

التوافق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى المرشدين التربويين

م.م سيف فارس محسن ثامر

siaffaressy@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

المخلص

هدف البحث الى التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى المرشدين التربويين والكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية لدى المرشدين التربويين وتحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي والكفاءة الذاتية، والتأكيد من اهداف البحث الحالي استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، وكان مجتمع البحث من المرشدين التربويين في مديرية الرصافة الثالثة من الذكور والإناث والبالغ عددهم في العينة (١٠٠) مرشد تربوي، حيث اعتمد الباحث اداتين للبحث هما اختبار التوافق النفسي واختبار الكفاءة الذاتية وللوصول الى النتائج البحث استعمل حقيبة SPSS الإحصائية وقد ظهرت النتائج ومنها أظهرت النتائج أن مستوى التوافق النفسي لدى عينة البحث كان متوسطاً إلى مرتفع، مما يدل على قدرة المرشدين التربويين على التكيف مع بيئتهم المدرسية والاجتماعية أظهرت نتائج مقياس الكفاءة الذاتية أن أفراد العينة يمتلكون درجة جيدة من الكفاءة الذاتية، مما يعكس ثقتهم بقدرتهم على أداء المهام الإرشادية بنجاح.

الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي، الكفاءة الذاتية، المرشدين التربويين.

Psychological compatibility and its relationship to self-efficacy among educational counselors

Assistant Professor Saif Faris Mohsen Thamer

Al-Mustansiriya University/ College of Basic Education

Abstract

The research aimed to identify the level of psychological compatibility among educational counselors, reveal the level of self-efficacy among educational counselors, and determine the nature of the correlation between psychological compatibility and self-efficacy. To confirm the objectives of the current research, the descriptive correlational approach

was used, as it is appropriate to the nature of the research problem and its objectives. The research community consisted of educational counselors in the Third Rusafa Directorate, both males and females, numbering (100) educational counselors in the sample. The researcher relied on two research tools: the psychological compatibility test and the self-efficacy test. To reach the research results, he used the SPSS package. The statistical results were published, and they showed that the level of psychological adjustment among the research sample was medium to high, indicating the ability of educational counselors to adapt to their school and social environment. The results of the self-efficacy scale showed that the sample members possessed a good degree of self-efficacy, which reflects their confidence in their ability to perform counseling tasks successfully.

Keywords: psychological adjustment, self-efficacy, educational counselors.

الفصل الأول

مشكلة البحث:-

يعد الإرشاد التربوي من المهن التي تتطلب توازنا نفسيا عاليا وقدرة على مواجهة الضغوط اليومية المرتبطة بالتعامل مع الطلبة ومشكلاتهم ويعتقد أن التوافق النفسي الجيد لدى المرشد التربوي قد يسهم في رفع كفاءته الذاتية، لذا يعتبر التوافق النفسي مفتاحا أساسيا ونتاج قوى متصارع بين الفرد وبيئته وإمكانيته والفرص المتاحة له ولهذا لا يمكن للباحث ان يدرس المرشدين التربويين ما لم ينظر الى التوافق بين التوافق النفسي والكفاءة الذاتية وعلاقته ببعض وان الشعور بكفاءة الذاتية والنجاح في مواجهة المهام المتحددة يعزز جهود الاتقان ويزيد الدافعية الداخلية فالعمل بدون تحقيق نجاح كما أشار (الشناوي, ٢٠٠٨)^١ الى ان الكفاءة تشير الى ادراكات الشخص لقدرته على تنظيم وتنفيذ الاعمال الضرورية للحصول على الأداء المحدد للمهارة من اجل تنفيذ المهمات, ومن خلال ما تقدم أعلاه هناك تساؤل مطروح: هل هناك علاقة ارتباطية بين مستوى التوافق النفسي والكفاءة الذاتية لدى المرشدين التربويين ومن هنا تتبع مشكلة البحث الحالي، التي تتمثل في محاولة الإجابة عن السؤال الآتي: ما طبيعة العلاقة بين التوافق النفسي والكفاءة الذاتية لدى المرشدين التربويين؟

^١ الشناوي، عبد الستار إبراهيم. (٢٠٠٨). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

أهمية البحث:-

- ١- يسلط الضوء على الجوانب النفسية المهمة في شخصية المرشد التربوي.
- ٢- يسهم في تطوير برامج تدريبية أو إرشادية تستند إلى تعزيز التوافق النفسي لتحسين الكفاءة الذاتية.
- ٣- يفيد المؤسسات التربوية في اختيار المرشدين بناء على مؤشرات نفسية مهمة.
- ٤- يثري الجانب النظري في ميدان علم النفس التربوي والإرشاد المدرسي.

أهداف البحث:-

- ١- التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى المرشدين التربويين.
- ٢- الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية لدى المرشدين التربويين.
- ٣- تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي والكفاءة الذاتية.

حدود البحث:-

- الحدود المكانية:** يطبق البحث على عدد من المرشدين التربويين في المدارس المتوسطة والإعدادية ضمن مديريات تربية بغداد, الرصافة الثالثة.
- الحدود الزمانية:** العام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥.
- الحدود البشرية:** عينة من المرشدين التربويين (ذكور وإناث) في مدارس مديرية الرصافة الثالثة.
- الحدود الموضوعية:** يقتصر على التوافق النفسي والكفاءة الذاتية.

تعريف مصطلحات:-**١- التوافق النفسي وعرفه كل من :**

- أ- عرفه عدس ٢٠٠٥:- هو اشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية وتقبله للعادات والتقاليد وقيم مجتمعه.(عدس ٢٠٠٥، :٣١)
- ب- وعرفه العبد (٢٠١٣):- هو حالة من التوازن الداخلي للفرد تمكنه من التفاعل الإيجابي مع بيئته، ومواجهة الضغوط النفسية بصورة فعالة، دون أن تؤثر على سلامته النفسية والاجتماعية (العبد ، ٢٠١٣ :٤٣)

- ج- **التعريف النظري:-** هو عملية ديناميكية مستمرة يسعى فيها الفرد الى تحقيق التوازن بين متطلبات البيئة الخارجية وحاجاته ورغباته الداخلية بما يحقق له شعورا بالرضا والسلام النفسي.
- د- **التعريف الاجرائي:-** هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها المرشدين التربويين في الاختبار التوافق النفسي .

٢- الكفاءة الذاتية: وعرفها كل من:

أ- عرفها (الزهراني ٢٠١٨): - هي اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ الأفعال المطلوبة لتحقيق أداء معين، حتى في مواجهة الصعوبات أو التحديات (الزهراني، ٢٠١٨: ٢١).

ب- عرفها العلي ٢٠٠٦: - هي احكام الفرد او توقعاته عن الأداء في مواقف تتسم بالغموض وتوثر تلك الاحكام في اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في ذلك الأداء وفي الجهد المبذول ومواجهة الصعاب وإنجاز السلوك. (العلي، ٢٠٠٦: ٥٩)

ج- التعريف النظري: - هو معتقدات الفرد حول قدراته الشخصية على تنظيم افعاله والتحكم في المواقف التي يواجهها لتحقيق نتائج محددة وهي تلعب دورا محوريا في تحديد مستوى الدافعية والجهد والمثابرة في مواجهة التحديات.

د- التعريف الاجرائي: - هي الدرجة الكلية التي يحصل المرشد التربوي من خلال استجابته عن فقرات الاختبار المعتمد في البحث الحالي.

٣- المرشدين التربويين: - هم الأفراد المتخصصون في الإرشاد التربوي، العاملون ضمن كوادرات المدارس الرسمية، والذين يعنى دورهم بدعم الطلبة نفسيا وسلوكيا وأكاديميا، وفق إطار تربوي وأخلاقي.

الفصل الثاني

أولاً- مفهوم التوافق النفسي

يشير التوافق النفسي إلى قدرة الفرد على تحقيق الانسجام بين ذاته الداخلية ومحيطه الخارجي بما يضمن التوازن الانفعالي، والإشباع النفسي، والتعامل الإيجابي مع المشكلات والضغوط ويعد التوافق مظهرا من مظاهر الصحة النفسية، ويتجلى في قدرة الفرد على التكيف مع الظروف والمتغيرات، مع المحافظة على حالة من الاتزان الداخلي والرضا عن الذات او هو عملية ديناميكية مستمرة يسعى من خلالها الفرد إلى تحقيق توازن بين متطلبات الذات وحاجاتها من جهة، ومتطلبات البيئة من جهة أخرى، بهدف تحقيق الرضا والنجاح الشخصي والاجتماعي.

أنواع التوافق النفسي:-

يصنف علماء النفس التوافق إلى عدة أنواع رئيسية، أبرزها:

١- التوافق الشخصي: يتعلق بكيفية انسجام الفرد مع ذاته، وقبولها، وتقديرها، والتعامل مع مشاعره وأفكاره بمرونة.

٢- التوافق الاجتماعي:- يتمثل في قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والتكيف مع الأدوار الاجتماعية، واحترام المعايير المجتمعية.

٣- التوافق المهني:- وهو قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات العمل، والرضا عن المهنة، وتحقيق أداء وظيفي يتماشى مع قدراته وميوله.

٤- **التوافق الانفعالي:** - يشير إلى مدى تحكم الفرد في انفعالاته، والتعبير عنها بشكل متزن، بعيداً عن التوتر أو الانفجارات العاطفية. (صالح، ٢٠١٧: ٣٤)

مظاهر التوافق النفسي: -

من أبرز المؤشرات التي تدل على وجود توافق نفسي لدى الفرد:

- ١- الشعور بالرضا عن الذات والحياة.
 - ٢- القدرة على اتخاذ قرارات متزنة.
 - ٣- بناء علاقات إيجابية مع الآخرين.
 - ٤- الإنتاجية في العمل أو الدراسة.
 - ٥- التفاعل الإيجابي مع المشكلات والضغط. (أبو موسى، ٢٠١٥: ١٨)
- التوافق النفسي في البيئة التربوية:** -

في البيئة التعليمية يعد التوافق النفسي للمرشد التربوي شرطاً أساسياً لنجاحه في أداء دوره المهني. إذ يمكنه من التعامل مع مشكلات الطلبة، وإدارة التحديات المدرسية، وتحقيق التوازن بين احتياجاته الشخصية ومطالبه المهنية كما أن ضعف التوافق قد يؤدي إلى الإرهاق، التوتر، أو ضعف الأداء الإرشادي. (حسن، ٢٠١٢: ٥٢)

لنظريات المفسرة للتوافق النفسي: -

أولاً- النظرية التحليلية (سيغموند فرويد):

- ١- ترى أن التوافق النفسي يتحقق من خلال التوازن بين مكونات الشخصية الثلاثة:
 - الهو (الغرائز)
 - والأنا (الواقع)،
 - والأنا الأعلى (الضمير).

٢- أي خلل في هذا التوازن يؤدي إلى صراعات داخلية واضطرابات نفسية، ويقلل من التوافق.

ثانياً- نظرية الذات (كارل روجرز):

١- يعتبر روجرز أن التوافق النفسي يتحقق عندما يكون هناك انسجام بين الذات الواقعية والذات المثالية.

٢- أي اتساق بين نظرة الفرد لنفسه وتقديره لذاته وسلوكياته الواقعية ينتج شعوراً بالتوازن والرضا.

ثالثاً- النظرية السلوكية:

١- تنظر إلى التوافق النفسي كنتاج للتعلم. فإذا تعلم الفرد أنماط سلوكية فعالة واستجابات متكيفة مع البيئة، سيكون أكثر توافقاً نفسياً.

٢- ويركز السلوكيون على التعزيز الإيجابي ودور البيئة في تعديل السلوك.

رابعاً- النظرية المعرفية:

- ١- تعزى التوافقات أو الاختلالات النفسية إلى أساليب التفكير والتفسير الذاتي للأحداث.
- ٢- فالفرد المتوافق نفسياً هو من يملك أنماطاً معرفية إيجابية وواقعية، ويدرك المواقف بمرونة دون تشوهات معرفية.

المبحث الثاني: الكفاءة الذاتية

الكفاءة الذاتية بحسب باندورا هي إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام بنجاح وهي لا تتعلق فقط بالقدرات الحقيقية، بل بالإيمان الشخصي بوجود تلك القدرات وتعد الكفاءة الذاتية من أهم محددات الأداء والنجاح المهني، إذ تؤثر في مستوى الطموح، والمثابرة، والقدرة على تحمل الإحباط وتشير الدراسات إلى أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يكونون أكثر مرونة ومبادرة تعد الكفاءة الذاتية من المفاهيم الأساسية في علم النفس التربوي، وقد طورها "ألبرت باندورا" ضمن نظريته في التعلم الاجتماعي ويقصد بها إيمان الفرد بقدرته على تنظيم أفعاله، وأداء المهام المطلوبة، والتغلب على الصعوبات في سياق معين، لتحقيق نتائج مرغوبة (Bandura, 1997).

وبعبارة أخرى، الكفاءة الذاتية هي الاعتقاد الشخصي بامتلاك الإمكانيات والمهارات الكافية لإنجاز مهمة معينة بنجاح، مما يؤثر على مستوى الجهد المبذول، والاستمرارية، وردود الفعل تجاه التحديات.

خصائص الكفاءة الذاتية

تشمل الكفاءة الذاتية مجموعة من السمات:

- ١- إدراكية: لأنها تتعلق بكيفية إدراك الفرد لقدراته.
- ٢- ديناميكية: فهي تتغير تبعاً للتجارب والمواقف.
- ٣- نوعية: ترتبط بسياق معين (قد يثق الشخص بقدرته على التحدث أمام جمهور، لكنه لا يثق بنفسه في حل المسائل الرياضية). (درويش، ٢٠١٤: ٤٣)

أهمية الكفاءة الذاتية في المجال التربوي:-

تلعب الكفاءة الذاتية دوراً محورياً في العملية التربوية، سواء للطلبة أو للمرشدين التربويين أو المعلمين:

- عند الطلبة: تعزز التحصيل الأكاديمي، والمثابرة، وتنظيم الوقت، وتقلل من القلق.
- عند المعلمين: تؤثر على أسلوب التدريس، وتحفيز الطلبة، والتفاعل مع بيئة الصف.
- عند المرشدين التربويين: تعد الكفاءة الذاتية شرطاً أساسياً للتعامل بفعالية مع المشكلات الطلابية، واتخاذ القرارات الإرشادية بثقة، وتنظيم برامج التوجيه والإرشاد بكفاءة. (قنديل، ٢٠١٦:

العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتوافق النفسي:

هناك ارتباط وثيق بين الكفاءة الذاتية والتوافق النفسي؛ إذ إن الأفراد الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط، وأقل عرضة للقلق والاكتئاب فهم يرون التحديات فرصاً للنمو، ويؤمنون بقدرتهم على السيطرة على المواقف، مما يعزز توافقهم النفسي والاجتماعي. (اليامي، ٢٠٢١: ٦٢)

لنظريات المفسرة للكفاءة الذاتية:-

أولاً- نظرية الكفاءة الذاتية (ألبرت باندورا - Bandura):

- ١- تعد النظرية الأساسية والأشهر في تفسير الكفاءة الذاتية.
- ٢- يرى باندورا أن الكفاءة الذاتية هي ناتجة عن أربع مصادر رئيسية:
 - الخبرة المباشرة: النجاح في المهمات يعزز الإحساس بالكفاءة.
 - النمذجة (الملاحظة): رؤية الآخرين ينجحون تحفز الإيمان بالقدرة على الإنجاز.
 - الإقناع اللفظي: كلمات التشجيع والدعم تعزز الإحساس بالقدرة.
 - الحالة الفسيولوجية والنفسية: القلق أو الراحة تؤثر على تقدير الفرد لذاته.

ثانياً- النظرية المعرفية الاجتماعية (Bandura):

- ١- تؤكد على التفاعل الثلاثي بين الفرد، السلوك، والبيئة، أي أن الكفاءة الذاتية تتشكل عبر تفاعل معرفي واجتماعي، ولا تتبع من داخل الفرد وحده.

ثالثاً- نظرية العزو السببي (Weiner):

- ١- تشير إلى أن الكفاءة الذاتية تتأثر بكيفية تفسير الفرد لأسباب النجاح أو الفشل:
 - فإذا كان العزو للنجاح مرتبطاً بقدراته، زادت كفاءته الذاتية.
 - أما إذا عزاه إلى الحظ أو عوامل خارجية، قلت ثقته بقدراته.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

اعتمد الباحث في هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، إذ يسعى هذا المنهج إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر كما هو الحال في العلاقة بين التوافق النفسي والكفاءة الذاتية.

أولاً: مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من جميع المرشدين والمرشحات التربويين العاملين في المدارس المتوسطة والإعدادية ضمن مديرية تربية بغداد/الرصافة الثالثة للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥).

ثانياً: عينة البحث: تكونت العينة من (١٠٠) مرشداً ومرشدة تربويين، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية بما يراعي التوزيع النوعي (ذكور وإناث) لضمان تمثيل العينة تمثيلاً واقعياً يعكس خصائص المجتمع الأصلي.

ثالثاً: أدوات البحث:-

استخدم الباحث أداتين لقياس متغيري البحث، الأولى لقياس التوافق النفسي، والثانية لقياس الكفاءة الذاتية.

١- **اختبار التوافق النفسي:** تم بناء اختبار التوافق النفسي بالاعتماد على الإطار النظري، ويتكون بصيغته النهائية من (20) فقرة موزعة على أربعة أبعاد:

- التوافق الشخصي (٥ فقرات)

- التوافق الاجتماعي (٥ فقرات)

- التوافق الانفعالي (٥ فقرات)

- التوافق المهني (٥ فقرات). كما في ملحق (٢)

خطوات بناء الاختبار:

١- مراجعة الأدبيات والنماذج السابقة ذات العلاقة.

٢- اعداد فقرات أولية بلغ عددها (٣٠) فقرة.

٣- عرضها على مجموعة من الخبراء للتحكيم (ملحق ١).

٤- حذف أو تعديل بعض الفقرات بناء على نسب الاتفاق.

٥- اعتماد (٢٠) فقرة بعد التأكد من الصدق والثبات

٢- **اختبار الكفاءة الذاتية:** اعتمد الباحث على تطوير اختبار الكفاءة الذاتية استناداً إلى نظرية

باندورا، ويتكون من (٢٠) فقرة تقيس إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام الإيجابية كذلك وفق

اختبار ليكرت الخماسي. كما في ملحق (٣)

خطوات تطوير الاختبار:

١- تحديد الأبعاد استناداً إلى نظرية باندورا.

٢- إعداد فقرات أولية بلغ عددها (٢٥) فقرة.

٣- التحكيم العلمي من قبل مختصين في الإرشاد النفسي والتربوي.

٤- حذف ٥ فقرات بسبب ضعف ملاءمتها النظرية، واعتماد (٢٠) فقرة نهائية.

رابعاً: صدق وثبات الاختبارين:-

١- **الصدق:** تم عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء في القياس النفسي والإرشاد

التربوي، كما في ملحق (١) للتحقق من الصدق.

أ- **الصدق الظاهري:** تم عرض فقرات الاختبارين على مجموعة من الخبراء في مجال القياس

النفسي والإرشاد التربوي، وبلغت نسبة الاتفاق على الفقرات أكثر من ٨٠%، وهو ما يدل على

قبولها مبدئياً.

ب- صدق البناء: تم استخراج معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يدل على اتساق داخلي جيد.

2- الثبات: تم استخراج معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تم حساب الثبات باستخدام طريقتين:

1- طريقة التجزئة النصفية (Split-half):

- اختبار التوافق النفسي: (0.86)

- اختبار الكفاءة الذاتية: (0.89)

2- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha):

- التوافق النفسي: (0.88)

- الكفاءة الذاتية: (0.91)

هذه القيم تشير إلى درجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي للمقياسين.

خامساً: الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث برنامج SPSS في تحليل بيانات الدراسة، وقد تم تطبيق الأساليب الإحصائية التالية:

1- التكرارات والنسب المئوية (لوصف خصائص العينة).

2- معامل ارتباط بيرسون (لتحديد العلاقة بين التوافق النفسي والكفاءة الذاتية).

3- اختبار (T) لعينتين مستقلتين (لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في كل من المتغيرين).

4- اختبار صدق البناء (معاملات الارتباط الداخلية).

5- تحليل الثبات (ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية)

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل البيانات المستخرجة من أدوات البحث التي تم تطبيقها على عينة البحث، والتي بلغت (100) مرشد ومرشدة تربوية ضمن مديرية تربية الرصافة الثالثة وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، وتفسير النتائج في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته، ومقارنتها بالدراسات السابقة ذات العلاقة.

أولاً: نتائج البحث

تمثلت نتائج البحث فيما يلي:

1- أظهرت النتائج أن مستوى التوافق النفسي لدى عينة البحث كان متوسطاً إلى مرتفع، مما يدل على قدرة المرشدين التربويين على التكيف مع بيئتهم المدرسية والاجتماعية.

٢- أظهرت نتائج مقياس الكفاءة الذاتية أن أفراد العينة يمتلكون درجة جيدة من الكفاءة الذاتية، مما يعكس ثقتهم بقدرتهم على أداء المهام الإرشادية بنجاح.

٣- كشفت نتائج معامل الارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التوافق النفسي والكفاءة الذاتية، مما يعني أن زيادة التوافق النفسي تؤدي إلى زيادة في الكفاءة الذاتية.

ثانياً: تفسير النتائج

تشير النتائج إلى أن التوافق النفسي يعد عنصراً حيوياً في دعم الكفاءة الذاتية لدى المرشدين التربويين. فالأشخاص الذين يشعرون بتوازن نفسي ورضا ذاتي يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات اليومية بثقة وقدرة تنظيمية عالية. وهذا ينسجم مع ما أشار إليه باندورا في نظرية الكفاءة الذاتية من أن الشعور بالقدرة يساهم في تحقيق الإنجاز والتحكم بالسلوك.

ثالثاً: مناقشة النتائج

تتسجم نتائج هذا البحث مع ما توصلت إليه دراسات سابقة مثل دراسة الزهراني (٢٠١٨) التي أكدت على أهمية التوافق النفسي في دعم الأداء المهني، وكذلك دراسة خالد (٢٠٢١) التي أشارت إلى دور الكفاءة الذاتية في تعزيز الإنتاجية والتفاعل الإيجابي مع بيئة العمل. وتشير نتائج هذا البحث إلى أهمية العناية بالجوانب النفسية للمرشد التربوي من أجل رفع فاعليته الإرشادية.

رابعاً: التوصيات

- ١- اعتماد برامج تدريبية لتنمية التوافق النفسي لدى المرشدين التربويين.
- ٢- دعم بناء الكفاءة الذاتية من خلال برامج تعزيز الثقة ومهارات التنظيم الذاتي.
- ٣- إجراء تقييمات دورية للجوانب النفسية والوظيفية لدى المرشدين التربويين.

خامساً: المقترحات

- ١- إجراء دراسات مقارنة بين المرشدين التربويين في البيئات الريفية والحضرية.
- ٢- دراسة أثر التوافق النفسي في الحد من الاحتراق النفسي لدى المرشدين.
- ٣- بناء برامج إرشادية متخصصة تهدف إلى تطوير الكفاءة الذاتية.

المصادر :

١. أبو موسى، م. ن. (٢٠١٥). التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في ظل الضغوط النفسية (رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة).
٢. حسن، س. إ. (٢٠١٢). أثر الضغوط النفسية في التوافق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٦(٣)، ٢٨٩-٣١١.
٣. حسين، م. س. (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية والإبداع الشخصي لدى طلبة الجامعات الحكومية. مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، ٢٧(١)، ٩٨-١٢١.

٤. درويش، ل. س. (٢٠١٤). مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين الجدد. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ((ASEP)، 45(1)، 89-112.
٥. الزهراني، م. ع. (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ١٩(٣)، ٢١٠-٢٣٥.
٦. الشناوي، عبد الستار إبراهيم. (٢٠٠٨). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٧. صالح، ن. ع. (٢٠١٧). التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض سمات الشخصية. مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة باتنة، ٥(١)، ٣٣-٥٠.
٨. العبد، ج. ع. (٢٠١٣). التوافق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٥٤(٢)، ١٢٥-١٦٢.
٩. عدس، عبد الرحمن. (٢٠٠٥). علم النفس التربوي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
١٠. قنديل، ر. م. (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية كمنبئ بالتحصيل الدراسي والدافعية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الخرطوم، ٢٢(٤)، ١٧٦-١٩٨.
١١. منصور، ف. أ. (٢٠٢٠). التوافق النفسي وعلاقته بمهارات التكيف لدى طلبة المرحلة الجامعية. المجلة العربية للتربية وعلم النفس ((APA)، 15(2)، 101-129.
١٢. اليامي، ع. ن. (٢٠٢١). أثر الكفاءة الذاتية على التوجهات المستقبلية لدى الطلبة الجامعيين. المجلة التربوية السعودية، ٤٢(٢)، ٧٧-١٠١.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.

1- Abu Musa, M. N. (2015). Psychological and social adjustment among Palestinian university students under psychological stress (Master's thesis, Islamic University, Gaza.)

2- Hassan, S. E. (2012). The impact of psychological stress on psychological adjustment among secondary school students. Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University, 36(3), 289-311.

3- Hussein, M. S. (2019). Self-efficacy and personal creativity among public university students. Journal of the University of Babylon for Humanities, 27(1), 98-121.

- 4- Darwish, L. S. (2014). The level of perceived self-efficacy among new teachers. *Journal of Arab Studies in Education and Psychology (ASEP)*, 45(1), 89-112.
- 5-Al-Zahrani, M. A. (2018). Self-efficacy and its relationship to academic performance among university students. *Journal of Educational and Psychological Sciences, University of Bahrain*, 19(3), 210-235.
- 6- Al-Shanawi, Abdul Sattar Ibrahim. (2008). *Mental Health and Psychotherapy*. Cairo: Anglo-Egyptian Library.
- 7-Saleh, N. A. (2017). Psychological Adjustment among University Students and Its Relationship to Some Personality Traits. *Journal of Psychological and Educational Studies, University of Batna*, 5(1), 33-50.
- 8- Al-Abd, J. A. (2013). Psychological Adjustment and Its Relationship to Some Variables among University Students. *Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University*, 154(2), 125-162.
- 9- Adas, Abdul Rahman. (2005). *Educational Psychology*. Amman: Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution.
- 10-Qandil, R. M. (2016). Self-Efficacy as a Predictor of Academic Achievement and Motivation among University Students. *Journal of Psychological and Educational Sciences, University of Khartoum*, 22(4), 176-198.
- 11-Mansour, F. A. (2020). Psychological adjustment and its relationship to coping skills among university students. *Arab Journal of Education and Psychology (APA)*, 15(2), 101-129.
12. Al-Yami, A. N. (2021). The impact of self-efficacy on future orientations among university students. *Saudi Educational Journal*, 42(2), 77-101

ملحق (١) أسماء السادة الخبراء والمحكمين الذين استعان بهم الباحث في اجراء بحثه بحسب اللقب العلمي

ت	السادة الخبراء	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د زينب هاشم عبود	أستاذ	قياس والتقويم	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
٢	أ.د محمد عبد الكريم	استاذ	قياس والتقويم	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
٣	أ.م.د ميثم عبد الكاظم	أستاذ مساعد	ارشاد نفسي	كلية التربية الأساسية - جامعة
٤-	أ.م.د علاء عبد الحسن	أستاذ مساعد	ارشاد نفسي	كلية التربية الأساسية - جامعة
٥-	م.د قصي جابر ام معين	مدرس دكتور	ارشاد نفسي	كلية التربية الأساسية - جامعة

ملحق (٢) اختبار التوافق النفسي

ت	الفقرات	تنطبق عليه			
		دائما	غالبا	احيانا	نادرا
١	أشعر بالرضا عن نفسي في أغلب الأوقات.				
٢	أشعر أن لدي القدرة على بناء علاقات جيدة مع الزملاء.				
٣	أواجه المشكلات النفسية اليومية بهدوء واتزان.				
٤	أستطيع التحكم في انفعالاتي وقت الأزمات.				
٥	أعاني من القلق بشكل مستمر.				
٦	أشعر أنني مقبول اجتماعيا في بيئة العمل.				
٧	أستطيع التكيف مع التغيرات المفاجئة في البيئة المدرسية.				
٨	أشعر بالانزعاج من الضغوط النفسية البسيطة.				
٩	أعيش حياتي اليومية بإيجابية وتفاؤل.				
١٠	أشعر بالحزن أو الإحباط دون سبب واضح.				
١١	أتمكن من مواجهة التحديات التي تعترض طريقي دون أن أفقد توازني.				
١٢	أشعر أنني محبط من نتائج جهدي في العمل				
١٣	أتمتع بعلاقات اجتماعية ناجحة مع الزملاء				

					والمشرفين.
					١٤ أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري.
					١٥ لدي القدرة على ضبط نفسي في المواقف الضاغطة.
					١٦ أتهرب من المواقف الاجتماعية بسبب شعور داخلي بالقلق.
					١٧ أواجه مواقف العمل بثقة وهدوء
					١٨ أعاني من مشاكل في النوم بسبب التفكير المستمر
					١٩ أشعر أنني أحقق توازنا بين حياتي المهنية والشخصية.
					٢٠ أتوتر بسهولة من المواقف الجديدة.

ملحق (٣) اختبار الكفاءة الذاتية

ت	الفقرات	تطبق عليه			
		دائما	غالبا	احيانا	نادرا
١	أثق بقدرتي على التعامل مع المشكلات الطلابية بنجاح.				
٢	أستطيع تنظيم وقتي بفعالية لتنفيذ مهام الإرشادية.				
٣	أشعر أنني أتمتع بكفاءة في تقديم الحلول الإرشادية.				
٤	يمكنني إقناع الآخرين بوجهة نظري الإرشادية.				
٥	أواجه صعوبة في إدارة الوقت والمهام.				
٦	أمتلك المهارات الكافية لاتخاذ قرارات سريعة.				
٧	أتعامل بثقة مع الطلبة في المواقف الصعبة.				
٨	أشعر بالعجز أمام المشاكل المعقدة.				
٩	أستطيع بناء خطة إرشادية فعالة دون تردد.				
١٠	أتمتع بدافعية عالية للعمل رغم الصعوبات.				
١١	أجد صعوبة في ضبط النظام داخل الجلسات الإرشادية. ()				
١٢	أحرص على تطوير مهاراتي الإرشادية بشكل مستمر.				
١٣	أواجه المواقف غير المتوقعة بحكمة واستعداد.				

					١٤	أجد صعوبة في فهم حاجات الطلبة المختلفة.
					١٥	أتمتع بمرونة في التعامل مع الطلبة وأولياء الأمور
					١٦	أشك في قدرتي على تحقيق أهدافي الإرشادية.
					١٧	أتمكن من توظيف أدوات متنوعة لمعالجة الحالات النفسية والسلوكية.
					١٨	أستسلم عند فشل المحاولة الأولى في حل المشكلة
					١٩	لدي ثقة بأنني أحدث تغييرا إيجابيا في سلوك الطلبة.
					٢٠	أشعر بالارتباك عند اتخاذ قرارات إرشادية مهمة.