وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

**الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي**

**لدى طالبات كلية التربية للبنات**

 باشراف الدكتور **حكمت عادل اللامي**

 **مقدم من قبل الطالبات**

 **سحر عادل عبدزيد**

 **اشواق عبيد عبد الحسين**

 **زمن عباس جماح**

 **للسنه الدراسيه 2015-2016**

**الباب الاول**

**1-1** اهميه البحث **:**

 ان الحياة الجامعية تعد من منطلقات تحديد ثقافات الشعوب لان الطالب الجامعي يعد الصفوة المختارة لتلك المجتمعات لما له من دور كبير في تقدمها وهو ايضا اداة للتنمية وتجديد وتطورها وهم ايضا عناصر مهمة في بناء الجامعة واسس تطورها بما يخدم ذلك المجتمع .

 وان الواجب المقلى على عاتق المربين والمدرسين في الجامعات خطيرا وكبيرا جدا نظرا لكم الهائل من التحديات التي تحيط بحياة الطاب من ظروف وضغوط لان الطالب يقضي معظم وقته في الكلية اكثر مما يقضيه بين ابناء اسرته وهنا قد تنشا مجموعة من العلاقات بين الطلبة قد تحدد نوع الرغبات والميول التي يشعر بها الطالب وتغير مجرى حياته لمنحى معين , وقد يصاب الطالب وخاصة في المرحلة الاولى بنوع من الاغتراب النفسي وعدم التكيف مع المحيط الموجود فيه على عكس طلبة المراحل المتقدمة والذين قد اصبحت حياتهم تعتمد على وجودهم في الجامعة , مما يولد صراعات نفسية لان الانتقال من المرحلة الثانوية الى الكلية له اثر كبير في ابراز هذه الصراعات بين الاحتياجات التي يشعر بها الطالب وبين تكيفه مع المحيط الجديد , وهنا ياتي الدور الكبير للصحة النفسية وهي قدرة الفرد على التكيف مع الحياة متاثرا ومؤثرا في بيئته وقادرا على التواؤم معها بما يخدم الكفاية والسعادة وهي ايضا تكيف الفرد مع الاخرين والعيش بفعالية وتوافق الفرد مع نظم ومعايير ذلك المجتمع , وهنا تلعب الصحة النفسية دورا كبير في قدرة الطالب على ضبط النفس ومواجهات الازمات النفسية التي قد تحدث بسبب عدم القدرة على التكيف الدراسي بسبب حالة اللاتوازن واللاتكامل بين الوظائف النفسية للفرد .

 اذن شعور الطالب بتحقيق التوافق بينه وبين نفسه وبينه وبين البيئة الجديدة التي يعيش فيها تجعله قادرا على تقبل الوضع النفسي العام والجديد بالمجالات الاجتماعية والدراسية ويستطيع ان يعيش بسلام اذا كانت صحته النفسية جيدة وتبعده عن التوترات والقلق الذي قد يكون من اسباب عدم القدرة على التكيف الدراسي , وان التربية الرياضية تهتم ببناء شخصية الفرد من جميع الجوانب الاجتماعية والشخصية والعلاقات بين الطلبة من خلال دروسها المتنوعة والتي يكون فيها الجانب الترويحي والعلمي له دورا في البناء الايجايبي لتلك الشخصية بما يخدم التطور في المجالات التربوية والرياضية ونحو التطور الذي ننشد .

 ولهذا تكمن اهمية البحث في دراسة العلاقة بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات .

**1-2 مشكلة البحث :**

 تعد الصحة النفسية من الامور المهمة التي يستطيع الفرد ان يوفق بينه وبين البيئة التي يعيش فيها فهي تساعده على العيش بسلام ومواجهة التحديات والازمات التي تواجهه بحيث يكون قادرا على التكيف مع تلك البيئة

 لاحظ ان هناك العديد من المواقف التي تمر بها الطالبات وخاصة طالبات المرحلة الثالثة كونها تمثل تحديا صعبا لمعظم الطالبات وقد تتعرض الى ازمات نفسية تعيق التكيف مع تلك البيئة وخاصة التكيف الدراسي ومن خلال هذا ارتأت الباحثات دراسة الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات

1-3 **هدف البحث :**

* التعرف على العلاقه بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات

1-4 **فرض البحث** :

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى طالبات كلية التربيه للبنات

1-5 **مجالات البحث** :

1-5-1 المجال البشري : طالبات كلية التربية للبنات - جامعة القادسية

1-5-2 المجال الزماني : للمدة من0 1/11/2015 الى10/4/2016

1-5-3 المجال المكاني : قاعات كلية التربية للبنات جامعة القادسية .

1. 6 **تحديد المصطلحات**
* الصحة النفسية : التكيف السليم للفرد مع الحياة ومع الاخرين بفاعلية والشعور الايجابي بالسعادة وتوافق الفرد مع النظم والمعايير السائدة في المجتمع .([[1]](#footnote-1))

**الباب الثاني**

1. **الدراسات النظرية والمشابهة**

**2-1 الدراسات النظرية .**

**التكيف الدراسي:**

**2-1-1-1 معايير التكيف**

دفع الاهتمام بدراسة تكيف الشخصية إلى وضع معايير لقياس التكيف، على الرغم من اختلاف العاملين في هذا المجال في التعبير والصياغة لهذه المعايير الاجرائية، وتوضيح طريقة تطبيقها إلا أنهم متفقون من حيث مضمونها، ويعتبر ما قدمه لازاروس(Lazarus) معايير لتقيم كفاية التكيف وهي:

* الراحة النفسية: ويعني غيابها احدى العلامات الدالة على سوء التكيف ومن أمثلتها حالات الاكتئاب والشعور القاهر بالذنب أو الخوف من المرض أوالموت.
* الكفاية في العمل: فمن العلامات الدالة على وجود صعوبات تحول بين الشخص وبين تكيفه السوي هو عجز الشخص عن استغلال استعداداته ومهاراته المهنية والاجتماعية وقد يكون سبباً للفشل الدراسي، أو التحصيل المتدني أو أن يكون انتاجه أقل مما تتنبأ به قدراته.
* الأعراض الجسمية: إذ يكون الدليل الوحيد على وجود نقص في التكيف هو إصابة عضو من أعضاء الجسم، وقد نشأ الطب النفسي الجسمي بعد ملاحظة الأطباء من أن الإصابة يمكن أن تحدث سوء التكيف النفسي كصعوبات الهضم.
* التقبل الاجتماعي: من أهم أدلة كفاية التكيف أن تكون الصورة التي يتخذها تكيف الشخص مقبولة اجتماعياً. ويتحقق ذلك بكون سلوكه التكيفي سلوكأ يقره المجتمع.

 هناك مجموعة من الخطوات تتم خلال عملية التكيف بوجه عام وهي:

1. وجود مثير للسلوك نتيجة دافع معين وشعور بوجود عائق يعيق استجابته كوجود ظرف جديد ولكن لا يوجد في خبرات الفرد الماضية جواب جاهز على هذا الوضع الجديد.
2. محاولة الفرد الوصول إلى الاستجابة الصحيحة وذلك بقيامه بعدة محاولات للوصول إلى مخرج من الوضع الجديد حتى يحصل تفاعل اجتماعي جيد ويصبح الفرد مهيئاً للتواصل الاجتماعي([[2]](#footnote-2)).

2-1-1-2 العوامل التي تؤثرفي التكيف .

 القدرةالعقلية،والجوانب الانفعالية والاجتماعية والصحية. وتعدجميعها قنوات رافدة للتكيف عندالفرد وعناصرمهمة فيه،وتميزه عن غيره من الأفرادالذين لم يصلواإلى هذهالدرجةمن التكيف بمميزات بارزةمثلالشعوربالتفرد،والاستقلالية،والثقةبالنفس،والتقبل الذاتي،والتمتع بالقيم الشخصية،واتباع فلسفةحياة معينة.

حيث اشارتالدراساتك الدراسةالتي أجرتهانجية لقياس التوافق النفس يالى ان طلبةالجامعة وفق تخصصهم في الثانوية (علمي،أدبي،فني) أظهرت النتائج تفوق طلبةالقسم العلمي على طلبةالقسم الفني،بينم المتظهرفروقاً في التوافق بين الانا ث والذكور([[3]](#footnote-3)).

2-1-1-3 **وجهات نظر العلماء في التكيف والتكيف الدراسي**

 يعتبر التكيف من الموضوعات التي اهتم علم النفس بدراستها،لأنه يرتبط ارتباطاً مباشراً بسلوك الانسان،ومع دخول مفهوم التكيف كمراد فللت وافقل تفسير مظاهر التغير الاجتماعي فيسلوك الفرد ليشمل كل مايقوم به الفردمن سلوك ليحقق التكيف بينه وبين بيئته. وأصبح يعني كما يرى ويلفولكونيكوليش (Woolfolk and Nicolich. L) تغيرسلوك الفرد كي ينسجمم مع غيره من الأفراد،وخاصةالخضوع للالتزامات الاجتماعية([[4]](#footnote-4)).

ولقد تباينت نظرة علماء النفس إلى مفهوم التكيف،نتيجة لتباين مدارسهم،إذ يرى أصحاب الاتجاه النفسي،أن التكيف يتحقق اشباع حاجات الفرد ودوافعه،وهذايؤكدأن التكيف خفض للتوتر،ويتم الوصول إليه فيالاشباع العامل دوافع الفرد،ويرى (الهنا، 1976) أن التكيف يشير إلى الأحداث النفسية،التي تعمل على استبعاد حالات أعادةالفردإلى المستوى المناسب لحياته فيبيئته.

 ان الكائن الحي يحاول اشباع دوافعه بأيسرالطرق بأحد أشكال جديدةمن الاستجابةأوالتعديل فيالبيئةأوفي دوافعه نفسها،وبهذافإن الحياةكلهاعملية توافق مستمرة([[5]](#footnote-5)).

* **النظريات التي فسرت التكيف الدراسي :**

1- نظريه التحليل النفسي : لفرويد حسبه فعليه التكيف غالبا ماتكون لاشعورية فلا يعي الفرد الاسباب الحقيقة لكثير من سلوكياتية ويرى فرويد ان العصاب ماهو الا مظهر من مظاهر سوء التكيف ويعتمد التوازن النفسي على قوه الانا [[6]](#footnote-6)

2- **النظرية السلوكية** : ترى هذه النظريه ان انماط التكيف وسوء التكيف تعد متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد فااذا تعلم اساليب سويه تكون لديه عادات سويه اما اذا تعلم اساليب سلوكية خاظئه فانه يكون سيىء التكيف .[[7]](#footnote-7)

3- **النظرية الانسانية** هي المدرسة المتكونه من مجموعه من العلماءيجمعهم الاعتراض على التحليل النفسي والمدرسة السلوكيه ويجمعون على تاكيد بعض الجوانب التي تميز الانسان عن الحيوان مثل الحرية والابداع والاراده واهم رواد المدرسةالانسانية كارل روجرز وابراهام ماسلو[[8]](#footnote-8)

# 2-1-2 مفهوم الصحة النفسية

ويعد مفهوم الصحة النفسية من المفاهيم الرمزية أو الافتراضية كونه لا يشير إلى شيء كمي أو كل مجسد ، وانما يشير إلى السلوك بما فيه من اتجاهات وعواطف وتفكير , كما انه مفهوم ثقافي ونسبي بطبيعته وهو يتغير بتغير ما يجد علينا من معلومات عن الحياة ، وما ينبغي ان تكون عليه ، كما انه يتغير بما نكشف عن انفسنا وسلوكنا ، وما نحب ان نصل اليه بحياتنا .

#  وقد ينطلق تحديد مفهوم الصحة النفسية من احدى نظريتين : أحدهما المرض النفسي أو التي ترتبط بغياب اعراض المرض النفسي أو سوء التكيف سواء منها ما هو يسير أو خطير ، وهذه الأعراض تتدرج في خط متصل من المشكلات اليومية البسيطة إلى مشاعر النقص أو الذنب إلى الاضطرابات السيكوسوماتية والامراض العصابية وكذلك الامراض الذهانية ، إذ ان الفرد يكون بصحة نفسية إذا كان خالياً من كل هذه الامراض ، والأخرى نظرة ايجابية تعني ان الصحة النفسية هي التكيف والتلاؤم مع متطلبات الحياة ، لذلك عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بصفة عامة بانها توافق الافراد مع انفسهم ، ومع العالم عموماً ، مع حد أقصى رابعاً: التكيف الدراسي

1. عرفه (بورو 1949)

 بانه قدرة الفرد على التوافق مع الحياة الجامعية. (ابو طالب: 1979: ص 6)

2. كما عرفه (رؤوف 1974)

 بانه(قدرة الطالب على تحقيق حاجاته الاجتماعية من خلال علاقاته مع زملائه، ومع مدرسيه، ومع المدرسة وادارتها، ومن خلال مساهمته في الوان النشاط الاجتماعي المدرسي بشكل يؤثر في صحته النفسية وفي تكامله الاجتماعي). (رؤوف: 1974: ص 14)

3. وعرفه (ابو طالب 1979)

 بانه(نتاج اساسي لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية، وتعد عملية التفاعل الاكاديمي محصلة لتفاعل عدد من العوامل كالقدرة العقلية والتحصيلية وميول الفرد التربوية واتجاهاته نحو النظام المدرسي وحلته النفسية وظروفه الاسرية بشكل عام). (ابو طالب: 1979: ص 8)

4. وعرفه (ابراهيم وجنان: 1993)

 بانه(مدى التوافق والانسجام في الحياة الجامعية فيما يتعلق بتقبل المادة الدراسية، والرغبة في الاختصاص، والتحمس للدراسة، استثمار الوقت للدراسة، الموقف من الاساتذة واسلوب تعاملهم). (ابراهيم وجنان: 1993: ص 7)

6. كما عرفه (المصري 1994)

 بانه(قدرة الفرد في موجهة امور الحياة باعتماده على نفسه وتحقيق ذاته، مع شعوره بالحرية وسلامته من الامراض العصابية، ومعرفته للمهارات الاجتماعية، وايجاد علاقات طيبة بينه وبين اسرته ومجتمعه). (المصري: 1994: ص 17)

7. وعرفه (المنيزل وسعاد 1995)

 بانه(الفرد على تحقيق حاجاته الاجتماعية من خلال علاقاته مع زملائه ومدرسيه ومع المدرسة واداراتها ومن خلال مساهمته في الوان النشاط الاجتماعي المدرسي بشكل يؤثر في صحته النفسية وفي تكامله الاجتماعي). (رؤوف: 1974: ص 19)

من خلال مراجعة وتحديد المصطلحات نجد انها تتفق في الامور الاتية:

1. قدرة الطالب في مواجهة امور الحياة والمواقف الاجتماعية الجديدة
2. قدرة الطالب على التفاعل مع اساتذته والادارة الجامعية.
3. ان التكيف الدراسي يعني قدرة الطالب على التفاعل مع زملائه او مع من يحيطه في البيئة التربوية لتحقيق حاجاته الاجتماعية ومواجهة امور الحياة.

وبناءً عليه تم صياغة التعريف الإجرائي التالي

بانه (الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب او الطالبة من خلال اجاباتهم على مقياس التكيف الدراسي والتي تزيد عن المتوسط الفرضي).

من النجاح والرضى والسعادة والسلوك الاجتماعي السليم ، والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها[[9]](#footnote-9).

بينما توصل حسني (2001) إلى خمسة مظاهر للصحة النفسية وهي :

1- **التوافق الذاتي** : قدرة الفرد على التوفيق والموازنة بين رغباته ودوافعه وأهدافه وما ينتج عن ذلك من صراعات وبما يحقق موازنة ناجحة تجعله راضياً عن نفسه ومحيطه .

2- **التوافق الاجتماعي** : ويتمثل بقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مقبولة ، تتصف بالمحبة والتعاون والتسامح .

3- القدرة على التعامل مع الإحباط : وهي القدرة على تحمل الإحباط الناتج عن الأزمات والشدائد وكل ما يعرقل أو يعيق حاجات الإنسان ، دون بروز سلوكيات متطرفة أو غير سوية مثل التهيج والعدوان والنكوص .

4- الشعور بالطمأنينة والرضا : ويتمثل من خلال استمتاع الفرد بالحياة وبعمله وأسرته والمجتمع الذي يعيشه .

5- الكفاءة في الإنتاج : التي تتناسب مع إمكانية الإنسان وقدراته وكذلك المساهمة في محيطه بإيجابية [[10]](#footnote-10)ـ

# 2-1-3النظريات التي فسرت الصحة النفسية :

## 2-1-3-1 النظريات السلوكية :

اهتمت بالاتجاه السلوكي مجموعة ضخمة من كبار علماء النفس لكل منهم رؤية خاصة ومفاهيم تباينت من عالم لآخر ولكن يجمعهم اطار عام متسع ومهم ، ويتسم تيار السلوكية بالعلمية والعملية ويبتعد عن كل ما هو غيبي ويتعامل مع المحسوس والقابل للقياس من سلوك الانسان والحيوان([[11]](#footnote-11)).

فالسلوك عندهم متعلم من البيئة ، وعملية التعلم تحدث نتيجة وجود دافع ومثير واستجابه ، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة (السلوك) ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لابد من التعزيز ، اما إذا تحرك الاستجابة دون تعزيز فان ذلك يؤدي إلى اضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة ، أي اضعاف التعلم ([[12]](#footnote-12)) .

ان الصحة النفسية تبعاً لهذه النظرية يمكن ان تخضع لقوانين التعلم فاذا اكتسب الفرد عادات تلائم ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة واذا فشل في اكتساب عادات لا تتناسب مع ما هو متعارف عليه في المجتمع ساءت صحته النفسية ([[13]](#footnote-13)) .

**2-1-3-2 نظرية التحليل النفسي :**

مؤسس هذه النظرية سيجموند فرويد S.Freud (1856-1939م) الذي
يبين ان الخلو من العصاب يعد مؤشراً على التمتع بالصحة النفسية ، إذ ان العصاب ينشأ
من خبرات الشخص السابقة في طفولته ، فضلاً عن الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهو ID ، الانا Ego ، والانا الاعلى Super Ego) والتي تضطرب عندم لا تتمكن الانا من الموزانة بين مطالب الهو الغريزية والانا الاعلى المثالية ([[14]](#footnote-14)) .

اما ادلرAdler (1870-1937م) فيرى ان النقص العضوي والاهمال
والرفض والتدليل يؤدي إلى اضطراب في الصحة النفسية لذلك فأن الفرد يحاول ان
يعوض مشاعر النقص لديه بوضع اهداف غير واقعية لاظهار تفوته الشخصي إذ انه
في النهاية شخص غير دقيق لتقدير ذاته فضلاً عن انه دائم التوتر ويخشى
القرارات والاحباطات (Rychman, 1978, p. 93) ، فالانسان عند ادلر كائن اجتماعي تتشكل حياته ضمن سياق المعايير الاجتماعية والاخلاقية ، وبما ان الانسان محدد بالروابط والعلاقات الاجتماعية لابد لنا لفهم النشاط الداخلي له من فهم هذه العلاقات التي يتواجد فيها ويتقبلها ([[15]](#footnote-15)) .

ويرى يونك Jung (1875-1961) ان الصحة النفسية تكمن في استمرار نمو الفرد الشخصي من غير توقف أو تعطيل واكد اهمية اكتشاف الذات الحقيقية ، واهمية التوازن في الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية والتي تتطلب الموازنة بين الميول والانطوائية والميول الانبساطية وتكامل اربع عمليات هي الاحساس والادراك والمشاعر ([[16]](#footnote-16)).

2**-1-3-3 النظريات الانسانية :**

تؤكد هذه النظريات على دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها أو يمر بها وليس كما يدركها الاخرون واذا كان المرض يحصل على وفق ما يدركه الفرد ، فان الصحة النفسية عند اصحاب هذا المنظور تتمثل في تحقيق الفرد لانسانيته تحقيقاً كاملاً سواءً لتحقيق حاجاته النفسية كما عند "ماسلو" (Maslow, 1908-1970) أو المحافظة على الذات كما عند "روجرز" (Rogers (1902-1995 كذلك فان الاختلاف بين الافراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعاً لاختلاف ما يصلون اليه من مستويات في تحقيق انسانيتهم . (الزبيدي ، 1997 ، 181) فضلاً عن ذلك يؤكد الانسانيون على ان السلامة أو الصحة النفسية في الدراسات النفسية يجب ان تتوجه إلى الفرد السليم وليس للفرد العصابي أو الذهاني , حيث يرى "روجرز" ان مظاهر الصحة النفسية عند الفرد تكون في حريته على استبصار حل لمشكلاته وفي اختيار قيم تحدد اطاره في الحياة وتعطي معنى لحياته ، اما "ماسلو" فلم يجعل الصحة النفسية في اشباع الحاجات الفسيولوجية والبيولوجية ، بل جعلها في اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلى راسها الحاجة إلى تحقيق الذات بوصفها اسمى هذه الحاجات وقد جعلتحقيق الذات دافعاً يدفع الانسان لان يكون في مستوى فهمة لنفسه من خلال اداركه لمعاملة الافراد المهمين في حياته ومن الاحكام التي يصدرونها عليه ([[17]](#footnote-17)) .

 اما فروم (Fromm) فيرى ان عدم التمتع بالصحة النفسية هو احد مظاهر الفشل الاخلاقي . (العوادي ، 1992 ، 44) الذي ينشأ من شعور الفرد بالعزلة وعدم اهتمام الاخرين به ، وشعوره بضغط الظروف الاجتماعية عليه ، حيث ان الفرد ليس كائن منعزل فهو يحتاج إلى الاخرين لاشباع حاجاته المتعددة والحصول على الطمأنينة والامن النفسي ، ليؤكد استمراره في الحياة ([[18]](#footnote-18)) .

## 1-2-3-4 النظريات الوجودية

ويرى اصحاب هذا المذهب ان الصحة النفسية هي ان يعيش الانسان وجوده ، ومعنى ان يعيش الانسان وجوده هو ان يدرك معنى هذا الوجود ، وان يدرك امكاناته وان يكون حراً في تحقيق ما يريد وبالاسلوب الذي يختاره ، وان يدرك نواحي ضعفه وان يتقبلها ، وان يكون مدركاً لطبيعة هذه الحياة بما فيها من متناقضات وان ينجح في الوصول إلى تنظيم معين من القيم ليجعله اطاراً مرجعياً في حياته ([[19]](#footnote-19)) .

**الباب الثالث**

**3-منهج البحث واجراءاتة الميدانية :**

**3-1 منهج البحث :**

 استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية , لان طبيعة المشكلة المدروسة هي التي تحدد المنهج الملائم لبحث المشكلة يعد من الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث وعلى هذا الأساس لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها .

3**-2 مجتمع وعينة البحث :**

 تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحله الثالثة الشعبة (أ) كليه التربية للبنات للعام الدراسي2016 -2015 والبالغ عددهن (50) وبعد استبعاد (10) بالقرعة العشوائية اصبحت العينة (40) طالبة.

3-3 **أدوات البحث** **:**

* **المصادر والمراجع العربية**
* **مقياس الصحة النفسية .**
* **مقياس التكيف الدراسي .**
* **حاسبة الكتر**ونية .

3 -3- 1 **المقاييس المستخدمة بالبحث .**

* مقياس الصحة النفسية\*: اعده كامل الزبيدي وسناء مجول الهزاع ، (1997) ويتكون من (24 ) فقرة و( 3 ) بدائل للاجابةوان مفتاح التصحيح للمقياس هي من ( 1- 3 ) للفقرات الايجابية ومن ( 3-1 ) للفقرات السلبية وان اعلى درجة هي (72 )وأدنى درجة كلية محتملة هي (24)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة.
* **مقياس التكيف الدراسي** [[20]](#footnote-20)\*\* :للباحثة سهلة حسين قلندر2003 , بما ان المقياس ثلاثي الاجابة فان الاجابة (تنطبق تأخذ درجتين) اذ كانت الفقرة تدل على التكيف والاجابة (لاتنطبق) درجة واحدة والاجابة (لا صفر) وبما ان المقياس مكون من (84) فقرة لذا فان الدرجة العليا (168) والدرجة الدنيا صفر بمتوسط فرضي (84)

وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياسين من خلال عرضهما على مجموعة من الخبراء([[21]](#footnote-21)\*\*\*).

 وزيادة في الدقة وللتأكد من أن المقياسين يتمتعان بالثبات ، قامت الباحثات بأعادة تطبيقهما بطريقة إعادة الأختبار على عينة بلغت (10) طالبات ، إذ بلغ معامل الثبات (0.79) لمقياس الصحة النفسية ، في حين بلغ معامل الثبات لمقياس التكيف الدراسي (0.80) .

3-5 **التجربة الرئيسية :-**

قامت الباحثات بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ يوم الخميس المصادف(25/2/2016) وذلك بتوزيع المقاييس على عينة البحث المتمثلة بطالبات كلية التربية للبنات جامعة القادسيه والبالغ عددهم (40)طالبة من طالبات المرحلة الثالثة .

3--6 الوسائل الإحصائية :-

استخدمت الباحثات SPSS لاستخراج بيانات البحث :

**الباب الرابع**

4**-1 عرض نتائج العلاقة بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي :**

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t لعينة واحدة لصحة النفسية والتكيف الدراسي

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | الوسط | الانحراف | درجة الحرية | t |
| الصحة النفسية | 35.025 | 3.190 | 39 | 2.032 |
| التكيف الدراسي | 72.750 | 6.678 | 39 | 2.604 |

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه لمقياس الصحة النفسية والتكيف الدراسي

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المعالم الاحصائيةالمتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة(ر)المحسوبة | قيمة(ر)الجدولية | الدلالة |
| الصحة النفسية | 35.025 | 3.190 | 0.722 | 0.31 | معنوي |
| التكيف الدراسي | 72.750 | 6.678 |

من خلال الجدول (1) ان قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (0.722) اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (0.31) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل ان هناك علاقة ارتباط بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى عينة البحث .

4-2 **مناقشة النتائج**

من خلال ما تم عرضه في الجدول (1) و (2) والذي دل على ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى عينة البحث لان الصحة النفسية تلعب دورا كبيرا واساسيا في سلوك الانسان اتجاه الاخرين من خلال التحكم في القدرة على ضبط النفس والتفاعل مع البيئة على اساس تكامل الوظائف النفسية الكاملة والتي تؤدي الى مواجهة الازمات التي تواجه الفرد كون ان الاندماج في البيئة الجديدة يعد تكيفا اجتماعيا جديدا للطالب وان الصحة النفسية الجيدة للفرد تساعده كذلك في التغلب على الضغوط الناتجة من القلق الاجتماعي والدراسي والتي قد تنتج من عدم اقتناع البعض من الطلبة في التخصص الجديد والذي قد يكونو غير راغبين فيه وقد تسبب هذه الضغوط ايضا في الانقطاع عن الدراسة من جراء عدم تكيفهم او توافقهم اجتماعيا ودراسيا مع هذا الواقع وعذا ما اكده هرمز ويوسف " فان بعض الطلبة لايكونون معدين اعدادا طيبا للانخراط في الجامعة وبذلك فقد يتعرضون لمشكلات وصعوبات اكاديمية او دراسية وقد ينسلخون عن الدراسة او ينقطعون عنها , بسبب عدم توافقهم وتكيفهم معها , كل ما سبق يفرض على الطالب الجامعي خلال السنة الاولى مطاليب جديدة ولكي يواجهها ويجتازها بنجاح عليه ان يؤدي العديد من الاستجابات التكيفية المناسبة للاجواء الجامعية الجديدة "([[22]](#footnote-22))

 والصحة النفسية من المؤثرات الاساسية التي تعكس التكيف الدراسي الجيد للطالب في السنة الثالثة من الحياة الجامعية وهي ايضا تنعكس على تحصيله الدراسي ومواده الدراسية الجديدة والتي قد تكون صعبه بحكم التخصص لان التجربة الجامعية متعدده الاوجه بتنوع متطلباتها , اذ ان الصحة النفسية الجيدة تكمن في وجود توافقات تجعل الطالب قادرا على مواجهة المشكلات التي تواجهه في هذه المرحلة .

الباب الخامس

5- **الاستتاجات والتوصيات**

5- 1 الاستنتاجات

1. ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي .
2. التكيف الدراسي يتأثر بمقدار الصحة النفسية الجيدة للطالبات وقدرته على الاندماج مع البيئة والتوافق معها .
	1. **التوصيات**
3. ضرورة اقامة الندوات لطلبة المراحل الاولى للتعريف بنظام الجامعة والكلية جعل الطالب يتكيف مع الجو الجامعي الجديد , وتعزيز برامج الاشاد النفسي والوجيه التربوي اهمية كبيرة من اجل تعزيز الصحة النفسية للطالب ..
4. اعداد الطالب نفسيا واجتماعيا للتفاعل مع البيئة الاجتماعية وجعل امر تكيفه مع هذه البيئة اكثر تقبلا .
5. تشجيع الطلبة على ابداء ارائهم من خلال اعطائهم مجالا اوسع للمناقشة امام الاخرين .
6. الاهتمام ببناء شخصيات الطلبة عن طريق الاهتمام بهواياتهم وتطويرها والاهتمام بصحتهم النفسية من خلال البرامج المتطورة ومنها الرياضية والفنية مما يجعل الطالب يندمج ببيئته الحالية .

المصادر

* ابراهيم فالح جمعيان : *التكيف الشخصي والاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي والجنس عند طلبة كليات المجتمع الحكومية في اربد*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد, 1983
* حنان عبدالحميد عناني : الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر .2000
* سيجموند فرويد : ثلاث مباحث في نظرية الجنس ، ترجمة جورج طرابيشي ، دار الجبل ، بيروت , 1982
* شروق كاظم الجنابي: قياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية الاداب . 1991
* صباح حنا هرمز ، ويوسف حنا ابراهيم (1988). *علم النفس التكويني (الطفولة والمراهقة)*، جامعة الموصل، دار الكتب.
* عبد السلام عبد الغفار:مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة
العربية ، القاهرة . 1976
* عزيز حنا داؤد وناظم هاشم العبيدي : علم نفس الشخصية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد . 1990
* عطية الهنا ، ومحمد سامي هنا: *اختيار الشخصية السوية*، كراسة التعليمات، دار النهضة العربية، القاهرة , 1976
* كامل علوان الزبيدي والهزاع ، سناء مجول (1997) . بناء مقياس للصحة النفسية لطلبة الجامعة . مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد (22) .
* كمال ابراهيم مرسي : المدخل إلى علم الصحة النفسية والعلوم الانسانية ، دار القلم ، الكويت , 1988
* محمد خليفة بركات : عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية، دار القلم ، الكويت . 1978
* مضر طه عباس : النمو الخلقي للاحداث الأسوياء والعدوانيين، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية الاداب , 1988
* نعيم الرفاعي : *الصحة النفسية، دراسة في سايكولوجية التكيف*، ط6، المطبعة التعاونية، دمشق , 1982
* ياسر نظام مجيد .. بناء مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة على وفق مؤشرات مقياس مينسوتا المتعدد الأوجه m.m.p.i ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد ,2003
* يوسف عبد الفتاح المنصور: *القدرة على التفكير الابتكاري وعلاقتها بمستوى الطموح والتكيف وسمات الشخصية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في دولة الامارات العربية المتحدة،* رسالة دكتوراه غير منشورة، مركز البحوث التربوية، جامعة القاهرة, 1992 .
* سهلة حسين قلندار : القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة الموصل , رسالة ماجستير , جامعة الموصل , كلية التربية , 2003 .
* عبد السلام عبد الغفار ،. . مقدمة في الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، القاهرة . (1976) .
* عاهد حسني . النفس في الصحة والتربية والعلاج ، مطبعة الأصدقاء ، بغداد ، العراق . (2001) .

**محلق ( 1 )**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**مقياس التكيف الدراسي**

**جامعة القادسيه**

**كلية التربية للبنات**

**م/ استبانة الخبراء والمختصين**

حضرة الاستاذ ......................................................................... المحترم

تحية طيبة وبعد

تروم الباحثات اجراء دراسة تهدف الى (الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات )ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودرايه في مجال علم النفس العام لذا نرجو من سيادتكم بيان مدى صلاحية المقياس لعينة البحث .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والله الموفق .

الباحثات

 **بسم الله الرحمن الرحيم**

**مقياس التكيف الدراسي بصورته النهائية لطلبة الجامعة**

**اعزائي الطلبة :**

**تحية طيبة وبعد …**

   نضع بين ايديكم مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض الاراء والمعتقدات التي تهدف الباحثات من خلال اجابتكم عنها التعرف على مواقفكم الحقيقية الصادقة بشأنها، لما لذلك من اهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل خاص وتطوير المجتمع بشكل عام كونكم تمثلون شريحة اجتماعية مهمة ومستوى متقدما من الوعي والمعرفة.

   ونظراً لما نعهده فيكم من موضوعية وصراحة وأمانة في العبير عن آرائكم ومواقفكم لذا تأمل الباحثة تعاونكم معها في الاجابة عن جميع هذه الفقرات بما يعكس مواقفكم الحقيقية تجاهها، علماً بأنه لا توجد اجابة صحيحة بقدر ما تعبر عن آرائكم نحو هذه المواقف….

### مع خالص شكري وتقديري لتعاونكم العلمي

**الباحثات**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | الفقرات | **ينطبق** | **لا ينطبق** | **ينطبق احيانا** |
| 1. | كثيراً ما اخبر زملائي بما يشغل بالي |  |  |  |
| 2. | اتقبل بسهولة مزاح زملائي |  |  |  |
| 3. | يطيب لي أن استهزئ من بعض الزملاء كلما سنحت لي الفرصة |  |  |  |
| 4. | اشعر بأني وحيد حتى ولو كنت مع زملائي في الجامعة |  |  |  |
| 5. | من النادر أن اعيد لزملائي ما اعثر عليه من اشياء تعود لهم |  |  |  |
| 6. | ارتاح احياناً عندما تتعرض بعض ممتلكات زملائي للعبث أو التخريب |  |  |  |
| 7. | اشعر أن زملائي في الكلية لا يحبوني |  |  |  |
| 8. | اشعر احياناً برغبة في سب من يضايقني |  |  |  |
| 9. | من السهل علي أن استمر في الحديث مع زملائي بصورة عامة |  |  |  |
| 10. | اشعر بعدم الارتياح عندما أكون في الجامعة |  |  |  |
| 11. | اشعر أن زملائي يتحدثون عني بسوء |  |  |  |
| 12. | اقضي وقتاً ممتعاً مع زملائي في الجامعة |  |  |  |
| 13. | اقضي وقتاً ممتعاً مع زملائي بعد انتهاء دوامي في الجامعة |  |  |  |
| 14. | اشعر بأن زملائي يقدرونني |  |  |  |
| 15. | اتقيد عادة بما اتفق عليه مع زملائي |  |  |  |
| 16. | اجد صعوبة في الانسجام مع زملائي اثناء القيام بعمل مشترك معهم |  |  |  |
| 17. | اجد صعوبة في التعبير عما في نفسي امام الطلاب الاخرين |  |  |  |
| 18. | يزعجني الطالب الذي يسيء الى سمعة الكلية |  |  |  |
| 19. | يعجبني أن اثير المشاكل بين زملائي |  |  |  |
| 20. | اشعر أن زملائي يهملون ارائي ولا يهتمون بها |  |  |  |
| 21. | اشعر بالخجل عندما يوجه الزملاء بعض الاسئلة لي |  |  |  |
| 22. | كثيراً ما يحصل خصام بيني وبين زملائي |  |  |  |
| 23. | أجد نفسي غير راغب في مساعدة زملائي |  |  |  |
| 24. | كثيراً ما اجرح شعور زملائي دون قصد مني |  |  |  |
| 25. | اتضايق من مراقبة زملائي لي اثناء قيامي بعمل ما في الكلية |  |  |  |
| 26. | اشعر بالحذر من بعض زملائي |  |  |  |
| 27. | يطيب لي حضور المحاضرة قبل الاستاذ |  |  |  |
| 28. | اشعر أن الاساتذة في الجامعة يقسون عليّ |  |  |  |
| 29. | اشعر أن اساتذتي يقدرونني |  |  |  |
| 30. | لم اتغيب عن المحاضرات |  |  |  |
| 31. | اشعر أن اساتذتي لا يثقون بي |  |  |  |
| 32. | عندما يكلفني استاذي بعمل ما اسرع في انجازه عن طيب خاطر |  |  |  |
| 33. | اشعر برغبة في مشاكسة الاستاذ |  |  |  |
| 34. | اشعر بالخجل عندما يوجه لي الاستاذ سؤال |  |  |  |
| 35. | اتحايل على الاستاذ احياناً لأتخلص من واجب ما |  |  |  |

**ملحق (2 )**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**مقياس الصحة النفسية**

**جامعة القادسيه**

**كلية التربية للبنات**

**م/ استبانة الخبراء والمختصين**

حضرة الاستاذ ......................................................................... المحترم

تحية طيبة وبعد

تروم الباحثات اجراء دراسة تهدف الى (الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات)ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودرايه في مجال علم النفس العام لذا نرجو من سيادتكم بيان مدى صلاحية المقياس لعينة البحث .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والله الموفق .

الباحثات

**ملحق (1)**

**مقياس الصحة النفسية**

**عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة :**

 بين يديك مجموعة من الفقرات ، يرجى الأجابة عليها بصورة عفوية وكما تشعر بالفعل، ليس هناك جواب صحيح وآخر خاطىء .. فلا تفكر بالأجابة الأحسن ، **مع جزيل الشكر .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الفقرات** | ينطبق | لاينطبق  | ينطبق احيانا |
| 1 | أنفق كثيرا" من المبالغ لشراء الملابس . |  |  |  |
| 2 | أنا دقيق وملتزم في كل مجالات حياتي . |  |  |  |
| 3 | أجد نفسي أراجع الأعمال التي قمت بها مرارا" دون سبب . |  |  |  |
| 4 | من طبيعتي أن لا أنفعل كثيرا" . |  |  |  |
| 5 | أشعر بعدم إستطاعتي على إشباع حاجاتي الجسمية . |  |  |  |
| 6 | أحافظ دائما" على سلامة جسمي . |  |  |  |
| 7 | أستسلم لقدر الموت . |  |  |  |
| 8 | أؤدي الفرائض الدينية . |  |  |  |
| 9 | أجد نفسي مشغول البال خوفا" من الأصابة بمرض لا يرجى شفاؤه . |  |  |  |
| 10 | أعتقد أن النظافة مهمة جدا" بحيث تأتي بعد مخافة الله من حيث الأهمية . |  |  |  |
| 11 | أتردد دائما" في اتخاذ قرار . |  |  |  |
| 12 | أشعر بأن الحياة سعيدة . |  |  |  |
| 13 | أستمتع كثيرا" عندما أكون مركز اهتمام الاخرين . |  |  |  |
| 14 | أتعامل بصدق مع الآخرين . |  |  |  |
| 15 | أحلم أحيانا" أحلاما" مزعجة تضايقني بعد النهوض من النوم . |  |  |  |
| 16 | لا أخاف الأماكن العالية والمغلقة . |  |  |  |
| 17 | أحس بفقدان الرغبة الجنسية . |  |  |  |
| 18 | سعادتي كبيرة لكوني خالي من العيوب . |  |  |  |
| 19 | أذكر الله كثيرا" في أوقات الشدة فقط . |  |  |  |
| 20 | أتمسك بالقيم الدينية . |  |  |  |
| 21 | أشعر بالتعب والأرهاق دون سبب . |  |  |  |
| 22 | غالبا" ما أشعر بالغثيان أو سوء الهضم . |  |  |  |
| 23 | أجد نفسي في التوافق مع المواقف الحياتية المختلفة . |  |  |  |
| 24 | أعتقد أن قدراتي ساعدتني على حل المشكلات التي واجهتني . |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **اللقب العلمي** | **اسماء الخبراء** | **مكان العمل** |
| **ا.م.د** | **راضي الجبوري** | كلية التربيه للبنات –جامعة القادسية |
| **ا.م.د** | **علاء احمد** | كلية التربيه -جامعة القادسية |
| ا. م .د | **علي رحيم** | كلية التربيه - جامعةالقادسيه |
| 1. **م . د**
 | **جنان مزهر** | كلية التربيه للبنات -جامعة القادسية |
|  **م . د** | **حليم االعنكوشي** |  كلية التربيه -جامعة القادسية  |

**ملحق رقم (3)**

**اسماء الساده المختصين الخبراء الذين تم عرض المقياسين عليهم**

1. - بركات ، محمد خليفة : **عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية**، دار القلم ، الكويت . (1978)ص32 [↑](#footnote-ref-1)
2. - الرفاعي، نعيم : *الصحة النفسية، دراسة في سايكولوجية التكيف*، ط6، المطبعة التعاونية، دمشق , 1982, ص 76 [↑](#footnote-ref-2)
3. - جمعيان، ابراهيم فالح : *التكيف الشخصي والاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي والجنس عند طلبة كليات المجتمع الحكومية في اربد*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد, 1983 , ص25 [↑](#footnote-ref-3)
4. - المنصور، يوسف عبد الفتاح : *القدرة على التفكير الابتكاري وعلاقتها بمستوى الطموح والتكيف وسمات الشخصية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في دولة الامارات العربية المتحدة،* رسالة دكتوراه غير منشورة، مركز البحوث التربوية، جامعة القاهرة, 1992,ص114 [↑](#footnote-ref-4)
5. - الهنا، عطية، ومحمد سامي هنا: *اختيار الشخصية السوية*، كراسة التعليمات، دار النهضة العربية، القاهرة , 1976 , ص76 [↑](#footnote-ref-5)
6. عباس محمود عوض : علم النفس العام ، مصر ، دار المعرفة الجامعية ،1990 ، ص 91 . [↑](#footnote-ref-6)
7. مدحت عبدالحميد عبداللطيف : الصحة النفسية والتفوق الدراسي ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، 19990 ، ص 78 . [↑](#footnote-ref-7)
8. عباس محمود عوض ، المصدر السابق نفسه ، ص 100 . [↑](#footnote-ref-8)
9. عبد الغفار ، عبد السلام : مقدمة في الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، القاهرة . (1976) . ص 25 . [↑](#footnote-ref-9)
10. حسني ، عاهد . . النفس في الصحة والتربية والعلاج ، مطبعة الأصدقاء ، بغداد ، العراق(2001) . .ص 7 [↑](#footnote-ref-10)
11. - عزيز حنا داؤد وناظم هاشم العبيدي : علم نفس الشخصية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد . (1990) ص 145 . [↑](#footnote-ref-11)
12. - ياسر نظام مجيد .. بناء مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة على وفق مؤشرات مقياس مينسوتا المتعدد الأوجه m.m.p.i ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد , (2003) , ص32 [↑](#footnote-ref-12)
13. - عبد الغفار ، عبد السلام : مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة
العربية ، القاهرة . 1976, ص40 [↑](#footnote-ref-13)
14. - سيجموند فرويد ،: ثلاث مباحث في نظرية الجنس ، ترجمة جورج طرابيشي ، دار الجبل ، بيروت , 1982, ص45 [↑](#footnote-ref-14)
15. - شروق كاظم الجنابي: قياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية الاداب . 1991, ص19 [↑](#footnote-ref-15)
16. - حنان عبدالحميد عناني : الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر .2000, ص16 [↑](#footnote-ref-16)
17. - كمال ابراهيم مرسي: المدخل إلى علم الصحة النفسية والعلوم الانسانية ، دار القلم ، الكويت , 1988,ص100 [↑](#footnote-ref-17)
18. - مضر طه عباس: النمو الخلقي للاحداث الأسوياء والعدوانيين، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية الاداب, 1988 , ص 178 [↑](#footnote-ref-18)
19. - عبد السلام عبد الغفار : مصدر سبق ذكره . 1976, ص40 [↑](#footnote-ref-19)
20. \* انظر ملحق رقم ( 1 )

\*\*انظر الملحق رقم (2) [↑](#footnote-ref-20)
21. \*\*\* انظر الملحق رقم (3) [↑](#footnote-ref-21)
22. - صباح حنا هرمز ويوسف حنا ابراهيم : *علم النفس التكويني (الطفولة والمراهقة)*، جامعة الموصل، دار الكتب.1988, ص 786 [↑](#footnote-ref-22)