

التكيف النفسي الاجتماعي والأكاديمي لدى الشباب الجامعي (دراسة مقارنة بين الطلاب المتزوجين وغير المتزوجين)

الأستاذة - يونسى كريمة*

* المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب - مدني سواحي - تيقصرين، الجزائر.

مقدمة

يمر الإنسان في حياته بمراحل تتميز كل واحدة عن الأخرى بالنمو النفسي، اللغوي، الجسمي والاجتماعي، لهذا الفرد الذي تتغير اهتماماته من مرحلة إلى أخرى وبالضرورة تتغير طموحاته وأهدافه، فالفرد الناجح يضع مخططا لحياته ضمن الأهداف التي يسعى لتحقيقها، ولا شك أن هذا المخطط تبدأ معاملة منذ الطفولة، لكن السعي نحو المبتغى يبرز أكثر في مرحلة الرشد، وتعتبر هذه المرحلة نهاية الإعداد العلمي وبداية الإعداد العملي وبناء أسرة عن طريق اختيار شريك الحياة، لكن هذا الأخير يمكن حدوثه تزامنا مع فترة الدراسة، شأن ذلك شأن بعض الطلبة الجامعيين المتزوجين، فباستمرار أن الحياة سلسلة من عمليات التكيف المتوالية، فالطالب سواء كان متزوج أو غير متزوج يحاول قدر الإمكان أن تكون له استجابات متوافقة، ونجاحه في تحقيق التكيف معناه تحقيقه للصحة النفسية، التي تعتبر مؤشرا للاستقرار في شتى المجالات: الأسرية والاجتماعية، الأكاديمية والمهنية ...

وعليه تنصب الدراسة الحالية على دراسة التكيف النفسي الاجتماعي والأكاديمي لدى عينة من شباب الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين.

إشكالية الدراسة

يعتبر التكيف أسلوب الفرد في مواجهة ظروف الحياة وحلّ مشكلاتها، وهو بعد من أبعاد الصحة النفسية، وتعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في تكوين شخصية الطالب وتحقيق تكيفه وتعزيز صحته النفسية، فالجامعات في الوقت الحاضر لم يعد عملها مقتصرًا على تعريف الطلبة بالمعلومات والمعارف والحقائق، بل اتجهت إلى الاهتمام بالفرد من جميع جوانبه، لأنه شخصية متكاملة وعضو فعال في المجتمع، فالشباب الجامعي يمثل أهم القطاعات الحيوية التي تسهم في عملية البناء والتطور الاقتصادي والاجتماعي، ذلك عن طريق ارتباطهم الإيجابي بالمجتمع، حتى يتمكنوا من مواجهة المواقف والمشكلات التي تعترضهم في حياتهم العامة وكذا خلال مراحلهم الدراسية، وبذلك يحققون تكيفهم الذي يعتبر واحد من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية¹.

فمرحلة التعليم العالي تعد الفترة التي تقابل مرحلة الشباب وهي مرحلة المسؤولية واتخاذ القرارات أو بالأحرى معرفة الاتجاهات في شتى الميادين: الميدان الاجتماعي، الاقتصادي، المهني والأكاديمي، فالطالب في هذه المرحلة العمرية يكتمل نضجه العقلي والنفسي ويكون قادرًا على اتخاذ القرارات، كما يكتسب عدة اتجاهات نحو عدة مواضيع خاصة منها تلك المتعلقة بدراسته واختياره لمهنة وشريك الحياة، وعن هذه الاتجاهات بالذات توصلت "ليلي عبد الوهاب" (1993)، في دراستها حول اتجاهات الطالب الجامعي نحو الجمع بين الدراسة والزواج إلى أن نسبة كبيرة من الطلبة يفضلون إتمام الدراسة على الزواج، لكن لا يمكننا أن نتجاهل تلك الفئة من الطلبة الذين توصلوا للجمع بين الدراسة والزواج، وبينوا أهمية الزواج في جميع جوانب الحياة.

على ضوء ما تقدم تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التكيف النفسي الاجتماعي والأكاديمي لدى شباب الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين؟

فرضيات الدراسة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التكيف النفسي لدى طلاب الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين؟

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التكيف الاجتماعي لدى طلاب الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين؟

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين؟

تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا

من أهم متغيرات الدراسة نجد:

أولاً- التكيف النفسي: هو مجموع العمليات التي يسعى من خلالها الشاب إلى تحقيق حياة نفسية، تتسم بالتوازن وخالية من الصراعات النفسية الداخلية.

ثانياً- التكيف الاجتماعي: عبارة عن مجموعة من السلوكيات التي يعتمد عليها الشاب لمسايرة التغيرات والأوضاع الاجتماعية التي تطرأ على حياته.

ثالثاً- التكيف الأكاديمي: مجموعة من الاستجابات التي تشير إلى قدرة الشاب الجامعي على تحقيق التوافق مع الحياة الدراسية، وهو نتاج أساسي لتفاعله مع المواقف التربوية.

رابعاً- الشاب الجامعي: هو ذلك الشخص الذي نجح في اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، وسمح له معدله بالانتقال من مرحلة الثانوية والالتحاق بالجامعة.

تعريف التكيف

التكيف في اللغة

تَكَيَّفَ - يَتَكَيَّفُ - تَكَيَّفًا. (الشيء) صار على كيفية معينة " تكيف الرصاص حسب القالب"، " رجل سهل التكيّف" "تكيف مع الظروف".

تَكَيَّفَ - تَكَيَّفَ (إحيائيا): تغيّر في بناء الكائن الحي أو في وظيفته يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته أو بقاء جنسه.

تَكَيَّفَ: كَيْفَ (قانونيا): تحديد طبيعة المسألة التي تنازعها القوانين لوضعها في نطاق طائفة من المسائل القانونية التي خصها المشرع بقاعدة إسناد².

التكيف اصطلاحاً

إن التكيف بمفهومه العام هو انسجام الفرد مع محيطه، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويعدّ عملية دينامية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه بما تتوافق مع بيئته الاجتماعية، مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به، وقد ورد العديد من التعريفات للتكيف منها:

تعريف "إزنك" (Eysenk, 1972) للتكيف على أنه: «حالة من الإشباع التام لحاجات الفرد من جهة وظروف البيئة من جهة أخرى، وإيجاد حالة من الانسجام التام بين الفرد والبيئة المادية والاجتماعية»³.

ومن التعريفات الحديثة للتكيف نجد:

يعرف " فؤاد أبو حطب" و"محمد سيف الدين فهمي" (2003) التكيف: « هو القدرة على تعديل السلوك طبقاً لمطلبات البيئة، وما يحدث فيها من تغيرات»⁴.

ويشير مصطلح التكيف في علم النفس إلى «أي تغير في نمط سلوك الفرد، يصدر عنه في محاولته لتحقيق التوافق مع الموقف الجديد»⁵.

ويذكر "الهاشمي" التكيف في الدراسات النفسية فيقول: «هو تلك العملية المتفاعلة المستمرة (ديناميكية) يمارسها الفرد الإنساني شعورياً أو لا شعورياً، والتي تهدف إلى تغيير السلوك ليصبح أكثر توافقاً مع بيئته ومع متطلبات دوافعه».

ويلاحظ من هذا التعريف النقاط التالية:

- إن التكيف إجراء أو سلوك يقوم به الفرد في سعيه لإشباع حاجاته والتلاؤم مع ظروف معينة.
- إن هذا الإجراء أو السلوك يشمل إحداث تغيير في بيئي الفرد الذاتية (بناؤه النفسي)، والخارجية (الطبيعية والاجتماعية).
- المحيط الذي يتكيف الفرد معه، ينقسم إلى ثلاثة أنواع وهي:

أولاً- المحيط الذاتي (الداخلي): وهو البناء النفسي للفرد (شخصيته- حاجاته- دوافعه- اتجاهاته).

ثانياً- المحيط الخارجي بقسميه: الاجتماعي (الأسرة، المدرسة، شبكة العلاقات والتفاعل الاجتماعي في المجتمع) والطبيعي المادي (المناخ، التضاريس، الأدوات... الخ). ويكون الغلبة في المحيط الذاتي أو النفسي للتكيف النفسي (Adaptation psychologique)، في حين تكون الغلبة في المحيط الخارجي للتوافق البيولوجي (Ajustement biologique)، إن أبعاد البيئة الثلاثة متداخلة في الواقع وتؤثر جميعها في حياة الفرد وتحدد أسلوب تكيفه معه⁶.

من خلال التعريفات السابقة يمكن الاستنتاج أن عناصر التكيف العام تتلخص في أنه: «عملية مستمرة ديناميكية بين الفرد والبيئة، وأنه عملية متغيرة السلوك وتعديل في البناء النفسي، وهو علاقة إنسجامية بين الفرد والبيئة، تحتاج لاستقبال خبرات جديدة ومتعلمة».

النظريات المفصرة للتكيف

يختلف تفسير التكيف باختلاف المدارس النفسية ونظرة كل منها إلى الإنسان والحياة وطبيعة العلاقات الإنسانية، وظهرت عدة نظريات تناولت التكيف الإنساني ومنها:

التكيف من منظور مدرسة التحليل النفسي

يرى "سيجموند فرويد" مؤسس هذه النظرية أن الفرد يولد مزودا بغرائز ودوافع، وأن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات يعقبها إشباع للحاجات أو إحباطات، وعليه فإن الفرد في صراع بين دوافعه الشخصية التي لا يقبلها المجتمع من جهة، والمطالب الاجتماعية من جهة أخرى، وعليه فلا يتم التكيف إلا إذا استطاعت (الأنا) التي تعمل وفق مبدأ الواقع على تحقيق التوازن بين متطلبات (الهو) وتحذيرات (الأنا الأعلى) ومقتضيات الواقع، أي حل الصراع بين (الهو) و(الأنا الأعلى)⁷.

التكيف من منظور المدرسة السلوكية

ينظر الاتجاه السلوكي لمفهوم التكيف من خلال ارتباطات بين متغيرات حسية واستجابات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية، والاتجاه السلوكي ينظر إلى شخصية الفرد وكأنها آلة ذاتية

الحركية توجهها ضغوط بيئته وحوافز متغيرة واستجابات توافقية، ويتمثل مفهوم العادة مركزا أساسا في النظرية السلوكية باعتبار أن العادة مفهوم يعبر عن رابطة بين مثير واستجابة، وبما أن العادات متعلمة ومكتسبة لهذا يمكن استبدال العادات غير التكيفية بعادات تكيفية⁸.

التكيف من منظور المدرسة الإنسانية

بعد مفهوم الذات مفهومها محوريا في بناء الشخصية وكذا في التكيف النفسي، ومفهوم الذات الإيجابي يعبر عن الصحة النفسية والتكيف النفسي، وان تقبل الذات يرتبط موجبا بتقبل وقبول الآخرين، ويعد تقبل الذات عاملا أساسيا في تحقيق التكيف، في حين أن مفهوم الذات السلبي يعبر عن عدم التكيف لدى الفرد، كما أن تطابق مفهوم الذات الواقعية مع مفهوم الذات المثالية لدى الفرد يؤدي إلى التكيف فالصحة النفسية، وعدم التطابق يؤدي إلى القلق والتوتر وسوء التكيف النفسي⁹.

التكيف من منظور نظرية التعلم الاجتماعي

تشير إلى أن التكيف السوي يتضمن كفاية الفرد ومهارته في التعامل بنجاح مع البيئة، وأن الأفراد يقللون من صراعاتهم الداخلية المتعلمة، عن طريق تغيير سلوكهم الاجتماعي وعن طريق تعلم استخدام مدى واسع من المتغيرات المعرفية مثل مهارات حل المشكلات والتعزيز الذاتي.

أنواع التكيف

يفرق علماء النفس بين مجالات التكيف، كالتكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي والتكيف الأكاديمي، والتكيف المهني والتكيف الأسري والجنسي والزواحي وغيره، وبالرغم من تعدد هذه المجالات فإنها لا تخرج عن المجالين الرئيسيين وهما التكيف الشخصي والنفسي والتكيف الاجتماعي:

التكيف النفسي (الشخصي أو الذاتي)

يعرف التكيف الشخصي، على أنه عملية تفاعلية بين الفرد وبيئته، ويقوم الفرد من خلال هذه العملية إما بتعديل سلوكه أو بتعديل بيئته، ويقصد به أيضا قدرة المرء على التوفيق بين دوافعه

وأدوار الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع، وذلك لتحقيق السعادة وإزالة القلق والتوتر، وإرضاء الجميع إرضاءً مناسباً في وقت واحد حتى يخلو من الصراع الداخلي¹⁰ كما أن التكيف الشخصي ينسق بين القوى الشخصية والاجتماعية، وبهذا يعتبر أساس تكامل الشخصية واستقرارها، والعجز عن تحقيق التكيف الذاتي يجعل الفرد في صراعات نفسية مستمرة، لذا نجد مثل هذا الفرد العاجز عن التكيف الذاتي عرضة للتعب الجسدي والنفسي لأقل جهد يبذله، وناظراً للصبر السريع الغضب مما يؤدي إلى سوء تكيفه الاجتماعي، وهذا يوضح العلاقة المتبادلة بين التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي، والمقصود من التكيف الذاتي هو خلو الفرد من الصراعات الداخلية¹¹.

والتكيف الشخصي يشمل السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الأولية والثانوية كالجوع، العطش، الأمن والحب والتقدير والاستقلال والأمومة والجنس، ويلعب هذا الأخير دوراً بالغ الأهمية في حياة الفرد لما له من أثر في سلوكه وصحته النفسية، ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية، حيث يعتبر عدم التكيف الجنسي دليلاً على عدم التكيف العام.

ويقوم هذا البعد على أساس شعور الفرد بالأمن الذاتي أو الشخصي ويتضمن النواحي الآتية:

الاعتماد على النفس، الإحساس بالقيمة الذاتية، الشعور بالحرية، الشعور بالانتماء، التحرر من الميل والانفراد، الخلو من الأعراض العصبية¹².

إن الأساس الأول لعدم التكيف الشخصي، هو وجود صراع انفعالي يعاني منه الفرد نتيجة وجود دوافع مختلفة توجه كل من الفرد وجهات مختلفة، كالصراع بين الدافع الجنسي، وبين الحرمان الاجتماعية والقوانين الوضعية، وهذا كله يعرض الإنسان إلى حالات المنع والإحباط، ويعرف الإحباط بأنه العملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته ودوافعه، في حين تتضمن حالات الصراع في الحياة اليومية ظاهرة نفسية أخرى تتمثل في الخوف أو القلق، حيث يكون كل من الإحباط والصراع والقلق حلقة مفرغة ذات عناصر متشابكة، وإلى جانب هذا، هناك عوامل أخرى تؤدي إلى مشاعر التهديد النفسي، فـ "أدلر" (Adler) مثلاً يرى أن القلق

النفسي يرجع في نشأته إلى طفولة الإنسان الأولى، كأن يشعر الفرد بالقصور الذي ينجم عنه عدم الشعور بالأمن¹³.

التكيف الاجتماعي

تعرف عملية التكيف الاجتماعي في مجال علم النفس الاجتماعي باسم عملية التطبيع الاجتماعي، ويتم هذا التطبيع داخل إطار العلاقات الاجتماعية، التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الأصدقاء أو المجتمع الكبير بصف عامة والتطبيع الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية ذو طبيعة تكوينية، لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ باكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع، من اكتساب اللغة وتشرّب بعض العادات والتقاليد السائدة، وتقبل لبعض المعتقدات ولنواحي الاهتمام التي يؤكدتها مجتمعه، وهذا يعني تكيف الفرد مع بيئته الخارجية المادية والاجتماعية، والمقصود بالبيئة المادية هو كل ما يحيط بنا من عوامل مادية كالطقس والجبال والبحار والأنهار والأبنية ووسائل المواصلات والأجهزة والآلات... أما البيئة الاجتماعية فنعني بها كل ما يسود في المجتمع من قيم وعادات وتقاليد ودين ونظم اقتصادية وسياسية وتعليمية وآمال وأهداف وعلاقات اجتماعية كالزواج وبناء أسرة... ولما كانت هذه البيئة متغيرة مادية كانت أو اجتماعية، فإن هذا التغير يثير مشكلات تستلزم من الإنسان التفكير والمواجهة وتعرضه للانفعالات والقلق، وتتطلب منه تعديل بعض سلوكياته، لهذا كان لا بد من تعاون الوظائف النفسية المختلفة وتقويتها لمقاومة هذه التغيرات والتكيف معها، وفي حالة عجز الفرد عن التكيف معها، فالنتيجة وقوعه فريسة للحالات المرضية، عكس الفرد القادر على التكيف مع هذه البيئة المتغيرة يكون مصدرا لسعادة كما تجعل مجتمعه راضيا عنه سعيدا به¹⁴.

هذا يوضح العلاقة الوثيقة بين الفرد وبيئته، وأن التكيف الذاتي الاجتماعي شرطان أساسيان للصحة النفسية، ولا يتأتى ذلك التكيف إلا إذا سلك الإنسان السبل المشروعة التي تجعله راضيا عن نفسه ويكون المجتمع راضيا عنه.

التكيف الأكاديمي

يعتبر التكيف الأكاديمي أحد أهم مظاهر التكيف العام للطلاب سواء كان متزوجا أو عازبا، ويعتبر من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحته النفسية، إذ أن تكيف الطالب مع جو الجامعة وشعوره

بالرضا والارتياح، يمكن أن ينعكس على إنتاجيته وعلى مدى استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل المؤسسة التربوية على توفيرها.

وقد عرف " أبو طالب صابر" (1979) التكيف الأكاديمي بأنه " نتاج أساسي لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية"، وتعتبر عملية التكيف الأكاديمي محصلة لتفاعل عدد من العوامل كالقدرة العقلية والتحصيلية وميول الفرد التربوية واتجاهاته نحو النظام المدرسي وحالته النفسية وظروف الأسرة بشكل عام، فالتكيف الأكاديمي يعتبر جانبا من جوانب التكيف العام للفرد الذي يمكن أن يشير بشكل كبير على صحة الفرد النفسية، وهو نتاج أساسي لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية كما تعد الخبرة التربوية التي يكتسبها الطالب من مصادر متعددة ذات أثر على تكيفه، وتسهم في تنمية قدراته على إقامة علاقات ايجابية وناجحة في المواقف الحياتية المتنوعة، لذا فإن عمليتي التعلم والتعليم الناجحتين تعتبران من الوسائل المهمة في رفق خبرات الطالب وتعميقها، بحيث يتمكن الفرد بمساعدتها أن يصبح أكثر تكيفا مع متطلبات الحياة المستجدة، خاصة أن المنظومة التربوية الجزائرية الجديدة تعتمد على بيداغوجية "المقاربة بالكفاءات" (Approche par compétence بدلا من المقاربة السابقة "التعليم بالأهداف"، حيث تعد "المقاربة بالكفاءات" إحدى البيداغوجيات التي تبنتها وزارة التربية الوطنية، والتي على أساسها تم بناء المناهج الجديدة التي شرع في تطبيقها ابتداء من السنة الدراسية (2003-2004)¹⁵.

إن المؤسسات التعليمية والجامعية يعتبران من العوامل الأولى التي تحتاج إليها المجتمعات والمجتمع الجزائري خصوصا، لتحقيق مشاريعه التربوية، وتكوين أفراد حسب متطلبات العصر التكنولوجي والتقدم العلمي واللحاق بالركب الحضاري، وتحقيق النوعية وحسن الأداء، وتقليص الهوة الموجودة بين الواقع ومتطلبات العصر، وذلك انطلاقا من تشخيص الواقع الخاص بالمجال التربوي، ومن أجل رفع ذلك التحدي يجب إتباع مسعى بيداغوجي، يضع المتعلم في جوهر العملية التعليمية-التعليمية، وهذا المسعى يعتمد على بناء الكفاءات التي تزود المتعلم بوسائل تسمح له بأن يتعلم كيف يتعلم بنفسه، فالكفاءة تفيد في الإدماج الوظيفي للمعارف (savoir) والمعارف الفعلية (savoir faire) والمعارف الوجدانية (savoir être) ومعارف الوجود مستقبلا (savoir devenir)، بحيث تمكن هذه الكفاءة الفرد من التكيف مع المحيط من إنجاز المشاريع التي ينوي تحقيقها في المستقبل، لهذا تعتبر الكفاءة مجموعة من السلوك الكامن: الوجداني

(affectif)، والمعرفى (cognitif) والنفس حركى (psycho-moteur)، الذى يسمح للفرد بممارسة نشاطه المعقد بفعالية¹⁶.

عليه فإن الاهتمام بالصحة العامة للفرد المتعلم وصحته النفسية، من أهم متطلبات بيداغوجية "المقاربة بالكفاءات"، وطلبة الجامعة من أهم الركائز التى يرتكز عليها المجتمع فى بناء المستقبل، وتحقيق التفاعل مع المتغيرات الفكرية والعلمية والثقافية والاقتصادية والاجتماعية والتكيف مع مستجداتها، ومن ثم إرساء دعائم النهضة والتنمية المستدامة، لذلك أوجب على الجهات المعنية والمختصين الاهتمام بهذه الشريحة.

محددات التكيف

يمكن تحديد التكيف ضمن عدة محددات وهى:

المحددات البيولوجية الطبيعية

وهى ما يرثه الفرد من البيئة الوراثية المنفردة من الناحية البيولوجية التى تحدد إمكانات الفرد وقدراته، وتتصل بهذا المحدد الحاجات البيولوجية وتمثل فى:

- الحاجة إلى الطعام والماء والأكسجين والنوم والإخراج.
 - الحاجة لبقاء النوع.
 - الإحساس والحركة.
 - تحقيق السلامة.
- ذلك أن الحاجات هى التى تولد الدافعية اللازمة للسلوك الإنسانى.

المحددات الثقافية والمعرفية

وهى تلك التى تسمح للفرد بأن يحقق التكيف وتمثل فى:

- بناء الأسرة.
- التربية المدرسية.
- النظام الاجتماعى.

- الولاء الاجتماعي والشعور بالانتماء.
- الظروف الاقتصادية والاجتماعية.

الدين والعقيدة

وترتبط هذه المكونات بعملية التنشئة الاجتماعية التي يخضع لها الفرد، وهذه التنشئة هي كذلك عملية تعلم اجتماعي يشارك فيها البيت والمدرسة والمؤسسات المختلفة منها الجامعة، بهدف الوصول إلى نمو سوي يتحقق فيه استقرار منظومة القيم¹⁷.

خصائص عملية التكيف

يرى علماء النفس أن التكيف له خاصيتين رئيسيتين هما:

- 1- أنه عملية مستمرة باستمرار الحياة.
 - 2- أنه عملية نسبية، بمعنى أنه قد يكون الفرد متكيفاً في فترة من حياته وغير متكيفاً في فترة أخرى، وقد يكون متكيفاً في مجال من مجالات الحياة، وغير متكيف في مجال آخر¹⁸.
- كما تتصف عملية التكيف بعدة خصائص أخرى منها:

- تتم عملية التكيف بإرادة الفرد ورغبته عدا التكيف البيولوجي الذي يتم بطريقة آلية دون إرادة الكائن الحي.

- قد يغير الفرد في عملية التكيف من نفسه (بيئته الداخلية) وذلك بتعديل بعض سلوكياته أو تغيير أهدافه وتعديلها، وقد يكون التغيير من أجل التكيف مع البيئة الخارجية (تغيير البيئة المادية أو تغيير البيئة الاجتماعية).

- تزداد عملية التكيف وضوحاً كلما كانت العواقب والعقبات شديدة أو جديدة.

- تتأثر علمية التكيف بالعوامل الوراثية، فالوراثة البيئية تجعل الفرد عاجزاً عن التكيف (كالإصابة بنقص عقلي).

- تتوقف درجة الصحة النفسية عند الفرد على مدى قدرته على التكيف في المجالات المختلفة، فكلما تعددت مجالات التكيف، كان ذلك دليل على أن الفرد يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية والعكس صحيح، ومن هذه المجالات: التكيف في مجال الأسرة، التكيف في مجال الدراسة، التكيف مع الأصدقاء، التكيف في مجال العمل...

من خلال تعرضنا لخصائص التكيف نجد أن هناك تكيف حسن وتكيف سيء؛ فالمقصود بالتكيف الحسن أو حسن التكيف، قدرة الفرد على إشباع دوافعه أو حاجته بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به، في حين التكيف السيئ أو سوء التكيف هو عجز الفرد عن إشباع دوافعه وحاجاته بطريقة ترضيه وترضي الآخرين، إذن فالشكل الإيجابي للتكيف (التكيف الحسن) يكون من خلال تحقيق الفرد لأهدافه وصوله إلى غاياته، وإتباعه لدوافعه وحجته عن طريق قيامه ببعض الأنماط السلوكية التي ترضيه ويرضى عنها المجتمع، أما الشكل السلبي للتكيف (التكيف السيئ) وهو عجز الفرد عن إشباع حاجاته ودوافعه بطريقة مرضية لنفسية، ويرضى عنها المجتمع، ويرجع العجز إلى أسباب وراثية وبيئية وانفعالية¹⁹.

والتكيف السيئ أو اضطراب التكيف يكون مصحوبا بأعراض الاكتئاب مثل: انخفاض المزاج، وفقدان الاهتمام من قبل الشخص للأشياء المحيطة به، واضطراب النوم والبكاء أحيانا والشعور بالإحباط والفشل، ما يسبب لدى الفرد القلق والتوترات ما يؤدي إلى مواجهة هذا الموقف بالحيل أو الآليات الدفاعية اللاشعورية ونجد منها:

- الكبت (Refoulement): الكبت أهم ميكانيزم دفاعي بالنسبة للأنا، وهو أساسي في فهم النشاط النفسي، إذ يعتبر محرك أساسي في اللاشعور، والفرد يهرب من كل ما يسبب له اضطرابا عن طريق نسيانه وكتبته، وذلك لتخفيض حدة التوتر، فالكبت عبارة عن العملية التي وفقها تصبح النزوة أو الأفكار المرفوضة من قبل الأنا لاشعورية، كما يقول "فرويد سيقمنود" (Freud.S): "يحاول الأنا بمقتضى عملية الكبت كبح جزء من الهو، بحيث تبقى النزوة التي تتعرض للكبت معزولة"²⁰.

إذن الكبت أحد الميكانيزمات الدفاعية الهامة لاسيما لأنه مكون من اللاشعور، ويقصد به أيضا "تلك العمليات التي يبحث فيها الفرد عن طريقها ردع ما يهدد توازن الأنا"²¹، وهو يعتبر عامل أساسي في دينامية نزوات-دفاع، وهو آلية دفاعية مسيطرة وهامة²²، والكبت يتمثل أساسا في "نسيان كل الأشياء المرفوضة لتجنب الألم، لكن الأشياء المكتوبة حتى وإن كانت غير مدركة على مستوى الوعي تبقى نشطة في أعماق اللاشعور"²³.

نستنتج أن الكبت ميكانيزم دفاعي يكبح عن طريقه الواقع المرفوض، فالكبت من شئنه جعل الصراعات النفسية أقل وعيا أو غير واعية.

- الإسقاط (Projection): هو احد الميكانيزمات الدفاعية التي يلجأ إليه الفرد لإلصاق جوانب ضعفه و أخطائه وعدوانيته بالآخرين، ليققل من توتره الذي قد يكون ناتجا عن الشعور بالإحباط.

يعرف " لابلاش" (Laplace) و " بنتاليس" (Pontalis) الإسقاط بكونه: "يدل على العملية التي ينبذ فيها الشخص من ذاته بعض الصفات والمشاعر والرغبات وحتى بعض المواضيع، التي ينكر ويفرض وجودها في نفسه وينسبها للآخرين سواء كان هذا الآخر شخصا أو شيئا"²⁴. فعند حدوث الإسقاط فالشخص لا يعي به، فهو عملية لا شعورية لا يعي بها الفرد أثناء تكوينها و لا عند شكلها النهائي.

نستنتج أن الإسقاط آلية دفاعية تهدف إلى وضع حد للصراع الداخلي، بإبعاد المواضيع التي من شأنها خلق توتر داخلي وضغط على الأنا.

- النكوص (Régression): يقصد بالنكوص " الرجوع في اتجاه معاكس فيما يخص مسار النمو، إذ يرجع الفرد إلى مراحل سبق أن تجاوزها في نموه (المراحل اللبديية، التقمصات...) إذن النكوص هو العودة إلى ما تم تخزينه في الماضي، والغرض منه هو تجنب المثيرات المزعجة الراهنة والرجوع إلى مصدر اللذة، ومثلما يقول "دوبور" (Dubor) حسب " برجوري" (Bergeret): " يكون الاستثمار منصبا في النكوص على لذة التواجد، أكثر مما يكون منصبا على إيجاد الموضوع " ²⁵.

نستنتج أن النكوص آلية دفاعية تكمن في الرجوع إلى مراحل سابقة، حيث تثار الآثار الذكراوية المرتبطة باللذة أو حتى تلك المرتبطة بالألم من اجل إزالة الكبت عنها حتى يعيشها الأنا من جديد، إذن النكوص عملية نفسية، تتضمن مسار وعودة في اتجاه معاكس من مراحل النمو لتجنباً للتوتر.

إلى جانب هذه الآليات الدفاعية نجد هناك: الإنكار (Dénégation)، الإزاحة (Déplacement) والتقمص (Identification)، و التسامي (Sublimation)، يلجأ الأنا إلى كل واحد من هذه الأساليب الدفاعية حسب طبيعة الخطر الذي يهدد توازنه وتبعاً

لاستعداده، حيث تقول " فرويد أنا ": " ففي مقاومة الأنا للإثارة المختلفة يكيّف إمكانياته الدفاعية مع الأخطار التي تهدده من الداخل و الخارج"²⁶.

العوامل المؤثرة في عملية التكيف

بعد أن تناولنا أهم خصائص عملية التكيف، سنوضح في هذا العنصر أهم العوامل الأساسية التي تساعد على إيجاد مثل هذا التكيف ومن أهم هذه العوامل:

- إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية: ويقصد بالحاجات الأولية؛ الحاجات العضوية أو الفسيولوجية كالحاجة إلى الطعام والجنس، التخلص من فضلات الجسم والحاجة إلى النوم والراحة، وهي حاجات إشباعها ضروري للحياة وبدونها يتعرض الإنسان للهلاك والموت، لذا فهي حاجات فطرية يولد الفرد مزوداً بها، أما الحاجات الشخصية فهي الحاجات الاجتماعية النفسية كالحاجة إلى الأمن والاستقرار والحاجة للانتماء والحب والتقدير ما يجعله يحقق ذاته، فعدم الإشباع لمثل هذه الحاجات يعمل على إيجاد حالة من التوتر لدى هذا الشخص²⁷.

- العوامل الفيزيولوجية: وهي كثيرة ببنية الجسم وما يحمله من استعدادات وأمراض، وبعضها ما يطرأ على الفرد من حوادث تؤثر فيه، فالوراثة تلعب دوراً هاماً في ذلك، وتنتج العيوب والصفات الوراثية غير المرغوب فيها نتيجة التغيرات التي تحدث في الجينات والكروموزومات مما يؤثر في عملية التكيف ويؤدي لظهور أمراض وراثية، وهناك عوامل فيزيولوجية متداخلة في التكيف وتعود إلى الغدد ذات الإفراز الداخلي التي تعمل في نمو الفرد وحساسيته وتطور مزاجه، ومن بين هذه العوامل ما يعود إلى صدمات أو إصابات في الرأس أو جهاز من أجهزة الجسم المتعددة²⁸.

- تعلم مهارات التكيف: إن عملية التكيف عملية دينامية مستمرة تقتضي التعليم المستمر فيه، ولا شك أن تعلم مهارات التكيف يكون في المراحل المبكرة من عمر الفرد، لذلك فإن التكيف يعتبر حوصلة لما مرّ به الفرد من خبرات وتجارب، أثرت في تعلمه الطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته ويتعامل بها مع غيره من الناس²⁹.

- درجة تقبل الإنسان لنفسه: إن التقبل والرضا الذاتي من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد، ففكرة الفرد عن نفسه إذا كانت حسنة يتخللها الرضا، كانت دافعا له اتجاه العمل والتكيف مع

الآخرين والسير والانحاز في مجالات تتفق مع قدراته وإمكانياته، والعكس صحيح، فالفرد الذي لا يتقبل نفسه ولا يشعر بالرضا، يكون معرضاً للمواقف الإحباطية والتي يشعر من خلالها بالفشل وعدم التكيف.³⁰

- المسايرة (المسألة): يعتبر البعض أن التكيف نمط من المسألة على أساس أن المسألة من طبيعتها البعد والصراع والتصادم، فالمسألة في رأي هؤلاء هي نوع من التكيف والتوافق يكون على شكل الانقياد للبيئة والتسليم لها خاصة البيئة الثقافية والبيئة الاجتماعية، فالمسايرة أو المسألة تعني خضوع الفرد للظروف والأحوال التي يعيش فيها، كما تتطلب منه أن يعدل أو يغير من اتجاهاته أو مشاعره، والفرد الذي يفشل في المسألة مع الأنظمة التي تنظم الحياة حوله يعتبر فاشلاً في الإسهام بدوره نحو مجتمعه.³¹

- وسائل الإعلام والاتصال: بعد التطور السريع الذي شهده العالم وخاصة في وسائل الإعلام والاتصال (السينما، التلفزيون، الأنترنت...) وزيادة الطلب على هذه الوسائل والتعامل معها بشكل مستمر في حياة الإنسان اليومية، وسيزداد تبعاً لذلك تنافس القائمين عليها، فيها يقدمون مع برامج أو قصص وليس كل ما يقدم مساعداً على حسن التكيف بل الأصح القول إن في الكثير مما يقدم مصدر للقلق والشذوذ، وهناك عوامل عديدة تؤدي بالفرد إلى سوء التكيف، إلا أن هذه العوامل يختلف تأثيرها على التكيف السيئ من فرد إلى آخر حسب تكوين شخصية ومن هذه العوامل: العوامل الجسمية، العوامل العقلية الذهنية (النكاء - الميلول - القدرات والاستعدادات) العوامل النفسية.³²

الاجراءات المنهجية

منهج البحث

لوصف الظاهرة التي هي موضع بحثنا في هذه الدراسة، استخدمنا المنهج الوصفي، فهذا المنهج هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية محددة، و البحوث الوصفية تبحث حاضر الحوادث والأشياء مهما كان نوعها و مجالها، لغرض فهم هذا الحاضر و توجيهه مستقبلياً بالتحديث أو التصحيح، أو التعديل أو باقتراح بدائل أخرى لتجربتها و تقرير إمكانية تبنيها لتطوير الحاضر.

عينة البحث

يتم تحديد عينة البحث بأخذ عدد محدد من المفردات من مجموع المفردات الموجودة في المجتمع الأصلي، بقصد ملاحظة ودراسة هذه المفردات قمنا باختيار عينة البحث، والتي تمثل 120 طالبا جامعيًا من طلاب الجامعة، (60) طالب جامعي متزوج و(60) طالب جامعي غير متزوج، من جامعة "مولود معمري" تيزي وزو، تتراوح أعمارهم ما بين: 23-30، واعتمدنا على الطريقة القصدية "العمدية" في اختيار عينة البحث.

أدوات ووسائل الدراسة:

تمثلت أدوات هذه الدراسة في مقياس التكيف للباحث " محمد عثمان نجاني" الذي تم اختياره لمجال التكيف النفسي والاجتماعي و يتضمن (46) بند، وأيضا مقياس التكيف الأكاديمي الذي قام بإعداده الباحث "نبيه إبراهيم" الذي يحوي (29) بند، ولقد تم التحقق من صدق وثبات المقاييس.

المعالجة الإحصائية

للتحقق من فرضيات الدراسة الحالية، تم الاعتماد على الوسائل الإحصائية الآتية:

- اختبار من اختبارات الفروق: اختبار (ت، t) .
- مقياس من مقاييس النزعة المركزية: المتوسط الحسابي.

عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

*عرض و تحليل و تفسير نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين، والجدول التالي يوضح النتيجة:

جدول رقم (1) - يمثل نتيجة تطبيق اختبار (ت) للمقارنة بين متوسط نتائج الطلبة الجامعيين المتزوجين وغير المتزوجين في درجة التكيف النفسي.

المقياس	الحلة العائلية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التكيف النفسي	طلبة الجامعة المتزوجين	60	31.31	5.71	2.35	119	0.05
	طلبة الجامعة غير المتزوجين	60	19.63				

يتبين من خلال الجدول رقم (1) أن قيمة المتوسط الحسابي لطلبة الجامعة المتزوجين قدر بـ(31.13)، في حين قدر المتوسط الحسابي لطلبة الجامعة غير المتزوجين بـ(19.63)، وهو ما يشير إلى وجود فروق بينهما فيما يخص التكيف النفسي، وذلك لوجود فرق معتبر بين المتوسطين. كما يتأكد من خلال (ت) المحسوبة والمقدرة بـ(5.71) وهي أكبر من القيمة الجدولة والمقدرة بـ(2.35) عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه يمكن القول بأن الفرضية الأولى قد تحققت والتي تنص أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين فيما يخص متغير التكيف النفسي.

هذا ما تؤكدته نتائج دراسة الباحث "صالح مرحباب" (1984)، في حين تتعارض نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الباحثة "منيرة احمد حلمي" (1967)، وعليه يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت والتي تنص أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين فيما يخص متغير التكيف النفسي.

*عرض و تحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التكيف الاجتماعي لدى طلبة الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين، للتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بحساب متوسطات الدرجات، وكذلك حساب الانحرافات المعيارية للمجموعتين، والجدول التالي يبين النتيجة:

جدول رقم (2)- يمثل نتيجة تطبيق اختبار (ت) للمقارنة بين متوسط نتائج الطلبة الجامعيين المتزوجين وغير المتزوجين في درجة التكيف الاجتماعي.

المقياس	الحلة العائلية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة (ت) المقارنة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التكيف الاجتماعي	طلبة الجامعة المتزوجين	60	36.01	-1.69	2.35	119	0.05
	طلبة الجامعة غير المتزوجين	60	38.5				

يتبين من خلال الجدول رقم (2) أن قيمة المتوسط الحسابي لطلبة الجامعة المتزوجين قدر بـ(36.01)، في حين قدر المتوسط الحسابي لطلبة الجامعة غير المتزوجين بـ(38.5)، والنتاين بـ(130.08) هو ما يدل على عدم وجود فروق بينهما فيما يخص مجال التكيف الاجتماعي، وذلك لعدم وجود فرق كبير بين المتوسطين.

كما يتأكد من خلال (ت) المحسوبة والمقدرة بـ(-1.69) ومقارنة بالقيمة المحدودة والمقدرة بـ(2.35) عند مستوى الدلالة (0.05)، يظهر لنا أن الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين فيما يخص متغير التكيف الاجتماعي لم تتحقق وبالتالي نقبل الفرضية البديلة التي مفادها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التكيف الاجتماعي لدى طلاب الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين.

وهذا ما تدعمه نتائج دراسة الباحث "ماك كليندون" (Mac Clindon) (1977)، في حين تختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الباحث "محمد عبدالقادر" (1974).

*عرض و تحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين، والجدول التالي يوضح النتيجة:

جدول رقم (3) - يمثل نتيجة تطبيق اختبار (ت) للمقارنة بين متوسط نتائج الطلبة الجامعيين المتزوجين وغير المتزوجين في درجة التكيف الأكاديمي.

المقياس	الحلة العائلية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة (ت) المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التكيف الأكاديمي	طلبة الجامعة المتزوجين	60	31.66	-4.45	2.35	119	0.05
	طلبة الجامعة غير المتزوجين	60	38.3				

يتبين من خلال الجدول رقم (3) أن قيمة المتوسط الحسابي لطلبة الجامعة المتزوجين قدر بـ(31.66)، في حين قدر المتوسط الحسابي لطلبة الجامعة غير المتزوجين بـ(38.3)، وهو ما يشير إلى عدم وجود تفاوت كبير بينهما فيما يخص التكيف الأكاديمي، وذلك لوجود فرق معتبر بين المتوسطين.

كما يتأكد من خلال (ت) المحسوبة و المقدرة بـ(-4.45) وهي اصغر من القيمة المجدولة والمقدرة بـ(2.35) عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه نرفض الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين فيما يخص متغير التكيف الأكاديمي.

غير أن نتائج الدراسة التي قام بها الباحث "فلاهوس" (Vlahos) (2003) أثبتت أنه توجد فروق في درجات التكيف الأكاديمي بين الطلبة المتزوجين وغير المتزوجين. في حين لا تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتيجة دراسة "موسير" (Musser C.S) (2002)، ونتائج دراسة "زياد بركات" (2005) التي هدفت إلى مقارنة القدرة على التكيف الأكاديمي بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات.

خلاصة

التكيف جوهر الحياة النفسية ولب العملية التربوية، وهذه الأخيرة ليست إلا إعاقة الإنسان على التكيف مع محيطه ليتكيف محيطه معه، فالتكيف مع الحياة عموماً ومع متطلبات الحياة الجامعية خصوصاً، يعتبر مطلباً أساسياً لنجاح الطلبة واستمرارهم في الدراسة الجامعية، بحكم أن تكيف الشباب في الجامعة يعتبر واحد من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحته النفسية.

وفي ضوء ما تم عرضه من خلفية نظرية وكل ما يتعلق بالتكيف النفسي الاجتماعي والأكاديمي للطلاب الجامعي سواء كان متزوج أو غير متزوج، واعتماداً على البيانات الإحصائية المتحصل عليها، وانطلاقاً من الهدف الرئيسي للبحث وهو التأكد من وجود فروق دالة إحصائية في درجات التكيف النفسي الاجتماعي والأكاديمي لدى طلبة الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين، تبين بعد تطبيق اختبار التكيف مايلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التكيف النفسي لدى طلاب الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين، عند مستوى الدلالة (0.05).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التكيف الاجتماعي لدى طلاب الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين، عند مستوى الدلالة (0.05).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتزوجين وغير المتزوجين، عند مستوى الدلالة (0.05).

انطلاقاً من هذه النتائج نستنتج أن التكيف الاجتماعي والأكاديمي لا يختلف بين الطلبة المتزوجين وغير المتزوجين، على عكس متغير التوافق النفسي الذي ظهرت فيه فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطلبة المتزوجين الذين يشعرون بالاستقرار النفسي.

- قائمة المراجع

- 1- سليمان الريحاني (1987): « العلاقة بين التحصيل الأكاديمي لطلبة الجامعة وبين تكيفهم في بعض خصائصهم الديمغرافية»، مجلة أبحاث اليرموك، المجلد 3، العدد2، ص25.
- 2- صلاح الدين العمري (2005): « الصحة النفسية والإرشاد النفسي»، المجتمع العربي للنشر، الأردن، ص145.

- 3- محمد أحمد الرفوع وأحمد القرارة (2004): « التكيف وعلاقته بالتحصل الدراسي: دراسة ميدانية لدى طالبات تربية الطفل بكلية الطفلية الجامعية التطبيقية في الأردن»، مجلة دمشق، المجلد 20، العدد الثاني (2)، ص 01.
- 4- فؤاد أبو حطب ومحمد سيف الدين فهمي (2003): « معجم علم النفس والتربية»، الجزء الأول، مجمع اللّغة العربية، مصر، ص 08.
- 5- علاء الدين كفاي (2006): « الإرشاد الأسري»، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، ص 46.
- 6- بطرس حافظ بطرس (2008): « التكيف والصحة النفسية للطفل»، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ص 101-102.
- 7- عبد العزيز بن عبد الله السنبل (2004): «تقنين مقياس مدى التكيف لدى الدارسين في مراكز محو الامية و تعليم الكبار في مدينة الرياض»، مجلة التربية، جامعة الملك سعود، الإمارات العربية المتحدة، السنة العشرين (20)، العدد 22، ص 12.
- 8- كمال دسوقي (1988): « ذخيرة تعريفات ومصطلحات وأعلام علم النفس»، مجلد 1، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة، 18-33.
- 9- Spencer (A.) et Jeffrey (S.), (1980): « Adjustement and growth: the challenges of life », Rinehart and Winston, New York, p186.
- 10- فوزي محمد جبل (2000): «الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية»، المكتبة الجامعية، دار النهضة العربية، ص 67.
- 11- حامد الديق (2000): « فلسفة التكيف النفسي الاجتماعي في المدارس الرياضية»، دار الكتاب اللبناني، بيروت، ص 30.
- 12- حامد الديق (2000)، مرجع سبق ذكره، ص 40.
- 13- Adler (A.), (1981) :« Connaissance de l'homme, étude de caractérologie individuelle », Petite bibliothèque payot, Paris,p09.
- 14- محمد السيد الهابط (2003)، مرجع سبق ذكره، ص 15-16.
- 15- المنصومة التربوية الجزائرية (2007): « لماذا بيداغوجية المقاربة بالكفاءات؟ » على البريد الإلكتروني: <http://dlamgia.jeeran.com>
- 16- فاطمة الزهراء بوكرمة (2009): « الكفاءة مفاهيم ونظريات»، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ص - ص 140-141.

- 17- نادر الملاح (2003): « التكيف الاجتماعي », على البريد الإلكتروني:
<http://lahaonline.com>
- 18- عبد العزيز بن عبد الله السنبل (2004): «تقنين مقياس مدى التكيف لدى الدارسين في مراكز محو الأمية و تعليم الكبار في مدينة الرياض », مجلة التربية، جامعة الملك سعود، الإمارات العربية المتحدة، السنة العشرين (20)، العدد 22، ص 07.
- 19- محمد أحمد الرفوع وأحمد القرارة (2004): « التكيف وعلاقته بالتحصيل الدراسي: دراسة ميدانية لدى طالبات تربية الطفل بكلية الطفلية الجامعية التطبيقية في الأردن»، مجلة دمشق، المجلد 20، العدد الثاني (2)، ص 120 .
- 20- Freud (S.), (1981) : « Inhibition, symptôme et angoisse », 7^{ème} éd., P.U.F, Paris, p13.
- 21- Jeammet (Ph.), Reynaud (M.) et Consoli (S.), (1980) : « Psychologie Médicale », 1^{er} éd., Masson, Paris, p120.
- 22- Perron (R.) et Perron Borelli (M.), (1994) : « Le complexe d'oedipe, P.U.F, 1^{er} éd., Paris, p52.
- 23- - Fenichel (O.), (1979) : « La théorie psychanalytique des névroses », P.U.F, 3^{ème} éd., T.1, Paris, p183.
- 24- Laplanche (J.) et Pontalis (J.B), (1990) : « Vocabulaire de la psychanalyse», 10^{ème} éd., P.U.F, Paris, p344.
- 25- Bergeret (J.), (1979) : « Abrégé de psychologie pathologique, théorique et clinique », 3^{ème} éd., Masson, Paris, p104.
- 26- Freud (A.), (1990) : « le moi et les mécanismes de défense », P.U.F, 12^{ème} éd., Paris, p162.
- 27- صالح حسن الداھري (2005)، مرجع سبق ذكره ، ص56.
- 28- بطرس حافظ بطرس (2008): « التكيف والصحة النفسية للطفل»، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ص105.
- 29- بطرس حافظ بطرس (2008)، نفس المرجع، ص57.
- 30- نوال محمد عطية (2001): «علم النفس والتكيف الاجتماعي»، الطبعة الأولى، دار القاهرة للكتاب، القاهرة، ص13.
- 31- محمد السيد الهابط (2003)، مرجع سبق ذكره، ص50.
- 32- صلاح الدين العمرية، مرجع سبق ذكره، ص58-65.