

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد خيضر بسكرة - شتمة -

كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية

قسم علم النفس



عنوان المذكرة:

التكيف الأكاديمي لدى الطالب الجامعي الجديد وفق مقياس
هنري بورو

(دراسة ميدانية وصفية لطلبة سنة أولى علوم اجتماعية جامعة بسكرة)

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في تخصص علم النفس المدرسي

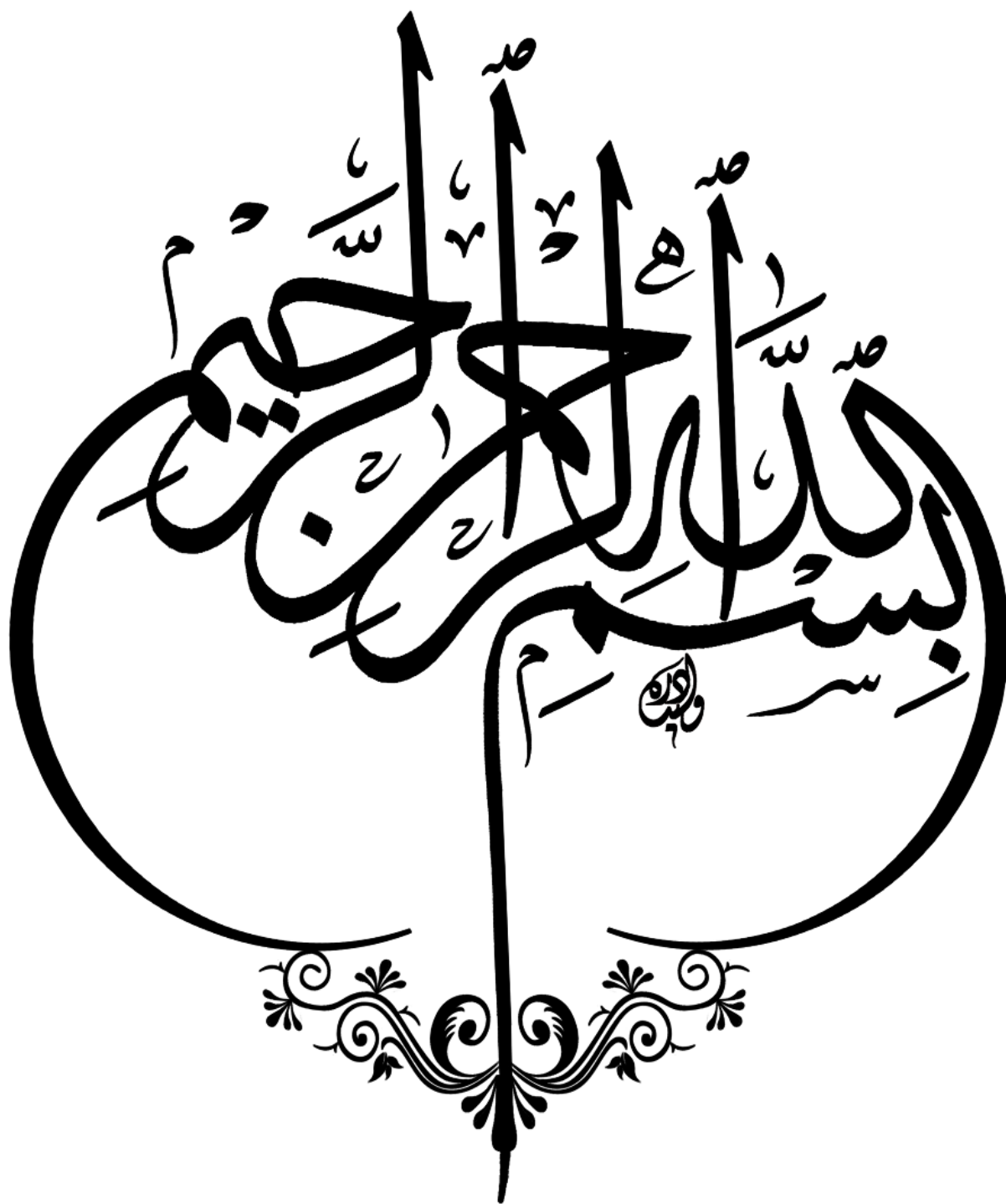
تحت إشراف الأستاذ

د. رحيم يوسف

من إعداد الطالبة :

يعقوب الصافية ايمان

السنة الجامعية 2021/2020



الإهداء

إلى روح أبي الطاهرة التي سكنت روحي ورافقتني كظلي .. إلى أبي الذي
علمني الصمود في وجه الريح العاتية .. إلى من رباني على مكارم
الأخلاق وتحصيل العلم ولقمة العيش من مصدر حلال .. إلى أمي التي
كافحت من أجلنا وأشعلت أصابعها شموعا كي تضيء دربنا .. إلى إخوتي
وأخواتي الذين أكرموني بدفء قربهم وموازرتهم لي في الشدائد ..
إلى خالي وخالاتي وعماتي وكل عائلي الكريمة التي كانت دائما سنداً
وداعماً لي طيلة مشواري الدراسي
وإلى كل من أحبني بصدق أصدقائي، إلى كل هؤلاء أهدي نجاحي وثمره
جهدي

شكر و عرفان

أتقدم بالشكر الجزيل والحمد إلى من لا يشكر سواه ولا يحمد سواه الله - عز وجل- الذي وفقني لإتمام هذه الدراسة على هذه الصورة، والتي أرجو أن تكون قد احتوت موضوع الدراسة بالطريقة الملائمة والكافية. وانطلاقاً من مبدأ أن كل فضل لا بد أن يعود إلى صاحبه يطيب لي عرفاناً بالجميل أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى من أشرف علي وأفادني بعلمه إلى الأستاذ رحيم يوسف - بارك الله فيه -

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى الأستاذة عائشة نحوي والاستاذ شفيق ساعد

كما أتقدم بوافر التقدير وعظيم الامتنان للجنة المناقشة اللذين تكبدوا عناء مناقشة الدراسة لدورهم الكبير في إثراء وإغناء الدراسة من علمهم وخبرتهم.

كما أتقدم بالشكر إلى جامعتي الغراء، وأخص بالذكر مكتبة القطب الجامعي شتمة على ما قدمته، لي من مراجع علمية مفيدة خلال هذه الدراسة وإلى كافة عمال قسم العلوم الاجتماعية خاصة وليد مداني وأخيراً الشكر كل الشكر إلى كل من لم أذكره وكان خير عون لي

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى محاولة التعرف على مستوى التكيف الاكاديمي لدى طلبة اولى جامعي و معرفة ما مدى مستواه لدى الطلبة الجدد حسب جنسين (ذكور، اناث) و طبقت الدراسة على عينة قصدية بلغت 100 طالب و طالبة من مستوى سنة اولى جامعي (علوم اجتماعية) بولاية بسكرة للسنة الدراسية 2021/2020 و لجمع المعلومات فقد تم استخدام مقياس التكيف الاكاديمي لهنري بورو للتكيف الاكاديمي.

بعد تقديمي للبحث قسمة الدراسة الى جانبين الجانب النظري و هما الفصل الثاني الذي خصص للتكيف الاكاديمي و في الفصل الثالث تطرقت فيه الى الطالب الجامعي، اما الجانب الجامعي التطبيقي و يحتوي على الفصل الرابع اجراءات المنهجية للدراسة، اما الفصل الخامس تم التطرق فيه الى عرض و مناقشة النتائج الدراسة و الاجابة على تساؤل الدراسة و التحقق منه، و تم استخدام المتوسط الحسابي و SPSS و اظهرت النتائج الاحصائية الى أن الطلبة لهم تكيف اكاديمي عال في كل ابعاد المقياس و ذلك من خلال نتائج التي تلخصت عليها.

فهرس المحتويات:

أ.....	اهداء
ب.....	شكر وعرهان
ج.....	ملخص
د-ز.....	فهرس المحتويات
ح.....	فهرس الجداول
8.....	مقدمة

الفصل الاول: الاطار العام للدراسة

10.....	1- إشكالية الدراسة:
11.....	2- دوافع الدراسة:
11.....	3- اهداف الدراسة:
12.....	4- اهمية الدراسة:
12.....	5- التعاريف الاجرائية:
13.....	6- الدراسات السابقة:
16.....	7- التعقيب على الدراسات السابقة:

الفصل الثاني: التكيف الاكاديمي

تمهيد:

12.....	1- لمحة تاريخية حول الاهتمام بدراسة التكيف:
14.....	2- تعريف التكيف:

- 3- التكيف وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى: 16
- 4- الفرق بين التكيف والتوافق: 19
- 5- النظريات المفسرة للتكيف: 20
- 6- أنواع التكيف 23
- 2: عوامل التكيف الأكاديمي: 28
- 3: الجامعة و دورها الأكاديمي 32
- 4: أبعاد التكيف: 33
- 4- عناصر التكيف: 34

خلاصة:

الفصل الثالث: الطالب الجامعي

تمهيد:

- 1- مفهوم الطالب الجامعي: 38
- 2- الصحة النفسية للطالب الجامعي: 39
- 3- خصائص الطالب الجامعي: 40
- 4- حاجات الطالب الجامعي: 42
- 5- التكيف الأكاديمي لدى الطالب الجامعي: 45
- 6- دور الجامعة في تحسين التكيف الأكاديمي للطالب 46

خلاصة

الفصل الرابع: اجراءات و منهجية الدراسة

تمهيد:

- 1- منهج الدراسة: 54
- 2- اجراءات الدراسة: 55
- 3- مجتمع الدراسة: 55
- 4- عينة الدراسة: 56
- 5- طريقة اختيار العينة: 56
- 6- حدود الدراسة: 56
- 7- اداة الدراسة: 56
- 8- قائمة هنري بورو (henry borou) للتكيف الاكاديمي: 57

خلاصة:

الفصل الخامس: تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

- 1- تحليل و مناقشة النتائج: 65
- 2- تحليل النتائج على بعد الاول: 66
- 3- نتائج أفراد العينة على بعد التكيف مع نضج الأهداف ومستوى الطموح: 67
- 4- تحليل نتائج على بعد الفاعلية الشخصية: 67
- 6- تحليل نتائج بعد الصحة النفسية: 68

697-تحليل نتائج بعد العلاقات الشخصية:

73.....8- مناقشة النتائج

74.....مقترحات البحث:

75.....خاتمة:

76.....قائمة المراجع:

.....قائمة الملاحق:

فهرس الجداول

- الجدول رقم(1) طريقة تصحيح درجات المقياس 59
- الجدول رقم (02) يبين ثبات بطريقة التجزئة النصفية لعبارات مقياس التكيف الاكاديمي..... 60
- الجدول رقم (03) يوضح حساب الصدق التمييزي لمقياس التكيف الاكاديمي.....60
- جدول رقم (04) درجات أفراد العينة على ابعاد المقياس والدرجة الكلية على المقياس 62
- جدول رقم (05) نتائج العينة على مقياس التكيف الأكاديمي لهنري بورو.....66
- الجدول رقم (06) نتائج أفراد العينة على بعد التكيف مع المنهاج.....66
- الجدول رقم (07) نتائج أفراد العينة على بعد نضج الأهداف ومستوى الطموح.....67
- الجدول رقم (08) نتائج أفراد العينة على بعد الفاعلية الشخصية.....67
- الجدول رقم (09) نتائج أفراد العينة على بعد المهارات والعادات الدراسية 68
- الجدول رقم(10) نتائج العينة على بعد الصحة النفسية 68
- الجدول (11) نتائج أفراد العينة على بعد العلاقات الشخصية.....69

مقدمة:

إن الحياة الجامعية بصورة عامة والسنة الأولى بصورة خاصة تعد تحدياً صعباً لمعظم الطلبة، كونها مرحلة انتقالية من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية، بحيث تعد بالنسبة للطلبة تجربة مختلفة عن التجارب السابقة، فيوجد فيها الكثير من الصعوبات التي تعترض الطلبة والتي قد تساهم في إعاقة تكيفهم، وتحد من تحقيق أهداف الجامعة تكيف الطلبة علمياً والإسهام في تطوير شخصيتهم، مما يؤدي إلى سوء تكيف الطلبة أكاديمياً ويرجع هذا الاختلاف إلى جو الدراسة وطبيعة النظام والتعامل وأساليب التقويم وسبل الدراسة عند التعلم الثانوي، فضلاً عن ذلك فإن دراسة الجامعة تحتاج إلى مهارات مميزة كاستخدام المكتبة وكتابة التقارير والأبحاث والتحليل، وتكمن أهمية التكيف الأكاديمي في مساعدة الطالب على المضي قدماً في دراسته وحياته الجامعية وذلك من خلال اتباع الوسائل المساعدة على التكيف والتأقلم لما يواجهه الطالب من تغيرات جديدة عليه منذ الأيام الأولى لالتحاقه بالجامعة. فكلما كان الطالب غير متكيف لا يستطيع القيام بواجباته على أتم وجه وهذا ما قد يمكن أن تلمحه من خلال ما يسمى بـ التكيف الأكاديمي.

ومن هذا المنطلق نجد هذه الدراسة التي تهدف إلى التعرف إلى التعرف على مستوى التكيف الأكاديمي للطلبة المنتهين حديثاً، طلبة السنة الأولى جامعي لجامعة محمد خيضر بسكرة بولاية بسكرة. حيث تحتوي هذه الدراسة على جانبين أساسيين، الجانب النظري والجانب التطبيقي والذي سبقه الفصل الأول الذي يحتوي على الإطار العام للدراسة والذي يتضمن دوافع اختيار الدراسة وأهمية وأهداف الدراسة من ثم إشكالية الدراسة العامة والتساؤل إضافة إلى ذلك التعاريف الإجرائية التي تناولتها الدراسة.

أما الجانب النظري فقد تكون من فصلين، في الفصل الثاني تم التطرق فيه إلى التكيف الأكاديمي والذي يحتوي على لمحة تاريخية عن التكيف، ثم تعريف التكيف، كما تطرقنا

الى التكيف و علاقته ببعض المفاهيم الاخرى و كذلك الفرث بين التكيف و التوافق، بعد ذلك تطرقنا الى نظريات المفسرة و كذا انواع التكيف و بعد ذلك قمت بتعريف التكيف الاكاديمي و عوامله، و كذا لبعاده و عناصر التكيف و مظاهر السلوك التكيفي و السلوك اللاتكيفي، و الجامعة و دورها الاكاديمي و اخيرا الوسائل المساعدة على التكيف الاكاديمي، ثم خلاصة الفصل.

و في الفصل الثالث تطرقنا الى فصل الطالب الجامعي و احتوى على مفهوم الطالب الجامعي و الصحة النفسية للطالب الجامعي و كذا خصائص الطالب الجامعي، و حاجات الطالب الجامعي، و دور الجامعة في تحسين التكيف الاكاديمي للطالب، ثم تطرقنا الى خلاصة الفصل.

اما الجانب التطبيقي فقد اشتمل على فصلين، الفصل الرابع الاجراءات المنهجية للدراسة و الذي يتكون من منهج الدراسة و اجراءات الدراسة و ضبط ادواتها و مكان و زمان هذه الدراسة و العينة التي اجريت عليها هذه الدراسة، و الخصائص السيكومترية و الصدق و الثبات، و تم التطرق ايضا في هذا الفصل الى الدراسة الاساسية و التي تم التطرق الى المجتمع الاصلي بطريقة اجرائها و حجمها و اخيرا في هذا الفصل تم التعرف على اساليب المعالجة الاحصائية.

اما في الفصل الخامس تم التطرق الى عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها للوصول في النهاية الى بعض المقترحات على ضوء النتائج المتوصل في هذه الدراسة.

1- إشكالية الدراسة:

يعد التكيف في علم النفس من اهم الجوانب التي لها دور هام في حياة الفرد، حيث ان الفرد المتكيف على المستوى النفسي والاجتماعي أكثر سعادة ورضا عن الذات وأكثر قدرة على اشباع حاجاته النفسية والاجتماعية. وللتكيف انواع عدة منها التكيف الشخصي والاجتماعي والأكاديمي، هذا الأخير الذي يعد جانبا هاما لنجاح الطالب في مساره الدراسي ويعرف التكيف الأكاديمي على أنه العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب بوعي تام لاستيعاب مواد دراسته والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الجامعية ومكوناتها الأساسية المتضمنة الأساتذة والزملاء. لهذا تتجلى أهمية التكيف الأكاديمي في نجاح الطالب في دراسته وقدرته على التفاعل الإيجابي معها.

واهتمت كثيرا من الدراسات بموضوع التكيف الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، وفق متغيرات مختلفة فقد درس صابر أبو طالب (1979) أنماط التكيف الأكاديمي عند طلبة الكلية في علاقتها بنوع التخصص. كما نجد دراسة إبراهيم الصباهي (1979) التي درست التكيف الدراسي لدى الطلبة والطالبات السعوديين والمصريين حس متغيري التخصص والعمر وقد إهتمت دراسة سرحان (2000) بدراسة التكيف الأكاديمي وعلاقته بالسمات الشخصية لدى الطلبة بجامعة آل البيت.

وإذا كانت تلك الدراسات السابقة قد اهتمت بدراسة التكيف الأكاديمي في علاقته بالمتغيرات السابق ذكرها فإن الدراسة الحالية فقد ركزت على دراسة التكيف الأكاديمي لدى الطلبة الجدد الملتحقين حديثا. وقد اتخذت الدراسة الحالية طلاب السنة اولى جذع مشترك علوم اجتماعية بجامعة بسكرة للسنة الحالية 2020-2021.

وانطلاقا من إشكالية هذه الدراسة تم طرح المشكل في التساؤل التالي:

ما هو مستوى التكيف الأكاديمي لدى الطلبة الجدد الملتحقين حديثا بجامعة محمد خيضر بسكرة قطب شتمة قسم علوم اجتماعية؟

2- دوافع الدراسة:

للقيام باي بحث علمي لا بد ان تكون دوافع تدفعك لاختيار الموضوع، و من هذا المنطلق تم اختيار موضوع المذكورة لم يكم من باب الصدفة بل كان بدافع اهميته التي تعتبر محركا اساسيا لانطلاقي، لما يلقاه الطالب من صعوبات للانتقال لمرحلة جديدة و التكيف مع الجامعة من حيث تلقيه الدروس و انجاز واجباته التعليمية في مشواره الدراسي، و رغبته في معرفة مدى تكيفهم الاكاديمي لدى طلاب السنة اولى جامعي قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة -فرع شتمة-.

و من تجربتي الشخصية بحيث انني لم ارغب في التخصص الا انني تكيفت معه و واصلت الدراسة فيه و ها انا اليوم خريجة منه.

3- اهداف الدراسة:

لاشك ان اي دراسة علمية في علم النفس تسعى الى اهداف معينة وتتمثل اهم هذه الاهداف في ما يلي:

الكشف عن التكيف الاكاديمي لدى عينة من طلاب سنة اولى جامعي علوم اجتماعية بجامعة محمد خيضر بسكرة.

التعرف على مستوى التكيف الاكاديمي لدى عينة من طلاب سنة اولى جامعي علوم اجتماعية بجامعة محمد خيضر بسكرة.

كما يهدف البحث الى معرفة مستويات ابعاد التكيف الاكاديمي.

تهدف الدراسة الى اقتراح بعض الآراء التي تساعد على تحقيق التكيف و التوافق بشكل عام و التكيف الاكاديمي بشكل خاص لدى الطلاب الجدد.

4- اهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة اهميتها من النقاط التالية:

❖ اهمية الموضوع كونه يهتم بأحد المواضيع الرئيسية التي تعمل على الرقي بالجامعة و ذلك بالاهتمام النفسي للطلاب.

❖ عدم وجود دراسات كافية تناولت هذا الموضوع.

❖ كما ترجع اهمية هذه الدراسة الى انها تحاول تسليط الضوء على ظاهرة التكيف الاكاديمي للطلاب الجدد.

❖ رغبة في التعرف على الصعوبات التي يعاني منها طلبة السنة الاولى جامعي.

و من هنا برزت اهمية هذا البحث في محاولة التعرف على الجانب النفسي لدى طلاب سنة اولى جامعي (علوم اجتماعية) بجامعة بسكرة و كذا على اهم المشكلات الاكاديمية و الاجتماعية التي تواجههم.

5- التعاريف الاجرائية:

5-1: التكيف الاكاديمي:

نعني به مجموعة من الاستجابات التي تشير الى قدرة الطالب الجامعي على التوافق مع الحياة الدراسية، و هو نتاج اساسي لتفاعله مع المواقف التربوية، و هذه القدرة مبنية على

عدة ابعاد هي التكيف مع المنهاج، نضج الاهداف و مستوى الطموح، الفعالية الشخصية في التخطيط لاستغلال الوقت، المهارات و الممارسات الدراسية، الصحة النفسية و العلاقات الشخصية مع الاساتذة و الزملاء، و يمثل في دراستنا الحالية الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في السنة اولى جذع مشترك علوم اجتماعية على مقياس التكيف الاكاديمي ل(هنري بورو).

5-2: طلبة العلوم الاجتماعية:

هم طلبة السنة اولى جذع مشترك علوم اجتماعية الذين التحقوا بالسنة الجامعية 2021/2020 المتحصلين على شهادة البكالوريا دورة جوان 2020 و الذين يزاولون دراستهم بجامعة محمد خيضر بسكرة بقطب شتمة كلية العلوم الاجتماعية.

6- الدراسات السابقة:

رغم وجود بعض الدراسات اهتمت بدراسة التكيف الاكاديمي الا انها قليلة و محدودة و على سبيل المثال نذكر منها:

6-1: اولا الدراسات العربية:

- دراسة صابر ابو طالب 1979:

عنوان الدراسة: انماط التكيف الاكاديمي عند طلبة الكلية العربية بعمان.

عينة الدراسة: 900 طالبة و طالبا.

ادوات الدراسة: قياس ستة (06) جوانب محددة من التكيف.

نتائج الدراسة: و قد توصلت الدراسة بالنسبة لعلاقة التكيف الاكاديمي بنوعية التخصصات الدراسية المختلفة، فقد تبين ان طلبة تخصص المهن الهندسية اكثر تكيفا ثم طلبة تخصص المهن التجارية.

اما بالنسبة لمتغير الجنس فلم تظهر فروقا ذات دلالة احصائية بين اداء الذكور و الاناث. (اماني محمد ناصر، 2006، ص57)

- ابراهيم الصباطي 1997:

عنوان الدراسة: التكيف الدراسي لدى الطلبة و الطالبات السعوديين و المصريين.

عينة الدراسة: 172 طالبة و طالبا.

نتائج الدراسة: و كانت من بين نتائج الدراسة تفوق الاناث على الذكور في التكيف الدراسي، و انه توج فروق في عملية التكيف تعزى لمتغيرات التخصص و العمر. (ابراهيم الصباطي، 1997، ص119)

دراسة رضوان السرحان 2000:

عنوان الدراسة: العلاقة بين السمات الشخصية و التكيف الاكاديمي لدى طلبة ال البيت.

عينة الدراسة: العلاقة بين السمات الشخصية و التكيف الاكاديمي لدى طلبة ال البيت.

عينة الدراسة: 480 طالبا و طالبة.

نتائج الدراسة: و اظهرت النتائج و جود علاقة ارتباطية دالة بين سمات الشخصية و التكيف الاكاديمي. (رضوان السرحان، 2000، ص2)

- دراسة كريمة بولسي 2012:

عنوان الدراسة: الاغتراب النفسي و علاقته بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة جامعة مولود معمر بولاية تيزي.

ادوات الدراسة: مقياس الاغتراب النفسي للمرحلة الجامعية لسميرة حسن ابكر، و اختبار التكيف الاكاديمي لهنري بورو.

نتائج الدراسة: اسفرت نتائج البحث عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجات التكيف الاكاديمي لدى طلاب الجامعة.

2-6: الدراسات الاجنبية:

- دراسة لوم LUM1960 :

عنوان الدراسة: العلاقة بين مستوى التحصيل الدراسي و التكيف الاجتماعي، و الاتجاهات السلوكية نحو الجامعة.

عينة الدراسة: 60 طالبا من ثلاث مستويات تحصيلية من جامعة " هاواي " الامريكية.

نتائج الدراسة: اشارت النتائج الى ارتباط التحصيل الدراسي المرتفع مع الاتجاهات السلوكية الايجابية نحو الجامعة و التكيف الحسن، في حين ارتباط التحصيل الدراسي المنخفض بالاتجاهات السلبية نحو الجامعة و التكيف السيئ. (اماني محمد ناصر، 2006، ص63)

- دراسة بيدر Beder:

عنوان الدراسة: التكيف الاكاديمي و الاجتماعي لطلاب سنة اولى جامعة "ولونغغ"

نتائج الدراسة: و قد خلصت الدراسة ان طلاب سنة اولى يواجهون عدة مشاكل عند دخولهم الحياة الجامعية بسبب عدم معرفتهم بنمط الحياة الجامعية و منها، عدم التكيف بشكل ملائم، و عدم الاندماج الاجتماعي في الجامعة، و عدم تحصيل مهارات و صفات عامة

مثل التفكير النقدي و القوة الذهنية، و قد بينت النتائج ان بعض هذه المشاكل و خصوصا المتعلقة بالتكامل الاجتماعي تحصل بشكل اساسي على طلاب كلية الآداب.

7- التعقيب على الدراسات السابقة:

ان الهدف الرئيسي من الاستعانة بالدراسات السابقة وجمعها هو انها تعتبر المرجعية و الخلفية النظرية و الاجرائية للدراسة التي يقوم بها الباحث و التي على اساسها يؤسس اشكالية اضافة الى انها تساهم بصورة واضحة في تفسير النتائج المتوصل اليها في الجانب التطبيقي.

تبين من خلال استعراض الدراسات السابقة بان عملية التكيف الاكاديمي ذات اهمية خاصة و انها تتأثر بالعديد من العوامل التي تناولتها تلك الدراسات. و الدراسة الحالية تتلاقى مع بعض الدراسات السابقة في الهدف العام لكنها تختلف عنها من حيث مجتمعها، اذ تعني بدراسة عينة من الطلبة الجدد الدارسين بجامعة محمد خيضر بسكرة (طلبة علوم اجتماعية)

اما بالنسبة للعينة فنجد أن أغلب هذه الدراسات تناولت الطلبة الجامعيين كدراسة يونسي كريمة (2011)، أما من حيث أدوات الدراسة فنلاحظ أن جميع الدراسات السابقة اعتمدت على المقياس لتحقيق أهدافها إما أن تكون من إعدادهم الشخصي أو جاهزة، وإما أن تكون جاهزة مع تعديلها وتكييفها بما يلائم عينة الدراسة. وفي دراستنا هذه اعتمدنا على مقياس هنري بورو للتكيف الاكاديمي وهو استبيان جاهز للاستخدام.

أما بالنسبة للمنهج فكل الدراسات التي تم عرضها تتفق مع دراستنا في اعتمادها على المنهج الوصفي التحليلي المناسب للدراسات الانسانية.

وعليه فقد استفدنا من الدراسات السابقة في رسم المعالم النظرية لمتغيرات الدراسة وكذلك في تحديد ادوات القياس المناسبة.

الفصل الثاني: التكيف الاكاديمي

تمهيد

اولا: التكيف

- 1- لمحة تاريخية عن التكيف.
- 2- تعريف التكيف (لغة، اصطلاحا).
- 3- التكيف وعلاقته ببعض المفاهيم الاخرى.
- 4- الفرق بين التكيف و التوافق.
- 5- النظريات المفسرة للتكيف.
- 6- انواع التكيف.

ثانيا: التكيف الاكاديمي.

- 1- تعريف التكيف الاكاديمي.
- 2- عوامل التكيف الاكاديمي.
- 3- ابعاد التكيف الاكاديمي.
- 4- عناصر التكيف الاكاديمي.
- 5- مظاهر السلوك التكيفي و اللاتكيفي.

خلاصة.

تمهيد:

يعد التكيف من الموضوعات الأساسية في علم النفس والارشاد النفسي، فهو عملية توافق الفرد مع المتغيرات البيئية حتى يستطيع بناء علاقات متبادلة مع البيئة بحيث تتشبع رغباته وحاجاته، ومن بين الأنماط الرئيسية للتكيف، التكيف مع العالم الطبيعي، التكيف الشخصي، التكيف الأكاديمي والتكيف الاجتماعي.

اهتم الباحثون في التربية وعلم النفس بالتكيف الأكاديمي، وذلك لارتباطه بالكثير من العوامل المؤثرة في حياة الفرد، خاصة فيما يتعلق بالصحة النفسية، والنجاح بالحياة، سواء أكان ذلك على المستوى الاجتماعي، أم الأسري، أم الأكاديمي، ولعل الشعور بالتكيف يؤدي إلى زيادة مستوى دافعية الطلبة للإنجاز.

1- لمحة تاريخية حول الاهتمام بدراسة التكيف التكيف:

تميل الكائنات الحية إلى تغيير سلوكها استجابة لتغيرات البيئة، فعندما يطرأ تغيير على البيئة التي يعيش فيها الكائن فإنه يعدل سلوكه وفقا لهذا التغيير. (أمانى محمد ناصر، 2006، ص12)

إن مفهوم التكيف أصلا هو مفهوم بيولوجي، كان حجر الزاوية في نظرية (تشارلز داروين T.dorwin) للتطور والانتقاء الطبيعي سنة 1959. (بترس حافظ بترس، 2008، ص101)

فحسب تطور السلالات في الحياة فهناك انتقاء طبيعي، الامر الذي جعل بعضها يزول لكونها لم تتمكن من التكيف مع متطلبات الحياة، أما البقية فهي التي استطاعت التكيف. (دانية زيتوني، 1989، ص61)

بمعنى أن البقاء للأقوى، القادر على التلاؤم مع الظروف البيئية المحيطة به، فالفرد يسعى لإشباع حاجاته، وإذا ما وجدت بعض المصادر المعيقة لإشباع هذه الحاجات فإنه (الفرد) يبذل الجهد لحل هذه الصعوبات وتجاوزها من اجل الوصول إلى حالة من التوافق والتكيف. (محمد بنى خالد 2010، ص414)

ثم انتقل مفهوم التكيف من علم الحياء (البيولوجيا) إلى علم النفس، ليشير إلى التغيرات السلوكية التي تصدر عن الانسان وتجعله أكثر موائمة مع الظروف البيئية التي يعيش فيها الفرد. (علاء الدين كفاي، 1997، ص377)

والجدير بالذكر، هو أن عالم النفس (ادلر adler) هو الذي نقل فكرة التكيف من علم الحياة إلى علم النفس، وقد أكدت ملاحظاته ودراساته أن وظائف النفسية تتعاون وتتآزر لتحقيق التكيف للإنسان، فالذاكرة مثلا تتعاون مع المخيلة، والانتباه ينشط الانتباه والتذكر، كل هذا في سبيل تمكين الفرد من التفاهم مع العالم الخارجي، وعلى ذلك فالتكيف النفسي هو العمليات الديناميكية المستمرة التي يستهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث

علاقة مرضية أكثر توافقاً بينه وبين بيئته، والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والامكانيات والقوى المحيطة بالفرد، والتي يمكن أن تؤثر في جهوده للحصول على الاستقرار النفسي والبدني. (مصطفى فهمي، 1998، ص11)

والتكيف كما يقول "جون بياجيه" (jean piaget) هو عملية تتم عن طريق التوازن بين مظهرين من مظاهر التفاعل بين الفرد والبيئة، وإما أن يدخل على سلوكه التعديل مما يساعد على تحقيق التوازن بينه وبين سلوكه وبين ظروف البيئة المحيطة به بكل مطالبها، وإما أن يحاول التأثير في البيئة والوسط المحيط به، حتى تستجيب هذه البيئة بدورها لرغباته وحاجاته في الاتجاه الذي يريده. (محمد جمال صقر، دون سنة نشر، ص83)

ويضيف "فاخر عاقل" أن التكيف جوهر الحياة النفسية ولب العملية التربوية، وهذه الأخيرة ليست إلا إعانة للإنسان على التكيف مع محيطه ليتكيف محيطه معه. (فاخر عاقل، 1983، ص23)

بناءً على ما تقدم، نستخلص أن الحياة عبارة عن عملية تكيف، وإذا رفض الفرد هذه العملية فسيكون مصيره الموت، فكل تصرف أو سلوك مهما كان ما هو إلا سلوك تكيفي، وقد ظهر من خلال أعمال البيولوجي كانون (cannon) حول ظاهرة التوازن بين الجسد وظروفه الداخلية، ففي حالة فقدان كلية لشخص إثر حادث مثلاً، فإن الكلية الثانية تقود بدور الاثنين حفاظاً على التوازن البيولوجي في الجسم، هذا بالنسبة للتكيف الداخلي، أي علاقة الجسد بنفسه، أما علاقته بالمجتمع فهي تقريباً نفس العملية، إذ يحاول الشخص الحفاظ على توافقه الاجتماعي وبالتالي تكيفه الداخلي. (Fevez. Outonnier, 1997, p12)

2- تعريف التكيف:

2-1: التكيف لغة: كاف الشيء يكفيه، كيف قطعه، كيفه تكيفا، قطعه وكيفه تكيفا نلقصه، وهو قول المتكلمين كيفه فتكيف، أي جعل له كيفية فصارت له، وقول العامة كيفه فتكيف معناه سره فسر، وانكفا الشيء إذا كافا تقطيع.

أ- التكيف: من الفعل الثلاثي الماضي، كافا بمعنى الشيء كيف أي قطعه، ويقال كيف الأديم أي قطعه، والتكيفية القطعة منه. (بطرس البستاني، 1998، ص800)

ب- التكيف في اللغة: تعني كلمة التألف والتقارب، فهي نقيض التخالف والتنافر أو التصادم. (جمال أبو دلو، 2009، ص77)

2-2- التكيف اصطلاحا:

أول من أشار من العلماء إلى مصطلح التكيف داروين (Darwin) في نظرية النشوء والتطور، التي تشير إلى أن الكائنات الحية التي تبقى هي التي تستطيع التعايش مع صعوبات العالم الطبيعي وأخطاره، بمعنى أن البقاء للأقوى القادر على التلاؤم والتكيف مع الظروف البيئية المحيطة به. فالفرد يسعى لإشباع حاجاته، وإذا ما وجدت بعض المصادر المعيقة لإشباع هذه الحاجات؛ فإن الفرد يبذل الجهد لحل هذه الصعوبات، وجاوزها من أجل الوصول إلى حالة من التوافق والتكيف.

– عرف سذرلاند (sutherland 1991) التكيف على أنه "تعديل السلوك أو تغييره لكي يجري الكائن الحي التغييرات التي تحدث في البيئة".

– ويعرفه فهمي (1987) بأنه العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين بيئته. (مصطفى فهمي، 1987، ص24).

- والتكيف هو تغيير في سلوك كي ينسجم مع غيره من الأفراد خاصة بإتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية. (نعيم الرفاعي، 1987، ص24)
- التكيف هو العملية التي يزداد بها الانسان تلاؤماً مع البيئة. (يحيى الرخاوي، 1980، ص49)
- هذا ويعرفه السرحان بأنه " سلوك يقوم به الفرد مع المحيط الذي يعيش فيه نتيجة استعدادات جسمية واجتماعية وانفعالية وعقلية، ومن هنا نجد هناك تلازم كبير بين سمات الفرد وقدراته في إحداث عملية التكيف. (السرحان رضوان، 2000، ص 34)
- ويعرف التكيف أيضا أنه عملية متحركة ومستمرة، يحاول الفرد بها مواجهة العوامل الطبيعية المحيطة به ليقوى على متابعة الحياة والحيلولة دون فناءه، بحيث تنشأ لديه الخصائص التي تجعله أكثر استعدادا، للتأقلم مع ظروف البيئة المحيطة، وبالتالي تغير السلوك لأحداث طاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة. (ثائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، 2010، ص22)
- كما يمكن تعريف التكيف على أنه الدرجة التي يستطيع معها الفرد أن يكون قادرا على القيام بالمهام الوظيفية الخاصة به بصورة سوية وباستقلالية تامة بالشكل الذي يمكنه من الابقاء بالمتطلبات الثقافية وتحمل المسؤولية الاجتماعية (taylor, 2008, p5)
- التكيف هو مجموعة من الاستجابات وردود الأفعال التي يعدل بها الفرد سلوكه أو تكوينه النفسي أو بيئته الخارجية. (بطرس حافظ، 2008، ص101)
- هو مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي وسلوكه ليستجيب إلى شروط محيطه محدودة أو خبرة جديدة (نعيم الرفاعي، 1987، ص24)
- وعليه فإن مصطلح التكيف اختلف الباحثون عليه حيث أنه يرتبط بالعديد من الجوانب العلمية المختلفة فهو يرصد سلوكيات الأفراد التي يقومون بها في المواقف المختلفة وما يرتبط بها من المهارات المختلفة مثل المهارات الاجتماعية، ومهارات الرعاية الشخصية،

والمهارات المرتبطة، ومن ثم فإنه يمكن تعريفه بأنه هو مجموعة من القدرات الوجدانية التي تسمح للطلبة بالتفاعل مع المواقف التربوية وتتعلق بعدد من العوامل مثل القدرة العملية القدرة التحصيلية والميول التربوية، والاتجاهات نحو النظام التعليمي والحالة النفسية للطلاب، والظروف الاسرية بشكل عام.

3- التكيف وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى:

هناك ارتباط وثيق بين التكيف وبعض المفاهيم الأخرى مما أدى إلى عدم التمييز بينها، ومن بين التعاريف التي ارتبطت بالتكيف، الصحة النفسية، التوافق النفسي والأداء.

3-1- العلاقة بين التكيف والصحة النفسية:

يمكن القول بأن الصحة النفسية هي عملية تكيف في المقام الأول، بمعنى أنها تظهر في تكيف الفرد مع البيئة والظروف التي تحيط به، والتكيف الانساني يعتبر تكيفا ملائما في معظم الأحيان، ولكنه قد يكون غير ملائم في أحيان أخرى.

وعلى سبيل المثال فإن الشخص إذا خاف من لص يحمل سكيناً فإن هذا التكيف يعتبر تكيفا ملائماً، أما إذا كان الفرد مثلاً يخاف من منظر الدم، فإن هذا التكيف غير ملائم.

والتكيف غير الملائم يمكن اعتباره دليلاً على أن الشخص يعاني من اختلال في صحته النفسية. (طارق كمال، 2006، ص113)

ويقول "انجلش" English في دوام خصائص الصحة النفسية أنها حالة دائمة دواما نسبياً، بحيث يكون الشخص متكيفاً تكيفاً حسناً، ولكنها ليست الخلو من الأمراض.

وعملية التكيف ليست عملية سهلة التحقق، إذ أن المشاكل التي تواجه الفرد قد تكون مستحيلة، لذلك فإن الفرد قد يلجأ إلى عمليات عقلية مثل التبرير والاسقاط. (طارق كمال،

2006، ص115)

هذا وتعرف الصحة النفسية بأنها: .. التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية، وراحتها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة الراحة النفسية. (مصطفى فهمي، 1998، ص18)

ومن اهم التعاريف الشاملة الاكثر قبولا للصحة النفسية هذا التعريف:

تكيف الفرد مع نفسه، ومع مجتمعه الخارجي، تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية و السعادة، لكل فرد من أفراد المجتمع الذي ينتمي إليه هذا الفرد. (محمد السيد الهابط، 2003، ص30)

ويعني التكيف أيضا القدرة على مواجهة الصراعات الداخلية بين الدوافع الداخلية والخارجية، أي بين الدوافع ومتطلبات العالم الخارجي، والصراعات الخارجية أي بين مقتضيات مرتبطة بالظروف الموضوعية، والقدرة على إيجاد الحلول، وإيجاد نوع من التوازن بين الضرورات والمحظورات. (جميل رضوان، 2004، ص74)

3-2- العلاقة بين التكيف والتوافق:

يظهر في استعارة علماء النفس من علم الأحياء، مصطلح التكيف وإعادة تسميته بمصطلح التوافق، إذ يعتبر علم النفس بكل فروع دراسة لعمليات التكيف فهو:

علم دراسة الفرد مع مواقف الحياة، والتوافق من وجهة نظر التحليل النفسي يعني الالتزام والبحث عن منفذ لضغوطنا الداخلية فهي التي تهئ لنا اشباع حاجاتنا الضرورية وتجنب عقاب المجتمع أو ادانة الذات، يلجأ الفرد إلى التوافق إذا ما اختل توازنه النفسي. (الدسوقي، 1974، 32)

أما نزار نايف القيسي فيرى أن " التكيف أو التوافق هو مصطلح في علم النفس يستخدم لوصف عملية سلوكية التي يقيم فيها الإنسان توازن بين حاجاته المختلفة أو بين حاجاته والعقبات التي تعترضه في محيطه. (نزار نايف القيسي، 2006، ص194)

كما يعرفه أحمد عزت راجع " هو قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفا سليما وأن يتوالم مع بيئته الاجتماعية والمادية أو المهنية أو مع نفسه، والتوافق عملية معقدة إلى حد كبير تتضمن عوامل جسمية نفسية واجتماعية كبيرة. (فرج عبد القادر، 2001، ص315)

ويعرف المنظرون للتعليم أن التوافق يعني " المرحلة التي يستطيع فيها الفرد أن يواجه ويكبح ثلاثة تحديات لوجوده وهي: التحدي المباشر من البيئة الطبيعية، التحدي الناجم عن العجز والقصور، والتحدي الداخلي المتعلق بالشخصية، فالتحدي الأول يتعلق بالتكيف الحيوي، وأما الثاني والثالث فهما يتعلقان بالتوافق النفسي. (جاسم، ب س، 21)

ويعرف محمد خالد الطحان (1996): التوافق النفسي في اطار مفهومه عن الصحة النفسية بأنه حالة من الاتزان النفسي، تتجلى في تكامل شخصية الفرد، والتخطيط لمستقبله، وحل مشكلاته، والتكيف مع الواقع، والتمتع بقدر من الثبات الانفعالي الذي يمكن الفرد من إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، والالتزام بقيم توجه سلوكه و الاسهام في بناء المجتمع والشعور بالطمأنينة والرضا. (محمد خالد الطحان، 1996، ص47)

ويعرف سكوت Scott التوافق بأنه " القدرة العامة على التكيف وارضاء الذات والكفاية في العلاقة بين الأشخاص، وتكمل القدرة العقلية والتحكم بالواقع والعواطف، والتوافق مع الآخرين، والقدرة الانتاجية والانتقال الذاتي، والنضج والمواقف المناسب مع الذات.

ومصطلح التوافق يدل على معنى التكيف عامة وبصورة خاصة فإنه يدل في العلاج النفسي على العملية التي ترمي لتحقيق التوافق والتواءم بين الشخص الشاذ ومحيطه الاجتماعي الذي يعيش فيه. (عبد المجيد سالمى وآخرون، 1998، ص80)

3-3- العلاقة بين التكيف والأداء:

يرتبط الأداء المدرسي ارتباطاً وثيقاً بالتكيف مع الحياة الجامعية، بالقدر الذي ينخرط به الطالب في مجتمع الجامعة ويتكيف مع متطلباته الاجتماعية والنفسية والدراسية، قدر ما تكون جودته في الأداء وتفوقه في الدراسة.

إن الراحة النفسية والاجتماعية، والقدرة على مواكبة متطلبات الدراسة الجامعية، وبذل الجهد ذلك، والنظرة الموضوعية لأي عوائق أو انطباعات خاطئة عن الوضع الجديد، واتباع الطرق المفيدة للتعامل معها، ستساعد الطالب تلقائياً على أن يتفوق في دراسته ويسير فيها بخطى واثقة. (مركز الارشاد والتوجيه، 2005)

4- الفرق بين التكيف والتوافق:

بعد الاطلاع على الادب السيكولوجي في التوافق والتكيف، يرى الباحث أن هناك تداخلاً في التعريفات، حيث ان بعض الباحثين ذكرها بنفس المعنى والمفهوم، فإذا ذكرت مستويات للتوافق عند أحدهم ذكرها آخر بمستويات التكيف، إلا أن بعض الباحثين ميزوا وفرقوا بينهما (فيرى مورا كلاخون Moura and Klachoe) أن التكيف بمعنى السلوك الذي يجعل الكائن حياً وصحيحاً وفي حالة تكاثر، كما أنه ينمى ويغير الطرق الموروثة في السلوك (نظرية الغرائز).

بمعنى ان نقطة التكيف عندهما تستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن الحي من نشاط لممارسة عملية الحياة في محيطه الفيزيقي والاجتماعي. بينما يؤدي التوافق إلى ظهور العادات ويعبر عنها نظرية التعلم أي أنهما يقصران فقط "التوافق" للدلالة على الجانب السيكولوجي من نشاط الكائن الحي. (عوض وعباس، 1996، ص12)

كما يفرق كارل جارسون (karl Garson) بين التكيف والتوافق ذلك أن التكيف يعني عند البيولوجيون أي تغيير في بناء الكائن الحي أو وظيفته تجعله قادرا على البقاء واستمرار نوعه، وعندما ينجح الكائن الحي في تكيفه. عندئذ يمكن القول بأنه متوافق وإذا فشل فإنه سيئ التوافق، ويلاحظ أن تكيف الكائن الحي بالمعنى البيولوجي إنما هو تكيف آلي (عوض وعباس، 1996، ص12-13)

والتكيف عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الشخص لتعديل سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة، بمعنى أنه يحتوي على أداء وفاعلية التحقق من خلال الاتزان مع البيئة. (نعيم الرفاعي، 1997، ص33).

5- النظريات المفسرة للتكيف:

مكن القول بأن هناك ثلاث قوى لها دور مباشر في تشكيل السلوك الإنساني، لعل أول هذه القوى هو الجانب التكويني الوراثي وثانيهما الجانب الاجتماعي الثقافي وثالثهما الجانب النفسي ، ونستطيع القول أنها نوع من الحتميات الثلاث التي يقع الإنسان تحت تأثيرها أي أن هناك حتمية بيولوجية وراثية، وهناك حتمية اجتماعية ثقافية، وهناك حتمية نفسية ويكون الناتج السلوكي للفرد عبارة عن محصلة تفاعله مع هذه الحتميات الثلاث، بمعنى أن الفرد يؤثر في هذه المكونات الثلاث ويتأثر بها. (عبد السلم فاروق، 1997، ص26)

وفيما يلي عرض موجز للنظريات المفسرة للتكيف:

5-1: نظرية التحليل النفسي:

ولقد رفض كثير من أنصار فرويد وتلاميذه أفكار بسبب النزعة التشاؤمية والانحراف في إعطاء أهمية لدور اللاشعور والتشديد على العوامل البيولوجية بوصفها محددات الشخصية.

وكان أدلر من أوائل أولئك الذين انشقوا عن فرويد حيث رأى أن السلوك الإنساني له هدف معين، وليس مدفوعا بدوافع لا شعورية، فقد أكد على أن الشعور بالنقص والإحساس

بالضعف هما الدافع وراء التكيف السيئ ورأى أن الإنسان كائن اجتماعي وهذا الميل الاجتماعي يساعده في التغلب على مشاعر النقص وتحقيق التكيف الجيد. (الطحان و محمد، 1987، ص29)

وتناول فورم مفهوم التكيف بصورة مغايرة تماما لفرويد حيث رأى أن الإنسان خير ولديه قدرة على الحب ودوافع للحق والعدل، وأكد على دور العوامل الاجتماعية في تكوين الشخصية، ورأى أن المجتمع التسلطي يعمل على نمو الشخصية السلبية الاعتمادية، أما المجتمع المثالي فيعمل على نمو الشخصية المنتجة القادرة على الحب وعلى تحقيق إمكانياتها. (الشناوي و محمد، 1994، ص288)

5-2: النظرية الإنسانية:

إن علماء النفس الإنسانيين يهتمون بالخبرة الشعورية للفرد، وأن للطبيعة الإنسانية وللخبرة دورا هاما فاعلا في عملية التعلم حيث يعتبر الإنسان مالكا لحرية إرادة الاختيار وأن لديه القدرة الخلاقة على النمو والتكيف. ويقوم المنظور الإنساني والذي يعد ماسلو وروجز من أشهر روادها، على خمس مسلمات أساسية هي:

- أ- الإنسان خير بطبعه.
- ب- الإنسان حر اختيار سلوكه وقراراته، لأنه يملك الوعي.
- ج- الإنسان يسعى دائما نحو النمو بالإتجاه الأفضل.
- د- الإنسان يملك خبرات خاصة به، ويدركها وفق طريقته الخاصة، أي أن لكل فرد مجالا إدراكيا يختلف عن الآخرين، ويتأثر سلوك الفرد بهذا المجال الإدراكي.
- هـ- لا تتحقق فهم الطبيعة الإنسانية إلا من خلال دراسة الأسوياء. (الربيعي و علي جابر، 1994، ص46)

يعد مفهوم الذات مفهوما محوريا في بناء الشخصية وكذا في التكيف النفسي، ومفهوم الذات الإيجابي يعبر عن صحته النفسية والتكيف النفسي، وأن تقبل الذات يرتبط موجبا بتقبل وقبول الآخرين، ويعد تقبل الذات عاملا أساسيا في تحقيق التكيف في حين أن مفهوم الذات السلبي يعبر عن عدم التكيف لدى الفرد، كما أن تطابق مفهوم الذات الواقعية مع مفهوم الذات المثالية لدى الفرد يؤدي إلى التكيف والصحة النفسية، وعدم التطابق يؤدي إلى القلق والتوتر وسوء التوافق النفسي. (Spencer.A and Jeffrey.S , 1980 , p 186)

ويرى روجز أن للإنسان قدرة على إدراك ذاته، وأن الطريق لتحقيق الذات يمر عبر مفهوم الذات لدى الكائن الإنساني، فإذا كان مفهوم الذات إيجابيا كان التكيف جيدا أو سلبيا كان التكيف سيئا. (Belkin Garys and Nass Stanly, 1984: 10)

النموذج الآتي يوضح التطابق وعدم التطابق بين الذات المثالية والذات المدركة:

3-5: النظرية السلوكية:

تركز النظرية السلوكية على أن كل أنواع السلوك متعلمة، فالناس يقومون بسلوك معين، لأنهم تعلموا خبرات سابقة أن يربطوا بين هذا السلوك والمكافآت، كذلك يتوقف الناس عن المشاركة في سلوك معين لعدم حصولهم على مكافأة أو لمعاقبتهم، ويرى السلوكيين أن قدرة الطالب على التكيف مع البيئة التعليمية الجديدة تأتي من خلال اكتسابه مجموعة من العادات والسلوكيات المقبولة اجتماعيا، والتي تمكنه من التوافق مع نفسه ومجتمعه. (مرسي وكمال إبراهيم، 1988 ص91)

4-5: النظرية المعرفية:

تفترض النظرية المعرفية أن الإنسان ليس سلبيا، فهو لا يستجيب للمثيرات البيئية فحسب، ولكنه يتفاعل معها ويكون مفاهيم حولها، وهذه المفاهيم تؤثر في سلوكه بمعنى آخر يعتقد المعرفيون أن هناك تفاعلا متوصلا بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك.

ويسمى هذا التفاعل بالحتمية المتبادلة، أو التبادل السببي.(الخطيب و جمال، 1995، ص 247،248)

وما يعنيه ذلك هو أن الإنسان يطور مفاهيم معينة عن المثيرات البيئية وعلاقة بعضها ببعض، وهذه المفاهيم بدورها تؤثر في ردود الفعل التي تحدث لديه والسلوك الذي يصدر عنه.

ويقوم العلاج في هذه النظرية على تغيير العمليات المعرفية وأنماط التفكير الخاطئة وإعادة البناء المعرفي من خلال عملية التعلم الداخلية او، لتي تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة.(الخطيب و جمال، 1995، ص 248،249)

6- أنواع التكيف :

6-1: التكيف النفسي (الشخصي أو الذاتي):

يعرف التكيف الشخصي، على أنه عملية تفاعلية بين الفرد وبيئته، ويقوم الفرد من خلال هذه العملية أما بتعديل سلوكه أو بتعديل بيئته، ويقصد به أيضا قدرة المرء على التوفيق بين دوافعه وأدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع، وذلك لتحقيق السعادة وازالة القلق والتوتر ولإرضاء الجميع ارضاءً مناسباً في وقت واحد حتى يخلو الصراع الداخلي (الهابط، 2003، ص33)

والتكيف الشخصي يشمل السعادة مع النفس والرضا عنها، واشباع الدوافع الأولية (الجوع والعطش، والجنس والراحة، والأمومة، والدوافع الثانوية المكتسبة) الأمن والحب والتقدير والاستقلال وانسجامها وحل صراعاتها، وتناسب قدرات الفرد و إمكاناته مع مستوى طموحه وأهدافه ويتضمن النواحي التالية:

- أ- الاعتماد على النفس : اي القدرة على القيام بعمل ما دون ان يطلب من القيام به.
- ب- الاحساس بالقيمة الذاتية : اي شعور الفرد بتقدير الآخرين له، وبأنه قادر على النجاح

وأنه مقبول من الآخرين.

ج- **الشعور بالحرية** : اي شعور الفرد بأنه قادر على توجه سلوكه، وبأن له الحرية في تقدير.

قسط من سلوكه، وانه يستطيع وضع خطوط لمستقبله، وترك الفرصة له في أن يختار اصدقائه.

د- **الشعور بالانتماء** : اي شعور الفرد بأنه يتمتع بحب أسرته، وبأنه مرغوب فيه بين زملائه وبأنه يتمنون له الخير، وعلى علاقة حسنة بأساتذته ويفخر بكليته.

هـ- **التحرر من الميل والانفراد** : اي انه لا يميل الى الانطواء والانعزال ولا يستبدل النجاح الواقعي بالنجاح التخيلي.

ز- **الخلو من الأعراض العصبية** : أي أن الفرد لا يشكو من الاعراض والمظاهر التي تدل على الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة او الخوف او الشعور بالتعب أو البكاء الكثير وغير ذلك من الأعراض العصبية (الديب، 2000ص4)

6-2: التكيف الاجتماعي:

تعرف عملية التكيف الاجتماعي في مجال علم النفس الاجتماعي، باسم عملية التطبيع الاجتماعي، ويتم هذا التطبيع داخل إطار العلاقات الاجتماعية، التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الاصدقاء أو المجتمع الكبير بصفة عامة والتطبيع الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية، ذو طبيعة تكوينية، لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ باكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع، من اكتساب اللغة وتشرب بعض العادات والتقاليد السائدة، وتقبل بعض المعتقدات والنواحي والاهتمام التي يؤكدتها مجتمعه ويتضمن التكيف الاجتماعي النواحي التالية:

أ- **الاعتراف بالمسؤولية الاجتماعية** : ومعناه ان الطالب يدرك حقوق الآخرين وموقفه اتجاههم كذلك يدرك ضرورة اخضاع بعض رغباته لحاجة الجماعة ويعرف ما هو صواب

وما خطأ من وجهة نظر الجماعة ويتقبل أحكامها .

ب- **اكتساب المهارات الاجتماعية:** أي ان يظهر مودته نحو الآخرين، ويبدل من جهده وتفكيره يساعدهم ويتصف بالباقة في معاملته .

ج- **التحرر من الميول المضادة للمجتمع:** أي أنه لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين او عصيان الاوامر أو تدمير ممتلكات الغير، كما انه عادل في معاملته.

د- **العلاقات في الأسرة:** أي أنه على علاقة طيبة مع أسرته، ويشعر بان الأسرة تحبه وتقده وتعامله معاملة حسنة كما يشعر بالأمن والاحترام من افراد اسرته له.

هـ - **العلاقات في الجامعة:** أي أن الطالب يشعر بان اساتذته يحترمونه ويتمتع بزمانة أقرانه ويجد أن العمل المدرسي يتفق مع مستوى نضجه وميوله وهذه العلاقات الطيبة تتضمن شعور الطالب بأهميته وقيمه.

ز - **العلاقات في البيئة المحلية:** أي أن الطالب يتكيف مع البيئة المحددة يعيش فيها يشعر بالسعادة عندما يكون مع جيرانه، وهو يتعامل معهم دون شعور سلبي أو عدواني ن كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقات بينه وبينهم وكذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه (الديب، 2000، ص 41،42)

6-3: التكيف الأكاديمي:

يعتبر التكيف الأكاديمي المتغير الثاني في هذه الدراسة، الذي يعد أحد أهم مظاهر التكيف العام للطالب، ويعتبر من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحته النفسية، إذ أن تكيف الطالب مع جو الجامعة وشعوره بالرضا والارتياح يمكن ان ينعكس على انتاجيته وعلى مدى استعدادة لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل المؤسسة التربوية على توفيرها.

فالطلبة المتكيفون أكاديميا تكون نتائجهم الدراسية أفضل، ومشاركتهم في الأنشطة والبرامج الطلابية تكون اكثر وقد وجد التكيف الأكاديمي للطالب يرتبط بجنس الطالب وباحتاجاته الشخصية، كما يتأثر بظروف الأسرة ومستواها الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، ويتأثر

كذلك بمفهوم الذات لدى الطالب، ومستوى طموحه وأماله بالمستقبل بالإضافة الى طبيعة الحياة الجامعية وما فيها من أنظمة وتعليمات ومناهج وعلاقات مع الأساتذة والطلاب. (الريحاني، 1987، ص3)

ثانيا: التكيف الأكاديمي:

1: تعريف التكيف الأكاديمي :

تعتبر عملية التكيف الأكاديمي نتاجا أساسيا لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية، وتعتبر عملية التكيف الأكاديمي للتلميذ محصلة تفاعل عدد من العوامل؛ كقدرته العقلية والتحصيلية وميوله التربوية، اتجاهاته نحو النظام الدراسي، حالته النفسية، وظروفه الأسرية بشكل عام. وبذلك فإن مفهوم التكيف الأكاديمي هو مفهوم مركب مرتبط بعدد من المظاهر والممارسات السلوكية عند الفرد المتعلم ففي المواقف التعليمية المختلفة، والتي يتحدد من خلالها نمط التكيف الأكاديمي (أبو طالب، 1979).

يعرف صلاح الدين العمري (2004) التكيف الأكاديمي هو قدرة الفرد على تكوين علاقات مرضية مع أساتذته وزملائه وملائمة او تطوير البيئة الجامعية بما يتماشى مع حاجات الطلاب وهو قدرة الطالب على تحقيق حاجاته الاجتماعية من خلال علاقاته مع زملائه وأساتذته والجامعة وإدارتها، ومن خلال مساهمته في ألوان النشاط الاجتماعي الجامعي بشكل يؤثر في صحته النفسية وفي تكامله الاجتماعي (العمري، 2004، ص 146)

كما يشير جبريل موسى عبد الخالق (1983) إلى ان التكيف الطالب الأكاديمي ينجم عن تفاعله مع المواقف التربوية وهو محصلة لتفاعل عدد من العوامل منها: ميوله، ونضج أهدافه، واتجاهاته نحو النظام المدرسي، واتجاهاته نحو المواد الدراسية، وعلاقاته بزملائه وأساتذته، ومستوى طموحه، ولا يقاس مستوى تكيف الطالب بمدى خلّوه من المشكلات وحلّها

حلولا ايجابية تساعد على تكيفه مع نفسه ومحيطه المدرس (عبد الخالق، 1989 ،ص 198).

تعتبر عملية التكيف الأكاديمي نتاجاً أساسياً لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية، وتعتبر عملية التكيف الأكاديمي للتلميذ محصلة تفاعل عدد من العوامل؛ كقدرته العقلية والتحصيلية وميولاته التربوية، اتجاهاته نحو النظام الدراسي، حالته النفسية، وظروفه الأسرية بشكل عام. وبذلك فإن مفهوم التكيف الأكاديمي هو مفهوم مركب يرتبط بعدد من المظاهر والممارسات السلوكية عند الفرد المتعلم في المواقف التعليمية المختلفة، والتي يتحدد من خلالها نمط التكيف الأكاديمي (أبو طالب، 1997).

وتشير (المغربي، 2003) إلى أن التكيف الأكاديمي يعتبر أحد جوانب التكيف العام الذي يرتبط بالصحة النفسية للفرد، وهي عملية معقدة تنشأ عن تفاعل الفرد مع المواقف التربوية والحياة الجامعية.

كما يعرف التكيف الأكاديمي بأنه "محاولة الطالب التفاعل والتواصل داخل حجرة الدراسة مع جميع جوانب العملية التعليمية بمختلف جوانبها من مدرسين وجماعة أقران، ومناهج دراسية، وإدارة، ونظام و امتحانات، وذات أكاديمية وغيرها، بحيث يساهم ذلك في مواجهة متطلبات البيئة الدراسية، وبالتالي رضا الطالب عن هذه الجوانب وقناعاته بها(ناصر، 2006).

ويرى (السرطان، 2000) أن التكيف الأكاديمي داخل المؤسسات التربوية يتأثر بالجوانب الأكاديمية السائد فيها، فالمجتمع الأكاديمي الإيجابي هو الذي تسوده الحرية والديمقراطية، وروح العدالة، والمساواة، والمودة والتعاطف بين الطلبة أنفسهم ومع مدرسيهم، وهو الذي يساعد الطلبة على استغلال طاقاتهم وقدراتهم إلى الحد الأقصى، بالإضافة إلى الدور

الإيجابي للمدرسين من خلال تفاعلهم الإيجابي مع الطلبة، واعتمادهم المناهج وطرق التدريس التي تساهم في تنمية مهارات الطلبة ومعارفهم.

ومن هنا يمكن القول أن التكيف الأكاديمي هو محاولة الطالب التفاعل والتواصل داخل حجرة الدراسة مع جميع جوانب العملية التعليمية بمختلف جوانبها من مدرسين، وجماعة أقران، ومناهج دراسية، وإدارة مدرسية، ونظام امتحانات، وذات أكاديمية وغيرها، بحيث يساهم ذلك في مواجهة متطلبات البيئة الدراسية، وبالتالي رضى الطالب عن هذه الجوانب وقناعاته بها.

2: عوامل التكيف الأكاديمي:

أ- الطالب:

فقدرات الطالب وصفاته الشخصية الخاصة، كالحالة الصحية، والجنس والسن ومستوى التعليم، و السمات المزاجية، والعادات الشخصية، ومستوى طموحه وعوامل التنشئة الاجتماعية والخبرات التي يمر بها من خلال انتمائه إلى جماعات متعددة، كلّها عوامل تهدف إلى إيجاد التوافق بين حاجاته الشخصية ومطالب المجتمع، والى إيجاد نوع من السلوك يحقق رغبات الأفراد ويرضى عنه الآخرون كما أن حضوره المنتظم في المدرسة، وقدرته على التواصل الإيجابي مع المدرسين وتحصيله الدراسي الجيد، وحبّه للمدرسة، وطموحاته المستقبلية، وثقته بنفسه، والمشاركة في النشاطات المدرسية، وعدم وجود مشكلات أسرية مدرسية... كل ذلك يؤدي إلى تكيف مدرسي سليم له. (الصالح مصلح، 1996، ص62)

ب- الزملاء أو جماعة الأقران:

إن علاقة الطلاب مع بعضهم البعض سواء كانت داخل غرفة الصف أو خارجهم تنعكس بصورة واضحة في تفاعلهم وتعاملهم مع بعض أثناء القيام بالأنشطة التعليمية

المختلفة التي تطلب منهم كجزء من العملية التعليمية والتربوية، فقد يكون هذا التفاعل تفاعلاً إيجابياً يأخذ مظاهر الحب والزمالة والتعاون والمشاركة والمنافسة الشريفة والعمل النافع والمنتج وقد يكون ما يحدث من تفاعل تفاعلاً سلبياً. (عمر نصر الله، 2010، ص 110) يأخذ مظاهر الكراهية والفرقة والتشاجر والمنافسة الهدامة، وفي كلتا الحالتين فإن العلاقات التي تنشأ بين الطلاب يكون لها الأثر الأكبر على المدى القريب والبعيد فيما سيكون عليه مستواهم التحصيلي والتعليمي الذي يؤثر بصورة واضحة على تحديد مستقبلهم وتعلمهم، حيث من الممكن أن تؤدي هذه العلاقات إلى رفع مستوى التحصيل المدرسي التعليمي، لأن الطلاب يستفدون ويتعلمون من بعضهم البعض إذا كان توجههم في الأساس إيجابياً، ومن الممكن أن يحدث العكس، وتؤدي العلاقات بينهم إلى خفض مستوى تحصيلهم العلمي والمدرسي، وذلك كنتيجة مباشرة للتربية التي نشأ عليها كل واحد منهم والتي تؤدي على كون المنافسة بينهم هدامة وسلبية. (عمر نصر الله، 2010، ص 110)

ت- التفاعل بين المدرس والطالب:

إننا نعاني قصوراً شديداً في معلوماتنا عن التفاعل بين الطالب والمدرس وعن أثر سمات المدرس على البيئة التعليمية للطلبة، إلا أنه بالرغم من المحاولات المتعددة لتصنيف نتائج الدراسات في هذا الموضوع فإنه لا يمكن القول. (الهابط و محمد السعيد، 1985، ص36) أنه توجد نتائج محددة وحاسمة. ومن أشهر تصنيفات سلوك القائد في أندية الشباب وفي الفصل الدراسي ذلك التصنيف الذي وضعه "ليبت وهوايت"، فالنظام التسلسلي يخلقه المدرس الذي يجعل من نفسه محورياً للعمل والنشاط والذي يصر على التعامل الرسمي وعلى أن يكون محورياً لكل الاتصالات وعلى أن يكون مسيطراً وعلى أن يوجد المنافسة بين الطلبة وعلى أن يوقع العقاب بنفسه.

أما في النظام الديمقراطي فإن التركيز يكون على دور الطلبة أو المتعلم فهو محور العمل والنشاط وعلى ضرورة مشاركته في اتخاذ القرارات، وعلى أن تتسم العلاقات الإنسانية

بالانفتاح وبالتعاون.

أما في النظام الثالث والمسمى بالنظام الحر، فإن الطلبة يتمتعون بحرية مطلقة، ولا يقدم المدرس فيه إلاّ النادر من التوجيه والإرشاد. ومن الواضح أن النظام الحر يؤدي إلى المزيد من المشكلات. فالطالب الذي لا يجد له قائداً يوجهه لابد أن يبحث له عن قائد، وعادة ما يكون قائداً غير عادي أو شاذاً، كما يضع الطلبة لأنفسهم معايير لأدائهم وسلوكهم مما يؤدي إلى العديد من المشكلات النظامية المزعجة. وقد وجد على العموم أن غالبية الطلبة يفضلون الجو الديمقراطي التغييرى داخل الصف. (الهابط و محمد السعيد، 1985، ص 36)

ث - المعلم:

والمعلم هو القائد، المعلم، المربي، المنظم، الموجه، المقوم، المكافئ، النموذج ونجاحه في عمله يعتمد على كفايات عدة من أهمها (الشليبي و ابراهيم، 2000، ص 9) علمه وخبرته في المادة التي يدرسها علمه وخبرته في التربية وعلم النفس، حسن تصرفه وتعامله مع الطلبة، وقدرته على إدارة الصف. (الشليبي و ابراهيم، 2000، ص9) كما يعتمد نجاح المعلم على أكثر من الشخصية المؤثرة والقدرة التدريسية، فمهما كان تمكنه من الموضوع الذي يدرسه عالياً ومهما اتبع من طرائق تدريسية جيدة، تبقى حقيقة أن المعلم هو عامل مع الأخرى ذات تأثير كبير في نجاحه بمقدار ما يمتلكه من فن في إدارة الجماعة ويجب أن يكون كل معلم ماهراً في هذا الفن الذي يمكن تعلمه وتطبيقه وتحسينه ومتى ما تحقق ذلك فسيستمتع المعلم وطلوبته بالوقت الذي يقضونه معاً.

إن التنظيم الجيد داخل الصف يجنب التناحر ويفسح المجال للمعلم لأن يبني علاقات سليمة مع غالبية طلبته. فدور المعلم لا يتوقف على إعطاء الدرس فقط، بل عليه أن يسأل نفسه هل اكتسب المتعلم القدر المناسب من التعلم، وأن لا يهمل الهدف من التعليم في غمرة نشاطه اليومي في إعداد الدروس وفي تعليمها، فالتركيز على الهدف ومراعاة تطبيقه يضمن تعلم قدر معين من الخبرات في زمن محدد.

(Summative Montreal Morissette, 1997 : 14-15) فعملية التعليم/التعلم لم تعد مجرد عملية تلقين من جانب المعلم، وحفظ من جانب الطالب. وإنما عملية تواصل وتفكير مشترك بين المعلم والطالب. (حبش و زينب، 2002، ص9)

ج- المنهاج:

وتعد المناهج عنصراً من عناصر العملية التعليمية الرسمية، وقد حازت المناهج المدرسية على اهتمام كبير من جانب التربويين في معظم. (منصور و علي، 1999، ص 196) أرجاء العالم في العقود الأخيرة التي رافقها الانفجار المعرفي والتقدم التكنولوجي الهائل. ومن أجل التخطيط العلمي للمنهاج المدرسي، فقد أنشأت معظم دول العالم دوائر خاصة بتقويم المناهج من أجل التأكد من صلاحية المنهاج المدرسي، و الكشف عن نقاط الضعف فيه، ومحاولة تعديله وتحسينه نحو الأفضل.

إن موقف الطالب من المادة الدراسية يؤثر بدرجة كبيرة على درجة تكيفه المدرسي وان هذا الموقف يتحدد بموقف الطلبة من المعلم وبالدرجات التي يحصل عليها والمعلومات التي يقدمها المعلم للطلبة. (منصور و علي، 1999، ص 196)

ويحدد الزبدي بعض المبادئ التي ينبغي مراعاتها عند وضع المناهج حتى يتحقق جو من الصحة النفسية والتكيف للطالب:

1- ألا يكون المنهاج عبارة عن مقتطفات صغيرة من عدد كبير من المواد الدراسية، فهذا النوع من المناهج يهتم بالجانب المعرفي إلا أنه يكون بعيداً كل البعد عن مواقف الحياة الطبيعية. إن حدوث انتقال أثر التعليم يتطلب وجود أوجه تشابه بين المواقف التعليمية في المدرسة ومواقف الحياة الطبيعية.

2- أكثر المناهج التي تحقق انسجاماً مع سيكولوجيا الطلبة هو منهاج المحاور فهذا النوع من المناهج يساعد الطلبة على أن يدركوا الموقف التعليمي بكليته، فإذا كان هذا صحيحاً

تكون النتيجة أن الطالب يرتاح إلى مثل هذه التدريبات، ويتجلى هذا الارتياح في محافظته على النظام وفي تقبله توجيهات المدرس. (حمدان ومحمد زياد، 1996، ص 20)

3: الجامعة و دورها الأكاديمي:

تعد الجامعة الحلقة الأكاديمية الأوسع في نطاق التخصص العام أو الاتجاه العلمي حيث تضم الأقسام العلمية المختلفة في مهامها العلمية والأكاديمية ولكنها تشترك لبعض العناصر التي تضعها تحت إدارة أكاديمية موحدة تكفل. (بسمان فيصل محمود، 2003، ص 13)

تفاعل وتكامل أنشطتها بهدف ضمان أفضل أداء لمهامها، ويتسم عموماً الجهاز الأكاديمي في الجامعة بوجود اتجاهين لخطوط السلطة إذ يؤشر الإتجاه الأول العلاقة بين رؤساء الأقسام العلمية والذين يقعون على نفس خط السلطة في الخريطة التنظيمية للكلية، أم خط السلطة الذي يقع العميد في قمته ويمر عبر رؤساء الأقسام وصولاً إلى أعضاء هيئة التدريس على وفق مراتبهم العلمية. (بسمان فيصل محمود، 2003، ص 13)

ويمكن ذكر دور الجامعة في تحقيق التكيف الجامعي لدى الطلبة في النقاط الآتية:
أ- تهيئة الفرص اللازمة والمتاحة للاستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن وإعطاء كل طالب ما يحتاجه منها حسب طاقاته وقدراته.

ب- الكشف عن قدرات الطلاب باستخدام اختبارات الذكاء واختبارات التحصيل الدراسي والمهارات لمعرفة إمكانات كل واحد منهم.

ت- إثارة الدوافع التي تحث الطالب على التعلم وتثير الهمة والإقبال على الدرس ، والتركيز على الدوافع الداخلية التي تتمثل في الرغبة في المعرفة والفهم وحب الاستطلاع والكشف.

ث- التركيز على الوسائل الإيجابية كالتشجيع وشهادات التميز ولوحات الشرف التي تزيد من ثقة الطالب بنفسه وتزيد من توافقه الدراسي.

ج- الموازنة بين المقررات والواجبات وقدرات الطلاب ومستوى طموحهم.

ح- إثارة التنافس والتسابق بين الطلاب بما يدفع إلى الغيرة والاهتمام بالدراسة.
خ- تشجيع التعاون والعمل الجماعي في المذاكرة والأنشطة الأخرى. (ابو قديس و محمود، 2002، ص 65.64)

الكشف عن المشكلات الدراسية التي تواجه الطلبة لأن معرفة تلك المشكلات يؤدي إلى وضعها في بؤرة انتباه القائمين على تصميم البرامج الإرشادية التي تساعد على توافق الطلبة و اندماجهم في تلك المرحلة، كما يجب على الجامعات تزويد طلابها بالمناهج السليمة التي تزودهم بالمعلومات والمهارات الضرورية التي تمكنهم من الاستمرار في الدراسة. (موسى و اخرون، 2002، ص 447)

4: أبعاد التكيف:

أشار مصطفى فهمي (1998) الى بعدين هما:

4-1: التكيف الشخصي : و هو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها و نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها.

كما تتسم حياته النفسية من الخمل من التوترات و الصراعات النفسية التي تقترن مع مشاعر الذنب و القمل و الضيق و النقص و من المكونات الرئيسية ليذا البعد من التكيف إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضي الفرد و المجتمع في آن واحد.

إن غير المتكيف مع نفسه شخص يعاني حريا تدور رحاها بين الجوانب النفسية، و هي حرب تستنفذ قدرا من طاقته كان يجدر أن تستغل في مواجهة تكاليف الحياة و شدائدتها، لذلك نراها قليل الحيوية، سريع التعب ، عاجز عن المثابرة و الإنتاج و بذل الجهد، كما عاجزا عن الثبات و الصمود حيال الشدائد و الأزمات لا يلبث أن يختل ميزانه و يشوه ادراكه و تفكيره اذا ارتطم بمشكلة.

4-2: التكيف الاجتماعي : هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه من الناس ، صلات لا يخشاها الإحتكاك والتشكي أو الشعور بالإضطهاد ، و دون أن يشعر الفرد بحاجة ملحة الى السيطرة أو العدوان على من يقترب منه، أو برغبة ملحة في الإستماع الى اطرائهم له أو في استدرار عطفهم عليه، أو طلب المعونة منهم.

و المتكيف مع المجتمع أقدر على ضبط نفسه في المواقف التي تثير الإنفعال فلا يثور و لا يتهور لأسباب تافهة و لا يعبر عن انفعالاته بصورة طفيلية فجأة، هذا الى جانب قدرته على معاملة الناس بصورة واقعية لا تتأثر بما تصوره لو أفكاره و أوهامه عنهم.

4- عناصر التكيف:

أشار (فائز الحاج، 1993) الى عنصرين رئيسين لعملية التكيف:

الأول: الفرد وما ينطوي عميه في بنائه النفسي من حاجات ودوافع وخبرات وقيم وصول وقدرات وعواطف وعقد كلها توجه السلوك الفردي وهي ما تعرف باسم المحيط النفسي الداخلي للمفرد.

الثاني: المحيط الخارجي ونقصد به كامل المحيط الذي يقع فيه الفرد. ويتكون المحيط من البيئة الطبيعية (التي تشمل كل العوامل الطبيعية من ماء وهواء ورياح وحرارة...الخ) والبيئة الاجتماعية (التي تشمل الأسرة والمدرسة والنادي والمسجد والشارع والمعمل) إذن نحن أمام عنصرين أساسيين في عملية التكيف المحيط الداخلي لمفرد الذي ينطوي على الحاجات والدوافع والخبرات والقيم وما إليها... والمحيط الخارجي الذي يحيط بالفرد ويضم المحيط الاجتماعي والطبيعي معا ويمكن أن تتفاعل هذه العناصر في تكوين المحيط العام للمفرد. ولكن واحد منها قد يكون هو الغالب في فترة من فترات الحياة مما ينجم عنها ما يسمى بالصراع بين المتطلبات التي يفرضها هذا المحيط التي قد لا تتسجم مع المحيط

الداخلي كأن نختر بين النوم والأكل. أو قد تتعارض المتطلبات التي يفرضها المحيط الخارجي مع بعض مثل تعارض حرصنا على مسايرة طلبات صديق وحرصنا على أبعاد الشائعات عنا. وكذلك يكون التعارض بينما هو داخلي وما هو خارجي كتعارض الدوافع لمطعم بتأثير الجوع مع ضرورة مسايرة الجماعة والانتظار ريثما يكتمل الجمع. (نقلا عن مذكرة الإغتراب النفسي وعلاقته بمتكيف الأكاديمي، ص 07)

5- مظاهر السلوك اللاتكفي الأكاديمي:

عندما يتعرض الطالب إلى اضطراب التكيف الدراسي يمكن أن تظهر لديه الحالات التالية سواء كلها أو معظمها:

- أ-تبدو عليه أعراض سلوكية دراسية سلبية.
- ب-يفقد كل العلاقات التفاعلية خلال الحصة الدراسية.
- ت-يشرد ذهنياً ويسافر بأحلامه.
- ث-يتخذ موقف المتلقي السلبي.
- ج-يشعر بالتوتر والإحباط والعدوان.
- ح-يبدأ بإثارة الشغب داخل الصف.
- خ-لا يميل إلى مشاركة الآخرين في نشاطاتهم الدراسية.
- د-لا توجد لديه قدرة على التواصل مع المعلم.
- ذ-يشد انتباهه أتفه الأشياء داخل الصف(ملصقات-عبارات مكتوبة).
- ر-يكثر من الحركة والتأفف والتذمر. (هيلز و اخرون، 1999، ص 75.74)
- ز-لا يحضر معه الكتب والأدوات التي يحتاجها أثناء الحصة الدراسية.
- س-قد يغادر حجرة الدراسة قبل أن يأذن له المعلم.
- ش-غير مت وافق سواء نفسياً أو اجتماعياً أو شخصياً أو دراسياً

- ص-التحدث داخل غرفة الصف.
- ض-رفض تعليمات المعلم.
- ط-التأخر الصباحي والغياب المتكرر عن الحصة الدراسية.
- ظ-التسرب الفكري (السرحان) في جو الحصة الدراسية.
- ع-الغش في الامتحانات. (هيلز و اخرون، 1999، ص 75.74)
- غ-عدم أداء الواجبات الدراسية بأمانة. (حمدان ومحمد زياد، 1999، ص 167)

خلاصة:

مما سبق يمكن القول أن التكيف هو جوهر الحياة النفسية، وللب العملية التربوية، وهذه الأخيرة ليست إلا اعانة الانسان على التكيف مع مجتمعه ويتكيف مجتمعه معه.

وإن التكيف يكون في جميع المجالات ومتطلبات الحياة، فبالنسبة للطلاب الجامعي إذا تكيف أكاديميا فقد حقق الصحة النفسية، وعدم تكيف الطالب يؤثر في حياته الجامعية وذلك لكون الجو الجامعي يختلف عن التعليم في المدرسة في اساليب التعليم وطرق التدريس وكذا طريقة اجراء الاختبارات، كما ان المسؤولية في الجامعة أكبر من مسؤولية المدرسة فضلا عن المشكلات الدراسية والاجتماعية والنفسية والتربوية وعقبات أخرى تعيق نجاح الطلاب الجامعيين وبالتالي يتمثل سوء التكيف وهذا الأخير يؤدي إلى رسوب الطلبة مما يعد هدرا في التعليم الجامعي ولا بد أن تتصدى له الجهات المعنية وتضع برامج ملائمة للحد من الوقوع في هذا المشكل وسوء التكيف الأكاديمي لكي يحقق الطالب النجاح والتقدم.

الفصل الثالث: الطالب الجامعي

تمهيد.

- 1- مفهوم الطالب الجامعي.
- 2- الصحة النفسية للطالب الجامعي.
- 3- خصائص الطالب الجامعي.
- 4- حاجات الطالب الجامعي.
- 5- التكيف الاكاديمي لدى الطالب الجامعي.
- 6- دور الجامعة في تحسين مستوى التكيف الاكاديمي للطالب.

خلاصة

تمهيد:

ان المرحلة الجامعية من اهم المراحل في حياة الطالب الجامعي بسبب ما تضيفه من فرص النمو الشخصي و التعلم الاكاديمي، غير ان هذه المرحلة كأى مرحلة يمر بها الانسان، يواجه الطالب بعض التحديات و الصعوبات التي تجعله خارج نطاق الراحة و ما إعتاده من روتين.

و من خلال هذا الفصل نتعرف على مفهوم الطالب الجامعي و الصحة النفسية للطالب الجامعي كما تطرقنا الى خصائص الطالب الجامعي و كذا حاجاته او التكيف الاكاديمي للطالب، كما تطرقنا الى دور الجامعة في تحسين مستوى التكيف الاكاديمي.

1- مفهوم الطالب الجامعي:

الطالب الجامعي هو كل فرد ينتمي إلى مرحلة الشباب وهي مرحلة تصل فيها الطاقة العقلية إلى مستوى عالي، لذا فهو قادر على القيام بالعمليات المختلفة من اد ارك وتذكر وتفكير وابتكار وهو بحاجة دائمة إلى استخدام هذه القدرات. (لعروسي وهجام، 2010ص36)

الطالب الجامعي هو كل فرد مسجل من أجل الدراسة في الجامعة حيث أنهى مرحلة التعليم الثانوي، ونال شهادة تؤهله للدخول إلى الجامعة والتخصص في مجال من المجالات التي تتيح الجامعة الفرصة للتكوين فيها.

والطالب هو أحد أهم العناصر في العملية التعليمية في الجامعة، فمن حيث العدد الطلاب يمثلون أكبر تكرار في البيئة الجامعية، كما أن مناهج التدريس وبرامج الجامعة وجدت وبنيت من أجل تطوير مهارات هؤلاء الطلاب في تخصصات معينة ليتمكنوا من خدمة المجتمع كل وفق تخصصه (قادة، 2016ص 61)

إذن يعد الطالب الجامعي عنصر أساسي في العملية التعليمية إلى جانب الأساتذة والإدارة،

بحيث يجتمعون على تحقيق الأهداف المسطرة لجامعة وذلك عن طريق تحمل كل طرق مسؤولية الدور المناط إليه.

2- الصحة النفسية للطالب الجامعي:

يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبية، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه وبيئته. وهناك مؤشرات نستدل بها على سلامة الصحة النفسية للطالب الجامعي ومن أهم هذه المؤشرات ما يلي:

2-1- **التقبل الواقعي للطالب لحدود امكانياته**: وهذا يقتضي أن يعترف الطالب بوجود الفردية الواسعة بين الناس في إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والذهنية وبالتالي ترتبط صحة النفسية بقدرة الفرد على تحديد موقعه والتبصير بمميزاته الخاصة ونقاط ضعفه دون المبالغة أو التهوين من شأن نفسه.

2-2- **استمتاع الطالب بعلاقاته الاجتماعية**: ان استمتاع الطالب بعلاقاته الاجتماعية سواء في دائرة أسرته أو مع أصدقائه أو مع زملائه أو مع الجيران مؤشر على صحته النفسية، إن عمق هذه العلاقات أو ضحالتها واستمتاع الطالب أو ضيقه بها علامة أخرى على صحته النفسية.

2-3- **رضى الطالب عما يقوم به من عمل أو دراسة**: قد يشعر الطالب بميل قوي إلى الدراسة أو العمل الذي يقوم به وقد يكون كارها له، وعلى كل حال فإن مدى استمتاع الفرد بعمله ونجاحه فيه ورضاه عنه هو مصدر من مصادر سعادته أو شقائه مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية.

2-4- **القدرة على تحمل المشاق وتحمل المسؤولية**: في سبيل تحقيق الأهداف القريبة والغايات البعيدة لا بد من مواجهة كثير من الصعاب والمعوقات، ويتفاوت الأفراد تفاوتاً واسعاً في قدراتهم على ملاحقة أهدافهم مما يدل على الصحة النفسية لهذا الفرد، كما أن

القدرة على تحمل المسؤولية أيضا يعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية.
2-5- الاقبال على الحياة: التفاؤل أو التشاؤم، الحماس أو الفتور، كاتجاه عام نحو الحياة، ومدى مشاركة الفرد في مجتمعه والنشاط الذي يبديه خلال يومه يمكن أن تكون أدلة على صحة الفرد النفسية. (الأسدي، 2014، 267-268)

ويتضح من خلال ما سبق أن الصحة النفسية للطالب الجامعي من أهم الحاجات التي لا بد من تحقيقها حتى يكون الطالب في احسن حال ويستغل قدراته أحسن استغلال.

3- خصائص الطالب الجامعي:

3-1: الخصائص الجسمية والنفسية:

وتتمثل الخصائص الجسمية في:

- استمرار النمو نحو النضوج الكامل مع التخلص من الاختلال في النمو العضلي العصبي.
- زيادة الطول أو الوزن وتغيير نسب العلاقات بين أجزاء الجسم المختلفة، حيث تبلغ أوج نضجها وتتضح قوة الجسم.
- زيادة المناعة ضد الأمراض العضوية أكثر منها في مراحل النمو السابقة.
- تغييرات فيزيولوجية في الشكل والصوت والطاقة. (البردعي وبدران، ص 312، 331)

3-2: الخصائص النفسية والانفعالية:

و من ابرزها:

- اهتمامه بمظهره ومستقبله وميله للجنس الآخر واتساع علاقاته الاجتماعية.
- الرهافة التي تعني شدة حساسية الطالب الانفعالية وشدة تأثره بالميزات الانفعالية المختلفة وذلك نتيجة التغييرات الجسمية السريعة التي يمر بها في أول هذه المرحلة ولا اختلال.

- التهور والانطلاق حيث يدفع أو يندفع الشاب وراء انفعالاته، سلوكياته شديدة التهور والسرعة، قد يلوم نفسه بعد أدائها، وتبدو علامة من علامات سذاجته البريئة في المواقف العصبية التي لم يألفها من قبل، وأيضا صورة من صور تخفيف الموقف المحيط به وسيلة لتهدئة التوتر النفسي في مثل هذه المواقف الغريبة عليه.

- الحدة والعنف حيث يثور لأتفه الأسباب، ويلجأ لاستخدام العنف ولا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية.

- الكآبة حيث يشعر بعض الشباب في هذه الفترة بالكآبة والانطواء والحيوية، محاولا بذلك كتم انفعالاته ومشاعره عن المحيطين به، حتى لا يثير نقدهم ولومهم. (البردعي وبدران، ص 312-313)

3-3: الخصائص العقلية:

إن خصائص هذه المرحلة تتعلق وتقف على مراحل النمو السابقة سواء أكانت من الناحية الجسمية أو النفسية أو العقلية، كما أنها نتاج التكامل والتفاعل بين هذه المراحل، ويمكن إيجازها فيما يلي:

- نزعة استقلاله تأكيدا لذاته فهو يحاول أن يكون له رأيه الخاص وموقفه المتميز في كل قضية أو مسألة.

- درجة عالية من الحيوية تبلغ ذروتها وكذلك من النشاط والمرونة والاستجابة للتغيرات من حوله.

- رغبة ملحة كي يكتشف هوية نفسه وكذلك الآخرين والمجتمع والعالم.

- يتميز الشاب بالرومانسية والمثالية المطلقة وينعكس ذلك على أسلوب تعامله ونظرته الى الحياة ومتطلباته مع الآخرين.

الفصل الثالث: الطالب الجامعي

- في ديناميكية مستمرة، حيث يمتلك الشاب القدرة على التغيير واستخدام أنماط ثقافية جديدة. في المجتمع، كطراز الملابس الذي يرتديه. (حسين، ص 250-251)

3-4: الخصائص الاجتماعية :

ويمكن تلخيص أهم الخصائص الاجتماعية للطالب الجامعي في أنه:

- يبدو الطالب غي راض ثم يتجه الى التعقل والنقد الذاتي.
- ابداء الرغبة في الاصلاح ثم الاتجاه نحو الاصلاح نفسه.
- يبدو اهتمام الشاب بالجامعة ثم يتجه اهتمامه الى المجتمع ككل.
- عدم مواصلة المشروعات حتى نهايتها ثم العمل على انجاز المسؤوليات.
- التفكير في المهنة ثم الممارسة المهنية. (حسين، 2008، ص 247-248)

4- حاجات الطالب الجامعي:

يمكن تصنيف الحاجات لدى الطالب الى ما يلي:

4-1: الحاجات الفيزيولوجية العضوية:

والتي تتبع من طبيعة التكوين الجسمي وما يتطلبه نمو الجسم وتوازنه وصحته (الحاجة إلى الطعام، الهواء، الحاجة الجنسية، النشاط، الانتماء).

- الحاجة الى تكوين جسم سليم ولياقة بدنية جيدة.
- الحاجة الى قبول التغيرات الجسمية والفيزيولوجية السريعة الطارئة في الفترة الأولى من بلوغه الى تحقيق التوافق مع هذه التغيرات (البردعي و بدران، ص 332-331)

4-2: أهم الحاجة النفسية:

أ- الحاجة إلى الشعور بالأهمية :

وهي من أهم الحاجات الإنسانية في مرحلة الشباب، والتي يشعرون في بدايتها بمشكلات أزمة هوية، والتي يسأل فيها كل الشباب، من أنا، ويتم إشباع تلك الحاجة من خلال الأنشطة التي يأخذ الشباب دوراتها، حيث يشعر من خلالها بأنه هام وذو قيمة.

ب- الحاجة إلى الانتماء:

ومنه الحاجة ليتم اتساعها عن فريق الجماعات المختلفة التي ينتسب إليها، كمؤسسات دور الشباب.

ت- الحاجة إلى التعبير الابتكاري والحركة والنشاط:

و يتم إشباع هذه الحاجة من خلال جماعات الأنشطة، فالأنشطة الرياضية والثقافية مثل : كتابة المسرحيات أو القصص أو عن طريق الفنون اليدوية... الخ حيث يجد الشباب العديد من الفرص لاستثمار قدراتهم وإمكاناتهم والتعبير عن آرائهم وأنفسهم بذلك يشبعون حاجاتهم إلى الإبداع والابتكار، وباعتبار أن الطالب ينتمي الى فئة الشباب فهم في هذه المرحلة المشحونة بشحنة كبيرة من الطاقة التي لا بد من افرغها كالأنشطة التي تقام في الجامعة بهدف رعاية الشباب والتي تخطط وتصمم لتحقيق هذا الهدف.

4-3: الحاجة إلى المنافسة:

ويتم إشباع هذه الحاجة من خلال جماعات الأنشطة، فالأنشطة الرياضية والثقافية والفنية والعلمية يتنافس فيها الطلاب من خلال الميول والهوايات المختلفة.

4-4: الحاجة إلى خدمة الآخرين :

أن الإنسان خير بخطواته ليحبه الناس وينبغي إلى خدمتهم، لذلك نجد فئات طلابية يشتركون في جماعات الخدمة العامة التي يضعون فيها بوقتهم وجهدهم في سبيل خدمة الآخرين.

4-5: الحاجة الى ممارسة خبرات جديدة :

يرى ناش "Nach" أن هناك خبرات يجب على الإنسان أن يتعلمها، ويمارسها ويبحث عنها

لكي يملأ حياته بالإشراف والسعادة التي هي بمثابة صمام الأمان الذي يقلص الانسان من الضغوط الانسان من الضغوط العصبية والنفسية التي صاحبت التطور الحضاري. (حسين، 2008، ص252- 254)

4-6: الحاجات الاجتماعية :

الحاجة الى تأمين المستقبل : وهذه الحاجة تتطلب الحصول على ما يأتي:

- الحصول على منصب عمل مناسب.
- تسيير التعليم وتخطيطه بحيث يوفق بين حاجات المجتمع وحاجات الطالب نفسه.
- تحقيق مبدأ تكافئ الفرص .
- التأمينات المختلفة في حالات المرض أو العجز عن العمل.

4-7: الحاجة إلى الدعم:

- الشخصية واستغلال الاستعدادات الخاصة من خلال تهيئة وسائل استثمار وقت الفراغ .
- توفير وقت كاف تستغل فيها المواهب الخاصة وتزاول فيه الهوايات الشخصية.
- حماية الطلاب من حملات الافساد ذو التعصب.

4-8: الحاجة إلى مثل عليا واضحة وقيادة واعية :وتتضمن ما يأتي :

- الحاجة الى أن تتضح أهداف الدولة وأهداف خدماتها التعليمية و الاقتصادية و السياسية.
- الحاجة الى التوجيه الواعي من طرف وسائل الاعلام وأجهزة الثقافة والتعليم .
- الحاجة الى الارتباط القوي بالتراث القومي وبالمستقبل الذي يتقدم نحوه.
- الحاجة الى قادة متخصصين في كل الميادين.

- ان الشاب أو الطالب جزء من المجتمع لهذا لا ينبغي أن ينغزل عن مؤسسات المجتمع الاخرى بل ينبغي أن يلتحم معها واتخاذ الشاب لمكانه في القضايا الاجتماعية باعتباره الطبقة المثقفة في المجتمع (موسى، 2007، ص107، 108)

5- التكيف الأكاديمي لدى الطالب الجامعي:

يعتبر الطالب الجامعي محور العمية التعليمية لذلك تتكفل الجامعة كمؤسسة اجتماعية و مركز إشعاع، حسب الإيديولوجية الوطنية، لتقديم تعليم عصري متفتح على التقدم العلمي والتقني يؤخذ بعين الاعتبار تطور التراث الإنساني بعيدا عن النزاعات الشكلية المحافظة والعقيمة، مع إتباع تطور ثقافي متحرر كما يهدف هذا التطور إلى ربط الشباب بمحيطه الحضري وجذوره التاريخية وكذا بالقيم الروحية والثقافية العربية الإسلامية. (رفيق عبد الحق برارحي 1986، ص12) .

فدور الطالب الجامعي لا يقتصر على تلقي المعلومات بل يتعداه إلى السعي للوصول بشخصيته إلى مستوى النمو المتكامل في الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية، إن الطالب الجامعي سوف يستلم فيما بعد القيادة الاجتماعية ليسهم في توجيه المجتمع في مجال تخصصه متأثرا إلى درجة كبيرة بخبرته في مرحلة الجامعة بما فيها من معلومات وعلاقات ومهارات وقيم. (مومنبكوش الجموعي، 2013، ص65).

فعملية التكيف بصورة عامة عبارة عن التفاعل بين الفرد وما لديه من إمكانيات وحاجات من جهة، وبين البيئة وما فيها من خصائص ومتطلبات من جهة أخرى، ويكون الناتج النهائي لهذه العملية هو التكيف الحسن أو التكيف السيئ.

ويظهر التكيف الحسن في شعور الطالب بالرضا والارتياح إتجاه دوره كطالب في الجامعة وانخراطه في مجتمع الجامعة و استمتاعه بدراسته وارتياحه لأساتذته وزملائه كما ينعكس

التكيف الحسن في الإنتاجية، أي في أداء المهمات المتضمنة في التعليم الجامعي والتمكن من المعارف والمعلومات والمهارات، الأمر الذي يظهر في النتائج الدراسية التي يحصل عليها الطالب، وفي مستوى نجاحه في الاختبارات والامتحانات وأساليب التقييم التي صممت بشكل يقيس مدى تمكن الطالب من المعارف والمعلومات والمهارات التي يستهدف التدريس تحقيقها لديه.

أما التكيف السيئ للطالب الجامعي، فيظهر في شعور الطالب بعدم الرضا عن دوره كطالب في الجامعة، وهو الأمر الذي يبدو على شكل إحساس بالقلق والتوتر والشعور بالغربة والإكتئاب، وتتراوح هذه الحالة من الإضطراب ما بين عدم التكيف البسيط، وحتى حالات الإضطرابات النفسية الشديدة التي تعيق إتصال الفرد بالواقع، كما يظهر أثار التكيف السيئ في إنتاجية الطالب على شكل تدهور في الأداء التحص يلى وفي نتائج الطالب الدراسية ومعدلاته. (يونسي كريمة، 2012، ص، 130-131)

هذا ويتأثر التكيف الأكاديمي للطالب في الجامعة بعوامل متعددة مثل: خبرات طفولته قو دراته العقلية والتحصيلية ومهاراته ، كما يتأثر أيضا بظروف الأسرة التي ينتمي إليها الطالب والمركز الإجتماعي والثقافي والإقتصادي لتلك الأسرة، ويتأثر أيضا بمفهوم الذات لدى الطالب ومدى تقبله وتقديره لذاته ومستوى طموحه وأماله في المستقبل، بالإضافة إلى ذلك فإن تكيف الطالب يتأثر بطبيعة الحياة في الجامعة وما فيها من قواعد وتعليمات ومناهج وعلاقات مع الأساتذة والزملاء، وما تقدمه الجامعة للطالب من خدمات في مجالات التوعية والإرشاد والإعداد للدراسة الجامعية والمساعدة على اختيار التخصص، وبرامج تنمية المهارات الدراسية والاجتماعية التي تساعد على النجاح في التكيف الأكاديمي. (رمال عمارة، صبرينة بن درويش، 2017، ص56)

6- دور الجامعة في تحسين التكيف الأكاديمي للطالب

يتمثل دور الجامعة في تحسين التكيف الأكاديمي للطالب في النقاط التالية:

أ- برامج تهيئة الطلبة الجدد:

ينبغي أن تبدأ برامج تهيئة الطلبة الجدد في وقت مبكر قبل التحاقهم بالجامعة، وتعتبر الزيارات التي تنظمها المدارس للجامعات خطوة أولى في هذا الطريق وينبغي أن تتم هذه الزيارات بحيث يتعرف طلبة المدارس، وخاصة المدارس الثانوية من خلالها إلى مرافق الجامعة المختلفة، والتخصصات التي تقدمها وشروط الالتحاق بالجامعة.

ومن المفيد أن تنظم الجامعات برامج خلال الصيف للطلبة المرشحين للالتحاق بالجامعة، يتعرفون من خلالها على مرافق الجامعة، وتلقون تدريبات في المهارات الدراسية والاجتماعية التي تحسن من مستوى تكيفهم الأكاديمي، وتعتبر هذه البرامج ضرورية وبشكل خاص للطلبة الذين يأتون من المناطق البعيدة عن الجامعات.

و تتضمن التدريبات في المجال المهارات الدراسية في استخدام المكتبة و كتابة البحوث السريعة، أما التدريبات في مجال المهارات الاجتماعية فتضمنت على تدريبات في إقامة العلاقات والتعامل مع الطلبة والأساتذة وتدريبات في مهارات الإتصال كالإصغاء الفعال والمبادرة والتعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، كما تتضمن تدريبات في تقبل الاختلاف والتعارض في وجهات النظر وحل المشكلات من خلال الأساليب المنطقية والعلمية في التفكير. كما تتضمن معلومات حول النشاطات المختلفة المتوفرة للطلبة في الجامعة وكيفية الإلتحاق بها والإفادة منها. (يونسى كريمة، 2012: 131-132)

ب- الإرشاد الأكاديمي

ينتظر من الجامعة احتواء الشباب بمختلف نزاعاتهم واتجاهاتهم داخل برامج إرشادية خاصة تعنتي بما لديهم من مشكلات واحتياجات تكتسي هذه الوظيفة أهميتها من حساسية وخطورة المرحلة العمرية التي يزاول الطلبة خلالها تكوينهم الجامعي، نظرا للمشكلات

والحاجات والطموحات الملحة التي تتمخض عنها، والتي تعيق السير الحسن لتكوينهم.
(العمرية عزالدين، 2009، ص61)

ت- النشاطات الطلابية:

تعمل الجامعة من خلال إدارة متخصصة بشؤون الطلبة يطلق عليها في بعض الجامعات عمادة شؤون الطلبة على توفير نشاطات طلابية تلبي حاجات الطلبة في المجالات المختلفة: الدينية والرياضية والإجتماعية والثقافية والفنية والترفيهية، وتساعد نوادي النشاط على إيجاد تفاعل إيجابي بين الطلبة، كما تسهم في خفض الضغوطات النفسية لديهم، وتحسن تكيفهم الأكاديمي، ونوعية حياتهم الجامعية. ولكي تحقق النشاطات الطلابية أهدافها ينبغي أن تكون ممتعة ومفيدة، وتستقطب أكبر عدد من الطلبة، ولا تقتصر على البعض فقط بل تستوعب كل طالب لديه اهتمام في أي مجال من مجالات النشاط. (يونسي كريمة، 2012، ص132)

ث- الوسائل المساعدة على التكيف الجامعي:

هنا عدد من الوسائل والأساليب التي الطالب على التكيف مع الأدوار الجامعية، وفيما يلي عرض لبعض تلك الوسائل والأساليب:

-**توثيق العلاقة مع الله:** إن توثيق العلاقة، مع الله والالتجاء إليه والتعد عن المعاصي والمحرمات والدعاء والتوكل عليه من الأمور التي تسهل على الإنسان جميع أمور حياته وتذكّر قول الرسول صل الله عليه وسلم (احفظ الله يحفظ).

-**معرفة طبيعة الانتقال إلى بيئة جديدة:** يقول علماء الاجتماع: إن الإنسان حين ينتقل إلى بيئة جديدة، يمر بأربعة مراحل هي:

-**المرحلة الأولى:** النفور وعدم التقبل وتمثل في رفض الواقع الجديد المختلف عن البيئة السابقة، التي اعتاد عليها.

- المرحلة الثانية: تقيل الوضع عل مضض وفيها يجد انه لايد من القبول بالأمر الواقع ومحاولة، معايشة، متطلباته على غير رغبته قوي .
- المرحلة الثالثة: الاستسلام للواقع ومعايشته، بالرضا وفي هذه المرحلة، يرضى بهذا الوضع الذي يرى انه مناسب للاستمرار فيه.
- المرحلة الرابعة: الذوبان في المجتمع وهي مرحلة، يجد نفسه فيها قد اصبح جزءا من المجتمع الجديد ومتفاعلا معه بكل إيجابية.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل نستنتج ان الطالب الجامعي يعد اساس العملية التربوية فيها، حيث تهتم جميع اطراف الجامعة بخدمته و تحرص على توفير حاجاته، و ذلك بالموازاة مع خصائصه المختلفة من حيث نضجه العقلي و العاطفي و النفسي، كما تعمل الجامعة على تلبية حاجياته حرصا منها على تحقيق الصحة النفسية للطالب الجامعي، فهي تتقيه من التعرض لأي مشكلات او صعوبات قد يواجهها في الجامعة كالمشكلات النفسية و التربوية و الاجتماعية.

الفصل الرابع: اجراءات و منهجية الدراسة.

تمهيد.

- 1- منهج الدراسة:
- 2- اجراءات الدراسة.
- 3- مجتمع الدراسة.
- 4- عينة الدراسة.
- 5- طريقة اختيار العينة.
- 6- حدود الدراسة.
- 7- اداة الدراسة.
- 8- قائمة هنري بورو للتكيف الاكاديمي.
- 9- أساليب احصائية.

خلاصة

تمهيد:

بعد التطرق الى الجانب النظري و تم فيه تناول الفصول النظرية للدراسة اي المفاهيم الاساسية للبحث و هم التكيف الاكاديمي و الطالب الجامعي، جاء هذا الفصل لوضع الاجراءات المنهجية المتبعة و الذي يتضمن منهج الدراسة و اجراءات الدراسة و التي تعتبر المرحلة التمهيديّة و الخطوة الاولى التي تمهد للدراسة الاساسية و التطرق الى الدراسة الاساسية و التي تحتوي على مكان و زمان الدراسة، عينة الدراسة، طريقة اجرائها و الاداة المستعملة فيها.

1- منهج الدراسة:

تعتمد اي الدراسة علمية على منهج معين من اجل القيام بدراسة وفق اسس وقواعد علمية حيث يعرف المنهج بانه مجموعة من التقنيات و الطرق المصممة لفحص الظواهر و المعارف المكتشفة او المراقبة حديثا و لتصحيح و تكميل معلومات او نظريات قديمة (قاسم، 1999، ص 04) حيث يتبع كل باحث منهاجا معيناً يتناسب مع موضوعه و الاهداف التي يسعى الى تحقيقها

و بما اننا نحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على مدى التكيف الاكاديمي للطالب الجامعي الملتحق حديثا بالجامعة فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي و هو الطريقة منهجية مرتبة يقوم فيها الباحث بدراسة موضوع بهيئته الطبيعية، و يدعمه في ذلك القيام بجمع الكم الذي يراه مناسباً من البيانات و المعلومات، و تم توضيح العلاقة بين متغيرات البحث في صورة اسئلة و فروض و بعد ذلك استخدام ادوات التحليل الاحصائية التي تناسب طبيعة بيانات البحث، و يلي ذلك وضع النتائج، ثم ينتهي الباحث بصياغة الحلول التي يرى من وجهة نظره انها مناسبة لها.

2- اجراءات الدراسة:

تطلب تطبيق الاستمارة بإجراءات الرسمية و خطوات عملية حيث حصلت الباحثة على الموافقة الرسمية بتطبيق اداة الدراسة و هي على النحو التالي:

- حصلت الباحثة على وثيقة تسهيل من طرف رئيس قسم علم النفس في كلية العلوم الاجتماعية بسكرة على تطبيق اداة الدراسة على عينة من طلبة السنة الى جامعي.
- حصلت الباحثة على الموافقة من طرف رئيس القسم.
- قامت الباحثة بتوزيع الاستمارات على طلبة السنة اولى جامعي (طلبة العلوم الاجتماعية).
- تمت الدراسة الميدانية وفق مجموعو من الاجراءات و المراحل التطبيقية الاتية:
- اجراءات و تحديد و اختيار عينة الدراسة.
- تحديد مجتمع الدراسة للتخصص.
- تطبيق اداة البحث على المجتمع الاصلي.
- الغاء الاستمارات التي لم تكتمل الاجابة عليها.
- اختيار بطريقة عشوائية لعينة قدرت ب 100 طالب تم استرجاع 70 استمارة من اصل 100.

3- مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية جميع طلبة العلوم الاجتماعية و التي يبلغ عددهم 792 طالبا و طالبة ومنهم المعيدين و منه الطلبة الجدد.

4- عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة من 50 طالبا و طالبة من طلاب السنة اولى علوم اجتماعية يمثل 8% من المجتمع الاصيلي و تكونت العينة من 35 طالبة و 15 طالب.

5- طريقة اختيار العينة:

اجريت الدراسة الحالية على عينة ام اختيار افرادها بطريقة عشوائية بسيطة و هي افضل طريقة من حيث تمثيل المجتمع و تعرف على انها ذلك النوع الذي يعطي احتمالات متساوية و متكافئة.

6- حدود الدراسة:

أ. الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة بجانبها النظري و الميدانية خلال السنة الجامعية (2020-2021).

اما الجانب التطبيقي منها فقد تم اجراءه في الفترة الممتدة من 20 أفريل الى 27 ماي مع بداية الفصل الثاني من الموسم الجامعي الحالي.

ب. الحدود المكانية: اجريت الدراسة بجامعة محمد خيضر بسكرة -قطب جامعي شتمة- كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بقسم العلوم الاجتماعية.

ج. الحدود البشرية: جميع طلبة السنة اولى جذع مشترك علوم اجتماعية.

7- اداة الدراسة:

ان عملية جمع المعلومات في المنهج الوصي تتطلب العديد من الوسائل و الادوات لجمع البيانات و في دراستنا هذه تم استخدام المقياس باعتباره وسيلة مناسبة للدراسة التي نقوم بها

الذي يعرف بانه اكثر الادوات شيوعا و استخداما و اقل تكلفة، وفيه اختصار للجهد بإضافة الى سهولة معالجة بياناته احصائية يعرف على انه مجموعة من الاسئلة المرتبطة حول موضوع معين ترسل الى الاشخاص المعنيين بالبريد او يجرى تسليمها باليد للحصول على اجوبة للأسئلة الواردة فيها و بواسطته يمكن التوصل الى حقائق جديدة.

7-1: قائمة هنري بورو (henry borou) للتكيف الاكاديمي:

أ- وصف المقياس: يتكون المقياس من 90 بند يشمل على ثلاثة بدائل (نعم، لا، غير متأكد) يتكون هذا المقياس من علامات موجبة و اخرى سالبة و عند تصحيح المقياس تعطى درجة (2) عندما تكون العبارة موجبة و يجيب عليها المفحوص "بنعم"، في حين اذا اجاب المفحوص ب " لا " تعطى له درجة (0) و تعطى للمفحوص درجة (2) اذا اجاب بغير متأكد.

و تكون هذا البعد من ستة ابعاد فرعية وهي:

ب- التكيف مع المنهاج: و يقيس هذا البعد رضا الطالب عن الدراسة في الجامعة و قناعاته بالتخصص الذي التحق به، و مدى استمتاعه بالمساقات التي يدرسها، و احساسه بأهميتها و تمثل هذا البعد في الفقرات من (1-12)

ت- نضج الاهداف و مستوى الطموح: يقيس هذا البعد ادراك الطالب لمدى ارتباط البحوث الجامعية بخطط الطالب المستقبلية و تمثل هذا البعد في الفقرات من (13-16).

ث- الفاعلية الشخصية و تخطيط استغلال الوقت: و يقيس هذا البعد مدى فاعلية الطالب في التخطيط لنشاطاته اليومية و تنفيذها و مدى استخدامه للوقت بفاعلية و تمثل هذا البعد في الفقرات من (27-42).

ج- المهارات و العادات الدراسية: يقيس هذا العد استخدام الطالب للعادات الدراسية الجيدة مثل التلخيص و اخذ الملاحظات و استعمال المكتبة و ابراز النقاط الهامة و تمثل هذا العد الفقرات من (43-63).

ح- الصحة النفسية: و يقيس هذا البعد مدى ثقة الطالب بنفسه و بقدراته على مواجهة المشكلات و مدى معاناته من القلق و احلام اليقظة و الشعور و يمثل هذا العد في الفقرات من (64-77).

خ- العلاقات الشخصية مع الاساتذة و الطلبة: يقيس هذا البعد قدرة الطالب على التعامل مع المدرس و الزملاء و مدى تعاونه و تفاعله معهم، و يمثل هذا البعد الفقرات من (78-90).

7-2: تعليمية الاختبار:

يتكون هذا المقياس من 90 عبارة اقرأ كل عبارة ثم قم بالإجابة ب نعم/لا/غير متأكد.

لا تترك اي سؤال دون اجابة اذا امكن ذلك.

- تذكر ان المطلوب منك ان تعبر عن فكرتك انت نفسك.
- لا تضع اي علامة على هذا الاستبيان.
- قم باي سؤال اذا استصعب عليك ذلك.
- تأكد من ان رقم العبارات التي تجيب عنها يتفق مع الرقم الموجود فوق العلامة التي تضعها علة و رقة الاجابة.

7-3: اساليب المعالجة الاحصائية:

استعانة الباحثة بالمتوسطات الحسابية لدرجات الطلاب على ابعاد المقياس ككل لمعرفة مستوى التكيف الاكاديمي وفق الاختبار و ابعاده.

7-4: مفتاح تصحيح قائمة هنري بورو للتكيف الأكاديمي:

يتكون هذا المقياس من عبارات موجبة وأخرى سالبة وعند تصحيح المقياس تعطى درجة (2) عندما تكون العبارة موجبة ويجب عليها المفحوص ب "نعم"، في حين إذا أجاب المفحوص ب "لا" تعطى له الدرجة (0) وتعطى للمفحوص الدرجة (1) إذا أجاب بغير متأكد.

جدول رقم(1) طريقة تصحيح درجات المقياس

الفقرة	نعم	لا	غير متأكد
عبارة موجبة	2	0	1
عبارة سالبة	0	2	1

7-5: الخصائص السيكومترية لمقياس التكيف الأكاديمي على العينة الحالية:

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات هذا المقياس عن طريق التجزئة النصفية وذلك بتقسيم عبارات المقياس إلى قسمين جزء فردي وجزء زوجي ثم حساب معامل الارتباط بينهما، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (02): يبين ثبات بطريقة التجزئة النصفية لعبارات مقياس التكيف الاكاديمي

عدد الفقرات	معدل الارتباط	المقياس	فقرات التكيف الأكاديمي
27	0.706	الجزء الأول	
27	0.664	الجزء الثاني	
54	0.652	بين الجزئين	

من خلال الجدول نجد أن معامل الارتباط بين الجزئين بلغ 0.652 وجرى تعديله فبلغ 0.789 وهو معدل مرتفع مما يدل أن جميع عبارات المقياس ثابتة.

صدق المقياس:

الجدول رقم (03): يوضح حساب الصدق التمييزي لمقياس التكيف الاكاديمي

المتغير	الطرفي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	SIG	الدلالة الاحصائية
التكيف الأكاديمي	علوي	50	109.266	7.0585	6.798	28	0.00	توجد فروق
	سفلي	50	123.666	4.1346	4		0	

قيمة T الجدولية.: 2.048 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28

من خلال الجدول أعلاه نجد:

أن قيمة T المحسوبة قدرت بـ 6.798 وهو أكبر من T الجدولية عند درجة حرية 28 بمستوى دلالة 0.05 والتالي يوجد فروق دالة احصائيا بين الطرفين أذن نستنتج أن مقياس التكيف يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

خلاصة الفصل:

ومنه نستخلص الفصل المنهجي يعتبر الأساس الذي تقوم عليه الدراسة أو البحث ككل، لأنه يمكن الباحث من الاحاطة والالمام بالمظاهر التي تهدف لرصد معلومات وبيانات عنها وقياسها، وكل هذا عن طريق مجموعة من الاجراءات التي يتخذها الباحث لتحقيق الهدف الأساسي من هذه المرحلة المتمثلة في الحصول على عينة من استجابات الأفراد فيشكل بيانات ومعلومات لمعالجتها في اطارها الاحصائي من أجل اختيار فروض الدراسة.

الفصل الخامس: تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

- 1- تحليل ومناقشة النتائج.
- 2- تحليل النتائج على بعد الاول.
- 3- نتائج أفراد العينة على بعد التكيف مع نضج الأهداف ومستوى الطموح.
- 4- تحليل نتائج على بعد الفاعلية الشخصية.
- 5- نتائج أفراد العينة على بعد المهارات والعادات الدراسية.
- 6- تحليل نتائج بعد الصحة النفسية.
- 7- تحليل نتائج بعد العلاقات الشخصية.

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي اسقرت عنها تحليل البيانات تبعا للأهداف المحددة في البحث و من مناقشتها وفق الاطار النظري و الدراسات السابقة، حيث تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات المقياس ككل باستخدام المتوسطات الحسابية لمعرفة مستوى درجات الطلبة في مقياس التكيف الاكاديمي لكل بعد.

جدول رقم (1) درجات أفراد العينة على ابعاد المقياس والدرجة الكلية على المقياس:

الدرجة الكلية على المقياس	البعد 6	البعد 5	البعد 4	البعد 3	البعد 2	البعد 1	عدد الأفراد
101	22	16	29	24	20	14	1
102	20	14	19	23	14	12	2
112	13	25	29	12	18	15	3
123	20	17	32	20	21	13	4
91	14	14	20	15	16	12	5
84	12	11	17	12	18	14	6
120	17	26	18	24	21	14	7
80	10	14	16	12	16	12	8
132	22	16	29	24	25	16	9
113	20	14	19	23	19	18	10
121	13	25	32	12	22	17	11
118	14	17	20	20	27	20	12
100	18	14	17	15	13	23	13

الفصل الخامس: مناقشة وتحليل النتائج

107	16	11	18	12	25	25	14
127	20	26	16	24	26	15	15
121	26	17	22	23	19	14	16
99	17	10	20	19	14	19	17
105	29	13	14	17	17	15	18
107	23	20	17	15	18	14	19
98	14	22	10	17	20	15	20
101	14	17	20	22	14	14	21
98	23	14	14	20	12	15	22
89	13	12	17	13	18	16	23
107	20	15	17	20	22	13	24
90	17	13	15	14	19	12	25
87	10	12	17	12	23	13	26
95	20	14	19	10	17	15	27
116	15	12	23	22	26	18	28
112	19	16	24	18	16	19	29

الفصل الخامس: مناقشة وتحليل النتائج

121	23	18	12	29	25	14	30
108	17	17	26	14	14	20	31
110	14	20	19	23	12	22	32
93	12	23	14	14	14	16	33
123	15	25	13	23	18	29	34
99	17	15	20	19	14	14	35
123	18	14	25	26	20	22	36
108	20	19	18	17	13	19	37
89	19	15	16	12	12	15	38
107	26	14	20	11	22	14	39
95	14	15	14	17	20	15	40
118	22	20	24	16	20	16	41
93	13	17	23	14	12	14	42
116	14	18	12	25	22	25	43
105	18	16	20	17	17	17	44
106	16	22	15	14	25	14	45

الفصل الخامس: مناقشة وتحليل النتائج

101	20	14	12	11	26	18	46
109	17	17	23	17	19	16	47
116	29	12	15	25	17	20	48
104	23	18	19	14	18	12	49
116	19	25	17	22	20	13	50
5316	898	839	957	991	936	847	المجموع
106.32	17.96	16.78	19.14	17.82	18.72	16.94	المتوسط

1- تحليل ومناقشة النتائج:

التعليق على الجدول:

استنادا إلى معطيات الجدول (1) فإن متوسط درجات العينة على مقياس التكيف هو 106.32 درجة وهو متوسط أعلى من متوسط المقياس (90 درجة). مما يدل على وجود تكيف أكاديمي لدى أفراد العينة.

الجدول رقم (04): نتائج العينة على مقياس التكيف الأكاديمي لهنري بورو

مستوى التكيف	متوسط الحساب	متوسط المقياس	
أعلى من متوسط المقياس أي وجود تكيف أكاديمي	106.32	90	النتائج على المقياس

2- تحليل النتائج على بعد الاول:

الجدول رقم (05): نتائج أفراد العينة على بعد التكيف مع المنهاج

مستوى التكيف	المتوسط الحسابي	متوسط البعد	البعد
تكيف على المنهاج أعلى من المتوسط	16.97	12	التكيف مع المنهاج

التعليق على الجدول:

استنادا لمعطيات الجدول رقم (02) يتضح أن متوسط الحسابي لدرجات العينة على بعد التكيف مع المنهاج هو 16.97 درجة وهو متوسط أعلى من المتوسط فيما يخص بعد التكيف مع المنهاج.

3- نتائج أفراد العينة على بعد التكيف مع نضج الأهداف ومستوى الطموح:

الجدول رقم (06): نتائج أفراد العينة على بعد نضج الأهداف ومستوى الطموح

البعد	متوسط البعد	المتوسط الحسابي	مستوى التكيف
نضج الأهداف	13	18.72	تكيف أعلى من المتوسط

التعليق على الجدول:

وبالنسبة لمعطيات الجدول رقم (03) يتضح أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة على بعد التكيف نضج الأهداف ومستوى الطموح هو 18.72 درجة وهو متوسط يشير غلى تكيف أعلى من متوسط البعد الذي هو 13.

4- عرض نتائج على بعد الفاعلية الشخصية:

الجدول رقم (07) نتائج أفراد العينة على بعد الفاعلية الشخصية

البعد	متوسط البعد	المتوسط الحسابي	مستوى التكيف
الفاعلية الشخصية	15	17.82	تكيف أعلى من المتوسط

التعليق على الجدول:

استنادا إلى معطيات الجدول رقم (04) ومع تحليله اتضح ان متوسط الحسابي لدرجات العينة على بعد (03) الفاعلية الشخصية هو 17.82 درجة وهو متوسط يشير إلى تكيف أعلى من متوسط البعد الذي هو 15 فيما يخص بع فاعلية الشخصية.

5- نتائج أفراد العينة على بعد المهارات والعادات الدراسية:

الجدول رقم (08): نتائج أفراد العينة على بعد المهارات والعادات الدراسية

البعد	متوسط البعد	المتوسط الحسابي	مستوى التكيف
المهارات والعادات	20	19.14	تكيف في مستوى المتوسط

التعليق على الجدول:

استنادا إلى معطيات الجدول رقم (05) اتضح أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة على بعد المهارات والعادات الدراسية هو 19.17 درجة وهو متوسط يشير إلى أن التكيف في مستوى متوسط البعد الذي هو 20 فيما يخص بعد المهارات والعادات الدراسية.

6- عرض نتائج بعد الصحة النفسية:

الجدول رقم(09): نتائج العينة على بعد الصحة النفسية

البعد	متوسط البعد	المتوسط الحسابي	مستوى التكيف
الصحة النفسية	13	16.78	تكيف أعلى من المتوسط

التعليق على الجدول:

استنادا إلى معطيات الجدول رقم (06) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لدرجات العينة على بعد تكيف الصحة النفسية هو 16.78 درجة وهو متوسط يشير إلى تكيف مرتفع من متوسط البعد الذي هو 13 فيما يخص بعد الصحة النفسية.

7- عرض نتائج بعد العلاقات الشخصية:

الجدول (10): نتائج أفراد العينة على بعد العلاقات الشخصية

البعد	متوسط البعد	المتوسط الحسابي	مستوى التكيف
العلاقات الشخصية	12	17.96	تكيف أعلى من المتوسط

التعليق على الجدول:

استنادا إلى معطيات الجدول رقم (07) يتضح ان متوسط الحسابي لدرجات العينة على بعد العلاقات الشخصية هو 17.96 درجة وهو متوسط يشير إلى تكيف مرتفع من متوسط البعد الذي هو 12 فيما يخص بعد تكيف العلاقات الشخصية.

تحليل النتائج:

أظهر تقدير درجات أفراد العينة على المقياس أن متوسط درجات العينة على المقياس هو 106.32 درجة وهو أعلى من متوسط المقياس مما يدل على وجود تكيف أكاديمي ويرجع ارتفاع مستوى التكيف لدى أفراد العينة إلى المعطيات التالية:

❖ بالنسبة إلى بعد التكيف مع المنهاج الذي أظهر فيه أفراد العينة مستوى أعلى في التكيف مع المنهاج فقد اتضح أن أغلب أفراد العينة أظهروا اهتمام كبير في اختيار التخصص الدراسي، وأنهم يجدون الدراسة في تخصصهم ممتعة وبالإضافة إلى هذا نجد ان لديهم دوافع قوية في قبولهم دراسة المواد المقررة لديهم.

❖ أما بالنسبة للمحور الثاني وهو محور نضج الأهداف نجد أن متوسط أفراد العينة 18.72 درجة فقد دل على مستوى عالي فيما يخص نضج الأهداف والعبارات الدالة على تكيفهم، أن

لديهم رغبة ودوافع مقنعة وسليمة للدراسة، وان لديهم رغبة في التفوق والحصول على معدل عال في المواد الدراسية وأنهم لا يواجهون الصعوبة في الأعمال التي يقومون بها.

❖ أما بالنسبة للمحور الثاني وهو محور نضج الاهداف نجد أن متوسط أفراد العينة 18.72 درجة، فقد دل على مستوى عالي فيما يخص نضج الأهداف والعبارات الدالة على تفهمهم، أن التفوق والحصول على معدل عال من المواد الدراسية وأنهم لا يواجهون الصعوبة في الأعمال التي يقومون بها.

❖ أما بالنسبة لبعد الفاعلية الشخصية نجد أن متوسط أفراد العينة هو 17.82 درجة فقد دل على مستوى عالي فيما يخص الفاعلية الشخصية وهذا ما يدل من خلال اجاباتهم على العبارات التي دلت على تفهمهم، انهم لم يجدو صعوبات في ممارسة النشاطات الدراسية وان الدراسة سهلة وممتعة وأنهم يستطيعون مواجهة الجو الجامعي والتفاعل معه.

❖ بالنسبة لبعد المهارات والعادات والدراسية نجد ان متوسط أفراد العينة هو 19.14 درجة فقد دل على مستوى عالي فيما يخص المهارات والعادات الدراسية، وهو ما دل من خلال اجاباتهم على عبارات المقياس: من خلال تحضيرهم للامتحانات وسهولة ترتيب معلومات الامتحان وعدم وجود صعوبة في تذكر المواد الدراسية المقررة.

❖ أما بالنسبة لبعد الصحة النفسية نجد ان متوسط أفراد العينة هو 16.78 درجة وقد دل على مستوى عالي من التكيف فيما يخص بعد الصحة النفسية وذا من خلال الرجوع إلى اجابات مقياس عبارات البعد من خلال التخطيط لكيفية العمل المطلوب والبدء في الدراسة وعدم التكاسل عليها، وعدم تضييع الوقت سدا، وتوزيع فترات الاستعداد والتحضير للامتحانات ومحاولة تحديد النقاط الرئيسية في المادة، وشعورهم بانهم اشخاص متكيفون تمتما في حياتهم الدراسية.

❖ أما فيما يخص بعد العلاقات الشخصية نجد ان متوسط أفراد العينة هو 17.96 درجة وقد دل على مستوى عالي من التكيف، فيما يخص بعد العلاقات الشخصية وهذا ما يشعر ما يفسر ان اغلبهم يرون انهم يشعرون بالعدالة من طرف الأساتذة كما ان لديهم ميل للنشاطات الطلابية و الرغبة في الانتماء لها بالإضافة الى الشعور بالرضى و الشعور بصفات شخصية كمتابرة و حب التعاون والنجاح في الدراسة.

مناقشة النتائج:

اظهر تحليل النتائج ان غالبية افراد الدراسة كان لديهم تكيف اكايمي عال، لذ اشارت نتائج التحليل بان درجة استجابة الطلبة نحو معظم ابعاد التكيف الاكاديمي و المجموع الكلي للأبعاد جاءت بدرجة متوسطة لذا فإن مجمل النتائج التي تم التوصل اليها اشارت ان مستوى التكيف الاكاديمي لدى الطلبة جاءت بدرجة متوسطة، مما يشير الى ان الطلبة افراد عينة الدراسة لديهم المقدرة على احداث علاقة اكثر توافقا بينهم و بين البيئة الاكاديمية و المتمثلة بجميع المؤثرات و الامكانيات المحيطة بهم و التي تؤثر على جهودهم للحصول على الاستقرار النفسي في دراستهم الجامعية، هذا اضافة الى دور ادارة الجامعة و الكلية في تهيئة الجو الاكاديمي المناسب لدى جميع الطلبة بصفة عامة و طلبة السنة الدراسية الاولى بشكل خاص من خلال ما يسمى اسبوع التهيئة الاكاديمي لدى الطلبة الجدد من خلال تعريفهم بمرافق الجامعة، و اعضاء هيئة التدريس، و تعريفهم على جميع الخدمات التي تقدمها الجامعة كالسكن ووسائل المواصلات و القاعات، بالاضافة الى جميع الخدمات الطلابية في مجال الارشاد الاكاديمي التي يتم تقديمها للطلبة من اجل مساعدتهم على استقرارهم و تكيفهم مع البيئة الجامعية و استغلال الفرص المتاحة لهم، و ذلك عن طريق تزويدهم بالمعارف و بالمهارات الاساسية الهامة و التي تؤدي في نهاية الامر الى تحقيق النتائج المرجوة، من خلال التخطيط و تحديد الاهداف و التوجيه و التواصل مع جميع

الاطراف المعنية داخل الجامعة من اجل تحقيق هذه الاهداف، و تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (الخطيب و اخرون 2012) و التي اشارت الى مستوى التكيف العام للطلبة نحو الحياة الجامعية جاءت بدرجة متوسطة، كما و تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة المحروقي(2015).

- عامل الزمني دراسة الطالب لبضعة اشهر و اكتساب خبرات تخص الوسط الجامعي و الدراسة فيه قد جعلته يتكيف مع الدراسة.
- محاولة الطالب الحصول على المعلومات المتعلقة بالدراسة و الحياة الجامعية من الحصول عليه من طرف الطالب ذوي الاقدمية.
- وجود التكيف الاكاديمي يرجع الى عودة عوامل.
- عدم وجود صعوبة في المنهاج من حيث التكيف من حيث التكيف مع بعض المناهج و الذي حث ان متوسط درجات العينة على التكيف هو 16.91 درجة و متوسط عالي من متوسط المقياس اي اعلى من متوسط يدل على وجود تكيف اكاديمي.
- مرونة طرق التدريس و التفاعل مع الاستاذ.
- اما من ناحية بعد نضج الاهداف و مستوى الطموح نجد ان الطلبة لديهم مستوى من الطموح عال و دوافع للدراسة حيث اتضح ان متوسط حساب الدرجات العينة عليه هو 18.72 و هو متوسط البيئة الى تكيف اعلى من المتوسط.
- اما بعد الفاعلية الشخصية اتضح لنا ان متوسط الحساب لدرجات العينة على البعد الثالث هو 17.88 درجة، وهو متوسط يشير الى تكيف أعلى من متوسط البعد. و كذلك مع باقي الابعاد كبعد المهارات الدراسية نجد هذا البعد لديه تكيف في مستوى المتوسط ان متوسط الحسابي لدرجات العينة هو 19.14 و هو عالي جدا بالنسبة لمتوسط البعد.

الفصل الخامس: مناقشة وتحليل النتائج

- كما نجد بعد الصحة النفسية حسب مقياس هنري بورو الذي بلغ متوسط حسابي لدرجات العينة 19.78 درجة و هو متوسط يشير الى تكيف مرتفع من متوسط البعد.
- لبعء العلاقات الشخصية اتضح ان متوسط الحسابي لدرجات العينة على لعد العلاقات الشخصية هو 17.96 درجة و هو متوسط يشير الى تكيف مرتفع من متوسط البعد.
- وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة لوم 1968 من ناحية التحصيل الدراسي و كذلك دراسة كدراسة يونسي 2012 اثبتت نتائجها دراستها مع درجات التكيف الاكاديمي لدى طلاب الجامعة و كذلك دراسة صابر ابو طالب التي توصلت الى ان طلبت مهن هندسية اكثر تكيفا ثم طلبة المهن التجارية.
- و دراسة بيكر و سيرك (1984) Measuring adjustment to college تؤيد ذلك و التي هدفت الى قياس درجت التكيف لدى طلاب السنة الاولى جامعي و توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجة الكلية على اختبار التكيف الاكاديمي و بين المعدل العام لطلاب السنة الاولى جامعي. كما توصلت الدراسة الى أن الطلاب الاكثر احتمالا لان يكونوا من ضمن الطلبة المتفوقين الذين يتم اختيارهم في مستوى السنتين الثالث و الرابعة ليكونوا اعضاء في جمعية خاصة للطلبة المتفوقين.

المقترحات:

استنادا لما اسفرت عليه الدراسة الحالية من نتائج بخصوص التكيف الاكاديمي لدى الطلبة الجدد، يمكن تقديم الاقتراحات التالية:

- دراسة هذا الموضوع لدى عينات واسعة وتشمل جامعات اخرى من جامعات الوطن.
- تهيئة المناخ الجامعي الذي يتبع حاجات الطلبة.
- تقديم الدعم النفسي و الاجتماعي للطلبة من أجل ضمان تطور التكيف الاكاديمي و عدم تراجه.
- معالجة المشكلات التي تعمل على اعاقه التكيف الاكاديمي سواء السمة الاولى او في السنوات اللاحقة.
- فتح مراكز ارشادية في كافة كليات الجامعة للاهتمام بطله المرحلة الاولى.
- نشر الوعي بين اعضاء الهيئات التدريسية حول كيفية التعامل مع حالات سوء التكيف الجامعي.
- القيام بحصص اعلامية تعرف الطلبة على السنة الجامعية و متطلبات الدراسة فيها.
- تفعيل دور المرافقة البيداغوجية و المساعدة النفسية.

خاتمة:

لقد استهدفت هذه الدراسة ظاهرة التكيف الأكاديمي لدى طلاب السنة أولى جامعي، حيث أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية أخذت من كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية قسم العلوم الاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة و التي بلغت 50 طالب و طالبة خلال الموسم الدراسي 2021/2020 و اعتمدت الباحثة في ادوات الدراسة على مقياس للمتغير التكيف الأكاديمي و في الاخير تم استنتاج ان هناك مستوى عال من التكيف الأكاديمي لدى الطلاب من ناحية ابعاد المقياس المتبع.

المراجع باللغة العربية:

1- الكتب باللغة العربية:

- بسمان فيصل محمود، 2003، ادارة الجامعات العربية في ضوء المواصفات العالمية، بحوث و دراسات، منشورات المنظمة العربية للتنمية الادارية، القاهرة.
- بطرس البستاني، (1998)، محيط المحيط، مكتبة لبنان، بيروت.
- بطرس حافظ بطرس، (2008)، التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- ثائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، (2010)، التكيف مشكلات وحلول، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- جمال أبو دلو، (2009)، الصحة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.
- حامد الديب، 2000، فلسفة التكيف النفسي و الاجتماعي، دار الكتاب اللبناني، لبنان.
- حبش و زينب، 2002، افاق تربوية في التعليم و التعلم الابداعي، مؤسسة العنقاء للتجديد و الابداع، رام الله.
- حمدان ومحمد زياد، 1996، التحصيل الدراسي، دار التربية الحديثة، دمشق.
- الخطيب و جمال، 1995، تعديل السلوك الصفي، دار التربية الحديثة للنشر و التوزيع، عمان.

- سعيد جاسم الاسدي 2014، فلسفة التربية في التعليم الجامعي و العالي، طبعة اولى، عمان، دار صفاء للنشر و النشر و التوزيع، الاردن، مكتبة العلامة الحلي للنشر و التوزيع.
- الشلبي و ابراهيم مهدي، 2000، التعليم الفعال و التعلم الفعال، دار الامل للنشر و التوزيع، عمان.
- الشناوي و محمد، 1994، نظريات الارشاد و اعلاج النفسي، دار غريب، القاهرة.
- صالح حسين الدايري، 2008، اساسيات التوافق النفسي و الاضطرابات السلوكية و الانفعالية، ط2، دار الصفاء للنشر، الاردن.
- الصالح مصلح، 1996، التكيف الاجتماعي و التحصيل الدراسي، دار الفيصل الثقافية، الرياض.
- صلاح الدين العمري، 2005، الصحة النفسية و الارشاد النفسي، ب ط، المجتمع العربي للنشر الاردن.
- عبد السلم فاروق، 1997، مدخل الى الارشاد التربوي و النفسي، دار ايلاف للنشر و التوزيع، ط3، جدة.
- عبد المجيد سالمى، نور الدين خالد، شريف بدوي، 1998، معجم مصطلحات علم النفس، دار الكتاب المصري و دار الكتاب اللبناني، القاهرة.
- علاء الدين كفاي، (1997)، الصحة النفسية، هجر للطباعة و التوزيع، القاهرة.
- عوض و عباس، 1996، الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.

- فاخر عاقل، (1983)، معالم التربية، دار الملايين للنشر والتوزيع، بيروت.
- فرج عبد القادر ، 2001، علم النفس الصناعي و التنظيمي، ط9، دار قوباء للنشر و التوزيع.
- محمد السيد الهابط، 2003، التكيف و الصحة النفسية، ط2، مكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.
- محمد جاسم محمد، 2004، علم النفس التربوي وتطبيقاته، مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع، الاردن.
- محمد خالد الطحان، 1996، مبادئ الصحة النفسية، ب ك، دار القلم، دبي.
- محمد سيد موسى 2007، الشباب بين التهميش و التشخيص، ط2، المكتبة العصرية للنشر و التوزيع، القاهرة.
- محمد محمد قاسم، 1999، مدخل الى مناهج البحث العلمي، دار النهضة للطباعة و النشر بيروت.
- محمد جمال صقر، (دون سنة نشر)، إتجاهات في التربية والتعليم، مكتبة المعارف، الإسكندرية
- مرسي وكمال إبراهيم، 1988، دراسات في الدوافع و الدافعية، دار المعارف القاهرة.
- نعيم الرفاعي، (1987)، الصحة النفسية دراسة في سيكولوجيا التكيف، ب ط، دمشق.
- يحيى الرخاري، (1980)، دليل لطالب الذكي في علم النفس والطب النفسي، دار عطوة، القاهرة.

- منصور و علي، 1999، علم النفس التربوي، منشورات جامعة دمشق، دمشق
- نزار نايف القيسي، 2006، المعجم التربوي و علم النفس، ط1، دار اسامة للنشر و التوزيع عمان.
- الهابط و محمد سعيد، 1985، التكيف و الصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، ط2، القاهرة.
- مصطفى فهمي، (1987)، الصحة النفسية، ط2، دار الثقافة، القاهرة.

2- الرسائل والاطروحات الجامعية:

- قادة سميرة، 2016، الاغتراب النفسي و علاقته بالتخلي عن استكمال الدراسات في التدرج لدى طلبة الاقامة الجامعية، دراسة ارتباطية فرقية لدى عينة من الطالبات المنتسبات لدى الاقامة الجامعية السعيدة، اقامة الصومام، اقامة احمد مدغري، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، قسم العلوم الاجتماعية كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية - جامعة سعيد -.
- كريمة يونس، 2012، الاغتراب النفسي و علاقته بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، تيزي وزو، قسم علم النفس.
- كمال الدسوقي، 1974، ذخيرة التعريفات و المصطلحات و اعلام علم النفس، مجلد3 العدد4، القاهرة.
- لعروسي فاطمة، هجان زينب، 2016، الدافعية للتعلم عند الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة سعيدة، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر، تخصص تكنولوجيا التربية.

- امانى محمد ناصر، (2006)، التكيف المدرسي عند المتفوقين والمتأخرين تحصيليا في مادة اللغة الفرنسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في هذه المادة، مذكرة ماجستير، جامعة دمشق كلية التربية، قسم التربية الخاصة.
- جبريل موسى عبد الخالق، 1989، تقدير الذات و التكيف المدرسي لدى الطلبة الذكور، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، دمشق.
- ابو الطالب صابر، 1997، انماط التكيف الاكاديمي عند الطلبة، الكلية العربية بعمان، ككلية جامعية متوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان الاردن.

3- المجالات:

- أبو قديس ومحمود (2002)، درجة رضا طلبة الدفعة الاولى التي التحقت بالجامعة الهاشمية على الخبرات والخدمات التي تقدمها لهم الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 23.
- دانية زيتوني، (1989)، محمد بني خالد، (2010)، التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت، مجلة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، المجلد 24 (2).
- رفيق عبد الحق برارحي، 2986، حوليات جامعة الجزائر، الذكرى 25، رقم 01.
- رمال عمارة، صبرينة بن درويش، 2017، الاغتراب النفسي و علاقته بالتكيف الاكاديمي لدى طالب الجامعة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية.
- السرحان رضوان، (2000)، العلاقة بين سمات الشخصية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة آل البيت، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، عمان.

-
- سليمان الريحاني، 1987، العلاقة بين التحصيل الاكاديمي لطلبة الجامعة و بين تكيفهم و بعض الخصائص الديمغرافية، مجلة ابحاث اليرموك، العدد6.
 - محمد بني خالد 2010، التكيف الاكاديمي و علاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة ال البيت، مجلة النجاح للأبحاث و العلوم الانسانية، مجلد 24، عدد22.
 - مركز التوجيه و الارشاد، التأقلم مع الحياة الجامعية، طهران، جامعة الملك فهد للبترول و المعادن.
 - مصطفى فهمي، (1998)، الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، ط3، مكتبة الخانجي، القاهرة.

المراجع باللغة الاجنبية:

1- الكتب اللغة الأجنبية:

- Freud.s (1958) civilization and its discontents tranlated by rivlers. J. dubled and co. New york.
- Martin.jack (1980) acausal analysis of the structural antecedents of behavioral alienation (the case of production organization). Doctoral dissertation. University of utah.
- Spencer et jeffrey (1980) adjustment and growth. The chllenges of life. Rinehart and winston. New york.

- Taylor, (2008), describing the adoptive behavior of children with autism syndrome who received early intervention measured.
- Wolman.B.B (1975) dictionary of behavioural science.
London.the macmillan press. Ltd

قائمة الملاحق:

مقياس هنري بورو

الرقم	الفقرة	نعم	لا	غير متأكد
01	هل اظهرت اهتماما كبير الموضوع تخصصك الدراسي؟			
02	هل كان عندك ميل لعدد من التخصصات الدراسية المتنوعة بحيث لم تتمكن من التركيز على التخصص الدراسي الذي اخترته في الكلية؟			
03	هل فكرت او تفكر بتغيير موضوع تخصصك الدراسي؟			
04	هل وجدت الانتقال من المرحلة الثانوية الى الكلية خبرة صعبة و مزعجة لك؟			
05	هل الدراسة - في العادة- عملية ممتعة بالنسبة لك؟			
06	هل لديك دوافع قوية تجعلك تقبل على دراسة المواد المقررة؟			
07	هل تشعر بانك تجبر على دراسة مواد لا تحبها او لا تميل لها؟			
08	هل تعتقد بان الدروس التي تأخذها معظمها غير مترابطة مع بعضها البعض، او انها ليست ذات قيمة علمية بالنسبة لك؟			
09	هل تعتقد بان الواجبات الدراسية المطلوبة منك كثيرة جدا في المواد التي تدرسها؟			
10	هل تشعر بان انظمة و تعليمات الجامعة صارمة و تعسفية؟			
11	هل تشعر بصدق انك تحب دراستك في الكلية؟			
12	هل يراودك اعتقاد بان استمرارك في الدراسة بالكلية مضیعة للوقت؟			
13	هل تشعر بان دوافعك للبقاء في الكلية هي دوافع مقنعة و سليمة؟			
14	هل قمت بالتخطيط الدقيق لتحديد اهداف معينة لنفسك بحيث تأمل في			

قائمة الملاحق

			تحقيقها من خلا دراستك بالكلية؟	
			15 في المواضيع التي تدرسها، هل تحاول ان تحصل فيها على علامات اعلى من علامة النجاح فقط؟	
			16 هل تشعر بانك لا تقوم بالتخطيط الكامل تجاه واجباتك و مسؤولياتك اليومية، ام انك لا تولي ذلك الاهتمام الكافي؟	
			17 هل تشعر بان تأخرتك في ممارسة حياتك العلمية بسبب التحاقك للدراسة في الكلية يجعلك غير مرتاح؟	
			18 هل تشعر بتأنيب الضمير لعدم اخذك الامور بجدية كافية؟	
			19 هل تتغير اهتماماتك بسرعة؟	
			20 هل المشاكل التي تواجهها خارج الكلية كالمشاكل المالية او العاطفية او الخلافات العائلية... الخ هي السبب في اهمالك لدروسك؟	
			21 هل تحاول ان تصنع لنفسك خطة حياتية جيدة ؟	
			22 هل لديك رغبة في التفوق او الحصول على معدل عالي في المواد التي تدرسها؟	
			23 هل غالبا ما تشعر بانك لا تعرف مكانك في هذا العالم؟	
			24 هل تشعر في بعض الاحيان انك لا تبدي الاهتمام الازم لبعض الامور التي لها اهمية خاصة في حياتك الشخصية؟	
			25 هل تواجه في العادة صعوبة في اعطاء تقييم صحيح و اهمية للأعمال التي تقوم بها؟	
			26 هل تقوم عادة بمحاولة التعرف على عمك و التخطيط له قبل عدة ايام من موعد حلوله؟	
			27 هل تشعر بان لديك بعض المشاكل الخاصة و التي تجعل من الصعب عليك الاستمرار بدوامك اليومي في الكلية بسهولة؟	
			28 هل تواجه صعوبة في تنظيم الاوقات الخاصة بالدراسة او ممارسة الهوايات او	

			الذهاب للنوم و الاستيقاظ منه...الخ من النشاطات الاخرى؟	
			هل تشعر بان جو الدراسة في البيت ممل بحيث تحاول اذا سمحت الفرصة الخروج الى جو اخر اكثر حرية و راحة؟	29
			هل تتأخر -احيانا- في النوم او العمل بحيث يجعلك ذلك تتأخر عن الحصص الدراسية في الكلية؟	30
			هل تشعر بان اهتمامك و نشاطاتك الخارجية مثل الاجتماع بالأصدقاء او الذهاب الى النادي او ممارسة الهوايات ... الخ تسبب لك التأخر في دروسك؟	31
			هل تشعر بانك لا تستغل الوقت المخصص بالدراسة استغلالا كافيا؟	32
				33
			هل تقوم بتخصيص اوقات كافية للمطالعة الخارجية التي لا صلة لها بالدروس الجامعية؟	34
			هل عادة تأتي الى القسم دون ان تكون قد حضرت واجباتك الدراسية تماما؟	35
			هل تجد في العادة انه من السهل على الصديق ان يقتنعك بالذهاب الى النادي او السينما او القيام بنشاط اخر في الوقت الذي تكون قد عازمت فيه القيام بالدراسة؟	36
			هل تشعر بانك تقوم بانجاز واجباتك الدراسية(كتابة الابحاث والتقارير...الخ) دون حث مستمر من اساتذتك او والديك او الاخرين على ذلك؟	37
			هل عادة ما تنتظر الى الدراسة انها مسالة تعتمد بالنسبة لك على الصدفة و المزاج الذي تكون فيه؟	38
			هل عادة تقوم باستغلال اوقات الفراغ بين الحصص لمراجعة دروسك التي سبق و تعلمتها؟	39
			هل دائما تكون قادرا على اتمام واجباتك الدراسية في اوقاتها المحددة بحيث لا تتراكم عليك؟	40
			هل تقوم بالتخطيط لعملك بانتظام بحيث يسهل ذلك تعلمك للمساقات و المواد	41

قائمة الملاحق

			المختلفة؟	
			عندما تجلس للدراسة، هل تقوم بالتخطيط لكمية العمل التي ستنتجزها خلال تلك الجلسة لكي تستغل وقتك استغلالا فعالا؟	42
			هل من عاداتك ان تضيع وقتك سدا عندما تجلس للدراسة؟	43
			عندما تنتهي دراستك هل غالبت يكون بيدك الاحساس بان ماتم انجازه لا يتناسب مع الوقت الذي امضيته في الدراسة؟	44
			هل عادة يضايقك ان تقوم بالدراسة عندما يكون المذيع مفتوحا او هناك اشخاص اخرين يتحدثون في نفس الغرفة؟	45
			هل عادة يتشتت انتباهك عن الدراسة بسهولة؟	46
			هل تدع ذهنك يتشتت خلال الحصة الدراسية؟	47
			هل عادة تقوم بتوزيع فترة الاستعداد و التحضير لفترة الامتحانات على عدد من الايام؟	48
			هل من عاداتك عند التحضير لامتحان مهم ان تواصل الدراسة له طوال الليل او لساعات متاخرة جدا من الليل؟	49
			عند التحضير للامتحانات هل يصعب عليك في العادة ان ترتب المعلومات التي تدرسها حسب اهميتها حتى تتجنب اضاءة الوقت في دراسة غير المهمة او التفصيلية؟	50
			هل عادة تجد ان كتبك و ملخصاتك الدراسية صعبة الفهم؟	51
			هل عادة تواجه صعوبة في طريقة اخذ الملاحظات او تلخيص النقاط اثناء شرح الاستاذ للدروس ؟	52
			هل غالبا ما تواجه صعوبة في الحصول على المجاز المناسب للدراسة او لكتابة الابحاث و التقارير اذا اردت القيام بذلك؟	53
			هل من عاداتك ان تحاول تحديد النقاط الرئيسية في المادة التي تدرسها حتى تخصص وقتا اضافيا لاعادة دراستها او التركيز عليها؟	54

			55	حينما تقوم بدراسة مقرر فهل تقوم بالتوقف على مراحل لاعادة تسميع ماتقراه لنفسك او تقوم بوضع اسئلة تجيب عنها بينك و بين نفسك؟
			56	هل عادة تجد صعوبة في تذكر ما تقراه عند انتهاءك من قراءة مادة دراسية مقررة؟
			57	هل معدل ساعات دراستك منخفض بحيث انك تجد صعوبة في تحضير كافة واجباتك الدراسية؟
			58	هل عادة تجد صعوبة في استخلاص النقاط الهامة و الاساسية عمد قراءتك لمادة دراسة مقررة؟
			59	عند الجلوس للدراسة هل تجد نفسك غالبا في حاجة إلى اعادة قراءة المادة الدراسية عددا من المرات لأنها غير مفهومة لديك من المرة الاولى لقراءتها؟
			60	هل تكون عندك غالبا فترات دراسية طويلة لكنها تكون مضیعة للوقت؟
			61	سهل من افكار و وساوس خاصة غير مجدية تدور في عقلك تزعجك وتضايقك؟
			62	هل تمر كثيرا بحالات مزاجية متقلبة ما ديم السرور و الانتباض؟
			63	هل تشعر احيانا بانك تسمح لأفكارك بان تشغل كثيرا جدا بالأمر الخاصة ببيتك و عائلتك؟
			64	هل تكثر عادة من احلام اليقظة المتعلقة بأمرورك العاطفية او التفكير بالمستقبل مما يشتت انتباهك عن الدراسة؟
			65	هل يشرذ ذهنك غالبا بحيث يتعثر عليك متابعة ما تقوم بعمله؟
			66	هل تعاني باستمرار من بعض الضيق او الضجر او القلق بحيث يصعب عليك التركيز في دراستك او عملك؟
			67	هل تكون غالبا في حالة عصبية و تنور بسرعة؟
			68	هل تتضايق غالبا و تشعر بالمعاناة لإحساسك بان لا احد يفهمك؟
			69	هل تشعر غالبا بحالة من التعاسة و الاكتئاب؟

			عندما تواجهك مشكلات صعبة فهل تخشى غالبا مواجهتها و لا تدري كيف تتصرف؟	70
			اثناء تقدمك لامتحانات فهل غالبا ما تكون خائفا او قلقا بحيث يؤدي ذلك الى تدني مستوى اجابتك و حصولك على علامات ادنى من المتوقع لك؟	71
			هل ان فشلت في تحقيق اهدافك و طموحاتك الدراسية يزعجك و يقلقك بحيث يؤدي ذلك اعاقه تقدمك في دراستك بالكلية؟	72
			هل تشعر غالبا بانك لا تقوم بانجاز الواجبات الدراسة المطلوبة منك بدقة تامة؟	73
			هل تعتبر نفسك شخصا متكيفا تماما بحياتك الدراسة؟	74
			هل تشعر بان معظم اساتذتك عادلين او غير متحيزين في معاملتهم معك كعدالتهم في العلامات التي يعطونك اياها مثلا؟	75
			هل تتردد غالبا ولا ترغب في ان تطلب او تسال استاذك ليوضح لك بعض النقاط الغامضة في الدرس؟	76
			هل تشعر بان اساتذتك يسخرون منك او يحقدون عليك ؟	77
			هل تشعر بان بعض الاساتذة يعاملون بعض الطلبة بمعاملة تختلف عن معاملة بقية الطلبة في الصف؟	78
			هل تشعر بان بعض اساتذتك مستبين و متعالين في علاقتهم مع الطلبة؟	79
			هل تجد ان بعض اساتذتك يتعمدون وضعك في مواقف تشعر فيها بالارتباك حتى يستمتعون بذلك؟	80
			هل تشعر بعدم الاحراج من الطريقة التي يريد بها بعض اساتذتك لفت انتباهك فيها في الصف؟	81
			هل تجد ان تصرفات بعض مدرسيك هي السبب في جعلك لا تقبل على تعلم المواد التي يدرسوها لك؟	82
			هل تفضل احيانا المشاركة بالنشاطات اللامنهجية (الرياضية و الاجتماعية) و	83

قائمة الملاحق

			لو على حساب حصصك و دروسك؟	
			هل تتضايق و تنزعج جدا من كثرة النصائح و الاوامر التي تتلقاها من الاساتذة و الوالدين او الاخرين بشأن دراستك و اعمالك؟	84
			هل تشعر بان غالبية الاشخاص لا يهتمهم من علاقتهم بك سوى الحصول على منافع خاصة بهم؟	85
			هل تشعر في الغالب بعدم الرضى لامتثالك للتعليمات و الانظمة المتعلقة بالمحافظة على النظام في الكلية؟	86
			هل تجد ان لديك صفات شخصية كالمثابرة و التحمل و حل التعاون بحيث تساعدك في نجاحك و دراستك بالكلية؟	87
			هل تعتقد بان الواجبات الدراسية المطلوبة منك كثيرة جدا في المواد التي تدرسها؟	88
			في المواضيع التي تدرسها، هل تحاول ان تحصل فيها على علامات اعلى من علامة النجاح فقط؟	89
			هل دائما تكون قادرا على اتمام واجباتك الدراسية في اوقاتها المحددة بحيث لا تتراكم عليك؟	90

جدول رقم (1) درجات أفراد العينة على ابعاد المقياس والدرجة الكلية على المقياس:

الدرجة الكلية على المقياس	البعد 6	البعد 5	البعد 4	البعد 3	البعد 2	البعد 1	عدد الأفراد
101	22	16	29	24	20	14	1
102	20	14	19	23	14	12	2
112	13	25	29	12	18	15	3
123	20	17	32	20	21	13	4
91	14	14	20	15	16	12	5
84	12	11	17	12	18	14	6
120	17	26	18	24	21	14	7
80	10	14	16	12	16	12	8
132	22	16	29	24	25	16	9
113	20	14	19	23	19	18	10
121	13	25	32	12	22	17	11
118	14	17	20	20	27	20	12

100	18	14	17	15	13	23	13
107	16	11	18	12	25	25	14
127	20	26	16	24	26	15	15
121	26	17	22	23	19	14	16
99	17	10	20	19	14	19	17
105	29	13	14	17	17	15	18
107	23	20	17	15	18	14	19
98	14	22	10	17	20	15	20
101	14	17	20	22	14	14	21
98	23	14	14	20	12	15	22
89	13	12	17	13	18	16	23
107	20	15	17	20	22	13	24
90	17	13	15	14	19	12	25
87	10	12	17	12	23	13	26
95	20	14	19	10	17	15	27
116	15	12	23	22	26	18	28

112	19	16	24	18	16	19	29
121	23	18	12	29	25	14	30
108	17	17	26	14	14	20	31
110	14	20	19	23	12	22	32
93	12	23	14	14	14	16	33
123	15	25	13	23	18	29	34
99	17	15	20	19	14	14	35
123	18	14	25	26	20	22	36
108	20	19	18	17	13	19	37
89	19	15	16	12	12	15	38
107	26	14	20	11	22	14	39
95	14	15	14	17	20	15	40
118	22	20	24	16	20	16	41
93	13	17	23	14	12	14	42
116	14	18	12	25	22	25	43
105	18	16	20	17	17	17	44

قائمة الملاحق

106	16	22	15	14	25	14	45
101	20	14	12	11	26	18	46
109	17	17	23	17	19	16	47
116	29	12	15	25	17	20	48
104	23	18	19	14	18	12	49
116	19	25	17	22	20	13	50
5316	898	839	957	991	936	847	المجموع
106.32	17.96	16.78	19.14	17.82	18.72	16.94	المتوسط