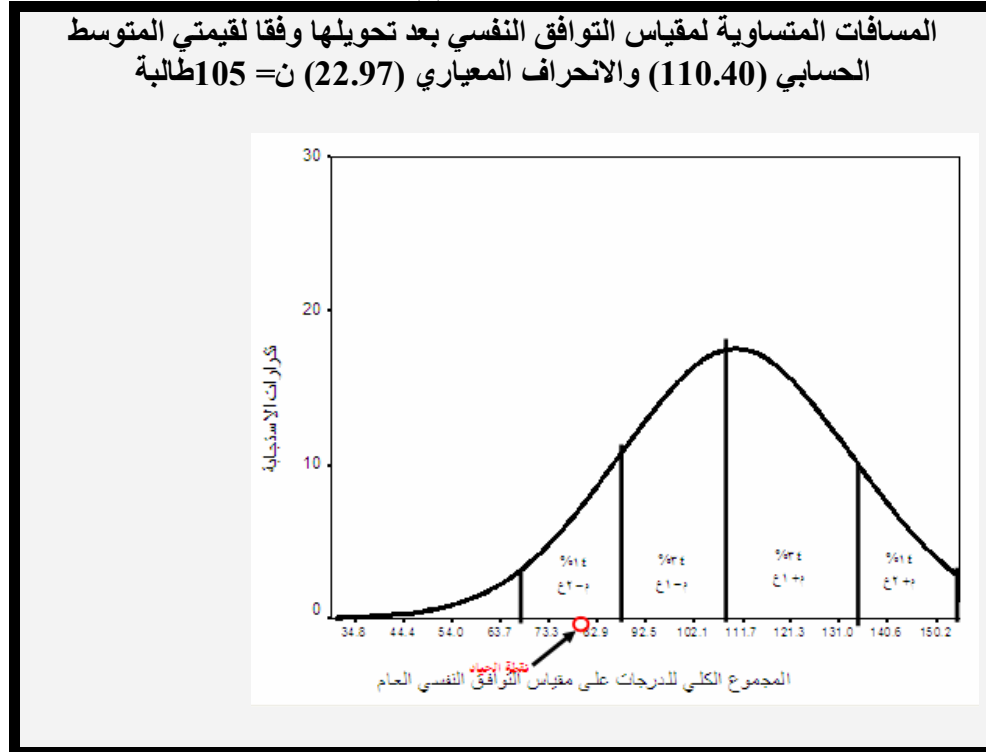
شكل (1)



يتضح من الشكل (1) أنه يؤكد نتائج الجدول رقم (4) حيث إن درجات عينة الدراسة الحالي من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى على مقياس التوافق النفسي تتركز حول نقطة الوسط (110.40)، وعندما قارنت الباحثة بين رسم المدرج التكراري ونقطة الحياد (80) وجدت أن معظم درجات أفراد العينة على المقياس تعلو درجة الحياد (80) حيث إن المتوسط يساوي (110.40)، والوسيط يساوي (113)، وهذا الشطر من المدى الذي يعلو نقطة الحياد يمثل طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى اللاتي لديهن توافق نفسي عام مرتفع، بالإضافة إلى اللاتي لديهن توافق نفسي حسن، بينما الشطر الآخر من المدى والذي يمثل القيم التي تقل عن نقطة الحياد (80) وتمثل طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى اللاتي لديهن شعور منخفض بالتوافق النفسي بالإضافة إلى اللاتي لديهن سوء توافق.

وللمزيد من الإيضاح وللتحقق من صحة الفرض يمكن استقراء التوافق النفسي العام لطالبات كلية التربية بجامعة أم القرى من الشكل (2)، والذي تم فيه تحويل درجات مقياس التوافق النفسي إلى مسافات متساوية، من خلال استخدام وحدات الانحراف المعياري (ع=22.97) بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي (م=110.40).

## شكل (2)



من الشكل (2) وبالرجوع لجدول رقم (4) فإن أقل درجة تم الحصول عليها في التوافق النفسي تساوي (33) درجة، وأعلى درجة (146) درجة، وبما أن نقطة الحياد (80) درجة فهي (بالنظر للرسم) تقل عن القيم الثلاث التي تعلو قيمة المتوسط (110.40) وتمتد من (م إلى م+ع) أي القيم (156.34-110.40-133.37) على التوالي، أي ما يعادل نسبة 34% + 14% = 48% من أفراد عينة الدراسة الحالي، هذا من جهة ومن جهة أخرى يوضح الشكل أيضا أن نقطة الحياد (80) درجة قريبة من القيمة المقابلة لـ (م-ع)، ويعني ذلك أن نقطة الحياد قريبة من القيمة (م-ع)، وتمتد من (م إلى م-ع) أي بين القيم (110.40-87.43) على التوالي، أي ما نسبته 34% تقريبا من أفراد عينة الدراسة، وبالتالي فإن



حوالي (48% + 34% = 82%) من أفراد عينة الدراسة الحالي من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى تزيد درجاتهم عن نقطة الحياد في مقياس التوافق النفسي (80) درجة مما يشير في العموم أن ما يقارب 82% من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى لديهن شعور مرتفع بالتوافق النفسي.

**وتختلف هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي أشارت إلى وجود العديد من المؤشرات التي تدل على سوء التوافق النفسي لدى الفتيات الجامعيات كالاغتراب، والوحدة النفسية، والأفكار اللاعقلانية، والاكتئاب، والضغوط النفسية، ومشكلات أخرى متنوعة كالقلق، والتوتر، والخجل.. الخ فمثلا:**

1- تبين من دراسة كل من: (فليمنج وآخرين Fleming et al، 1998؛ حسيب، 2000؛ السبيعي، 2001؛ فايد، 2003؛ الضبع وآل سعود، 2004؛ المحرزي وزايد، 2007) شيوع الاكتئاب، والقلق، والوحدة النفسية، والاغتراب لدى الطالبات والطلبة الجامعيين، وتتمثل الأعراض في تلك الاضطرابات بشكل عام في بعض المظاهر: كالشعور باليأس، والقصور في حل المشكلات، وانخفاض فاعلية الذات، والعجز الاجتماعي، وضعف المشاركة الاجتماعية، والانعزالية، والحزن، والنفعية، ونقص المعايير، والتباعد الثقافي، وفقدان المعنى، وتعميم الفشل، ولوم الذات، كما أن بعضا من تلك المتغيرات كالشعور باليأس، والقصور في حل المشكلات، والانخفاض في فاعلية الذات لها قدرة تنبؤية بدرجة تصور الانتحار، وتبين أيضا أن الأفكار اللاعقلانية ترتبط ارتباطا وطيدا بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب، وأن الاكتئاب يختلف باختلاف بعض المتغيرات: كالجنس، والتخصص، حيث كانت الطالبات أكثر اكتئابا، وارتفاعا في مستوى القلق من الطلاب، وأن طلبة التربية الرياضية لديهم مستويات اكتئاب أقل من طلبة التربية الإسلامية، كما تبين أن هناك تأثيرا لعامل الجنس والاكتئاب، والتفاعل بينهما على الأفكار اللاعقلانية، وأن استخدام أسلوب الإرشاد السلوكي المعرفي يؤدي إلى خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لديهم.

2- وتبين من دراسة كل من: (المبدل، 2001؛ عبد القوي، 2002) معاناة طالبات وطلاب التعليم الجامعي من ضغوط تنبئ عن مستوى الحالة النفسية لديهم، وأن هناك علاقة بين إدراك الطالبات للضغوط النفسية والإحساس بالثقة بالنفس، والمشاركة الاجتماعية لديهن، وأن الميل العصابي والانتواء- الانبساط من أقوى السمات التي تنبئ بكيفية إدراك طالبات وطلاب التعليم الجامعي للضغوط النفسية، وأن الطالبات يستخدمن الأساليب الموجهة انفعاليا عند تعاملهن مع الضغوط.

3- وتبين كذلك من دراسة الصبان (1999) معاناة الطالبات من المشكلات النفسية بجدة كالقلق، والتوتر، والخجل، مما يجعلهن بحاجة ماسة للإرشاد النفسي.

**بينما تتفق هذه النتيجة جزئيا مع نتائج بعض الدراسات التي أشارت إلى وجود بعض المؤشرات التي تدل على توافق الفتيات الجامعيات نفسيا كالتناول، وقوة الأنا، والأفكار العقلانية، وتحقيق الذات، والتوافق الانفعالي، والاجتماعي.. الخ فمثلا:**

1- تبين من دراسة كل من: (الداهري وسفيان، 1997؛ العكايشي، 2004؛ حميد، 2006) أن الطالبات والطلبة يتمتعون بتوافق نفسي، واجتماعي عال، وأن هناك علاقة دالة بين الذكاء الاجتماعي والتوافق الاجتماعي والنفسى لديهم، كما لا توجد فروق دالة في التوافق النفسي تعود لمتغير المرحلة الدراسية.

2- وتبين من الدراسة المقارنة لرمضان (2001) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات والطلبة في دافع المكانة الاجتماعية، والتمركز حول الذات، وبعد اللامعيارية، والاغتراب لصالح الطلبة (مما يعني أن الطالبات أقل من الطلاب في الاغتراب، والتمركز حول الذات أي أنهن أكثر توافقا).

3- وتبين من دراسة كل من: (الدليم، 2005؛ دخان و الحجار، 2006؛ أبو شعر، 2007؛ البنا، 2008) أن الطلاب الجامعيين أكثر شعورا بالوحدة، ومستوى الضغوط النفسية لديهم أعلى من الطالبات، ولديهم أفكار لاعقلانية أكثر من الإناث، كما تبين وجود فروقا ذات دلالة إحصائية في بعد المواقف الحياتية الصحية الضاغطة، لصالح الطالبات (أي أن الطالبات أكثر توافقا من الطلبة؛ لأن مستوى الوحدة النفسية، ومستوى الأفكار اللاعقلانية لديهن أقل، كما أنهن أقل معاناة من المواقف الحياتية الصحية الضاغطة).

وفي رأي الباحثة أن هذه النتيجة التي تتضمن وجود مستوى مرتفع من التوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى، تخالف ما تبين من معظم الدراسات السابقة (ما عدا دراسة الداهري وسفيان 1997 التي توصلت إلى تمتع طالبات وطلبة علم النفس في جامعة تعز بتوافق نفسي

واجتماعي عالين)، وتفسر الباحثة هذا الاختلاف بأنه يعود لطبيعة الأهداف التي سعت إليها تلك الدراسات، واختلاف خصائص العينات المتفاوتة في جنسها، وعمرها، والمرحلة الجامعية، وحجمها، والخلفية الثقافية والاجتماعية التي تنتمي إليها. وبناءً على ما سبق، وعلى ما توصلت إليه نتيجة الفرض الأول تفسر الباحثة المستوى المرتفع من التوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى، بتوفر عوامل من المتوقع أنها ساعدت الطالبات على التوافق النفسي، كالظروف الاجتماعية، والاقتصادية المستقرة، ونوعية الخدمات التي تقدمها الجامعة، والأوضاع التي تشعرهن بالأهمية، وتشد من أزرن، وترفع من معنوياتهن، وتمكنهن من مواجهة الآثار النفسية التي تترتب على المصاعب التي قد تمر بهن أثناء الدراسة الجامعية. إلخ.

وترى الباحثة أن من الممكن أن تساهم تلك العوامل في الارتفاع الملحوظ في درجة الشعور بالتوافق النفسي لديهن، فهي تمثل نوعاً من الدعم المعنوي والمساندة التي تعمل على تحفيز قدرات الطالبات لمواجهة الصعوبات التي قد تؤثر على توافقهن، التي يرى جانيلين وآخرون (1983) Ganellen et al أنها تخفف من حدة وقع الضغوط على الفرد، وتقوي المصادر النفسية، وتزيد من شعور الفرد بالقيمة والأهمية، والقدرة على التحدي مما يجعله أكثر نجاحاً في مواجهة الضغوط. كما قد يشير المستوى المرتفع من التوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى، إلى توفر بعض السمات الشخصية الإيجابية لدى الطالبات، تؤثر على تحملهن، وقدرتهن على مواجهة مصادر الضغوط، عن طريق ما يمتلكه من قدرات، تمكنهن من تقييم المواقف المهددة، واستخدام المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة، خاصة وأن وصول الطالبة إلى المرحلة الجامعية يعتبر نقلة نوعية في حياتها، تساعدها على تقييم ومواجهة المشكلات المهددة لتوافقها النفسي، وهو ما يسمى بالصلابة النفسية التي من أبرز مكوناتها (الالتزام – التحكم – التحدي).

ففي المرحلة الجامعية تتحصل الطالبات على معارف أكاديمية، وثقافية، وترقي بفكرهن، وتمنحهن قدراً من الثقة بالنفس، وقدراً من الحرية التي لم يعتدنها خلال مراحل التعليم السابقة، إضافة إلى ما تمنحه لهن تفاعلاتهن مع زميلاتهن من مشاركة وجدانية، وتقبل، ومساندة اجتماعية، وحوار فكري، وتنوع في الخبرات، والاتجاهات والأفكار، الأمر الذي قد يساهم إلى حد كبير في بناء شخصياتهن ورفع مستوى التوافق النفسي لديهن. كما أن هذه النقلة النوعية قد تعمل على إخراج الطالبات من دائرة الأسرة والمدرسة، إلى دائرة أوسع تتيح لهن فرصة التفاعل مع فئات جديدة متنوعة من المجتمع، والخروج من دائرة الاعتمادية على الأسرة إلى الاعتمادية على الذات، حيث تعتمد الطالبات على مجهودهن الذاتي في مواجهة المشكلات المرتبطة بالإطار الأكاديمي، كما يتعلمن بعض الاستراتيجيات المنطقية المعينة على المواجهة، الأمر الذي يخفف من مشاعر العجز لديهن، ويعزز فيهن الشعور بالتميز، ويفتح لهن آفاقاً رحبة تنمي شخصيتهن وتزيد من مستوى التوافق النفسي لديهن.

وقد يساهم في وجود مستوى مرتفع من التوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى، وجودهن في خير البقاع بقرب بيت الله، إضافة إلى عوامل أخرى منها الدعم المادي الذي تقدمه الدولة لطالبات الجامعة المتمثل في المكافآت الشهرية للطالبات. ومن وجهة نظر الباحثة فإن هذه النتيجة لا تعني كفاية الخدمات التي تقدمها الجامعة للطالبات، بقدر ما تشير إلى مدى الحرص والاهتمام الذي توليه حكومة خادم الحرمين الشريفين للتعليم الجامعي. كما أن وجود مستوى مرتفع من التوافق النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى بكلية التربية، لا يعني أنه ليس هناك أي مشاكل داخل أو خارج الجامعة تؤثر على التوافق النفسي لديهن، ومما يعزز ذلك الرأي وجود نسبة من الطالبات تقدر بـ 18%، أي ما يعادل 180 طالبة من بين كل 1000 طالبة، توافقهن ليس كما يجب، وهذه النسبة لا يستهان بها، بل إن هذه النسبة تبين مدى الحاجة إلى تكثيف جهود القائمين على التعليم الجامعي للبحث في الأسباب الكامنة وراء سوء التوافق النفسي، وتحديد طبيعة مشكلات التوافق النفسي لدى الطالبات الجامعيات.

وهنا تشير الباحثة إلى أن بعض الدراسات التي أكدت على أهمية توفير المناخ النفسي، وإشباع حاجات الطالبات الجامعيات، كالحاجة إلى الأمن، والشعور بالانتماء والحب، والحاجة إلى تقدير الذات، والطمأنينة، والاستقلال الذاتي، والاندماج، والثقة، والدعم، والشعور بالفضل، والثقة في الله سبحانه، والتحرر من الآلام النفسية، والتفاؤل، والقدرة على إشباع الحاجات العضوية والاجتماعية، والانفتاح على

الخبرة، والمساندة الاجتماعية، وتوفر استراتيجيات مناسبة لمواجهة العقبات التي قد تعترض الطالبة الجامعية. كدراسة كل من: (عودة، 2002؛ برسيت وآخرين Brissette et al، 2002؛ سيملسيلر وآخرين Cemalcilar et al، 2003.. إلخ) ولعل إجراء المزيد من البحوث والدراسات الميدانية في هذا الجانب والعوامل المرتبطة به، قد يكشف عن المزيد من الأسباب والعوامل المؤثرة على نفسيات الفتيات الجامعيات ومن في حكمهن في المجتمع السعودي.

أما بالنسبة للفرض الثاني الذي ينص على أنه: "لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيرات (المعدل التراكمي، الحالة الاجتماعية، المستوى الاقتصادي) في تباين الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة الدراسة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في التوافق النفسي العام"

فإنه للتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين المتعدد وفق التصميم  $(4 \times 2 \times 3)$  للتحقق من مدى تأثير كل من متغير المعدل التراكمي (جيد، جيد جداً، ممتاز)، والحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج)، والمستوى الاقتصادي (أقل من 1000)، (من 1000 إلى 3000)، (أعلى من 3000 إلى 6000)، (أعلى من 6000) والتفاعل بين كل متغيرين من هذه المتغيرات في تباين الدرجات التي حصل عليها أفراد عينة الدراسة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في التوافق النفسي العام، وفيما يلي عرض للنتائج على النحو التالي:

#### جدول (5)

نتائج تحليل التباين المتعدد $(4 \times 2 \times 3)$ بالنسبة للدرجات التي حصلت عليها طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في التوافق النفسي العام ن=105 طالبة					
م	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	النسبة النسبية الفائية	الدلالة الإحصائية
1	أ- المعدل	1753.111	2	1.711	غير دالة
2	ب- الحالة الاجتماعية	56.115	1	0.115	غير دالة
3	ج- المستوى الاقتصادي	40000.9	3	2.60	غير دالة
4	د- التفاعل بين (أ×ب)	243.748	2	0.238	غير دالة
5	هـ- التفاعل بين (أ×ج)	4151.172	5	1.621	غير دالة
6	ز- التفاعل بين (ب×ج)	1266.842	1	2.473	غير دالة
7	الخطأ	46105.369	90		
8	المجموع	1334883.000	105		

وبالعودة للجدول رقم (5) يتضح عدم وجود تأثير دال لأي من: (المعدل والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي)، والتفاعل بين متغيري: (المعدل والحالة الاجتماعية)، والتفاعل بين متغيري: (المعدل والمستوى الاقتصادي)، والتفاعل بين متغيري: (الحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي)، في تباين الدرجات التي حصلت عليها عينة الدراسة في التوافق النفسي العام حيث كانت قيم النسبة الفائية الخاصة بكل من هذه التأثيرات على التالي تبلغ (1.711)، (0.115)، (2.60)، (0.238)، (1.621)، (2.473)، وجميعها غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05). وتعني هذه النتيجة أن التوافق النفسي العام الذي يتضمن الشعور بالتوافق الشخصي والانفعالي، والتوافق الصحي (والجسمي)، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي، لا يختلف لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في عينة الدراسة الحالي باختلاف متغير: (المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي)، كما لا يوجد تأثير دال للتفاعل بين متغيري: (المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية)، ولا للتفاعل بين متغيري: (المعدل التراكمي، والمستوى الاقتصادي)، ولا للتفاعل بين متغيري: (الحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي)، في تباين الدرجات التي حصلن عليها الطالبات في التوافق النفسي العام.

**وتختلف هذه النتائج جزئياً مع نتائج بعض الدراسات التي أشارت إلى أن التوافق النفسي يختلف لدى الفتيات الجامعيات باختلاف بعض المتغيرات كنوع التخصص، التفوق العلمي، والتحصيل الدراسي، والمستوى الاقتصادي، والحالة الاجتماعية، والجنس.. إلخ فمثلاً:**

1- تبين من دراسة كل من: (شبيبي، 2005؛ دخان و الحجار، 2006) أن الطالبات الجامعيات في التخصصات النظرية أكثر عصابية وانطوائية في سلوكهن، ويملن إلى الخضوع، ويتميزن بقوة الأنا الأعلى، في حين أن الطالبات في التخصصات العلمية يتميزن بالتلقائية، وأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في درجة الشعور بالوحدة النفسية، وسمات الشخصية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي والتخصص، لصالح طالبات الأقسام الأدبية، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص، لصالح طالبات وطالبات الأقسام العلمية (مما يعني أن طالبات التخصصات العلمية من الناحية النفسية أفضل من طالبات التخصصات الأدبية).

3- وتبين من دراسة كل من: (فليمنج وآخرين Fleming et al، 1998؛ الطحان، 1990؛ العكايشي، 2004) وجود علاقة موجبة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي، ومفهوم الذات والتوافق النفسي، وأن هناك فروقا دالة في مقياس الصحة النفسية، ومقياس الذكاء الانفعالي وفق متغير المرحلة الدراسية، لصالح الطالبات الجامعيات (مما يعني أن الحالة الدراسية لها علاقة بالحالة النفسية لدى أفراد العينة من الجامعيات، وأن المستويات الأعلى في التحصيل العلمي أفضل في الصحة النفسية من المستويات الأدنى).

4- وتبين من دراسة الجحوفي (2003) أن أبناء الطبقة الفقيرة من طالبات وطلاب الجامعة اللبنانيين أكثر اكتئاباً من الطبقة الوسطى، وكانت الطبقة العليا أقل اكتئاباً، كما أن معدل الاكتئاب طالبات وطلاب الجامعة اللبنانيين كان أعلى مقارنة بأقرانهم في الجامعة الأمريكية (مما يعني أن المستوى الاقتصادي له علاقة بالحالة النفسية لديهم).

5- وتبين من دراسة كل من: (محمد، 2004؛ السليم، 2006) وجود علاقة ارتباطية دالة بين نوع الضغوط والتحصيل الأكاديمي، وكانت أكثر العوامل تأثيراً في التحصيل الأكاديمي هي العوامل الاقتصادية، والاجتماعية، والأسرية، وإلى حد ما كانت العوامل الأكاديمية والذاتية مرتبطة بعامل الجنس، كما كانت هناك فروق ذات دلالة في متوسطات درجات التفاؤل والتشاؤم تعود إلى المستوى الاقتصادي.

6- وتبين من دراسة بخاري (2006) أن هناك فروقا دالة بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في مفهوم التفاؤل لصالح فئة المتزوجات (مما يعني أن الحالة الاجتماعية للطالبات تؤثر على التوافق النفسي).

**بينما تتفق هذه النتيجة بصفة عامة مع نتائج بعض الدراسات التي أشارت إلى أن التوافق النفسي لا يختلف لدى الفتيات الجامعيات باختلاف بعض المتغيرات كالوضع الاجتماعي، والاقتصادي، والعائلي، والمرحلة الدراسية، والحالة الأسرية، والجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص.. إلخ فمثلاً:**

1- تبين من دراسة كل من: (السليم، 2006؛ بخاري، 2006؛ بوبشيت، 2008) تشبع عامل التقبل الاجتماعي والانتماء، بثلاث متغيرات هي الطمأنينة الانفعالية والإحساس بالمسؤولية والكفاءة الاجتماعية، وأنه ليس هناك علاقة دالة بين درجات التحصيل الدراسي، ودرجات التفاؤل لدى الفتيات الجامعيات، وأنه لا توجد فروق دالة في مفهومي التفاؤل والتشاؤم وعزو العجز المتعلم تبعاً إلى مستوياتهن الدراسية، وفي مفهوم التفاؤل تبعاً لتخصصاتهن (العلمي، والأدبي)، وأن متغيرات التخصص الدراسي، والمعدل التراكمي للطالبات الجامعيات أقل المتغيرات تأثيراً في إدراكهن لأهمية المشكلات الأكاديمية.

2- وتبين من دراسة كل من: (الداهري وسفيان، 1997؛ الأسود، 2003) عدم وجود فروق دالة في التوافق النفسي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية، وعدم وجود فروق دالة بين الطالبات والطلاب في التخصصات العلمية والأدبية الجامعية، والطالبات والطلاب من المستويات الدراسية المختلفة في درجة الشعور بالوحدة النفسية، وعدم وجود فروق دالة في مستوى القلق، ومفهوم الذات، ومستوى الطموح، تعزى لكل من متغير الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص الأكاديمي.

3- وتبين من دراسة كل من: (إحطيلوي، 2004؛ الهباب وآخرين، 2006) أنه لا يوجد ارتباط دال بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى الطالبات والطلبة الجامعيين، وأنه لا توجد فروق بين الجنسين في العلاقة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي، كما أنه لا توجد علاقة بين الخجل والتحصيل الدراسي.

4- وتبين من دراسة دخان و الحجار (2006) عدم وجود فروق ذات دلالة في مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات والطلبة الجامعيين تعزى إلى متغير الدخل الشهري.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة التي تتضمن عدم وجود تأثير دال لأي من: (المعدل والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي)، والتفاعل بين متغيري: (المعدل والحالة الاجتماعية)، والتفاعل بين متغيري: (المعدل والمستوى الاقتصادي)، والتفاعل بين متغيري: (الحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي)، في تباين الدرجات التي حصلت عليها عينة الدراسة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة في التوافق النفسي العام على النحو التالي:

1- بالنسبة لمتغير المعدل التراكمي فقد يعود عدم وجود تأثير دال لهذا المتغير إلى أن عينة الدراسة تتوزع معدلاتهن ما بين الجيد إلى الممتاز، وهذه معدلات مقبولة وتدل على درجة من الاجتهاد والمثابرة، وهي رغم تفاوتها لم تصل للحد الذي يمكن اعتباره متدنياً، مما يدل على أن أفراد عينة الدراسة على درجة جيدة من التحصيل العلمي، الأمر الذي ساعدهن بعد الله على التوافق النفسي.

2- أما بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية، فقد يعود عدم وجود تأثير دال لهذا المتغير إلى تمتع أفراد عينة الدراسة، بدرجة من الاستقرار النفسي في محيط أسرتها، ومع أهلها، أو مع زوجها وأبنائها، خاصة مع انتشار الوعي في المجتمع بأهمية التعليم الجامعي، حيث أصبحت الفتاة محل الرعاية والاهتمام، وأصبح المجتمع يدرك أهمية التعليم العالي للفتاة ابنة كانت، أو حتى زوجة، فكثير من الأزواج يتعاونون مع زوجاتهم لاستكمال تعليمهن العالي، ويحاولون تذليل كل العقبات في سبيل ذلك، الأمر الذي يساعد الفتاة الجامعية على أن تكون متوافقة ومستقرة نفسياً.

3- وبالنظر إلى متغير المستوى الاقتصادي، فقد يعود عدم وجود تأثير دال لهذا المتغير إلى الخدمات المادية التي تقدمها الجامعة للطالبات، حيث تتكفل الجامعة بكثير من الأساسيات التي تحتاجها الطالبة، كتقديم المكافآت المالية الشهرية للطالبة، حتى في حال الإجازة خلال جميع السنوات الدراسية، بالإضافة إلى بعض التسهيلات التي تعين الطالبة، كتقديم وجبات الغذاء وطباعة الملازم بأسعار رمزية، وتوفير السكن للطالبات من خارج المنطقة... إلخ، وبالتالي فإن الطالبة لا تتأثر كثيراً بمستوى أسرتها الاقتصادي للدرجة التي تؤثر على توافقها النفسي.

## التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة الحالية، تقدم الباحثة بعض التوصيات التي تتضمن المستويات التالية:

### 1- المستوى الإنمائي

من أجل تعزيز المستوى المرتفع للتوافق النفسي، وكنوع من التطوير في الخدمات النفسية المقدمة للفتاة الجامعية توصي بالآتي:

- ❖ زيادة الاهتمام بالفتيات الجامعيات، وتقديم كافة أنواع الدعم الممكن للتخفيف مما قد يتعرضن له من ضغوط يمكن أن تؤثر على توافقهن النفسي.
- ❖ تطوير مستوى الخدمات النفسية، وتوفير عيادة نفسية، وأخصائيات نفسيات، واجتماعيات مؤهلات لمساعدة الطالبات على تحقيق أعلى قدر من التوافق النفسي للفتيات الجامعيات.

### 2- المستوى الوقائي

وللوقاية من مشكلات التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية توصي بالآتي:

- ❖ الاهتمام بالمحاضرات والندوات التي تتناول الاضطرابات النفسية والانفعالية في المراحل العمرية المختلفة، وكذلك الاهتمام ببرامج التوعية الوقائية للفتيات الجامعيات، المستمدة من الثقافة الدينية الإسلامية التي يتمتع بها المجتمع السعودي، التي تشجع في نفوسهن التفاؤل والأمل،

- ❖ وتساعدهن على مقاومة الإحباط الذي قد يصادفهن.
- ❖ دعم السمات الإيجابية في شخصية الفتاة الجامعية، وتحفيزها على الإنجاز الأكاديمي.
- ❖ إعداد برامج متطورة لدعم التوافق النفسي والاجتماعي للفتاة الجامعية، ومساعدتها وتدريبها على خطوات ومهارات ضبط النفس والتحكم في الانفعالات.
- ❖ الاستفادة من وسائل الإعلام في زيادة وعي المجتمع بالمشكلات والاضطرابات التي يمكن أن تؤثر على توافق الفتاة الجامعية.
- ❖ تهيئة المناخ الجامعي الذي يشبع احتياجات الفتاة الجامعية.

### 3- المستوى العلاجي

توصي الباحثة بالآتي:

- ❖ تكاتف الجهود بين مؤسسات الدولة والجامعات لتوفير الرعاية الصحية والنفسية، وعلاج الحالات التي تحتاج إلى علاج فورا ودون تأخر في توجيههن وعلاجهن.

### البحوث المستقبلية (المقترحات)

- ❖ من خلال ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج، واستكمالاً لهذه الدراسة، تقدم الباحثة بعضاً من التوصيات العلمية، وتأمل أن تكون انطلاقة لبداية جهد بحثي منظم في مجال البحوث التي تتناول مشكلات الفتاة الجامعية من مختلف الجوانب، وتقترح الباحثة ما يلي:
- ❖ إجراء دراسات مماثلة لمعرفة مدى التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية التي لم يتم تناولها في الدراسة الحالية.
- ❖ دراسة أثر البعد الديني على التوافق النفسي، وخفض الاضطرابات النفسية لدى الفتاة الجامعية.
- ❖ تصميم العديد من المقاييس النفسية التي يمكن من خلالها الكشف المبكر عن طبيعة الاضطرابات النفسية، التي قد تتعرض لها الفتيات الجامعيات ومن في حكمهن.
- ❖ دراسات لمعرفة أثر البرامج الإرشادية النفسية في تحسين التوافق النفسي لدى الطالبات.
- ❖ دراسات مقارنة بين المتوافقات وغير المتوافقات، في جوانب الشخصية والاضطرابات النفسية.
- ❖ القيام بدراسة مماثلة للدراسة الحالية لدى الطلبة الجامعيين الذكور ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.

## قائمة المراجع

### أولاً: المصادر

- 1- القرآن الكريم.
- 2- ابن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم (ب.ت). لسان العرب. دار الفكر، المجلد الرابع، ص 1047.

### ثانياً: المراجع العربية

- 3- أبو شعر، عبد الفتاح عبد القادر محمد "الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية (2007).
- 4- أبو مرق، جمال "حاجات الشباب العربي في ضوء نظرية ماسلو"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية - جامعة الخرطوم (1995).
- 5- إبطيلوي، عناية ضو محمد "مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي للطلاب الجامعي وتحصيله الدراسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب قسم التربية وعلم النفس، جامعة سبها (2004).
- 6- أحمد، سهير كامل "الصحة النفسية والتوافق"، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب (1999).
- 7- أسعد، يوسف ميخائيل (ب.ت) "التفؤل والتشاؤم"، القاهرة، الطبعة الأولى، دار النهضة.
- 8- إسماعيل، عزت سيد إسماعيل (ب.ت) "اكتئاب النفس وأعراضه وأنماطه وأسبابه وعلاجه"، الطبعة الأولى، الكويت، وكالة المطبوعات.
- 9- الأسود، فايز علي "دراسة العلاقة بين القلق ومفهوم الذات ومستوى الطموح لدى الطلبة الجامعيين في دولة فلسطين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس (2003).
- 10- البناء، أنور "المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة"، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الأقصى، مجلة جامعة الأقصى، المجلد 12، العدد 2، (2008).
- 11- الداھري، صالح حسن، ونبيل صالح سفيان "الذكاء الاجتماعي والقيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة علم النفس في جامعة تعز"، مركز أطفال الخليج، مركز دراسات وبحوث المعوقين (1997).
- 12- الدليم، فهد عبد الله بن علي "الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة"، كلية التربية، جامعة الملك سعود، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، العدد 1، ص 329-362 (2005).
- 13- الرفاعي، نعيم "الصحة النفسية، دراسة في سيكولوجية التكيف"، الطبعة الثامنة، جامعة دمشق (2001).
- 14- السبيعي، سلمى صالح "فاعلية الإرشاد السلوكي لخفض خبرة الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة الجامعية"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى

- (2001).
- 15- السليم، هيلة عبد الله "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود"، رسالة ماجستير غير منشورة، **جامعة الملك سعود (2006)**.
- 16- السماك، أمينة، وعادل مصطفى "ترجمة الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية، المعايير التشخيصية للرابطة الأمريكية للطب النفسي"، **الطبعة الأولى، الكويت، مكتبة المنار الإسلامية (2001)**.
- 17- السندي، عبد المجيد محمد شجاع "مفهوم التوافق الاجتماعي بين المدارس النفسية، وتعاليم الإسلام"، **الرياض، إدارة الشؤون العامة، القوات المسلحة السعودية، مجلة الدفاع، العدد 89، ص 78- 80 (1996)**.
- 18- السيد، فؤاد البهي "الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة"، **الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفكر العربي (1975)**.
- 19- الشنتوت، خالد احمد "تربية الشباب المسلم"، **الطبعة الأولى، جدة، دار المجتمع للنشر والتوزيع (1993)**.
- 20- الشيخ، دعد "مفهوم الذات والتكيف"، **الطبعة الأولى، دمشق، دار كيوان (2003)**.
- 21- الصبان، انتصار سالم حسن "المشكلات النفسية والشخصية للإرشاد النفسي لدى بعض طالبات كلية التربية للبنات بجدة"، **مجلة كلية التربية وعلم النفس، جامعة عين شمس، العدد 11، ص 207 (1999)**.
- 22- الضبع، ثناء يوسف والجوهرة فهد آل سعود "دراسة عامليه عن مشكلة الاغتراب لدى عينة من طالبات الجامعة السعودية في ضوء عصر العولمة"، **كلية التربية، جامعة الملك سعود (2004)**.
- 23- الطحان، محمد خالد "مبادئ الصحة النفسية"، **الطبعة الأولى، دبي، دار القلم (1996)**.
- 24- الطحان، محمد خالد "العلاقة بين مفهوم الذات وكل من التحصيل الدراسي والتوافق النفسي"، **جامعة الإمارات العربية المتحدة، مجلة كلية التربية، العدد 5، (1990)**.
- 25- العبادي، أحمد عيسى "الصحة النفسية ووسائل التكيف"، **الرياض، المركز العربي للدراسات الأمنية و التدريب، العدد 6، ص 54- 55 (1984)**.
- 26- العزة، سعيد حسني "تمريض الصحة النفسية"، **الطبعة الأولى، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع (2004)**.
- 27- العكايشي، بشرى احمد جاسم "الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الشابات الجامعيات في كلية التربية للبنات"، **كلية التربية وعلم النفس للبنات، جامعة بغداد (2004)**.
- 28- العكايشي، بشرى احمد جاسم "التوافق في البيئة الجامعية وعلاقتها بقلق المستقبل"، **رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية (2003)**.
- 29- العناني، حنان عبد الحميد "الصحة النفسية"، **الطبعة الثالثة، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر (2005)**.



- 30- القريطي، عبد المطلب أمين "في الصحة النفسية"، الطبعة الثالثة، القاهرة، دار الفكر العربي (2003).
- 31- المبدل، منيرة عبد الله "إدراك الضغوط النفسية و علاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود بمدينة الرياض"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود (2001).
- 32- المحرزي، راشد سيف، كاشف زايد "معدلات الاكتئاب لدى الطلبة المستجدين بقسمي التربية الإسلامية والتربية الرياضية بكلية التربية بجامعة السلطان قابوس"، مجلة العلوم التربوية العدد 13، ص 355. (2007).
- 33- الهابط، محمد السيد "التكيف والصحة النفسية، الأمراض النفسية- الأمراض العقلية- مشكلات الأطفال وعلاجها، كيف يحافظ الفرد على صحته النفسية"، الطبعة الثانية، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث (1985).
- 34- الهاشمي، عبد الحميد محمد "التوجيه والإرشاد النفسي، الصحة النفسية الوقائية"، الطبعة الثالثة، جدة، دار الشروق (2003).
- 35- الهباب، فاطمة، فاطمة بلاعو، فاطمة الجروشي، كبيرة سالم "الخجل وعلاقته بالتحصيل الدراسي، أطفال الخليج"، مركز دراسات وبحوث المعوقين (2006).
- 36- اليحوفي، نجوى "الاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين"، المجلة التربوية، جامعة الكويت، العدد 18، ص 109-120 (2003).
- 37- انجلر، باربرا "نظريات الشخصية"، ترجمة فهد عبد الله الدليم، الطبعة الأولى، الطائف، النادي الأدبي (1991).
- 38- بخاري، نسيم بنت قاري عبد القادر "التفاؤل والتشاؤم، وأساليب عزو العجز المتعلم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى (2006).
- 39- بطرس، بطرس "التكيف والصحة النفسية للطفل"، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع (2008).
- 40- بوشيت، الجوهرة بنت إبراهيم "المشكلات الأكاديمية التي تواجه طالبات كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع بجامعة الملك فيصل من وجهة نظرهن"، كلية التربية، جامعة الملك فيصل، المجلد 20، العدد 1، ص 177 (2008).
- 41- جمل الليل، محمد جعفر "دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق مع المجتمع الجامعي لطلبة وطالبات جامعة الملك فيصل"، المجلة العربية للتربية، العدد 13 (1993).
- 42- جلال، سعد "في الصحة العقلية، الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية"، الطبعة الأولى، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية (1986).
- 43- حسيب، عبد المنعم عبد الله "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لطلاب المرحلتين الثانوية والجامعية"، مجلة العلوم التربوية، القاهرة، جامعة حلوان (2000).
- 44- حسين، عبد الكريم جمال، ماجد سلطان، مظهر علي "الصحة النفسية"، وزارة

- التربوية، الطبعة الأولى، القاهرة، إدارة تطوير المناهج (2008).
- 45- طه عبد العظيم، سلامه عبد العظيم "استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية"، الطبعة الأولى، عمان، دار الفكر (2006).
- 46- فاطمة مختار "القيم السائدة وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة جامعة 7 أكتوبر بمصرارة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم، قسم التربية وعلم النفس، جامعة المرقب (2006).
- 47- نبيل، بشير الحجار "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم"، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الرابع عشر، العدد 2، (2006).
- 48- دافيدوف، لندا ل "مدخل علم النفس"، ترجمة سيد الطواب وآخرين، الطبعة الثالثة، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع (1992).
- 49- كمال "علم النفس ودراسة التوافق"، الطبعة الأولى، بيروت، دار النهضة العربية (1974).
- 50- فاديه فتحي "دراسة مقارنة لبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في التربية (المتقدمين والمتعثرين)"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة (2001).
- 51- حامد عبد السلام "الصحة النفسية والعلاج النفسي"، الطبعة الأولى، القاهرة، عالم الكتب (1997).
- 52- نبيل "المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي المفهوم- النظرية- النمو- التوافق- الاضطرابات"، الطبعة الأولى، تعز، كلية التربية (2004).
- 53- عبد الحميد "التوافق النفسي للمسنين"، الطبعة الأولى، الإسكندرية، المكتبة الجامعية (2001).
- 54- لورانس "ميادين علم النفس، علم النفس المرضي"، ترجمة صبري جرجس، المجلد الأول، الطبعة الأولى، القاهرة، دار المعارف (1966).
- 55- الجوهرة بنت عبد القادر بن طه "الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى (2005).
- 56- فيصل "أساليب دراسة الشخصية (التكتيكات الاسقاطية)"، الطبعة الأولى، بيروت، دار الفكر اللبناني (1990).
- 57- أحمد محمد "الصدمة النفسية"، الطبعة الثانية، الكويت، دار إقرأ (2006).
- 58- سامي "أساليب التعامل مع الضغوط ومظاهر الاكتئاب لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات"، حوليات آداب عين شمس، مجلد 30، ص 309-361 (2002).
- 59- عبد الغفار، عبد السلام "مقدمة في الصحة النفسية"، الطبعة الأولى، القاهرة، دار النهضة العربية (2007).
- 60- محمد قاسم "سيكولوجية الذاكرة (قضايا واتجاهات حديثة)"، الطبعة الأولى،

- الكويت، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب (2003).
- 61- عبد اللطيف، مدحت عبد الحميد "الصحة النفسية والتفوق الدراسي"، الطبعة الأولى، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية (1993).
- 62- عبد المتجلي، محمد رجاء حنفي "التكيف السليم سمة الشخصية السوية المتكاملة"، الخفجي، اسطنبول، العدد 5، ص 14-19 (2004).
- 63- عبد المتجلي، محمد رجاء حنفي "القلق أحد الأساليب المختلفة للتكيف غير السوي"، مجلة القافلة، الظهران، العدد 7، ص 6 (2004).
- 64- عزيز، حنا داود، محمد عبد الظاهر الطيب، ناظم هاشم العبيدي "الشخصية بين السواء والمرض"، الطبعة الأولى، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية (1991).
- 65- عسكر، عبد الله "الاكتئاب النفسي بين النظرية والتشخيص"، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ط 1 (1988).
- 66- عكاشة، أحمد "الطب النفسي المعاصر"، الطبعة الثانية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية (1998).
- 67- عطية، نوال "علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي"، الطبعة الأولى، جامعة القاهرة، كلية التربية، دار القاهرة للكتاب (2001).
- 68- عودة، فاطمة يوسف إبراهيم "المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية (2002).
- 69- عوض، عباس محمود "مدخل إلى الأسس النفسية والفسولوجية للسلوك"، الطبعة الأولى، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية (1985).
- 70- فايد، حسين علي "اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات كمنبئات بتصور الانتحار لدى طالبات الجامعة"، المجلة المصرية للدراسات النفسية رانم، العدد، ص 102-156 (2003).
- 71- فهمي، مصطفى "التوافق الشخصي والاجتماعي"، الطبعة الأولى، القاهرة، مكتبة الخانجي (1979).
- 72- فهمي، مصطفى "الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف"، الطبعة الخامسة، القاهرة، مكتبة الخانجي (1998).
- 73- كاموس، كاثرين لو غاليز "تعزير الصحة النفسية، المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة"، تقرير منظمة الصحة العالمية، الطبعة الأولى، القاهرة، المكتب الإقليمي في الشرق الأوسط (2005).
- 74- كسناوي، محمود محمد عبد الله "توجيه البحث العلمي في الدراسات العليا في الجامعات السعودية، لتلبية متطلبات التنمية الاقتصادية والاجتماعية (الواقع - توجهات مستقبلية)"، ندوة الدراسات العليا بالجامعات السعودية، جامعة الملك، جدة (2001).
- 75- كفافى، علاء الدين "الصحة النفسية"، الطبعة الثانية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية (1967).

- 76- لبيب، عثمان، وعبد السلام عبد الغفار "الشخصية والصحة النفسية"، الطبعة الأولى، بيروت، مكتبة العرفان (1970).
- 77- لندزي، ك. هول، ج "نظريات الشخصية"، ترجمة فرج أحمد وآخرين، الطبعة الثانية، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر (1971).
- 78- محمد، محمد جاسم "مشكلات الصحة النفسية، أمراضها وعلاجها"، الطبعة الأولى، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع (2004).
- 79- محمود، حواس "مشكلات الشباب في العالم العربي"، مجلة التربية، الدوحة، العدد 142، ص 31. (2002).
- 80- مرسي، سيد عبد الحميد، فاروق سيد عبد السلام "مقياس الصحة النفسية للراشدين"، الطبعة الأولى، سلسلة الدراسات والبحوث بجامعة أم القرى (1984).
- 81- موسى، رشاد عبد العزيز "أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي"، الطبعة الأولى، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر (2001).
- 82- موسى، رشاد علي عبد العزيز "علم النفس الديني"، الطبعة الأولى، القاهرة، دار عالم المعرفة (1993).
- 83- ياسين، عطوف محمود "أسس الطب النفسي الحديث"، الطبعة الأولى، بيروت، منشورات ميسون الثقافية (1988).
- 84- يوسف، جمعة سيد "النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية"، الطبعة الأولى، القاهرة، دار غريب للطباعة (2001).

### ثالثاً: المراجع الأجنبية

- 85- Bernard, Harold W "Adolescent Development", *London, International Text Book Co*, page 8. (1971).
- 86- Brissette, I, Scheier, M., Carver, C "The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition". *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, page 102-111. (2002).
- 87- Cemalcilar, Canbeyli, R, Sunar, D "Learned helplessness, therapy, and personality traits: An experimental study". *The Journal of Social psychology*, 143, page 65-81. (2003).
- 88- Fleming, Kandace Kay "The effect of self-efficacy, gender, self-concept, anxiety, and prior experience on a model of mathematics performance", 10, page 58. (1998).

- 89- Ganellen, R. and Blaney, P "Hardiness and Social Support as Moderators of the Effect of Life Stress". *Journal of Personality and Psychology*, 47. 1. page 156-163. (1984).
- 90- Lazarus, Richard " Patterns of adjustment and human effectiveness", *New York, Mc- Grow Hill Book*, page 134. (1970).
- 91- Wolmen, Benjamin B. "Dictionary of Behavioral Science". *New Jersey, and Mac- Millan Co.* page 35. (1973).