

## الكفاءة السيكومترية لقياس التوافق النفسي لدى المتزوجات

أ. / شيماء حسن إبراهيم حسن

باحثة بقسم الصحة النفسية

والإرشاد النفسي

كلية التربية جامعة عين شمس

د / أميرة محمد إمام

مدرس الصحة النفسية

والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د / سميرة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية

والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

### مقدمة:

يعتبر بعض علماء النفس التوافق النفسي محور الصحة النفسية، بينما يعتبره آخرون مرادفاً لها، في حين أن البعض الآخر يقول بأنه لا يمكن فصلهما عن بعضهما، فالشخص الذي يتمتع بتوافق نفسي جيد، هو شخص استطاع التكيف مع مختلف الظروف، ويمكن أن يتعايش معها ومع أزماتها ويتجاوزها، ويستطيع أن يواجه ظروف الحياة ومشقاتها، ويكون راض عن نفسه، ويتصرف بشكل مناسب وإيجابي في جميع المواقف سواء أكانت مواقف اجتماعية، أو شخصية، وهو شخص قادر على استغلال قدراته وإمكانياته أفضل استغلال، ويسير باتجاه تحقيق أهدافه بكل ثقة، ويسعى إلى التصرف بطريقة تساعده في التوافق والتكيف مع نفسه ومع أسرته وأصدقائه والمجتمع الذي يعيش فيه، وتعتبر عملية التوافق من العمليات الهامة في حياة الإنسان بمراحلها المختلفة من الطفولة إلى الشيخوخة، لأنها تؤدي إلى تحقيق حياة خالية من القلق والاضطرابات يتقبل بها الفرد ذاته كما يتقبل الآخرين.

ويري حسن صالح ( ٢٠١٤ : ٣٩ ) أن التوافق النفسي هو شعور الفرد بتقبله لذاته واحترامها والثقة بها، والقدرة علي اتخاذ القرارات وإشباع حاجاته، ويدرك نواحي القوة والضعف في شخصيته، له نظرة واقعية للحياة، وليس لديه مشاعر للذنب والدونية، كي يشعر بالنشاط والحيوية، ويتصف بسيطرته علي انفعالاته، يشعر بالسعادة والرضا، ويواجه الأزمات بكل شجاعة وحزم، ويشبع حاجاته وفق معايير المجتمع.

وينكر محمد حسن غانم (٢٠٠٦ : ٩٥) أن الزواج يُعد سنة الله في خلقه، وهو من أقدم النظم الاجتماعية وأعرقها، ومن خلاله تستمر الحياة وتتطور، فالزواج يتطور عبر الزمن، ويأخذ أهدافاً مختلفة، ولا يوجد مجتمع يستطيع أن يستغني عن الزواج علي مر الأجيال، ولن يأتي مجتمع أو زمان يعيش فيه الناس دون زواج، لأن الإنسان يميل إليه فطرياً، فتدفعه الفطرة إلي أن يتزوج، كما تدفعه الفطرة لأن يكون له أطفال يُسر بوجودهم ويسعد لسعادتهم، والله سبحانه وتعالى جعل السكن النفسي والمودة والرحمة أساساً للتوافق بين الزوجين لتحقيق السعادة الزوجية بينهما، وتقوم الحياة الزوجية بين طرفين، كل منهما قد نشأ في ظروف قد تختلف تماماً عن الآخر، فكل منهما له شخصيته وأنماطه السلوكية وطباعه، وخلفيته الثقافية والاجتماعية التي نشأ بها، ويقع علي كاهل الزوجين مراعاة الاختلاف بينهما لتحقيق التوافق النفسي لكلاهما، فالتوافق النفسي من أبرز مؤشرات الصحة النفسية، وهو يساعد في التكيف مع الحياة الزوجية الجديدة.

ويري (Boden et al., 2012 : 950) أنه يقع علي كاهل الزوجين مراعاة الاختلاف بينهما لتحقيق التوافق النفسي الزوجي لكلاهما، فالتوافق النفسي للمتزوجات يساعدن علي التوافق مع النفس ومع البيئة الاجتماعية الجديدة التي يعيشون بها، فتكوين أسرة جديدة مستقرة لا بد أن يتضمن تغييراً أساسياً في الأدوار الجديدة لكل من الزوجين معاً، ومن ثم يكون التوافق النفسي هو النتيجة الايجابية للتفاعل السليم بين طرفي الزواج، وإذا كان التوافق ضرورة في كل أنواع الحياة المشتركة، فلا بد أولاً أن يكون متواجداً في الحياة الزوجية والحياة الأسرية، لأنها لصيقة ومستمرة ومتصلة ولها متطلبات متبادلة، تقتضي الإشباع المشترك عاطفياً وجنسياً واقتصادياً واجتماعياً وثقافياً.

### مشكلة البحث:

رغم أهمية التوافق النفسي لدي المتزوجات، إلا أن الباحثة لاحظت ندرة مقاييس التوافق النفسي لهن.

## فاعلية العلاج بالقراءة فى خفض الاستعراضية

### أهداف البحث:

- إعداد مقياس للتوافق النفسي للمتزوجات.
- التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس (صدق - ثبات).

### أهمية البحث:

تحدد أهمية البحث الحالي من خلال جانبان وهما:

#### أ- الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية للبحث الحالي في مراجعة لمفهوم التوافق النفسي، لإلقاء الضوء على مظاهره وأبعاده، ومحاولة التأسيس النظري لمفهوم التوافق النفسي لدي المتزوجات.

#### ب- الأهمية التطبيقية:

يسعى هذا البحث إلى الاستفادة من النظريات والمفاهيم العلمية والدراسات السابقة في تصميم مقياس التوافق النفسي للمتزوجات، والذي قد يفيد الباحثين والمختصين والمهتمين في هذا المجال سواء في المراكز العلمية والجامعية والمؤسسات ذات العلاقة والعاملين فيها من أجل تقديم الخدمات الإرشادية والنفسية للمتزوجات لتحسين التوافق النفسي لديهن.

### الإطار النظري للبحث:

يُعد التوافق النفسي للمرأة المتزوجة من أبرز مؤشرات الصحة النفسية للمرأة بشكل خاص، وللأسرة بشكل عام، فالتوافق النفسي يساعد المرأة المتزوجة علي التواءم مع النفس، ومع البيئة الاجتماعية المحيطة، ويجعلها أكثر قدرة علي تلبية الاحتياجات الأسرية، وتحقيق أهداف الحياة الزوجية بشكل ناجح وإيجابي (Canario et al., 2017 : 262).

### مفهوم التوافق النفسي:

عرف حامد زهران (٢٠٠٥: ٢٨) التوافق النفسي بأنه عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة ( الطبيعية والاجتماعية ) بالتغيير والتعديل إلي الأفضل حتي يحدث توازن بين الفرد والبيئة، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة، كما يتضمن التوافق النفسي السعادة مع النفس، والرضا عن النفس، وإشباع الدوافع والحاجات الفسيولوجية والثانوية والمكتسبة، ويعبر عن " سلم داخلي " حيث يقل الصراع الداخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مرحلة المتابعة.

وذكره كمال أحمد الدسوقي (٢٠١٠ : ٧٥) بأنه عملية دينامية مستمرة تتناول قدرة الفرد وتقبله لذاته وفهمها فهماً واقعياً وشعوره بالثقة وتحمل المسؤولية وقدرته علي إتخاذ القرار والذي ينعكس علي سلوكه من خلال وجود علاقة ايجابية بين الفرد والبيئة ولديه القدرة علي ضبط الانفعالات وتغيير السلوك بهدف رضا الفرد عن نفسه والثقة فيها وشعوره بالأمن الشخصي والاجتماعي وإحساسه بقيمته.

وعرفه ( 40 : 2012 ) Gory, Gerald بأنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية ، وتقبله لذاته ، واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات ، والاضطرابات النفسية ، وكذلك إقامة علاقات اجتماعية حميمة ، ومشاركة في الأنشطة الاجتماعية ، وتقبله لعادات وتقاليده وقيم مجتمعه.

وعرفه ( 98 : 2014 ) Kelley,W بأنه قدرة الفرد علي التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً إرضاءً متزناً .

وذكره فرج علي سليمان ( ٢٠١٥ : ٤٦ ) بأنه العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفاً تغيير سلوكه ، ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى.

## فاعلية العلاج بالقراءة في خفض الاستعراضية

ومن خلال التعريفات السابقة عرفت الباحثة التوافق النفسي بأنه "الإيجابية في التفاعل مع الآخرين والاستمرارية لهذا التفاعل، وينتج عن هذا التفاعل الرضي والقبول بين الفرد ونفسه من جهة وبين الفرد والبيئة المحيطة به من جهة أخرى وبكافة مكوناتها".

وتعرف الباحثة التوافق النفسي إجرائياً بأنه \_ الدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس التوافق النفسي وأبعاده الأربعة (التوافق الاجتماعي، والتوافق الصحي والجسمي، والتوافق الانفعالي، والتوافق الزوجي) المستخدمة في البحث الحالي.

وينكر (39: 2014) Zhang ,D أن التوافق النفسي هو التحرر النسبي من التوترات والصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية عن الذات، مع وجود حالة من الاتزان الداخلي للفرد تمكنه من التعامل مع الواقع والبيئة بطريقة سليمة تحقق له السلام النفسي.

### • شروط ومظاهر التوافق النفسي:

تحدد إجلال سري ( ٢٠٠٠ : ٧٥) بعض المظاهر التي تشير إلي التوافق، والتي يجب أن تتوافر في الفرد لكي يمكن القول أنه متوافق نفسياً وهذه المظاهر تتمثل في الآتي:

١ - الراحة النفسية: ذكر ( Smith & Green ( 2016 : 220 أن من أهم العوامل التي تحول حياة الفرد إلي جحيم لا يطاق هو شعوره بالتعب، والقلق، والإحباط وعدم الراحة والاكنتاب والتأزم من الناحية النفسية في أي جانب من جوانب حياته، وعلي العكس نجد أن الراحة النفسية والرضا من أهم مظاهر التوافق النفسي للفرد.

٢ - الكفاية في العمل: وذكر ( John & R.Beal ( 2012 : 78 أنها تعني نجاح الفرد في استغلال قدراته في نشاط منتج مع وجود عنصر التفاوض ومحاولة النجاح والتقدم وتحقيق الكفاية الإنتاجية.

٣- مفهوم الذات: يري ( Brody ,G & Flor ( 2010 : 106 أن الفرد لابد أن يعرف نقاط القوة والضعف لديه، وأن لا يبالغ في تقدير ذاته وقدراته ولا يقلل منها، وأن يتقبل ذاته

بإيجابياتها وبنقاط قصورها، كما يسعى إلي تطويرها وتأكيد جوانب القوة ومحاولة التغلب علي نقاط القصور والضعف.

٤- **تقبل الذات وتقبل الآخرين:** يذكر حسين فايد ( ٢٠٠٦ : ٥٩ ) أن تقبل الآخرين يرتبط أشد الارتباط بتقبل الذات، فالشخص الذي لديه ثقة في نفسه ويثق في الآخرين يعتبر أكثر اهتماماً ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره، ويكون قادراً علي التفاعل الإيجابي والأخذ والعطاء معهم، وذلك من أهم مظاهر التوافق .

٥- **القدرة علي ضبط الذات وتحمل المسؤولية:** يذكر ( Berger et al., ( 2013 : 59 أن الشخص السوي والمتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع ممارسة ضبط السلوك إرادياً ، وكذلك قدرته في كبح اندفاعاته وضبط النفس والشعور بالإستقلالية وتحمل المسؤولية.

٦- **القدرة علي تكوين علاقات مبنية علي الثقة المتبادلة:** يذكر Al Bayark & Gunay(2017: 388) أن الشخص السوي هو الذي يحقق وجوده ككائن حي اجتماعي يعترف بحاجته إلي أفراد مجتمعه وفي تعاونه معهم واضطلاعه بدور اجتماعي من أجل تحقيق حياة أفضل له ولمجتمعه.

**العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:**

#### ١ - التنشئة الاجتماعية:

وهي العملية التي يتحول خلالها الإنسان من طفل رضيع يعتمد علي الآخرين إلي إنسان بالغ ، وعنصر في المجتمع يسهم في بناء الحياة الاجتماعية وتطورها، وهناك بيئتان أساسيتان تلعبان دوراً هاماً في عملية التوافق وهما الأسرة حيث تساهم في التوافق الايجابي لدي الأبناء ، من خلال عدة عوامل كالتوافق الأسري بقبول الوالدين لأولادهم، وإشراكهم في إتخاذ القرارات، وتعليمهم الحدود المقبولة للسلوك ، والبيئة الثانية هي المدرسة والتي تقوم بدور كبير في تنمية شخصية الطلاب، وتزويدهم بالمهارات التي تعكس ثقافة المجتمع الذي نعيش فيه، وتمكنهم من مواجهة الحياة بكافة أشكالها ( Cyranowski .et al., 2017 :155).

## فاعلية العلاج بالقراءة في خفض الاستعراضية

### ٢ - الطفولة وخبراتها:

ويشير بطرس حافظ بطرس (٢٠١٥ : ٧٣) أنها أهم مراحل حياة الإنسان حيث تتكون القدرات وعناصر الشخصية ، وأنماط السلوك ، وتتمو بذور التوافق السليم أو سوءه، فالإنسان في الكبر يحمل رواسب الطفولة، فنجد أن خبرات الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضا والتوافق النفسي للفرد في حياته القادمة.

### ٣ - العوامل الجسمية:

ويذكر عبدالفتاح الخواجة (٢٠٠٩ : ١٠١) أنها تنقسم إلي أربع أقسام وهي:

- أ) **العوامل الفسيولوجية:** وهي كل ما يحمله الفرد منذ تكوينه ، ومنها ما ينشأ عن عوامل وراثية.
- ب) **المظاهر الجسمية الشخصية:** فهي تتمثل في رضا الفرد عن مظاهره الجسدية، فقد يشعر الفرد بالنقص عندما لا تتناسب أوصافه الجسدية مع معايير الثقافة، وكثيرا ما تؤثر المظاهر الجسدية في استجابة الآخرين نحو الفرد، وبالتالي تؤثر علي نظرتة لنفسه.
- ج) **الصحة الجسمية:** فعملية التوافق تحتاج أن يتمتع الفرد بقدر مناسب من الصحة الجسمية التي تمكنه من بذل الجهد المناسب لمواجهة حالات التوتر والضغوط التي يتعرض لها.
- د) **معدل النضج:** النضج المبكر يمكن الفرد من المشاركة في النشاطات الاجتماعية، ويعطي له مكانة وقوة، كما يمكن الفرد من تحمل المسؤوليات، والتي تترك لديه صورة إيجابية عن الذات، وتجعله أكثر توافقاً.

### ٤ - وسائل الإعلام والاتصال:

يري ( 680 : 2009 ) Kagan & Snidnian أن وسائل الإعلام في عصرنا الحديث من العوامل المهمة المؤثرة في التربية وبناء الشخصية والتوافق النفسي، وقد تكون عاملاً في حسن التوافق أو سوء التوافق، وذلك يرجع لما تقدمه هذه الوسائل من برامج تؤثر علي سلوك الأطفال والكبار .

٥ - الظروف الاقتصادية:

يضيف ( 25 : 2009 ) Bell & Zurilla أن نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية عائقاً يمنع كثيراً من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة، وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط، فالفقر يعتبر عائقاً لإشباع الحاجات الأساسية ويسبب الألم وسوء التوافق النفسي.

٦- توفر المهارات التوافقية:

يذكر ( 293 : 2014 ) Chin Aveh أن اكتساب المهارات والعادات من شأنه أن يؤدي إلي حدوث التوافق، والذي هو في الواقع محصلة ما مر به الفرد من تجارب وخبرات أدت إلي كيفية إشباع حاجاته وتعامله مع الآخرين، وهذه المهارات تكسب الفرد المرونة وعدم الجمود في تقبل المواقف الجديدة في حياته، وإصدار استجابات ملائمة لها، كما أنها تجعل الفرد أكثر تكيفاً وتوافقاً مع الوسط البيئي والاجتماعي الذي يعيش فيه.

• النظريات المفسرة للتوافق النفسي:-

أ - نظريات التحليل النفسي:-

اعتقد فرويد: أن عملية التوافق النفسي غالباً ما تكون لا شعورية، أي أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة إجتماعياً، ويرى فرويد أن العصاب والذهان هما صورة من صور سوء التوافق، واعتبر أن الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتميز بثلاث سمات وهي { قوة الأنا ، القدرة علي العمل ، القدرة علي الحب } (Pahl Et al., 2011: 177).

وأوضح يونج: أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في إستمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل ، كما أكد علي أهمية إكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة ( 99 : 2014 ) (Carlson, R).



## فاعلية العلاج بالقراءة في خفض الاستعراضية

**كما اعتقد أدلر:** أن الانسان بطبيعته إنسان أناني، ومن خلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوى ينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم ومسيطرين علي الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلباً للسلطة أو السيطرة (Wilson .S & Supiano ,2011 :83).

**ب ( النظرية السلوكية:** طبقاً لأنصار النظرية السلوكية فإن أنماط التوافق وسوء التوافق تُعد متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، ويشمل السلوك التوافقي خبرات متنوعة تشير إلي كيفية الإستجابة لتحديات الحياة، والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم (حنان سعيد ، ٢٠١٢ : ٥٠).

**ج ( نظريات علم النفس الإنساني:**

**يشير روجرز:** إلي أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تلقفهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذاتهم، ويقرر روجرز أن معايير التوافق تكمن في ثلاث نقاط وهي:

الإحساس بالحرية.

الإنفتاح علي الخبرة.

الثقة بالمشاعر الذاتية.

**أما ماسلو:** فقد أكد علي أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد.

**كما أكد بيرلز:** علي أهمية التنظيم والتوجيه ، وعلي أن يحيا الأفراد هنا والآن دون خوف من المستقبل ، لأن هذا يفقد الأفراد شعورهم الفعلي بالرضا والتوافق النفسي ، ( Pour et al. : 55) 2018.

#### د- النظرية الاجتماعية:

يري أصحابها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، فقد ثبت أن هناك اختلاف في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين الإيطاليين، وبين الأمريكيين الأيرلنديين، ويوضح أصحاب هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق، حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي، وأظهروا ميلاً قليلاً لعلاج المعوقات النفسية، في حين قام أفراد من الطبقات الاجتماعية العليا والراقية بصياغة مشاكلهم بطابع نفسي، وأظهروا ميلاً أقل لمعالجة المعوقات الفيزيقيّة، ومن أشهر روادها فيرز، دنهام، هولنجهيد، ردليك، وغيرهم (جيهان عيسي أبو راشد، ٢٠٠٦ : ٧٧).

#### دراسات سابقة:

١- دراسة فاطمة عبدالرحيم النواسي (٢٠١٦) بعنوان "الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي عند المرأة غير المنجبة في الأردن"، وتكونت عينه الدراسة من (١٤٠) امرأة غير منجبة بالمجتمع الأردني تراوحت أعمارهن بين (٢٠ - ٣٩) عام، وتكونت عبارات المقياس من (٦٠) عبارة موزعة علي ستة أبعاد وهي التوافق الشخصي، والتوافق الانفعالي، والتوافق الزوجي، والتوافق الصحي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الأسري، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن المقياس يتشبع على ستة عوامل، كما يتمتع المقياس بصدق وثبات مرتفع حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٨٨)، وتميز أيضاً باتساق داخلي مرتفع.

٢- دراسة (Oshio, et al., 2017) بعنوان "التحقق من صدق اتساق مقياس التوافق النفسي"، وتكونت عينه الدراسة من (١١٠) امرأة يابانية بمحافظة ايتشي، تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥-٣٥) عاماً بمتوسط عمري ٢٧ عاماً، وتكون المقياس من أربعة أبعاد هم التوافق الانفعالي/ التوافق الصحي/ التوافق الأسري/ التوافق الشخصي موزعاً علي (٣٩) عبارة. وتم التحقق من صدق المقياس بصدق الاتساق الداخلي،

## فاعلية العلاج بالقراءة فى خفض الاستعراضية

والثبات بطريقة الفا كرونباخ، ومن ثم تأكد أن المقياس أداة صالحة لقياس التوافق النفسي لدى السيدات المتزوجات.

٣- دراسة **Raes et al., (2018)** بعنوان صدق وثبات النسخة التركيبية لمقياس التوافق النفسي، وهدفت الدراسة إلي التحقق من صدق وثبات مقياس التوافق النفسي والذي تكون من (٤٤) عبارة موزعة علي خمس أبعاد وهي التوافق الشخصي، والتوافق الانفعالي، والتوافق الصحي والجسمي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الأسري، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) سيدة من المجتمع التركي، وتم التحقق من مدي ملائمة مقياس التوافق النفسي لدي عينة من السيدات الأتراك، وأكدت نتائج الدراسة أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

٤- دراسة **وليد محمد فؤاد الدسوقي (٢٠١٨)** يهدف البحث الحالي إلى إعداد مقياس التوافق النفسي لدى المعلمات المطلقات والتحقق من خصائصه السيكومترية على عينة بلغت (١٠٠) معلمة، واستخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن المقياس يتشعب على خمس عوامل، كما تمتع المقياس بثبات مرتفع حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٨٨)، وتميز أيضاً باتساق داخلي مرتفع.

٥- دراسة **Kathryn et al., (2019)** بعنوان " بنية مقياس التوافق النفسي لدي المتزوجات من الألمان، وهدفت الدراسة إلي التحقق من البنية العاملية لمقياس التوافق النفسي المكون من الأبعاد الخمسة الآتية التوافق الشخصي، والتوافق الصحي والجسمي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الانفعالي، والتوافق الأسري، وتم تطبيق الدراسة علي (٨٠) سيدة في المجتمع الألماني بولاية " هامبورغ"، وأشارت نتائج الدراسة إلي أن البنية العاملية لمقياس التوافق النفسي لدي المتزوجات من الألمان جاءت جيدة وتتمتع بدقة وكفاءة لقياس التوافق النفسي.

٦- دراسة **إخلاص محمد حاج موسى (٢٠٢٠)** بعنوان " الكفاءة السيكومترية لمقياس التوافق النفسي لدى النساء المتعرضات للعنف الزوجي، وهدفت الدراسة إلي الكشف

عن الكفاءة السيكومترية لمقياس التوافق النفسي لدى النساء المتعرضات للعنف، وذلك من خلال الأبعاد الآتية ( التوافق الشخصي/ والتوافق الانفعالي/ والتوافق الصحي/ والتوافق الزوجي/ التوافق الاجتماعي)، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقد أجريت الدراسة بمحاكم الأسرة والأحوال الشخصية بمدينة ودمني بالسودان، وتمثلت عينة الدراسة في (٢٠٠) من النساء المعنفات، وجاءت نتائج الدراسة مؤكدة على أن مقياس التوافق النفسي يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات.

٧- دراسة **Arimitsu, K (2020)** بعنوان " تطوير وصدق مقياس التوافق النفسي النسخة اليابانية، وهدفت الدراسة إلي تطوير صورة يابانية من مقياس التوافق النفسي للسيدات، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) سيدة يابانية تراوحت أعمارهن بين (٢٧-٣٥) عام، وتم تطبيق المقياس بولائتي " أكيتا وأموري"، وتكونت عبارات المقياس من (٥٤) عبارة موزعة علي ستة أبعاد وهي التوافق الشخصي، والتوافق الانفعالي، والتوافق الصحي الجسمي، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي، والتوافق المهني، وكشفت النتائج عن أن الصورة اليابانية لمقياس التوافق النفسي ثابتة وصادقة لقياس مستوى التوافق النفسي للسيدات.

٨- دراسة **Haroz et al.,(2020)** بعنوان " التحقق من الصدق البنائي لمقياس التوافق النفسي الصورة المختصرة، وهدفت الدراسة إلي بناء صورة مختصرة لمقياس التوافق النفسي، وطبقت علي عينة من السيدات المتزوجات بالمجتمع السويدي بولاية " أوبسالا " للتحقق من المفهوم والبنية التوكيدية للصورة المختصرة من مقياس التوافق النفسي المكون من (٢٠) مفردة مقسمة إلي أربعة أبعاد وهي التوافق الشخصي، والتوافق الأسري، والتوافق الانفعالي، والتوافق الصحي والجسمي، وتكونت العينة (١٠٠) سيدة من المجتمع السويدي، تتراوح أعمارهن بين (٣٠-٤٠) عام، وأوضحت النتائج أن الصورة المختصرة لمقياس التوافق النفسي تتمتع باتساق داخلي جيد، كما أنها تمثل بديلاً ثابتاً وصادقاً للصورة الأصلية من مقياس التوافق النفسي.

## فاعلية العلاج بالقراءة في خفض الاستعراضية

خطوات إعداد المقياس:

أولاً - الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلي الكشف عن التوافق النفسي لدي المتزوجات.

ثانياً - وصف المقياس:

قامت الباحثة بوضع تعريف إجرائي لمقياس التوافق النفسي لدي المتزوجات في ضوء الدراسة الحالية ، حيث عرفته الباحثة بأنه " الدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس التوافق النفسي وأبعاده الأربعة".

ويتكون المقياس من أربعة أبعاد للتوافق النفسي، يندرج تحت كل بعد مجموعة من العبارات بحيث وصل المجموع الكلي لهذه العبارات إلي (٥١) عبارة، يقابل كل منها ثلاث مربعات (غالباً- أحياناً -نادراً) وعلي المفحوص أن يقوم بوضع علامة (✓) علي العبارة التي تنطبق عليه. وكانت أبعاد المقياس الأربعة كالتالي:

- التوافق الاجتماعي Social Adjustment ( ١٥ عبارة )
- التوافق الصحي والجسمي Body and Health Adjustment ( ١١ عبارة )
- التوافق الانفعالي Emotional Adjustment ( ١١ عبارة )
- التوافق الزواجي Marriage Adjustment ( ١٤ عبارة )

طريقة التصحيح:

- ❖ اشتمل المقياس علي عبارات سلبية وأخري إيجابية داخل أبعاد المقياس الأربعة وتم توزيعها بشكل عشوائي .
- ❖ بالنسبة للعبارات الموجبة " غالباً (٣) ، أحياناً (٢) ، نادراً (١).
- ❖ والعبارات السلبية تأخذ الاتجاه العكسي " غالباً (١) ، أحياناً (٢) ، نادراً (٣).
- ❖ لا توجد إجابة صحيحة وأخري خاطئة ولكن تكون الإجابة صحيحة إذا عبر عنها الفرد بصدق عن شعوره الفعلي، وتم تصحيحه بطريقة ليكرت الثلاثية.
- ❖ لم يكن هناك وقت محدد لزمن الإجابة ولكن وفقاً لملاحظة الباحثة وجدت أن أفراد العينة يستطيعون إنهاء الإجابة في وقت يتراوح بين ١٥ - ٢٠ دقيقة وذلك بعد إلقاء التعليمات.

ثالثاً - خطوات إعداد المقياس:

مرت عملية إعداد مقياس التوافق النفسي للمتزوجات بمجموعة من المراحل حتي توصلت الباحثة للصورة النهائية له، ومن أهم الخطوات المنهجية التي قامت بها الباحثة:

- ١- إعداد إطار نظري يحتوى علي خلاصة ما كتب عن التوافق النفسي بشكل عام والتوافق النفسي للمتزوجات بشكل خاص.
- ٢- اطلعت الباحثة - في ضوء ما توافر لديها علي التراث النفسي للتوافق النفسي، وكذلك اطلعت علي الدراسات التي اهتمت بقياس هذا المتغير، والعديد من المقاييس المتوفرة والمتعلقة بالتوافق النفسي بصفة عامة، والمقاييس المتعلقة بالتوافق النفسي للمتزوجات بصفة خاصة، وفيما يلي المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة.

جدول ( ١ ) مصادر إعداد المقياس

م	اسم المقياس	اسم الباحث	السنة	الفئة العمرية	أبعاد المقياس
1	التوافق النفسي	زينب شقير	٢٠٠٣	(٢٠-٣٠) سنة	التوافق الانفعالي - التوافق الاجتماعي - التوافق الزوجي
٢	التوافق النفسي	أسماء صبري	٢٠١٥	(٢٨-٣٨) سنة	التوافق الاجتماعي - التوافق الجسمي - التوافق الانفعالي - التوافق الأسري
٣	التوافق النفسي	بلقاضي فؤاد	٢٠١٦	(٢٥-٣٣) سنة	التوافق الاجتماعي - التوافق الانفعالي - التوافق الزوجي - التوافق الصحي
٤	التوافق النفسي	وليد فؤاد الدسوقي	٢٠١٨	(٣٠-٤٠) سنة	التوافق الانفعالي - التوافق الجسمي - التوافق الاجتماعي - التوافق المهني

٣- قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وتقسيمها إلي ( ٤ ) أبعاد في ضوء مظاهر التوافق النفسي للمتزوجات، وقامت بتعريف كل بعد علي حدة علي النحو التالي ...

➤ **البعد الأول - التوافق الاجتماعي:** وهو مدي قدرة المرأة علي إقامة علاقات سوية ومنتزعة مع نفسها ومع الآخرين، والذي يجعلها تشعر بالأمن والطمأنينة لنفسها ولمجتمعها، وكذلك مدي التزامها بأخلاقيات وقيم المجتمع الذي تعيش فيه.

## فاعلية العلاج بالقراءة في خفض الاستعراضية

- **البعد الثاني - التوافق الصحي والجسمي:** وهو شعور المرأة بالتمتع بالصحة البدنية والتوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة، والبعد عن الأمراض والإحساس بالقوة والنشاط والحيوية.
- **البعد الثالث - التوافق الانفعالي:** وهو شعور المرأة بالتصالح مع الذات ومع الآخرين، والقدرة علي ضبط الانفعالات، وتحقيق قدر من الرضا والتوافق مع الذات بعيداً عن مشاعر المرارة والألم.
- **البعد الرابع - التوافق الزوجي:** وهو النتيجة الايجابية للتفاعل السليم بين الزوجين ومدى المواثمة فيما بينهم لتجنب المشكلات أو حلها، وتقبل مشاعرهما المتبادلة والمشاركة في المهام والأنشطة وتحقيق التوقعات الزوجية لكل منهما، ورضاهم عن علاقاتهم الحميمة.

### رابعاً - صدق المقياس: Validity of the Scale

للتحقق من صدق المقياس تم حساب الصدق بأكثر من طريقة { صدق المحكمين - التحليل العاملي}، ويتضح ذلك فيما يلي:

أ ( صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية مرفقاً به التعريف الإجرائي علي لجنة تحكيم تضم (٧) من أساتذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس، (ملحق ١)، وتم توضيح التعريف الإجرائي لكل بعد من أبعاد المقياس، وذلك لإبداء الرأي حول مدى انتماء وصلاحيه كل مفردة بالمقياس، والتأكد من مدى ملائمة المقياس للهدف الذي وضع لقياسه، وبناء علي التوجيهات التي أدلي بها الأساتذة المحكمون قامت الباحثة بحساب نسبة الاتفاق والاختلاف علي كل عبارة من عبارات المقياس بغرض حذف العبارات التي تقل نسبة الاتفاق عليها عن (٨٠%)، وبناء علي ذلك لم يتم حذف أي عبارة من عبارات المقياس، ولقد أسفر رأي السادة المحكمين علي تعديل بعض البنود وإعادة صياغتها وبالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من ( ٥١ ) عبارة.

جدول (٢)

التكرار والنسب المئوية لإتفاق السادة محكمي مقياس التوافق النفسي للمتزوجات

رقم العبارة	عدد مرات الإتفاق	نسبة الإتفاق	رقم العبارة	عدد مرات الإتفاق	نسبة الإتفاق	رقم العبارة	عدد مرات الإتفاق	نسبة الإتفاق
١	٩	%٩٠	١٨	٩	%٩٠	٣٥	٨	%٨٠
٢	٨	%٨٠	١٩	٨	%٨٠	٣٦	١٠	%١٠٠
٣	١٠	%١٠٠	٢٠	٩	%٩٠	٣٧	٩	%٩٠
٤	١٠	%١٠٠	٢١	١٠	%١٠٠	٣٨	٩	%٩٠
٥	٩	%٩٠	٢٢	٨	%٨٠	٣٩	٨	%٨٠
٦	٩	%٩٠	٢٣	٩	%٩٠	٤٠	٩	%٩٠
٧	٩	%٩٠	٢٤	٨	%٨٠	٤١	١٠	%١٠٠
٨	٨	%٨٠	٢٥	١٠	%١٠٠	٤٢	٩	%٩٠
٩	١٠	%١٠٠	٢٦	٩	%٩٠	٤٣	٩	%٩٠
١٠	٨	%٨٠	٢٧	٩	%٩٠	٤٤	٩	%٩٠
١١	١٠	%١٠٠	٢٨	٨	%٨٠	٤٥	٨	%٨٠
١٢	٨	%٨٠	٢٩	٨	%٨٠	٤٦	١٠	%١٠٠
١٣	٨	%٨٠	٣٠	١٠	%١٠٠	٤٧	٨	%٨٠
١٤	٩	%٩٠	٣١	١٠	%١٠٠	٤٨	١٠	%١٠٠
١٥	٩	%٩٠	٣٢	٩	%٩٠	٤٩	٨	%٨٠
١٦	١٠	%١٠٠	٣٣	١٠	%١٠٠	٥٠	٨	%٨٠
١٧	٩	%٩٠	٣٤	٩	%٩٠	٥١	٩	%٩٠

يتضح من الجدول (٢) أن نسبة اتفاق السادة محكمي المقياس علي صلاحية عبارات المقياس تراوحت بين ٨٠% - ١٠٠% ، ومن ثم قد أسفر صدق المحكمين علي عدم حذف أي عبارة من مفردات المقياس، مما يدل علي صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام.

ب ( صدق التحليل العاملي الاستكشافي لبنود مقياس التوافق النفسي للمتزوجات:

هدفت هذه الخطوة إلي الكشف عن البنية العاملية Factorial Structure

للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه، وطبق المقياس علي (١٠٠) من المتزوجات، واستخدم التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس (٥١ مفردة) بطريقة المكونات الأساسية



## فاعلية العلاج بالقراءة في خفض الاستعراضية

Principal Components (PC) لهوتلينج والتدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax، واعتمد على محك كايزر Kaiser ( لا تقل قيمة الجذر الكامن / القيمة المميزة Eigenvalue عن الواحد الصحيح )، وقد أسفر التحليل عن ظهور ٤ عوامل " بجذر كامن قيمته ٢,٠٤ فأكثر " تفسر ( ٢٩,٩٦ % ) من قيمة التباين الكلي للمقياس، ويمكن عرض نتائج التحليل العاملية في الجدول التالي:

### جدول (٣)

تشبهات مفردات التوافق النفسي بعد التدوير

باستخدام التحليل العاملية الاستكشافية

العامل - المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
٥١	٠,٦٨			
٥	٠,٦٤			
٣٨	٠,٦٤			
٤٧	٠,٦٣			
١٧	٠,٦١			
٣٠	٠,٥٧			
٤٣	٠,٥٦			
١٣	٠,٥٥			
٢٣	٠,٥٢			
٩	٠,٤٧			
٢٠	٠,٣٨			
٤٩	٠,٣٥			
٢٧	٠,٣٤			
١	٠,٣٢			
٣٤	٠,٣١			
٢٤		٠,٧٢		
٣٩		٠,٧١		
٤٤		٠,٦٤		
٦		٠,٥٤		
٣١		٠,٤٥		
٣٥		٠,٤٤		
٢		٠,٤٤		
١٨		٠,٣٩		
٢١		٠,٣٢		

العامل - المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
١٠		٠,٣١		
٧			٠,٦٤	
٤٠			٠,٥٨	
٣			٠,٥٧	
٣٢			٠,٥٥	
١١			٠,٥٣	
١٥			٠,٤٩	
٤٥			٠,٤٧	
١٩			٠,٤٣	
٢٩			٠,٣٥	
٢٥			٠,٣٣	
٣٦			٠,٣١	
٣٦				٠,٦٥
١٦				٠,٦٣
٣٧				٠,٦١
٢٢				٠,٥٨
١٢				٠,٥٦
٢٨				٠,٥٣
٣٣				٠,٥١
٤١				٠,٤٩
٤٦				٠,٤٨
٤٨				٠,٤٤
٤				٠,٣٨
٨				٠,٣٦
٢٦				٠,٣٥
٤٢				٠,٣٤
٥٠				٠,٣٣
القيمة المميزة	٩,٣٤	٣,٥	٢,١٨	٢,٠٤
% للتباين المفسر لكل عامل	١٠,٧٧	٧,٠٣	٦,٤٧	٥,٦٧
قيمة التباين المفسر للمقياس ككل	٢٩,٩٦			

يتضح من جدول (٣) ظهور أربعة عوامل :

➤ الأول: كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (١٥) مفردة امتدت تشبعاتها

من ٠,٣١ إلى ٠,٦٨، وفسر هذا العامل ١٠,٧٧% من التباين الكلي

## فاعلية العلاج بالقراءة في خفض الاستعراضية

المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة ( ٩,٣٤ )، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعت " التوافق الاجتماعي".

➤ **الثاني:** كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (١١) مفردة امتدت تشبعتها من ٠,٣١ إلى ٠,٧٢ ، و فسر هذا العامل ٧,٠٣ % من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة ( ٣,٥ )، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعت " التوافق الصحي والجسمي".

➤ **الثالث:** كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (١١) مفردة امتدت تشبعتها من ٠,٣١ إلى ٠,٦٠ ، و فسر هذا العامل ٦,٤٧ % من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة ( ٢,١٨ )، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعت " التوافق الانفعالي".

➤ **الرابع:** كان عدد المفردات التي تشبعت عليه (١٤) مفردة امتدت تشبعتها من ٠,٣٣ إلى ٠,٦٥ ، و فسر هذا العامل ٥,٦٧ % من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة ( ٢,٠٤ )، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعت " التوافق الزوجي".

### ثبات مقياس التوافق النفسي:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس والمقياس ككل، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

### جدول (٤)

#### معاملات الثبات لأبعاد مقياس التوافق النفسي والمقياس ككل

المعامل ألفا كرونباخ	البعد
٠,٨٩	التوافق الاجتماعي
٠,٧٦	التوافق الصحي والجسمي
٠,٨٧	التوافق الانفعالي
٠,٧٥	التوافق الزوجي
٠,٩٢	المقياس ككل

يتضح من جدول(٤) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس التوافق النفسي وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن إستخدامها علمياً.

#### الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات كل بعد بالدرجة الكلية له، والتي نتجت من تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية. ويمكن توضيح النتائج من خلال الجدول التالي:

#### جدول (٥)

#### الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التوافق النفسي (ن = ١٠٠)

التوافق الزوجي		التوافق الانفعالي		التوافق الصحي والجسمي		التوافق الاجتماعي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٦٦	٣٦	**٠,٤٨	٧	**٠,٧٧	٢٤	**٠,٦٨	٥١
**٠,٨٦	١٦	**٠,٥٨	٤٠	**٠,٥٩	٣٩	**٠,٦٤	٥
**٠,٦٨	٣٧	**٠,٤٨	٣	**٠,٧٠	٤٤	**٠,٦٨	٣٨
**٠,٧٠	٢٢	**٠,٥٢	٣٢	**٠,٤٩	٦	**٠,٧٠	٤٧
**٠,٦٨	١٢	**٠,٥٠	١١	**٠,٥٦	٣١	**٠,٥٦	١٧
**٠,٥٠	٢٨	**٠,٨٤	١٥	**٠,٥١	٣٥	**٠,٤٧	٣٠
**٠,٥٤	٣٣	**٠,٧١	٤٥	**٠,٣٩	٢	**٠,٤٨	٤٣
**٠,٤٩	٤١	**٠,٧٨	١٩	**٠,٦١	١٨	**٠,٥٣	١٣
**٠,٤٦	٤٦	**٠,٨٦	٢٩	**٠,٦١	٢١	**٠,٦٦	٢٣
**٠,٤٨	٤٨	**٠,٦٩	٢٥	**٠,٥٤	١٠	**٠,٧٦	٩
**٠,٥٥	٤	**٠,٦١	٣٦			**٠,٦٣	٢٠
**٠,٥٢	٨					**٠,٥٤	٤٩
**٠,٦٣	٢٦					**٠,٥١	٢٧
**٠,٦١	٤٢					**٠,٤٦	١
**٠,٥٧	٥٠					**٠,٤٢	٣٤

\*\* دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١ ، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

## فاعلية العلاج بالقراءة فى خفض الاستعراضية

جدول (٦)

يوضح الاتساق الداخلى لمقياس التوافق النفسى

معامل الارتباط	البعد
** ٠,٧٦	التوافق الاجتماعى
** ٠,٨٥	التوافق الصحى والجسمي
** ٠,٧٩	التوافق الانفعالي
** ٠,٨٢	التوافق الزوجي

\*\* دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول (٦) أن معاملات الارتباط دالة ومرتفعة مما يدل على الاتساق الداخلى لأبعاد مقياس التوافق النفسى.

### نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلي أن مقياس التوافق النفسى، والذي تم إعداده فى الدراسة الحالية يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، مما يؤكد صلاحية هذا المقياس للإستخدام فى البيئة المصرية، وهذا يجعلنا نثق فى النتائج التي يمكن التوصل إليها فى الدراسات المستقبلية عند استخدام هذا المقياس.

• قائمة المراجع:

أولاً - المراجع العربية:

١. إجلال محمد سري (٢٠٠٠). التوافق مع الإسم وعلاقته بالتوافق النفسي لدي الجنسين، مجلة الدراسات التربوية، القاهرة، عالم الكتب، مج(٢)، جزء (٥)، ص ص ٧٠-٨٢.
٢. إخلاص محمد حاج موسى (٢٠٢٠). الكفاءة السيكومترية لمقياس التوافق النفسي لدى النساء المتعرضات للعنف الزوجي، مجلة ريحان للنشر العلمي، مركز فكر للدراسات والتطوير، ع٣، ص ص ١-٢٥.
٣. أسماء صبري محمد مختار (٢٠١٥). المتغيرات النفسية والاجتماعية في التوافق النفسي لدي عينة من المتأخرات في سن الزواج من طالبات الدراسات العليا (دراسة تنبؤية)، (رسالة ماجستير)، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٤. بطرس حافظ بطرس (٢٠١٥). المشكلات النفسية وعلاجها، ط ٣، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
٥. بلقاضي فؤاد (٢٠١٦). مقياس التوافق النفسي، الإمارات، الشارقة، مكتبة الصحابة.
٦. جيهان عيسي أبو راشد (٢٠٠٦). أساليب التوافق النفسي، مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر، مج(١)، ع(٩)، ص ص ٦٣-٩٠.
٧. حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط ٤، القاهرة، عالم الكتب.
٨. حسن صالح (٢٠١٤). أساليب التوافق النفسي، ط ٢، عمان، دار صفاء.
٩. حسين فايد (٢٠٠٦). قراءات في علم النفس، القاهرة، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
١٠. حنان سعيد الفايز (٢٠١٢). أساسيات التوافق النفسي، بيروت، الدار العربية للعلوم.

## فاعلية العلاج بالقراءة فى خفض الاستعراضية

١١. زينب محمود شقير (٢٠٠٣). مقياس التوافق النفسي ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية.
١٢. عبدالفتاح الخواجه ( ٢٠٠٩ ). التوافق النفسي والاجتماعي ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع.
١٣. فاطمة عبدالرحيم النواسي ( ٢٠١٦ ) الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي عند المرأة غير المنجبة في المجتمع الأردني، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع ٣٨، ص ص ٢-٢٧.
١٤. فرج علي سليمان ( ٢٠١٥ ). التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية، القاهرة، دار المعارف.
١٥. كمال أحمد الدسوقي ( ٢٠١٠ ). علم النفس ودراسة التوافق، لبنان، دار النهضة العربية.
١٦. محمد حسن غانم ( ٢٠٠٦ ). كيف تتعامل مع القلق النفسي، القاهرة ، دار الكتب العربية.
١٧. وليد محمد فؤاد الدسوقي (٢٠١٨) الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي لدى عينة من المعلمات، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ع(١٠٣) ، ص ص ٦٧ - ٨١.
- ثانياً : المراجع الأجنبية:

1. AlBayark, E. & Gunay, O. (2017) : State and trait anxiety levels of childless women in Kayseri, Turkey. **The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care**, 12 (4): 385-390.
2. Arimitsu .K (2020): Development and Validation of the Japanese version of The Psychological Adjustment Scale, **The Journal of Psychology**, 73(2), 225-239.

3. Bell, A.C & D’Zurilla, T. J. (2009): Problem-solving therapy for depression: A meta-analysis. **Clinical Psychology Review**, Vol. 29.
4. Berger, R ; Paul, M ; Henshaw, L. ( 2013 ): **Psychological adjustment of Women’s Studies**, 14 (1): 54-68.
5. Boden.G; Plancherel.B ; Widmer.K ; Meuwly.N ;Hautzinger.M ; Beach.S(2012 ): Effects of coping-oriented couples therapy on depression: A randomized clinical trial. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 76, 944-954.
6. Brody, G. & Flor, D.( 2010 ) :“Maternal Psychological Function, Family Processes, and Child adjustment in Rural, Sile Parent”. **African American Families**, Development Psychology,33 (6).
7. Canario, C ; Figueiredo, B ; Ricou, M.(2017 ): Women and men's Psychological adjustment after abortion , A six months prospective pilot study, **Journal of Reproductive and Infant Psychology**, N29 (3), p262.
8. Carlson, R (2014): **Personal Adjustment Measure: Scale Construction and Validation**. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 47(2), 91- 103.
9. Chin Aveh, M & Sohrabi, N.( 2014 ): **The Psychological adjustment and Effects of the education and low education**, Advances in Environmental Biology, 8 (1), pp. 291-295.
10. Cyranowski, J.M; Schott, L; Kravitz, H.M ; Brown, c ; Thurston, R.C; Joffe,H; Matthews,K.A; Bromberger, J.T.( 2017): **Psychosocial features associated with lifetime comorbidity of major depression and anxiety disorders among a community sample of mid-life women**. Depression and Anxiety, 29 (12), pp150-157.
11. Gory, Gerald ( 2012 ): **Theory and practice of counseling and psycho therapy publishing co,montorey ,CA**.
12. Haroz Emily ; Murray Laura.K ; Baker.P ; Bolton Paul and Judith (2020). Construction and factorial Validation of A short



- from of the Psychological Adjustment ,**Clinical Psychology & Psychotherapy**,(16) , 114-120.
13. John & R. Beat ( 2012 ): Relationship Psychological adjustment and Wellbeing among infertile women, University Kurukshetra, **Journal of Indian Academy of Applied Psychology**, vol 35, No2, pp60-88.
  14. Kagan, J ; Snidman, N ; Mcmanis, M ; Woodward, S. (2009): Temperamental contributions to the Affect Family of Anxiety, **Psychiatric Clinics of North America**, Vol.24 (4), Pp. 677-688.
  15. Kathryn.E ; Patrick.C ; Joseph Ciarrochi ; Williams.D and Heaven(2019).Structural Validation of The Psychological Adjustment Scale with married German general Sample, **The Journal of Psychology**, 81(3), 60-69.
  16. Kelley ,W ( 2014 ): **Psychological Adjustment** , Behavior and Health Problem in Multiracial Young Adults ( Doctoral dissertation) .
  17. Oshio ; Kaneko; Hitoshi; Nagamine; Shinji; Nakaya, Motoyuki (2017): Construct Validity Of The Psychological Adjustment Scale, **Psychological Reports**.93 .Pp.117-122.
  18. Pahl, K., Brook, J.S., Koppel, J.(2011): **Trajectories of marijuana use and Psychological among urban African American and Puerto Rican Women**,**Psychological Medicine**, 41 (8), pp. 175-183. Cited 7 times.
  19. Pour ; Avari, M., Zandipour, T., Pouravari, M., & Salehi, S. (2018): The Effectiveness of Group Choice Theory and Reality Therapy Training and Psychological adjustment on Reducing the Aggression in Female Students. **International Journal of Applied Behavioral Sciences**, 3(4), 50-56.
  20. Raes.F ; Deniz.M ; Peter.R and Kristin.N(2018): The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Psychological

Adjustment Social, **Behavior and Personality**,(44) , pp190-196.

21. Smith.P.K & Gree,M ( 2016 ): **Aggressive Behavior in English nurseries and play groups، sex differences and response of adults child development** ,Vol, 46, pp 211-224.
22. Wilson, S.C., Supiano, K.P. (2011): Experiences of veterans' widows following conjugal bereavement: A qualitative analysis. **Journal of Women and Aging**, 23 (1), pp. 77-93. Cited 2 times.
23. Zhang, D.J ; Zhang, Q ( 2014 ): Developmental characteristics of Adaptability among College Students in China ,**Journal of Southwest University** ( Social Sciences Edition ) pp33-45 .

## فاعلية العلاج بالقراءة فى خفض الاستعراضية

ملحق رقم (١)

قائمة بأسماء السادة محكمي المقياس

١	د/ أشرف عبد الحليم مدرس الصحة النفسية كلية التربية - جامعة عين شمس.
٢	أ.د / إيمان فوزي أستاذ الصحة النفسية كلية التربية - جامعة عين شمس.
٣	أ.م.د / إيمان لطفي إبراهيم أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية - جامعة عين شمس.
٤	أ.د / حسام الدين محمود عزب أستاذ الصحة النفسية كلية التربية - جامعة عين شمس.
٥	أ.د / فيوليت فؤاد إبراهيم أستاذ الصحة النفسية كلية التربية - جامعة عين شمس.
٦	د / محمود رامز أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية - جامعة عين شمس.
٧	د / هبه سامي أستاذ مساعد الصحة النفسية كلية التربية - جامعة عين شمس.