



المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي

قدمت من قبل :

سالمة محمد فرج المنفي

تحت إشراف :

د. عبد الكريم سليمان أبو سلوم

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية
وعلم النفس

جامعة بنغازي

كلية الآداب

10 ديسمبر 2017

Copyright © 2017. All rights reserved. No parts of this thesis may be reproduced in any form, electronic or mechanical, including photocopy, recording scanning, or information, from the author or the without the permission in writing directorate of graduate studies and training University of Benghazi .

حقوق الطبع 2017 محفوظة . لا يسمح أخذ أي معلومة من أي جزء من هذه الرسالة علي هيئة

نسخة الكترونية أو ميكانيكية بطريقة التصوير أو التسجيل أو المسح من دون الحصول علي إذن

كتابي من المؤلف أو من إدارة الدراسات العليا والتدريب بجامعة بنغازي



جامعة بنغازي

إدارة الدراسات العليا

قسم التربية وعلم النفس

المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي.

إعداد : سامة محمد فرج المنفي

لجنة المناقشة :

..... التوقيع	مشرفاً رئيسياً	د. عبد الكريم سليمان أبو سلوم
..... التوقيع	ممتحناً داخلياً	د. مفتاح محمد عبد العزيز
..... التوقيع	ممتحناً خارجياً	د. عبد الرحيم محمد البدري

قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية وعلم النفس
بكلية الآداب جامعة بنغازي الموافق 10 - 12 - 2017

مدير إدارة الدراسات العليا والتدريب بالجامعة

عميد كلية الآداب

.....

.....

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿قَالُوا سُبْحٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا بِإِلٰهٍ مَّا جَعَلْتَنَا

إِنَّا نَحْنُ وَإِنَّكَ الْعَلِیْمُ الْحَكِیْمُ﴾

صَدَقَ اللّٰهُ الْعَظِیْمُ

سورة البقرة : الآية 32

إهداء

إلى من كانوا ولا زالوا سندناً وعاوناً بعد الله...

والداي العزيزان حفظهما الله..

والى إخوتي وأخواتي الذين كانوا لهم الفضل الكبير في إتمام هذا

العسل المتواضع بآرك الله فيهم وأرشدهم إلى طريق الهداية والصلاح....

إلى طلاب العلم....

والى كل من علّمني حرفاً فصرت له عبداً....

أساتذتي الأفاضل...

أهدى لكم جميعاً ثمرة جهدي...

الباحثة

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين الذي أعانني على إتمام هذه الدراسة والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

تعجز الكلمات عن التعبير عما أكنه في نفسي من أمتان وعرقان بالجميل لسعادة الدكتور / عبدالكريم سليمان أبوسلوم المشرف على هذه الدراسة والذي قاد خطواتي حتى جاءت هذه الدراسة إلى نهايتها . فقد كان خير مرشد ومعين لي إذ منحني الكثير من صبره وجهده ووقته الثمين . فله جزيل الشكر والامتنان لأنه وضع قدمي على طريق البحث العلمي . رعاه الله ووهبه الصحة والسعادة وطول العمر .

كما يسعدني التوجه بالشكر والتقدير إلى الدكتورة / ميرفت خميس التارقي ، فمهما قدمت لها من شكر وتقدير أظل عاجزة عن الوفاء بحقها ، فلها مني خالص الشكر والتقدير . وأنه من دواعي سروري أن أتقدم بخالص شكري إلى الأستاذ الفاضل / الناجح بوعين ، الذي كان لي ناصحاً ومعيناً وبذل كل ما يستطيع من أجل مساعدتي وتقديم المشورة فله مني كل الشكر والتقدير .

كما أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ / جلال أبو دبوس الذي أعانني وساعدني في إجراء العمليات الإحصائية المتعلقة بهذه الدراسة فله مني خالص التقدير والامتنان .

وأجد لزاماً على أن أتقدم بخالص شكري وتقديري لكافة أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب جامعة بنغازي ، ولجميع العاملين بالدراسات العليا على تعاونهم وحسن معاملاتهم فجزاهم الله عنى خير الجزاء ، هؤلاء من ذكرتهم ، أما من أغفلتهم فهم أولى بالشكر والامتنان .

وأخيراً أدعوا الله تعالى أن يوفقني لما يحب ويرضى وأن يلهمني السداد والرشاد

،،، الباحثة ،،،

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	حقوق الطبع
ج	قرار لجنة التحكيم
د	الآية القرآنية
هـ	الإهداء
و	الشكر والتقدير
ز	فهرس المحتويات
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الملاحق
ل	الملخص
الصفحة	الفصل الأول : مشكلة الدراسة
	رقم الموضوع
1	المقدمة
6	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
7	أهمية الدراسة
8	أهداف الدراسة
9	حدود الدراسة
9	تحديد مصطلحات الدراسة
الصفحة	الفصل الثاني : الإطار النظري
	المبحث الأول :المهارات الاجتماعية
13	تمهيد
13	مفهوم المهارات الاجتماعية
17	المهارات الاجتماعية وبعض المفاهيم المرتبطة بها
20	عناصر المهارات الاجتماعية
20	المكونات الأساسية للمهارات الاجتماعية
22	أهمية اكتساب المهارات الاجتماعية
22	العوامل المؤثرة على المهارات الاجتماعية

24	أساليب اكتساب وتنمية المهارات الاجتماعية.	8.1.2
24	جوانب العجز في المهارات الاجتماعية	9.1.2
25	تصنيفات ونماذج في المهارات الاجتماعية	10.1.2
30	النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية	11.1.2
32	أهمية المهارات الاجتماعية للطالب الجامعي	12.1.2
الصفحة	المبحث الثاني : التوافق النفسي	رقم الموضوع
35	تمهيد	1.2.2
35	مفهوم التوافق النفسي	2.2.2
39	علاقة التوافق النفسي ببعض المفاهيم الأخرى	3.2.2
41	أبعاد التوافق النفسي	4.2.2
43	أساليب التوافق النفسي	5.2.2
43	مؤشرات التوافق النفسي	6.2.2
45	عناصر التوافق النفسي	7.2.2
46	خصائص التوافق النفسي	8.2.2
47	التوافق النفسي وسوء التوافق النفسي	9.2.2
49	معايير التوافق النفسي	10.2.2
50	عوائق التوافق النفسي	11.2.2
52	النظريات المفسرة للتوافق النفسي	12.2.2
الصفحة	الفصل الثالث : الدراسات السابقة	رقم الموضوع
59	تمهيد	1.3
60	الدراسات التي تناولت المهارات الاجتماعية	2.3
62	الدراسات التي تناولت التوافق النفسي	3.3
64	الدراسات التي جمعت بين المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي	4.3
65	مناقشة الدراسات السابقة	5.3
الصفحة	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	رقم الموضوع
70	تمهيد	1.4

70	منهج الدراسة	2.4
70	مجتمع الدراسة	3.4
71	الدراسة الاستطلاعية	4.4
72	عينة الدراسة.	5.4
74	أدوات الدراسة	6.4
80	جمع البيانات الأساسية	7.4
80	أساليب المعالجة الإحصائية	8.4
الصفحة	الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها	رقم الموضوع
82	تمهيد	1.5
82	عرض النتائج وتحليلها	2.5
91	تفسير النتائج	3.5
95	تعقيب	4.5
96	توصيات الدراسة	5.5
96	مقترحات الدراسة	6.5
99	المراجع	7.5
109	الملاحق	8.5
138	الملخص باللغة الانجليزية	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
71	توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب النوع والتخصص والسنة الدراسية .	1.4
73	اختيار عينة الدراسة باستخدام جدول كيريزي ومورقان .	2.4
74	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب النوع والتخصص والسنة الدراسية	3.4
82	الفرق بين المتوسط لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي على مقياس المهارات الاجتماعية	1.5
83	الفرق بين المتوسط لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي على مقياس التوافق النفسي	2.5
84	الفروق بين متوسطي أفراد عينة الدراسة في المهارات الاجتماعية وفقاً للنوع	3.5
85	الفروق بين متوسطي أفراد عينة الدراسة في التوافق النفسي وفقاً للنوع	4.5
86	الفروق بين متوسطي أفراد عينة الدراسة في المهارات الاجتماعية وفقاً للتخصص	5.5
87	الفروق بين متوسطي أفراد عينة الدراسة في التوافق النفسي وفقاً للتخصص	6.5
88	الفروق بين متوسطي أفراد عينة الدراسة في المهارات الاجتماعية وفقاً للسنة الدراسية	7.5
89	الفروق بين متوسطي أفراد عينة الدراسة في التوافق النفسي وفقاً للسنة الدراسية	8.5
90	معامل الارتباط بين متغيري المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي	9.5

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
109	مقياس المهارات الاجتماعية في صورته الأولى	1
117	مقياس المهارات الاجتماعية في صورته النهائية	2
123	مقياس التوافق النفسي في صورته الأولى	3
128	مقياس التوافق النفسي في صورته النهائية	4
133	صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الاجتماعية	5
136	صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي	6

المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدي عينة من طلبة جامعة بنغازي

إعداد :

سالمة محمد فرج المنفي

إشراف

الدكتور : عبد الكريم سليمان ابوسلوم

المخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى اكتشاف مستويات المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي وعلاقة المهارات الاجتماعية بالتوافق النفسي لدي طلاب جامعة بنغازي / فرع سلق تبعاً لمتغير النوع والمستوى الدراسي والتخصص الدراسي.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي ، وتكونت عينة الدراسة من (295) طالب وطالبة من جامعة بنغازي / فرع سلق.

وقد تم اختيارهم عن طريق جدول كيريزي ومورقان واستخدمت الباحثة العينة العشوائية الطبقية النسبية في توزيع أفراد العينة مع مراعاة المتغيرات (النوع والتخصص والمستوى الدراسي) أثناء توزيع أفراد العينة.

شملت أدوات الدراسة مقياس المهارات الاجتماعية من إعداد رونالدو ريجيو (1989) تعريب عبداللطيف محمد خليفة (2005) ومقياس التوافق النفسي الذي أعدته شقير (2003) وقد تم التأكد من الخصائص القياسية (السيكومترية) لهذه الأدوات خلال الدراسة الاستطلاعية (ن=40) حيث قامت الباحثة بحساب صدق المفردات (الاتساق الداخلي) لجميع الأدوات . وكانت معاملات ارتباط المفردات بدرجتها الكلية جيدة لجميع المقاييس . كما قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل الفاكرونباخ واتضح أن معاملات الثبات متسقة وجيدة لجميع الأدوات.

استخدمت الدراسة الأسلوب الإحصائي البارامترى . وتم تحليل بياناتها بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS ، باستخدام المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ،

ومعامل ارتباط بيرسون ، واختبار (ت) للعينه الواحدة وكذلك اختبار (ت) للعينات المستقلة وكشفت التحليلات الإحصائية عن النتائج التالية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين متوسط أفراد عينة الدراسة والمتوسط الفرضي على مقياس المهارات الاجتماعية.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي بين متوسط أفراد عينة الدراسة والمتوسط الفرضي ، والفروق لصالح عينة الدراسة بمستوى دلالة 0.01.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) حيث كانت لصالح الإناث بمستوى دلالة 0.01.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي وفقاً لمتغير النوع.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي) .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي) .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول والثاني . والخامس والسادس) .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول والثاني . الخامس والسادس) .

وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة ($r = 0.115$ ، الدلالة 0.05)

نوقشت النتائج في ضوء الأسس النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة واختتمت الدراسة بتقديم عدد من التوصيات والمقترحات ذات العلاقة بأهداف الدراسة ونتائجها .

1.1.1. المقدمة :

تعد الجامعات في معظم المجتمعات من المؤسسات التعليمية والتربوية متعددة الأدوار، إذ لم يعد دورها يقتصر على تزويد الطلبة بالمعارف والمعلومات، أو الاكتفاء بتنمية مواهبهم العلمية وتطوير قدراتهم العقلية فحسب، بل أن فلسفتها التربوية قد أتسع نطاقها وتعددت أغراضها واتجاهاتها لتشمل أيضاً الإسهام في بناء الشخصية الإنسانية للطلاب الجامعي، وتعويده على التفكير العلمي لمواجهة متطلبات الحياة وإعداده إعداداً متكاملًا في مختلف جوانبه العقلية والبدنية والاجتماعية والنفسية (البجاري، 2009).

وتمثل الجامعة قمة الهرم التعليمي، فهي تقوم بمهمة خطيرة في إعداد الشباب فكراً ووجداناً وفعالاً وانبثاقاً، فهي مصنع قيادات في جميع المجالات من خلال خدمة المجتمع والتدريس والبحث العلمي. وقد أصبح التقدم في شتى مناحي الحياة مرتبط بتحسين التعليم الجامعي وتجويده كما أن إتقان التكنولوجيا تستوجب من الطالب أن يتسلح بفلسفة وآليات جديدة غير تقليدية تسير تغيرات العصر وأن التعليم الجيد والتفويض الجيد هما أساس هذا التقدم المنشود (عتوتة، 2007؛ محمد وأخرون، 2007).

ويعتبر الشباب الجامعي الثروة الحقيقية للشعوب، ويقاس تقدم الأمم الحضاري بمدى اهتمامها بمرحلة الشباب حيث أنها تعتبر من أهم مراحل تكوين الشخصية، وفي الآونة الأخيرة بدأت اهتمامات الباحثين تتجه إلى مجال بالغ الأهمية له تأثير بالغ على الشخصية الإنسانية ويمس جوانب النمو المختلفة ويؤثر على باقي المهارات المعرفية التي يجب أن نكتسبها، وقد أطلق على هذا المجال مسمى المهارات الاجتماعية، ويعتقد أن كثيراً مما نحرزه من تقدم أو نحققه من نجاح في حياتنا العلمية يعتمد إلى حد كبير على اكتسابنا لتلك المهارات، فهي أساس النجاح في إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الأسر والزملاء (فانز، 2012).

وتؤدي عملية التعليم إلى اكتساب الطالب أنواعاً مناسبة من السلوك بما يحقق زيادة تكيفه مع البيئة وسيطرته عليها كما تتفق هذه الأساليب مع ميوله وتؤدي إلى إشباع حاجاته (عواد، 2007:200).

والتفاعل الاجتماعي عملية إنسانية طبيعية يتصف بها أبناء الجنس البشري ومنهم الطلاب الذين يجتمعون في حجرة دراسية واحدة بهدف التواصل لتبادل الأفكار والمشاعر فيما بينهم، وذلك بهدف إشاعة جو من الايجابية والعلاقات الصحيحة . فالإنسان بطبعه اجتماعي وفي بحثه الدعوب عن تحقيق ذاته وكيانه يحتاج إلي مجموعة من المهارات الاجتماعية التي تسهل عملية التواصل والتفاعل مع محيطه وتساعد على انجاز تطلعاته وآماله (الجهني، 2011 ؛ الطيرة، 2012).

وتتأثر العملية التربوية بما يجري من اتصال وتفاعل بين المعلم وطلابه في المواقف التعليمية، ويعد الحديث أو الكلام وسيلة هذا الاتصال بالإضافة إلى الإيماءات ، واستخدام الايدي وتعبيرات الوجه وغيرها من الوسائل التي يعتمد عليها الاتصال غير اللفظي. وتعتبر مهارات الطالب الاجتماعية عاملاً من عوامل التفاعل الدراسي الناجح فمهارات مثل الحوار والحديث مع الآخرين والتخطيط للأنشطة وطرح الأسئلة والاستماع للتعليمات والتعاون لانجاز المهمات هي سلوكيات مهمة للتوافق الدراسي (التارقي ، 2012 ؛ فائز، 2012).

والمهارات الاجتماعية باعتبارها مصطلحاً من مصطلحات علم النفس تعد مفهوماً مهماً ؛ وذلك لتأثيرها العميق في العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين وللحكم الايجابي من قبل الآخرين على الفرد كما أن تكوين مهارة اتصالية متنوعة تساعد الفرد على أسلوب التواصل الجيد بين الأشخاص كما يساعده عن الإفصاح عن الذات وتتمثل هذه المهارات في تقديم المساعدة للآخرين ، والتعاطف معهم ، وحسن التواصل والتعبير عن المشاعر ، والبراعة الشخصية في التفاعل والتعامل بلباقة، والقدرة على الانسجام وإيجاد أرضية مشتركة مع الآخرين على اختلاف ميولهم وامتلاك مهارات التأثير، والاقتناع، والاتصال، وحل النزاعات (الدغيثر ، 2008).

ويضيف ميرل 1993 أن المهارات الاجتماعية لدى الطلبة تكمن في التعاون وتأكيد الذات، وضبط الذات ، والكفاية الاجتماعية والبعد عن السلوك المشكل حيث تدخل المهارات الاجتماعية في كل مظهر من مظاهر حياة الفرد وتؤثر في تكيفه وسعادته في مراحل حياته المختلفة فهي تؤثر في قدرته على تكوين علاقات اجتماعية وتحدد درجة شعبيته بين أقرانه ومعلميه والراشدين المهمين في حياته . فالفرد الناجح اجتماعياً يعرف كيف يتفاعل مع الآخرين الذين يكونون مجتمعه الملاصق ومجتمعه

الأوسع ويلقن الأفراد من صغرهم لغة التخاطب السليم وأصول المعاملة الاجتماعية (حقي، 2000 ؛ العلوان،2011).

ويتجلى الاهتمام بموضوع المهارات الاجتماعية لكونه يمثل مع القدرات العقلية قطبي الكفاءة والفاعلية في مواقف الحياة للفرد وتفاعلاته مع المحيطين به - ويفسر ذلك الإخفاق الذي يعانيه البعض في تلك المواقف ممن يملكون قدراً منخفضاً منها ، على الرغم من ارتفاع قدراتهم العقلية والذي يتمثل في عدم استثمار الفرص المتاحة لإقامة علاقات ودية مع المحيطين بهم وزيادة الخجل في مواقف التفاعل الاجتماعي مما يترتب عليه عزلة اجتماعية وبالتالي يقعون فريسة للأمراض النفسية والعقلية. كما أن انخفاض مهارات الكفاءة الاجتماعية يؤدي إلى فشل الحياة الاجتماعية ، وتكرار الضغوط والمشاق ، وفشل العلاقات المتبادلة بين الأشخاص ، كما ترتبط مباشرة بمشكلات سوء التوافق مع الأصدقاء في المدرسة والأسرة وفي العمل ولا يمكن تحقيق أي نجاح شخصي بدون تنمية المهارات الاجتماعية (حسن،2009؛ عامر،2011؛ الطيرة،2012).

والمهارات الاجتماعية هي عادات اجتماعية يتدرب عليها الفرد إلى درجة الإتقان والتمكن ، وذلك من خلال التفاعل الاجتماعي ، وإن الافتقار إلى المهارات الاجتماعية يجعل الفرد ضعيف الشخصية غير قادر على الدخول في إقامة علاقات مشبعة مع الطرف الآخر في محيط مجالته النفسي والاجتماعي الحياتي ، ثم تبدأ مشاكل الشعور بالوحدة النفسية ، والابتعاد عن الآخرين إلى حيز الحياة الشخصية لذا لابد من تعليم الأفراد مهارات اجتماعية منذ الصغر ، ولكي يتعلم ذلك لابد من الثقة بالنفس وعدم الانعزال عن الآخرين (قواقنة ، 2007).

ويعتبر مفهوم التوافق النفسي من أكثر المفاهيم شيوعاً في علم النفس ذلك أنه يقيم سلوك الفرد وتوافقته مع البيئة المحيطة به لذلك كانت دراسة علم النفس لا تركز على السلوك ذاته أو على توافقه ذاته بل تدور حول كيفية الوصول إلى التوافق وتحقيق الانسجام مع البيئة وطبيعة العمليات التي يتم بواسطتها التوافق أو عدم التوافق (موسي، 2012).

ومفهوم التوافق النفسي مفهوم خاص بالإنسان متمثلاً في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إثباغات واحباطات وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية السواء والانسجام

والتناغم مع الذات ومع الآخرين ، في الأسرة والعمل وفق التنظيمات التي يتخذها الإنسان وعليه فالتوافق النفسي مفهوم إنساني ذو علاقة بالسلوك الإنساني (الحاسي ،2007).

وعلي ذلك فالتوافق النفسي إذا ثمره التكيف . وسوء التوافق أو عدم قابلية الملاءمة بين ما هو نفسي وما هو اجتماعي فالسلوك التوافقي في الإنسان هو السلوك الموجة للتغلب علي عقبات البيئة وصعوبات مواقفها كما أن آليات توافقه التي يتعلمها هي استجاباته المعتادة التي يسير عليها لإشباع حاجاته وإرضاء دوافعه وتخفيف توتراته (دسوقي ، 1985)

ومن أهم عوامل تحقيق التوافق النفسي توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره جسيمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً . ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلي سعادة الفرد ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلي شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة والمراحل التالية(حسن،2003).

والبشر كأفراد لديهم إمكانية أن يعايشوا ويخبروا عن وعي تلك العوامل التي تسهم في عدم توافقهم كما أن لديهم الإمكانية والميل إلي الابتعاد عن حالة عدم التوافق والاقتراب من حالة التوافق فالميل إلي التوافق هو الميل إلي تحقيق الذات . ولكن الإنسان لا يحتاج فقط إلي التوافق لإشباع دوافعه البيولوجية بل يحتاج إلي التوافق لإشباع كثير من الدوافع الاجتماعية التي تنشأ عن الحضارة والمجتمع والتفاعل الإنساني (عودة ،2001؛ أحمد،2003).

وليس معني تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والاستقرار النفسي أن الفرد يخلو من المشكلات ولا يصادف أي عقبات تحول بينه وبين إشباع حاجاته والوصول إلي أهدافه وليس هناك فرداً إلا وله مشكلاته . والتوافق السليم يقاس بمدى قدرة الفرد على مواجهة هذه المشكلات وحلها وتقبلها والحياة معها فالمشاكل والعقبات أمر عادي في حياة الفرد والأمر غير العادي هو فشل الفرد في حل هذه المشاكل أو عجزه أن يتعلم كيف يعيش معها متقبلاً لها أو جنوحه إلي أساليب شاذة من السلوك إذا تعذر عليه حلها (حسن ،2001)

ويري راجح 1985 (في مفرح، 2010) أنه إذا عجز الفرد عن إقامة التوائم والانسجام بينه وبين بيئته قيل أنه سيئ التوافق، كما يبدو سوء التوافق في عجزه عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها وهكذا يعد التوافق النفسي من أهم المتغيرات الشخصية التي لها تأثير كبير على المهارات الاجتماعية فهناك دور هام للتوافق النفسي في تأثيره على سلوك وحياة الفرد لأداء المهام ، ويؤثر أيضاً على ثقة الفرد في نفسه وفي قدراته وإمكانياته ومن ثم فهو يؤثر على السلوك الاجتماعي الصادر من الفرد وعلى مهاراته الاجتماعية ، فالمهارة الاجتماعية والتوافق النفسي مرتبطان بالفرد وبالتوافق الاجتماعي ، وتأسيساً على ما تقدم فإن الدراسة الحالية تسعى لدراسة المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدي طلبة جامعة بنغازي/ فرع سلق .

2.1 . مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

في ضوء ما سبق ذكره ، تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي لدي طلبة الجامعة ، حيث أصبح يلاحظ أن هناك تزايداً في ظهور بعض المشكلات السلوكية والانفعالية كالعدوان والانسحاب الاجتماعي والتخريب ، وضعف في العلاقات الاجتماعية وأنماط الصداقة بين الطلبة ، وافتقار إلي السمات الاجتماعية الايجابية ؛ مما يؤثر في سلوك طلبة الجامعة العام ويخلق لديهم مشكلات في المؤسسات التعليمية تعيق توافقتهم النفسي ونجاحهم الأكاديمي. وبشكل أدق فقد تبلورت مشكلة الدراسة في صورة التساؤلات التالية:

1. ما مستوي المهارات الاجتماعية لدي أفراد العينة ؟
2. ما مستوي التوافق النفسي لدي أفراد العينة ؟
3. هل توجد فروق في مستويات المهارات الاجتماعية لدي أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) ؟
4. هل توجد فروق في مستويات التوافق النفسي لدي أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) ؟
5. هل توجد فروق في مستويات المهارات الاجتماعية لدي أفراد العينة وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي، أدبي) ؟
6. هل توجد فروق في مستويات التوافق النفسي لدي أفراد العينة وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي ، أدبي) ؟
7. هل توجد فروق في مستويات المهارات الاجتماعية لدي أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوي الدراسي (الأول والثاني ، والخامس والسادس)؟
8. هل توجد فروق في مستويات التوافق النفسي لدي أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوي الدراسي (الأول والثاني ، والخامس والسادس) ؟
9. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي لدي أفراد العينة ؟

3.1. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في المتغيرات ذات العلاقة بالمشكلة التي تتعرض لها وهي المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي لما لهذه المفاهيم من أهمية في شخصية الإنسان وصحته النفسية.

كما تلقي هذه الدراسة الضوء على فئة طلاب الجامعة الذين هم العنصر الحيوي لأية أمة فهم حاضرها ومستقبلها . فمكانه الطالب بين زملائه يعتبر واحداً من المتغيرات الاجتماعية المهمة فالتقبل الاجتماعي الجيد يشعر الطالب بالأمن والسعادة والطمأنينة.

تعد هذه الدراسة من الدراسات القليلة التي جمعت بين متغيرات الدراسة الحالية (على حد علم الباحثة)

تنبه هذه الدراسة إلى أن بعض المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها طلاب الجامعة قد ترجع إلى عدم توافقه النفسي ولا يمكن حل هذه المشكلات إلا عن طريق تحقيق التوافق النفسي للوصول إلى الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين.

وتضيف الدراسة الحالية فيما يمكن أن تسفر عنه من نتائج وتوصيات قد تسهم في إيجاد حلول ناجحة لمشكلة محددة ، كما تتحدد الأهمية أيضاً في ضوء ما تضيفه الدراسة من نتائج علمية تفتح السبيل لمزيد من الدراسات.

1. 4. أهداف الدراسة

تهدف الدراسة لتحقيق ما يلي:

1. التعرف على مستوى المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة.
2. التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة.
3. التعرف على الفروق في المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) .
4. التعرف على الفروق في التوافق النفسي لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) .
5. التعرف على الفروق في المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي ، أدبي) .
6. التعرف على الفروق في التوافق النفسي لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي ، أدبي) .
7. التعرف على الفروق في المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول والثاني ، والخامس والسادس) .
8. التعرف على الفروق في التوافق النفسي لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول والثاني والخامس والسادس) .
9. التعرف على العلاقة الارتباطية بين المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي لدى أفراد العينة .

5.1 . حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة في النقاط التالية:

1. **الحدود المكانية :** وتتمثل في البيئة التي ستجري فيها الدراسة وهي كلية الآداب والعلوم. جامعة بنغازي/ فرع سلق.
2. **الحدود البشرية :** وتتمثل في العينة التي ستجري عليها الدراسة وهم طلبة كلية الآداب والعلوم. سلق في التخصصات الأدبي والعلمي والسنوات الأولى وما يعادلها (الفصل الأول والثاني) والسنة الثالثة وما يعادلها (الفصل الخامس والسادس) ومن النوعين (الذكور،الإناث).
3. **الحدود الزمانية :** أجريت هذه الدراسة في العامين 2015. 2016.
4. **الحدود الموضوعية .** وهي تتمثل في دراسة المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة كلية الآداب والعلوم بجامعة بنغازي / فرع سلق

6.1 تحديد مصطلحات الدراسة

أولاً : المهارات الاجتماعية

التعريف النظري :

عرف ريجيو (Riggio) 1990 " المهارات الاجتماعية بأنها مكون متعدد الأبعاد يتضمن المهارة في إرسال واستقبال وتنظيم المعلومات الشخصية في مواقف التواصل اللفظي وغير اللفظي " (في الحجار وابومعلا، 2006:6)

التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته عل مقياس المهارات الاجتماعية المستخدم في الدراسة من إعداد رونالدو ريجيو من تعريب عبد اللطيف محمد خليفة (1989) .

ثانياً: التوافق النفسي:

التعريف النظري :

التوافق النفسي هو " السعادة مع النفس والرضا عن النفس ، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية والمكتسبة ويعبر عن سلم داخلي لا صراع داخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مرحلة المتابعة " (زهران ، 1994: 29).

التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس التوافق النفسي المستخدم في الدراسة من إعداد شقير(2003) .

1.1.2 . تمهيد :

تعتبر المهارات الاجتماعية أحدي الأسس الهامة والضرورية للتفاعل الاجتماعي والنجاح اليومي في الحياة الواقعية سواء مع الزملاء أو المدرسين . كما تسهم في حل كثير من المشكلات الاجتماعية بصورة يقرها ويقبلها المجتمع في ضوء الأعراف الاجتماعية والمناخ النفسي الاجتماعي السائد وهي تمكن الفرد من إقامة علاقات وثيقة مع المحيطين به والحفاظ عليها من منطلق إن إقامة علاقات ودية من بين المؤشرات الهامة في الشخصية . والاهتمام بالمهارات الاجتماعية يعتبر من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في السياقات المختلفة والتي تعد في حالة اتصافها بالكفاءة من ركائز التوافق النفسي على المستويين الشخصي والاجتماعي. وكذلك تساعده على الاندماج مع الآخرين ويتعاون معهم فيعكس المؤشرات الدالة على صحته النفسية ، وأي خلل أو افتقار لمثل هذه المهارات قد يكون عائقا كبيرا من الممكن أن يحول بينه وبين إشباع حاجاته النفسية لأن المهارات الاجتماعية من يهيئ للفرد الاندماج والتفاعل بالصورة الايجابية (عبدالعظيم ،2003؛ الحميضي، 2004؛ عبد العالي ، 2009).

2.1.2 مفهوم المهارة الاجتماعية Social Skills:

يختلف تعريف المهارات الاجتماعية ويتباين من عالم إلي آخر ، ويرجع الاختلاف في الأداء بين العلماء والمتخصصين في التربية وعلم النفس إلي اختلاف المواقف الاجتماعية ولما يحدث فيها من تفاعل لتحقيق الهدف المنشود بناء على إدراك الفرد للمواقف الذي يواجهه وذلك لتحقيق اعتبار أن المهارة عبارة عن مجموعة من استجابات الفرد الأدائية التي يمكن قياس نتائجها من حيث السرعة والدقة والإتقان والجهد والوقت بناء على نوع الاستجابة الذي يتطلب مستوي عقلياً انفعالياً معيناً لمساعدة الفرد على مواصلة التفاعل الاجتماعي بنجاح (حمدان ، 2001).

وسوف تقدم الباحثة فيما يلي مجموعة من التعريفات التي قدمها الباحثون السابقون لمفهوم المهارة الاجتماعية والتي يمكن عرضها كالآتي :

لغة : يرجع أصل مصطلح المهارة Skill في اللغة إلي " الفعل (مهر) أي حنق ، والاسم منه (ماهر) أي حاذق وبارع ، ويقال فلان (مهر في العلم) أي كان حاذقاً عالماً به متقناً له ، ويرجع الفعل مهر إلي نوع من الخيل كان يضرب بها المثل في السرعة "(الزاوي،1981: 436).

اصطلاحاً : تعرف المهارة بأنها " القدرة علي تطبيق المعارف النظرية بشكل مؤثر وفعال بما يؤدي إلي ممارسه العمل المهني بسهولة وإتقان وترتبط المهارة باختيار المعارف المناسبة للموقف وممارسه النشاط المناسب للأهداف التي تم تحديدها " (علي، 2013: 130)
وعرفها عبد الرحمن العيسوي (ب ت: 28) بأنها " المقدرة على الأداء المنظم المتكامل للأعمال الحركية المقدره بدقة وسهولة مع التكيف للظروف المتغيرة المحيطة بالعمل ".
والمهارة في ابسط تعاريفها هي " القدرة علي عمل الشئ بإتقان والشخص الماهر هو من يملك المهارة أو يظهرها " (علي، 2011: 19).

ويرى عبد الله (2005: 8) بأن المهارات "هي القدرات الضرورية لقيام الأفراد بالسلوك الاجتماعي الواضح ليؤدي عمله بصورة أفضل".
وتعرف موسوعة التربية الخاصة المهارة بأنها : "إتقان ينمي بالتعلم ويقاس الإتقان بعاملتي الدقة والسرعة ، أي أن السلوك لا يكون مهارة إلا إذا أداه الفرد بدقة وسرعة" (قطامي واليوسف ، 2010 : 26).

أما علي إسماعيل علي (2013: 18) فقد عرف المهارة بأنها " نمط نظامي ومنتسق من النشاط العقلي أو الجسمي أو الاثنتين معاً ، يتضمن كل من عمليات المستقبل (الحواس التي تستقبل المثيرات) وعمليات المؤثر العضلات أو الغدد أو الاثنتين معاً التي تزود بالاستجابات ".
كما ذكر عبدالعظيم (2010 : 12) إلي أن المهارة قدرة عالية مكتسبة على أداء أفعال جديدة بسهولة ودقة لتحقيق هدف معين.

ويعرفها الغزاوي 2011 (في ابومنصور ، 2011: 18) على أنها قدرة الإنسان علي القيام بأنشطة تستند أساساً إلي قاعدة معرفية صلبة تدعمها الخبرة والاستعدادات الخاصة .
وتعني كلمة" اجتماعي " كل ما يتعلق بالعلاقات المتبادلة بين الأفراد أو الجماعات في وجود العامل الاجتماعي إذا تأثر السلوك حتى لو كان متعلقاً بفرد واحد أو بفرد آخر أو بجماعة ، سواء كان هذا الفرد أو هؤلاء الأفراد موجودين من الناحية المادية أو غير موجودين ، ويتميز مصطلح اجتماعي عن مصطلح ثقافي في إن الأول يتعلق بالعلاقة بين الأفراد ، بينما يتعلق الثاني بالمعتقدات ومستويات السلوك والقيمة والمعرفة وباقي نواحي الثقافة " (في فائز ، 2012: 13).

وتعني الاجتماعية أيضاً " الصحة والتفاعل في مجموعة والشعور بالانتماء " (الشوارب والخالدة ، 2008: 123).

المهارات الاجتماعية من منظور سلوكي:

تأثرت هذه التعريفات بوجهة النظر القائلة ، والتي يمثلها كوران Curran, 1979 بوجوب استبعاد العوامل المعرفية من تعريف المهارة الاجتماعية . بحيث تصبح قاصرة على الجوانب السلوكية والتي يسهل ملاحظتها وقياسها ، ومن هذه التعريفات :

تعريف عبد الرحمن (1998) المهارة الاجتماعية " بأنها القدرة علي التفاعل مع الآخرين في البيئة الاجتماعية بطرق مقبولة اجتماعية وذات قيمة وفي الوقت نفسه ذات فائدة للفرد ذاته ولمن يتعامل معه وذات فائدة للآخرين " (في الجهني ، 2011: 23).

ويري كيلي (1982) Kelly إن " المهارات الاجتماعية يمكن تعريفها بأنها السلوكيات التي يستخدمها الأفراد في مواقف التفاعل الشخصي للحصول على مجتمع متماسك أو الحفاظ عليه" (في ابومنصور، 2011:20).

ويعرفها ماتسون وسويزي (1994) بأنها " القدرة على التفاعل مع الآخرين في البيئة الاجتماعية بطرق تعد مقبولة اجتماعياً، وتعتبر ذات فائدة للفرد والآخرين " (في غزال، 2007:48).

كما عرفت المهارة الاجتماعية " بأنها مجموعة من الأعمال والأداءات والأنشطة ، والخبرات التي يتعلمها الطفل ويكررها ويتدرب عليها بطريقة منتظمة حتى تدخل في أسلوب تفاعله مع الأشخاص ، أو الأشياء من حوله مما يجعله قادراً على تحقيق تفاعل اجتماعي ايجابي مع الآخرين ". (علي، 2002: 3)

ويضيف السميري (2003) بأن المهارات الاجتماعية "سلوكيات مكتسبة مقبولة اجتماعياً يستخدمها الفرد عند التعامل مع الآخرين وتظهر بصورة لفظية وغير لفظية " (في البجاري، 2009:3).

كما يرى المهارة بأنها " سلوكيات مكتسبة مقبولة اجتماعياً تمكن الشخص من التفاعل بشكل فعال مع الآخرين وتجنب الاستجابات غير المقبولة ". (عبد العالي، 2009: 31)

ويضيف فرج (2003) المهارة بأنها " قدرة الفرد علي أن يعبر بصورة لفظية وغير لفظية عن مشاعره وأرائه وأفكاره للآخرين ، وأن ينتبه ويدرك في الوقت نفسه الرسائل اللفظية وغير اللفظية عن مشاعره وأرائه وأفكاره للآخرين " (في الخطيب ، 2010 : 29)

وتعرف المهارة بأنه "سلوكيات محددة متميزة وملاحظة ينتج عنها سلوكيات ايجابية في المواقف الاجتماعية". (عنقاوى ، 2010:90)

ويضيف العلوان (2010:128) المهارات الاجتماعية "سلوك متعلم يجعل الفرد قادراً علي التفاعل مع الآخرين بطريقة تمكنه من أظهار استجابات تساعده في تجنب استجابات الآخرين السلبية نحوه "

ويري الكفوري (1992) المهارة الاجتماعية بأنها " مجموعة من السلوكيات اللفظية وغير اللفظية المتعلمة والتي تحقق للطالب التفاعل الايجابي سواء في محيط الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو الغرباء وتؤدي إلي تحقيق أهدافه التي يتبعها ويرضي عنها المجتمع " (في عبد العظيم ، 2003:15) كما عرفها كل من عادل عبدالله (2005) المهارة الاجتماعية " بأنها مجموعة الاستجابات والأنماط السلوكية الهادفة ، اللفظية وغير اللفظية التي تصدر عن الفرد والتي تتضمن المبادأة بالتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والتعاون معهم ، ومشاركتهم فيما يقومون به من أنشطة والعب ، ومهام مختلفة ، وتكوين علاقات اجتماعية ايجابية ، وصدقات معهم ، والتعبير عن المشاعر والانفعالات والاتجاهات نحوه ، وأتباع القواعد والتعليمات ، والقدرة علي مواجهة وحل المشكلات المختلفة (في الظاهر ، 2008:28).

نلاحظ من هذه التعريفات السابقة أنها تركز علي الجانب السلوكي الظاهري للمهارات الاجتماعية واستبعاد العوامل المعرفية في تعريف المهارات الاجتماعية أي تجاهلها بشكل ملحوظ للعمليات المعرفية المتضمنة في السلوك.

المهارات الاجتماعية من منظور معرفي:

يعرف سلتز Selts (1981) المهارات الاجتماعية " بأنها جميع أنواع المعرفة الاتصالية التي يحتاج إليها الفرد والجماعات للتمكن من التعامل مع بعضهم البعض بالطرق التي تعتبر مناسبة اجتماعياً ، وفعالة استراتيجياً " (في الحميضي، 2004:53).

ويعرف المهارات الاجتماعية بأنها السلوكيات الكلية المعرفية التي يستخدمها الفرد في

تفاعلاته مع الآخرين (الخطيب، 2010:30).

ويضيف سليمان (2011: 25) " بأنها تلك المكونات المعرفية والعناصر السلوكية اللازمة للفرد للحصول على نواتج ايجابية مع الآخرين مما يؤدي إلي إصدار الآخرين أحكاماً وتقييمات ايجابية على هذا السلوك ".

ويعرف أيان وكونستانس (1992) Ian and Constance المهارات الاجتماعية "بأنها قدرة الشخص على أن يأتي بسلوكيات تحظى بقبول الآخرين ، والابتعاد عن السلوكيات التي تلاقى بعدم الاستحسان من الآخرين، ويكون الشخص ماهراً اجتماعياً مادام قادراً على استثارة ردود فعل ايجابية من البيئة الاجتماعية المحيطة " (في الطيرة، 2012 :15).

نلاحظ من هذه التعريفات بأنها تضمنت عمليات معرفية يقوم بها الفرد أثناء أدائه السلوك الماهر اجتماعياً وتتمثل في القدرة على التعبير عن الذات في عملية الإرسال الاتصالي وكذلك تفسير رسائل الآخرين في عملية الاستقبال الاتصالي ومن ثم يقوم بردود الأفعال حسب الموقف الاجتماعي .

3.1.2 . المهارات الاجتماعية وبعض المفاهيم المرتبطة بها:

المهارات الاجتماعية والكفاءة الاجتماعية **social Skills and Social Competence** :

يري أغلب الباحثين أن المهارة الاجتماعية والكفاءة الاجتماعية مفهومين مترادفان ، فالمهارة هي نظام متناسق من النشاط الذي يستهدف تحقيق هدف معين، وتصبح المهارة اجتماعية عندما يتفاعل الفرد مع آخر في نشاط اجتماعي ، وتتطلب منه مهارة حتى يوائم بين ما يفعله هو وما يقوم به الآخر ليصحح مسار نشاطه لتحقيق التكيف (في فايز ، 2012) .

وأشار جيرشام (Gresham , 1981) أن الكفاءة الاجتماعية تتضمن مكونين هامين وهما:

1 . السلوك التكيفي :ويتضمن المكونات التالية:

أ. الاستقلال الشخصي.

ب. النمو الجسمي.

ج . النمو اللغوي.

د . والكفاءة الدراسية.

2. المهارات الاجتماعية: وتتضمن ما يلي

أ . السلوكيات الشخصية بين الأفراد : مثل تقبل السلطة ، مهارات المحادثة ، التعاون ، اللعب.

ب. السلوكيات المتعلقة بالمشاعر : مثل التعبير عن المشاعر ، السلوك الأخلاقي ، النظرة الايجابية للذات.

ج. السلوكيات المتعلقة بالواجبات : مثل المواظبة عند أداء الأعمال ،إتباع التعليمات ، العمل

باستقلالية (في الحميضي ،2004: 77)

والمهارة هي "القدرة على القيام بالأعمال بسهولة ودقة مع القدرة على تكيف الأداء للظروف المتغيرة وهناك درجات مختلفة يمكن التعرف عليها عن طريق اختبارات المهارة التي من خلالها يمكن معرفة مدى اكتساب المهارة اللازمة لممارسة مهنة معينة" (عبدالله، 2005: 8).

بينما تعرف الكفاءة بأنها "استجابة الفرد بفعالية في مواقف الحياة الاجتماعية أو هي" امتلاك الفرد القدرة على الإتيان بالسلوك الاجتماعي الماهر" (أبو حلاوة ، 2009: 9) .

ويعرف مارلو (1986) الكفاءة الاجتماعية : بأنها " قدرة خاصة للشخص على التعامل مع الآخرين بطريقة ملائمة ، أي القدرة على التصرف بشكل فعال اجتماعياً ". وأن الكفاءة الاجتماعية لها مكونات ثلاثة هي:

1. الفاعلية الذاتية الاجتماعية : وهي الشعور بالثقة والتمكن من النجاح في التفاعل الاجتماعي.
2. المهارات الاجتماعية : وتتكون من المهارات السلوكية والمعرفية والاجتماعية.
3. الاهتمام الاجتماعي : ويتناول الدافع الذي يوجه السلوك للهدف ويعكس اهتمام الفرد بالهدف واهتمام الناس به (في الأغا ، 2011 : 6).

ويلخص هاني عتريس 1997 الفرق بين المهارات الاجتماعية والكفاءة الاجتماعية في أن المهارات الاجتماعية: سلوكيات محددة يقوم بها الفرد ليؤدي مهمة بكفاءة ، أما الكفاءة الاجتماعية فهي تقييم يتعلق بالحكم على مدى كفاءة الفرد في أداء المهمة وأن الأداء كان ملائماً ، فيري أن المهارة أحد الوسائل الرئيسية لتحقيق الكفاءة فبدون معرفة وتحديد وإتقان المهارة الاجتماعية يكون تحقيق الكفاءة الاجتماعية أمراً صعب المنال أي الكفاءة الاجتماعية أعم وأشمل من المهارة الاجتماعية (في الخطيب، 2010: 29)

المهارة الاجتماعية والذكاء الاجتماعي Social Skill and Social intelligence :

إن الذكاء صفة تتواجد لدى الأفراد بدرجات مختلفة . "وهو قدرة تفكيرية عامة تتضمن الإدراك والتخيل والتذكر والمحاكاة موجهة نحو غاية وهدف" (الداهري ، 2005: 407)

وحدد جاردر (1993) الذكاء الاجتماعي بأنه" القدرة على فهم الآخرين، والتعاون معهم، وإدراك الحالات المزاجية لهم والتمييز بينها وإدراك نواياهم ودوافعهم ومشاعرهم ويتضمن ذلك الحساسية لتعبيرات الوجه والصوت والإيماءات التي تعتبر مؤشرات للعلاقة الاجتماعية ومن ثم القدرة على الاستجابة المناسبة لتلك المؤشرات بحيث تؤثر في توجيه الآخرين" (في قطامي واليوسف ، 2010: 58)

ويري عبد الخالق (2005: 325) الذكاء الاجتماعي هو " القدرة على فهم الناس ومعاملتهم والتفاعل معهم بكفاءة" .

ويعرف الذكاء الاجتماعي في قاموس العلوم الاجتماعية بأنه " قدرة الفرد على التعامل في المواقف الجديدة التي تتطوي على علاقات متبادلة مع أعضاء الجماعة " (في الأغا، 2011:56). والذكاء الاجتماعي يتضمن مكونات متعددة تشمل الكفاية الاجتماعية والمهارات الاجتماعية مثل مهارة إرسال وفهم وتفسير المعلومات الاجتماعية ومهارة المشاركة مثل القدرة على التعبير اللفظي والانفعالي ومشروعية السلوك والقدرة على لعب الدور بكفاية وأصبح كثير من العلماء وخاصة من أصحاب نظريات التواصل الاجتماعي ينظرون إلي الذكاء الاجتماعي على أنه مهارة التواصل الاجتماعي (حمدان، 2011)

وتضيف الباحثة أن الذكاء الاجتماعي يشير إلي القدرات العقلية التي تمكن الفرد من التفاعل الاجتماعي وفهمه لسلوكه وسلوك الآخرين واستبصاره بحلول تلائم مشكلاته المختلفة.

المهارات الاجتماعية وتوكيد الذات أو "التوكيدية Social Skills Self – asserti0n" :

أشار إبراهيم 1994 إن تأكيد الذات يعني بشكل عام التعبير الانفعالي وحرية الفعل على السواء ، سواء أكان ذلك في الاتجاه الايجابي (أي في اتجاه التعبير عن الانفعال والتعبيرات الانفعالية الايجابية الدالة على الاستحسان والتقبل ، وحب الاستطلاع والمشاركة) أم في الاتجاه السلبي (أي في اتجاه التعبير عن الانفعال والتعبير الدال على الرفض وعدم التقبل والغضب والخوف (في عبد العالي: 2009)

كما أصبح مفهوم التوكيدية من المفاهيم المستقرة التي أثبتت فائدتها في العلاج النفسي والسلوكي ، كما تنوع استخدامها بحيث أصبحت تشير إلي أكثر من معني ، وتتضمن كثيراً من التلقائية والحرية في التعبير عن المشاعر الايجابية والسلبية معاً وتساعد على تحقيق أكبر قدر من الفاعلية والنجاح عندما تدخل في علاقات اجتماعية مع الآخرين (إبراهيم، 2008)

كما أكد جامبريل Gambrel (1983) على أن "التوكيد أحد المهارات الاجتماعية الفرعية، فالعلاقة بينهما علاقة الجزء بالكل" (في الطيرة، 2012:18)

4.1.2 . عناصر المهارات الاجتماعية:

- لقد لخص عبد العالي (2009:34) عناصر المهارات الاجتماعية فيما يلي :
- . مهارات توكيد الذات : وتتعلق بمهارات التعبير عن المشاعر والآراء والدفاع عن الحقوق وتحديد الهوية وحمايتها ، ومواجهة ضغوط الآخرين .
 - . مهارات وجدانية : وتسهم في تيسير إقامة علاقات وثيقة وودية مع الآخرين وإدارة التفاعل معهم على نحو يساعد على الاقتراب منهم والتقرب إليهم ليصبح الشخص أكثر قبولاً لديهم ومن المهارات الرئيسية في هذا السياق التعاطف ، والمشاركة الوجدانية .
 - . مهارات الاتصال وتنقسم بدورها إلى قسمين :
 - . مهارات الإرسال : تعبر عن قدرة الفرد على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للآخرين لفظياً أو غير لفظي من خلال عمليات نوعية كالتحدث والحوار والإشارات الاجتماعية .
 - . مهارات الاستقبال : وتعني مهارة الفرد في الانتباه ونلقي الرسائل غير اللفظية من الآخرين ، وإدراكها وفهم مغزاها ، والتعامل معهم في ضوءها .
 - . مهارات الضبط والمرونة الاجتماعية والانفعالية : وتشير إلى قدرة الفرد على التحكم بصورة مرنة في سلوكه اللفظي وغير اللفظي الانفعالي ، خاصة في مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، وتعديله بما يتناسب مع ما يطرأ على تلك المواقف من مستجدات لتحقيق أهداف الفرد .
 - وبطبيعة الحال فإن المرونة الاجتماعية يجب أن توجه ببوصلة معرفة الفرد بالسلوك الاجتماعي الملائم للموقف واختيار التوقيت المناسب لإصداره فيه .

5.1.2 . المكونات الأساسية للمهارات الاجتماعية :

يقرر سبنسر 1991 إلى أن المهارات الاجتماعية تشتمل المكونات المعرفية والعناصر السلوكية اللازمة للفرد للحصول على نواتج ايجابية عند التفاعل مع الآخرين مما يؤدي إلى إصدار الآخرين أحكام وتقييمات ايجابية على هذا السلوك ويمكن تلخيص أهم المكونات الأساسية للمهارات الاجتماعية فيما يلي:

1. مهارات أولية أو أساسية : مثل مهارات الإصغاء والاستمتاع والبدء بالحوار والاستمرار فيه و طرح الأسئلة .

2. **مهارات اجتماعية متقدمة** : مثل طلب المساعدة والتعامل مع الآخرين والقدرة على إصدار وإتباع التوجيهات والتعليمات.

3. **مهارات لازمة للتعامل مع الضغوط** : مثل الإجهاد ومشاعر الفرح الشديد والتذمر أو الشكوى والتجاوب مع الفشل والتعامل مع الرسائل المتناقضة والتعامل مع ضغط الجماعة.

4. **مهارات خاصة بالتخطيط في الوقت الحاضر من أجل المستقبل** : مثل التحضير لعمل شيء ما أو وضع هدف ما وتحديد الفرد للخدمات المطلوبة وتجميع المعلومات وترتيب المشاكل حسب الأهمية واتخاذ القرارات والتركيز على مهمة معينة.

5. **مهارات لازمة للتعامل مع المشاعر والأحاسيس والتعبير عنها** : مثل فهم مشاعر الآخرين والتعامل مع بعضهم والتعبير العاطفي والوجداني عن الذات والتأثير بالآخرين والتعامل مع الخوف. (في عبدالعظيم، 2003:58)

وتري الباحثة أن هذه المجموعات الخمسة من المهارات الاجتماعية قد تكون من أهم المهارات اللازمة للأفراد لكي يتمكنوا من مواجهة الحياة العامة ولا بد من استخدامها في جميع مراحل الحياة العمرية لتنمية التفاعلات الاجتماعية بين هؤلاء الأفراد وأن إخفاق الفرد في هذه المهارات الاجتماعية تجعله يتصف بضعف القدرة على التعبير اللفظي وغير اللفظي ، كما نقل قدرته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين ، ويكون أقل مكانة بين رفاقه وأقل تعاوناً وتواصلاً معهم.

ويري الخطيب (2010) أن المهارات الاجتماعية تشمل المهارات التالية :

1. **فهم منظور الشخص الآخر** : وهي القدرة على التنبؤ بما سوف يشعر به أو يقوله أو يفعله شخص ما ، سواء في علاقته معك أو مع الآخرين ، أو هي القدرة على الإحساس الدقيق بما يفكر فيه أو يشعر به الآخرون.

2. **الإفصاح عن الذات** : وهي القدرة على الكشف عن معلومات شخصية للطرف الآخر في موقف التفاعل ، وتتضمن هذه الأفكار ، والمشاعر، والخبرات الشخصية ، وكذلك الميول ، ووقائع الماضي، والتخطيط للمستقبل.

3. **أظهار الاهتمام بالآخرين** : وهو سلوك إداري الهدف منه إفادة شخص آخر أو التوضيح من أجله بدون النظر لأية منفعة شخصية.

4 . القدرة علي مشاركة الآخرين في نشاطات اجتماعية: وتتمثل في المشاركة سواء في لعبة أو هواية أو نشاط تمثل درجة من التدعيم الاجتماعي يقدمه الشخص المشارك وفي مقابله يصبح وجودة مرغوباً ومحبباً.

6.1.2 . أهمية اكتساب المهارات الاجتماعية :

وتتمثل أهمية اكتساب المهارات الاجتماعية في الأتي :

1. تعتبر المهارات الاجتماعية عاملاً مهماً في تحقيق التوافق داخل الجماعة التي ينتمون إليها .
2. تفيد المهارات الاجتماعية الأفراد في التغلب على مشكلاتهم البيئية المحيطة بهم
3. يساعد اكتساب الأفراد للمهارات الاجتماعية إلي استمتاع بالأنشطة التي يمارسها وتحقيق إشباع الحاجات النفسية لهم.
4. يساعد اكتساب المهارات الاجتماعية على تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس والاستمتاع بأوقات الفراغ.
5. تساعد الأفراد على اكتساب الثقة في النفس ومشاركة الآخرين في الأعمال التي تتفق مع قدراتهم وإمكانياتهم.
6. تساعد الأفراد أيضاً على التفاعل مع الرفاق والابتكار والإبداع في حدود طاقاتهم الذهنية والجسمية (القدافي، 2010: 32).

والمهارات الاجتماعية من المهارات ذات الأهمية في حياة الإنسان عامة حيث أنها تساعده على أن يتحرك نحو الآخرين فيتفاعل ويتعاون معهم ويشاركهم ما يقومون به من أنشطة ومهام وإعمال مختلفة ، ويتخذ منها الأصدقاء ويقيم معهم العلاقات الاجتماعية . وينشأ بينهم الأخذ والعطاء فيصبح بالتالي عضواً فعالاً في جماعته(الخطيب2010 : 32)

7.1.2 . العوامل المؤثرة على المهارات الاجتماعية :

يشير (حمدان: 2001) إلي العوامل التي تؤثر علي التفاعل الجيد ومن أهمها:

أ. الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس عامل مهم فيما يتعلق بإرسال الرسائل واستقبالها من الآخرين أثناء مواقف التفاعل الاجتماعي . فالأفراد ضعيفي الثقة بالنفس لديهم مشكلات عديدة في الاتصال الفعال وذلك يرجع إلي عدم تأكدهم من مشاعرهم ومن قدراتهم في الاتصال مع الآخرين فهم يخافون رفض الآخرين لأفكارهم،

ويخشون التعبير عن حقيقة ما يفكرون فيه أو يشعرون به وعندما يستقبلون رسائل كثيرة عادة ما يحاولون تغطية ما توصلوا إليه خوفاً من خطئه.

ب . الحالة الانفعالية:

الحالة الانفعالية احدي العوامل التي تؤثر في التفاعل ، فعندما يكون الانفعال عالياً يختلف التفاعل عنه عندما يكون الانفعال منخفضاً فالانفعال يمكن أن يكون سلبياً أو ايجابياً عند التفاعل وتتباين الانفعالات ما بين الفرح والحزن وعدم الرضا والدهشة ففي كثير من الأحيان نفقد فرص النجاح التي يمكن أن نحققها عبر التواصل مع الآخرين بسبب انفعالاتنا الزائدة ، فالدرية الكاملة بالذات، والقدرة على ضبط النفس ، وتوجيه السلوك يساعد في معايشة خبرات ناجحة فيما يتعلق بالتفاعل الاجتماعي مع الآخرين .

ج . البيئة والوقت والزمن:

تعتبر البيئة أيضاً من العوامل التي تؤثر في عمليات التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وكذلك الوقت الذي يتم فيه التفاعل والزمن الذي يستغرقه التفاعل فهذه العوامل مجتمعة تجعل التفاعل مختلفاً. فعلى سبيل المثال إجراء تفاعل في بداية اليوم يختلف عن إجرائه في نهاية يوم شاق أو مرهق أو في بداية يوم إجازة بالتأكيد سيكون التفاعل مختلفاً ، الشئ نفسه إذا كان الوقت المستغرق في عملية التفاعل قصيراً بينما في ذهن الفرد الكثير من الموضوعات أو الأفكار التي يحتاج إلي تداولها أثناء التفاعل فيؤدي ذلك إلي عدم وضوح الرسالة . فالوقت المستغرق في عملية التفاعل ينبغي أن يتناسب مع الموضوع المتناول حتى ينجح الاتصال والتفاعل مع الآخرين . والبيئة الآمنة المشجعة مع إتاحة الوقت المناسب ومراعاة التحرر من المضايقات أو المتاعب أو من المقاطعات أثناء التفاعل عوامل مهمة تساعد في تحقيق الاتصال الجيد ، والمكان المناسب والاستعداد النفسي والبدني عامل مهم من أجل إجراء تفاعلات ناجحة في الحياة .

8.1.2 . أساليب اكتساب وتنمية المهارات الاجتماعية:

إن المهارات الاجتماعية لدى الفرد ليست مهارات نظرية وموروثة ولكنها مهارات يتعلمها الفرد ويكتسبها عند التفاعل الاجتماعي وفقاً لمعايير اجتماعية وثقافية خاصة بكل مجتمع تنظم أساليب وطرق التفاعل البيئشخصي بين الأفراد ويتعلم الفرد المهارات الاجتماعية وذلك من خلال التعامل والتفاعل في المواقف الاجتماعية المختلفة من خلال الملاحظة وتقليد سلوك الآخرين، وخاصة الوالدين والرفاق الذين يعدون بمثابة النماذج التي تتشكل من خلالها سلوكيات الفرد وتقيم وتعديل طبقاً لمدي ما يحققه من نجاح أو فشل، حيث يتم تعلم المهارات الاجتماعية أساساً من خلال النماذج والأمثلة التي يعيشها الفرد في حياته والموجودة في بيئته ومن حوله ومن خلال الطرق والأساليب التي يستجيب بها الآخرون لسلوكياته ، فيعملون على تدعيمها أو كفها (أبو منصور، 2011)

أضاهه إلي أن المهارات الاجتماعية تقوم بدور مهم في تنمية القدرة علي الاستعداد للدخول في علاقات اجتماعية مع الآخرين فتخفف من الشعور بالوحدة النفسية ، واكتساب المرء المهارات الاجتماعية تفيد في إقامة علاقات مشبعة مع الطرف الأخر وتكسبه الثقة بالنفس وتكشف الذات ، وتجعله قادرا علي تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات وأعباء الحياة ومواجهه المواقف المحرجة وجعلهم راضيين عن تصرفاتهم (فائز ، 2012)

9.1.2 . جوانب العجز في المهارات الاجتماعية:

يصنف جريشام (Gresham , 1986) جوانب العجز في المهارات الاجتماعية إلي أربعة

أصناف على النحو التالي :

أ. عجز في المهارات الاجتماعية:

بعض الأفراد ليست لديهم المهارة الهامة بطريقة ملائمة مع زملائهم ، وإن بعض الأفراد لا يستطيعون الاستمرار مع زملائهم أو توجيه التحية لهم.

ب. عجز في أداء المهارة الاجتماعية:

يوجد لدي بعض الأفراد محتوى جيد من المهارات الاجتماعية لكنهم لا يستطيعون أن يمارسونها عند المستوى المطلوب في حياتهم الاجتماعية ويمكن أن يرجع ذلك إلي نقص الحافز أو انعدام فرصة أداء السلوك بشكل مستمر .

ج. عجز في الضبط الذاتي المرتبط بالمهارة الاجتماعية:

بعض الأفراد لا توجد لديهم مهارات اجتماعية معينة تناسب مواقف معينة لأن الاستجابة الانفعالية تعيق تنمية مهارات اجتماعية معينة : كالقلق والخوف فالأفراد على سبيل المثال قد يصعب عليهم أن يتفاعلوا مع أقرانهم لأن القلق الاجتماعي أو المخاوف المرضية قد تعوق تفاعلهم الاجتماعي .

د . قصور في الضبط الذاتي عند أداء المهارة الاجتماعية:

بعض الأفراد توجد لديهم المهارة الاجتماعية ولكنهم لا يؤدون المهارة بسبب الاستجابة الصادرة عن الإشارات الانفعالية ومشكلات الضبط السابقة واللاحقة . وهذا يدل على أن الفرد يعرف كيف يؤدي المهارة ولكن ليست بصفة مستمرة (حسين، 2009).

2.1.10 . تصنيفات اونماذج في المهارات الاجتماعية:

تناول العلماء تصنيفات أو نماذج المهارات الاجتماعية من زوايا مختلفة للخلفيات النظرية التي يعتقونها ومن أهم هذه النماذج ما يلي:

أولاً : نموذج ريجيو: (Riggio , 1989) :

وهو يري أن المهارات الاجتماعية تتضمن المكونات التالية هي:

أ - الاتصال غير اللفظي : وتتضمن ما يلي:

1 . التعبير الانفعالي : ومن ذلك تعبيرات الوجه وخصائص الصوت وإيماءات الجسم.

2 . الحساسية الانفعالية : ويشمل مهارة الفرد في استقبال وفهم أشكال الاتصال غير اللفظي

على الآخرين سواء أكانت تعكس انفعالاتهم أم تعبر عن اتجاهاتهم أم عن مكانتهم الاجتماعية.

3. الضبط الانفعالي : ويشمل قدرة الفرد على ضبط جوانب التعبير عن الانفعالات الداخلية التي

لا تتلاءم مع المواقف الاجتماعية.

ب- الاتصال اللفظي :ويتضمن ما يلي:

1. التعبير الاجتماعي : ويتضمن العلاقة اللفظية ، التفاعل مع الآخرين بطريقة مناسبة في

المحادثات الاجتماعية.

2 . الحساسية الاجتماعية : ويتضمن قدرة الإنسان على فهم رموز الاتصال اللفظي مع الآخرين

، ومعرفة عادات ومعايير السلوك الاجتماعي المناسبة للمواقف الاجتماعية.

3 . الضبط الاجتماعي : ويتضمن المهارة في لعب الدور والتقديم الذاتي للمجتمع والأشخاص الذين لديهم مهارة في الضبط الاجتماعي هم متكيفون ويتصفون باللياقة والثقة بالنفس والانسجام مع المواقف الاجتماعية المختلفة وضبط الاتجاه (الحميضي ، 2004).

ثانياً : نموذج موريسون: (Morreson, 1981) :

يشير (في أبو منصور: 2011) إلي إن المهارات الاجتماعية تتضمن ثلاث مكونات رئيسية وهي:

1. المكونات التعبيرية وتتضمن ما يلي:

أ . محتوى الحديث .

ب . المهارات اللغوية . ومن ذلك : الحركة الجسمية ، الاتصال بالعين ، التعبيرات بالوجه .

2 . العناصر الاستقبالية : وتتضمن ما يلي:

أ - الانتباه .

ب - الفهم اللفظي وغير اللفظي لمحتوي الحديث .

ج - إدراك المعايير الثقافية أثناء الحديث مع الآخرين .

3. الاتزان التفاعلي ويشمل:

. توقيت الاستجابة .

. نمط الحديث بالدور .

. التدعيم الاجتماعي .

ثالثاً : نموذج هاني عتريس (1997) :

لخص عتريس ما توصل إليه بعض علماء النفس بخصوص مكونات المهارات الاجتماعية في إطار

الاتصال الاجتماعي على النحو التالي:

1 . مهارات الاتصال اللفظي : ويقصد بها مهارات الحوار مع الآخرين ، وتتضمن المهارات

التالية:

أ . المودة : وتتضمن قبول طرف التفاعل الآخر ومشاعر الدفء تجاهه والحرص على جعل اللقاء ممتعاً .

ب . الحفاظ على تقدير ذات طرف التفاعل الآخر أثناء التفاعل الاجتماعي: أي تجنب ما قد يؤدي إلي الأضرار بتقدير طرف التفاعل الآخر لذاته .

ج . تجنب صيغة الإلزام : والمقصود بها التخفيف من استخدام صيغة الأمر والمطالب المباشرة والكثيرة.

د . معرفة كيفية الاعتراض أو قول (لا) بطريقة مناسبة : بمعنى الحرص على تأكيد نقاط الاتفاق وتجنب مواقع الاختلاف عند التفاوض كقول نعم - ولكن - أو الاعتراض بإبداء الأسف مصحوباً بإشارات ايجابية غير لفظية ("كالابتسام) مثلاً.

هـ . تجنب تجاوز القواعد : ومن ذلك تجنب مقاطعة شخص ما أثناء الحديث ، تجنب إصدار النكات غير المناسبة للموقف.

2 . مهارات الاتصال غير اللفظي : وتشمل المهارات التالية

أ - الحيز بين الأشخاص : ويقصد به المسافة التي تفصل بين طرفي التفاعل ويتخذ أربعة أشكال: . حيز العلاقات شديد الخصوصية : ويتراوح من الالتصاق البدني الكامل على مسافة (18.6) بوصة ويستخدم في النشاطات الأكثر خصوصية.

. حيز العلاقات الشخصية : ويتراوح مدي قطرة من (4/2) بوصة إلي قدم وهي أكثر المسافات التي يستخدمها الناس في الحوار مدعاة للراحة.

. الحيز الاجتماعي : وتتراوح مسافته بين (12/4) قدماً وهي تفصل بين اثنين يعملان معاً أو يعقدان صفقة مالية بين الأشخاص في المواقف الاجتماعية.

. الحيز العام : ويبدأ من 12 قدماً فأكثر ويستخدمه المعلمون أو المتحدثون في التجمعات العامة.

ب - خصائص الصوت : وتتضمن نغمة الصوت ونبراته ومدة ومعدل الكلام وسرعة تتابع الكلمات وكلها مكونات صوتية هامة للرسالة التي نريد نقلها ، والتي يمكن بسهولة أن تؤكد أو تدحض ما نقول.

ج - لغة البدن : ومن ذلك حركات الجسم وإيماءاته المختلفة كحركات الذراع أو اليد أو الأرجل ، والتي تكون كافية لتحديد ما قد نقوله أو لا نقوله من كلمات والجلوس في مواجهة الآخر مباشرة ، وهز الرأس في موافقة أو رفض ، وهز الأرجل . اللعب بنهايات الشعر ، فرك الأصابع

د- لغة العيون : ومنها شدة النقاء النظرات والتي تعكس إشارات غير لفظية هامة في تحديد كيف نشعر تجاه شخص ما في موقف ما ، وكيف يشعر تجاهنا هذا الشخص.

هـ - تعبيرات الوجه : لكل وجه رسائله الفريدة التي هي مؤشرات انفعالية تعكس بوضوح الحالة الداخلية للشخص، كالغضب . الحزن . السعادة . الدهشة . الاشمئزاز والخوف (الحميضي،2004)

رابعاً : نموذج ميرل (Merrel , 1993) :

يشير هذا النموذج إلي أن المهارات الاجتماعية تتضمن المكونات التالية:

أ - **التفاعل الاجتماعي** : ومن ذلك مهارة الطفل في التعبير عن نفسه ، والاتصال الشخصي مع الآخرين ، ومهارته في تكوين صداقات دائمة تسودها المودة والثقة.

ب- **الاستقلال الاجتماعي** : ومن ذلك مهارة الطفل في أداء الواجبات المختلفة الموكلة إليه ، وقدرته على المحافظة على أغراضه الخاصة وقدرته على الدفاع عن حقوقه.

ج - **التعاون الاجتماعي** : ويتضمن مهارة الطفل في مساعدة زملائه في مواقف الحياة الاجتماعية المختلفة مثل : الاشتراك معهم في الأنشطة الجماعية المدرسية لإتمام عمل ما.

د- **الضبط الذاتي** : ومن ذلك انصياع الطفل وامتثاله للتعليمات وإتباع القواعد الاجتماعية في الأسرة والمدرسة على حد سواء.

هـ - **المهارة الشخصية بين الأفراد**: وتتضمن قدرة الفرد على تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين مثل المشاركة في الأنشطة والتقبل الاجتماعي من الأقران والإحساس بمشاعرهم.

و- **المهارات الاجتماعية المدرسية** : وتتضمن المهارات ذات العلاقة بأداء الواجبات المدرسية والاشتراك مع الأقران في الأنشطة المنهجية وغير المنهجية (فائز، 2012)

خامساً : يصنف أبو هاشم وحسن (2004: 151) **المهارات الاجتماعية إلي:**

مهارات المشاركة : حيث نجد التلاميذ ذوي مهارات اجتماعية قد لا يكون الآخرون على استعداد أو غير قادرين على المشاركة أحياناً يكون التلاميذ الذين يتجنبون العمل الاجتماعي خجولين وكثيراً ما يكون الخجولون أذكاء جداً ولكنهم قد يعملون بمفردهم مع شخص آخر يجدون صعوبة في العمل مع الجماعة وهناك التلميذ النمطي الذي يختار بسبب أو آخر أنه يعمل بمفرده ويرفض المشاركة في المشروعات الجماعية التعاونية.

المهارات الجمعية : تتوفر لدي معظم الناس العمل في جماعة كان أعضاؤها مريحين ولديهم مهارات اجتماعية ولكي يكون عامل الجماعة جيداً يجب أن يتعاملوا مع المهارات الاجتماعية ليتفاعلوا بنجاح مع الجماعة.

التعاون: يعد التعاون أسلوباً من أساليب السلوك الاجتماعي وتقتضي طبيعة التفاعل بين الأفراد لتحقيق هدف مشترك وينتج عن ذلك الاهتمامات المشتركة بينهم وروح الصداقة ومشاعر السعادة وزيادة الاتصال والمساعدة وتنسيق الجهود (في الخطيب،2010).

سادساً : تصنيف بيلاك هيرسن وهمل هوخ (1987) حيث قسمت المهارات الاجتماعية في هذا التصنيف إلى ثلاث أنماط.

1. مهارة المحادثة : إن الفرد الذي يمتلك مهارة المحادثة هو الشخص الذي يبدأ المحادثة ويستمر فيها . وتشمل مهارة الاستمرار في المحادثة ثلاثة عناصر هي إلقاء الأسئلة على الآخرين وإعطاء معلومات للآخرين ، الاستمتاع الجيد للآخرين .

2 . المهارات التوكيدية :الفرد الذي يمتلك المهارات التوكيدية هو الشخص الذي يستطيع أن يعبر بحرية عن أفعاله ، وتنقسم المهارات التوكيدية إلى نوعين:

أ. مهارات التوكيد الموجب : وهي المشاعر الايجابية نحو الآخرين ، وتتمثل في:

مهارة المجاملة : وهي قدرة الفرد على مدح الآخرين والثناء عليهم لانجازاتهم وما يمتلكون من أشياء مادية.

مهارة التعاطف : وهي المشاركة الوجدانية للآخرين في مواقف الفرح والألم.

تقديم مبررات للسلوك : وهي قدرة الفرد على تقديم مبررات لسلوكه عندما يخطي في حق الآخرين

ب. مهارات التوكيد السلبي : وهي مشاعر الرفض والاستيلاء والدفاع عن النفس ، مثل رفض طلب غير منطقي - الاحتجاج - طلب سلوكيات جديدة - التعبير عن الغضب.

3. مهارة الإدراك الاجتماعي: فالفرد الذي يمتلك مهارة الإدراك الاجتماعي هو الشخص الذي يعرف

متى وأين وكيف يفعل الاستجابات المختلفة ، وتشمل فهم الإشارات الاجتماعية والانتباه والتنبؤ أثناء التفاعل (عبدالعظيم ، 2003) .

11.1.2 . النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية:

أولاً : نظرية التحليل النفسي :

تعتبر مدرسه التحليل النفسي (ل فرويد) أحد مدارس علم النفس التي اهتمت بدراسة السلوك الإنساني وأنها وجهت الأنظار إلي نقطة في غاية الأهمية لدراسة الشخصية الإنسانية وأن الخبرات الانفعالية والتنشئة الأسرية في الطفولة المبكرة تترك أثراً باقياً في تكوين الشخصية الأمر الذي جعلنا نقرر أن بذور الشخصية وتحديد معالمها توضع في فترة الخمس سنوات الأولى من حياة الفرد . ففي هذه الفترة يتكون أسلوب الحياة ويتحدد موقعة في المجتمع ومن نفسه وتتحدد نظريته العامة إلي الأمور وكذلك سمات الشخصية الأساسية ويتحدد أيضا بمدي اكتساب هؤلاء الأفراد إلي خبرات عن طريق الاختلاط والاحتكاك مع الآخرين ومعرفة مهاراتهم وذلك عن طريق ملاحظه استجابات الآخرين وتقاليدهم (أحمد، 2003)

ثانيا : نظرية التعلم الاجتماعي:

يعد باندورا صاحب نظرية التعلم الاجتماعي ويؤكد أن هذه النظرية ذات دور أساسي في عملية التنشئة الاجتماعية وهو يطلق على هذا النوع من التعلم " تعلم بالملاحظة " ويقوم مفهوم " التعلم بالملاحظة " على افتراض مفاده أن الإنسان ككائن اجتماعي يتأثر باتجاهات الآخرين ومشاعرهم وتصرفاتهم وسلوكهم أي يستطيع أن يتعلم عن طريق ملاحظة استجاباتهم وتقليدها (في الخطيب، 2010)

وتدور فكرة نظرية التعلم الاجتماعي حول كيف يتعلم الناس عن طريق القدوة ؟ وكيف تؤثر في سلوكنا ؟ وخاصة في اكتساب أنواع السلوك المقبول اجتماعياً والتي تتم عن طريق المحاكاة ويعود الفضل الأكبر في الاهتمام بموضوع التعلم عن طريق المحاكاة إلي باندورا "Bandura" حيث يري " باندورا " أن معظم سلوك الإنسان سلوك متعلم ويتم تعلمه من خلال القدوة ، إذ يمكن للفرد من خلال ملاحظة سلوك الآخرين أن يتعلم كيفية إنجاز السلوك الجيد ،حيث يري باندورا أن الملاحظة هي المصدر الرئيسي لتعلم الفرد المهارات الاجتماعية .ويحدث التعلم بالملاحظة من وجهة نظر باندورا من خلال أربع عمليات أساسية:

. الانتباه : حيث يلاحظ الفرد النموذج وينتبه لنمط السلوك المستخدم في النموذج.

. الاحتفاظ : حيث يحتفظ الفرد بالسلوك الذي لاحظته في الذاكرة البعيدة المدى.

. الاستخراج الكلي : حيث يحول الفرد ما تم ترميزه وتخزينه من سلوكيات النموذج إلي أنماط استجابة جيدة.

. الدافعية : وهنا لا بد من وجود باعث مناسب لدي الفرد حتى يمكنه من أداء الاستجابة المتعلمة (الداهري والعبيدي، 1999) .

ويشير باندورا إلي أن العمليات المعرفية مثل الانتباه والإدراك والتذكر والتحليل والتفكير لها القدرة علي التأثير في اكتساب السلوك ، كما للإنسان القدرة علي توقع النتائج قبل حدوثها ، ويؤثر هذا التوقع المقصود أو المتخيل في توجيه السلوك .

ثالثاً : النظرية السلوكية:

تستمد مفاهيم هذه النظرية تاريخياً إلي فكرة" جون لوك " التي شبه فيها عقل الطفل بالصفحة البيضاء، حيث يمكن أن تنقش عليه الأفكار والقيم والاتجاهات والخبرات المختلفة ،ويشير السلوكيون إلي الطفل بأنه ذو طبيعة فطرية اجتماعية غير مشكلة ولكنها قابلة للتشكيل بشكل مطلق حيث تعد عملية التنشئة الاجتماعية عمليات قولبة أو تشكيل لهذا الطفل (الخطيب ، 2010) .

والسلوك من وجهه نظرهم عبارة عن استجابة لمثيرات ، فالأستاذ يسأل (مثير) والطالب يجب (استجابة) فالشخصية لديهم عبارة عن أساليب سلوكية متعلمة (مكتسبة) ثابتة نسبياً تميز الفرد عن غيره . أي ليست سلوكيات عارضة فإذا شاهدنا أخذ الأشخاص وهو منفعل بشدة فلا نستطيع أن نصفه أنه شخص انفعالي لمجرد مشاهدته مرة واحدة ولكن إذا تكررت ذلك مرات عديدة حينها يكون السلوك ثابتاً ويمثل جانبا من شخصيته وكل سلوك ثابت نسبياً هو نتيجة لعملية تعلم من البيئة وبما أن الشخصية مجموعة من السلوكيات المتعلمة والثابتة . والتعلم هو تغير في السلوك ، فأن التركيز في هذه النظرية علي السلوك وتفسير كيفية حدوثه والقوانين التي تقوية ، فالسلوك لديهم بصورة عامة عبارة عن ارتباط بين مثير شرطي واستجابة شرطية (عويضة ، 1996: 93) .

ومن هنا يقرر أصحاب الاتجاه السلوكي أهمية تعلم الفرد للسلوك والمهارات بما فيها المهارات الاجتماعية من خلال تجزئتها ، وعن طريق التعزيز الذي يتبع سلوك الفرد ليدعمه ، كما يري السلوكيون أن الفرد يستجيب بدلاً من أن يبادر ويعتقدون أنه يمكن تعليم جميع أنواع السلوك والمهارات عندما تعزز الاستجابات بالمكافأة ، وعندئذ يحدث التعلم ولكن هذه الاستجابات تخدم عند إيقاف عملية التعزيز.

12.1.2. أهمية المهارات الاجتماعية لطلاب الجامعة :

يعد الطلاب إحدى شرائح المجتمع التي تنتمي إلي فئة الشباب ، وهم مصدر خصب للتجديد والابتكار والتغير والإبداع ، ومصدر حيوي للطاقة المتجددة الدافعة للمجتمع نحو الأفضل فاتصال الطلبة بأساتذتهم ورفاقهم خلال المحاضرات وقيامهم بالأنشطة غير المنهجية في أوقات فراغهم يساهمان في صقل شخصياتهم وفي اندماجهم في المجتمع ، وأنه لإتمام عملية الاتصال هناك حاجة إلي مجموعة من المهارات ومن دون هذه المهارات فإن عملية الاتصال تفقد أهم شروط النجاح (الطيرة، 2012)

وغالبا ما يعاني الطلبة من الرفض من قبل أقرانهم أو معلمهم لذلك تعتبر المهارات الاجتماعية الجيدة مهمة جداً للأداء بنجاح في الحياة ويمكن أن يؤثر امتلاك الطالب لمهارات اجتماعية جيدة في تحصيلهم العلمي وعلى سلوكهم وعلى علاقاتهم الاجتماعية والعائلية . وبما أن الأفراد يتعرضون لدرجات مختلفة من رفض الأقران لهم بسبب نقص المهارات الاجتماعية التي تؤثر في قبول أقرانهم لهم ، يكون من المفيد تعريف الطلاب بالعديد من الأنشطة المتعلقة بالمهارات الاجتماعية مثل إتباع التعليمات وقبول الانتقاد أو نتائج التصرفات . وكيفية تحية الآخرين والاختلاف مع الآخرين بطريقة مناسبة ، وطريقة الاعتذار المناسبة ، وتجنب العراك ، والتركيز علي الذات ، وكيفية اختيار خيارات جيدة وحل المشاكل وكون الشخص جازماً حتى نعد طلابنا للنجاح في الحياة العلمية وحتى نزيد من ذكائهم الاجتماعي ، ويعتقد الباحثون أن الكثير من المشكلات التعليمية التي يعاني منها الطلاب ترتبط باكتسابهم للمهارات الاجتماعية السلوكية وأن افتقار الطلاب للمهارات الاجتماعية قد يسبب عدم كفاءتهم في التعلم وتدني تحصيلهم وانخفاض مفهوم الذات لديهم (فائر ، 2012)

ولذلك فإن المهارات الاجتماعية تعتبر الأساس في بناء شخصية الطالب وقبوله كعضو فاعل في المجتمع في المستقبل وأن الطلاب الجامعيين هم أحوج الأفراد إلي المهارات الاجتماعية، لأنهم يمرون بمجموعة مختلفة من التغيرات التي تؤثر على العلاقات الاجتماعية مشتملة على التغيرات في جماعات الأقران والدراسة ، لذا يقرر علماء التربية وعلم النفس أن القصور في المهارات الاجتماعية يسهم في حدوث الخجل والقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية مما يجعل هؤلاء الأفراد منسحبين ومرفوضين ولا يتمتعون بأية شعبية ، بينما يؤدي التزود بالمهارات الاجتماعية إلي ضبط السلوك عند التفاعل الاجتماعي وما يتضمنه من سلوكيات تؤثر وتتأثر بسلوك الآخرين، كما يؤدي التزود

بالمهارات الاجتماعية أيضاً إلى الانبساطية والقدرة على التصرف بنجاح والتوجه نحو الآخرين
(حمدان، 2001)

وبناء علي ما تقدم في الأطر النظرية يمكن استنتاج مايلي: -

أن أهمية المهارات الاجتماعية بالنسبة للطلاب تكمن في أنها تساعدهم على التفاعل مع الآخرين داخل سياق محدد وبأساليب تلقى قبولاً واستحساناً اجتماعياً وتكسبهم كذلك الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة مشاكل الحياة ومواقفها المختلفة ، والقدرة على تحمل المسؤولية ، وإن أي إخفاق في هذه المهارات تجعله يتصف بالحساسية الزائدة ، وضعف القدرة على التعبير اللفظي، كما تقل قدرته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين ، ويكون أقل مكانة بين الرفاق وأقل تعاوناً وتواصلًا معهم ، ومن الممكن أن يكون القصور في المهارات الاجتماعية من أهم المقدمات لكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية لدى الفرد ، والتي يمكنها أن تعوقه من أن يحيا حياة مشبعة وسعيدة ، نتيجة لذلك العجز وما يترتب عليه من عدم الكفاية الاتصالية.

1.2.2. تمهيد :

يعتبر موضوع التوافق من الموضوعات الهامة التي تحتل مكاناً بارزاً في علم النفس بشكل عام وفي مجال الصحة النفسية بشكل خاص . فقد أصبحت له مكانة مرموقة في البحث العلمي وكان محورياً أساسياً للعديد من الدراسات والبحوث وذلك لما له من دور فعال في المسار الطبيعي لحياة الفرد . فالحياة الاجتماعية دائمة التغير وفي اتساع مستمر والإنسان في حاجة لمواكبة هذا التغير حتى لا يجد نفسه في معزل عن الآخرين لهذا أصبحت حياته سلسلة من عمليات التوافق عبر مراحل نموه لإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية وفقاً لمتطلبات البيئة المحيطة (العقوري ، 2008)

ولذلك سيتناول هذا المبحث مفهوم التوافق وعلاقته ببعض المفاهيم الأخرى ، وأبعاد وأساليب التوافق ، وكذلك مؤشرات وعناصر التوافق ، وخصائص التوافق والتوافق وسوء التوافق بالإضافة إلى النظريات المفسرة للتوافق .

2.2.2. مفهوم التوافق النفسي:

ترجع الأصول المبكرة لمفهوم التوافق إلى علم الحيوان (البيولوجي) ويستخدم دائماً في علم الحيوان باسم التكيف adaptation وهو المفهوم الذي كان يمثل حجر الزاوية في نظرية (تشارلز دارون) (1859) المعروفة باسم نظرية التطور والذي يري فيها أن للكائن الحي المقدرة على التلاؤم مع ظروف بيئته المادية ومشكلاتها وصعوباتها تلاؤماً يعينه على الحفاظ على بقائه والاستمرار في الحياة (موسي، 2012).

ويستخدم هذا المصطلح للدلالة على العملية الاجتماعية التي تحقق الانسجام بين حاجات الفرد ومتطلبات البيئة . وقدرة الفرد على التغير للتغلب عن المعوقات التي تحول بينه وبين إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه وتأخذ عملية التوافق وقتاً حيث يغير الإنسان من سلوكه بالتدرج إلي أن يصل إلي أفضل سلوك يرضي حاجاته للتوافق (بن عامر ، 2002) .

واختلف العلماء حول مفهوم التوافق شأنه في ذلك شأن الظواهر الإنسانية المختلفة التي يصعب تحديدها أو تعريفها بسبب اختلاف وجهة نظر كل باحث واهتماماته وتعد النظريات والأطر الثقافية والاتجاهات التي تم من خلالها تناول الموضوع . فالتوافق مصطلح مركب وغامض إلي حد كبير لأنه يرتبط بالنظرة للطبيعة الإنسانية ووجود نظريات وأطر ثقافية متباينة ، وربما كان أحد أسباب غموض هذا المصطلح هو الخلط بين المفاهيم، ففي اللغة الانجليزية نجد كلمات Adaptation – Conformity

Adjustment – وفي العربية نجد كلمات : توافق ، تكيف ، تلاؤم، مسايرة . حيث تشير المصطلحات التالية وفق الموسوعات والمفاهيم النفسية إلي ما يلي:

1. Accommodation وترجمتها العربية تلاؤم ، وهو مصطلح اجتماعي يستخدم باعتباره عملية اجتماعية ووظيفتها تقليل أو تجنب الصراع بين الجماعات.

2. Conformity وترجمتها العربية مسايرة ، وهو أيضاً مصطلح اجتماعي يعني الامتثال للمعايير والتوقعات الشائعة في الجماعة.

3. Adaptation وترجمتها العربية تكيف ، وهو مصطلح بيولوجي ويعني قدرة الكائن أن يعدل من نفسه أو يغير من بيئته إذا كان له أن يستمر في الحياة.

4. Adjustment والترجمة العربية لهذا المصطلح هي توافق وهو المفهوم النفسي أو الاجتماعي (آل يحي، 2009 : 48)

وقد عرف التوافق من الناحية اللغوية على أنه : "مأخوذة من وافق الشيء أي لاعمه وقد وافقه موافقة ، واتفق معه توافقاً " (الزاوي،1981 : 665).

وقد عرف التوافق في لسان العرب أن التوافق : " من وفق الأمر " يفق " وفقاً ، كان صواباً موافقاً للمراد . وافق "فلان بين الشئيين موافقة ، ووفقاً : جانس ولاءم و" توفق "فلان وفقه الله وأرشده " (محمد ، 2004 : 78) .

وفيما يلي عرض لتعريفات التوافق النفسي ابتداءً بتعريف يونج (1960) وانتهاءً بتعريف الشوارب والخواندة (2008)

. يعرف يونج (1960 , Youing) التوافق النفسي بأنه " المرونة التي يشكل بها الفرد اتجاهاته وسلوكه لمواجهة المواقف الجديدة بحيث يكون هناك نوع من التكامل بين تعبيره عن طموحه ، وتوقعات ومطالب المجتمع " (الخالدي ، 2003: 217) .

. ويعرفه عثمان لبيب (1970) بأنه "عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الإنسان عن طريق تغيير سلوكه لكي يتم التوافق بينه وبين البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات وإمكانيات للوصول إلي حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي " (حسن، 2001: 39).

. وعرفة المليجي (1971) بأنه " الأسلوب الذي بواسطته يصبح الفرد أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة " (مرجع سابق ، ص12)

. وأشار راجح 1973 إلى أن التوافق النفسي "حالة من التوائم والانسجام بين الفرد ونفسه وبين بيئته ، وتبدو تلك الحالة في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته والتصرف المرضي إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية" (في السراج، 2011 : 37).

. وعرفة ولمان 1973 التوافق النفسي بأنه " التغيرات والتعديلات السلوكية التي تكون ضرورية لإشباع الحاجات والإجابة عن المتطلبات بحيث يستطيع إقامة علاقة متناغمة مع البيئة" (في شقير ، 2003:3) . ويرى صلاح مخيمر 1978 أن التوافق هو " تلازم وتناغم علي مستوى الأعماق ما بين الفرد وبيئته ، ويظل التوائم في مستوى السطح لا يزيد على أن يكون مجرد مسايرة ومجاراة للبيئة كما أن البيئة تتفاعل له " (في محمد، 2004 : 51).

. كما يعرفه حامد زهران 1978 بأنه " عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغير والتعديل إلي الأفضل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته" (في عبدالحميد ، 1999: 30).

. ويعرفه الدايري والعبدي (1999: 7) بأنه "إشباع الفرد لحاجاته النفسية ، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركة في الأنشطة الاجتماعية ، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعة " .

. ويضيف طه (1980: 16) "تعريفاً للتوافق بأنه " قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفاً سليماً وأن يتلاءم مع بيئته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه فالتوافق عملية معقدة إلي حد كبير تتضمن عوامل جسمية ونفسية واجتماعية كثيرة " .

. ويعرفه الداليمي 1991 "بأنه عملية تفاعل الإنسان باستمرار مع بيئته المادية والاجتماعية وهذا التفاعل ديناميكية مستمرة" (في سفيان، 2004: 153)

. ويعرفه العنزى (1998:186) بأنه "يتضمن إشباع حاجات الفرد ودوافعه بصورة لا تتعارض مع المجتمع وقيمه . ولا تورط الفرد في محظورات تعود عليه بالعقاب ولا تضر بالآخرين أو المجتمع " .

. ويرى الشاذلي 2001 بأن التوافق النفسي "يشمل الرضا عن النفس والثقة بها والشعور بقيمتها ، وإشباع الحاجات والسكينة والهدوء الداخلي والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها والتوفيق بين البيئة ومطالب النمو في مرحلة المتتالية وهو ما يحقق الأمن النفسي " (في حكيمة وآخرون، 2011: 10).

. ويعرفه الخولي (2002: 235) التوافق النفسي بأنه "عملية إشباع لحاجات الفرد التي تثيرها دوافعه بما يحقق الرضا عن النفس ، والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة ، كما أنه

يعتبر العملية التي يقوم بها الفرد لتعديل دوافعه حتى يتحقق إشباع حاجاته وبالتالي الرضا النفسي ،
وعدم الشعور بالضغط النفسي نتيجة تعديل دوافعه الأساسية".

. وأشار محمد (2004: 8) للتوافق النفسي بأنه "عملية دينامية مستمرة تعبر عن قدرة الفرد على
حل صراعاته وتوتراته الداخلية حلاً ملائماً حتى يخلق حالة من التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية
تتضمن حاجات الفرد ودوافعه بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمه فيشعر الفرد بالأمن والأمان
والسعادة مع النفس والثقة بها والكفاءة والتقدير والاعتزاز".

. كما يعرف الشوارب والخالدة (2008، 210) بأنة "قدرة الفرد علي إشباع حاجاته ، ومقابلة
متطلباته النفسية والاجتماعية من خلال استمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الانشطة
الاجتماعية ، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه"

. ويرى صيام (2010: 31) أنه بالرغم من تعدد تعريفات التوافق إلا أن يمكن حصرها في ثلاث
اتجاهات رئيسية:

. الاتجاه الأول : يري أن التوافق عملية فردية تبدأ وتنتهي بالفرد.

. الاتجاه الثاني : يري أن التوافق عملية اجتماعية تقوم على الانصياع للمجتمع بصرف النظر عن رضا
الفرد عن هذا الانصياع

. الاتجاه الثالث : هو الاتجاه التكاملي وهو ما يوفق بين ما هو فردي وما هو اجتماعي وان الفرد
المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه .

3.2.2 . علاقة التوافق النفسي ببعض المفاهيم الأخرى:

ارتبط مفهوم التوافق ببعض المفاهيم إلي درجة الخلط أو إطلاق نفس المفاهيم على بعضها البعض

وسنتناول بعضها فيما يلي:

. التوافق والتكيف:

يشيع الخلط بين مفهوم التوافق adjustment ومفهوم التكيف adaptation لا إلي حد الترادف فحسب ولكن إلي حد المطابقة . ولقد اختلف موقف المتخصصين في علم النفس على مصطلح التوافق والتكيف.

فالتوافق : يتناول السلوك والبيئة بأن يحدث تحويرات وتعديلات مع نفسه لكي يتواءم مع البيئة الطبيعية. أما التكيف : هو سعي الفرد الدائم للتوافق مع مطالبه وظروفه ومطالب وظروف البيئة (جبل ، 2000)

والتكيف أو التوافق كلمة تعني التآلف والتقارب واجتماع الكلمة فهي نقيض التخالف والتنافر والتصادم، والتكيف في علم النفس هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلي أنه يغير سلوكه ، ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة . وبناءً على ذلك نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقة المرضية بين المرء وبيئته (فهمي، 1995).

فالتوافق مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباعات واحباطات . أما مفهوم التكيف فيشمل تكيف الإنسان والحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيش فيها فالإنسان أو الحيوان أو النبات لكي يستطيع أن يعيش في البيئة عليه أن يكيف نفسه لها (الداھري والكبيسي، 1999).

وقد ميز كمال دسوقي 1988 بين التوافق والتكيف حين أوضح أن التوافق يتضمن تحقيق رغبات الفرد وأهدافه من جهة وبين الحقائق المادية والاجتماعية من جهة أخرى. أما التكيف فهو التحوير والتعديل لمواجهة تغير الظروف للوصول بالأشياء إلي العلاقة الصحيحة بين الفرد وبيئته المحيطة (في محمد: 2004) .

ومن العلماء من يساوي بين التوافق والتكيف حيث يشير إلي التوافق أو التكيف بأنه "عبارة عن تلك العمليات الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلي أن يغير من سلوكه ليحدث توافقاً أكثر بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى " (عودة ، 2001: 50) .

وعلى الرغم من اختلاف آراء الباحثين حول مفهومي التوافق والتكيف إلا أنه يمكن ملاحظة أن هناك شبه اتفاق على أنهما يعملان معاً للوصول الإنسان إلي مستوى أفضل من الصحة النفسية لأنه يصعب على الفرد تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في ظل ظروف لا يستطيع معها التكيف فالإنسان يتكيف بيولوجياً ويتوافق نفسياً واجتماعياً (فحجان، 2010: 14).

فالتوافق أعم وأشمل من التكيف حيث أنه يهتم "بالنواحي النفسية والمهنية والاجتماعية والتربوية والشخصية بصفة عام" (الخولي، 2002 : 234).

أما مفهوم التكيف فيختص "بالجوانب الحسية والجسمية الفسيولوجية عند الكائن الحي بصورة أكثر" (موسى، 2012 : 12).

التوافق والصحة النفسية :

يحدث خلط لدي كثير من المؤلفين بين الصحة النفسية والتوافق لارتباطهما الشديد مع بعضهما مع أنهما ليس اسمين مترادفين لمفهوم واحد .

حيث يعرف عبد العزيز القوسي " الصحة النفسية : " بأنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الايجابي بالسعادة والكفاية " (في سامية، 2013: 92).

وقد تقود الصحة النفسية إلي التوافق ولكن العلاقة ليست سببية أو تفسيرية ولكنها علاقة جدلية تؤدي إلي الفهم وتشير إلي التفاعل المتبادل ، إذ أن درجة عالية من الصحة النفسية ترفع من حالة التوافق للشخص مع الذات ومع الآخر . كما أن زيادة درجة التوافق مع الذات ومع الآخرين تزيد من رصيد الفرد في الصحة النفسية (الداھرى وسفيان ، 1999).

ويري " كرو، وكرو " Kro and kro " أن هناك ارتباطاً كبيراً قد يصل في بعض الأحيان إلي حد الترادف بين التوافق والصحة النفسية ولعل السبب يرجع في ذلك إلي أن الشخص الذي يتوافق توافقاً جيداً لمواقف البيئة والعلاقات الشخصية يعد دليلاً لامتلاكه وتمتعه بصحة نفسية جيدة وأن القدرة على التشكيل والتعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات وإشباع الحاجات يمكن اعتبارها مقياساً للصحة النفسية (في العنزى، 1998: 190).

وأشار مصطفى فهمي : إلي أن علم التكيف أو التوافق النفسي هو "علم الصحة النفسية الذي يهدف إلي تماسك الشخصية ووحدتها، وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية " (في زيدان، 1972).

ويرى سفيان (2004 : 157) أن الصحة النفسية تقترب بالتوافق فلا توافق بدون صحة نفسية جيدة ولا صحة نفسية بدون توافق جيد فهدف الصحة النفسية تحقيق التوافق السليم ويعد الفرق بين الصحة النفسية والتوافق هو فرق في الدرجة فقط.

4.2.2 . أبعاد التوافق النفسي:

هناك أبعاد مختلفة تبدو في قدرة الفرد على أن يتوافق توافقاً سليماً وأن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المهنية ، مما يدل على أن التوافق عملية معقدة إلي حد كبير ومن هذه الأبعاد المعبرة عن المجالات التي يظهر فيها التوافق ما يلي :

1. التوافق الشخصي والانفعالي :

ويقصد به قدرة الفرد على تقبله لذاته والرضا عنها وقدرته على تحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل بجانب شعوره بالقوة والشجاعة، وإحساسه بقيمته الذاتية وأنه شخص ذو قيمة في الحياة، ويخلو من الاضطرابات العصبية، وتمتعه باتزان انفعالي وهدوء نفسي (شقير، 2003 : 157) .

2 . التوافق الاجتماعي:

يتضمن التوافق الاجتماعي السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلي تحقيق الصحة النفسية (موسي، 2012) .

3 . التوافق الأسري:

يتضمن التوافق الأسري السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار الأسري والتماسك الأسري ، وقدرته على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات مع الوالدين مع بعضهما ومع الأبناء، حيث تسود المحبة والثقة والاحترام بين المجتمع، ويمتد التوافق الأسري ليشمل العلاقات الأسرية مع الأقارب والقدرة على حل المشاكل الأسرية (مرجع سابق، 2010: 24)

4 . التوافق الصحي (الجسمي) :

يتضمن التوافق الصحي تمتع الفرد بصحة جيدة وخلوه من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية ، مع تقبله لمظهرة الخارجي والرضا عنه ، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة ، وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته وتمتعه بحواس سليمة ، وميله إلي النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة والالتزان ، وسلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهيمته ونشاطه (مصطفى، 2010) .

5 . التوافق المهني:

يشمل التوافق المهني الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب (حسن ، 2003) .

6. التوافق الاقتصادي:

يعرف التوافق الاقتصادي بأنة التغير المفاجئ بالارتفاع أو الانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطراباً في أساليب توافق الشخصية مع المجتمع ، ذلك لأن الانخفاض يتطلب من الفرد تكوين عادات ورغبات جديدة ، بينما الارتفاع لا يقتضي من الفرد هذا ولا يتطلبه ، وبذلك تمنع بعض الحاجات من أن نشبع ، ويلعب حد الإشباع دوراً بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط ، فإذا غلب على الشخص الشعور بالحرمان أو الإحباط فذلك نتيجة لكون حد الإشباع منخفضاً ، أما إذا غلب عليه الشعور بالرضا، فذلك نتيجة لكون حد الإشباع عنده مرتفعاً ولهذا يتحقق التوافق الاقتصادي الذي يتمثل بشعور الفرد بالرضا (صيام ، 2010)

7 . التوافق الانفعالي:

يعرف بقدرة الشخص للسيطرة على الانفعالات واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية مثل (القلق - الاكتئاب) وهؤلاء من الأفراد الذين يميلون إلي يكونوا متزنين في حياتهم الانفعالية ، التوافق الانفعالي يعني أن يكون الفرد راضياً عن نفسه غير كاره لها أو ساخطاً عليها ، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والرثاء (سليمان ، 2008)

8 . التوافق الديني:

يعتبر الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد ، وكثيراً ما يكون مسرحاً للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة ، مثال ذلك ما نجده عند كثير من الشباب أصحاب الاتجاهات الإلحادية والتعصبية ويتحقق التوافق الديني بالأمان الصادق ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم للتعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها فهو يرضي حاجة الإنسان إلي الأمن (شاذلي ، 2001)

9 . التوافق الجنسي:

يتضمن التوافق النفسي السعادة الزوجية والإشباع والرضا الجنسي والعاطفي والاستقرار الزوجي ، ويلعب الجنس دوراً بالغ الأهمية في حياة الفرد لما له من أثر في سلوكه وعلى صحته النفسية ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات الشخصية والاجتماعية وإحباطه مصدر للصراع والتوتر الشديدين (أحمد ، 2015).

10. التوافق الزوجي:

يعرف عبدالحميد (1994) التوافق الزوجي على أنه القدرة على التواصل وإقامة الحوار بين الزوجين والتفاهم وحل الصراعات التي قد تنشأ بينهما وهو امتزاج واستيعاب واحتواء وتكامل تام بين الزوجين في جميع النواحي النفسية والاجتماعية والجنسية وهو أيضاً القدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات والمشاركة الوجدانية، كما أنه القدرة على الحب والعطاء (في حسن، 2001).

5.2.2 . أساليب التوافق النفسي:

يقوم الأفراد بانتهاج مجموعة من الطرق والأساليب في مواجهة الاحباطات والضغوط النفسية التي قد يتعرض لها من أجل تحقيق التوافق النفسي وقد صنف " كامرون " 1996 أنماط التكيف التي يمارسها الأفراد من أجل تحقيق التوافق النفسي كما يلي:

1 . السيطرة على الموقف والوصول إلي حل.

2 . تجنب الموقف.

3 . تطويق الموقف أو المراوغة.

4 . الهروب من الموقف أو تجاهله.

5 . الشعور بالتهديد والمعاناة من الخوف (الصويط ، 2008 : 72).

6.2.2 . مؤشرات التوافق النفسي:

يسعى الفرد إلي التوافق لتنظيم حياته ، وحل مشكلاته من اشباع ملح وإحباطات ضاغطة ، وصولاً إلي ما يسمى " الصحة النفسية " أو " السواء " فالصحة النفسية للفرد تقود إلي التوافق واعتلال الصحة يؤدي إلي سوء التوافق وتتوفر بعض المؤشرات التي تشير إلي التوافق الذي يؤثر في الصحة النفسية ومن أهم هذه المؤشرات ما يلي:

- 1 . النظرة الواقعية للحياة .
2. مستوى طموح الفرد.
3. المسؤولية الاجتماعية.
- 4 . الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد .
- 5 . توافر مجموعة من سمات الشخصية ومنها:

***الثبات الانفعالي** : وهي قدرة الفرد على الصمود حيال الأزمات والشدائد وأنواع الإحباط المختلفة دون أن يختل ميزانه وبشوه تفكيره ودون أن يلجأ إلي أساليب ملتوية غير ملائمة كل أزمته كالعدوان ونوبات الغضب والتوتر .

***القدرة على ضبط الذات** : تعد هذه السمة من السمات التي تساهم في توافق الفرد مع نفسه ويكون هذا التوافق متوازناً مع إمكانياته وقدراته ومعرفة نتائج الأمور ومن ثم تتسم شخصيته بالهدوء والتوازن وهو نقيض للشخص ضيق الأفق المنغلق على نفسه الذي يصعب التعامل معه ومن ثم يعاني من سوء التوافق .

***المسؤولية الاجتماعية** : المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤوليته إزاء الآخرين وإزاء المجتمع بقيمه ومفاهيمه وفي هذه الحالة يكون الشخص غيريا (أي يهتم بالغير) ومن ثم يبتعد عن الأنانية ، ويتمثل في سلوك الفرد الاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه وحماية منجزاته .

***توافر مجموعة من القيم (نسق قيمي)** يتمثل في الشخص المتوافق مع نسق القيم ومنها على سبيل المثال : قيم إنسانية (حب الناس ، التعاطف ، الإيثار، الرحمة ، الشجاعة ..) أو نسق من القيم الفلسفية (النظرة الشاملة للكون ، الالتزام بفلسفة معينة يسير وفق منهجها وكل هذه المجموعة من القيم تشكل ركيزة للشخصية المتوافقة (الداهري والعبيدي ، 1999 ؛ سامية 2013) .

ويري أبو عوض 1997 بأن المتوافق نفسياً يتصف بشخصية متكاملة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته ويتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل متصفاً بتناسق وعدم تناقضه ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليته في تمتعه بنمو سليم غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه (في الداهري والكبيسي ، 1999) .

7.2.2. عناصر التوافق النفسي:

تستهدف عملية التوافق تحقيق التوازن بين الكائن من جهة والمحيط به من جهة أخرى فالتوافق يكون من خلال تفاعل الفرد مع ذاته ومع الناس الآخرين ، وهذا التفاعل فيه جوانب التأثير المتبادل ، فذات الفرد هي المجموع الكلي لما هو عليه الفرد كالجسد والسلوك والأفكار والمشاعر وهذه هي التي تتعامل مع الشخص في كل الأوقات . أما فيما يتعلق بالآخرين من البيئة المحيطة بالفرد ويكون التأثير متبادلاً بين الفرد وبين الأفراد الآخرين من خلال عملية التفاعل الدينامي المستمر فيما بين الفرد وبين محيطه ومن هنا يمكن أن نلخص أن عناصر التوافق عنصرين أساسيين وهما :

***الأول :** الفرد وما ينطوى عليه في بنائه النفسي من الحاجات والدوافع والخبرات والقيم والميول والقدرات ولحل ذلك يساعد في توجيه السلوك الإنساني وهذا ما يطلق عليه بالمحيط النفسي الداخلي للإنسان .

***الثاني :** هو المحيط الخارجي للفرد ونقصد به البيئة الاجتماعية والبيئة الطبيعية والتي تتفاعل مع العناصر المحيطة في تكوين المحيط العام للفرد ولكن يكون أحدهما الغالب في حياة الفرد فسلوك طالب المدرسة الذي يسعى للتوافق الاجتماعي مع الآخرين من زملائه في المدرسة فإنه يمر بعملية التوافق ويكون الغلبة للبيئة المحيطة بالفرد (ابوسكران ، 2009).

ومن خلال ما سبق يتضح للباحثة أن عناصر التوافق تتضمن الآتي:

- قدرة الفرد على تقبله لذاته والرضا عنها.
- تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة.
- أن يكون التفاعل بناء وإيجابي.
- التغيير والتعديل للسلوك نحو الأحسن.
- إشباع الحاجات والدوافع.
- التوازن والاعتدال في كافة مناحي الحياة وعدم التطرف والانحراف .

8.2.2. خصائص التوافق النفسي:

يتصف الشخص المتوافق نفسياً واجتماعياً بصورة عامة بأنه ذلك الشخص الذي يتمتع بشخصية متكاملة ويكون قادراً على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته ، والذي يتحمل عناصر الحاضر من أجل المستقبل والذي يتصف بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليته وتمتع بنمو سليم غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه (سفيان، 2004)

ويضيف عايش (2010: 9) مجموعة من الخصائص المتضمنة في التوافق وهي كالتالي :

- . التوافق عملية تفاعلية متحركة مرنة وليست حالة ثابتة.
- . التوافق عملية مستمرة لا تتوقف في أي مرحلة من مراحل العمر .
- . يهدف التوافق إلى إشباع الحاجات وتحقيق الرضا .
- . يتضمن التوافق الرضا عن الذات وما حققت .
- . يتضمن التوافق الرضا عن البيئة وما وفرت من فرص .
- . هناك توافق ايجابي فاعل يؤدي إلي الصحة النفسية، وتوافق سلبي غير فاعل يؤدي إلي الفشل في تحقيق الصحة النفسية

وقد أشار موسى (2012) أيضا إلى مجموعة من الخصائص الأخرى للتوافق نذكر منها ما يلي

1 . التوافق عملية كلية:

وتعني ضرورة النظر إلي الإنسان باعتباره شخصية كلية وبالتالي يصدق التوافق على المظاهر والمسالك الخارجية للفرد ولحياته الداخلية وتجاربه الشعورية من حيث الرضا عن نفسه وعن العالم في العمل والدراسة والزواج والعلاقات الإنسانية بوجه عام.

2 . التوافق عملية تطويرية ارتقائية :

وهذا يعني أن نضع في اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه في كل مرحلة من مراحل العمرية وخصائصها ومتطلباتها.

3 . التوافق عملية وظيفية :

ويقصد به أن التوافق سوياً كان أو مرضياً يقوم على وظيفة إعادة الاتزان وتحقيق التوتر الناشئ من صراع القوي بين الذات والموضوع . فالتوافق ليس مجرد عملية لحفظ التوتر وإنما لتحقيق الذات وتحقيق للوجود الإنساني كموقف من العالم.

4 . التوافق عملية دينامية :

التوافق أو سوء التوافق هو المحصلة النهائية لصراع القوى صراع بين الذات والموضوع سلسلة متصلة لا تنتهي فالتوافق عملية مستمرة كلما أوقف صراع وأزل التوتر نشأ صراع جديد يتطلب القيام بعملية توافق وهكذا.

5 . التوافق عملية نسبية :

ليس هناك توافق تام فقد يكون الفرد متوافقاً في فترة معينة من حياته وقد يكون غير متوافق في فترة أخرى .

6 . التوافق عملية اقتصادية:

توفر عملية التوافق جزء من الطاقة المستنفذة في الصراع بين القوى المختلفة .

9.2.2 . التوافق النفسي وسوء التوافق النفسي:

يعرف التوافق بأنه " نجاح الفرد في تحقيق مطالبه وإشباع حاجاته وحل صراعاته ليصل إلي حالة من التناغم والانسجام ، بينما يعرف سوء التوافق بأنه فشل الفرد في تحقيق انجازاته وإشباع حاجاته ومواجهة صراعاته ومن ثم يعيش في الأسرة والعمل والتنظيمات التي يخرط منها في حالة من عدم الانسجام وعدم التناغم "(الداهرى والعبيدي ، 1999: 55).

ويعرف التوافق بأنه " عملية دينامية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته (الطبيعية والاجتماعية) وتقبل ما لا يمكن تعديله ، حتى تحدث حالة من توازن وتوفيق بينه وبين البيئة ويتضمن إشباع حاجاته الداخلية ، ومقابله أغلب متطلبات بيئته الخارجية " (عبد العزيز، 2001: 85)

كما يشير محمد (2005: 47) أن الشخص المتوافق هو الذي " يستطيع أن يواجه العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته وتعود إليه بالمنفعة . والشخص الغير متوافق هو ذلك الشخص الذي فقد القدرة على الموازنة بين حاجاته الشخصية من جانب وبين تلك الحاجات ومتطلبات الواقع الاجتماعي من جانب آخر " .

وقد لاحظ سفيان (2004) أن سوء التوافق النفسي ينتج من احتمال قيام حالة عدم أتساق بين الذات وخبرات الكائن فلا يعود الفرد قادراً على التصرف كوحدة لأن مدركاته الذاتية تتناقض مع الصورة التي لديه عن ذاته.

ويشير راجح (1973) إلى أن أعراض سوء التوافق متعددة ومختلفة فقد يظهر سوء التوافق في شكل مشكلات كالتمرد والانطواء وقد يشتد ويصبح أكثر خطورة إذا ما وصل إلي درجة الأمراض النفسية والانحرافات المهنية والاضطرابات العقلية (في حسن ، 2003)

وبذكر الخولي (2002) أن سوء التوافق يشير إلي فشل الفرد في تحقيق التوافق السوي ، ويتمثل سوء التوافق في عدم إشباع الحاجات ونقص القدرة على تحقيق مطالب الفرد بما يتلأم مع مطالب بيئته ، والشعور بالإحباط والتوتر والاضطراب حين يفشل ويعجز عن مواجهة وحل المشكلات وبالتالي فإنه يجنح إلي أساليب سلوكيه شاذة مما يؤدي إلي شذوذ الذهن والاضطرابات النفسية بشكل عام.

وينشأ سوء التوافق كما أشار طه (1980) عندما تكون الأهداف ليست سهلة في تحقيقها أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع . وهكذا عندما يعجز شخص ما عن الوصول إلي حل للصراعات إما بالطرق المباشرة أو بواسطة ميكانيزمات الدفاع ، فإنه يظل في حالة انفعالية شديدة ، وقلق أو الاستجابة الانفعالية للصراع هي نقطة البدء لكل ألوان سوء التوافق .

كما يمكن القول قد أوضح محمد (2004) أن سوء التوافق هو فشل الفرد في تحقيق توافق سوي ناجح ، ويتمثل في نقص فهمه لذاته وحرمانه من إشباع حاجاته ، ونقص قدرته على تحقيق مطالب بيئته وشعوره بالإحباط والتوتر ، وتهديد الذات حين يفشل في حل مشكلاته ومواجهتها أو يعجز عن تقبلها أو يجنح إلي أساليب شاذة من السلوك إذا تعذر عليه حلها مما يؤدي إلي القلق .

ويتطلب التوافق أحياناً ، ليس تغييراً في الفرد الذي يراد له التوافق فحسب ، بل تغيير البيئة نفسها، حتى يمكن للفرد أن يتوافق معها . فالتوافق إذاً يحتاج إلي درجات متفاوتة من التغيير يكون بعضه في الفرد .وبعضه في الجماعة، أو المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد (بن عامر ، 2002).

وترى سامية (2013) أن الفرق بين التوافق وسوء التوافق فرق في الدرجة وليس في النوع فالأفراد المتوافقون يظهرون درجة كبيرة من الاتساق الشخصي ، كما أنهم يسلكون مسلكاً فعالاً للحصول على حاجاتهم وتحقيق أهدافهم ، أما الأفراد المحصورون بين عقبة شديدة ودافع ملح تزداد لديهم درجة الإحباط بل أنها تتصاعد لدرجة عدم القدرة علي تنظيم سلوكهم وهم من نطلق عليهم سيؤوا التوافق.

وتضيف الباحثة إلي أن سوء التوافق يشير إلي أن الفرد يسلك سلوكا غير مرغوب فيه من قبل الجماعة التي ينتمي إليها وهذا السلوك ينشأ نتيجة عدم قدرة هذا الفرد على مواجهة المتطلبات التي تهدف إلي إشباع حاجاته وصعوبة المتطلبات البيئة التي تحيط به .

10.2.2. معايير التوافق النفسي :

توجد معايير يعتمد عليها في الحكم على الشخص أنه متوافق أو غير متوافق نستعرضها فيما يلي.

1 . المعيار الإحصائي:

يشير المعيار الإحصائي إلي استخدام القاعدة الإحصائية المعروفة بالتوزيع والاعتدال الذي يقوم على التوزيع ذي الحدين فيأخذ شكل المنحنى الجرسى والسوية طبقاً لهذه القاعدة هي المتوسط العام لمجموعة الخصائص والأشخاص في حين يشير الانحراف على طرفي المنحنى إلى غير السوية وتعنى غير السوية بذلك انحراف سلوك الفرد عن الآخرين أو عن الأنماط السلوكية العادية (موسى،2012) .

2 . المعيار القيمي الثقافي:

يستخدم المنظور القيمي للتوافق لوصف مدى أتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع أو الثقافة التي يعيش الفرد بها .وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه مسابرة المجتمع ،أي أتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع . وبذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته ، وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية ، وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع (حسن ، 2003)

3 . المعيار المثالي:

وهو محك متأثر بالفلسفة وبالذات فلسفة الأخلاق والأديان، ويعتمد في تحديده لدرجة التوافق على مدى الاقتراب من الحد الأعلى أو المثل أو الكمال، إلا أن المشكلة في كيفية تحديد درجة الكمال وخاصة فيما يتعلق بصفات وخصائص البشر ومن الصعوبة الاعتماد على هذا المعيار في أحكامنا، وذلك أن المثالية ليست محددة تحديدا دقيقا ، كما أننا كأشخاص لسنا بالمثاليين حسب هذا المعيار فكيف يمكننا الحكم على أشخاص آخرين بالمثالية أو غيرها (سفيان، 2004)

4 . المعيار الباثولوجي:

ويصنف الأشخاص حسب الأعراض العيادية التي تظهر لديهم ، وهذا المعيار يعتمد أساساً على الأعراض العيادية أي على الأشخاص الذين تظهر عليهم مثل هذه الأعراض ، أو بمعنى آخر فإنه يعتمد على الأشخاص غير المتوافقين أساساً ، من هنا فإنه لا يستطيع أن يحدد الدرجة التي تقف عندها ونقول أن هذا السلوك سوى أو شاذ (طه ،1980).

5 . المعيار الطبيعي:

يشق التوافق حسب هذا المعيار من حقيقة الإنسان ويستخلص مفهوم التوافق حسب هذا المعيار بناءً على خاصيتين يميز بهما الإنسان عن غيره من المخلوقات : الخاصية الأولى هي قدرة الإنسان على استخدام الرموز . والخاصية الثانية هي طول فترة الطفولة لدي الإنسان مقارنة بالحيوان والشخص المتوافق طبقاً لهذا المعيار هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقاً لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة (موسي ، 2012).

6 . المعيار الذاتي:

وفقاً للمعيار الذاتي فإن التوافق هو كما يدركه الشخص ذاته فبصرف النظر عن المسيرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة فالمحك الهام هنا هو ما يشعر به الشخص وكيف يري في نفسه الاتزان أو السعادة . أي أن السواء هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الشخص وفقاً لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق (حسن ، 2003).

11.2.2 . عوائق التوافق النفسي :

يعمل الفرد دائماً على تحقيق التوافق النفسي ، ويلجأ في ذلك إلي أساليب مباشرة وغير مباشرة لكي يحقق توافقه مع نفسه وبيئته . وخلال هذه العملية يواجه الشخص عدة معوقات تؤثر سلبياً على توافقه ومن هذه المعوقات ما يلي :

1 . العوائق الجسمية :

يقصد بالعوائق الجسمية وجود بعض العاهات والتشوهات ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه ، فضعف القلب وضعف البنية قد يعوقان الفرد عن المشاركة في بعض الأنشطة وتكوين الأصدقاء وقبح الجسم أو تشوّهه قد يعوق الشخص عن الزواج وتكوين الأصدقاء . وكذلك ضعف الإبصار قد يعوق الطالب عن الالتحاق بالكليات العسكرية وغيرها من الكليات التي تشترط سلامة الإبصار (أبو سكران ، 2009)

2 . العوائق النفسية:

رغم من أن التوافق سمة أو خاصية . فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى، إذ أن هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد التوافق الحسن أو تزيد حدة سوء التوافق ، فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق ، كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

*الانفعالات الشديدة:

مثل الخوف والغضب التي قد تكون شديدة ومتكررة وغير مناسبة للموقف حيث يكون لهذه الانفعالات غير المتوازنة أثرها السيئ من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية .

*عدم فهم الذات :

يمكن أن يكون عدم فهم الذات أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية سبباً لسوء التوافق، كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف ، وهذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والتعرض لمزيد من الاضطرابات .

*صراع الأدوار:

يلعب الفرد أدواراً متعددة تبعاً لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلي سوء التوافق إذا لم يستطع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينها.

*الاضطرابات النفسية:

كالقلق والاكتئاب والمخاوف المرضية وغيرها من الاضطرابات تعد مظهراً من سوء التوافق (أحمد، 2015)

3 . العوائق المادية والاقتصادية:

يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانيات عائقاً يمنع الفرد من تحقيق أهدافه ورغباته وهذا ما يسبب له الشعور بالإحباط.

4 . العوائق الاجتماعية:

وتتمثل في العادات والتقاليد والقوانين التي يفرضها المجتمع والتي تعيق الشخص عن تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته وذلك بضبط سلوكياته وتنظيم علاقاته (فروجه ،2011).

12.2.2 . النظريات المفسرة للتوافق النفسي :

هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير مفهوم التوافق لدى الأفراد ومن أهم النظريات التي

فسرت التوافق ما يلي:

1. نظرية التحليل النفسي :

فرويد **Frued** :

ويرى فرويد أن التوافق يتحقق عندما تكون الأنا عند الفرد بمثابة المدير المنفذ للشخصية أي أن الأنا الذي يسيطر على كل من الهو والأنا الأعلى ويتحكم فيهما ويدبر حركة التفاعل مع العالم الخارجي تفاعلاً تراعي فيه مصلحة الشخصية بأسرها وما لها من حاجات وبأداء الأنا لوظائفه بحكمه ، واتزان يسود الانسجام ويتحقق التوافق ، أما إذا تخلي الأنا عن قدر أكبر مما ينبغي من سلطاته للهو أو الأنا الأعلى فإن ذلك يؤدي إلي انعدام التوافق (أبو سكران، 2009) .

ويضيف فرويد أن عملية التوافق غالباً ما تكون لا شعورية أي أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم . فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً وأن العصاب والذهان ما هما إلا شكل من أشكال سوء التوافق وأن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة المتمتع بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث مسميات هي قوة الأنا ، القدرة على العمل ، والقدرة على الحب (في عبد اللطيف ، 1999) .

يونج **Yong** :

اعتقد يونج أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطيل . كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة . كما قرر أن الصحة النفسية والتوافق السوي يتطلبان التوازن بين ميولنا الانطوائية ، وميولنا الانبساطية (موسي، 2012) .

ادلر **Adler** :

يري ادلر أن الفرد يولد ضعيفاً عاجزاً ويشعر بالنقص يحاول التغلب عليه طوال حياته ، وتنتج عقدة النقص بسبب عيوب أو قصور جسمية أو خلفية أو اجتماعية أو اقتصادية أو عقلية فتؤثر هذه العيوب على نفسية الفرد وتشعره بالنقص وعدم الأمن وعدم الكفاية ومن أجل تعويض هذا النقص أعتمد ادلر أسلوب الحياة وهو الأسلوب الذي يتخذه الفرد لتحقيق أهداف الحياة التي هي بالتالي تحقيق لذاته . حيث أن أساليب التعويض تتخذ إحدى ثلاث طرق وهي :

1. التعويض المباشر وهو البحث عن القوة في مجال الضعف.
2. التعويض غير المباشر أي في مكان آخر غير المكان الذي شعر فيه بالضعف
3. الهروب إلي الخيال بعيداً عن الواقع (سفيان ، 2004).

2 . النظرية البيولوجية الطبيعية:

يري أصحاب هذه النظرية أمثال (داروين ، مندل ، كالمان، وجالتون) أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم، وخاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد (عايش، 2010).

3 . النظرية السلوكية:

تقوم النظرية السلوكية على عدد من المسلمات تدور حول محور رئيسي هو عملية التعلم ، وقد يشار إليها بنظرية (منير-استجابة) وتعتبر بمثابة المفهوم الأساسي في نظريتهم، والشخصية هي تنظيم معين من العادات والتنظيم هو الذي يحدد السلوك للفرد ويميز شخصية فرد عن غيره. والسلوك الايجابي هو سلوك مكتسب نتيجة تعلم عادات من البيئة وأن الفرد يتمتع بالعملية التوافقية الايجابية ويتمتع أيضاً بالصحة النفسية التي تؤدي إلي اكتساب الفرد عادات مناسبة وفعالة تساعده على معاملة الآخرين وعلى مواجهة المواقف التي تحتاج إلي اتخاذ القرار (الصويط، 2008).

ويضيف دسوقي 1984 أن العمليات التوافقية مكتسبة وأن الأفراد متى ابتعدوا عن المجتمع وأصبحوا أقل اهتماماً بالتلميحات الاجتماعية فإن سلوكياتهم تأخذ شكلاً شاذاً غير متوافق (في آل يحيي: 2009) وبالتالي فإن الشخص المتمتع بصحة نفسية هو الذي أكتسب السلوكيات المقبولة اجتماعياً التي تمكنه من التوافق مع نفسه ومع المجتمع توافقاً يشبع حاجاته ويرضي المجتمع ، أما الشخص واهن الصحة النفسية ، فهو الذي فشل في اكتساب هذه السلوكيات أو أكتسب سلوكيات غير مقبولة اجتماعياً تثير سخط المجتمع عليه ، أو تعلم سلوكيات متناقضة في الموقف الواحد تجعله في حيرة الإقدام - الإحجام فيقع في الصراع النفسي (السراج ، 2011) .

4 . النظرية الإنسانية:

قامت هذه النظرية مخالفة لأراء كل من المدرسة التحليلية والسلوكية ، فأصحابها أجمعوا على أن الإنسان يتميز عن باقي الكائنات الحية بالإبداع والتفاعل والتواصل والحرية ، وهم يرون أن التوافق يرتبط بتحقيق الفرد لذاته ، وإذا استطاع الإنسان أن يشبع الحاجات الأولية والسيولوجية فإن ذلك يفسح المجال له للوصول للمستوى الذي يليه حتى يصل إلي أعلى مستويات الإشباع ألا وهي تحقيق الذات . ومن أبرز رواد الاتجاه الإنساني :

روجرز Rogers :

يرى روجرز أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذاتهم.

أي أن الشخصية ممثلة للذات فتمر بخبرات في حياتها اليومية بعضها تتفق مع ذات الشخص فيقبلها ويهضمها وبعضها لاتتلاءم مع ذات الشخص فيرفضها ولكن أحياناً يجبر الشخص علي المرور بخبرات لاتتلاءم مع ذاته فنجدة ينكرها أو يتقبلها ولكن هذه الخبرة تسبب له القلق وقد تؤدي ألي الاضطراب (عويضة ، 1996 : 117)

ومن أهم المفاهيم التي طرحها روجرز ماياتي :

1. أن الأشخاص مخلوقات واعية وعاقلة يحكمها الإدراك الواعي .
2. لايتحتم علي البشر الصراع مع أنفسهم أو محيطهم وليسوا عبيداً للأحداث أو القوة الخارجية
3. أن فهم الشخص يتم من خلال وجهه نظره الخاصة أو من خلال تجاربه الذاتية .
4. أن أدراك الشخص للواقع قد يتطابق موضوعياً وقد لايتطابق مع ذلك الواقع .
5. أن لدي الإنسان نزعة أساسية لتحقيق ذاته وإثراء حياته (الداهري والكبيسي،1999: 78)

ماسلو Maslow :

يرى ماسلو أن احتياجات الفرد تؤثر في سلوكه ، ولهذه الاحتياجات ترتيب تصاعدي تبدأ من الحاجات الجسمية والسيولوجية ، تليها حاجات الأمن ، ثم تليها حاجات الحب ، ثم تليها حاجات التقدير والاحترام ، ثم حاجات المعرفة فالحاجات الجمالية . فتحقيق الذات . وقد رتب هذه الحاجات حسب أهميتها .ولا ينتقل الفرد إلي الحاجة الأعلى إلا بعد أن يشبع الحاجة التي قبلها بالقدر الكافي بمعنى أن تحقيق الذات هو أرقى الدوافع الإنسانية . وأن الأشخاص المحققين لذواتهم يمثلون الشخصية السوية (في عايش، 2010)

وأن طبيعة الإنسان تتصف بالطيبة وفي أقل الأحوال بأنها محايدة فضلاً عن أن النحو السليم للشخص يكون في المجتمع الجيد حتي يستطيع هذا الشخص تحقيق ذاته . وقد حدد ماسلو مميزات الاشخاص الذين يستطيعون تحقيق ذواتهم وهي كالتالي :

- أ. أنهم يدركون الحقيقة كما هي سواء أكانت تلك الحقيقة مع الذات أو مع عالمهم أو مع المحيطين بهم .
- ب. أنهم يستثمرون إمكانياتهم وطاقاتهم بالعمل المنتج والمثمر .
- ج. أنهم بحاجة إلي العزلة عن الآخرين.
- د. أنهم يتصفون بالإبداع .
- هـ. أن علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين وأن كانت محدودة ولكنها في نفس الوقت تتسم بالقوة .
- و. أنهم يتسامحون مع الغير
- ز. أنهم يرغبون في تعلم كل ما هو جديد .
- ح. أنهم لا يخضعون ولا يسايرون الضغوط النفسية (الداھري والكبيسي ، 1999: 76) .

*البورت All port :

يري البورت أن التوافق هو غاية كل كائن حي ، ويعد دافعاً أساسياً للسلوك ، بمعنى أن كل فرد يتوافق مع بيئته بطريقته الخاصة وبأسلوبه . ويرتبط التوافق السوي بامتداد الذات ، ويعني ذلك أن حياة الفرد لا ينبغي لها أن تنقيد في نطاق تلك المجموعة من النشاطات التي تربط ارتباطاً وثيقاً بحاجاته وبواجباته المباشرة . وينبغي أن تكون إشباعاته أكثر ميلاً إلي الكثرة والتعدد منها إلي القلة والنمطية ، وهذا الامتداد للذات يتضمن إسقاطاً على المستقبل في صورة تخطيط وآمال (في أحمد ، 2015)

5 . النظرة الإسلامية للتوافق النفسي

تحت كل الأديان الفرد بالالتزام بالقواعد والواجبات التي أمر الله بها في التوراة ، والزبور ، والإنجيل ، والقرآن الكريم على لسان أنبيائه ورسولة صلوات الله عليهم جميعاً فمن يلتزم بكل الأوامر والنواهي يسعد في الدنيا بتوافق نفسي ، مطمئن النفس والبال خال من الصراعات النفسية ، مثل : القلق والاضطرابات النفسية والاكئاب وغيرها من ذلك ، كما يكون له الحظ الأوفر من السعادة الأخروية في جنات الخلد ، حيث النعيم المقيم المستمر الذي يكافأ به من يلتزم بما أمر به الله (سيد ، 2008)

ولكن الإسلام لم يجعل توافق الإنسان مع نفسه ومع مجتمعه توافقاً على الخضوع الآلي بعيداً عن أرائه ، إنما جعل الإسلام التوافق مسئولاً قائماً على بصيرة وإرادة الفرد الذي ألزمه بصالح نفسه وصالح الجماعة في ضوء شرع الله (فحجان ، 2010)

والدين الإسلامي وسيلة لتحقيق الإيمان والتوافق النفسي وهو إيمان وأخلاق وعمل صالح وهو الطريق إلى سيطرة العقل وإلى المحبة والسبيل القويم إلى القناعة والارتياح والطمأنينة والسعادة والسلام. وتضيف الباحثة أن التوافق النفسي أمر ضروري للطلاب الجامعي لأنه يؤدي إلى تحصيل دراسي جيد ويرفع لديه درجة الانتماء ، وكذلك الشعور بالأمن النفسي وأن فشل الطالب الجامعي في تحقيق التوافق النفسي أي سوء توافقه قد يكون من أسبابه افتقاره للمهارات الاجتماعية.

ويسعى كل فرد إلى تحقيق التوافق في حياته سواءً على مستوى الجانب النفسي أو الاجتماعي فكل سلوك يقوم به الفرد ما هو إلا محاولات لتحقيق التوافق والانسجام مع نفسه ومع الآخرين الذي يخفض من توتره ويؤدي إلى إشباع حاجاته ورغباته. ويعتمد تحقيقه لرغباته وإشباعه لحاجاته على عدة طرق وأساليب مختلفة . وبالرغم من الاختلاف في الأساليب والطرق تبقى عملية التوافق عملية مهمة في حياة الكائن الحي وهو تحقيق البقاء والتصدي للعقبات المختلفة .

خلاصة وتعقيب:

عرضت الباحثة في المباحث التي تضمنها هذا الفصل بعض الآراء ووجهات النظر التي تتعلق بمفاهيم الدراسة ومحدداتها المستمدة من النظريات النفسية وتعريفات الباحثين والدارسين وما توصلوا إليه من الناحية النظرية أو الممارسات التطبيقية بالإضافة إلي وجهة نظر الباحثة في كل متغير من متغيرات الدراسة.

وكما يبدو في الأطر النظرية لمتغيرات الدراسة أن العلاقة بين تلك المتغيرات لها تفسيرات منطقية وصحيحة إلي حد بعيد وتشير إلي مدي التكامل بينها.

ويحتاج كل فرد منا في هذه الحياة إلي مهارات اجتماعية وتوافق نفسي حتى يكون راضياً عن ذاته ويصبح له قيمة في الحياة وقادراً على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين مبتعداً بها عن السيطرة والتملك والعدوانية ويكون راضياً عن تلك العلاقات . ساعياً للخير فيها ويتقبل التغيرات التي تحدث ومسايرة تلك المعايير الاجتماعية للجماعة التي ينتمي إليها أي لا بد من المواءمة بين حاجات الفرد ومتطلباته البيئية الاجتماعية حتى يشعر الفرد بالأمن والثقة والاحترام بين الآخرين وهو الأمر الذي يؤدي به إلي أن يحيا حياة سوية وأن يحقق قدراً معقولاً من الصحة النفسية يساعده على أن يتكيف مع بيئته ، وأن يحقق التوافق الشخصي والاجتماعي .

3. 1 . تمهيد :

يمدنا الإطار النظري وما تحتويه الدراسات السابقة بالخلفية النظرية والمزيد من المعارف والمعلومات التي تمهد السبيل أمام هذه الدراسة وغيرها . ومناقشة هذه الدراسات أمر ضروري لأي باحث حتى يتمكن من خلالها التعرف على المتغيرات التي تؤثر على بحثه ، والتعرف على ما توصلت إليه هذه الدراسات من نتائج وتوصيات، فالدراسات السابقة تعد الأساس الذي يقود إلي صياغة الفروض التي تسعى الدراسة إلى اختبارها . فقد تكون الفروض حصيلة تعارض النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة أو أن تكمل الباحثة من خلالها ما انتهت إليه نتائج الدراسات السابقة ، أو للوقوف على حدود الاختلاف بين الدراسات.

وبالرغم من قلة الدراسات السابقة التي تطال الدراسة الحالية بشكل مباشرة حسب علم الباحثة إلا أنها تمكنت من الوصول إلي عدد من الدراسات وتم تصنيفها إلي ثلاث مجموعات.

. المجموعة الأولى : الدراسات التي تناولت المهارات الاجتماعية.

. المجموعة الثانية : الدراسات التي تناولت التوافق النفسي.

. المجموعة الثالثة : الدراسات التي جمعت بين المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي.

وفي كل مجموعة تم عرض الدراسات السابقة بما يخدم موضوع الدراسة الحالية ، وذلك باقتصار العرض على الأهداف والأدوات والنتائج ذات العلاقة بالدراسة الحالية

2.3. الدراسات التي تناولت المهارات الاجتماعية :

دراسة الحجار وأبو معلا (2006) هدفت إلى معرفة مستوى المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التمريض في محافظة غزة على عينة قوامها "202" من طلاب كليات التمريض وطبق عليهم مقياس المهارات الاجتماعية "للسمادوني" 1991 " ومقياس فعالية الذات من إعداد الباحث، وكشفت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين طلاب وطالبات المستوى الدراسي الأول والرابع ، وكذلك أوضحت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فعالية الذات بين الطلاب والطالبات لصالح الطلاب ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين اتجاه الطلبة نحو التمريض ومتغير فعالية الذات وعدم وجود أثر للتفاعل بين متغيري المهارات الاجتماعية وفعالية الذات على الاتجاه نحو مهنة التمريض .

كما قام حسين (2009) بدراسة هدفت إلى مدي فاعلية برنامج ارشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية للتخفيف من حدة القلق لدي طلاب جامعة قاريونس وقد تكونت العينة من "24" طالب وطالبة ثم توزيعهم "12" مجموعة تجريبية "12" مجموعة ضابطة وطبق عليهم مقياس السمادوني "1991" ومقياس القلق الاجتماعي "لسلوى جمال" وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأفراد في القياسين القبلي والبعدي قبل وبعد تطبيق أثر برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمه $Z = 3064$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة "0.05" وكما توصلت لعدم وجود فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على المقياس القلق الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمه ، $Z = .47$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (5).

وتناولت دراسة العلوان (2011) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدي طلبة جامعة الحسين بن طلال بالأردن على عينة قوامها "475" وطبق عليهم مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد البنهان وكمالي (2003) ، ومقياس المهارات الاجتماعية للسمادوني (1991) ، ومقياس أنماط التعلق من إعداد أبو غزال وجرادات (2009) وقد أشارت النتائج إلي وجود فروق ذات

دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين الذكور والإناث لصالح الإناث . وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية لصالح ذوى التخصصات الإنسانية . وكما توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وكل من المهارات الاجتماعية وأنماط التعلق .

كما قامت الطيرة (2012) بدراسة كانت تهدف إلى معرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لدى طلاب جامعة بنغازي وقد أجريت على عينة مكونة "200" طالباً ثم اختيرهم عشوائياً . واستخدمت الباحثة مقياس المهارات الاجتماعية إعداد ريجيو (1989) ، ومقياس فعالية الذات إعداد ثبتون وروثنجتو (2006) ، وكشفت النتائج أن مستوى العينة في المهارات الاجتماعية " الدرجة الكلية " يميل نحو المتوسط . بينما مستوى العينة في فعالية الذات يميل إلى أن يكون مرتفعاً . كما وجد أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى " 0.01 " بين بعض أبعاد المهارات الاجتماعية (التعبير الاجتماعي - الضبط الاجتماعي) الدرجة الكلية مع فعالية الذات . وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة غير دالة إحصائياً بين بعدى (التعبير الانفعالي ، والحساسية الاجتماعية) مع فعالية الذات . وبنيت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات الاجتماعية حسب متغير النوع ما عدا بعدى (الحساسية الانفعالية) (الحساسية الاجتماعية) والدرجة الكلية لصالح الإناث عند مستوى دلالة (0.01) و (0.05) . كما توصلت النتائج إلى أن أفضل متغيرات التنبؤ بالمهارات الاجتماعية والدرجة الكلية هما النوع وفعالية الذات حيث كانت الفروق دلالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وكشفت بأنه لا يوجد تأثير دال إحصائياً أو تدخل بين العوامل (النوع والتخصص والسنة الدراسية) على درجات المهارات الاجتماعية ما عدا عامل النوع الذي كان له تأثير دال إحصائياً عند مستوى دلالة "0.05" وتوصلت كذلك لعدم وجود تأثير دال إحصائياً أو تدخل بين العوامل (النوع والتخصص والسنة الدراسية) على درجات فعالية الذات .

3.3. الدراسات السابقة التي تناولت التوافق النفسي.

دراسة **الداهري وسفيان (199)** تمحورت الدراسة حول الذكاء الاجتماعي والقيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة علم النفس بجامعة تعز . وتكونت العينة من " 828 " طالباً وطالبة واستخدم اختبار التوافق النفسي والاجتماعي . واختبار الذكاء الاجتماعي من إعداد الباحث . واختبار القيم الاجتماعية لالبرت ليندزى . وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أبرزها أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء الاجتماعي والقيم الاجتماعية والتوافق النفسي والاجتماعي . كما توصلت لوجود علاقة دلالة إحصائية بين الذكاء الاجتماعي والتوافق النفسي والاجتماعي وكشفت عن عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القيم الاجتماعية والتوافق النفسي والاجتماعي ، وتوصلت الدراسة أيضاً لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الاجتماعي وفقاً لمتغير الجنس ولكن وجدت فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طلبة المرحلة الرابعة . وأشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية ولكن وجدت فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور .

أما عن دراسة **عودة (2001)** كانت الدراسة عن صورة السلطة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى العاملين بالدولة . وأجريت الدراسة على " 106 " موظف وموظفة وطبق عليهم مقياس الموقف من السلطة من إعداد خالد عبد الوهاب ، ومقياس بل للتوافق النفسي ترجمة عباس عوض . وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج من أبرزها عدم وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي في حالة التعليم والحالة الاجتماعية . الدرجة الوظيفية ، كما توصلت الدراسة لعدم وجود فروق دالة إحصائية في صورة السلطة لدي الموظف في حالة اختلاف النوع والتعليم ومستوى الوظيفة . وتوصلت كذلك لعدم وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة للتوافق الاجتماعي والمنزلي والمهني ، وكشفت بأنه لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بين صورة السلطة والتوافق النفسي بمتغيراته الفرعية لدي العينة الكلية . وتوصل كذلك لوجود فروق في ديناميات صورة السلطة لدى الموظف المتمرد والموظف الخاضع .

دراسة عايش (2010) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التوافق النفسي وأبعاده وقوة الأنا لدى مرضي السكري في قطاع غزة . وقد شملت العينة "300" مريضا ومريضة بالسكري تم اختيارهم عشوائياً وطبق عليهم مقياس التوافق النفسي من إعداد شقير (2003) ومقياس قوة الأنا لبارون ترجمة أبو ناهية وموسي (1998) وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التوافق النفسي وأبعاده وقوة الأنا. أي كما زادت قوة الأنا كلما ارتفعت درجة التوافق النفسي. كما توصلت الدراسة وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين قوة الأنا والعمر ، وأنه كلما زاد العمر قلت قوة الأنا . كما توصلت الدراسة أيضاً لوجود فروق دالة إحصائياً بين المستويات التعليمية المختلفة فالمرضي غير المتعلمين لديهم قوة أنا وتوافق نفسي أقل من المتعلمين ، وكلما قل مستوى التعليمي قلت درجة قوة الأنا والتوافق النفسي .

دراسة سامية (2013) التي تناولت السلوك العدوانى وعلاقته بالتوافق النفسي. وشملت العينة " 340 " طالباً وطالبة جامعيين من جامعة مولود معمري بالجزائر تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية وطبق عليهم مقياس السلوك العدوانى من إعداد " باص وبيري " ومقياس التوافق النفسي والاجتماعى من إعداد " صلاح الدين الجماعى". وتوصلت النتائج إلى أن لدى طلبة الجامعة سلوكا عدوانيا متوسطا . وأوضحت أن هناك فروق دالة إحصائياً في السلوك العدوانى بين الجنسين ولصالح الذكور . كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن طلبة الجامعة يتميزون بتوافق نفسى اجتماعى متوسط . كما وجدت أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسى والاجتماعى بين الجنسين وتوصلت أيضاً إلى أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين السلوك العدوانى والتوافق النفسى الاجتماعى لدى طلبة الجامعة .

3.3 . الدراسات التي تناولت العلاقة بين المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي:

دراسة البلوى (2004) هدفت الدراسة إلي التعرف علي الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي والمهارات الاجتماعية لدي طالبات كلية التربية بمدينة تبوك . وتكونت عينة الدراسة من (290) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات بمدينة تبوك ، وطبق عليهم مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد البنهان وكمالى " 2003" ومقياس المهارات الاجتماعية إعداد السمدونى (1991) ومقياس التوافق النفسي من إعداد الباحث وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات في جميع إبعاد المهارات الاجتماعية تبعاً لمتغير التخصص (علمي / أدبي) . ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات التوافق النفسي والذكاء الاجتماعي وفقاً لمتغير التخصص (علمي / أدبي) لصالح التخصص الأدبي . وبينت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوي 0.01 بين المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي وأن متغيري التوافق النفسي والذكاء الاجتماعي لهما أثر كبير في المهارات الاجتماعية (أورد في فائز، 2012)

دراسة عامر (2011) التي هدفت إلي معرفة اثر برنامج للتدريب علي المهارات الاجتماعية في تنمية الذكاء الوجداني والتوافق النفسي والنجاح الأكاديمي لدي الطلاب المتأخرين دراسياً في المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية . وقد أجريت الدراسة علي عينة قوامها (32) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً وطبق عليهم مقياس المهارات الاجتماعية من إعداد السمدونى (1991) ومقياس التوافق النفسي لزينب شقير (2003) ومقياس الذكاء الوجداني إعداد سامية خليل (2008) وكشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة " 0.05" بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لأبعاد المهارات الاجتماعية وفي مقياس الذكاء الوجداني لصالح المجموعة التجريبية لدي الطلاب المتأخرين دراسياً . كما توصلت الدراسة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند " 0.01" بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي أبعاد مقياس التوافق النفسي والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي للطلاب المتأخرين دراسياً. وكشفت أيضاً علي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المهارات الاجتماعية وإبعادها والتوافق النفسي لدي أفراد العينة . كما توصلت النتائج لوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند " 0.01" بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

مستوي التحصيل للطلاب المتأخرين دراسيا لصالح القياس البعدي حيث كان متوسط معدلات القياس القبلي (57.49) وارتفعت إلي "65.05" في القياس البعدي مما يدل علي فاعلية البرنامج في تنمية التحصيل الدراسي للطلاب المتأخرين دراسياً .

5.3. مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة في هذه الدراسة وجد هناك تنوع في أهميتها ، وأهدافها ، ومنهجيتها ، وأدواتها وأساليبها الإحصائية ونتائجها ومدى علاقتها بالدراسة الحالية من حيث طبيعة هذه المتغيرات وأسلوب تناول والتفسير . ومن أهم الدراسات التي تناولت المهارات الاجتماعية دراسة (الحجار وأبو معلا، 2006) عن مستوى المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو التمريض . ودراسة (حسين ، 2009) هدفت لمعرفة مدى فاعلية برنامج ارشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية للتخفيف من حدة القلق.

بينما ركزت دراسة (العلوان، 2011) على الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلاب الجامعة وفي دراسة (الطيرة ، 2012) عن المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب الجامعة.

ودراسات أخرى اهتمت بمتغير التوافق النفسي ومنها دراسة (عودة ، 2001) عن صورة السلطة وعلاقتها بالتوافق النفسي . أما دراسة (عايش ، 2010) هدفت لمعرفة العلاقة بين التوافق النفسي وقوة الأنا ، واهتمت دراسة (الداھري وسفيان ، 1997) بالذكاء الاجتماعي والقيم الاجتماعي والتوافق النفسي وركزت دراسة (سامية ، 2013) علي السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي .

وهناك دراستان أخرى اهتمت بدراسة العلاقة بين المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي وهما دراسة (البلوى ، 2004) للتعرف علي الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي والمهارات الاجتماعية . بينما اهتمت دراسة (عامر 2011) بأثر برنامج للتدريب علي المهارات الاجتماعية في تنمية الذكاء الوجداني والتوافق النفسي والنجاح الأكاديمي لدي الطلاب المتأخرين دراسيا بالمرحلة الثانوية.

أما بالنسبة لحجم العينة فقد اختلفت أحجام العينات التي استعانتم بها تلك الدراسات من جمع البيانات من دراسة لأخرى وفقاً لطبيعة كل دراسة وأهدافها وحدودها المكانية ، حيث كان أكبر حجم عينة

في دراسة (الداهري وسفيان، 1997) فقد بلغ حجم العينة "828" فرداً ، ويليهها دراسة (العلوان ، 2011) فقد بلغ حجم العينة " 475 " فرداً ، ويليهها دراسة (سامية ،2013) فقد بلغ حجم العينة " 340 " فرداً ، ويليهها دراسة (عايش ، 2010) فقد بلغ حجم العينة "300" فرداً ، ويليهها دراسة (البلوي، 2004) فقد بلغ حجم العينة "290" فرداً ، ويليهها دراسة (الحجار وابومعلا ، 2006) فقد بلغ حجم العينة " 202 " فرداً ، ويليهها دراسة (الطيرة ، 2012) فقد بلغ حجم العينة " 200 " فرداً ، ويليهها دراسة (عودة،2001) فقد بلغ حجم العينة " 106 " فرداً ، ويليهها دراسة (عامر ،2011) فقد بلغ حجم العينة " 32" فرداً ، وأصغر حجم عينة كان في دراسة (حسين ، 2009) حيث بلغ حجم العينة "24" فرداً .

وتنوعت عينات الدراسات السابقة بين الذكور فقط أو الإناث أو الجمع بين الجنسين ، فمنها من أجرى على الذكور والإناث كما هو الحال في دراسة (الداهري وسفيان ، 1997 ؛ العلوان ،2011 ؛ سامية ، 2013 ؛ عايش ،2010 ، الحجار وأبو العلا ، 2006 ؛ الطيرة، 2012 ؛ عودة 2001 أما دراسة عامر ، 2011 فقد أجريت على الذكور فقط. ودراسة (عامر، 2004) فقد ركزت علي الإناث فقط .

وتتفق أيضاً مع دراسة حسين (2009) والعلوان (2011) والحجار وأبو معلا (1997) في تناولها لطلاب الجامعة والتخصص علمي وأدبي . وتتفق أيضاً مع دراسة عامر (2011) في تناولها لمتغيري الدراسة الحالية المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي وتتفق معها أيضاً في استخدام مقياس التوافق النفسي لشقير وتختلف معها في استخدامها لمقياس المهارات الاجتماعية للسماذوني وتختلف مع الدراسة الحالية أيضاً في أنها أجريت علي طلاب الثانوية . كما تتفق مع دراسة البلوي (2004) في تناولها متغيرات الدراسة وتختلف معها في استخدام مقاييس الدراسة حيث أنها استخدمت مقياس السماذوني ومقياس التوافق من إعداد الباحث . وهذا يختلف مع الدراسة الحالية وتختلف أيضاً مع الدراسة الحالية في تناولها لطلاب المرحلة الثانوية .

وتتفق الدراسة الحالية أيضاً مع الدراسات السابقة في تناولها السنة الدراسية والنوع كدراسة الداھري وسفيان (1997) ، ودراسة سامية (2013) حيث تتفق معها من حيث دراسة طلاب الجامعة كذلك من حيث النوع ذكور وإناث. (

أما من حيث الأدوات فقد اعتمدت معظم الدراسات السابقة على مقياس المهارات الاجتماعية للسمادوني كما في دراسة الحجار وأبو العلا (2006) ؛ حسين (2009) ؛ العلوان (2011) والبلوي (2004) ؛ وعامر (2011) أما دراسة الطيرة (2012) فقد اعتمدت على مقياس المهارات الاجتماعية لريجيو وهذا يتفق مع الدراسة الحالية ، كذلك اعتمدت دراسة الداهري والعبيدي (1997) على مقياس التوافق النفسي ليوسف محمود هنا ، واستخدمت دراسة عودة (2001) على مقياس التوافق النفسي لبل ، أما دراسة عايش (2010) فقد استخدمت مقياس التوافق النفسي لشقير ، واعتمدت دراسة سامية (2013) على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لصلاح الدين الجماعي .

أما من حيث النتائج فإن نتائج الدراسات السابقة تعددت باختلاف أهدافها ومتغيراتها ومن نتائج الدراسات التي كشفت عن وجود علاقة بين المهارات الاجتماعية ومتغيرات أخرى مثل دراسة (العلوان، 2011) ودراسة (الطيرة، 2012) ودراسة (الحجار وابومعلا، 2006) ودراسة (البلوي، 2004،) ودراسات كشفت عن وجود علاقة دالة بين التوافق النفسي وبعض المتغيرات الأخرى كما في دراسة (الداهري وسفيان ، 1977) التي توصلت إلي وجود علاقة دالة بين الذكاء الاجتماعي والتوافق النفسي . ودراسات أظهرت عدم وجود فروق بين التوافق النفسي وصورة السلطة كما في دراسة (عودة ، 2001) ، أما دراسة (سامية ، 2013) فقد بينت وجود علاقة سالبة بين التوافق النفسي والسلوك العدواني.

أما بالنسبة لنتائج الدراسات السابقة التي جمعت بين متغيري الدراسة الحالية دراسة (عامر، 2011) فقد توصلت إلي وجود فروق بين المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي لدى الطلاب المتأخرين دراسياً وبينت أيضاً فاعلية البرنامج في تنمية التحصيل الدراسي للطلاب المتأخرين دراسياً . وكذلك دراسة (البلوي ، 2004) فقد بينت عدم وجود فروق بين المهارات الاجتماعية ووجود فروق بين مستويات التوافق النفسي والذكاء الاجتماعي وأكدت النتائج أيضاً أن متغيري التوافق النفسي والذكاء الاجتماعي لهما اثر كبير في المهارات الاجتماعية .

وفي ضوء ما تم عرضه من دراسات فقد لوحظ عدم قيام أي من الدراسات السابقة بقياس مستوى متغيري الدراسة (المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي) حسب علم الباحثة ، علي طلاب الجامعة من الجنسين وان أي من الدراسات السابقة لم تتناول عينة مطابقة لعينة الدراسة الحالية وهي فئة طلاب الجامعة باستثناء دراسة (البلوي ، 2004) ولكنها أجريت علي الإناث فقط الأمر الذي شكل الدافع

الكبير والهام لإجراء مثل هذه الدراسة للتعرف على مستوى المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة من الجنسين (الذكور والإناث) ومعرفة العلاقة بينها . وكذلك لإيضاح الفروق في هذه المتغيرات بحسب المتغيرات الديموغرافية (النوع والتخصص والسنة الدراسية) حيث لم تجد الباحثة في حدود اطلاعها دراسات في البيئة الليبية تناولت هذا الموضوع بالبحث والدراسة ، مما يعطي الدراسة الحالية أهميتها.

1.4. تمهيد:

يشمل هذا الفصل المنهج الذي أتبعته الباحثة في هذه الدراسة لتحقيق أهدافها ، ومجتمع الدراسة والدراسة الاستطلاعية وأغراضها ، وكذلك كيفية اختيار العينة كما يشمل هذا الفصل وصفاً للأدوات المستخدمة وصدق وثبات هذه الأدوات وكيفية جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل تلك البيانات.

4. 2. منهج الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى اكتشاف مستويات المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة . وفي ضوء هذا الهدف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لموضوع وأهداف الدراسة . فهو "يتناول أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم ، لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة " (النوح ، 2004 : 128)

ونقصد بالدراسة الارتباطية " دراسة وتحليل الارتباط بين المتغيرات في إطار الظاهرة أو الموضوع مجال الدراسة."

4. 3. مجتمع الدراسة ومبررات اختياره:

بلغ حجم المجتمع الأصلي للدراسة (1261) طالب وطالبة من السنتين الأولى والثالثة بكلية الآداب والعلوم سلوك منهم (600) طالباً و (661) طالبة للعام الجامعي (2015. 2016) وقد تم اختيار طلبة السنة الأولى بمستوى الفصل (الأول والثاني) حيث نجد طلبة السنة الأولى لم يتكيفوا بعد مع الوسط الجامعي وان الأغلبية من الدارسين يعيشون فترة ما بين نهاية مرحلة المراهقة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد ، ويحتاجون إلي التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي وقدرات نفسية واجتماعية نتيجة الانتقال إلي الجامعة من بيئات مختلفة وكذلك مشاكل الاختلاط والصدقة (الهالي ، 2003 : 123) أما طلبة السنة الثالثة بمستوى الفصل (الخامس والسادس) فهم أكثر تكيفا وأقدر علي فهم عبارات مقاييس الدراسة إلي جانب أنهم أكثر خبرة ومهارة في المناخ الأكاديمي وأكثر نضجا وأكثر قابلية للتعاون.

والجدول (1.4) يوضح كيفية توزيع أفراد مجتمع الدراسة. حسب النوع والتخصيص والسنة الدراسية بكلية الآداب والعلوم سلوك.

المجموع الكلي	السنة الثالثة		السنة الأولى		الكلية
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
597	70	75	212	240	الأدبي
664	90	101	289	184	العلمي
1261	160	176	501	424	المجموع الكلي

4.4. الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية لتحقيق عدة أهداف قبل الشروع في جمع بيانات الدراسة الأساسية ، وتكمن هذه الأهداف في التعرف على مدى تقبل وتجاوب المبحوثين مع أدوات الدراسة المستخدمة لجمع بيانات الدراسة ، إضافة إلى التدريب على تطبيق هذه الأدوات من قبل الباحثة والتحقق من وضوح التعليمات للمبحوثين وكذلك التأكد من الخصائص السيكمترية (الصدق والثبات) للمقياس المستخدمة .

وتم اختيار "40" طالباً وطالبة بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة من طلبة كلية الآداب والعلوم وتراوحت فترة التطبيق من 2015/9/20 إلى 2015/10/6 وطبق مقياس المهارات الاجتماعية لريجيو (1989) تعريب عبد اللطيف محمد خليفة (2005) ومقياس التوافق النفسي لشقير (2003) .

وحرصت الباحثة على متابعة إجراءات الدراسة الاستطلاعية ، ومتابعة المبحوثين وحثهم على متابعة الدقة والموضوعية في الإجابة علي المقياسين وتسليم الاستبيانات في نفس الوقت.

4. 5. عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة الحالية وفقا للطريقة العشوائية النسبية الطبقيّة ، وتستخدم هذه الطريقة في اختيار عدد من المفردات من كل شريحة بما يتناسب مع حجم هذه الشريحة أو الفئات ، ومن مميزات هذه الطريقة أنها أدق الطرق تمثيلا للمجتمع ، لأنها تحتوي علي كافة التغيرات الموجودة في المجتمع الأصلي وتقل بها أخطاء المصادفة وعلية فان عملية المقارنة تكون ممكنة لعينة الدراسة (الهالي،2003: 245)

ولعل هذه الطريقة هي انسب طريقة تلائم طبيعة منهج وأهداف الدراسة الحالية ، بعد أن تم تحديد مجتمع الدراسة البالغ عدده " 1261" طالبا وطالبة موزعين علي السنتين (الأولي والثالثة في كلية الآداب والعلوم . سلوق ، وقد تم اختيار حجم العينة عن طريق استخدام جدول كيريزي ومورقان والجدول (2.4) يوضح كيفية اختيار العينة باستخدام جدول كيريزي ومورقان . وتم مراعاة التخصص (علمي ، أدبي) والسنة الدراسية (الأولي ، الثالثة) والنوع (ذكور ، إناث) عند الاختيار في كل مرحلة من حيث درجة تمثيلها في العينة وبحيث بلغ عددهم (295) طالب وطالبة موزعين كما بالجدول (3.4) .

جدول (2.4)

كيفية اختيار العينة باستخدام جدول كريزي ومورقان

حجم العينة	حجم المجتمع	حجم العينة	حجم المجتمع	حجم العينة	حجم المجتمع	حجم العينة	حجم المجتمع
317	1800	201	420	103	140	10	10
320	1900	205	440	108	150	14	15
322	2000	210	460	113	160	19	20
327	2200	214	480	118	170	24	25
331	2400	217	500	123	180	28	30
335	2600	226	550	127	190	32	35
338	2800	234	600	132	200	36	40
341	3000	242	650	135	210	40	45
346	3500	248	700	140	220	44	50
351	4000	254	750	144	230	48	55
354	4500	260	800	148	240	52	60
357	5000	265	850	152	250	56	65
361	6000	269	900	155	260	59	70
364	7000	274	950	159	270	63	75
367	8000	278	1000	162	280	66	80
368	9000	285	1100	165	390	70	85
370	10000	291	1200	169	300	73	90
375	15000	297	1300	175	320	76	95
377	20000	302	1400	181	340	80	100
375	30000	306	1500	186	360	86	110
380	40000	310	1600	191	380	92	120
381	5000	313	1700	196	400	97	130
382	75000						
384	1000000						

يعتبر جدول كريزي ومورقان طريقة سهلة في تحديد حجم العينة حيث أنه يتم تحديد المجتمع الأصلي تحديدا دقيقا ثم نحدد العينة المراد سحبها وهي تكون مقابلة لمجتمع الدراسة المحدد ثم نقسم العينة إلي فئات أو طبقات حسب متغيرات الدراسة النوع والتخصص والمستوي الدراسي (النوح، 2004: 158)

جدول (3.4) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب النوع والتخصص والسنة الدراسية

العلمي		الأدبي		أفراد العينة
السنة الثالثة	السنة الأولى	السنة الثالثة	السنة الأولى	
18	49	20	50	ذكور
19	59	21	59	إناث
37	108	41	109	المجموع الكلي
295				المجموع الكلي

6.4. أدوات الدراسة:

أولاً : مقياس المهارات الاجتماعية:

وهو من إعداد "رونالدو ريجيو 1989 Riggio" تعريب عبداللطيف محمد خليفة (2005) ويهدف هذا المقياس إلي قياس المهارات الاجتماعية لدي طلاب الجامعة ويشتمل على (90) مفردة موزعة على ستة أبعاد فرعية بواقع (15) مفردة لكل بعد وتمييزاً للعبارات السالبة فهي التي يوجد تحتها خط وذلك على النحو التالي:

- **مقياس التعبير الانفعالي** : ويقيس مهارة الأفراد على التخاطب غير اللفظي ، وقدراتهم على التعبير عن مشاعرهم وحالتهم الانفعالية ، وتتكون هذه المهارة في الفقرات التالية (1_ . 7 . 13 . 19 . 25_ . 31 . 37_ . 43_ . 49_ . 55 . 61 . 67_ . 73 . 79 . 85_)
- **مقياس الحساسية الانفعالية** : ويكشف عن قدرة الفرد على استقبال أشكال التخاطب غير اللفظي الصادرة عن الآخرين وتفسيرها وتتكون هذه المهارة في الفقرات التالية (2 . 8 . 14 . 20 . 26 . 32 . 38 . 44 . 50 . 56_ . 62 . 68 . 74 . 80 . 86)
- **مقياس الضبط الانفعالي** : ويتركز على قدرة الفرد على ضبط تعبيراته الانفعالية وغير اللفظية بما يناسب الموقف الاجتماعي الذي يوجد فيه وتتكون هذه المهارة في الفقرات التالية (3_ . 9_ . 15_ . 21 . 27 . 33_ . 39_ . 45 . 51 . 57 . 63 . 69 . 75 . 81_ . 87)

• **مقياس التعبير الاجتماعي** : ويشير إلى مهارة الفرد في التعبير اللفظي ومشاركة الآخرين في المواقف الاجتماعية ، وتتكون هذه المهارة في الفقرات التالية (4. 10_ . 16 . 22 . 28 . 34 . 40 . 46 . 52 . 58_ . 64 . 70 . 76_ . 82 . 88)

• **مقياس الحساسية الاجتماعية** : ويقاس قدرة الفرد على الاستقبال اللفظي وفهمه في الفقرات التالية (5 . 11 . 17_ . 23 . 29 . 35 . 41_ . 47 . 53 . 59 . 65 . 71 . 77 . 83 . 89)

• **مقياس الضبط الاجتماعي** : ويشير إلى مهارة لعب الدور والتكيف مع المواقف الاجتماعية والقدرة على تحديد مضمون واتجاه التخاطب أثناء التفاعل الاجتماعي وتتكون هذه المهارة في الفقرات التالية (6 . 12 . 18_ . 24_ . 30_ . 36 . 42 . 48_ . 54_ . 60_ . 66_ . 72_ . 78 . 84_ . 90)

وتكون الإجابة على المقياس من خلال خمسة بدائل لكل عبارة ، تتدرج العبارات من تنطبق بدرجة كبيرة جداً إلى لا تنطبق ؛ أي هناك خمس خانات أمام كل عبارة بحيث يضع الفرد علامة في الخانة التي تناسبه ويصحح المقياس على النحو الآتي:

يحصل الفرد على (5) درجات إذا أختار البديل تنطبق بدرجة (كبيرة جدا) وعلى (4) درجات إذا أختار البديل تنطبق بدرجة (كبيرة) وعلى (3) درجات إذا أختار البديل تنطبق بدرجة (متوسطة) وعلى (2) درجات إذا أختار البديل تنطبق بدرجة (ضعيفة) وعلى (1) إذا أختار البديل (لا تنطبق) .

وقد روعي عند تصحيح الدرجات عكس الفقرات السلبية التي هي في الاتجاه العكسي للمهارة وبلغ عددها (31) فقرة من اجمالى عدد الفقرات البالغ (90) فقرة . أما الفقرات السالبة (1، 3، 5، 9، 10، 15، 17، 18، 21، 24، 25، 30، 36، 37، 39، 41، 43، 48، 49، 54، 56، 60، 64، 66، 67، 72، 73، 76، 81، 84، 85) فيتم تصحيحها بطريقة عكسية ؛ أي تعطى درجة واحدة إذا كانت الإجابة تنطبق بدرجة كبيرة جداً ، ودرجتان إذا كانت الإجابة تنطبق بدرجة كبيرة ، وثلاث درجات إذا كانت الإجابة بدرجة متوسطة ، وأربع درجات إذا كانت الإجابة تنطبق بدرجة ضعيفة ، وخمس درجات إذا كانت الإجابة لا تنطبق . ويحصل المفحوص على درجة لكل بعد فرعى من الأبعاد السنة تتراوح بين (15:75) وكذلك درجة كلية تتراوح بين (90:450) عبارة عن مجموع درجاته على الأبعاد الفرعية .

الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الاجتماعية:

أولاً : الصدق:

أعتمد خليفة " 2005 " في تقدير صدق مقياس المهارات الاجتماعية على صدق الاتساق الداخلي حيث قام بحساب معاملات الارتباط بين أبعاد المهارات الاجتماعية لدى عينة مكونة من (200) طالبة جامعية ، وأشارت النتائج إلى أنه يوجد أحد عشر معامل ارتباط دال إحصائياً " ثلاثة منها عند مستوى 0.05 وثمانية عند مستوى "0.01 وذلك من إجمالي معاملات المصفوفة الارتباطية ، والبالغ عددها (15) خمسة عشر معاملاً.

كما تم حساب معامل الارتباط " بيرسون " بين الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد الستة الفرعية ، الدرجة الكلية للمقياس بوجه عام وذلك لدى عينة من الطالبات (ن = 20) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.141 و0.722) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس وصدقه في قياسه للظاهرة موضع الدراسة.

ثانياً : الثبات:

قام خليفة (2005) بتقدير ثبات المقياس بوجه عام (الدرجة الكلية) وكل من المقاييس الستة الفرعية بطريقة الاختيار - إعادة الاختيار ، بفاصل زمني حوالي (10) عشرة أيام . وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بالنسبة للدرجة الكلية على المقياس بوجه عام ، والدرجات الكلية مقياس من المقاييس الستة الفرعية . ويوضح الجدول التالي معاملات ثبات المقياس الفرعية.

جدول (4.4)

يوضح معاملات ثبات الدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية والمقاييس الفرعية (طريقة إعادة الاختيار) حسب إجراءات الصدق والثبات لمعد المقياس خليفة (2005)

معامل الثبات	المقياس	
0.866	الدرجة الكلية للمقياس	1
0.712	التعبير الانفعالي	2
0.691	الحساسية الانفعالية	3
0.390	الضبط الانفعالي	4
0.937	التعبير الاجتماعي	5
0.545	الحساسية الاجتماعية	6
0.933	الضبط الاجتماعي	7

الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الاجتماعية في الدراسة الحالية:

*الصدق:

"يعد الصدق من الخصائص السيكومترية الأساسية للاختبارات والمقاييس ونعني بالصدق أن الاختبار يقيس ما وضع لقياسه ، ولا تتأثر نتائجه بأي متغير آخر غير مقصود بالقياس (القرشي ، 2001 :159؛ الصراف ، 2002 :199)

وقد تم استخراج صدق الاتساق الداخلي (صدق المفردات) حيث حسب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس (لعينة قوامها 40 طالب وطالبة) وقد أتضح أن هناك "28" مفردة ذات علاقة غير دالة مع الدرجة الكلية وبالتالي تم استبعادها ، أما باقي المفردات وهي ذات علاقة موجبة ودالة مع الدرجة الكلية وعددها "62" مفردة . وبمراجعة الملحق "5" يتضح أن معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمقياس تقع في المدى من 0.16 - 0.84 وهذا يشير إلى أن مقياس المهارات الاجتماعية يتمتع بدرجة صدق مناسبة.

*الثبات:

"ويعنى الاتساق أو الدقة في المقياس أي أنه يشير إلى مدى أتساق نتائج المقياس " .

(علام ، 2001 : 448 ؛ الهمالي ، 2003:185).

حيث تم حساب ثبات المقياس باستخدام الفاكرونباخ لعينة مكونة من "40" طالب وطالبة وبلغ معامل الثبات للمقياس الكلي "0.70" والذي يشير أن مقياس المهارات الاجتماعية يتمتع بمعامل ثبات مرتفعة.

ثانياً : مقياس التوافق النفسي:

المقياس من إعداد شقير (2003) ويتكون من " 80 " مفردة تهدف إلى معرفة التوافق والفرقات مقسمة لأربعة أبعاد وهي بعد التوافق الشخصي والانفعالي، وبعد التوافق الصحي (الجسمي) وبعد التوافق الأسري ، وبعد التوافق الاجتماعي . ويجاب عليها بنعم ولا وأحياناً . وموضوع أمام هذه التقديرات ثلاثة درجات وهي " 2. 1. 0 " على الترتيب، وذلك عندما يكون اتجاه التوافق ايجابياً ، بينما تكون التقديرات الثلاث في اتجاه واحد عكسي " 0. 1. 2 " عندما ينخفض التقدير للتوافق، وأدنى درجة صفر وأعلاها " 160 " أجرى له صدق وثبات على عينة مصرية من الذكور والإناث بلغت "100" فرد والصدق بطريقة التكوين الفرضي والصدق التمييزي. وحسب الثبات بطريقة إعادة التطبيق والتجزئة النصفية وكان الثبات ما بين " 0.74 " 0.53 " .

الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي في الدراسة الحالية:

*الصدق:

قد تم استخراج صدق الاتساق الداخلي (صدق المفردات) بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله لعينة قوامها " 40 " طالب وطالبة وقد اتضح أن هناك 5 مفردات ذات العلاقة غير دالة مع الدرجة الكلية ، وبالتالي تم استبعادها . أما باقي المفردات فهي ذات علاقة موجبة ودالة مع الدرجة الكلية وعددها " 75 " مفردة . وبمراجعة الملحق " 6 " يتضح أن معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمقياس تقع في المدى من " 0.20 - 0.79 " وهذا يشير إلي أن مقياس التوافق النفسي يتمتع بدرجة صدق مناسبة .

*الثبات:

تم حساب الثبات باستخدام طريقة الفاكرونباخ لعينة مكونة من " 40 " طالب وطالبة وبلغ معامل الثبات للمقياس الكلي " 0.88 " والذي يشير إلى أن مقياس التوافق النفسي يتمتع بمعامل ثبات مرتفعة.

7.4. جمع بيانات الدراسة الأساسية:

أستغرق جمع البيانات لعينة الدراسة الأساسية الفترة من 2015/12/9 إلى 2016/1/28 اعتمدت الباحثة على نفسها في تطبيق أدوات الدراسة حرصاً على الالتزام بالتعليمات ، وتحاشي أخطاء المساعدين ، كتجاوز التعليمات وتحريفها.

وقد تم توزيع الاستبيانات على الطلبة أثناء المحاضرات بعد أن تم توعيتهم بطبيعة الدراسة وأهدافها وأثناء التطبيق تم التأكد من تدوين المبحوثين للإجابات في أماكنها الصحيحة واستكمال أي نقص في البيانات الأساسية أو الإجابات ، وطبقت الدراسة وفق الترتيب الآتي : مقياس المهارات الاجتماعية ، مقياس التوافق النفسي في فترة واحدة واستغرق زمن التطبيق ساعة ونصف وذلك نتيجة لطول فقرات المقاييس.

تم تصحيح إجابات المبحوثين على أدوات الدراسة وفقاً لمفاتيح التصحيح المذكورة في كراسة تعليمات هذه الأدوات ، ومراجعتها أكثر من مرة حرصاً على دقة البيانات التي جمعت.

8.4. أساليب المعالجة الإحصائية:

من أجل الإجابة على أسئلة الدراسة وأهدافها قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

1. المتوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. اختبار (ت) للعينة الواحدة.
4. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.
5. معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لقياس ثبات أدوات الدراسة
6. معامل ارتباط بيرسون لقياس درجة واتجاه العلاقة الارتباطية.

1.5. تمهيد :

تتناول الباحثة في هذا الفصل عرض النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الميدانية ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة لتوضح الاتفاق والاختلاف ، وذلك باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية . spss من أجل تحليل البيانات المستقاة من الدراسة الميدانية وللإجابة على تساؤلات الدراسة ، حيث سيتم عرض نتائج الدراسة ومن ثم تفسيرها ومناقشتها إحصائياً ونظرياً.

2.5. عرض النتائج وتحليلها:

1. نتائج الهدف الأول:

ينص الهدف الأول للدراسة على " معرفة مستوى المهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة " وللتحقق من هذا الهدف استخدم اختبار (ت) للعينة الواحدة لمقارنة متوسط درجات المقياس بالمتوسط الفرضي . فكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (1.5) الفرق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي لمقياس المهارات الاجتماعية (ن=295)

المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة " ت "	الدلالة الإحصائية
185.36	186	23.37	294	-.473	غير دالة

يلاحظ من الجدول أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة والمتوسط الفرضي علي مقياس المهارات الاجتماعية.

2 . نتائج الهدف الثاني:

ينص الهدف الثاني على " معرفة مستوى التوافق النفسي لدى عينة الدراسة ". وللتحقق من هذا الهدف، استخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة لمقارنة متوسط درجات المقياس بالمتوسط الفرضي لمقياس التوافق النفسي ، فكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (2.5) الفرق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي لمقياس التوافق النفسي (ن=295)

المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
112.03	75	15.83	294	40.172	0.01

يلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط عينة الدراسة والمتوسط الفرضي على مقياس التوافق النفسي عند دلالة إحصائية 0.01 وبالرجوع إلى متوسط عينة الدراسة والمتوسط الفرضي ، يلاحظ إن قيمة متوسط عينة الدراسة اكبر من المتوسط الفرضي . ونستدل من ذلك على ارتفاع مستوى التوافق النفسي لدي عينة الدراسة.

3 . نتائج الهدف الثالث:

ينص الهدف الثالث للدراسة على " معرفة الفروق في مستويات المهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير النوع لدي عينة الدراسة " وللتحقق من هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي للعينتين المستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (3.5) الفروق بين متوسطي أفراد عينة الدراسة في المهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير النوع.

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الذكور	137	181.20	24.39	-2.88	293	0.01
الإناث	158	188.96	21.89			

ويلاحظ من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير النوع عند دلالة إحصائية 0.01 والفروق لصالح الإناث.

4. نتائج الهدف الرابع:

ينص الهدف الرابع للدراسة على " معرفة الفروق في مستويات التوافق النفسي وفقاً لمتغير النوع لدي عينة الدراسة " ، وللتحقق من هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي للعينتين المستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (4.5) الفروق بين متوسطي أفراد عينة الدراسة في التوافق النفسي وفقاً لمتغير النوع

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الذكور	137	112.04	17.22	0.03	293	غير دالة
الإناث	158	112.03	14.58			

يلاحظ من الجدول السابق (4.5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي وفقاً لمتغير النوع.

5. نتائج الهدف الخامس:

ينص الهدف الخامس للدراسة على " معرفة الفروق في مستويات المهارات الاجتماعية وفقاً للتخصص الدراسي لدي عينة الدراسة " ، وللتحقق من هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي للعينتين المستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة . والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (5.5) الفروق بين متوسطي أفراد عينة الدراسة في المهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير التخصص الدراسي.

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
علمي	145	184.96	19.19	- .288	293	غير دالة
أدبي	150	185.74	26.85			

ويلاحظ من الجدول (5.5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير التخصص الدراسي.

6. نتائج الهدف السادس:

ينص الهدف السادس للدراسة على " معرفة الفروق في مستويات التوافق النفسي وفقاً لمتغير التخصص الدراسي لدى عينة الدراسة" ، وللتحقق من هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي للعينتين المستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (6.5) الفروق بين متوسطي أفراد عينة الدراسة في التوافق النفسي وفقاً للتخصص الدراسي

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
علمي	145	113.10	14.75	1.134	293	غير
أدبي	150	111.01	16.79			دالة

ويلاحظ من الجدول (6.5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي وفقاً لمتغير التخصص الدراسي.

7. نتائج الهدف السابع:

ينص الهدف السابع للدراسة على " معرفة الفروق في مستويات المهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول والثاني) ، (والخامس والسادس) لدى عينة الدراسة" ، وللتحقق من هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي للعينتين المستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (7.5) الفروق بين متوسطي أفراد عينة الدراسة في المهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الأول	217	184.27	23.31	-1.337	293	غير دالة
الثالث	78	188.38	23.41			

وبلاحظ من الجدول (7.5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي

8. نتائج الهدف الثامن:

ينص الهدف الثامن للدراسة على " معرفة الفروق في مستويات التوافق النفسي وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول والثاني) ، (والخامس والسادس) لدى عينة الدراسة" ، وللتحقق من هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي للعينتين المستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (8.5) الفروق بين متوسطي أفراد عينة الدراسة في المهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الأول	217	111.48	23.31	.995	293	غير دالة
الثالث	78	113.56	17.46			

ويلاحظ من الجدول (8.5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي وفقاً لمتغير المستوى الدراسي.

9. نتائج الهدف التاسع:

ينص الهدف التاسع للدراسة على " معرفة الفروق في مستويات المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة" ، وللتحقق من هذا الهدف تم حساب معامل الارتباط " بيرسون " بين درجات المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة ، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (9.5) معامل الارتباط بين متغيري المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة (ن = 295)

المتغير	معامل الارتباط
المهارات الاجتماعية التوافق النفسي	0.115

*دالة عند 0.05

ويلاحظ من الجدول (9.5) وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية 0.05 بين المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة . وهذا يدل على أنه كلما زادت درجة المهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة كلما ارتفعت درجة التوافق النفسي.

3.5 . تفسير النتائج:

أشارت نتائج الدراسة الحالية والمبينة بالجدول (1.5) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة والمتوسط الفرضي على مقياس المهارات الاجتماعية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الحجار وابو معلا (2006) والطيرة (2012) ودراسة البلوى (2004) ولا تتفق مع دراسة حسين (2009) والعلوان (2011) وعامر (2011)

ويفسر عدم وجود فروق بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية إلى التفاعل الاجتماعي والتواصل بين الطلاب بالإضافة إلى وسائل الاتصال التي تعتبر من العوامل المؤثرة في المهارات ، فكما أشار (الشعراي وسليم في فائز ، 2012) أن هذه الوسائل تعمل على تزويد الطلاب بخبرات تعليمية تساعدهم على تعلم المهارات الاجتماعية وطرق التعبير عن المشاعر والانفعالات ومشاركتهم في انجاز الأعمال والمهام المطلوبة ، حيث أن التفاعل الاجتماعي يعتمد على مهارات الفرد "اللفظية وغير اللفظية" في التواصل والتخاطب مع الآخرين وتختلف هذه المهارات باختلاف موقف التفاعل الاجتماعي ، ونقص التفاعل في المحيط الاجتماعي للأفراد يؤدي إلى نقص في المهارات الاجتماعية وبالتالي يقعون فريسة للأمراض النفسية والعقلية بمختلف أشكالها ودرجاتها.

كذلك أشارت نتائج الدراسة الحالية جدول (2.5) إلى ارتفاع مستوى التوافق النفسي لدى عينة الدراسة . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الداهري وسفيان (1997) التي أشارت إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من التوافق النفسي الاجتماعي ولا تتفق مع دراسة سامية (2013) التي أشارت إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون يتوافق نفسي اجتماعي متوسط . في حين لم تقم باقي الدراسات السابقة بقياس مستوي التوافق النفسي.

وتتفق الباحثة مع القول بأن تفسير ارتفاع درجة التوافق النفسي لدى عينة الدراسة يرجع إلى توفر عوامل من المتوقع أنها ساعدتهم على ايجابية التوافق ، كتمتع الفرد وشعوره بالارتياح الشخصي والذي يتمثل في اعتماده على نفسه وإحساسه بقيمته ، وشعوره برضاه عن نفسه وخلوه من علامات الانحراف النفسي (الخالدي، 2003) .

وأشارت نتائج الدراسة أيضاً جدول (3.5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية عند مستوى دلالة إحصائية 0.01 وفقاً لمتغير النوع وقد كانت الفروق لصالح الإناث وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حسين (2009) والعلوان (2011) وعامر (2011) وتتعارض مع نتائج دراسة الحجار وأبو معلا (2006) والطيرة (2012) والبلوى(2004) .

ويعود ذلك إلى الظروف السائدة (الأسرية والاجتماعية والثقافية) . ويرجع السبب أيضاً في ذلك استناداً إلى نظرية التعلم الاجتماعي التي أكدت أن الإنسان ككائن اجتماعي يتأثر باتجاهات الآخرين ومشاعرهم وتصرفاتهم وسلوكياتهم أي يستطيع أن يتعلم عن طريق ملاحظة استجاباتهم وتقليدهم . حيث تكون التنشئة الاجتماعية والأساليب التربوية داخل الأسرة والمدرسة وخبرات النجاح والتفاعل الاجتماعي والفشل وعوامل الإحباط من أهم العوامل الرئيسية في اكتساب المهارات الاجتماعية والتدريب عليها من وقت لآخر (الخطيب،2010) .

وتوصلت نتائج الدراسة الحالية والمبينة بالجدول (4.5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي وفقاً لمتغير النوع . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عودة (2001) وسامية (2013) ولا تتفق مع دراسة عايش (2010) والداهري وسفيان (1977) والبلوى (2004) .

ويفسر عدم وجود فروق وفقاً لمتغير النوع لدى أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي إلى أن عامل النوع لا يؤثر سلباً أو إيجاباً على توافقهم النفسي . وربما يمكن تأويل ذلك أن جميع الأشخاص أو أغلب الطلاب الذين يتمتعون بمهارات اجتماعية يرغبون جميعهم في تحقيق توافقهم النفسي بغض النظر عن كونهم ذكوراً أو إناثاً.

وتضيف الباحثة أيضاً كون هؤلاء الطلبة يعيشون في نفس الظروف النفسية والاجتماعية والثقافية وكذلك نفس الظروف في الحياة الجامعية ، وكذلك الخطة الدراسية والأنظمة والقوانين داخل الجامعة موحدة لكامل الطلبة بصرف النظر عن جنسهم . بالإضافة إلى المساواة بين الطلبة والطالبات في نوعية الخدمات التي تقدمها الجامعة مثل المنح الدراسية ، تهيئة القاعات والمدرجات والمكتبات التي هي حق للجميع ، ومن جهة أخرى فالجامعة هي مكان يمكن أن يعطى فرصاً للطلبة للتعرف وتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية متعددة ، كما أنها تساعد الطالب على الإبداع وتنمية مواهبه وهواياته وتحمل المسؤولية من خلال تنظيمها لنشاطات فنية وثقافية ورياضية .

ومن النتائج التي أشارت إليها الدراسة الحالية والمبينة بالجدول (5.5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الأدبي . وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه الحجار وأبو معلا (2006) والطيرة (2012) والبلوى (2004) ولا تتفق مع نتائج دراسة حسين (2009) والعلوان (2011) وعامر (2011) .

وتعطي هذه النتيجة مؤشراً إلى أن التخصص الدراسي (علمي أو أدبي) لم يكن ذا أثر على إدراك الطلبة والطالبات لأبعاد المهارات الاجتماعية . وإن إدراك الطلبة في الأقسام العلمية لأبعاد المهارات الاجتماعية لا يختلف مع إدراك زملائهم لنفس المجال في الأقسام الأدبية.

وتضيف الباحثة إلى إن هناك حاجة رئيسية إلى ضرورة إشباع حاجات الطالب الجامعي وذلك بتوفر المناهج التعليمية التي تزيد من المهارات الاجتماعية حتى يتمكن من زيادة تفاعله مع الآخرين والقضاء على مشكلات سوء التوافق والمساعدة على التكيف الاجتماعي الناجح وتحمل المسؤولية ومواجهة مشكلات ومواقف الحياة المختلفة

أما عن الفروق في التوافق النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي فإن النتائج المبينة بالجدول (6.5) كشفت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الأدبي . ولا تتفق هذه النتيجة مع الدراسات الأخرى لأن كل منها لم تتناول متغير التخصص الدراسي.

وتفسر هذه النتيجة إلى أن عامل التخصص الدراسي ليس له أثر فيما يخص الفروق على مقياس التوافق النفسي وتلك الأبعاد . ويمكن تفسير هذه النتيجة كون أن هؤلاء الطلبة يعيشون في نفس الظروف التي تفرضها عليهم المؤسسة التعليمية حيث تتشابه العوامل الجامعية والأكاديمية والوظيفية والأمنية بين الجميع وشعور الطلاب بأهمية الجد والاجتهاد والتفوق لأن ذلك يساعد الطلاب على تحقيق ذواتهم وفرض احترامه وتقديره للجميع سواء في التخصصات الأدبية أو العلمية وكذلك تكون أهدافهم واحدة كلاً سعياً إلى إشباع حاجاتهم وتحقيق رغباتهم مما يدفع بكل منهم للاعتماد على قدراته واستغلالها . ويتضح تقديره لذاته إيجابياً.

وتوصلت نتائج الدراسة الحالية والمبينة بالجدول (7.5) عدم وجود فروق بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الحجار وابو معلا (2006) ودراسة الطيرة (2012) ولا تتفق مع دراسة حسين (2009) والعلوان (2011) وعامر (2011) والبلوى (2004)

ويفسر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي إلى عدم وجود مادة دراسية لتنمية المهارات الاجتماعية عند الطالب تدرس له بطريقة مباشرة أو غير مباشرة حتى يستطيع أن يؤدي عمله بالطريقة الصحيحة وأن تزداد ثقته بنفسه وبالتالي ينعكس ذلك بالإيجاب على عمله والدخول في علاقات ناجحة وإيجابية مع الآخرين.

كما توصلت نتائج الدراسة الحالية والمبينة بالجدول (8.5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي وفقاً لمتغير المستوى الدراسي وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الداھرى وسفيان (1977) ولا تتفق مع دراسة عودة (2001) وعائش (2010) وسامية (2013) والبلوى (2004) لأن كل منهم لم يتناول موضوع المستوى الدراسي ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن هؤلاء الطلاب سواء كانوا في التخصصات الأدبية أو العلمية لديهم نفس المستوى من التوافق النفسي.

وتتفق الباحثة مع القول بأن كل طالب في هذه المرحلة العمرية يسعى إلى تحقيق توافقه مع ذاته ومع الآخرين سواء كان في الأسرة أو المدرسة أو العمل أو غيرها فمرحلة الدراسة الجامعية تعتبر مرحلة حرجة بالنسبة لدورة الطالب التعليمية ، ففيها تحدث التغيرات الاجتماعية والمعرفية والاقتصادية ويحتاج فيها إلى مهارات الاتصال والتفاعل مع الآخرين وتظهر فيها نماذج السلوك والتفكير والاهتمامات لمواجهة مطالب الحياة ، وهنا تبرز هذه المهارات وتتنوع لأجل حل المشكلات والتكيف مع البيئة ، ولا شك أن هذه الحاجات والأهداف التي تظهر في هذه المرحلة تستدعي السعي نحو تحقيقها وإشباعها من أجل تحقيق التكيف مع هذه المرحلة ومواجهة التحديات والضغوطات (عتوته ، 164) .

كما بينت نتائج الدراسة بالجدول (9.5) وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عامر (2011) والبلوى (2004) وهذا ما يفسر العلاقة الإيجابية بين المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي إذا أن الشخص الذي يمتلك مهارات اجتماعية مرتفعة يكون أكثر تقديراً واحتراماً لذاته من غيره . فالمهارات الاجتماعية لها أهمية للفرد في الدخول إلى علاقات ناجحة وإيجابية مع الآخرين ومشاركتهم فيما يقومون به من أنشطة ومهام مختلفة ومواجهة المشكلات ووضع الحلول لها لتحقيق التوافق والصحة النفسية (الطيرة،2012) .

وهذا يعني أنه كلما كان الفرد على مستوى مرتفع من المهارات الاجتماعية كلما كان ذو توافق نفسي مرتفع . كذلك فإن التوافق النفسي عملية إشباع الفرد لحاجاته النفسية وفهمه لذاته فهما واقعيًا وتقبله لذاته وتقديره لها ، وثقته بنفسه وتحمله المسؤولية ، وقدرته على اتخاذ قراراته ، وحل مشكلاته ، وتحقيق أهدافه (سفيان ،2004) وهذا يتناسب مع ما يراه زهران (1980) بأن من أهم مؤشرات التوافق تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية ومتوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة (محمد ، 2005).

4.5. تعقيب:

1. تعكس نتائج الدراسة العلاقة بين متغيراتها التي تم تفسيرها من خلال إيضاح مدي تداخل مكونات المهارات الاجتماعية بمكونات التوافق النفسي.
2. أتضح من النتائج أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من التوافق النفسي . في حين أن متغير المهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير النوع كان لصالح الإناث وذلك قد يرجع إلى المساندة الاجتماعية التي يتلقونها من الأسرة والمجتمع حيث أن التوجهات الايجابية من قبل الآخرين تساعدهن على التأقلم والتوافق مع ذواتهن ومع الآخرين.
3. كما تبين من النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية أن الفرد ما هو إلا نتاج لعملية التفاعل بينه وبين البيئة المحيطة به.
4. وتؤكد نتائج الدراسة أهمية المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي في دراسة شخصية الطلاب الجامعيين للاستجابة والتفاعل مع ظروف ومتطلبات البيئة المحيطة بهم.
5. وقد استندت الباحثة في تفسير النتائج إلى الأطر النظرية لمتغيرات الدراسة ، حيث أن الدراسة تعتبر الأولى في تناولها لهذه المتغيرات معاً وهذا في حدود علم الباحثة . مما لم يمكنها من الاستناد إلى الدراسات السابقة لمقارنة بعض النتائج .

5.5. توصيات الدراسة:

انطلاقاً من أهداف الدراسة ، وما تم التوصل إليه من نتائج ، ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة ، فإن الباحثة توصي بما يلي:

1. زيادة إثارة دوافع الطلاب من الأقسام الأدبية والعلمية واستغلال طاقات الشباب وتشجيعهم على الاشتراك في الأنشطة الطلابية وبذل الجهد والمثابرة في العمل من أجل إحراز النجاح وهذا يتطلب من المؤسسات التعليمية الاهتمام بالأنشطة الطلابية .
2. إقامة الندوات والمحاضرات الثقافية وفتح المجال للحوار مع الشباب من أجل توعيتهم ووقايتهم من الاضطرابات النفسية.
3. العمل على تفعيل دور الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في علاج المشاكل النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة من خلال إقامة مكاتب للإرشاد النفسي والاجتماعي بكلية الجامعة.
4. التركيز على المهارات الاجتماعية (الاتصال والتواصل) في مقررات الدراسة وبيان أهميتها لدى طلاب الجامعة خاصة إن هؤلاء الطلاب في مرحلة الشباب والتي تعد مرحلة من أهم مراحل الحياة التي يكتسب فيها المهارات التي يتطلبها نموه النفسي والاجتماعي.
5. تنظيم البرامج التدريبية والتنقيفية لطلاب الجامعة وتدريبهم على إشباع حاجاتهم ومواجهة الإحباط واستثمار أوقات الفراغ في العديد من النشاطات الترفيهية والرياضية ورفع مستوى طموحاتهم المهنية والأكاديمية أكثر مما هي عليه الآن من خلال عودة النشاطات الطلابية إلي الجامعات مثل تكوين الجمعيات العلمية المتخصصة والأنشطة الرياضية..الخ.
6. العمل علي إقامة برامج تثقيفية وتوعوية لطلاب الجامعة الجدد تحت مسمى التوجيه والإرشاد بالحياة الجامعية وثقافتها لمعرفة قوانينها ولوائحها ومرافقها وللتعارف بين الطلاب .

6.5. مقترحات الدراسة:

يمكن للدراسة الحالية أن تقترح بناء على النتائج التي خرجت بها بعض الدراسات المستقبلية مثل:

- إجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى وفي بيئات مختلفة ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية
- إجراء دراسات تربط بين المهارات الاجتماعية ومتغيرات نفسية ديموغرافية أخرى بخلاف المستخدمة من الدراسة الحالية.
- دراسة برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى فئات عمرية مختلفة.
- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول الأوضاع النفسية والاجتماعية لطلاب الجامعة وتنمية القدرات الايجابية لديهم مثل تنمية الذات والعلاقة مع الآخرين مما يساعدهم على تعزيز وتقوية التوافق النفسي لديهم.
- إجراء المزيد من الدراسات ولكن على مجالات أخرى غير المجال التعليمي.

1. القرآن الكريم ، سورة البقرة .
- 2 . إبراهيم ، عبدالستار (2008) . دليل في العلاج السلوكي المعرفي لتنمية التوكيدية ومهارات الحياة الاجتماعية ، ط 2 ، جامعة بنغازي . ليبيا.
3. أبو سكران ، عبدالله (2009) التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمصدر الضبط (الداخلي . الخارجي) للمعوقين حركياً . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة . فلسطين.
4. أبو حلاوة ، محمد السعيد (2009) . تعريف وقياس الكفاءة الاجتماعية مراجعة لأدبيات المجال . المكتبة الالكترونية لأطفال الخليج ذوى الاحتياجات الخاصة ، www. guk kids . com
5. أبو علام ، رجاء محمود (2001) . مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية . القاهرة : دار الفكر العربي.
6. أبو منصور ، حنان خضر (2001) . الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، سوريا.
7. أحمد ، الناجح ناصر (2015) . قوة الأنا وعلاقتها بالتوافق النفسي وتقدير الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى جرحى ثورة السابع عشر من فبراير . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بنغازي ، ليبيا.
8. أحمد ، سهير كامل (2003) . الصحة النفسية والتوافق . الإسكندرية : مركز الإسكندرية للكتاب.
9. _____ (2003). سيكولوجية الشخصية ،جامعة القاهرة : دار الكتاب العربي.
10. الأغا ، ريهام سلامة (2011) . التنبؤ بالسلوك الاجتماعي للنساء الأرامل في ضوء بعض المتغيرات النفسية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.
11. البجاري ، أحمد يونس (2009) . أثر التدريب على المهارات الاجتماعية في تعديل سمة التعصب لدي طلبة كلية التربية . مجلة التربية والعلم ، المجلد السادس عشر ، العدد (4) ، جامعة الموصل ، سوريا.

12. التارقي ، ميرفت خميس (2002) . التفاعل اللفظي لدي عينة من طلبة ومعلمي المرحلة الثانوية وفقاً لمجموعة من المتغيرات . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة قاريونس ، بنغازي . ليبيا
13. الحاسي ، هدى جمعة (2007) . طبيعة التوافق النفسي والاجتماعي لدي الأحداث الجانحين بمدينة بنغازي . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة قاريونس ، بنغازي ، ليبيا.
14. الحجار، بشير وطالب أبو موعلا (2006) . المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو التمريض لدي طلبة كلية التمريض . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التمريض ، الجامعة العربية الإسلامية ، غزة ، فلسطين.
15. الحميضي، أحمد بن علي (2004) . فعالية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدي عينة من الأطفال المتخلفين عقلياً والقابلين للتعلم . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
16. الجهني ، عبد الرحمن عيد (2011) . المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدي طلبة المرحلة الثانوية . مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية ، المجلد الرابع ، العدد (الأول) ، الرياض ، المملكة العربية السعودية.
17. الخطيب ، عبد الله عبدالهادي (2010) . برنامج إرشادي مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدي أبناء الشهداء في قطاع غزة . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة العربية الإسلامية ، غزة ، فلسطين.
18. الخالدي ، أديب محمد (2003) . سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي، كلية التربية، جامعة المنتصية ، العراق.
- 19 . الخولى ، هشام محمد (2002) . الأساليب المعرفية وضوابطها في علم النفس .كلية التربية ، جامعة قناة السويس : دار الكتب الحديث.
20. الداھري ، صالح حسن (2005) . سيكولوجية رعاية الموهوبين المتميزين وذوى الاحتياجات الخاصة. بغداد : دار وائل.
- 21 . الداھري ، صالح والعبیدی ، ناظم (1999) . الشخصية والصحة النفسية . بغداد : دار الكندي .
- 22 . الداھري . صالح وسفيان ، نبيل (1997) . الذكاء الاجتماعي والقيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة علم النفس بجامعة تعز. بحث غير منشور ، مركز دراسات وبحوث المعاقين ، . www.gulf.Kids.com .

- 23 . الداھرى ، صالح والكبيسي ، وهيب (1999) . علم النفس العام . الأردن : دار الكندي.
- 24 . الدغيثر ، موزي (2008) . المهارات الاجتماعية من المنظور الإسلامي وعلاقتها بكل من الذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي والحالة الاجتماعية والسن . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، المملكة العربية السعودية.
25. الزاوي ، الطاهر أحمد (1981). مختار القاموس . ليبيا : الدار العربية للكتاب .
26. السراج ، هالة صلاح (2001) . استجابة الحزن والتوافق النفسي لدى الأطفال بعد الحرب الأخيرة على غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.
27. الشوارب ، أسيل والخوالدة ، محمود (2008) . النمو الخلقى والاجتماعي ، بيروت : الدار الجامعية.
28. الصراف ، قاسم على (2002) . القياس والتقويم في التربية والتعليم . الكويت : دار الكتب الحديث.
29. الصويط ، فواز (2009) الاختيار المهني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم الفري ، مكة ، المملكة العربية السعودية.
30. الطيرة ، فاطمة (2012) . المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة من طلاب جامعة بنغازي . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بنغازي ، ليبيا.
31. الظاهر ، دنيا حسين (2008) . فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى المعاقات حركياً . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
32. العقوري ، مرعية مصطفى (2008) . التوافق وعلاقته ببعدي الانبساط والعصابية لدى طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ببنغازي وقسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب جامعة قاريونس . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب . بنغازي . ليبيا .
33. العنزى ، فريخ عويد (1998) . علم النفس الشخصية . الكويت : مكتبة الفلاح.

34. العلوان ، أحمد (2011) . الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدي طلبة جامعة الحسين بن طلال في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي . المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، المجلد السابع ، العدد (2) . جامعة الحسين بن طلال ، الأردن.
35. العيسوي ، عبد الرحمن محمد (بدون) . علم النفس والإنسان ، كلية الآداب ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
36. القذافي ، أوريدة محمد (2012) . برنامج تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال الذين لديهم إعاقة عقلية القابلين للتعلم . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب ، جامعة بنغازي . ليبيا.
37. القرشي ، عبد الفتاح إبراهيم (2001) . تصميم البحوث في العلوم السلوكية ، الكويت : دار القلم
38. النوح ، مساعد بن عبد الله (2004) . مبادئ البحث التربوي ، الرياض : كلية المعلمين.
39. الهمالي ، عبدالله عامر (2003) . أسلوب البحث الاجتماعي وتقنياته. كلية الآداب. جامعة قاريونس.
40. آل يحي ، سعد بن حامد . (2009) الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.
41. بن عامر ، عثمان عمر (2002) . مفاهيم أساسية في علم الاجتماع والعمل الاجتماعي. كلية الآداب . جامعة قاريونس.
42. جبل ، فوزي محمد (2000) . الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية . المكتبة الاثرابية . الإسكندرية.
43. حسن . عبد الحميد سعيد (2009) . دراسة مقارنة للمهارات الاجتماعية بين ذوي صعوبات التعلم والعادين في سلطنة عمان . مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية . المجلد (الأول) . العدد (1)، كلية التربية ، المملكة العربية السعودية.
44. حسن ، عايدة الشكري (2001) . ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكماتية والسويات (دراسة مقارنة) . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.

45. حسن . عبير بنت محمد (2003) . علاقة تشكيل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدي عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة ، المملكة العربية السعودية.
46. حسين ، هيام بشير (2009) . فاعلية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية للتخفيف من القلق الاجتماعي لدي طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب ، جامعة قاريونس، ليبيا.
47. حقي ، الفت (2000) . الاضطراب النفسي للتشخيص والعلاج والوقاية : دار الإسكندرية للكتاب.
48. حكيمة وآخرون (2011) . أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدي الشباب البطل . مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد الثاني ، جامعة مولود معمري تيزي وزو ، الجزائر.
49. حمدان ، أمينة سعيد (2001) . المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى تلاميذ أبناء الأمهات المكتنبات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، جمهورية مصر العربية.
50. دسوقي ، كمال (1985) . علم النفس ودراسة الإنسان ، ط 3. كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، جمهورية مصر العربية.
51. زهران ، حامد عبد السلام (1994) . الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط 2. كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة : دار عالم الكتب.
52. زيدان ، محمد مصطفى (1972) . النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية ، ليبيا. الدار العربية للكتاب.
53. سامية ، بوشاشي (2003) . السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي لدي طلبة الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة مولود معمري . تيزي وزو ، الجزائر.
54. سفيان ، نبيل (2004) . المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي . القاهرة : ايتراك للنشر والتوزيع.
55. سليمان،فريال (2011) . بعض المهارات الاجتماعية لدى أطفال الرياض وعلاقتها بتقييم الوالدين . مجلة جامعة دمشق ، المجلد السابع والعشرين . كلية التربية ، جامعة دمشق.

56. سيد ، على عبد العزيز (2008) . دراسة سيكومترية لأبعاد التوافق النفسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية . جامعة عين شمس ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.
57. شاذلى ، عبدالحمد (2001) . التوافق النفسي للمسنين ، الإسكندرية : المكتبة الجامعية.
58. شقير ، زينب محمود (2003) . مقياس التوافق النفسي ، طنطا : كلية التربية.
59. صيام ، صفاء عيسى (2010) . سمات الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي للمسنين في محافظات غزة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة ، فلسطين.
60. طه ، فرج عبد القادر (1980) . سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج " دراسة نظرية ميدانية "في التوافق المهني والصحة النفسية . القاهرة : مكتبة الخانجي.
61. عامر ، حمزة خضر (2011) . أثر برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في تنمية الذكاء الوجداني والتوافق النفسي والنجاح الأكاديمي لدي الطلاب المتأخرين دراسياً في المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة القاهرة ، جمهورية مصر العربية.
62. عايش ، ميرفت عبد ربه (2010) . التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا لدي مرضي السكري في قطاع غزة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.
63. عبدالحمد ، محمد نبيل (1999) . العلاقات الأسرية للمسنين وتوافقهم النفسي . الإسكندرية : الدار الفنية.
64. عبد الخالق ، أحمد محمد (2005) . أسس علم النفس ، ط 3. الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
65. عبدالعالي ، أبوبكر مفتاح (2009) . فاعلية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية للحد من الخجل لدي عينة من المراهقين الذكور في مرحلة التعليم الأساسي . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب ، جامعة بنغازي . ليبيا.
66. عبد العزيز ، مفتاح (2001) . الصحة النفسية والعقلية . بنغازي : دار الكتب الوطنية.
67. عبداللطيف ، مدحت عبدالحمد (1999) . الصحة النفسية والتفوق الدراسي : دار المعرفة الجامعية .

68. عبدالعظيم ، آدم بلقاسم (2003) . أثر برنامج إرشادي سلوكي للتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الأعراض الاكتئابية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية بمدينة المرج . رسالة غير منشورة ، جامعة قاريونس ، بنغازي ، ليبيا.
69. عبدالله ، حسن مبارك (2005) . تقييم المهارات المهنية عند الأخصائيين الاجتماعيين . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية.
70. عتوته ، صالح (2007) . الحاجات الإرشادية للطلاب الجامعي في ضوء معايير الجودة التعليمية الشاملة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة الحاج لخضر - باتنة ، الجزائر.
71. عكاشة ، محمود وعبدالمجيد ، أماني (2012) . تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال الموهوبين ذوي المشكلات السلوكية المدرسية . المجلة العربية لتطوير التفوق ، المجلد الثالث ، العدد (4) ، جامعة دمنهور ، جمهورية مصر العربية .
72. على ، إسماعيل على (2011) . مهارات إجراء المقابلة في ممارسة خدمة الفرد . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
73. _____ (2013) . مهارات الاتصال في ممارسة في خدمة الفرد . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
74. _____ (2013) . مهارات تكوين العلاقة المهنية في ممارسة خدمة الفرد . جامعة الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
75. على ، مفتاح رجب (2002) . فاعلية السيودراما في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الصم . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة القاهرة ، جمهورية مصر العربية.
76. عنقاوي ، حنان عبدالله (2010) . التعلم التعاوني والمهارات الاجتماعية ، جامعة الطائف : دار النهضة العربية.
77. عواد ، يوسف (2008) . مدى شيوع الأعراض المصاحبة لقلق الامتحان لدى عينة من دارسي جامعة القدس المفتوحة وتأثيرها ببعض المتغيرات المتعلقة بهم ، مجلة جامعة النجاح ، المجلد (22) ، العدد (1) ، جامعة القدس المفتوحة ، فلسطين .
78. عودة ، محمد (2001) . صورة السلطة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى العاملين بالدولة دراسة دينامية . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.

- 79 . عويضة. كامل محمد (1996) . رحلة في علم النفس . بيروت : دار الكتب العلمية .
- 80 . غزال ، مجدى فتحى (2007) . فاعلية برنامج تدريبي في تنمية المهارات الاجتماعية لدي عينة من الأطفال التوحديين في مدينة عمان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، عمان - الأردن
- 81 . فائز ، سالمة ناجي (2012) . المهارات الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي عينة من طلبة جامعتي طرابلس وعمر المختار . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب . جامعة بنغازي . ليبيا.
- 82 . فحجان ، سامي خليل (2010) . التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدي معلمي التربية الخاصة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية . الجامعة الإسلامية ، غزة . فلسطين .
- 83 . فروجه ، بلحاج (2011) . التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدي المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة مولود معمري - تيزي وزو ، الجزائر .
- 84 . فهمي ، مصطفى (1995) . الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف ، ط3 . القاهرة : مكتبة الخانجي.
- 85 . قطامي ، يوسف واليوسف ، رامي (2010) . الذكاء الاجتماعي للأطفال النظرية والتطبيق . الأردن : دار المسيرة.
- 86 . قواقنه ، حازم (2007) . فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض القلق والاكتئاب لدي مدمني المخدرات . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية . الجامعة الهاشمية . الأردن.
- 87 . محمد ، إيمان والصبان ، عبير (2007) . مشكلات الطالبات وعلاقتها بمؤشرات الصحة النفسية والتحصيل الدراسي لدي عينة من طالبات كلية التربية لإعداد المعلمين بمكة المكرمة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، المملكة العربية السعودية.
- 88 . محمد ، سهير إبراهيم (2004) . المخاوف وعلاقتها بالتوافق النفسي لدي أطفال المرحلة العمرية من (12-16) . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.

89. محمد ، نجمة عبدالله (2005) . النمو النفسي الاجتماعي وفق نظرية أريكسون وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدي عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمدينة الطائف . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة أم القرى ، مكة ، المملكة العربية السعودية.
90. مصطفى ، ليلي أحمد (2006) . الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي لدي الأطفال الصم والمكفوفين . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.
91. مصطفى ، يامن سهيل (2010) . العنف الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدي المراهقين . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب ، جامعة دمشق ، سوريا.
92. مفرح ، سلطان عائض (2010) . إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الدراسات العليا . جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، المملكة العربية السعودية.
93. موسي ، هناء محمود (2012) . التوافق النفسي والاجتماعي والمدرسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدي عينة من الأطفال المعوقين سمعياً بمدينة بنغازي . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بنغازي ، ليبيا.

الملحق رقم (1)

مقياس المهارات الاجتماعية في صورته الأولى

من أعداد رونالدو ريجيو (1989) تعريب عبد اللطيف محمد خليفة(2005)

الاسم ----- النوع -----
المستوى الدراسي ----- التخصص الدراسي -----

تحتوى الصفحات التالية على عدد من العبارات المتعلقة بردود فعل ومهارة الأفراد في التعامل اتجاه المواقف في الحياة . أقرأ كل عبارة جيداً ثم ضع العلامة المناسبة أمام الخيار الذي ينطبق عليك ويحدد مهارتك الاجتماعية ، فهناك خمس بدائل بجانب كل عبارة ضع (٧) أمام احد البدائل الخمسة التي تعبر عن رأيك الفعلي وهى (لا ينطبق - تنطبق بدرجة ضعيفة - تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق بدرجة كبيرة جداً)

علما بان لاتوجد إجابة صحيحة وأخري خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك بصراحة ، الرجاء عدم ترك أي عبارة دون إجابة ، وعدم الإجابة بأكثر من اختيار واحد ، واعلم أنه لن يطلع على إجابتك احد سوى الباحثة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

م	العبارات	لا تنطبق	تنطبق بدرجة		
			كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة
1	من الصعب على الآخرين أن يعرفوا متى أشعر بالحزن والكآبة				
2	أتحدث بسرعة تفوق معظم الأشخاص				
3	عندما أشعر بالاكنتاب أحاول إن اجعل الآخرين من حولي مكتئبين أيضاً				
4	يمكن للآخرين معرفة مشاعري من خلال النظر إلى.				
5	أشعر بالضيق عندما اجرح مشاعر الآخرين				
6	اضحك عادة بصوت مرتفع				
7	أكون مضطرباً في بعض الأحيان لدرجة أن أصدقائي وأسرتي يدركون إنني منزعج لوجودي معهم				
8	عادة تكون تعبيرات وجهي عادية.				
9	نادراً ما أظهر غضبي.				
10	أقترب من أصدقائي غالباً عندما أتحدث معهم				
11	يمكنني تحويل حفلة مملة إلى حفلة مليئة بالضحك والمرح				
12	لا أحب أن أكون موضع اهتمام الآخرين.				
13	نادراً ما أظهر مشاعري أو انفعالاتي.				
14	يقول لي أصدقائي أحياناً بأنني شخص كثير الكلام				
15	لا أعبر عن غضبي بالصياح أو الصراخ.				

م	العبارات	لا تنطبق	تنطبق بدرجة		
			كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة
16	عندما يتحدث معي أحد الأشخاص فأنني أراقب تحركاته وتصرفاته بقدر أستماعي لما يقوله				
17	القليل من الناس حساسون ومتفاهمون مثلي.				
18	أثناء وجودي في الحفلات أو المناسبات أستطع معرفة الشخص الذي الآخرين.				
19	أهتم بمعرفة كل ما يجذب انتباه الناس من إشارات وعلامات تصدر عن الآخرين.				
20	استطيع بسهولة فهم طبيعة أي شخص من خلال تعامله مع الآخرين.				
21	يمكنني معرفة المشاعر الحقيقية للناس الآخرين مهما حاولوا ويذلوا من جهد لإخفائها .				
22	يمكنني فهم طبيعة أي شخص من مجرد مقابلته.				
23	من أعظم الأشياء التي تسعدني جلوسي مع الناس.				
24	استطيع أن اكتشف بسرعة الشخص المحتمل (الذجال) منذ اللحظات الأولى من مقابلته.				
25	اشعر بالضيق عندما يروي لي الآخرين مشاكلهم.				
26	ابكي دائماً عندما أشاهد المسلسلات والأفلام الحزينة.				
27	من السهل على أن ابعث البهجة لدي أي شخص لديه مشكلة لتخفيف عنه.				
28	اقضي فترة طويلة في مراقبة الآخرين .				
29	يخبرني الآخرون غالباً بأنني حساس وعاطفي .				

م	العبارات	تنطبق بدرجة			
		لا تنطبق	ضعيفة	متوسطة	كبيرة
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	ضعيفة
30	عندما يكون أصدقاؤك قلقين أو متضايقين فإنهم يلجأون إلي لكي أساعدهم على الهدوء والتخفيف من القلق.				
31	يمكن للناس معرفة حقيقة مشاعري مهما حاولت وبذلت من جهد لإخفاء هذه المشاعر				
32	من الصعب على عادة أن أمنع نفسي من الضحك عندما استمع إلي قصة أو نكتة مضحكة.				
33	يستطيع الناس معرفة ما إذا كانت متوتراً من خلال تعبيرات وجهي.				
34	لا أستطيع ضبط انفعالاتي أو التحكم بدقة في مشاعري				
35	أستطيع أن أخفي مشاعري الحقيقية نحو أي شخص				
36	أستطيع أن أمنع نفسي عن الضحك أو الابتسامة حتى عندما يحاول أصدقاؤني إضحاكي.				
37	أجد من الصعب جداً أن أتحكم في انفعالاتي.				
38	يمكنني أن احتفظ بشكلي الهادي حتى ولو كنت مضطرباً أو قلقاً.				
39	عندما التقي مع مجموعة من الأفراد بالصدفة يمكنني التكيف معهم بسهولة.				
40	بالرغم من أنني قد اشعر بالضيق وأكاد انفجر ، فإنه أخفي ذلك عن الآخرين.				
41	أستطيع إن أظهار بانني سعيد جداً في المواقف الاجتماعية حتى ولو كنت غير ذلك في حقيقة الأمر.				
42	يمكنني أن أخفي مشاعري القوية.				

م	العبارات	لا تنطبق	تنطبق بدرجة		
			كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة
43	أستطيع بسهولة أن أظهار بالغضب والحزن حتى ولو كنت اشعر فعلاً بالسعادة.				
44	يعرف الناس مشاعري الحقيقية بسهولة حتى لو حاولت أن أخفيها عنهم.				
45	أستطيع بسهولة أن أبدو سعيداً في لحظة ما وحزيناً في اللحظة التالية.				
46	استمتع بوجودي في الحفلات.				
47	يستغرق الناس وقتاً لكي يتعرفوا على جيداً.				
48	عندما أكون مع مجموعة من أصدقائي أكون غالباً أنا الشخص المتحدث إليهم.				
49	أفضل الأعمال التي تحتاج إلى عدد كبير من الأفراد للقيام بها.				
50	اختلط عادة بالآخرين أثناء الحفلات والاجتماعات.				
51	أبادر عادة بتقديم وتعريف نفسي للغرباء.				
52	عادة أكون الشخص الذي يبدأ الحوار في المناقشة مع الآخرون.				
53	عندما أحكي قصة لشخص ما ، استخدم الكثير من الإشارات والإيماءات لتوضيح ما أقوله.				
54	عندما أكون في مناقشة جماعية فإنني أشارك بنصيب كبير في الحديث.				
55	استمتع بالحديث مع الآخرين في الحفلات.				
56	اشعر غالباً بالعزلة.				

م	العبارات	لا تنطبق	تنطبق بدرجة		
			كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة
57	استمتع بالذهاب إلى الحفلات الكبيرة ومقابلة أشخاص جدد.				
58	لا أحب أن أبدأ الحديث مع الغرباء				
59	أميل دائماً إلى جو الحفلات أو السهرات				
60	يمكنني أن أتحدث عدة ساعات في أي موضوع				
61	نادراً ما أشعر بالضيق من النقد أو التوبيخ.				
62	يعد الناس أكبر مصدر لسعادتي وأحزاني.				
63	أحب المشاركة في المناقشات السياسية عن ملاحظة وتحليل ما يقوله الآخرون.				
64	أتأثر بدرجة كبيرة بالحالة النفسية للمحيطين بي.				
65	أشعر بالقلق على صحة ما أقوله أو أفعله في بعض المواقف.				
66	اعتقد أنني أحياناً أخذ ما يقوله لي الآخرين بشكل شخصي على أنه يمسنني.				
67	أجد أن ما يتوقعه الآخرون مني من تصرفات قد يؤثر على قليلاً وقد لا يؤثر إطلاقاً.				
68	أكون غالباً قلقاً من أن يسئ الآخرون فهمهم لما أقوله لهم.				
69	يركز والداي (الأب والآن) منذ صغرى أهمية السلوك الحسن عند مخاطبة الناس والتعامل معهم.				
70	أتأثر بشدة بأي شخص يبتسم لي أو يكشر في وجهي.				

م	العبارات	لا تنطبق	تنطبق بدرجة		
			ضعيفة	متوسطة	كبيرة
71	أنا حساس جداً لنقد.				
72	يهمني جداً حب الناس لي.				
73	أكون عصبياً ومتوتراً إذا وجدت أن شخصاً ما يراقبني.				
74	أهتم غالباً بما أكونه عن الآخرين من انطباعات.				
75	أهتم غالباً بفكرة الآخرين وانطباعاتهم عني.				
76	أستطيع التوافق مع كل الناس صغيرهم أو كبيرهم ، غنيهم أو فقيرهم.				
77	عندما أكون مع مجموعة من أصدقائي أكون غالباً أنا الشخص المتحدث إليهم.				
78	أجد صعوبة أحياناً في أن أنظر إلي وجوه وعيون وتحليل ما يقوله الآخرون.				
79	لست ماهراً في إجراء محادثات حتى ولو سبق الإعداد لها.				
80	أجد صعوبة التحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس.				
81	عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص يضطرب تفكيري بخصوص مدى صحة الأشياء أو الموضوعات التي يجب أن أتحدث عنها.				
82	أكون عادة ماهراً جداً في إدارة المناقشات الجماعية.				
83	أشعر غالباً بعدم الارتياح عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص يختلفون عني في المستوى الاجتماعي.				

تنطبق بدرجة				لا تنطبق	العبارات	م
كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	ضعيفة			
					لست ماهراً في الاختلاط بالناس أثناء الحفلات	84
					أشعر بعدم الراحة أو بأني غريب في الحفلات التي يحضرها بعض الأشخاص المهمين جداً.	85
					ألاحظ أحياناً أن الناس من المستويات الاجتماعية الأقل مني يشعرون بعدم الارتياح عندما يجلسون معي.	86
					أخطئ أحياناً عندما أتحدث مع أشخاص غرباء .	87
					أرغب في أن أكون قائد جماعة.	88
					أضع نفسي غالباً في مواقف اجتماعية حرجة.	89
					أستطيع أن أتكيف بسهولة في أي موقف اجتماعي.	90

الملحق رقم (2)

مقياس المهارات الاجتماعية في صورته النهائية

الاسم ----- النوع -----

المستوى الدراسي ----- التخصص -----

تحتوى الصفحات التالية على عدد من العبارات المتعلقة بردود فعل ومهارة الأفراد في التعامل تجاه المواقف في الحياة

أقرأ كل عبارة جيداً ثم ضع العلامة المناسبة أمام الخيار الذي ينطبق عليك ويحدد مهارتك الاجتماعية ، فهناك خمس بدائل بجانب كل عبارة ضع (V) أمام احد البدائل الخمسة التي تعبر عن رأيك الفعلي وهي (لا ينطبق - تنطبق بدرجة ضعيفة - تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق بدرجة كبيرة جداً)

علماً بأن لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك بصراحة ، الرجاء عدم ترك أي عبارة دون إجابة وعدم الإجابة بأكثر من اختيار واحد ، واعلم أنه لن يطلع على إجابتك احد سوى الباحثة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

م	العبارات	لا تنطبق	تنطبق بدرجة			
			كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	ضعيفة
1	أتحدث بسرعة تفوق معظم الأشخاص .					
2	أشعر بالضيق عندما أخرج مشاعر الآخرين.					
3	أضحك عادة بصوت مرتفع.					
4	أكون مضطرباً في بعض الأحيان لدرجة أن أصدقائي وأسرتي يدركون إنني منزعج لوجودي معهم.					
5	نادراً ما أظهر غضبي.					
6	أقترب من أصدقائي غالباً عندما أتحدث معهم.					
7	يمكنني تحويل حفلة مملة إلى حفلة مليئة بالضحك والمرح.					
8	لا أحب أن أكون موضع اهتمام الآخرين.					
9	نادراً ما أظهر مشاعري وانفعالاتي.					
10	يقول لي أصدقائي أحياناً بأنني شخص كثير الكلام.					
11	لا أعبر عن غضبي بالصياح والصراخ .					
12	عندما يتحدث معي أحد الأشخاص فأنتني أرقب تحركاته وتصرفاته بقدر استماعي لما يقوله.					
13	القليل من الناس حساسون ومتفاهمون مثلي.					
14	أهتم بمعرفة كل ما يجذب انتباه الناس من إشارة وعلامات تصدر عن الآخرين .					

تنطبق بدرجة				لا تنطبق	العبارات	م
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	ضعيفة			
					أستطيع بسهولة فهم طبيعة أي شخص من خلال تعامله مع الآخرين	15
					يمكنني فهم طبيعة أي شخص من مجرد مقابلته.	16
					من أعظم الأشياء التي تسعدني جلوسي مع الناس.	17
					ابكي دائماً عندما أشاهد المسلسلات والأفلام الحزينة.	18
					من السهل على أن أبعث البهجة لدي أي شخص لديه مشكلة لتخفيف عنه.	19
					اقضي فترة طويلة في مراقبة الآخرين.	20
					يخبرني الآخرون غالباً بأنني حساس وعاطفي.	21
					يمكن للناس معرفة حقيقة مشاعري مهما حاولت وبذلت من جهد لإخفاء هذه المشاعر.	22
					من الصعب على عادة أن أمنع نفسي من الضحك عندما استمع إلى قصة أو نكتة مضحكة.	23
					يستطيع الناس معرفة ما إذا كنت متوتر من خلال تعبيرات وجهي.	24
					لا أستطيع ضبط انفعالاتي أو التحكم بدقة في مشاعري	25
					أستطيع أن أخفي مشاعري الحقيقية نحو أي شخص.	26
					أجد من الصعب جداً أن أنحكم في انفعالاتي	27
					يمكنني أن احتفظ بشكلي الهادي حتى ولو كنت مضطرباً أو قلقاً.	28

تنطبق بدرجة				لا تنطبق	العبارات	م
كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	ضعيفة			
					بالرغم من أنني قد أشعر بالضيق وأكاد انفجر ، فإنه أخفي ذلك عن الآخرين	29
					يمكنني أ أخفي مشاعري القوية.	30
					يعرف الناس مشاعري الحقيقية بسهولة حتى لو حاولت أن أخفيها عنهم.	31
					أستطيع بسهولة أن أبدو سعيداً في لحظة ما وحرزناً في اللحظة التالية.	32
					استمتع بوجودي في الحفلات.	33
					اختلط عادة بالآخرين أثناء الحفلات والاجتماعات.	34
					أبادر عادة بتقديم وتعريف نفسي للغرباء.	35
					عادة أكون الشخص الذي يبدأ الحوار في المناقشة مع الآخرون.	36
					عندما احكي قصة لشخص ما ، استخدم الكثير من الإشارات والإيماءات لتوضيح ما أقوله.	37
					استمتع بالحديث مع الآخرين في الحفلات.	38
					أشعر غالباً بالعزلة.	39
					أستمتع بالذهاب إلي الحفلات الكبيرة ومقابلة أشخاص جدد.	40
					أميل دائماً إلى جو الحفلات أو السهرات.	41
					نادراً ما أشعر بالضيق من النقد والتوبيخ.	42

تنطبق بدرجة				لا تنطبق	العبارات	م
كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	ضعيفة			
					يعد الناس أكبر مصدر لسعادتي وإحزاني.	43
					أحب المشاركة في المناقشات السياسية عن ملاحظة وتحليل ما يقوله الآخرون.	44
					أشعر بالقلق على صحة ما أقوله أو أفعله في بعض المواقف.	45
					أكون غالباً قلقاً من أن يسئ الآخرون فهمهم لما أقوله لهم.	46
					يركز والداي (الأب وإمام) منذ صغري أهمية السلوك الحسن عند مخاطبة الناس والتعامل معهم.	47
					أناثر بشدة بأي شخص يبتسم لي أو يكثر في وجهي.	48
					أنا حساس جداً للنقد.	49
					أهتم غالباً بما أكونه عن الآخرين من انطباعات.	50
					أهتم غالباً بفكر الآخرين وانطباعاتهم عني.	51
					عندما أكون مع مجموعة من أصدقائي أكون غالباً أنا الشخص المتحدث إليهم .	52
					أجد صعوبة أحياناً في أن أنظر إلي وجوه وعيون وتحليل ما يقوله الآخرون.	53
					أكون عادة ماهراً جداً في إدارة المناقشات الجماعية.	54
					لست ماهر في إجراء محادثات حتى ولو سبق الأعداد لها.	55

تنطبق بدرجة				لا تنطبق	العبارات	م
كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	ضعيفة			
					أجد صعوبة التحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس.	56
					أشعر غالباً بعدم الارتياح عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص يختلفون عني في المستويات الاجتماعي.	57
					ألاحظ أحياناً أن الناس من المستويات الاجتماعية الأقل مني يشعرون بعدم الارتياح عندما يجلسون معي.	58
					أخطي أحياناً عندما أتحدث مع أشخاص غرباء.	59
					أرغب في أن أكون قائد جماعة.	60
					أضع في نفسي غالباً في مواقف اجتماعية حرجة.	61
					أستطيع أن أتكيف بسهولة في أي موقف اجتماعي.	62

الملحق رقم(3)

مقياس التوافق النفسي في صورته الأولى

من أعداد شقير (2003)

الاسم :----- النوع :-----

المستوى الدراسي ----- التخصص الدراسي :-----

هل تود أن تعرف شيئاً أكثر عن شخصيتك ؟

إليك بعض المواقف التي تقابلك في حياتك العامة ، لذا نأمل التعرف على كل

موقف بدقة وتحديد درجة انطباق كل منها على حالتك:

* لا تنطبق

* تنطبق أحياناً

* تنطبق تماماً

حاول أن تحدد الإجابة التي تتفق مع طريقتك المعتادة في التصرف والشعور

الصادر منك تجاه كل موقف . فإذا أُجبت بأمانة ودقة على جميع المواقف فسيكون

من الممكن أن تعرف نفسك معرفة جيدة.

أجب بوضع علامة (V) تحت الاختيار المناسب ، ليس هناك إجابة خاطئة أو

إجابة صحيحة وإنما هذه العبارات تمثل فكرتك عن نفسك ، فضلاً أجب عن كل

الأسئلة ، ولا تترك منها شيئاً ، فضلاً لا تضع أكثر من إشارة واحدة .

م	العبارة	تتطبق نعم	متردد أحياناً	لا تتطبق لا
1	المحور الأول: هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية ؟			
2	ها أنت متفائل بصفة عامة			
3	هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازتك أمام الآخرين			
4	هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة ؟			
5	هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في الحياة ؟			
6	هل تتطلع لمستقبل مشرق			
7	هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك ؟			
8	هل أنت سعيد وبشوش في حياتك ؟			
9	هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا ؟			
10	هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس ؟			
11	هل تحب الآخرين وتتعاون معهم ؟			
12	هل أنت قريب من الله بالعبادة والذكر دائماً ؟			
13	هل أنت ناجح ومتوافق مع الحياة ؟			
14	هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وأنت في حالة طيبة ؟			
15	هل تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة ؟			
16	هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموماً ؟			
17	هل تشعر بالقلق من وقت لآخر ؟			
18	هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما ؟			
19	هل تميل إلى أن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها ؟			
20	هل تشعر بنوبات صراع أو غثيان من وقت لآخر			

م	العبارة	تنطبق نعم	متردد أحيانا	لا تنطبق لا
21	المحور الثاني: هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت؟			
22	هل لديك قدرات ومواهب متميزة ؟			
23	هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية ؟			
24	هل أنت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة ، حجم الجسم) ؟			
25	هل تساعد صحتك على مزاوله الأعمال بنجاح ؟			
26	هل تهتم بصحتك جيداً وتتجنب الإصابة بالمرض ؟			
27	هل تعطي نفسك قدر من الراحة للمحافظة علي صحتك؟			
28	هل تعطي نفسك قدراً كافياً من النوم) أو تمارس رياضة (للمحافظة على صحتك ؟			
29	هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر أو الغمز بالعين) ؟			
30	هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من وقت لآخر ؟			
31	هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة ؟			
32	هل تعاني من مشاكل واضطرابات الأكل(سوء الهضم -فقدان شهية - شره عصبي).			
33	هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل ؟			
34	هل تشعر بالإجهاد وضعف الهممة من وقت لآخر ؟			
35	هل تتصب عرقاً أو (ترتعش يداك) عندما تقوم بعمل ؟			
36	هل تشعر أحيانا أنك قلق وأعصابك غير موزونة ؟			
37	هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك عن مزاوله العمل ؟			
38	هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق والكلام ؟			
39	هل تعاني من إمساك أو(إسهال) كثيراً ؟			
40	هل تشعر بالنسيان (أو عدم القدرة علي التركيز) من وقت لآخر ؟			

م	العبارة	تنطبق نعم	متردد أحياناً	لا تنطبق لا
41	المحور الثالث: هل تشعر أنت متعاوناً مع أسرتك ؟			
42	هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرتك ؟			
43	هل أنت محبوب من أفراد أسرتك ؟			
44	هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في أسرتك ؟			
45	هل تحترم أسرتك رأيك وممكن أن تأخذ به ؟			
46	هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع أسرتك ؟			
47	هل تأخذ حقك من حب والعطف والحنان والأمن من أسرتك ؟			
48	هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك ؟			
49	هل تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها وأحزانها ؟			
50	هل تشعر أن علاقاتك مع أفراد أسرتك وثيقة وصادقة ؟			
51	هل تفتخر أما الآخرين أنك تنتمي لهذه وصادقة ؟			
52	هل أنت راضي عن ظروف الاسره الأقتصادييه (والثقافية) ؟			
53	هل تشجعك أسرتك على إظهار ما لديك من قدرات ومواهب ؟			
54	هل أفراد أسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ؟			
55	هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران ؟			
56	هل تشعر أسرتك أنك عبء ثقيل عليها ؟			
57	هل تتمنى أحياناً أن تكون لك أسرة غير أسرتك ؟			
58	هل تعاني من كثير من المشاكل داخل أسرتك ؟			
59	هل تشعر بالقلق أو الخوف وأنت داخل أسرتك ؟			
60	هل تشعر بأن أسرتك تعاملك على أنك طفلاً صغيراً ؟			

م	العبارة	تنطبق نعم	متردد أحياناً	لا تنطبق لا
61	المحور الرابع: هل تحرص على المشاركة الايجابية الاجتماعية مع الآخرين؟			
62	هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم ؟			
63	هل تشعر بالمسئولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن ؟			
64	هل تتمنى أن تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين ؟			
65	هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأياً صائباً ؟			
66	هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وإنجازاتك ؟			
67	هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن موعد المحدد ؟			
68	هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك ؟			
69	هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيراً ؟			
70	هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على إرضائهم ؟			
71	هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية ؟			
72	هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك ؟			
73	هل تحاول الوفاء بوعدهم مع الآخرين لأن وعد الحر دين عليه ؟			
74	هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران ؟			
75	هل تفكر كثيراً قبل أن تقدم علي عمل يضر بمصالح الآخرين (اوترفضة)؟			
76	هل تفتقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين ؟			
77	هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى لو كانوا في مثل سنك؟			
78	هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس (أو ترتبك أثناء الحدث أمامهم) ؟			
79	هل تتخلى عن إسداء النصح لزميلك خوفاً من أن يزعج منك ؟			
80	هل تشعر بعد قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور ؟			

الملحق رقم(4)

مقياس التوافق النفسي في صورته النهائية

الاسم ----- النوع:-----

المستوى الدراسي ----- التخصص الدراسي:-----

هل تود أن تعرف شيئاً أكثر عن شخصيتك ؟

إليك بعض المواقف التي تقابلك في حياتك العامة ، لذا نأمل التعرف على كل موقف بدقة وتحديد درجة انطباق كل منها على حالتك:

*تنطبق تماماً *تنطبق أحياناً *لا تنطبق.

حاول أن تحدد الإجابة التي تتفق مع طريقتك المعتادة في التصرف والشعور الصادر منك تجاه كل موقف . فإذا أجبنا بأمانة ودقة على جميع المواقف فسيكون من الممكن أن تعرف نفسك معرفة جيدة . أجب بوضع علامة (V) تحت الاختيار المناسب ، ليس هناك إجابة خاطئة أو إجابة صحيحة وإنما هذه العبارات تمثل فكرتك عن نفسك ، فضلاً أجب عن كل الأسئلة ، ولا تترك منها شيئاً ، فضلاً لا تضع أكثر من إشارة واحدة

شكراً لتعاونكم

م	العبارة	متردد أحياناً	لا تنطبق لا
1	<u>المحور الأول:</u> هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية ؟		
2	هل أنت متفائل بصفة عامة ؟		
3	هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة ؟		
4	هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في الحياة ؟		
5	هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك ؟		
6	هل أنت سعيد وبشوش في حياتك ؟		
7	هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا ؟		
8	هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس ؟		
9	هل تحب الآخرين وتتعاون معهم ؟		
10	هل أنت قريب من الله بالعبادة والذكر دائماً ؟		
11	هل أنت ناجح ومتوافق مع الحياة ؟		
12	هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وأنت في حالة طيبة ؟		
13	هل تشعر بالأس وتهبط همتك بسهولة ؟		
14	هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموماً ؟		
15	هل تشعر بالقلق من لآخر ؟		
16	هل تشعر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما ؟		
17	هل تميل أن تتجنب المواقف المولمة بالهرب منها ؟		
18	هل تشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لآخر ؟		

م	العبارة	تطبيق نعم	متردد أحياناً	لا تطبيق
19	المحور الثاني: هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت ؟			
20	هل لديك قدرات ومواهب متميزة ؟			
21	هل تمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوى البنية ؟			
22	هل أنت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة ، حجم الجسم)؟			
23	هل تساعدك صحتك على مزاولة الأعمال - بنجاح ؟			
24	هل تهتم بصحتك جيداً وتتجنب الإصابة بالمرض ؟			
25	هل تعطي نفسك قدرًا كافيًا من النوم (أو تمارس رياضة) للمحافظة على صحتك؟			
26	هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر أو الغمز بالعين) ؟			
27	هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من وقت لآخر ؟			
28	هل تشعر أحياناً بحالات برودة أو سخونة ؟			
29	هل تعاني من مشاكل واضطرابات الأكل (سوء هضم - فقدان شهية - شره عصبي)			
30	هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل ؟			
31	هل تشعر بالإجهاد وضعف الهممة من وقت لآخر ؟			
32	هل تنصبب عرقاً (أو ترتعش يداك) عندما تقوم بعمل ؟			
33	هل تشعر أحياناً أنك قلق وأعصابك غير موزونة ؟			
34	هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك عن مزاولة العمل ؟			
35	هل تشعر أحياناً بصعوبة في النطق والكلام ؟			
36	ها تعاني من إمساك (أو إسهال) كثيراً ؟			
37	هل تشعر بالنسيان) أو عدم القدرة على التركيز (من وقت لآخر ؟			

م	العبارة	تطبيق نعم	متردد أحياناً	لا تتطبيق
	<u>المحور الثالث</u>			
38	هل تشعر أنت متعاوناً مع أسرته؟			
39	هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرته؟			
40	هل أنت محبوب من أفراد أسرته؟			
41	هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في أسرته؟			
42	هل تحترم أسرته رأيك وممكن أن تأخذ به؟			
43	هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع أسرته؟			
44	هل تأخذ حقه من حب والعطف والحنان والأمن من أسرته؟			
45	هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرته؟			
46	هل تحرص على مشاركة أسرته أفراحها وأحزانها؟			
47	هل تشعر أن علاقاتك مع أفراد أسرته وثيقة وصادقة؟			
48	هل تفتخر أما الآخرين أنك تنتمي لهذه وصادقة؟			
49	هل تشجعك أسرته على إظهار ما لديك من قدرات ومواهب؟			
50	هل أفراد أسرته تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة؟			
51	هل تشجعك أسرته على تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟			
52	هل تشعر أسرته أنك عبء ثقيل عليها؟			
53	هل تتمنى أحياناً أن تكون لك أسرة غير أسرته؟			
54	هل تعاني من كثير من المشاكل داخل أسرته؟			
55	هل تشعر بالقلق أو الخوف وأنت داخل أسرته؟			
56	هل تشعر بأن أسرته تعاملك على أنك طفلاً صغيراً؟			

م	العبارة	تطبق نعم	متردد أحياناً	لا تنطبق لا
	المحور الرابع:			
57	هل تحرص على المشاركة الايجابية الاجتماعية مع الآخرين ؟			
58	هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم ؟			
59	هل تشعر بالمسئولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن ؟			
60	هل تتمنى أن تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين ؟			
61	هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأياً صائباً ؟			
62	هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وإنجازاتهم ؟			
63	هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن موعد المحدد ؟			
64	هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك ؟			
65	هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيراً ؟			
66	هل تربطك علاقاتك طيبة مع الزملاء وتحرص على إرضائهم ؟			
67	هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية ؟			
68	هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك ؟			
69	هل تحاول الوفاء بوعدهم مع الآخرين لأن وعد الحر دين عليه ؟			
70	هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران ؟			
71	هل تفتقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين ؟			
72	هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى لو كانوا في مثل سنك؟			
73	هل نخجل من مواجهة الكثير من الناس (أو ترتبك أثناء الحدث أمامهم) ؟			
74	هل تتخلى عن إسداء النصح لزميلك خوفاً من أن يزعج منك ؟			
75	هل تشعر بعد قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور ؟			

الملحق رقم(5)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الاجتماعية

جدول (1:4) معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول (التعبير الانفعالي) والدرجة الكلية للبعد

قبل وبعد الحذف

الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف	الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف
1	0.6		9	.28	.27
2	.28	.28*	10	.21*	.25*
3	.09		11	.36*	.30
4	.04		12	.20	.33*
5	.34*	.56**	13	.41**	.37*
6	.34*	.33*	14	.37*	.51**
7	.20	.20	15	.56**	.55**
8	.10				

*دالة عند 0.05 ** دالة عند 0.01

جدول (2:4) معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثاني (الحساسية الانفعالية) والدرجة الكلية

للبعد قبل وبعد الحذف.

الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف	الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف
16	.31	.53**	24	.17	
17	.44**	.35**	25	.03	
18	.26		26	.42**	.36*
19	.36*	.47**	27	.28	.29
20	.34	.70**	28	.28	.49**
21	.28-		29	.41**	.23.
22	.48**	.73**	30	.06.	
23	.18	.48**			

*دالة عند 0.05 ** دالة عند 0.01

جدول (3:4) معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث (الضبط الانفعالي) والدرجة الكلية للبعد قبل وبعد الحذف.

الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف	الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف
31	.23	.40**	39	.25	
32	.59**	.42**	40	.24	.37*
33	.32*	.36*	41	.16	
34	.24	.29	42	.20	.49
35	.42	.47**	43	.19	
36	.21		44	.22	.34*
37	.23	.15	45	.20	.35*
38	.24	.42*			

** دالة عند 0.01

* دالة عند 0.05

جدول (4:4) معاملات الارتباط بين فقرات البعد الرابع (التعبير الاجتماعي) والدرجة الكلية للبعد قبل وبعد الحذف.

الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف	الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف
46	.42**	.57**	54	-.01	
47	.01		55	.43**	.62**
48	-.13		56	.19	.26*
49	.12		57	.67**	.58**
50	.64**	.84**	58	.11	
51	.59**	.70**	59	.57**	.59**
52	.44**	.61**	60	.19	
53	.50**	.55**			

** دالة عند 0.01

* دالة عند 0.05

جدول (5:4) معاملات الارتباط بين فقرات البعد الخامس (الحساسية الاجتماعية) والدرجة الكلية للبعد قبل وبعد الحذف.

الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف	الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف
61	.34**	.29	69	.54**	.45**
62	.64**	.47**	70	.53**	.72**
63	.22	.33*	71	.35*	.52**
64	.14		72	.22	
65	.40	.44**	73	.16	
66	.15		74	.58**	.75**
67	.03		75	.37*	.60**
68	.42	.46**			

** دالة عند 0.01

* دالة عند 0.05

جدول (6:4) معاملات الارتباط بين فقرات البعد السادس (الضبط الاجتماعي) والدرجة الكلية للبعد قبل وبعد الحذف.

الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف	الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف
76	.06-		84	.17	
77	.63**	.60**	85	.25	
78	.44**	.49**	86	.57**	.56**
79	.24	.27	87	.53**	.62**
80	.15	.25	88	.46**	.54**
81	.07		89	.55**	.67**
82	.37*	.25	90	.21	.24
83	.38*	.52			

** دالة عند 0.01

* دالة عند 0.05

الملحق رقم(6)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي

جدول (7:4) معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول (التوافق الشخصي) والدرجة الكلية للبعد قبل وبعد الحذف.

الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف	الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف
1	.26	.30	11	.34*	.34
2	.40°	.40**	12	32*	.31
3	.12		13	.50**	.46*
4	.28	.32*	14	.39*	.36*
5	.25	.24	15	.43**	.44**
6	.01		16	.54**	57**
7	.59**	.59**	17	.57**	55*
8	.49**	.45**	18	.62**	63**
9	.45**	.42**	19	.23	.28
10	.38*	.40**	20	.42**	.47**

*دالة عند 0.05 **دالة عند 0.01

جدول (8:4) معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثاني (التوافق الصحي) والدرجة الكلية للبعد قبل وبعد الحذف.

الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف	الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف
21	.41**	.39*	31	.57**	.59**
22	.29	.29	32	.58**	59**
23	.54**	.51*	33	.66**	69**
24	.49**	.46**	34	.67**	.68**
25	.51**	.49**	35	.58**	.60*
26	.54**	.49**	36	.53**	.56**
27	.11		37	.29	.32*
28	.51*	.46**	38	63**	.64**
29	.32*	.35*	39	.44**	.46**
30	.48**	.50**	40	.36**	.38*

*دالة عند 0.05 **دالة عند 0.01

جدول (9:4) معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث (التوافق الأسري) والدرجة الكلية للبعد قبل وبعد الحذف.

الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف	الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف
41	.80**	.79**	51	.51**	.53**
42	.78**	.78**	52	.11	
43	.70**	.72**	53	.66	.64**
44	.79**	.79**	54	.69**	.71**
45	.59**	.60**	55	.55**	.54*
46	.43**	.44**	56	.69**	.70**
47	.68**	.68**	57	.56**	.56**
48	.75**	.75**	58	.50**	.49**
49	.47**	.49**	59	.71**	.70**
50	.67**	.67**	60	.20	.20

*دالة عند 0.05 **دالة عند 0.01

جدول (10:4) معاملات الارتباط بين فقرات البعد الرابع (التوافق الاجتماعي) والدرجة الكلية للبعد قبل وبعد الحذف.

الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف	الفقرة	معامل الارتباط قبل الحذف	معامل الارتباط بعد الحذف
61	.73**	.73**	71	.45**	.47**
62	.70**	.71**	72	.56**	.58**
63	.42**	.41**	73	.33	.34
64	.56**	.55**	74	.52**	.52**
65	.43**	.43**	75	.13	
66	.38*	.38	76	.40**	.39*
67	.36*	.39*	77	.62**	.60**
68	.47*	.48**	78	.28	.28
69	.55**	.57**	79	.39*	.36*
70	.58**	.62**	80	.54**	.54**

*دالة عند 0.05 **دالة عند 0.01

*دالة عند 0.05 **دالة عند 0.01

**Social skills and their relationship with the psychological
Adjustment of students from Benghazi University**

By

Salma Mohammed Faraj Almnify

Supervision

Dr . Abdelkareem Suliman Abo Saloom

Abstract

This Study aimed to discover the levels of social skills and psychological adjustment and the relationship of social skills to the psychological adjustment of the students of Benghazi University in Sulog ,depending on the variable gender , the academic level and the academic specialization

This study is based on the descriptive and correlative method. The study samples consisted of 295 female and male students .They were selected through the relative and stratified random sample according to the gender, specialization and academic level

For comparison of this study ,the researcher used the following :

Measurement of social skills by : Ronaldo Regio 1989

Measurement of psychological adjustment by: Zainab shgair 2003

That was confirmed from the standard psychometric properties to these tools through many ways which turned out to be highly honest and consist and also by using the Statistical Package of Social Sciences(SPSS).

The researcher was reached to the following results :

- 1- There were no significant differences in the level of social skills between the average of study samples and the default average to the measurement of social skills .
- 2-There were significant differences in psychological adjustment level between the average of study samples and the default average and it was 0.01.
- 3- There were significant differences in social skills according to the variable gender (females or males) and it was for females in about 0.01.
- 4- There were significant differences among the average of study samples in measurement of psychological adjustment according to the variable gender.
- 5-There were significant differences among the average of study samples in measurement of social adjustment according to the variable academic specialization and there were no significant differences among the average of study samples in measurement of psychological adjustment according to the variable academic specialization.
- 6- There were significant differences among the average of study measurement of social skills according to the variable academic level (first ,second , fifth and sixth) and there were no significant differences among the average of study samples in measurement of psychological adjustment according to the variable academic level , (first , second , fifth and sixth).
- 7-There was a significant relationship between social skills and psychological adjustment of the members of study sample .
- 8- The results were discussed according to theoretical foundations and the previous studies .
- 9- The study concluded by presenting a number of recommendations and proposals related to the aims and results of the study .



**Social skills and their relationship
with the psychological Adjustment of
students from Benghazi University**

By

Salma Mohammed Faraj Almnify

Supervision

Dr . Abdelkareem Suliman Abo Saloom

**This Thesis was submitted in Partial Fulfillment to the
Requirements for masters degree of Arts in Education &
psychology**

University of Benghazi

Faculty of Arts

December 2017