



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
كلية التربية

دور الإرشاد الطلابي في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطلبات المقيمات
بالمجمعات السكنية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب - ولاية الخرطوم

**Role of Academic Counseling in the Psychological Adjustment and the
self- actualization for students Residing in Housing Complexes at the
National Fund for Student Welfare - Khartoum State**

(دراسة ميدانية بمدينة الخنساء الجامعية للطلبات بمجمع الشهيد محمد عبد الله خلف الله)

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

إشراف البروفيسور:

نجدة محمد عبد الرحيم

إعداد الطالبة:

فاطمة علي يوسف جاسر

للعام 1440هـ / 2019م



الإستهلال

قال تعالى:

(فتعلى الله الملك الحق ولا تعجل بالقراءن من قبل أن يقضي إليك وحيه
وقل رب زدني علماً).

صدق الله العظيم

سورة طه الآية (114)

مستخلص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الإرشاد الطلابي في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطلّابات المقيّمات بالمجمعات السكنية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب ولاية الخرطوم للعام (2017 - 2018م). إتّبعَت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي لوصف ظواهر المشكلة وجمع البيانات وتحليلها للوصول إلى نتائج يمكن تقييمها والإستفادة منها في فهم الواقع وتطويره ، لأن المنهج الوصفي يتيح فرصة للباحث للحصول على حقائق ومعلومات عن الظاهرة التي خضعت للدراسة. وقد تكونت عينة الدراسة من (84) طالبة جامعية تتراوح أعمارهم من (18 - 24) مقيّمات بمدينة الخنساء الجامعية للطلّابات بمجمع الشهيد محمد عبد الله خلف الله لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب ولاية الخرطوم (محلّية امدرمان). ولكي تصل الباحثة لهذه الأهداف استخدمت الأدوات الآتية:- إستبيان لقياس التوافق النفسي من إعداد الباحثة بمساعدة المشرف والذي تم إقتباسه من مقياس التوافق النفسي العام للدكتورة إجلال سري (1986م). وإستبيان لقياس تحقيق الذات من إعداد الباحثة بمساعدة المشرف والذي تم إقتباسه من مقياس تحقيق الذات من إعداد المحمداوي (1991م). تم إدخال جميع الإستجابات في الحاسب الآلي واستخدم طريقة (SPSS) للحصول على المعالجات المطلوبة المتمثلة في الجداول التكرارية والنسب المئوية ، القيمة الاحتمالية، الوسط الحسابي، المتوسط الفرضي، إختبار (ت)، معامل الإرتباط (بيرسون)، معامل الإرتباط ألفا ماكرونباخ وأنوفا. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: السمة العامة لدور الإرشاد الطلابي في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطلّابات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب تتسم بالإرتفاع. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطلّابات بالمجمعات السكنية وفقاً لمتغير العمر. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات لدى الطالّابات بالمجمعات السكنية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي للطلّابات بالمجمعات السكنية لصالح (غير المتزوجات)، أما جانب تحقيق الذات لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات لكل من المتزوجات وغير المتزوجات أي أن كل منهم يتمتع بمستوى تحقيق ذات عال. أي الفرض تحقق جزئياً. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطلّابات وفقاً لمتغير مكان النشأة (حضر/ ريف). أن النتائج أظهرت أن كل من المبحوثين سواء من الريف أو الحضر يتمتع بمستوى تحقيق ذات عال بجانب التوافق النفسي. توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطلّابات وهذا يعني أنه توجد علاقة إرتباطية بين التوافق النفسي وتحقيق الذات.

Abstract

This study aimed to the identifying the role of Academic counseling in the adjustment and the self- actualization for Students residing in housing complexes at the National Fund for Student Welfare, Khartoum State (2017-2018). In this study, the researcher followed the method of descriptive to describe the phenomena data and analyze it to reach the results that can be assessed and used in understanding the reality and developing it, because the descriptive approach provides an opportunity for the researcher to obtain facts and information about the phenomenon studied. The study sample consisted of (84) university students aged (18-24) living in Al-Khansa university for students in the Martyr Mohammed Abdullah Khalafallah Complex at the National Fund for Student Welfare in Khartoum State (Omdurman locality). And as to reach these objectives, the researcher used the following tools: - questionnaire to measure the psychological academic of the researcher's preparation with the help of the supervisor, which was quoted from the general psychological compatibility measure of Dr. Ijalal Sri (1986). And a questionnaire to measure the self-actualization of the researcher's preparation with the help of the supervisor, which was quoted from the scale of self-actualization prepared by Almohadawi (1991). All responses were applied to the computer and the SPSS method was used to obtain the required treatments of the frequency tables and percentages, the probability value, the arithmetic mean, the mean mean, the T test, the correlation coefficient (Pearson), the correlation coefficient Alpha Macronbach and Anova. **It had the study reached the following results:** The general reputation of the role of Academic counseling for the adjustment and the self- actualization for students in the housing complexes of the National Fund for Student Welfare is high. There are statistically significant differences in the adjustment and the self- actualization for students in residential complexes according to the age variable. There are statistically significant differences in the adjustment and the self- actualization for students in residential complexes according to the variable level of study. There were statistically significant differences in the adjustment of female students in the housing complexes in favor of (unmarried). The self- actualization side, the results did not show statistically significant differences between the averages of married and unmarried women, each of which has a high level of achievement. No imposition is partially achieved. There are statistically significant differences in the adjustment and the self- actualization of students according to the variable housing (urban / rural). The results showe that both respondents from rural or urban areas have a high level of achievement and psychological adjustment. There is a correlation relationship of statistical significance in the adjustment and the self- actualization of students. Meaning that there is a correlation between psychological adjustment and the self-actualization.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	م
أ	البسمة	1
ب	الإستهلال	2
ج	الإهداء	3
د	الشكر والتقدير	4
هـ	ملخص الدراسة باللغة العربية	5
و	ملخص الدراسة بالانجليزي	6
ز	قائمة الموضوعات	7
ك	قائمة الجداول	8
ك	قائمة الأشكال	9
ل	قائمة الملاحق	10
الفصل الأول - الاطار العام للدراسة - المقدمة		
3 - 1	المقدمة	11
5 - 4	مشكلة الدراسة	12
6 - 5	أهمية الدراسة	13
7 - 6	أهداف الدراسة	14
7	فروض الدراسة	15
8-7	حدود الدراسة	16
8	أدوات الدراسة	17
9-8	مصطلحات الدراسة	18
الفصل الثاني - الاطار النظري والدراسات السابقة		
المبحث الاول : الإرشاد النفسي:		
10	التمهيد	19
12-11	مفهوم الإرشاد النفسي	20
14 - 12	الحاجة إلى الإرشاد النفسي	21
16 - 14	أهداف الإرشاد النفسي	22

17 - 16	مناهج وإستراتيجيات الإرشاد النفسي	23
19 - 17	أسس الإرشاد النفسي	24
22 - 19	طرق الإرشاد النفسي	25
26 - 22	نظريات الإرشاد النفسي	26
26	مستقبل الإرشاد النفسي	27
	المبحث الثاني: التوافق النفسي:	
28 - 27	تمهيد	28
30 - 28	مفهوم التوافق النفسي	29
31 - 30	التوافق النفسي والصحة النفسية	30
32 - 31	الفرق بين التكيف والتوافق	31
33 - 32	خصائص التوافق النفسي	32
35 - 34	مستويات التوافق النفسي	33
37 - 35	مجالات التوافق النفسي	34
39 - 37	معايير التوافق النفسي	35
41 - 40	التوافق النفسي للطلاب الجامعيين	36
42 - 41	مؤشرات التوافق النفسي	37
43 - 42	العوامل التي تؤثر على التوافق النفسي	38
45 - 43	سؤ التوافق النفسي	39
46	التوافق النفسي والاسلام	40
49 - 46	النظريات المفسرة للتوافق النفسي	41
	المبحث الثالث: تحقيق الذات:	
50	التمهيد	42
51 - 50	مفهوم تحقيق الذات	43
51	تحقيق الذات عند ماسلو	44
52 - 51	تحقيق الذات عند روجرز	45
52 - 53	تدرج الحاجات	46
53 - 54	مبادي إشباع الحاجات	47

	النظريات التي تناولت مفهوم تحقيق الذات:	
54 - 55	النظرية العضوية: كولدشتاين	48
55	النظرية التحليلية ليونك	49
57 - 55	النظرية الظاهرية لروجرز	50
58 - 57	نظرية هرمية الحاجات لماسلو	51
59 - 58	سمات الأشخاص المحققين لذواتهم	52
	المبحث الرابع: خدمات الصندوق القومي لرعاية الطلاب	
60	تمهيد	53
60	لمحة تعريفية عن الصندوق القومي لرعاية الطلاب	54
61	الأهداف العامة للصندوق القومي لرعاية الطلاب	55
64 - 61	الخدمات التي يقدمها الصندوق القومي لرعاية الطلاب	56
	مبحث الدراسات السابقة:	
65	تمهيد	57
68 - 65	الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الإرشاد النفسي	58
70 - 68	الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التوافق النفسي	59
71 - 70	الدراسات السابقة التي تناولت موضوع تحقيق الذات	60
74 - 71	الدراسات السابقة المحلية في مجال الصندوق	61
75- 74	التعليق على الدراسات السابقة	62
76	موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة	63
	الفصل الثالث: منهجية الدراسة	
77	تمهيد	64
77	منهج البحث	65
78 - 77	مجتمع البحث	66
80 - 78	عينة البحث	67
81	أدوات البحث	68
81	مقياس التوافق النفسي	69
86 - 81	مقياس تحقيق الذات	70

86	الأساليب الإحصائية	71
	الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها	
91 - 87	عرض نتيجة الفرض الأول ومناقشته	72
93 - 91	عرض نتيجة الفرض الثاني ومناقشته	73
97 - 93	عرض نتيجة الفرض الثالث ومناقشته	74
100 - 97	عرض نتيجة الفرض الرابع ومناقشته	75
101 - 100	عرض نتيجة الفرض الخامس ومناقشته	76
104 - 102	عرض نتيجة الفرض السادس ومناقشته	77
	الفصل الخامس: الخاتمة	
105	تمهيد	78
106 - 105	الخاتمة	79
107	التوصيات	80
107	المقترحات	81
111 - 108	المصادر والمراجع	82
134 - 112	الملاحق	83

قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	الصفحة
1	جدول يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً للسكن	79
2	جدول يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً للعمر	80
3	جدول يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً للحالة الاجتماعية	80
4	جدول يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً للمستوى التعليمي	80
5	جدول يوضح نتيجة معامل الارتباط لبيرسون (n=84)	83
6	جدول يوضح معامل ألفا ماكرونباخ	84
7	جدول يوضح معامل Guttman Split-Half Coefficient	85
8	جدول يوضح إختبار (ت) لمجتمع واحد	87
9	جدول يوضح إختبار (أنوفا) لدلالة الفروق في التوافق النفسي وتحقيق الذات وفقاً لمتغير العمر	91
10	جدول يوضح إختبار (أنوفا) لدلالة الفروق في التوافق النفسي وتحقيق الذات وفقاً لمتغير المستوى الدراسي	94
11	جدول يوضح نتيجة إختبار (ت) لعينتين مستقلتين (لمتغير السكن)	98
12	جدول يوضح نتيجة إختبار (ت) لعينتين مستقلتين (متغير الحالة الاجتماعية)	100
13	جدول يوضح إختبار بيرسون Correlations	102

الأشكال

م	الشكل	الصفحة
1	التدرج الهرمي للحاجات الإنسانية كما يراها ماسلو	57

الملاحق

الصفحة	الملحق	م
117	خطاب تحكيم مقاييس الدراسة	1
118	خطاب تحكيم إستبيان الدراسة	2
119	مقياس التوافق النفسي العام (الصورة الاصلية)	3
121	مقياس تحقيق الذات (الصورة الاصلية)	4
124	إستبيان التوافق النفسي في (صورته المبدئية)	5
126	إستبيان تحقيق الذات في (صورته المبدئية)	6
128	التعديلات التي تمت بواسطة المحكمين في مقياس (التوافق النفسي)	7
130	التعديلات التي تمت بواسطة المحكمين في مقياس (تحقيق الذات)	8
133	مقياس التوافق النفسي (الصورة النهائية)	9
135	مقياس تحقيق الذات (الصورة النهائية)	10
137	إستبيان التوافق النفسي / تحقيق الذات في (صورتهما النهائية)	11
139	المحكمين الذين حكموا المقاييس والإستبيان	12

الفصل الأول
الإطار العام للدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

الإطار العام للدراسة

مقدمة:

يتوقف نجاح الإنسان في الحياة إلى قدرته على التوافق مع متطلبات الحياة التي يعيشها وطريقة تعامله مع البيئة من حوله بطريقة إيجابية ، كما يرتبط نجاح الطالب أو التعثر والاختفاق في دراسته الجامعية إلى قدرته على التوافق الإيجابي مع متطلبات الحياة الجامعية فالطلاب المتوافقون يتميزون بالنضج والثبات الإنفعالي والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة ولديهم دافعية للإنجاز الأكاديمي.

ويعتبر التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية ، وهو ينال بمستوياته المختلفة كثيراً من العناية والاهتمام في معظم دول العالم، لما يؤديه من دور هام في مجال التنمية البشرية والاجتماعية والإقتصادية حيث تتفاعل الجامعات مع المجتمع ، في بحث حاجاته وتوفير متطلباته. ان التوجيه والإرشاد النفسي في مفهومه العام يعني توجيه الفرد لكي يفهم إمكانياته وقدراته وإستعداداته في حل المشكلات وتحديد أهداف ووضع خطط تفيده في حياته المستقبلية.

لقد كانت الحاجة ماسة لوجود وحدة للخدمات الإرشادية لطلاب الجامعات في المجمعات السكنية بعد ان أصبح التوجيه والإرشاد النفسي ضرورة ملحة في الوقت الحاضر نتيجة تعقد الحياة وتنوع حاجات الطلاب وتغير الظروف التي يعيش فيها الطلاب وتعدد مطالبها وإختلاف مجالات منابع الثقافات وتطور نظام التعليم وبروز العديد من المشاكل. وعملية الإرشاد النفسي عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة والتوافق النفسي شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرياً كما يرى حامد زهران (2005م ، ص 11).

استهداف طالب التعليم العالي بالتوجيه والإرشاد عملية كبيرة جداً تحتاج إلى مجهودات كبيرة لعملية واعية مستمرة بناءة ومخططة تسعى لتحقيق أهدافها من مساعدة وتشجيع للطالب لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسمياً وعقلياً وإجتماعياً وإنفعالياً، ويفهم خبراته، ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة له وأن يستخدم وينمي إمكانياته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع، وأن

يحدد إختياراته ويتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والتربويين بالمجمعات السكنية.

أن الأهتمام بالمجال النمائي للطلاب كتنمية تحقيق الذات لديه والأهتمام بإشباع الحاجات النفسية يتطلب تقديم خدمات التوجيه والإرشاد كما ينبغي من ان الحاجة إلى التوجيه والإرشاد من الحاجات الأساسية التي يرغب الطالب للحصول عليها في مرحلة من الصراعات نتيجة التحديات الكثيرة والتطورات الهائلة والتغيرات السريعة التي حدثت في مجتمعنا وما أصابه من تغير في أسلوب الحياة والعلاقات الإنسانية ووسائل الإتصال ، فلا بد من ان تتوفر لدى الطلاب دعائم القوة اللازمة للتكيف ضمن هذه الاجواء والمتمثل بالصحة العقلية والجسمية والنفسية ، وان إرضاء حاجات الطلاب يعد ، عاملا مساعدا على تحقيق سعادتهم وصحتهم النفسية ، وإن إهمال هذه الحاجات وعدم إرضائها هو أهم مشاكل الطلاب وإنجرافاتهم التي ينعكس أثرها السلبي على أنفسهم فحسب بل يتعداهم إلى المجتمع الذي يعيشون فيه.

ففي مجال الصندوق القومي لرعاية الطلاب يكون للمسئولين اهتمامات مختلفة عن سواهم في المجالات الأخرى من حيث الخطط والإستراتيجيات والدراسات العلمية لإيجاد بيئات ومناخات تزكي نفوس الطلاب وتساعدهم على تحقيق أكبر قدر ممكن للتوافق النفسي في ظل التحولات والتغيرات السريعة المعاصرة في كثير من الأمور التربوية وغيرها. وأصبح الإرشاد النفسي أحد مقومات التعليم التربوي الشئ الذي دفع كل المؤسسات التعليمية والتربوية أن تسعى لإدخاله في الوقت الراهن ضمن منظومة العملية التربوية التعليمية كجزء أصيل وأساسي منها، وذلك لما يقوم به من دور مهم في توجيه وإرشاد الطلاب على نحو ما يجعل حياتهم أكثر نجاحاً وإنجاز وفاعلية، وعليه فأن وجود قسم يختص بأداء هذه المهام أمر ضروري في مثل هذه المؤسسة ، ولذلك أسس الصندوق القومي لرعاية الطلاب الوحدة التي تطلع بهذا الدور في العام 2004م بالوحدات الإرشادية المتنقلة ، تقوم بمهمة الإرشاد النفسي مع وجود باحث متخصص يقوم بدراسة الحالة، ومن أجل تحقيق النتيجة المرجوة ظل الصندوق يسعى بصورة حثيثة لتطوير الوحدات الإرشادية إلى أن جاء في العام 2015م موجه الأمين العام للصندوق بأن المشرفين المختصين في علم النفس والإجتماع يشغلون وظائف المرشدين النفسيين والإجتماعيين بالمجمعات السكنية، وعمل الإرشاد النفسي بمرحلة جديدة منذ العام 2015م وفق منهج علمي لكل محاور العمل المتمثلة في الاتي: الإرشاد الفردي وهو إرشاد عميل واحد كل مرة ، والإرشاد الجماعي وتعني تنفيذ الخدمة الإرشادية من خلال مجموعة من الأفراد أي أنها علاقة إرشادية بين المرشد ومجموعة من المسترشدين تتم خلال جلسات

جماعية في مكان واحد يتشابهون في نوع المشكلة، واللقاء الطلابي وتعني أن يقوم المرشد باللقاءات الطلابية بدون تحديد لموضوع النقاش وهي تعمل على مساعدة المرشد على اكتشاف الحالات الخاصة التي تحتاج إلى خدمات التوجيه والإرشاد، وأيضاً هناك منتدى الأقران الإرشادي وهو منهج مستخدم في الإرشاد يقوم به الأقران الذين تم اختيارهم من وسط الطلاب حيث يتم تدريب الأقران على تقديم الإرشاد الضروري وتمليكهم المهارات اللازمة حتى يستطيعوا تقديم خدمة لزملائهم، كما هناك تنسيق خارجي مع الجهات ذات الصلة والمنظمات الطوعية، وهناك بورت إرشادي ومعرض إرشادي يحتوي على رسائل إرشادية وهناك مطبقات ورسائل مطبوعة توزع على الطلاب الغرض منها معالجة ظاهرة سلوكية معينة. وكذلك المجموعة البؤرية وهي نشاط إرشادي تربوي يستعمله المرشد كوسيلة لجمع المعلومات لتبيان مؤشرات الظواهر السلوكية خاصة المؤرقة للجهات التربوية، كما يستخدم الإسترخاء لحالات القلق والتوتر.

وكذلك تحقيق الذات يعد أحد المتغيرات النفسية التي تؤدي دوراً هاماً وحيوياً في مجال الإتصال الإنساني وتنمية العلاقات الإجتماعية بين الأفراد بصفة عامة وعن الصحة النفسية لديهم وتقوية أثر ورسالة التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي بالجامعات والمجمعات السكنية للطلبات بصفة خاصة، وعليه ترى الباحثة أن هناك أهمية كبرى لتحقيق الذات يستمكن الطالب بهذه المرحلة من الإتصال بالآخرين والتعامل معهم بصفة مستمرة كالمُرشد الطلابي والأقران من الطلاب، للتعبير عن ذاته من خلال المواقف المتعددة في الحياة الجامعية عامة وفي المجمعات السكنية للطلبات بصفة خاصة.

ومجال تحقيق الذات أصبح أهم المتغيرات النفسية في الوقت الحاضر في مجال التوجيه والإرشاد النفسي، إذ تبرز قيمته وأهميته بشكل واضح وتتمحور في أهمية إتصال طالبات الجامعات بالمجمعات السكنية بصفة خاصة بالآخرين سواء خارج أو داخل السكن بشكل واضح وصادق ومعبّر عن حاجاتهم وقيمهم وكل ما له علاقة باحتياجاتهم ومشكلاتهم وعلاقاتهم الإجتماعية مع الآخرين مما يحقق لديهم تنمية العلاقة الإيجابية البناءة المتبادلة في ظل وجود عائد مرضٍ ينتج عن إستمرار هذه العلاقة ويحدد درجة الحدود الشخصية التي لا يسمح للآخرين بتجاوزها في علاقاتهم معهم، وهذه المرحلة التعليمية من المراحل الهامة في حياة كل طالب مرحلة الوعي بالذات ومن ثم التقرد والخصوصية على أرض الواقع هي بحاجة إلى دراسة لهذا الخصوص من ما قد يتيح للقائمين على أمور التربية والتعليم والتوجيه الإرشادي المتعاملين مع الطلاب تمكينهم من التعرف على مشكلاتهم والعمل على مساعدتهم وتوجيههم وإرشادهم، ومن ثم العمل على تطوير شخصياتهم

ووقايتهم وحمائيتهم من بعض المشكلات التي قد تكون مستقبلاً أشد خطورة، وهذا ما ينبغي أن تهتم به الدراسات في هذا المجال مما يؤكد هذه الأهمية خاصة في تكوين السمات الإيجابية للشخصية الإجتماعية الفعالة وتطوير مهاراتها الإجتماعية.

والباحثة إزاء ما سبق وفي ضوء خبرتها في هذا المجال التربوي وفي مجال التوجيه والإرشاد النفسي للطالبات بالمجمعات السكنية لصندوق رعاية الطلاب وفي ظل التحولات التربوية التعليمية المعاصرة ومن خلال التعامل مع الطالبات تستشعر ضرورة البحث في متغيرات هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة:

وكما سبقت الإشارة إلى دور الإرشاد الطلابي في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب، فإن مفهوم الإنسان عن ذاته له أثر في سلوكه ولذلك فإن فهم ذات الطالب أساس نجاح عملية الإرشاد النفسي إذاً كلما كان مفهوم الذات لدى الطالب واقعياً كلما كان السير في خطوات الإرشاد النفسي أكثر نجاحاً (أحمد الزغبى 2005م ، ص 25).

لما تتلقاه الطالبة بالمجمعات السكنية الداخلية من خلال برامج وقائية وإنمائية وعلاجية لتحقيق أهداف التوافق النفسي وتحقيق الذات وزيادة الفاعلية الإنتاجية في كافة المجالات. وعامل تحقيق الذات أصبح من أهم المتغيرات النفسية في الوقت الحاضر وذلك لأنه عامل هام من عوامل الكفاية الشخصية والإجتماعية للطالبات وتطوير شخصياتهم وزيادة قدراتهم على التفاعل والإتصال البناء مع الآخرين.

وتعزو الباحثة إلى بعض المشكلات النفسية والسلوكية والإجتماعية لدى طالبات الجامعات بالمجمعات السكنية لصندوق رعاية الطلاب على وجه الخصوص والتي تزايدت في السنوات الأخيرة إلى وجود تباينات كبيرة في مستويات التوافق النفسي وتحقيق الذات وضعف مهارات الطالبات في تكوين العلاقات البناءة والصدقات الإيجابية، والتي قد تحول دون تحقيق الأهداف التربوية وهذا ما تنبه له الصندوق القومي لرعاية الطلاب فبدأ برامجهم من تكوين الوحدات الإرشادية وزيادة عدد المرشدين النفسيين بالمجمعات السكنية وأصبحت العناية بهؤلاء الطلاب ومساعدتهم على النمو المتكامل لجميع مظاهر الشخصية.

إضافة إلى ذلك مساعدة الطالبات على تعلم المهارات والإتجاهات والطرق ذات الفعالية واكتساب الأهداف المرغوبة على الرغم من المعوقات التي قد تعترض طريق النجاح والمستقبل.

وعليه وفي ضوء العرض السابق فإن مشكلة الدراسة تتحدد بالكشف عن فاعلية الإرشاد الطلابي المقدم في المجمعات السكنية عبر المرشدين النفسيين والاجتماعيين في التوافق النفسي وتحقيق الذات لدى الطالبات بالمجمعات السكنية لصندوق رعاية الطلاب كما تحاول الإجابة على السؤال التالي:

ما مدى فاعلية الإرشاد الطلابي المقدم في التوافق النفسي وتحقيق الذات لدى الطالبات المقيمت بالمجمعات السكنية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب.

وتتفرع من هذا السؤال الأسئلة التالية:

- 1- ما دور الإرشاد الطلابي المقدم بالمجمعات السكنية لصندوق رعاية الطلاب تجاه الطالبات.
- 2- هل يساعد الإرشاد الطلابي المقدم في التوافق النفسي لدى الطالبات المقيمت بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب.
- 3- هل يساعد الإرشاد الطلابي المقدم في تحقيق الذات لدى الطالبات المقيمت بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب.
- 4- هل هناك علاقة إرتباطية بين الارشاد الطلابي المقدم وكل من متغيري التوافق النفسي وتحقيق الذات لدى الطالبات المقيمت بالمجمعات السكنية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب.
- 5- هل هناك علاقة ذات دلالة ارتباطية بين متغيري التوافق النفسي وتحقيق الذات لدي طالبات المجمعات السكنية.

أهمية الدراسة:

1. تتبع أهمية الدراسة من أهمية الإرشاد في التوافق النفسي وتحقيق الذات بالنسبة للطالبة بالمجمعات السكنية في جميع مناحي الحياة، بحيث أن الطالبة الجامعية لا تقتصر على تلقي المعلومات فقط ، بل يتعدى ذلك إلى ما هو أبعد وهي التفاعل مع المعلومات ومزجها بالصحة النفسية ، حتى تكون الطالبة ذو توافق نفسي حسن. مما ينعكس ذلك في تعاملها

- مع اقرانها وأفراد المجتمع قاطبة، وبهذا ترسم خارطة المستقبل لها بعد التخرج لتكون شخصية سليمة معافية، متوافقة نفسياً بما تكتسبه من الجامعة من علم.
2. أيضاً تتبعت أهمية الدراسة في محاولة مواجهة أهم المشكلات التي تهدد البناء النفسي لطالبات المجمعات السكنية حيث أن سوء التوافق النفسي يعتبر مؤشراً هاماً لإنعدام التوازن النفسي.
3. فتح المجال لإجراء المزيد من الدراسات لمعرفة العلاقة بين التوافق النفسي وتحقيق الذات الذي يعتبر واحداً من الموضوعات المهمة التي لم تجد حظها من الدراسات، في ظل المتغيرات الاجتماعية والثقافية والسياسية وعليه فإن دراسة علمية تشير إلى دراسة ومعرفة هذه العلاقة تعتبر من الأهمية بمكان.
4. إعداد برامج التوجيه والإرشاد النفسي لمساعدة الطالبات على إتخاذ وسائل وقائية ضد العوامل التي تؤدي إلى سوء التوافق ومعوقات تحقيق الذات بين الطالبات بالمجمعات السكنية.
5. كما تبرز أهمية هذه الدراسة في المرحلة العمرية التي تمر بها الطالبة الجامعية حيث تمتلك الطالبة في هذه المرحلة طاقات وإمكانات غير محدودة في العطاء والبناء والقدرات التي تؤهلها في المجالات المختلفة.
6. توفير قدرًا من المعلومات التي تعزز من دور الإرشاد الطلابي بالمجمعات السكنية لصندوق رعاية الطلاب .
7. تشجيع القائمين على إدارة المجمعات السكنية على زيادة جهودهم لتطوير أفكار إيجابية عن أساليب متطورة للإرشاد والعلاج النفسي للطالبات بالمجمعات السكنية لمساندة الطالبات وحل مشكلاتهم الاجتماعية والإقتصادية ورفع المعاناة النفسية التي تواجههم.

أهداف الدراسة:

تمثلت أهداف هذه الدراسة في الآتي:

1. التعرف على دور الإرشاد الطلابي في التوافق النفسي وتحقيق الذات لدى الطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب ولاية الخرطوم.
2. التعرف على الفروق بين الطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب في متغيري التوافق النفسي وتحقيق الذات وفقاً لمتغير للعمر.

3. التعرف على مستوى التوافق النفسي وتحقيق الذات لدى الطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى صندوق رعاية الطلاب وفقاً للحالة الاجتماعية.
4. التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات لدى الطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير المستوى الدراسي.
5. التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير مكان النشأة (الريف /الحضر).
6. التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات للصندوق القومي لرعاية الطلاب ولاية الخرطوم.

فروض الدراسة:

تتمثل فروض هذه الدراسة فيما يلي:

1. السمة العامة للتوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب تتسم بالارتفاع.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير العمر.
3. . توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير المستوى الدراسي.
4. . توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية.
5. . توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير النشأة (حضر/ريف).
6. . توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب.

حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بالحدود التالية:

أ) الحدود الزمانية : يتحدد المجال الزمني في إجراءات الباحثة لهذه الدراسة الواقعة بين عامي 2017 - 2018م.

ب) الحدود المكانية: يتحدد المجال المكاني بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب (مجمع الشهيد محمد عبد الله خلف الله ، مدينة الخنساء الجامعية للطالبات) محلية امدمان.

ج) كما تتحدد بالمتغيرات التي تمثل موضوع الدراسة التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمت بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب.

أدوات الدراسة:

1. إستمارة البيانات الأولية.
 2. مقياس التوافق النفسي
 3. مقياس تحقيق الذات
- مصطلحات الدراسة:

أولاً: الإرشاد النفسي:

هو عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرياً (حامد زهران 2005م ، ص11).

التعريف الاجرائي: هي التقنية النفسية المقدمة من خلال البرامج الإرشادية لإحداث التغير المطلوب في سلوك الفرد محققة بذلك التوافق النفسي.

ثانياً: التوافق النفسي:

هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة. (حامد زهران، 2001م، ص 27).

التعريف الاجرائي للتوافق النفسي: هي قدرة الفرد على إشباع حاجاته النفسية بطريقة واقعية تساعده على التوافق مع نفسه والبيئة التي يعيش فيه الفرد وكما يتضح من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس التوافق النفسي الذي أعد لهذا الغرض.

ثالثاً: تحقيق الذات:

سعي الفرد لتطوير قدراته وإمكاناته الذاتية والوصول إلى كل ما هو قادر على ان يصل إلى تحقيقه. (النقشبدي، 2000م).

هو حاجة الفرد للتعبير عن ذاته بصورة مباشرة أو غير مباشرة والوصول إلى أقصى ما يمكن تحقيقه من إمكانات وقدرات بقصد إشباع حاجاته ، وإعادة حالة الاتزان التي تساعده في استخدام تلك الإمكانيات والقدرات في خدمة الفرد والمجتمع والقيام بأدواره ومسؤولياته وواجباته المعتادة. (فضيلة، 2001م).

التعريف الاجرائي: يتضح من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس تحقيق الذات الذي أعد لهذا الغرض.

رابعاً: طالبات الجامعات بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب:

هم الطالبات المقيدين ضمن سجلات الجامعات بمختلف التخصصات لتلقي العلوم والحصول على مؤهل البكالوريوس والمقيمات بالمجمعات السكنية للصندوق.

التعريف الاجرائي: طالبات الجمعات مقيمات بمدينة الخنساء الجامعية بمستويات الدراسة (الثانية ، الثالثة الرابعة ، الخامسة) في الاعمار بين (18 - 24).

خامساً: الصندوق القومي لرعاية الطلاب : هو مؤسسة تدخل إجتماعي لإعانة ورعاية غير القادرين من طلاب التعليم العالي بالسودان ، وهو مؤسسة حكومية إجتماعية خدمية تعني بطلاب التعليم العالي المحتاجين للإقامة بالسكن الداخلي أثناء فترة دراستهم وتقديم الدعم والرعاية الشاملة لهم.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني : الاطار النظري

المبحث الاول: الإرشاد النفسي

تمهيد:

في هذا المبحث تستعرض الباحثة مفهوم الإرشاد النفسي وتعريفه والحاجة إليه ، وكذلك أهدافه ومناهج وإستراتيجيات الإرشاد النفسي وأهم النظريات التي تناولت الإرشاد النفسي.

لقد كان لتقدم الحركة العلمية في مجال علم النفس أثر كبير على الاهتمام بحاجات الفرد وقدراته وإستعداداته وضرورة فهم إتجاهاته وقيمه وتخفيف التوتر النفسي الذي يتعرض إليه نتيجة المشكلات التي يواجهها في مختلف حياته.

والفرد يعيش في عالم متغير على الدوام ويشمل التغير مراحل حياته المختلفة حيث ينتقل من الطفولة الى المراهقة فالشباب فالرشد ، والشيوخة كما أن التغير يشمل مناشط حياته المختلفة حيث يكون في أسرته حتى الخامسة ثم ينتقل إلى المدرسة بمراحلها المختلفة، ومطالبها المتعددة من دراسة وتحصيل وبعدها ينتقل إلى حياة العمل والإنتاج ، ومن ثم فهناك أدوار إجتماعية مختلفة على الفرد أن يلعبها فهو عضو في الاسرة وطالب في المدرسة ثم يصبح زوجاً وأباً وصاحب عمل ولكل دور من هذه الأدوار مطالب معينة يلزمها خبرات محددة للتكيف معها.(سمية طه جميل، 2005م ، ص 13).

وقد تتغير الظروف الى درجة كبيرة بحيث تصبح مشكلات الحاضر مختلفة تماماً عن مشكلات الماضي وما كان مرغوباً في الماضي قد لا يصبح كذلك الآن.

ومن هنا أصبح للتوجيه والإرشاد أهمية بالغة خصوصاً في ظل الظروف المعاصرة وما أفرزته الحضارة الحديثة من صراعات نفسية وامتغيرات اجتماعية أثرت سلباً على الأبناء وخصوصاً من حيث التكيف النفسي والتحصيل الدراسي، وما نتج عن ذلك من مظاهر سلوكية أثرت على العلاقات الأسرية.

هذا بالإضافة إلى ضرورة الأهتمام بتوجيه وإرشاد ذوي الإحتياجات الخاصة وخصوصاً أنه في الأونة الاخيرة ظهرت بعض الإعاقات في مجال الطفولة تحتاج إلى القاء مزيداً من الضوء عليها. (سمية طه جميل، 2005م ، ص 13).

مفهوم الإرشاد النفسي:

الإرشاد النفسي مفهوم ثري في محتواه ، تناوله علماء النفس والمهتمون بهذا المجال بتعاريف مختلفة ، كل من وجهة نظر صاحبها ومجال تخصصه وميدان خبرته ، غير أنه يشتمل على معانٍ تفيد معنى النصيح والإرشاد والتوجيه.

والإرشاد النفسي هو أحد قنوات الخدمة النفسية التي تقدم للأفراد أو الجماعات بهدف التغلب على بعض الصعوبات التي تعترض سبيل الفرد أو الجماعة وتعوق توافقهم وإنتاجيتهم ، والإرشاد النفسي خدمة توجه إلى الأفراد والجماعات الذين ما زالوا قائمين في المجال السوي ولم يتحصلوا بعد إلى المجال غير السوي ولكنهم مع ذلك يواجهون هذه المشكلات بدون عون أو مساعدة من الخارج.

والإرشاد النفسي يتركز على الفرد ذاته أو على الجماعة ذاتها بهدف إحداث التغيير في النظرة وفي التفكير وفي المشاعر والاتجاهات نحو المشكلة ونحو الموضوعات الأخرى التي ترتبط بها ونحو العالم المحيط بالفرد أو الجماعة ، ومن هنا فإن هذه العملية الإرشادية لا يقف عند حد مساعدة الفرد أو الجماعة في التغلب على المشكلة ولكنه يمتد إلى توفير الإستبصار للفرد وللجماعة في حال الإرشاد الجماعي الذي يمكنه من زيادة تحكمه في إنفعالاته وزيادة معرفته بذاته والبيئة المحيطة به وبالتالي زيادة قدرته على السلوك البناء والإيجابي. (سمية طه جميل، 2005م، ص 14).

تعريف الإرشاد النفسي:

تعريف معجم علم النفس:

الإرشاد هو توجيه نفسي يقدمه عالم نفسي أو متخصص في التربية لفرد ما تمكيناً له من حل مشكلاته الشخصية أو الفنية أو التربوية. (معجم علم النفس، 1985م، ص 39).

ويعرفه جابر عبد الحميد جابر المذكور في محمد عبد العزيز (1989م):

الإرشاد لفظ عام يشتمل على عمليات مختلفة منها المقابلة الشخصية وتطبيق الإختبارات وتوجيه وتقديم المشورة والنصح وتستهدف هذه العمليات مساعدة الفرد على حل مشكلاته والتخطيط لمستقبله وكثيراً ما يستخدم اللفظ ليعني التوجيه في مواجهة الكثير من المشكلات مثل المشكلات الزوجية وسؤ استخدام العقاقير. (محمد عبد العزيز، 2000، ص 15).

وتشير الجمعية الأمريكية للإرشاد APGA، 1980 بأنه تطبيق لوسائل وأدوات الإرشاد النفسي في الميادين المرتبطة بالعلوم السلوكية بهدف المساعدة في حل المشكلات واتخاذ القرارات سواء الأسرية أو المهنية أو الشخصية. (نقلا عن محمد عبد العزيز، 2000، ص 15).

وعرفه حامد زهران:

التوجيه والإرشاد النفسي عملية بناءة ، تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسريراً وزواجياً. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص 11).

وترى الباحثة أن عملية الإرشاد النفسي تمكن الفرد من فهم مشكلته ومعرفة قدراته وإمكانياته والعمل على توظيفها لحل المشكلة ومن ثم تطبيق هذه الطريقة في المشكلات المقبلة ومن ثم تحقيق السعادة والصحة النفسية له وللمجتمع من حوله.

الحاجة إلى الإرشاد النفسي:

أن ما أفرزته الحضارة المعاصرة من تقدم علمي مزهل في شتى المجالات أدى إلى قلب الموازين الاجتماعية، نتيجة للتغيرات التكنولوجية ، كما أن ذلك التطور قد صحبه ظهور تيارات فكرية وسياسية مما جعل الفرد يقف حائراً أمام تلك الظواهر الحضارية وما نتج عنها من صراع وقلق وفراغ.

كل هذا جعل الأفراد عامة والطلاب بصفة خاصة بحاجة إلى من يساعدهم في تحدي تلك المشاكل والتغلب عليها. (سمية طه جميل ، 2005، ص 19).

إن الفرد والجماعة يحتاجون إلى التوجيه والإرشاد ، في مراحل نموه المختلفة بسبب التغيرات الأسرية والاجتماعية والتقدم العلمي والتكنولوجي ونتيجة التغيرات التي طرأت على العمل والمهن وعلاوة على القلق الذي نعيشه في هذا العصر ، هذا كله يؤكد أن الحاجة ماسة إلى التوجيه وإرشاد فيما يلي تفصيل ذلك:

1. فترات الانتقال: ان الفرد يمر خلال مراحل نموه بفترات إنتقالية حرجة قد يتخللها صراعات واحباطات وقد يلونها القلق من المجهول والاكنتاب يحتاج إلى التوجيه والإرشاد.

2.التغيرات الأسرية ومن أهم مظاهرها ما يلي:

- ظهور الأسرة الزوجية الصغيرة المستقلة ، وضعف العلاقات بين أفرادها وأستقلال الأولاد عن الأسرة.
- خروج المرأة إلى العمل للمساعدة في تحسين المستوى الاقتصادي للأسرة أدى إلى ظهور مشاكل عديدة.
- تأخير الزواج والأقلاع عنه أدى إلى وجود حاجات ماسه إلى الإرشاد والتوجيه.

3.التغير الاجتماعي والذي من أهم ملامحه ما يلي:

- تغير بعض المظاهر السلوكية حيث أصبحت بعض السلوكيات مقبولة بعد ان كانت مرفوضه.
- إدراك أهمية القيم في تحقيق المكانة الإجتماعية والإقتصادية.
- التوسع في تعليم المرأة وخروجها إلى العمل.
- زيادة ارتفاع مستوى الطموح وزيادة الضغوط الاجتماعية.
- ظهور الصراعات بين الأجيال وزيادة الفروق بين القيم الثقافية والفكر

4.التقدم التكنولوجي والذي يتمثل في الاتي:

- اكتشاف مخترعات جديدة.
- الاعتماد على الآلات وإنخفاض تشغيل الأيدي العاملة .
- زيادة التطلع إلى المستقبل والتخطيط له.
- تغير النظام التربوي والكيان الإقتصادي والمهني.
- تغير الإتجاهات والقيم والأخلاقيات وأسلوب الحياة. (حامد زهران، 2005، ص 32 - 33).

5.تطور التعليم ومفاهيمه ويتمثل في ما يلي:

لقد تطور التعليم ومفاهيمه بحيث كان التعليم في السابق محدداً ومختصراً على أعداد قليلة من الناس أما الآن فقد تطور التعليم وتطورت مفاهيمه وتعددت أساليبه وطرقه ومناهجه ومن أهم مظاهر هذا التطور ما يلي:

- زيادة الإقبال على التعليم العالي والجامعي.
- زيادة إقبال البنات على التعليم.

- زيادة أعداد التلاميذ في المدارس حيث أصبح التعليم إجباري لجميع الطلاب (الإلزامية التعليم) مما أدى إلى ان يتضمن التعليم فئات من الطلاب لديهم مشكلات عديدة وهي:
- وجود مشكلات إنفعالية تعوق عملية تعليمهم.
- وجود فئات من الطلاب المتفوقين والمتخلفين اكاديميا الذين يحتاجون لرعاية خاصة.

6. التغييرات في العمل والمهنة وهي:

- الماكينة التي غزت عالم العمل والمهنة وحل محل العمال.
- تغير البناء الوظيفي والمهني في المجتمع وذلك بزيادة المهن.
- ظهور مهن جديدة وإختفاء مهن قديمة نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي ودخول عصر الفضاء.

7. **عصر القلق:** أكثر ما يميز العصر الذي نعيش فيه الخوف من المستقبل وعدم القدرة على التكيف من صدمة المستقبل الذي يمكن اعتباره مرضاً يهدد حياتنا وحياة الاجيال القادمة.(حامد عبد السلام زهران ، 2005، ص 34).

وترى الباحثة ان الحاجة للإرشاد النفسي في تزايد أكثر من ذي قبل وذلك في ظل الإنفتاح الثقافي والتطور التكنولوجي ، حيث نجد أن العالم أصبح قرية صغيرة ومن السهل تناول أكبر كمية من المعلومات دون أن يكون هناك رقابة أو توجيه لتناول المعلومة الصحيحة وتوظيفها التوظيف الأمثل.

أهداف الإرشاد النفسي:

إن للإرشاد أهداف كثيرة تحدد وجهة كل من المرشد والعميل والعملية نفسها. وهذه الأهداف هي.

1. تحقيق الذات: Self – actualization

لا شك ان الهدف الرئيسي للإرشاد النفسي هو العمل لتحقيق الذات سواء كان الفرد عادياً أو متوقفاً دراسياً أو ضعيف العقل أو متخلفاً دراسياً أو ناجحاً ومساعدته في تحقيق ذاته إلى درجة يستطيع فيها ان ينظر إلى نفسه فيرضى عما ينظر إليه ويعمم هذا الهدف تحت عنوان (تسهيل النمو العادي) وتحقيق مطالب النمو السوي الذي يتضمن التحسن والتقدم وليس مجرد التغيير.

وتحقيق الذات تتطلب كشف الذات ، ووعي الذات وفهم الذات وتقبل الذات ، وتنمية الذات حتى يصبح الفرد كامل البصيرة. (ناسو صالح وحسين وليد، 2015م، ص 25).

2. تحقيق التوافق النفسي: Adjustment

من أهم أهداف التوجيه والإرشاد النفسي تحقيق التوافق ، اي تناول السلوك والبيئة الطبيعية والإجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة. ومن أهم مجالات التوافق ما يلي:

1. تحقيق التوافق الشخصي:

أي تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية المكتسبة ، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع ، ويتضمن كذلك لمطالب النمو في مراحل المتابعة. (حامد زهران ، 2005 ، ص 34).

2. تحقيق التوافق التربوي:

وذلك عن طريق مساعدة الفرد في إختيار أنسب المواد الدراسية والمناهج في ضوء قدراته وميوله وبذل أقصى جهد ممكن بما يحقق النجاح الدراسي.

3. تحقيق التوافق المهني:

ويتضمن الإختيار المناسب للمهنة والإستعداد علمياً وتدريبياً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والشعور بالرضا والنجاح، اي وضع الفرد المناسب في المكان المناسب له وبالنسبة للمجتمع.

4. تحقيق التوافق الإجتماعي:

ويتضمن السعادة مع الآخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الإجتماعية وقواعد الضبط الإجتماعي وتقبل التغيير الإجتماعي والعمل لخير الجماعة وتحقيق التوافق الأسري والتوافق الزوجي. (حامد زهران ، 2005 ، ص 36).

3. تحقيق الصحة النفسية:

إن الهدف العام والشامل للإرشاد النفسي هو تحقيق الصحة النفسية وسعادة الفرد ، والصحة النفسية حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين

ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستقلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن ، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية وتتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليست مجرد غياب أو خلو من أعراض المرض النفسي ، والفرد قد يكون متوافقاً مع بعض الظروف وفي بعض المواقف ولكنه قد لا يكون صحيحاً نفسياً لأنه قد يساير البيئة خارجياً ولكنه يرفضها داخلياً. (ناسو صالح وحسين وليد ، 2015 ، ص 25-26).

4. تحسين العملية التربوية:

ولتحسين العملية التربوية يوجه الاهتمام إلى ما يلي:

1. إثارة الدافعية وتشجيع الرغبة في التحصيل.
2. عمل حساب الفروق الفردية وأهمية التعرف على المتفوقين ومساعدتهم على النمو التربوي في ضوء قدراتهم.
3. إعطاء كم مناسب من المعلومات الأكاديمية والمهنية والاجتماعية تفيد في معرفة التلميذ لذاته وفي تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية.
4. تعليم التلاميذ طرق المذاكرة والتحصيل السليم بأفضل طريقة ممكنة حتى يحققوا أكبر درجة ممكنة من النجاح. (حامد عبد السلام زهران، 2005 ، ص 37).

مناهج وإستراتيجيات الإرشاد النفسي:

هنالك ثلاثة إستراتيجيات ومناهج لتحقيق أهداف الإرشاد النفسي وهي:

1. المنهج الإنمائي: Development:

ويطلق عليه أحياناً الاستراتيجية الإنشائية Strategy of promotion ، وترجع أهميته في أن خدمات التوجيه والإرشاد تقدم أساساً إلى العاديين لتحقيق زيادة كفاءة الفرد الكفاء ، وإلى تدعيم الفرد المتوافق إلى أقصى حد ممكن. ويتضمن هذا المنهج الإجراءات التي تؤدي إلى النمو السوي السليم لدى الأسوياء والعاديين ، خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية والسعادة والكفاية والتوافق النفسي ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إستعداد وقدرات وإمكانيات الأفراد والجماعات وتوجيهها التوجيه السليم نفسياً وتربوياً ومهنياً من خلال رعاية مظاهر نمو الشخصية جسماً وعقلياً واجتماعياً وإنفعالياً. (حامد زهران ، 2005 ، ص 37).

2. المنهج الوقائي: Preventive

يحتل المنهج الوقائي مكاناً في التوجيه والإرشاد النفسي، ويطلق عليه أحياناً منهج (التحصين النفسي) ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية.

ويهتم هذا المنهج الوقائي بالاسوياء والاصحاء قبل إهتمامه بالمرضى ليقبهم ضد حدوث المشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية ، وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة هي:

أ/ **الوقاية الاولية:** وتتضمن محاولة منع حدوث المشكلة أو الاضطراب أو المرض النفسي بإزالة الأسباب حتى لا يقع المحذور.

ب/ **الوقاية الثانوية:** وتتضمن محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى بقدر الإمكان للسيطرة عليه ومنع تطوره وتفاقمه.

ج/ **الوقاية من الدرجة الثالثة:** وتتضمن محاولة تقليل أثر إعاقة الاضطراب أو منع أزمات المرض وتتركز الخطوط العريضة للوقاية من الاضطرابات النفسية فيما يلي:

1. **الإجراءات الوقائية الحيوية:** وتتضمن الاهتمام بالصحة العامة ، والنواحي التناسلية.
2. **الإجراءات الوقائية النفسية:** وتتضمن رعاية النمو النفسي السوي ، ونمو المهارات الأساسية والتوافق الزواجي والتوافق الاسري والتوافق المهني، والمساندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الإجتماعية السليمة.
3. **الإجراءات الوقائية الإجتماعية:** وتتضمن إجراء الدراسات والبحوث وعمليات التقويم والمتابعة والتخطيط العملي للإجراءات الوقائية.(حامد زهران ، 2005 ، ص 38).

4. المنهج العلاجي:

وتتضمن مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الشخص لعلاج مشكلاته والعودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ، ويهتم هذا المنهج باستخدام الأساليب والطرق والنظريات العلمية المتخصصة في التعامل مع المشكلات من حيث تشخيصها ودراسة أسبابها ، وطرق علاجها والتي يقوم بها المخصصون في مجال التوجيه والإرشاد.(بطرس حافظ بطرس ، 2013 ، ص 32).

أسس الإرشاد النفسي:

الأسس العامة:

الفرد يتقدم نموه في مراحل متعاقبة ومتلاحقة ، تشمل كل مرحلة من هذه المراحل مجموعة من المظاهر النمائية الخاصة، وقد يعترض نموه مجموعة من العوائق تسبب له مشكلات في حياته ومن حقه ان يطلب المساعدة في التخلص من هذه المشكلات حتى يستطيع التكيف مع نفسه وهذه الأسس هي:

1. الثبات النسبي للسلوك الانساني: السلوك في كلفيته مكتسب من البيئة المحيطة بالفرد ويكون للتربية والتعليم والتنشئة الاجتماعية دورهم في تشكيله وتطويره ويكتسب السلوك الانساني صفة الثبات

النسبي والتشابه بين الماضي والحاضر والمستقبل ، وكون السلوك الانساني ثابتاً نسبياً فإنه يمكن التنبؤ به في المستقبل عند الأشخاص العاديين تحت ظروف ومتغيرات عادية.

2. مرونة السلوك الإنساني:

بالرغم من أن السلوك الإنساني ثابت نسبياً إلا أنه قابل للتعديل والتغير عن طريق التعليم والتعلم ، ولا يقتصر مبدأ مرونة السلوك على السلوك الظاهري بل يشمل التنظيم الأساسي للشخصية ومفهوم الذات.

3. السلوك الإنساني فردي - اجتماعي:

وهو ان كل فرد يعد شخصا متميزاً عن الآخرين حتى مع أخيه ولكن يبدو فيه تأثير الجماعة واضحاً كما ان سلوكه وهو مع الجماعة تبدو فيه آثار شخصية فردية. (حامد زهران ، 2005 ، ص 53-54).

4. استعداد الإنسان للتوجيه والإرشاد:

يشعر الإنسان بحاجة أساسية تدفعه لطلب الإرشاد حيث ان الإنسان العادي تكون لديه القدرة على الإستبصار بحالته مما يشعره بالرغبة في التعبير فيقبل على الإرشاد.

5. حق الفرد في الإستفادة من التوجيه والإرشاد:

من حق المسترشد طالباً أو عاملاً ، على المجتمع الذي يعيش فيه في مراحل النمو جميعها والإستفادة من خدمات التوجيه والإرشاد ليحقق سعادته في حياته الشخصية والمهنية.

6. حق الفرد في تقرير مسيره:

الشخص الحر هو الذي يتمكن من معرفة ذاته وينميها ، ومن أهم مظاهر الحرية هي حرية الإختيار وحرية إتخاذ القرارات وحرية تقرير المصير ، فالإرشاد النفسي ليس إجبارياً وإنما يقدم إختياراً وليس هناك من هو أعرف بالفرد من نفسه.

7. تقبل العميل:

ويعني تقبل المرشد للعميل كما هو بدون شروط وبلا حدود لتحقيق العلاقة الإرشادية الطيبة التي تتيح الثقة في العملية الإرشادية. (مرجع سابق ، ص 55).

8. استمرار عملية الإرشاد:

عملية الإرشاد عملية مستمرة متتابعة من الطفولة الى الكهولة ومن المهد الى اللحد. ففي الطفولة يقوم بها الوالدان وفي المدرسة يقوم بها المرشد أو المعلم ، وهكذا نجد أن الإرشاد عملية

مستمرة ما دام الفرد ينمو ، والنمو عملية مستمرة، ما دام من مناهجه المنهج الانمائي والمنهج الوقائي.

9.الدين ركن أساسي:

الدين عنصر أساسي في حياة الإنسان. والتربية السليمة تشمل التربية الدينية ، والنمو السوي يتضمن النمو الديني ، والصحة النفسية تشمل السعادة في الدنيا والدين. والمعتقدات الدينية لكل من المرشد والمسترشد هامة وأساسية لأنها تعتبر ضوابط للسلوك ومعايير مقدسة محددة له وتؤثر في العلاقة الإرشادية. (حامد زهران ، 2005 ، ص 56 - 58).

طرق الإرشاد النفسي:

تعددت طرق الإرشاد النفسي حسب ارتباطها بنظريات الإرشاد النفسي وفيما يلي نركز على بعض طرق الإرشاد النفسي:

الإرشاد الفردي: Individual counseling

وهو إرشاد عميل واحد وجهاً لوجه في كل مرة وتعتمد فعاليته على العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والعميل ، اي انه تكون العلاقة مخططة بين الطرفين تتم في إطار الواقع وفي ضوء الأعراض وفي حدود الشخصية ومظاهر النمو ، ومن الوظائف الدراسية للإرشاد الفردي تبادل المعلومات وإثارة الدافعية لدى العميل وتفسير المشكلات ووضع خطط العمل المناسبة. ويستخدم في الحالات التي يغلب عليها الطابع الفردي والخاصة جداً والحالات التي لا يمكن تناولها بفعالية عن طريق الإرشاد الجماعي.

الإرشاد الجماعي: Group counseling

وهو إرشاد عدد من العملاء الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم وإضطراباتهم معا في جماعات صغيرة ، كما يحدث في جماعة إرشادية أو فصل ، ويقوم أساساً على موقف تربوي من ثم لفت أنظار المرشدين والمربين ، وتستخدم في الإرشاد الأسري والحالات ذات المشكلات العامة المشتركة مثل مشكلة التوافق الإجتماعي والمدرسي وفي الإرشاد المهني في المدارس والمؤسسات وإرشاد جماعات الشباب والأطفال.(حامد عبد السلام زهران ،2003، ص 242 - 247).

الإرشاد الديني:

هو الإرشاد الذي يهتم بتكوين حالة نفسية متكاملة نجد فيها السلوك متماشياً مع المعتقدات الدينية ، مما يؤدي الى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية. وهي عملية يشترك فيها المرشد والعميل ، والمرشد يتناول مع العميل موضوع الاعتراف والتوبة والإستبصار ويشتركان معا في

عملية تعلم واكتساب اتجاهات وقيم. ومن أهم معالم الإرشاد الديني : الإعراف ، التوبة ، الإستبصار ، التعلم ، الدعاء ، إبتغاء رحمة الله ، الإستغفار ، ذكر الله ، الصبر ، يستخدم في مجالات الإرشاد العلاجي والزواجي وإرشاد الشباب.(حامد عبد السلام زهران '2003، ص 248 – 259).

الإرشاد المختصر:

هو نوع من الإرشاد المصغر ، المكثف ، محدود الوقت (خلال بضع ساعات) يقتصر على المهم ، يستخدم فنيات التدريب المصغر ويركز على مهارات مطلوبة لانتقائها ، واحدة كل مرة لمساعدة العميل ليصبح سلوكه فعالاً ومن أهم ملامحه:

1. يشمل في صورته البسيطة: التشخيص ، التعلم ، التطبيق (ويهتم بانتقال أثر التدريب).
2. يهدف إلى حصول العميل على أكثر فائدة إرشادية في أقل وقت ممكن أو على الأقل في وقت مختصر نسبياً.
3. يركز على تنمية مهارات السلوك.
4. يستخدم في حل المشكلات المؤقتة التي تعترض العملاء وتعوق أدائهم وتقلقهم ومن أهم أساليبها:

التفريغ الإنفعالي:

وهي إتاحة الفرصة للعميل حيث يحدث التنفيس والتفريغ عن طريق التعبير اللفظي.

الشرح والتفسير:

ويقوم على أساس أن السلوك الإنفعالي غير المقبول اجتماعياً يجب ان يعدل عن طريق الفهم والبصيرة بشرحه وتفسيره ، ويشرح العميل الأسباب في ضوء واقع حياته والظروف التي أدت إلى مشكلاته.(حامد زهران ' 2003 ، ص 296 – 333).

الإقناع المنطقي:

يهدف أسلوب الإقناع المنطقي إلى تحديد أسباب السلوك المضطرب من أفكار ومعتقدات غير منطقية والتخلص منها بالإقناع المنطقي ، وإعادة العميل إلى التفكير الواقعي.(مرجع سابق، ص 335).

الإرشاد السلوكي:

يقوم الإرشاد السلوكي على أسس ونظريات التعلم بصفة عامة والتعلم الشرطي بصفة خاصة ويطلق على الإرشاد السلوكي أحياناً (إرشاد التعلم) ، ويهدف الإرشاد السلوكي إلى تغيير وتعديل وضبط السلوك مباشرة ومن إجراءات الإرشاد السلوكي:

1. تحديد السلوك المطلوب تعديله أو تغييره أو ضبطه.
2. تحديد الظروف والخبرات والمواقف التي تحدث فيها السلوك المضطرب.
3. إعداد جدول التعديل أو التغيير أو الضبط.
4. تنفيذ خطة التعديل أو التغيير أو الضبط.

وتتعدد أساليب الإرشاد السلوكي ومن أهمها:

التخلص من الحساسية أو التحصين التدريجي ، الكف المتبادل ، الاشرط التجنبي ، التعزيز السالب ، العقاب أو الخبرة المنفرة ، الثواب والعقاب ، تدريب الاغفال (الاطفاء)، الممارسة السالبة والغمر .

الإرشاد الموجه:

هو إرشاد مباشر ممرکز حول المرشد أو حول الحقيقة وفيه يقوم المرشد بدور إيجابي نشط ويتحمل مسؤولية أكثر من تلك التي يتحملها العميل. (حامد عبد السلام زهران ، 2003، ص 278-279).

ويقوم الإرشاد الموجه على نظرية السمات والعوامل ورائد هذه النظرية هو ويليامسون Williamson، وترتبط طريقة الإرشاد الموجه أكثر بميدان التربية والتعلم لأنها تتضمن قدرًا كبيراً من التوجيه وتقديم المعلومات. (حامد عبد السلام زهران ، 2003، ص 279).

الإرشاد غير الموجه:

ويسمى أحياناً الإرشاد غير المباشر أو الممرکز حول الشخص أي الذي يضع العميل في ممرکز دائرة الأهتمام.

وشيخ هذه الطريقة كارول روجرز Rogers وقد لخص الطريقة في إقامة علاقة إرشادية وتهيئة مناخ نفسي يمكن العميل من أن يحقق هو أفضل نمو نفسي.

ويقوم الإرشاد غير الموجه على أساس نظرية الذات ، ومن أهم خصائصه التمرکز حول العميل ، وحياد المرشد في علاقته مع العميل الأكثر نشاطاً بحيث يتحقق مفهوم موجب للذات مما تؤدي إلى التوافق النفسي والصحة النفسية. (حامد عبد السلام زهران ، 2003، ص 280).

الإرشاد بالواقع:

من رواده الأوائل وليام جلاسير Glasser ويقوم الإرشاد بالواقع على مفاهيم أساسية وهي: الواقع (اي الخبرات الحقيقية والمسئولية) وتحملها هدف أساسي ، والثواب والخطأ(كمبدأ أخلاقي يحدد السلوك السوي واللاسوي).

ومن مسلمات الإرشاد بالواقع ان السلوك أما صحيح أو خطأ (حسب المعايير) ، وأن المشكلات سببها نقص إشباع الحاجات مما يؤدي إلى المعاناة ، وأن الحاجات الأساسية أهمها الإنتماء والحب والاحترام وتقدير الذات والحاجات الفسيولوجية ، وأهم أسباب إضطراب السلوك نقص إشباع الحاجات ، وضعف أو إنعدام المسؤولية ، وإنكار الواقع (في العالم الحقيقي) ، وعمل ما هو واقعي ومسئول وصواب. (حامد عبد السلام زهران '2003، ص 284).

نظريات الإرشاد النفسي:

تعتبر وسيلة هامة تساعد على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة حيث الأشياء والظواهر المختلفة كما تساعد على التنبؤ بهذه الأشياء والظواهر وذلك من خلال تعليمات إجمالية يحاول ان يفسرها وفي ما يلي بعض النظريات:

نظرية التحليل النفسي:

قسم العالم النمساوي سيجموند فرويد النفس إلى ثلاثة أقسام هي:

- **الهو ID** : وتشمل جميع الموروثات الحسية والعصبية والأنفعالية والبيولوجية والجنسية بما فيها الغرائز وهي تمثل اللاشعور سواء كان مكبوتاً أو غير مكبوت.
- **الانا ego**: وهي تقابل الشعور (الوعي) وتهتم بالمحافظة على الذات وتوفير الأمن لها أو تعتبر انا الجانب المطور من الهو ويحاول التوفيق بين متطلبات الهو والانا الأعلى.
- **الانا الأعلى supper ego**: وتمثل دور الرقيب للاشعور وتمثل سلطة الوالدين والمجتمع وتقاوم الإندفاعات الغريزية.

الشعور واللاشعور عند فرويد:

يقول ان فكرة شعورية ما يمكن ان تثير إنفعالا كالفرح والحزن والغضب وكذلك فان محتوى اللاشعوري يمكن ان يدفع إلى سلوك معين نجهل أسبابه فهناك في الإنسان شعورات لاشعورية فعالة وديناميكية واعتراف بالعواطف والكراهية والدوافع الغريزية تتصف بصفة لاشعورية اما الشعور فهو طبقة عائمة على سطح الشعور وهناك ما تحت الشعور وهي الخبرات التي يستطيع ان يستند عليها الإنسان بشكل أسهل من إستدعاء الخبرات المكبوتة.

تطبيقات نظرية التحليل النفسي في الإرشاد:

التداعي الحر: Free Association

ويسمى بالقاعدة الأساسية وهي عبارة عن ميثاق يتعهد فيه العميل عن كل ما يحول بخلده دون حذف فإذا أطلق العميل حوافزه دون تغيير شعوري أو إرادي فانه لا يلبس أن يكشف بالترج

عن المستويات اللاشعورية المسؤولة من هذا الكبت وبإخضاع هذه الحيل وتلك المستويات للتحليل المستمر يتحقق حل الصراع النفسي وما يقضي إليه في مختلف الأمراض.

التحويل أو الطرح: Transference:

يشير مفهوم الطرح إلى موقف إنفعالي يقفه المريض تلقائياً من المحلل النفسي ، ويتميز أحياناً يغلبه الحب أو مشاعر العدوان وإن كان يألف من مزيج من العنصرين وهذه المشاعر لا تنطبق على الموقف الحاضر ، وإنما هي مواقف لاشعورية طفيلية يحيها المريض ثانية في الموقف العلاجي ويخلع فيها على شخصية المحلل المريض تكويناً يتسم بالصراع النفسي والعجز عن النمو النفسي الكامل.(عباس الصادق، 2008م، ص 125).

نقد نظرية التحليل النفسي:

لا شك ان لنظرية التحليل النفسي مزايا عديدة حيث أهتمت بعلاج أسباب المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية ، كما أنها تناولت الجوانب اللاشعورية من محاولة تحديد الفرد من الخبرات المكبوتة في أعماق النفس ، كما أنها أهتمت بالسلوك الأولى في حياة الفرد ، وأهتمت بالمرضى دون الاسوياء ، ويرجع هذا إلى نشأتها الأولى حيث بني لبنتها الألى في عيادته من خلال الحالات المرضية التي إستقبلها.

نظرية الإرشاد الممرکز حول الذات:

صاحب هذه النظرية هو كارول روجرز ، ويرى روجرز ان الشخصية الإنسانية تتبني مما

يلي:

1. **العضوية:** يشير مفهوم العضوية عند روجرز إلى الفرد ككل الذي يشتمل على الجانب الجسمي والنفسي وان الفرد لديه دافعاً فطرياً لتأكيد ذاته وهو يتفاعل مع محيطه الإجتماعي من إطار ميله لتحقيق ذاته وسعياً لان يحصل على التقدير الإيجابي من الآخرين ويقوم بترميز خبراته وقد ينكر خبراته ، فتصبح لاشعورية ، وقد يقبلها فتصبح شعورية ، والخبرات المؤلمة ينكرها الفرد ولا يدمجها في إطار بناء شخصيته ومن مفهومه لذاته.
2. **المجال الظاهري:** وهو العالم الخاص بكل فرد ويتفاعل الفرد مع مجاله الظاهري كما يدركه ، ويتكون هذا المجال من الخبرات التي كونها الفرد في حياته وتفاعل معها، ويرى أن عالم الخبرة يتغير بإستمرار الفرد يستجيب لكل منظم لمجاله الظاهري.
3. **الخبرة:** هي مواقف حياتية يعيشها الفرد نتيجة لتفاعله معها ويتأثر الفرد بها ويقوم بتحويل خبراته الشخصية إلى رموز ويدرك هذه الرموز في ضوء مفهومه عن ذاته.

4. **السلوك:** وهو نشاط موجه نحو هدف معين تقوم به العضوية لإشباع حاجتها كما أدركتها هذه العضوية ويرى ان الإطار المرجعي للفرد هو أفضل طريقة لفهم سلوكه.

5. **الذات:** يرى روجرز انه من خلال تفاعل الفرد مع الآخرين ومن خلال مجاله الظاهري يبدأ الفرد تدريجياً بتمييز جزء من خبراته وهذا الجزء المميز يدعى الذات. (سعيد حسين العزة ، جودت، 1999 ، ص103).

نظرية الذات في الإرشاد:

يرى روجرز ان مفهوم الفرد عن ذاته يؤثر في سلوكياته المختلفة ولذلك أن هدف الإرشاد من هذه النظرية هو مساعدة الفرد على تحقيق ذاته وعلى مواجهة ذاته حيث أنه قادر على فهم الظروف التي تسبب له التعاسه في حياته وأن المرشد يستطيع مساعدة المسترشد على التغلب على مشكلاته إذا قام معه علاقة قائمة على التفعيل والدفء والفهم. (حامد زهران، 2003م، ص261).

نقد نظرية الذات:

إنقذت هذه النظرية في أنها أعطت للفرد فقط الحق في تقرير مصيره وأهدافه ، ولكنها أغلقت بأنه ليس للفرد أن يحقق سلوكه الخاطئ ، وأن هذه النظرية ليست فاعلة مع الأشخاص الذين لا يتحملون المسؤولية ، وأهمل روجرز الجوانب اللاشعورية في حياة الفرد وأنه بالإمكان للمسترشد أن يخدع بعدم الكشف عن مشاعره.

النظرية السلوكية:

ويطلق عليها اسم نظرية المثير والإستجابة ، وتعرف كذلك بإسم نظرية التعلم ، والأهتمام الرئيسي للنظرية السلوكية هو السلوك : كيف يتعلم وكيف يتغير، وهذا في نفس الوقت أهتمام رئيسي في عملية الإرشاد التي تتضمن عملية تعلم ومحو تعلم وإعادة تعلم والمتعلم هو محور نظريات التعلم التي تدور حولها النظرية السلوكية.

وترتكز النظرية السلوكية على مفاهيم ومسلّمات ومبادي وقوانين تتعلق بالسلوك وبعملية التعلم وحل المشكلات.

ومن أهم مفاهيم النظرية السلوكية ، أن معظم سلوك الإنسان متعلم، وتقول ان كل سلوك (استجابة) له مثير. والشخصية حسب هذه النظرية هي التنظيمات السلوكية المتعلمة الثابتة نسبياً التي تميز الشخص عن غيره من الأشخاص. وتؤكد النظرية على الدافع والدافعية في عملية التعلم ، فلا تعلم دون دافع. والسلوك يتعلم ويقوى ويدعم ويثبت اذا تم تعزيزه بالإثابة ، وينطفي ويختفي إذا لم يمارس ويعزز أو إذا عوقب. وتتكون العادة عن طريق التعلم وتكرار الممارسة. وإذا تعلم الفرد سلوكاً

وتكرر الموقف فإنه يوزع إلى تعميم الإستجابة المتعلمة على إستجابات أخرى تشبه الإستجابة المتعلمة والتعلم هو تغير السلوك نتيجة للخبرة والممارسة. ومحو التعلم يتم عن طريق الإنطفاء . وإعادة التعلم تحدث بعد الإنطفاء يتعلم سلوك جديدة. وهذه السلسلة من عمليات التعلم تحدث في الإرشاد والعلاج النفسي.

ويركز الإرشاد النفسي على تعزيز السلوك السوي المتوافق ، ومساعدة العميل في تعلم سلوك جديد سوي ، والتخلص من السلوك غير السوي.

ومن أبرز من أسهم في تطبيق النظرية السلوكية في مجال الإرشاد والعلاج النفسي دولارد وميلر Dollard & Miller.

ويطلق على تطبيق النظرية السلوكية عملياً في ميدان الإرشاد النفسي إسم الإرشاد السلوكي.(حامد زهران ، 2003 ، ص 262).

نظرية السمات والعوامل:

تقوم هذه النظرية على تحديد سمات الشخصية وتحليل عواملها سعياً لتصنيف الناس ، وتعرف السمات والعوامل التي تحدد السلوك والتي يمكن قياسها ، وتمكن من التنبؤ بالسلوك.

ومن أهم سمات نظرية السمات والعوامل تركيزها على العوامل المحددة التي تفسر السلوك البشري والتي تمكن من تحديد سمات الشخصية.

ومن أهم مفاهيم نظرية السمات والعوامل: ان السلوك الإنساني يمكن ان ينظم بطريق مباشر ، وانه يمكن قياس السمات والعوامل المحددة للسلوك باستخدام الإختبارات والمقاييس. والشخصية حسب هذه النظرية عبارة عن إنتظام دينامي لمختلف سمات الشخص . والسمة هي الصفة (الجسمية أو العقلية أو الإنفعالية أو الأجتماعية) الفطرية أو المكتسبة التي يتميز بها الشخص. وتعبّر عن إستعداد ثابت نسبياً لنوع معين من السلوك. والعامل مفهوم رياضي احصائي يوضح المكونات المحتملة للظواهر ، وتفسيره النفسي يسمى القدرة.(حامد زهران ، 2003 ، ص62).

ومن أبرز من أسهموا في نظرية السمات والعوامل هانز ايزنيك Eysenk وريموند كاتيل Cattell.

ولقد أسهمت نظرية السمات والعوامل في التوجيه والإرشاد النفسي. ومن أهم ما تقرره النظرية أن الناس يختلفون في سماتهم ، وإذا أمكن فصل وقياس وتقييم السمات فإن من الممكن تحديد عوامل تفيد في عملية الإرشاد.

وتعتبر نظرية السمات والعوامل هي الأساس النظري الذي تقوم عليه طريقة الإرشاد الموجه أو الإرشاد الممركز حول المرشد. ومن أشهر من طبقوا هذه النظرية في الإرشاد النفسي هو وليامسون Williamson رائد طريقة الإرشاد الموجه ، ويؤكد أن تقدير سمات شخصية العميل يحتل مكان القلب في عملية الإرشاد. (حامد زهران ، 2003 م ، ص 63).

مستقبل التوجيه والإرشاد النفسي:

فإن البحوث والدراسات الكثيرة المنشورة في مجالات التوجيه والإرشاد النفسي الدورية تبشر بمستقبل مشرق له. ومما يطمئن على ذلك دخول التوجيه والإرشاد النفسي قلب التربية والتعليم ، وإطراد التغيير والتقدم العلمي والتقني ، والتقدم الهائل في مجال الإتصال والمواصلات وسيادة عنصر المعلومات ، كل ذلك أدى إلى ضرورة التوجيه والإرشاد النفسي وتقديم خدماته بشكل ملح. كما يستلزم أيضاً تطوير الإرشاد النفسي عبر الثقافات Counseling Cross Cultural ، حيث يتعامل المرشدون النفسيون عبر الأقطار الصناعية مع أفراد وجماعات من ثقافات مختلفة. (حامد زهران ، 1998م، ص 50).

كما أن زيادة التركيز على الإرشاد الوقائي والنمائي أدت إلى أن تمتد الحاجة إلى خدمات التوجيه والإرشاد إلى أطفال ما قبل المدرسة الابتدائية ، واستمرار هذه الخدمات مدى الحياة. كما ان تغيير برنامج إعداد وتدريب المرشدين النفسيين ليكون برنامجاً أكثر حرية وتنوعاً واتساعاً ، وأهتماماً بأخلاقيات التوجيه والإرشاد النفسي ، ما يبشر بمستقبل مشرق للتوجيه والإرشاد. فضلاً عن ذلك فإن زيادة الإنفتاح والإتصال والتفاعل الدولي في ميدان الإرشاد النفسي ، والتقدم العلمي ، والتكنولوجي ، ما يجعلنا نتوقع ان يكون مستقبل التوجيه والإرشاد النفسي أفضل من الحاضر ، مليئاً بالتغيير الإيجابي وقادراً على الوفاء بمتطلبات الناس أينما كانوا. (أحمد محمد الزغبى ، 2003 ، ص 37).

المبحث الثاني التوافق النفسي

تمهيد:

في هذا المبحث تستعرض الباحثة على مفهوم التوافق النفسي وتعريفه وكذلك أبعاده ومجالاته ومعاييره وأهم مؤشرات التوافق النفسي والعوامل المؤثرة على التوافق النفسي وكذلك أهم النظريات المفسرة للتوافق النفسي.

استمدت فكرة التوافق أصلاً من علم الأحياء ويعبر عن هذا العلم بلفظ Adjustment (التأقلم) ولقد استمد علماء النفس فكرة التأقلم هذه واطلقوا عليها لفظ التوافق ، والمقصود بالتوافق هنا القدرة على إقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على الحب والعتاء هذا من ناحية ومن ناحية اخرى القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل الفرد شخصاً نافعاً في محيطه الإجتماعي ، يعني ذلك أن التوافق مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها الفرد فالمقصود هو التوافق النفسي السوي وليس نوع محدد من التوافق.(حسين أحمد ومصطفى حسين ، 2006 م، ص 40).

فالكائنات التي تستطيع أن تتأقلم لظروف الطبيعة هي التي تستطيع أن تعيش وتبقى. والإنسان شأن سائر الكائنات الحية يتأقلم هو الآخر لظروف الطبيعة ، يساير هذه الظروف في ملبسه ومسكنه ويشغلها لخدمته ولكن الإنسان يتأقلم فوق ذلك مع الظروف الإجتماعية فكيف نفسه للمطالب التي تنشأ في حياته بسبب تداخل هذه الحياة مع حياة الآخرين. فهو في طفولته يطالبه الأباء بان يسلك سلوكاً معيناً ، وفي شبابه يطالبه أساتذته وأصدقائه بمطالب معينة، وهو بعد ذلك تواجهه مطالب رؤسائه في العمل ، وزوجته في البيت ، وهكذا لا تنتهي المطالب الإجتماعية التي يطالب بها الفرد وكلها تمثل ضغوطاً شديدة في حياته ، ولذا نجد علماء إستخدموا فكرة التأقلم هذه في علم الحياة فأطلقوا عليها لفظ التوافق.(منيرة حلمي ،1970م ، المذكورة في بخيته محمد زين، 2009م، ص17).

ولكي يتأقلم الإنسان ويتوافق مع الآخرين نجده يسعى دائماً لإشباع دوافعه الإجتماعية Social motive وإن إشباع هذه الدوافع الحيوية من الصعوبة أن ينالها الفرد لأنه في حالة من الضعف والعجز ، وهو حاجة ماسة إلى من حوله لإشباع دوافعه وحاجاته ومنذ هذه المرحلة المبكرة تبدأ علاقة الفرد بالآخرين، وهي العلاقة التي يحقق من خلالها توافقه النفسي من خلال تفاعله مع من يحب ، الطفل مع أمه وغيرها ممن يوجدون في بيئته المحدودة وذلك لأنهم يقضون حاجاته ،

ويشبعون دوافعه ، وهويشعر بالوحدة والألم إن ترك وحده. وكلما تقدم به العمر زاد إدراكه بأن أغلب حاجاته ومطالبه لا يمكن أن تقضى إلا عن طريق الآخرين ، وإن نموه وأمنه وسعادته مرهونه بعلاقته الإجتماعية. وهذا ما يدعوه إلى تدعيم هذه العلاقات وتوسيعها. (أحمد راجح ، 1970م، المذكورة في بختيه محمد زين ، 2009م، ص17).

مفهوم التوافق:

التوافق هو محاولة الفرد تحقيق مطالب العالم الخارجي على الرغم من أن مصطلح التوافق في الحقيقة يشمل على نوعين من العمليات هي تلاؤم الفرد مع ظروف معينة وتغيير الظروف أو البيئة لتناسب مطالب الفرد وتلائم قيمه.

ويمكن النظر إلى عملية التوافق من زاويتين : من حيث هو عملية ومن حيث هو إنجاز.

التوافق بإعتباره عملية : Process

يشير هذا الإستخدام إلى التوافق من حيث هو وظيفة دينامية وعملية مستمرة . وهو فهم التوافق بصفة عملية في حد ذاتها وأن لكل فرد حاجات متعددة ويعمل باستمرار على إشباعها وقد تعترضه في عملية إشباعها العديد من الصعاب التي يكون بعدها ذاتي (داخل الفرد) وبعضها خارجي (من المجتمع) أو إذا إستطاع الفرد إشباع حاجاته فإن حالة التوتر تنتهي عنه ويشعر بالرضا والطمأنينة. وإذا فشل فإن يبذل محاولات اخرى مثل الإنسحاب والتبرير واليأس أو أي سلوك غير سوي.(حامد زهران ، 2001 م، ص 27).

التوافق بإعتباره إنجاز : Achievement

ويشير هذا الإستخدام إلى كفاءة التوافق فينظر إليه بوصفه إنجازاً يحققه الفرد ، ويتحقق ذلك يأخذ شكلين : اما حسناً: فإذا كان التوافق حسن وحقق الإنسجام المطلوب فإنه دليل على صحة الفرد النفسية ، اما إذا كان سيئاً ولم يحقق الإنسجام فإنه دليل على الشذوذ واعتلال صحة الفرد النفسية. (أحمد محمد، 2001 م، ص 55).

تعريف التوافق النفسي:

التوافق لغة: يعني الإنسجام والموازرة والمشاركة والتضامن ويعد التالف والتعارف. (محمود كاظم 2013، ص 6).

وللتوافق النفسي تعريفات كثيرة ومن أشمل هذه التعريفات الذي أورده الدكتور أحمد عزت

راجح وهو ما يلي:

التوافق حالة من التوافق والإنسجام بين الفرد نفسه وتبدو في قدرته على ارضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً أزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية . ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو إجتماعية أو خلقية أو صراعاً نفسياً، تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة . فإن عجز الفرد عن إقامة هذه التوافق والإنسجام بينه وبين بيئته ونفسه ، قيل أنه (سيئ التوافق) أو معتل الصحة النفسية. ويبدو سوء التوافق في عجز الفرد في حل مشكلاته اليومية على إختلافها عجزاً يزيد على ما ينتظره الغير منه ، أو ما ينتظره من نفسه.(أحمد محمد، 2001 م ، ص 56-57).

ويبرز هذا التعريف جانبي التوافق النفسي الداخلي بين الفرد ونفسه ، والاجتماعي الخارجي بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها ، ويقصد بالبيئة - على المستوى الإنساني - المحيط الإجتماعي والعلاقات بين الأفراد في مجالات الأسرة والمدرسة أو الجامعة والعمل وغيرها. كما عرف التوافق بأنه: "عملية ايجابية ديناميكية مستمرة يهدف بها الفرد مواجهة مطالب الظروف المتغيرة ليحدث علاقة أكثر ايجابية بينه وبين البيئة.(مجدي عزيز إبراهيم، 2009، ص 497).

وعرف حامد زهران بأن التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) وتقبل ما لايمكن تعديله فيها حتى تحدث التوازن والتوافق بينه وبين البيئة التي تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية أو متطلبات بيئته الخارجية.(إجلال سري ، 2000 م ، ص 152).

ويقول صلاح مخيمر أن التوافق النفسي هو الرضا بالواقع المستحيل على التغيير (وهذا جمود وسلبية وإستسلام) ، وتغيير الواقع القابل للتغيير (وهذا مرونة وإيجابية وإبتكار وضرورة). ويرى ان عملية التوافق تتضمن اما تضحية الفرد بزاتيته نزولاً على مقتضيات العالم الخارجي وثمناً للسلام الإجتماعي ، أو تتضمن تشبث الفرد بزاتيته وفرضها على العالم الخارجي ، فإذا فشل أصبح عصابياً وإذا نجح كان عبقرياً.

وينظر البعض إلى الصحة النفسية بإعتبارها عملية توافق نفسي ويتحدد ما إذا كان التوافق سليماً أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع البيئة ، ونجاح عملية التوازن النفسي يؤدي إلى حالة التوازن النفسي التي تعتبر قلب الصحة النفسية.(حامد زهران ، 2005 م، ص 27).

خلاصة القول ترى الباحثة في هذا الإطار أن التوافق النفسي يعتبر مجموعة من السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل الإنسجام وتحقيق الإستقرار مع نفسه أولاً ومع الآخرين ثانياً وتحقيق أهدافه ويظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته وقبول الآخرين له والخلو من الحزن الذاتي وتقبل ذاته. وان الشخص المتوافق لديه إتساق مع نفسه بحيث يكون له مبدأ يؤمن ويسير عليه ، وبإملاك هذه الصفة يمكن التنبؤ بسلوك هذا الفرد وتقدير توافقه الشخصي والإجتماعي والنفسي.

التوافق النفسي والصحة النفسية:

الإنسان عضو منتظم في جماعة منذ أن ترى عيناه النور وهذه الجماعة لها قيمها وعاداتها وتقاليدها ، وتحاول الجماعة أن تغرس هذه القيم والعادات والتقاليد في ذلك العضو الجديد فيها. وذلك لا يتم إلا من خلال التربية والتنشئة الإجتماعية السوية ، فالفرد يولد في بيئة مادية وإجتماعية ولا بد من التوافق مع هذه البيئة ومع القيم والتقاليد السائدة ومع إتجاهات وراء المجتمع. هناك ارتباط وثيق بين الصحة النفسية وحالة التوافق وهما يسيران في خطين متوازيين فنقول إن الشخص الذي يحقق حاجاته انه متوافق مع نفسه ومع بيئته، أي أنه يتمتع بصحة نفسية حسنة. (عطا الله فؤاد الاسعد، 2009، ص 13).

ويرى حامد زهران أن الصحة النفسية حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً بحث يعيش في سلامة وسلام.

فالصحة النفسية إذن حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته وليست مجرد الغياب أو الخلو أو البرء من أعراض المرض النفسي. (حامد زهران، 2003م، ص 145).

ويشير إبراهيم مطاوي (1983 م، ص 39) إلى أن الصحة النفسية قد ساهمت في هذا المفهوم إذ تنادي بأن الإتزان النفسي والعقلي والإجتماعي وتماسك الفرد والمجتمع ليستلزم قدراً كبيراً من إنسجام وتلاؤم وتوافق الفرد مع المجتمع الذي يعيش فيه حتى يحصل على قدر من الطمأنينة ويحيا بسلام في هذا المجتمع وعلى قدر كفايته وقدرته وكل ما إنسجم الفرد مع المجتمع كانت النتيجة مزيداً من رضى المجتمع عنه والعكس يحدث عندما لا يتوافق الفرد مع المجتمع.

ويعتبر بعض الباحثين التوافق مظهراً مهماً وخاصة أساسية من خصائص الصحة النفسية ، وفي ذلك تشير حنان عبد الحميد (2000م، ص 32) إلى ان الشخص المتمتع بالصحة النفسية يتميز بعدة خصائص هي:

1. فهم الذات: ونعني بها القدرت على معرفة الذات وحاجاتها وأهدافها.
 2. وحدة الشخصية: وهي الاداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية جسماً وعقلياً وإجتماعياً والتمتع بالنمو والصحة.
 3. التوافق: ونعني به التوافق الشخصي (الرضا عن النفس) والتوافق الإجتاعي).
 4. الشعور بالسعادة مع الآخرين: والذي يشمل حب الآخرين والثقة بينهم والقدرة على إقامة علاقة إجتماعية والإنتماء للجميع.
 5. الشعور بالسعادة مع النفس: والذي يبتدي في الأحساس بالراحة والأمن والطمأنينة والثقة ونمو مفهوم إيجابي نحو الذات وتقديرها.
 6. القدرة على مواجهة مطالب الحياة: والتي تتمثل في النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشاكلها اليومية والعيش في الحاضر والواقع والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن التوافق معها. (حنان عبد الحميد (2000م، ص 32).
- ومما سبق يتضح أن الصحة النفسية تهدف إلى توافق الفرد مع المجتمع وبناء الإنسان الصحيح نفسياً في جميع مؤسسات المجتمع ليقبل على تحمل المسؤولية الإجتاعية ويعطي بقدر ما يأخذ بل وأكثر إستثماراً لطاقت أفضى حد ممكن.

الفرق بين التكيف والتوافق:

كثيراً ما نجد من الباحثين من يخلط بين مفهوم التكيف ومفهوم التوافق فينظر إلى التكيف على انه توافق أو إلى التوافق على انه تكيف بالرغم من وجود فروق جوهرية بينهما وقام بعض الباحثين بتوضيح الفروق بين كل من التكيف والتوافق.

فيشير مولار وكلاكهون Mourer & Kluckohn إلى الفرق بين التكيف والتوافق في نظريتهم الدينامية للشخصية فالتكيف إنما يعني السلوك الذي يجعل الكائن حياً وصحياً وفي حالة تكاثر كما أنه ينمي ويغير الطرق الموروثة في سلوك (نظرية الغرائز) إلى لفظ التكيف عندما يستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبزله الكائن الحي من نشاط الممارسة عملية الحياة في محيطه الفيزيقي الإجتاعي بينما يؤدي التوافق إلى ظهور العادات ويغير منها نظرية التعلم أي أنهما يقصدان أن لفظ التوافق للدلالة على الجانب السيكلوجي من نشاط الكائن الحي الفرد.

كما يقول كارل جارسون بين التكيف والتوافق ذلك أن التكيف يعني عند البيولوجيين إلى تغيير في بناء أو وظيفة الكائن الحي تجعله قادراً على البقاء والإستمرار وعندما ينجح الكائن الحي في تكيفه يمكن القول بأنه متوافق وإذا فشل فإنه بذلك يكون سيئ التوافق. (عباس عوض ، 1977م، ص 12).

ويرى حلمي المليجي وآخرون (1982م، ص 386) انه يفضل إستخدام لفظ التكيف Adaptation للدلالة على التكيف البيولوجي أو الفسيولوجي للكائن الحي أي التكيف لبيئته بينما يقتصر لفظ Adjustment على التكيف الإجتماعي بوجه عام.

وهذا يعني أن التكيف يؤدي إلى توافق كما أن التوافق أعم وأشمل من التكيف ويؤيد ذلك فؤاد البهي (1979) حيث يشير إلى ان التوافق أعم من التكيف ويكاد يكون معناه قاصراً على النواحي النفسية والإجتماعية ، اما التكيف فيختص بالنواحي الفسيولوجية وبذلك تصبح عملية تغيير الفرد السلوكي ليتسق مع غيره وذلك بإتباعه للعادات والتقاليد وخدمه للإلتزامات الإجتماعية عملية توافق وتصبح تغييره مرقه العين وذلك بإتساعها في وظيفتها وضيقها في الضؤ الشديد عملية تكيف.

خصائص التوافق النفسي:

التوافق عملية كلية:

يمكن النظر إلى هذه العملية في وحدتها الكلية ، مما ينطوي على الدينامية هو الوظيفية معاً ، فالتوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان من حيث هو كائن مع بيئته ، معنى هذا ان التوافق خاصية لهذه العلاقة الكلية ، فليس لها أن تصدق على مجال جزئي من المجالات المختلفة لحياة الفرد وليس لها أيضاً أن تقتصر على المسالك الخارجية للفرد في إغفال تجاربه الشعورية ، ومدى ما استشعره من مرض تجاه ذاته وعالمه.(محمد حسن غانم واخرون، 2013م، ص 206).

التوافق عملية دينامية:

أي أن التوافق لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية بل يستمر ذلك لأن الحياة ليست غير سلسلة من الحاجات ومحاولة إشباع أي من الدوافع والرغبات ، ومحاولة ارضائها فكلها توترات تهدد إتزان الكائن ومن ثم تكون محاولته لإزالة هذه التوترات إعادة الإتزان من جديد والدينامية تعني أساسها أن التوافق يمثل تلك المحصلة أو ذلك النتاج الذي يتمخض عن صراع القوى المختلفة وهذه القوى بعضها ذاتي وبعضها بيئي والقوى الذاتية بعضها فطري (بيولوجي) وبعضها مكتسب ، والقوى البيئية بعضها فيزيائي ، وبعضها ثقافي ، وبعضها الآخر إجتماعي والتوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى. (حسين أحمد ومصطفى حسين ، 2006 م، ص 67).

التوافق عملية وظيفية:

بمعنى أن التوافق ينطوي على وظيفة هي تحقيق الإتزان من جديد مع البيئة وهناك مستويات متباينة من الإتزان ، ويفرق البعض بين التلاؤم الذي هو مجرد تكييف فيزيائي ، وبين التوافق بمعنى الكلمة في شموليته وكليته.

التوافق عملية تستند إلى الزوايا النشئية:

يقصد به أن التوافق يكون دائماً بالرجوع إلى مرحلة يعيشها من مراحل النشأة ، فالتوافق بالنسبة إلى الراشد فهو يتخطى في سلوكه كل المراحل السابقة من النمو وتكون اللاسوية تعبيراً عن توقف النمو أو النكوص إلى مرحلة بعينها من الطفولة يكون هو نفسه السلوك المرضي، إذا ظهر عند مرحلة الرشد. (محمد حسن غانم واخرون، 2013م، ص 207).

التوافق عملية تستند إلى الزوايا الفتوغرافية:

هذا يعني أن التوافق يمثل تلك المحصلة التي تنتج عن صراع القوى في الحقل ، ذاتية ام كانت بيئية لكن الصراع دائماً يكتشف دائماً في نهاية الأمر فهو صراع بين الفرد والبيئة أو بين متطلبات متناقضة داخل الشخصية.

التوافق عملية تستند إلى الزوايا الاقتصادية:

ان نتيجة الصراع تتوقف على كمية الطاقة المستثمرة في كل من القوتين المتصارعتين ، فإذا كانت الحفر في الدماغ الغريزية، تزيد كمية طاقاتها على كمية الطاقة المستثمرة في الدماغ فستكون النهاية افتقاراً لهذه الحفر الغريزية ، وإذا كانت كمية الطاقة الضائعة في المكونات والدفاعات عظيمة الكبر ، تكون كمية الطاقة المتبقية تحت تصرف الجانب الشعوري في الانا شديدة الضالة.

وهنا تكون الانا عاجزة من أن تواجه متطلبات السهر والأنا العليا في مواجهتها لمواقف الحالة الخارجية وهو المعنى العلمي للشخصية الضعيفة.

ومن التحليل السابق قد ترجع العملية التوافقية إلى إطارها من الشخصية من حيث هي تكامل أو إتزان يسعى دائماً إلى إعادة التكامل والإتزان.

وقد أعتبر التوافق عملية كلية ديناميكية وظيفية تستند في مهمتها إلى وجهات النظر النشئية والفتوغرافية والاقتصادية ، فالتوافق عملية محورية سواء كان بالنسبة السوية أو اللاسوية. (م حسين أحمد ومصطفى حسين ، 2006 م، ص 67 - 68).

مستويات التوافق النفسي:

يشمل التوافق جميع مجالات حياة الإنسان البيولوجية والاجتماعية والنفسية لان الكيان الإنساني يعمل في وحدة متناسقة ومتكاملة ، مترابطة في نظام جديد يشهد على إعجاز الخالق ، وفيما يلي توضيح المستويات الرئيسية للتوافق التي تشتمل عليها شخصية الإنسان وهي:

التوافق على المستوى البيولوجي:

الإنسان كائن حي يبحث دائماً عن طرق جديدة لإشباع حاجاته والإ أصبح عرضه للموت ، وعليه فإن التوافق مع الظروف المتغيرة عملية مستمرة ومرنة يقوم بها الإنسان طوال حياته وهناك إدراك من جانب الإنسان لطبيعة العلاقة الديناميكية المستمرة بينه وبين البيئة من حوله.

التوافق على المستوى الاجتماعي:

الحياة سلسلة من عمليات التوافق يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للموقف المركب ، الذي ينتج عنه حاجاته ، والإنسان السوي لديه القدرة على القيام بإستجابات متنوعة تلائم المواقف وتتجح في تحقيق توافقه وتنسق مع الأساليب السائدة في مجتمعه ، وتكون مرنة وقابلة للتشكل وفقاً للمعايير الثقافية ، وعندما يتوافق الفرد في علاقته الاجتماعية فانه يحدث تغيير للأحسن. (محمد حسن غانم وماجدة حسين ، 2013 ، م، ص 203).

التوافق على المستوى السيكولوجي:

لا يعتبر الفرد غير الواقعي والمحيط شخصاً متوافقاً أما الذي يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته فانه يعتبر شخصاً حسن التوافق ، لأن العقبات والصراعات لا تعوق قدرته على الإنتاج. فالتوافق النفسي يقوم على تحقيق نوع من الرضا العام بالنسبة للشخص ككل ، أكثر من إستناده إلى إشباع دافع معين على حساب الدوافع الأخرى ، والإنسان السوي يتعلم إرجاء الإشباع العاجل في سبيل ما سيحققه من إشباع آجل ، مما يعني ان يتمتع بالنضج الإنفعالي. (مرجع سابق، ص 204).

بينما يرى حامد زهران أن التوافق النفسي يتضمن الأبعاد التالية:

التوافق الشخصي:

ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية (الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية المكتسبة ويعبر عن سلم داخلي) حيث يقل الصراع الداخلي ، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحلها المتتالية. (زهران ، 2005 ، م، ص 27).

التوافق الإجتماعي:

ويتضمن السعادة مع الآخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الإجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الإجتماعي وتقبل التغيير الإجتماعي ، والتفاعل الإجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة ، والسعادة الزوجية ، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الإجتماعية.

التوافق المهني:

ويتضمن الإختيار المناسب للمهنة والإستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح ، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب.(حامد زهران ، 2005 م، ص 27).

ترى الباحثة مما سبق ان المستوى السيكولوجي للتوافق هو جوهر الصحة النفسية حيث يحدث توازن بين الفرد ومجتمعه وهذا يتضمن تكامل الشخصية وانتظامها وتوافقها النفسي بكامل مظاهره.

مجالات التوافق النفسي:

هناك مجالات مختلفة للتوافق النفسي تبدو في قدرة الفرد على ان يتوافق توافقاً سليماً مع بيئته مثل التوافق الديني والجنسي والاسري والزواجي والمهني وغيرها من مجالات التوافق النفسي وفيما يلي أهم مجالات التوافق:

التوافق العقلي:

عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتعلم والتزكّر والتفكير والذكاء والإستعدادات ، ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملاً ومتعاوناً مع بقية العناصر.

التوافق الجنسي:

يلعب الجنس دوراً بالغ الأهمية في حياة الفرد لما له من أثر على سلوكه وعلى صحته النفسية وان النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية وكثيراً من الحاجات الشخصية والإجتماعية واحباطه مصدراً للصراع والتوتر الشديدين وتختلف الطريقة التي تشبع بها الحاجات الجنسية ودرجة هذا الاشباع أختلافاً واسعاً بإختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلم الفرد ويعتبر عدم التوافق الجنسي دليلاً على سؤ التوافق العام للفرد. (أشرف محمد عبد الغني شريت، 2002 م، ص 121).

التوافق الديني:

وهو جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيراً ما يكون مسرحاً للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثال لذلك ما نجده عند كثير من الشباب أصحاب الإتجاهات الإتحادية والتعصبية ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة يعمل على تنظيم المعاملات بين الناس ، وذو أثر عميق في تكامل الشخصية وإتزانها فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن أم إذا فشل الإنسان في التمسك به ساءة توافقه واضطربت نفسه وأصبح مهيباً للقلق.

التوافق الدراسي:

ويتضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها ، والتواءم بين المعلم والطالب ، بما يهيئ للاخير ظروفاً أفضل للنمو السوي معرفياً وأنفعالياً وإجتماعياً مع علاج ما ينجم في مجال الدراسة من مشكلات كالتخلف الدراسي والغياب والتسرب ، هذا فضلاً عن علاج المشكلات السلوكية التي يمكن ان تصدر عن بعض الطلاب.(محمد حسن غانم واخرون، 2013م، ص 212).

التوافق المهني:

ويشير إلى الإنسجام بين العامل وعمله ويتحقق ذلك بعدة طرق أهمها: حسن إختيار المهنة الملائمة والتدريب على أدائها بشكل جيد ، وتقبلها بقبول حسن ، ورضا الفرد عنها ، الإقتناع بها ، ومحاولة الإبتكار فيها ، مع علاقات إنسانية راضية مرضية مع الزملاء والرؤساء.

التوافق الزوجي:

يعني بالتوافق الزوجي الإنسجام بين الزوجين والتعاون المتبادل بينهما والتفاهم والحب القائم على التقدير المتبادل بينهما، وتفاذي المشكلات بينهما مثل الهجر والخيانة والطلاق والإنفصال والعدوان والتي تعتبر من مظاهر سوء التوافق ، والعمل على تحمل المسؤولية في الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار.(أحمد محمد عبد الخالق ، 2001 م ، ص 61).

التوافق الاسري:

ويعني ان تسود المحبة بين أفراد الأسرة وأن ينظر الزوج وزوجه إلى العلاقات بينهما على أنها سكن ومودة ، ورحمة ، وتقوم العلاقات بين أفراد الأسرة على الحب والإحترام والتعاون. وهذه العلاقات على ثلاثة محاور: بين الزوجين ، بين كل منهما والأبناء وبين الأبناء بعضهم وبعض. يعتمد التوافق الزوجي على حسن إختيار القرين والتقارب بينهم. حيث تسود المحبة والثقة والإحترام المتبادل بين أفراد الأسرة جميعهم ، ويمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية. (مرجع سابق، ص 62).

التوافق الإقتصادي:

أن التغيير الإقتصادي بإرتفاع أو بإنخفاض في القرارات الإقتصادية يحدث إضطراباً عميقاً في أساليب توافق الفرد ويلعب حد الإشباع دوراً بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط فيغلب على الفرد طابع بالخدمات إذا كان حد الإشباع عنده مرتفعاً. (أشرف محمد، 2002م، ص 121).

التوافق السياسي:

يتحقق التوافق السياسي عندما يعتنق الفرد المبادي الأساسية التي تتمشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها ، أي عندما يساير معايير الجماعة أو يغير مبادئه السياسية أو يوفق بينهما وبين تلك التي تسود مجتمعه.

التوافق التروحي:

يقوم التوافق التروحي على إمكانية التخلص مؤقتاً من أعباء العمل ومسؤولياته أو التفكير فيه خارج مكان العمل والتصرف في الوقت بحرية وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فريته ويمارس هواياته رياضية كانت أو عقلية أو تروحية ويتحقق بذلك الإنسجام. (أحمد محمد عبد الخالق ، 2001م ، ص 62).

ترى الباحثة أن هذه المجالات سابقة الذكر إنما هي مظاهر للتوافق النفسي الذي يبدو في قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفاً سليماً وأن يتواءم مع بيئته بكل مجالاتها مما يساعده على التطبيع الإجتماعي وضبط النفس وتحمل المسؤولية والقدرة على الاعتراف بحاجته للآخرين وهذا يتضمن القدرة على تكوين علاقات توافقية وثيقة بهم ، والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة.

معايير التوافق النفسي:

لا يوجد لدى علماء النفس إتفاق على معيار واحد للتوافق النفسي وذلك لأن التوافق النفسي عملية فردية نفسية تتأثر بالزمان والمكان والثقافة وسمات الفرد وظروف الموقف ومن الصعب وجود أسلوب واحد للحياة يصلح ان يكون معياراً للنشر ويمكن إختصارها في الآتي:

المعيار الإحصائي:

يشير مفهوم التوافق النفسي للمعيار الإحصائي إلى القاعدة المعروفة بالتوزيع الإعتدالي والسوية لهذه القاعدة تعني المتوسط العام لمجموعة الخصائص . والشخص السوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك ، والمفهوم الإحصائي لا يضع في

الإعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي ان يكون مصحوباً بالرضا عنه ويتوافق مع نفسه. (صلاح الدين عبد الغني ، 2001 م، ص 332).

المعيار القيمي:

يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى إتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائد في المجتمع. وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه مسابرة السلوك مع الأساليب التي تحدد التصرف السليم في المجتمع ، وبذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم السائدة في المجتمع.

المعيار الطبيعي:

يشق التوافق طبعاً لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية وهي نظرة تبحث عما ينبغي تحقيقه ، ويقوم التوافق تبعاً لهذا المعيار على خاصيتين يتميز بهما الإنسان عن غيره من المخلوقات ، الخاصية الأولى هي: قدرة الإنسان على إستخدام الرموز ، والخاصية الثانية هي: طول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورن بالحيوان ، والشخص المتوافق تبعاً لهذا المفهوم هو من لديه إحساس بالمسئولية الإجتماعية ، كما أن إكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات تبعاً للمعيار الطبيعي تعتبر من معالم الشخصية المتوافقة.

المعيار الإكلينيكي:

يتحدد مفهوم التوافق النفسي في ضوء المعيير الأكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية . فالتوافق يتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض. **المعيار النظري:** ويعتمد تحديد التوافق ، وسؤ التوافق على الخلفية النظرية لمستخدم المعيار ، فالتحليلين يحددون سؤ التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة ، والسلوكيون ينظرون الى التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات.

معيار النمو الأمثل:

يستند هذا المعيار في تحديد الشخصية المتوافقة الى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والإجتماعية ، وليس مجرد الخلو من المرض. (عبد الحميد الشاذلي ، 2001 م، ص 12 - 15).

المعيار الثقافي:

أن المجتمع وثقافته يمثلان محددات رئيسية لبناء الشخصية الانسانية ومن هنا يعتبر الإنسان بصفة عامة إنعكاس للواقع الثقافي الذي يعيشه ووفقاً لهذا المعيار فإن الحكم على الشخص

المتوافق نفسياً يكون في إطار الجماعة المرجعية للفرد ، إلا أنه يجب أن نضع في الاعتبار عند استخدام هذا المعيار عن الحكم على الشخص المتوافق نفسياً معايير النسبية الثقافية فما هو سوي في جماعة قد يعتبر شاذ في جماعة أخرى ، ومعنى ذلك أن الحكم على الشخص المتوافق نفسياً أو غير المتوافق نفسياً لا يمكن الوصول إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد وتحليلها إلى الثقافات المختلفة. (أشرف محمد عبد الغني، (2002م، ص 145).

المعيار المثالي:

وفقاً لهذا المعيار فإن (السوية) تعتبر نوعاً من الكمال المطلق أو ما يقرب من الكمال. والسوية هنا حالة مثالية أو نموذجية وهو إستثناء وليس قاعدة غير أن هذا المعيار قد لا يكون له وجود على الاطلاق في حياة الناس.

المعيار الإجتماعي:

يركز على أهمية المعايير الإجتماعية في المجتمع ويرى أصحاب هذا المعيار أنه من الصعب تحديد مفهوم السوية لوصف مدى لإتفاق لسلوكنا مع المعايير الأخلاقية في المجتمع وقواعد السلوك السائدة فيه وكيف يكون سلوكاً مقبولاً بالنسبة لأنفسنا وللآخرين.

المعيار الباثولوجي (المرضي):

يتحدد مفهوم السوية أو الصحة النفسية السليمة في ضوء المعايير الاكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية فالسوية أو الصحة تتحددان على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض، أو أعراض مرضية معينة كالمخاوف والوسواس وأرتفاع مستوى القلق ، وعلى هذا يصبح من خصائص الشخصية السوية خلوها النسبي من مثل هذه الأعراض.

المعيار الذاتي:

هو التوافق النفسي كما يدركه الشخص ذاته ، فالمحك هو ما يشعر به الشخص وكيف يرى نفسه الإرتزان أو السعادة. أي ان السوية هي إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الشخص وفقاً لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق. (أشرف محمد عبد الغني، 2000م، ص 142 - 144).

تستنتج الباحثة مما سبق أن معيار مفهوم الذات هو النواة الرئيسية لفكرة هذه المعايير التي سبق ذكرها لأن مفهوم الذات من مقومات توافق الشخصية ، فإن الشخص المتوافق نفسياً تتفق معاييره مع الجماعة التي ينتمي إليها فيأخذ من ثقافتها وقيمها وإعتدالها وفي نفس الوقت لا يزوب فيها بل يكون له شخصيته المتعددة.

التوافق النفسي للطلاب الجامعيين:

المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الفرد لما لها من عظيم الأثر في تكوين شخصية الفرد وإعداده للحياة العملية والأسرة وغيرها.

وذكر مصطفى فهمي (1979م)، المذكور في بختته محمد زين 2009م، ص 13) أن الطالب المتوافق يشعر بالراحة النفسية ولا تظهر عليه حالات الإكتئاب والقلق ومشاعر الذنب التي تحيل حياته إلى جحيم ويواجه العقبات بطريقة ترضي نفسه ويقرها مجتمعة مما يجعله مستغلاً لقدراته وإمكانياته في أداء عمله مما يؤدي للرضا والراحة النفسية ليصل الى تحقيق أهدافه.

وأشار حامد زهران (1984م، ص 300) أن من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد ، لأن دوافع السلوك بطبيعة الحال تفسره ، فالمرابي لابد ان يضع دوافع وميول طلابه وحاجاتهم النفسية في حسابه ، والفرد نفسه ينبغي أن يفهم دوافع سلوكه السوي أو المنحرف.

وترى منيرة حلمي (1970 م، ص 149) أن الفرد يسير في حياته عادة بحيث يمكنه ان يشبع أكبر قدر ممكن من حياته الداخلية وخاصة القوى الملحة منها وهو كذلك يستجيب للضغوط الخارجية بالقضاء عليها أو بتعديلها أو بالتكيف لها بطريقة من طرق دوافع السلوك.

وهنا يقع العبء الاكبر على عاتق المؤسسات التعليمية والتربوية التي يتواجد بها الطلاب وفي هذا الصدد تشير (سمية المهدي، 2002 م، التي وردت في بختته محمد زين، 2009م، ص 14) إن التوافق النفسي للطلاب الجامعيين ليس عملية أو حالة فقط بل هو هدف يسعى إليه الطالب ، والجامعة نفسها من أجل تحقيق أهداف العملية التعليمية والتربوية ، ويتأثر هذا التوافق النفسي بالنسبة للطلاب الجامعيين بعدة عوامل ترجع إما إلى الطالب نفسه أو إلى الظروف الإقتصادية والإجتماعية أو المادية أو المجتمع الذي يعيش فيه.

ويضيف مصلح الصالح (1996 م، ص 124) أنه يستدل على التوافق النفسي للطلاب الجامعي بعدة أدلة تتدرج تحت الرضا وملاءمة عناصر بيئته الدراسية وأسلوب الطالب وطريقته بالنسبة للدراسة والمزاكرة والعلاقات الإجتماعية الإيجابية المنسجمة مع الزملاء والعاملين في نطاق البيئة الجامعية بالإضافة إلى إتجاهات الطلاب الإيجابية نحو عناصر البيئة الجامعية عموماً بما تشمله من جوانب إنسانية ونفسية ومادية.

وهنا يظهر كيفية إكتساب التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي الذي يصفه محمد الأبحر المذكور في (بختته محمد زين ، 2009 م، ص 37) بأنه تكيف الفرد مع بيئته عن طريق التغيير

(الإنفعال والفعل) بهذا يكون الفرد دائماً في مواجهة مع بيئته فهي مجال تعلم كيفية التوافق والتدريب على النمو السوي ، والشخصية السليمة وقدرات لعمل في الحياة بم فيها من قوى إجتماعية ومؤثرات تربوية تعدها منظمات تنشئة وضبط وهي المدرسة ، الأسرة والحي السكني.

مما سبق ذكره ترى الباحثة أنه يجب على الطالب الجامعي ان يكيف نفسه بما يراه من رؤية بعيدة المدى لمستقبل واعد ، وذلك بإصلاح دواخله حتى تظهر عليه علامات الرضا. وأن يقدر درجة ونوع علاقته بالمجتمع المحيط به سواء كان هذا المجتمع الأسرة أو البيئة الجامعية ، وان يقيم الطالب درجة إقباله على الحياة وأن يقوم بنصيبه من العمل وأن يبدي درجة طموحه وتباينه وإتجاهاته الفردية ، حتى يستطيع الموازنة بين حاجاته الجسمية والنفسية وبين متطلبات مجتمعه والحدود التي حددها المجتمع.

مؤشرات التوافق النفسي:

وقد تم تحديد مؤشرات التوافق النفسي في الاتي:

1. **الراحة النفسية:** ويقصدون بها ان الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويقرها المجتمع.
2. **الكفاية في العمل:** تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية وتحقيق الرضا والسعادة النفسية.
3. **مدى إستمتاع الفرد بعلاقات إجتماعية:** أن بعض الأفراد أقدر منغيرهم على إنشاء علاقات إجتماعية وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط المتينة في المجموعات التي يتصلون بها والتي تمثل سناً وجدانياً هاماً ومقوماً أساسياً من مقومات الصحة النفسية.
4. **الشعور بالسعادة:** أن الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة ، شخصية خالية من الصراع أو المشاكل العديدة.
5. **القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:** أن الشخص السوي هو الذي يستطيع ان يتحكم في رغباته ، وان يكون قادراً على أرجاع إشباع بعض حاجاته وان يتنازل لذات قريبة عاجلة في سبيل ثوان أجل أبعد اثراً وأكثر دواماً فهو لديه قدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الامور .
6. **ثبات إتجاهات الفرد:** أن ثبات إتجاهات الفرد يتم عن تكامل في الشخصية ، ويتم كذلك عن الاستقرار الإنفعالي إلى حد كبير. (حسين أحمد ومصطفى حسين ، 2006م، ص 62).

7. **إتجاهات واقعية:** أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهدافاً ومستويات للطموح ، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنا، فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال ، بل يعني بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف.
8. **تنوع نشاط الفرد:** أن الإستمتاع بالحياة وإتساع مجال التجارب معها ، يتطلب العناية بعدة أنواع من المهارات والمعارف ، وهذا يقضي الحرص على النمو المتكامل المتوازن ، الذي يهتم بكافة الجوانب. (مرجع سابق، ص 63).

ويرى مصطفى فهمي (1987م، ص11) يمكن إجمال مؤشرات التوافق النفسي وذلك وفقاً للجوانب التي ذكرت سابقاً على النحو التالي:

1. التقبل الواقعي لحدود إمكانياته .
2. المرونة والإستفادة من الخبرات السابقة.
3. التمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي والأسري والمدرسي والجسدي.
4. الإلتزان الإنفعالي والقدرة على مواجهة التحديات والأزمات ومشاعر الإحباط والضغط بأنوعها المختلفة.
5. القدرة على التكيف مع المطالب والحاجات الداخلية والخارجية وتحمل المسؤولية.
6. الشعور بالسعادة والراحة النفسية والرضا عن النفس .
7. التمتع بالأمن النفسي والواقعية في إختيار الأهداف وأساليب تحقيقها.
8. الإقبال على الحياة والتطي بالخلق القويم.
9. معرفة قدر الناس وحدودها وإحترام الآخرين.
10. الخلو النسبي من الأعراض المرضية النفسية والعقلية.
11. التمتع بالقدرة على التحصيل الأكاديمي والمعرفية والإجتماعية. (حامد زهران ، 1997م، ص 87).

العوامل التي تؤثر على التوافق النفسي:

من أهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره جسدياً وعقلياً وإنفعالياً وإجتماعياً ، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب ان يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى شفاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة والمراحل التالية.

فيما يلي أهم مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة:

1. نمو إستقلال الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن وتحقيق الصحة النفسية وتكوين عادات سليمة في الغذاء والنوع وتعلم المهارات الجسمية الضرورية للنمو السليم وحتى المظهر الجسدي العام.
2. النمو العقلي المعرفي وإستقلال الإمكانيات المادية إلى أقصى الحدود الممكنة وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح ونمو اللغة وسلامة التعبير عن النفس وتنمية الإبتكار.
3. النمو الإجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع وتقبل الواقع وتكوين قيم سليمة والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجاً والإتصال والتفاعل السليم في حدود البيئة وتنمية المهارات الإجتماعية، وتحقيق النمو الأخلاقي والدين القويم.
4. النمو الإنفعالي إلى أقصى درجة ممكنة وتحقيق الصحة النفسية.
5. كافة الوسائل وإشباع الدوافع الجنسية والوالدية والميل إلى الإجتماع وتحقيق الدافع للتحصيل والنبوغ والتفوق وإشباع الحاجات ، مثل الحاجة إلى الأمن والإنتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية. (حامد زهران ، 1997 م، ص88).

وبالرغم من ضرورة تحقيق مطالب النمو فإن هناك العديد من عوامل تؤدي إلى إعاقتها وإحداث سوء التوافق فالفرد بسوء توافقه يسلك سلوكاً غير متوافق عندما يعجز عن التوافق وحل مشكلاته بطرق واقعية أو بحيل دفاعية معتدلة إذ أنه عندما لا يستطيع أن يحتفظ بتوازنه النفسي فإنه يتخذ أساليب سلوكية شاذة لكل أزماته النفسية إلا أن الأزمات النفسية وحدها لا تكفي لتفسير عدم القدرة على التوافق بل لابد من النظر إلى شخصية الفرد ككل وإلى ماضيه ووراثته وتربيته وما يتعرض له من إحباطات وصدمات بالإضافة إلى معرفة إتجاهاته وعاداته مما يعني ان عوامل سوء التوافق متعددة.

سوء التوافق النفسي:

هو فشل الفرد في تحقيق توافق سوي ناجح ويشمل نقص فهمه لذاته ، وحرمانه من إشباع حاجاته ، ونقص قدرته على تحقيق مطالب بيئته ، وشعوره بالإحباط والتوتر ، وتحديد الذات حيث يفشل في حل مشكلاته ومواجهتها أو يعجز عن تقبلها أو يجنح إلى أساليب شاذة من السلوك إذا تعذر عليه حلها مما يؤدي إلى القلق.

العوامل التي تعوق إتمام التوافق النفسي:

يحبس الإنسان عن تحقيق أهدافه ويمنعه من إشباع حاجاته عوائق كثيرة بعضها داخلي يرجع إلى الإنسان نفسه وبعضها الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها من أهم هذه العوائق الآتي:

1. **النقص الجسماني:** تؤثر الحالة الجسمانية العامة للفرد على مدى توافقه ، فالشخص العليل الذي تنتابه الأمراض يقل كفاءته ويكون عرضه لمجابهة مشاكل لا يجابهها الشخص السليم.
2. **عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة:** يرى الفرد حاجاته الجسمانية وحاجاته الإجتماعية المكتسبة ، وإذا ما إستثيرت الحاجة ، أصبح الإنسان في حالة توتر ، وإختل توازنه ولا بد للحاجة من مشبع لإزالة التوتر ، وإعادة التوازن وتحدد الثقافة الطرق التي يتم بها إشباع هذه الحاجات..(اشرف محمد ، 2001 ، ص 96).
3. **عدم تناسب الإنفعالات والمواقف:** أن الإنفعالات الحادة المستمرة تخل من توازن الفرد ولها أثرها الضار جسمياً وإجتماعياً فقد يؤدي الخوف الشديد في بعض المواقف بالإضافة إلى خفقات القلب وسرعة النبض والشعور بالهبوط وتصيب العرق إلى فقدان الفرد لسيطرته على الطريقة التي يتم فيها التعبير عن هذا الغضب.
4. **تعليم سلوك مغاير الجماعة:** وجد علماء النفس الإجتماعي بدراستهم لأفراد الجماعات في مواقف مختلفة ولفترة من الزمن ، ان هناك ما يشير إلى نوعاً من السلوك يعتبر نمطاً سائراً بين أفراد هذه الجماعة يتميز به ويشترك فيه معظم أفرادها ، هذا النمط أثر النموذج الناجح في عملية التنشئة الإجتماعية ويتخذ أساساً لتميز السلوك من السلوك المنحرف في هذه الجماعة ولا يوجد شخصية يتفق سلوكها تماماً مع هذه المعايير ، إذ أن الأفراد ينحرفون بدرجات متفاوتة عن السلوك النمطي ، أو النموذجي للجماعة.
5. **الصراع بين أدوار الذات:** مما يؤدي عادة إلى الصراع وعدم التكيف ، حاجة الفرد ان يلعب دورين متعارضين في وقت واحد. وان كل بعد من أبعاد الذات المختلفة يؤدي دوراً معيناً يتوقعه منه المجتمع ويتعلمه أثناء تنشئته إلا ان التنشئة أحياناً قد تعلم الفرد دوراً غير دوره الأساسي كمعاملة الولد على انه بنت فهذا الصراع بين أدوار الذات يؤدي إلى سؤ التوافق النفسي. (اشرف محمد ، 2001 ، ص 97).
6. **الظروف المادية والإقتصادية:** يعتبر نقص وعدم الإمكانيات المادية عائقاً يمنع كثير من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة مما يسبب لهم الاحباط. حيث يعتبر نقص المال عائقاً يمنع كثير من

الشباب أهدافهم في التعليم والزواج ، والعمل ، والحصول على السكن. وغير ذلك من الأشياء التي يرون أنها أساسيات حياة الفرد.

7. **الشذوذ الجنسي والنفسي:** يقصد به أن يكون الفرد ذا خاصية جسمية أو عقلية عالية جداً أو منخفضة جداً وفي كلا الحالتين يحتاج الفرد إلى رعاية خاصة مما يؤثر على إستجاباته للمواقف المختلفة وبالتالي على توافقه النفسي وعلى تحقيق أهدافه فقد يرغب الشخص في التفوق الدراسي ويمنعه ذكاؤه ، وقد يرغب في أن يكون عضواً بارزاً في مجتمعه فيمنعه خجله الزائد أو خوفه من مواجهة الناس.

8. **عدم إشباع الحاجات الجسمية والنفسية:** ان عدم إشباع الحاجات الجسمية والنفسية يؤدي إلى إختلال توازن الكائن إلى ما يدفعه إلى محاولة استعادة الإلتزان ثانية فإذا أشبع حاجاته وتحقق له ما يرغب فيه فإنه يحقق توازن أفضل . اما إذا لم ينجح فيظل التوتر باقي نتيجة الحلول غير الموفقة. (جابر عبد الحميد ، 1996 ، ص 19).

نستخلص مما سبق أن إضطراب العلاقات الداخلية بين جوانب الشخصية يعتبر من أوضح مظاهر سوء التوافق الذاتي (للأنا) وهذا بدوره لابد أن ينعكس على توافق الفرد مع الآخرين فيسوء توافقه النفسي والإجتماعي ناهك عن القصور المادي والصراع بين طبقات المجتمع وعدم القدرة على التمييز بين عناصر الموقف مما ينعكس ذلك على الجسم والنفس فيؤدي إلى إختلال في التوازن النفسي للفرد.

واخيراً أن موضوع التوافق النفسي من المواضيع الهامة، كمفهوم مركزي في علم النفس و محل إهتمام الكثير من الباحثين في هذا المجال، باعتباره عنصراً هاماً ومؤثراً على البنية النفسية للفرد وكنتيجة لتفاعل سمات الشخصية التي بدورها تؤدي إلى حفظ التوازن النفسي أو ظهور المشكلات النفسية (سوء التوافق النفسي).

و بحكم أن التوافق عملية تتأثر بالظروف البيئية والظروف المادية وكل ما يحيط بالإنسان فإن معظم سلوك الفرد عبارة عن محاولات متكررة يسلكها لتحقيق توافقه الذاتي (الشخصي)، و ذلك من خلال التفاعل مع الآخر ، من أجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه أولاً ومع الآخر ثانياً وتحقيق أهدافه ويظهر ذلك في مدى رضا الفرد عن ذاته (التوافق مع الذات)، و تقبل الآخر (التوافق الانفعالي في القابلية للإستثارة أي ضبط النفس ، التعاون ...)، والخلو من الحزن والفسل.

التوافق النفسي والإسلام:

الإنسان خير بطبعه ومطالبه تتفق مع مطالب المجتمع وهو حر له إرادة في إختيار أفعاله التي يتوافق بها مع نفسه ومع مجتمعه، وعنده القدرة على تحمل مسؤولية هذا السلوك أو ذلك، وهو يقبل عادة على إختيار السلوك المقبول إجتماعياً ويتوافق توافقاً حسناً مع نفسه ومجتمعه، ولا يتوافق توافقاً سيئاً إلا إذا تعرض لضغوط في بيئته. فالطفل لا ينحرف ولا يتعدى إلا إذا شعر بضغوط في الأسرة والمدرسة وتعرض للظلم وشعر بالتهديد وعدم التقبل.

فالإنسان يتوافق مع نفسه ومجتمعه من حيث أن فيه خيراً وأنه قادر على إختيار أفعاله ومسؤول عنها، فقد قرر الإسلام (كل مولود يولد على الفطرة) كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم، وعلى أنه يختار أفعاله بإرادته (وقل الحق من ركم فمن شاء فليؤمن ومن شاء فليكفر) (سورة الكهف: 29، وهو مسؤول عن توافقه) كل نفس بما كسبت رهينة (سورة المدثر: 38).

كما حث الإسلام على التوافق الحسن مع الجماعة، وبين للمسلم الطريق إلى ذلك فأمر الإنسان بالتعاون والتسامح والمودة وحسن الجوار والإصلاح بين الناس، قال تعالى: (إنما المؤمنون إخوة) (سورة الحجرات: 10)، وقال تعالى: (محمد رسول الله والذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم) (سورة الفتح: 29) (نجمة بنت عبد الله، 2011م، 21).

أن الشخصية السوية في الإسلام هي الشخصية التي يتوازن فيها البدن والروح وتشبع فيها حاجات كل من البدن والروح وهي تعني بالبدن صحته وقوته وتشبع فيها حاجاته في الحدود التي رسمها الشرع وهي التي تتمسك في نفس الوقت بالإيمان بالله وتؤدي العبادات. وتقوم بكل ما يرضي الله تعالى ويتجنب كل ما يغضبه.

ولكي يكون الفرد المسلم متوافقاً مع نفسه ومع الآخرين ومتمتعاً بصحة نفسية كبيرة بعيداً عن الاضطراب والمرض النفسي ترى الباحثة عليه بالإيمان بالله تعالى وتقوى الله وخشيته وطاعته وأداء العبادات المفروضة كاملة والرضى بالقضاء والقدر والصبر والإبتعاد عما نهى الله عنه وأن يتحلى بالخلق العظيم والتسامح مع الناس وقبول الآخر وأداء الأمانة.

النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

ينظر غالبية علماء النفس على إختلاف مشاربهم إلى التوافق على أنه السواء والخلو من الإضطرابات والصراعات النفسية والقدرة على الإنسجام مع النفس والآخرين، ومع هذا الإجماع فإن لكل مدرسة ونظرية وجهة نظرها في تحديد مفهوم التوافق وعملياته وعوامله ، فيما يلي عرض مختصر لأهم وجهات النظر النفسية المفسرة للتوافق.

النظرية البيولوجية الطبية:

ويقرر مريدوها ان جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ Brain ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها ، أو إكتسابها خلال الحياة عن طريق الأصابات أو الجروح أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد ، وترجع اللبانات الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داروين ، مندل حالتون ، كالمان ، وغيرهم.

ويرى أصحاب هذه النظرية ان عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي التوافق التام للفرد للتوافق الجسمي ، أن سلامة وظائف الجسم المختلفة ويقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية إنسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها ، أما سؤ التوافق هو إختلال التوازن الهرموني أو نشاط وظيفة الجسم. (رياض سعيد ، 2008 ، ص 11).

نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد Freud أن عملية التوافق لدى الفرد غالباً ما تكون لا شعورية ، بحكم أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم ، فالشخص المتوافق الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة إجتماعياً.

ويعتمد التوافق لدى فرويد على الانا ، فالانا تجعل الفرد متوافقاً أو غير متوافق ، فالأنا القوية تسيطر على الهو ، والانا الأعلى تحدث توازناً بينهما وبين الواقع ، اما الأنا الضعيفة فتضعف أمام الهو فتسيطر على الشخصية فتكون شخصية شهوانية تحاول إشباع غرائزها دون مراعاة الواقع أو المثل ، مما تؤدي بصاحبها إلى الإنحراف وعدم مراعاة الواقع الذي ينعكس عليها سلباً ومن ثم إلى الأضطراب واما أن تسيطر الأنا الأعلى فتجعل الشخصية متشددة بالمثل إلى درجة عدم المرونة ، وتقوم بكبت الرغبات والغرائز الطبيعية أو تشعر بالذنب المبالغ فيه وتؤدي إلى الإضطراب النفسي وسؤ التوافق.

أما يونج Yong يرى أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يمكن في إستمرار النمو الشخصي دون توقف كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة في الصحة النفسية والتوافق ويتطلبان الموازنة.

ويرى إريكسون Erikson أن الشخص المتوافق لابد أن يتسم بالثقة والإحساس بالهوية والقدرة على الإلفة والحب والشعور بالإستقلالية والتوجه نحو الهدف والتنافس والقدرة على ملائمة الظروف المتغيرة دليل التغير وسهولة التوافق. (عبد الحميد الشاذلي ، 2001 ، ص 10).

تعقيب على النظرية الفرويدية:

ركزت نظرية التحليل النفسي في تصورهما للتوافق على قدرة الفرد لخفض التوتر والألم وإشباع الحاجات ، والإي فهو سيئ التوافق وهذا التصور يهمل دور الفرد في الجماعة والتزامه بالنظام القيمي للمجتمع ، فقد أرجعوا ان كل نجاح يحققه الفرد للغريزة ، وبذلك يتم اختزال دور الادراك والعقل والقيم الانسانية ، كما ان هذا التصور جعل سلوك الفرد مقترباً بإستجابة تعديل وفق المتغيرات الخارجية . وسلب منه القدرة على التحكم في المحيط الخارجي ، فجعله طرفاً سلبياً في عملية التفاعل الإجتماعي وجعل الفرد أسير غرائزه.

النظرية السلوكية:

يعتبر كل من (واطسون وسكينر) من أشهر مؤسسي هذه المدرسة والتي ترى أن أنماط التوافق وسؤ التوافق ما هي إلا أنماط سلوكية متعلمة (مكتسبة) ، من خلال ، الخبرات التي يتعرض لها الفرد والتي أكدت على أن التوافق هو جملة من العادات تعلمها الفرد في السابق ، وساهمت في خفض التوتر لديه. إذ أشبعت أنذاك دوافعه وحاجاته وإضافة إلى كونها مناسبة وذات فعالية في التعامل مع الآخرين.

وأعتقد (واطسون وسكينر) أن عملية التوافق لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري بل تتشكل بطريقة آلية من خلال التكرار والتلميحات البيئية والمعززات ووضح (ولمان وكرانير) أن الفرد الذي لا يثاب على علاقته مع الآخرين قد يتجنب التعامل معهم ، مما يتسبب في ظهور أشكال شاذة لسلوك. (ليلي احمد وافي ، 2006 ، ص 69).

التعقيب على النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه المدرسة السلوكية أن التوافق هو نمط من المسايرة الإجتماعية ، لأن المسايرة من طبيعتها تجنب الصراع بين القوى الداخلية عند الفرد وضغوط الجماعة. ويرى السلوكيون أن التوافق هو بمثابة كفاءة وسيطرة عن الذات ويتحقق من خلال إكتشاف الشروط والقوانين الموجودة في الطبيعة وفي المجتمع الذي من خلاله يشبع حاجاته.

النظرية الإنسانية:

ترى النظرية أن هناك سمات تميز الإنسان على الحيوان كالحرية والإبداع ، وكان في مقدمتهم كل من كارل روجرز وأبراهام ماسلو ، وألبورت. فرأى روجرز بأن الأفراد الذين يعانون من سؤ التوافق يلجئون لتعبير عن بعض الجوانب المقلقة لا يتسق مع مفهوم الذات لديهم.

ويؤكد على أن سوء التوافق النفسي قد يستمر إذا حاولوا الاحتفاظ ببعض الخبرات الإنفعالية بعيداً عن مجال الوعي أو الإدراك ، مما يؤدي إلى جعل إمكانية تنظيم أو توحيد مثل هذه الخبرات أمراً مستحيلاً فيدفع بهم لمزيد من مشاعر الأسى والتوتر وسوء التوافق ، ويذهب (ماسلو) إلى أن الشخص المتوافق نفسياً وأهمها: تقبل الذات والآخرين والطبيعة ، علاقات شخصية متبادلة عميقة ، الخلق والإبداع ، التمييز بين الوسائل والغايات.

لقد أكد (ماسلو) أهمية تحقيق التوافق النفسي السوي الجيد للفرد ، وذلك بإمتثال المعايير والخصائص للتوافق.(صبري أشرف محمد ، 2009 ، ص 159).

التعقيب على النظرية الإنسانية:

يرى أصحاب الإتجاه الإنساني أن توافق الفرد لا يتم إلا بعد إشباع الفرد حاجاته الأساسية ، وأن التعرض للضغوط وحده لا يكفي لشرح قيام الإستجابة له بل يتوقف ذلك على الطريقة التي يقيم بها الناس البيئة وعلى الأهمية والمعنى الذين يصفونها على الضغوط ، وعلى تقييمهم لمصادر التعامل مع الشدائد ، وكذلك التعامل الفعلي مع الضغوط.

النظرية المعرفية:

يرى أصحاب النظرية المعرفية أن التوافق يأتي عبر معرفة الإنسان لذته وقدراته والتوافق معها ، حسب الإمكانية المتاحة وأن كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي. وعلى هذا الأساس فقد أكد (ألبرت أليس) على أهمية تعليم المرضى النفسانيين كيف يغيرون من تفكيرهم في حل المشكلات ، وأن يوضح للمريض أن حديثه مع ذاته يعتبر مصدراً لأضطرابه الإنفعالي ، وأن يساعده على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي لديه أكثر منطقية وأكثر فعالية. (مرجع سابق، ص160).

التعقيب على النظرية المعرفية:

المعرفيون استبعدوا تفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية ، وأعتبروا أن كثيراً من الوظائف البشرية تنمو الفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك للأفكار والمفاهيم الأساسية.

ومن خلال هذه النظرية التي طرحها علماء النفس ، نجد أن كل واحد منهم له تفسيره وتحديد لمفهوم التوافق في ضوء منحى معين ، رغم أنها تتفق بأن التوافق النفسي مفهوم أساسي مرتبط بمقومات الصحة النفسية للفرد.

المبحث الثالث تحقيق الذات

تمهيد:

يعد السلوك الإنساني نتاج مؤثرات مركبة كثيرة ، تتشابك وتتغير على نحو مستمر ويتطلب التنبؤ بالسلوك في موقف معين دراسة هذا المركب من التأثيرات وفقاً لخصائص الموقف الخارجي والحقائق الثابتة المتعلقة بالتكوين البيولوجي للشخص والتاريخ الماضي المتعلق بعوامل الإثابة والعقاب في مواقف متشابهة بحصيلة من الخبرة السابقة والحالة الراهنة لدوافع الفرد وحاجاته. فالإنسان يعيش معظم حياته في سعي مستمر لإشباع حاجاته وخفض توتراته وتحقيق أهدافه وإن إشباعه بحاجة معينة يؤدي إلى من حيث خفصاً للتوتر إلى ظهور حاجة ثالثة جديدة .. هكذا يستمر الأمر من غير توقف. ويمكن النظر إلى الحياة البشرية كأنه سلسلة من الحاجات والمحاولات لخفضها ، ومن فقدان التوافق أو الإلتزان والمحاولات لاعادته و إقامته من جديد. (منصور وآخرون، المذكور في سعاد معروف الوري، 2014، ص 23).

وتعد الحاجات النفسية جزء مهماً في التكوين النفسي ولها الدور الفاعل في التأثير في شخصية الإنسان وطبيعة سلوكه.

مفهوم تحقيق الذات:

يعد مفهوم تحقيق الذات من المفاهيم التي شغلت اهتمام الباحثين في المجال النفسي التربوي عامة وفي ميدان الصحة النفسية خاصة ، لا سيما ما يتعلق منها بدراسة الشخصية. (أديب الخالدي ، 2002 ، ص 74).

الإنسان يحاول على الدوام تحقيق إمكاناته الكامنة والاصلية بكل ما يحتاج له من طرق ، ويمثل المفهوم عنده الدافع الرئيسي ، والحقيقة الوحيدة لدى الكائن العضوي ، وكل الدوافع الأخرى تعد مظاهر له ، وهو الذي يميز الكائن السوي.

ويرى أيضاً أن لكل فرد قدرات وإمكانات معينة يرمي إلى تحقيقها ، ويكافح ويتأثر من أجلها ، بحيث تكون جهوده موجه إتجاه إنجاز كل ما يؤدي إلى تحقيق ذاته ، وان لكل فرد مستوى معين يكون مناسباً لتحقيق قدراته وإمكاناته يدفعه معه للمحافظة على هذا المستوى بشكل متعادل ويعد أمراً طردياً. (مرجع سابق ، ص 85).

مفهوم تحقيق الذات:

هو ذات الفرد والذي هو نتاج الخبرات التي يمر بها ، وتقييم الفرد لذاته يتولد من الصغر تدريجياً مع الرغبة في تحقيق الذات المثالية التي يحلم بها، وغالباً ما يسعى الإنسان إلى تحقيق ذات واقعية تتواءم مع إمكانياته وخبراته ودرجة تكيفه مع بيئته بدلاً عن السعي لتحقيق ذات مثالية غير واقعية، واستغلال الإمكانيات الذاتية الكامنة تساعد على تطوير الذات الحقيقية إلى تلك الواقعية التي تحقق للشخص السلام والوئام مع نفسه وبيئته. (فايز عبد الكريم الناظر، 2016 ، ص 16).

تحقيق الذات عند ماسلو:

يرى أن تحقيق الذات نزعة فطرية لدى الفرد لتحقيق إمكانياته إلى أقصى درجة كإنسان وتطوير وتحقيق الفرد لكامل قدراته الإيجابية والفطرية ، ويرى أن هذه النزعة تتأثر بالعوامل البيئية وبالأفراد المحيطين مثل الوالدين ، المدرسة ، الاقران ، ويقرر أن تحقيق الذات هو هدف كل سلوك إنساني.

ويضيف أيضاً أن حاجات النمو تجعلنا بشراً بشكل واضح ويركز على أن للفرد طبيعة عالية تسمو على الوجود المادي ، إذ ان جهد الإنسان وسلوكه ونشاطه مركز حول تنظيم هرمي للدوافع ، تحتل الحاجات الفسيولوجية قاعدة الهرم ، بينما تحتل قمة الهرم الحاجة إلى تحقيق الذات.

تحقيق الذات عند روجرز:

يرى روجرز أن لكل كائن حي نزعة أساسية لصيانة ذاته ودعمها ، فعلى الرغم من وجود عدة حاجات عضوية وسيكولوجية فإنه من الممكن النظر على أنها مظاهر لهذه النزعة الأساسية التي هي تحقيق الذات والتي يسعى الفرد في نضجه نحو قدر أكبر من تحقيقها، فنجده يكافح ويتحمل المشاق من أجل ذلك.

يشعر الإنسان بتحقيق ذاته إذا نجح في الوصول إلى هدفه الأساسي في الحياة . فكل شخص له غاية في حياته ، تدور حولها أفكاره ، وتتجه نحوها أعماله ، وتتركز حولها آماله وطموحاته ، فإذا حقق معظم أهدافه أو اقترب منها شعر بتحقيق ذاته بحسب درجة قربها منها.

ويرتبط تحقيق الذات بمشاعر النجاح والرضا في إشباع الحاجات العضوية وغير العضوية ، فالشخص الذي ينجح في إشباع حاجاته ، وتحقيق معظم أهدافه التي توصله إلى غايته الرئيسية في الحياة ، يشعر بتحقيق ذاته. (وداد الموصلي وحسن عبد الغني، 2007م، ص 106).

ومن العوامل التي تساعد الإنسان على تحقيق ذاته ، نجاحه في الحصول على عمل يرضيه ، ومركز إجتماعي يناسبه ، ومسكن يلائمه ، وزوجة يطمئن إليها.

ويؤدي تحقيق الذات إلى الصحة النفسية إذا سمت غاية الإنسان في الحياة ، لأن الغايات السامية تدفع صاحبها إلى أعمال شريفة مجيدة ، وتطبع نفسه بصورة من الجمال الروحي ، وتحدو به إلى الكمال دائماً ، حتى يأخذ منه بالنصيب الذي يصبو إليه.

ان الشئ المهم في إشباع الحاجة هو الخبرة التي يشعر بها الشخص انه في حالة طيبة وبصحة جيدة وانه إنسان صحي ، لذا فإن العمل على إيجاد السبل الكفيلة بإشباع حاجات النمو الشخصي ، أو حاجات تحقيق الذات يعد أمراً ضرورياً، لأن في ذلك ضماناً للإتزان الشخصي ، والتمتع بالصحة النفسية ، وتعد الحاجة إلى تحقيق الذات من الحاجات الأساسية التي يسعى الإنسان إلى إشباعها وسيله إلى ذلك هو العمل الذي يشعر به الفرد من خلاله قيمته ويشعر بالثقة بالنفس والقدرة على القيام بعمل مثمر.(القوصي، 1952م، المذكور في سعاد معروف، 2014، ص 23).

لقد وضع ماسلو (Maslow) تنظيمياً للحاجات على شكل هرم ، تمثل قاعدته الحاجات الفسيولوجية ويتدرج إرتفاعاً ، إذ تحتل مجموعة تحقيق الذات قمة الهرم. وان الإنسان يجب أن يشعر بتتابع للحاجات الأساسية قبل ان يستطيع تطوير شخصيته أو تحقيق التطور الكامل ، ومما لا شك فيه ان البيئة تؤدي دوراً مهماً في هذا الإشباع ، فالبيئة التي تشكل مصدر تهديد للفرد بعدم إشباع حاجاته الأساسية فانها تعوق نموه ، عكس البيئة التي تشبع حاجاته فتكون مصدر دفع نحو النمو وتحقيق الذات.(مرجع سابق، ص 24).

كما يحدد ماسلو مفهوم تحقيق الذات بأنه: نزعة فطرية لدى الفرد بغية تحقيق إمكاناته إلى أقصى درجة كإنسان. ويرى أن هذه النزعة تتأثر بالعوامل البيئية، وبالأفراد المحيطين مثل: الوالدين، المدرسون، لأن القيم والاتجاهات الخاصة بهؤلاء الأفراد قد تساعد على تدعيم هذه النزعة، وقد تكون عائقاً يعوق نمو الفرد نحو تحقيق الذات. بالإضافة إلى أن هناك عوامل إجتماعية أخرى قد تثبط هذه النزعة مثل: الطبقة الإجتماعية، مستوى الدخل المنخفض، نقص المعلومات، قلة الفرص المتاحة. لذا فهو يؤكد على الدور الإيجابي الذي يمكن أن تقوم به البيئة لمساعدة الأفراد على تحقيق ذواتهم. علماً بأن الفرد يسعى دائماً لمواجهة الظروف البيئية غير المناسبة بهدف النمو وتحقيق الذات. (أديب الخالدي، 2002م، ص 77).

تدرج الحاجات:

يصنف ماسلو حاجات الإنسان ويرتبها في تدرج هرمي بحسب أهميتها للصحة الجسمية والنفسية، ونجد في قاعدة الهرم الحاجات الفسيولوجية (الحاجات العضوية) والتي يعتبر إشباعها أساس حياة الإنسان وحفظ نوعه ثم يأتي بعدها الحاجة إلى الأمن التي يعتبر إشباعها أساس الحياة

النفسية والاجتماعية ، وتليها الحاجة إلى الإنتماء والصحة والدين والحب المتبادل ، فالحاجة إلى الإنجاز والاعتماد على النفس وحب الإستطلاع والتقدير من الآخرين ، ثم تأتي في قمة الهرم الحاجة إلى تحقيق الذات. (وداد الموصللي وحسن عبد الغني، 2007 ، ص 110-111).

ونستشف من هذا الترتيب الآتي:

1. إشباع الحاجات الفسيولوجية عامل ضروري لتحقيق الصحة النفسيةلأنه يهيئ لإشباع حاجاته الأخرى ولكنه لا يكفي وحده لتحقيق الصحة النفسية فالطعام مثلاً ضروري للصحة النفسية ، لكن ليس كل شخص غير جائع متمتعاً بالصحة النفسية.
2. إشباع الحاجة للأمن والطمأنينة أساس في الصحة النفسية ، لكن الشعور بالأمن لا يكفي وحده لتحقيق الصحة النفسية التي تتطلب مع الشعور بالأمن التدين الحقيقي والحب والاعتماد على النفس والنجاح في العمل والدراسة والزواج.
3. يدل تحقيق الذات على ان الشخص قد حقق غايته ووصل إلى مراده في الحياة ، ولا يعني هذا توقف حياته بعد ان حقق ذاته ، لأن إذا شعر شخص بتحقيق ذاته في عمل ، يجاهد حتى يستمر معاشاً لغايته ، قريباً من مثله العليا في الحياة.
4. يؤدي تحقيق الذات إلى الصحة النفسية إذا سمت غاية الإنسان الرئيسية في الحياة ، لأن الغايات السامية ترفع صاحبها إلى أعمال مجيدة شريفة تجعله راضياً عن نفسه ومرضياً من الناس. (وداد الموصللي وحسن عبد الغني، 2007 ، ص 111).

مبادي إشباع الحاجات:

ان إشباع الحاجات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية من عوامل بقاء الإنسان ، وحفظ نوعه ، ولكن هذا الإشباع لا ينمي الشخصية السوية ولا يحقق الصحة النفسية ، إلا إذا تم في ضوء المبادي الآتية:

1. إشباع الحاجات الصحية مشروع: فقد خلق الله الإنسان ، وسخر له ما في الأرض وأحل له الطيبات. قال تعالى: (يا ايها الذين امنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم ، واشكروا الله ان كنتم اياه تعبدون)(البقرة ، اية 172).
2. أشباع الحاجات الصحية وسيلة لا غاية: فالإنسان يشبع حاجاته ليحمي حياته ويحفظ سلالته وينمي شخصيته ، ويبني مجتمعه ، اي يشبع حاجاته ليعيش يعبد الله ويعمر الأرض.
3. قمع الحاجات غير الصحية: لأنها خبائث حرمها الله مثل التدخين والخمر والمخدرات ومشاعر العداوة والحقد وغيرها ، وقمع هذه الحاجات من البداية من مقتضيات الصحة النفسية.

4. إشباع الحاجات الصحية بالحلال وعدم إشباعها بالحرام: فالإنسان يتعلم إشباع حاجاته ، ويكتسب السلوك الذي يحقق له الإشباع ، فإذا كان هذا السلوك مشروعاً كان الإشباع حسناً والعمل صالحاً للدين والدنيا ، ومفيد للفرد والمجتمع وكان لصاحبه اجر عليه ، اما إذا كان السلوك غير مشروع كان الإشباع سيئاً وكان العمل فسقاً وفجوراً فيه ظلم للفرد وفساد للمجتمع وتعدي على حدود الله.

5. لا يستطيع الإنسان إشباع جميع حاجاته في الحياة ، فليس كل ما يتمناه المرء يدركه ، اما لقصور في الإمكانيات المادية والمعنوية ، أو لضيق في الوقت فيرضى بما تيسر له من نجاح أو لضيق في الوقت ، فيشبع ما يسمح به وقته ويؤجل الأخرى أو يتعادل حاجات فيشبع بعضها ويترك البعض الأخر.

وهكذا نجد ان الحياة لا تسمح للإنسان بتحقيق جميع أهدافه ، وعليه ان يوطن نفسه على ذلك ، فيثابر ويضاعف جهوده ، وينوع سلوكه ، ويعدل أهدافه ، ويؤجل بعض حاجاته أو يقمعها في سبيل تحقيق أهدافاً أخرى أفضل منها من الناحية الدينية والاجتماعية والنفسية والجسمية. ولكي ينمو الإنسان صحيحاً نفسياً عليه ان يتعود على مواجهة الاحباط من وقت لآخر ليكتسب الخبرات ، وتنمو مهاراته ، وتنضج شخصيته ، وتنوع أساليب توافقه مع نفسه ومع البيئة. (وداد الموصلي وحسن عبد الغني، 2007 ، ص111 - 115).

النظريات التي تناولت مفهوم تحقيق الذات:

النظرية العضوية : كولدشتاين:

يؤكد كولدشتاين على وحدة وتكامل وثبات الشخصية السوية ، وأن الفرد يحركه دافع واحد رئيسي ، أطلق عليها إسم "تحقيق الذات" ويعني بها أن الإنسان يحاول على الدوام تحقيق إمكانياته الكامنة بكل ما يحتاج إليه من طرائق وأنه إذا ما اتحت لامكانيات الكائن العضوي الفرصة لتتفتح بطريقة منتظمة بفضل بيئة مواتية ، فإن ذلك سيؤدي إلى ظهور شخصية سليمة متكاملة.

ويؤكد كولدشتاين أنه على الرغم من أن تحقيق الذات ظاهرة عامة في الطبيعة إلا أن الغايات المحددة التي يكافح الأفراد من أجل تحقيقها تختلف من شخص إلى آخر ، ويرجع السبب في ذلك إلى إختلاف الإمكانيات الداخلية للبشر ، كذلك إختلاف البيئات والثقافات التي يجب عليهم التوافق وفقاً لها ، وبذلك يؤكد على الفروق الفردية وتباين الامكانيات الداخلية للفرد ، وكذلك أهمية الثقافات والتنشئة الإجتماعية ، وعلى الظروف البيئية المختلفة التي يجب على الأفراد التوافق معها ، وعلى الفرد أن يتأقلم مع البيئة لسببين : لأنها تمدّه بالوسائل التي تمكنه من تحقيق ذاته ولأنها

تحتوي على العوائق والعقبات على شكل تهديدات وضغوط تعوق تحقيق الذات. (سيد محمد غنيم ، 1975م، المذكور في سعاد معروف الدوري (2014م، ص 28).

النظرية التحليلية ليونك:

يشير يونك إلى أن الهدف الأساسي في نمو شخصية الفرد هو تحقيق ذاته ، ويرى بأن الذات تقع في موضع وسط بين الشعور واللاشعور قادرة على اعطاء التوازن للشخصية كلها ، إنها تحفظ الشخصية في حالة إستقرار وثبات نسبي ، ويحقق الإنسان ذلك في أواسط العمر ، وهي مرحلة مهمة في التحول ، وأن التحقيق الكامل لنموذج النفس يتضمن التوجه نحو المستقبل - الخطط ، والأهداف والأغراض والمعرفة الدقيقة والادراك لذات الفرد ، وأن تحقيق ذلك لا يحدث من دون المعرفة الكاملة للذات ، ولقد طرح بذلك عدداً من المكانزمات التي تستعملها النفس أو الشخصية في تحقيق ذاتها: (سعاد معروف الدوري (2014م ، ص 29).

1. تحقيق التوازن بين الاقطاب مثل النكوص والتقدم ، الشعور واللاشعور ، الإنبساطية والأنطوائية ..الخ.

2. يساعد الإنسان في الوصول إلى تحقيق ذاته ما يرثه من نظام حيوي مجهز بالغرائز لتحافظ عليه ، وكذلك ما يرثه من الاستعدادات لخبرات الاجيال.

3. أن الإنسان ليس مجرد تراكم خبرات الماضي ، إنه ايضا مجمع للأحلام والأهداف ، فالإنسان هو مخلوق دائم التطلع إلى المستقبل.

4. لا يمكن لمراهق أن يصل إلى تحقيق تام لذاته ، الا أن يصل إلى الثلاثينات والاربعينات حتى يحدث تغير حاسم في قيمه وأهدافه.

5. يرى يونك أن الشخصية أقدر على تحقيق ذاتها كلما زادت خبراتها وتنوعت.

6. والرموز شئ أساس في نظرية يونك للشخصية ، فالإنسان وحده قادر على العمل في الحياة مستعملاً الرموز. وهذا يساعد الإنسان على تحقيق الذات ، أعلى وأكثر تخصص.(سعاد

معروف الدوري (2014م ، ص 30)

النظرية الظواهرية - لروجرز:

يرى روجرز ان الطبيعة البشرية هي ايجابية في جوهرها ، وأنه لأمر طبيعي على الإنسان أن ينمو ويتقدم في اتجاه حركته السائرة نحو النضج وتحقيق الذات ، ان عملية تطور الشخصية تبدأ من مرحلة الرضاعة . والأهتمام الرئيسي بالنسبه له هو ما إذا كان الطفل حراً في أن ينمو في

حالة من الإنسجام والتطابق لأن يكون محققاً لذاته ، ويعني التطابق وإنعدام الصراع بين الذات المدركة والخبرة والذي يقود إلى ترميز مشوه يؤدي إلى عدم تكيف نفسي.

ويرى روجرز أن النزعة تجاه تحقيق الذات تكون فطرية عادة، وهي توجد لدى كل فرد إذ يتوقف نموها على الظروف المناسبة، فضلاً عن أن الفرد يبحث عن تحقيق لقدراته وفقاً للخطوط التي تحددها طبيعة الفرد نفسه، وبالتالي فهو يسعى إلى تحقيق ذاته ضمن الواقع الذي يدركه.

وتؤكد (هورني) على أهمية تحقيق الذات في وصول الفرد إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية، إذ يتمثل تحقيق الذات في نمو الذات الحقيقية بما تضمنته من إرتقاء لمكانات الفرد المتمثلة في وضوح وعمق الأحاسيس، والأفكار، والرغبات، والإهتمامات، والقدرات، وقوة الإرادة، والمواهب، والتعبير عن النفس، والعلاقات مع الآخرين. (أديب الخالدي، 2002م، ص 76).

ويشير روجرز إلى أن تحقيق الذات ينتقل من البساطة إلى التعقيد ومن حالة الإتكال على الآخرين إلى حالة الاعتماد على النفس. وأن احدي الطرائق إلى تحقيق الذات بها هي التعرف لأكبر عدد من الخبرات ، وأن أحد العوامل الرئيسية في الخبرة والتي تؤدي إلى تحقيق الذات هو التطابق. يرى روجرز للحصول على تحقيق الذات هناك أربعة شروط:

1. يجب أن يكون الفرد محترماً ومحبوياً من قبل الآخرين.
2. على الفرد ان يمتلك الاحترام والثقة في نفسه وقدراته للحصول علي أهدافه.
3. يجب أن تكون الفرص المتيسرة للفرد مفهومه بصورة واضحة، وإذا لم يكن الفرد عارفاً بالفرص فان نمو الذات يعاق.
4. يجب ان يرمز إلى الفرص بصورة واضحة فعلى الفرد ان لا يكون عارف بالبدائل حسب بل يجب عليه ان تكون لديه اوصاف واضحة المعالم وفهم تام للفرص. (فضيلة عرفات، 2000، ص 60).

خصائص وصفات الشخص المحقق لذاته عند روجرز:

1. الشعور الكامل بالخبرات والوعي بها: وفي هذه الحالة فإنه لا يشعر بالتهديد ولا يكون بحاجة إلى إستعمال الحيل الدفاعية في حماية ذاته لأنه لا يوجد هناك ما يهدد مفهومه لذاته.
2. يشعر الفرد المتكامل في وظائفه النفسية بكل لحظة من لحظات حياته بكامل أبعادها لأن كل لحظة جديدة تكون محملة بخبرات جديدة.

3. الشخص المتكامل بوظائفه النفسية يشعر بالثقة بكونه كائناً عضوياً فعالاً ، والذي يكون صادقاً في أحكامه الحسية العضوية، لأنه يعتقد أن هذا الحكم الحدسي العضوي متأث من إنسجام تام ذات الفرد وخبراته.

4. الشعور بالحرية تجاه نفسه والأفراد الآخرين والبيئة التي يعيش فيها. (سيد غنيم ، المذكور في سعاد معروف،2014م، ص 30).

نظرية هرمية الحاجات لماسلو:

يطرح ماسلو رايًا في تفسير الدافعية وفقا لمفهوم التصاعد الهرمي ذات المستوى الأرفع في السلم الهرمي والتي لا تظهر حتى يتم إشباع حاجة أخرى أكثر ، رتب ماسلو الحاجة الانسانية على شكل هرم تمثل قاعدته الحاجات الفسيولوجية الاساسية وتندرج ارتفاعاً حتى قمة الهرم ، ولا يمكن الانتقال إلى حاجة أعلى قبل إشباع الحاجة الأقل. (فايز عبد الكريم الناظور، 2016، ص122).

فحاجة المستوى الأدنى لها الأسبقية والسيطرة على حاجات المستوى الأعلى ، ويحدد ماسلو نظام الحاجات الهرمية بالحاجات الفسيولوجية (الهواء ، الماء ، الغذاء ، ..الخ) وحاجات الأمن (التحرر من الخوف والقلق والبحث عن الحماية) ، حاجات الحب والانتماء ، حاجات الاحترام (الثقة بالذات ، الاستقلالية ، الحرية) ، حاجات تحقيق الذات. وفضلاً عن هذه الحاجات الخمسة أضاف ماسلو نوعين من الحاجات هما الحاجة إلى الفهم والمعرفة والحاجات الجمالية. ومن ذلك التدرج الهرمي لماسلو له أهمية في تكوين مفهوم الشخصية الإنسانية ، إذ يؤكد أهميتها وأن النمو غير السوي يتولد نتيجة إعاقة إشباع تلك الحاجات.(فضيلة عرفات ، 2010 ، ص 66).



الشكل (1) التدرج الهرمي للحاجات الانسانية كما يراها ماسلو

شروط ومتطلبات تحقيق الذات عند ماسلو:

يرى ماسلو ان هناك عدة شروط ومتطلبات أساسية لتحقيق الذات منها:

1. التحرر من التعقيدات التي تفرضها الثقافة أو الفرد على نفسه.
2. ان الفرد يجب أن لا يعطي اهتماماً كبيراً للطعام أو الأمن.
3. أن يكون يعرف الفرد نفسه ويمتلك حقيقة لنقاط القوة والضعف فضلاً عن عيوبه ووزائله ومناقبه وقدراته.

سمات الاشخاص المحققين لذواتهم:

حدد ماسلو خصائص الشخصية التي يتمتع بها الاشخاص المحققين لذواتهم من خلال بحوثه التي أجراها على أفضل وأصح الأفراد الذين يمثلون بنظرة النضج البشري:

1. الإدراك العالي للحقيقة والعالم الذي يعيشون فيه ، كما أنهم يتصفون بالدقة في أحكامهم عن الآخرين، وبإمكانهم التعرف على الاخطاء ويميلون إلى الشك والغموض بصورة أكثر سهولة مما يفعل الآخريين.

2. قبول الذات: أنهم يتقبلون أنفسهم دون قلق فهم نسبياً أقل شعوراً بالذنب والخجل.

3. لا يتركزون حول انفسهم ولا يهتمون بها ولكنهم يهتمون بحل المشكلات التي يتصدون لها لتحقيق هدف ويوجهون معظم طاقاتهم لهذا.

4. يتميزون بالتجرد والحاجة إلى الخصوصية فهم يعتمدون على قيمهم ومشاعرهم في توجيه حياتهم. (فضيلة عرفات ، 2010 ، ص 66).

5. انهم مستقلون ذاتياً ، يميلون إلى الإستقلالية عن بيئتهم وثقافتهم ويميلون إلى العزلة في بعض أوقاتهم ويتمتعون بقدر عال من الإستقلالية التي تتيح لهم العمل دون طلب المساعدة من الآخرين.

6. التجرد المستمر في تدنق الأفكار والأشياء والخبرات بمستوى عال من البهجة وادراك العالم بشكل جديد.

7. تكون صداقاتهم قليلة لكنها حميمة وأكثر قوة وعمقاً مقارنة بصداقات الناس الاعتيادين.

8. يتصفون بالتسامح والتقبل لاي شخص، وعدم التميز العنصري أو الديني أو الاجتماعي ولهم قدرة عظيمة على التواصل مع الآخرين وانهم يرغبون في الاصغاء والتعلم من الآخرين.

9. يمرون بلحظات من الوجد والبهجة والدهشة التي تشبه الخبرات الدينية العميقة والتي تنصهر فيها الذات أو تسمو، التي تجعلهم يشعرون بالقوة والثقة والقدرة على البت في الأمور.

10. يمتلكون عاطفة وتقمصاً نحو البشرية بصورة عامة، كما يشعرون بالصلة والتفهم للآخرين.
11. لا يميلون إلى المسايمة أو الخضوع للضغوط الاجتماعية والثقافية ويخضعون لطبيعتهم الداخلية وليس للقيم الثقافية.
12. يقاومون الاجتياح الثقافي فهم يسايرون الاطار العام لثقافتهم ويكونون مستقلين عنه في نفس الوقت فيتصرفون بصورة غير تقليدية.
13. يظهرون فاعلية على الارتقاء فوق البيئة لتغيرها أكبر من قابليتهم على التوافق معها.
14. يتصف سلوكهم بالوضوح والبساطة بعيداً عن الرياء الاجتماعي فهم لا يخضعون مشاعرهم أو انفعالاتهم أو يظهرون بغير ما هم عليه.
15. ان الأشخاص المحققين لذواتهم يكونون مبدعين غالباً اي يتميزون بالابداع الذي يعبرون عنه في معظم مظاهر حياتهم. (فضيلة عرفات ، 2010 ، ص 67-68).
- ويعتبر ماسلو الأشخاص المحققين لذاتهم مكتملي النضج ومكتملي الإنسانية، فهم أشخاص قد تحقق لهم بالفعل وبطريقة ملائمة إشباع في كل حاجاتهم الرئيسية ومن ثم فهم يتسمون بالشعور وبالتأمل وهم مشبعون في حاجاتهم إلى الحب ولديهم أصدقائهم ويشعرون بالحب وأهل له وهم يحضون بمكانة وبموقع في الحياة وبإحترام الآخرين لهم ويتمتعون بشعور.
- وتعد الحاجة إلى تحقيق الذات من الحاجات الأساسية التي يسعى الإنسان إلى إشباعها عن طريق العمل الذي يشعر الفرد من خلاله بقيمته وقدراته ويشعر بالثقة بالنفس والقدرة على القيام بأي عمل مثمر.
- كما يرى روجرز أن لكل كائن حي نزعة أساسية لصيانة حياته ودعمها، فعلى الرغم من وجود حاجات عضوية وسيكولوجية، فإنه من الممكن النظر على أنها مظاهر لهذه النزعة الأساسية تلك هي (تحقيق) الذات، التي يتجه الفرد في نضجه نحو قدر أكبر من تحقيق الذات وتوسيع نطاقها، فنجدته يكافح ويتحمل من أجل ذلك.
- نستطيع القول أن تكوين الإنسان وعملياته الدينامية تتطلب إشباع حاجات معينة حتى يمكن أن ينشأ صحيحاً من الناحية النفسية أو الجسمية فالإنسان يعيش في بيئة معينة من المجتمع وهذا المجتمع يتطلب بدوره من الفرد نوعاً من المعرفة وأسلوباً من المهارة ومجموعة من العلاقات التي تكون ضرورية للتكيف مع البيئة ويتطلب كذلك إشباعاً للحاجات. كلما زادت درجة تمتع الإنسان بالصحة النفسية ازداد مستوى تحقيق ذاته والعكس صحيح .

المبحث الرابع خدمات الصندوق القومي لرعاية الطلاب

مقدمة:

بعد إعلان التوسع في التعليم العالي وإنشاء المؤسسات التعليمية وزيادات فرص القبول ومضاعفة عدد الجامعات ، بدأ الصندوق القومي لدعم الطلاب مسيرته في العام 1991م والذي أصبح فيما بعد الصندوق القومي لرعاية الطلاب. ليمثل السند الحقيقي لإستمرار الجامعات. وأمضى الصندوق جهداً كبيراً ومتصلاً لإستيعاب تلك الأعداد الهائلة والمضاعفة عدة مرات من الطلاب المقبولين بالجامعات السودانية ، فارتفع عدد الطلاب في الجامعات السودانية وأحدث تغييراً كبيراً في إستيعاب طلاب التعليم العالي ليتمكنوا من إكمال دراستهم الجامعية.

لمحة تعريفية عن الصندوق:

الصندوق القومي لرعاية الطلاب : هو مؤسسة تدخل إجتماعي لإعانة ورعاية غير القادرين من طلاب التعليم العالي بالسودان ، وهو مؤسسة حكومية إجتماعية خدمية تعني بطلاب التعليم العالي المحتاجين للإقامة بالسكن الداخلي أثناء فترة دراستهم وتقديم الدعم والرعاية الشاملة لهم. ظل الصندوق القومي لرعاية الطلاب ومنذ إنشائه في سبتمبر 1991م وعلى مدى ست وعشرون عاماً يمثل سنداً حقيقياً لثورة التعليم العالي وخلق أمة موحدة ينشر الطلاب في جميع أنحاء البلاد وتقديم الخدمات لهم حتى تتفرغ الجامعات لدورها الأكاديمي والبحث العلمي. خاصة بعد إرتفاع عدد الجامعات من (6) جامعات في العام 1989م إلى (43) جامعة وكلية في العام 2017م، كما بلغ عدد طلاب التعليم العالي بالولاية (422.355) طالب وطالبة.

مراحل تطور أمانة ولاية الخرطوم:

أنشأت أمانة الصندوق القومي لرعاية الطلاب بولاية الخرطوم في نوفمبر 1992م ، ولما كانت الولاية تمثل مركز ثقل طلاب التعليم العالي وتقليصاً للظل الإداري قسمت الولاية في العام 1994م إلى (3) محافظات ثم إلى مناطق ثم إلى قطاعات في العام 1996م شملت الخرطوم - امدرمان - بحري وشرق النيل، إمتدت حتى العام 2001م حيث قسمت إلى (6) مجمعات سكنية كبيرة وعدد (3) مدينة جامعية . (دليل الطالب الجامعي، نشرة دورية).

وفي العام 2017م تم دمج مجمعين وتحويل سكن الشراكة إلى إدارة داخل المجمعات السكنية ليصبح عدد المجمعات (8) مجمعات سكنية وهو السكن الإداري المعمول به الآن.

الرؤية: الريادة والتميز في رعاية طلاب التعليم العالي .

الرسالة: تطوير الأداء بكوادر مؤهلة ومدربة لتوفير بيئة سكنية متنوعة من خلال شراكة فاعلة بين الدولة والمجتمع.

الأهداف العامة للصندوق:

1. رفع عبء السكن عن كاهل الدولة وإشراك المجتمع في دعمها.
2. إسناد ثورة التعليم العالي وتقوية علاقات التنسيق مع مقومات التعليم العالي وبناء قاعدة معلومات متكاملة.
3. توسع كفاءة ودعم المستحقين من طلاب التعليم العالي حتى يتمكنوا من إكمال دراستهم العالي.
4. ترقية البيئة السكنية مما يساعد على التحصيل الأكاديمي وإستقرار الطلاب.
5. إحداث التكامل بين الشق الأكاديمي والخدمي.
6. تكثيف المناشط التربوية لترسيخ القيم الفاضلة وتزكية السلوك الإيجابي وسط الطلاب.

خدمات الصندوق القومي لرعاية الطلاب:

السكن الجامعي:

بدأ في نوفمبر من العام 1995م التفكير في الحل الجزري لمشكلة السكن الجامعي بصورة ممرحلة على أساس الكثافة الفعلية وطبيعة البيئة الإجتماعية ليغطي كل الولايات التي بها جامعات. تهدف سياسة الصندوق إلى ان تكون كل جامعة مستغلة بمدنها الجامعية والتي بدورها مستقلة إدارياً ومالياً ، ومتكاملة تربوياً وأجتماعياً ، كما تهدف السياسة إلى ان تكون الأولوية في السكن للطالبات. يعد السكن الجامعي احد المكونات الأساسية في الجامعات وتعتمد أساليب تخطيطية عديدة في أسلوب تخطيطي ضمن الموقع العام لها ويعتمد أحياناً بعض المصممين عدم الفصل بين المباني التعليمية ومباني السكن الطلابي بل يحاولون دمجها في مجمع متكامل واحد ، علماً بان هذا الإجتهد التصميمي لم يحصل نتيجة ضيق في الموقع الجامعي العام وإنما لاعطاء فرصة أكبر لتعامل الطلاب مع بيئة المجمع التعليمي وإستغلال فضاءاته بشكل أمثل ومع تحقيق أختزال الجهود والزمن اللازم لإنتقال الطلاب.

كما يعتبر السكن الجامعي داخل المدينة الجامعية من المكونات الأساسية للمدينة الجامعية وأماً هاماً لتوفير الجو المناسب والمريح للطلاب لمواصلة دراستهم بسهولة وتحفيزهم للتفوق العلمي وإستغلال أوقات فراغهم والأستفادة منها بما يعود عليهم بالنفع والفائدة.

السكن:السكن العام: وهو لطلاب البكالوريوس بالجامعات الحكومية ويدفع فيه الطالب رسوم سنوية في حدود 10% من التكلفة التشغيلية.

سكن الشراكة:

وهو لطلاب البكالوريوس الذين لم جدوا فرص سكن في العام، هذه بالإضافة لطلاب الدبلومات والناضجين ويقوم الطالب بسداد رسوم سكن تتراوح ما بين 50% إلى 70% من التكلفة التشغيلية للسكن ، وهو شراكة بين أولياء أمور الطلاب والصندوق القومي لرعاية الطلاب.

السكن الجامعي الخاص:

وهو سكن يختلف عن السكن الجامعي العام بخصوصية الخدمات المقدمة من حيث التكيف والاثاثات وقد شيدت هذه المدن بطرق متطورة ، مثال لها مدن القطاع الصناعي في الخرطوم وام درمان وبحري.

خدمات مصاحبة للسكن:

وفر الصندوق سيارات إسعاف حديثة بالمجمعات السكنية التي تبعد عن منطقة الخدمة العلاجية.

الترحيل:

ضمن الخدمات المصاحبة للسكن ، وهو يعني ترحيل الطلاب من وإلى مواقع الدراسة والسكن في المناطق التي تبعد فيها الكليات عن موقع السكن ، وإستهدف البرنامج الطالبات.

مشروع الكفالة:

مشروع الكفالة يهدف لتأكيد دور المجتمع في رعاية طلاب العلم وإشاعة روح التراحم. وجاء برنامج الكفالة ليكون بديلاً لنظام الدعم النقدي المباشر ، وقد أسسا وفقاً لدراسة شاملة في إطار البرنامج التعبوي القومي للتكافل والانتاج الذي تبنته الدولة عبر وزارة التخطيط الإجتماعي وإستهدف البرنامج 10.000 طالب وطالبة.

وبدا المشروع بحملة رعاها رئيس الجمهورية ويعتبر هذا أبرز تطور في برنامج الرعاية الإجتماعية خطط له منذ العام 1996م والذي بتخفيض حدة الفقر.(الامانة العامة، التقرير السنوي، 2001م). (الصندوق القومي لرعاية الطلاب، الامانة العامة ، دليل الطالب الجامعي، نشرة دورية).

مشروع تسليف الطالب الجامعي:

وهو مشروع قرض حسن (دون أرباح) يهدف لتقليل نسبة هجر التعليم وسط الطلاب بسبب ارتفاع تكاليف العملية التعليمية وتطوير مشروع كفالة الطالب من المنح إلى القروض بجانب نشر ثقافة التسليف للتعليم وسط المجتمع كما يهدف المشروع إلى نشر ثقافة الإدخار. ومن شروطه أن

يكون الطالب مقيدا بإحدى الجامعات الحكومية أو الأهلية نظام البكالوريوس وقبوله قبولا عاماً أو خاصاً وقبول أبناء العاملين (10%) فقط لطلاب الجامعات الأهلية والقبول الخاص.

الرعاية الصحية: تتمثل في الآتي:

التثقيف الصحي للطلاب عن طريق المطبقات والمحاضرات الصحية. توفير الإمداد الكافي لمياه الشرب النقية. عمل الاصحاح الأساسي للبيئة. القيام بحملات التطعيم. الإلتزام بعلاج الطلاب المصابين بالأمراض المزمنة مثل السكري والفشل الكلوي ومتابعتهم حتى التخرج من الجامعة. التأمين الصحي. دعم العلاج باهظ التكاليف وتبني العلاج بالخارج.

رعاية أصحاب الحالات الخاصة:

جاء الإهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة من قبل الصندوق لمساعدة المعاق بحركته اليومية، وتمت تغطية كل المعاقين بدراجات بخارية ، والذين لديهم إعاقات أخرى في السمع والبصر يقوم بتوفير أجهزة التسجيل والسماعات الطبية ، وهذا المنهج والاهتمام متبع في جميع الامانات والمجمعات بالولايات المختلفة ، إضافة إلى توفير الاطراف الصناعية لمن يحتاجها.

التأمين الصحي:

بدأ هذا المشروع عام 1997م وبلغ عدد الطلاب المؤمن عليهم صحياً أكثر من 200 ألف طالب وطالبة على مستوى السودان ، وهناك مساع لإدخال كل طلاب التعليم العالي تحت مظلة التأمين الصحي عبر الرسوم الجامعية. (الصندوق دليل الطالب الجامعي، نشرة دورية).

الوحدات الإرشادية المتنقلة:

في إطار أهتماماته العديدة بتطوير الخدمات التي يقدمها للطلاب أهتم الصندوق بالتوجيه والإرشاد وسط الطلاب بالمجمعات السكنية ، وعمل على إنشاء الوحدات الإرشادية المتنقلة بها ، كانت البداية عام 2004 م عندما إستعان الصندوق بالمرشدين النفسين ، ثم سعى للتطوير في الخدمة الإرشادية افقياً وراسياً ، وجاءت الوحدات الإرشادية محققة لأهداف عديدة تمكن تقديم خدمات الإرشاد للطلاب في سكنهم ، ثم إكتشاف وتنمية قدرات ومهارات الطلاب في حالة وجود ظواهر سلبية تملي تعديل السلوك ومعالجته.

الوحدات العلاجية:

عمل الصندوق على تأسيس وحدات علاجية يقوم من خلالها بتوفير المختصين والادوية اللازمة في الولايات التي يشملها التأمين الصحي ، وقد بلغت جملة الوحدات الصحية بالخرطوم والولايات 50 وحدة علاجية.

عربات الإسعاف: تم تزويد المجمعات السكنية بسيارات إسعاف حديثة لربط المجمعات بالمستشفيات لمقابلة الحالات الطارئة. ويبلغ الاسطول العامل (50) عربة موزعة على المجمعات السكنية.

المناسط الطلابية:

ساهمت المناسط بدور فعال في توجيه سلوك الطالب تجاه الظواهر السالبة في المجتمع الطلابي عن طريق توجيه طاقات الطلاب في الإتجاه السليم الذي يحفظ وجودهم بأعداد كبيرة في الداخليات ويحقق دور الأسر الرقابي عبر المشرفين الإجتماعيين ، وقد نظم الصندوق العديد من المواسم الثقافية بالمجمعات السكنية بجانب المسابقة القومية للشعر الفصيح والعامي والقصة القصيرة والنص المسرحي وغيرها وتفاعل الطلاب مع المناسط التي أعدها الصندوق. (احمد حمزة الامين ، 2009).

تكريم الطلاب المتفوقين:

درج الصندوق سنوياً على تكريم الطلاب المتفوقين في الشهادة السودانية ، وذلك بمبادرة الأمين العام للصندوق القومي ، وكانت ضربة البداية في العام 2002م حيث يتم منحهم كفالة شهرية مع توفير السكن المريح ، كما يقوم الصندوق إضافة إلى ما سبق برعايتهم على مدار العام عبر الأهتمام والمتابعة لدراساتهم وتحصيلهم الأكاديمي السنوي وذلك بالتنسيق مع إدارات الشؤون العلمية بالجامعات المختلفة ليواصل رعايته لهم، ويعمل على توزيع المراجع العلمية للطلاب والطالبات المتفوقين من دارسي الكليات العلمية.

إفطارات رمضان:

هو برنامج يتبنى الصندوق فيه إفطارات الطلاب في شهر رمضان بالمجمعات السكنية من خلال ترتيب محكم قبل فترة كافية ، وذلك بإستقطاب موارد مادية وعينية من الخيرين ، ويتم إشراك الطلاب في الإشراف على موائد الإفطارات ، وبصاحب الإفطارات برامج منشطية وتربوية وإجتماعية بمشاركة طلابية ، عاندهم روح التعاون والإخاء.

مشروع الأضحى للطلاب:

هو مشروع يقوم به الصندوق سنوياً بالمجمعات السكنية في عيد الأضحى المبارك إنابة عن أسر وأولياء أمور الطلاب والطالبات الذين لم يتمكنوا من السفر لزويهم لقضاء العيد وذلك عبر تقديم الأضحى والهدايا والمعائدات لإدخال الفرحة في نفوس الطلاب. وقد ساهمت العديد من الجهات في هذا المشروع.(الصندوق القومي لرعاية الطلاب، الأمانة العامة ، دليل الطالب الجامعي، نشرة دورية).

المبحث الخامس الدراسات السابقة

تمهيد:

تهتم الدراسات النفسية والتربوية والاجتماعية إهتماماً خاصاً بالطالب الجامعي، وتجعله محور العملية التعليمية، كما أظهرت إهتماماً خاصاً بالمشكلات التي تواجه الطالب الجامعي في هذه المرحلة التي تحد من إشباع حاجاته الأساسية، وبما أن هذه الدراسة تهدف إلى معرفة دور الإرشاد النفسي في التوافق وتحقيق الذات لطالبات الجامعات المقيمت بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، النشأة)، لذا من الأهمية بمكان أن يوجه هذا الجزء ليطل على بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، وذلك للاستفادة منها في عدة جوانب أهمها، صياغة الفروض، واختيار المنهج المناسب، واثراء الجانب النظري للدراسة.

وتشير الباحثة إلى أنه لم تتوفر لها دراسة مطابقة لموضوع الدراسة الحالية وذلك بعد مراجعتها لمراكز البحوث والعلوم السودانية (جامعة السودان، جامعة الخرطوم، جامعة النيلين، جامعة ام درمان الاسلامية، جامعة الزعيم الازهري، المكتبة الوطنية).

لذلك قسمت الباحثة الدراسات السابقة التي حصلت عليها إلى:-

1. الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الارشاد النفسي.
 2. الدراسات السابقة ذات الصلة بموضع التوافق النفسي.
 3. الدراسات السابقة ذات الصلة بموضع تحقيق الذات.
- أي أنها ركزت على الدراسات التي تناولت كل متغير على حده وعلاقته ببعض المتغيرات.

الدراسات السابقة ذات الصلة بالارشاد النفسي والتوافق النفسي وتحقيق الذات:

الدراسات التي تناولت موضوع الإرشاد النفسي:

1.دراسة رهام أنور محمد حسن (2010):

عنوان الدراسة: دور الإرشاد النفسي في تخفيف سؤ التوافق النفسي لدى طالبات الصف الثالث الثانوي - بمدرسة القبس الدبلوماسية - الخرطوم. رسالة ماجستير - جامعة السودان.

أهداف الدراسة:

1. يهدف البحث إلى كشف دور الإرشاد النفسي في دعم التوافق النفسي لطالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة القبس الدبلوماسية الإنجليزية.

2. وضع بعض التوصيات والمقترحات التي يمكن ان تسهم في تنمية شخصية الطالبات بالصف الثالث الثانوي بوصفهم بناءة مستقبل البلاد في المهن المختلفة.
منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لإجراء الدراسة .
عينة الدراسة: بلغت العينة (20) طالبة وتراوحت أعمارهم بين (15 - 17) سنة.
أدوات الدراسة:

- مقياس التوافق النفسي المعدل عن مقياس هيو.م بل للتوافق العام.
- برنامج إرشادي نفسي من إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق النفسي لطالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة القيس الدبلوماسية لصالح القياس البعدي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق النفسي وفقاً لمتغير الميثاق.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق وفقاً لمتغير العمر.

2.دراسة علي فرح احمد (2005):

عنوان الدراسة: تصميم وتجريب برنامج إرشادي نفسي على طلاب التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

أهداف الدراسة:

1. التعرف على المشكلات التي تحتاج إلى التدخل الإرشادي عند الطلاب بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا سواء كانت نفسية أو إجتماعية أو أكاديمية.
2. تصميم وتنفيذ برامج إرشادية توجيهية تناسب طبيعة تلك المشكلات وفقاً للأسس العلمية المطبقة لتصميم مثل هذه البرامج.
3. المساهمة في تحقيق الأهداف العامة لبرنامج الدراسة بكلية التربية عن طريق تطبيق البرنامج الإرشادي سواء كانت هذه الأهداف متعلقة بالإعداد المهني أو بناء الشخصية المتكاملة لدى الطالب.
4. وضع الأسس العامة لتصميم برنامج التوجيه والإرشاد النفسي لطالب الجامعات من خلال تقويم البرنامج المنفذ في هذه الدراسة وتعميم النتائج.

5. وضع الأسس السليمة لمهنة الإرشاد النفسي في الجامعات السودانية بالنسبة لأهميتها في هذه المرحلة من مراحل تطوير التعليم العالي في السودان.

عينة الدراسة: 123 طالب وطالبة.

أدوات الدراسة:

- إختبار التوافق الدراسي
- إستمارة عن تحديد الإحتياجات الإرشادية الفعلية لدى الطلاب
- مقياس تقدير الذات الديني

نتائج الدراسة:

1. ان 77% من أفراد العينة طرحوا إحتياجات فعلية تتمثل في مشكلات نفسية ومادية وإجتماعية خاصة طلاب المستوى الاول والثاني.
 2. ان المشكلات التي طرحت كانت تختلف حسب النوع والتخصص والخلفية الإجتماعية للطلاب.
 3. ان نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة جاءت مؤكدة لإستفادة الطلاب من البرامج.
- 3.دراسة عباس الصادق محمد اسماعيل (2008):**

عنوان الدراسة: تصميم برنامج للتوجيه والإرشاد النفسي وأثره على التوافق النفسي والأجتماعي لمرضى الايدز.رسالة ماجستير -جامعة السودان.

أهداف الدراسة:

1. تصميم برنامج للإرشاد والتوجيه النفسي للمرضى المصابين بمرض الايدز.
2. التعرف على الفروق في التوافق النفسي والإجتماعي بين الأفراد المصابين بالايديز الذين يخضعون لبرنامج التوجيه والإرشاد النفسي .
3. التعرف على الفروق في التوافق النفسي والإجتماعي بين الأفراد من الجنسين الذين يخضعون لبرنامج الإرشاد النفسي والذين لا يخضعون لبرنامج التوجيه والإرشاد النفسي.

عينة الدراسة: 80 فرد

أدوات الدراسة:

إستخدم الباحث مقياس التوافق النفسي والإجتماعي الذي قام بتعديله عن مقياس التوافق العام لهيو.م بل.

نتائج الدراسة:

1. عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث من الأفراد المصابين بمرض الايدز على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي.
2. توجد فروق دالة احصائياً بين الأفراد المصابين بمرض الايدز بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي بعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي في المجموعة التجريبية جاءت لصالح المجموعة التجريبية.
3. عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الأفراد المصابين بمرض الايدز من المجموعة الضابطة في المقياس القبلي والمقياس البعدي.
4. وجود فروق دالة احصائياً بين الأفراد المصابون بمرض الايدز من المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج الارشاد النفسي في المقياس القبلي والمقياس البعدي.

الدراسات التي تناولت موضوع التوافق النفسي:

4.دراسة بخيته محمد زين (2009):

عنوان الدراسة: التوافق النفسي وعلاقته بالتعليم الديني والقيم الاجتماعية. رسالة ماجستير - جامعة ام درمان الإسلامية - كلية الآداب.

أهداف الدراسة:

التعرف على درجات التوافق النفسي لدى طلاب جامعة ام درمان الاسلامية وعلاقته بالقيم الاجتماعية على ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (نوع السكن/ التخصص/ النوع/ العمر).

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الاستنباطي والمقارن في جمع البيانات.

عينة الدراسة: (240) طالب وطالبة منهم (116) ذكر و (124) انثى.

أدوات الدراسة: مقياس التوافق النفسي مقتبس من مقياس التوافق اعداد (هيو. م. بل 1934) ترجمه للعربية محمد عثمان نجاتي (1960) ومقياس المعرفة الدينية (اعداد الباحثة 2009) ، ومقياس القيم الدينية للبروفسير مهيد محمد المتوكل وانعام بشير الفضل (2000).

نتائج الدراسة:

1. السمة العامة للتوافق النفسي وسط طلاب جامعة ام درمان الاسلامية تتسم بالاجابية.
2. لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين التوافق النفسي والتعليم الديني لدى طلاب جامعة ام درمان الاسلامية.

3. لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين التوافق النفسي والقيم الاجتماعية لدى طلاب جامعة ام درمان الاسلامية.

4. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي بين طلاب كليتي (اصول الدين والشريعة والقانون) وطلاب كليتي (التربية والاداب) تعزى لمنطقة السكن.

5. توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي بين طلاب كليتي (اصول الدين والشريعة والقانون) ، وطلاب كليتي (التربية والاداب) لصالح المجموعة الثانية.

6. توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي بين طلاب كليتي (اصول الدين والشريعة والقانون) وطلاب كليتي (التربية والاداب) لصالح الذكور.

7. توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي بين طلاب كليتي (اصول الدين والشريعة والقانون) وكليتي (التربية والاداب) لصالح الفئة العمرية (21 - 24 سنة).

8. وجود تفاعل غير دال احصائياً بين التعليم الديني والقيم الاجتماعية على الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي لدى طلاب جامعة ام درمان الاسلامية.

5.دراسة يحي اسماعيل (2014م)

عنوان الدراسة: التوافق النفسي والإجتماعي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب قسم علم النفس جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. ماجستير - جامعة السودان - كلية التربية.
أهداف الدراسة: معرفة العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الاكاديمي لدى طلاب الجامعات.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.

مجتمع الدراسة: طلاب جامعة السودان قسم علم النفس كلية التربية.

عينة الدراسة: (40) طالب وطالبة من مختلف المستويات الدراسية.

نتائج الدراسة:

1.وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الاكاديمي لدى الطلاب الجامعيين.

2.عدم وجود فروق في التوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي تعزى لمتغير النوع (ذكر/انثى).

3.وجود فروق في التوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الاكاديمي لدى الطلاب الجامعيين تعزى لمتغير المستوى الدراسي (الاول ، الثاني، الثالث، الرابع).

6.دراسة فتحي محمد نصر (2006):

عنوان الدراسة: فعالية برنامج إرشادي لتحقيق التوافق النفسي لطلاب المدن الجامعية.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة المشكلات النفسية التي يعاني منها طلاب المدن الجامعية. عينة الدراسة: العينة قوامها (407) طالب وطالبة من طلاب السنة الدراسية (أولى ، ثانية، ثالثة ، رابعة) من جامعة عين شمس اختار منها (40) طالب وطالبة.

نتائج الدراسة:

أسفرت الدراسة بفعالية البرنامج الإرشادي العقلاني السلوكي.

الدراسات التي تناولت موضوع تحقيق الذات:

7.دراسة رمضان سالم غيث علي (2007):

عنوان الدراسة: العلاقة بين الذكاء وتحقيق الذات لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء متغيري

الجنس والتخصص. رسالة ماجستير - جامعة ام درمان الإسلامية - كلية التربية,

اهداف الدراسة:

1. التعرف على الطلبة ذوي القدرة على الذكاء

2. التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء وتحقيق الذات من حيث الجنس ذكر/انثى.

3. التعرف على العلاقة بين الذكاء وتحقيق الذات من حيث التخصص

أدوات الدراسة: مقياس الذكاء ومقياس تحقيق الذات

نتائج الدراسة:

1. هناك علاقة معنوية ذات دلالة احصائية بين الاداء والعقل وتحقيق الذات لدى الطلبة الذكور والاناث ايضاً.

2. هناك علاقة بين الاداء العقلي وتحقيق الذات لدى عين الطلبة في التخصص

8.دراسة نعيمة جمال (1987): التي وردت في دراسة رمضان سالم غيث علي (2007)

عنوان الدراسة: فاعلية اسلوب مجموعات المواجهة في تحقيق الذات لدى طالبات الجامعة.

أهداف الدراسة: دراسة مدى فاعلية أسلوب مجموعات المواجهة في تحقيق الذات لدى طالبات الجامعة.

منهج الدراسة: استخدام برنامج اسلوب مجموعات المواجهة.

عينة الدراسة: عينة قوامها (300) طالبة وقد روعي فيها التجانس من حيث مستوى تحقيق الذات والعمر الزمني.

أدوات الدراسة: برنامج مجموعة المواجهة اعداد الباحثة و مقياس تحقيق الذات إعداد الباحثة أيضاً.
نتائج الدراسة:

- وجود تأثير لحضور البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس تحقيق الذات وأبعاده.
- وجود فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد تحقيق الذات لصالح طالبات المجموعة التجريبية.

9.دراسة: **الشارف عبد الكريم (2004):** التي وردت في دراسة رمضان سالم غيث علي (2007م)

عنوان الدراسة: دراسة العلاقة بين التفكير الابتكاري وتحقيق الذات لدى طلبة المرحلة الجامعية.

أهداف الدراسة:

* قياس القدرة على التفكير الابتكاري لدى أفراد العينة من حيث العلوم التطبيقية والانسانية وقياس الحاجة إلى تحقيق الذات.

* التعرف على طبيعة العلاقة بين القدرة على التفكير الابتكاري والحاجة إلى تحقيق الذات لدى أفراد العينة.

عينة الدراسة: عينة قوامها (400) طالب وطالبة موزعة (200) من طلبة العلوم التطبيقية و(200) من العلوم الإنسانية.

أدوات الدراسة: اختبار القدرة على التفكير الابتكاري و مقياس تحقيق الذات.

نتائج الدراسة: اسفرت النتائج عن وجود معاملات ارتباطية موجبة بين كل من عوامل التفكير الابتكاري وأبعاد تحقيق الذات.

دراسات محلية سابقة أجريت في مجال الصندوق القومي لرعاية الطلاب:

10.دراسة **وصال البشير إبراهيم:**

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق التفسليدى الطالبات الجامعيات بالسكن الخاص بالصندوق القومي لرعاية الطلاب بولاية الخرطوم. رسالة دكتوراة - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية

أهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طالبات السكن الخاص بالصندوق القومي لرعاية الطلاب.

2. تصميم البرنامج الإرشادي النفسي لتحسين التوافق النفسي لطالبات السكن الخاص بالصندوق القومي لرعاية الطلاب.
 3. التعرف على الفروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي لطالبات السكن الخاص بالصندوق قبل وبعد تنفيذ البرنامج.
 4. التعرف على الفروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي لطالبات السكن الخاص بالصندوق القومي أثناء تنفيذ البرنامج.
 5. التعرف على الفروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي يعزى لمتغير (السنة الدراسية ، أولى، ثانية، ثالثة، رابعة).
 6. التعرف على الفروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي لطالبات السكن الخاص بالصندوق القومي بعد تنفيذ البرنامج يعزى لمتغير الشهادة العربية.
- عينة الدراسة:** عينة البحث 40 طالبة تم اختيارهم بطريقة قصدية.
- نتائج الدراسة:**

- مستوى التوافق النفسي يتميز بالتدني وسط طالبات السكن الخاص.
- البرنامج المصمم ذو فعالية عالية في تحسين التوافق النفسي لدى عينة البحث.

11.دراسة أماني محمد الناير (2000):

عنوان الدراسة: أثر برنامج إرشادي نفسي في زيادة التوافق الانفعالي والدراسي ودافعية الإنجاز لدى طلاب الجامعات والمعاهد العليا بالمجمعات السكنية بولاية الخرطوم.

أهداف الدراسة:

1. هدفت الدراسة إلى تحديد الإحتياجات الإرشادية لطلاب الجامعات والمعاهد العليا بالمجمعات السكنية .
 2. تصميم برنامج إرشادي نفسي يساعد على التعرف على الخصائص والمهارات التي تزيد من معدل دافعية الانجاز والتوافق الإنفعالي والدراسي لديه.
- منهج الدراسة:** إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وقد تكون مجتمع الدراسة من طلاب الجامعات والمعاهد العليا بالمجمعات السكنية تحت رعاية الصندوق القومي بولاية الخرطوم.
- عينة الدراسة:** تم إختيار العينة عشوائياً (90) طالب وطالبة ، (45) عينة تجريبية و(45) عينة ضابطة.

أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة في البرنامج الإرشادي ومقاييس التوافق الإنفعالي والتوافق الدراسي ودافعية الانجاز.

نتائج الدراسة:

1. أبانت الدراسة وجود فروق دالة احصائياً في التوافق الإنفعالي والتوافق الدراسي ودافعية الانجاز لطلاب الجامعات والمعاهد العليا بالمجمعات السكنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
2. وعند تقصي فاعلية البرنامج على المجموعة التجريبية وفق متغيرات النوع والسكن والتخصص لم تظهر فروق دالة إحصائياً لدى الطلاب الذين طبق عليهم البرنامج وفق المتغيرات المذكورة.
3. ومن المضامين المستمدة من هذه الدراسة ان فاعلية البرامج الإرشادية لا تتأثر باختلاف نوع وسكن وتخصص الطلاب الذين طبق عليهم البرنامج.
4. عامل قصور المهارات الدراسية لدى المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرامج وبعد تطبيق البرامج مما يعني تعديلها للأحسن بفضل البرامج الإرشادية.

12.دراسة احمد النور محجوب (2009):

عنوان الدراسة: أثر خدمات الصندوق القومي لرعاية الطلاب في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لطلاب جامعة كردفان .

أهداف الدراسة:

1. هدفت الدراسة التعرف على أثر خدمات الصندوق القومي لرعاية الطلاب في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لطلاب الجامعة.

2. الوقوف على مشكلات التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب جامعة كردفان.

نتائج الدراسة:

1. يتسم التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب وطالبات جامعة كردفان بالإرتفاع.
2. توجد فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب وطالبات جامعة كردفان لصالح الطلاب والطالبات الساكنين بداخليات الصندوق القومي لرعاية الطلاب.
3. توجد فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب وطالبات جامعة كردفان تبعاً لمتغير النوع (ذكر / أنثى).

4. توجد فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي والإجتماعي لدى طلاب وطالبات جامعة كردفان العلمين والأدبيين لصالح الأدبيين.
5. توجد فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي والإجتماعي لدى طلاب وطالبات جامعة كردفان تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ثانية ، ثالثة ، رابعة).
6. توجد فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي والإجتماعي لدى طلاب وطالبات جامعة كردفان تبعاً لنوع الكلية (تربية ، هندسة ، علوم ، طب ، موارد).

13.دراسة رقية احمد صابون (2006):

عنوان الدراسة: المشكلات السلوكية وعلاقتها بالتنشئة الأسرية لطالبات الصندوق القومي لرعاية الطلاب (مجمع الشهيد علي عبد الفتاح). دكتواره - جامعة أم درمان الإسلامية
أهداف الدراسة:

1. هدفت الدراسة التعرف على الإضطرابات السلوكية وعلاقتها بالتنشئة الأسرية لدى طالبات مدينة علي عبد الفتاح.
2. التعرف على الفروق التي تعزى لمتغيرات الريف والحضر.

نتائج الدراسة:

1. توجد علاقة إرتباطية بين المشكلات السلوكية والتنشئة الأسرية.
2. موضوع تنتشر المشكلات السلوكية وسط الطالبات.
3. لا توجد فروق في المشكلات السلوكية تعزى لمتغير الريف والحضر.
4. لا توجد فروق في المشكلات السلوكية تعزى للحالة الإجتماعية.

تعليق الباحثة على الدراسات السابقة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة دور الارشاد الطلابي في التوافق النفسي وتحقيق الذات لدى الطالبات المقيمت بالمجمعات السكنية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب على ضوء بعض المتغيرات (العمر، المستوى الدراسي، النشأة (ريف/حضر)، الحالة الاجتماعية (متزوج/غير متزوج). بينما هدفت بعض الدراسات في القسم الاول من الدراسات إلى دراسة موضوع الارشاد النفسي والبرامج الارشادية على سبيل المثال دراسة رهام أنور محمد (2010م) والتي هدفت إلى معرفة دور الارشاد النفسي في دعم التوافق النفسي لطالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة القبس الدبلوماسية، ودراسة علي فرح أحمد فرح (2005م) والتي هدفت إلى التعرف على المشكلات التي تحتاج إلى التدخل الارشادي عند الطلاب بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، ودراسة عباس

الصادق محمد اسماعيل (2008م) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق في التوافق النفسي والاجتماعي بين الأفراد المصابين باللايدز والذين يخضعون لبرنامج التوجيه والارشاد النفسي. بينما هدفت بعض الدراسات في القسم الثاني من الدراسات السابقة إلى دراسة التوافق النفسي كدراسة بخيطة محمد زين (2009م)، والتي هدفت إلى التعرف على درجات التوافق النفسي لدى طلاب جامعة ام درمان الإسلامية وعلاقته بالقيم الاجتماعية على ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (نوع السكن، التخصص، النوع، العمر)، ودراسة يحي اسماعيل (2014م) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب قسم علم النفس جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، ودراسة فتحي محمد نصر (2006م) والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة المشكلات النفسية التي يعاني منها طلاب المدن الجامعية. فيما هدفت بعض الدراسات السابقة في القسم الثالث إلى دراسة موضوع تحقيق الذات مثل دراسة رمضان سالم غيث (2007م) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الذكاء وتحقيق الذات لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء متغيري (الجنس/ والتخصص) ودراسة نعيمة جمال (1998م) والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية اسلوب مجموعات المواجهة في تحقيق الذات لدى طالبات الجامعات ودراسة الشارف عبد الكريم (2004م) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفكير الابتكاري وتحقيق الذات لدى طلبة المرحلة الجامعية.

معظم الدراسات السابقة أجريت على طلاب المرحلة الجامعية وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية كدراسة علي فرح أحمد فرح (2005م) ودراسة بخيطة محمد زين (2009م) ودراسة فتحي محمد نصر (2009م) ودراسة رمضان سالم غيث (2007م) ودراسة نعيمة جمال (1998م) ودراسة الشارف عبد الكريم (2004م) ودراسة وصال البشير ابراهيم (2000م) ودراسة أماني الناير (2000م) ودراسة أحمد النور محجوب (2009م) ودراسة رقية أحمد صابون (2006م).

وأيضاً بعض الدراسات تناولت متغير النوع (ذكور/اناث)، وبينما اتخذت اخر اناث فقط كدراسة نجود النور (2004م) وهناك من استخدم متغير (السكن، العمر والتخصص أيضاً).

واستفادة الباحثة من الدراسات السابقة في أنها أتاحت للباحثة التعرف على المراجع التي تطرقت لموضوع الإرشاد النفسي والتوافق النفسي وتحقيق الذات، وفي إختيار المنهج الأكثر ملائمة بموضوع الدراسة الحالية وأيضاً في صياغة الفروض، كما أن اطلاع الباحثة على المقاييس المستخدمة في تلك الدراسات أتاح لها إختيار المقاييس المناسبة لدرستها وتكييفها على البيئة السودانية.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

لا شك أن اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة شكلت قاعدة انطلاق للدراسة الحالية، ووجدت الباحثة أن معظم الدراسات السابقة لم تكن ذات صلة مباشرة بموضوع الدراسة الحالية ولم تتناول اياً من المتغيرات بصورة متكاملة. والدراسة الحالية جمعت ثلاثة متغيرات: الإرشاد النفسي، والتوافق النفسي، وتحقيق الذات وهو ما لم تراه في الدراسات السابقة. وأن الدراسة الحالية تميزت على الدراسات السابقة في عدة جوانب وفاقته في جوانب أخرى الأمر الذي جعلها تمثل إضافة في إثراء المعرفة.

وتعتبر الدراسة الحالية امتداداً للدراسات السابقة وتتمثل في اتباع المنهج الوصفي المتبع في بعض الدراسات السابقة وتختلف عن الدراسات السابقة في انها تناولت دور الإرشاد الطلابي في التوافق وتحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة واجراءاتها

الفصل الثالث

منهج وإجراءات الدراسة

تمهيد:

تناولت الباحثة في هذا الفصل من الدراسة المنهج الذي استخدمته والمجتمع الذي أجريت عليه الدراسة ووصف العينة التي شملتها الدراسة، وطريقة إختيارها ووصف الأدوات التي استخدمتها في جمع البيانات، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات.

منهج الدراسة:

يعني بالمنهج الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة التي نهجت على سير العقل. وتحدد عملياته حتى تصل إلى نتيجة معلومة. (حمدي عطية، 2002، ص 45).

وفي ضوء طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها وإنطلاقاً من الأهداف التي تسعى هذه الدراسة إلى تحقيقها إعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي بإعتباره المنهج المناسب لمعالجة مشكلة الدراسة الحالية وفي سبيل الوصول إلى البيانات والمعلومات التي تفرضها طبيعة المشكلة موضوع الدراسة والإستقصاء العلمي ، كما يمكن بواسطته الكشف عن طبيعة العلاقات الإرتباطية بين المتغيرات المدروسة وإستخراج دلالاتها المعنوية. فضلاً عن أن المنهج الوصفي ساعد على تصنيف هذه المعلومات والتعبير عنها كماً وكيفاً، مما يعطي صورة دقيقة للنتائج التي يتم الوصول إليها والكشف عنها.

ومن وجه نظر الباحثة فإن المنهج الوصفي في ميادين العلوم الإنسانية المختلفة قد تطور واقترب كثيراً من المنهج العلمي التجريبي في خصائصه من حيث التصميم والتنبؤ، وأصبح يستخدم اللغة الكمية لغة الرياضيات والإحصاء بدلا عن اللغة الكيفية، هذا مع أعتراف الباحثة بتعقيدات الميدان الذي يعمل فيه المنهج الوصفي غالباً .. (ميدان العلوم الإنسانية) فالإنسان بتركيبته العضوية والنفسية المعقدة لا يمكن إخضاعه للتجربة كما يفعل بالمادة.

وفوق كل ما ذكرت الباحثة سابقاً فإن منهج البحث الوصفي منهج معلوماتي يتيح فرصة للباحث للحصول على حقائق ومعلومات عن الظاهرة التي خصصت للدراسة.

مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة الأفراد الذين لهم خصائص مشتركة يمكن ملاحظتها. (رجاء أبوعلام، 2004، ص 149).

وصف مجتمع الدراسة:

استهدفت الباحثة طالبات المرحلة الجامعية المقيمت بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب، وتم إختيار المرحلة الجامعية مجتمعاً لهذه الدراسة على اعتبارها مرحلة تعليمية متقدمة وصل طلابها إلى مستوى مناسب من النمو العقلي والمعرفي يؤهلهم إلى التفكير المثمر والإدراك العميق والبصيرة الثاقبة لان معلوماتهم أصبحت واسعة ، وتطلعاتهم إلى المستقبل العملي باتت أكثر وضوحاً من أي وقت مضى، فهم بحاجة إلى التوافق وتحقيق ذواتهم واثبات وجودهم على الصعيد الشخصي والإجتماعي والمهني.

وقد بلغ حجم مجتمع الدراسة (840) طالبة جامعية، مقيمت بمدينة الخنساء الجامعية للطالبات بمجمع الشهيد محمد عبدالله خلف الله محلية أم درمان ويشمل الفصول الدراسية (الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس) ويمثلون جميع ولايات السودان من الريف والحضر وكانت أعمارهم ما بين (18 - 25) سنة.

عينة الدراسة:

عرف عينة الدراسة على أنه عدد معين أو محدد من الأفراد الذين يمثلون المجتمع الأصلي يقوم الباحث بدراستهم ، وبعد التوصل إلى نتائج يتم تعميم النتائج على بقية المجتمع الأصلي. (شفيق ، 2011م ، ص 292).

وتم اختيار عينة عشوائية والتي تمثلت (10%) من حجم المجتمع الأصلي وبالتالي وصل حجم العينة إلى (84) طالبة.

مبررات إختيار العينة:

تم إختيار عينة الدراسة من طالبات المجمعات السكنية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب للأسباب الآتي:

1. يسهل على الباحثة للحصول على المعلومات نسبة لعملها في هذه المؤسسة العريقة ووجودها الدائم مع الطالبات.
2. يمكن للطالبة أن تتعلم بسهولة ويسر في هذه المرحلة السنوية ، وبالتالي يسهل تعلمها المهارات والأنشطة التي تجعلها أكثر إيجابية مع الحياة.
3. من السهل أن تحسن أو تعدل الطالبة إتجاهاتها ومشاعرها السالبة التي كونتها من المحيطين بها الذين يؤذون مشاعرها لو توفر لها من تطمئن معه.

خطوات إختيار العينة:

1. تقنين المقاييس وذلك من خلال المحكمين (أساتذة علم النفس والتربية ببعض الجامعات السودانية مثل (جامعة السودان - النيلين - الاسلامية - الزعيم الازهري).
2. قامت الباحثة بدراسة مسحية للطالبات بمدينة الخنساء للطالبات بمجمع الشهيد محمد عبد الله خلف الله.
3. تحديد المجتمع الاصلي.
4. اعداد قائمة بالمجتمع الاصلي
5. إختيار العينة: تم إستخدام العينة العشوائية المنظمة، تم تقسيم العينة إلى مجموعات وتم اختيار المفردات ضمن كل مجموعة بالترتيب العشوائي وهي إختيار نقطة وهي (5) والمسافة المحددة (10)، ثم إختيار عينة ممثلة.
6. وبلغت العينة (10%) من المجتمع الاصلي حيث كانت (84) طالبة.
7. وتم تطبيق مقاييس الدراسة عليهم، إلا إنه أثناء التطبيق وقعت بعض الأخطاء التي تمثلت في عدم إكمال بعض إجابات الأسئلة وعدم جمع بعضهم، وأستبعدت هذه الإستبيانات والتي بلغت (16) وتبقي (84 إستبانة) هي عينة الدراسة الاصلي. وإستغرقت عملية جمع البيانات ثلاثة أيام.

الصعوبات التي واجهت الباحثة:

لم تواجه الباحثة أي صعوبات أثناء ملئ الإستبيانات نسبة لأستقرار العام الدراسي وتواجد الطالبات بالمجمع السكني وتواجد الباحثة الدائم مع الطالبات.

جدول رقم(1) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمكان النشأة

النسبة	التكرار	النوع
32.1	27	حضر
67.9	57	ريف
100.0	84	المجموع

جدول رقم (1) يوضح مجتمع الدراسة من حيث مكان النشأة (ريف / حضر) ويشمل مجتمع الدراسة على عينة مكونة من 67.9% من سكان الريف، أما نسبة سكان حضر بلغت 32.1%.

جدول (2) توزيع أفراد العينة وفقاً للعمر:

الإحصاء الوصفي Descriptive Statistics					
الانحراف المعياري	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى	N	
1.619	20.87	18	25	84	العمر

يتضح من الجدول السابق توزيع أفراد العينة وفقاً للعمر فالغالبية من الأعمار تقع في المدى المتوسط (20-21) سنة، في حين نجد أن أفراد العينة تتراوح أعمارهم ما بين 18-25 سنة.

جدول (3) توزيع أفراد العينة وفقاً للحالة الاجتماعية:

النسبة	التكرار	الحالة الاجتماعية
19.0	16	متزوج
81.0	68	غيرمتزوج
100.0	84	المجموع

جدول رقم (3) وحسب توزيع أفراد العينة وفقاً للحالة الاجتماعية احتوت العينة على (81%) من غير المتزوجين، حين بلغت نسبة المتزوجين 19%.

جدول رقم (4) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً للمستوى الدراسي.

النسبة	التكرار	المستوى الدراسي
26.2	22	الثاني
26.2	22	الثالث
21.4	18	الرابع
26.2	22	الخامس
100	84	المجموع

جدول رقم (4) وحسب توزيع أفراد العينة وفقاً للمستوى الدراسي حيث أحتوت العينة على نسبة (26.2%) من الجامعيين لكل على حدا من المستويات الثاني/ الثالث/ الخامس، ونسبة 21.4% المستوى الرابع.

أدوات الدراسة:

لجمع البيانات حول متغيرات الدراسة استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

1. إستمارت البيانات الأولية
 2. إستبيان التوافق النفسي من إعداد الباحثة مقتبس من مقياس التوافق العام للدكتورة إجلال سري.
 3. إستبيان تحقيق الذات من إعداد الباحثة مقتبس من مقياس تحقيق الذات من إعداد المحمداوي.
- *إستمارة البيانات الأساسية:

صممت الباحثة إستمارة المعلومات الأساسية لمعرفة البيانات الأولية للمفحوصين ، والتي تضمنت ضمن المتغيرات الديموغرافية للدراسة الحالية وهي متغيرات (العمر، المستوى الدراسي، مكان النشأة ، الحالة الإجتماعية).

مقياس التوافق النفسي:

مقياس التوافق النفسي العام من المقاييس الأكثر استخداماً في العديد من الدراسات، من إعداد الدكتورة إجلال محمد سري (1998م) والذي يقيس التوافق النفسي في أربعة أبعاد وهي (التوافق النفسي ، التوافق الإجتماعي ، التوافق الاسري ، والتوافق الإنفعالي) ، وتم عرض المقياس على عدد من المحكمين المختصين بجامعات مختلفة وعددهم (6) لفحص عبارات المقياس وتحديد مدى ملاءمتها للدراسة ، ومن ثم تم الاقتباس من المقياس لاعداد استبيان لتطبيقها على المفحوصين من اعداد الباحثة بمساعدة المشرف ويحتوي على (20) سؤال.

مقياس تحقيق الذات:

يعد تحقيق الذات أحد المتغيرات الرئيسية في الدراسة الحالية ولا بد من قياس هذا المتغير قياساً دقيقاً لفحص إستجابات أفراد العينة نحو الهدف المقاس، فقد أجرت الباحثة دراسة تفصيلية عن طبيعة المقياس المناسب لقياس هذا المتغير ووجدت من الأفضل إستخدام مقياس تحقيق الذات الذي أعده حسن إبراهيم المحمداوي عام (1991م) في رسالته التي قدمها لنيل شهادة الماجستير. وقامت بتعديله وتطبيقه ايضاً فضيلة محمد السبعوي عام (2015م). أحتوى المقياس على عدة أبعاد وهي: القدرة على إدراك الواقع ، تقبل الذات، التركيز على المشكلة ، الحاجة إلى الإستقلالية ، التفاعل الإجتماعي ، الخبرات المعرفية ، تقدير الحياة ، تقبل الآخرين ، الإبتكار ، الديمقراطية). تم عرض المقياس على عدد من المحكمين المختصين بجامعات مختلفة وعددهم (8) لفحص عبارات المقياس وتحديد مدى ملاءمتها للدراسة ، ومن ثم تم الإقتباس من المقياس لاعداد إستبيان لتطبيقها على المفحوصين من إعداد الباحثة بمساعدة المشرف ويحتوي على (20) سؤال.

صدق المقياس:

يقصد بالصدق قدرة الأداة على تطبيق الأهداف التي صممت من أجلها، وأعدت الباحثه للتعرف على مدى صدق الإستبانة على الصدق الظاهري، والمقصود بالصدق الظاهري هو مدى إرتباط فقرات الإستبانة بالأهداف التي صممت من أجلها والذي يشير إلى الشكل العام للإستبانة ومدى وضوح اللغة ومناسبتها للعينة ووضوح التعليمات وصحة ترتيب الخطوات الأساسية. وقد تم التحقق من الصدق الظاهري للإستبانة بعرض فقراتها على المحكمين وعددهم (8)، وذلك بغرض الوقوف على آرائهم حول مدى دقة الفقرات من حيث صياغتها اللغوية ومدى إنتمائها لمجال الدراسة من جهة، ومدى ملائمة الفقرات وشموليتها ومناسبتها للدراسة وأي تعديل أو مقترح أو التوصية بإضافة عبارات أخرى جديدة من جهة أخرى.

ثبات المقياس:

يقصد بالثبات الإختبار الذي يعطي نفس النتائج إذا ما أستخدم أكثر من مرة واحدة تحت ظروف مماثلة. أيضاً يعني الثبات أنه إذا ما طبق إختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل منهم ثم أعيد تطبيق الإختبار نفسه على المجموعة نفسها يتم الحصول على الدرجات نفسها. ويكون الإختبار ثابتاً . وفي هذا البحث تم إختيار معادلة ألفا كرونباخ. مقياس يستخدم لمعرفة درجة صدق المبحوثين من خلال إجاباتهم على قياس معين ويحسب بطرق عديدة ، وقياس الصدق هو معرفة صلاحية الأداة لقياس ما وضعت له.

صدق الاتساق الداخلي للفقرات :

(1) الصدق التجريبي:

قامت الباحثة بإختبار معامل الصدق التجريبي، وذلك عن طريق إستخدام معادلة الإرتباط لبيرسون بين بعض فقرات المقياس ذات العلاقة، فتراوحت قيم معاملات الإرتباط بينها ما بين (0 - 0.69).

صدق الاتساق الداخلي للفقرات :

(1) الصدق التجريبي:

تم ذلك عن طريق استخدام معادلة الإرتباط لبيرسون بين بعض فقرات المقياس ذات العلاقة، فتراوحت قيم معاملات الارتباط بينها ما بين (0 - 0.53) وفقاً لمقياس التوافق.

جدول رقم (5) يوضح نتيجة معامل الارتباط لبيرسون (n =84)

مقياس تحقيق الذات				مقياس التوافق			
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
.633	11	.419	1	.633	11	.419	1
.604	12	.460	2	.604	12	.460	2
.640	13	.528	3	.640	13	.528	3
.487	14	.619	4	.487	14	.619	4
.547	15	.569	5	.547	15	.569	5
.429	16	.615	6	.429	16	.615	6
.496	17	.418	7	.496	17	.418	7
.635	18	.353	8	.635	18	.353	8
.577	19	.335	9	.577	19	.335	9
.535	20	.566	10	.535	20	.566	10

يتضح من الجدول رقم (5) أن هناك ارتباطاً ايجابياً يتراوح ما بين قوي بنود المقياس ككل ، مما يدل على صدق المقياس في قياس ما وضع لأجله.

(2) الصدق الذاتي:

ويُقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وذلك كما يلي:
 معامل الصدق الذاتي = (معامل ثبات الاختبار)^{1/2} إذن فالصلة وثيقة بين الصدق الذاتي والثبات، وقد قامت الباحثة بحساب معامل ثبات الاختبار بطريقتين هما: طريقة التجزئة النصفية، وطريقة التباين، وذلك كما يلي:

(1) طريقة التباين باستخدام معادلة الفا كرونباخ Cronbach Alpha : يستخدم اختبار ألفا ماكرونباخ لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية بالمقياس بمجتمع البحث الحالي.

تعتمد معادلة الفا كرونباخ على تباينات أسئلة الإختبار، وقد استخدم البرنامج الإحصائي SPSS لحساب معاملات الثبات، أما الصيغة الرياضية لمعادلة الفا كرونباخ للتوضيح :

$$\text{معامل الثبات} = \frac{1 - \text{مجموع تباينات الاسئلة}}{n - 1} \text{ ن}$$

تبيان الدرجات الكلية ن-1

حيث: ن: عدد أسئلة الإختبار وهي 20 في هذه الدراسة.

جدول (6) معامل ألفا ماكرونباخ

الثبات		المقياس
معامل الفاماكرونباخ	عدد الملاحظات	
0.89	20	التوافق
0.91	20	تحقيق الذات

يتضح من الجدول (6) أن هناك ارتباطا إيجابيا قوي بلغت قيمته (0.89) (0.91) لكل من مقياسي التوافق النفسي وتحقيق الذات على التوالي بين الأبعاد والمقياس ككل، أما قيمة الصدق التي تساوي الجزر التربيعي للثبات تساوي (0.94)(0.95) مما يدل على صدق المقياس في قياس ما وضع لأجله.

(2) طريقة التجزئة النصفية: حيث تم تقسيم الإختبار إلى فقراته الفردية والزوجية كما يلي:

19 17 15 13 11 9 7 5 3 1
20 18 16 14 12 10 8 6 4 2

ثم استخدمت درجات النصفين، في حساب معامل الارتباط بينهما، فنتج معامل ثبات نصف الإختبار (ر 1/2)، وبلي ذلك استخدام معادلة سبيرمان براون Spearman Brown لحساب معامل ثبات الإختبار كله وهي:

$$r = 1 - \frac{2r}{2}$$

$$r + 1 = 2$$

حيث أن

2: عدد أقسام الاختبار.

$r/2$: معامل الارتباط بين نصفي الاختبار.

1: معامل ثبات الاختبار كله.

وقد قامت الباحثة بإستخراج هذا المعامل، بإستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، فكانت النتائج كما في الجدول التالي :

جدول (7) معامل قوت مان Guttman Split-Half Coefficient

المصدقية Guttman Split-Half Coefficient		المقياس
قيمة معامل Guttman	عدد الملاحظات	
0.85	20	التوافق
0.86	20	تحقيق الذات

يتضح من الجدول (7) أن هناك ارتباطا إيجابيا قوي بلغت قيمته (0.85) (0.86) لكل من مقياسي التوافق وتحقيق الذات على التوالي بين الأبعاد والمقياس ككل، أما قيمة الصدق التي تساوي الجزر التربيعي للثبات تساوي (0.92)(0.93) مما يدل على صدق المقياس في قياس ما وضع لأجله.

طريقة تطبيق اداة الدراسة: وقد قامت الباحثة بتوزيع الإستبيانات التي أعدها على جميع أفراد العينة المختارة بصورة مباشرة وأجاب عليها الطالبات بنسبة 100% وقد استخدمت الباحثة طريقة واحدة في التطبيق وهي الطريقة الفردية.

تصحيح الاختبار:

تم تحويل المتغيرات الأساسية (أوافق ، لا أوافق ، محايد) إلى متغيرات كمية (1،2،3) على الترتيب حتى يسهل إدخالها في الحاسب الآلي. وتم تصحيح الإختبارات بالإستعانة بمفتاح التصحيح الخاص به ، ذلك بأن تعطى ثلاثة درجات للإجابة التي تتفق مع أوافق ، ودرجتين للإجابة

التي تتفق مع لا أوافق ودرجة واحدة للإجابة التي تتفق مع محايد ، وجمع درجات القسم الأول نحصل على درجة المفحوص بتوافقه النفسي وتحقيق الذات. ورصدت النتائج في جداول إحصائية.
المعالجات الإحصائية:

لتحليل البيانات الخاصة بالإستبيان استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) (Statistical Package for Social Science) الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وقد قامت الباحثة بإستعراض كل عبارة أو مجموعة عبارات في جدول يوضح عدد الاستجابات والنسب المئوية لكل إجابة لتحليل إجابات الاستبيان، بعد ذلك قامت بالتعليق على نتيجة العبارات، وقد استخدمت الباحثة الجداول التكرارية لتحليل المعلومات وذلك بإعطاء الجداول أرقاماً متسلسلة ثم إعطائها عنواناً لمعرفة ما تحتويه من بيانات عينة الدراسة لمعرفة النسب المئوية وغيرها.

ولتحليل المعلومات والبيانات التي حصلت عليها الدراسة من خلال الاستبيان تم إدخال هذه البيانات في جهاز الحاسب الآلي ثم طبقت عليها مجموعة من المعالجات الإحصائية وهي:

- 1- الجداول التكرارية و النسب المئوية.
- 2- القيمة الاحتمالية.
- 3- الوسط الحسابي.
- 4- المتوسط الفرضي.
- 5- اختبار (ت) t test لعينة مجتمع واحد لدلالة الفروق حول آراء المبحوثين.
- 6- اختبار (ت) test للعينتين مستقلتين.
- 7 - معامل الارتباط (برسون).
- 8- معامل الارتباط ألفا ماكرونباخ.
- 9- انوفا Anova. (التحليل العاملي) Analysis of venance Anova

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

في هذا الفصل من الدراسة تتناول الباحثة عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء الفروض للتحقيق من مدى صحتها وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها وهي:-

عرض نتيجة الفرض الأول الذي ينص على :

السمة العامة للتوافق النفسي وتحقيق الذات لدى الطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب تتسم بالارتفاع.

جدول رقم (8) يوضح اختبار (ت) لمجتمع واحد One-Sample Statistics

المتغير	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
التوافق النفسي	84	2	0.42	11.087	83	0.000	الفرق دال إحصائياً
تحقيق الذات	84	2	0.41	12.908	83	0.000	الفرق دال إحصائياً

من الجدول رقم (8) أعلاه استخدمت الباحثة اختبار (ت) لفحص دلالة الفرق بين المتوسطين (النظري والمتوسط الحسابي) لمعرفة (السمة العامة للتوافق النفسي/ تحقيق الذات) وقد وجدت من خلال نتائج الاختبار أن هنالك فرقاً جوهرياً في المتوسطات. كما نلاحظ من الجدول السابق أن العدد الكلي لأفراد عينة الدراسة (84) بلغ المتوسط الحسابي للإجابات في العينة (2.5) بينما بلغت قيمة المتوسط النظري (2) وانحراف معياري (0.42)، كما تم قياس متوسط الفرق بين المتغيرين والذي بلغ (0.5) والذي يعني أن متوسط (السمة للتوافق/ تحقيق الذات) كان في المتوسط أعلى من المستوى المتوسط للباحثة (2) وبالنظر إلى قيمة (ت) المحسوبة $t\text{-test} = 11.087$ ، ودرجات الحرية $df = 83$ ، وقيمة $Sig = 0.000$ ، وبما أن قيمة Sig أقل من قيمة $\alpha = 0.05$ ، أما من جانب تحقيق الذات بلغ المتوسط الحسابي للإجابات في العينة (2.6) بينما بلغت قيمة المتوسط النظري (2) وانحراف معياري (0.41)، كما تم قياس متوسط الفرق بين المتغيرين والذي بلغ في (0.6) والذي يعني أن متوسط (السمة العامة لتحقيق الذات) كان في المتوسط أعلى من المستوى المتوسط للباحثة (2) وبالنظر إلى قيمة (ت) المحسوبة $t\text{-test} = 12.908$ ، ودرجات

الحرية $df = 83$ ، وقيمة $Sig = 0.000$ ، وبما أن قيمة Sig أقل من قيمة $\alpha = 0.05$ مما سبق نستنتج أن فرض الدراسة الذي ينص على (السمة العامة للتوافق النفسي لدى الطالبات المقيمت بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب تتسم بالارتفاع). أن الفرض قد تحقق.

مناقشة نتيجة الفرض الاول:

ينص الفرض الاول: السمعة العامة للتوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمت بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب تتسم بالارتفاع.

أكدت نتيجة الفرض الأول ما أفترضته الباحثة من أن السمة العامة للتوافق النفسي وتحقيق الذات تتسم بالارتفاع.

وتتفق هذه الدراسة جزئياً مع دراسة كل من أحمد النور (2009م) والذي توصل في إحدى نتائجه إلى أن التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب والطالبات تتسم بالارتفاع ودراسة بخيته محمدين التي توصلت في إحدى نتائجها إلى أن السمعة العامة للتوافق النفسي وسط طلاب وطالبات الجامعة تتسم بالارتفاع ودراسة وليد جعفر (1994م) التي أكدت فاعلية برنامج الإرشاد النفسي في تعديل سلوك الطالبات الجامعيات ، ولتحسين التوافق النفسي ، دراسة هويدا عباس (2007م) التي أكدت على فاعلية برنامج الإرشاد النفسي الجماعي وأثره في خفض سوء التوافق النفسي والاجتماعي.

يعتبر التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية في حياة الإنسان وهو ينال بمستوياته المختلفة كثيراً من العناية والأهتمام في معظم دول العالم، لما يؤديه من دور هام في مجال التنمية البشرية، والاجتماعية والاقتصادية، حيث تتفاعل الجامعات مع المجتمع في بحث حاجاته وتوفير متطلباته وذلك من خلال تكريس جهودها في إعداد الطلاب والطالبات من الشباب الذين تعتمد عليهم المجتمعات في نهضتها وبنائها. وعلى الرغم من أن الجامعات تعمل إلى بناء الشخصية وأن هناك حاجة لإعادة تأهيلهم بما يمكنهم من التوافق النفسي والاجتماعي أثناء إشباعهم لمختلف حاجاتهم.

ويعد التوافق مع الحياة الجامعية مؤشراً على توافقه العام أما سوء التوافق يدل على أن هناك حاجات غير مشبعة لدى الطلبة داخل البيئة الجامعية والسكنية وهنا يأتي دور الإرشاد الطلابي في المجمعات السكنية في الاهتمام بالبرامج الإرشادية التي تسعى لتقديم خدمات الإرشاد للطلاب

في أماكن سكنهم وتنمية قدرات ومهارات الطلاب مما يساعدهم على التوافق النفسي وتحقيق الذات.

ويرى محمد حسن وآخرون (2013م) أن الإنسان المتوافق نفسياً يسعى دائماً لإكتساب معلومات جديدة من أجل تطوير خبراته بشكل مستمر وأن مميزات الفرد المتوافق نفسياً، أن يكون لديه توازن من مختلف جوانب الشخصية، وأن يمتلك القدرة على إدراك الواقع ومواجهة الواقع بمختلف مواقفه والتصرف بمرونة عالية أزاء هذه المواقف، وتلعب الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن مع البيئة التي يعيش ضمنها، الدور الأساسي في عملية التوافق الناجح.

وقد أكد الباحثون أن (التوافق والشخصية) متلازمان وأن لبناء الشخصية دور هام في التوافق النفسي للفرد، فيرى روجرز مثلاً أنه عندما يحدث تطابق صادق بين الصورة الواقعية والمثالية للفرد، يكون الشخص متوافقاً وناضحاً.

ويعتبر شافر (1956م) الحياة سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للمواقف المركبة الذي ينتج عن حاجته وقدرته على إشباع تلك الحاجات، ولكي يكون الفرد سوياً لابد أن يكون توافقه مرناً وينبغي أن تكون لديه القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة.

ومن وجهة نظر الباحثة ترى: بأن التوافق النفسي ما هو إلا استجابة لمؤشرات إيجابية يعيشها الفرد ذاتياً وإنفعالياً من خلال التفاعل مع الآخر من خلال مروره بالمراحل العمرية المختلفة. وأن تحقيق التوافق النفسي هدف كل إنسان وغاية كل العاملين في مجال الصحة النفسية، والتوافق النفسي يشير إلى وجود علاقة منسجمة مع البيئة وتتضمن القدرة على إشباع معظم المطالب البيولوجية والإجتماعية والتي يكون الفرد مطالباً بتلبيتها، وعلى ذلك فالتوافق يشمل كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إصدار العلاقة المنسجمة مع البيئة.

وترى الباحثة أيضاً أن وجود مستوى مرتفع من التوافق النفسي لدى الطالبات المقيمت بالمجمعات السكنية لا يعني عدم وجود أي مشاكل داخل المجمعات السكنية أو الجامعة تؤثر على

التوافق النفسي للطالبات، ولكن وجود مكاتب الإرشاد بالمجمعات السكنية والجهود المذولة من المرشدين من برامج وقائية وتنموية وعلاجية والسعي وراء تحديد طبيعة مشكلات التوافق النفسي للطالبات والمساعي الجادة لإيجاد الحلول المناسبة، كانت بمثابة الدعم المعنوي والمساندة التي تعمل على تحفيز قدرات الطالبات لمواجهة الصعوبات التي قد تؤثر على توافقهن.

كما ترى الباحثة أن طالبات الجامعات لديهن القدرة على الحوار مما يجعل حضورهم للبرامج الإرشادية المقدمة بالمجمعات السكنية والإستفادة من الحوارات والمناقشات الجماعية مما يجعل منها أسلوباً فعالياً في فهم وإستيعاب الإرشادات المقدمة.

أما جانب تحقيق الذات فالإنسان يعيش معظم حياته في سعي مستمر لإشباع حاجاته وخفض توتراته وتحقيق أهدافه. وتعد الحاجات النفسية جزءاً مهماً في التكوين النفسي ولها الدور الفاعل في التأثير في شخصية الإنسان وطبيعة سلوكه.

ووأكدت دراسة مون (Moan) وجود علاقة بين تحقيق وإدراك الذات والصحة النفسية؛ لأن الإنسان عندما يدرك ما له وما عليه من إمكانيات وقدرات وإستعدادات يتاح له التعامل مع الآخرين بشكل طبيعي سليم.

وطبقاً لوجهة نظر ماسلو فإن الشخص المحقق لذاته هو من لديه إدراك فعال للحقيقة ، ويقبل ذاته بشكل جدي ، وواضح إلى حد كبير ، ويقبل الآخرين والطبيعة ، ويكون حساساً ، ويعطي اهتماماً للمشكلات المحيطة به أكثر من مشكلاته الشخصية ، ويكون متفائلاً ، ويظهر استقلالية عن الثقافة والبيئة ، ولديه خبرات واسعة ، ويتوحد تماماً مع الناس ، ويشارك في العلاقات مع الآخرين ، ويكون مبدعاً ، ولديه إحساس فلسفي ومرح .

وترى الباحثة ومن خلال عملها مع الطالبات في المجمعات السكنية أن الخدمات التي تقدمها الوحدات الإرشادية بالمجمعات السكنية من برامج متنوعة المتمثلة في الإرشاد الفردي والجماعي والمحاضرات ومجموعات النقاش واللقاءات الطلابية والمطبقات والاسابيع الإرشادية وبرامج التنسيق الخارجي والتوعية والإرشاد مع منظمات المجتمع لها أثر كبير في تنمية شخصية الطالبة الجامعية وتوافقها النفسي والاجتماعي والدراسي ومع البيئة السكنية وبالتالي هذا يؤدي إلى تنمية وتحقيق الذات.

وتفسر الباحثة أن طالبات المجمعات السكنية يتسمون بدرجة توافق نفسي عال، ويرجع ذلك للجو الاجتماعي الذي في السكن والعلاقات الإجتماعية الفاعلة بين طالبات المجمعات السكنية داخل الوحدة السكنية، فإذا قام على الوحدة والتضامن والقيم الموجودة في المجتمع ووضح الدور داخل العلاقات البناءة داخل الجماعة في محيط المجمع السكني، فإنه يتيح الفرصة لنمو الإتجاهات النفسية السليمة نحو الذات ونحو الآخرين، وكذلك يساعد الجو السكن الذي يتسم بالتقبل والأمانة والحرية على تهيئة المواقف والظروف مما يؤدي إلى التوافق النفسي وتحقيق الذات.

عرض نتيجة الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي و تحقيق الذات لدى الطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير العمر. يتطلب اختبار صحة هذا الفرض إجراء اختبار (أنوفا).

جدول رقم (9) يوضح اختبار (أنوفا) لدلالة الفروق في التوافق النفسي وفقاً لمتغير العمر.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
بين المجموعات	4.454	7	.636	4.723	0.000	الفرق دال إحصائياً
داخل المجموعات	10.237	76	.135			
المجموع	14.691	83				
بين المجموعات	3.656	7	.522	3.760	0.001	الفرق دال إحصائياً
داخل المجموعات	10.556	76	.139			
المجموع	14.211	83				

استخدمت الباحثة تجانس التباين Test of Homogeneity of Variances الذي أظهر تساوي تباين المجموعات من خلال قيمة اختبار قيمة (Sig.) عند مستوى معنوية (0.05).

ويلاحظ من الجدول رقم (9) أن قيمة (ف) لقياس التوافق وفقاً لمتغير العمر بلغت (4.723) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت (0.000) وهي قيمة أقل من المستوى (0.05) وهي قيمة دالة إحصائياً؛ أما قيمة (ف) لقياس تحقيق الذات وفقاً لمتغير العمر بلغت (3.760) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت (0.001) وهي قيمة أقل من المستوى (0.05) وهي قيمة دالة إحصائياً

فإننا بالتالي نقبل الفرض الذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي و تحقيق الذات لدى الطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير العمر) . أي أن فرض الباحثة قد تحقق.

مناقشة نتيجة الفرض الثاني :

تشير نتيجة الفرض الثاني من الجدول رقم (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات الجامعيات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير العمر.

أكدت نتيجة الفرض الثاني ما افترضته الباحثة من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دور الإرشاد الطلابي في التوافق النفسي وتحقيق الذات لدى الطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية.

وهذه النتيجة انفتحت جزئياً مع كل من دراسة بخيته محمدزين التي توصلت في احدى نتائجها إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين طلاب الجامعة تعزى لمتغير العمر. واختلفت هذه الدراسة مع دراسة رهام أنور محمد حسن (2010م) والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في مستوى التوافق النفسي وفقاً لمتغير العمر.

من الملاحظ ان الفرق بين الأعمار بسيطة ولا توجد فروق كبيرة (18-24) حسب مراحل النمو نجد أن جميع أفراد العينة ينتمون إلى مرحلة عمرية واحدة فمن الطبيعي أن تكون طريقة تفكيرهم حول أنفسهم وحول الحياة بشكل عام متشابهة وأن وجدت فروق فقد تكون بدرجة بسيطة جداً.

ومن العوامل الأساسية في إحداث التوافق للفرد أن يعرف الإنسان نفسه ويتكيف مع جماعته وأصحابه، ونجد أن معرفة الإنسان لنفسه تعد شرطاً أساسياً في إحداث التوافق وبالتالي معرفة الإنسان لنفسه تتضمن الحدود والإمكانات التي يستطيع أن يشبع رغباته بحيث تأتي رغباته موافقة، وبذلك يمكن تحقيق النجاح المنشود.

أن الطالب الجامعي في هذه المرحلة له خصائص ومزايا تميزه عن غيره ، ففي هذه الفترة من العمر هي فترة الحيوية والنشاط وفترة القوة والعتاء وكذلك فترة تكوين الشخصية وتحديد الاتجاه في الحياة ، فالطالب الجامعي بهذه الاعتبارات يمر بفترة حاسمة من عمره إذ يدخل مرحلة جديدة

مختلفة اختلافاً كلياً عما سبقها من مراحل ، فحينئذ تتجاذبه أشياء وتتراحم عنده أمور يجد أحياناً نفسه في حيرة تجاه تلك الأمور .

ففي تقديري أن الإنسان في حياته يمر بتغير دائم ومستمر في كل الجوانب سواء على مستوى الشكل الخارجي أو على مستوى النمو العقلي ومستوى التفكير والإدراك، فكلما إنتقل من مرحلة عمرية إلى مرحلة عمرية أخرى كلما توسع إدراكه وفهمه وذلك يدل على ان العمر هو متغير مهم في الحياة وله أثر واضح في كثير من الجوانب ، فالعمر قد يكون المحرك الأساسي للسلوك الذي يصدر من الفرد. لذلك يحتاج إلى الإرشاد في جميع المراحل العمرية حتى يستطيع ان يصل إلى التوافق النفسي وبالتالي إلى تحقيق الذات.

وأما في جانب تحقيق الذات، يتباين تحقيق الذات بين الافراد بقدر ما توجد فروق فردية بينهم في الإمكانيات والقدرات وفي التنشئة الإجتماعية والظروف البيئية التي يتعرض لها وبقدر ما يختلفون في طريقة الإستجابة للمؤثرات البيئية.

كما يعتقد مغاريوس (1974م) أن الفرد في كل عمر بحاجة إلى أن يحقق لنفسه قدراً معقولاً من النجاح والإنجاز وتحقيق الذات في مجالات الحياة المختلفة.

ترى الباحثة انه من الأفضل تقديم الإرشاد النفسي في فترة مبكرة من العمر وذلك لسهولة الإيحاء في هذه الفترة العمرية، وكذلك عدم إكمال الخبرة مما تجعل إمكانية تعديل السلوك أسهل، وبالتالي ضرورة الكشف المبكر وتقديم الإرشاد في الوقت المناسب على حسب الفترات الإنتقالية من العمر، وأن إستراتيجية لعب الدور وإحلال الأفكار الخاطئة وإستبداله بأفكار أكثر إيجابية أكثر فائدة في الفصول العليا منه في الفصول الدنيا وذلك للنمو العقلي والتكيف على البيئة السكنية ومتطلباتها في هذه الفترة، وهذا بدوره يشير إلى أن الإستراتيجيات التي تستخدم في تحسين التوافق النفسي تختلف بإختلاف الفترة الزمنية، ولكن بالرغم من ذلك ففي بعض الاحيان البرامج الإرشادية تقدم للطالبات بإختلاف الفصول الدراسية وفي ظروف واحدة وبالتالي هناك استفادة كاملة.

عرض نتيجة الفرض الثالث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي و تحقيق الذات لدى الطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير المستوى الدراسي. يتطلب اختبار صحة هذا الفرض إجراء اختبار (أنوفا)

جدول (10) اختبار (أنوفا) لدلالة الفروق في التوافق النفسي وتحقيق الذات وفقاً لمتغير المستوى الدراسي:

أنوفا						
القيمة الاحتمالية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
0.000	7.059	1.025	3	3.075	بين المجموعات	التوافق
		.145	80	11.616	داخل المجموعات	
			83	14.691	المجموع	
0.000	9.612	1.255	3	3.765	بين المجموعات	الذات
		.131	80	10.446	داخل المجموعات	
			83	14.211	المجموع	

استخدم تجانس التباين Test of Homogeneity of Variances الذي أظهر تساوي تباين المجموعات من خلال قيمة اختبار قيمة (Sig.) عند مستوى معنوية (0.05).

ويلاحظ من الجدول رقم (10) أن قيمة (ف) لقياس التوافق وفقاً لمتغير المستوى الدراسي بلغت (7.059) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت (0.000) وهي قيمة أقل من المستوى (0.05) وهي قيمة دالة إحصائياً؛ أما قيمة (ف) لقياس تحقيق الذات وفقاً لمتغير المستوى الدراسي بلغت (9.612) وأن القيمة الاحتمالية لها بلغت (0.000) وهي قيمة أقل من المستوى (0.05) وهي قيمة دالة إحصائياً فإننا بالتالي نقبل الفرض الذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور الإرشاد النفسي في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق الذات لدى الطالبات المقيمت بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب تبعاً لمتغير المستوى الدراسي). أي ان فرض الباحثة قد تحقق.

مناقشة نتيجة الفرض الثالث:

تشير نتيجة الفرض الاول من الجدول رقم (10) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات الجامعات المقيمت بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير المستوى الدراسي. وهذه النتيجة تحالف ما افترضته الباحثة إلى وجود فروق في التوافق النفسي وتحقيق الذات وفقاً للمستوى الدراسي.

تتفق هذه الدراسة جزئياً مع دراسة كل من يحيى إسماعيل (2014م) الذي توصل إلى ان هناك فروق في التوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل تعزى لمتغير المستوى الدراسي ، ودراسة أحمد النور محجوب (200م) الذي توصل إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي والاجتماعي بين الطلاب والطالبات وفقاً لمتغير المستوى الدراسي.

وفي العصر الحاضر أصبح الالتحاق بالمرحلة الجامعية والتسجيل في كلياتها فيه شي من الصعوبة وذلك نظراً للزيادة الهائلة في اعداد الطلاب المتخرجين من الثانوية، فالطالب الجامعي بهذا المنظور لديه القدرة على تقييم الذات دون غيره من خلال المراحل السابقة، وترى الباحثة هذه الفروق أيضاً إلى الإتجاه التخصص الجامعي فعند دخول الطالب إلى المرحلة الجامعية قد يقع في حيرة من إتجاهه وتخصصه، لذا عليه من بادية المرحلة الجامعية أن يبادر بالتحديد هذا الإتجاه، وعليه لابد من تقديم برامج إرشادية خاصة بالطلبة تهدف إلى توعيتهم وتزويدهم بالمعلومات والمهارات والخبرات التي تجعلهم أكثر قدرة على مواجهة هذه الصعوبات أو التوافق معها. هنا تظهر أهمية الإرشاد النفسي للطلاب في تقديمه مجموعة من الخدمات الإرشادية تعمل على الجوانب النفسية، والأكاديمية، والاجتماعية، والمهنية لدى الطالب، بحيث تهدف إلى مساعدته على فهم نفسه وقدراته وامكاناته الذاتية والبيئية وإستغلالها في تحقيق أهدافه، بما يتفق مع هذه الامكانات (الذاتية والبيئية).

ودلالة هذه النتيجة تؤكد ان الطلبة في بداية حياتهم الجامعية يواجهون مشكلات تسهم في اعاقه تكيفهم وتحد من تحقيق أهداف الجامعة والبيئة السكنية في بناء الطلبة علمياً والاسهام في نمو شخصياتهم، وذلك لاختلاف جو الدراسة وطبيعة النظام وطبيعة التعامل وأساليب التقويم، وفضلا عن ذلك فان الدراسة في الجامعة تحتاج إلى مهارات متميزة ، لذا فإن هناك حاجة ماسة الى وجود خدمات ارشادية لتحقيق التوافق النفسي وتقدير وتحقيق الذات في المجمعات السكنية.

وترى الباحثة أن الطالب الجامعي في المستوى الأول يكون أكثر توافقاً نفسياً واجتماعياً بحكم الحماس الذي يدخل به الجامعة ويسعى إلى إثبات ذاته من خلال تحسين التحصيل الدراسي وإقامة علاقات إجتماعية. وبالرغم من ذلك يواجه الطلبة في بداية حياتهم الجامعية مشكلات تسهم في إعاقه تكيفهم وتحد من تحقيق أهداف الجامعة في بناء الطلبة علمياً والإسهام في نمو شخصياتهم، وذلك لاختلاف جو الدراسة وطبيعة النظام وطبيعة التعامل وأساليب التقويم واختلاف سبل الدراسة عن التعليم الثانوي فضلاً عن ذلك فإن الدراسة في الجامعة تحتاج إلى مهارات متميزة كإستخدام المكتبة والقراءة السريعة وكتابة التقرير والأبحاث. لذا فان هناك حاجة ماسة إلى المزيد من

الدراسات التي يجب إجراؤها من أجل معرفة مستوى التوافق مع الحياة الجامعية بمختلف تحدياتها في البيئة الجامعية والسكنية.

وكذلك ترى الباحثة أيضاً أن الطالب في السنة الثانية يقل توافقه النفسي والاجتماعي وذلك من خلال الصراعات التي تحدث في إختيار التخصص وتحديد الإتجاه والصدمات الإجتماعية التي تحدث له من قبل المحيطين به. وفي السنة الثالثة يسعى إلى تحسين المستوى الاجتماعي والأكاديمي له ونضجه النفسي والاجتماعي وإمامه بكثير من المعلومات التي تساعده على تحسين موقفه إذ نجد الطالب الجامعي في هذه المرحلة يسعى إلى تأكيد ذاته والرغبة في التحرر. وأما في السنة الرابعة أن الطالب الجامعي يتأرجح ما بين الفلق المتمثل في غموض المستقبل المهني ووصوله إلى مرحلة متقدمة من النضج النفسي والاجتماعي والأكاديمي.

يرى حامد زهران (2005 م) ، أن هناك حاجة ملحة إلى تخطيط برامج إرشادية لأعتبرات أهمها ليعمل على جعل الطالب متوافقاً سعيداً في دراسته وفي أسرته وفي المجتمع الكبير، وتقديم الخدمات اللازمة لتحقيق التوافق والصحة النفسية ، وكذلك وجوب تقديم خدمات رعاية النمو النفسي السوي في مرحلة الطفولة والمراهقة حتى يؤدي إلى حياة متوافقة سعيدة في الرشد وضرورة مساعدة الطلاب في إجتياز مراحل النمو الحرجة في حياتهم ، وقد يحدث اثناءها من مشكلات.

فهناك مجموعة من الأنشطة المخططة تهدف إلى مساعدة الطلبة ومعالجة مشكلاتهم وتقديم الإرشاد النفسي لهم من أجل رفع المستوى العلمي، والإلتزام بالضوابط والقيود التي تضعها المدرسة أو الجامعة أو المجمعات السكنية، لأن الطلبة لهم دوافع وغرائز وحاجات تؤثر على سلوكهم، فالإرشاد خطوة أساسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية لهم بأساليب متعددة منها الإرشاد الفردي، والجمعي والنمائي والوقائي والعلاجي.

أما من جانب تحقيق الذات لأن غاية الإنسان السوي - الإنسان السليم نفسياً ذو الشخصية الطبيعية - المتميز برزانة العقل والاستغلال الكامل لقابلياته والتوافق مع بيئته.

كما إن إشباع الحاجات شئ ضروري للثبات والاستقرار النفسي ويتوقف ذلك على مقدرة الفرد في إشباع حاجاته ، ولاشك ان فهم حاجات الفرد وطرق اشباعها يزيد من قدرتنا على مساعدة الفرد للوصول إلى أفضل مستوى للنمو السليم والتوافق والصحة النفسية، فضلا عن ان الاستقرار والرفاهية السائدة في المجتمع تسهم هي الاخرى في إشباع حاجات الفرد.

وتعد الحاجة إلى تحقيق الذات من الحاجات الأساسية التي يسعى الإنسان إلى إشباعها عن طريق العمل الذي يشعر الفرد من خلاله بقيمته وقدراته ويشعر بالثقة بالنفس والقدرة على القيام بأي عمل مثمر.

ويؤكد كولدشتاين أنه على الرغم من أن تحقيق الذات ظاهرة عامة في الطبيعة، إلا أن الغايات المحددة التي يكافح الأفراد من أجل تحقيقها تختلف من شخص إلى آخر، ويرجع السبب في ذلك إلى إختلاف الإمكانيات الداخلية للبشر، كذلك إختلاف البيئات والثقافات والتنشئة الإجتماعية، وعلى الظروف البيئية المختلفة التي يجب على الفرد التوافق معها، وعلى الفرد أن يتأقلم مع البيئة لسببين، لأنها تعده بالوسائل التي تمكنه من تحقيق ذاته ولأنها تحتوي على العوائق والعقبات على شكل تهديدات وضغوط تعوق تحقيق تحقيق الذات.

وبالإشارة إلى ماسلو نجد أنه أشار على أن أفضل الناس نزوة (النضج البشري) بوصفهم محققين لذاتهم وهي قليلة، قدر أنهم يكونون واحداً بالمئة أو أقل من المجتمع، ويرى أن لخبرات الطفولة أهمية خاصة في تسهيل أو اعاققة النمو اللاحق فالاسراف في السيطرة والافراط في الحرية التي تمنح للأطفال قد تؤدي إلى القلق وعدم الطمانينة، كما يؤكد بأن الحب الكافي في الطفولة له أهمية حيوية بوصفه شرطاً من شروط تحقيق الذات.

لذلك ترى الباحثة أن الطالبة الجامعية تحتاج الى خدمات وبرامج الإرشاد في جميع المستويات حتى تصل الى التوافق النفسي بتوافقها مع البيئة الدراسية والسكنية وتوافقها الإجتماعي مع المحيط التي تعيش فيه وتكوين علاقات إجتماعية وهنا لابد من توجيهها التوجيه الصحيح بالبرامج الإرشادية التي تقدم في المجمعات السكنية حتى تسهم في بناء القدرات واكتساب الثقة بالنفس مما يؤدي إلى التوافق النفسي وتحقيق الذات.

عرض نتيجة الفرض الرابع:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي و تحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج / غير متزوج). لصالح (غير المتزوجات). أما جانب تحقيق الذات لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات كل من المتزوجين وغير المتزوجين أي أن كل منهم يتمتع بمستوى تحقيق ذات عالٍ. مما سبق نستنتج أن فرض الباحثة قد تحقق جزئياً.

جدول رقم (11) يوضح نتيجة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين Independent Samples Test

المتغيرات		نتائج الاحصاء الوصفي			اختبار مستويات اختبار الفروق			نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق	
الحالة الاجتماعية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	قيمة (ف)	Sig الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة Sig	
التوافق	متزوج	2.3	16	7.97	0.006	1.710	82	0.04	قيمة (ت) في حالة عدم تساوي التباينات
	غير متزوج	2.5	68	1					
الذات	متزوج	2.3	16	18.2	0.000	1.929	82	0.07	قيمة (ت) في حالة عدم تساوي التباينات
	غير متزوج	2.6	68	59					

يلاحظ من الجدول رقم (11) استخدم اختبار (ت) (Independent Samples Test) لفحص دلالة الفروق في التوافق النفسي وتحقيق الذات وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج- غير متزوج) وقد وجد من خلال نتائج اختبار (ت) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات في جانب التوافق، في حين تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية من جانب تحقيق الذات. حيث بلغت قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لكل من التوافق والذات (1.710)(1.929) على التوالي ، عند درجة حرية (82) وعند مستوى معنوية (0.05) وبناءً على اختبار (f) باختبار (t) في حالة عدم تساوي التباينات وبما أن الفارق في المتوسطين (0.2) و أن القيمة الإحصائية (Sig.) لقيمة (ت) بلغت (0.04) من جانب التوافق وكانت أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى طالبات الجامعات بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب لصالح (غير المتزوجين) منهم عن (المتزوجين) ، أما جانب تحقيق الذات لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات كل من المتزوجات وغير المتزوجات أي أن كل منهم يتمتع بمستوى تحقيق ذات عالٍ. مما سبق نستنتج أن فرض الباحثة قد تحقق جزئياً.

مناقشة نتيجة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي و تحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

نجد أن هذا الفرض قد تحقق في جانب التوافق النفسي بأن هناك فروق في تحقيق التوافق النفسي بين المتزوجات وغير المتزوجات لصالح (غير المتزوجات). أما جانب تحقيق الذات لم

تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات كل من المتزوجات وغير المتزوجات أي أن كل منهم يتمتع بمستوى تحقيق ذات عالٍ. مما سبق نستنتج أن فرض الباحثة قد تحقق جزئياً.

أما بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية، فقد يعود عدم وجود تأثير دال لهذا المتغير في جانب تحقيق الذات إلى تمتع أفراد عينة الدراسة، بدرجة من الاستقرار النفسي في محيط أسرتها، ومع أهلها، أو مع زوجها وأبنائها، خاصة مع انتشار الوعي في المجتمع بأهمية التعليم الجامعي، حيث أصبحت الفتاة محل الرعاية والاهتمام، وأصبح المجتمع يدرك أهمية التعليم العالي للفتاة ابنة كانت، أو حتى زوجة، فكثير من الأزواج يتعاونون مع زوجاتهم لاستكمال تعليمهن العالي، ويحاولون تذليل كل العقبات في سبيل ذلك، الأمر الذي يساعد الفتاة الجامعية على أن تكون متواقفة ومستقرة نفسياً.

أكدت نظرية التحليل النفسي أن الخلو من الكبت دليل على التوافق النفسي فالشخص المتوافق نفسياً واجتماعياً هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً. ويرى أصحاب النظرية السلوكية أن التوافق النفسي عملية مكتسب عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز والتدعيم ويعتقد واطسون وسكنر أن عملية التوافق النفسي لا يمكن أن تنمو عن طريق الجهد والشعور ولكنها تشكل بطريقة الية عن طريق تلميحات البيئة وإثباتاتها.

وترى الباحثة ان وجود فروق في التوافق النفسي بين المتزوجات وغير المتزوجات يرجع إلى زيادة المسؤولية والضغوط التي تواجهها المتزوجات وان التوافق النفسي مرتبط بالتكوين الداخلي والاستجابات الداخلية للفرد فإذا كان الفرد يتمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي والاسري والجسدي والاتزان الانفعالي والشعور بالراحة النفسية والرضا عن الذات الواقعية والاقبال على الحياة والتحلي بالخلق القويم ومعرفة قدر الناس واحترام الآخرين وتحمل المسؤولية ومشاعر الاحباط والغضوب المختلفة وتنمية المهارات المعرفية والاكاديمية هو الشخص المتوافق نفسياً واجتماعياً وتحصيلياً.

أما من جانب تحقيق الذات، يرتبط تحقيق الذات بمشاعر النجاح والرضا في إشباع الحاجات العضوية وغير العضوية ، فالشخص الذي ينجح في إشباع حاجاته ، وتحقيق معظم أهدافه التي توصله إلى غايته الرئيسية في الحياة ، يشعر بتحقيق ذاته.

تؤكد هورني على أهمية تحقيق الذات في وصول الفرد إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية، إذ يتمثل تحقيق الذات في نمو الذات الحقيقية بما يتضمنه من ارتقاء لإمكانات الفرد

المتمثلة في وضوح وعمق الأحاسيس، والأفكار والرغبات والأهتمامات الفردية، وقوة الإرادة والمواهب، والتعبير عن النفس والعلاقات مع الآخرين.

وذلك ما توصلت إليه الباحثة أن ما تتلقاه الطالبة بالمجمعات السكنية من خدمات الإرشاد النفسي من خلال برامج إنمائية ووقائية وعلاجية تساعد في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق الذات وزيادة الفاعلية الإنتاجية في كافة المجالات وعامل تحقيق الذات من أهم المتغيرات النفسية في الوقت الحاضر وذلك لأنه عامل هام من عوامل الكفاية الشخصية والاجتماعية للطالبات وتطوير شخصياتهم وزيادة قدراتهم على التفاعل والإتصال البناء مع الآخرين.

عرض نتيجة الفرض الخامس:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمت بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير مكان النشأة (ريف/حضر).

جدول رقم (12) يوضح نتيجة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين Independent Samples Test

المتغيرات		نتائج الاحصائ الوصفي			نتائج اختبار الفروق			نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق	
الذات	الحضر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	قيمة (ف)	قيمة (ت)	درجة الحرية	Sig الدلالة	
التوافق	الريف	2.5	0.39	57	3.194	0.078	82	0.530	قيمة (ت) في حالة تساوي التباينات
	الحضر	2.4	0.48	27					
الذات	الريف	2.6	0.38	57	723.2	0.103	82	0.07	قيمة (ت) في حالة تساوي التباينات
	الحضر	2.5	0.47	27					

يتضح من الجدول رقم (12) استخدم اختبار (Independent Samples Test) لفحص دلالة الفروق في التوافق النفسي وتحقيق الذات وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (الريف، الحضر) وقد وجد من خلال نتائج اختبار (ت) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات في التوافق وتحقيق الذات، في حين ثم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية من جانب تحقيق الذات. حيث بلغت قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لكل من التوافق والذات (631.0) (1.929) على التوالي ، عند درجة حرية (82) وعند مستوى معنوية (0.05) وبناءً على اختبار (f) باختبار (t) في حالة تساوي التباينات وبما أن الفارق في المتوسطين (0.2) و أن القيمة الاحتمالية (Sig.) لقيمة (ت) بلغت (0.530) (0.07) على التوالي. و كانت أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ إذن لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي و تحقيق الذات للطالبات بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب . أي أن النتائج اظهرت ان كل من المبحوثين سواء من الريف او الحضر يتمتع بمستوى تحقيق ذات عالٍ بجانب التوافق. مما سبق نستنتج أن فرض الباحثة لم يتحقق.

مناقشة نتيجة الفرض الخامس:

تشير نتيجة الفرض الخامس من الجدول رقم (12) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي و تحقيق الذات للطالبات المقيمت بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب. أي أن النتائج أظهرت أن كل المبحوثين سواء من الريف أو الحضر يتمتع بمستوى ذات عال بجانب التوافق.

جاءت النتيجة خلافاً لما توقعته الباحثة أن الفرض لم يتحقق أي لا توجد فروق في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطلبات وفقاً لمنطقة النشأة (ريف/حضر).

وهذه النتيجة اتفقت جزئياً مع دراسة بخيته محمدزين التي توصلت في احدى نتائجها إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين طلاب الجامعة تعزى لمتغير السكن.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة بأن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بدرجة عالية من التوافق النفسي وتحقيق الذات وذلك لإنتماء هؤلاء الطلاب إلى مجتمعهم ولكل منهم بيئته الخاصة وجماعته التي ينتمي إليها وشعور الفرد بالكرامة الانسانية وبقيمة ذاته في المجتمع، حيث أن هناك من يهتم به، وتقوية روح الانتماء ونشر القيم والفضيلة لها أثرها الواضح في إرساء دائم الاستقرار لكل من في مجتمعه.

وترى الباحثة هناك تساوي بين الريف والحضر فكل ما يوجد في المدينة يوجد في الريف من تعليم وصحة وفضائيات والانترنت، وكل ما وصلت إليه التقنيات موجود، وأيضاً التماسك الأسري هو عملية إجتماعية تؤدي إلى تدعيم البناء الإجتماعي للأسرة وتربط أجزاءه من خلال الروابط والعلاقات الإجتماعية والتي تعتبر من مظاهر التماسك الأسري، كالمودة والسكينة والتوافق والتكافل والتأزر والاحسان وهو ما يعود بالإيجاب على الطالب.

عرض نتيجة الفرض السادس:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمت بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب. يتطلب اختبار صحة هذا الفرض إجراء الارتباط ويعرض الجدول التالي نتائج هذا التحليل.

جدول رقم (13) يوضح إختبار بيرسون Correlations

تحقيق الذات		المتغيرات	
النتيجة	والدلالة الاحصائية	القيمة الارتباطية	الأبعاد
العلاقة دالة إحصائياً	0.000	0.87	التوافق النفسي

يلاحظ من الجدول رقم (13) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي وتحقيق الذات هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين حيث بلغت قيمة الارتباط (0.87) وهو ارتباط قوي جداً، كما أن قيمة الدلالة الإحصائية عند مستوى معنوية (0.01) بلغت (0.000) وهي قيمة دالة إحصائياً. وهذا يعني أنه توجد علاقة ارتباطية بين تحقيق الذات والتوافق النفسي. يلاحظ مما سبق أن هناك ارتباط قوي في داخل الأفراد الذين هم أكثر تحقيقاً لذاتهم هم أكثر توافقاً من غيرهم، الذين هم أقل تحقيقاً لذاتهم وبالتالي أقل توافقاً، مما يعكس لنا دور الإرشاد النفسي في تحقيق كل منهما.

مناقشة نتيجة الفرض السادس:

تشير نتيجة الفرض السادس من الجدول رقم (13) توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات الجامعات المقيمت بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب.

وهذه النتيجة تحالف ما افترضته الباحثة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في دور الإرشاد الطلابي في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمت بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب. أي أن هناك علاقة ارتباطية بين التوافق وتحقيق الذات.

التوافق النفسي للطالب الجامعي تتدرج تحت الرضا وملاءمة عناصر بيئته الدراسية وأسلوب الطالب وطريقته بالنسبة للدراسة والمزاكرة والعلاقات الإجتماعية الإيجابية المنسجمة مع الزملاء والعاملين في نطاق البيئة الجامعية والسكنية بالإضافة إلى إتجاهات الطلاب الإيجابية نحو عناصر البيئة الجامعية والسكنية عموماً بما تشمله من جوانب إنسانية ونفسية ومادية.

إن من العوامل الأساسية في إحداث التوافق أن يكون الفرد قادراً على توجيه حياته توجيهاً ناجحاً بحيث يشبع حاجاته المختلفة بطريقة لا تمنع من إشباع الحاجات المشروعة للآخرين، وأن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع حاجاته الملحة، حيث أن إشباع الحاجات النفسية يعتبر شرطاً أساسياً من شروط الحصول على التوافق الذي يوفر الاستقرار النفسي.

والتوافق الجيد يتمثل في قدرة الفرد على إشباع حاجاته بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به حيث لا يتجاوز فيها على حقه والأ يعارض أو يخالف معايير المجتمع. إذن يعد التوافق النفسي معياراً للصحة النفسية للفرد، فالصحة النفسية يشار إليها بالتوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة والقدرة على مواجهة الأزمات التي تواجه الفرد.

وهذه تؤكد فكرة ماسلو Maslow التي تعتبر تحقيق الذات نزعة فطرية لدى الفرد لتحقيق إمكاناته إلى أقصى درجة كإنسان وتطوير وتحقيق الفرد لكامل قدراته الإيجابية والفظرية، وهذا ما يدعمه روجرز هو الآخر حيث يرى أن لكل كائن حي نزعة أساسية لصيانة ذاته ودعمها، فعلى الرغم من وجود حاجات عضوية وسيكولوجية فإنه من الممكن النظر على أنها مظاهر لهذه النزعة الأساسية التي هي تحقيق الذات والتي يسعى الفرد في نضجه نحو قدر أكبر من تحقيقها، فنجده يكافح ويتحمل المشاق من أجل ذلك.

والطالب الجامعي بما يمتلكه من قدرات وإمكانات دون أن ننسى دور المؤثرات البيئية والمتغيرات ذات طابع إجتماعي تساعده على تحقيق الذات، فالتنشئة الإجتماعية في مجتمعنا تعطي أهمية بالغة للعملية التعليمية وتهتم بدرجة كبيرة بالتحصيل الدراسي للابناء من خلال محاولات توفير كل الظروف والإمكانات اللازمة إضافة إلى عملية التشجيع والتحفيز التي تستمر مع الطفل منذ دخوله المدرسة وإلى غاية إنهاء مشواره الدراسي مهما كانت هذه الفترة ومهما كانت سن الابناء مما يؤدي الى توافقه النفسي وبالتالي تحقيق ذاته.

كما أن العملية التعليمية في حد ذاتها تساعد الطلبة على أن يصبحوا أشخاصاً محققين لذواتهم كما اعتقد ماسلو بأن خلق إنسان محقق لذاته إمكانية موجودة في كل فرد على افتراض أنها لا تتطلب أية قدرات أو سمات خاصة بل فقط تحتاج إلى بيئة صحيحة من أجل نمائها ودعمها إذ أنها تظهر عندما يكون في الحياة اليومية أشخاصاً مستقلون متحررون من الخوف تتوفر لهم الخبرة ونوع الحرية في الدراسة. كما يعتبر السكن الجامعي داخل المدينة الجامعية من المكونات الأساسية للمدينة الجامعية أمراً هاماً لتوفير الجو المناسب والمريح للطلاب لمواصلة دراستهم بسهولة وتحفيزهم للتفوق العلمي وإستغلال أوقات فراغهم والأستفادة منها بما يعود عليهم بالنفع والفائدة.

كما قد تفسر لنا النتائج السابقة وجهة نظر Maslow بأن إشباع هذه الحاجات التي تسبق إلى تحقيق الذات لا يكون بصورة ثابتة وذلك لأن إشباع الحاجة إلى تحقيق الذات يتطلب تعرض المستويات الأخرى للتهديد كما يتطلب شجاعة كبيرة وجهد متواصل وقدرة على السيطرة الذاتية والصبر على العمل وتحمل الألم والمعاناة، لذلك يجدد الفرد أن من الأفضل له أن يقتنع بما يحققه والبقاء في موقعه بدلاً من البحث والقيام بأفعال مفيدة وذات قيمة للآخرين.

وتحقيق الذات يعتمد على العوامل التي يتعرض لها من جهة أخرى، فتحقيق الذات يشمل تكامل شخصية الفرد في ضوء هذه العوامل والمؤثرات كلها ولذلك يتباين تحقيق الذات بين الأفراد بقدر ما توجد فروق فردية بينهم في الإمكانيات والقدرات، وبقدر ما توجد فروق إجتماعية نتيجة التنشئة الإجتماعية والظروف البيئية التي يتعرض لها، وبقدر ما يختلفون في طريقة الإستجابة للمؤثرات البيئية.

ويرى ماسلو أن الشخص المحقق لذاته هو من لديه إدراك فعال للحقيقة، ويقبل ذاته بشكل جدي، وواضح إلى حد كبير، ويقبل الآخرين والطبيعة، ويكون حساساً ويعطي اهتماماً للمشكلات المحيطة به أكثر من المشكلات الشخصية، ويكون متفانلاً ويظهر استقلالية عن الثقافة والبيئة، ولديه خبرات واسعة، ويتوحد تماماً مع الناس، ويشترك في العلاقات مع الآخرين، ويكون مبدعاً، ولديه إحساس فلسفي مرح. ونلاحظ مما سبق أن هناك ارتباط قوي في داخل الافراد الذين هم اكثر تحقيقاً لذاتهم هم اكثر توافقاً من غيرهم، الذين هم اقل تحقيقاً لذاتهم وبالتالي اقل توافقاً، مما يعكس لنا دور الإرشاد النفسي في تحقيق كل منهما.

الفصل الخامس

الخاتمة والتوصيات والمقترحات

الفصل الخامس

الخاتمة والتوصيات والمقترحات

الخاتمة:

يشمل هذا الفصل ملخص الدراسة ، وأهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة ثم التوصيات والمقترحات لبحوث أخرى بناءً على ما تقدم من نتائج.

ملخص الدراسة:

الهدف من هذه الدراسة التعرف على دور الإرشاد الطلابي في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب ولاية الخرطوم. وقد تناولت هذه الدراسة في الفصل الأول أهداف وفروض البحث الأساسية والمنهجية التي إتبعتها الباحثة لتحقيق الفرضيات وحددت الطرق والوسائل التي إستخدمتها في تنفيذ هذه الدراسة . أما الفصل الثاني فقد اشتملت على أربعة مباحث تناولت المقدمة مفهوم الإرشاد النفسي واهدافه، ومناهج إستراتيجيات الإرشاد النفسي وأسس وطرق ونظريات الإرشاد النفسي. وتطرقت أيضاً على مفهوم التوافق النفسي وخصائصه ومستوياته ومجالاته ومعايره والنظريات المفسرة للتوافق النفسي، وكما تناولت مفهوم تحقيق الذات والنظريات التي تحدثت عن تحقيق الذات ، كما تطرقت على لمحة تعريفية للصندوق القومي لرعاية الطلاب والخدمات التي تقدمها بالمجمعات السكنية، ومن ثم قامت الباحثة بعرض الدراسات السابقة ذات الصلة بالدراسة والتعقيب عليها وإجراء المقارنات.

أما الفصل الثالث فقد تطرقت الباحثة فيه إلى المنهج المستخدم في الدراسة وقد إعتمدت على المنهج الوصفي للحصول على المعلومات الخاصة بالدراسة ، اسخدمت إستبان التوافق النفسي الذي اقتبسته من مقياس التوافق النفسي العام الذي أعدته الدكتورة إجلال سري (1986م) وإستبان تحقيق الذات الذي اقتبسته من مقياس تحقيق الذات من إعداد المحمداوي (1991) ، حيث كان مجتمع أفراد العينة (84) طالبة بمدينة الخنساء الجامعية للطالبات بمجمع الشهيد محمد عبد الله خلف الله محلية أم درمان. وقد تم التطبيق الفعلي من مجتمع البحث في محلية أم درمان.

أما الفصل الرابع شملت عرض ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الدارسة وتفسيرها وتم إدخال المعلومات بعد إعدادها في جهاز الحاسب الآلي ثم طبقت عليها مجموعة من المعالجات الإحصائية شملت الجداول التكرارية والنسب المئوية ، القيمة الاحتمالية، الوسط الحسابي، المتوسط الفرضي، إختبار (ت)، معامل الارتباط (بيرسون)، معامل الارتباط ألفا ماكرونباخ وأنوفا.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1. السمة العامة للتوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب تتسم بالإرتفاع.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات لدى الطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب تبعاً لمتغير العمر.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي و تحقيق الذات لدى الطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي للطالبات بالمجمعات السكنية لصالح (غير المتزوجات)، أما جانب تحقيق الذات لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات لكل من المتزوجات وغير المتزوجات أي أن كل منهم يتمتع بمستوى تحقيق الذات عال. أي الفرض تحقق جزئياً.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب وفقاً لمتغير النشأة (حضر/ ريف). أن النتائج أظهرت أن كل من المبحوثين سواء من الريف أو الحضر يتمتع بمستوى تحقيق ذات عال بجانب التوافق النفسي. أي الفرض لم يتحقق.
6. توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وتحقيق الذات لدى الطالبات المقيمات بالمجمعات السكنية للصندوق القومي لرعاية الطلاب وهذا يعني أنه توجد علاقة إرتباطية بين التوافق النفسي وتحقيق الذات.

التوصيات والمقترحات:

إستكمالاً لهذه الدراسة، تقدم الباحثة بعض من التوصيات والمقترحات العلمية التي تتناول مشكلات الطلبة الجامعيين في مختلف الجوانب وتقتصر الباحثة ما يلي:

التوصيات:

1. الأهتمام ببرامج التوجيه والإرشاد النفسي للطلاب وزيادة المرشدين النفسيين والإجتماعيين بالمجمعات السكنية.
2. على المختصين في مجال الإرشاد الطلابي التركيز على برامج الإرشاد النفسي الوقائي والنمائي وذلك للتقليل من المشاكل النفسية التي تواجه الطلاب.
3. العمل على تطبيق برامج إرشادية بشكل مستمر على مدار العام الدراسي.
4. تشجيع الطلاب والطالبات على الإنخراط في برامج الإرشاد التي تساعدهم على التوافق النفسي والإجتماعي.
5. العمل على رفع مستوى تحقيق الذات لدى الطلبة من خلال اعداد برامج تربية تهدف إلى تعزيز قدرة الطالب على حل المشكلات التي تعترضهم.
6. ضرورة تشجيع طلاب وطالبات الجامعات بالمجمعات السكنية على الاستقلالية الذاتية وزيادة الثقة بالنفس.

المقترحات:

1. القيام بدراسة مماثلة للدراسة الحالية لدى الطلبة الجامعيين الذكور ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.
2. دراسة مفهوم الذات وعلاقته بكل من مستوى الطموح والدافعية والإنجاز لدى الطلبة الجامعيين.
3. دراسة أثر البعد الديني على التوافق النفسي وتحقيق الذات للطالبات بالمجمعات السكنية.
4. دور مفهوم الذات والثقة بالنفس في تطوير شخصية الطالب الجامعي.
5. دراسة مقارنة بين طالبات المجمعات السكنية والسكن الخاص.
6. إجراء العديد من البحوث والدراسات التي تتعلق بالتوافق النفسي وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعات بالمجمعات السكنية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

المصادر:

القرآن الكريم

المراجع:

1. أحمد محمد الزغبى (2003م) : التوجيه والإرشاد النفسي (أسسه - نظرياته - طرائقه - مجالاته - برامج) ، ط1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، دمشق - سورية.
2. أديب محمد الخالدي (2002م) : المرجع في الصحة النفسية ، ط2 ، دار العربية للنشر والتوزيع ، غريان - ليبيا.
3. أشرف محمد عبدالغني ومحمد السيد باهي (2002م): الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق ، المكتب الجامعي الحديث للنشر ، الاسكندرية ، مصر.
4. أشرف محمد عبدالغني (2001م): المدخل إلى الصحة النفسية، الاسكندرية للكتاب، مصر.
5. إبراهيم سليمان المصري (2001م): الإرشاد النفسي (أسسه وتطبيقاته) ، ط1 ، عالم الكتب الحديث ، إربد ، الاردن.
6. بطرس حافظ بطرس (2013 م) : إرشاد الأطفال العاديين ، ط1 ، دار المسرة للنشر والتوزيع ، الاردن.
7. حامد عبد السلام زهران (2005م): الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط4 ، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة ، مصر.
8. حسين احمد شمت ومصطفى حسين (2006م): التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ، ط1 ، الدار العالمية للنشر والتوزيع .
9. حامد عبد السلام زهران (2002م): التوجيه والإرشاد النفسي ، ط3 ، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة ، مصر.
10. حامد عبدالسلام زهران (1988م) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط2 ، عالم الكتب للنشر ، القاهرة ، مصر.
11. حامد عبد السلام زهران (2003م) : دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، ط1 ، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة ، مصر.
12. رجاء محمود أبو علام(2004م): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط4 ، دار النشر للجامعات ، القاهرة ، مصر.

- 13.رسمية طه جميل (2005م) : الإرشاد النفسي ، ط1 ، عالم الكتب للنشر والتوزيع - القاهرة.
- 14.سعاد معروف الدوري (2014م) : دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، ط1 ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية - مصر .
- 15.سهام درويش أبو عطية (2002م) : مبادي الإرشادى النفسي ، ط2 ، دار الفكر للنشر والتوزيع.
16. صلاح مخيمر(1979م): المدخل إلى الصحة النفسية، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر .
- 17.عطا الله فؤاد الخالدي ودلال سعد الدين العلمي (2009م): الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان.
- 18.فضيلة عرفات محمد (2010م) : تحقيق الذات وإرادة العطاء ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن .
- 19.فايز عبدالكريم الناطور (2016م) : التحفيز ومهارات تطوير الذات ، ط1 ، دار اسامه للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن .
- 20.محمود كاظم محمود الهميمي (2013م): الصحة النفسية مفاهيم نظرية واسس تطبيقية ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان.
- 21.محمد حسن غانم وآخرون (2013م) : أسس الصحة النفسية ، ط2 ، خوارزم العلمية للنشر والتوزيع ، ردمك.
- 22.محمدأحمد الابحر (1984م): قياس التوافق المهني لمدارس التربية الرياضية، دار الاصلاح.
- 23.محمد أحمد عبد الخالق (1993م): أصول الصحة النفسية، ط2، دار المعرفة الجامعية، مصر
- 24.ناسو صالح سعيد وحسن وليد حسين (2015م) : الإرشاد النفسي الإتجاه المعاصر لإدارة السلوك الإنساني ، ط1 ، دار غيداء للنشر والتوزيع - عمان
- 25.وداد الموصللي وحسن عبد الغني (2007م) : الصحة النفسية ، ط2 ، دار العربية للنشر والتوزيع ، عمان.

الرسائل الجامعية:

- 26.أماني محمد الناير(2008م): أثر برنامج إرشادي نفسي في زيادة التوافق الإنفعالي والدراسي ودافعية الإنجاز لدى طلاب الجامعات والمعاهد العليا بالمجمعات السكنية بولاية الخرطوم. رسالة دكتوراة - جامعة النيلين.

27. أحمد النور محجوب (2009م): أثر خدمات الصندوق القومي لرعاية الطلاب جامعة كردفان ، رسالة ماجستير .
28. الشارف عبد الكريم (2004م): دراسة العلاقة بين التفكير الإبتكاري وتحقيق الذات لدى طلبة المرحلة الجامعية – رسالة ماجستير .
29. بخيئة محمد زين (2009م): التوافق النفسي وعلاقته بالتعليم الديني والقيم الإجتماعية – رسالة ماجستير جامعة ام درمان الإسلامية – كلية الاداب .
30. جعفر عبد العزيز عثمان (2010م): المدن الجامعية ودورها في الإستقرار الأكاديمي والترابط الإجتماعي للطلاب (تطبيق على بعض المدن الجامعية بولاية الخرطوم).
31. رمضان سالم غيث علي (2007م): العلاقة بين الذكاء وتحقيق الذات لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء متغيري (الجنس والتخصص)، رسالة ماجستير . جامعة أم درمان الإسلامية.
232. رهام أنور محمد حسن (2010م): دور الإرشاد النفسي في تخفيف سوء التوافق النفسي لدى طالبات الصف الثالث الثانوي، رسالة ماجستير . جامعة السودان .
33. رقية أحمد صابون (2006م): المشكلات السلوكية وعلاقتها بالتنشئة الاسرية لطالبات الصندوق القومي لرعاية الطلاب (مجمع الشهيد علي عبدالفتاح). رسالة دكتوراة. جامعة أم درمان الإسلامية.
34. عبد الصادق محمد إسماعيل (2008م): تصميم برنامج للتوجيه والإرشاد النفسي وأثره على التوافق النفسي والإجتماعي لمرضى الإيدز. رسالة ماجستير . جامعة السودان .
35. على فرح أحمد فرح (2005م): تصميم وتجريب برنامج إرشادي نفسي على طلاب كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .
36. فتحي محمد نصر (2006م): فاعلية برنامج إرشادي لتحقيق التوافق النفسي لطلاب المدن الجامعية- رسالة ماجستير .
37. نجود النور (2004م): فعالية الإرشاد النفسي الجمعي في خفض قلق الدراسة لدى الطلاب المراهقين ، رسالة ماجستير .

38.نعيمة جمال (1987م): فاعلية أسلوب مجموعات المواجهة في تحقيق الذات لدى طالبات الجامعة - رسالة ماجستير.

39.هويدا عباس أبوزيد (2007م): برنامج الإرشاد النفسي الجماعي وأثره في خفض سوء التوافق النفسي والإجتماعي لدى المراهقين، رسالة ماجستير. جامعة السودان.

40.وصال البشير إبراهيم (2014م): فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي لدى الطالبات الجامعيات بالسكن الخاص لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب ولاية الخرطوم - رسالة دكتوراة. جامعة السودان - كلية التربية.

41.يحي إسماعيل يحي (2014م): التوافق النفسي والإجتماعي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب قسم علم النفس جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - رسالة ماجستير. جامعة السودان - كلية التربية.

التقارير: التقارير السنوية للصندوق القومي لرعاية الطلاب ولاية الخرطوم (2018م).

دليل الطالب الجامعي - الصندوق القومي لرعاية الطلاب - نشرة دورية.

مواقع الانترنت:

-<http://www.arabcgt.org/index-option.com-2011>

-<http://www.m.ahewar.org-asp-2012>

- <http://www.educapsy.com-solution-ada-2018>

الملاحق

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

قسم علم النفس - الارشاد النفسي والتربوي

أ.د. :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع: تحكيم مقاييس الدراسة

بالإشارة للموضوع أعلاه تضع الباحثة بين ايديكم مقياسان وهم:

1. مقياس التوافق النفسي العام اعداد الدكتورة اجلال سري (1986م)

2. مقياس تحقيق الذات اعداد المحمداوي (1991م)

علماً بأن الدراسة بعنوان:

دور الارشاد الطلابي في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطلقات المقيمت

بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب.

شاكراً لحسن تعاونكم وراجياً من كريم سيادتكم التكرم بمراجعة فقرات المقاييس وحذف وتعديل ما يمكن

تعديله حتى تتناسب هذه الفقرات مع ما اعدت لقياسه.

وجزاكم الله خيراً

اشراف البروفيسور:

الباحثه:

نجده محمد عبدالرحيم

فاطمة علي يوسف جاسر

ملحق رقم (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

قسم علم النفس - الإرشاد النفسي والتربوي

أ.د.:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع: تحكيم إستبيان الدراسة

بالإشارة للموضوع أعلاه تضع الباحثة بين ايديكم إستبيانان وهم:

1. استبيان التوافق النفسي للطلبات اعداد الباحثة بمساعدة المشرف إقتباساً من مقياس التوافق النفسي العام إعداد الدكتورة اجلال سري (1986م).
 1. استبيان تحقيق الذات للطلبات اعداد الباحثة بمساعدة المشرف إقتباساً من مقياس تحقيق الذات اعداد المحمداوي (1991م).
- علماً بأن الدراسة بعنوان:

دور الارشاد الطلابي في التوافق النفسي وتحقيق الذات للطلبات المقيمت

بالمجمعات السكنية لدى الصندوق القومي لرعاية الطلاب.

شاكراً لحسن تعاونكم وراجياً من كريم سيادتكم التكرم بمراجعة فقرات المقاييس وحذف وتعديل ما يمكن

تعديله حتى تتناسب هذه الفقرات مع ما اعدت لقياسه.

وجزاكم الله خيراً

اشراف البروفيسور:

الباحثه:

نجده محمد عبد الرحيم

فاطمة علي يوسف جاسر

ملحق رقم (3)

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس التوافق النفسي العام من اعداد الدكتورة إجلال سري (1986م)

الصورة الاصلية

تعليمات:

عزيزتي الطالبة هذه الإستمارة جزء من دراسة للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي علما بأن هذه المعلومات لغرض البحث فقط لا يطلع عليها سوى الباحثه ومطلوب منك قراءة الفقرات جيداً ومن ثم إختيار الإجابة التي ترينها تنطبق عليك ثم ضعي علامة (√) على الإجابة التي ترينها مناسبة.

الجامعة:

السنة الدراسية:

الكلية:

العمر:

الحالة الاجتماعية:

دخل عائل الأسرة:

منطقة السكن: حضر: ريف: اخري:

م	البند	اوافق	محايد	لا اوافق
1	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي			
2	تنقصني الثقة بنفسي			
3	إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد			
4	أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة			
5	أشعر بعدم الأمن النفسي في حياتي			
6	أضع أهدافاً لنفسي وأسعى لتحقيقها			
7	أواجه مشكلاتي الشخصية بثقة كبيرة			
8	أصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية			
9	أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري			
10	تسؤ حالي النفسية بسبب تغير البيئة			
11	أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين			
12	أتقبل نقد الآخرين بصدر رحب			

			أشعر أنّ زميلاتي يكرهنني	13
			كثيرا ما يجرح شعوري من قبل الآخرين	14
			أشارك في نواحي النشاط العديدة	15
			علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين	16
			تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المحرجة	17
			أطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين	18
			سلوكي طبيعي في تعاملي مع أفراد الجنس الآخر	19
			أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس	20
			أشعر بالغربة وأنا بين أفراد أسرتي	21
			الثقة والأحترام متبادل بيني وبين أفراد أسرتي	22
			أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي المهمة	23
			أسباب الكثير من المشكلات لأسرتي	24
			أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي	25
			تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني	26
			أحب بعض أفراد أسرتي	27
			تكثر المشكلات عند أفراد أسرتي	28
			أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي	29
			ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة	30
			من الصعب أن يملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني	31
			حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة	32
			أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر	33
			أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية	34
			لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية	35
			تمر عليّ فترات أكره فيها نفسي وحياتي	36
			أشعر بالاكتماب معظم الوقت	37
			أتهور وأندفع لأتفه الأسباب	38
			أشكو من القلق معظمالوقت	39
			يجرح شعوري بسهولة	40

ملحق رقم (4)

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس تحقيق الذات من إعداد المحمداوي (1991م)
(الصورة الاصلية)

تعليمات:

عزيزتي الطالبة هذه الإستمارة جزء من دراسة للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي علما بأن هذه المعلومات لغرض البحث فقط لا يطلع عليها سوى الباحثه ومطلوب منك قراءة الفقرات جيداً ومن ثم إختيار الإجابة التي ترينها تنطبق عليك ثم ضعي علامة (√) على الإجابة التي ترينها مناسبة.
الجامعة:.....
السنة الدراسية:.....
التخصص علمي: ادبي:.....
العمر:.....
الحالة الاجتماعية:.....
منطقة السكن: حضر:..... ريف:..... اخري:.....

م	الفقرات	أوافق	محايد	لا أوافق
1	أتصرف حسب فهمي للموقف الذي أواجهه.			
2	أتمكن العيش بسلام مع من حولي			
3	أواجه مشاكلني بهدوء			
4	أتالم من مشاكل الأصدقاء			
5	أسعى دائما لأكتسب خبرات جديدة			
6	أستمتع كثيرا بروئية جمال الطبيعة			
7	أقبل وجهات النظر المخالفة لوجهة نظري			
8	أشعر بالرضا عن قدراتي وامكانياتي			
9	أقبل اراء الآخرين بسهولة			
10	أعمل جاهدا لتحقيق أهداف واضحة ومحددة حياتي			
11	يسعدني تقديم المساعدة لمن يطلب من ذلك			
12	أحاول أن أتعرف على كل ما هو جديد			
13	أعتقد ان الانسان خير ويمكن الوثوق به			

			أستطيع ان اعبر عن شخصيتي ببسر	14
			اتعامل مع المواقف المختلفة بمرونة	15
			لا أراجع نفسي في الاخطاء التي أرتكبها	16
			تمتاز اعмали بالدقة	17
			أشعر بالحب نحو اغلب الناس	18
			أهتم بممارسة هواياتي المفضلة	19
			أميل دائما لتقديم أفكار جديدة	20
			لا أتردد في ابداء رأيي بصراحة لفكرة جديدة أمام رؤسائي	21
			أعبر مباشرة عن أفكاري ورغباتي	22
			أفضل التريث والتفكير عندما اكون في مشكلة	23
			لا أتقبل دائما بآراء الآخرين ازاء بالمقابل	24
			أساعد الآخرين دون التفكير بالمقابل	25
			أحاول التعرف على مواقف جديدة في الحياة	26
			أحب الخروج لمشاهدة الحفلات	27
			أظهر حبا كبيرا لأصدقائي	28
			أستطيع تحديد أهدافي بدقة	29
			أتمنى ان أكون أفضل مما أنا عليه في عملي	30
			يضايقني تردد الآخرين في مواجهة مواقفهم	31
			أعمل جاهدا على تدبير أموري بنفسي	32
			أشعر أن خبراتي في الحياة تنمو وتتطور	33
			أشعر بحب أصدقائي لي	34
			أحب العمل الذي يتيح لي فرض التغيير والتجديد	35
			أشعر أنني أقل من الآخرين في كثير من النواحي	36
			أنا مقتنع بحياتي	37
			أستجيب بدون تريث للموقف الذي يواجهني	38
			أحرص علي الاحتفاظ بعلاقتي مع الآخرين	39
			أشعر ان أحكامي ذات قية عند الآخرين	40
			يسعدني الحديث مع الذين أقابلهم لأول مرة	41
			أحب الانشطة التي تعتمد على الخيال	42
			أخطط للعمل قبل القيام به	43
			لا أتردد في عمل أعتقد بصحته	44

			لي القدرة على تحسس المشكلات قبل وقوعها	45
			أهتم بالموقف التي تجلب السعادة للآخرين	46
			أكره التسلبية ازاء أصدقائي	47
			أحاول أناكون متزنا في انفعالاتي	48
			أشعر أنني قادر على تحقيق طموحاتي	49
			يريحني العمل بمفردي عن العمل مع الآخرين	50
			أعمل بما فيه منفعة للناس	51
			لا أشعر بقيمة اراني لدي الآخرين	52
			أعلق بشكل طريف على ما أراه وأسمعه	53
			أشعر أن معظم الناس يتصرفون وفقا لمصالحهم	54
			النشاطات الحرة تطلق قدراتي	55
			أشعر بالمضايقة عندما ينتقدني أصدقائي	56
			لا تقلقني المواقف الغامضة	57
			أميل الي الرفع من شأن نفسي	58
			أركز جهدي عند القيام بعمل ما	59
			أشعر بأنني مكتف ذاتيا	60
			أحاول أن أجلب الآخرين لأفكاري	61
			أحب أن يتخلل عملي الفرح والسرور	62
			أتسك برأيي في المناقشات طالما كان صحيحا	63
			أشعر بأنني غير قادر على مواجهة مشكلاتي	64
			أكمل العمل الذي أقوم به مهما كانت صعوبته	65
			أستمتع دائما بالهدوء	66
			أفضل العمل الجماعي عن العمل الفردي	67
			غالبا ما تتتابني لحظات من اليأس والقنوط	68
			أشعر بأن علاقاتي مع الآخرين مستقرة	69
			أهتم بالاستفادة الكاملة بكل ما لدي من أشياء	70
			يزعجني أن تناقش آرائي من قبل الآخرين	71

ملحق رقم (5)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان التوافق النفسي من إعداد الباحثة بمساعدة المشرف

مقتبس من مقياس التوافق العام للدكتورة إجلال سري (1986م)

في صورته المبدئية

تعليمات:

عزيزتي الطالبة هذه الإستمارة جزء من دراسة للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي علما بأن هذه المعلومات لغرض البحث فقط لا يطلع عليها سوى الباحثه ومطلوب منك قراءة الفقرات جيداً ومن ثم إختيار الإجابة التي ترينها تنطبق عليك ثم ضعي علامة (√) على الإجابة التي ترينها مناسبة.

الجامعة:

السنة الدراسية:

الكلية:

العمر:

الحالة الاجتماعية:

دخل عائل الأسرة:

منطقة السكن: حضر: ريف: اخري:

م	البنود	أوافق	محايد	لا أوافق
1	دعمني الإرشاد النفسي المقدم بأن أملى حياتي اليومية بكل ما يثير أهتمامي			
2	ساعدتني إرشادات المرشد النفسي على فهم نفسي وتحقيق ثقتي بها			
3	تعلمت من المرشد النفسي إذا فشلت في إي موقف أن أحاول من جديد			
4	تعلمت من المرشد النفسي كيف أخطط لنفسي أهدافاً وأسعى لتحقيقها			
5	تعلمت من المرشد النفسي كيفية حل مشكلاتي بنفسي			
6	إستفدت من الإرشاد النفسي المقدم في بناء علاقات ناجحة مع الآخرين			
7	تعلمت من المرشد النفسي كيف أتقبل نقد الآخرين بصدر رحب			
8	عرفني الإرشاد الطرق السليمة في التعامل مع الجنس الآخر			
9	تعلمت من الإرشاد النفسي المقدم ضرورة مواجهة صعوبة الإختلاط مع الناس			
10	علمني الإرشاد النفسي ضرورة القدرة على التصرف في المواقف المحرجة			
11	تعلمت من الإرشاد النفسي المقدم ضرورة تبادل الثقة والاحترام بيني وبين أفراد أسرتي			

			12	إستفدت من المرشد النفسي في ان أتشاور مع أفراد أسرتي في إتخاذ قراراتي المهمة
			13	تعلمت من المرشد النفسي كيف أساهم في حل مشكلاتي الاسرية
			14	تعلمت من المرشد النفسي ان أبذل كل جهدي لإسعاد أفراد أسرتي
			15	تعلمت من المرشد النفسي ان لا اتضايق من تدخل اسرتي في شؤوني الخاصة
			16	إستفدت من الإرشاد النفسي المقدم بأن أتماسك عندما أتعرض لصددمات إنفعالية
			17	علمني الإرشاد النفسي كيف أحب نفسي وحياتي
			18	علمني الإرشاد النفسي ان لا أتهور واندفع
			19	إستفدت من الإشاد النفسي ضرورة الثبات الإنفعالي
			20	تعلمت من الإرشاد النفسي كيف أجعل حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة

ملحق رقم (6)

بسم الله الرحمن الرحيم

إستبيان تحقيق الذات من إعداد الباحثة بمساعدة المشرف

مقتبس من مقياس تحقيق الذات من إعداد المحمداوي (1991م)

في صورته المبدئية

م	البنود	وافق	محايد	لا اوافق
1	علمني الإرشاد النفسي المقدم في ان أوجه مشاكلي بهدوء			
2	تعلمت من المرشد النفسي في ان أساعد صديقاتي في حل مشكلاتهم			
3	تعلمت من المرشد النفسي المقدم ان أسعي لإكتساب خبرات جديدة			
4	إستفدت من إرشادات المرشد النفسي ان أتقبل وجهات النظر المخالفة لوجهة نظري			
5	تعلمت من الإرشاد النفسي ضرورة الشعور بالرضا عن قدراتي وإمكانتي			
6	إستفدت من المرشد النفسي ضرورة السعي لمساعدة الآخرين			
7	ساعدتني إرشادات المرشد النفسي في ان أراجع نفسي في الاخطاء التي أرتكبها			
8	ساعدتني إرشادات المرشد النفسي في ان أتريث وأفكر في اي مشكلة تواجهني			
9	تعلمت من الارشاد النفسي المقدم في ان أسعى لملئ حياتي بالإنجازات			
10	علمني الإرشاد النفسي المقدم ان أحافظ على علاقتي مع الآخرين			
11	دعمني الإرشاد النفسي المقدم في تحقيق طموحاتي			
12	إستفدت من إرشادات المرشد النفسي في حب العمل الجماعي والاستمتاع به			
13	إستفدت من إرشادات المرشد النفسي في ضرورة مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم			

			دعمني الإرشاد المقدم بان أسعى لنمو وتطوير خبراتي في الحياة	14
			تعلمت من المرشد النفسي ان أخطط للعمل قبل القيام به	15
			تعلمت من الإرشاد النفسي المقدم ان أتمسك برأي في المناقشات طالما كان صحيحاً	16
			إستفدت من إرشادات المرشد النفسي ان أكمل العمل الذي أقوم به مهما كانت صعوبته	17
			علمني الإرشاد النفسي المقدم بان اقدم أفكار جديدة دائما	18
			علمني الإرشاد النفسي المقدم ضرورة الاختلاط بالايجابيون	19
			تعلمت من إرشادات المرشد النفسي أعمل دائما بما فيه منفعة للناس	20

ملحق رقم (7)

التعديلات التي تمت بواسطة المحكمين في مقياس (تحقيق التوافق النفسي)

م	العبرة قبل التعديل	نوع التعديل	العبرة بعد التعديل
1	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي	كما هي	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي
2	من المؤكد أنني ينقصني الثقة في نفسي	تعديل	تنقصني الثقة بنفسي
3	إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد	كما هي	إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد
4	أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة	كم هي	أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة
5	أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي	تعديل	أشعر بعدم الأمن النفسي في حياتي
6	أخطط لنفسي أهدافا و أسعى لتحقيقها	تعديل	أضع أهدافا لنفسي أسعى لتحقيقها
7	أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية وحلها	تعديل	أواجه مشكلاتي الشخصية بثقة كبيرة
8	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية	كما هي	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية
9	أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري	كما هي	أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري
10	بعض ظروف البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتي النفسية	تعديل	تسوء حالتي النفسية بسبب تغير البيئة
11	أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين	كما هي	أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين
12	أقبل نقد الآخرين بصدق رغب	كما هي	أقبل نقد الآخرين بصدق رغب
13	أشعر أن معظم زملائي يكرهوني	تعديل	أشعر أن زميلاتي يكرهني
14	كثيرا ما أرح شعور الآخرين	تعديل	كثيرا ما يرح شعوري من قبل الآخرين
15	أشارك في نواحي النشاط العديدة	كما هي	أشارك في نواحي النشاط العديدة
16	علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين	كما هي	علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين
17	تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المحرجة	كما هي	تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المحرجة
18	أطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين	كما هي	أطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين
19	يكون سلوكي طبيعيا في تعاملتي مع أفراد الجنس الآخر	تعديل	سلوكي طبيعي في تعاملتي مع أفراد الجنس الآخر
20	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس	كما هي	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس
21	أشعر بالغيرة وأنا بين أفراد أسرتي	كما هي	أشعر بالغيرة وأنا بين أفراد أسرتي
22	تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد	تعديل	الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي

		أسرتي	
أنتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي المهمة	تعديل	أنتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة	23
أسبب الكثير من المشكلات لأسرتي	كما هي	أسبب الكثير من المشكلات لأسرتي	24
أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي	كما هي	أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي	25
تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني	كما هي	تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني	26
أحب بعض أفراد أسرتي	كما هي	أحب بعض أفراد أسرتي	27
تكثر المشكلات عند أفراد أسرتي	تعديل	أسرتي مفككة	28
أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي	كم هي	أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي	29
ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة	كما هي	ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة	30
من الصعب أن يتمكنني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني	كما هي	من الصعب أن يتمكنني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني	31
لدي ثبات إنفعالي جيد	تعديل	حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة	32
أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر	كما هي	أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر	33
أتماسك عندما أتعرض لصددمات انفعالية	تعديل	عادة ما أتماسك عندما أتعرض لصددمات انفعالية	34
لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية	كما هي	لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية	35
تمر علي فترات أكره فيها نفسي وحياتي	كما هي	تمر علي فترات أكره فيها نفسي وحياتي	36
أشعر بالاكنتاب معظم الوقت	تعديل	أشعر غالبا بالاكنتاب	37
أتهور وأندفع لأتفه الأسباب	تعديل	يتسم سلوكي بالاندفاع	38
أشكو من القلق معظم الوقت	كما هي	أشكو من القلق معظم الوقت	39
يجرح شعوري بسهولة	تعديل	من الصعب أن ينجرح شعوري	40

ملحق رقم (8)

التعديلات التي تمت بواسطة المحكمين في مقياس (تحقيق الذات)

م	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
1	أتصرف حسب فهمي للموقف الذي أواجهه.	كما هي	أتصرف حسب فهمي للموقف الذي أواجهه.
2	أتمكن العيش بسلام مع من حولي	تعديل	أعيش بسلام مع من حولي
3	أواجه مشاكلني بهدوء	كما هي	أواجه مشاكلني بهدوء
4	أتالم من مشاكل الأصدقاء	كما هي	أتالم من مشاكل الأصدقاء
5	أسعى دائما لأكتسب خبرات جديدة	كما هي	أسعى دائما لأكتسب خبرات جديدة
6	أستمتع كثيرا برؤية جمال الطبيعة	كما هي	أستمتع كثيرا برؤية جمال الطبيعة
7	أقبل وجهات النظر المخالفة لوجهة نظري	كما هي	أقبل وجهات النظر المخالفة لوجهة نظري
8	أشعر بالرضا عن قدراتي وامكانياتي	كما هي	أشعر بالرضا عن قدراتي وامكانياتي
9	أقبل آراء الآخرين بسهولة	تعديل	أقبل آراء الآخرين
10	أعمل جاهدا لتحقيق أهداف واضحة ومحددة في حياتي	تعديل	أعمل جاهدا لتحقيق أهداف واضحة ومحددة في الحياة
11	يسعدني تقديم المساعدة لمن يطلب من ذلك	تعديل	يسعدني تقديم المساعدة للآخرين
12	أحاول أن أتعرف على كل ما هو جديد	كما هي	أحاول أن أتعرف على كل ما هو جديد
13	أعتقد ان الانسان خير ويمكن الوثوق به	تحذف	
14	أستطيع ان اعبر عن شخصيتي ببسر	كما هي	أستطيع ان اعبر عن شخصيتي ببسر
15	اتعامل مع المواقف المختلفة بمرونة	كما هي	اتعامل مع المواقف المختلفة بمرونة
16	لا أراجع نفسي في الاخطاء التي ارتكبتها	كما هي	لا أراجع نفسي في الاخطاء التي ارتكبتها
17	تمتاز اعمالني بالدقة	تحذف	
18	أشعر بالحب نحو اغلب الناس	كما هي	أشعر بالحب نحو اغلب الناس
19	أهتم بممارسة هواياتي المفضلة	كما هي	أهتم بممارسة هواياتي المفضلة
20	أميل دائما لتقديم أفكار جديدة	تعديل	أميل لتقديم أفكار جديدة
21	لا أتردد في ابداء رأيي بصراحة لفكرة جديدة أمام رؤسائي	تعديل	لا أتردد في ابداء رأيي بصراحة لفكرة جديدة أمام زميلاتي
22	أعبر مباشرة عن أفكارني ورغباتني	كما هي	أعبر مباشرة عن أفكارني ورغباتني
23	أفضل التريث والتفكير عندما اكون في مشكلة	كما هي	أفضل التريث والتفكير عندما اكون في مشكلة
24	لا أقبل دائما بآراء الآخرين ازاء بالمقابل	تحذف	
25	أساعد الآخرين دون التفكير بالمقابل	تعديل	أساعد الآخرين دون مقابل

أحاول التعرف على مواقف جديدة في الحياة	تعديل	أنا سعيدة بشكل لا يصدق	26
أحب الخروج لمشاهدة الحفلات	تعديل	حياتي مليئة بالإنجازات	27
أظهر حبا كبيرا لأصدقائي	حذف		28
أستطيع تحديد أهدافي بدقة	كما هي	أستطيع تحديد أهدافي بدقة	29
أتمنى ان أكون أفضل مما أنا عليه في عملي	تعديل	دراستي سوف تحقق طموحاتي	30
يضايقتني تردد الآخرين في مواجهة مواقفهم	تعديل	أساعد الآخرين لحل مشكلاتهم	31
أعمل جاهدا على تدبير أموري بنفسى	تحذف		32
أشعر أن خبراتي في الحياة تنمو وتتطور	كما هي	أشعر أن خبراتي في الحياة تنمو وتتطور	33
أشعر بحب أصدقائي لي	حذف		34
أحب العمل الذي يتيح لي فرض التعبير والتجديد	حذف		35
أشعر أنني أقل من الآخرين في كثير من النواحي	تعديل	أنا أفضل من الآخرين في كثير من النواحي	36
أنا مقتنع بحياتي	حذف		37
أستجيب بدون تريث للموقف الذي يواجهني	تعديل	أترىث في المواقف التي تواجهني	38
أحرص علي الاحتفاظ بعلاقاتي مع الآخرين	تعديل	أحافظ على علاقاتي مع الآخرين	39
أشعر ان أحكامي ذات قية عند الآخرين	كما هي	أشعر ان أحكامي ذات قيمة عند الآخرين	40
يسعدني الحديث مع الذين أقابلهم لأول مرة	كما هي	يسعدني الحديث مع الذين أقابلهم لأول مرة	41
أحب الانشطة التي تعتمد على الخيال	كما هي	أحب الانشطة التي تعتمد على الخيال	42
أخطط للعمل قبل القيام به	كما هي	أخطط للعمل قبل القيام به	43
لا أتردد في عمل أعتقد بصحته	كما هي	لا أتردد في عمل أعتقد بصحته	44
لي القدرة على تحسس المشكلات قبل وقوعها	كما هي	لي القدرة على تحسس المشكلات قبل وقوعها	45
أهتم بالموقف التي تجلب السعادة للآخرين	تعديل	أهتم بإسعاد الآخرين	46
أكره التسلطية اراء أصدقائي	تعديل	أصدقائي إيجابيون	47
أحاول ان أكون متزنا في انفعالاتي	تعديل	لدي ثبات إنفعالي جيد	48
أشعر أنني قادر على تحقيق طموحاتي	كما هي	أشعر أنني قادر على تحقيق طموحاتي	49
يريحني العمل بمفردي عن العمل مع الآخرين	تعديل	أحب العمل الجماعي وأستمتع به	50
أعمل بما فيه منفعة للناس	حذف		51
لا أشعر بقيمة ارائي لدي الآخرين	حذف		52
أعلق بشكل طريف على ما أراه وأسمعه	حذف		53
أشعر أن معظم الناس يتصرفون وفقا لمصالحهم	حذف		54
النشاطات الحرة تطلق قدراتي	حذف		55

56	أشعر بالمضايقة عندما ينتقدني أصدقائي	تعديل	لا أتضيق إذا إنتقدني أصدقائي
57	لا تقلقتني المواقف الغامضة	حذف	
58	أميل الي الرفع من شأن نفسي	كما هي	أميل الي الرفع من شأن نفسي
59	أركز جهدي عند القيام بعمل ما	كما هي	أركز جهدي عند القيام بعمل ما
60	أشعر بأنني مكتف ذاتيا	حذف	
61	أحاول أن أجلب الآخرين لأفكاري	تعديل	أفكاري منطقية من وجهة نظر الآخرين
62	أحب أن يتخلل عملي الفرح والسرور	كما هي	أحب أن يتخلل عملي الفرح والسرور
63	أتمسك برأيي في المناقشات طالما كان صحيحا	تعديل	أتمسك برأيي في المناقشات طالما كان صحيحا
64	أشعر بأنني غير قادر على مواجهة مشكلاتي	تعديل	أشعر بأنني قادرة على مواجهة مشكلاتي
65	أكمل العمل الذي أقوم به مهما كانت صعوبته	كما هي	أكمل العمل الذي أقوم به مهما كانت صعوبته
66	أستمتع دائما بالهدوء	كما هي	أستمتع دائما بالهدوء
67	أفضل العمل الجماعي عن العمل الفردي	حذف	
68	غالبا ما تنتابني لحظات من اليأس والقنوط	تعديل	تنتابني لحظات من اليأس والقنوط
69	أشعر بأن علاقاتي مع الآخرين مستقرة	حذف	
70	أهتم بالاستفادة الكاملة بكل ما لدي من أشياء	تعديل	أهتم بالاستفادة الكاملة بكل ما لدي
71	يزعجني أن تناقش آرائي من قبل الآخرين	تعديل	يستفيد الآخريين من آرائي ومقترحاتي

ملحق رقم (9)

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس التوافق النفسي (الصورة النهائية)

تعليمات:

عزيزتي الطالبة هذه الإستمارة جزء من دراسة للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي علما بأن هذه المعلومات لغرض البحث فقط لا يطلع عليها سوى الباحثه ومطلوب منك قراءة الفقرات جيداً ومن ثم إختيار الإجابة التي ترينها تنطبق عليك ثم ضعي علامة (√) على الإجابة التي ترينها مناسبة.

الجامعة:

السنة الدراسية:

الكلية:

العمر:

الحالة الاجتماعية:

دخل عائل الأسرة:

منطقة السكن: حضر: ريف: اخري:

م	البنود	اوافق	محايد	لا اوافق
1	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي			
2	تنقصني الثقة بنفسي			
3	إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد			
4	أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة			
5	أشعر بعدم الأمن النفسي في حياتي			
6	أضع أهدافاً لنفسي وأسعى لتحقيقها			
7	أواجه مشكلاتي الشخصية بثقة كبيرة			
8	أصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية			
9	أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري			
10	تسؤ حالتي النفسية بسبب تغير البيئة			
11	أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين			
12	أتقبل نقد الآخرين بصدر رحب			
13	أشعر أنّ زميلاتي يكرهنني			

			كثيرا ما يجرح شعوري من قبل الآخرين	14
			أشارك في نواحي النشاط العديدة	15
			علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين	16
			تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المحرجة	17
			أطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين	18
			سلوكي طبيعي في تعاملي مع أفراد الجنس الآخر	19
			أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس	20
			أشعر بالغيرة وأنا بين أفراد أسرتي	21
			الثقة والأحترام متبادل بيني وبين أفراد أسرتي	22
			أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي المهمة	23
			أسباب الكثير من المشكلات لأسرتي	24
			أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي	25
			تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني	26
			أحب بعض أفراد أسرتي	27
			تكثر المشكلات عند أفراد أسرتي	28
			أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي	29
			ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة	30
			من الصعب أن يمتلكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني	31
			لدي ثبات إنفعالي جيد	32
			أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر	33
			أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية	34
			لم يحدث أن نعصت حياتي مشكلة انفعالية	35
			تمر علي فترات أكره فيها نفسي وحياتي	36
			أشعر بالاكئاب معظم الوقت	37
			أتهور وأندفع لأتفه الأسباب	38
			أشكو من القلق معظمالوقت	39
			يجرح شعوري بسهولة	40

ملحق رقم (10)

مقياس تحقيق الذات (الصورة النهائية)

م	الفقرات	موافق	محايد	لا موافق
1	أتصرف حسب فهمي للموقف الذي أواجهه.			
2	أعيش بسلام مع من حولي			
3	أواجه مشاكلي بهدوء			
4	أتالم من مشاكل الأصدقاء			
5	أسعى دائما لأكتسب خبرات جديدة			
6	أستمتع كثيرا بروئية جمال الطبيعة			
7	أقبل وجهات النظر المخالفة لوجهة نظري			
8	أشعر بالرضا عن قدراتي وامكانياتي			
9	أقبل آراء الآخرين			
10	أعمل جاهدا لتحقيق أهداف واضحة في الحياة			
11	يسعدني تقديم المساعدة للآخرين			
12	أحاول أن أتعرف على كل ما هو جديد			
13	أستطيع ان اعبر عن شخصيتي بيسر			
14	اتعامل مع المواقف المختلفة بمرونة			
15	لا أراجع نفسي في الاخطاء التي أرتكبها			
16	أشعر بالحب نحو اغلب الناس			
17	أهتم بممارسة هواياتي المفضلة			
18	أميل لتقديم أفكار جديدة			
19	لا أتردد في ابداء رأيي بصراحة لفكرة جديدة أمام زميلاتي			
20	أعبر مباشرة عن أفكاري ورغباتي			
21	أفضل التريث والتفكير عندما اكون في مشكلة			
22	أساعد الآخرين دون مقابل			
23	أنا سعيدة بشكل لا يصدق			
24	حياتي مليئة بالإنجازات			
25	أستطيع تحديد أهدافي بدقة			
26	دراستي سوف تحقق طموحاتي			
27	أساعد الآخرين لحل مشكلاتهم			

			أشعر أن خبراتي في الحياة تنمو وتتطور	28
			أنا أفضل من الآخرين في كثير من النواحي	29
			أترى في المواقف التي تواجهني	30
			أحافظ على علاقاتي مع الآخرين	31
			أشعر أن أحكامي ذات قيمة عند الآخرين	32
			يسعدني الحديث مع الذين أقابلهم لأول مرة	33
			أحب الأنشطة التي تعتمد على الخيال	34
			أخطط للعمل قبل القيام به	35
			لا أتردد في عمل أعتقد بصحته	36
			لي القدرة على تحسس المشكلات قبل وقوعها	37
			أهتم بإسعاد الآخرين	38
			أصدقائي إيجابيون	39
			أشعر أنني قادرة على تحقيق طموحاتي	40
			أحب العمل الجماعي وأستمتع به	41
			لا أتضايق إذا إنتقدني أصدقائي	42
			أميل الي الرفع من شأن نفسي	43
			أركز جهدي عند القيام بعمل ما	44
			أفكاري منطقية من وجهة نظر الآخرين	45
			أحب أن يتخلل عملي الفرح والسرور	46
			أتمسك برأيي في المناقشات طالما كان صحيحا	47
			أشعر بأنني قادرة على مواجهة مشكلاتي	48
			أكمل العمل الذي أقوم به مهما كانت صعوبته	49
			أستمتع دائما بالهدوء	50
			تنتابني لحظات من اليأس والقنوط	51
			أشعر بأن علاقاتي مع الآخرين مستقرة	52
			أهتم بالاستفادة الكاملة بكل ما لدي	53
			يستفيد الآخري من آرائي ومقترحاتي	54

ملحق رقم (11)

إستبيان التوافق النفسي / تحقيق الذات

في صورتها النهائية

تعليمات:

عزيزتي الطالبة هذه الإستمارة جزء من دراسة للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي علماً بأن هذه المعلومات لغرض البحث فقط لا يطلع عليها سوى الباحثة ومطلوب منك قراءة الفقرات جيداً ومن ثم إختيار الإجابة التي ترينها تنطبق عليك ثم ضعي علامة (√) على الإجابة التي ترينها مناسبة.

السنة الدراسية:.....

العمر:.....

الحالة الاجتماعية:متزوج..... غير متزوج.....

منطقة السكن: حضر:..... ريف:..... اخري.....

م	البنود	أوافق	لا أوافق	محايد
1	دعمني الإرشاد النفسي المقدم بأن أملى حياتي اليومية بكل ما يثير أهتمامي			
2	ساعدتني إرشادات المرشد النفسي على فهم نفسي وتحقيق ثقتي بها			
3	تعلمت من المرشد النفسي إذا فشلت في إي موقف أن أحاول من جديد			
4	تعلمت من المرشد النفسي كيف أخطط لنفسي أهدافاً وأسعى لتحقيقها			
5	تعلمت من المرشد النفسي كيفية حل مشكلاتي بنفسي			
6	إستفدت من الإرشاد النفسي المقدم في بناء علاقات ناجحة مع الآخرين			
7	تعلمت من المرشد النفسي كيف أتقبل نقد الآخرين بصدر رحب			
8	عرفني الإرشاد الطرق السليمة في التعامل مع الجنس الآخر			
9	تعلمت من الإرشاد النفسي المقدم ضرورة مواجهة صعوبة الإختلاط مع الناس			
10	علمني الإرشاد النفسي ضرورة القدرة على التصرف في المواقف المحرجة			
11	تعلمت من الإرشاد النفسي المقدم ضرورة تبادل الثقة والاحترام بيني وبين أفراد أسرتي			
12	إستفدت من المرشد النفسي في ان أتشاور مع أفراد أسرتي في إتخاذ قراراتي المهمة			
13	تعلمت من المرشد النفسي كيف أساهم في حل مشكلاتي الاسرية			
14	تعلمت من المرشد النفسي ان أبذل كل جهدي لإسعاد أفراد أسرتي			
15	تعلمت من المرشد النفسي ان لا اتضايق من تدخل اسرتي في شؤوني الخاصة			
16	إستفدت من الإرشاد النفسي المقدم بأن أتماسك عندما أتعرض لصدمات إنفعالية			

17	علمني الإرشاد النفسي كيف أحب نفسي وحياتي		
18	علمني الإرشاد النفسي ان لا أتهور واندفع		
19	إستفدت من الإرشاد النفسي ضرورة الثبات الإنفعالي		
20	تعلمت من الإرشاد النفسي كيف أجعل حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة		

تحقيق الذات

م	البنود	اوافق	لا أوافق	محايد
1	علمني الإرشاد النفسي المقدم في ان أوجه مشاكلي بهدوء			
2	تعلمت من المرشد النفسي في ان أساعد صديقاتي في حل مشكلاتهم			
3	تعلمت من المرشد النفسي المقدم ان أسعي لإكتساب خبرات جديدة			
4	إستفدت من إرشادات المرشد النفسي ان أتقبل وجهات النظر المخالفة لوجهة نظري			
5	تعلمت من الإرشاد النفسي ضرورة الشعور بالرضا عن قدراتي وإمكانتي			
6	إستفدت من المرشد النفسي ضرورة السعي لمساعدة الآخرين			
7	ساعدتني إرشادات المرشد النفسي في ان أراجع نفسي في الاخطاء التي ارتكبتها			
8	ساعدتني إرشادات المرشد النفسي في ان أتريث وأفكر في اي مشكلة تواجهني			
9	تعلمت من الارشاد النفسي المقدم في ان أسعى لملئ حياتي بالإنجازات			
10	علمني الإرشاد النفسي المقدم ان أحافظ على علاقتي مع الآخرين			
11	دعمني الإرشاد النفسي المقدم في تحقيق طموحاتي			
12	إستفدت من إرشادات المرشد النفسي في حب العمل الجماعي والاستمتاع به..			
13	إستفدت من إرشادات المرشد النفسي في ضرورة مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم.			
14	دعمني الإرشاد المقدم بان أسعى لنمو وتطوير خبراتي في الحياة			
15	تعلمت من المرشد النفسي ان أخطط للعمل قبل القيام به			
16	تعلمن من الإرشاد النفسي المقدم ان أتمسك برأي في المناقشات طالما كان صحيحاً.			
17	إستفدت من إرشادات المرشد النفسي ان أكمل العمل الذي أقوم به مهما كانت صعوبته			
18	علمني الإرشاد النفسي المقدم بان اقدم أفكار جديدة دائما			
19	علمني الإرشاد النفسي المقدم ضرورة الاختلاط بالايجابيون			
20	تعلمت من إرشادات المرشد النفسي أعمل دائما بما فيه منفعة للناس			

ملحق رقم (12)

المحكمين الذين حكموا المقاييس والإستبيان

م	اسم المحكم	الجامعة
1	د. علي فرح أحمد فرح	جامعة السودان
2	د. سلوى عبد الله الحاج	جامعة السودان
3	د. امينة أحمد الشريف	جامعة الزعيم الأزهري
4	د. مها عبد الرحمن	جامعة الزعيم الأزهري
5	د. يحي محمد فضل الله	جامعة امدرمان الاسلامية
6	د. يوسف الدود	جامعة امدرمان الاسلامية
7	أ.عبدالقادر محمد خير عبدالقادر	جامعة امدرمان الاسلامية
8	د. حسين الشريف الامين	جامعة النيلين