جامـــعة مـــــولود مـــــعمري تيـــــزي وزو

كـــلـيـة العـــلوم الإنسانية والاجـــتماعية

قســـــــم العـــــلوم الاجـــتماعية

تخصص علم نفس تربوي

الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية

دراسة ميدانية جامعة مولود معمري - ولاية تيزي وزو-

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية : تخصص علم النفس التربوي

إعداد الطالبتين:

مغزي نادية

ملازم صبرينة

إشراف الأستاذة:

د. بوجملين حياة

السنة الجامعية: 2019/2018

كلمة الشكر:

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على سيدنا و نبينا

محمد خاتم الأنبياء و الصالحين واله و صحبه أجمعين نحمد

الله عز و جل الذي و هبنا العقل و الصحة.

نتقدم من خلال عملنا هذا بجزيل الشكر و التقدير

إلى أستاذتنا المحترمة المشرفة "**بوجملين حياة**" على مساعدتها

وتوجيهاتها القيمة التي قدمتها لنا طوال فترة انجاز هذه المذكرة.

كما نشكر أيضا أساتذة علم النفس التربوي و كل من أمدنا يد

المساعدة و العون سواء من قريب أو من بعيد لإنجاز هذا

العمل المتواضع.

إهداء

الى أعز الناس في حياتي:

الى من منحاني الحب و الحنان، الى من علماني و أحسنا تربيتي،

الى كل من كانا سندا لي طوال مشواري الدراسي ...حبيبة قلبي أمي و أبي

الغالي حفظهما الله الى اخواني و اخواتي الذين وقفوا جانبي.

و أيضا الى رفيق دربي و شريك حياتي زوجي العزيز عمر

الى عائلة زوجي الكريمة

الى كل صديقاتي خاصة حياة نوال

الى صديقتي التي شاركتني في انجاز هذا العمل

صبرينة

نادية

إهداء

إلى من غمرتني بحبها و حنانها و كثرة دعائها و أمدتني القوة و العزيمة

وساندتني طوال مشواري الدراسي أمي الحبيبة أطال الله في عمرها.

إلى أبي العزيز الذي جعل مشواري العلمي ممكنا أطال الله في عمره، إلى كل إخوتي و أخواتي الذين ساندوني في دربي و كل العائلة .

إلى خطيبي الذي ساندني طوال مشواري الدراسي.

إلى كل من ساهم معي و قدم لي عونا بجهده ونصحه سواء من قريب أو بعيد.

إلى كل أصدقائي كل واحد باسمه خاصة حياة.

إلى زميلتي في العمل مغزي نادية و عائلتها الكريمة أتمنى لها كل النجاح و التوفيق.

صبرينة

- كلمة الشكر

- الاهداء

-مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية البحث

1-اشكالية البحث.....5

2-فرضيات البحث.....5

3-أهمية البحث.....11

4-أهداف البحث.....12

5- تحديد مفاهيم البحث.....12

6 -الدراسات السابقة.....14

الفصل الثاني: الفعالية الذاتية

تمهيد الفصل

1-تعريف الفعالية الذاتية.....25

2-أنواع الفعالية الذاتية.....27

3-مصادر الفعالية الذاتية.....29

4-توقعات الفعالية الذاتية.....32

5-أبعاد الفعالية الذاتية.....34

6-خصائص الفعالية الذاتية.....37

7-أثار الفعالية الذاتية.....38

8-نظرية فعالية الذات.....43

خلاصة الفصل

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

تمهيد الفصل

1- تعريف التوافق.....48

2- المصطلحات المرتبطة بالتوافق.....49

3- مستويات التوافق 50

4-مجلات التوافق.....50

5- نظريات التوافق.....52

6- مؤشرات التوافق.....54

7-أساليب التوافق و أثارها على الشخصية.....57

8- تعريف التوافق الدراسي.....60

9- خصائص التوافق الدراسي.....61

10- أساليب التوافق الدراسي.....64

11- أبعاد التوافق الدراسي.....65

12- أنواع التوافق الدراسي.....66

13- العوامل المساعدة على التوافق الدراسي 69

14- محددات التوافق الدراسي 70

15- العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي.....71

16- مشكلات التوافق الدراسي.....72

17- مظاهر التوافق الدراسي.....73

خلاصة الفصل.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد الفصل

1- التذكير بفرضيات البحث.....78

2-الدراسة الاستطلاعية.....78

3- منهج البحث.....80

4- عينة البحث وخصائصها 81

5 - أدوات جمع البيانات.....84

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة للبحث.....85

الفصل الخامس:عرض نتائج الدراسة و تحليلها و مناقشتها

تمهيد الفصل

1-عرض وتحليل تفسير النتائج.....99

2-مناقشة النتائج 100

الاستنتاج العام للبحث

التوصيات والاقتراحات

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح خصائص أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس	80
2	يمثل عدد أفراد المجتمع الأصلي	82
3	يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	83
4	يمثل نتائج ثبات مقياس فعالية الذات	85
5	يمثل ما أدلى به المحكمين في مقياس فعالية الذات	86
6	يمثل الصدق التمييزي لمقياس فعالية الذات	87
7	يمثل الصدق الذاتي لمقياس فعالية الذات	88
8	يمثل ثبات مقياس فعالية الذات	88
9	يمثل عبارات أبعاد مقياس التوافق الدراسي	90
10	يمثل معامل ارتباط برسون بين الفعالية الذاتية و التوافق الدراسي	99
11	يوضح دلالة الفروق في الفعالية الذاتية حسب متغير الجنس	101
12	يوضح دلالة الفروق في الفعالية الذاتية حسب متغير الجنس	103

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح العلاقة بين توقعات الفعالية و توقعات النتائج	34
02	يبين أبعاد الفعالية الذاتية حسب بندورا	378

ملخص البحث:

استهدف هذا البحث، دراسة العلاقة بين الفعالية الذاتية و التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية، و معرفة ان كان هناك فروق بين افراد العينة في المتغيرين(الفعالية الذاتية و التوافق الدراسي) والتي تعزي الى نوع الجنس(ذكر–انثى).

شملت عينة البحث(200) طالب و طالبة من طلاب القطب الجامعي تامدة تخصص علوم التربية(السنة الثانية، الثالثة، اولى ماستر وثانية ماستر).

استخدمنا في الدراسة مقياسان لعرض جمع البيانات اللازمة و هما: مقياس الفعالية الذاتية من اعداد العدل/ ومقياس التوافق الدراسي ليونجمان.

تمت معالجة البيانات احصائيا باستخدام البرنامج الاحصائي (spss) الذي سمح بتطبيق الادوات الاحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون–اختبار (t) للفروق، التكرارات، النسبة المئوية، المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.

وكانت النتائج كما يلي:

–لا توجد علاقة دالة احصائيا بين الفعالية الذاتية و التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية.

–لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث فيما يخص درجة الفعالية الذاتية.

–لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى التوافق الدراسي.

مقدمة:

إن فاعلية الذات من المفاهيم النظرية والعلمية التي لها أهمية كبيرة في علم النفس الحديث إذ تقوم على تحليل شخصية الطالب وفهمها على ضوء ما يشهده قطاع التعليم من تطور معرفي، إذ يعد الطالب محور العملية التربوية، وكذلك تقوم بتوجيه سلوك الفرد، لذا كلما تزداد ثقة الأفراد في فاعلية الذات تزداد مجهوداتهم وإصرارهم على مواجهة العقبات والصعوبات، وتعمل على تحقيق أهدافه لان المعتقدات والأحكام التي يمتلكها الفرد حول قدرته تلعب دورا هاما في التحكم بالبيئة وهي يرفع القدرة على الانجاز والنجاح .

يتوقف نجاح الطالب في حياته إلى قدرته على التوافق مع متطلبات الحياة التي يعيشها وطريقة التعامل مع البيئة ومن حوله بطريقة ايجابية، كما يرتبط نجاحه أيضا أو التعثر أو الإخفاق في دراسته الجامعية إلى قدرته على التوافق مع متطلبات الحياة الجامعية، فالطلبة المتوافقون دراسيا يتميزون بالنضج والثبات الانفعالي وقدرته على مواجهة الضغوطات الدراسية.

تقوم فعالية الذات بتوجيه سلوك الطالب الذي يؤمن بقدرته على التحكم في البيئة الدراسية، كما تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونة في التعامل مع المواقف الصعبة التي يواجهها في دراسته وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المطلوبة لتحقيق انجازات معينة.

والتوافق الدراسي عملية نفسية وعلمية يبادر بها الطالب، إذ تعكس مدى قدرته على تكوين علاقات بناءة ومتميزة بين مكونات بيئة الدراسة من أساتذة وزملاء، كذلك التلاؤم مع المواد الدراسية والمناهج التربوية والأنظمة السائدة ببذل مجهود فردي معتبر لتحقيق الغاية من الدراسة وهي النجاح والتوافق.

لهذا ركزنا في دراستنا على دراسة العلاقة بين الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي وقد تم تقسيم البحث إلى جانبين أساسين:

الجانب النظري الذي يتكون من ثلاثة فصول نظرية وهي:

الفصل الأول: خاص بالإطار العام للبحث، إشكالية البحث، فرضيات البحث، أهداف البحث، أهمية البحث، تحديد المفاهيم، الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: خاص بالفعالية الذاتية، تناول فيه تعريف الفعالية الذاتية، أنواع الفعالية الذاتية، مصادر فعالية الذات، توقعات الفعالية الذاتية، أبعاد الفعالية الذاتية، خصائص الفعالية الذاتية، اثار الفعالية الذاتية، نظرية فعالية الذات.

الفصل الثالث: خاص بالتوافق الدراسي وقسم إلى جزئين :

الجزء الأول: خاص بالتوافق تناولنا فيه: تعريف التوافق، المصطلحات المرتبطة بالتوافق، أساليب التوافق وأثرها، نظريات التوافق، مؤشرات التوافق، شروط التوافق، مجلات التوافق نظريات التوافق، خلاصة الفصل.

الجزء الثاني: خاص بالتوافق الدراسي الذي تناولنا فيه تعريف التوافق الدراسي، خصائص التوافق الدراسي، أساليب التوافق الدراسي، أبعاد التوافق الدراسي، أنواع التوافق الدراسي، العوامل المساعدة على التوافق الدراسي، محددات التوافق الدراسي، مشكلات التوافق الدراسي، مظاهر التوافق الدراسي، خلاصة الفصل.

الجانب التطبيقي الذي يتكون من فصلين هما:

الفصل الرابع: خاص بالإجراءات المنهجية للدراسة، وتطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، عينة الدراسة وخصائصها، أدواته، الأساليب الإحصائية.

الفصل الخامس: الذي تناول فيه عرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة وكذا الاستنتاج العام، الاقتراحات.

1- إشكالية البحث:

يعد المسار الدراسي من مكوّنات التفاعل الاجتماعي المهمّة للمجتمع، لذا تعتبر الجامعة المؤسسة التعليمية العليا التي يلتحق بها الطالب وتقوم بتزويده بالمعارف والمهارات التي تمكّنه من مواجهة الحياة العملية عند التخرّج، وهذه المواجهة لا يمكن أن تتحقق إلا بمدركات الطالب بقدراته ومهاراته، لذا ففعالية الذات تلعب دورا هاما في توجيه السلوك وتعتبر مثيرا مهما لدافعية الطالب لمواجهة مشكلاته وضغوطاته، بما يساهم في تحقيق أهدافه.

حيث تفترض نظرية فعالية الذات، أن اعتقادات الفعالية تؤثر في أنماط النشاط التي يختارها الأفراد للانغماس فيها، ومستوى الجهود التي يبذلونها، ومثابرتهم في مواجهة الصعوبات. **(حسين علي فايد،2005، ص361)**

وهذا ما أكدته عدة دراسات منها دراسة **الزيات فتحي مصطفى (1996):** التي هدفت إلى التحقق من مدى اختلاف فعالية الذات للفرد الأكاديمية والمستوى الدراسي والجنس وتكونت عينة الدراسة من (612) طالب وطالبة من مرحلة الدراسات العليا والدبلوم العام وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فعالية الذات الأكاديمية بين مجموعة الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي وبينت النتائج عدم وجود علاقة بين مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى الجنس وعدم وجود أثر للجنس في تباين فعالية الذات الأكاديمية. **(أحمد لزنك،2005، ص 32)**

فالفعالية الذاتية من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الطالب و تساهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالأحكام و المعتقدات التي يملكها الطالب حول قدراته وإمكاناته لها دورا هاما في التحكم في البيئة، مما يساهم في زيادة القدرة على الإنجاز و النجاح.

وهذا ما يجعل الفعالية الذاتية من العناصر المهمة التي تساهم في نجاح الطالب، إذ تعمل على زيادة الجهد والطاقة والمثابرة عند مواجهة المشكلات والعقبات والمواقف الصعبة، مما يدفع الطالب للتعامل معها والتغلب عليها.

ومنه فالفعالية الذاتية تعتبر من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الفرد حيث تمثل مركزا هاما في دافعية الأفراد للقيام بأيٍّ عمل أو نشاط إذ تساعده على مواجهته للضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة. **(جولتار حسن حجازي، 2005 ، ص 420)**

و تشير أيضا دراسة **جورتن (1995)** إلى أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بكل من فعالية الذات والقدرة على تحديد الأهداف المستقبلية و الطموح، حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها (270) طالب وطالبة من جامعة ولاية (أريزونا) و أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التماسك الأسري و التسامح من قبل الوالدين وبين كل من فعالية الذات وتقدير الذات والقدرة على تحديد الأهداف، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفكك الأسري والقسوة والضبط الوالدي وبين كل من فعالية الذات وتقدير الذات والقدرة على تحديد الأهداف. **(نيفين عبد الرحمن المصري، 2011، ص101)**

ففعالية الذات العالية تساعد الطالب على الاقتراب من المهام والأنشطة الصعبة على عكس الذين لديهم فعالية ذات منخفضة فهم يشككون في إمكاناتهم وقدراتهم في مواجهة الصعاب، حيث يؤثر مستوى الفعالية على سلوك الطلبة فكلما زادت ثقة الطلاب في فعاليتهم الذاتية تزداد مجهوداتهم ويزداد اصرارهم على مواجهة العقبات وذلك يساعدهم على تحقيق أهدافهم.

وتؤثر في أنماط التفكير بحيث قد تصبح معينات ذاتية أو معيقات ذاتية ويؤثر إدراك الأفراد لفعالية الذات على أنواع الخطط التي يضعونها، فالذين لديهم إحساس مرتفع بفعالية الذات يضعون خطط ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم فعالية الذات أكثر ميلا للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر.

(جولتار حسن حجازي، 2013، ص420)

والفعالية الذاتية تعتبر منفذا لمواجهة المشكلات فالسلوك الإنساني قد يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقده الفرد عن فعاليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح والتوافق مع المتطلبات التي فيها بطريقة إيجابية، فالطالب يرتبط نجاحه أو تعثره في دراسته الجامعية على قدرته على التوافق الإيجابي مع المتطلبات الدراسية.

ويعتبر **فروم (1980) (Froom)** "أن الشخصية المتوافقة هي التي لديها تنظيم موجه في الحياة و لديها القدرة على التحمل و الثقة". أما **اريكسون (Erikson) يرى** "أنّ

الشخصية المتوافقة هي تلك التي تمتاز بالثقة والاستقلالية والتوجه نحو الهدف، التنافس الإحساس بالهوية و القدرة على الألفة و المحبة"

ومن أهم المؤسسات الاجتماعية التي تسعى إلى تحقيق التوافق لدى الفرد المؤسسة التربوية حيث تعتبر المؤسسة الاجتماعية الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية والتعليم وتوفير الظروف المناسبة لتحقيق التوافق النفسي والدراسي للفرد، فالتوافق الدراسي كما عرفه **صباح باتر** "مدى توافق الطلاب نحو الدراسة والنظام السائد، والمناهج المقررة، ومدى اعتماده على نفسه دون مساعدة الغير في توجيه سلوكه واختيار الخطط الدراسية الملائمة واختيار أصدقاءه". **(صباح، باتر، 1982، ص46)**

حيث يشير العديد من العلماء أن التوافق الدراسي يرجع لعامل المناخ السائد وما يوفره من إمكانيات، **أمثال عاطف (1989)** الذي يبحث عن العلاقة الموجودة بين المناخ السائد والتوافق الدراسي لدى الطلاب، و توصّل إلى أن توافق الطالب دراسيا يحتاج إلى مناخ مفتوح خال من الأساليب الديكتاتورية، وأكّد كذلك أنّ نمط المناخ السائد في الجامعة هو الذي يحدّد شكل الحياة الدراسية للطالب. **(عبد الرحيم شعبان شقورة،2001 ،ص46)**

وهذا ما أكدته عدة دراسات منها دراسة **محمد علي(2013):** تهدف إلى التعرف على التوافق الدراسي لدى طلاب كلية التربية بجامعة تحت الرضا و تكونت عينة الدراسة من (104) طالب وطالبة وتوصلت الدراسة الى أن التوافق الدراسي لدى كلية التربية يتسم بالإيجابية، وأنه لا توجد فروق بين الطلاب الطالبات تعزى لمتغير الجنس (ذكور– إناث)

في أبعاد العلاقة مع الزملاء والعلاقة بالأساتذة وتنظيم الوقت وعادات الاستذكار بينما توجد فروق في أبعاد النشاط الاجتماعي لصالح الذكور والاتجاه نحو المواد الدراسية لصالح الإناث. **(محمد علي الضر، 2013، ص14)**

ويتوقف نجاح العملية التعليمية على عدة عوامل منها التوافق الدراسي الذي يتضمن الشعور بالرضا عند التواجد بالجامعة مع القدرة على تكوين علاقات طيبة وناجحة مع الزملاء والأساتذة والإدارة والقدرة على إستعاب المواد الدراسية والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم مع البيئة الدراسية.

حيث أن التوافق الدراسي للطالب الجامعي يعدٌ واحد من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية، حيث أنٌ الطالب يقضي فترة من حياته في الجامعة، وأن توافقه مع جو الجامعة وشعوره بالرضا والارتياح عن حياة الجامعة يمكن أن يعكس على إنتاجيته، ويمكن أن يساهم في تحديد مدى استعداده لتقبٌل الاتجاهات والقيم التي تعمل على تطويرها لدى الطالب. **(شوكت عواطف، 2000، ص24).**

ونظرا لأن فعالية الذات تلعب دورا هاما في توجيه السلوك، حيث إذا كانت ايجابية لدى الطلبة يكون باستطاعتهم تحقيق التوافق الدراسي، وإذا كانت منخفضة فإنها تؤثر سلبا على مختلف مهامهم لكون فعالية الذات تؤثر على أنماط السلوك، الدافعية، الأداء والنجاح الأكاديمي.

وقد جاء بحثنا هذا للبحث عن العلاقة الموجودة بين الفعالية الذاتية والتوافق الدراسي لدى طلبة تخصص علوم التربية.

ومن هذا نطرح التساؤلات التالية:

– هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الفعالية الذاتية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين فيما يخص متغير الفعالية الذاتية لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية؟

– هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين فيما يخص متغير التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية ؟

2– فرضيات البحث:

2–1– توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الفعالية الذاتية و التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة تخصص علوم التربية.

2–2– توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين فيما يخص متغير الفعالية الذاتية لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية.

2-3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين فيما يخص متغير التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية.

3- أهمية البحث:

- تكمن أهمية البحث في معرفة العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة تخصص علوم التربية.

- يركز البحث على شريحة مهمة في المجتمع وهم طلاب الجامعة الذين يعتبرون فئة مهمة في المجتمع وهم الأمل المنشود للمستقبل.

- كما تكمن أهمية البحث في إظهار الدور الفعال للفعالية الذاتية في تشكيل سلوك الطالب باعتبارها أحد موجهات السلوك الإنساني حيث تتحدد في ضوئها أنشطته السلوكية و مقدار الجهد الذي يبذله، مما يجعله قادرا على تحقيق التوافق الدراسي الذي يعتبر من أولويات الطالب.

4- أهداف البحث:

- معرفة فيما اذا كانت هناك علاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية.

- معرفة مدى وجود اختلاف بين الذكور والإناث فيما يخص درجة الفعالية الذاتية.

– معرفة مدى وجود اختلاف بين الذكور والإناث فيما يخص التوافق الدراسي.

5 – تحديد مفاهيم البحث:

5-1- فعالية الذات :

❖ **إصطلاحا:**

– **يعرف الشعراوي الفعالية الذاتية بأنها** : مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد و التي تعبِّر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينٌة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة وتحدِّي الصعاب، و مدى مثابرته للإنجاز ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية: الثقة بالنفس القدرة على التحكم في ضوء الحياة، وتجنب المواقف التقليدية والصمود أمام خبرات الفشل والمثابرة للإنجاز. **(علاء محمود الشعراوي، 2000، ص 297)**.

– **عرّفها بندورا** " بأنها أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس تلك التوقعات على الأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول، ومواجهة الصعوبات وانجاز السلوك." **(بندورا Banadura ، 1977، ص 191)**.

نستخلص أن الفعالية الذاتية هي معتقدات الفرد حول قدرته على القيام بسلوكيات معيٌنة ومدى قدرته في التعامل مع المواقف الصعبة وتحدي الصعاب، ومثابرته لإنجاز المهام المكلف بها.

- **إجرائيا:**

فعالية الذات تمثل مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب بعد الإجابة على فقرات مقياس الفعالية الذاتية للعدل (2000) المكون من (50) بند.

5-2- التوافق الدراسي:

❖ **إصطلاحا:**

- **تعريف الشربيني وبلفقيه:**

الى ان التوافق الدراسي: "المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة ومحيطه المدرسي من جهة اخرى بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والشخصي، وتتمثل اهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي، والرضا والقبول بالمعايير المدرسية والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق".

(الشربيني وبلفقية،1998 ،ص 7)

- **تعريف مصطفى الفهمي** :"هو العملية الديناميكية المستمرة يهدف بها الشخص الى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه و بين بيئته، والقدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء و بينه". **(مصطفى فهمي،1967،ص39)**

نستخلص من خلال التعاريف أن التوافق الدراسي يعبر عن قدرة الطالب، وامكانيته من إقامة علاقة متميز مع اساتذة وزملائه ومشاركتهم النشاطات وحسن التوافق ما بين الدراسة والترقية بهذا النجاح الدراسي.

- **إجرائيا:** التوافق الدراسي هو مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها الطالب بعد الإجابة على فقرات مقياس التوافق الدراسي **ليونجمان (1985)** المكون من (26) بند.

6- الدراسات السابقة:

6-1- الدراسات التي تناولت الفعالية الذاتية:

- **الدراسات العربية:**

دراسة الباحث صالح عواطف حسن (1994): قام الباحث بإجراء دراسة عنوانها التنشئة الوالدية وعلاقتها بالفعالية الذاتية وتكونت العينة من (218) مراهق من الجنسين(105) من الذكور و(113) طبق عليهم مقاييس الدراسة فأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة احصائية بين كل من التسامح والتعاطف و لتوجيه من قبل الأم والأب والفعالية الذاتية للمراهقين بينما وجد علاقة سالبة ذات دلالة احصائية بين أساليب التنشئة للأم المتمثلة في الرفض والاذلال والاشعار بالذنب وفعالية الذات، كما توجد علاقة سالبة ذات دلالة احصائية بين أساليب التنشئة للأب الممثلة في الحماية الزائدة والاشعار بالذنب و فعالية الذات. **(صالح عواطف حسن، 1994، ص 461).**

دراسة أسو صالح سعيد (2005) : قام بدراسة أثر توكيد الذات في تنمية فعالية الذات لطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية واستهدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي في توكيد الذات، إضافة إلى التعرف على أثر توكيد الذات في تنمية الفعالية الذاتية لطلبة ذوي القلق الاجتماعي من طلبة كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية، تكونت العينة من (16) طالبا و طالبة ممن لديهم شعورا عاليا بالقلق الاجتماعي فأظهرت نتائج الدراسة إلى بوجود ارتباط عكسي بين فعالية الذات و القلق الاجتماعي أي كلما تمتع الفرد بفعالية ذات مرتفعة أنخفض الشعور بالقلق الاجتماعي العكس.

(أسو صالح سعيد، 2005، ص96).

دراسة حنان الحربي (2006): تهدف الدراسة إلى البحث عن علاقة التحصيل الدراسي بكل من فعالية الذات العامة والأكاديمية واتجاه الضبط لدى عيِّنة تمكنت من(497) طالبا وطالبة من جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (العمر – الجنس) الأكاديمية (التخصص– المستوى الأكاديمي) وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات الأكاديمية والعامة، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اتجاه الضبط الخارجي وكل من فعالية الذات العامة والأكاديمية، ووجود علاقة موجبة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التحصيل الدراسي وبين كل من فعالية الذات العامة والأكاديمية ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية واتجاه الضبط الخارجي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في فعالية الذات العامة

والأكاديمية لصالح الطلاب، ووجود فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في وجهة الضبط الخارجي لصالح الطالبات .

(عطاف محمود أبو غالي،2012، ص 627)

دراسة الباحثة المزروع ليلى بنت عبد الله (2007): هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة فعالية الذات بكل من الدافع للإنجاز والذكاء الوجداني لدى طالبات الجامعة فتكونت العينة من (238) طالبة من طالبات أم القرى، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط ايجابي ذو دلالة احصائية بين درجات فعالية الذات وكل من درجات دافعية الانجاز والذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعة ومنخفضة الدافع للإنجاز في درجات فعالية الذات لصالح مرتفعات الدافع للإنجاز، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات الذكاء الوجداني في درجات فعالية الذات لصالح مرتفعات الذكاء الوجداني.

(المزروع ليلى بنت عبد الله، 207، ص 69)

- **الدراسات الأجنبية:**

دراسة الباحث ويدريبيون سنة (2005): أجرى الباحث دراسة لمعرفة أثر متغير العمر على فعالية الذات لدى عينة من العاملين في الشركات تتراوح أعمارهم بين (18-**41)**

وسن اشارت نتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من فئات عمرية مختلفة في فعالية الذات.

(عطاف محمود أبو غالي، 2012، ص627)

6-2- الدراسات التي تناولت التوافق الدراسي:

- **الدراسات العربية:**

دراسة محمود صالح (1980) :

قام الباحث بدراسة تحت عنوان مشكلات التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي لطلاب العرب في معاهد التعليم العالي" بتكساس" و ذلك على عينة قوامها (415) طالب في الليسانس والدراسات العليا وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الأفراد في التغيرات الدراسية. **(مدحت عبد اللطيف،1990، ص 25)**

دراسة عاطف الاغا (1989):

قام بدراسة المناخ السائد في كلية التربية وبين التوافق الدراسي للطلاب هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين المناخ السائد والتوافق الدراسي لطلبة كلية التربية في الجامعة الإسلامية" بغزة "حيث تكونت عينة الدراسة(200) طالبا وطلبة (100) من الذكور(100) من إناث تراوحت أعمارهم بين 22-25 سنة من طلبة كلية التربية من

تخصصات مختلفة والمستويين الثالث والرابع، واستخدم الباحث مقياس التوافق الدراسي من إعداد حسين عبد العزيز الدريني وقد أظهرت النتائج الدراسة أن :

توافق الطالب الدراسي يحتاج إلى مناخ مفتوح خال من الأساليب الديكتاتورية ويسود الجو الديمقراطي، ونمط المناخ السائد في الكلية هو الذي يحدد شكل الحياة الدراسية للطالب عدم وجود معايير واضحة من خلالها يمكن تعرف على الطالب المتوافق دراسيا غير متوافق. **(عبد الرحيم شعبان شقورة،2002، ص 18).**

دراسة محمد الزيادي (1994): بعنوان دراسة تربية في التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة هدفت الدراسة إلى دراسة التوافق ووضع مقياس موضوعي مقنن له بالنسبة لطلاب الجامعة كما هدفت الدراسة إلى دراسة العوامل التي تعوق هذا التوافق وتلك التي تساعد على نمائه بجامعة عين الشمس اختبروا بطريقة عشوائية من الفروق المستويات الدراسية الأربعة استخدم الباحث الأدوات الدراسية التالية:

- مقياس التوافق لطلبة الجامعات من إعداد الباحث.
- اختبار كورنل لتقييم السيكانوريو مكون من (101) فقرة مقيمة على (11) مجموعة.
- اختبار الذكاء العالي من إعداد السيد محمد خبري مكون من (11) سؤال.

واستخدم الباحث معاملات الارتباط برسون لتحليل النتائج وقد أظهرت الدراسة النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التوافق ومستوى الطموح.
- كلما زاد التوافق الدراسي اختلفت الاضطرابات السلوكية .
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين التوافق والذكاء.
- وجود فروق دالة في التوافق الدراسي بين السنتين الأولى والثانية طلاب السنتين الثالثة و الرابعة لصالح الأخير و هذا يعني ان التوافق الدراسي يزداد كلما اقتربنا من السنوات النهائية . **(نفس المرجع ، ص 45)**

دراسة الاسمري (1998):

هدفت الدراسة إلى طبيعة العلاقة بين التوافق الدراسي وبعض المتغيرات الاجتماعية والاكاديمية وذلك على عينة بلغت (150) من طلاب وطالبات جامعة ام القرى، وقد استخدم الباحث مقياس التوافق الدراسي من إعداد الزيادي (1946) المعدل على البيئة السعودية، ومقياس المستوى الاقتصادية والاجتماعية للأسرة السعودية البتني(1409) .

أشارت الدراسة إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في التوافق الدراسي مما يؤكد تساوي فرص التعليم عند الجنسين كما أظهرت عدم وجود فروق في درجة التوافق الدراسي بين الذكور والإناث تابعا لمستوى الاقتصادي والاجتماعي.

(سلوى بنت عويض،2008،ص85).

دراسة عبد الله الياس (2009):

تألفت العينة من (250) طالب في السنة الأولى في كليات مختلفة من ماليزيا، بحيث استخدمت الدراسة مقياس (sagu) ومقياس(baker) ولقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وأظهرت النتائج ان التوافق الدراسي مطلوب لدى الطلاب لينجحوا في دراستهم الجامعية، وان التوافق الاجتماعي للطالب كان بمستوى معدل وان الطلاب الذكور كانوا أفضل من الإناث فيما يتعلق بالتوافق الدراسي والتوافق العاطفي الشخصي.

(عبد الله الياس،2009،ص100)

دراسة محمد احمد راشد (2011):

ركزت هذه الدراسة على التوافق الدراسي الشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين حيث هدفت التعرف على العلاقة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي تكونت العينة من (203) الى طالب وقسموا إلى (50) طالب و (113) طالبة في الجامعة. استخدمت الدراسة أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة اختبار(ت) ومعامل الارتباط واهم نتائج الى توصل اليها الباحث هي وجود علاقة بين التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الجامعية في مملكة البحرين وجود فروق بين الذكور والاناث والتوافق الشخصي والاجتماعي لصالح عينة البحث من الذكور. **(محمد أحمد راشد،2011 ، ص50).**

- **دراسات أجنبية :**

دراسة عبد الله والياس ومحي الدين والولي (2009):

بعنوان التوافق الدراسي لدى طلاب السنة الأولى في جامعة ماليزية هدفت إلى اختبار عمليات التوافق الجامعي لدى طلاب السنة الأولى في جامعة ماليزية.

تألفت عينة الدراسة (250) طالب من طالبا من طلاب السنة الأولى في ست كليات مختلفة في ماليزيا استخدمت الدراسة مقياس" **يونجمان**"، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت النتائج ان التوافق مطلوب لدى السنة الأولى في الجامعة لينجحوا في دراستهم الجامعية، وان التوافق الدراسي لطلاب كان بمستوى معدل وان الطلاب الذكور كانوا أفضل من الإناث فيما يتعلق بالتوافق الدراسي والتوافق العاطفي الشخصي.

(Abdellah Elias mahayudin uli,2009)

دراسة اوغاك (2006):

هدفت الدراسة إلى ايجاد تفسير للتوافق الدراسي لدى طلاب في جامعة ماليزيا كنتيجة للسلوك التوافقي، كما كانت هذه الدراسة موجهة نحو استمرار وتخطيط التوافق وفقا للشروط التعليمية لدى الطلاب في جامعة ماليزيا، استخدمت الدراسة مقياس التوافق الدراسي الذي صممه سيتياواتي (2000)، كما كانت هذه الدراسة موجهة نحو استمرار تخطيط والتوافق للشروط التعليمة لدى الطلاب. وتألفت العينة من(110) طلاب، بواقع (77) من الإناث

و(133) من الذكور من الجامعة في كوالالمبور في ماليزيا استخدمت الدراسة مقياس التوافق الدراسي الذي صممه سيتياواتي (2000).

كما أظهرت نتائج الدراسة يعتمد على التوافق الدراسي أكثر في تجارب بيئة جديدة اكثر من صفاتهم الشخصية، و أن هناك فروقا ذات دلالة بين الطلاب الذكور و الاناث في التوافق الدراسي أكثر لدى الإناث تكون على من الذكور في بيئة تعليمية جديدة.

(Uguak et Al,2006)

الجانب النظري

الفصل الثاني: الفعالية الذاتية

تمهيد الفصل

1-تعريف الفعالية الذاتية.

2-أنواع الفعالية الذاتية.

3-مصادر الفعالية الذاتية.

4-توقعات الفعالية الذاتية.

5-أبعاد الفعالية الذاتية.

6-خصائص الفعالية الذاتية.

7-أثار الفعالية الذاتية.

8-نظرية فعالية الذات.

خلاصة الفصل

تمهيد الفصل:

تعدّ فعالية الذات من المواضيع المهمة التي تساهم في نجاح الأفراد وإنجازهم للمهمات المختلفة التي يقومون بها، إذ تعمل على زيادة الجهد والطاقة والتركيز والمثابرة عند مواجهة المشكلات والعقبات والمواقف الصعبة مما يدفع الفرد للتعامل معها والتغلب عليها.

وتعتبر فعالية الذات من العوامل المهمة المفسرة لسلوك الأفراد، فالفرد يقوم بأداء الأعمال المختلفة مما يدفعه لبذل الجهود المناسبة لأداء العمل والوصول الى المستوي الأفضل.

1- تعريف فعالية الذات:

- **لغة:**

الفعل: كناية عن كل فعل متعدٌ وغير متعدٌ وهو الفعل الذي يحدث أثرا العلة الفاعلة للأشياء و السبب المحدث للأشياء.

فعالية: قدرة، وصف في كل ما هو فاعل.

الذاتية : الذات: كل ما يقوم بنفسه و قد يراد بها الحقيقة و قيل ذات الشيء : نفسه وعيُنه. **(جورجي شاهين،2007، ص 20)**

- **اصطلاحا:**

عرّف العدل فعالية الذات بأنها " ثقة الفرد الكامنة في قدراته يعبِر عنها خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة". **(العدل عادل،2001، ص 80)**

وعرّفها بندورا (Banadura) (1977) على أنها: "أحكام الفرد وتوقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد المبذول لمواجهة الصعوبات وإنجاز السلوك".

(محمود شكري الألوسي،2001، ص35)

ويشير الزيات إلى فعالية الذات:" اعتقاد الفرد لمستوى فعالية إمكانيته أو قدراته، ما ينطوي عليه من مقومات عقلية، معرفية، انفعالية وحسية فسيولوجية عصبية لمعالجة

المواقف والمهام والمشكلات والأهداف الأكاديمية والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز في ظل محددات البيئة القائمة". **(الزيات فتحي محمد،2001، ص 35)**

وحسب عواطف: " إنها الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على إدراك السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف معين وتوقعاته عن كيفية الأداء الحسن وكمية الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق ذلك السلوك".

(صالح حسين عواطف،1993، ص 45)

ويرى **Marc** بأنها" اعتقادات الفرد لقدراته على تنظيم وتنفيذ التصرفات التي يحتاج للوصول إلى النتيجة المرغوبة.

نستخلص مما سبق ذكره في التعاريف أنّ فعالية الذات ترتبط بطبيعة الأفراد وما يمتلكون من قدرات ومهارات معرفية وسلوكية واجتماعية التي تزيد ثقتهم بأنفسهم لمواجهة المواقف الجديدة وانجاز السلوك وذلك لتحقيق قدر من النجاح في البيئة المحيطة.

2- أنواع الفعالية الذاتية:

يمكن تصنيف فعالية الذات إلى عدّة أنواع منها:

2-1- الفعالية القومية

يذكر جابر (1990) أنّ الفعالية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار التكنولوجيا الحديثة، والتغيير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات، والأحداث التي تجرى في أجزاء أخرى في العالم والتي يكون لها تأثير على

من يعيشون في الداخل، كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد.

2-2- الفعالية الجماعية:

هي مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل على نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها.

ويشير **بندورا** إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا، إن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال، إدراك الأفراد لفعاليتهم الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبنى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج، أن جذور فعالية الذات الجماعة تكمن في فعالية هذه الجماعة.

و مثال ذلك: فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته و مقدرته على الفوز على الفريق المنافس فيصبح لديه بذلك فعالية جماعية مرتفعة و العكس صحيح.

(حكيم طيبي،2012، ص95)

2-3- فعالية الذات العامة:

تشير إلى إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها، والتحكم في المواقف الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن

كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي تقوم بها والتنبؤ بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق المراد القيام به. **(نفس المرجع، ص 95)**

2-4 - فعالية الذات الخاصة:

ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بقدراتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الهندسة) أو اللغة العربية (الأعراب – التعبير).

(نفس المرجع، ص95)

2-5 - فعالية الذات الأكاديمية:

يشير إلى إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها، أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي وهي بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي وعمر الدارسين ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي. **(نفس المرجع، ص95).**

3- مصادر فعالية الذات :

يرى **بنادورا** أنّ هناك 04 مصادر في فعالية الذات وهي:

3-1- الإنجازات الأدائية:

يشير إلى تجارب الفرد وخبراته المباشرة، فالنجاح في مهمة سابقة يولد النجاح في مهمة لاحقة، فيعدّ الفرد وما حققه من إنجازات في الأداء أكثر المصادر تأثيرا في الفعالية الذاتية، لذلك فالأداء الناجح يرفع توقعات الفعالية الذاتية أما الإخفاق في الأداء فيؤدي إلى

خفضها، والنجاح في الأداء يرفع فعالية الذات بما يتوافق مع صعوبة المهمة والأعمال المطلوبة إنجازها من الفرد.

فمثلا: اختيار الفرد لامتحان ذي صعوبة مرتفعة يزيد من فعالية الفرد لذاته الأمر الذي لا يحدث إذا اجتاز امتحانا ذا مستوى بسيط. **(دودو صونيا، 2017، ص98)**

*ويتبين لنا مما سبق ذكره عن الانجازات الأدائية أن: نجاح الفرد في أداء عمل ما يزيد من فعاليته الذاتية في تخطي الصعوبات والإخفاق المتكرر يؤدي إلى انخفاض الفعالية الذاتية لا سيما عند الفرد لأقصى ما لديه من مجهودات.

3- 2 النمذجة أو الخبرات البديلة:

تعني التعلم عن طريق الملاحظة حيث يميل الفرد إلى ملاحظة غيره من الناس لكي يتعلم أو يستفيد من خبراتهم وإنجازاتهم، لان ملاحظة الآخرين وتقليدهم وخاصة النماذج الايجابية منهم يعلمنا مهارات مفيدة وينقل إلينا الشعور والإحساس بالفعالية على أننا قادرون على تحقيق ممارسات مباشرة ناجحة مثلهم، وهكذا وحسب مصدر النمذجة، فإن الناس يعرفون قدرتهم من خلال مقارنتهم لغيرهم من الناس وأن نجاح الآخرين وخبرتهم الناجحة تعتبر كلها مصدر تنمية للفعالية الذاتية.

فمثلا: قد يشعر شخص ما بإحساس متزايد بفعالية الذات فيما يخص قدرته على مزاولة برنامج نشاط معين على مدى شهور إذا رأى صديقا له يتمتع بإمكانية مماثلة فإنه قد ينجح في ذلك، وفي نفس الوقت فشل الآخرين في الأداء قد يقلل من فعالية الذات بدرجة كبيرة.

(محمد عبد العزيز مفتاح، 2010، ص 102)

*ويقصد بهذا أن الناس يتمكنون من معرفة قدراتهم وإمكاناتهم من خلال مقارنة أنفسهم بغيرهم، وأن خبرات الآخرين وإنجازاتهم الناجحة تعدٌ كلها مصدرا لتنمية الفعالية الذاتية.

3-3 - الإقناع الاجتماعي:

يعتبر مصدر تأثير هام يعمل على تنمية الفعالية الذاتية حيث يعتمد الناس على أراء الآخرين وانطباعاتهم بصفة كبيرة للاقتناع بقدراتهم على تحقيق إنجازات هامة في حياتهم.

حيث تتأثر الاعتقادات حول الذات بآراء الآخرين، ويشير المصدر إلى عمليات التشجيع والدعم التي يتلقاها الفرد من الغير.

فمثلا: يمكن للآباء أو الأصدقاء أو المعلم إقناع المتعلم لفظيا بقدرته على النجاح، فالإقناع الاجتماعي يزيد قدرته على النجاح ويزيد من الفعالية الذاتية للفرد.

*إتضح لنا فيما سبق أن للإقناع اللفظي دور هام في تقدٌم الإحساس بالفعالية الشخصية ويستطيع الفرد أن ينجز بنجاح وأن الأفراد الذين لديهم قدرة على الإقناع الاجتماعي يملكون قدرة خاصة في المواقف الصعبة كما أنه يحدث زيادة في مستوى فعالية الذات. **(عثمان يخلف،2001، ص 123)**

3-4 الحالة الفسيولوجية والانفعالية:

تؤثر البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تأثيرا عاما على الفعالية الذاتية للفرد وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية المعرفية والحسية والعصبية لدى الفرد، وتوجد ثلاث أساليب رئيسية لزيادة أو تفعيل إدراكات الفعالية الذاتية وهي:

أ-تعزيز أو زيادة أو تنشيط البنية البدنية أو الصحية.

ب- تخفيض مستويات الضغط والنزاعات والميول الانفعالية السالبة.

ت-تصحيح التفسيرات الخاطئة تعتري الجسم.

كما تؤثر الحالات المزاجية على الانتباه وعلى تفسير الفرد للأحداث وإدراكها وتنظيمها وتخزينها واسترجاعها من الذاكرة بصورة عامة، تؤثر الحالة المزاجية الانفعالية أو الدافعية على إدراك الفرد لفعاليته وعلى الأحكام التي يصدرها.

فمن خلال الحالة الفسيولوجية يتمكن الأفراد من معرفة مدى تمكنهم أو قدرتهم على ممارسة نشاطات أو سلوكات معينة. **(محمد فتحي الزيات،2001، ص99)**

4- توقعات الفعالية الذاتية:

يؤكد **بندورا** على وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فعالية الذات ولكل منها تأثيرات القوية على السلوك وهما التوقعات الخاصة بفعالية الذات، والتوقعات المرتبطة بالنتائج.

أ) النوع الأول :

بالنسبة للتوقعات المرتبطة بفعالية الذات فإنها تتعلق بادراك الفرد بقدراته على القيام بأداء سلوك محدد، وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادرا على القيام بسلوك معين أم لا في مهمة معينة، وتحديد مقدار الجهد المطلوب منه

للقيام بهذا السلوك وأن يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة. **(العبدلي سعد بن حامد آلي يحي،1430، ص65)**

ب)**النوع الثاني:**

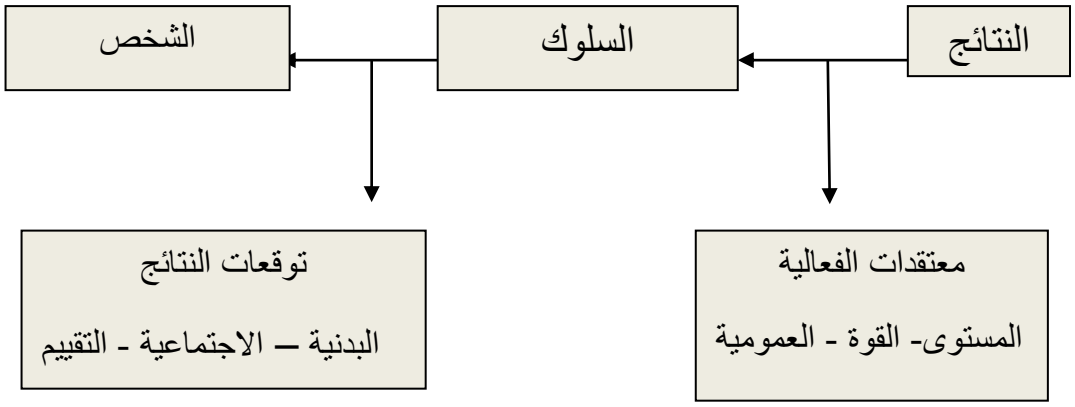
هي التوقعات الخاصة بالنتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد، وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة، في حين أن التوقعات الخاصة بفعالية الذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية.

وتأخذ توقعات النتائج ثلاثة أشكال، حيث تعمل التوقعات الايجابية كبواعث في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق على النحو التالي:

-الآثار البدنية والسلبية التي ترافق السلوك، وتتضمن الخبرات الحسية السارة، والمنفردة، والألم، وعدم الراحة الجسدية.

- الآثار الاجتماعية السلبية والايجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كتعبيرات الانتباه، والموافقة، والتقدير الاجتماعي، والتعويض المادي، ومنح السلطة، أما الآثار السلبية فتشمل عدم الاهتمام وعدم المرافقة، والفض الاجتماعي، والنقد، والحرمان، وإيقاع العقوبات.

- ردود الفعل الايجابية والسلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد: فتوقع التقدير الاجتماعي والتكريم والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق في حيث أن خيبة أمل من الآخرين وفقدان الدعم، ونقد الذات يؤدي إلى مستوي ضعيف من الأداء.



الشكل رقم (1) يوضح العلاقة بين توقعات الفعالية وتوقعات النتائج.

(نفس المرجع، ص 65)

نستخلص مما سبق لتوقعات الفرد حول فعاليته الذاتية وإدراكه لمدى فعاليته أهمية كبيرة في مساعدته على تحديد مقدار الجهد الذي يمكنه بذله في أداء سلوك ما ومدى تغلبه على الصعوبات التي تواجهه أما بالنسبة للتوقعات الخاصة بالنتائج تقوم بتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة.

5- أبعاد فعالية الذات :

5-1- قدر الفعالية:

حيث يختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف، يتضح قدر الفعالية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبطة وفقا لمستوى الصعوبة والاختلاف بين الأفراد في توقعات الفعالية

ويمكن تحديده بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها.

ويذكر **بندورا** " **Banadura** " في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفعالية الذاتية يمكن التحكم فيها بمختلف الوسائل: مثل مستويات الإنقاذ، بذل الجهد، الدقة، الإنتاجية، التهديد، التنظيم الذاتي المطلوب، فمن خلال التنظيم الذاتي فإن الفرد لديه الفعالية لينجز عملا بنفسه و بطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف حالات التراجع عند الأداء.

(غالب بن محمد علي المشيخي، 2008، ص92)

5-2 - العمومية :

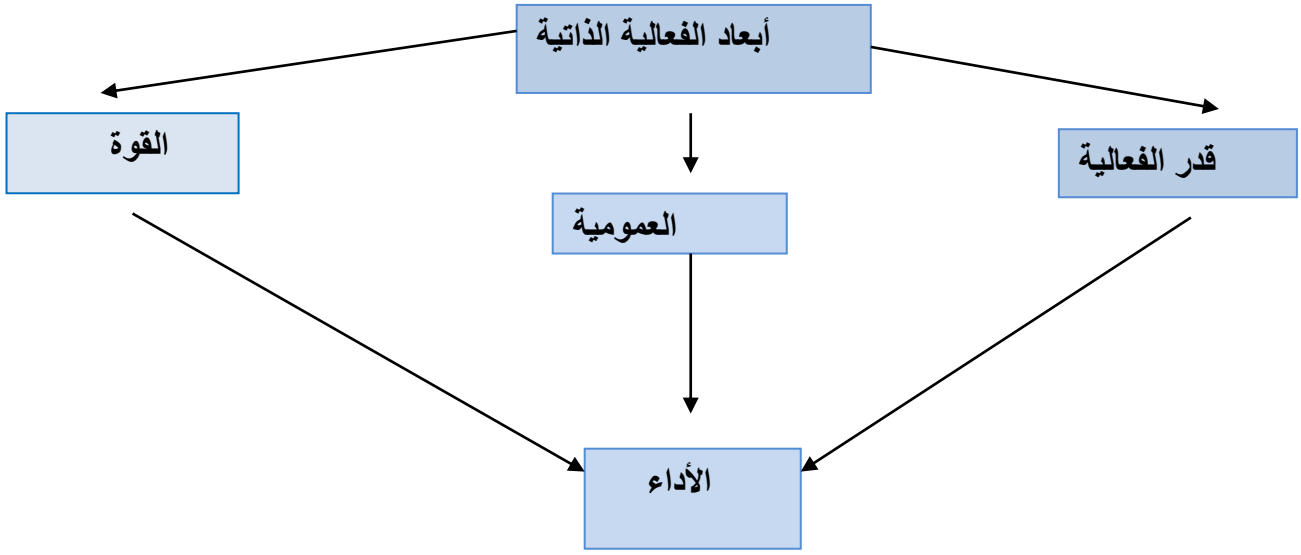
وهو انتقال الفعالية الذاتية من موقف إلى مواقف متشابهة، فالفرد مثلا يمكنه النجاح في أداء المهام مقارنة بنجاحه في أداء أعماله ومهام متشابهة.

ويذكر **بندورا** أن العمومية تتحد د من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وانما تختلف باختلاف عدد الأبعاد، **مثل** درجة تشابه الأنشطة والطرق التي تعبر بها عن الإمكانات والقدرات السلوكية، المعرفية، الوجدانية، ومن خلال التفسيرات الوصفية للموقف وخصائص الشخص المعلقة بالسلوك الموجه. **(نفس المرجع، ص92)**

5-3 القوة والشدة:

إنّ المعتقدات الضعيفة عن الفعالية الذاتية يجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه ويتابعه ولكن الأفراد ذوي قوة الاعتقاد بفعالية الذات في أنفسهم يثابرون في مواجهة الأداء

الضعيف ولهذا فإنه من الممكن أن يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف وهنا تكون فعالية الذات لديه مرتفعة، والآخر لا يستطيع مواجهة الموقف ولذلك تكون فعالية لديه منخفضة، وتتحدد قوة فعالية الذات لدى الفرد في ضوء خبرته السابقة ومدى ملائمتها للموقف ويؤكد **بندورا** أنّ قوة الشعور بالفعالية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اجتياز الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح، كما يذكر أيضا أنه في حالة التنظيم الذاتي للفعالية فان الناس سوف يحكمون على ثقتهم ويمكنهم أداء النشاط بشكل منظم من خلال فترة زمنية محددة. **(نفس المرجع، ص92)**



الشكل رقم (2) يبين أبعاد الفعالية الذاتية حسب بندورا.

(غالب محمد علي،2008، ص 87)

يتضح لنا من خلال الأبعاد أنّ الفعالية تشير إلى مدى قوة دوافع الفرد للأداء.

6 – خصائص فعالية الذات:

– مجموع الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكانياته ومشاعره.

– ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما.

– أنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضا على حكم الفرد على ما يستطيع أداءه مع ما يتوفر لديه من مهارات.

– هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه أي أنها نتاج للقدرة الشخصية في النجاح ف– أنّ فعالية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الاخرين، كما تنمو بالتدريب وإكتساب الخبرات المختلفة.

– أن فعالية الذات ليست مجرد إدراك وتوقع فقط، ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيها. **(غالب بن محمد علي المشيخي،2008 ص 65)**

7– آثار فعالية الذات:

لقد أشار "**Banadura**" **(1993)** إلى أن فعالية الذات يظهر تأثيرها من خلال أربع عمليات أساسية وهي: العملية المعرفية، والوجدانية، وعملية اختيار السلوك، وفيما يلي عرض آثار فعالية الذات:

7-1 العملية المعرفية:

ذكر **بندورا** بأن آثار فعالية الذات على العملية المعرفية تأخذ أشكالا مختلفة، فهي تأثر على الأهداف، وكذلك في العمليات التوقيعية فالأفراد مرتفعي الفعالية يتصورن عمليات النجاح التي تزيد من أدائهم ودعمه، بينما يتصور الأفراد منخفضي الفعالية عمليات الفشل ويفكرون فيها.

ويضيف بأن معتقدات فعالية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة، ومن خلال اعتقاد بقدراتهم على السيطرة على البيئة، ومفهوم القدرة يتمثل في دور معتقدات فعالية الذات في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم فبعضهم يرى أن القدرة مكتسبة يمكن العمل على تطويرها والاستفادة من أداء المهام الصعبة، بينما يرى بعضهم القدرة على أساس أنها موروثة فنجدهم يفضلون المهام التي تجنبهم الأخطاء.

وفي هذا الشأن يذكر بيري (1987) " **Berri**" على أنه كلما زاد مستوى تعقيد الأداء كلما أدى ذلك إلى ارتفاع أداء الذاكرة، وبالتالي تساهم معتقدات الفعالية الذاتية في تحسين أداء الذاكرة عن طريق الأداء، والفرد بشكل عام يقيِّم قدراته عن طريق مقارنة أدائه بالآخرين وعن طريق التغذية الرجعية، ويعتمد الأفراد على أدائهم الماضي للحكم على فعاليتهم ولتحديد مستوى طموحهم وعن طريق المزيد من التجارب يبادرون بوضع خطة ذاتية لفعاليتهم الذاتية.

ويرى **ماد وكس (1995) Maddux** أن أهم معتقدات فعالية الذات التي تؤثر على العملية المعرفية من خلال التأثير تتمثل في:

- الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، فالذين يمتلكون فعالية الذات مرتفعة يضعون أهداف طموحة، ويهدفون لتحقيق العديد من الإنجازات بعكس الذين لديهم ضعف في معتقداتهم فيما يتعلق بقدراتهم.

- الخطط والإستراتجيات التي يضعها الأفراد من أجل تحقيق الأهداف.

- التنبؤ بالسلوك المناسب، والتأثير على الأحداث.

- القدرة على حل المشكلات، فالأفراد ذو الفعالية المرتفعة أكثر كفاءة في حل المشكلات وإتخاذ القرارات. **(حكيم طيبي، 2012، ص60)**

7-2 العملية الدافعية:

لقد أوضح **بندورا وسيرفون Banadura; cervon ;(1986)** إلى أن اعتقادات الأفراد لفعالية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية، وهناك ثلاث أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي نظرية الغزو السببي، ونظرية الأهداف المدركة، ونظرية توقع النتائج، وتقوم فعالية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها وفيما يلي دور كل نظرية في التأثير على دافعية الفرد و فعاليته:

7-3- نظرية الغزو السببي:

تقوم على مبدأ أنّ الأفراد مرتفعي الفعالية يعزون سبب فشلهم إلى أن الجهد غير كاف أو أن الظروف الموقفية غير ملائمة، بينما الأفراد منخفض الفعالية يعززون سبب فشلهم إلى انخفاض في قدراتهم، فالغزو السببي يؤثر على كل من الدافعية والأداء، وردود الأفعال الفعالة عن طريق الاعتقاد في فعالية الذات.

7-4- نظرية الأهداف المدركة:

تشير إلى الأهداف الواضحة والمتضمنة تحديات تعمل على تعزيز العملية الدافعية، كما تتأثر الأهداف بالتأثير الشخصي أكثر من تأثيرها بتنظيم الدوافع والأفعال والدوافع القائمة على الأهداف تتأثر بثلاث أنواع من التأثير الشخصي وهي:

الرضا أو عدم الرضا الشخصي عن الأداء، وفعالية الذات المدركة للهدف، وإعادة تعديل الأهداف بناء على التقدم الشخصي، ففعالية الذات تحدد الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم، وكمية الجهد المبذول في مواجهتها وحكمها، ودرجة إصرار الأفراد ومثابرتهم عند مواجهة تلك المشكلات، فالأشخاص مرتفعي الفعالية يبذلون جهدا كبيرا عند مواجهة التحديات.

7-5- نظرية توقع النتائج:

تعمل على تنظيم الدوافع عن طريق توقع أنّ سلوكا محدّدا سوف يعطي نتيجة معيّنة، وهناك الكثير من الخيارات التي توصل إلى هذه النتيجة المرغوبة ولكن الأشخاص منخفضي الفعالية لا يستعطون التوصل إليها، لأنهم يحكمون على أنفسهم بانعدام الكفاءة.

(فؤاد بن عبد الله النفيعي،1430،ص 102)

7-6- العملية الوجدانية:

تؤثر اعتقادات فعالية الذات في كم الضغوط و الاحباطات التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد كما يؤثر على مستوى الدافعية، حيث أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بفعالية الذات أكثر عرضة للقلق، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم وسوف يؤدي ذلك بدوره إلى زيادة مستوى القلق لاعتقاداتهم أنه ليس لديهم المقدرة على إنجاز تلك المهمة، كما أنهم أكثر عرضة للاكتئاب بسبب طموحاتهم غير المنجزة، وإحساسهم المنخفض بفعاليتهم الاجتماعية، وعدم قدرتهم على إنجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي، في حيث يتيح إدراك فعالية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الإنسحابي من المهام الصعبة عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما.

(أحمد لزنك،2015، ص 56)

7-7- عملية اختيار السلوك:

تؤثر فعالية الذات على عملية انتقاء السلوك، ومن هنا فإن اختيار الأفراد للأنشطة والأعمال التي يقبلون عليها مرهون بتوفر لديهم من اعتقادات ذاتية في قدراتهم على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره.

كما بين بأن الدراسات توصلت إلى أن الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفعالية الذاتية ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون سريعا عند مواجهة المصاعب، وفي المقابل فإن الإحساس المرتفع بفعالية الذات يعزز الانجاز الشخصي بطرق مختلفة، فالأفراد ذوي الثقة العالية في قدراتهم يرون الصعوبات كتحدي يجب التغلب عليها، وليست كتهديد يجب تجنبه كما أنهم يرفعون ويعززون من جهدهم في مواجهة المصاعب، بالإضافة إلى أنهم يتحصلون سريعا من آثار الفشل. **(نفس المرجع، ص56)**

*من خلال ما سبق ان الأفراد الذين لديهم الشكوك في قدراتهم يتوقعون دائما الفشل في كل ما يحاولون فعله ولهذا يمكن القول أن الأفراد الذين يملكون الفعالية الذاتية الايجابية يكون لديهم قدر ممكن من الإبداع والمثابرة و الطموحات التي تساعدهم على وضع أهداف حتى ولو أنهم يتعرضون إلى الخسارة و لكنهم لن يفشلوا ويصرون على تحقيق أهدافهم ورغباتهم.

8- النظريات المفسرة للفعالية الذاتية:

النظرية المعرفية الاجتماعية (لبنا دورا):

الفعالية الذاتية مفهوم أشار إليه الباحث **بنادورا** لأول مرة في كتابه نظرية التفاعل الاجتماعي سنة 1977.

فمن وجهة نظر باندورا الفعالية الذاتية هي اعتقاد وإيمان الشخص بقدرته على المنافسة والسيطرة على المواقف الذاتية، شعور الناس كيف يفكرون، دافعتيهم وتصرفاتهم، ومثل هذه الاعتقادات تنتج من خلال أربع عمليات أساسية وتشمل :(الإدراك، الدافعية، العمليات المهددة، عمليات الاختبار) وأن الشعور القوي بالفعالية الذاتية يؤثر على انجازات الفرد.

فالأشخاص الذين يتمتعون بالتأكيد العالي لقابلياتهم يسلكون مهمات صعبة كالمشكلات التي تعترضهم ليسيطروا عليها أكثر مما يتعاملون معها كتهديد يتجنبونه، فهم يواجهون الأهداف الصعبة والمتحدية بتأكيد عال على تخطيها والتكيف معها، كما أنهم يردون الفشل للجهد غير الكاف أو المعرفة والمهارة الناقصة التي هي مكتسبة ويتعاملون مع المواقف المهددة بثقة.

وتقترح هذه النظرية وجود ثلاث عناصر معرفية تعد مكونات مهمة من المشكلات النفسية، وترى أن تعديل هذه المكونات يعد من الوسائل العلاجية المهمة وهذه المكونات هي:

أ- **توقع الفعالية الذاتية:** وتعني قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين يوصله الى نتائج محددة.

ب- **توقع النتائج:** وهي قناعات الفرد المتعلقة باحتمال أن يؤدي سلوكه الى نتائج محددة.

ج- **قيمة النتائج:** وهي القيمة الذاتية التي يعطيها الفرد لنتائج معينة.

(هولا ند وآخرون، 1986، ص 16)

*يتضح لنا من خلال نظرية فعالية الذات أنها تهتم بأحكام الفرد حول مدى قدرته على انجاز تصرفات مطلوبة للتعامل مع المواقف المستقبلية باعتبار أن هذه الأحكام محددات لسلوكه.

خلاصة الفصل:

تعتبر فعالية الذات من أهم آليات القوى الشخصية التي تسيطر على سلوك الفرد أثناء القيام بأي نشاط حيث تعكس معتقدات الفرد عن ذاته وقدراته على التحكم في معطيات البيئة، لأن لفعالية الذات جانب دافعي يربطها إلى حد ما بالناتج النهائي للسلوك وقد يكون ذلك من خلال مثابرة الفرد في مواجهة العقبات ويحدث ذلك بثقة الفرد في نفسه وبقدراته.

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

أولا التوافق:

تمهيد الفصل

1. تعريف التوافق.
2. المصطلحات المرتبطة بالتوافق.
3. مجالات التوافق.
4. مستويات التوافق.
5. نظريات التوافق.
6. شروط التوافق.
7. مؤشرات التوافق
8. أساليب التوافق وأثرها.

ثانيا : التوافق الدراسي

1. تعريف التوافق الدراسي.
2. خصائص التوافق الدراسي.
3. أساليب التوافق الدراسي.
4. أبعاد التوافق الدراسي.
5. أنواع التوافق الدراسي.
6. العوامل المساعدة على التوافق الدراسي.
7. محددات التوافق الدراسي.
8. العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي.
9. مشكلات التوافق الدراسي.
10. مظاهر التوافق الدراسي.

خلاصة الفصل

تمهيد الفصل:

تطرأ على الفرد تغيرات نمائية وبيئة كثيرة، وتستمر على مدى حياته، وفي كل مرة يمس التغيير جانب حساس من جوانب حياته، فهو مطالب بالتوافق من اجل مواكبة التغيير، وكلما كانت التغيرات سريعة يصبح التوافق معها ضرورة، نجد أن العمليات التوافقية تختلف بالاختلاف الفئات العمرية، فالتوافق يكون شخصيا اسريا دراسيا لتبقى الحياة سلسلة مستمر من العمليات التوافقية، فنستعرض في الفصل كل ما يتعلق بالتوافق الدراسي.

أولا: التوافق.

1.تعريف التوافق:

لغة : توافقا (وافق) في الام :ضد تخالفوا، تقاربوا، تساعدوا.

(المنجد في اللغة العربية والاعلام ،1973).

اصطلاحا:

– كما عرفه كمال الدسوقي:

على انه إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه مما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتحقيق التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة. **(كمال الدسوقي، 1994، ص 85).**

- **تعريف لازاروس:**

هو سلوك الفرد إزاء الضغوط الاجتماعية الشخصية التي تؤثر بدورها على التكوين والتوظيف النفسي له. **(أديب الخالدي،2009، ص01).**

- **يعرفه الحنفي عبد المنعم :**
- التوافق يعني قدرة الفرد على استيعاب وإشباع مطالبه الذاتية ومواجهة ما يحيط به من ظروف، والموازنة بين ما تطلبه بيئته وان اقتضى ذلك الأمر، التعديل لسلوكياته أو بيئته بما يقارب بين قدراته وإمكاناته تجعل منه شخصا متوافقا.

(الحنفي عبد المنعم ،1990، ص 01 –02).

2.المصطلحات المرتبطة بالتوافق:

1.2.التوافق والصحة النفسية:

هناك ارتباط كبير قد يصل في بعض الأحيان إلى الترادف بين التوافق والصحة النفسية، ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق جيدا مع المواقف البيئة، العلاقات الشخصية يعد دليلا على امتلاكه وتمتعه بالصحة جيدة.

إن القدرة على التمثيل والتعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات وإشباع الحاجات يمكن اعتبارها مقياسا للصحة النفسية، وهذا ما جعل بعض الباحثين يلجؤون إلى استخدام مقاييس التوافق، والعكس أي استخدام الصحة النفسية لقياس التوافق.

(محمد العربي، ولد خليفة،1989).

2.2.التوافق والتكيف:

التوافق اقل شمولا من التكييف فهو يتعلق بالإنسان فقط على عكس التكيف الذي يتضمن الحيوان والثبات في علاقتها بالبيئة المادية والاجتماعية، كما انه يتضمن أحيانا جانب الفعل الإنساني وتتدخل فيه الإرادة، بينما التكيف يرتبط بالمسايرة ويتصف التوافق بالتدرج على خط متصل ليس فيه. **(نبيل صالح سفيان،2004، ص44)**

3-مجالات التوافق:

3-1- التوافق الشخصي:

يتمثل في الشعور بالرضا عن نفسه وتقبله لها، خلو حاجاته من الصراعات والتوترات وقدرته على تحمل المسؤولية وحل مختلف المشاكل التي تواجهه للوصول إلى غاية، والقدرة على إشباع مختلف حاجاته النفسية. **(مصطفى، حسين عبد المعطي، 2004).**

3-2- التوافق الاجتماعي:

يتمثل في العملية التي يحقق بها الفرد حالة من الانسجام والاتزان في علاقاته بمحبته والأمثال بقواعد الضغط الاجتماعي وذلك بما يفرضه المجتمع عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم التوافق الاجتماعي يهدف إلى إحداث علاقات ايجابية بين الفرد والبيئة. **(نفس المرجع، ص89).**

4.مستويات التوافق:

1.4.المستوى البيولوجي:

ان الكائنات الحية تميل إلى تغير أوجه نشاطها في استجاباتها لظروف المتغير في بيئتها، وتغيير الظروف يقابله تغيير في السلوك بمعنى كل كائن حي يبحث عن طرق جديدة لإشباع حاجاته، ومن خلال ذلك التوافق عملية تتسم بالمرونة مع الظروف المختلفة.

(كمال الدسوقي,1994، ص33).

2.4. المستوى الاجتماعي:

المستوى الاجتماعي للتوافق يتمثل في أسلوب الفرد في تعامله مع ظروف الحياة وحل مشاكله ،بحيث يتضمن هذا الأخير التوافق الاجتماعي، السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقية المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والاستناد لقواعد الضبط والتقبل الاجتماعي والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية .

(زهران، حامد عبد السلام، 1996، ص70)

3.4.المستوى السيكولوجي:

يعني نقص التوتر انعدام التوافق، ويقوم هذا المستوى على تحقيق نوع من الرضي العام، بالنسبة للشخص أكثر من استناده إلى إشباع دافع معين على دوافع أخرى ولا يتميز بالضغط الذاتي وتقرير المسؤولية الشخصية والاجتماعية. **(محمود غانم،2002، ص77).**

5.نظريات التوافق:

1.5.النظرية البيولوجية :

يرى أصحاب النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم، ومثل هذه الأمراض المزمنة كمرض السكري والقلب الناتج عن ضغط الواقع على الفرد، وترجع اللبنات الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل دراوين، مدن، وغيرهم.

أشار البيولوجيين أن بعض الأمراض يتوارثها الفرد من خلال الحياة وهذه الأمراض يؤدي إلى عدم توافق الفرد نتيجة لضغوطات الواقعة عليه.

(مدحت عبد اللطيف،2013، ص100).

2.5.النظرية الإنسانية:

جمع أصحابها على أن الإنسان يتميز عن باقي الكائنات الحية بالإبداع والتواصل وهم يرون أن التوافق يرتبط بتحقيق المرء لذاته، فيرى "**ماسلوا**" أن الشخص المتوافق يتصف بالانتقائية وتقبل الذات والآخرين والإدرك الدقيق للواقع والاستقلال وقدرته على إقامة العلاقات مع الآخرين تحقيق الذات سوية.

واهتمت النظرية الإنسانية بسوء التوافق والتي تتمثل في الجوانب التي تقلق الفرد، وعلى أهمية التنظيم والتوجيه عن طريق التربية، وتقبل الغير، والاستعداد لتقبل مشاعر الآخرين.

3.5. النظرية السلوكية :

يرى أصحابها ان التوافق واكتساب الفرد لمجموعة من العادات المناسبة والفعالة في معاملة الآخرين، والتي سبق ان تعلمها الفرد، وأدت إلى نقص التوتر أشبعت دوافعه وحاجته وأصبحت سلوكا يستدعيه الفرد كلما واجه نفس الموقف مرة أخرى، كما يتضمن صعوبة ضبط الذات، وهذه القدرات في جميع الأحوال في مهارات أو سلوكات متعلمة غير قابل للتغيير في أي وقت من عمر الإنسان. **(حافظ، الجاملى، 1996، ص 13).**

6.شروط التوافق:

يمكن تلخيص الشروط الواجب توفرها لتحقيق التوافق فيما يلي:

– أن يحتمل الفرد المواقف الضاغطة ومواجهة العقبات وحل المشكلات التي يفرضها المجتمع.

– أن يعرف الفرد ذاته معرفة جيدة وما تحتويه الذات من قدرات واستعدادات وميول رغبات ومدركات شعورية وانفعالات.

– فكرة الشخص عن ذاته كشخص كيان، ذي قدرة على التعلم وقوة جسمية.

– فكرة الشخص عن ذاته وعلاقته بغيره من الناس فقد يرى نفسه شخص مرغوب فيه. **(ابراهيم، السمادوني، ص 25).**

7.مؤشرات التوافق :

1.7. النظرة الواقعية للحياة:

كثيرا ما نلاحظ الفرد يعاني من عدم قدرته على تقبل الواقع المعاش، يشير كل ذلك إلى سوء التوافق وفي المقابل تجد فردا آخر مقبلا على الحياة بكل ما فيها من ارتياح في تعامله فيشير ذلك إلى توافقه في هذا المجال الاجتماعي الذي ينخرط به، وبمعنى أخر هو متوافق

مع متطلبات واقعية وينبغي ان لا نلاحظ درجات من التوافق وكما سبق فذكرنا فهما على متصل واحد.

2.7. مستوى الطموح:

لكل فرد طموحات، أما بالنسبة للمتوافق وامكاناته يسعى من خلال دافع الانجاز إلى تحقيق هذه الطموحات المشروعة في ضوء مقدرته على تحقيقها ويشير ذلك إلى توافق هذا الفرد، بينما أخر يطمح في أن يصل إلى طموحات بعيدة تماما عن امكاناتهم إذا لم يتحقق ما يطمح يتكون لديه سلوك عدائي وقد يعيش في عالمه الخاص وكل ذلك يشير إلى سوء توافق مع العالم الذي يعيش فيه. **(حسن، صالح الدهري، 2005، ص12).**

3.7.الإحساس بالإشباع الحاجات النفسية للفرد:

يعد مؤشرا مهما للصحة النفسية او توافق أهم هذه الحاجات النفسية الإحساس لأمن، الحب، القدرة على الانجاز، الانتماء، الحر.

4.7.توافر مجموعة من سمات شخصية:

خلال مراحل نمو الإنسان تشكل لديه مجموعة من السمات ذات الثبات النسبي ويمكن أن نلاحظ أهم هذه السمات إلى التوافق ما يلي:

*** الثبوت الانفعالي:**

تعد بمثابة سمة مهمة تميز الفرد الطالب المتوافق وتتمثل هذه السمة في قدرة الفرد على أخذ الأمور بالصبر والرزانة والتحكم في انفعالاته المختلفة، الغضب، الغير، التوتر، القلق كذلك التمتع بالثقة في النفس.

من الطبيعي أن الشخص لا يولد معه هذه السمة ولكنها تنمو في ظل ظروف بيئة اجتماعية مناسبة.

*** اتساع الأفق:**

يتسم الفرد الذي يتخلى بهذه السمة بقدرة عالية على تحليل الأمور وتحديد الايجابية والسلبية منها كذلك يتسم بالمرونة والتنوع العملي والفكري في مجلات مختلفة.

***التفكير العلمي:**

يتسم الشخص الذي يتصف بهذه السمة بقدرته على تفسير الظواهر والإحداث تفسيرا علميا قائما على الأسباب الكامنة وراء تلك الظواهر، وكذلك يقترب به من التوافق.

***مفهوم الذات:**

مفهوم الفرد عن ذاته إما بتطابقه مع واقعها ويدركه الآخرون وإما يكون مفهوم الشخص عن ذاته واقعه وبعيدا عن المفهوم كما يدركه الآخرون، كان مفهوم الذات عنده يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون يكون متوافقا.

***المسؤولية الاجتماعية:**

المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤوليته إيذاء الآخرين وإيذاء المجتمع في تصرفاته أي يبتعد عن التطرق في اتخاذ القرارات وفي الحكم.

***المرونة:**

هذه السمة تقيس سمة التصلب والذي يتسم بالمرونة، يكون متوازنا في تصرفاته أن يبتعد عن التطرف في اتخاذ القرارات والحكم.

***توفر مجموعة من اتجاهات الاجتماعية الايجابية:**

تتمثل في الشخص المتوافق مجموعة من الاتجاهات التي تسير حياة الفرد، فالتوافق يتلازم مع الاتجاهات المختلفة الخاصة والعامة التي تتمثل في احترام العمل والنظر في نوعيته وتقدير المسؤولية وأداء الواجب واحترام القيم والاعتراف بالتقاليد السائدة في ثقافته والاتجاه نحو تقدير الانجازات في كافة مجالات الحياة تقدير من ساهم في الانجازات سواء كانت سياسية، عسكرية، اقتصادية، عملية، وتوافر هذه المجموعة من الاتجاهات في الفرد من ضمن ما يشير إليه توافقه.

***توفر مجموعة من القيم:**

الفرد المتوافق نستمد منه قيم منها القيم الإنسانية، حب الناس، التعاطف كذلك من القيم الجمالية، كذلك تشتق من القيم الفلسفية. **(العبيدي، عبد الصالح،2009، ص12).**

8.أساليب التوافق وأثرها على الشخصية:

1.8.أسلوب المواجهة المباشرة:

في هذه الحالة يكون الفرد في حالة نشاط مستمر فحتى وان فشل في تحقيق هدف في المرة الأولى فانه بعيد المحاولة حتى يحقق هدفه، فالأسلوب المواجهة المباشر يقوي الشخصية فيجعل الفرد في استعداد دائم لمواجهة المشاكل التي يتعرض لها في حياته المستقبلية ويصبح سلوكا أكثر تكاملا.

2.8. السلوك البديل الايجابي :

بعض الأحيان يكون التوافق في الأسلوب الأول (مواجهة المواقف) يأخذ مسارا آخر، وقد ينتج عن هذا الاختبار الشعور بالفشل بالنسبة للعائق الذي تجنبه الفرد، ففي مجلات أخرى يكون الفشل دافعا في بذل طاقة أكثر في مجال أخر.

3.8.أسلوب البديل السلبي:

يستخدم هنا الحيل النفسية الدفاعية فهي أساليب توافقية لاشعورية هي مكتسبة ينتج عن ذلك كسب في إصغاء شخصية الفرد فيصبح الأسلوب المستعمل غير متكامل.

(الحنفي عبد المنعم،1992،ص 01-02).

4.8. أسلوب المواجهة غير المباشرة:

يستخدم هنا الحيل النفسية الدفاعية فهي أساليب توافقية لا شعورية، هي مكتسبة يتعلمها الفرد في البداية حتى تصبح في الأخير عادات سلوكية لاشعورية يقوم بها الفرد من دون وعي بالدوافع الكامنة لأنه كان يقوم بتكرارها، وتذكر منها ما يلي:

***الكبت:**

هو ميل لاشعور يأتي النسيان أو عدم الوعي وذلك لمنع تأثير المكبوت، فالكبت من جهة "فرويد" أسلوب تتبعه "الأنا" لتحول دون إبراز الغرائز الموجودة في" الهو" وتتسرب إلى المنطقة الشعورية وفق مبدأ اللذة.

***العدوان:**

يقترن العدوان دائما بأفعال الغضب كرد فعل للعواطف التي تواجه الطالب وتمنعه من إشباع حاجاته النفسية والفيزيولوجية والاجتماعية.

***الإسقاط:**

يعمل للتخفيف من معاناة غير معروفة المصدر بالنسبة للشخص لأنه ميكانزيم يعمل بطريقة لا شعورية فقد يشعر الفرد ببعض العيوب والدوافع والأفكار وغير مقبول اجتماعيا ويرفض وجودها في نفسه بإسقاطها على الآخرين، فبدلا من القبول "أني أكرهه" تصبح بالإسقاط "انه يكرهني". **(صالح، حسن الداهري، 1999، ص62-63).**

***النكوص:**

ارتداد الطالب الذي يعاني خبرات أليمة وقاسية والى مرحلة مبكرة من نموه حيث يمارس ما كان يمارسه في تلك المرحلة المبكرة.

***أحلام اليقظة:**

حيلة نفسية دفاعية تحليلية يسعى الطالب من خلالها تحقيق أهدافه وطموحاته بطريقة غير واقعية، والتي عجز عن تحقيقها في ارض الواقع، من أجل تحقيق مشاعر الفشل، الإحباط، والقلق ويستمتع بمشاعر ايجابية مثل القوة، التفوق والنجاح.

***التبرير:**

تهدف الحالة النفسية الى تحقيق القلق والتوتر والابتعاد عن المواقف الألم الذي يسببه الإحباط، يتمثل الهروب من المواقف، فيميل الى العزلة والانطواء.

***الهروب:**

هذا الميكانيزم يساعد الفرد على الهروب من الموقف المثير للقلق وقد يتمثل الهروب في حالة نشاط ما أو أكثر الكلام او الاغماء.

ثانيا: التوافق الدراسي

1.تعريف التوافق الدراسي:

عرفه صباح باتر: بأنه مدى توافق الطالب نحو الدراسة والنظام السائد والمناهج المقررة ومدى اعتماده على نفسه دون مساعدة الغير في توجيه سلوكه واختبار لخطة الدراسة.

(صباح باتر،1982، ص82).

تعريف الباحث بيكر وسيرك:

التوافق الدراسي عبارة عن حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة، والنجاح فيها وتحقيق التواؤم بينه وبين البيئة المدرسية ومكوناتها.

(بيكر، ربرت، وسيرك،2002، ص04).

تعريف الباحثان الشريني وبلفية:

التوافق الدراسي ما هو إلا المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين محيطه من جهة أخرى بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والنفسي.

وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي الرضا، القبول بالمعايير الدراسية، الانسجام معها والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق.

(نجمة، بنت عبد الله محمد الزهراني، 2005، ص 52).

2.خصائص التوافق الدراسي:

يتميز التوافق الدراسي بعدة خصائص والمتمثلة فما يلي:

1.2. التوافق عملية كلية:

التوافق يشير إلى الدلالة الوظيفة لعلاقة الإنسان من حيث هو كائن مع بيئته، بمعنى ان التوافق خاصية لهذه العلاقة الكلية، مكان في مجال جزئي من المجلات المختلفة لحياة الفرد.

2.2. التوافق عملية دينامية:

أي أن التوافق لا يتم مرة واحدة بصفة نهائية، بل يستمر ذلك لان الحياة ليست سلسلة من الحاجات ومحاولة إشباع أي من الدوافع والرغبات، ومحاولة إرضائها فكلها التوترات إعادة الاتزان من جديد، والدينامية تعني في أساسها أن التوافق يمثل تلك المحصلة أو النتائج التي تتضمن في صراع القوى المختلفة وهذه القوى بعضها ذات، كما أن القوى الذاتية بعضها فطري بيولوجي وبعضها مكتسب، وبعضها إلى الماضي والاخر الى الحاضر وبعضها ثقافي وآخر اجتماعي والتوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى على نحو ما تقدمه.

3.2. التوافق عملية وظيفية:

فالتوافق ينطوي على وظيفة في تحقيق الاتزان من جديد بين البيئة وهناك مستويات متباينة من الاتزان والمتلائم الذي هو مجرد تكييف فريائي وبين التوافق بمعنى الكلمة في شمولية وكلية.

4.2. التوافق عملية تستند إلى الزوايا التشولية:

ويقصد به أن التوافق يكون دائما بالرجوع إلى مرحلة يعيشها من النشأة فالتوافق بالنسبة إلى الراشد يعني ان يعيد الاتزان مع الهيئة على مستوى الراشد فهو يتخطى في سلوكه كل المراحل السابقة من النمو، من هنا تعبيرا عن توافق النمو فالسلوك المتوافق في مرحلة معينة من الطفولة يكون هو نفس السلوك المرض إذا ظهر في مرحلة الرشد.

5.2. التوافق عملية تستند الى الزوايا الفوتوغرافية:

بمعنى أن التوافق يمثل تلك المصلحة التي تنتج عن صراع القوى في الحقل، ذاتية كانت أو بيئة كانت، لكن الصراع يبين الفرد والبيئة وبين متطلبات متناقضة داخل الشخصية، فانه يكشف في نهاية الأمر بين الذات الفرد الغريزية ودفاعات الانا عنده تساندها الأنا في وجهة الهو بل ايضا في وجهة الأنا العليا.

6.2. التوافق عملية تستند إلى الزوايا الاقتصادية:

إن نتيجة الصراع تتوقف على كمية الطاقة المستمرة في كل من القوتين المتصارعتين، تزيد كمية طاقتها على كمية الطاقة عند فرد ما تعتبر ثابتة، و بالتالي إذا كانت كمية الطاقة الضائعة في المكونات والدفاعات عظيمة، فتكون كمية الطاقة المتبقية تحت تصرف الجانب الشعوري في الانا شديدة الضلالة، ومن هنا تكون الانا عاجزة على مواجهة متطلبات الهو والأنا العليا في مواجهتها لمواقف الحياة الخارجية، ذلك هو المعنى العلمي للشخصية الضعيفة.

7.2. تزداد عملية التوافق عندما يكون اصطدام مع الواقع:

كلما كانت العقوبات التي يمر بها الفرد تتميز بالقوة والتعقيد، كانت هذه العقوبات جديدة وغير تقليدية، خارجة عن خبرة الإنسان، وأبدى الإنسان معها توافقا ملحوظا وكان أجدر من التوافق الذي يبديه في العوائق والمشاكل غير المعقدة.

(مصطفى، حسين عبد المعطي، 2004، ص20).

8.2. عملية التكييف تتأثر بالعوامل الوراثية:

ان الوراثة السيئة تجعل الفرد قاصر عن التوافق مثلا: المصاب بنقص عقلي او زيادة في الحساسية، الانفعالية نتيجة عوامل وراثية سيؤثر ذلك حتما على عدم قدرته على التوافق حتى لو كانت العوائق بسيطة. **(حسين عبد السلام زهران، 1998، الطبعة الرابعة).**

3.أساليب التوافق الدراسي:

1.3.أسلوب المواجهة البديلة:

في هذا الأسلوب يكون توافق الطالب مبني على استعداد دائم ومستمر حيث يرى ان حضوره وقيامه بالواجبات واستعداده للامتحانات ضروري، فهو يشعر في الاداة للاستذكار والفهم الجيد للدروس لكي يتغلب على الصعوبات التي تواجهه.

2.3.أسلوب بديل ذات قيمة ايجابية:

في هذا الأسلوب نرى أن توافق الطالب يكون توافقا منطقيا أكثر من السابق، حيث انه في هذا الأسلوب يضع جهده الفكري وطاقته عند فشله في مادة، حيث يجمع تلك الطاقة ويضعها في مادة أخرى، وكأنه يتحول من القسم الذي يدرس فيه الى قسم أخر، أو يترك التعليم في المدرسة ويتمهن في حرفة تتناسب وطاقته العلمية والجسمية.

3.3.أسلوب بديل ذات قيمة سلبية:

في هذا الصنف ينسحب الطالب ويتراجع كليا عن المشكلة ويهرب من الواقع الدراسي بحيث يعيش في عالم الوهم والخيال، بعيدا عن الواقع، انه أسلوب سلبي في التوافق وقد ينتهي به الى المرض العقلي، بحيث أن الطالب في هذا الأسلوب يعتمد على الأساليب غير الشرعية كالغش في الامتحانات ويتظاهر بالأمراض أو يتلاعب بكشف النقاط.

(عبد المنعم الحنفي،1992، ص01-02).

4.أبعاد التوافق الدراسي:

التوافق الدراسي قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسين بعد عقلي وبعد اجتماعي فهو يتوقف على كفاءة إنتاجية وعلاقة إنسانية. **(عبد الحميد محمد شاذلي،2001، ص200-201).**

-البعد العقلي:

التوافق مع الدراسة بالنظام، المواد، المناهج.

حسب الباحثة "**صباح باتر**"**(1982):** فالتوافق الدراسي هو مدى توافق الطالب نحو الدراسة والنظام السائدة والمناهج المقررة ومدى اعتماده على نفسه دون الغير في توجيه سلوكه واختيار الخطط الدراسية الملائمة له. **(صباح باتر،1982، ص 85).**

-البعد الاجتماعي:

التوافق الدراسي هو العملية التي بموجبها إقامة علاقة جديد مع المحيط الدراسي مع الأساتذة والزملاء. **(نجمة بنت عبد الله محمد الزهراني، 2005، ص52).**

5.أنواع التوافق الدراسي:

1.5.التوافق الشخصي والانفعالي:

هو قدرة الفرد على تقبله لذاته والرضا عنها، وقدرته على تحقيق احتياجاته بذل الجهد والعمل والتواصل، وإحساس لقيمته، وانه شخص ذو قيمة في الحياة وخلو من الاضطرابات النفسية وتمتعه بالهدوء والاتزان الانفعالي. **(زينب محمود شفير،2005،ص33-39).**

2.5.التوافق الصحي:

هو أن يتمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية مع تقبله لمظهر الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي اتجاه قدرته وإمكانيته، وتمتعه بالحواس السلمية وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة والاتزان. **(نفس المرجع، ص 33-39).**

3.5.التوافق الأسري:

ان يكون الفرد يعيش حياة سعيدة داخل الأسرة مع شعور بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها، وتمتعه بدور فعال داخل الأسرة وأن يكون أسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد في أسرته، وما توفره له من إشباع حاجاته وحل مشكلاته الخاصة، وتساعده في تحقيق اكبر قدر ممكن من الثقة بالنفس وفهم ذاته، وان تتقبله وتعمل على مساعدته.

(نفس المرجع، ص33-39).

4.5.التوافق العقلي:

هو توافق الفرد مع نسبة ذكائه وقدراته وتنحصر عناصر التوافق العقلي في الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات، ويتحقق التوافق العقلي بقيام بما يلائمه، ويقوم بدوره كاملا ومتعاونا مع بقية العناصر ويترتب عنه التوافق المدرسي والتحصيل.

(صبره محمد علي اشرف، محمد عبد الغني شرين،2004، ص 33-34).

5.5.التوافق الديني:

وهو جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيرا ما يكون مسرحا للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثل ذلك ما نجده عند كثير من الشباب أصحاب الاتجاهات الأحادية ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق فهو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس وهو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها، فهو يرضى حاجة الإنسان إلى الأمن.

(عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 15).

6.5.التوافق الجنسي:

لا تشك أن الجنس يلعب دورا بالغ الأهمية في حياة الإنسان لما له أثر في سلوكه وعلى صحته النفسي، ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كل الحاجات البيولوجية والسيكولوجية، وكثيرا من الحاجات الشخصية والاجتماعية، وإحباطه يكون مصدر للصراع والتوتر، وتختلف الطريقة التي تشبع بها والحاجات الجنسية ودرجة هذا الإشباع باختلاف واسعا بالاختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلم الإنسان ويعتبر عدم التوافق الجنسي دليلا على سوء التوافق الجنسي دليلا على التوافق العام للفرد. **(نفس المرجع، ص 15).**

7.5.التوافق المهني:

يشير إلى الانسجام بين العامل وعمله، ويتحقق ذلك بعدة طرق أهمها: حسن اختيار المهنة الملائمة والتدريب على أدائها بشكل جيد وتقبلها بقبول حسن، ورضا الفرد عنها، والاقتناع بها، ومحاولة الابتكار فيها، مع علاقات إنسانية راضية مرضية مع الزملاء والرؤساء.

(محمد يوسف احمد الرشيد،1993، ص 111)

8.5.التوافق الاقتصادي:

ان التغير المفاجئ بالارتفاع هو الانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية بحيث اضطرابات عميقا في أساليب توافق الفرد ويلعب حد الإشباع دورا بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط فيغلب على الشعور بالرضا إذا كان حد الإشباع عنده مرتفعا.

(نفس المرجع، ص 111).

9.5. التوافق الدراسي:

يتضمن التأقلم مع معطيات المجال الدراسي بمختلف مناهجه، فالتوافق الدراسي عملية دينامية مستمرة، يقوم بها لاستيعاب المواد الدراسية، ويشمل حسن تكييف الفرد مع معطيات بيئة الدراسية والمناخ الدراسي ونمط الادارة وعلاقته بزملائه ومعلميه ونظم الامتحانات والمقررات والمناهج بما يحقق مستويات مرتفعة من الانجاز الأكاديمي.

(زاهية مسعودي،2007، ص 26).

6. العوامل المساعدة على التوافق الدراسي:

- التوافق النفسي للطالب وقدرته على الاستقلال النفسي في نهاية المراهقة وبداية الرشد والشعور بالهوية كفرد له كيانه المستقبل.
- الظروف الاقتصادية والمعيشية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة فكلما ارتفع المستوى المادي والتعليمي، والعكس صحيح.
- اثارة الدوافع للمتعلم وتهيئة الفرص اللازمة للتعلم والكشف عن القدرات والتعرف على الإمكانات مع الموازنة بين المقررات والقدرات.
- بعث روح المناقشة بين الطلبة بغية الوصول الى التسابق في تحصيل المعلومات والاستفادة منها، وتحقيق أكبر قدر ممكن من الانجاز.
- تشجيع التعاون والعمل الجماعي في مذكرات أو مشروع أو عمل مشترك.
- إثارة الدوافع كالحث على التعلم وإثارة المهمة للإقبال على المواد الدراسية.
- إثارة التنافس والتسابق بين الدارسين بما يدفع إلى الغيرة والاهتمام، ذلك بما لا يؤدي إلى أضرار التنافس، غرور الأقوياء، وإرهاق المتوسطين في المحافظة على مستواهم بالإضافة إلى الصراع والعدوان.
- الموازنة بين المناهج والمقررات الدراسية والقدرات العقلية ومستواهم التحصيلي وطموحاتهم مع مراعاة الفروق الفردية.

- تشجيع الطلبة على العمل المشترك وتعويدهم على حب التعاون، المشاركة الفعالة بينهم استعدادا لها لما ينتظرهم من مسؤوليات مستقبلية. **(كمال الدسوقي،1994،ص33).**

7.محددات التواقق الدراسي:

لكي يكون التوافق الدراسي لابد من معرفة جوانبه المختلفة والتي تتمثل في:

***الجانب الفردي:**

يتضمن الاتزان الانفعالي والمرونة والقدرة على التغيير للوصول إلى المستوى اللازم من التوافق.

***بيئة المدرسة والكلية:**

يتضمن قدرت الطالب على إقامة علاقات طيبة مع زملائه ومدرسية وحبه للمواد الدراسية والمقررات والتخصص الذي يدرسه.

***البيئة الاجتماعية:**

تتضمن قدرة الطالب على إقامة علاقات أسرية حميمة ودافئة قائمة على الحب والمودة والمحافظة عليها، كما تتضمن القدرة على إقامة علاقات طيبة مع خبراته وأقاربه قائمة على التقدير والاحترام المتبادل. **(حامد عبد السلام،2005، ص14).**

8. العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي:

يتأثر التوافق الدراسي بالعديد من العوامل والتي نلخصها الباحث " **الأسمري**" فيما يلي:

- التوافق النفسي للطالب وقدرته على الاستقلال النفسي في نهاية المراهقة نحو بداية الرشد والشعور بالهوية كفرد له كيان في المستقبل.
- الظروف الاقتصادية والمعيشة والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، فكلما ارتفع المستوى المادي والتعليمي للأسرة كلما زاد ذلك في توافق الطالب وانجازه التعليمي والعكس صحيح.
- إثارة الدوافع للتعلم وتهيئة الفرص اللازمة للتعلم والكشف عن القدرات والتعرف على الإمكانات والموازنة بين المقررات والقدرات.
- بث روح المنافسة بين الطلبة بغية الوصول إلى التسابق في تحصيل المعلومات، والاستفادة منها وتحقيق أكبر عدد ممكن من الانجاز.
- تشجيع الطلبة على العمل المشترك، وتعويدهم على حب التعاون والمشاركة الفعالة فيما بينهم استعدادا لما ينتظرهم من مسؤوليات مستقبلية.

(نجمة بنت عبد الله محمد الزهراني، 2005، ص18).

9.مشكلات التوافق الدراسي:

يمكن أن يتعرض الطالب للعديد من المشكلات دون تحقيق توافقه الدراسي نجد من بينها:

***الحالة الصحية للطالب:** فالطالب الذي يعاني من اختلال في صحته وعدم قدرته على التركيز في الدروس، التغيب المستمر نتيجة حالته الصحية لا تؤدي إلى توافقه في الدراسة.

***التذبذب في المعاملة الأسرية:** فالدلال الزائد والإسراف في الرعاية يولد معتمدا على أبويه في أداء واجباته الأسرية.

* **عدم وجود صلة:** مع المؤسسة التعليمية يولد سوء تكييف الطالب لأن المؤسسة التعليمية يجب أن تكون امتدادا لحياة المجتمع.

- التأخر الدراسي وعدم قدرة الطالب على متابعة الدروس مما يولد لديه الملل بسبب عدم قدرته على الإصغاء ومتطلبات الدراسة.
- ارتكاب مخلفات داخل المؤسسة التعليمية كالعدوان على الزملاء الغش في الامتحانات والتعارض والسرقة مما يولد فيه طالبا يرفض من قبل المؤسسة والزملاء، مما يؤدي إلى عدم قدرته على التوافق. **(صلاح الدين العمرية،2004، ص66).**

10.مظاهر التوافق الدراسي:

1.10. الاتجاه الايجابي نحو المدرسة:

الطالب المتوافق هو الذي ينكب على الدراسة بشكل جدي، ويرى متعة كما يؤمن بأهمية المواد الدراسية المقررة.

2.10. العلاقة بالمدرسين:

الطالب المتوافق هو الذي يحترم مدرسيه ويقدرهم، كما انه يتبع تعليماتهم وتنفيذها ويساهم ويتحدث معهم ويعتبرهم قدوة يجب الاقتداء بها.

3.10. العلاقة بالزملاء:

الطالب المتوافق هو الذي يقيم علاقات جيدة أساسها المودة والاحترام مع زملائه داخل وخارج الكلية، كما انه يبدي اهتماما بهم يساعدهم في حل مشكلاتهم الدراسية والشخصية.

4.10.تنظيم الوقت:

الطالب المتوافق هو الذي ينظم وقته بشكل متزن ويقسمه إلى أوقات خاصة بالأنشطة الاجتماعية والترفيهية، هو الذي يتحكم في وقته ولا يجعل الوقت يسيطر عليه، كما انه يقر بأهمية الوقت وقيمته.

5.10. طريقة الدراسة:

الطالب المتوافق هو الذي يتبع طرق مختلفة في الدراسة التي تتلاءم مع المادة الدراسية التي يدرسها، ويقوم بعمل ملخصات واستنتاجات، كما انه قادر على تحديد النقاط الهامة والتركيز عليها أثناء المراجعة.

6.10.ارتياد المكتبة:

الطالب المتوافق هو الذي يرتاد المكتبة باستمرار ويمضي فيها أوقات فراغه، ويستعين بالكتب والمجلات والمراجع العلمية ويبحث فيها عن المعلومات اللازمة للدراسة وكتابة الأبحاث والتقارير والواجبات.

7.10.التمييز الدراسي:

الطالب المتوافق هو المتميز دراسيا الذي يحصل على درجات عالية في الامتحانات يظهر ذلك في السجلات وكشوف الدرجات.

خلاصة الفصل:

حسب ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يسعى بصورة مستمرة لتحقيق التوافق وذلك لأنه غاية وعملية ضرورية لكل فرد للوصول إلى ضمان حياة مستقرة، ويعد التوافق الدراسي احد مجالات التوافق النفسي وهو الركيزة الأساسية لحياة الفرد التعليمية، فهو يجعله دائما يحصل على حالة إشباع وإرضاء لدوافعه، كما انه مؤشر ايجابي على صحة الطالب النفسية ولهذا يجب على الأولياء وأفراد الطاقم التربوي الاهتمام بالتوافق الدراسي في المجال التربوي لما له من أهمية بالغة، فمن جهة يسمح بتحليل العملية التعليمية من حيث أنماط العلاقات الأفقية (المعلم والمتعلم)، من جهة أخرى يساعد الفاعلين في الميدان ضبط أسباب الفشل الدراسي ومحاولة إيجاد حلول للمشكلات الدراسية وحتى السلوكية التي قد تعيق نجاح العملية التعليمية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد الفصل.

1- التذكير بفرضيات البحث.

2- الدراسة الاستطلاعية.

3- منهج البحث.

4- عينة البحث وخصائصها.

5 - أدوات البحث.

6- الأساليب الإحصائية المعتمد عليها في البحث.

خلاصة الفصل.

تمهيد الفصل:

تعتبر الدراسة الميدانية مرحلة انتقالية في أية دراسة علمية، وفيها ينتقل الباحث من الجانب النظري الى الجانب التطبيقي، حيث يتم فيه اختبار صحة الفرضيات والتحقق منها اعتمادا على تطبيق الدراسة المستخدمة لجمع المعلومات والاطلاع على النتائج وموازنتها بالأبعاد النظرية التي تم التطرق اليها في البحث وعينته مع تحديد خصائصها وأدوات جمع البيانات والاجراءات المنهجية والأساليب الاحصائية المعتمدة.

1 - التذكير بفرضيات البحث:

- **الفرضية الأولى:**

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الفعالية الذاتية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية.

- **الفرضية الثانية:**

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين فيما يخص متغير الفعالية الذاتية لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية.

- **الفرضية الثالثة:**

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين فيما يخص متغير التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية في البحث العلمي، فهي بالنسبة للباحث من أول الخطوات التي يلجأ إليها للتعرف على ميدان بحثه وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الموضوع المراد دراسته والتحقق من وجود العينة وطريقة اختيارها والتحقق من سلامة وصلاحية أدوات جمع البيانات.

و يعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم:" بأنها تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراسته او التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها و إخضاعها للبحث العلمي". **(مروان عبد المجيد ابراهيم،2003، ص60)**

2-1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية: إن الدراسة الاستطلاعية ذات أهمية كبيرة حيث تهدف في بحثنا إلى معرفة ما يلي:

- التعرف على ميدان البحث وإمكانية إجراء الدراسة الميدانية.

-التعرف على مدى وضوح عبارات المقياسين لدى عينة الدراسة الاستطلاعية. (مقياس الفعالية الذاتية والتوافق الدراسي).

-معرفة العينة الأساسية وخصائصها.

-تحديد موضوع البحث بدقة.

-تحديد التقنيات الإحصائية المناسبة.

2-3- عينة الدراسة الاستطلاعية: بعد الحصول على أدوات جمع البيانات و المتمثلة في مقياس فعالية الذات و مقياس التوافق الدراسي تم توزيع المقياسين على العينة المتمثلة في طلبة تخصص علوم التربية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو والتي كان قوامها(50) طالب وطالبة بطريقة عشوائية بسيطة ولم نواجه صعوبة في توزيع المقياسين حيث كانت

البنود واضحة وسهلة بالنسبة للطلبة، وقمنا بهذه الدراسة الاستطلاعية في يومي 25 و26 ماي2019.

الجدول رقم (1) يوضح خصائص أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس:

الجنس	العدد	النسبة المئوية %
اناث	38	76
ذكور	12	24
المجموع	50	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن النسبة العالية من طلبة الدراسة الاستطلاعية هم الاناث وتقدر بـ 76 % بتكرار يقدر بـ 38 أما فيما يخص نسبة الذكور تقدر بـ 24 % بتكرار يقدر12 أي نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور.

3- منهج البحث:

يتوقف نجاح المنهج الذي يختاره الباحث على مدى توافقه مع طبيعة الموضوع المدروس فموضوع البحث هو الذي يحدد المنهج المناسب له، ففي دراستنا هذه اعتمدنا على **المنهج الوصفي الارتباطي.**

يعرف بأنه "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض متعددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة، وتحديد العلاقات الارتباطية بين المتغيرات".

(عمر بوحوش واخرون،1999، ص 139)

ويتوافق المنهج الوصفي الارتباطي مع موضوع بحثنا كوننا نسعى إلى معرفة العلاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية جامعة مولود معمري.

4- عينة البحث:

4-1-المجتمع الأصلي لعينة البحث:

نقصد بالمجتمع الأصلي جميع الأفراد الذين لديهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها أو قياسها، فالباحث يعمم النتائج عليه.

*** يتمثل المجتمع الأصلي في طلبة علوم التربية (الليسانس- الماستر) من التخصصات التالية:**

بالنسبة لطلبة الليسانس لدينا:

- سنة ثانية علوم التربية.

- ليسانس تخصص علم النفس التربوي، تخصص تربية خاصة، تخصص إرشاد وتوجيه.

*** بالنسبة لطلبة الماستر لدينا :**

طلبة تخصص (علم النفس التربوي، تربية خاصة، إرشاد وتوجيه، تكنولوجية التربية). ويقدر عدد المجتمع الأصلي لعينة البحث بـ 732 طالب وطالبة، حيث أن عدد أفراد العينة الأساسية للبحث (200) طالب وطالبة وهي تمثل نسبة: 27.32 % ومنه يمكن القول أن عينة البحث ممثلة للمجتمع الأصلي.

جدول رقم(2) يمثل عدد أفراد المجتمع الأصلي للبحث:

الليسانس	العدد	الماستر	العدد
-السنة الثانية علوم التربية	229	-ماستر1 تخصص ارشاد وتوجيه	74
-السنة الثالثة علوم التربية تخصص ارشاد و توجيه	85	-ماستر1 تخصص علم النفس التربوي	86
-السنة الثالثة علوم التربية تخصص علم النفس التربوي	86	-ماستر1 تخصص تربية خاصة	23
-السنة الثالثة علوم التربية تخصص تربية خاصة	28	-ماستر2 تخصص علم النفس التربوي	53
		-ماستر2 تخصص تربية خاصة	56
		-ماستر2 تخصص تكنولوجية التربية	12
العدد الاجمالي	428		304
المجموع الكلي	732		

4-2- خصائص عينة البحث:

تعرف عينة الدراسة" بأنها جزء من المجتمع الإحصائي المدروس أي مجموعة جزئية من أفراد المجتمع الإحصائي، تم اختيارها لأغراض جمع البيانات وإصدار الأحكام واتخاذ القرارات. **(سالم عيسي، عماد غضاب، ص20)**

وهناك أنواع عديدة للعينات كل منها تتناسب وطبيعة المجتمع ونوع المشكلة، وفي بحثنا اعتمدنا على العينة العشوائية وهي عينة تم اختيارها بدون ترتيب وبذلك يكون لكل فرد من أفراد العينة الفرصة المتساوية لغيره.

وتتكون عينة بحثنا من (200) طالب وطالبة تخصص علوم التربية في جامعة مولود معمري وهي تمثل نسبة27.32 ٪ من المجتمع الأصلي للبحث ومنه فهي ممثلة.

4-2-2- حسب الجنس:

تتكون عينة البحث من (200) طالب وطالبة، من بينهم (135 طالبة و65 طالب) وكما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (3) يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس:

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية%
إناث	135	67.5
ذكور	65	32.5
المجموع	200	100

نلاحظ من خلال الجدول (3) أن النسبة العالية من طلبة عينة الدراسة الأساسية هي لدى الإناث تقدر نسبتها ب 67.5 ٪ بتكرار قدر ب (135) أما فيما يخص الذكور تقدر 32.5% بتكرار قدر ب 65 أي نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور فيما يخص عينة الدراسة الأساسية.

5. أدوات البحث:

5-1- مقياس فعالية الذات للعدل (2000):

ويتضمن (50) بند في صور مواقف تصف كل منها موقفا يبين بعد الإجابة عليه قدرة الفرد على انجاز سلوك محدد ولقد قام الباحث بحصر المقياس وتطبيق على العينة الاستطلاعية بهدف تقنينه و بعد التصحيح وتبويب النتائج قام بحساب صدق و ثبات المقياس.

(غالب المشيخي،2009، ص165)

5-1-2- صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بطريقتين الأولى صدق المحكمين والثانية صدق المحك بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في المقياس ودرجاتهم في مقياس سكواريز وآخرون، وقد قدر معامل الارتباط ب (0.64) وهو ثبات عال ومؤشر لصدق المقياس.

5-1-3- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات الدرجة الكلية للمقياس بطريقة معامل ألفا كرومباخ وبطريقة التجزئة النصفية معادلة سبرمان- براون و معادلة جتمان، والنتائج كما هي موضحة في الجدول.

جدول رقم (4) يمثل نتائج ثبات مقياس فعالية الذات:

اسم المقياس	معامل ألفا كرومباخ	معادلة سبرمان– براون	معادلة جثمان
فعالية الذات	0.77	0.83	0.79

لاحظ في الجدول أن معامل الثبات عال لمقياس فعالية الذات بالطرق الثلاثة وهذا يدل على درجات مناسبة من الثبات.

5-1-4- تصحيح المقياس:

يحتوي المقياس على (50) مفردة، أمام كل مفردة أربعة اختيارات وهي:

نادرا – أحيانا – غالبا – دائما و تصحح وفق التدرج.

-نادرا = 1

-أحيانا= 2

-غالبا= 3

-دائما= 4

وهذا التصحيح للمفردات الايجابية والعكس في المفردات السلبية:

-نادرا = 4

-أحيانا = 3

-غالبا = 2

-دائما = 1

و المفردات السلبية هي: 1، 4 ،5 ،7،9 ، 12، 15،17 ، 19،22 ، 23، 24،34 ،35 ،36 ، 39،41 ، 44،46 ،49 ،50.

و الدرجة المرتفعة للفعالية الذاتية تشير إلى فعالية الذات المرتفعة.

- **صدق و ثبات المقياس في البيئة الجزائرية:**

قامت الدكتورة بلحاج فروجة (جامعة مولود معمري) بإعادة حساب صدق و ثبات المقياس:

صدق المقياس:

1-صدق المحكمين:

استخدمت المحكمين أوما يعرف بالصدق الظاهري و ذلك بعرض المقياس على(09) أساتذة من ذوي الاختصاص بهدف التأكد من مناسبة المقياس لما أعد لقياسه.

حيث أخذت بآرائهم بإعادة صياغة بعض البنود (2- 7- 13- 23 -49) و أجريت التعديلات في ضوء مقترحات الأساتذة المحكمين.

جدول رقم (5) يمثل ما أدلى به المحكمين في مقياس فعالية الذات:

عدد المحكمين	عدد البنود	حكم على البنود					
		ملائمة	يعاد صياغتها	تحذف			
		ن	%	ن	%	ن	%
09	50%	45	90%	05	10		

ولتأكد أكثر قامت الدكتورة بلحاج فروجة بحساب معادلة كوبر وجاءت النتائج كما يلي:

الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) لمقياس فعالية الذات:

تم حساب الفروق بين متوسطات الدرجات المرتفعة والدرجات المنخفضة باستخدام اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات.

جدول رقم (6) يوضح الصدق التمييزي لمقياس فعالية الذات:

العينة	اسم المقياس	الدرجات	المتوسط الحسابي		t	Sig -p-	ألفا	الدلالة
107	فعالية الذات	الدرجات المرتفعة ن=29	34.79	3.35	**10.35**	**0.00**	**0.05**	**دالة**
			34.79	3.35				

بما أن p=sig الدلالة الاحصائية.

ألفا= مستوى الدلالة.

بما أن p أصغر من ألفا فانه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى α=0.05 بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات في مقياس فعالية الذات وهذا يعني أن المقياس لديه صدق تمييزي.

وللتأكد أكثر من صدق المقياس قامت الدكتورة "**بلحاج فروجة**" بحساب الصدق الذاتي ويقصد به صدق نتائج الاختبار، وأن هذه النتائج خالية من أخطاء القياس ويعكس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي للثبات كما هو موضح في التالي:

جدول رقم (7) يوضح الصدق الذاتي لمقياس فعالية الذات:

اسم المقياس	العينة	الثبات	الصدق الذاتي
فعالية الذات	**0.72**	**√0.70**	0.83

لاحظت من خلال الجدول رقم (7) أن معامل الصدق الذاتي لمقياس فعالية الذات عالي ومرتفعة بقدر كاف اذ بلغ (0.83).

حساب ثبات مقياس فعالية الذات:

لحساب ثبات مقياس فعالية الذات استخدمت الدكتورة "**بلحاج فروجة**" طريقة التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرومباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (8) يوضح ثبات مقياس فعالية الذات

اسم المقياس	أفراد العينة	الثبات	
فعالية الذات	107	معامل ارتباط بيرسون	معامل التصحيح سبيرمان براون
		0.80 عند مستوى دلالة 0.01	0.70 عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من خلال الجدول أن معاملات الثبات المتحصل عليها عالية بالتالي ثبات المقياس عالي ومرتفع بقدر كاف مما يعني أننا يمكننا الاعتماد عليه في بحثنا.

كما قامت الدكتورة بحساب ثبات مقياس فعالية الذات بطريقة معامل ألفا كرومباخ وتحصلت على: α=0.86 مما يتضح أن قيمة معامل الثبات هي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للاستخدام.

5-2- مقياس التوافق الدراسي:

يعتبر الباحث **يونجمان (1979)** أول من وضع مقياس التوافق الدراسي للتقدير الذاتي ونقله للعربية الباحث **حسين عبد العزيز الديريني** ويتكون المقياس من (34) عبارة ثلاثة أبعاد :

- الجهد والاجتهاد 12 عبارة
- الإذغان 12 عبارة
- العلاقة بالمدرس 7 عبارة

حسب اطلاعنا فان" **مقياس التوافق الدراسي**" صمم خصيصا لطلبة الثانوية من طرف الباحث **يونجمان** ثم قام الباحث "**حسين عبد العزيز الدريني**" بترجمته للعربية .

وكذلك تكييفه وتقنينه على عينة عددها (72) من الطلبة الجامعيين من جامعة قطر، إلى جانب العديد من الباحثين الذين قننوا المقياس على بيئات عربية مختلفة مثل : **الباحث عاطف الأغا (1989)**، على طلبة كلية التربية بغزة.

الى جانبهم الباحث **عبد الرحمن شعبان شقورة (2002)** الذي قام بدوره بتقنين المقياس على البيئة الفلسطينية تماشيا مع خصائص البيئة وعينة الطلبة الجامعيين من كلية التمريض، بالتالي أحدث الطالب عدة تعديلات على مستوى الصورة الأصلية للمعالجة الاحصائية تم تقليص البنود من (34) بند الى (26) بند.

وصف للمقياس: (الصورة النهائية):

مما سبق ذكره أصبح مقياس التوافق الدراسي في صورته النهائية يتكون من(26) عبارة

جدول رقم(9) يمثل عبارات أبعاد مقياس التوافق الدراسي:

أبعاد المقياس	العبارات
الجهد و الاجتهاد	26.24.23.20.17.15.10.5.4.1
الادغان	.25.22.21.19.18.14.13.12.11.8.7.2
العلاقة بالمدرس	.16.9.6.3

طريقة التصحيح:

يتطلب على الفرد أن يجيب على كل الأسئلة دون ترك أي واحدة منها .

- **التعليمة:** المطلوب منك قراءة السؤال بعناية ووضع علامة (×) أمام نعم أو لا
- **التصحيح:** يصحح المقياس بإعطاء درجة واحدة (1) في حالة الاجابة على العبارات المتفقة مع مفتاح التصحيح، وعلامة (0)

لذا قامت الباحثة "**بوصفر دليلة**" في رسالة الماجستير بحساب مقياس التوافق الدراسي في المجتمع الجزائري حيث طبقته على عينة بطريقة عشوائية عددها (200) طالب وطالبة جامعية من جامعة مولود معمري باستعمال برنامج الرزنامة الاحصائية بفحص مقياس التوافق الدراسي ككل على عينة دراستها بطريقة "**الفا كرو نباخ**" وتحصلت درجة المقياس الكلية والتي تقدر بـ 0,762 وبالتالي يمكننا القول أنها درجة مرتفعة والمقياس مقبول ويتمتع بصلاحية الاستعمال في البيئة الجزائرية.

2-1- الخصائص السيكوميترية للمقياس :

الصدق استخدم الباحث طريقة وهي: **طريقة الاتساق الداخلي:**

بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس مع بيان مستوى الدلالة في كل حالة ثم درجة كل عبارة مع مجموعة درجات البعد الذي ينتمي إليه هذه العبارة وانتهى بحساب درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع أبعاد المقياس مع الأبعاد الأخرى والدرجة الكلية للقياس على الترتيب .

حساب الصدق لمقياس "التوافق الدراسي" للدراسة الحالية اعتمدت كذلك على نوعين:

صدق المحتوى المحكمين:

وزعت الباحثة استمارات التحكيم الخاصة بمقياس "التوافق الدراسي" على نفس الأساتذة المحكمين **ومن** بين الملاحظات التي اتفق عليها ثلاثة من المحكمين كلمة **تبلى** للبند **رقم (5)** على أنها غامضة وغير متداولة في بيئتنا، وبالتالي طبقنا **معادلة لوشي:**

$$\text{م.ص} = \frac{(\text{ن}/2 - \text{و ن})}{\text{ن}/2}$$

ن. و= عدد المحكمين الذين اعتبروا تقيس الخاصية المراد قياسها

ن= العدد الإجمالي للمحكمين.

بعد تطقبيها توصلت لنسبة 14, 0% وهي نسبة ضئيلة بالنسبة للمجموع أي (03) محكمين على (04) محكمين بالتالي لم نغير البند.

الصدق الذاتي:

بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات لمقياس التوافق **الدراسي.**

معامل الثبات(0,70) =معامل الصدق(0.87).

بناء على نتائج نوعي الصدق المطبق يمكن أن تقول أن مقياس التوافق الدراسي صادق وصالح الاستعمال على البيئة الجزائرية.

طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب الارتباط بين مجموعة درجات الأسئلة الفردية ومجموعة درجات الأسئلة الزوجية لاختبار التوافق الدراسي حيث بلغ معامل الارتباط يرسون 0,435، وهو دال عند مستوى دلالة اقل من 0,01 ثم استخدم معادلة الارتباط المحسوب هو لنصف الاختبار، وقد تبين ان معامل ارتباط سبيرمان براون لاختبار0,607، وقد بلغت قيمة ألفا للجزء الأول 0,538 فقرة أما قيمة ألفا للجزء الثاني 17 فقرة زوجية.

حساب ثبات مقياس "التوافق الدراسي":

لقد اتبعت نفس الخطوات الإجرائية المستعملة في المقياس الأول قامت بتفريغ بيانات الحاسوب الآلي لعينة بلغت(200) طالب وطالبة جامعيين مقيمين في أحياء الجامعية التابعة لجامعة مولود معمري **باستعمال برنامج الرزم الإحصائية** قامت بفحص ثبات مقياس "التوافق الدراسي" ككل، على عينة دراستنا بطريقة "**الفا كرونباخ**". وتحصلت على درجة المقياس الكلية والتي تقدر ب 0,762 بالتالي قالت أنها درجة مرتفعة، والمقياس مقبول ويتمتع بصلاحية الاستعمال على عينة الدراسة الأساسية في البيئة الجزائرية.

6- الأساليب الإحصائية للبحث:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الأساليب الإحصائية مهما كان نوع البحث الذي يقوم به وقد اعتمدنا في بحثنا على الأساليب الإحصائية التالية:

النسب المئوية: تعتبر النسب المئوية تقنية إحصائية كثيرة الانتشار وتزداد هيمنتها إذا كان حجم العينة كبيرا يعتمد على حساب التكرارات وعدد الأفراد ثم يقسم هذا التكرار على مجموع الكلي ثم يضرب في 100 ويكون قانونها على الشكل التالي:

$$\text{النسبة المئوية} \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{أفراد العينة}} \times 100$$

معامل" الارتباط بيرسون": استخدمناه في التحقق من الفرضية العامة لقياس العلاقة بين العنف المدرسي والتوافق الدراسي. **(محمد بوعلاق، 2009،ص79)**

ويستخدم معامل "بيرسون" لاختبار الفروض الارتباطية.

(مقدم عبد الحفيظ ، 2008،ص27)

- **وفيما يلي قانون معامل بيرسون :**

$$R = \frac{N\varepsilon x.y-(\varepsilon x)(\epsilon y)}{\sqrt{\mathrm{N}\varepsilon \mathrm{x}^2-(\epsilon \mathrm{x})^2}\sqrt{\mathrm{N}\varepsilon \mathrm{y}^2-(\varepsilon \mathrm{y})^2}}$$

المتوسط الحسابي: واعتمدنا على هذا القانون الذي يوضح مدى تقارب الدرجات من بعضها واقترابها من المتوسط أو من المركز ببساطة تحصل عليه من مجموع القيم أو الدرجات وقسمة هذا المجموع على الحالات والمعادلة المستعملة هي:

$$\overline{X} = \frac{\varepsilon y}{\mathrm{N}}$$

حيث ان:

$\overline{X}$: متوسط الحسابي

εx : مجموع القيم

N: عد القيم **(محمد بوعلاق، 2009 ص42).**

اختبار Tللفروق=: الذي يستخدم لتحديد مدى دلالة الفروق بين متوسطي درجة مجموعتين من الأفراد وفقا للقانون التالي:

$$T = \frac{\bar{X}1 - \overline{X}2}{\sqrt{\frac{(n-1)s^2 + (n^2-1)s^2 1}{n1+n2-2}\left[\frac{n1+n2}{n^1 \times n^2}\right]}}$$

حيث أن

X1: المتوسط الحسابي للعينة الأولى

X2: المتوسط الحسابي للعينة الثانية

$S^2 1$: تباين العينة الأولى

$S^2 2$: تباين العينة الثانية

N1: عدد أفراد العينة الأولى

N2: عدد أفراد العينة الثانية **(محمد بوعلاق، 2009 ص43)**.

لفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها

تمهيد الفصل

1-عرض وتحليل تفسير النتائج.

- عرض وتحليل وتفسير النتائج الخاصة بمتغير الفعالية الذاتية.
- عرض وتحليل وتفسير النتائج الخاصة بمتغير التوافق الدراسي.

2-مناقشة النتائج.

- مناقشة الفرضية الأولى.
- مناقشة الفرضية الثانية.
- مناقشة الفرضية الثالثة.

تمهيد الفصل:

بعد التطرق لمختلف الإجراءات المنهجية المتبعة خلال الدراسة، سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض، تفسير ومناقشة النتائج المتحصل عليها، من خلال تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس الفعالية الذاتية والتوافق الدراسي، وتحليل نتائجها بواسطة استعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). حيث سنتناول عرض نتائج كل فرضية على حدى وتقدير مدى قبولها أو رفضها ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: التي نصت على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الفعالية الذاتية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية.

للتحقق من نتائج هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون و بعد المعالج الاحصائية للبيانات جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (10) يمثل معامل الارتباط بين فعالية الذات و التوافق الدراسي لدى طلبة علوم التربية.

الفرضية	العينة	قيمة معامل ارتباط بيرسون	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
توجد علاقة ارتباط دالة احصائيا بين الفعالية الذاتية والتوافق الدراسي	**200**	**0.116**	**0.102**	**0.05**	غير دالة احصائيا

من خلال الجدول رقم **(10)** نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط تقدر ب **(0.116)** وهي قيمة غير دالة احصائيا لأن قيمة الدلالة المحسوبة هي **(0.10)** وهي أكبر من **(0.05)** وهذا يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الفعالية الذاتية والتوافق الدراسي عند طلبة علوم التربية جامعة مولود معمري وعليه نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية.

1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توصلنا من خلال المعالجة الاحصائية لبيانات الفرضية الأولى الى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الفعالية الذاتية والتوافق الدراسي لدى طلبة علوم التربية وهذا في حدود عينة بحثنا.

وفي حدود اطلاعنا لم نجد دراسات سابقة تناولت المتغيرين معا الى أنه هناك عدة دراسات تناولت كل متغيرين على حدى من بينها نذكر دراسة **الرفوع والقارعة (2004)**:استهدفت هذه الدراسة قياس التوافق الدراسي لدى طالبات تربية الطفل بكلية الاردن وعلاقته بالتحصيل الدراسي، تألفت عينة الدراسة من **(180)** طالب، وأظهرت الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التوافق والتحصيل الدراسي.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية ثانية:

الفرضية الثانية: والتي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين فيما يخص متغير الفعالية الذاتية لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية.

للتحقق من نتائج هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق في الفعالية الذاتية بين طلبة علوم التربية حسب متغير الجنس وملخص نتائج المعالجة الاحصائية للفرضية الثانية مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (11) يوضح دلالة الفروق في الفعالية الذاتية حسب متغير الجنس

الفعالية الذاتية	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	قيمة t	مستوى الدلالة
	اناث	**135**	**133.10**	**13.23**	**1.64**	**0.095**	**1.66**	**0.05**
	ذكور	**65**	**136.41**	**12.96**	**1.11**		**1.67**	**غير دالة احصائيا**

يتضح لنا من خلال الجدول(11) رقم أن قيمة t جاءت تساوي (1.67) و هي غير دالة احصائيا لأن قيمة الدلالة المحسوبة (0.095) أكبر من (0.05) ومنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الطلبة ذكور اناث فيما يخص متغير الفعالية الذاتية وعليه نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية.

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

وهذا ما يتفق مع دراسة "**محمد الالوسي(2001)**" التي هدفت الى التعرف عن الفعالية الذاتية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة و استهدفت الدراسة قياس فعالية الذات لدى طلبة الجامعة وقياس الفروق في فعالية الذات على وفق متغير الجنس والاختصاص اضافة الى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين فعالية الذات وتقدير الذات، تناولت عينة مكونة من (600) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية ببغداد، فأظهرت نتائج الدراسة: ان طلبة

الجامعة يتمتعون بفعالية ذاتية ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات على وقف متغير الجنس والاختصاص ووجود علاقة ارتباطية عالية موجبة بين فعالية الذات وتقدير الذات.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن الاختلاف بين الجنسين في الفعالية الذاتية يميل إلى الإناث أكثر من الذكور وهذا عائد إلى كون الإناث أكثر التزاما ومتابعة للدراسة من الذكور، وأكثر سعيا وراء النجاح في محاولة منهن لإثبات ذاتهن وتكوين شخصية مستقلة بهن، وهي بذلك أكثر فعالية ودافعية للتعلم من الذكور.

قد يعود ايضا عدم وجود فروق بين الجنسين في فعالية الذات الى تشابه الظروف والبيئة التعليمية التي يخضع له الطلبة والتشابه في المناهج الدراسية وطرائق التدريس حيث يدرسهم نفس اعضاء الهيئة التدريسية وفي انهم يدرسون في نفس البناء الجامعي، بالإضافة إلى دور الاهل الايجابي في التعامل مع الجنسين في الدعم والتحضير والطموح مما يقلل من الفوارق الجنسية بين الطلبة في الجامعة.

3-عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة: نصت على وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين الجنسين فيما يخص متغير التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية.

وللتحقق من نتائج هذه الفرضية تم استخدام اختبار(t) لعينتين لمعرفة دلالة الفروق في التوافق الدراسي بين طلبة علوم التربية حسب متغير الجنس.

وملخص نتائج المعالجة الاحصائية للفرضية الثالثة موضح في الجدول التالي:

التوافق الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطا الانحراف المعياري	القيمة الدلالة المحسوبة	قيمة(ت)	مستوى الدلالة	القرار
إناث	135	14.13	1.83	0.22	0.06	2.01	0.05	غير دالة احصائيا
ذكور	65	14.74	2.32	0.19		1.85		

يتضح لنا من خلال رقم(12) ان قيمة tجاءت تساوي (1.85) وهي غير دالة احصائيا لأن قيمة الدلالة المحسوبة جاءت تساوي(0.065) وهي اكبر من (0.05) ومنه لا توجد فروق بين طلبة الذكور والاناث فيما يخص التوافق الدراسي وعليه نرفض الفرضية البديلة و نقبل الفرضية الصفرية.

3-1- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

وهذا ما يتفق **مع دراسة الاسمري(1998):** هدفت الدراسة الى طبيعة العلاقة بين التوافق الدراسي و بعض المتغيرات الاجتماعية والاكاديمية وذلك على عينة بلغت(150) من طلاب

وطالبات جامعة ام القرى، حيث اشارت الدراسة الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب والطالبات في التوافق الدراسي مما يؤكد تساوي فرص التعليم عند الجنسين، كما اظهرت عدم وجود فروق في درجة التوافق الدراسي بين الذكور والاناث تابعا لمستوى الاقتصادي والاجتماعي.

كما جاءت دراسة فاطمة(2006): التوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية المعاقين وقد تكونت العينة من (65) طالب و طالبة و توصلت النتائج الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في التوافق الدراسي للطلبة في المرحلة الثانوية تبعا لمتغير الجنس ذكر/انثى.

يعود بالدرجة الاولى لعدم وجود فروق ذات دالة احصائية في التوافق الدراسي لمتغير الجنس لدى طلبة علوم التربية الى شخصية الاستاذ، فنجد فئة من الاساتذة لا يشجع الطلاب على الانتماء والثقة وغياب لغة الحوار والتخاطب مما يولد حاجز بين الاستاذ والطالب وبالتالي النفور من المادة التي يدرسها ذلك الاستاذ، والغياب المتكرر بالنسبة للذكور مما يولد كره للمادة وعدم الاهتمام بالدروس، في حين نجد العكس بالنسبة للإناث الذين يتحلون بالانضباط والاهتمام وهذا يولد علاقة مودة و حب بين المادة و بالتالي تحقيق التوافق الدراسي بمختلف ابعاده.

ويضاف الى هذا دور الاسرة وتركيزها على بناء شخصية الطالب بالإضافة الى الدور الذي تلعبه الجامعة في تركيزها على الجانب التعليمي وذلك باستعمال اسلوب التلقين من طرف

الاساتذة وقلة الاهتمام بالأنشطة التي تثري تفكير الطلاب وتنمي مهاراته وقدراته مما تكسبه الثقة بالنفس وبالتالي يتحلى على الكثير من السلوكات العنيفة وبالتالي بتوافق الطالب دراسي.

الاستنتاج العام:

لقد صممنا دراستنا على الجانب النظري الذي اعتمدنا فيه على الكثير من المعلومات النظرية بالإضافة إلى الجانب التطبيقي، واعتمدنا في دراستنا على التحليل الإحصائي المتمثل في معامل الارتباط بيرسون(r) لإيجاد العلاقة بين متغيرات واختبار (t) للفروق وبعدها تطرقنا إلى تحليل وتفسير ومناقشة النتائج.

وبعد الإتمام بالنتائج ومعالجة البيانات وفق التحليل والدعم الإحصائي في تناول الارتباط والفروق بين متغيرات الدراسة "**الفعالية الذاتية والتوافق الدراسي**" لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية، توصلنا الى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الفعالية الذاتية و التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تخصص علوم التربية أما للفرضية الثانية التي مفادها توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين فيما يخص متغير الفعالية الذاتية توصلنا من خلال الدراسة إلى انه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يخص الفعالية الذاتية، وقد جاءت النتائج غير دالة إحصائيا.

أما فيما يخص الفرضية الثالثة التي مفادها توحد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين فيما يخص متغير التوافق الدراسي توصلنا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث فيما يخص مستوى التوافق الدراسي.

وفي الأخير يمكن القول بان نتائج الدراسة تبقى نسبية في حدود الدراسة ولا يمكن تعميمها على كل الطلاب.

الاقتراحات:

- التنوع في استخدام طرق التدريس في العملية التعليمية التعلمية.

- توعية الأستاذ بدور الفعالية الذاتية في عملية التوافق الدراسي.

- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية حول فعالية الذات.

- توطيد العلاقات الإنسانية والاجتماعية المتبادلة بين الأساتذة والطلاب.

- إعداد برامج إرشادية تحث على التوافق الدراسي.

- الحاجة الى تقديم برامج إرشادية للرفع الفعالية الذاتية لدى الطلبة وتدريبهم حتى يغيروا نظرتهم حول معتقداتهم السلبية.

- توجيه الطلبة إلى التخصصات التي تناسب قدراتهم.

- حث الطلاب على اهمية الدراسة والتفوق من اجل تحقيق مستقبلهم.

أولا- قائمة المراجع باللغة العربية:

1- الكتب:

1. إبراهيم السمادوني، **الصحة النفسية للطفل**. دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.
2. إبراهيم محمد، عزيز إبراهيم،(2001) **المنهج التربوي في تحديات العصر**، عالم الكتب، القاهرة، الطبعة الأولى.3
3. أديب، الخالدي،(2009).**مربي في الصحة النفسية النظرية الجديدة**، الطبعة الثالثة، دوائل، عمان، الأردن.
4. بيرك، روبيرت، سيرك، يوهدن، (2002). **دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية**، ترجمة علي عبد السلام، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة مصر.
5. حامد، زهران، (1995). **الصحة النفسية**، عالم الكتابة، القاهرة ،الطبعة 2.
6. حامد، عبد السلام زهران، (1998). **الصحة النفسية إدارة تطوير المناهج** وزارة **التربية**، القاهرة، الطبعة الأولى.
7. حبل قوري، محمد، (2000). **الصحة النفسية و السيكولوجية الشخصية**، الطبعة الاولى، المكتبة الجامعية إسكندرية ، مصر.
8. حسين فيصل، العازي، (1976). **علم النفس الطفولة والمراهقة**، مطبعة خالد، دمشق.

9. حسين، علي فايد، (2007). **دراسات في السلوك والشخصية**، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

10. حسين، فايد، (2005).**علم النفس العام رؤية معاصرة**، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

11. زينب، محمود شقورة، (2005). **مقياس قلق المستقبل**، مكتبة أنجلو المصرية، مصر، الطبعة الأولى.

12. سهير، كامل احمد، (2001). **سيكولوجية نمو الطفل**، دراسات نظرية وتطبيقية، مركز الاسكندرية، جامعة القاهرة.

13. الشربيني، وبلفقيه، (1998). **علم النفس الطفولة والمراهقة**، الأسس النفسية والاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة.

14. صالح، حسين الداهري، (1999). **علم النفس العام**، دار كندي للنشر والتوزيع، الاردن، الطبعة الأولى.

15. صباح، باتر، (1982). **المشكلات الإرشادية**، دار السلام للنشر بدون طبعة، بغداد.

16. صلاح الدين، العمرية. (2004). **مفهوم الذات ، مكتبة المجتمع العربي للنشر**، عمان، الطبعة الاولى.

17. عباس محمود، عوض، (1990). **الموجزة في الصحة النفسية**، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، مصر.

18. عبد الحميد، محمد الشاذلي، (2001). **الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية،** المكتبة الجامعية الارتباطية، الطبعة الثانية.

19. عبد الحميد، محمد الشاذلي، (2001). **الواجبات المدرسية والتوافق النفسي،** مصر، الازرابطة، المكتبة الجامعية.

20. عثمان، يخلف، (2001). **علم النفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة،** دار الثقافة الدوحة، قطر، الطبعة الأولى، مصر.

21. علي، راشد، (2010). **الجامعة والتدريس الجامعي،** دار المكتبة الهلال للطباعة والنشر.

22. فاطمة، عبد الله، (2006). **دراسات في علم النفس،** ط1، وهران، الجزائر، دار المغرب.

23. فتحي، الزيات، (2001). **دراسات في علم النفس المعرفي،** الجزء الثاني، دار النشر للجماعات، القاهرة، مصر.

24. كمال، دسوقي، (1994). **علم النفس ودراسة التوافق،** دار للطباعة، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

25. محمد العربي، وليد الخليفة، (1989). **المهام الحضارية للمدرسة والجامعة الجزائرية،** الجزائر.

26. محمود، غانم، (2002). **علم النفس التربوي**، الجامعة الأردنية، الناشر للدار العلمية للنشر والتوزيع والطباعة، الطبعة الاولى، الاردن.

27. مدحت، عبد اللطيف، (1990). **الصحة النفسية والتوافق الدراسي**، دار النهضة للنشر، عمان.

28. مسعودي، زهية، (2007). **العلاقات من الأبعاد الشخصية واستراتيجيات المواجهة.**

29. مصطفى حسين، عبد المعطي، (2004). **الاحصاء والقياس النفسي والتربوي**، ديوان المطبوعات، جامعة الجزائر، الطبعة الثانية.

30. مصطفى، الفهمي، (1978). **التكييف النفسي**، دار مصر للطباعة الجزائرية.

31. مفتاح، عبد العزيز،(2010). **مقدمة في علم النفس الصحة**، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، الطبعة الأولى.

32. مياس، محمد، (1997). **الصحة النفسية والأمراض العقلية**، دون طبعة، دار الحبل، عمان، الأردن.

33. نبيل، صالح، سفيان، (2004). **المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي**، مصر، ايراك والتوزيع.

2- قائمة المجلات العلمية:

34. جولتار، حسن حجازي، (2013). **فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات،** غرف المصادر في المدارس في الضفة الغربية، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، مجلد 09، العدد 04.

35. شوكت، عواطف، (2000). **التوافق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته بمدى الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي،** دراسات نفسية، القاهرة، المجل10.

36. صالح، عواطف حسن، (1993). الفعالية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب الجامعيين، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد الثالث، مصر.

37. العدل، عادل،(2001). **تحليل العلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكلا من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة،** مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، القاهرة، الجزء الاول، العدد(26).

38. علاء محمود، الشعراوي،(2000). **فاعلية الذات وعلاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب الثانوية،** مجلة كلية التربية، العدد 40، المنصورة.

39. عواطف، صالح حسين، (1993). **الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي،** مجلة كلية التربية، جامعة المنصور،487،44،03.

40. محمد، علي الضر، (2013). **التوافق الدراسي لدى طلاب كلية التربية** ،الجامعة تحت الرضا، مجلة بحث الرضا العلمية.

41. محمد، موزيك، (2011). **دراسة حول التوافق النفسي الاجتماعي والدراسي**، مجلة جامعة ماليزيا.

42. المزروع، ليلى بنت عبد الله، (2007). **فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للانجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة ام القرى**، مجلة العلوم النفسية والتربوية البحرين، العدد ر8، ج4.

3- قائمة الرسائل الجامعية:

43. أسو، صالح سعيد ،(2005).**اثر توكيد الذات في تنمية فعالية الذات لذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية**، رسالة ماجستير غير مسورة كلية التربية، الجامعة المستنصرة.

44. بنت عبد الله الزهراني، نجمة، (2005). **النمو النفسي و الاجتماعي وفق نظرية أريكسون وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى عينة طلاب و طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف**، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة السعودية.

45. بوصفر، دليلة، (2011). **الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة 18-20سنة** ، رسالة ماجستير، جامعة تيزي وزو.

46. دودو، صونيا، (2017). **الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق الشبه طبي**، اطروحة معدة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المرضي المؤسساتي ،كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ،جامعة قصدي مرباح، ورقلة.

47. الرفوع والقارعة، (2004). الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق الدراسي لدى المكفوفين، رسالة الماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

48. سعد بن حامد، آلى يحي العبدلي، (1430). **الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فعالية الذات** والتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين، رسالة ماجستير بمدينة مكة المكرمة.

49. صبره محمد، علي اشرف محمد عبد الغني شرين، (2004). **الصحة النفسية والتوافق النفسي**، دار المعرفة الجامعية.

50. طيبي، حكيم، (2012). **دور فعالية الذات في التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها** بلوك التدخين لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر02، الجزائر.

51. عبد الرحيم شعبان، شقورة، (2002).**الدافع المعرفي واتجاهات الطلبة كلية التمريض نحو مهنة التمريض وعلاقة كل منهما بالتوافق الدراسي**، رسالة ماجستير بالجامعة الإسلامية.

52. عبد المنعم، الحنفي، (1992). **التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة،** دراسة ميدانية بين المتزات وغير المتزوجات، مجلة القدس، فلسطين.

53. غالب بن محمد، علي المشيني، (2008-2007). **قلق المستقبل وعلاقته بكل ن فعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف**،رسالة ماجستير، السعودية.

54. فؤاد بن معدور، عبد الله النفيعي، (1430). **المهارات الاجتماعية وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية،** بمحافظة جدة، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى.

55. لزنك، احمد، (2015). **علاقة القدرة على التفكير النقدي والذكاء الانفعالي بفعالية الذات،** رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

56. محمد يوسف، احمد راشد، (2008-2007). **التوافق الدراسي الاجتماعي بعد توحيد المسارات في المملكة البحرين،** مذكرة شهادة الدكتوراه في جامعة دمشق.

57. محمود شكري، الالوسي، (2001). **فاعلية الذات وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعةالدنمارك المفتوحة،** رسالة ماجستير غير منشورة.

58. منحفز، حفيظة، (2013). **خطاب الحياة اليومية لدى الطلاب الجامعي،** رسالة تخرج لنيل شهادة ماجيستير في علم الاجتماع، جامعة سطيف، عن مذكرة تقدير الذات وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة الاولى جامعي.

59. نوال، عليوي، (2011). **الصحة النفسية إستراتيجية المواجهة لدى التلاميذ غير المتوفقين دراسيا**، رسالة ماجستير قسم علم النفس المدرسي، جامعة الجزائر.

60. نيفين، عبد الرحمن المصري، (2011). **قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الزهران**، رسالة ماجستير، بغزة.

4- قائمة القواميس:

61. جورجين، شاهين، عطية، (2007). معجم المعتمد، الطبعة الاولى، لبنان، بيروت.

62. المنجد في اللغة العربية والاعلام، (1973). دار الشروق، الطبعة الثالثة والعشرون، بيروت.

ثانيا: قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

63. Abdulah ,m.c .Elias,H.Mahyuddin,R,Uli.J.(2009).Adjustment among Eirst Year Student in Malysin univirsity .European journal of Sociel science,8(3),p 496,505.

64. Banadura(1997).salfeficacy:the exorcise of control,W-H,Freemon,New York.

65. Marc nagels(2007)Analyse de l'artivite et le developement de l'autre- effecacite,comperance critique des cadresdirigeants de la sante publique,Université de Naverre,Paris.

66. Uguar and al acad mi Ad justment and psychologie well bing among Student in an International Scholl in kuala lumpeur Malayasion journal 26 Englich virsion p 139.