

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة وهران -02- محمد بن أحمد



كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

تخصص إرشاد و توجيه

مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان:

علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي

من إشراف الأستاذ:

أ. د. بوقسارة منصور

إعداد الطالبة:

مخيبي بن عباد فاطمة سرين

لجنة المناقشة :

الصفة	الجامعة	الإسم و اللقب
رئيسا	جامعة وهران -2-	أ.د رريب الله محمد
مشرفا	جامعة وهران -2-	أ.د بوقسارة منصور
مناقشا	جامعة وهران -2-	أ.د حمري صارة

السنة الجامعية : 2022-2023

كلمة شكر

بعد بسم الله الرحمن الرحيم أود الشكر لله عز وجل على توفيقني في إتمام هذا البحث وعلى حبيبنا

محمد صلى الله عليه وسلم، ووالدتي التي بدعما حفرتني بالاستمرار والنجاح، أما بعد الشكر الكبير

لأستاذي الفاضل بوقسارة منصور الذي قام بتوجيهي في كل مرحلة من مراحل البحث وكذا على

تحفني على إتمام الماستر، والأساتذة طيلة المشوار الجامعي ومن طلبة وكذا خالي وإبنة خالتي

العزيزة ملاك على مساعدتهم لي.

إهداء

إلى من تعبت وسهرت عليا حتى أصل إلى هذه المرحلة أُمي الغالية ومعلمتي الأولى .

ولا أنساك أبي الذي فارقتنا الدنيا قبل وجودك لولاك لكنك على وجه الأرض.

وكذلك عائلتي التي ساعدتني بدعائها على التوفيق والنجاح.

وقبل ختام هذا الإهداء لا أنسى الشخص الذي بدأت معه هذه المرحلة على كل صبر وجهد الذي قام به

من أجلي والدعم الذي قدمه لي زوجي المستقبلي وعائلته الكريمة.

ملخص الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى البحث عن علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي، كما تهدف أيضا إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق جنسية في تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعيين وكذا معرفة مستوى تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من 240 طالب وطالبة منهم 84 ذكرا و156 أنثى بجامعة محمد بن احمد وهران 2، تم اختيارها بطريقة عرضية، وتم استخدام أداتين لأجل جمع بيانات الدراسة:

1- مقياس تقدير الذات لروزنبرج (1960).

2- مقياس التوافق النفسي لكروز وآخرون (2019).

وأسفرت النتائج عما يلي:

1- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي.

2- لا توجد فروق جنسية دالة إحصائيا في تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي.

3- توجد فروق جنسية دالة إحصائيا في التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي.

4- مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي فوق المتوسط.

5- مستوى التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي متوسط.

كلمات مفتاحية: تقدير الذات، التوافق النفسي، الطالب الجامعي.

study summary:

The study aims to the search of the relation of the self esteem with the psychological adjustment of the the first year university students.

A main study sample has been considered at Mohammed Ben Ahmed University oran2 .Thus the main study sample was formed 240 students, 84 male students and 156 female students have been chosen randomly using two tools.

1-Rosenberg(1960).

2-Kruze and others(2019).

The reached results:

1-There is a significant correlation between self esteem and psychological adjustment at the level of the first year university students.

2-There are sex differences statistically significant in psychological adjustment of the first year university students.

3-There are sex differences statically significant in psychological adjustment of the first year university students.

4-Self esteem level is above the average for 1st year students is low.

5-Psychological adjustment level for 1st year students is low.

قائمة المحتويات :

العنوان	الصفحة
الشكر.....	أ.....
الإهداء	ب.....
الملخص.....	ج.....
قائمة المحتويات.....	د.....
قائمة الجداول.....	ح.....
قائمة الأشكال	ط.....
مقدمة	1.....

الفصل الأول: تحديد الموضوع

1- الإشكالية.....	3.....
2- الفرضيات.....	4.....
3- التعاريف الإجرائية.....	4.....
4- أهداف الدراسة.....	5.....
5- أهمية الدراسة.....	5.....

الفصل الثاني: تقدير الذات

تمهيد:.....	7.....
1- مفهوم الذات.....	7.....
2- مفهوم تقدير الذات.....	8.....
3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.....	8.....
4- المفاهيم المتعلقة بتقدير الذات.....	9.....
5- مكونات تقدير الذات.....	10.....
6- أنواع تقدير الذات	11.....
7- مستويات تقدير الذات.....	10.....
8- عوامل التي تؤثر على تكوين الذات	11.....

- 9- نظريات تقدير الذات 12.....
- 10- علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي 16.....
- خلاصة:..... 16.....

الفصل الثالث: التوافق النفسي

- تمهيد:..... 18.....
- 1- مفهوم التوافق..... 18.....
- 2- تعريف التوافق النفسي..... 19.....
- 3- أنواع التوافق النفسي..... 19.....
- 4- أبعاد التوافق النفسي 20.....
- 5- مستويات التوافق النفسي..... 22.....
- 6- معايير التوافق النفسي..... 21.....
- 7- مجالات التوافق النفسي 24.....
- 8- أساليب التوافق النفسي 25.....
- 9- نجاح التوافق وسوء التوافق 26.....
- 10- نظريات التوافق النفسي 27.....
- خلاصة:..... 29.....

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- 1- الدراسة الاستطلاعية:..... 31.....
- مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية 31.....
- طريقة المعاينة..... 31.....
- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية 31.....
- أدوات الدراسة الاستطلاعية 32.....
- وصف الأدوات 32.....
- منهج الدراسة الإستطلاعية 32.....
- الخصائص السيكميتريية للأداتين المستخدمتين في الدراسة الاستطلاعية 32.....
- 2- الدراسة الأساسية:..... 32.....

32.....	مكان و زمان إجراء الدراسة الأساسية.....
33.....	عينة الدراسة الأساسية.....
33.....	خصائص عينة الدراسة الأساسية.....
33.....	أدوات الدراسة الأساسية.....
34.....	منهج الدراسة الأساسية.....
34.....	وصف أدوات الدراسة الأساسية.....
35.....	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية.....

الفصل الخامس : عرض وتفسير النتائج

37.....	1-عرض وتفسير الفرضية الأولى.....
39.....	2-عرض وتفسير الفرضية الثانية.....
41.....	3-عرض وتفسير الفرضية الثالثة.....
42.....	4-عرض وتفسير الفرضية الرابعة.....
43.....	5-عرض وتفسير الفرضية الخامسة.....
45.....	خاتمة:.....
46.....	قائمة المراجع:.....
53.....	الملاحق:.....

قائمة الجداول:

جدول رقم (1)	من إعداد الطالبة والذي يشمل ملخص نظريات تقدير الذات.
جدول رقم (2)	يشمل عينة الدراسة الاستطلاعية.
جدول رقم (3)	يشمل عينة الدراسة الأساسية.
جدول رقم (4)	يوضح حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى العينة الكلية.
جدول رقم (5)	يوضح حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الذكور.
جدول رقم (6)	يوضح حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الإناث.
جدول رقم (7)	يوضح حساب الفروق الجنسية في تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي.
جدول رقم (8)	يوضح حساب الفروق الجنسية في التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي.
جدول رقم (9)	يوضح حساب مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي.
جدول رقم (10)	يوضح حساب مستوى التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي.

قائمة الأشكال :

الشكل رقم	من إعداد الطالبة يوضح عوامل متعلقة بالفرد والبيئة الخارجية ملخصة من لدى
الشكل رقم	يوضح هرم ماسلو للحاجات الأساسية.
الشكل رقم	يوضح العمليات المحتوية في التوافق النفسي على المستوى السيكلولوجي.
الشكل رقم	من إعداد الطالبة يوضح مستويات التوافق النفسي.
الشكل رقم	من إعداد الطالبة يوضح مجالات التوافق النفسي.

مقدمة:

من أعظم مخلوقات الله الإنسان لما ميزه الله على سائر المخلوقات الأخرى بأمر خلقية طبيعية ذاتية محل العقل والنطق والخط والصورة الحسنة والقامة المديدة ثم انه عرضه بواسطة ذلك العقل والفهم لاكتساب العقائد الحقة والأخلاق الفاضلة فالأول هو التكريم والثاني هو التفضيل.

وكما يتناقض الإنسان مع نفسه أحيانا ويشعر بعدم الرضا ويتوقف عن الاستمرارية سواء كان طالبا في مؤسسته أو موظفا يشغل منصبا أو عاملا حرا. فلا بد له من مواجهة هذه المواقف بشكل محكم ونزيه، فيتوافق معها نفسيا وهذا من طبيعة كل البشر.

هذا لا يعني انه يستغني عن شخصيته وذاته فكل ما يصدر من انطباعات وتصرفات وسلوكيات تتحول إلى صورة يكونها الفرد عن نفسه. فقد تكون ايجابية وسلبية حسب معتقداته وبيئته وظروفه، كما قد يرسم صورة للآخرين فيدرك من هو هذا الشخص وكيف هو. أهو متوافق نفسيا أم لا.

وكل هذا يعتمد على ما يكتسبه الفرد من دوافع وحوافز تجعل تقديره إما عاليا أو منخفضا على حسب الأوضاع والظروف فإذا توافقت الظروف الايجابية كالأسرة وغيرها من مؤسسات التنشئة الاجتماعية قد تبرز نجاعة هذا الفرد ويستطيع من خلال تقديره لذاته تحقيق أهدافه المرجوة وهذا هو المطلوب ففي الحياة الجامعية يصبح الطالب أكثر مسؤولية بحيث يعمل بجدارة لتحقيق ذاته متصديا كل العقبات والمواقف التي تعترضه.

وبهذا تطرقنا إلى الدراسة والتي تناولنا من خلالها تحديد الموضوع والتي تضم الإشكالية والفرضيات و التعاريف الإجرائية وكذا أهداف وأهمية الدراسة، وفصلين يبرزان متغير(تقدير الذات والتوافق النفسي).

أما الدراسة الميدانية فاطرقنا فيها إلى الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية بالتطرق زمان و مكان الدراسة الميدانية وطريقة معاينتها و الأدوات المستخدمة في جمع البيانات من حيث الوصف و الخصائص السيكومترية والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية وأخير عرض وتفسير نتائج المتحصل عليها.

الفصل الأول

تحديد الموضوع

الإشكالية :

الإنسان بحد ذاته يطمح في الكثير من الأهداف والغاية في الوصول إليها ولكن كل فرد وقدراته ورغباته ، فهناك من لديه قدرة فائقة في التخطيط على كل ما يدور حوله من اجل هدفه وهناك من يفشل لعدم القدرة في تلبية الحاجات و التي تتطلب مجهودات فيبقى من خلالها عدم التوافق النفسي لدى الفرد ، قد يخفض من مستوى تقديره لذاته .

ويعد التوافق النفسي من المفاهيم الأساسية والشائعة في علم النفس وفي شخصية الإنسان وتتعلق بصحته النفسية لديه ، كما أن الفرد الغير التوافقي يعتبر شخص عاجز على إشباع رغبته ، اما الفرد الذي يستطيع تحقيق كل متطلباته فهذا ما يسمى بالفرد المتوافق نفسيا أي انه قام بنجاح في عملية تحقيق الحاجات الشخصية لديه.

تبين هنا أن الحكم الذاتي للفرد واحترام الذات يلعبان دورا مهما في توجيه السلوك وتحديده ، في هذا الصدد يرى ايزنيك وويلسون أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في تقدير الذات يتقنون في أنفسهم وسلوكهم ويعتقدون أنهم جديرون بالاهتمام ومفيدون ، فهم محبوبون من قبل الآخرين ، في حين أن الأشخاص الذين يعانون من انخفاض درجات احترام الذات لديهم فكرة متدنية ويعتقدون أنهم خاسرون وغير جذابين (عليوة و بوسحابة، 2017، ص 340).

إن موضوع تقدير الذات مركز هام في نظريات الشخصية ، وهو من العوامل الهامة التي تؤثر على السلوك ، لان السلوك هو حصيلة خبرات الفرد الاجتماعية وإحساسه بذاته (المشري و قديد، 2019، ص 179).

فمستوى الذات هنا يختلف من فرد لآخر، فالبعض تفكيره هو ما يجعل ذاته ايجابية والعكس ذلك البعض يفقد الحاجة فتصبح الذات لديه منحنطة فهو غاية من كل ما ينجزه ويقوم به لتحقيق الهدف.

ويعد التعليم الجامعي مرحلة انتقالية حيث كان الفرد تلميذ حر وغير مسؤول وانتقل إلى التعليم العالي الذي يهتم بالبحث العلمي أي هنا أصبح طالب مسؤولا بالتعلم الذاتي وهذا ما يؤثر على توافقه النفسي وسلوكه مع بيئته .

وبما أن الإنسان ميزه الله بالعقل عن باقي المخلوقات فإنه قد يقع في إحباط ومن بين الطلبة الجامعيين نجد البعض لديهم عدم التوازن في حاجاتهم الشخصية والنفسية والاجتماعية وتأقلم مع بيئتهم لوجود بعض النقائص التي تعرقلهم وتحجزهم في تحقيق ذاتهم ، قد يصبحون سلبيين أي بدرجة منخفضة .

وقد يكون لهستوى التوافق النفسي علاقة بمستوى تقدير الذات، لكن رغم دراستنا تناولت عينة طلبة سنة أولى جامعي فإن المستوى لديهم قد يكون غير مستقر أحيانا.

فهناك بعض الغموض من اجلها لجأنا إلى البحث عن حلول للتساؤلات التالية :

1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي؟

2- هل توجد فروق جنسية دالة إحصائيا في تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي؟

3- هل توجد فروق جنسية دالة إحصائيا في التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي؟

4- ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي؟

5- ما مستوى التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي؟

الفرضيات :

1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي.

2- توجد فروق جنسية دالة إحصائيا في تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي.

3- توجد فروق جنسية دالة إحصائيا في التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي.

التعريف الإجرائية :

تقدير الذات: هو الدرجة المتحصل عليها طلبة سنة أولى جامعي في مقياس تقدير الذات لروزنبرخ.

التوافق النفسي: هي الدرجة المتحصل عليها طلبة سنة أولى جامعي في مقياس التوافق النفسي

لكروز.ر. وآخرون.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة ما يلي :

- 1- الكشف عن علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي.
- 2- الكشف عن فروق جنسية في تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي.
- 3- الكشف عن فروق جنسية في التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي.
- 4- الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي مرتفع.
- 5- الكشف عن مستوى التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي مرتفع.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أن كلا من التوافق النفسي وتقدير الذات يؤيدان بالطالب الجامعي إلى تحقيق الأهداف المرغوب فيها والتي يطمح إليها، كما أن تقدير الذات يفيد الطالب في زيادة وتطوير معارفه ومن رفع مستوى التحصيل الأكاديمي لديه وتكمن أهمية التوافق النفسي في جعل الطالب أكثر انسجام وملائمة في محيطه وبيئته الجامعية وحياته اليومية.

الفصل الثاني

تقدير الذات

تمهيد:

يحتاج الفرد في حياته إن تكون له قيمة واحترام من قبل الآخرين وما يجعله كفى هي الصورة التي يظهرها لنفسه ولمن حوله من الناس فهذا ما يسمى بتقدير الذات، وكما تطرقنا في هذا الفصل تقدير الذات عناصر نذكرها: مفهوم الذات- مفهوم تقدير الذات- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات- المفاهيم المتعلقة بتقدير الذات- مكونات ومستويات وأنواع تقدير الذات وكذا العوامل التي تؤثر على تكوين الذات ونظريات تقدير الذات وعلاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي.

1- مفهوم الذات:

"عبارة عن مجموعة الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه أو الكيفية التي يدركها بها الفرد نفسه" (قاسم، 2009، ص 137).

وذكر محمد وخطاب عن هول ولندري أن كلمة الذات استخدمت في علم النفس بمعنيين : الأول هو الذات على أنها موضوع وتشير إلى فكرة الشخص عن نفسه ، والثاني على أنها عملية بمعنى أن الذات تتكون من مجموعة نشيطة وفاعلة من العمليات كالتفكير والإدراك والتذكر (محمد و خطاب، 2009، ص 99).

يذكر عامر وعبد الرؤوف عن العنزي (1999): بان مفهوم الذات ليس بعدا شخصيا محددًا وإنما هي بنية نفسية متنوعة والتي تركز على كم كبير من اعتقادات الفرد عن نفسه ، ما تجعله منظم في عدد كبير من البرامج والتي تراكمت من خلال خبرات الفرد في مختلف أوضاع الحياة (المصري و طارق، 2018، ص 73).

هي الركيزة الأساسية في شخصية الإنسان والتي تعتبر كوحدة ديناميكية وإنها المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسميا وعقليا واجتماعيا في ضوء علاقتنا بالآخرين (كريمة و بومدين، 2011، ص 34).

"مفهوم الذات ليس موروثا لدى الإنسان ، وإنما يتشكل من خلال التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها ابتداء من الطفولة وعبر مراحل النمو المختلفة " (البرزنجي، 2010، ص 19).

ومن خلال مفاهيم التالية تستنتج الباحثة أن مفهوم الذات مرتبط بالفرد ذاته و تتكون شخصيته من خلال ما يعيشه في بيئته بفعل تأثير وتأثر.

2- مفهوم تقدير الذات:

لتقدير الذات عدة تعاريف نذكر منها البعض:

ويمكن تعريفه بصورة شاملة على " انه تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة ايجابية وإما بطريقة سلبية ، انه يشير إلى مدى إيمان المرء بنفسه وبأهميتها وقدرتها واستحقاقها للحياة " (مصطفى، 2015، ص 13).

وكما يعد تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان التي حظيت باهتمام واسع من قبل الباحثين في مجال العلوم الاجتماعية والإنسانية ، فيستخدم مصطلح تقدير الذات للإشارة إلى الحكم الذي يصدره الفرد على درجة كفاءته وجدارته ، وأيضا التقدير الذي يصبغه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واستجاباته نحو نفسه ونحو الآخرين (عدوي و الشربيني، 2021، ص 384).
كما أشار ماسلو في مجاله علم النفس الحاجة إلى تقدير الذات وتحقيقها في اعلي هرمه ،وان الفرد يكافح بشكل فطري لحماية قيمة الذات عندما تهدد (ماحي و بن دهنون، 2016، ص 74).

ويذكر أ بكر عن سوندرلاند انه يرى مفهوم تقدير الذات يعني قدرة الفرد على تبوأ وضع معين بطريقة صحيحة ، وتغلبه على أي ضعف في المهارات اللازمة ليكمل مهامه ، مع مراعاة إمكانية اختلاف تلك المهام على النشاط الاجتماعي (سميرة، 2013، ص432).

3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

"يرى الباحثون أن هناك فرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات لأن كليهما يحمل معنى مختلف ، فالأول يعني فكرة الفرد عن نفسه ، والثاني يشير إلى القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه ، سواء بالإيجاب أو بالسلب وينجم عنه ما يسمى بتقدير الذات المرتفع أو المنخفض" (طورش و ببيي، 2020، ص189).

وأیضا ما نقصد به من خلال مفهوم الذات بأنه الصورة التي نكونها عن أنفسنا منذ الصغر وما يرتبط بهذه الصورة من إحساس بالرضا وعدم الرضا أو ما يسمى بتقدير الذات.

فتقدير الذات يعود إلى مقدار رؤيتك لنفسك وكيف تشعر تجاهها ، ويعتبره البعض تقييم يقوم بها الفرد تجاه ذاته ويعبر فيها عن مدى قبوله لنفسه ، مثير لدرجة النجاح التي حققها (التحرير، 2021).

ومنه يتضح أن مفهوم الذات يشير إلى الجانب الوصفي، أما تقدير الذات فيشير إلى الجاني التقييمي، فهما وجهان لعملة واحدة (مويسي، 2015، ص25).

فنكشف من خلال المفهومين أن تقدير الذات هو الناتج عن مفهوم الذات الذي يرمز إلى كل الأفكار التي يحملها الفرد عن نفسه ، فتقدير الذات مكمل لمفهومه ألا وهو الذات.

4- المفاهيم المتعلقة بتقدير الذات:

من بين المفاهيم التي تتعلق بتقدير الذات نذكر منها:

1- مفهوم الذات: يقصد به نظرة الفرد حول ذاته والتي تتضمن جميع أفكاره ومشاعره والتي تعبر عن خصائصه جسمية وعقلية وشخصية (مكي و براء، 2011، ص359).

2- إحترام الذات: هو قيمة ذاتية، لذلك يؤكد علماء النفس أن احترام الذات هو تقييم ذاتي اي قبول القوة الشخصية والضعف (حشمت، 2008، ص329).

3- الثقة بالنفس: "هي اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية وتجاه الفرد نحو قدرته على تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة وحل مشكلاته وبلوغ أهدافه " (البيلي و اشرف، 2014، ص3).

4- تنظيم الذات: يعني معالجة الجوانب الوجدانية الغامضة لدى الفرد ، وكيفية التعامل معها ، ومعالجة المواقف المحرجة (صنجور، 2021، ص44).

5- إدراك الذات: يعتبر محصلة الإدراك الذهني عموما حيث أن إدراكنا لذاتنا يحدد هويتنا وهو بذلك يصور سلوكنا أمام الآخرين (عقيلان، 2014، ص222).

6- الوعي بالذات: هو القدرة علو معرفة الفرد لمشاعره ومعتقداته وميوله في اللحظة الحالية ، بحيث يستخدم هذه المعرفة كدليل في اتخاذ القرار وحل المشكلات وإحساسه بدوافعه واتجاهاته وأفكاره بشكل ايجابي (الكتبي و الفتحي، 2017، ص333).

ومن خلال هذه المفاهيم التالية نستنتج أنها كلها تقوم على تقييم جوانب شخصية لدى الفرد معرفيا وجدانيا ، اجتماعيا وذلك من خلال المساهمة المحكمة في معالجة الذات .

5- مكونات تقدير الذات:

يرتكز تقدير الذات على ثلاث مكونات وهي:

حب الذات والنظرة للذات والثقة في الذات.

أ- حب الذات:

يعتبر حب الذات من أهم مكونات تقدير الذات فهو يساعد الفرد على مواجهة الصعوبات التي يتعرض لها في الحياة وحفاظ على عدم الوقوع في خيبة .

ب- النظرة للذات: تعتبر النظرة إلى الذات العماد الثاني لتقدير الذات وهو ما يمثل تقييم الفرد لصفاته المختلفة إما أن يكون تقييم ايجابي أو سلبي ، حيث الذاتية تلعب دورا كبيرا في النظرة إلى الذات .

ج- الثقة في الذات: هي الركيزة الثالثة لتقدير الذات وهي خاصة بأفعالنا وسلوكنا ، فتقنة الفرد بذاته تجعله يفكر بأنه يستطيع التصرف بطريقة صحيحة تجاه أمر هام (فتيحة، 2014، ص19).

6- مستويات تقدير الذات:

هناك مستويان لتقدير الذات فكل فرد يختلف عن الآخر ، منهم من يكون لديه تقدير ذات مرتفع ومنهم من لديه مستوى تقدير الذات منخفض .

أ- تقدير ذات مرتفع: " أفراد الذين يمتلكون تقديرا مرتفعا لذواتهم يتميزون بالاستمتاع بالتفاعل مع الآخرين وهم مرتاحون وتلقائيون في المواقف الاجتماعية ، يبحثون دوما عن إيجاد حلول للمشكلات"(إلياس، 2017، ص 228).

كما يرى محمد عن سميث أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يستحقون الاحترام ، والتقدير وأنهم متميزون عن الآخرين بتصرفاتهم ويشعرون بالثقة في أنفسهم (علي، 2021، ص151).

ب - تقدير ذات منخفض:

يذكر محمد أن البستاني يشير إلى تقدير الذات المنخفض الذي يؤدي إلى الشعور بالنقص والدونية وعدم الأهمية ، وذلك ناتج عن النظرة السلبية للذات (علي، 2021، ص150).

الأشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض، لا يهتمون بالعمل الجماعي مع الآخرين ويشعرون بأنهم دائماً محبطون ويتحدثون دائماً بسلبية عن ذواتهم، وأنهم في حالة تعاسة وهذا ما يسبب لهم الشعور بالعجز في إتمام مهامهم وأعمالهم ويجعلوهم يقعون في الفشل، أملهم أن يكونوا مكان أشخاص الآخرين لأنهم يعانون من صعوبة في فهم أنفسهم (الجبوري و العبيدي، 2013، ص261).

" قد يؤدي الإنهاك إلى إضعاف تقدير الذات، ومن ثم خفض شعور الفرد بالسعادة " (الفرحاتي، 2009، ص 129).

7- أنواع تقدير الذات: لتقدير الذات نوعان نذكرها:

أ- التقدير الإيجابي للذات:

يذكر العمري عن بلوك وموريت أن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم ايجابي لتقدير الذات تكون لديهم بعض الخصائص ومن بينها :

يشعرون بأنهم مهمون ومسئولون تجاه أنفسهم والآخرين، وأنهم مدركون لذاتهم، ويتصرفون بشكل مستقل و لا يتأثرون بسهولة بالآخرين . إنهم يؤمنون بأنفسهم، ولديهم القدرة على ت ومواجهة التحديات ولديهم القدرة على التحكم في أنفسهم عاطفياً (العمري، 2023، ص82).

ب- التقدير السلبي للذات:

ومن بين الأطفال الذين يتميزون بالإدراك السالب وعدم الرضا على أنفسهم وعدم القدرة على تحمل المسؤولية هم الأطفال ذوي تقدير الذات السلبي (العمري، 2023، ص 82).

الفرد بطبيعته يتأثر بمحيطه الاجتماعي لدرجة كبيرة ، حيث أن انسحاب الفرد من المواقف الاجتماعية وكذا اتجاهاته السلبية نحو الآخرين تؤدي إلى أن يكون لديه تقدير سلبي ، فهذا ما يظهر في التعبير السلوكي الذي يفحصه (غالبا، 2011، ص 92).

8-العوامل التي تؤثر على تكوين الذات:

هناك نوعان من العوامل التي تؤثر على تكوين الذات منها التي تؤثر على الفرد نفسه ومنها التي تتعلق بالبيئة الخارجية لديه:

8-1- عوامل تتعلق بالفرد نفسه:

تقدير الذات لدى الطفل تحدد درجته بأنه لا يعاني من أي قلق كان أو عدم استقرار النفسي ، فإذا كان الفرد يتمتع بصحته النفسية جيدة فهذا سيساعده على النمو بشكل طبيعي (سالم، 2012، ص 94).

8-2- عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية:

تتعلق هذه العوامل ببيئة الفرد وظروف التنشئة الاجتماعية لديه، وكذا نوع التربية نذكر منها:

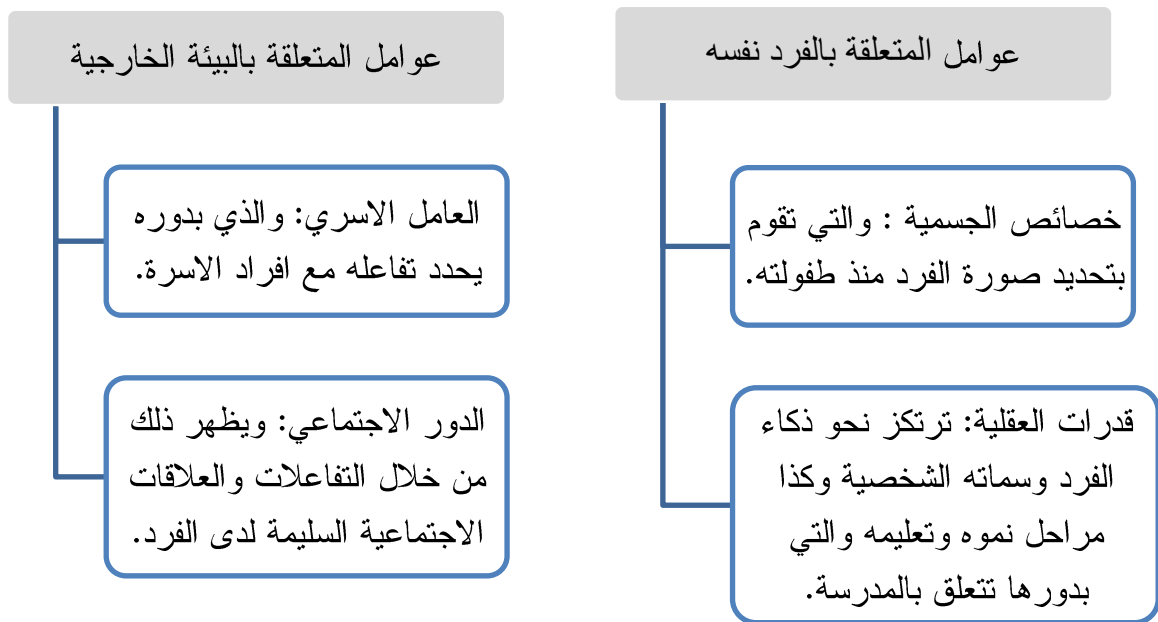
هل يستطيع الفرد أن يبدي رأيه داخل الأسرة ؟

هل يستطيع الفرد أن يتخذ قراره بنفسه ؟

ما الطريقة التي يمكن أن يعاقب بها؟

كيف ينظر الأهل للأصدقاء؟ (طورش و بيبي، 2020، ص 190).

الشكل (1) يوضح عوامل متعلقة بالفرد نفسه وبالبيئة الخارجية.



من إعداد الطالبة كما لخصتها من لدى (الفار، 2014، ص34).

9- نظريات تقدير الذات:

من خلال دراستنا نعرض بعض النظريات المفسرة لتقدير الذات:

أ- نظرية روزنبرج (1965):

يرى أبو أسعده أن روزنبرج اهتم بدراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته من خلال المعايير السائدة في المجتمع والبيئة المحيطة به، وكذلك اهتم بتقييم المراهقين لذواتهم في حالة تقدير ذات مرتفع فهنا أن الفرد يقوم باحترام ذاته وحالة تقدير ذات منخفض فهنا يكون عدم الرضا بما قدمه الفرد لنفسه (احمد، 2016، ص 23).

حيث وضع روزنبرج ثلاث تصنيفات للذات ألا وهي:

1- الذات الحالية أو الموجودة: أي كما يدرك فرد نفسه.

2-الذات المرغوبة: أي ما يجب أن يكون الفرد عليه.

3-الذات المقدمة: وهي الصورة التي يعرفها الفرد للآخرين والتي يركز فيها روزنبرج على العوامل الاجتماعية والتي تشعره بقيمة ذاته من خلال الآخرين (عبد الامير، 2011، ص 302).

ب- نظرية كوبر سميت (1967):

يتناول من خلال هذه النظرية أن تقدير الذات يتضمن كلا من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابات الدفاعية، ويتضمن أيضا تقدير الذات اتجاهات الشخص نحو ذاته بطريقتين هما طريقة التعبير الذاتي التي تعني إدراك الشخص لذاته وطريقة التعبير السلوكي تتضمن الأساليب السلوكية التي يفصح بها الشخص عن تقدير ذاته بأسلوب قابل للملاحظة (عثمان و احمد، 2021، ص 617).

كما يذكر أبو غريب وآخرون أن كوبر سميت يرى أن تقدير الذات انه "يعبر عن اتجاه بالموافقة أو عدم الموافقة ويدل على الدرجة التي يعتقد بها الفرد انه قيمة وله أهمية وقادر على أن يؤدي دوره في الحياة بنجاح (ابو غريب و القفاص، 2012، ص 118).

ج- نظرية ماسلو (1970):

أشار ماسلو في نظريته إلى خمس حاجات أساسية الحاجة الفسيولوجية، الحاجة الأمنية، الحاجة إلى الانتماء، الحاجة إلى تقدير الذات، الحاجة إلى تحقيق الذات.

1- الحاجة الفسيولوجية: تعتبر من الحاجات الأساسية والتي تحتل المرة الأولى لدى الإنسان لابد من إشباعها كالأكل والشرب واللبس وغيرها.

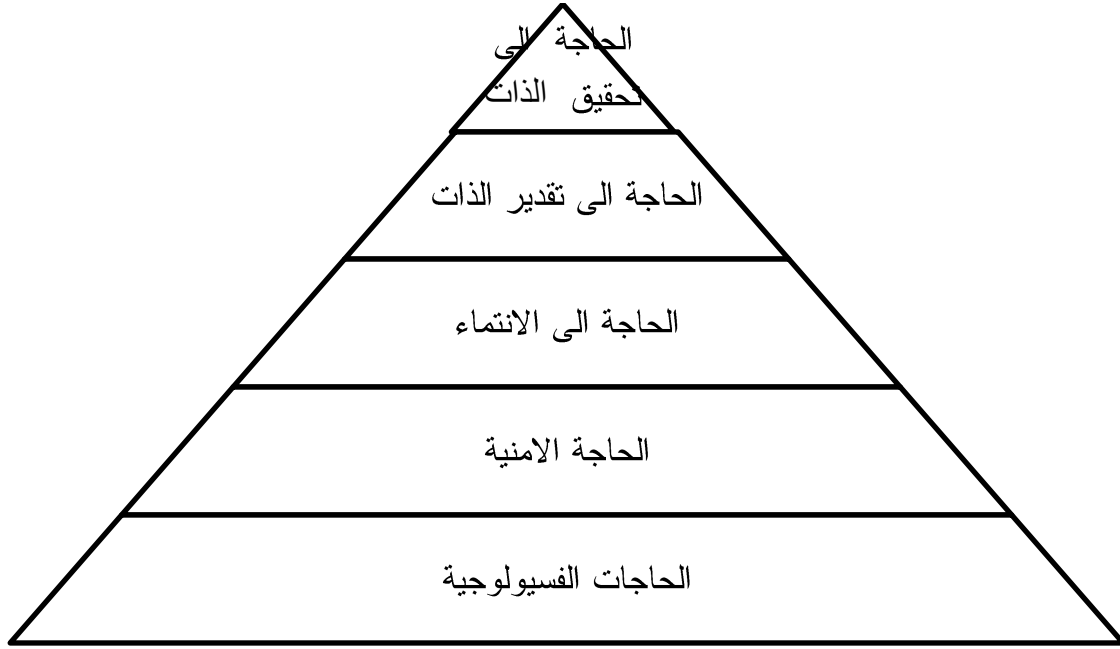
2- الحاجة الأمنية: حيث أن الإنسان يبحث عن الأمان لحماية نفسه من الأخطار وهذا لضمان الاستمرارية، بحيث يكون شعار: "بالأمن وحده يحيا الإنسان".

3- الحاجة إلى الانتماء: فالإنسان بطبعه كائن اجتماعي يسعى للانتماء إلى الجماعة وتكوين علاقة مع الآخرين.

4- الحاجة إلى تقدير الذات: يهدف الإنسان أن يكون له تقدير واحترام من قبل الآخرين.

5- الحاجة إلى تحقيق الذات: وهي أعلى الحاجات الإنسانية التي تسعى من اجل تحقيق أهدافه، فهو في الأصل يعمل لتحقيق ذات (سمارة وحمدي، 2018، ص5-6).

الشكل (2) يوضح هرم ماسلو للحاجات الأساسية.



د- نظرية زيلر (1973):

يرى كل من السيد وحمدي أن زيلر يدرك بان تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، وان تقدير الذات لا يقوم به الفرد لذاته، فيرى أن عندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في صورة الفرد (صالح و حمدي، 2020، ص 343).

د-نظرية القياس الاجتماعي "لمارك ليري"(2000) :

طبقا لنظرية القياس الاجتماعي لدى مارك يعتبر التقدير الذاتي سعة فتراقب علاقة الفرد مع الأفراد والنظرية تجسد على أن الناس يملكون رغبة ذات جودة بغية تقوية الرابطة الشخصية المهمة فتقدير الذات يعزز جودة العلاقة مع محيطه على كونها تكلف قيمة فهي ضرورية ووثيقة، وعند العبور بمعارف التقويم الواطئ فطريقة القياس الاجتماعي يستثير إلى تبيان سلوكيات تستعيد التقدير الايجابي وطريقة المحافظة عليه، ويعلو تقدير الذات في حالة نجاح الفرد عند انجاز مهمة معينة وعند فحصه لحب الآخرين له.

فتقدير الذات المنخفض لدى الفرد المرتبط بالفشل في القيام بالعمل أو انتقاد و الرفض من الناس المحيطة به من الأمور ذات مضمون سلبي، وكذلك يتعلق تقدير ذات الشخص المخفق بمشاكل نفسية

مثل الاكتئاب، الوحدة، الإدمان، وسلوكيات إجرامية أو فشل دراسي مسبق (سماعين و مكي، 2020، ص 148).

الجدول (1) من إعداد الطالبة والذي يشمل ملخص نظريات تقدير الذات.

صاحب النظرية	السنة	النظرية
روزنبرج	1965	تقدير الذات يظهر من خلال أسلوب تعامل الفرد مع محيطه.
سميت	1967	تقدير الذات هو رد فعل يوضح عن طريق سلوكه.
ماسلو	1970	يؤكد على ضرورة إشباع وتحقيق الحاجات الإنسانية.
زيلر	1973	تقدير الذات هو أساس اجتماعي وهو عامل لتغيير حالة الفرد.
مارك	2000	يرتبط تقدير الذات بمؤازرة التواصل بينه وبين الآخرين.

10-علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي:

"يتوافر التوافق النفسي عندما يصبح مفهوم الذات في وضع يسمح لكل الخبرات الحسية والحشوية للكائن بان تصبح متمثلة في مستوى رمزي وعلى علاقة ثابتة ومتسقة مع مفهوم الذات" (الفحل، 2014، ص 145).

تؤكد الدراسات الحديثة على فعالية تقدير الذات في طريقة التعامل لدى الفرد إضافة إلى قدرة إدراكه للبيئة التي تؤثر على سلوكه، فأوضاع سوء الفهم والتوتر تدعو إلى خلل في التقدير الذاتي، ففي الأصل سلوك الشخص المراهق لا يتعدى حالة تلبية لحاجاته النفسية والجسمية ومدى تكيفه وتوافقه مع نفسه ومع البيئة المحيطة به (بوبكر و بشلاغم، 2021، ص 304).

خلاصة:

نستنتج أن تقدير الذات هو أساس الفرد حيث يظهر من خلاله واتجاهاته إما سلبية أو ايجابية، فهذا لا يعني أن نفسه يبني صورته فهناك عوامل خارجية تلعب دور كبير منها الأسرة والمجتمع .

الفصل الثالث

التوافق النفسي

تمهيد:

إن سلوك الإنسان السوي قد يكون عند توفير الحاجات الأساسية وإشباع الغرائز، فهذا ما يحدث عن الفرد بما يسمى التوافق النفسي فهي عملية مستمرة مدى استمرار الإنسان في حياته فعندما يكون هناك نقص أو فراغ في تسديد بعض الحاجات فهذا ما يؤدي بسوء التوافق لدى الفرد ومن خلالها يلجا إلى الآليات الدفاعية لإشباعها.

في فصلنا هذا تطرقنا إلى عدة عناصر منها:

مفهوم التوافق - تعريف التوافق النفسي- أنواع و أبعاد ومعايير ومجالات و أساليب التوافق النفسي وكذا عوامل نجاح وسوء التوافق ونظريات التوافق النفسي.

1- مفهوم التوافق:

من بين المفاهيم التي تتعلق بالتوافق نذكر منها:

أن من أهم المفاهيم في علم النفس التوافق انه تقييم سلوك الإنسان وعلم النفس يقول بأنه علم سلوك الإنسان وتوافقه مع بيئته لذلك كانت الدراسة لا تنصب على السلوك ذاته أو على التوافق نفسه بل تدور حول كيفية الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي يتم بواسطتها التوافق أو عدم التوافق (سهير، 2004، ص27).

وأیضا التوافق بمعناه النفسي: "هو إحداث الفرد للتوازن بين الحاجات النفسية والقدرة على تحقيقها وإشباعها و إذا فشل في تحقيق الهدف يحدث اختلال في التوازن النفسي، فهو يتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع والحاجات الأولية بالإضافة إلى التوافق لمطالب النمو في مراحلها المتتابعة" (بن غليسي، و حميدي، 2019، ص 108).

" إن التوافق هو أساس الحياة السعيدة التي يحيا بها الفرد ولولا التوافق لما أصبحت الحياة متفهمة ومتوائمة ومنسجمة مع بعضها، فهو أساس الحياة المنظمة البعيدة عن كل المشاكل النفسية والمشاكل الاجتماعية، وعن كل الصراعات التي يعاني منها الأفراد داخل المجتمع التي يكون أساسها عدم التوافق أو ما يسمى سوء التوافق" (ابوبكر، 2018، ص 29).

لإحداث التوافق في الحياة على الفرد أن يعدل من سلوكه في سبيل الاستجابة الموقف المركب، الذي ينتج عن حاجاته وقدرته على إشباع هذه الحاجات، ولكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن تكون لديه

القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة للنجاح في تحقيق الدوافع (فرج، 2007، ص 77).

2-تعريف التوافق النفسي:

يذكر صلاح مخيمر (1978) عن زهران: إن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولا عن مقتضيات العالم الخارجي واثنا للسلام الاجتماعي، أو تتضمن تثبت الفرد بشخصيته وفرضها على بيئة المحيطة به، فإذا عجز صار عصابيا وإذا فاز أصبح ذكيا (زهران، 2011، ص 28).

التوافق النفسي: "عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل متى يحدث التوازن بين الفرد والبيئة، ويتحدد ما إذا كان التوافق سليما أو غير سليم تبعا لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة توازن نسبي مع بيئته" (الحانوتي، 2016، ص 235).

إن الكائن وبيئته متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير تغيرا مناسباً للإبقاء على استقرار العلاقة بينهما. فالتوافق حالة من الاستفزاز يحدث تعديل بينه وبين البيئة ليحقق التوازن. فالتوافق يكون من نواحي فيزيائية، بيولوجية، فيزيولوجية، نفسية... (السيد، ياسر، و اخرون، 2020، ص 41).

يرى العطوي عن الهاشمي 2003: "بأن التوافق النفسي هو حالة التآلف والتقارب وهو نقيض التنافر والتصادم" (العطوي، 2018، ص 39).

من خلال التعاريف نستخلص أن التوافق النفسي:

عملية متواصلة في حياة الفرد داخل المجتمع لا بد من تلبية حاجاته النفسية والاجتماعية وتوافقها مع البيئة المحيطة به سواء الداخلية أو الخارجية، فالتوافق النفسي قد يؤثر على الحالة ويجعلها في توازن.

3-أنواع التوافق:

أ-التوافق السهل: بحيث يختلف التوافق من موقف لآخر حسب الهدف المراد تحقيقه، فالفرد في المواقف البسيطة يتوافق معها وبسهولة ليصل إلى الهدف بجهد قليل بدون أي تعب (الخالدي و العلمي، 2009، ص 15).



ب- التوافق الصعب: يتوافق الفرد مع المواقف بصعوبة وذلك يتطلب استخدام إحدى الأساليب التكيفية التالية:

1-زيادة الجهد للتغلب على العائق.

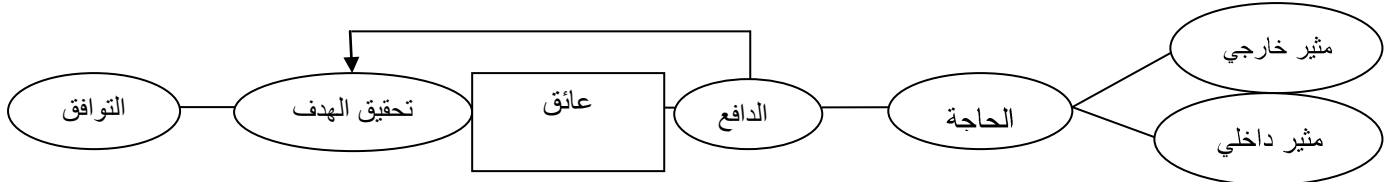
2-إصلاح السلوك لتجاوز العقبة.

3-تعديل الهدف أو تغييره بهدف آخر.

4-تأجيل تحقيق الهدف.

5-التخلي عن الهدف نهائياً.

6-الإحساس بالفشل والإحباط وهذا بالاتكال على الحيل الدفاعية.



نستنتج هنا أن تغيير بيئة الفرد تؤثر على سلوكه فالفرد بذاته يحتاج وسائل لتلبية رغباته وهذا ما يسمى بالتكيفيف (الخالدي و العلمي، 2009، ص 16).

4-أبعاد التوافق النفسي:

للتوافق ثلاث أبعاد نذكرها:

أ-التوافق الشخصي:

يعني تحقيق التوازن من خلال حاجات الفرد العضوية كالأكل والشرب... وحاجاته المكتسبة كالقيم

العقائد و المبادئ، ليحدث موائمة على الفرد إشباع أو تلبية مطالبه وعدم الإفراط في بعض الجوانب

(علا، 2014، ص 31).

ب-التوافق الاجتماعي:

ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بالأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد ضبطه وتقبل تغييره من خلال تفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى تحقيق التوافق الاجتماعي (دوسة و ابكر، 2018، ص 11).

ج- التوافق المهني:

هو حالة الرضا عن العمل بصورة إجمالية ومن جميع الوجوه فعندما يحيط بها العامل يشعر بالأمن والارتياح لتحقيق رغباته وميوله وطموحاته وإحساسه بإحراز النجاح الذي يشمل في حجم الإنتاج ونوعيته.

ويأتي الإشباع الوظيفي نتيجة التوافق بين فكرة الفرد عن ذاته وتقديره لقدراته وتكيفه مع ظروفه (مبارك، 2000، ص 51).

5-معايير التوافق النفسي:

من العوامل التي تؤدي إلى التوافق التفاعلات الاجتماعية والنفسية والبيولوجية ، ليست سوى عمليات ديناميكية تؤثر على الفرد وتقوده نحو ذلك. إذا كان الفرد يعاني من الإحباط والصراع في التفاعلات ، فقد يؤثر ذلك على توافقه (دله، 2018، ص 91).

يرى الجنابي أن للتوافق النفسي معايير تم تحديدها من قبل "شافر" و "لازاروس" ونستخلصها كالآتي:

أ-الشعور بالارتياح والإحساس بالطمأنينة.

ب-المقدرة على العمل.

ج-مدى استمتاع الفرد بالروابط الاجتماعية.

د- القدرة على ضبط الذات وتكف بالالتزامات.

ه-استخدام أهداف منطقية. (الجنابي، 2019، ص 29).

6- مستويات التوافق النفسي:

يوجد ثلاث مستويات تدل إلى:

1-التوافق على المستوى البيولوجي:

يرمز كلا من لورنس مع شوبين أن الكائنات الحية تلجأ في أن تظهر بصورة مختلفة في شتى المواقف وذلك تغير في الأوضاع يحتاج تعديل في السلوكات وعلى الفرد أن يتبع أساليب مغايرة وجديدة لإشباع حاجاته حيث أن التوافق يتميز بالليوننة (السيد و الحسني،2021، ص 153).

2-التوافق على المستوى الاجتماعي:

حيث تقام علاقة وطيدة بين الفرد ومجتمعه وهذا ما يجعل وضعه يصبح في أحسن الأحوال، فالفرد يولد مشبعاً بشتى القدرات الجسمية والنفسية والعقلية، وكل هذا يحتاج أن يوظفه من خلال تواصله واحتكاكه بالآخرين، ولا ننسى الأسرة والتي هي جزء أساسي حيث تقوم بتعليمه وكذلك يكتسب الثقافة من خلال القيم والمعايير والتي تساعده في التعامل مع بيئته (السيد، ياسر، و اخرون، 2020، ص41).

3-التوافق على المستوى السيكولوجي:

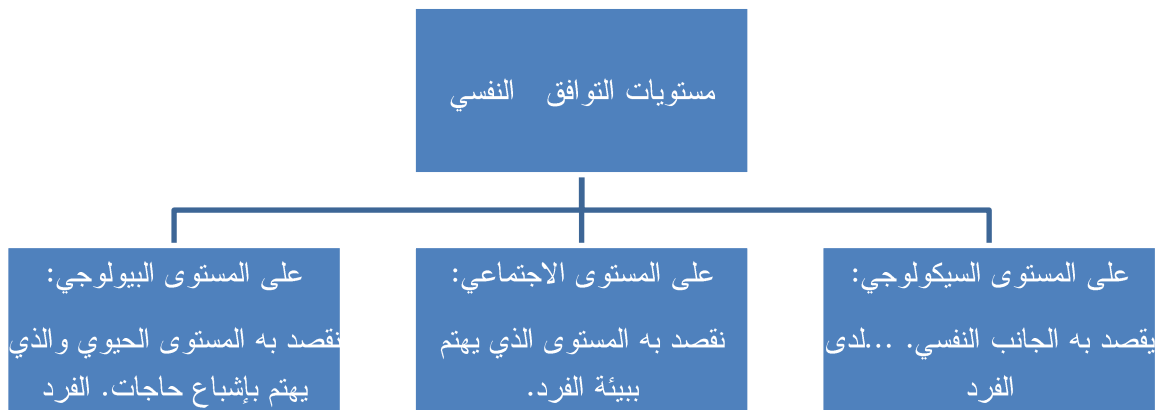
يلجأ الفرد لإشباع دوافعه و حاجاته الأولية يقوم بتأخير حاجاته الثانوية وقد يؤدي ذلك إلى تعطيلها، وينجم عن بعد ذلك الإحباط والذي يسبب للفرد الصراع و الذي يحدث إذا تناقضت مع بيئته الخارجية وهذا ما يصدر عنه القلق والتوتر ويدفع الفرد إلى خلق آليات الدفاعية.



الشكل الآتي (3) يوضح العمليات المحتوية في التوافق النفسي على المستوى السيكولوجي.

(بجة و بليردوح، 2021، ص 100).

لجعل المستوى السيكولوجي أي النفسي في حالة سليمة يتطلب الموازنة بين المستوى الشخصي والمستوى الاجتماعي أولاً على الفرد أن يجعل أجهزته النفسية تقوم بوظائفها دون صراع وثانياً أن يكون علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها (بن منيف، 2021، ص 104).



الشكل (4) من إعداد الطالبة يوضح مستويات التوافق النفسي.

7-مجالات التوافق النفسي:

1-الأسرة:

من أهم المؤسسات التنشئة الاجتماعية والتي بدورها تهتم بتكوين شخصية الطفل وكذا مساعدته على النمو النفسي السليم وهي المجال الأساسي في التوافق النفسي، حيث يكون الأبناء متماسكون بوالديهم من خلال توفير الجو المناسب، فقد تعتبر الأسرة هي النواة الأولى التي ينشأ ويتربى فيها الطفل مما تساعده في المستقبل على التكيف والتوافق مع الجماعة (عامر و المصري، 2017، ص 60).

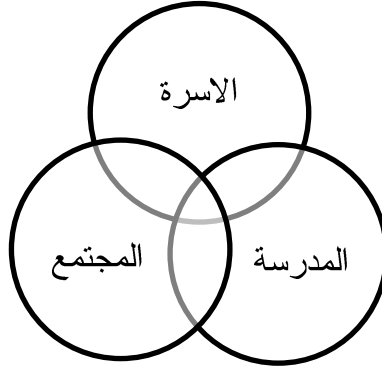
2-المدرسة:

بما أن المدرسة في الأصل هي من مؤسسات التنشئة الاجتماعية فإنها تسعى لإعداد أبنائها للتوافق الصحيح مع المجتمع ومؤسساته المختلفة من خلال حل مشكلات (دخل الله ، 2015،ص16-17). ولكي يكون للمدرسة دور في مساعدة الطفل على تكيفه مع الواقع، يجب أن توفر له الحب والاستقرار والأمن كي يشعر الطفل بتوافق نفسي مما يؤدي ذلك إلى حل مشكلاته وتحقيق أهدافه (دخل الله ، 2015،ص227).

3-المجتمع:

من العمليات السوية للفرد التوافق و الذي يعدل فيها سلوكه بغية استجابة للمواقف التي تهدف على القدرة في إشباع حاجاته .

و لإقامة علاقات سليمة والتي تتوافق مع المجتمع، على الفرد ان يتميز بروح التعاون والتسامح وان يتفادى الكراهية والسلوك العدواني (مصطفى و الازيرجاوي، 2014، ص6).



الشكل (5) من إعداد الطالبة يوضح مجالات التوافق النفسي

8-أساليب التوافق النفسي:

للتكيف مع مواقف الحياة ، يعتمد الأفراد على طرق توافقية مختلفة (دله، 2018، ص89)، منها الرئيسية والتي تخضع لتلبية حاجات مهمة للموقف الضاغط أو الاستجابات التي تتعلق بحل المشكلات أما الثانوية فتهتم بمعرفة علاقة الأداء التكيفي مع الموقف الضاغط مثل القبول و إعادة الإحساس بالموقف بشكل مناسب، ويمكن تصنيفها إلى أساليب مباشرة وغير مباشرة(العمران، 2006، ص91).

8-1- أساليب مباشرة منها ايجابية وسلبية:

إيجابية تتمثل في:

أسلوب اللجوء إلى المساندة الاجتماعية.

أسلوب حل المشكلات.

التركيز على الانجاز و العمل.

تنمية روح الصداقات وتعزيز الانتماء.

إحياء النشاط الجماعي(العمران، 2006، ص92).

اللجوء إلى طرق ووسائل بديلة لتحقيق الهدف.

مساعدة وتقديم النصائح للآخرين.

سلبية تتمثل في:

استبدال الهدف بهدف آخر حين يفشل في تحقيقه.

شعور الفرد بالإحباط (حبيب، 2006، ص32).

أسلوب القلق.

تجاهل المشكلة وذلك بتظاهر أنها ليست موجودة.

الميل إلى العزلة (العمران، 2006، ص91).

8-2-أساليب غير مباشرة:

بعد إحساس الفرد بالعجز وعدم القدرة على تحقيق التوافق بالأساليب المباشرة يتوجه إلى ما يسمى

بالحيل الدفاعية ، والتي بدورها تقلل من وقوع مثيرات الفرد في المشقة ومن الآليات الدفاعية

نذكر منها:

أ-الحيل الدفاعية اللاشعورية:

كالنكوص:"هو حالة يرجع فيها الفرد إلى سلوك يناسب مستوى في النضج اقل من مستوى

نضجه" (الفاخري، 2018، ص186).

ب-الحيل الدفاعية العدوانية:

كالإسقاط : هو كأن يسقط الفرد سلوكات غير مقبولة على الآخرين.

ج-الحيل الدفاعية الابدالية:

كالكبت: هو وسيلة التي يستعملها الفرد لمعرفة دوافعه التي يريد إنكارها (الفاخري، 2018، ص

187).

9-عوامل نجاح وسوء التوافق النفسي:

يواجه الفرد في حياته عدة عثرات وصعوبات تمنعه من الوصول إلى الهدف، فلنجاح في تحقيق

التوافق النفسي:

يكون من خلال فشل في عدة محاولات.

على كل فرد تجاوز كل العوائق.

وجود دافع داخلي يحفز به باستمرار للوصول إلى الهدف المرغوب فيه من خلال إشباع حاجاته ومتطلباته ورغباته.

كما يدل سوء التوافق على عدم قدرة الفرد على التفاعل مع بيئته وعدم النجاح في حل مشاكله وكذلك تكون لديه شخصية سيئة بحيث لا يستطيع الانسجام مع الآخرين، كما يؤدي ذلك إلى عدم إشباع الحاجات النفسية والجسمية، تعلم سلوك مغاير للجماعة، عدم قدرة فهم الفرد لذاته (دله، 2018، ص 98).

وكذلك ينشأ سوء التوافق عندما تكون هناك صعوبات في وجه الفرد لا يوافق عليها المنطق والمجتمع والعادات والقيم بحيث تتعارض مع الواقع مما ينجم عليه أمراض نفسية (محمد عامر، 2016).

10- نظريات التوافق النفسي:

أ- النظرية الإسلامية:

كما ورد في القرآن الكريم آيات تتعلق بالتوافق النفسي:

لقله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ سورة النحل آية 79.

بمعنى الفرد أن تكون له مسؤولية داخل المجتمع وان تكون شخصيته مقبولة ضمن الآخرين (الحجازي، 2017، ص 454).

و قلوه تعالى: ﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ﴾ سورة آل عمران آية 103.

بمعنى على الفرد أن يتمسك بالقران الكريم فهو الذي يجعله مرتبط بأفراد مجتمع صالح وهذا ما يؤدي به إلى السلوك السوي.

ب- النظرية السلوكية:

يشير رواد المدرسة السلوكية إلى أن التوافق النفسي للذات السليمة هو عملية تعلم واكتساب من خلال التجربة الشخصية ، والسلوك التوافقي يتضمن بعض التجارب التي توضح كيفية التعامل مع تحديات الحياة ، والتي سيتم تعزيزها وتدعيمها.

ولقد ظن كل من سكينر وواتسون أن عملية التوافق النفسي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تشكل بطريقة عملية عن طريق الإشارات التي تثبتها البيئة (المصري و طارق، 2018، ص 129).

وكذلك ترمز النظرية السلوكية إلى أن الفرد الذي يتمتع بالعملية التوافقية الملائمة يحتاج لان تكون صحته النفسية ايجابية وذلك مما يجعل الفرد يحترم عاداته الفاعلة التي تساعده في ان تكون لديه حسن المعاملة مع الأفراد لمعالجة المواقف تصادفه في اتخاذ القرارات الصائبة (سالم و قرينعي، 2017 ص 144).

ج- النظرية الإنسانية:

يرى رواد الاتجاه الإنساني أن الإنسان كائن فعال خاضع لحل مشكلاته بنفسه والتكيف معها وتحقيق التوازن (مختار، 2020). حيث أكدت تجربة كارل روجرز في نظريته (نظرية الذات) أن مفهوم الذات الموجب يرتبط ارتباطا جوهريا بالتوافق النفسي السليم، وبالتالي أي خلل في مفهوم الذات يمكن أن يؤخذ بعين الاعتبار انه من علامات سوء التوافق. (قوارح و مصباح، 2018، ص 133).

وفقا لروجرز ، فإن التوافق النفسي متاح عندما يوافق الفرد على مفهومه عن نفسه وبالتالي ، فإن مفهوم الذات الإيجابي يعبر عن التوافق النفسي والصحة العقلية ، بينما تؤدي التجارب الاجتماعية المتوافقة مع مفهوم الذات والمعايير الاجتماعية إلى الراحة والتحرر من التوتر والتوافق النفسي، أما التجارب التي لا تتفق مع الذات ومفهومها ، فهي تتعارض مع المعايير الاجتماعية ، ويتصورها الفرد على أنها تهديد ويعطيها قيمة سلبية فعندما يُنظر إلى الخبرة على هذا النحو ، فإنها تؤدي إلى الشعور بالتهديد والإحباط وزيادة التوتر والقلق ، مما يخلق عدم التوافق وذلك ينشط الآليات الدفاعية التي تشوه الإدراك (هادي، 2012، ص46).

بما أن النظرية السلوكية تهتم بالمثير والاستجابة والتي تتطلب التعزيز إما ايجابي أو سلبي، فهذا يوافق الفرد وخاصة الطالب الذي يريد إشباع وتلبية حاجاته و رغباته فيلزمه الدافع أو الرغبة للوصول إلى الهدف المرغوب فيه والمراد تحقيقه.

د- النظرية الأدلرية:

إن الفرد كائن اجتماعي بطبعه لا يمكنه العيش بمفرده فلذلك عليه أن يلجا إلى الجماعة ليهنئ ويسعد في حياته، حيث يسعى إلى تحقيق أهدافه ورغباته وميوله (جوان، 2013، ص 75).

وللكفاح من اجل التفوق من وجهة نظر أدلر أن يكون الفرد متفوق وله حب نظرة الآخرين له بايجابية (عيد، 2006، ص79).

وكما يرى " أدلر " أن الفرد والمجتمع يعملان معا في توافق وتناغم وكفاح من اجل الوصول بتقافتنا إلى حد الكمال" (عيد، 2006، ص81).

نستنتج من خلال النظريات المفسرة للتوافق النفسي أن كل من:

يرى السلوكيين إلى أن التوافق يكون عن طريق التعزيز.

و يرى أيضا كارل روجرز أن توافق يكون من خلال تطابق الفرد مع بيئته.

وكما جاء ادلر بأن النجاح والتوافق النفسي السليم لا يكون إلا من خلال تنمية العلاقات الاجتماعية .

خلاصة:

وكخلاصة نستنتج بأنه لا يحدث توافق إلا بالتوازن بين سلوك الفرد وبيئته، أي انه لا يتم التوافق

النفسي إلا بإشباع الحاجات الإنسانية فهي في الأساس ضرورية وكما تم النظر إليها من خلال

النظرية السلوكية وعند روجرز والتي اعتبرها وسيلة مسهلة للحياة .

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1 - الدراسة الاستطلاعية.

2 - الدراسة الأساسية.

تمهيد:

تطرقنا في هذا الفصل إلى الدراسة الميدانية بشقيها: الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية .

1- الدراسة الاستطلاعية:

مكان و زمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية بجامعة محمد بن احمد وهران 2 في الفترة الممتدة من 30 نوفمبر 2023 إلى غاية 8 ديسمبر 2023.

طريقة المعاينة:

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة عرضية لسهولة وصولها وصعوبة الطريقة العشوائية.

حيث تم اختيار عينة من طلبة سنة أولى جامعي، بلغ عددها 40 طالب وطالبة ينتمون الى عدد من أقسام كلية العلوم الاجتماعية.

خصائص العينة للدراسة الاستطلاعية:

1- من حيث الجنس:

جدول رقم (2) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
60%	24	إناث
40%	16	ذكور

يلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن عينة الدراسة الاستطلاعية تتكون من 40 طالب وطالبة وشملت 24 أنثى وهو ما يعادل 60% و16 ذكرا وهو ما يعادل 40%.

2- من حيث السن:

تراوح عمر عينة الدراسة الاستطلاعية ما بين 19 و 24 سنة، بمتوسط حسابي بلغ 22,01 سنة وانحراف معياري يقدر ب1,49.

أدوات الدراسة الاستطلاعية:

استخدم في الدراسة الاستطلاعية أداتين:

1-مقياس تقدير الذات لروزنبرج (1960).

2-مقياس التوافق النفسي لكروز وآخرون (2019):

وصف الأدوات:

1-مقياس تقدير الذات لروزنبرج (1960) :

طوره روزنبرج (1960)و هو من مقاييس ذاتية التقرير ويتكون المقياس من 10 بنود، منها خمس ايجابية وخمس سلبية، ب 4 بدائل إجابة هي: موافق، موافق بشدة، غير موافق، غير موافق بشدة.

وتمثل الدرجة 10 أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب بينما تمثل الدرجة 40 أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها.

2-مقياس التوافق النفسي لكروز وآخرون (2019):

طوره كل من ريك وكروز وبيج بيترسون وكوري فجان وويتتي بلاك ولي كوبر سنة (2019)، هو من مقاييس ذاتية التقرير ويتكون من 6 بنود، يقيس كل بند كيف يشعر المفحوص في الأسبوع السابق، وللبنود 7بدائل إجابة هي: لا على الإطلاق، قليلا جدا، قليلا، بدرجة متوسطة، كثيرا، كثيرا جدا.

منهج الدراسة الاستطلاعية: المنهج العلمي المعتمد في دراستنا المنهج الوصفي هو أكثر استخداماً.

الخصائص السيكومترية المستخدمة للأداتين في الدراسة الاستطلاعية:

1- مقياس تقدير الذات لروزنبرج (1960) :

أ-الصدق:

تم حساب صدق مقياس تقدير الذات لروزنبرج (1960) باستخدام طريقة الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين البنود بالدرجة الكلية فوجد أنه يتراوح ما بين 0,32 و 0,81 وهي كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,05 و 0,01.

ب-الثبات:

تم حساب ثبات مقياس تقدير الذات لروزنبرج (1960) باستخدام معامل ألفا كرونباخ فوجد انه يبلغ 0,70.

2- مقياس التوافق النفسي لكروز وآخرون (2019):

أ-الصدق:

تم حساب صدق مقياس التوافق النفسي لكروز وآخرون باستخدام طريقة الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين البنود بالدرجة الكلية فوجد أنه يتراوح ما بين 0,63 و 0,80 وهي كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01.

الثبات:

تم حساب ثبات مقياس التوافق النفسي لكروز وآخرون باستخدام معامل الفا كرومباخ فوجد انه يبلغ 0,86.

2- الدراسة الأساسية:

مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية:

تمت الدراسة الأساسية بجامعة محمد بن احمد وهران 2، في الفترة الممتدة من 25 إلى غاية 30 جانفي 2023.

طريقة المعاينة:

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة عرضية، بلغ عددها 240 طالب وطالبة ينتمون الى عدة أقسام من جامعة وهران 2.

خصائص العينة للدراسة الأساسية:

1- من حيث الجنس:

جدول رقم (3) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	84	35%
الإناث	156	65%
المجموع	240	100%

يلاحظ الجدول (3) أن عينة الدراسة الأساسية تتكون من 240 طالب وطالبة وشملت 156 أنثى وهو ما يعادل 65% و84 ذكرا وهو ما يعادل 35%.

2- من حيث السن:

تراوح عمر عينة الدراسة الاساسية ما بين 19 و25 سنة بمتوسط حسابي بلغ 22.89 سنة وانحراف معياري يقدر ب1,79.

منهج الدراسة الأساسية: المنهج العلمي المعتمد في دراستنا المنهج الوصفي هو أكثر استخداما.

أدوات الدراسة الاساسية:

شملت الدراسة الاساسية أداتين:

1- مقياس تقدير الذات لروزنبرج (1960).

2-مقياس التوافق النفسي لكروز وآخرون (2019):

وصف الأدوات:

1-مقياس تقدير الذات لروزنبرج (1960) :

يتكون المقياس من 10 بنود منها خمس ايجابية وخمس سلبية، كما يحتوي على 4 بدائل إجابة

هي: موافق، موافق بشدة، غير موافق، غير موافق بشدة.

وتمثل درجة 10 أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب بينما تمثل الدرجة 40 أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها.

2-مقياس التوافق النفسي لكروز وآخرون(2019):

طور كل من ريك وكروز وبيج بيترسون و كوري فجان و ويتني بلاك ولي كوبر سنة (2019)، هو من مقاييس ذاتية التقرير يتكون من 6 بنود: يقيس كل بند كيف يشعر المفحوص في الأسبوع السابق، وللبنود 7بدائل إجابة هي: لا على الإطلاق، قليلا جدا، قليلا، بدرجة متوسطة، كثيرا، كثيرا جدا.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

تمت المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة الأساسية باستخدام برنامج SPSS النسخة 24، حيث تم استخدام عدة أساليب لمعالجة البيانات وهي:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الارتباط بيرسون.

اختبار "ت" لعينتين منفصلتين.

اختبار "ت" لعينة واحدة أو لنفس العينة.

معامل الفا كرونباخ.

خلاصة:

وكخلاصة في هذا الفصل تطرقنا إلى الدراسة الميدانية والتي تهتم بعرض عينة الدراسة تم قمنا بتطبيق الأدوات وخصائصها السيكميتريية وعرضنا فيها العينة الاستطلاعية وكذلك إجراءات الدراسة الأساسية وعرض الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة الاساسية.

الفصل الخامس

عرض وتفسير النتائج

1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة الأولى جامعي. أسفرت نتائج الدراسة الإحصائية عما يلي:
أ- لدى العينة الكلية:

جدول رقم (4) يوضح حساب معامل الارتباط بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى جامعي.

العينة	معامل ارتباط	مستوى الدلالة
243	0.32	0.01

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (4) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي.
ب- لدى الذكور:

جدول رقم (5) يوضح حساب معامل الارتباط بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى جامعي ذكور

العينة	معامل ارتباط	مستوى الدلالة
84	0.31	0.01

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (5) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي ذكور.

ج- لدى الإناث:

جدول رقم (6) يوضح حساب معامل الارتباط بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى جامعي اناث.

العينة	معامل ارتباط	مستوى الدلالة
156	0.33	0.01

يتضح من خلال الجدول السابق رقم(6) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي اناث.

توضح الجداول رقم 4،5،6 بأن النتائج تدل على انه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين تقدير الذات والتوافق النفسي عند مستوى الدلالة 0.01 لدى كل من العينة الكلية وكذا الذكور لوحدهم وكذا الإناث لوحدهم، وتتشابه نتائج الدراسة الحالية مع دراسة المنتشري (2016) والتي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي وكذلك التعرف على الفروق بين المرتفعين والمنخفضين في تقدير الذات والتوافق النفسي وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب بالمرحلة الثانوية بمحافظة العريصات واستخدم الباحث مقياس تقدير الذات من إعداد شوبيل ونصر ومقياس التوافق النفسي من إعداد الباحث، وكشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة (الحسني و السيد، 2021، ص157).

وتختلف النتيجة المتحصلة عليها في هذه الدراسة مع نتيجة سني احمد(2015) في دراسة العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى المسنين تبعا لمتغير الجنس ولاختبار الفرضية تم اعتماد على المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة 0.11 اي انه غير دال إحصائيا و انه لا توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الذكور، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الإناث بمعامل ارتباط 0.40- عند مستوى الدلالة 0.05، ويمكن القول أن فرضية توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين تقدير الذات والتوافق

النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي تحققت، ذلك ما أكده الباحثين أن تقدير الذات له أهمية بالنسبة للفرد من خلال الصحة النفسية والتوافق النفسي لديه.

فالأشخاص الذين يتميزون بتقدير ذات مرتفع هم الأشخاص الذين يتمتعون بتوافق نفسي أما الأشخاص الذين يتميزون بتقدير ذات منخفض فهم يشعرون بالنقص والدونية وهذا ما يؤدي بهم إلى التوتر والقلق.

من خلال هذا الاتجاه يرى ألبورت "أن تقدير الذات قوة دافعة وفعالة وبان دوره حاسم في الحياة النفسية للفرد لما له دلالة في نمو الشخصية وارتقائه".

وكما يعتقد روجرز أن مشكلة التقدير يظهر من خلالها عدة اضطرابات سلوكية ويحدث سوء التوافق النفسي لدى الفرد (عليوة و بوسحابة، 2017، ص350). وكما جاء في سياق مماثل أشار شوبيل (1990) في العلاقة بين الصحة النفسية والتوافق النفسي بأن الصحة النفسية تعتبر عملية توافق نفسي هدفها أن توصل بالفرد إلى درجة عالية في تحقيق ذاته (عليوة و بوسحابة، 2017، ص351). والنظرة إلى الذات هي من المكونات الأساسية لتقدير الذات بحيث يعتبر العامل الضروري والأهم في تحقيق التوافق النفسي (عليوة و بوسحابة، 2017، ص351).

وكما جاء في القرآن الكريم لقوله تعالى:

" قد أفلح من زكها وقد خاب من دسها " سورة الشمس آية "9-10" صدق الله العظيم.

والقرآن الكريم يهدف إلى تحقيق التوافق النفسي وشعور بالسعادة لمن عمل به.

2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على انه يوجد فروق جنسية دالة إحصائيا في تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي.

جدول رقم (7) يوضح حساب الفروق الجنسية في تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي.

الجنس	العينة	متوسط حسابي	انحراف معياري	ت	مستوى الدلالة
إناث	158	31.78	4.49	-0.95	غير دال
ذكور	85	32.35	4.38		

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (7) انه لا توجد فروق جنسية دالة إحصائياً في تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي، حيث تتشابه نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة فراحي فيصل (2009) من خلال دراسته والتي شملت مجموعة من 700 طالب اقامي يدرسون بمراكز التكوين في مدينة وهران، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، إضافة إلى اختبار تقدير الذات لكوبر سميث واستخدم المعالجة الإحصائية والتي أكدت انه لا توجد فروق دالة إحصائياً في تقدير الذات باختلاف الجنس لدى طلبة التكوين المهني، وأيضاً تتشابه مع دراسة العنزي (2005) حيث توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الجنس في تقدير الذات (صارة، 2012، ص 110)، كما تختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة بوقصارة (2007) والتي هدفت إلى معرفة هل هناك فرق دال إحصائياً في تقدير الذات بين الذكور والإناث، حيث طبق مقياس روزنبرج على عينة من تلاميذ من عدة ثانويات وتكونت العينة من 1052 تلميذ منها 339 ذكر و 695 أنثى، حيث بلغ مستوى تقدير الذات لديهم 28.22 بانحراف معياري يقدر 3.58 عند مستوى الدلالة 0.01 لصالح الذكور، بينما بلغ متوسط تقدير الذات لدى الإناث 27.56 بانحراف معياري يقدر ب 3.55 وبينما بلغ متوسط تقدير الذات لدى الإناث 27.56 بانحراف معياري يقدر 4.08 و كانت الفروق الجنسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01.

كما تشبه هذه النتيجة الحالية نتيجة دراسة جبريل (1993) التي تناولت متغير تقدير الذات وعلاقته بمتغير الجنس والتي توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لتقدير الذات تعزى لمتغير الجنس وهذا ما يتفق مع دراستنا، حيث تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في تقدير الذات لدى المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً و أيضاً للتعرف على الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث في

المرحلة الثانوية وتكونت العينة من (600) طالب وطالبة نصفهم ذوي التحصيل المرتفع والنصف الآخر من ذوي التحصيل المتدني وإستخدم الباحث مقياس تقدير الذات من إعداده حيث طبق الباحث تحليل التباين الثنائي والمتوسط الحسابي واتبع المنهج التحليلي حيث أظهرت النتائج وجود فروق في تقدير الذات بين الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين وأيضا عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لتقدير الذات تعزى لمتغير الجنس(شاكى و عون، 2022 ،ص380-390).

بما أن الجدول رقم (7) يوضح انه لا وجود لفروق جنسية دالة إحصائيا في تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي فإن ذلك يعود إلى أن الطالب الجامعي ظروفه البيئية وعلاقاته الاجتماعية تجعل تقديره لذاته ايجابي والاحترام من قبل الآخرين حاجة من حاجات الأساسية والتي جاء بها ماسلو في هرمه بحيث يرجع السبب إلى أنها تؤثر على حياته، وكذلك من خلال نظرية ماسلو يصل الطالب إلى إشباع حاجاته وذلك ما يؤدي إلى تقدير ذات لديه ايجابي، وذلك ما يبحث عليه الفرد من تقدير وثقة بالنفس واحترام من قبل الآخرين ويشعر بروح الانتماء إلى الجماعة، نتوصل إلى أن كلا الجنسين عند إشباع حاجاتهم يتخلون عن المشاكل ويتمتعون بالتميز.

3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على انه يوجد فروق جنسية دالة إحصائيا في التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي.

جدول رقم(8) يوضح حساب الفروق الجنسية في التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي.

الجنس	العينة	متوسط حسابي	انحراف معياري	ت	مستوى الدلالة
إناث	163	19.56	6.76	4.28	0.01
ذكور	85	15.89	5.62		

يوضح الجدول(8) الأتي أنه توجد فروق جنسية دالة إحصائيا في التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي، بحيث تختلف نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة سامية عدائكة (2015) والتي هدفت إلى إيجاد

الفروق بين الذكور والإناث الأجانب في التوافق النفسي، تمت باختيار 300 طالب من مختلف الجامعات والمدارس العليا و الإقامات الجامعية، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في مستوى توافقهم النفسي (عدائكة، 2015، ص67).

يرجع ذلك إلى انه توجد فروق جنسية دالة إحصائية في التوافق النفسي كما هو موضح في الجدول رقم (8) أن الإناث أنهن جديات ومهتمات في تحصيلهن الأكاديمي بحيث يبرزن قدراتهن للأولياء ومما يجعلهن أكثر تحفيزا لما بذلناه من مجهودات ويؤدي ذلك إلى اتزان في التوافق النفسي لإثبات شخصيتهن، بينما بعض الذكور أحيانا لا يعيرون الاهتمام واللامبالاة وغير حريصين على تحصيلهم لأنهم يعلمون أنهم أكثر حرية من الإناث فالإناث لولا يجتهدن مصيرهن المكوث في البيت والزواج مبكر، كما حققته الفرضية انه يوجد فرق في التوافق النفسي .

4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي مرتفع.

جدول رقم (9) يوضح حساب مستوى تقدير الذات لدى طلبة السنة اولى جامعي.

العينة	درجة القطع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
246	19	31.98	4.43	0.31	0.01

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (9) أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي يرتفع عن المتوسط بشكل دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01، حيث كان المتوسط النظري 19 بينما بلغ متوسط حسابي 31.98، بحيث تتشابه نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة جبار وجولان (2020) لقياس تقدير الذات لدى طالبات العلوم التربوية والنفسية وتحدد بطالبات المرحلة الرابعة حصرا للسنة الدراسي 2016-2017، واختار الباحث 100 عينة طالبة من القسم العلوم التربوية والنفسية، وتبنى الباحث أداة أعدها (د.احمد محمد حسن صالح)، مكونة من خمسة وثلاثون فقرة وقام الباحث بإستخراج فقرات القوة التمييزية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية والثبات، وبعد تطبيق الاستبيان على الطالبات ظهرت النتيجة على هذا أن الوسط الحسابي للعينة البحث يتفوق على الوسط الفرضي وعند اختيار

دلالة هذا الفرق وجد انه دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، وان دلت النتيجة على شيء فإنها تدل على أن طالبات المرحلة الثانوية يتميزون بتقدير عالي، ولديهن ثقة بالنفس وسرعة الاندماج و الإنتماء ومواجهة التحديات (فريح و جولان، 2020، ص164)، بحيث تختلف مع دراسة (ج.سكوت وآخرون) بحيث أن الطلبة في السنة النهائية من التعليم العادي والموجهون إلى الدراسات العليا في الجامعة بدون مشروع مهني محدد، يتميزون بمستويات تقدير ذات منخفضة مقارنة مع طلبة السنة الأولى من التعليم العادي.

و تشبه نتيجة هذه الدراسة نتيجة دراسة (ج.سكوت و آخرون) التي دلت على وجود فروق في مستويات تقدير الذات من حيث مستوى نمط الدراسة حيث بينت هذه الدراسة أن الطلبة الذين يدرسون في السنة الأخيرة من التعليم المهني، والموجهون ضمن إطار مهني، لديهم تقدير ذات مرتفع مقارنة مع طلبة السنة الأولى من التكوين لأنهم اكتسبوا الثقة (ماحي و بن دهنون، 2016، ص85).

يوضح الجدول أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة سنة أولى جامعي يرتفع عن المتوسط يعود ذلك إلى أن الفرد يبرز ثقته بنفسه وانه أكثر ثقة بالنفس مما يجعل تجاوبه مع الآخرين بطريقة ايجابية كما أنهم يكونون له كل الاحترام المتبادل.

5- عرض وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أن مستوى التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي مرتفع.

العينة	درجة القطع	متوسط حسابي	انحراف معياري	ت	مستوى الدلالة
251	18	18.20	6.67	0.47	غير دال

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (10) أن مستوى التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى جامعي متوسط، وتختلف نتيجة هذه الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة بركات (2008) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى التوافق النفسي لطالبات الصف الثانوي على ضوء الحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي مستخدمة مقياس زينب شقير محمود للتوافق النفسي

وتكونت العينة من 105 طالبة من أم القرى بمكة المكرمة وتوصلت الى ان الطالبات لديهن شعور مرتفع بالتوافق النفسي (محمد والهلي، 2018، ص139).

فقد تختلف مع الفرضية والتي تعود إلى أن بعض الطلبة يندم إليهم الحافز المعنوي الذي يؤثر على تحصيلهم الأكاديمي وأيضا انعدام أنشطة ترفيهية لتخلص من القلق والضغط النفسي مما يجعل توافقهم النفسي متدني.

و نقول بان الإحساس بالأمن لدى طلبة سنة أولى جامعي يجعل توافقهم النفسي في حالة مستقرة الخالية من الضغوطات .

فلاحظ من خلال النتيجة أن درجة المتوسط الحسابي لا تختلف عن درجة المتوسط النظري 18، يعود ذلك إلى أن التوافق النفسي يلعب دور هام في حياة الطالب بحيث يجعله في حالة استقرار، وذلك مع وجوب توفير الجو الملائم العائلي الذي هو أساس النجاح وكذا الوسائل اللازمة مثلا الطالب الجامعي لا بد له من توفير جو دراسي مستقر كالمسكن و المأكل والمشرب و تمتع بالصحة الجيدة و وسائل التعلم الضرورية من مراجع و أجهزة الكترونية، وظروف المحيط الجامعي من أساتذة و مؤطرين.
كقوله تعالى: " طة (1) مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى (2) " سورة طه.

لذلك وجب على الطالب المسلم أن يتمسك بدينه الحنيف وكتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم، لأنها كلها مصدر سعادة وتحقيق ذات سوية في الدنيا والآخرة.

خاتمة:

إن موضوع التوافق النفسي من أهم المواضيع التي إحتلت مرتبة في علم النفس ولما له من أهمية، فموضوع التوافق في دراسة عينة من طلبة جامعيين وخاصة في المستوى الأول فهو نطاق أوسع. إلا أن بحثنا يبقى مجرد محاولة للكشف عن علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي لهذه الفئة من الطلبة.

فالطالب المتوافق نفسيا يرتفع لديه مستوى تقدير لذاته وبذلك وجب توفير المناخ الملائم ليحدد له حاجاته النفسية والرغبات التي تساهم في تحقيق ما يطمح إليه من أهداف، اعتمادا على اتزانه واستقراره في شتى الجوانب كالوجدانية والفكرية العقلية والنفسية والاجتماعية ولما يصادفه من خلال مساره الجامعي في مواجهة عالم آخر من المعارف أكثر دقة و نجاعة في تخصصات متفرعة.

تستنتج أن التوافق يعني التغلب على الإحباطات وتحقيق أهداف مقبولة وتحقيق الانسجام والتوافق بين الدوافع و الجانب النفسي فإذا تحقق ذلك أصبح الفرد متوافقا توافقا نفسيا حسنا، في حين أن سوء التوافق يعني أن يكون الفرد عاجزا عن تحقيق دوافعه نظرا للضغوط الإجتماعية أو عجز عن التنسيق بين هذه الدوافع فإن الفرد يتعرض من خلالها لإضطرابات نفسية يظهر من خلال سوء التوافق مشكلات سلوكية وقد يشتد ذلك إلى خطورة وأن تصل به إلى درجة أمراض نفسية.

المراجع :

القرآن الكريم.

1. ابراهيم ابو طالب محمد الحسني، و محمد احمد شبير السيد. (03 ، 2021). التوافق النفسي وعلاقته بالحاجات النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية ، 05 (11)، الصفحات 148-170.
2. ابراهيم ماضي، و سامية بن دهنون. (2016). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. 6 (16)، الصفحات 69-85.
3. ابكر حسن سميرة. (2013). فعالية برنامج ارشادي لتنمية تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الاطفال الايتام. مجلة بحوث كلية الاداب ، 24 (95)، الصفحات 425-457.
4. ابو اسعده محمود احمد. (2016). معاملة المراهق واثرها على الجوانب الشخصية . مصر: مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
5. ازهار يوسف خلف الجبوري، و صباح مرشود منوخ العبيدي. (2013). تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية ، 20 (05)، الصفحات 256-303.
6. ال مراد نبراس يونس محمد، و عبد الودود احمد خطاب. (2009). تاثير مفهوم الذات على ادارة الوقت لدى رؤساء واعضاء الاتحادات والاندية الرياضية. مجلة جامعة كركوك للدراسات الانسانية ، 4 (2)، الصفحات 29-51.
7. الاخضر المشري، و مريم ،عمر قديد. (10 03 ، 2019). التوافق الدراسي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي. مجلة المسار الرياضي ، 2 ((3))، الصفحات 176-188.
8. الخالدي عبد الرحمان بن منيف. (04 ، 2021). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، 05 (20)، الصفحات 143-167.
9. الرشيد اسماعيل الطاهر البيلي، و محمد احمد علي اشرف. (2014). الثقة بالنفس وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلقات. مجلة اداب النيلين ، 2 ((1))، الصفحات 1-19.

10. السيد محمد الفرحاتي. (2009). العجز المتعلم. مصر : مكتبة الانجلو المصرية .
11. السيد منى صالح، و ياسين محمد حمدي. (2020). تقدير الذات مدخل لخفض مستوى القلق لدى سيدات المصابة بالسرطان باستخدام السيكدوراما. مجلة البحث العلمي في الاداب ، 6 (21)، الصفحات 370-338.
12. أن بولينج ترجمة حسين حشمت. (2008). قياس الصحة عرض لمقاييس جودة الحياة . مصر: مجموعة النيل العربية.
13. انوار مجيد هادي. (2012). الطلاق العاطفي وعلاقته بفاعلية الذات لدى الاسر. القاهرة: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
14. أيوب دخل الله. (2015). علم النفس التربوي الخصائص النمائية والفروق الفردية والبيئة الصفية.
15. ايوب دخل الله. (2015). علم النفس التربوي-الخصائص النمائية والفروق الفردية والبيئة الصفية وانعكاساتها على العملية التعليمية. لبنان: دار الكتب العلمية.
16. ايوب دخل الله. (2015). علوم التربية (تاريخها،فلسفتها،مناهجها). لبنان: دار الكتب العلمية.
17. أيوب دخل الله. (2015). علوم التربية(تاريخها،فلسفتها،مناهجها). مصر: دار الكتب العلمية.
18. بكر اسماعيل جوان. (2013). جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
19. بن درف سماعيل، و محمد مكي. (2020). تقدير الذات في بيئة العمل. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية ، 12 (05)، الصفحات 143-158.
20. بن صغير كريمة، و سليمان بومدين. (2011). مفهوم الذات -مقاربة نفسية-حوليات جامعة قلمة للعلوم الاجتماعية والانسانية. (13)، الصفحات 31-53.
21. بن عيسى بوبكر، و يحي بشلاغم. (2021). تقدير الذات لدى ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. 13 (01)، الصفحات 231-298.

22. جهان عيسى ابوراشد العمران. (01، 2006). اساليب التوافق النفسي ازاء المواقفالمراهقات الضاغطة لدى المراهقين وفي المجتمع البحريني. مجلة العلوم التربوية ، 09 ((9)).
23. حامد عبد السلام زهران. (2011). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
24. حسن فادي عقيلان. (2014). ادارة الوقت والذات. عمان: دار المعتر للنشر والتوزيع.
25. حسين نصر عبد الامير. (2011). تقدير الذات وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب كرة السلة. مجلة علوم التربية الرياضية ، 3 (4)، الصفحات 295-330.
26. حمري صارة. (2012). علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية.
27. حياة بجة، و كوكب الزمان بليردوح. (09، 2021). التوافق النفسي والصحة النفسية: دراسة نظرية تحليلية. مجلو العلوم الاجتماعية ، 15 (02)، الصفحات 96-103.
28. خالد المختار الفار. (2014). مفهوم الذات والامن النفيب لدى متعاطي المخدرات. مصر: مكتبة جزيرة الورد.
29. ديب فتيحة. (ديسمبر، 2014). اهمية تقدير الذات في حياة الفرد. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، 6 (17)، الصفحات 17-24.
30. ذكريات بدر صنجور. (2021). ادارة الذات وتنمية الذكاء الوجداني لدى معلمي المدارس الثانوية . عمان : شركة الان ناشرون وموزعون.
31. ريشان حامد قاسم. (2009). مفهوم الذات وعلاقته باتجاهات الوالدين نحو العقاب الوالدي لدى طلبة المرحلة الاعدادية. مجلة ابحاث نيسان ، 5 (10)، الصفحات 129-150.
32. زهرة طورش، و مرزاق بيبي. (12، 2020). مستوى تقدير الذات لدى تالميذ السنة الرابعة ابتدائي. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة باتنة1 ، 21 (02)، الصفحات 183 - 202.
33. سالم عبد الله الفاخري. (2018). علم النفس العام الجزء الثاني. عمان: مركز الكتاب الاكاديمي.

34. سالم محمد السيد، عبد العظيم محمود ياسر، و اخرون. (2020). الضغوط النفسية لكبار السن. القاهرة: ماستر للنشر والتوزيع.
35. سامية عدائكة. (03، 2015). واقع التوافق النفسي لدى طلبة الأجانب. مجلة الدراسات والابحاث الإجتماعية جامعة الشهيد حمو لخضر الوادي (10)، الصفحات 67-78.
36. سعاد بن غليسي،، و عادل لحميدي. (2019). التوافق النفسي والاجتماعي واثرها على شخصية الطفل. مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية ، 04 (14)، الصفحات 107-120.
37. سعدي موسى الحانوتي. (2016). الاضطرابات العصائبية. السعودية: دار العبيكان للنشر.
38. سمية عليوة، و محمد بوسحابة. (25 10، 2017). التوافق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مجلة العلوم الاسلامية والحضارة ، 2 ((2))، الصفحات 335-370.
39. شاكي عبدالحميد، و علي عون. (12، 2022). التوافق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي دراسة ميدانية ببعض ثانويات بلدية الاغواط. مجلة العلوم الانسانية ، 33 ((3))، الصفحات 375-394.
40. شريدة جبار فريخ، و حسين خليل جولان. (2020). تقدير الذات لطالبات كلية التربية للبنات. مجلة نسق (28)، الصفحات 164-183.
41. صاحب عبد مرزوك الجنابي. (2019). الازمة النفسية. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
42. طارق الياس. (2017). وصول الى خط النهاية . مصر : مركز الخبرات المهنية .
43. طه ربيع طه عدوي، و عاطف مسعد الشربيني. (2021). الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة قطر. مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، 15 (3)، الصفحات 382-402.
44. عاطف مصطفى. (2015). جرعات من الثقة . القاهرة : دار الكنوز للنشر والتوزيع.
45. عامر المصري، و عبد الرؤوف محمد طارق. (2018). مفهوم وتقدير الذات . القاهرة : دار العلوم للنشر والتوزيع.

46. عايدة عباس ابو غريب، و كمال وليد واخرون القفاص. (2012). التدابير المدرسية للوقاية من المشكلات المدرسية السلوكية الجزء 6. مصر: المكتب الجامعي الحديث.
47. عبد الباقي ابراهيم علا. (2014). الصحة النفسية وتنمية الانسان. الاردن: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
48. عبد الرؤوف طارق عامر، و عيسى محمد المصري. (2017). رعاية الايتام"اتجاهات عربية". مصر: دار العلوم للنشر والتوزيع.
49. عبد القادر طه فرج. (2007). علم النفس الصناعي والاداري. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
50. عبد المنعم عبد الله حبيب. (2006). مقدمة في الصحة النفسية. مصر: دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر.
51. عطا الله فؤاد الخالدي، و دلال سعد الدين العلمي. (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
52. علاء جاسب عبد؛أثير عباس مصطفى، و اسامة صبيح مصطفى الازيرجاوي. (2014). علاقة ممارسة النشاط الرياضي بالتوافق الاجتماعي لدى طلبة جامعة البصرة. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية (37)، صفحة 25.
53. عوشة محمد سعيد مدير ج الكتبي، و قاسم نادر الفتحي. (2017). الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي بالذات. مجلة البحث العلمي في التربية ، 4 (18)، الصفحات 345-331.
54. عيسى بن سالم، و احمد قرينعي. (2017). التوافق النفسي على الطفل اليتيم. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية ، 10 (03)، الصفحات 158-141.
55. فريد مويسي. (2015). سيكولوجية الذات البدنية. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
56. فضل السيد عثمان، و فضل السيد احمد. (2021). مستوى تقدير الذات لدى امراهقين املتأخرين والراشدين المبكرين. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية ، 6 (2)، الصفحات 641-609.

57. قوارح محمد، و مصباح الهلي. (2018). الحاجات الارشادية وعلاقتها بالتوافق النفسي والإجتماعي لدى المراهق المتمدرس. مجلة العلوم النفسية والتربوية ، 6 (2)، الصفحات 129-145.
58. كامل احمد سهير. (2004). الصحة النفسية والتوافق. القاهرة: مركز الاسكندرية للكتاب.
59. لحسن علي دلہ. (2018). التفكير الابداعي والتوافق النفسي. عمان: مركز الكتاب الاكاديمي.
60. لطيف غازي مكي، و محمد حسن براء. (2011). صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية ، 8 (31)، الصفحات 353-403.
61. محمد ابراهيم عيد. (2006). مقدمة في الارشاد النفسي. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
62. محمد أحمد شبير السيد، و ابوطالب محمد ابراهيم الحسني. (مارس، 2021). التوافق النفسي وعلاقته بالحاجات النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلو العلوم التربوية والنفسية ، 05 (11)، الصفحات 148-170.
63. محمد العطوي. (2018). الارشاد الاكاديمي. مصر: دار اليازوري اعلمية للنشر والتوزيع.
64. محمد ظافر سلمان العمري. (2023). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والصحة النفسية لدى المرحلة الثانوية . مملكة العربية السعودية.
65. محمد عبد الواحد البرزنجي. (2010). التفاؤل -التشاؤم- وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط . عمان: دار الصفاء.
66. محمد علي. (فيفري، 2021). مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ السنة الاولى ثانوي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص الدراسي. مجلة الرستمية ، 3 (1)، الصفحات 145-163.
67. محمد قوارح، و الهني مصباح. (06، 2018). مستوى التوافق النفسي لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة العلوم النفسية والتربوية ، 6 ((2))، الصفحات 129-145.
68. محمد عامر. (19 10، 2016). <https://ila.io/oRi39>. تاريخ الاسترداد 03 03، 2023، من <https://www.annajah.net>

69. محمود بديع مبارك. (2000). علم النفس المهني. الاردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
70. مدحت عبد الرزاق الحجازي. (2017). كتاب علم النفس بين التراث والمعاصرة. لبنان: دار الكتب العلمية.
71. مدينة حسين دوسة، و موسى صالح حسن ابكر. (2018). الدراسة عن التوافق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية الانبساط والعصاب لدى طلاب وطالبات بالمرحلة الثانوية النازحين. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، 02 (03)، الصفحات 1-41.
72. مروى سالم سالم. (2012). صعوبة الفهم القرائي بين الخصائص المعرفية واللامعرفية. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
73. نبيل محمد الفحل. (2014). دليلك لبرامج الارشاد النفسي من التصميم الى التطبيق في البحوث والارشاد الطلابي. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
74. نجوى عبد الرحمان ابوبكر. (2018). الاضطرابات السلوكية والوجدانية والتوافق النفسي والاجتماعي. عمان: مركز الكتاب الاكاديمي للنشر والتوزيع.
75. نجوى نادر غالب. (2011). مراهقون بلا اباء . بيروت : دار الفكر المعاصر.
76. نصير سمارة، و نجية حمدي. (2018). علاقة الحاجات بالأداء الوظيفي: تطبيق نظرية سلم الحاجات لـ "ماسلو" على واقع الموظفين الجزائريين: 2016/2017. المجلة الجزائرية للدراسات السياسية ، 05 (02)، الصفحات 203-231.
77. هيئة التحرير. (05 07، 2021). <https://ila.io/0Efg34>. تاريخ الاسترداد 20 02، 2023، من <https://www.annajah.net>
78. وفيق صفوت مختار. (2020). سيكولوجية النمو والارتقاء في المراهقة. الرياض: دار حرف للنشر والتوزيع.

الملاحق.

١- مقياس التوافق النفسي

على المقياس حقوق النشر.

ب- مقياس تقدير الذات

من فضلك إليك مجموعة من العبارات التي تصف أرائك نحو نفسك، اقرأها، ثم اجب عليها بوضع علامة (+) في خانة الجواب الذي يناسبك.

م	العبارات	معارض	معارض	موافق بشدة	موافق
1	على العموم أنا راض على نفسي.				
2	في بعض الأوقات اشعر بأنني عديم الجدوى.				
3	أحس أن لدي عدد من الصفات الجيدة.				
4	باستطاعتي انجاز الأشياء بصورة جيدة كغالبية الأفراد.				
5	أحس انه لا يوجد لدي الكثير من الأمور التي أعتز بها.				
6	أنا متأكد من إحساسي أحيانا بأني عديم الفائدة.				
7	أحس أنني فرد له قيمة وهذا على الأقل مقارنة بالآخرين.				
8	ينقصني الإحترام لنفسي.				
9	على العموم أنا ميال للإحساس بأنني شخص فاشل.				
10	انظر إلى نفسي نظرة إيجابية.				