《《ن ۚ وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ (1) مَا أَنتَ بِنِعْمَةِ رَبِّكَ بِمَجْنُونٍ (2) وَإِنَّ لَكَ لَأَجْرًا غَيْرَ مَمْنُونٍ (3) وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ (4) فَسَتُبْصِرُ وَيُبْصِرُونَ (5) بِأَييِّكُمُ الْمَفْتُونُ (6) إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ》》

الاهداء……

إلى كل ما في الوجود بعد الله ورسوله ويا من علمني الصمود مهما تبدلت الظروف

امي الغاليه…….

الى سندي وقوتي وملاذي بعد الله،النور الذي ينير درب النجاح

ابي الغالي…….

الى من أظهروا لي كل ماهو جميل وساندوني

اخواتي واخوتي……

الى من تذوقت معها اجمل اللحظات رفيقة دربي ورود قاسم …..

اما الشكر من النوع الخاص

أتوجه بالشكر أيضا إلى كل من لم يقف إلى جانبنا، ومن وقف في طريقنا وعرقل مسيرة بحثنا فلولا وجودهم لما احسسنا بمتعة البحث ولا حلاوة المنافسه الايجابيه، ولولاهم لما وصلنا إلى ماوصلنا اليه

مع كل الشكر……..

كلمة شكر  
  
لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد ...  
وقبل أن نمضي تقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة ...  
إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة ...  
إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.......  
  
  
  
  
"كن عالما .. فإن لم تستطع فكن متعلما ، فإن لم تستطع فأحب العلماء ،فإن لم تستطع فلا تبغضهم"  
  
وأخص بالتقدير والشكر:  
  
  
  
  
الدكتور اقبال عبد الحسن العيساوي

إقرار المشرف

اشهد ان أعداد هذا البحث الموسوم(التكيف الجامعي والتوافق النفسي لدى طالبات كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات) والمقدم من الطالبه (نورة محمد عبد الستار)جرى تحت اشرافي في كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات/جامعة بغداد وهو جزء من نيل شهادة بكلوريوس التربية البدنيه وعلوم الرياضه.

تثبيت المحتويات

|  |  |
| --- | --- |
| الموضوع | رقم الصفحه |
| الايه القرآنيه |  |
| إقرار المشرف |  |
| الاهداء |  |
| الشكر والتقدير |  |
| مستخلص البحث |  |
| الباب الاول |  |
| مشكله البحث |  |
| أهمية المشكله |  |
| اهداف البحث |  |
| الباب الثاني |  |
| الإطار النظري |  |
| الدراسات المشابهه |  |
| الباب الثالث |  |
| منهج البحث |  |
| عينة البحث |  |
| اداة البحث |  |
| التطبيق النهائي |  |
| الوسائل الإحصائية |  |
| الباب الرابع |  |

|  |  |
| --- | --- |
| النتائج |  |
| مناقشة النتائج |  |
| التوصيات |  |
| المقترحات |  |
| المصادر |  |
| الملاحق |  |

مستخلص البحث

التكيف الجامعي هو قدرة الطالبه على إقامة علاقات مناسبه ومسايرتها لأعضاء الجماعه التي تنتمي إليها وتحظى بنفس الوقت إلى تقدير واحترام لآرائها واتجاهاتها.اما التوافق النفسي يعتبر محور اساسي لمعظم الدراسات في مجال الصحه النفسيه واكد العلماء أن الصحه النفسيه تعني توافق الفرد توافق ذاتيا وتكيفا جامعيا.  
  
  
أهداف البحث:معرفة مستوى التكيف الجامعي والتوافق النفسي لدى طالبات كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات.

التوصيات والاقتراحات:

-اجراء دراسه مماثلة للدراسة الحاليه على عينات مختلفه والدراسات العليا والمراحل المتوسطه والإعدادية.  
-توسيع الدراسه تشمل عينات أكبر من الكليات الجامعات اخرى لمعرفة الفروق ونرجع الاختلاف بينهما.  
  
-الاستفاده من مقياس التكيف الجامعي للتعرف إلى الطالبات الذين يفتقرون إلى التربيه النفسيه الإيجابية.  
والعمل على لقاءات دوريه بين أساتذة الجامعه وبين الطالبات كي يتم طرح الموضوعات المتعلقه بالتكيف الجامعي

المقدمه

يعتبر التكيف مع الجو الجامعي بمثابة حجر الزاويه في تكوين خبره ايجابيه او سلبيه لدى الطالبه نحو الجامعه. إذ تشكل الدراسه الجامعية مرحلة مهمه وحرجه للطالبه ، حيث تواجه العديد من الصعوبات المتنقلة في الانتقال من بيئة مدرسية محدودة ومجتمع صغير وتوقعات واضحه ومتطلبات معدودة إلى بيئة أخرى أكبر معالمها غير محدوده ،وتوقعات غير واضحه ومتطلبات غير معروفه وأكثر تنوعا واختلافا. ومن ناحية أخرى تفرض البيئه الجامعي على الطالبه مزيدا من الحريه يتبعها تحمل العديد من المسؤوليات واتخاذ العديد من القرارات.

تأتي كل هذه التحديات في مرحله خرجه من نمو الفرد،فمن منظور مدرسة التحليل النفسي يرى أريكسون ان الفرد في هذه المرحله النهائية يتكون لديه مفهوم الذات ومعايير وقيم ذاتيه ويتعرف إلى ميوله وكذلك يبدأ في بناء علاقاته الانسانيه وأهدافه المهنيه.

وبالنسبة إلى الطالبه الجديده فهي تبدأ بخطوات جديده في المجتمع الجامعي وبالتالي عليها تعلم مهارات جديده تساعد في النجاح والتكيف مع البيئة الجامعي كذلك التخلص من مهارات أخرى قد لا تساعدها في النجاح في الجو الدراسي الجديد ومن الملاحظ أن شعور الطالبه المجهول في هذه المرحله قد يتخلله الاحباط والقلق.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( Erikson 1968)(Martin&dixon1989)

والاطلاع على التراث السيكولوجية فيما يخص التكيف الجامعي، نجد أن النجاح الأكاديمي وفي دراسات عديده، كان العامل الأقوى بتكييف الطلبه الجامعيين. وكان هذا محور الدراسات الاوليه من عام (1950-1975) والتي درسن العلاقه بين التكيف والتحصيل الدراسي بالذات الدرجات في المرحله الثانويه والدور الذي تلعبه في التكيف الجامعي الا ان بعض الطالبات رغم ارتفاع درجاتهم الا ان تكيفهم الجامعي اضعف من بعض الطلبه ذوي التحصيل المنخفض لذلك اتجه الباحثون لدراسة عوامل أخرى قد تلعب دورا في تكيف الطالب الجامعي كعامل التوافق النفسي. وتشكل فئة الشابات في المجتمع العراقي غالبية أفراد المجتمع بالاضافه الى فئات المجتمع الاخرى وهم عماد لي مجتمع ونهضتها الامر الذي يسترعي انتباه القائمين على التعليم والتعليم العالي للنظر في اسباب سوء التوافق النفسي والجامعي والكراسي لإعادة النظر في برامج تأهيل الشابات لبناء شخصيه قادرة على تحقيق التميز العلمي والتقني والمهاري.

لذلك فأن الاهتمام بهذه الفئة التي تتشكل منها غالبية أفراد المجتمع بشكل عام وهي فئة الشابات والواقع الحالي للتعليم الجامعي يشير إلى تزايد أعداد الطالبات مما يثير التساؤل عن مدى التوافق النفسي والجامعي خاصه مع اتساع المهام الملقاة على عاتق الجامعات.حيث لم تعد مقتصرة على التعليم والبحث العلمي فقط بل تطورت ليصبح من أهم أهدافها بناء الشخصيه من جميع جوانبها علميا وعمليا ونفسيا وجامعيا،لما في ذلك إثر على سلوك الطالب وتوافق النفسي والجامعي وصحته النفسيه ومستوى تحصيله الأكاديمي وبناء المواطنه الصالحه.

1-1-مشكلة البحث:

ان طلاب الجامعات لهم خصائص مميزة ويواجهون مواقف ضاغطة ويعلمون من مواقف وأزمات عديده تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة والمنافقين من أجل النجاح والمشكلات العاطفية والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعي وانظمتها وقوانينها وماتفرضه من قيود على حركتهم وحريتهم ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطالبات الصراع مع الآباء والصراع القيمي بين ما هو اصيل وما هو واحد والتخطيط للمستقبل ومحاولة تحقيق الذات.

2-1أهمية البحث:

ادى تقدم الحركه العلمية في مجال علم النفس خلال العشرين الى أحدث ميزات كبيرة على العملية التربوية بوجه عام ونشأ اهتمام كبير بحاجات الطلبه وميولهم وقدراتهم

واستعداداتهم وضرورة فهم اتجاهاتهم وقيمها وتخفيض التوتر الذي يتعرضون له نتيجة المشكلات التي يواجهونها في مختلف مراحل ونواحي الحياة من أجل تحقيق السوي الذي يسمح للفرد بالنمو السليم في مختلف النواحي الجسمية والعضليه والانفعاليه والاجتماعيه والتربوية. إذ يعد السلوك الإنساني المحور الأساس لعلم النفس. لذلك فأن عدم إشباع الحاجات يولد توترا لدى الفرد كما يتولد لدى الفرد شعور بعدم الراحه والقلق فيؤثر ذلك سلبا في توافق النفسي لدى الطالبه. ان من العوامل الاساسيه في أحداث التوافق ان يكون الفرد قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفه بطريقة لاتمنع من اشباع الحاجات المشروعه للاخرين وان تتوافر لدى الطالبه العادات التي تسد له اشباع حاجاته الكلمه. حيث أن اشباع الحاجات النفسيه تعتبر شرطا أساسيا من شروط الحصول على التوافق الذي يوفر الاستقرار النفسي. ان التوافق النفسي يعتبر محور اساسي لمعظم الدراسات في مجال الصحه النفسيه. أكد بعض الباحثين ان الصحه النفسيه تعني توافق الفرد توافق ذاتيا وتكيف جامعيا ،حيث يمثل التوافق الذاتي في قدرة الفرد على حل صراعات وتوتراته الداخليه باستمرار حلا ملائما.

اما التكيف الجامعي هو قدرة الطالبه على إقامة علاقات مناسبه ومسايرتها لأعضاء الجماعه الذي ينتمي إليها الفرد ويحظى في نفس الوقت بتقدير واحترام الجماعه لارائه واتجاهاته.

3-1 اهداف البحث

يهدف البحث إلى معرفة مستوى تكيف الجامعي والتوافق النفسي لدى طالبات كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات.

4-1 فروض البحث

لا توجد علاقة ارتباط بين التكيف الجامعي والتوافق النفسي لدى طالبات كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات.

ان الفرد بامس الحاجه الى رضا الجماعه الذي ينتمي إليها لذا فهو يحتاج إلى التوافق النفسي والاجتماعي وقدرة التكيف مع الآخرين . وان الصحه النفسيه تتمثل في توافق الفرد الجامعي وهي حالة ومستوى فاعلية الفرد الجامعيه وما تؤدي اليه من اشباع لحاجات الفرد وان المقصود بفاعلية الفرد الجامعيه هي قدرة الطالبة على التفاعل والتأثير في الجماعة وقدرتها على التعامل الفعال الناجح مع الجماعه التي يعيشها وما يؤدي إليه هذا التفاعل من اشباع لحاجاتها.

والتوافق الدراسي من الأمور الاساسيه التي تسعى العمليه التربوية لتحقيقها لدى الطلبه.ويعد التوافق الدراسي للطالبة الجامعيه واحدا من أهم مظاهر التوافق العام كما يعد من اكثر المؤشرات المتعلقه بصحة الطالب النفسيه حيث الطالبه تقضي مده طويله في الجامعه لا تقل عن أربع سنوات وان التكيف مع جو الجامعه وشعورها بالرضا والارتباط يمكن أن ينعكس على انتاجياتها وان يسهم في تحديد في تحديد مدى استعدادتها

لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الجامعه على تطويرها لدى طلبتها كما أن الطالبات المتوافقات دراسيا يحصلون على نتائج دراسيه افضل ويشاركون في البرامج والأنشطة الطلابية بصورة واسعه وقد تناولت موضوع البحث التوافق العديد من الدراسات منها دراسة (د.منصوري1996)التي أشارت إلى أن الطلبه الأكثر تفوقت كانت اتجاهاتهم اكثر ايجابيه نحو الامتحانات واقل قلقا منها قياسا بالطلبه الاقل تفوقا.

ويشير (gilmer) ان التوافق الجيد يمر بأربع مراحل هي:

1-وجود دوافع تدفع الفرد نحو الهدف المعين.

2-يواجه الفرد صعوبات مربكه يحاول ان يتغلب عليها ولكن لا يستطيع أن يعمل ذلك بسهولة.

3-يتحرك الفرد وفقا الدوافع التي لم تسبق فيقوم بمحاولات متعدده لاشباعها.

4-يتوصل الفرد إلى الحلول التي تحقق الاشباع الجزئي أو الكلي الدوافع حيث تبدأ عملية التوافق.انها غدفي غاية الخطر والتعقيد لان الشخص الذي لا يستطيع اشباع هذه الدوافع بطريقه ساميه سوف يلجأ إلى استخدام طرق غير مشروعه لغرض الحصول على هذا التوافق النفسي (362:1988) وان هذه الطرق غير مشروعه يعتبرها المجتمع طرفا غير متوافقة نفسيا او جامعيا السلوك العدواني واستخدم ميكاثرمات التوافق اللاسوي التعويض والنقص والأمطار والاسقاط والتقرير والكبت وغير ذلك من الوسائل الدفاعية فضلا عن ذلك سيشعرالفرد بالقلق وعدم الاستقرار وتعتبر الأمراض العصبيه والذهنية أشكالا متطرفة للسلوك غير المتوافق الناجم عن إحباط اشباع الدوافع والحاجات ويسكت مفهوم التوافق مع الحياة الجامعيه على أربعة أبعاد رئيسيه هي:

-التوافق الأكاديمي يشير إلى قدرة الطالب على التوافق مع الحياة الجامعيه والوصول إلى حاله من الرضا النفسي عن أدائه الأكاديمي وإحساسه بحاله من التناغم في علاقاته مع أساتذته وزملاء الدراسه ومع البيئه الجامعيه.

والتوافق الجامعي يشير الى حالة التوافق بين الفرد والبيئة المحيطه به،وهي عملية ديناميكية مستمره تهدف إلى تعديل سلوك الفرد في سبيل التغلب على صعوبات التي تقف حائلا بينه وبين إقامة علاقه وديه حميمه بينه وبين البيئة المحيطة من جهة.

-التوافق الشخصي\_العاطفي يشير إلى النشاط الذي تقوم به الطالبه الجامعيه وتحقق لها قدرا من الرضا عن الذات والثقه بالنفس والقدرة والمهارة على اشباع حاجاته ورغباته ودوافعه.

الباب الثاني : الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم التوافق النفسي التوافق بمعناه العام هو حالة التوازن والتوافق بين الفرد وبيئته وبين العمليات والوظائف النفسيه للفرد الناشئه عن خفض او ازالة التوتر الناتج عن حاجة او واقع دون الوقوع في صراع والحياة سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابه للموقف المعقد الذي ينتج عن حاجاته ودوافعه وقدرته ووسيلته في اشباع هذه الدوافع والشخص الذي لايستطيع التوافق السليم مع نفسه وبيئته لا يجد طعما لكثرة مايعنيه من توترات نفسيه موصولة وصراعات غير محسومه .فالفرد الذي يسعى طيلة حياته جاهدا من اجل التوافق وهو هدف اساسي من اهداف الانسان فحين يشعر الفرد بدافع معين او يتعرض لمثير ما فأنه يقوم بنشاط يؤدس الى اشباع هذا الدافع والاستجابه لهذا المثير واذا ما فشل في تحقيق التافق على ذلك القلق والاضطراب , فالفرد اذا لابد ان يسعى لتحقيق التوافق بين عناصر ذاته المختلفه وكذلك بينه وبين المجتمع الذي يعيش فيه (دافيد وف , 528:1976) (يونس , 334:1993) (تسحيمي217:1994,) (العيسوي (200:2000

وقد استعار علماء النفس مفهوم التوافق من علم البيولوجيا كما حددته نظرية (دارون) بحيث استخدموا التوافق للاشاره الى السلوك الذي يساعد الكائن الحي في الوصول الى اهدافه وذلك بأن يكون للفرد الاساليب السوية الناجحه التي نمكنه من تحقيق دوافعه واهدافه . وكذلك السلوك الذي يحاول به الفرد التغلب على الصعوبات والعوائق التي تقف امام تحقيق حاجة او دافع.

والتوافق من اهم مؤثرات الصحه النفسيه فأذا لم يحقق الفرد التوافق مع نفسه وبيئته ساءت صحته النفسيه والعكس صحيح فالصحه النفسيه هي نتائج عمليه التوافق الناجحه تهدف الى تماسك الشخصيه و وحدتها وتقبل الفرد لذته وتقبل الاخرين بحيث يترتب على ذلك كله الشعور بالراحه النفسيه اذا اننا نستطيع القول وبصراحه ان الصحه النفسيه تبدو في توافق الفرد لمواقف الحياة العاديه توافقا معقولا فالانسان تواجهه الكثير من المواقف التي يتحتم عليه ان يتوافق معها. محاولاته التوفيقبين متطلباته وحاجاته ومتطلبات البيئه المحيطه به وظروفها فالفرد يجد نفسه احيانا في بيئه تستجيب لمتطلباته واحيانا لا يجد مثل هذا الاشباع من البيئه لذا سيكون توافق الفرد بأسلوبين :

الاول: التوافق الحسن والذي يتمثل في قدرة الفردعلى اشبع حاجاته ودافعه بطريقه ترضيه وترضي المحيطين به ويرضى عنها المجتمع. اما الثاني: التوافق السيئ او سوء التوافق الذي يتمثل في عجز الفرد عن اشباع دوافعه وحاجاته بطريقة ترضيه وترضي الاخرين. ونجد الاشاره بأن هناك مجموعة من المؤشرات التي يرى العلماء انها تدل على التوافق وعلى الصحه النفسيه للفرد وبالتالي فأن انتقائها يشير الى سوء التوافق والى خلل في الصحه النفسيه للفرد واهم هذا المؤشرات :

1- ان تكون نظرة الفرد للحياة واقعيه .

2- ان تكون طموحات الفرد بمستوى قدراته وامكانياته .

3- الاحساس باشباع الحاجات النفسيه للفرد.

(الكندري181:1992,) (يونس 334:1993,) (فهمي 98:1995) (العيسوي ,2000) (جبل61:2000) .(الهابط 36:1983)4

4- ان تتوافر لدى الفرد مجموعة من السمات الشخصيه ومن اهمها :

1- الثبات الانفعالي

2-اتساع الافق والتفكير العلمي

3- المسؤوليه الاجتماعيه

4- المرونه .

5- ان يكون مفهوم الفردعن ذاته متطابقا مع واقعه او مع ما يدركه الاخرون عنه . 6- ان تتوافر لدى الفرد مجموعة من الاتجاهات الجامعيه والايجابيه التي تبني المجتمع كأحترام العمل واداء الواجب واحترام الزمن وتقدير التراث 7- ان تتوافر لدى الفرد مجموعة من القيم اونسق من القيم الانسانيه مثل حب الناس والتعاطف والايثار والرحمه والانسانيه .

2-1-2 خصائص عملية التوافق :-

تتميز عملية التوافق بعدة خصائص منها :

1- تتم عملية التوافق بأراده الفرد ورغبته. 2- في عملية التوافق قد يغير الفرد من ذاته او يغير من مجتمعه .

3- تزداد وضوح عملية التوافق كلما كانت العوائق والفقرات شديده جديده. 4- تتأثر عملية التوافق بالعوامل الوراثيه فالوراثه البيئيه تجعل الفرد قاصرا على التوافق فمثلا الفرد المصاب بنقص عقلي او زيادة حساسية الانفعال نتيجة عوامل وراثيه , يؤثر ذلك على عدم قدرته على التوافق حتى ولو كانت العوائق بسيطه .

5- التوافق عملية مستمره مابقيت الحياة .

6- تتوقف درجة الصحه النفسيه عند الفرد على مدى قدرته على التوافق في المجالات المختلفه فكلما تعددت مجالات التوافق وزادت كان ذلك دليلا على ان الفرد يتمتع بدرجة عاليه من الصحه النفسيه والعكس صحيح.

7- اي سلوك يتبع حاجة لدى الفرد او يخفض من توتره هو سلوك توافقي سواء كان هذا السلوك سويا او شاذا .

2-1-3 نظريات التوافق النفسي

اولا:- نظرية التحليل النفسي :

يرى فرويد ان الشخصيه فرضيا تتكون من ثلاثة منظومات هي الهووالانا والانا الاعلى ويمثل ويمثل الهو اللذه والذي يظهر مع ولادة الانسان وعملية اشباع الغرائز ويمثل الانا الاعلى مبدأ المثل والقيم ويكتسبها الفرد من خلال التنشئه وعملها اشباع الجانب القيمي والاخلاقي لدى الفرد بأعلى درجه ويمثل الانا مبدأ الواقع وعمله حماية الفرد وهو يوازن بين الهو والانا الاعلى ويحاول اشباعها بشكل متوازن وحسب هذه النظريه فأن الاضطراب النفسي ينشأ من عجز الانا للوصول الى حالفة التوازن بين مطالب الانا الاعلى والواقع والهي فأذا فشلت الان في حل الصراعبين هذه المكونات يتولد القلق ومن ثم الصراع بين اشباع الغرائز بين قيم المجتمع وهنا تلجأ الانا الى استخدام الحيل الدفاعيه او ما يسمى بميكانزمات الدفاع وخاصة حيلة الكيت حيث يتم دفع الخبرات المقلقه من الشعور الى اللاشعور اما الشخصيه السوية المتوافقه في نظرية هذه المدرسة تتوقف على :-

أ- قدرة الانا على تحقيق حالة الاتزان الى التوفيق بين مطالب الهي والانا والانا الاعلى.

ب- قدرة الفرد على ادراك دوافعه وضبطها واشباعها بطريقة مقبولة بعيدا عن استخدام الحيل الدفاعيه .

ج-القدره على مواجهة الاحباطات والتوترات وحل الازمات واشباع الحاجات بأساليب ناجحه .

ويلاحظ ان نظرية فرويد كانت متشابهه , لان حالة التوازن التي تتحدث عنها تكاد تكون مستحيله .لان الانا في الطفوله المبكره ضعيفه وغير ناضجه لذلك لابد ان تواجه مواقف تضطر فيها الى الهزيمه لانها غير قادره على تحقيق محفزات (الهو) وبالتالي ستلجأ الى الكبت بتأثير العوامل الجامعيه المحيطه ويشتد القلق عند الفرد وبنظر هو رقي الى القوة الجامعيه وليست البيولوجيه هي التي تؤثر في الشخصيه, اذ ان شعور الطفل بالامن النفسي وغياب الخوف هو الذي يحدد مدى سرية شخصيته مستقبلا وأن مفهوم القلق يعد المحور الذي ترتكز عليه علاقات الفرد مع نفسه ومع الاخرين . ويرى ان التوافق يتحقق عندما يكون لدى الفرد صورة مبنيه على اساس تقويم واقعي لقدراته وامكانياته واهدافه مع الاخرين وهذه الصورة تزود الفرد الشعور بالتكامل ثم الاقتراب مع الذاتالاخرين وصولا الى الهدف الاسمى هو تحقيق الذات .

ويفسر فرويد ان الدافع للامن النفسي وكذلك الدافع الى الحرية هي دوافع يتسم بها الانسان وان الخيار بين هذين الدافعين شيء لايمكن تجنبه بل يبقى كما منها ينمو الفرد سواء على الصعيد الانفعالي لم العقلي فيؤدي هذا الاهتمام الى وجود حاجات مهمه تلك هي : الارتباط , التجاوز , الهويه , الاطار المرجعي , ويرى فرويد ان الفرد لكي يحقق التوافق فلابد ان يوافق بين هذه الحاجات وظروف الحياة التي يعيشها ونتيجة هذا التوفيق يحقق الفرد السمات الخلقيه والتي يطلق عليها بالسمات المنتجه اذ تمثل الفرد المتوافق . (داود العبيدي 208-206:1990) (الداهري (205:1999 (الهابط36:1996 ,)

ثانيا: النظرية السلوكيه

من المبادئ الاساسيه التي تعتمد عليها هذا المدرسه هو ان السلوك الانساني الذي يصدر عن الفرد هو استجابة حدثت نتيجه وجود مثير حفز الفرد على الاستجابه , لذلك فأن السلوك يكمن ضبطه والتحكم فيه , وذلك عن طريق المثيرات التي يخضع لها الفرد والمبدأ الثاني الذي تعتمد عليه المدرسه , هو ان السلوك الذي يصدر عن الفرد هو سلوك الذي يصدر عن الفرد هو سلوك متعلم برمته , سواء اكان هذا السلوك سويا ام مرضيا اي ان البيئه له الدور الاول في تكوين والكمبدأ الثالث هو ان المثير الشرطي لديه القدره على بعث الاستجابه يرى السلوكيون ان الاضطرابات النفسيه والانحرافات السلوكيه ما هي الا عادات متعلمه خاطئه او سلوك غير تكيفي تعلمها الفرد ليقلل من قلقه وتوتراته وبالتالي كون ارتباطا شرطيا. فالسرقه والكذب وانحراف الاحداث استجابات خاطئه متعلمه والخلو المرضي كالخوف من الاماكن المرتفعه او المغلقه او الخوف من الموت ما هي الا استجابات خاطئه متعلمه لكن القلق والتور الناتج عن مثيرات محدده فالسلوك غير السوي ينشأ عن فشل الفرد في تعلم الاستجابات الناجحهاتي تساعد الفرد على تحقيق واشباع حاجاته واهدافه اي تحقيق التوافق مع الموقف ,فالاضطراب انفسي ما هو الا نتيجة خلل او اضطراب في عملية التعلم.وهكذا تفترض النظريهالسلوكيه ان الانسان يتعلم السلوك السوي وغير السوي من خلال تفاعله مع بيئته ويعمل التعزيز على تدعيم السلوكيات المرغوبه وغير المرغبه , حيث انه من اهم المبادئ . (عقيل 201:2000 ) (الطحن31-30:1996, ) (الخالدي ,2001)

ثالثا: النظريه ا لانسانيه

يؤكد انصار هذه النظريه ان النمو الطبيعي للشخصيه يقوم على التقدير الايجابي من الاخرين على اعتبار الذات ,فأذا تلقى الفرد تقديرا ايجابيا وغير مشروط من الاشخاص المهمين في حياته على سلوكه فسوف تنمو لديه شخصيه سويه وينعكس ذلك على تقدير المجتمع له . وفي ضوء ذلك فأن اضطراب السلوك ناتج من نقص في حاجة الفرد الى اعتبار الايجابي من الاخرين ثم الاعتبار الذاتي وان هذه الحاجه تشبع من خلال ادراك الفرد للتقدير الموجه اليه .

2-1-4 خطوات التوافق النفسي:

ان عملية التوافق لأي موقف نمر بسلسله من الخطوات على النحوالتالي : 1-وجود استشاره للسوك بتأثير دافع داخلي.

2-الشعور بوجود عائق (ضغط يمنع استجابة مباشره ).

3–القيام بعدد من المحاولات بهدف الوصول الى الاستجابه الصحيحه ويتبعها الرضا والطمأنينه.

4-احيانا لا يصل الى الاستجابه المقبوله يكرر محاولات اخرى الى ان بصل النتيجه المرجوة فقد يلجأ الى وسيلة دفاع وقد يشعر باليأس والخيبه رغم محاولات المتكرره مما يسبب الضيق والقلق وهذا في الواقع تربه صالحه للاضطراب النفسي الذي هو جزء من الدفاعات المنحرفه.

2-1-5 العوامل المعينه على التوافق النفسي السوي :

لقد حاول كلا من شايف وشوين ان يحددا العوامل التي تساعد الفرد على تحقيق شخصية تنعم بالصحه النفسيه والقدره على تحقيق التكييف السوي وهذه العوامل هي :

1- التمتع بصحه جسميه جيده

2- تقبل الذات

.3- تقبل الاخرين .

4- وجود صداقات حقيقيه مع الاخرين .

وكما ذكر ابو اسعد (2011) عدد من المظاهر الاخرى التي تدل على التوافق النفسي السليم :

1- النظره الواقعيه للحياة :وتعنى الاقبال على الحياة بكل ما فيها من افراح ومأسي بشكل متفائل والاقبال على الاخرين والتفاعل معهم . 2- مستوى طموح الفرد : فالشخص المتوافق يصنع لنفسه اهدافا وطموحات تتناسب مع قدراته وامكاناته الحقيقيه.

3-الاحساس بأشباع الحاجات النفسيه : فالشخص المتوافق يحس بأن جل حاجاته النفسيه الاوليه والمكتسبه مشبعه.

4- توافر بعض سمات الشخصيه : مثل الثبات الانفعالي واتساع الافق وفهم الذات والمرونه.

2-1-6 مفهوم التكيف الجامعي :

التكيف اللغه , تعني التآلف والتقارب , فهي نقيض التخالف والتنافر او التصادم . فيما يعرفه بأنه : العمليه الديناميكيه المستمره التي يهدف بها الشخص الى ان يغير سلوكه ليحدث علاقه اكثر توافقا بينه وبين بيئته . التكيف بمفهومه العام هو انسجام الفرد مع محيطه , وهو مظهر من مظاهر الصحه النفسيه , ويعد عمليه ديناميكيه مستمره بين الفرد والبيئه الجامعيه التي يعيش فيها ,يهدف فيها الفرد الى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الجامعيه , مما يمكن من اقامه علاقات جيده مع الاخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به . وتتمثل عملية التكيف في سعي الفرد الدائم للتوافق بين مطالبه وظروف البيئه المحيطه به, فالفرد كثيرا ما يجد نفسه في ظروف او بيئه لا تشبع مطالبه وحاجاته , النفسيه والجامعيه,ومثل هذه البيئه تحتم على الفرد ضرورة بذل الجهد المستمر لمواجهة هذه الصعوبات التي تواجهه سعيا وراء حلها , وهذه تعتبر صورة من سلوك الانسان السوي للوصول الى التوافق والتكيف .(فهمي 1987)

وتعرف عملية التكيف الجامعي في مجال علم النفس الاجتماعي بأسم عملية التطبيع الجامعي , ويتم هذا التطبيع داخل اطار العلاقات الجامعيه التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء اكانت هذه العلاقات في مجتمع الاسره او الجامعه او الاصدقاء , او المجتمع الكبير بصفه عامه .والتطبيع الجامعي الذي يحدث في هذه الناحيه , ذو طبيعه تكوينيه , لان الكيان الشخصي والجامعي للفرد يبدأ بأكتساب الطابع الجامعي السائد في المجتمع , من اكتساب اللغه وتشرّب بعض العادات والتقاليد السائده , وتقبل لبعض المعتقدات ولنواحي الاهتمامالتي يؤكدها مجتمعه . وهذا يعني تكيف الفرد مع بيئته الخارجيه الماديه والاجتماعيه.

كما عرف ايضا كثاني بعد من ابعاد التكيف العام ومجالاته , ويشمل السعاده مع الاخرين والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه والتفاعل الجامعي السوي , والعمل للخير والسعاده الزوجيه , والراحه المهنيه , ويظهر هذا النوع من التكيف في المجالات التاليه : 1- في الدراسه : ويطلق عليه اسم التكيف الدراسي .

2– في الاسره : ويطلق عليه اسم التكيف الاسري .

3– في العمل : ويطلق عليه اسم التوافق المهني .

2-1-7 مهارات التكيف الجامعي (الحافظ النوري ,1988) 1- استخدام نظم الدعم :

تشير الابحاث بأن الذين يمتلكون نظاما اجتماعيا دائما فعالا هم الاقل اكتئابا ولديهم القدره على مقاومة الشعور بالوحده واكثر نجاحا في المحافظه على تقدير الذات واكثر تفاعلا حول حياتهم من اولئك الذين يكون النظان الدائم لديهم سيئ وغير فعال وهناك ثلاث اشكال للدعم وهي الدعم الانفعالي,الدعم المادي, الدعم المعلوماتي.

2- استخدام مهارة حل المشكلات

ان اسلوب حل المشكلات اجراء يتبعه الفرد عند تطوير الخطط للاستجابه لتحديات الحياة وهي مهارة توافقيه عمليه مفيده من الناحيه النفسيه لاسلوب حل المشكلات يعتبر عاملا مساعدا في بنات الثقه والاحساس بالكفاءة والسيطره والتي يتم دعمه عند يعرف بأنه يمتلك مهارة حل المشكلات وان الذين مشاكله بشكل جيد يتقبلون حقيقة ان التغلب على تحديات الحياة تتطلب بذل جهود شخصيه .

3 - الاسترخاء الذاتي:

لقد طور الانسان استجابة الاسترخاء الطبيعيه لمواجهة الاحباطات والمضايقات اليوميه ومن السهل تعلم هذه الاستجابه فيتطلب بشكل اساسي الصبر والممارسه واتباع المعلومات المقترحه وبأمكان الفرد تعديل هذه المعلومات لتناسب ذوقه وحاجاته الفرديه .

4 - المحافظه على الضبط الداخلي :

ان الناس يختلفون في ادراكهم حول مدى الضبط الذي يمتلكونه خلال حياتهم فالناس الذين يتحملون مسؤوليه الاشياء التي تحدث لهم ذو موقع ضبط داخلي الذين يعتقدون مايحدث خارج سيطرتهم ف هو ذو موقع داخلي وموقع الضبط لدى الفرد يتطور طبقا لتعلمه وخبراته مع التقدم في العمر, وقد بينت الدراسات ان الذين لديهم موقع ضبط داخلي هم اكثر استقلاليه ويتحملون مسؤوليه اكثر تجاه الاحداث في حياتهم وتجاه صحتهم النفسيه والجسميه ويتمسكون بأفكار ومعتقدات عقلانيه اكثر من ذوي الضبط الخارجي.

5- الحديث الذاتي خلال التحديات :

عند حدوث المواقف الصعبه يمكن للفرد ان يقدم لنفسه الدعم النفسي عن طريق الحديث الايجابي مع الذات , حيث يمكن للفرد بأن يحدث ذاته يمتلك مهارات تكيفيه جيده , وان لديه القدره على استخدامات بفعاليه وما الى ذلك من عبارات داعمه ومشجعه .

6- التمارين الرياضيه : وهي مهارة وحيده للتكيف مع الضغوط , حيث تعمل على زياده مشاعر الضغط النفسي , وهي اسلوب جيد لخفض مستوى القلق وزياده قدرة الجسم على الاستفاده من الاوكسجين , وزياده اللياقه الجسميه والتمارين الرياضيه لها تأثير ايجابي على مفهوم الذات , والمحافظه على ممارسة التمارين الرياضيه بأنتظام تعطي للفرد سببا للشعور الجيد حول نفسه , وتوفرالفرصه للتفاعلات الداعمه للاخرين .

2-1-8 نظريات التكيف

1- نظرية اريك فروم

يرى اريك فروم ان شخصية الفرد تنمو من خلال عملية ربط نفسه بالعالم الخارجي , ويؤكد على السنوات الاولى بين حياة الطفل , ولكنه لايعتقد ان الشخصيه تتكون بشكل قاطع خلال هذه السنوات , وان الاحداث اللاحقه يمكن ان تكون مؤثرة في تكوين الشخصيه يقول فروم : "ان فهم نفس الانسان لابد ان يتبنى على تحليل حاجات الانسان النابعه من ظروف وجوده"

ويحدد فروم خمس حاجات نوعيه ناجمه عن ظروف وجود الانسان هي:

1-الحاجه الى الانتماء : فعلى الانسان ان يخلق علاقاته الخاصه به ,واكثرها تحقيقا للاشباع تلك العلاقات القائمه على الحب والطلاق .

2-الحاجه الى التعالي : تسير الى حاجة الانسان الى ان يرتفع فوق طبيعته الحيوانيه ليصبح خلاقا بدلا من يظل مخلوقا .

3- الحاجه الى الارتباط بالجذور : ان الانسان يجد اثر جذوره تحقيقا للاشباع واكثر صحه في شعوره بالاخوة تربطه بغيره من الرجال والنساء . 4- الحاجه الى الهوية : يرغب كذلك ان يحس بالهوية الشخصيه وان يكون فريدا متميزا .

5-الحاجه الى اطار مرجعي : يحتاج الانسان الى اطار مرجعي والى طريقه ثابته مستقره في ادراك العالم وفهمه . ( 1980-1900)(fromm,1955:25) ( شلتر(1981, (القاضي,( 1981

2-نظرية الذات لكارل روجر selftheory

يرى روجزر ان هناك ثلاثة تراكيب اساسيه تكون شخصية الفرد , وهي الكائن العضوي organism)) ويمثل الفرد بكليته , المجال الظاهري phenomenal , ويمثل مجموع خبرات الفرد , والتركيب الثالث هو الذات self)) وهو الجزء الاساسي من الشخصيه , وان الكائن العضوي دائما اساسيا واحدا هو تعزيز وصيانة الذات التي تنمو من خلال تفاعل الكائن الحي مع البيئه والشخصيه عن روجرز هي نتاج للتفاعل المستمر بين الذات والبيئه الماديه والاجتماعيه فهي ليست ساكنه , وانما هي دائمه الحركه والتغير , وان السلوك الانساني هو سلوك هادف الى السيطره على البيئه وعلى مكانة الفرد فيها , واعتبر روجرز ان الذات هي نواة الشخصيه , وعزى انواع السلوك الانساني كافة الى دافع واحد لدى الانسان هو الحاجه الى تحقيق الذات.(self – actualization) (هول وليندري,(612:1969)

3- نظرية ماسلوAbraham moslow sherry

يعتبر ابراها ماسلو(1970-1908)شخصيه بارزه في علم النفس المعاصر لها مده من اتجاه جديد وحركة جديده ظهرت حديثا في تيار علم النفس الانساني , يؤكد ماسلوفي دراسته للشخصيه دراسه دوافع الانسان وتصنيفها على اساس انساني ,وان تفاعل الانسان مع البيئه التي يعيش فيها بصورة قليله وشامله , ويرى ماسلو ان لدى الانسان حاجات اساسيه تنتظم على شكل هرم وتمثل الحاجات الفسيولوجيه قاعدته , وتتدرج الى قمه الهرم المتمثله بالحاجه الى تحقيق الذات , وكلما ارتقى الفرد في سلم الترتيب الهرمي لحاجاته كلما زادت رغبته وقويت اهتماماته في التعاون والمساعده .والشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع اشباع حاجاته حسب اولوياته اسواء من الحاجات الفسيولوجيه ام الاجتماعيه .كما ان الاشباع المتوازن للحاجات يؤدي الى توافق متوازن ويساعد انسياب الحياة النفسيه للفرد ويجعلها خاليه من التوترات والصراعات المستمره ويعيش في طمأنينه وسعاده , وكذلك يمكنه ان يكون اكثرقدره على الثبات حيال الشدائد والازمات ومحاولة التغلب عليها دون الهرب منها ,كما ان الاشباع المتوازن يجعل الفرد اكثر حيويه واقبالا على الحياة واكثر قدره على المثابرة والانتاج .

Maslo,1970:39)) (مرسي 13:1976,)

الباب الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانيه

يتضمن هذا الباب تحديد منهج البحث واجراءاته التي اتبعت وهي كفيله بتحقيق اهدافه بدءا من تحديد مجتمع البحث واختيار العينه واختيار الأدوات والمعالجات الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات وعلى النحو الآتي:\_

1-3منهج البحث

اعتمدت الباحثه المنهج الوصفي، إذ يعد الانسب لدراسه علاقة التكيف الجامعي والتوافق النفسي والكشف عن الفروق بينهما (عبيدات والاخرون ،2000:ص286),ويعرف على أنه وصف دقيق ومنظم واسلوب تحليل المشكله المراد بحثها من خلال منهجية علميه للحصول على نتائج علميه وتفسيرها بطريقه موضوعية وحيادية بما يحقق أهداف البحث(الجبوري، 2013:ص178).

2-3 مجتمع البحث وعينته :\_

ان تحديد المجتمع هو االاطار المرجعي للباحث في اختيار عينة البحث، وقد يكون هذا الإطار مجتمعا كبير ، قد يكون مجتمعا صغير (عقيل،1999:ص221). فمجتمع البحث هو المجموعه الكليه من العناصر التي تسعى الباحثه إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقه بالمشكله المدروسه(علي،2011: ص384), وان المجتمع الاصلي يتضمن طالبات كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات العام الدراسي(2019-2018) ولجميع المراحل وللدراسه الصباحيه.

عينة البحث:\_

العينه هي جزء من المجتمع تتم دراسة الظاهره عليهم من خلال المعلومات عن هذه العينه،حتى نتمكن من تعميم النتائج على المجتمع (النجار،2009:ص35),وقد اعتمد في اختيار عينة البحث الحالي على الطريقه الطبقيه العشوائية وفق الآتي :\_

-عينة كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات مجتمع البحث الاصلي.

-عينة الطالبات إذ بلغ عدد أفراد عينة البحث471 طالبه، ويشترط في العينه الجيده ان تتماثل فيها جميع صفات الاصل الذي اشتقت منه حتى يصبح استنتاجا صحيحا والا أخطأنا في حكمنا على صفات ذلك الاصل.

وتم تقسيم عينة البحث بحسب (15)طالبات من المرحله الأولى و(15)من المرحله الثانيه و(15)من المرحله الثالثه و(15)من المرحله الرابعه.

3-3 الأدوات ووسائل البحث

-المقابله الشخصيه : هي نوع من الاستبانه والتي تهدف إلى جمع المعلومات بشكل مباشر عن طريق اجراء مقابله بين الباحثه وافراد العينه وتتمثل المقابلة في شكل حوار يجريه المحاور مع العينه لجمع المعلومات عن مشكلة معينه.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

عليان،ربحي مصطفى؛غنيم،عثمان محمد(2000).مناهج وأساليب البحث العلمي:النظريه والتطبيق. عمان:د/صفاء.

3-3-1 مقياس التوافق النفسي :

-مقياس ا.دسعاد سبتي(2010)للتوافق النفسي.

يستهدف المقياس إلى قياس التوافق النفسي لدى طالبات كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات،ويتكون من( 40) فقره وثلاث بدائل هي( دائما ،احيانا،ابدا) وذلك على متصل يتراوح بين (1-3) درجات وتسير المستوى الذي يصل اليه التوافق النفسي.

تعرف اداة المقياس بأنها مجموعه من البنود او الأسئلة تمثل الخاصيه المطلوبه قياسها (عبد الرحمن،1983:ص195).

ولغرض تحقيق اهداف البحث، لا بد من توافر مقياس يتلائم مع الاطار النظري للبحث وطبيعة مجتمع البحث ويتوفر فيه الخصائص السايكومتريه.

3-3-2 مقياس التكيف الجامعي

مقياس أ.د زناد دليله (2007) للتكيف الجامعي.

استعملت الباحثه مقياس التكيف الجامعي الذي أعدته بنفسها وهو مؤلف من (54)فقره وخمسة بدائل هي ( ابدا،قليلا،احيانا،معظم الوقت،دائما)وذلك على متصل يتراوح بين ال(1-5)درجات.

الخصائص السايكومتريه للمقياس:

اولا:-الصدق:

يعد الصدق اهم أحد المؤشرات التي تدل على مصداقية وجودة الاختبار، بالاختيار الجيد هو الذي يقيس السنه المراد قياسها(عثمان،58:2001-59), وقد عبر ثورندايك وهاجان عن الصدق وهو تقدير لمعرفة ما ان كان الاختبار يقيس ماريد ان نقيسه به وكل ما نريد أن نقيس به ،ولا شيء غير ما نريد أن نقيس به(فرج،1997:ص254).

-الصدق الظاهري:

بيسير الصدق الظاهري إلى الدرجه التي يقيس بها الاختبار إلى ما يفترض قياسه وهو اجراء أولي لاختبار المقياس (الضامن،2007:ص113),فقد بين ايكن ان الصدق الظاهري لأي مقياس يتحقق اذا تم عرضه قبل التطبيق على مجموعه من الخبراء الذين يتصفون بخبره تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس للخاصيه المراد قياسها.وقد تم الحصول على هذا النوع من خلال عرض المقياس بصيغته الاوليه على مجموعه من الخبراء المتخصصين في التربيه البدنيه وعلوم الرياضه والبالغ عددهم (5)خبيرا للأخذ بآرائهم ومقترحاتكم بشأن الفقرات.

ثانيا:- الثبات

من الشروط السايكومتريه للاختبار الجيد -الثبات ،والثبات له العديد من المعاني فهو يعني بالأتساق الداخلي بين مفردات الاختبار،ويدل على حصول الأفراد على الدرجات نفسها عندما يطبق عليهم الاختبار في مرات متتالية (عثمان،2001:ص53). ويتم حساب ثبات مقياس التوافق النفسي بالطريقه التاليه:

إعادة الاختبار:

ان الاختبار الثابت هو الذي يعطى نتائج متقاربه او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مره في ظروف متماثله(عبيدات واخرون،1996:ص195),ولحساب الثبات بطريقة أعاده الإختبار التي تؤشر الإستقرار بمرور الزمن.اعادت الباحثه تطبيق المقياس على عينة مكونة من (60) طالبه من مجتمع البحث بعد مرور٧ ايام من التطبيق.

4-3 التجربة الاستطلاعيه:

هي دراسه اوليه تقوم بها الباحثة على عينه صغيرة قبل قيامها ببحثها،بهدف اختبار اساليب البحث وأدواته.

إذ قامت الباحثه الأجراء تجربتها الاستطلاعيه بتاريخ16/1/2019 على عينه عددها (15)طالبات.

5-3التجربه الرئيسيه:

قامت الباحثه بأجراء توزيع الاختبارات على عينة البحث بتاريخ 30/1/2019 في جامعة بغداد/كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات في تمام الساعه ا10:00 صباحا يوم الاربعاء وايضا أجرت توزيع مقياس التكيف الجامعي على نفس العينه في تمام الساعه 12:00ظهرا لغرض الحصول على الدرجات الخام .

3-6 الوسائل الإحصائية:

1.الوسط الحسابي.

2.الانحراف المعياري .

3.معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

الباب الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصلت إليها البحث الحالي على وفق أهداف مرسومه ومناقشة تلك النتائج وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقه والأطار النظري المعتمد الذي تم تحديده في الباب الثاني ومن ثم الخروج بتلك التوصيات والاقتراحات لتلك النتائج ، وكما يلي:

كان الوسط الحسابي لدرجات عينة كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات في جامعة بغداد البالغ عددهم(60 ) طالبه على مقياس التكيف الجامعي(116,1500) بأنحراف معياري( 23,999) وجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1) يبين قيم الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه لمتغيري التكيف الجامعي والتوافق النفسي.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات |  | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| التكيف الجامعي | 60 | 116,1500 | 23,999 |
| التوافق النفسي | 60 | 122,9000 | 29,0559 |

يتضح من الجدول (1) ان طالبات كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات لديهم تكيف جامعي كبير ويتسم بالايجابيه وتفسر هذه نتيجه هذه الفرضيه بأنه لا توجد مشكلات لدى الطالبات في علاقاتهم مع بعضهم البعض وبينهم علاقه طيبه تسودها الحب والتعاون والاحترام وغالبا مما ينظر الأساتذة بعين الشفقه والرحمه لطلابهم ومساعدتهم والتعامل معهم بأخلاص في كل ما يتعلق بأمورهم الشخصيه والعامه.

جدول (2) يبين قيم معامل الارتباط المحتسب والدلالة الاحصائية لمتغير التكيف الجامعي والتوافق النفسي لدى عينة البحث.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | معامل الارتباط | مستوى الخطأ | الدلاله الاحصائية |
| التكيف الجامعي | 89% | 0,002 | دال |

يتضح من الجدول(2) أعلاه لا توجد مشكله في التوافق النفسي والتكيف الجامعي وان كل منهن تقيم علاقاتها مع الزميلات وكذلك مادام الكل يدرس في كليه واحده فالعلاقة بين الطالبات والأساتذة تكون بالتوازي.

الباب الخامس

المقترحات والتوصيات

5-1الاستنتاجات

\_\_\_\_\_\_\_\_

استكمالا للبحث الحالي وتطويرا له وفي ضوء نتائجه تقترح الباحثه إجراء الدراسات المستقبليه الآتيه:

-اجراء دراسه مماثلة للدراسة الحاليه على عينات مختلفه والدراسات العليا والمراحل المتوسطه والإعدادية.

-توسيع الدراسه تشمل عينات أكبر من الكليات الجامعات اخرى لمعرفة الفروق ونرجع الاختلاف بينهما.

5-2التوصيات

\_\_\_\_\_\_\_

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثه بالآتي:

1-الاستفاده من مقياس التكيف الجامعي للتعرف إلى الطالبات الذين يفتقرون إلى التربيه النفسيه الإيجابية.

2-العمل على لقاءات دوريه بين أساتذة الجامعه وبين الطالبات كي يتم طرح الموضوعات المتعلقه بالتكيف الجامعي .

المصادر

\*ذوقان عبيدات واخرون:البحث العلمي(مفهومه وأدواته واساليبه)،د/اسامه للنشر والتوزيع،1996.

\*حسين محمد جواد الجبوري :منهجية البحث العلمي،مدخل بناء المهارات البحثيه،د/صفاء للنشر والتوزيع،عمان،2012.

\*عقيل حسين عقيل،فلسفة مناهج البحث العلمي،ط21 ،د/مدبولي،القاهره،1999.

\*عبد الرحمن محمد العيسوي،علم النفس والانسان،الدار الجامعيه،القاهره،2009.

\*عثمان حسن عثمان،المنهجي في كتابة البحوث والرسائل الجامعيه،د/الشهاب، الجزائر،2001.

الملاحق

\_\_\_\_\_\_\_

ملحق (1)

جامعة بغداد

كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه للبنات

استبيان اراء الخبراء

السيد الخبير ………….. المحترم.

تحية طيبه….

تروح الباحثه اجراء بحثها الموسوم (التكيف الجامعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنيه وعلوم الرياضه للبنات) ونظرا لما تتمتعوا به من خبره ودراية في هذا المجال يرجى تفضلكم بيان صلاحية المقياس وملائمته لعينة البحث واضافة ماترونه مناسبا.

اسم الخبير:

التخصص:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

الباحثه

نورة محمد

اسماء الخبراء المختصين الذي تم عرض المقياس عليهم:

١- أ.د.سعاد سبتي

٢- أ.د.علي يوسف

٣- أ.د.زينب علي

٤- أ.د. نداء ياس

٥- أ.د. نجلاء عباس

ملحق (2)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | العبارات | ابدا | قليلا |  |  |  |
|  | أشعرانني إنسان له قيمه |  |  |  |  |  |
|  | اعاني من تقلبات في المزاج دون معرفة السبب |  |  |  |  |  |
|  | اتعاون مع أفراد اسرتي |  |  |  |  |  |
|  | اجرح عند الضرورة شعور الاخرين |  |  |  |  |  |
|  | لا أثق بنفسي |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالسعادة |  |  |  |  |  |
|  | تحدث خلافات بيني وبين إخوتي |  |  |  |  |  |
|  | اتمتع بشعبية بين الزملاء |  |  |  |  |  |
|  | اجعل حياتي مليئة بالتفاؤل |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالحزن والاكتئات |  |  |  |  |  |
|  | احب أفراد أسرتي |  |  |  |  |  |
|  | أتجنب مقابلة الغرباء |  |  |  |  |  |
|  | اتمنى لو كنت شخصا افضل مما انا عليه |  |  |  |  |  |
|  | احب نفسي |  |  |  |  |  |
|  | أشعر أن أفراد أسرتي لا يحبون بعضهم |  |  |  |  |  |
|  | اشارك في النشاط الاجتماعي |  |  |  |  |  |
|  | لا استسلم للفشل وأحاول من جديد |  |  |  |  |  |
|  | اشكو من القلق |  |  |  |  |  |
|  | أثق في افراد اسرتي |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | اشعر ان زملائي يكرهوني |  |  |  |  |  |
|  | أشعر أنني مظلوم وسيء الحظ |  |  |  |  |  |
|  | لا اغضب بسرعه |  |  |  |  |  |
|  | أشعر أنني غريب بين أفراد اسرتي |  |  |  |  |  |
|  | اتقبل نقد الاخرين |  |  |  |  |  |
|  | اعدل من أفكاري او سلوكي عن الضرورة |  |  |  |  |  |
|  | أشعر برغبة في البكاء |  |  |  |  |  |
|  | اتشاور مع أفراد اسرتي في اتخاذ قراراي |  |  |  |  |  |
|  | اشعر انني اقل من غيري |  |  |  |  |  |
|  | اشعر انه ليس من السهل جرح مشاعري |  |  |  |  |  |
|  | أشعر أن وضع أسرتي يحد من حريتي |  |  |  |  |  |
|  | أشعر أن علاقاتي حسنه مع الاخرين |  |  |  |  |  |
|  | اعمل على حل المشكلات التي تواجهني |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالتكامل وعدم الرغبه في الاستقرار في مكان بعيد |  |  |  |  |  |
|  | احب ان اقضي كثيرا من الوقت مع أفراد اسرتي |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالراحة اذا ونص ان الزملاء لادارتي |  |  |  |  |  |
|  | اتردد كثيرا قبل قبولي بالامور |  |  |  |  |  |
|  | أشعر أن حياتي مليئة بالافراح |  |  |  |  |  |
|  | اتمنى ان حياتي مليئة بالافراح |  |  |  |  |  |
|  | اتمنى لو كنت من أسرة غير اسرتي |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | اتطوع لتقديم المساعده لمن يحتاجها |  |  |  |  |  |

ملحق(3)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | العباره | دائما | احيانا | ابدا |
|  | فكرت في تغيير تخصصي الدراسي الذي اخترته |  |  |  |
|  | الدراسة عملية ممتعه بالنسبه لي |  |  |  |
|  | جبرت على دراسة مواد أو مسافات لا احبها |  |  |  |
|  | معظم الدروس التي اخذتها ليست ذي قيمه عملية بالنسبة الي |  |  |  |
|  | شعرت بأن الواجبات الدراسي كثيره جدا |  |  |  |
|  | أشعر بأنني احب دراستي بالكليه |  |  |  |
|  | أشعر بأن استمرار بالدراسة بالكليه مضيعة وقت |  |  |  |
|  | التحقت بالدراسة في الكلية مضيعة وقت |  |  |  |
|  | لدي رغبه في التفوق والحصول على معدل عالي في المواد التي ادرسها |  |  |  |
|  | أشعر بأنني لا اعرف مكاني في هذا العالم |  |  |  |
|  | احاول التعرف على عملي والتخطيط له قبل عدة أيام من موعد حلوله |  |  |  |
|  | اجد صعبه في تنظيم وقتي |  |  |  |
|  | أشعر بأن جو الدراسه في البيت ممل |  |  |  |
|  | اتأخر في الذهاب إلى الكليه بسبب تأخري في النوم |  |  |  |
|  | اضيع وقتي مو مواقع التواصل الاجتماعي على حساب الوقت المخصص للدراسة |  |  |  |
|  | لا استغل الوقت المخصص للدراسة استغلالا كاملا |  |  |  |
|  | يسهل اقناعي بالقسم بأي نشاط آخر في الوقت الذي اكون يفتقد عزمت فيه على الدراسه |  |  |  |
|  | احضر للكليه دون تحضير واجباتي |  |  |  |
|  | أشعر بأنني اقوم بواجبات الدراسيه |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | يتشتت انتباهي عن الدراسه بسهوله |  |  |  |
|  | يسهل علي ترتيب المعلومات حسي أهميتها عند التحضير للامتحان |  |  |  |
|  | عادة ما أجد ملخصات الدراسيه صعبة الفهم |  |  |  |
|  | اجد صعبه في أخذ الملاحظات او التلخيص أثناء شرح الأساتذة للدروس |  |  |  |
|  | غالبا ما أجد صعبه في كتابة الأبحاث والتقارير |  |  |  |
|  | بعد انتهائي من دراسة مادة مقرره اقوم بووضع اسئلة اجيب عليها بيني وبين نفسي |  |  |  |
|  | اجد صعوبه في تذكر ما اقراه بعد انتهائي من المذاكره |  |  |  |
|  | اجد صعوبه في تحضير كافة الواجبات الدراسيه بسبب مادري المنخفض في الدراسه |  |  |  |
|  | اجد صعوبه في استخلاص النقاط المهمه والاساسيه بعد قرائتي للماده |  |  |  |
|  | غالبا ماتكون لدي فترات طويله للدراسه ولكني لا استفيد منها |  |  |  |
|  | تأتي الى عقلي افكار ووساوس خاصه غير مجديه تزعجني وتضايقني |  |  |  |
|  | كثيرا ما أمر بحالات مزاجيه متقلبه مابين السرور والانقباض |  |  |  |
|  | عادة ما اكثر من احلام اليقظه المتعلقه بأمور المستقبل |  |  |  |
|  | غالبا ما يشرد ذهني بحيث يتعذر عليه متابعة ما اقوم بعمله |  |  |  |
|  | اعاني باستمرار من ضيق وضجر بحيث يصعب علي التركيز في الدراسه |  |  |  |
|  | اتوتر بسرعه |  |  |  |
|  | أشعر بحالة من التعاسه والاكتئاب |  |  |  |
|  | عندما تواجهنا مشكله صعبه لا استطيع مواجهتها ولا اعرف كيف اتصرف |  |  |  |
|  | قلقي أثناء الامتحان يؤدي إلى خفض مستوى إجاباتي وحصولي على علامات اقنا من المتوقع لي |  |  |  |
|  | أشعر بأنني لا أقوم بإنجاز واجباتي المطلوبه مني بدقة عاليه |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | أشعر بأني لا أقوم بإنجاز واجباتي المطلوبه |  |  |  |  |  |
|  | اعتبر نفسي شخصا متكيفا تماما بحياتي الاكاديمية بالكليه |  |  |  |  |  |
|  | اشعر بان بعض اساتذتي يسخرون مني |  |  |  |  |  |
|  | اشعر بان بعض الاساتذه يعاملون بعض الطلبه معاملة تختلف عن معاملة بقية الطلبه |  |  |  |  |  |
|  | بعض أساتذتي يعتمدون في وضعي في مواقف اشعر فيها بالخوف والارتباك |  |  |  |  |  |
|  | اخشى الطريقه التي يريد بها بعض اساتذتي لقت انتباعي في القاعه |  |  |  |  |  |
|  | أتضايق من كثرة النصائح التي اتلقاها من الأساتذة او الوالدين |  |  |  |  |  |
|  | افضل احيانا المشاركه في النشاطات الامنهجيه |  |  |  |  |  |
|  | أتضايق من كثرة النصائح بشأن دراستي |  |  |  |  |  |
|  | غالبا ما أشعر بالرضا نتيجة امتثالي للتعليمات |  |  |  |  |  |
|  | اجد ان لدي صفات شخصيه كمثابرة،التحمل ،حب التعاون،تساعدني في نجاحي ودراسته بالكليه |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |