

2022

The effectiveness of a counseling program to improve the psychological and social adjustment of students “teenagers” girls in Al-Noor Secondary School

Maysoon Issa Ahmad ALSaleem

General Federation of Jordanian Women-Jordan, maysoon_t@yahoo.com

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe



Part of the [Humane Education Commons](#), and the [Social and Behavioral Sciences Commons](#)

Recommended Citation

ALSaleem, Maysoon Issa Ahmad (2022) "The effectiveness of a counseling program to improve the psychological and social adjustment of students “teenagers” girls in Al-Noor Secondary School," *Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education* مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي Vol. 42: Iss. 1, Article 11.

Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/vol42/iss1/11

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact marah@aarj.edu.jo, rakan@aarj.edu.jo.

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطالبات المراهقات في مدرسة النور الثانوية

The effectiveness of a counseling program to improve the psychological and social adjustment of students “teenagers” girls in Al-Noor Secondary School

Maysoon Issa Ahmad Alsaleem

Educational and Psychological Counseling
General Federation of Jordanian Women
Hashemite Kingdom of Jordan

maysoon_t@yahoo.com

ميسون عيسى احمد السليم

الإرشاد النفسي والتربوي
الاتحاد النسائي الاردني العام
المملكة الأردنية الهاشمية

maysoon_t@yahoo.com

Abstract

The study aimed to identify the effectiveness of a counseling program to improve the psychological and social adjustment of (teenagers) girls in Al Noor Secondary School, The study relied on the semi - experimental method, The society of the study consisted of (120) female students of the eleventh grade, The study sample also consisted of (16) teenagers female students who suffer from poor psychological and social adjustment after applying the psychological and social adjustment scale on them. The sample was divided into two groups, a control group and an experimental group, tools were used in the study, represented by the counseling program, the psychological and social adjustment scale, which was prepared by the researcher. The results of the study showed the effectiveness of the counseling program in improving the psychological and social adjustment of teenagers girls from Al Noor Secondary School students in terms of overcoming negative behaviors and achieving harmony between individual motives and needs, harmony with the customs of society and leaving negative thoughts, The researcher recommends the need to take advantage of counseling programs to reduce the psychological and social adjustment among students, to educate parents and the school community about their role in improving the psychological and social adjustment of the individual.

Keywords: Effectiveness, Counseling Program, the psychological and social adjustment, teenagers.

المخلص

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات في مدرسة النور الثانوية، وقد اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي، و تألف مجتمع الدراسة من (120) طالبة من طالبات الصف الأول ثانوي، كما تكونت عينة الدراسة من (16) طالبة مراهقة ممن يعانون من سوء التوافق النفسي والاجتماعي بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي والاجتماعي عليهن، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية، و قد تم استخدام أدوات في الدراسة متمثلة في البرنامج الإرشادي ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي وهو من إعداد الباحثة. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي عند المراهقات من طالبات مدرسة النور الثانوية من حيث التغلب على التصرفات السلبية وتحقيق الانسجام بين الدوافع والحاجات الفردية والانسجام مع عادات المجتمع وترك الأفكار السلبية. وتوصي الباحثة بضرورة الاستفادة من البرامج الإرشادية في خفض سوء التوافق النفسي والاجتماعي عند الطلاب، وتوعية أولياء الأمور والمجتمع المدرسي بدورهم في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

الكلمات المفتاحية: فاعلية، برنامج إرشادي، التوافق النفسي والاجتماعي، المراهقات.

مقدمة

تمر حياة الفرد بعدة مراحل، وواحدة من هذه المراحل هي مرحلة المراهقة، وهي تعد مهمة جداً؛ إذ تتغير فيها الأطوار النفسية والسيولوجية والنمائية، فهي تمثل حداً فاصلاً في حياة الإنسان لأنه يستعد من الخروج من مرحلة الارتباط بالوالدين إلى مرحلة الاعتماد على الذات. فتتولد لدى الفرد عدة رغبات يسعى جاهداً لتحقيقها، منها الرغبة في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين خاصة والكبار عموماً، ورغبته في أن يتم التعامل معه كالشخص الكبير، ومن هنا تبدأ مرحلة التوافق النفسي والاجتماعي أو عدمه.

إن قدرة الفرد على التوافق السوي تتحدد في هذه الفترة سواء كان هذا التوافق نفسياً أم اجتماعياً، وهذا يتفق مع الهدف العام للصحة النفسية التي ترتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه، ومع المجتمع الذي يعيش فيه، مما يوصله إلى حياة سليمة خالية من الاضطرابات والمشاكل، وتتميز سلوكياته بالإنعاش والإنفعالي والعقلي والعاطفي في المجالات المختلفة جميعها.

هناك أهمية كبيرة للنمو النفسي في التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين، فهو يحمل مسؤولية كبيرة في تقوية مشاعر الانتماء وتعزيز الشعور بالمسؤولية، فالتوافق النفسي هو حاصل مجموعة من الخبرات التي مر بها المراهق فولدت لديه مجموعة من ردود الأفعال المختلفة تجاه الآخرين الموجودين في حياته. وقد تناولت الدراسات هذه المرحلة من حياة الفرد حيث تم وصفها بأنها مرحلة عواصف وتوتر وشدة، ومرحلة نمو عادية يتخللها بعض الاضطرابات والمشكلات بسبب بعض ضغوط الأسرة والمجتمع والمدرسة.

وموضوع دراستنا في هذه الأوراق هو فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات في مدرسة النور الثانوية والتي تعود للإتحاد النسائي الأردني العام. مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعد مرحلة المراهقة مرحلة مقلقة لأنها تتميز بعدم الثبات؛ إذ تحدث فيها تغيرات سريعة تشمل جوانب حياة الفرد جميعها من الناحية النفسية والجسمانية والاجتماعية، فهي تحتوي على العديد من المتناقضات، لأنها مرحلة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والبلوغ. وينبغي في هذه المرحلة الاهتمام بالصحة النفسية التي تعني توافق الفرد توافقاً نفسياً وتوافقاً

اجتماعياً، بحيث يشكل المراهق علاقة منسجمة بينه وبين مجتمعه وبيئته، فيستطيع المراهق إشباع حاجاته وفق ما تفرضه عليه بيئته، وبعد التوافق داخل المدرسة التي هي مجتمع مصغر أحد مجالات التوافق الاجتماعي التي يعيشها المراهق، فهي العالم الفعال الذي يساهم في تحقيق التوافق النفسي للمراهق نظراً لطبيعة العلاقة داخل المدرسة، والتي تنعكس بدورها على التوافق النفسي للفرد في حياته عامة.

لذلك تسعى الباحثة في هذه الدراسة إلى تنفيذ برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات في مدرسة النور الثانوية، وهنا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن السؤال الآتي: ما فاعلية برنامج إرشادي في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات؟ ويتفرع من هذا السؤال الرئيس عدة تساؤلات هي:

- 1- ما مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدرسة النور الثانوية؟
 - 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات في مدرسة النور الثانوية؟
- أهداف الدراسة

تكمن أهداف البحث فيما يلي:

- 1- الكشف عن درجة التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات في مدرسة النور الثانوية.
- 2- التعرف إلى الفروق في التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات.

أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية

تنبثق أهمية هذه الدراسة من الناحية النظرية من خلال تناولها موضوع التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات فهي تعد بمثابة جهد مساهم لخدمة هذه الفئة من الناحية الإرشادية ليمكنوا من تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي. وبالتالي تعالج هذه الدراسة ما قد يترتب عليها من آثار يعاني منها المراهقين، كما أنها تعد من الدراسات الجديدة التي تتعامل مع المراهقين وتوافقهم النفسي والاجتماعي، وأنها تفتح المجال لدراسات أخرى يمكن أن تستفيد من البرنامج الإرشادي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وأخيراً تساهم هذه الدراسة في مساعدة المرشدين في المدرسة للتعامل مع هذه الفئة العمرية من الطلاب.

يفرضه المجتمع عليها من مطالب والتزامات(حشمت، باهي، 2006، ص55). التعريف الإجرائي للتوافق النفسي والاجتماعي: هو المعدل الذي يحصل عليه الفرد بعد استجابته للبرنامج الذي تطبقه الباحثة.

المراهقة: هو الشخص الذي يكون في المرحلة العمرية ما بين (14-18) سنة، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية، ويكمن الخطر في هذه المرحلة التي ينتقل بها الانسان من مرحلة الطفولة إلى الرشد. (الدليبي، 2012، ص155). أما إجرائيا تعرفها الباحثة بأنها مرحلة نمو تتوسط الطفولة وسن الرشد.

المرحلة الثانوية: هي آخر مرحلة من مراحل التعليم الذي يتلقاها الطلبة.

حدود الدراسة

الحد الموضوعي: دراسة التوافق النفسي والاجتماعي عند المراهقات في مدرسة النور الثانوية.

الحد البشري: العينة المستخدمة في الدراسة تتكون من (36) فتاة مراهقة من فتيات مدرسة النور الثانوية.

الحد المكاني: مدرسة النور الثانوية في العاصمة عمان.

الحد الزمني: تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2020)

محددات الدراسة

هي سلامة وقدرة المقاييس (الأدوات) المستخدمة في هذه الدراسة وما تؤول إليه النتائج من تطبيقات عليه.

الإطار النظري

لقد اهتمت دراسات علم النفس الحديث بموضوع التوافق، لأنه يعد دليلاً واضحاً على الصحة النفسية للفرد ومؤشراً على سلامته من الاضطرابات والمشاكل النفسية، ولأن الإنسان يمر بمراحل حياتيه مختلفة من الطفولة إلى الشيخوخة فهو بحاجة ماسة إلى التعديل والتقويم والتصحيح في سلوكه باستمرار ليستطيع الوصول إلى التوافق الذي يمنحه العيش بطريقة صحيحة مع نفسه ومع العالم المحيط به والذي يمكنه من أداء دوره بكفاءة عالية.

وما يهمننا في دراستنا هذه مرحلة المراهقة حيث يؤثر التوافق النفسي والاجتماعي في المراهق من خلال قدرته على وجود اتزان بين ما يريد وبين واجباته تجاه مجتمعه من ناحية، وبين مدى قدرته على إنشاء علاقات اجتماعية مع غيره من ناحية أخرى، فالفرد المتوازن المتوافق دائماً يتصرف بإيجابية، إذ إنه يحس بقيمة كبيرة وحرية عالية والتزاما عاليا بأخلاق مجتمعه وقيمه.

أما من الناحية التطبيقية فتكمن أهمية هذه الدراسة في إمكانية الاعتماد على البرنامج الإرشادي في المدارس الثانوية وفي العمل الإرشادي، كما أنها تقدم للعاملين في مجال الإرشاد المدرسي بعض الوسائل والطرق في التعامل مع فئة المراهقين من الطلاب لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم، وكذلك اختبار مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات، وأخيراً تكمن أهمية هذه الدراسة في إعداد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات في مدرسة النور الثانوية.

مصطلحات الدراسة

تحتوي هذه الدراسة عدداً من المصطلحات يمكن تحديدها بما يلي:

الفاعلية: العمل على بلوغ أعلى درجات الإنجاز وتحقيق أفضل النتائج بأقل التكاليف (الكيلاني، 2005، ص21). أما إجرائياً: فهي مستوى تحقيق الأهداف من خلال التفاعل بين طالبات مدرسة النور مع البرنامج الإرشادي لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

البرنامج الإرشادي: هو البرنامج الذي يعتمد في إطاره النظري على كل من النظرية المعرفية والنظرية السلوكية، ويقوم على مبدأ أن سلوك الأفراد ليس مجرد ردود أفعال على مثيرات معينة، وإنما بناء على عوامل معرفية لدى الأفراد تكون مسئولة عن سلوكياتهم، أي أن العوامل المعرفية تأخذ مكانها بين المثير والاستجابة. (الخياط، السليحات، 2012، ص6). أما إجرائياً: فهو برنامج موضوع على أسس علمية هدفه تقديم خدمة إرشادية لمساعدة افراد العينة على اكتساب عدد من مهارات التوافق النفسي والاجتماعي لطالبات مدرسة النور الثانوية.

التوافق: هو عملية ديناميكية كلية مستمرة يحاول من خلالها الفرد عن طريق تغيير سلوكه لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه وبين البيئة المحيطة به بغية الوصول إلى حالة الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي (صالح، 2008، ص79)

التوافق النفسي: ان يكون الفرد راضيا عن نفسه، وتتسم حياته الشخصية بالخلو من التوترات والصراعات الشخصية التي تفتقر بمشاعر الذنب والقلق، وهو أيضا ما يقوم على اساسه شعور الفرد بالأمن الشخصي. (المرواني، 2009، ص81)

التوافق الاجتماعي: هو العملية التي تحقق للفرد حالة من الانسجام والاتزان في علاقاته مع أصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه الكبير، تستطيع إشباع حاجاته مع قبول ما

من خلال دراسات علم النفس تعددت المسميات التي تحمل في مفهومها معنى التوافق، فمنها العقل السوي والاتزان والتكيف والإنسجام وغيرها.

مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي

تعددت مفاهيم التوافق وتم تعريفه بمفاهيم مختلفة، فقد عرفه عطية (2001، ص 12) بأنه بناء متماسك موحد لشخصية الفرد وتقبله لذاته وتقبل الآخرين له وشعوره بالرضا والارتياح النفسي والاجتماعي. وهو عند العبودي (2003، ص126) مفهوم التوافق بأنه العلاقات المرضية للإنسان مع البيئة المحيطة به."

والتوافق عند سفيان (2010، ص 157) فهو إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوتر والصراع والاضطراب النفسي واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية وتقبله لعادات وتقاليد وقيم المجتمع. ويعرفه الدايري (2008، ص82) بأنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد والبيئة.

مجالات التوافق النفسي

اتفق الباحثون في علم النفس أن هناك بعدان للتوافق هما: أولاً: التوافق الشخصي: هو بناء سليم لشخصية الفرد وتقبله لذاته وتقبل الأفراد الآخرين له، وشعوره بالرضا والارتياح النفسي والاجتماعي. وتعرفه سهير كامل أحمد (1999، ص 28) بأنه قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة وإرضائها الإرضاء المتزن، وهذا لا يعني أن الصحة النفسية تعني الخلو من الصراعات النفسية، إذ لا بد من تواجدها وإنما الصحة النفسية هي حسم هذه الصراعات و التحكم فيها بصورة مرضية مع القدرة على حل الأزمات النفسية بصورة ايجابية بدلاً من الهروب منها. إن التوافق الشخصي يتأثر بعدد من الاعتبارات منها:

1- الصحة النفسية.

2- تحقيق الذات.

3- القدرة على مواجهة متطلبات الحياة.

4- إشباع الدوافع والرغبات.

5- القدرة على مواجهة الواقع بشجاعة (الدايري، 2008، ص83).
للتوافق الشخصي عدة أبعاد منها: التوافق الجسدي، والتوافق مع الذات، والتوافق الانفعالي.

ثانياً: التوافق الاجتماعي: تعرفه سهير كامل أحمد (1999، ص22) قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار، لا يشعر بما يعكرها من العدوان، أو الريبة، أو الاتكال، أو عدم الإكتراث لمشاعر الآخرين معاً، وأن يرتبط بعلاقات دافئة مع الآخرين. ويندرج تحته التوافق الأسري والتوافق المدرسي والتوافق المجتمعي والتوافق الانسجامي.

وقد ذكر الدايري في تعريف التوافق الاجتماعي بأنه الحالة التي تتناول حاجات الفرد ومطالبه بالنسبة للبيئة التي تحقق له الإشباع الكامل. كما ذكر بأنه الشعور بالسعادة مع الآخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة معايير الاجتماعية وتقبل الآخرين في المجتمع، وهذا النوع من التوافق يتأثر بعدة اعتبارات هي:

1- إدراك الفرد حقوق الآخرين.

2- سلوكيات الفرد مع الجماعة.

3- تسامح الفرد مع الجماعة.

4- القبول الاجتماعي والتكيف مع الآخرين.

5- الشعور بالمسؤولية الاجتماعية. (الدايري، 2008، ص 97)

ويعرف بأنه العلاقة المنسجمة بين الفرد والظروف والمواقف والأفراد الذين يكونون بيئته الطبيعية والاجتماعية (الجماعي، 2010، ص0). وللتوافق الاجتماعي العديد من الأبعاد، منها: التوافق الأسري، والتوافق المدرسي، والتوافق المجتمعي.

مؤشرات التوافق النفسي

يوجد عدد من المؤشرات التي تدل على التوافق النفسي ومن أهمها (وافي، 2006، ص 67):

1- التقبل الواقعي لحدود الإمكانيات.

2- التمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي والأسري والاجتماعي.

3- الاتزان الانفعالي ومواجهة التحديات والأزمات.

4- الاستفادة من الخبرات السابقة.

5- الشعور بالراحة النفسية والرضا عن الذات.

6- القدرة على التكيف مع مطالب الحاجات الداخلية والخارجية.

7- التحلي بالأخلاق الكريمة في التعامل مع الناس.

8- الإقبال على الحياة.

9- القدرة على التحصيل الأكاديمي الجيد وتنمية المهارات المعرفية والاجتماعية.

الفرد لمعايير وثقافة مجتمعه، ومن أنصار هذه النظرية: فيرز دنهام.

الدراسات السابقة

هدفت دراسة كارا Cara (2010) إلى التعرف على التوافق النفسي لكبار السن والأرامل، وشملت العينة (1532) شخصا متزوجا تتراوح أعمارهم بين 65 إلى كبار السن. وأظهرت النتائج ارتفاع نسبة القلق بين الأرامل اللواتي كن يعتمدن بشكل كبير على أزواجهن، كما بينت أن هناك مستويات أقل من التوافق للأشخاص الأرامل الذين تتسم علاقاتهم بالخلاف.

ودراسة مونسون وآخرون (2012) Monson at al بعنوان فاعلية برنامج إرشادي معرفي في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين الذين يعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد تكونت عينة الدراسة من (46) مراهقا، تم توزيعهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة، كل منهم (23) مراهقا، وكانت الأداة المستخدمة هي مقياس التوافق النفسي من إعداد ويسمان وبوثويل 1976، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي في بعد التوافق النفسي مما يشير إلى فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي المستخدم في الدراسة في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد العينة.

كما جاءت دراسة عبد العزيز وصباح (2016) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي مدرسي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي نفسي مدرسي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية من ذوي التوافق المنخفض. وقد استخدم الباحثان مقياس هيوم. بيل للتوافق النفسي والاجتماعي كاختبار قبلي وبعدي، كما أعد الباحثان برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة الخبر بالمملكة العربية السعودية، واتبعا في هذه الدراسة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بالاختبار القبلي والبعدي. وقد طبق مقياس هيوم بل للتوافق النفسي والاجتماعي على عينة مؤلفة من (300) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة الصف الأول والثاني والثالث متوسط بالمدرسة المتوسطة الرابعة بمدينة الخبر بالمملكة العربية السعودية. ومن هؤلاء الطالبات تم اختيار (80) طالبة من ذوي الدرجات

للتوافق النفسي والاجتماعي الحسن عدد من المظاهر يمكن أن يتحقق إذا وجدت عند تطبيق مقياس التوافق، ومن هذه المظاهر: الواقعية، ضبط الذات، القدرة على مواجهة الإحباط، والقدرة على إنشاء علاقات اجتماعية ناجحة. أما عن مظاهر التوافق السلبي فهناك عدة مظاهر ومنها: الشعور بالتعاسة، وعدم فهم المرء لذاته، والجمود، ورفض الذات، والعزلة، وعدم تحمل المسؤولية.

النظريات المفسرة للتوافق

هناك العديد من النظريات التي فسرت التوافق ومنها:

1- النظرية البيولوجية الطبية: يرى أصحاب هذه النظرية ومن بينهم: داروين، كالمان، جالتون، مندل، أن أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم وخاصة المخ، وتكون هذه الأمراض إما وراثية أو مكتسبة عن طريق العدوى، الإصابات، الجروح، أو خلل هرموني.

2- النظريات النفسية: ويندرج تحتها مجموعة من النظريات منها: أ- نظرية التحليل النفسي وقد عرف فرويد (1926) التوافق على أنه: "القدرة على الحب والحياة". فالإنسان السليم نفسياً هو الإنسان الذي يمتلك "الأنا" لديه قدرتها الكاملة على التنظيم والإنجاز، ويمتلك مدخلا لجميع أجزاء الـ "هو" ويستطيع ممارسة تأثيره عليه، ولا يوجد هناك عداء طبيعي بين "الأنا" والـ "هو"، إنما ينتميان لبعضهما بعضا ولا يمكن فصلهما عمليا عن بعضهما في حالة التوافق (الخطيب، 2000، ص206)

ب- النظرية السلوكية: وتقوم هذه النظرية على أن الشخص يتعلم السلوك من خلال تفاعله مع البيئة وعلى هذا الأساس يجب وصف الأشخاص بكانات استجابية ويستجيبون للمثيرات التي تقدمها لهم البيئة وفي أثناء تلك العملية تتكون أنماط من السلوك والشخصية في نهاية الأمر (القاضي وآخرون، 1981، ص51)

ج- نظريات علم النفس الإنساني: ويرى اتباع هذه النظرية وخاصة روجرز صاحب نظرية الذات إن الإنسان لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها وعزى أنواع السلوك الإنساني كافة إلى دافع واحد وهو تحقيق الذات والشخصية هي نتاج للتفاعل المستمر بين الذات والبيئة المادية والاجتماعية فهي ليست ساكنة، بل هي دائمة الحركة والتغير، والسلوك الإنساني عنده يعمل بشكل موحد ايجابي نحو هدف تحقيق الذات (القاضي وآخرون، 1981، ص53)

3- النظرية الاجتماعية: ترى هذه النظرية أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، أي أن التوافق لا يتحقق إلا بمسايرة

تراوحت أعمارهم بين (15-17) سنة استخدمت الباحثتان مقياس التوافق النفسي المعدل عن مقياس هيو. م. بل للتوافق العام وكذلك تم اعداد برنامج الإرشاد النفسي بواسطة الباحثتان. وتم استخدام عدد من المعالجات الإحصائية منها الوسط الحسابي، النسبة المئوية، الانحراف المعياري، اختبار الفا كرونباخ، اختبار (T test التحليل التبايني) بواسطة الحاسب الآلي وفقاً لنظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق النفسي لطالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة القبس الدبلوماسية لصالح القياس البعدي. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق النفسي وفقاً لمتغير المساق ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق النفسي وفقاً لمتغير العمر.

التعليق على الدراسات السابقة

لقد تناولت الدراسات السابقة موضوع التوافق النفسي والاجتماعي وأسبابه المختلفة، وقد بينت أسس التحليل الإحصائي وجود علاقة كبيرة بين التوافق النفسي والاجتماعي وبين موضوع الدراسة للدراسات السابقة والهدف منها، قد اختلف الباحثون في اختيارهم لعينات الدراسة بما يتناسب مع الهدف العام، وقد استخدمت أدوات مختلفة في التوصل إلى البيانات وتحليلها.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

اعتمدت على المنهج شبه التجريبي الذي تحاول من خلاله التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي عند مجموعة من المراهقات في مدرسة النور الثانوية، ويعتمد هذا المنهج على تصميمات تجريبية منها تصميم تجريبي لبرنامج إرشادي - وهو ما اعتمدته الباحثة في هذا البحث.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من 120 من طالبات الصف الأول ثانوي 4 شعب كل شعبة 30 طالبة تم توزيع مقياس التوافق

المنخفضة في مقياس هيو.م. بيل للتوافق النفسي والاجتماعي، اختير نصفهم كمجموعة تجريبية، والنصف الآخر كمجموعة ضابطة بطريقة عشوائية بسيطة. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: حصل طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة الخبر بالمملكة العربية السعودية على درجات منخفضة في مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في التوافق النفسي الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية وايضا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس هيو.م. بيل (الانفعالي، الاجتماعي، المنزلي) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية بينما لا توجد فروق بين المجموعتين في بعد التوافق الصحي.

جاءت دراسة الزهراني (2016) بعنوان فاعلية برنامج انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي في دراسته وتكونت عينة الدراسة من (24) طالبا بالمرحلة الثانوية - الصف الثاني الثانوي - منهم (12) تجريبية و (12) ضابطة، تراوحت أعمارهم بين (17-19) عاما، ممن حصلوا على درجات منخفضة في التوافق النفسي وتقدير الذات معا وذلك بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي (من اعداد الباحث) ومقياس تقدير الذات (لسورنسون- تعريب الباحث) على عينة عددها (225) طالبا، وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي من إعداد الباحث على (15) جلسة إرشادية، ثم تم تطبيق مقياس التوافق النفسي وتقدير الذات (القياس البعدي) على المجموعتين، وظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي الإنتقائي التكاملي المستخدم في تنمية التوافق النفسي وتقدير الذات.

هدفت دراسة حسن وحاج الشيخ (2017) التي حملت عنوان دور الإرشاد النفسي في تخفيف سوء التوافق النفسي لدى طالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة القبس الدبلوماسية الخروطوم إلى معرفة أثر الإرشاد النفسي في خفض سوء التوافق النفسي لدى طالبات مدرسة القبس الدبلوماسية بمؤسسة الخروطوم للتعليم الخاص بولاية الخروطوم. استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لإجراء هذه الدراسة. بلغت العينة (20) طالبة

7- تنمية الثقة بالنفس.

8- تكون صورة ذاتية إيجابية عن نفسها.

9- تكتسب بعض القيم الأخلاقية الايجابية.

10- تقويم البرنامج.

أهمية البرنامج الإرشادي

يمكن تحديد أهمية البرنامج الإرشادي في النقاط الآتية:

1- تعزيز القيم الايجابية وتنمية مهارات التواصل لتحقيق التوافق الاجتماعي.

2- يعد البرنامج نموذجاً في مساعدة المراهقات على إتباع أسلوب علمي وعملي في تعديل السلوك وتحسين التوافق النفسي والاجتماعي.

3- يساعد هذا البرنامج المرشدين في المدارس على تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب.

أسس البرنامج الإرشادي

يقوم البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأسس منها:

أولاً: الأسس العامة: فهو يسمح لجميع أفراد العينة بالتعبير عن آرائهم بحرية تامة مع مراعاة الفروق الفردي لهم.

ثانياً: الأسس النفسية: من خلال القدرة على ضبط الانفعالات التي ينتج عنها تحسين توافق نفسي واجتماعي.

ثالثاً: الأسس التربوية: إن هذا البرنامج يتضمن تعليم الأفراد المعلومات البسيطة التي توضح لهم الأسس التي تقوم عليها انفعالاتهم وسلوكياتهم.

رابعاً: الأسس الاجتماعية: وتوضح هذه الأسس من خلال تحقيق التكيف مع المجموعة.

خامساً: الأسس الفلسفية: وتعتمد على قدرة الفرد على التفكير المنطقي وربطه بين عقله وعاطفته.

حدود البرنامج

1- الحد الزمني: يتكون هذا البرنامج من (8) جلسات، إذ تم تطبيقه على مدار شهر بواقع جلستين أسبوعياً تبدأ من (3/15-4/15) للعام 2020م، ومدة الجلسة (45) دقيقة.

2- الحد المكاني: طبق البرنامج على مجموعة من طالبات مدرسة النور الثانوية التابعة للاتحاد النسائي لمنطقة العاصمة / وزارة التربية والتعليم.

3- الحد البشري: هذا البرنامج يقدم خدمة إرشادية لمجموعة من طالبات مدرسة النور الثانوية.

النفسي علمهن في مدرسة النور الثانوية للبنات التابعة لمدارس الاتحاد النسائي الأردني العام / وزارة التربية والتعليم لسنة 2020. عينة الدراسة

تكونت العينة من (16) طالبة مرافقة ممن يعانين من سوء التوافق النفسي والاجتماعي بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي والاجتماعي على طالبات الصف الأول الثانوي.

أدوات الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة في الوصول إلى نتائج موضوعية اعتمدت الباحثة على أداتين هما:

● برنامج الإرشاد النفسي لقياس التوافق النفسي

والاجتماعي عند الطالبات المراهقات، وقد تكون

البرنامج من عدة جلسات، وهو من إعداد الباحثة.

● مقياس التوافق النفسي والاجتماعي وهو من إعداد

الباحثة.

لقد قامت الباحثة بوضع تصور للبرنامج الإرشادي للطالبات المراهقات لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي، وقد اعتمدت الباحثة على الإطار النظري وعلى بعض البرامج الإرشادية التي أجريت في مجال الإرشاد المعرفي لبناء هذا البرنامج، لذلك يمكن القول بأن هذا البرنامج الذي بنته الباحثة من برامج العلاج النفسي الحديثة؛ لأنه يركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وكيفية الاستجابة لها والتعامل معها. وانطلاقاً من نتائج الدراسات السابقة تفترض الباحثة أن العلاج المعرفي يمكن أن يكون فعالاً في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات.

الهدف العام للبرنامج

التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات.

الأهداف الخاصة:

تنفق هذه الأهداف مه الهدف العام من البرنامج وهي:

1- التعارف وبناء الثقة والمودة والألفة.

2- التعرف على طبيعة البرنامج الإرشادي.

3- التعرف على طبيعة الشخصية والعوامل المؤثرة فيها.

4- التعرف على العوامل الجسمية الانفعالية للمراهقات.

5- التعرف على العوامل المؤدية إلى تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات.

6- التعرف على دور الصحة النفسية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

تم استخدام عدد من الفنيات في هذا البرنامج منها أسلوب المحاضرة، المناقشة الجماعية، لعب الأدوار، تصحيح الأفكار ووقف الأفكار الخاطئة، السرد القصصي، حل المشكلات، الواجبات البيتية.

خطوات تطبيق البرنامج

يمر البرنامج الإرشادي في أربع مراحل وهي:

- 1- مرحلة التحضير: وتتمثل في الجلسة الأولى ويتم من خلالها التعارف بين الباحثة والمشاركات، ويتم من خلالها التعريف بالبرنامج وأهدافه، والتحضير للدخول في البرنامج.
- 2- مرحلة الانتقال: وفيها يتم الحديث عن مشكلة سوء التوافق النفسي وأسبابها ونتائجها. وتشمل على (3) جلسات.
- 3- مرحلة البناء: ويتم فيها تعديل الأفكار الخاطئة عند الطالبات وتصحيحها. وتشمل (3) جلسات.
- 4- مرحلة الانتهاء: ومن خلالها يتم التأكد من تحقيق أهداف البرنامج المنشودة. وتشمل جلسة واحدة.

ثانياً: مقياس تحسين التوافق النفسي والاجتماعي

من خلال هذا المقياس سيتم جمع معلومات حول الطالبات اللواتي يعانين من سوء توافق نفسي واجتماعي بسرعة. وصف المقياس: قامت الباحثة بإعداد المقياس بعد الاطلاع على الدراسات السابقة، فتكون من (39) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وهي النفسي وقد اشتمل على (12) فقرة، والاجتماعي وقد اشتمل على (11) فقرة، ومدرسي واشتمل على (16) فقرة.

ثبات المقياس

تم حساب الثبات الكلي لمقياس التوافق النفسي عن طريق حساب معامل الفا كرونباخ عن طريق برنامج spss كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (1)

معامل الثبات الفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس

المجال	معامل الفا كرونباخ
المجال النفسي	0.75
المجال الاجتماعي	0.65
المجال المدرسي	0.83
المقياس الكلي التوافق النفسي والاجتماعي	0.90

من خلال الجدول السابق ان معامل الثبات للمقياس الكلي هو (0.90) وهو مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) طريقة تصحيح المقياس: تم وضع امام كل فقرة من فقرات المقياس خمس إجابات موزعة على النحو التالي: لا ينطبق = 1، ينطبق بدرجة قليلة جداً = 2، ينطبق بدرجة قليلة = 3، ينطبق بدرجة متوسطة = 4، ينطبق بدرجة كبيرة = 5. وتتم الاجابة بوضع علامة صح تحت العمود الذي يتوافق مع رأيه. وقد تم حساب علامات الطالبات وجمعها وتحديد الطالبات اللواتي سيخضعن للبرنامج الارشادي بناء على مجموع العلامات.

صدق المقياس وثباته

الصدق الظاهري

تم عرض المقياس والبرنامج الإرشادي على مجموعة من الخبراء والمختصين بعلم النفس من أساتذة الجامعة الأردنية والجامعة الهاشمية كلية العلوم التربوية، وهذا الإجراء لقياس مدى ملائمة الفقرات لما يتم قياسه، ويكون من خلال ملائمة الفقرات ووضوحها وعلاقتها بالمجال الذي تقيسه. وبعد تطبيق المقياس وتنفيذ البرنامج الإرشادي تم تطبيق المقياس مرة ثانية للتأكد من إن البرنامج الإرشادي حقق أهدافه.

صدق الاتساق الداخلي

للتأكد من صدق الاتساق الداخلي قامت الباحثة بحساب الثبات عن طريق معامل الثبات الفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس كما ورد في الجدول رقم (1).

الصدق التلازمي للمقياس

مقياس هيوم.م. بيل، ويعد من أشهر مقاييس التوافق وقد صدر عن مطبعة استانفورد عام 1934 وهو من وضع هيوم.بيل وظهرت الترجمة العربية عام 1960 م بعنوان اختبار التوافق للطلبة ويتكون من (160) فقرة في النسخة الأمريكية و (140) فقرة في النسخة المصرية، ويجب عنه بنعم أو لا، وقد عرب على يد محمد عثمان نجاتي، ويقاس أربعة جوانب وهي التوافق المنزلي، والتوافق الصحي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الانفعالي.

المعالجة الإحصائية

استخدمت الباحثة اختبار الرتب مان ويتني لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: العمر

المتغير التابع: التوافق النفسي والاجتماعي.

عرض النتائج وتحليل البيانات ومناقشتها

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة والأسئلة الفرعية المنبثقة منه: ما فاعلية برنامج إرشادي في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات.

لقياس الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدى لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي استخدمت الباحثة اختبار الرتب مان ويتني والجدول رقم (2) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعات الضابطة والتجريبية في القياس البعدى على مقياس.

الجدول رقم(2)

التوافق النفسي والاجتماعي باستخدام اختبار مان ويتني

المجال	المجموعة الضابطة 8		المجموعة التجريبية 8		القيمة U	القيمة Z	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب			
المجال النفسي	22.8	412	14.2	255	83.1	-2.5	0.011
المجال الاجتماعي	26.2	473	10.66	191	20	4.46-	0.00
المجال المدرسي	23.7	429.4	13	236.4	65.4	-3.06	0.002

من خلال الجدول السابق نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط رتب المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي؛ حيث إن رتب درجات المجموعة التجريبية أدنى من رتب درجات المجموعة الضابطة في مقياس التوافق النفسي مما يوضح أن المجموعة التجريبية لديها توافق نفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليها مما يؤكد فعالية البرنامج. وهذا يعني أن سوء التوافق النفسي مرتفع لدى أفراد المجموعة الضابطة وهذا طبيعي لأنهم لم يتعرضوا لبرنامج تجريبي مثل المجموعة التجريبية التي انخفض عندها سوء التوافق النفسي والاجتماعي بسبب فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم استخدامه في الدراسة الحالية.

ومن خلال الجدول رقم (2) اتضح أن سوء التوافق الاجتماعي هو الأعلى حيث بلغ في المجموعة الضابطة (26.2) وفي المجموعة التجريبية (10.66) وهذا يدل على أن المراهقة لا تتوافق مع المجتمع بطريقة صحيحة. ومن خلال فتح المجال أمامهم بالاشتراك بالبرنامج التدريبي يمكن أن تتغير نسبة التوافق الاجتماعي لديهم ومن ثم ينعكس على تغيير سلوكهم وأفكارهم من خلال الحوار والمناقشة.

لقد قامت الباحثة بالمقارنة بين استجابات المراهقات في المجموعات التجريبية والضابطة لفقرات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي فلاحظت أن استجابة المراهقات في المجموعة التجريبية أكثر ارتفاعاً في التوافق النفسي والاجتماعي، بعكس المجموعة الضابطة التي كانت استجابتهن منخفضة في التوافق النفسي والاجتماعي. ويرجع هذا التفاوت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم إخضاع الطالبات في المجموعة التجريبية له والذي اشتمل على عدة تقنيات فنية في تنفيذه.

كما أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لصالح القياس البعدى والجدول الآتي يوضح ذلك بناء على اختبار الرتب.

الجدول رقم(3)

متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي بناء على اختبار الرتب

المجال	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
سوء التوافق النفسي والاجتماعي	السالبة الموجبة المتعادلة	5 2 1	9.00 1.55	140 3	-3.46	0.001

من خلال الجدول السابق توجد فروق بين متوسطات الطالبات في المجموعة التجريبية قبل إخضاعهن للبرنامج الإرشادي وبين المتوسطات بعد إخضاعهن للبرنامج الإرشادي. من خلال الجدول رقم (3) اتضح أن هناك فروقا، وكانت الفروق لصالح القياس البعدى، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في زيادة التوافق النفسي والاجتماعي عند الطالبات المراهقات. وقد وفر البرنامج الإرشادي فرصة لطالبات المجموعة التجريبية للحديث عن مشاكلهن ويعبرن بحرية تامة عن أفكارهن مما أتاح الفرصة لتعديل السلوكات والأفكار الخاطئة والتخلص من الغضب والتوتر والإنفعالات السلبية.

الجماعي، صلاح الدين أحمد (2010) الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، مكتبة زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

حشمت، حسين وباهي، مصطفى (2006) التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، دار العالمية للنشر والتوزيع، مصر.

الخطيب، محمد، جواد، محمد (2000) التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق"، مطبعة المقداد، غزة

الخياط، ماجد و السليحات، ملوح (2012) فاعلية برنامج تدريبي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الاميرة رحمة الجامعية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية، مجلد 20، العدد 2، 1-22.

الداهري، صالح حسن (2008) أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية

(الأسس والنظريات)، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

زهران، حامد عبد السلام (2001) الصحة النفسية والارشاد النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة، مصر.

سفيان، نبيل صالح (2010) برمجة مقياس التوافق النفسي وأثره على بعض المتغيرات، شبكة العلوم النفسية والعربية.

صالح، احمد واخرون (2008) الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، شركة الجمهورية الحديثة.

صمادي، احمد عبد المجيد، الطعاني، هديل صايل (2014) أنماط الإساءة الوالدية كما يدركها المراهقون ومستوى

توافقهم النفسي في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، مجلد 10، عدد 2، 205-218.

عبد العزيز، ايمن محمد طه، صباح جمعة رنا (2016) فاعلية برنامج ارشادي مدرسي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة

العربية السعودية، مجلة اماراباك، المجلد السابع، العدد 21، 37-52.

العبودي، رشيد حميد (2003) التعلم والصحة النفسية، دار الهدى، الجزائر.

القاضي، يوسف وآخرون: الارشاد النفس والتوجيه التربوي، دار المريح للنشر، الرياض، 1981.

الكيلاي، ماجد. (2005م) التربية والتجديد وتنمية الفاعلية عند العربي المعاصر، دار القلم، دبي.

من خلال النتائج السابقة لقد اثبتت هذه الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي عند المراهقات من طالبات مدرسة النور الثانوية، من حيث التغلب على التصرفات السلبية وتحقيق الانسجام بين الدوافع والحاجات الفردية والانسجام مع عادات المجتمع وترك الافكار السلبية.

التوصيات والاقتراحات

التوصيات

من خلال ما توصلت اليه الدراسة من نتائج فإن الباحثة توصي بما يلي:

أولاً: الاستفادة من البرامج الإرشادية الموجودة في الدراسات في خفض سوء التوافق النفسي والاجتماعي عند الطلاب.

ثانياً: تعيين أكثر من مرشده في المدرسة حتى يتسنى لهن متابعة الطالبات.

ثالثاً: توعية أولياء الأمور والمجتمع المدرسي بدورهم في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

رابعاً: تعزيز دور وزارة التربية والتعليم في تعميق القيم والأخلاق وتعزيز الوعي بالسلوك الاجتماعي.

المقترحات:

في ضوء النتائج السابقة تعرض الباحثة بعض الاقتراحات منها:

أولاً: إجراء العديد من الدراسات التي تخص التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقين.

ثانياً: إجراء دراسات مستفيضة حول المشاكل السلوكية التي يعاني منها المراهقين.

المراجع

أبو حمادة، ناصر الدين (2008) تعديل السلوك الانساني وأساليب حل المشكلات، عمان، الأردن.

أبو ضاحي، عماد الدين حسن (2015) فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التمرد النفسي لتحسين التوافق

الشخصي والاجتماعي لدى المراهقين بغزة، جامعة الاقصى، غزة.

أحمد، سهير كامل (1999) الصحة النفسية و التوافق، د ط، مركز الاسكندرية للكتاب، مصر.

- criminals, 3rd edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt.
- Al-Qadi, Youssef and others: Psychological guidance and educational guidance, Dar Al-Marikh Publishing, Riyadh, 1981.
- Heshmat, Hussein and Bahi, Mustafa (2006) Psychological Adjustment and Job Balance, Dar Al-Alameya for Publishing and Distribution, Egypt.
- Mahmoud, Muhammad Iqbal (2006) Adolescence, The Arab Society Library for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Saleh, Ahmed and others (2008) Mental Health, Social Psychology and Health Education, Modern Republic Company.
- Smadi, Ahmed Abdel-Majeed, Al-Taani, Hadeel Sayel (2014) Patterns of parental abuse as perceived by adolescents and their level of psychological adjustment in the light of some variables, The Jordanian Journal of Educational Sciences, Volume 10, Number 2, 205-218.
- Sufian, Nabil Saleh (2010) Programming the Psychological Adjustment Scale and its Effect on Some Variables, Arabic and Psychological Science Network.
- Wafi, Laila Ahmed (2006) Behavioral disorders and their relationship to the level of psychological adjustment among outstanding children, The Islamic University, Gaza, Palestine.
- Zahran, Hamed Abdel Salam (2001) Mental Health and Psychological Counseling, 3rd Edition, World of Books, Cairo, Egypt.

المراجع الأجنبية

- Carra Deborah ,&Arther (2010). Marital Quality and Psychological Adjustmentto Widowhood Among Older Adults A Longitudinal Analysis. aInstitute for Social Research, University of Michigan, Ann Arborb Department of Health Care Policy, Harvard Medical School, Cambridge.
- Monsoon, c: macdonald, A; Vorstenbosch, V; Shnaider, p; Ferrier, A.&Mocciola, K. (2012) Changes in social adjustment with cognitive processing therapy; Effect of treatment and association with PTSD symptom change. Journal of traumatic stress.25.519-526.

- محمود، محمد اقبال (2006) المراهقة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- المرواني، محمد (2009) التوافق النفسي والمسؤولية الاجتماعية لدى المجرمين، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- وافي، ليلى احمد (2006) الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الاطفال المتفوقين، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

المراجع العربية مترجمة

- Al-Aboudi, Rashid Hamid (2003) Learning and Mental Health, Dar Al-Huda, Algeria.
- Abdel Aziz, Ayman Muhammad Taha, Sabah Juma Rana (2016) The effectiveness of a school counseling program in achieving psychological and social adjustment among middle school students in the Kingdom of Saudi Arabia, Amarabak Magazine, Volume VII, Issue 21, 37-52.
- . Abu Dahi, Imad El-Din Hassan (2015) The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing psychological rebellion to improve personal and social adjustment among adolescents in Gaza, Al-Aqsa University, Gaza
- Abu Hamadeh, Nasir Al-Din (2008) Human Behavior Modification and Problem Solving Methods, Amman, Jordan.
- Ahmed, Soheir Kamel (1999) Mental Health and Compatibility, Dr., Alexandria Book Center, Egypt.
- Al-Dahery, Saleh Hassan (2008) The basics of psychological adjustment and behavioral and emotional disorders (Foundations and Theories), Dar Safaa for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- AlJamaie, Salah El-Din Ahmed (2010) Psychological and social alienation and its relationship to psychological and social adjustment, Zahran Library for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Al-Khatib, Muhammad, Jawad, Muhammad (2000) Psychological guidance and counseling between theory and practice, Al-Miqdad Press, Gaza
- Al-Khayat, Majid and Al-Sleihat, Malluh (2012) The effectiveness of a cognitive behavioral training program in reducing psychological stress among students of Princess Rahma University College, Journal of the Islamic University for Educational Studies, Vol. 20, No. 2, 1-22.
- Al-Kilani, Majid. (2005 AD) Education, Renewal and Effectiveness Development for the Contemporary Arab, Dar Al Qalam, Dubai.
- Al-Marwani, Muhammad (2009) Psychological adjustment and social responsibility among

