

## الكفاءة الذاتية في التأقلم وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م. د. صالح محمد صالح

م. د. حيدر كاظم مولى

وزارة التربية/ المديرية العامة للتربية في محافظة بابل

### الخلاصة :

هدف البحث الحالي الى تعرف الكفاءة الذاتية في التأقلم والصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير الجنس (ذكور، اناث)، فضلا عن تعرف العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية في التأقلم والصحة النفسية. وقد اقتصر البحث الحالي على عينة بلغت (٣٧٣) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤). ولتحقيق اهداف البحث استعمل الباحثان مقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم الذي اعده تشيسني واخرون (Chesney et al. (2003) والمتكون من (٢٤) فقرة، ومقياس الصحة النفسية الذي اعده المبروك (٢٠١٩) والمتكون من (٢٠) فقرة، وبعد التحقق من صدق وثبات المقياسين تم تطبيقهما على عينة البحث، وعبر استعمال البرنامج الاحصائي (SPSS) توصل الباحثان الى النتائج الاتية:- وجود فرق دال احصائيا في الكفاءة الذاتية في التأقلم على وفق الجنس ولصالح الذكور، ووجود فرق دال احصائيا في الصحة النفسية على وفق الجنس ولصالح الذكور، فضلا عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية في التأقلم والصحة النفسية، وقد تم وضع عددا من التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي.

**الكلمات المفتاحية :** الكفاءة الذاتية في التأقلم، الصحة النفسية.

## **Coping self-efficacy and its relation to psychological health among Students of the Preparatory Stage**

**D. Saleh Mohammed Saleh**

**D. Haider Kazem Mawla**

**Ministry of Education/ General directorate of Babylon Education**

### **Abstract:**

The following research aims to identify the coping self-efficacy and psychological health among students according to the gender, as well as the correlation between coping self-efficacy and psychological health. The sample is consisted of (373) students of the preparatory stage schools in government of Babylon city, in the course of study (2023-2024). To achieve aims, the researchers used the coping self-efficacy scale constructed by Chesney et al. (2003) which consist of (24) items, and the psychological health scale constructed by AL- Mabrouk (2019) which consist of (20) items, It was applied on a sample and making use of statistic package of social sciences (SPSS). The findings were as follows:

There are statistical difference at (0.05) level according to gender in coping self-efficacy and psychological health. There are positive correlation between coping self-efficacy and psychological health. Depending on these results, the researchers states some recommendations and suggestions.

Keywords: Coping Self-Efficacy, Psychological Health

## الفصل الاول

### تعريف بالبحث

#### مشكلة البحث:

يتعرض الطلبة ضمن بيئة التعلم الى الكثير من التحديات الأكاديمية والاجتماعية والشخصية التي يمكن أن ترهق حتى الأفراد الأكثر مرونة، ولسوء الحظ، أفاد جزء كبير من الطلبة بصعوبة تحقيق الكفاءة الذاتية في دراستهم، مما يجعلهم عرضة للتوتر والقلق والصعوبات، فان إحدى المشاكل الأساسية التي تواجه طلبة الاعدادية هي المستويات المرتفعة من التوتر والقلق التي يعانون منها غالبًا، اذ يمكن أن يكون الانتقال إلى الحياة الجامعية أمرًا مرهقًا، مما يؤدي إلى الشعور بالنقص والشك في الذات والعجز، وهنا تؤدي الكفاءة الذاتية في التأقلم دورًا حاسمًا في مساعدة الطلبة على التغلب على هذه التحديات من خلال تزويدهم بالثقة والمهارات اللازمة لإدارة التوتر والشدائد بشكل فعال (Chesney et al.,2003,p.1038). وفضلا عن ذلك، لا يمكن المبالغة في أهمية معالجة الصحة النفسية لدى الطلبة، اذ يمكن أن يكون لضعف الصحة العقلية تأثير كبير على الأداء الأكاديمي للطلاب، وعلاقاته الاجتماعية، ورفاهيته بشكل عام، فالطلبة الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية هم أقل عرضة للنجاح أكاديميًا، وأكثر عرضة للتسرب من الجامعة وترك الدراسة فيها، ويكونون أكثر عرضة للإصابة بمشاكل الصحة العقلية الأكثر خطورة في وقت لاحق من الحياة، ومن خلال معالجة الصحة النفسية بين الطلبة، يمكن للمؤسسات مساعدة الطلاب على النجاح أكاديميًا وشخصيًا، مما يؤدي إلى نتائج أفضل لكل من الطلاب والمدرسة ككل (Cesari et al.,2008,p.2).

#### اهمية البحث:

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية في التأقلم جانبًا مهمًا لرفاهية الطالب ونجاحه الأكاديمي وهو يشير إلى إيمان الفرد بقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف الصعبة والضغوطات وإدارتها، حيث يعد هذا المفهوم ضروريًا للطلبة أثناء التنقل بين متطلبات التعلم، بما في ذلك الضغوط الأكاديمية والتفاعلات الاجتماعية والمسؤوليات الشخصية، لا يمكن المبالغة في أهمية الكفاءة الذاتية في التأقلم لدى الطلبة، فلقد أشارت الأبحاث الى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الكفاءة الذاتية في التأقلم يكونون مجهزين بشكل

أفضل للتعامل مع التوتر، والأداء الجيد، والحفاظ على الرفاهية العامة، فالطلبة الذين يؤمنون بقدرتهم على التعامل مع التحديات هم أكثر عرضة للبحث عن الدعم، والانخراط في استراتيجيات حل المشكلات، والمثابرة في مواجهة النكسات (Folkman & Moskowitz,2000,p.647). ومن جانب آخر، يعد التعامل مع الصحة النفسية بين الطلبة قضية بالغة الأهمية يجب معالجتها، ومن أجل معالجة الصحة النفسية بشكل فعال لدى الطلبة، من المهم أولاً تحديد ما تعنيه بالصحة النفسية، إذ تشير الصحة النفسية إلى سلامة الشخص العاطفية والعقلية والاجتماعية وهي تشمل كيفية تفكير وشعور وتصرف الافراد، وتتضمن عوامل مثل إدارة التوتر ومهارات التأقلم وتقدير الذات والعلاقات مع الآخرين، وهذا يعني كلة قدرة الفرد على إدارة التوتر بشكل فعال، والتغلب على التحديات، والحفاظ على نظرة عقلية إيجابية في مواجهة الشدائد، فإن التعامل مع الصحة النفسية لدى الطلبة مسألة معقدة ومهمة تتطلب الاهتمام من الطلبة والمؤسسات على حد سواء، ومن خلال فهم المشكلة، وإدراك أهمية معالجة الصحة النفسية، وتحديد ما تعنيه الصحة النفسية، يمكن دعم الطلبة بشكل أفضل في الحفاظ على صحة نفسية جيدة خلال سنوات دراستهم et (Dave al.,2006,p.123).

#### اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى تعرف:

- ١- الكفاءة الذاتية في التأقلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية على وفق متغير الجنس (ذكور، اناث).
- ٢- الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية على وفق متغيري الجنس (ذكور، اناث).
- ٣- العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية في التأقلم والصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

#### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة الكفاءة الذاتية في التأقلم والصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في المدارس الإعدادية الصباحية في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤).

#### تحديد المصطلحات:

١- الكفاءة الذاتية في التأقلم:- عرفها كل من:

- فولكمان و موسكويترز (2000) Folkman & Moskowitz :

هي ثقة الفرد بقدرته على إدارة المواقف العصبية بشكل فعال وتحقيق النتائج المرجوة من خلال استراتيجيات التوافق وهي تعكس اعتقاد الفرد في قدرته على التعامل مع الضغوط الأكاديمية، والصراعات الشخصية، والمخاوف المالية، وغيرها من التحديات التي غالبا ما تواجهها في بيئة التعلم (Folkman & Moskowitz,2000,p.648)

- تشيسني وآخرون (2003) Chesney et al.:

إنها إيمان الفرد بقدرته على أداء مهام محددة بنجاح أو تحقيق الأهداف، حيث تركز الكفاءة الذاتية في التأقلم بشكل خاص على اعتقاد الفرد في قدرته على التعامل مع الضغوطات والتحديات ويتشكل هذا الاعتقاد من خلال التجارب السابقة، وردود الفعل من الآخرين، والتقييم المعرفي الخاص لقدراته (Chesney et al.,2003,p.1039)

- التعريف النظري:

تبنى الباحثان تعريف تشيسني وآخرون (٢٠٠٣) كونهما تبنيا مقياسهم.

- التعريف الاجرائي:

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عبر اجابته عن فقرات مقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم المتبنى من قبل الباحثان.

٢- الصحة النفسية:- عرفها كل من:

- الخالدي (٢٠٠٢):

تنظيم متنسق بين عوامل التكوين العقلي، وعوامل التكوين الانفعالي للفرد، يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي وتوافقه الشخصي والاجتماعي، وتحقيق ذاته (الخالدي،٢٠٠٢،ص٣٣).

- المبروك (2019):

حالة عقلية انفعالية إيجابية مستقرة، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ووقت ما، ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية (المبروك،٢٠١٩،ص٨).

- التعريف النظري:

تبنى الباحثان تعريف المبروك (٢٠١٩) كونهما تبنيًا مقياسه.

- التعريف الاجرائي:

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عبر اجابته عن فقرات مقياس الصحة النفسية المتبنى من قبل الباحثان.

## الفصل الثاني

### اطار نظري ودراسات سابقة

المحور الاول:- اطار نظري:

مفهوم الكفاءة الذاتية في التأقلم:

لقد كانت الكفاءة الذاتية في التأقلم، وهي المفهوم الذي يشير إلى إيمان الفرد بقدرته على إدارة المواقف الصعبة والتغلب عليها بشكل فعال، موضوع اهتمام في مجال علم النفس لعدة عقود، وفي السنوات الأخيرة، بدأ الباحثون في استكشاف دور التعامل مع الكفاءة الذاتية في سياق الصحة العقلية ورفاهية طلبة الجامعة، وقد أبرز الكثير من الدراسات أهمية الكفاءة الذاتية في التأقلم في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى الطلبة، فعلى سبيل المثال، توصلت دراسة أجراها سميث وزملاؤه (٢٠١٧) Smith and colleagues الى أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الكفاءة الذاتية في التأقلم كانوا أكثر عرضة لتحقيق درجات أعلى والمثابرة في مساعيهم الأكاديمية، ويشير هذا إلى أن الطلبة الذين يؤمنون بقدرتهم على التعامل مع التحديات الأكاديمية هم أكثر عرضة للانخراط في استراتيجيات الدراسة الفعالة، وطلب المساعدة عند الحاجة، والمثابرة في مواجهة النكسات (Jacqueline et al.,2020,p.61). فضلا عن ذلك، فقد وجد أن الكفاءة الذاتية في التأقلم يعد مؤشرا هاما للرفاهية النفسية الشاملة بين الطلبة، إذ أظهرت دراسة أجراها براون وزملاؤه (٢٠١٨) Brown and colleagues أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الكفاءة الذاتية في التأقلم أبلغوا عن مستويات أقل من الاكتئاب ومستويات أعلى من الرضا عن الحياة، ويشير هذا إلى أن تعزيز مهارات التكيف مع الكفاءة الذاتية قد لا يؤدي فقط إلى تحسين الأداء الأكاديمي وإدارة التوتر، ولكنه يساهم أيضًا في الصحة النفسية والسعادة للطلبة بشكل عام (Schneider et al.,2020,p.481).

### الكفاءة الذاتية في التأقلم والنجاح الأكاديمي للطلبة:

تلقي عملية التعلم بوابل من التحديات في طريق الطلبة من قبيل- المتطلبات الأكاديمية، والضغط الاجتماعية، والمخاوف المالية، والصراعات الشخصية، وفي هذه الدوامه، تظهر الكفاءة الذاتية في التأقلم بوصفها مهارة اساسية، مما يشكل نجاح الطالب الأكاديمي ورفاهيه بشكل عام، اذ تعمل هذه المهارة عبر تمكين الطالب من ان يتعامل مع التحديات الاكاديمية وجهاً لوجه من خلال استراتيجيات الدراسة الفعالة والتركيز مما يؤدي إلى تقليل التوتر والقلق الأكاديمي، وزيادة المشاركة الأكاديمية بشكل أعمق والاستمرارية في تنفيذ المهام الصعبة، مما يؤدي إلى قدر أكبر من الاندماج الأكاديمي واكتساب المعرفة، وتحسين مهارات إدارة الوقت والدراسة، وتزويده بقدرة أكبر على التكيف في مواجهة النكسات، اذ لن تؤدي النكسات الأكاديمية الحتمية إلى عرقلة تقدم الطالب الاكاديمي عندما تكون لديه القدرة على التكيف مع التحديات بكفاءة، لكنه بدلاً من ذلك، سوف ينظر الى هذه التحديات بوصفها فرصاً للتعلم مما يجعله تحافظ على تقدمه الأكاديمي (Jacqueline et al.,2020,p.62).

### نظرية الكفاءة الذاتية في التأقلم:

تسلط نظرية الكفاءة الذاتية في التأقلم، وهي حجر الزاوية في علم النفس المعرفي الاجتماعي، الضوء على الدور الحاسم الذي تؤديه معتقدات الافراد في قدرتهم على إدارة المواقف العصبية في تشكيل سلوكياتهم ورفاهيتهم، فهذه النظرية، التي ابتكرها عالم النفس الشهير ألبرت باندورا Albert Bandura، تتعمق في الربط المعقد بين التصورات الذاتية وقدرة الافراد على مواجهة التحديات الحياتية، وتفترض النظرية أن تصورات الفرد لقدرته على التأقلم تعمل بمثابة بوصلة توجه خياراته، فعندما يعتقد الفرد أنه قادر على التعامل مع التحديات بفعالية، فمن المرجح أن ينخرط في استراتيجيات التأقلم التكيفية والمثابرة في التغلب على الصعوبات، وعلى العكس من ذلك، يمكن أن يؤدي انخفاض الكفاءة الذاتية إلى التجنب والقلق والنتائج السلبية (Folkman & Moskowitz,2000,p.649). وعليه، تؤكد النظرية على أن الكفاءة الذاتية ليست ثابتة ولكنها يمكن أن تتقلب عبر المواقف والمجالات المختلفة، فالطالب المتفوق في الرياضيات قد يكون لديه كفاءة ذاتية منخفضة في التحدث أمام الجمهور، والعكس صحيح، لكن وعلى الرغم من تأثيرها الكبير، إلا أن نظرية الكفاءة الذاتية في التأقلم لا تخلو من القيود، اذ يجادل النقاد بأن هنالك مبالغة في التأكيد على

المعتقدات الواعية والتنقليل من أهمية دور العمليات اللاواعية والبنى الاجتماعية، بالإضافة إلى ذلك، تتطلب الاختلافات الثقافية في أساليب المواجهة وتصورات الكفاءة الذاتية مزيداً من الاستكشاف.

### مفهوم الصحة النفسية:

يحتاج العقل، مثل الجسم إلى الرعاية والاهتمام، فالصحة النفسية التي تشمل سلامة الفرد العاطفية والمعرفية والاجتماعية، تشكل حجر الأساس لحياة مُرضية، إذ انها تؤدي دوراً حاسماً في كيفية تفكير وشعور وتفاعل الفرد مع العالم من حوله، مما يشكل تجاربه وخياراته، فالصحة النفسية تعد نظام بيئي واسع وحيوي وفي هذا النظام البيئي، تتفاعل المكونات المختلفة مثل العواطف: فالفرح والحزن والغضب والخوف وأشياء أخرى لا حصر لها تحدد عالم الفرد الداخلي، إذ إن فهم هذه المشاعر وإدارتها بشكل فعال يصبح أمراً بالغ الأهمية للتغلب على تقلبات الحياة، كما ان الأفكار تؤثر على أنماط تفكير ومعتقدات وتصورات الفرد بشكل كبير وتؤثر أيضاً على كيفية تفسيره للمواقف والتفاعل معها، فإن زراعة أنماط التفكير الصحي تعزز المرونة والرفاهية العاطفية (Galper et al., 2006, p.174). ومن جهة أخرى، تعكس السلوكيات الاختيارات التي يتخذها الفرد والإجراءات التي يقوم بها فإن فهم كيفية ارتباط سلوكيات الفرد بأفكاره وعواطفه تمكنه من اتخاذ خيارات واعية تتماشى مع رفايته الشخصية، فضلاً عن ان الروابط الاجتماعية تمارس تأثيراً هاماً أيضاً، إذ يعد الشعور بالارتباط بالآخرين والحب والدعم أمراً حيويًا للشعور بالانتماء والرفاهية بشكل عام فان تعزيز العلاقات الاجتماعية السليمة يمكن ان تغذي الصحة النفسية للفرد (Head et al., 2013, p.2649).

### تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة:

ان الصحة النفسية، التي تشمل سلامة الفرد العاطفية والمعرفية والاجتماعية، هي المرتكز الرئيس لحياة ذات معنى ومرضية، ومع ذلك، وتاماً مثل أي نظام بيئي ثمين، فإنها تتطلب جهوداً مدروسة لتعزيزها والحفاظ عليها، وهناك بعض العناصر الأساسية لتعزيز الصحة النفسية:

١- بناء الوعي: ويشتمل ذلك على:-

أ- فهم الذات: عن طريق تشجيع الفرد على الانخراط في التفكير الذاتي واستكشاف أفكاره وعواطفه وسلوكياته، كما ان كتابة اليوميات وممارسات اليقظة الذهنية وتقييمات الشخصية يمكن أن تكون أدوات مفيدة.

ب- تطبيع المحادثات: عن طريق مناقشة تحديات الصحة العقلية ونجاحاتها بشكل مفتوح للتغلب على الوصمة او التردد وتشجيع سلوكيات طلب المساعدة وتطبيع العلاج ومجموعات الدعم وموارد الصحة العقلية الأخرى.

ج- رفع مستوى الوعي: عبر الاستفادة من الحملات التعليمية وورش العمل والفعاليات المجتمعية لزيادة فهم الصحة العقلية وتعزيز استراتيجيات الرعاية الذاتية (Galper et al.,2006,p.175).

٢- تمكين الأفراد: ويشتمل ذلك على:-

أ- تطوير مهارات التأقلم: عن طريق تزويد الأفراد بأدوات عملية، مثل تقنيات إدارة التوتر، واستراتيجيات التنظيم العاطفي، وأساليب حل المشكلات فضلا عن تعزيز آليات التكيف الصحية مثل التمارين الرياضية وتقنيات الاسترخاء والتعبير الإبداعي.

ب- تعزيز المرونة: تعزيز سعة الحيلة والتفاوض والمثابرة من خلال أنشطة مثل تحديد الأهداف والحديث الذاتي الإيجابي وشبكات الدعم الاجتماعي.

ج- تطوير عقلية النمو: عبر تشجيع الفرد على قبول التحديات باعتبارها فرصًا للتعلم والنمو، وتعزيز الشعور بالقوة والتحكم في رفايته.

٣- تهيئة البيئات الداعمة: ويشتمل ذلك على:-

أ- تعزيز العلاقات الصحية: عبر تشجيع التفاعلات الاجتماعية الإيجابية، وبناء شبكات اجتماعية قوية وداعمة توفر الانتماء والشعور بالتواصل.

ب- إنشاء مساحات آمنة: تعزيز البيئات التي يشعر فيها الأفراد بالراحة في التعبير عن مشاعرهم وطلب المساعدة وتلقي الدعم دون خوف من الحكم عليهم.

ج- كسر وصمة العار: عبر تحدي الصور النمطية السلبية والمعلومات الخاطئة المحيطة بالصحة العقلية بشكل فعال لخلق بيئة أكثر شمولاً ودعمًا (Head et al.,2013,p.2651).

**النظرية المفسرة للصحة النفسية:- النظرية الاجتماعية المعرفية:**

تؤكد هذه النظرية التي وضعها ألبرت باندورا على دور التعلم والتأثيرات الاجتماعية والكفاءة الذاتية في تشكيل أفكارنا وعواطفنا وسلوكياتنا، وهي تسلط الضوء على أهمية الملاحظة والتعلم من الآخرين

(النمذجة)، وتلقي التشجيع والتعزيز الاجتماعي، والإيمان بقدرتنا على إدارة التحديات، وترى النظرية ان الافراد يمكن ان يتعلموا مهارات واستراتيجيات التأقلم لإدارة الأفكار والمشاعر السلبية، مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية، وعبر تعزيز وفهم المشاعر الإيجابية ونقاط القوة والسمات الشخصية يمكن المساهمة في الرفاهية والازدهار، وتكشف النظرية عن وجود عوامل مثل الامتنان والتفاؤل والمرونة واليقظة التي تعزز السعادة والرضا عن الحياة ومن ثم الصحة النفسية للفرد (Folkman & Moskowitz,2000,p.652).

#### المحور الثاني:- دراسات سابقة:

اولا:- دراسات تناولت الكفاءة الذاتية في التأقلم:

١- دراسة جاكلين واخرون (2020) Jacqueline et al.:

#### (تأثير الكفاءة الذاتية في التأقلم على تجنب المعلومات الصحية)

هدفت الدراسة الى تعرف الكفاءة الذاتية في التأقلم، وتعرف تأثير الكفاءة الذاتية في التأقلم على تجنب المعلومات المتعلقة بالصحة، واجريت الدراسة في جامعة كاليفورنيا California في الولايات المتحدة، وتألفت العينة من (١٨٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، واستعمل الباحثون مقياسي الكفاءة الذاتية في التأقلم وتجنب المعلومات الصحية، وتوصلت الدراسة الى وجود كفاءة ذاتية في التأقلم لدى الطلبة، ووجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية في التأقلم وتجنب المعلومات الصحية، فضلا عن وجود فرق دال احصائيا في الكفاءة الذاتية في التأقلم ولصالح الذكور (Jacqueline et al.,2020,p.1).

٢- دراسة شنايدر (2020) Schneider:

(الدور الوسيط للكفاءة الذاتية في التأقلم في العلاقة بين استخدام القوة الشخصية والرفاهية لدى طلبة التعليم العالي)

هدفت الدراسة الى تعرف الدور الوسيط للكفاءة الذاتية في التأقلم في القوة الشخصية والرفاهية، واجريت الدراسة في جامعة Twente في هولندا، وتألفت العينة من (٨٨) طالبا وطالبة، واستعمل الباحث المقاييس الاتية: الكفاءة الذاتية في التأقلم، القوة الشخصية، ومقياس الرفاهية، وتوصلت الدراسة الى أن الكفاءة الذاتية في التأقلم تتوسط العلاقة بين استخدام القوة الشخصية والرفاهية بين طلبة التعليم العالي،

فضلا عن وجود فرق دال احصائيا بين الذكور والاناث في الكفاءة الذاتية في التأقلم ولصالح الذكور (Schneider,2020,p.1).

ثانياً:- دراسات تناولت الصحة النفسية:

١- دراسة السلطي (٢٠١٥):

(مستوى الصحة النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين دراسياً في محافظة دمشق وعلاقتها بثباتهم الانفعالي)

هدفت الدراسة الى تعرف مستوى الصحة النفسية، والثبات الانفعالي لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة دمشق، وتعرف العلاقة بين الصحة النفسية والثبات الانفعالي، وكذلك تعرف الفروق بين الطلبة في مستوى الصحة النفسية، ومستوى الثبات الانفعالي، واجريت الدراسة في جامعة دمشق في سوريا، وتألقت العينة من (٢٨٨) طالبا وطالبة، واستعملت الباحثة مقياس الصحة النفسية ومقياس الثبات الانفعالي، وتوصلت الدراسة الى وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى الطلبة المتفوقين في محافظة دمشق، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية وفق متغير الجنس لصالح عينة الذكور، أي ان الذكور أعلى في مستوى الصحة النفسية من الإناث (المبروك، ٢٠١٩، ص١٨).

٢- دراسة المبروك (٢٠١٩):

(الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية)

هدفت الدراسة الى تعرف مستوى الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الأصابعة، وكذلك تعرف العلاقة الارتباطية بين متغير الصحة النفسية، ومتغير التحصيل الدراسي لدى عينة البحث، واجريت الدراسة في جامعة غريان في ليبيا، وتألقت العينة من (١٥٦) طالبا وطالبة، واستعمل الباحث مقياس الصحة النفسية، وتوصلت الدراسة الى تمتع الطلبة من عينة البحث بمستوى جيد من الصحة النفسية ووجود علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والتحصيل الدراسي، فضلا عن وجود فرق دال احصائيا في الصحة النفسية على وفق الجنس ولصالح الذكور (المبروك، ٢٠١٩، ص١).

### الفصل الثالث

#### منهج البحث واجراءاته

تضمن هذا الفصل عرضا للاجراءات التي قام بها الباحثان لغرض تحقيق اهداف البحث وهي على

النحو الاتي:

**اولا:- منهج البحث:**

بما ان البحث الحالي يهدف لتعرف الكفاءة الذاتية في التأقلم وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، فقد اعتمد الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لانه يتلائم وطبيعة البحث واهدافه.

**ثانيا:- مجتمع البحث:**

تضمن مجتمع البحث الحالي طلبة المرحلة الإعدادية بفرعيها العلمي والادبي في المدارس الإعدادية الصباحية في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)، اذ بلغ العدد الكلي للطلبة (١٢٩٦١) طالبا وطالبة، موزعين على (٣٨) مدرسة اعدادية بواقع (٥٩٥٢) طالبا موزعين على (١٧) مدرسة اعدادية من الفرعين العلمي والادبي وبواقع (٤٢٧٧) طالبا من الفرع العلمي و (١٦٧٥) طالبا من الفرع الإنساني، و(٧٠٠٩) طالبة موزعات على (٢١) مدرسة اعدادية من الفرعين العلمي والادبي وبواقع (٤٧٤٢) طالبة من الفرع العلمي و (٢٢٦٧) طالبة من الفرع الإنساني وكما موضح في جدول (١).

#### **جدول (١)**

**عدد طلبة مجتمع البحث الكلي للمدارس الإعدادية في مركز محافظة بابل**

المجموع	الذكور		المدرسة	ت
	انساني	علمي		
٥٩٥٢	١٦٧٥	٤٢٧٧	١٧ مدرسة اعدادية ذكور	١
	الاناث		٢١ مدرسة اعدادية اناث	٢
	انساني	علمي		
٧٠٠٩	٢٢٦٧	٤٧٤٢		
١٢٩٦١	٣٩٤٢	٩٠١٩	المجموع الكلي	

ثالثاً:- عينة البحث الأساسية:

استعمل الباحثان الاسلوب الطبقي العشوائي في اختيار عينة البحث الاساسية، واعتمدا معادلة ستيفن- سامبثون في تحديد حجم عينة البحث، اذ تألفت عينة البحث وفقا لهذه المعادلة من (٣٧٣) طالبا وطالبة جرى اختيارهم من (٧) مدارس اعدادية من مدارس الذكور والاناث، توزعوا بواقع (١٨١) طالبا و(١٩٢) طالبة، وكما موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

عينة البحث الأساسية موزعة وفقا للجنس (ذكور - اناث) والفرع الدراسي (علمي - ادبي)

المجموع	الذكور		المدرسة	ت
	انساني	علمي		
١٨١	٨٥	٩٦	٣ مدرسة اعدادية ذكور	١
	الاناث		٤ مدرسة اعدادية اناث	٢
	انساني	علمي		
١٩٢	٩١	١٠١		
٣٧٣	١٧٦	١٩٧	المجموع الكلي	

رابعاً:- اداتا البحث:

اولاً:- مقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم:

بعد اطلاع الباحثان على الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة، فقد حصلوا على مقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم، والذي اعده تشسني واخرون (Chesney et al. (2006)، وقد تألف من (٢٤) فقرة، ولغرض التحقق من صدق الترجمة قام الباحثان بترجمة المقياس إلى اللغة العربية ومن ثم إعادة ترجمة النسخة العربية هذه إلى اللغة الانكليزية عن طريق خبير متخصص باللغة الانكليزية<sup>١</sup>، ومن ثم عرضت الترجمتين للمقياس (العربية والانكليزية) مع النسخة الاصلية على ثلاث خبراء متخصصين في اللغة الانكليزية<sup>٢</sup> للتأكد من صدق الترجمة، وقد تبين ان فقرات المقياس كانت صالحة من حيث الترجمة، ولغرض

<sup>١</sup> ا.م.د. احمد جندي علي/ كلية التربية الاساسية- جامعة بابل.

<sup>٢</sup> ا.م.د. قاسم عبيس، ا.م.د. رزاق نايف، ا.م.د. صالح مهدي عداي/ كلية التربية للعلوم الانسانية- جامعة بابل.

التحقق من صحة الصياغة اللغوية للمقياس فقد عُرض على خبير متخصص في اللغة العربية<sup>٣</sup>. وبعد التحقق من صدق ترجمة المقياس وسلامته من الناحية اللغوية عُرضت النسخة العربية منه على مجموعة محكمين في العلوم التربوية والنفسية لبيان صلاحية الفقرات وكما هو موضح في الصدق الظاهري للمقياس. أ- صلاحية الفقرات:

لغرض التحقق من صلاحية فقرات المقياس في صيغته الأولية، فقد عُرض على مجموعة محكمين في العلوم التربوية والنفسية (ملحق ١) وطلب إليهم إبداء ملاحظاتهم وآرائهم حول صلاحية الفقرات، وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها تم اعتماد الفقرات التي حازت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر (وفقا لمعيار بلوم)، إذ اعتمد الباحثان هذه النسبة معيارا لصلاحية الفقرات كما تبدو ظاهريا، وكما موضح في جدول (٣).

### جدول (٣)

آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم

النسبة المئوية للاتفاق	المعتضين	الموافقين	عدد المحكمين	عدد الفقرات	ارقام الفقرات
١٠٠%	صفر	٥	٥	٢٤	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤

يظهر من جدول (٣) ان جميع الفقرات حصلت على نسبة اتفاق (١٠٠%) وقد تم اعتمادها، وجرت تعديلات طفيفة على الصياغة اللغوية لبعضها، وبذلك بقي المقياس مكونا من (٢٤) فقرة ولم تستبعد اي فقرة.

ب- تجربة وضوح التعليمات والفقرات:

لغرض تعرّف وضوح تعليمات وفقرات المقياس، ولحساب معدّل الوقت المطلوب للإجابة، طُبّق المقياس على عيّنة إستطلاعية قوامها (٢٠) طالبا وطالبة، حيث كانت إجابات أفراد عيّنة وضوح التعليمات

<sup>٣</sup> ا.م.د. محمد عبد الحسن/ كلية التربية للعلوم الانسانية- جامعة بابل.

والفقرات بحضور الباحثان كي يجيبا عما يطرحونه من إستفسارات، ولقد تبين أن تعليماته وفقراته كانت واضحة ومفهومة للطلبة، وان متوسط الوقت المستغرق للإجابة كان قد بلغ (٩) دقائق.

ج- التحليل الإحصائي للفقرات:

طبق المقياس على عينة تحليل احصائي بلغت (١٢٠) طالبا وطالبة، ومن غير عينة البحث الاساسية، اذ اشار نانلي Nunnally إلى أن نسبة عدد أفراد العينة إلى عدد فقرات المقياس يجب أن لا تقل عن خمسة أفراد مقابل كل فقرة من فقرات المقياس وذلك لتقليل فرصة المصادفة في عملية التحليل الاحصائي (Nunnally, 1978: 262). وقد تمثلت اجراءات صدق وثبات مقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم بما يأتي:

١- القوة التمييزية لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم:

إستخرج الباحثان القوة التمييزية للفقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين، حيث قاما بتصحيح جميع إستمارات المستجيبين والبالغ عددها (١٢٠) إستمارة، وإيجاد الدرجة الكلية لكل إستمارة، وترتيب الإستمارات تنازلياً وفقاً للدرجة الكلية لكل إستمارة، وإختيار نسبة (٢٧%) من الإستمارات الحاصلة على أعلى وادنى الدرجات والبالغ عددها (٣٣) إستمارة لكل مجموعة من المجموعتين العليا والدنيا، ومن ثم، طبق الباحثان الإختبار التائي T-Test لعينتين مستقلتين لإختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا، وكما موضح في جدول (٤).

جدول (٤)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم بطريقة المجموعتين الطرفيتين

الجدولية	القيمة التائية		المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	المحسوبة	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
	٧,٧١٧	١,٣٦٧	٢,٥٥	١,٢٧٨	٣,٩٥	١	
	٦,٢٨٥	١,٤٤٤	٢,٢٢	١,٥٦٠	٣,٥١	٢	
	٤,٠٤١	١,٥٦٨	٢,١٧	١,٦٥٥	٣,٠٧	٣	
	٥,٣٨٢	١,٣٥١	٢,٢٤	١,٤٤٩	٣,٢٧	٤	
	٦,١٤٤	١,٢٤٣	١,٩١	١,٦٧٨	٣,١٣	٥	

١.٩٩	٦,٢٩٥	١,٤٥٤	٢,٢١	١,٥٥٠	٣,٥٠	٦
	٤,٠٥٢	١,٥٥٨	٢,١٨	١,٦٦٥	٣,٠٦	٧
	٤,٢٢٧	١,٠٦٧	١,٩٠	١,٤١٩	٢,٦٢	٨
	٦,٦٦٧	١,٠٦٦	٣,٢٢	٠,٩٠٥	٤,١١	٩
	٤,٩٣٢	١,٣٢١	٢,١٦	١,٥٤٧	٣,١٢	١٠
	٦,٨٦٨	١,٢٥٩	٢,١٥	١,٤٧١	٣,٤٣	١١
	٦,١٣٤	١,٢٥٣	١,٩٠	١,٦٨٨	٣,١٤	١٢
	٤,٤٣٠	١,١٥٨	٣,٤٨	٠,٩٣٤	٤,١١	١٣
	٤,٩٢٢	١,٣٣١	٢,١٥	١,٥٣٧	٣,١١	١٤
	٥,٦٤٣	١,٢٨٩	٢,٩٨	١,١١٧	٣,٩٠	١٥
	٤,٠٥٨	١,٤٢٨	٢,٧٥	١,٤٥٦	٣,٥٥	١٦
	٧,٠٧٣	١,٤٠٤	٢,٥١	١,٤٦٢	٣,٨٩	١٧
	٦,٨٥٨	١,٢٦٩	٢,١٦	١,٤٨١	٣,٤٤	١٨
	٥,٣٩٢	١,٣٦١	٢,٢٥	١,٤٣٩	٣,٢٨	١٩
	٧,٣٧٦	١,٣٦٠	٢,٤٠	١,٣٣٣	٣,٧٥	٢٠
	٧,٧٢٦	١,٣٦٩	٢,٥٦	١,٢٨٩	٣,٩٦	٢١
	٩,٥١١	١,١٧٧	٣,٠٨	٠,٧١٣	٤,٣٤	٢٢
٧,٣٩٣	١,٠٨٧	٣,٤٣	٠,٨٠٧	٤,٣٩	٢٣	
٤,٤٤٠	١,١٤٨	٣,٤٩	٠,٩٢٤	٤,١٢	٢٤	

يظهر من جدول (٤) أن القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات كانت أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦٤) وهي دالة احصائياً، مما يعني أن هذه الفقرات لها القدرة على التمييز في السمة المقاسة بين المفحوصين، وبذلك لم تستبعد اي فقرة من فقرات المقياس.

٢- علاقة إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

إستعمل الباحثان معامل إرتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الإرتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له لعينة التحليل الاحصائي البالغة (١٢٠) طالبا وطالبة وكما موضح في جدول (٥).

جدول (٥)

علاقة إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت
٠,٣٤	17	٠,٣٢	٩	٠,٣٦	١
٠,٣٤	18	٠,٢٥	١٠	٠,٣٠	٢
٠,٢٨	19	٠,٣٣	١١	٠,٢٢	٣
٠,٤٠	20	٠,٣٠	١٢	٠,٢٧	٤
٠,٣٧	21	٠,٢٣	١٣	٠,٣٠	٥
٠,٤٨	22	٠,٢٤	١٤	٠,٣٠	٦
٠,٤٢	23	٠,٢٨	١٥	٠,٢٣	٧
٠,٢٢	٢٤	٠,١٨	١٦	٠,٢٥	٨

يظهر من جدول (٥) أن قيمة (ر) المحسوبة لجميع الفقرات كانت اعلى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.١٧٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١٨) وبذلك تم قبول جميع الفقرات وبقي المقياس بصيغته النهائية مؤلفاً من (٢٤) فقرة.

٣- مؤشر ثبات المقياس:

تحقق الباحثان من ثبات مقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم بطريقة الاختبار- إعادة تطبيق الاختبار، اذ تم تطبيق المقياس على عينة ثبات بلغ عددها (٢٠) طالبا وطالبة بمدة زمنية فاصلة امدها اسبوعان بين التطبيقين الاول والثاني، وقام الباحثان عبر إستعمال معامل إرتباط بيرسون بإيجاد العلاقة بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للمقياس، حيث بلغ معامل ثبات المقياس بهذه الطريقة (٠.٧٧) وهو يعد معامل ثبات جيد.

د. وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

تكوّن المقياس في صيغته النهائية (ملحق ٢) من (١٥) فقرة، وان الإستجابة على فقرات المقياس مؤلفة من خمسة بدائل: (تنطبق دائما، تنطبق غالبا، تنطبق احيانا، تنطبق نادرا، لا تنطبق ابدا)، إذ يُعطى

البديل الأول خمسة درجات، والبديل الثاني اربع درجات، والبديل الثالث ثلاث درجات، والبديل الرابع درجتان، والبديل الخامس درجة واحدة، وكانت اعلى درجة للمقياس قد بلغت (١٢٠) درجة وأقل درجة بلغت (٢٤) درجة بمتوسط فرضي قدره (٧٢) درجة.

ثانياً: - مقياس الصحة النفسية:

بعد اطلاع الباحثان على الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة، فقد حصلنا على مقياس الصحة النفسية، والذي اعده المبروك (٢٠١٩)، وقد تألف من (٢٠) فقرة، ولغرض التحقق من صدق المقياس الظاهري فقد تم عرضه على مجموعة محكمين في قسم العلوم التربوية والنفسية لبيان صلاحية الفقرات وكما هو موضح في الصدق الظاهري للمقياس.

أ- صلاحية الفقرات:

لغرض التحقق من صلاحية فقرات المقياس في صيغته الأولية، فقد عُرض على نفس مجموعة المحكمين لمقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم وطلب إليهم إبداء ملاحظاتهم وآرائهم حول صلاحية الفقرات، وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها تم اعتماد الفقرات التي حازت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر (وفقاً لمعيار بلوم)، إذ اعتمد الباحثان هذه النسبة معياراً لصلاحية الفقرات كما تبدو ظاهرياً، وكما موضح في جدول (٦).

#### جدول (٦)

اراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الصحة النفسية

النسبة المئوية للاتفاق	المعتضين	الموافقين	عدد المحكمين	عدد الفقرات	ارقام الفقرات
١٠٠%	صفر	٥	٥	٢٠	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠

يظهر من جدول (٦) ان جميع الفقرات حصلت على نسبة اتفاق (١٠٠%) وقد تم اعتمادها، فيما عدا بعض الفقرات فقد جرى تعديل طفيف على الصياغة اللغوية لها وبذلك بقي المقياس مكونا من (٢٠) فقرة ولم تستبعد اي فقرة.

ب- تجربة وضوح التعليمات والفقرات:

لغرض تعرّف وضوح تعليمات وفقرات المقياس، ولحساب معدّل الوقت المطلوب للإجابة، طُبّق المقياس على ذات العينة الإستطلاعية لمقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم، حيث كانت إجابات أفراد عينة وضوح التعليمات والفقرات بحضور الباحثان كي يجيبا عما يطرحونه من إستفسارات، ولقد تبين أن تعليماته وفقراته كانت واضحة ومفهومة للطلبة، وان متوسط الوقت المستغرق للإجابة كان قد بلغ (٧) دقائق.

ج- التحليل الإحصائي للفقرات:

طبق المقياس على ذات عينة التحليل الاحصائي لمقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم والبالغة (١٢٠) طالب وطالبة، وقد تمثلت اجراءات صدق وثبات مقياس الصحة النفسية بما يأتي:

١- القوة التمييزية لفقرات مقياس الصحة النفسية:

إستخرج الباحثان القوة التمييزية للفقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين، وقد اتبعا في ذلك نفس خطوات استخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم وكما موضح في جدول (٧).

جدول (٧)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الصحة النفسية بطريقة المجموعتين الطرفيتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية
١	٣,٥٩	١,٢١٥	٢,١٥	١,٢٤٤	٨,٦٣٠	
٢	٤,١٣	١,٠٢٤	٢,٦٤	١,٢٧١	٩,٤٩١	
٣	٣,٥٦	١,٣٤١	٢,٢٨	٠,٩٧٥	٨,٠٦٦	
٤	٣,٤٣	١,١٠٣	٢,٥٣	١,١٥١	٥,٩٤٩	
٥	٤,١٩	١,١٣٩	٢,٦٨	١,٠٩٢	٩,٩٩٨	
٦	٣,٤٤	١,١٠٥	٢,٥٢	١,١٥٧	٥,٩٥٨	

١.٩٩	١٠,٩١٨	١,٣٣٨	٢,٨٨	٠,٨٠٣	٤,٥٢	٧
	٨,٥٤٣	١,٢٩٤	٢,٦٩	١,١٥٥	٤,١١	٨
	٨,٦٤٨	١,٥٦٢	٢,٦٤	١,١٦٣	٤,٢٦	٩
	٧,٩٤١	١,٤٢٨	٢,٨٤	١,١٢٤	٤,٢٣	١٠
	٧,٥٢٦	١,٣٦٤	٢,٦٣	١,١٧٨	٣,٩٤	١١
	٥,٥٧٦	١,٣٤٣	٢,٥٤	١,٢٩٣	٣,٥٤	١٢
	١٠,٠٦٨	١,٠٠٠	١,٨١	١,٣٤١	٣,٤٣	١٣
	١١,٢٠٣	١,٢٨٠	٢,٢٣	١,١٣٣	٤,٠٧	١٤
	٤,٥٨٦	٠,٩٨٧	٢,٩٢	١,٠٨٨	٣,٥٦	١٥
	٤,٢٢٩	١,٠٠٣	٢,٦٨	١,٠٥٦	٣,٢٧	١٦
	٤,١٣٤	٠,٨٦١	٢,٧٨	٠,٨٧٨	٣,٢٧	١٧
	٤,٥٣٣	٠,٨٨٨	٣,٠٢	١,٠٤١	٣,٦٢	١٨
	٤,٥٨٨	٠,٩٨٨	٢,٩١	١,٠٨٧	٣,٥٥	١٩
٥,٩٥٨	١,١٥٤	٢,٥٥	١,١١٤	٣,٤٤	٢٠	

يظهر من جدول (٧) أن القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات كانت أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦٤) وهي دالة احصائياً، مما يعني أن هذه الفقرات لها القدرة على التمييز في السمة المقاسة بين المفحوصين، وبذلك لم تستبعد اي فقرة من فقرات المقياس.

٢- علاقة إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

إستعمل الباحثان معامل إرتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الإرتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له وكما موضح في جدول (٨).

جدول (٨)

علاقة إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت
٠,٣٨	١١	٠,٤٢	١
٠,٤٠	١٢	٠,٤٢	٢
٠,٣٠	١٣	٠,٣٨	٣

٠,٤٦	١٤	٠,٣٥	٤
٠,٤٧	١٥	٠,٤٥	٥
٠,٢٢	١٦	٠,٤٨	٦
٠,٢٨	١٧	٠,٣٦	٧
٠,٢٩	١٨	٠,٣٦	٨
٠,٢٢	١٩	٠,٤٩	٩
٠,٢٣	٢٠	٠,٤٦	١٠

يظهر من جدول (٨) أن قيمة (ر) المحسوبة لجميع الفقرات كانت اعلى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.١٧٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١٨) وبذلك تم قبول جميع الفقرات وبقي المقياس بصيغته النهائية مؤلفاً من (٢٠) فقرة.

٣- مؤشر ثبات المقياس:

تحقق الباحثان من ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقة الاختبار- إعادة تطبيق الاختبار، حيث تم تطبيق المقياس على نفس عينة ثبات مقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم وقام الباحثان عبر إستعمال معامل ارتباط بيرسون بإيجاد العلاقة بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للمقياس، حيث بلغ معامل ثبات المقياس بهذه الطريقة (٠.٧٥) وهو يعد معامل ثبات جيد.

د. وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

تكوّن المقياس في صيغته النهائية (ملحق ٣) من (٢٠) فقرة، وان الإستجابة على فقرات المقياس مؤلفة من ثلاثة بدائل: (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ احياناً، لا تنطبق عليّ)، إذ يُعطى البديل الأول ثلاث درجات، والبديل الثاني درجتان، والبديل الثالث درجة واحدة، وكانت اعلى درجة للمقياس قد بلغت (٦٠) درجة وأقل درجة بلغت (٢٠) درجة بمتوسط فرضي قدره (٤٠) درجة.

خامساً:- الوسائل الاحصائية:

إستعان الباحثان بالرمزة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وعلى النحو الآتي:

١- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين:

لايجاد القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين للفقرات، ولايجاد دلالة الفرق الاحصائي على مقياسي الكفاءة الذاتية في التأقلم والصحة النفسية على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث).

٢- معامل ارتباط بيرسون:

لاستخراج علاقة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياسين، واستخراج ثبات المقياسين بطريقة الاختبار -

اعادة تطبيق الاختبار، وايضا لايجاد العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية في التأقلم والصحة النفسية.

### الفصل الرابع

#### عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

##### الهدف الاول:

تعرف الكفاءة الذاتية في التأقلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية على وفق متغير الجنس (ذكور، اناث):  
لاجل تحقيق هذا الهدف، طبق الباحثان مقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم على عينة البحث الاساسية البالغة (٣٧٣) طالبا وطالبة، وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا استعمل الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة على المقياس، اذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (٧٤.٥٦) بانحراف معياري قدره (١.٦٣)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاناث (٧٢.٩١)، بانحراف معياري قدره (٢.١٤)، وكما موضح في جدول (٩):

##### جدول (٩)

دلالة الفرق الاحصائي في الكفاءة الذاتية في التأقلم على وفق الجنس (ذكور، اناث)

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الافراد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					
دال	١.٩٦	٨.٦٨	٣٧١	١.٦٣	٧٤.٥٦	١٨١	ذكور
				٢.١٤	٧٢.٩١	١٩٢	اناث

يظهر من جدول (٩) ان القيمة التائية المحسوبة (١٦.٤٥) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٣٤)، وهذا يشير الى وجود فرق دال احصائيا بين الذكور والاناث في الكفاءة الذاتية في التأقلم ولصالح الذكور، اذ كان المتوسط الحسابي لدرجات الذكور والبالغ (٧٤.٥٦) اكبر من المتوسط الحسابي لدرجات الاناث والبالغ (٧٢.٩١)، حيث اتفقت نتيجة هذا الهدف مع نتيجة دراسة جاكلين واخرون (2020) Jacqueline et al. ودراسة شنايدر Schneider (2020) اللتان اشارتا الى وجود فرق دال احصائيا في الكفاءة الذاتية في التأقلم ولصالح الذكور، ويمكن تفسير هذه النتيجة بالقول أن الذكور يميلون إلى الحصول على مستويات أعلى من الكفاءة الذاتية في التأقلم مقارنة بالإناث، وهذا يعني أن الذكور أكثر ميلاً إلى الإيمان بقدرتهم على التعامل مع المواقف والتحديات الصعبة، ايضاً قد يكون هذا الاختلاف بسبب الأعراف والتوقعات المجتمعية التي تشجع الذكور على أن يكونوا أكثر اعتماداً على أنفسهم واستقلالاً، بينما غالباً ما يتم تنشئة الإناث اجتماعياً لطلب الدعم والمساعدة من الآخرين.

#### الهدف الثاني:

تعرف الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية على وفق متغير الجنس (ذكور، اناث):  
 لاجل تحقيق هذا الهدف، طبق الباحثان مقياس الصحة النفسية على عينة البحث الاساسية، وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا استعمل الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة على المقياس، اذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (٤٣.٠٩) بانحراف معياري قدره (١.٨١)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاناث (٤١.٢٨)، بانحراف معياري قدره (٢.٥٧)، وكما موضح في جدول (١٠):

#### جدول (١٠)

دلالة الفرق الاحصائي في الصحة النفسية على وفق الجنس (ذكور، اناث)

الجنس	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية	
					المحسوبة	الجدولية
ذكور	١٨١	٤٣.٠٩	١.٨١			٠,٠٥

دال	١.٩٦	٨.١١	٣٧١	٢.٥٧	٤١.٢٨	١٩٢	اناث
-----	------	------	-----	------	-------	-----	------

يظهر من جدول (١٠) ان القيمة التائية المحسوبة (٨.١١) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧١)، وهذا يشير الى وجود فرق دال احصائيا بين الذكور والاناث في الصحة النفسية ولصالح الذكور، اذ كان المتوسط الحسابي لدرجات الذكور والبالغ (٤٣.٠٩) اكبر من المتوسط الحسابي لدرجات الاناث والبالغ (٤١.٢٨)، حيث اتفقت نتيجة هذا الهدف مع نتيجة دراسة دراسة السلطي (٢٠١٥) ودراسة المبروك (٢٠١٩) اللتان اشارتا الى وجود فرق دال احصائيا في الصحة النفسية ولصالح الذكور، ويمكن تفسير هذه النتيجة بالقول ان هناك الكثير من العوامل التي قد تساهم في هذه الاختلافات، فعلى سبيل المثال، قد تؤثر التوقعات المجتمعية والمعايير الجنسانية على كيفية إدراك الذكور والاناث للضغوط والقضايا العاطفية والتعامل معها، اذ قد يكون الذكور أيضاً أقل عرضة لطلب المساعدة في مشكلات الصحة النفسية بسبب وصمة العار أو الرغبة في الظهور بمظهر قوي ومعتمد على الذات، لكن من المهم أن ملاحظة أن هذه الاختلافات الإحصائية لا تعني أن أحد الجنسين يتمتع بطبيعته بصحة أفضل أو أكثر سعادة من الآخر، الصحة النفسية هي تجربة معقدة وفردية، وهناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية للفرد بغض النظر عن جنسه.

### الهدف الثالث:

تعرف العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية في التأقلم والصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية: لاجل تحقيق هذا الهدف، استعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون، اذ بلغ معامل الارتباط (٠.٤٩) وبغرض معرفة معنوية دلالة معامل الارتباط استعمل الباحثان الاختبار التائي الخاص بمعامل الارتباط وتحويل قيمة معامل إرتباط بيرسون الى القيمة التائية المقابلة، وكما موضح في جدول (١١):

جدول (١١)

الاختبار التائي لمعرفة معنوية دلالة معامل ارتباط بيرسون

مستوى الدلالة ٠.٠٥	درجة الحرية	القيمة التائية		قيمة الارتباط	العينة
		الجدولية	المحسوبة		
دال	٣٧١	١.٩٦	١٠.٨٢	٠.٤٩	٣٧٣

يظهر من جدول (١١) ان العلاقة الإرتباطية بين المتغيرين دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٧١) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط (١٠.٨٢) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) حيث يمكن القول ان الكفاءة الذاتية في التأقلم تشير إلى إيمان الفرد بقدرته على التعامل بشكل فعال مع الضغوطات والتحديات في حياته وإدارتها ومن المرجح أن يحصل الطلبة الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الكفاءة الذاتية في التأقلم على نتائج أفضل في مجال الصحة النفسية، فالطلبة الذين لديهم إحساس قوي بالكفاءة الذاتية في التأقلم هم أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والضغوط الاجتماعية والتحديات الأخرى التي قد تنشأ أثناء تجربتهم في الكلية أو الجامعة وهم أكثر عرضة للإصابة بمستويات أقل من القلق والاكتئاب والضييق النفسي العام. علاوة على ذلك، فإن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية في التأقلم هم أكثر عرضة للانخراط في استراتيجيات التكيف التكيفية، مثل حل المشكلات والبحث عن الدعم الاجتماعي، مما يمكن أن يساعدهم على إدارة التوتر بشكل فعال والحفاظ على سلامتهم النفسية.

**التوصيات:**

- ١- تحقيق السلامة النفسية لدى الطلبة خاصة لدى الاناث منهم في الوسط الدراسي.
- ٢- تكوين اتجاهات موجبة نحو الذات لدى الاناث عبر تفعيل دور المرشد التربوي في هذا الجانب.
- ٣- تعزيز ثقة الطلبة بذواتهم فيما يتعلق بكفاءتهم الذاتية في التأقلم

### المقترحات:

- ١- اجراء دراسات وصفية مماثلة عن الكفاءة الذاتية في التأقلم وعلاقتها بمتغيرات اخرى مثل الاجهاد المرتبط بالدراسة، والاندماج الاكاديمي.
- ٢- اجراء برنامج ارشادي لتعزيز الصحة النفسية لدى الاناث.
- ٣- اجراء دراسات اخرى على عينات اخرى مثل طلبة المرحلة المتوسطة وطلبة المرحلة الجامعية بنفس متغيري البحث.

### المصادر:

- الخالدي، أديب محمد (٢٠٠٢). "المرجع في الصحة النفسية". الدار العربية. القاهرة. مصر.
- المبروك، عبد الله المختار. (٢٠١٩). "الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية". كلية الآداب الأصابعة. جامعة غريان. ليبيا.
- Cesari M., et al. (2008). "Physical function and self-rated health status as predictors of mortality: results from longitudinal analysis in the iSIRENTE study". BMC Geriatr. 8(34):1-9.
- Chesney MA, et al. (2003). "Coping effectiveness training for men living with HIV: Results from a randomized clinical trial testing a group-based intervention". Psychosomatic Medicine. 65(6):1038-1046.
- Dave, D., Rashad, I., & Spasojevic, J. (2006). "The effects of retirement on physical and mental health outcomes". NBER working paper 12123.
- Folkman S, & Moskowitz JT. (2000). "Positive affect and the other side of coping". American Psychologist. 55(6):647-654.
- Galper D.I., et al., (2006). "Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women". Med. Sci. Sports Exercise. 173-178.
- Head J., et al., (2013). "Use of self-administered instruments to assess psychiatric disorders in older people: validity of the General Health Questionnaire, the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale and the self-completion version of the revised Clinical Interview Schedule". Psychol. Med. 43(12):2649-2656.

Jacqueline Hua et al., (2020). "Coping self-efficacy influences health information avoidance".  
Journal of Health Psychology. Volume 27. Issue 3.

Schneider, Lisa. (2020). "The mediating role of Coping Self-efficacy on the relationship between Strengths use and Well-being among Higher education Students". Faculty of Behavioural. Management. and Social Sciences Department of Positive Psychology and Technology.

الملاحق:

ملحق (١)

اسماء المحكمين الذين عرض عليهم مقياسي الكفاءة الذاتية في التأقلم والصحة النفسية

ت	اسم المحكم	التخصص	مكان العمل
١	١. د. صالح نهير الزامل	علم النفس التربوي	جامعة واسط - كلية التربية
٢	١. د. عبود جواد راضي	علم النفس التربوي	جامعة واسط - كلية التربية
٣	١. م. د. عدنان مارد	علم النفس التربوي	جامعة واسط - كلية التربية
٤	١. م. د. علي صكر جابر	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - كلية التربية
٥	١. م. د. سلام هاشم حافظ	علم نفس الشخصية	جامعة القادسية - كلية التربية

ملحق (٢)

مقياس الكفاءة الذاتية في التأقلم

بصيغته النهائية

وزارة التربية

المديرية العامة للتربية في محافظة بابل

عزيزي الطالب... عزيزتي الطالبة:

تحية طيبة:

يعرض عليك الباحثان مجموعة من الفقرات المعبرة عما تشعر به، وامام كل فقرة خمس بدائل للاجابة، يرجى قراءة كل فقرة من فقرات المقياس بعناية والى اجابة عليها بصدق وموضوعية عبر وضع علامة (٧) تحت أحد البدائل، كما يرجى الباحثان عدم ترك اي فقرة بدون اجابة، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، اذ تعد الاجابة صحيحة عندما تعبر عن حقيقة مشاعرك وان اجابتك هي للاغراض البحث العلمي فقط..

شاكران تعاونك معنا...

ملاحظة:- يرجى تدوين المعلومات الاتية:

الجنس/ ذكر انثى

ت	الفقرات	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا
١	اتحدث بشكل إيجابي مع ذاتي.					
٢	اصنف ما يمكن تغييره، وما لا يمكن تغييره.					
٣	احصل على الدعم العاطفي من الأصدقاء والعائلة.					
٤	ابحث عن حلول لأصعب المشكلات.					
٥	اقوم بتقسيم المشكلة إلى أجزاء أصغر.					
٦	اترك الخيارات مفتوحة عندما تصبح الأمور مرهقة.					
٧	اضع خطة عمل واتبعها عند مواجهة مشكلة ما.					
٨	اطور هوايات أو أنشطة ترفيهية جديدة.					
٩	ابعد تفكيري بعيدا عن الأفكار غير السارة.					

				١٠	ابحث عن شيء جيد في الموقف السلبي.
				١١	ابتعد عن الشعور بالحزن.
				١٢	انظر للأمور من وجهة نظر الشخص الآخر أثناء الجدل المحتدم.
				١٣	اجرب حلولاً أخرى لمشكلاتي إذا لم تنجح الحلول الأولى.
				١٤	اتوقف عن الشعور بالانزعاج من الأفكار غير السارة.
				١٥	أقوم بتكوين صداقات جديدة.
				١٦	اطلب من الأصدقاء مساعدتي في الأشياء التي احتاجها.
				١٧	اقوم بفعل شيء إيجابي لنفسي عندما اشعر بالإحباط.
				١٨	اتخلص من الأفكار غير السارة.
				١٩	افكر في جزء واحد من المشكلة في كل مرة.
				٢٠	أتصور او اتخيل نشاطاً أو مكاناً ممتعاً.
				٢١	امنح نفسي من الشعور بالوحدة.
				٢٢	اصلي أو اتأمل.
				٢٣	احصل على الدعم العاطفي من المنظمات أو الموارد المجتمعية.
				٢٤	اقاوم الرغبة في التصرف بسرعة عندما اكون تحت الضغط.

ملحق (٣)

مقياس الصحة النفسية

بصيغته النهائية

وزارة التربية

المديرية العامة للتربية في محافظة بابل

عزيزي الطالب... عزيزتي الطالبة:

تحية طيبة:

يعرض عليك الباحثان مجموعة من الفقرات المعبرة عما تشعر به، وامام كل فقرة خمس بدائل للاجابة، يرجى قراءة كل فقرة من فقرات المقياس بعناية والى ايجابية عليها بصدق وموضوعية عبر وضع علامة (٧) تحت أحد البدائل، كما يرجى الباحثان عدم ترك اي فقرة بدون اجابة، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، اذ تعد الاجابة صحيحة عندما تعبر عن حقيقة مشاعرك وان اجابتك هي للاغراض البحث العلمي فقط..

شاكران تعاونك معنا...

ملاحظة:- يرجى تدوين المعلومات الآتية:

الجنس/ ذكر أنثى

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ احياناً	لا تنطبق عليّ
١	لي القدرة على مجابهة المشكلات التي اتعرض لها.			
٢	يعاملني الاخرين معاملة حسنة.			
٣	اشعر بالرضا والارتياح داخل المنزل.			
٤	أقوم بزيارة الجيران والأصدقاء.			
٥	أنا سعيد في حياتي الدراسية.			
٦	أجد نفسي مرتاحاً اثناء اتناء تواجدي مع الناس.			

٧	أتمكن من تدبير شؤني بنفسي.		
٨	أحب المساومة في حل المشكلات الدراسية.		
٩	أفي بوعودي مهما كلفني ذلك.		
١٠	عندما أقدم عمل يخدم الآخرين أشعر بالسعادة.		
١١	أعتذر للآخرين عندما أخطأ بحقهم.		
١٢	أستطيع التعبير عن أفكاري بسرعة.		
١٣	أتعاون مع زملائي في المدرسة بحل مشاكلهم الدراسية.		
١٤	أشغل نفسي بالتفكير بالظروف القاسية التي مررت بها.		
١٥	أشك فيما لو كان الآخرين يرغبون بوجودي معهم.		
١٦	أتجنب المواقف غير السارة.		
١٧	أشعر بالتعب معظم الوقت.		
١٨	أتناول الادوية المهدئة.		
١٩	تتوتر أعصابي لأتفه الأسباب.		
٢٠	يصعب أنسجامي مع الآخرين.		