جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم والإجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

الميدان : العلوم الإنسانية والاجتماعية

شعبة: العلوم الاجتماعية

الموضوع:

جودة الحياة وعلاقتها بالتكيف الإجتماعي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي

- دراسة ميدانية بالإقامة الجامعية الأخوات بج - بمدينة الأغواط-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:

- سميحة عكيف
- فايزة عبد العالي

إشراف:

- د.شلالي لخضر

لجنة المناقشة:

- الدكتور:	عمومن رمضان	- رئيسا
- الدكتور:	شلالي لخضر	- مشرفا ومقررا
- الدكتور:	عون علي	- مناقشا

السنة الجامعيـــ 2018/2017 ـة

بسم الله الرحمن الرحيم
سر الطيف

شكر و عرفان

يا من ذكره شرف للذاكرين

و يا من شكره فوز للشاكرين،

و يا من طاعته نجاة للمطيعين وصلى على

نبيّنا محمد و آله واشغل قلوبنا بذكره.

نتوجه بشكر إلى كل من ساعدنا على إنجاز

هذا العمل و الذي لم يكن ليصل إلى ما وصل إليه

دون مساعدتهم و أخص بالذكر :

الدكتور المشرف "**شلالي لخضر**" حيث رعى البحث في جميع

مراحله و كانت لملاحظاته العلمية و تدقيقاته دون كلل أو ملل

الأثر البين في انجاز بحثنا ،كتب الله ذلك في ميزان حسناته و جزاه

الله عنا خير الجزاء.

وكما نتقدم بالشكر الجزيل إلى اللجنة التي تشرفت على مناقشة

المذكرة.

ونخص بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل "**عمومن رمضان**" الذي لم

يبخل علينا لا بعمله ولا بوقته وكان لنا عونا وسندا في هذا

العمل فله منا جزيل الشكر والتقدير

والى كل أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية .

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى كل من ساعدنا من قريب

أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

واخص بالذكر "بوحنية سماحي" الذي ساعدنا كثيرا في طباعة هذا العمل

وكان نعم الأخ والصديق .

سميحة ، فايزة

إهداء

إلهي لا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ، ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك الله جل جلاله .

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار .

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد ﷺ .

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار إلى من علمني العطاء إلى من أحمل اسمه بكل افتخار

إلى والدي العزيز .

إلى معنى الحب ومعنى الحياة إلى بسمة الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي

إلى (أمي الحبيبة)

إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء غلى ينابيع الصدق الصافي .

إلى إخوتي وأخواتي أخي الوحيد والعزيز على قلبي محمد ولا أنسى بالذكر مصطفى وإلى أختي البكر الغالية فريحة وزوجها كريم وبراعمها إبتهال آلاء ومحمد إلى أختي عبير ، خديجة خلود ورحاب "حفظهم الله ورعاهم" .

إلى كل العائلة الكريمة خالاً وخالة وعماً وعمة وأبنائهم صغيرهم وكبيرهم

إلى من سرنا سوياً ونحن نشق الطريق نحو النجاح خليلتي فايزة إلى من لهن الفضل في إتمام عملي هذا صديقاتي وحبيباتي قلبي وسندي الدائم (صونية، مريم و مسعودة وأمينة) إلى كل من صارة و دلال ، سهيلة ونصيرة ، زهرة مرفوعة

إلى أساتذتي الكرام .

إلى كل من نسيهم القلم وحملتهم الذاكرة

سميحة

إهداء

أهدي ثمرة جهدي أولاً الله عزّ وجل له الحمد كما ينبغي لجلاله وعظيم سلطانه، أحمدك لأنك أنت الرحمن الرحيم وأشكرك على نعمتك الظاهرة والباطنة إلى خير الخلق وحبيب الحق الصادق الأمين وقدوتنا رسولنا الكريم سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام

إلى روح والدي الطاهرة إلى الإنسان الذي رحل ومازال يعيش في داخلي فرحماً من الله عليه

إلى من كانت سبب وجودي فيهي نور عيني وبهجت قلبي وشمس دربي أغلى إنسانة أمي حفظها الله

إلى شريك دربي وسندي في الحياة وأحلى ما لدي في رحلت العمر الفانية إلى رحلة العمر الباقية ذلك الرجل الذي لطالما تمنى نجاحي زوجي مصطفى

إلى إبنتي الغالية لبنى وإبني الغالي لؤي عبد القادر عطاء الله

إلى كل إخوتي من كبيرهم إلى صغيرهم خاصة (مريم ، نصيرة بشرى)

إلى كل أقاربي من قريب وبعيد وأصدقائي الأعزاء (صونية ، مريم ، آمنة ، أمينة)

إلى كل طلاب وطالبات سنة ثانية ماستر تخصص إرشاد وتوجيه دفعة (2017 – 2018)

إلى كل أساتذتي الأفاضل منذ الدراسة الإبتدائية إلى حين نضوج أفكاري العلمية

وإهداء خاص جداً إلى صديقتي وحبيبتي سميحة عكيف أشكرها جزيل الشكر

إلى من يحبونني في الله وأحبهم فيه وأسأل الله أن ينعم عليهم

فايزة

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة
البسملة	
الإهداء	
كلمة شكر	
فهرس المحتويات	أ-ج
قائمة الجداول	د
قائمة الأشكال	د
مقدمة	01
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها	
1- إشكالية الدراسة.	05
2- فرضيات الدراسة.	07
3- أهمية الدراسة.	07
4- أهداف الدراسة.	07
5- أسباب اختيار الموضوع	08
6- تحديد المفاهيم الإجرائية.	08
7- الدراسات السابقة .	10
الفصل الثاني: جودة الحياة	
تمهيد	19
1. مفهوم جودة الحياة.	19
2. مفاهيم متعلقة بجودة الحياة.	21

3. الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة.	22
4. مؤشرات جودة الحياة.	23
5. أبعاد جودة الحياة.	24
6. مقومات جودة الحياة.	26
7. مظاهر جودة الحياة.	27
8. معوقات جودة الحياة.	30
خلاصة الفصل	30
الفصل الثالث: التوافق الاجتماعي	
تمهيد	32
1- مفهوم التوافق	32
2- التوافق وعلاقته ببعض المفاهيم	35
3- الفرق بين التكيف والتوافق	38
4- مظاهر التوافق الاجتماعي	40
5- خصائص التوافق الاجتماعي	41
6- أبعاد التوافق الاجتماعي	42
7- معايير التوافق الاجتماعي	44
8- نظريات المفسرة للتوافق الاجتماعي	45
9- العوامل المساعدة على التوافق النفسي الاجتماعي	52
خلاصة الفصل	54
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية	
تمهيد	57
1. منهج الدراسة	57

2 –حدود الدراسة	58
3 . مجتمع الدراسة	58
4 . عينة الدراسة	58
5 . الدراسة الإستطلاعية	59
6 . أدوات جمع البيانات	59
7 – الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة	60
8 . إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية	62
9 . أساليب المعالجة الإحصائية للدراسة	63
خلاصة الفصل	64
الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج	
تمهيد:	66
1– عرض ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى .	66
2– عرض ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية .	68-67
3– عرض ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة .	69
4– عرض ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة .	70
5– عرض ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الخامسة .	72-71
استنتاج عام	73
خاتمة	76
قائمة المراجع	78
الملاحق	I

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
(01)	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الأقدمية في الحي الجامعي.	58
(02)	يوضح عدد البدائل ودرجات الإجابة لكل بديل لمقياس جودة الحياة .	60
(03)	يوضح عدد البدائل ودرجات الإجابة لكل بديل لمقياس التكيف الإجتماعي.	60
(04)	يوضح النتائج المحصل عليها من صدق التمييزي إستبيان جودة الحياة .	61
(05)	يوضح النتائج المحصل عليها من صدق التمييزي لإستبيان التكيف الإجتماعي	61
(06)	يوضح نتائج الثبات إستبيان جودة الحياة باستخدام الإتساق الداخلي	62
(07)	يوضح نتائج الثبات إستبيان التكيف الإجتماعي باستخدام الإتساق الداخلي	62
(08)	يوضح نتائج الفروق بين المستويين في جودة الحياة.	66
(09)	يوضح نتائج الفروق بين المستويين في التكيف الاجتماعي.	67
(10)	يوضح الفروق في جودة الحياة حسب الأقدمية في الحي الجامعي.	69
(11)	يوضح الفروق في التكيف الإجتماعي حسب الأقدمية في الحي الجامعي.	70
(12)	يوضح معامل الارتباط بين جودة الحياة والتكيف الإجتماعي .	71

قائمة الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
(01)	يشكل النظريات المفسرة للتوافق (من إعداد الباحثتين)	45

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة والتكيف الاجتماعي وتحديد مستوى كل من المتغيرين لدى طالبات المقيمات بالحي الجامعي، وكذا كشف الفروق في جودة الحياة والتكيف الاجتماعي تبعا لمتغير مدة الإقامة الجامعية.

تكونت عينة الدراسة من (80) طالبة بالحي الجامعي (الأخوات بج بالأغواط)

اتبعت الباحثتين المنهج الوصفي. واستخدمنا كل من مقياس جودة الحياة (إعداد شاهر خالد سليمان ، 2010). ومقياس التكيف الاجتماعي، (إعداد نواف عبدالله ،1978)

- حيث جاءت نتائج الدراسة على النحو التالي :

1- توجد علاقة ارتباطية بين الحياة والتكيف الاجتماعي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي

2- تتمتع الطالبات المقيمات بالحي الجامعي بدرجة عالية في جودة الحياة .

3- تتمتع الطالبات المقيمات بالحي الجامعي بدرجة عالية في التكيف الاجتماعي .

4- توجد فروق بين الطالبات في جودة الحياة تبعا للأقدمية في الحي الجامعي.

5- توجد فروق بين الطالبات في التكيف الاجتماعي تبعا للأقدمية في الحي الجامعي .

الكلمات المفتاحية : جودة الحياة – التكيف الاجتماعي

Abstract

The current study aimed to know the relationship between the quality of life of social adjustment and to determine the level of each of the variables to the university students residing in the district, as well as reveal the differences in the quality of life social adjustment depending on the variant of seniority in the duration of the university accommodation.

The study sample consisted of (80)student university district (Sisters)followed The two researchers clearly from the descriptive approach. He used all of the measure of quality of life (preparation of SHAHER IMMORTALIZED Solomon, 2010. The measurement of social adjustment, (preparation of nawaf Abdullah, 1978

*where the results of the study as follows:

-1University students residing in the district to a low in the quality of life.

.2The University students residing in the district in the low degree of social adjustment.

.3There are differences between the students in quality of life, depending on the seniority in the university district.

.4There are differences between the students in the social adjustment depending on the seniority in the university district.

.5There is a correlation between life social adjustment to the university students residing in the district.

*Keywords: quality of life - social adjustment

مقدمة

مقدمة :

تعد الحياة الجامعية بالنسبة للطالبات تجربة جديدة عن التجارب السابقة ففيها كثير من المشكلات والخبرات الجديدة التي تتطلب منهن اجتيازها ومواجهتها و التكيف داخل هذه البيئة الجديدة ، كما أن قدوم الطالبة إلى الحي الجامعي ، هو الغياب عن أسرتها لفترة محددة من الزمن فتصبح مستقلة بنفسها ، وهناك بالحي تتعرف على أفراد جدد وتندمج في وسط اجتماعي جديد يختلف عن الوسط العائلي .

حيث تتأثر شخصية الطالبة ببيئتها المادية والاجتماعية وتؤثر فيها بحيث تبدا في تحقيق جودة الحياة ويعود ذلك إلى عدة عوامل في تركيبتها البيولوجية والسلوكية اذ تعد شخصيتها المحصلة النهائية لتحقيق الرضا عن الحياة ، فهي المصدر الأساسي لمظاهر الصحة الجيدة أو السعادة ، وفي عملية التكيف (التوافق) الاجتماعي يمكن أن تكون مسؤولة عن عدة متغيرات في إحداث التوافق وسوء التوافق.

فمن خلال إظهار سلوكها الاجتماعي الإيجابي الذي يعتبر ناتجا لعملية تفاعلها مع الجماعة والمشاركة الاجتماعية من خلال تنظيم علاقتها بين رفيقاتها في الحي ، وبالتالي تحقق التوافق والانسجام فيما بين جماعتها التي تعايشها .

ثم أن الإقامة في السكن الجامعي له إيجابيات كثيرة قد تساعد على استقرار الطالبة وتكيفها في الحي ، خاصة اذا كانت الطالبة المقيمة لها علاقة ايجابية مع زميلاتها ، وكذا إذ قدمت لها الخدمات التي تلبي حاجاتها وتحقق رضاها عن ذاتها وتكسبها مكانة بين زميلاتها بالإضافة إلى توفير النشاطات التي تروح بها عن نفسها فجودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

إلا أن هناك أحيانا نتائج سلبية إذ تعرضت الطالبة لبعض المشاكل التي تجعل منها غير متوافقة اجتماعيا ، ومنه ينشا عدم تحقيق رضا الحياة نتيجة عدم التكيف مع البيئة المحيطة من خلال الخبرات التي تمر بها .

وبالتالي تمنع الطالبة بالصحة النفسية والرضا عن معيشتها في الوسط البيئي الجديد وتحقيق الجودة والتكيف مع الآخرين ، ومنه تحقق الانسجام مع الظروف المحيطة بها وإحداث التفاهم والترابط والتالف مع الأخريين .

- وعلى هذا الأساس جاءت دراستنا الحالية للبحث في العلاقة بين جودة الحياة والتكيف الاجتماعي لدى عينة من طالبات الحي الجامعي ، حيث تضمن بحثنا هذا إلى جانبين :

الجانب النظري : والذي يشمل ثلاثة فصول وهي كالاتي :

الفصل الأول : تناولنا فيه مشكلة الدراسة واعتباراتها بدءا بتحديد اشكالية الدراسة ثم عرض فروض الدراسة وبعدها عرض أهداف الدراسة وإبراز أهميتها ثم عرض الدراسات السابقة و التعاريف الإجرائية .

الفصل الثاني : وتناولنا من خلاله المتغير الأول " جودة الحياة" وفيه تم التطرق أولا إلى مفهوم جودة الحياة والمفاهيم المتعلقة بجودة الحياة ومن ثم الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة ومؤشراتها وأبعادها ومقوماتها ومن ثم مظاهرها وكذا كيفية الوصول إليها .

الفصل الثالث : وتناولنا فيه المتغير الثاني وهو " التكيف (التوافق) الاجتماعي " حيث قمنا بتعريف التوافق التوافق وعلاقته ببعض المفاهيم ، الفرق بين التكيف والتوافق مظاهره خصائصه ، أبعاده ومعاييره و نظريات المفسرة للتوافق الاجتماعي، وكذا العوامل المساعدة على التوافق النفسي الاجتماعي

الفصل الرابع : وتناولنا فيه الإجراءات المنهجية وذلك بالتطرق إلى منهج الدراسة ، وعينتها والدراسة الاستطلاعية وأدوات جمع البيانات ومجالات الدراسة (الزماني ، المكاني ، البشري) .

الفصل الخامس : تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضيات وصولا إلى مناقشة عامة للنتائج ، وفي الأخير تقديم الاقتراحات والخروج باستنتاج عام .

الجانب النظري

الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها

1- إشكالية الدراسة.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهمية الدراسة.

4- أهداف الدراسة.

5- أسباب اختيار الموضوع .

6- تحديد المفاهيم الإجرائية.

7- الدراسات السابقة .

1 ـ الإشكالية:

إن البحث وما يعانيه الطلبة من مشكلات سلوكية نفسية واجتماعية وتشخيصها ومعالجتها من المجالات البحثية الهامة في العلوم النفسية والاجتماعية، ومن بين هاته المشكلات نجد العديد منها تهتم بالتكيف مع الحياة الاجتماعية، ومع جميع مجالاتها، وعلى كافة الأصعدة تولدت عنها حالة من عدم الاستقرار في النواحي السياسية والاقتصادية و الاجتماعية، وإلى شعور الفرد بالتوجس والخوف من المستقبل بصورة جعلت من الاستمتاع بالحياة ، أمر صعب المنال لكل الفئات والشرائح المجتمع، ومع استشراف المستقبل وتطلعاته في القرن الحادي والعشرين يطرح العالم مفاهيم جديدة وتوجهات جادة والتحديات ضاغطة في إطار ما يعرف " الجودة الشاملة " و" معايير الجودة" وغير ذلك فيما يتعلق بأفاق العمل والإنتاج.

كما يعد مفهوم جودة الحياة أحد المفاهيم علم النفس الإيجابي الحديثة نسبيا على مستوى تناولها في البحث العلمي، وقد حظيت باهتمام من الباحثين والعلماء ودراستهم التي تتعلق بالعديد من قضايا الحياة المختلفة.

إن تزايد الاهتمام بهذا المفهوم في المجالات الاجتماعية على مستوى البحث النظري والميداني وخاصة علم الاجتماع وعلم النفس نتيجة لتأثره على التنافسية ومعدلات الرفاهية. **(إسماعيل بكر، 2011، ص2)**.

ومع تزايد إعداد البحوث والدراسات التي أجريت حول موضوع جودة الحياة بصفة عامة وعلاقتها بمتغيرات النفسية ولاجتماعية بصفة خاصة، نجد اهتمام كبير على شرائح المجتمع وهي الطالب الجامعي باعتبارها أهم مرحلة لديه، قام صالح(1990) بدراسة حول الجودة الحياة بمستوى المعيشي من الدخل والاستهلاك والخدمات الاجتماعية المتاحة وارتباطها بنمط الحياة التي يعيشها الفرد.

(صالح ناهد، 1990).

وإن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمن وبتغير حالة الفرد النفسية والعمرية التي يمرّ بها، فالسعادة تحمل معاني متعددة للفرد في المواقف المختلفة، فالمريض يرى السعادة في الصحة، والفقير يرها في المال، وهكذا تتغير مفاهيم مع تغيير الظروف المحيطة بالفرد. **(إبراهيم عبد الله قسام 2008،ص144)**.

إنّ جودة الحياة تتمثل في الإحساس بحسن الحال، وتدل على ارتفاع مستوى الرضا الفرد لذاته وحياته، والسعي إلى تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.

إذ يعتبر مفهوم الإحساس بجودة الحياة من القضايا المهمة في حياة الإنسان نظرا لأنها تعد نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يمكن أن يعانيها ويعايشها ويشكو منها هذا الإنسان. وهنا انخفاض مستوى جودة الحياة ومشكلات عديدة كالعزلة الاجتماعية – الوحدة النفسية.

كما نجد الدراسات والأبحاث في علم النفس مبدأ التكامل الشخصي للفرد والاهتمام بتكيفه انطلاقا من نظريه إلى ذاته وعالمه العام والخاص.

وإن التكيف النفسي هو المعيار الحقيقي للفرد لتحقيق علاقات اجتماعية تتسم بالقوة وبالتالي تشير إلى التكيف الاجتماعي السليم والتوافق البناء مع البيئة الاجتماعية، وتفسير سلوك الفرد في التكيّف والإنسان يسعى دائما إلى التوازن من خلال عملية التكيف الاجتماعي.

والتكيف عملية سلوكية معقدة تستدعي وجود تغيرات معينة تصيب المحيط الذي يكون فيه الفرد هدفه تحقيق التوازن، والفرد كائن حي إنساني لا يستطيع العيش في الفراغ، بل يعيش في مجتمع تحدث فيه جملة من عمليات يتأثر بها.

وهناك دراسة شاهر خالد سليمان تهتم بهذا المجال، وتربط عملية التكيف بالنمط الثقافي والعادات والتقاليد التي يخضع لها الفرد ولتحقيق استمرارية البقاء.

على ضوء ما سبق، جاءت هذه الدراسة لتحاول البحث في جودة الحياة وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى عينة من الطالبات الجامعيات المقيمات في الأحياء الجامعية.

وهذا نظرا لخصوصية البيئة الاجتماعية داخل هاته الأحياء، والتي تعتبر بيئة جديدة بالنسبة لهن، كونها تجمع الطالبات على اختلاف مستوياتهن الاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي يأتون منها، إلى انتهاج سلوكات معينة قصد التكيف والتوافق مع الحياة الاجتماعية بكل ما تحتويه من خصوصيات.

ومنها جاءت تساؤلات الدراسة الآتية:

1/ ما مستوى جودة الحياة لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي؟

2/ ما مستوى التكيف الاجتماعي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي ؟

3/ هل توجد فروق بين الطلبات في جودة الحياة تبعا لمتغير مدة الإقامة الجامعية؟

4/ هل توجد فروق بين الطلبات في التكيف الاجتماعي تبعا لمتغير مدة الإقامة الجامعية؟

5/ هل توجد علاقة ارتباطية بيم جودة الحياة والتكيف الاجتماعي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي (الأخوات بج)؟

2 . الفرضيات:

1/ توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والتكيف الاجتماعي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي

2- تتمتع الطالبات الأحياء الجامعية بدرجة منخفضة في جودة الحياة.

3/ تتمتع الطالبات الأحياء الجامعية في التكيف الاجتماعي.

4/ توجد فروق بين الطالبات في جودة الحياة تبعا للأقدمية في الحي الجامعي.

5/ توجد فروق بين الطالبات في التكيف الاجتماعي تبعا للأقدمية في الحي الجامعي.

3 . أهمية الدراسة:

- أهمية الشريحة العمرية التي تطرقنا إليها في الدراسة وهي المرحلة الجامعية بالنسبة للطالبات.
- معرفة الحالة النفسية والجسمية للطلبات الجامعيات من خلال جودة الحياة داخل الحي الجامعي.
- تقيم الوضع داخل الأحياء الجامعية وإيجاد الحلول للمشكلات.
- أهمية مفهوم جودة الحياة وعلاقته باندماج الطالب وكذا التحصيل الدراسي لديه.
- تنبيه الجهات الوصية بالاهتمام بهن.
- فتح مجال للبحوث القادمة ودراسة في هذا المجال ونظر فيها.
- طرح وتصور وإبراز الدور والتكيف لدى الطالبات الجامعيات وتأثيره على جودة الحياة.

4 . أهداف الدراسة:

- التعرف على درجة جودة الحياة.
- العرف على درجة التكيف الاجتماعي.
- الكشف عن دلالة الفروق بين طالبات الأحياء الجامعية في جودة الحياة.
- الكشف عن دلالة الفروق بين طالبات الأحياء الجامعية في التكيف الاجتماعي.
- معرفة طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والتكيف الاجتماعي لدى طالبات الاحياء الجامعية.

5 ـ أسباب اختيار الموضوع :

- **الأسباب الذاتية :**

- يمثل لنا هذا البحث الخطوة الاولى للحصول على شهادة ماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه .

- الرغبة الذاتية في معالجة موضوع جودة الحياة وعلاقتها بالتكيف الإجتماعي لدى طالبات الاحياء الجامعية .

- **الأسباب الموضوعية :**

- كون الموضوع بحثنا يندرج في إطار إرشاد وتوجيه يهتم بدراسة كل موضوع التي تخص المجتمع من ناحية نفسية تشخيصيا ومعالجتها ومدى أهميتها في مجتمعنا ، ولعل أهمها التكيف الإجتماعي ومدى جودة الحياة ، وتأثيرها على طلبات الاحياء الجامعية .

- لفت انتباه على اهمية العلاقة بين التكيف الإجتماعي وجودة وما هي مؤثراتها على معايير الدراسة .

6. تحديد مصطلحات الدراسة:

1- جودة الحياة :

لغة : هي وصول الفرد لدرجة النضج الشخصي والنفسي اللذان يحققان له السعادة الذاتية، من ثم ايجاد معنى لحياته من خلال الأمل الذي يبعثه على كافة أشكال حياته ، بحيث يصبح راضيا عنها.

(خيس ايمان أحمد، 2010، ص154).

اصطلاحا: تعني الرضا ومفهوم جودة الحياة الروحية وجودة الحياة الخلقية والاجتماعية ومفهوم السلوك التكيفي .**(شقير زينب وسناء حسن عماشة وآخرون ، 2012، ص92).**

- أوضح بدر الانصاري (2006) إن انتقال الأفراد إلى بيئات العمل يصبحون عرضة للعديد من التغيرات التي تجعلهم عرضة للتوتر والقلق .**(بدر الأنصاري ، 2006، ص08).**

- يشير محمد (2011) الى أن جودة الحياة تشير بوجه عام إلى الحياة النفسية حتى على الرغم من تضمين الظروف البيئية، من خلال هذه التعاريف فإن هذا المفهوم المركب جودة الحياة يتم تقييمه من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة .**(محمد سعيد عبد الرحمان ، 2011، ص63).**

التعريف الاجرائي :

هي شعور الطالبات المقيمات بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه ، وهو الدرجة التي تتحصل عليها الطالبة في مقياس جودة الحياة المطبقة في الدراسة الحالية .

2- التكيف الإجتماعي:

ويُعرف التكيف الإجتماعي بأنه عملية سلوكية معقدة تعكس العلاقة المرضية للإنسان مع المحيط العام للفرد وهدفها وتوفير التوزان بين الفرد والتغيرات التي تطرأ على المحيط، ويشير التكيف إلى محاولات والنشاطات والعمليات التي تقوم بها بقصد الحصول على التوازن المقبول بين المتطلبات المحيطين من

خلال سيطرة ارادية واعية تسمح له ليس بالمحافظة على كفاءته، وإنما تتعدى ذلك لتوفير فرصا لتطوير هذه الكفاءات وتدعيمها بخبرات جديدة . (**عبد اللطيف أذار، 2002، ص111**).

- يرى التكيف الاجتماعي سيمون وجون على انه نجاح الفرد في تفاعله مع مجموعة من الأفراد الذي يتصل بهم وقدرته على بناء علاقات اجتماعية ، تتسم بالتسامح والتعاون معهم ، والشخص المتكيف اجتماعيا هو شخص يمتلك مهارات اجتماعية تساعده على التعامل مع الأفراد

.(**simon et john 1994,p30**)

التعريف الاجرائي :

هو القدرة على التجاوب مع الاخرين وقبولهم والعمل على قبول نفسه وذاته في البدائية ، ويشعر الفرد بالسعادة والراحة النفسية ، في حياته بسبب توافقه مع مجتمعه .

وهو الدرجة التي تتحصل عليها الطالبة قفي مقياس التكيف الاجتماعي المطبق في الدراسة الحالة.

3- **الحي الجامعي:** هو الوسط المتعلق بالجامعة وهي البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الطلبة تسودهم قوانين وشروط العيش فيها ويشتركون افرداها في جميع النشاطات ومتطلبات الحياة الجامعي .

7 . الدراسات السابقة:

أ- الدراسات التي تناولت جودة الحياة:

1/ **دراسة شاهر خالد سليمان (2010):** بعنوان " قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها".

حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء متغيري التخصص (ادبي، علمي) والتقدير الدراسي للطالب (جيد جدا فأكثر، جيد، مقبول) وطبيعة العلاقة بين أبعاد جودة الحياة وكل من دخل الأسرة الشهري، وتم اختيار عينة عنقودية حجمها(649) طالبا جامعة تبوك المسجلين في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2009م/2010م، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقا مقياس جودة الحياة (من إعداد الباحث) موزع على 5 أبعاد.

وقد توصل البحث إلى النتائج الآتية:

- إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد جودة الحياة وهما جودة الحياة الأسرية وجودة الحياة النفسية، ومنخفض في بعدين وهما: جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت، ومتوسط في بعد جودة الصحة العامة.

- وجود تأثير دال إحصائيا في كل من البعدين جودة الحياة الأسرية، جودة الحياة التعليمية لصالح الطلاب الحاصلين على تقدير عالي

- وجود دلالة إحصائية بين الدخل الأسري وجودة الحياة في كل من بعد جودة التعليم وبعد جودة الأسرية.**(شاهد خالد سليمان، 2010، ص 117)**.

2/ **دراسة رغداء علي نعيسة (2012):** بعنوان " جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتخرين" حاولت هذه الدراسة الكشف عن التساؤلات التالية:

- ما مستوى جودة الحياة لدى الطلبة كل من جامعتي دمشق وتخرين؟
- هل توجد علاقة دالة بين دخل الطالب وجودة الحياة؟

وتكونت عينة الدراسة من (180) طالبة و (180) طالب من جامعة تخرين في الصف الأول من العام الدراسي 2010/2009، أما أداة البحث فقد تم استعمال مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من (منى وكاظم2006) الذي يتكون من (60) فقرة موزعة على ستة أبعاد يحتوي كل منها على عشرة بنود، واعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي.

وأظهرت النتائج المتحصل عليها:

- وجود مستوى متدني من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتخرين
- التأثير المشترك للمتغيرات الديمغرافية معا (الجنس، والتخصص) في جودة الحياة.
- عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

(رغداء علي نعيسة، 2012، ص145).

3/ **دراسة هشام عبد الله (2008):** بعنوان "جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، حيث تهدف هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة البناء العاملي لجودة الحياة ومعرفة أثر متغير النوع والحالة الاجتماعية والمهنية والعمر والتفاعل بينما على درجات الشعور بالصحة النفسية، كذلك تهدف إلى إعداد مقياس لجودة الحياة في البيئة العربية في ضوء مؤشرات جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية مع مراعاة البعد الثقافي وذلك على عينة قوامها (373/ طالب وطالبة لمجموعة طلاب المستوى الرابع بكلية التربية والآداب والعلوم الإنسانية في جامعة الملك عبد العزيز وطبق عليهم مقياس جودة الحياة الذي وضعته منظمة الصحة العالمية.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- جودة الحياة تنبع بعامل واحد كما تظهر حولها سبعة أبعاد وهي:

الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة، التفاعل الاجتماعي، أنشطة الحياة اليومية، الحالة المدنية، الصحة النفسية والسعادة.

- وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في بعض أبعاد جودة الحياة: الصحة الجسمية، أنشطة الحياة اليومية، الصحة النفسية وذلك لصالح الذكور.

- جودة التأثير لمتغير العمر على إدراك جودة الحياة في خمسة أبعاد وهي: الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة، التفاعل الاجتماعي، أنشطة الحياة اليومية، الحالة المدنية، الصحة النفسية والسعادة. وذلك لصالح الطلاب الأكبر سناً.

- الصحة النفسية عامل قوي للتنبؤ بمستوى جودة الحياة.**(هشام عبد الله، 2008، ص137).**

4/ **دراسة العادلي كاظم(2006):** بعنوان " مدى إحساس طلبة كلية التربية بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات" وهدف هذا البحث إلى معرفة مستوى إحساس طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس بجودة الحياة، ومعرفة طبيعة الفروق في متغير الجنس والتخصص الدراسي وتم استخدام مقياس جودة الحياة لهذه الدراسة وطبق على عينة بلغ حجمها (51) طالبا(147) طالبة.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود مستوى عالي في الإحساس بجودة الحياة.
- وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث لصالح الذكور في جودة الحياة.
- وجود فروق دالة إحصائيا في التخصص الدراسي تم تحديدها بالفروق بين متوسط درجات طلبة تخصص الدراسات الاجتماعية ومتوسط درجات طلبة التخصصات.**(العادلي كاظم، 2006، ب. ط)**.

- التعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بجودة الحياة:

أ/من حيث الأهداف:

بعد عرضنا للدراسات السابقة في مجال جودة الحياة تبينا لنا أنه يوجد اتفاق جزئي بين كل هذه الدرجات والدراسات الحالية، التي تمحورت جميعها حول تبيان علاقة ارتباطية لجودة الحياة مع بعض المتغيرات الأخرى، التي نجد فيها اختلاف في بعض الدراسات واتفاق في بعض الأخرى، حيث اتفقت كل من دراسة "شاهر خالد 2010" ودراسة "هشام عبد الله 2008" ودراسة "العادلي كاظم 2006" في صياغة عنوان الدراسة الذي يتمثل في جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات، في حين اختلفت معهم "رغداء علي نعيسة2012" في صياغة عنوان الدراسة الذي حددته في جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتخرين، مع رغبتهم في الوصول إلى نفس الهدف وهو دراسة علاقة الجودة الحياة مع كل من المتغيرات التالية: الجنس، التخصص الدراسي.

ب/ من حيث طبيعة العينة وحجمها:

أما من حيث العينة وطبيعة الأعمار في هذه الدراسة تبين لنا أن أغلبها اختار طلاب الجامعة، أما فيما يخص الحجم العينة فقد اختلفت العينات باختلاف طبيعة الدراسة وحجم المجتمع الأصلي، حيث تراوحت ما بين 198و649.

ج/ من حيث الأدوات التي تم تطبيقها:

وفيما يخص الأدوات المستخدمة في هذه الدراسات، فقد تم الاتفاق على استخدام مقياس لجودة الحياة باختلاف نوع المقياس حيث قام كل باحث بناء او اختيار المقياس جاهز يتماش مع خصائص العينة المدروسة، فقام كل من "شاهر خالد 2010" ودراسة "هشام عبد الله 2008" ودراسة "العادلي كاظم 2006" ببناء مقياس يتماش مع دراستهم أما رغداء علي نعيسة2012" فاعتمدت على مقياس (منى وكاظم 2006) لتلائمه ودراستها.

د/ من حيث النتائج:

ومن خلال العرض السابق لدراسات السابقة يتضح أن كل الدراسات أكدت على جودة فروق في درجة جودة الحياة لدى جميع الفئات والأعمار، كما أكدت الدراسات على أهمية تقوية البعد النفسي لتصدي لجميع المشكلات الإحيائية، واتضح أيضا ان هناك عدد من الدراسات التي تناولت متغير الجنس والتحيل الدراسي للطلاب الجامعيين، والتي تتأثر بالمشكلات التي يوجهها الطلاب داخل الجامعة وخارجها.

ب- الدراسات السابقة التي تناولت التكيف الاجتماعي

1- دراسة سليمان والمنيزل(1999) بدراسة استهدفت إلى تعرف درجة التكيف لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقتها بمتغيرات الجنس والفصل الدراسي والتحصيل والموقع السكني، استخدم مقياس التكيف وطبق على عينة مؤلفة من 1226 طالبا وطالبة، أشارت إلى وجود تكيف عند الطلبة على جميع الأبعاد التي يقيسها مقياس التكيف ما عدا بعد التكيف الاجتماعي، كذلك اشارت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التكيف الشخصي والعام تعزى للجنس ولصالح الذكور

(سليمان والمنيزل 1999، ص26).

2- **دراسة الليل،(1993):** والتي هدفت إلى الكشف على الفروق في التكيف مع المجتمع الجامعي في جامعة الملك فيصل بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية وفقا لمتغيرات الآتية: الجنس والحالة الاجتماعية والتخصص ومكان الإقامة والكلية ومستوى الدراسي، ولتحقيق أهداف الدراسة مهم الباحث استبانة تتضمن (44) فقرة طبقها على عينة تكونت من(200) طالب وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية لم تظهر نتائج الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية في التكيف مع المجتمع الجامعي طبقا

لمتغيرات الدراسة إلا فيما يتعلق بمتغيري الجنس ومكان الإقامة فقد أظهرت أيضا فروقا دالة احصائيا بين الطلاب والطالبات في درجة التكيف مع المجتمع الجامعي لصالح الطالبات.

(الليل 1993، ص213).

3- **دراسة جبوري والحمداني (2006):** والتي هدفت إلى كشف العلاقة بين التوافق مع المجتمع الجامعي والاتجاه نحو التخصصات الدراسية والجنس والسنة الدراسية وبيئة السكن والقسم الذي يدرس فيه الطالب، وكانت عينة البحث(410) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة المرج، واظهرت نتائج الدراسة أن التوافق مع المجتمع الجامعي والاتجاه نحو التخصصات كان إيجابيا، وأن هناك تأثيرا معنويا في احداث التوافق يتمثل في الاتجاه نحو التخصص و مستوى السنة الدراسية في الجامعة، أما باقي المتغيرات فليس لها تأثير معنوي في احداث هذا التوافق بمعنى أنه كلما تقدم الطالب في دراسة الجامعية كلما زادا توافقه.**(جبوري والحمداني،2006،ص166).**

4- **دراسة (Baker & siryk1989):** والتي هدفت إلى تطوير مقياس لمعرفة درجة تكيف الطلبة الجدد في الجامعة، أجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة السنة الأولى في الجامعة(Masashotes) طبق عليهم مقياس (بيكر) للتكيف مع الحياة الجامعية، أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط ذي دلالة بين الدرجة الكلية بمقياس التكيف للحياة الجامعية والاستمرار بالدراسة وبين تهرب طلبة السنة الأولى من الدراسة، كما ظهر ارتباط ذو دلالة بين درجة الكلية بمقياس التكيف الشخصي والانفعالي وبين مدى الاستفادة من مركز الخدمات النفسية وكذلك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين درجة الكلية بمقياس التكيف الاكاديمي وبين المعدل التراكمي لطلبة السنة الأولى، إذ تبين أن الطلبة المتكيفين أكاديمياً هم اكثر احتمالا للتخرج من الجامعة **(Baker & siryk1989.p.p179.189).**

- **التعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بالتكيف الاجتماعي:**

أ- من حيث الأهداف:

من خلال عرضنا للدراسات السابقة المتعلقة بالتكيف الاجتماعي تبين لنا هناك أوجه التشابه من خلال التعرف على درجة التكيف على عينة الدراسة وارتباطها بالمتغيرات مثل الجنس ، التحصيل الدراسي وغيرها .

حيث اتفقت دراسة جبوري والحمداني (2006) دراسة سليمان المنيزل (1999) في التعرف على جوانب التكيف الاجتماعي على طلبة الجامعة ودراسة المتغيرات من حيث البيئة والسكن والقسم الذي يدرس في الطالب الجامعي ، ومن ناحية التحصيل الدراسي والمعدل الدراسي ، أما أوجه الاختلاف لهاته الدراسات ، نجد دراسة (baker et siryk1989) ودراسة الليل 1993 من ناحية كشف الفروق في التكيف مع المجتمع الجامعي وفقا لمتغيرات الجنس والحالة الاجتماعية والتخصص والإقامة ، أما دراسة baker et siryk على درجة التكيف مع الحياة الجامعية وربطها بمقياس التكيف الشخصي والإنفعالي .

ب- من حيث العينة :

أما من حيث اختيار العينة والجنس والمستوى التعليمي تشابه هاته الدراسات في اختيار طلبة الجامعة وأهم الشرائح العمرية في المجتمع وما يخص حجمها (200) طلبة إلى (1226) .

ج- من حيث النتائج :

من خلال تطرقنا لهاته الدراسات يتضح أن كلها أكدت على ربطها بالوسط الدراسي وما يحمله من معايير وأهمية التكيف الإجتماعي لدى الطلبة والمؤثرات التي يتأثر بها مثل السكن الجامعي ، التحصيل وعلاقتها بالشخصية كل طالب واكدت على وجود دلالة احصائية .

الفصل الثاني: جودة الحياة

تمهيد

1- مفهوم جودة الحياة.

2- مفاهيم متعلقة بجودة الحياة.

3- الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة.

4- مؤشرات جودة الحياة.

5- أبعاد جودة الحياة.

6- مقومات جودة الحياة.

7- مظاهر جودة الحياة.

8- معوقات جودة الحياة.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مفهوم جودة الحياة تعود الفرد الرضا والسعادة وقدرته على إتباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في مجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، كما يعتبر من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، وقد حظيت جودة الحياة باهتمام خاص، لاسيما في نقاشات الباحثين والعلماء ودراساتهم التي تتعلق بالعديد من قضايا الحياة المختلفة.

وعليه فقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم جودة الحياة والمفاهيم المتعلقة وذات الصلة بهذا المصطلح، وماله من أبعاد ومؤشرات ومقومات إضافة إلى المظاهر المختلفة لهذا المفهوم الحديث، ثم تطرقنا إلى جملة من الاتجاهات والتيارات المفسرة لجودة الحياة من أجل الإلمام أكثر بالموضوع وكذا كيفية الوصول الى جودة الحياة وبذلك نكون قد تطرقنا لمتغير دراستنا والمتمثل في جودة الحياة بمختلف جوانبه .

1- مفهوم جودة الحياة:

لغة: يأتي تعبير الجودة في أصل اللغة العربية من الفعل "جود" أي "الشيء الجيد" والجمع "جياد" والجيائد بالهمزة، ومنها أجاد الشيء أي أحسنه، و "جودة تجويدا" أي قدمه على أكمل وأحسن وجه ممكن.**(عزب حسام الدين محمود، 2004، ص285)**.

اصطلاحا: يتوجه الكثير من الباحثين في تعريفهم لمفهوم جودة الحياة إلى الجمع بين مؤشرات موضوعية وهي كل ما يظهر على الفرد وقابل للملاحظة والقياس بين المؤشرات الذاتية التي ترجع إلى الفرد نفسه ومدى شعور بالرضا في شتى المجالات، ويظهر ذلك جليا من خلال التعريفات الاصطلاحية التالية للباحثين.**(الهمص صالح اسماعيل عبد الله، 2010، ص 5)**.

يرى العارف بالله (1999) على أنها البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة من المتغيرات التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للإنسان بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس الإمكانيات المتدفقة على الفرد، ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي تحقق للأفراد.

(العارف بالله محمد الغندور ، 1999، ص29).

ويرى كل من عبد الفتاح وحسن (2006) أن جودة الحياة هي درجة الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والاحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة فضلا عن مدى إدراك الفرد

لجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع.(**المنسي وكاظم، 2010، ص 44**).

وتوصلت هناء الجوهري(1994) في دراسة لها إلى أن جودة الحياة تعتبر نتاج لكل من العوامل الاجتماعية (دخلن خدمات، صحة، مسكن تعليم) والعوامل الذاتية وهي عوامل نفسية مثل نوعية إدراك الفرد لمدى مناسبة هذه العوامل الاجتماعية له، فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها جودة حياة الفرد.(**فوقيه سيد عبد الفتاح وآخرون، 2006،ص 6**).

وفي نفس السياق يعرفها فرانك (2000) على أن جودة الحياة هي إدراك الفرد للعديد من الخبرات وبالمفهوم الواسع شعور الفرد بالرضا مع وجود الضروريات في الحياة مثل الغذاء والمسكن وما يصاحب هذا الاحساس من شعور بالإنجاز والسعادة.(**الهمص صالح اسماعيل عبد الله ، 2010، ص 5**).

ومن جهة أخرى قد أوضح دبولينغ وآخرون bowlingother(2002) إلى أن المؤشرات الذاتية هي الأكثر أهمية في تحديد جودة الحياة من المؤشرات الموضوعية فالجوانب الاجتماعية الدالة على الترابط الاجتماعي والقيم الاجتماعية والمعتقدات الدالة على السلوك الاجتماعي وغيرها من المتغيرات النفسية وهي من العوامل التنبؤية لجودة الحياة عند الفراد وهذا ما أكده شالوك schalock (2002) عنما قدم تحليلا مفصلا لتعريف جودة الحياة.(**مبارك بشرى عناد، د.ت، ص 724**).

وأشار فيلس felce (1997)إلى أن جودة الحياة بمفاهيمها المختلفة ترتبط بالقيم الشخصية للفرد، التي تحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياتية، وما يواجهه من مشكلات للسعي إلى تحقيق الرضا الذاتي.(**محمود عبد الحليم منسين محمد كاظم، 2010، ص 47**).

ويرى كل من بونومي، باتريك، بوشنيل(2000) أن مفهوم جودة الحياة، مفهوم واسع يتأثر بجوانب متداخلة من الجوانب الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها وعلاقاته بالبيئة التي يعيش فيها.

(**عبد الحليم محمود منسي، علي محمد كاظم، 2010،ص 44**).

2- مفاهيم متعلقة بجودة الحياة :

هناك عدد كبير من المفاهيم النفسية المرتبطة بمفهوم جودة الحياة ، ومن هذه المفاهيم (القيم ، الإدراك ، مفهوم الحاجات ، الطموح ، الاتجاهات ، التوقع ، الرضا ، التوافق ، الصحة النفسية ، مفهوم الذات).

وهذه المفاهيم تحدد مقدار جودة الحياة لدى الفرد ومدى تقسيمه لشتى أمور حياته .

(خليفة هدي عاصم محمد ، 2004، ص32).

وهناك بعض المفاهيم الاخرى التي تتعلق بالحياة ، وذلك مثل :

(الشرقاوي أحمد، 2002، ص42 ، 2000,95, diener)

معنى الحياةmeaming of life

الرضا عن الحياة life satisfaction

أسلوب الحياة life style

الهدف من الحياةthe purpose of life

الوجود الأفضل well being

وتزخر الادبيات النفسية بعدد من المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة وهي :

- القدرة على تبين أسلوب حياة يشبع الرغبات والاحتياطات لدى الفرد .

- الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجاد التعامل مع التحديات .

- السعادة والرضا عن الذات والحياة الجيدة .

رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة ، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بالسعادة وصولا إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه .

- درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصية في النواحي النفسية والمعرفية والابداعية ، والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية والتنسيق بينها ، مع تهيئة المناخ المزاجي والإنفعالي المناسب

للعمل والإنجاز والتعلم المتصل بالعادات والمهارات والاتجاهات ، وكذلك تعلم حل المشكلات واساليب التوافق والتكيف وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن .**(كاظم والبهادلي ، 2005، ص68)**.

3- بعض الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة:

من أهم المنظورات المفسرة لجودة الحياة مايلي:

3-1 المنظور المعرفي:

الفكرة الاولى: ان نوع الادراك الصادر من الفرد هو المحدد لدرجة شعوره بجودة الحياة.

الفكرة الثانية: ان العوامل الذاتية هي الاقوى اثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة في اطار الاختلاف الادراكي الحاصل بين الافراد.

ووفق لذلك وفي هذا المنظور تبرز لدينا النظرية التالية في تفسير جودة الحياة وهي:

- **نظرية "لوتن" lawton (1996) :**

ليوضح "لاوتن" فكرته عن جودة الحياة طرح مفهوم طبيعة البيئة الذي يدور حول أن ادراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بكل من الطرف المكاني والزماني.

أ- **الظرف الزماني:** ان ادراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة الحياة يكون أثر إجابي كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره، كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته.

ب- **الظرف المكاني:** يتأثر ادراك الفرد لجودة الحياة بالبيئة المحيطة به، فهذه الأخيرة في الظرف المكاني لها تأثيرات أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلا والآخر تأثيره غير مباشر، الا انه يحمل مؤشرات إيجابية كرضى الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

.(Argyle , 1999 :p353)

3-2 **المنظور الانساني:**

يرى اصحاب هذا المنظور ان فكرة جودة الحياة تستلزم دائما الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما وهما:

1- وجود كائن حي ملائم.

2- وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن.

وذلك لان ظاهرة الحياة تبرز الى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين ولقد أكد هذا المنظور في تفسيره لجودة الحيادة على مفهوم الذات.

- نظرية "رايف" ryff (1999) حيث تقوم نظرية حول مفهوم السعادة النفسية اذ شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة احساسه بالسعادة التي حددها " رايف" في ستة أبعاد كالتالي:
  - البعد الأول: الاستقلالية تمثل قدرة الفرد على اتخاذ القرارات المناسبة لحياته.
  - البعد الثاني: التمكن البيئي.
  - البعد الثالث: النمو الشخصي.
  - البعد الرابع: العلاقات الايجابية مع الآخرين.
  - البعد الخامس: تقلب الذات.
  - البعد السادس: الهدف من الحياة.**(Ryff , 1999 :p971)**

3-3 المنظور التكاملي:

نظرية "أندرسون" Anderson (2003)

حدد "اندرسون" عدة مؤشرات لجودة الحياة في ظل النظرية التكاملية وهي:

- أن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة.
- أن يضع أهدافا واقعية يكون قادرين على تحقيقها.**(شيخي مريم، ص 86)**

4-مؤشرات جودة الحياة:

تتحكم في تحديد مؤشرات مؤشرات جودة الحياة عدة عوامل وهي تختلف من فرد لآخر وذلك حسب ما يراه من معايير لتقييم حياته. وقد ظهر هذا الاختلاف جليا في تباين التعريف الاصطلاحي للمفهوم من طرف الباحثين:

وتتمثل مؤشرات جودة الحياة حسب بعض الباحثين في:

1- القدرة على التفكير واخذ القرارات.

2- القدرة على التحكم.

3- الصحة الجسمانية والعقلية.

4- الاحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.

5- المعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية.

6- الاوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة.(**الهمص صالح محمود عبدالله ، 2010، ص 45**).

من جهته فقد حدد فلوفيلد(1990) مؤشرات جودة الحياة في ما يلي:

1- **المؤشرات النفسية:** تظهر في درجة شعور الفرد في القلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض، او الشعور بالسعادة والرضا.

2- **المؤشرات الاجتماعية:** تتضح من خلال القدرة على تكوين العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

3- **المؤشرات المهنية:** وتتمثل في درجة رضا الفراد عن مهنته وحبه لها، ومدى سهولة تنفيذ مهما وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

4- **المؤشرات الجسمية والبدنية:** ويقصد بها رضا الفرد عن حالته الصحية وقدرته على التعايش مع الالام، والنوم والشهية، والقدرة الجنسية.(**منسي محمد عبد الحليم كاظم، 2010،ص 45**).

5-أبعاد جودة الحياة:

شهدت أبعاد جودة الحياة نفس الصراع الذي شاهده تعريفها من حيث محاولة ضبطها لما تحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها البعض.

حيث حددها goode في ثلاث أبعاد أساسية وهي:

1- حاجات الفرد.

2- التوقعات بأن هذه الحاجات خاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه .

3- المصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعيا والنسيج المرتبط بإشباع هذه الحاجات .(**Goode ,1994 : p 65**)

كما حددتها موسوعة علم النفس في سبعة محاور مجموعها تمثل جودة الحياة وهي:

1- الرضا عن المظهر والشكل العام.

2- الحالة الصحية للجسم.

3- التوازن الانفعالي: حيث يتمثل في ضبط الانفعالات الايجابية والسلبية.

4- التوازن الجنسي.

5- الاستقرار الاسري والاجتماعي.

6- الاستقرار الاقتصادي .**(عبد المعطي مصطفى حسن، 2005، ص 15)**.

وعادة ما تحدد أبعاد جودة الحياة في مؤشرين أساسين وهما:

أ- **البعد الذاتي:** ويقصد به مدى ادراك الفرد واحساسه بالرضا الشخصي والسعادة او الاحباط والتشاؤم والبأس من خلال الحساس بالانفعالات الايجابية وتحقيق الذات.

ب- **البعد الموضوعي:** ويشمل:

1- الصحة البدنية.

2- العلاقات الاجتماعية.

3- الانشطة المجتمعية.

4- العمل.

5- فلسفة الحياة.

6- وقت الفراغ.

7- مستوى المعيشة.

8- العلاقات الاسرية.

9- الصحة النفسية.

10- التعليم.**(العارف بالله محمد الغندور،1999، ص29)**.

6- مقومات جودة الحياة:

يختلف تعريف جودة الحياة من شخص لآخر، فكلا منهم يعرفها حسب ما يراه من معايير تقييم حياته، ولذلك فانه يوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة مثل:

1- الصحة العامة (الصحة الجسمية والعقلية والنفسية و....الخ)

2- قدرة الانسان على الوظائف اليومية.

3- القدرة على التفكير وأخذ القرارات.

4- قدرة الانسان وتحكمه في اختيار نمط حياته.

5- التكاليف الاجتماعية والاقتصادية.

6- المعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية.

7- العلاقات الاجتماعية.

بالإضافة الى هذا توجد مجموعة من الاحتياطات الاساسية الضرورية لحياة الانسان، التي تقف الى جانب مقومات جودة الحياة، بل الى اكثر من ذلك، تعتبر الجزء المكمل لها، والاخلال باي عنصر فيها يؤدي الى خلق الصراع.

كما حددت منظمة الصحة العالمية مقومات جودة الحياة في العناصر التالية:

1- **الصحة النفسية:** القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها، وشعور الفرد بالراحة النفسية والسعادة والرضا دون اضطراب او تردد.

2- **الصحة الروحية:** وهي تخص كل ما يتعلق بالممارسات الدينية والمعتقدات للوصول الى الرضا مع النفس.

3- **الصحة الاجتماعية:** وهي القدرة على اقامة العلاقات مع الآخرين يسودها الاحترام والاستمرار.

4- **الصحة الجسمية:** القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية .

5- الصحة العقلية: وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح والتناسق والشعور بالمسؤولية والقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.**(أمال بوعيشة، 2014، ص ص 95-96)**.

7- مظاهر جودة الحياة:

1- العوامل المادية:

تشمل الخدمات المادية التي يوفرها للمجتمع لأفراده، الى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزوجية والصحية، والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، اذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الافراد على التوافق مع هذه الثقافة.

2- حسن الحال:

ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك مظهرا سطحيا للتعبير عن جودة لحياة فكثير من الناس يقولون بان حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد. **(الهنداوي محمد حامد ابراهيم ، 2011، ص ص 41-42)**.

3- إشباع وتحقيق الحاجات:

يعتبر أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء، كالطعام والمسكن والصحة ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية كالحاجة الى الامن والانتماء والحب والقوة والحرية وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته.**(الهنداوي محمد حامد ابراهيم ، 2011، ص 42)**.

ويعتبر تصنيف ماسلو للحاجات عنصر هام ولا غنى عنه في المساهمة في فهم أعمق لجودة الحياة من خلال العرض البياني للعنصر، وعلاقته بجوانب جودة الحياة، والتي تتمثل في المجالات البيئية وما يقابلها من تحسين في نوعية الحياة في الجوانب التالية:

- الجوانب البيئية ونتناول سلامة البيئة الطبيعية.
- الجوانب الامنية وتتناول السلام والامن.
- الجوانب الاقتصادية وتؤكد على حقوق الرفاهية المادية.
- الجوانب الاجتماعية والقائمة على الانسجام الاجتماعي والعدالة.
- الجوانب السياسية وتؤكد على الحرية وحقوق الانسان وكرامته.
- الجوانب الثقافية القائمة على خطط لتنمية القيم الثقافية.**(Daved's Danielle ,2002 :p57)**.

4- الرضا عن الحياة:

يعتبر الرضا عن الحياة احد الجوانب الذاتية لجودة الحياة.**(الهنداوي محمد حامد ابراهيم، 2011،ص 42)**.

والذي يمثل حكما او تقويما معرفيا عاما لجودة الحياة التي يعيشها الفرد ويعكس الشعور بالرضا أو عدو الرضا عن الحياة نظرة الفرد وتقديره او تقويمه القائم بين خبراته وانجازاته الشخصية وما استطاع في ارض الواقع ان يحققه من جهة وبين ما اماله وتطالعه في وقت من الاوقات من جهة اخرى، ومن هذه الزاوية يتحدد الشعور بالرضا بالمسافة الفاصلة التي يقدرها الفرد بنفسه بينما انجزه فعلا عند نقطة زمنية معينة وبين اهدافه وطموحاته ورؤيته او تصوره للعالم كما يجب ان يكون.

(امطانيوس ميخائيل ، 2011، ص13).

5- ادراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية:

قد يرى البعض ان ادراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم اساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لابد لهم من استخدام القدرات والطاقات والانشطة الابتكارية الكامنة داخلهم، من اجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وان ينشغلوا بالمشروعات الهادفة ويجب ان يكون لديهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت.**(الهنداوي محمد حامد ابراهيم، 2011،ص 42)**.

اذ يؤكد البرادعي (2003) على حسن ادارة الوقت والاستفادة منه بأسلوب سليم من الاهداف التربوية الهامة ومن خلاله يتمكن الطالب من اكتساب المهارات والقيم والخبرات التربوية والاجتماعية ويتم إشباع الهوايات والترويح عن الذات وتنمية المواهب والقدرة على الابتكار وتحديد حيوية الطلاب، وتحقيق التوازن النفسي.**(طه سلوى محمد زغلول ولطفي، 2009،ص 1443)**.

وعلى هذا فان حسن ادارة الوقت والاستفادة منه يمكن الفرد من اشباع حاجاته الجسمية والاجتماعية والعقلية والانفعالية مما ينعكس ايجابا على جودة الحياة.

6- معنى الحياة:

يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته واهميته بالنسبة للمجتمع والآخرين شعر بإنجازاته ومواهبه وان شعوره قد يسبب نقصا او افتقادا للآخرين له، فكل ذلك يؤدي الى احساسه بجودة الحياة.**(الهنداوي محمد حامد ابراهيم، 2011، 42)**.

7- الصحة والبناء البيولوجي:

يعتبر حاجة من حاجات الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر ، والصحة الجسمية تعطي النظام البيولوجي لان اداء خلايا الجسم ووظائفه بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة.

8- السعادة:

تتمثل في الشعور بالرضا والاشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وهي شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، وهي نشوة يشعر بها الفرد عند ادراكه لقيمة متضمنات حياته ويطرح أبو حلاوة (2014) تصورا شارحا للسعادة في اطار علم النفس الايجابي كمؤشر لجودة الحياة .

(أبو حلاوة محمد السعيد عبد الجواد ، 2014، ص15).

تتضمن السعادة كمؤشر لجودة الحياة:

- الانفعالات الايجابية (الحياة السارة او الممتعة)
- الصفات او الخصائص الايجابية (حياة الاندماج)
- العلاقات الايجابية (الحياة الاجتماعية)
- المؤسسات الايجابية(الحياة الهادفة ذات المعنى)

9- جودة الحياة الوجودية:

تعتبر الوحدة الموضوعية جوانب الحياة، وهي الاكثر عمقا داخل الانسان وبإحساس الفرد بوجوده وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد الى احساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا فجودة الحياة هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمته، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق المعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده .**(الهنداوي محمد حامد ابراهيم، 2011، ص 42).**

وهناك عوامل تؤثر في تحديد جودة الحياة الفرد وهي:

- مستوى الرعاية الصحية والتغذية التي يتلقاها الفرد.
- ظروف المعيشة والمسكن الذي يعيش فيه الفرد.
- مستوى التعليم الخاص بالفرد.
- مدى رؤية وادراك الفرد لذاته وللحياة يحياها ومدى تكيفه معها.

- الظروف المهنية التي يعيشها الفرد ومدى قدرته على انجاز اعماله وتحقيق ذاته.

(علي السيد فهمي ،2011،ص23، 1996، Race).

8-معوقات جودة الحياة:

توجد العديد من الاسباب التي تعوق الانسان عن الشعور بجودة الحياة ومن هذه المعوقات:

- ضغوط احداث الحياة.
- فقدان الشعور بمعنى الحياة.
- قلة الوازع الديني.
- عدم توفير سبل الرعاية الصحية الكاملة للأفراد.
- افتقاد الكثير من الافراد الذكاء الوجداني في التصرف في مواقف الحياة المختلفة.

التأخر التكنولوجي. **(سعيد رفعان العجمي، 2015، ص 30)**.

خلاصة الفصل

مما سبق ذكره في هذا الفصل وبناء على ما تم عرضه نستخلص انه لا يوجد اتفاق بين الباحثين حول تعريف محدد لمفهوم جودة الحياة، إلا انه يمكن القول بأنه مفهوم واسع يشكل إشباع الحاجات جزء كبير منه وهو المعنى نفسه الذي تتبناه منظمة اليونسكو، كما انه مفهوم جامع بين العوامل الموضوعية والذاتية وعليه يتعين على الباحث والدارس لهذا الموضوع التحديد الدقيق لطبيعته وخصائصه في ضوء البحث الذي سيقوم به كما تم ملاحظة الباحثين على أربعة مؤشرات لجودة الحياة وهي : الصحة الجسمية، العلاقات الاجتماعية، الحالة المادية، الصحة النفسية

الفصل الثالث: التوافق الاجتماعي

تمهيد

1-مفهوم التوافق

2-التوافق وعلاقته ببعض المفاهيم

3- الفرق بين التكيف والتوافق

4- مظاهر التوافق الاجتماعي

5- خصائص التوافق الاجتماعي

6- أبعاد التوافق الاجتماعي

7- معايير التوافق الاجتماعي

8- نظريات المفسرة للتوافق الاجتماعي

9- العوامل المساعدة على التوافق النفسي الاجتماعي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر التكيف من المفاهيم الأكثر ارتباطا بالشخصية في جمع مراحلها وموافقتها، وهذا لكونه المصطلح الأكثر انتشارا في ميدان علم النفس و بالخصوص في ميدان الصحة النفسية ولقد ازدادت أهمية دراسته في عصرنا، هذا الذي ازدادت فيه الحاجات من حاجة الامن إلى الاستقرار النفسي والاجتماعي، ولقد اتخذ هذا المفهوم والذي هو التكيف النفسي الاجتماعي في دراسته جوانب متعددة في سبيل تحديد مفهومه، ولقد أجمع الدارسين لهذا المفهوم بأنه عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين جانبين أساسين، وهما الفرد نفسه والثاني البيئة الاجتماعية اي يسعى الفرد الى اتباع حاجاته النفسية والبيولوجية من خلال ملائمته للجماعة التي يعيش بين أفرادها، ولقد تطرقنا في فصلنا هذا الى التكيف من خلال مفهوم التوافق بصفة عامة، وماله من أبعاد وكذا التوافق وعلاقته ببعض المفاهيم ومظاهر التوافق الاجتماعي وخصائصه وابعاده ومعاييره كما تطرقنا الى النظريات المفسرة للتوافق والعوامل المساعدة على التوافق النفسي الاجتماعي .

1- مفهوم التوافق:

يعرف التوافق لغة بأنه:

- توافق: توافق، توافق على، توافق في، يتوافق وافقا، فهو متوافق والمفعول متوافق عليه
- توافقت آرائهم : اتفقوا، تفاهموا ، توافق الحاضرون في الأمر، تقاربوا أو كانت آرائهم فيه واحدة.
- توافقت وجهات النظر: تألقت، انسجمت.
- توافقت أقوال الشهود: اتفقت، تشابهت.
- توافق مع متطلبات الحياة الجديدة: تكيف معها.(https://www.dmaany.com).
- توافق توافقا[وفق] القوم في الامر: ضد تخالفوا، تقاربوا، تساعدوا. **(المنجد الأبجدي: 1967،ص297)**

أما اصطلاحا: فيعرف التوافق بأنه: "قدرة الفرد على أن يغير من البيئة لكي يتلاءم معها"

(أحمد محمد مبارك، 1982، ص181).

التوافق هو تكيف شخص ببيئته الإجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع بعلاقته بأسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية، وينطوي تعريف التوافق على الكلمة الأعم توافق adaptation التي تشمل السلوك الحسي والحركي، وتشير للجانب العضوي في الإنسان الموجود أيضا في الحيوان.**(كمال الدسوقي، 1974، ص 32).**

- **تعريف أحمد عزت راجح**(1973):

التوافق حالة التلاؤم والانسجام بين الفرد وبيئته، تبدو في قدرته على ارضا أغلب حاجاته وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية، ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعا نفسيا، تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة .(**عبد الحميد محمد شادلي، 2001، ص81**).

كما يعرف **رشيد حميد العبودي** (2003) التوافق بأنه: " العلاقات المرضية للإنسان مع البيئة المحيطة به ولهذا التوافق جناحان هما الملائمة والتلاؤم(Adaptation) والرضا(Satisfaction).

والتلاؤم يرتبط بالبيئة المادية ومطالب الواقع بجميع جوانبها الاجتماعية والثقافية أو البيولوجية والطبيعة، ولا يحقق التوافق أو لا يكون كاملا إلا إذا صاحب هذا التلاؤم رضا الانسان وإحساسه بالسعادة والتقبل النفسي لهذه البيئة المحيطة.(**قويدري لطيفة، 2003، ص60**).

أما كمال دسوقي(1974) فيعرف التوافق أنه: إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتير الناشئ عن الشعور بالحاجة، ويكون الفرد متوافقا إذ هو أحسن التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجات واجاد تناول ما يحقق رغباته بما يرضيه ويرضي الغير أيضا.(**عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، ص81**).

- **تعريف لازاروس:**

"التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط والمتعددة".(**Lazarus Richard , 1969, p17/18**).

- **تعريف شوبنShooben** (1956):

يعني شوبن "بالتوافق السلوك المتكامل، ذلك السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الاستغلال للإمكانيات الرمزية والاجتماعية التي ينفرد بها الانسان وتؤدي الى بقائه وتقبله للمسؤولية وإشباع حاجاته وحاجات الغير.

وهذا التوافق يتميز بالضبط الذاتي والتقدير للمسؤولية الشخصية والاجتماعية وهو توافق إيجابي يتضمن النضج الانفعالي".(**عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، ص81**).

أما **أيزينك وأرنولد Eysench& Arnold**(1878) فيعرفان التوافق بأنه " حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما، وتناغم بين الفرد والهدف والبيئة الاجتماعية".

أما **تعريف روس Ross** فهو "الجهود الهادفة لحل مشكلة ما عندما تكون المتطلبات التي يواجهها الفرد متعلقة بمنفعة أو مصلحة أ احتياجاته الضرورية الى درجة كبيرة، ذلك أن الحالة تكون مهددة للفرد أو انها تعود بمكاسب وعادة ما تكون هذه المتطلبات تتخطى مخزوناته وبراعته التوافقية.

(Ross, 19992,p17).

من خلال التعاريف السابقة يتوضح لنا أن التوافق هو عملية يقوم بها الفرد تتمثل في تكييف وتعديل سلوكه حسب ما هو موجود في محيطه وبيئته وهذا يتطلب قدرة الفرد على تحقيق التوافق بي ذاته والمجتمع الذي يعيش فيه لكي ينعم بالسعادة في حياته.

1-1 تعريف التوافق النفسي الإجتماعي:

رغم تعدد تعريفات التوافق إلا أنه يمكن حصرها في ثلاثة إتجاهات رئيسية

-**الإتجاه الأول:** يرى أن التوافق عملية فريدة تبدأ وتنتهي بالفرد.

-**الإتجاه الثاني** : يرى أن التوافق عملية إجتماعية تقوم على الإنصياع للمجتمع بصرف النظر عن رضا الفرد عن هذا الإنصياع

-**أما الإتجاه الأخير** فهو الإتجاه التكاملي وهو يوفق بين ما هو فردي وما هو إجتماعي.

(عبد الحميد الشاذلي، 2001، ص 27.26).

يتضمن الرضا عن النفس. **(حامد عبد السلام زهران، 1977، ص 13)** ويقصد به أن يقبل الفرد ذاته كما هي في حين يرى "**مخيمر**" أن مفهوم التكامل النفسي يقودنا إلى مظهر آخر للصحة النفسية والسليمة وهو التوافق **ajustement**وهو يتضمن شقين، إتزان الفرد مع نفسه أو تناغمه مع ذاته. بمعنى مقدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات ويتعرض له من إحباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم عنها، ونجاحه في التوفيق بين دوافعه ونوازعه المختلفة، ثم إنسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والإجتماعية عموما بما فيها من أشخاص آخرين وعلاقات وعناصر ومجالات وموضوعات وأحداث ومشكلات.**(عبد المطلب أمين القريطي، 1988، ص 62).**

2-1 تعريف التوافق الاجتماعي:

يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين إذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات ومما قد يساعد على ذلك قدرة الرفد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية وعلاقات تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار وتعتمد على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعتراف بحاجته للآخرين والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة ويجب ألا يشوب هذه العلاقات العدوان أو الارتياب أو الاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين.**(عبد الحيد محمد شاذلي، 2000، ص52)**.

ويعرف الباحث " **مصطفى فهمي**" التوافق الاجتماعي بأنه "هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات لا يخشاها والاحتكاك والشعور والاضطهاد".

أما الباحث "**محمود عطية** هنا" يرى أن التوافق الاجتماعي مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الاجتماعي.

(حسين أحمد حشمت رمضان ومصطفى حسين باهي، 2007، ص55).

ويشير **معجم أنجلش.** إلى أن التوافق الاجتماعي يعنيك انسجام الفرد وعلاقته مع محيطه الاجتماعي وتكوين العلاقات الاجتماعية.**(English and English M958 ; p4)**.

ويفسر **(ايزيك وأرنولد)** التوافق الاجتماعي على أنه القدرة التي يستطيع الفرد أو الجماعة الوصول إلى حالة من الاتزان الاجتماعي خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية.

(مايسة أحمد النيال، 2002، ص148).

ويمكن أن نستخلص من التعريفات السابقة ان التوافق الاجتماعي هو عملية تفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية بحيث يستطيع فيها الفرد التوافق بين اشباع حاجاته الذاتية تحقيق أهدافه في وسط الجماعة التي يعيش فيها وبالتالي يمكنه تحقيق الاستقرار في علاقاته وشعوره بالأمن.

2- التوافق وعلاقته ببعض المفاهيم:

نجد مفهوم التوافق يرتبط بعدة مفاهيم أخرى نكاد نظن أنها حمل نفس المعنى أو مرادفة لها ولتوضيح الفرق بيها سنتناول بعض هذه المفاهيم فيما يلي:

2-1التوافق والتكيفAdaptation:

إن اصطلاح التكيف في علم النفس مشتق أصلا من العلوم البيولوجية فقد كان حجر الزاوية النظرية (تشارلز دارون) عن التطور (1859) فيقرر أن الكائنات الحية تبقى، هي التي تكون أكثر صلاحية لتتلاءم مع صعوبات وأخطار العالم الطبيعي، ومن هنا يذكر دارون في كتابه "أصل الأنواع" استنتاجه المشهور وهو (أن بعض الأفراد أو السلالات تنجح أو تتفوق على غيرها في التنازع على البقاء، وهي تلك الأفراد أو السلالات التي لها من الصفات ما يجعلها أكثر ملائمة لظروف البيئة التي تعيش فيها أو تهاجر إليها). **(مصطفى فهمي، 1995، ص19).**

ويرى كاتل(1966) أن التكيف يستخدم بمعنى اجتماعي فيعني انسجام الفرد مع عالمه المحيط به.

أما التوافق فيعني العمليات النفسية البنائية والتحرر من الضغوط ، والصراعات النفسية وانسجام الدينامي للفرد ويربط "كاتل" بين التكيف والتوافق، فالشخص الذي يسلك سلوكا يرضى عنه المجتمع ولكه يتعارض مع ما يؤمن به هذا الشخص متكيف لكنه غير متوافق.

(عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، ص ص77-78).

2-2 التكيف (التوافق):

هو قبول الفرد للنظام الاجتماعي الذي يحاول المجتمع فرضه حتى يتكيف معه، ويحدث هذا التكيف بفضل مؤسسات التنشئة الاجتماعية (الأسرة، المدرسة، وسائل الاعلام) أما الحلول التي يلجأ إليها الناس لتحقيق عملية التوافق مع الحياة هي:

1- المهادنة: هي الاتفاق للكف عن الصراع بالرغم من عدم انتهاء الخلاف أو الوصول إلى حل.

2- التوفيق: هو أن يتنازل أحد الطرفين كلاهما عن بعض مطالبه من أجل انهاء الأزمة.

3- التحكيم: هو ان يتقبل الطرفان بقول طرف ثالث بمثابة حكم.

(عبيدات ، ذوقان وآخرون، 2006، ص132).

نستخلص مما سبق أن التوافق يخص علاقة الفرد مع بيئته منن حيث الانسجام والاستقرار والاتزان وقدرته على التفاعل مع هذه البيئة وتحقيق ذاته مع ما يناسبها، أما التكيف فهو في الغالب نجده يخص الكائنات الحية بما في ذلك الانسان لذلك فهو يخص الاثنين معا الانسان والحيوان، لهذا نجد أن التكيف أشمل من التوافق.

2-3 التوافق والصحة النفسيةSantementale:

عرف كلاين Klein الصحة النفسية بأنها العلم الذي يحاول مساعدة الناس في مواجهة مشكلاتهم وحلها بطريقة صحيحة وتقبلها إذا ما صعب التخلص منها.

وعرفتها منظمة الصحة العالمية عام 1970 بأنها من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد عدم وجود مرض. **(صالح حسن الداهري ووهيب مجيد الكبيسي، 1999، ص 206).**

إن الصحة النفسية تبدو في تكيف الفرد لمواقف الحياة العادية تكيفا معقولا فالإنسان تواجهه كثير من المشكلات التي يتحتم عليه أن يكون هذا التكيف ملائما وقد يكون غير ملائم فخوف الناس من الحيوانات المفترسة وهروبه منها يعد تكيفا معقولا، أما خوفه م الماء أو من الماء أو من رؤية الدم أو مشاهدة الار فإنه يعد تكيفا غير ملائم ومن ثم فإنه يؤخذ على أنه دلالة على اتلال الصحة النفسية للفرد.**(عبد الرحمان العيسوي، 2000، ص 197).**

وعرفها فهمي بأنها علم التوافق النفسي الذي يهدف الى تماسك الشخصية ووحدتها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعور بالسعادة والراحة النفسية.

(صالح حسن الداهري ووهيب مجيد الكبيسي، 1999، ص 206).

فالصحة النفسية هي حصيلة حيوية لعملية تكيف وتوازن (مع البيئة الاجتماعية، المحيط وما فيه من تجمعات وعلاقات وصداقات أو أعداءات...الخ) وهي قدرة الفرد على التعود على حل مشاكله دون عنف أو عدائية أو اضطرابات عنيفة. **(رجاء مكي طبارة، 2000، ص 107).**

وإن كانت الصحة النفسية في نظر العديد من علماء النفس تعني علم التوافق فقد بين تندالTeandall العلاقة بين التوافق والصحة النفسية بالآتي:

1- تكامل الفرد.

2- التوافق مع المطالب الاجتماعية.

3- قبول الواقع وتحمل مشاقه.

4- زيادة النضج.

5- عدم التهور من خلال الاستجابات الانفعالية.

(صالح حسن الداهري ووهيب مجيد الكبيسي، 1999، ص206-207).

من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن الصحة النفسية محك هام من محكات التوافق ويمكن القول أن الإنسان المتوافق مع ذاته والبيئة المحيطة به ولديه القدرة على مواجهة وحل مشكلاته بطريقة صحيحة وتقبل الواقع المعاش كما هو دون صعوبة إذ ما تعذر تغييره أو تعديله هو شخص يتمتع بصحة نفسية جيدة وسليمة.

2-4 التوافق والأمن النفسي:

إن الناس عادة عرضة لضغوطات وصراعات داخلية وخارجية ، وعليهم مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة من أجل إستمرار التوازن النفسي لديهم أي تحقيق التوافق الإيجابي، وعليه فإن مفهوم الأمن النفسي ومفهوم التوافق الإجتماعي، يشيران إلى المظاهر نفسها، فالأمن النفسي هو التعبير عن التوافق الإجتماعي، وهو الواقع الحركي النشط لحياة الفرد النفسية والإجتماعية في تفاعلهما مع محيطهما، والتوافق الإجتماعي دليل الصحة النفسية ، فإذا ساءت بدورها وإذا ما تحسنت تحسنت تلك الصحة، وهي التي تعطي مستوى مرتفع من الشعور بالأمن النفسي للفرد.(**رغداء نعيسة، 2014، ص 97-96**).

3- الفرق بين التوافق والتكيف:

يرى كل من "**حلمي المليجي**" و"**عبد المنعم المليجي**" (1982) أنه بفضل إستخدام لفظ التكيف adaptation للدلالة على التكيف البيولوجي للكائن الحي أي التكيف لبيئته، بينهما يقصر لفظ التوافق adjustment للدلالة على التكيف الإجتماعي بوجه عام.

ويرى كل من "**السيد سليمان**" و"**عبد التواب أمين حرب**" (2001) أن هناك فرق بين التوافق والتكيف يمكن إجماله فيما يلي:

أ- التوافق مفهوم خاص بالإنسان أساسا إذ يسعى لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته وإشباع حاجاته كي يصل إلى النجاح سواء في مجال الأسرة أو مجال العمل مع الأصدقاء، أما مفهوم التكيف يشمل كل من الإنسان والنباتات إزاء البيئة الفيزيقية التي يعيشون فيها.

ب- التكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية وخفض التوتر الناتج عن إثارتها دون النظر إلى النتائج التي قد يترتب على هذا الإشباع أما السلوك التوافقي فيتحدد باعتبارات إجتماعية بالدرجة الأولى حتى يكون مناسبا ومقبولا. (**أحمد محمد حسن صالح وآخرون ، ب س ، ص27**).

وسرد أن التوافق خاص بالإنسان في سعيه لتحقيق الإنسجام مع النفس والآخرين في البيئة... والتكيف هو تكيف الكائن الحي مع البيئة الفيزيقية ، ومن هذا نرى أن التكيف جزء من التوافق، لأن البيئة هي المحور المشترك بين الإثنين.

ثم إن التوافق والتكيف يلتقيان معا في تحقيق الإنسجام، وخفض القلق والتوتر وهو الهدف النهائي للسواء. حيث كما ورد في هذا الرأي أنه في حالة التكيف يلجأ الكائن الحي إلى التعديل من نفسه، لمواجهة ظروف البيئة لكي يتأقلم معها وحتى يشبع حاجاته ، فالنسر كطائر يعتمد على إقتناص الفريسة لإشباع دافع الجوع ويصل إلى اللذة والبعد عن القلق .. والصبار له ورق سميك ليشبع دافع العطش، وأيضا في التوافق أن الإنسان يسعى لمواجهة مشكلات حياته ودوافعه، فهو يسعى للحصول على الغذاء والإنسجام فإننا نرى أن التوافق والتكيف يلتقيان معا لإحداث اللذة للكائن وأن هدفهما واحد.

فالتكيف والتوافق عملية ديناميكية، يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التكيف بينه وبين نفسه أولا، ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها، تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة ولكي يحقق التوافق يجب أن يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة ، لتحقيق الإستقرار النفسي والتكيف الإجتماعي.

وكما يعرف أيضا التكيف بأنه عملية ديناميكية مستمرة ، يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة .**(فوزي محمد جبل، 2000، ص 64 ص 66)**.

واستعار السيكولوجيون مفهوم التكيف من علم البيولوجيا ، على نحو ما حددته نظرية "**دارون**" المعروفة بنظرية النشوء والإرتقاء وسموه التوافق.

- يتضمن التوافق الجوانب النفسية والإجتماعية (يقتصر على الإنسان فقط)
- يختص التكيف بالنواحي الفيسولوجية ويشمل (الإنسان والحيوان معا)، وبذلك تصبح عملية تغيير الإنسان لسلوكه ليتسق مع غيره بإتباعه للعادات والتقاليد وخضوعه للإلتزامات الإجتماعية (عملية توافق)، وتصبح عملية تغيير حدقة العين بإتساعها في الظلام وضيقها في الضوء الشديد (عملية تكيف).**(عبد الحميد محمد الشاذلي، ص ص 56-57)**.

4- مظاهر التوافق الاجتماعي:

4-1-مظاهر التوافق الإجتماعي السوي:

أ- **المرونة** : ويعني أن الفرد يحاول دائما أن يجد بدائل للسلوك الذي يفشل في الوصول إلى الهدف.

ب- **الشعور بالأمن** : يشعر الفرد المتوافق إجتماعيا بالأمن والطمأنينة النفسية عامة.

ج - **الإفادة من السلوك:** يتضمن تعديلا في السلوك عند الضرورة بناءًا على الخبرات التي يمر فيها.

د - **التناسب:** ويعني عدم المبالغة ومواجهة الموقف بما يقتضيه.

هـ- **الواقعية** : ويشير إلى إدراك مناسب للحقيقة ، فالتوافق الحسن يتطلب الواقعية في تقدير الأمور.

و- **القدرة على مواجهة الإحباط:** يتصف الإنسان ذو التوافق الحسن بقدرة على مواجهة الإحباط وصلابة قوية إزاء متاعب الحياة وأحداثها اليومية، كما يتصف بدرجة عالية من التحمل والصمود.

ي -القدرة على إنشاء علاقات إجتماعية ناجحة.

4-2- مظاهر التوافق الإجتماعي السيء :

أ - الشعور بالتعاسة: وهو مظهر أساسي لسوء التوافق الإجتماعي، ويرى بعضهم أنه معيار مهم لكشف الإضطراب النفسي، لأن سلوك الفرد الظاهر قد يبدو لدى المراقب الخارجي.

ب - الجمود أو نقص المرونة: ويعود السلوك الجامد إلى عدم قدرة الفرد على إيجاد أساليب سلوكية بديلة لأنماط السلوك ، التي إعتاد عليها حتى عند فشلها في تحقيق غاياته وذلك بسبب نقص المرونة.

ج – العزلة: وتظهر عند فشل الفرد في إنشاء علاقات إجتماعية ناجحة، غالبا ما يسبب شعور الفرد بالعزلة إحساسا بالكآبة وفقدان السعادة وعدم الشعور بالأمن النفسي.

(رغداء نعسية، 2014، ص ص 95-96).

5- خصائص التوافق الإجتماعي:

5-1- التوافق عملية كلية : إن التوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان بإعتباره كائن حي يتفاعل مع البيئة المحيطة بكيانه كله .

ويعد التوافق بناءًا على تلك الخاصية المميزة لهذه العلاقة الكلية ، فالإنسان بين عنصرين لا يعد توافقا، كما أن قصر التوافق على السلوك الخارجي مع إغفاله تجاربه الشعورية لا يعد توافقا، بل إن التوافق هو التفاعل الكلي والشمولي بين الإنسان والبيئة المحيطة به.

ومن هنا يعني أن يكون النظر للإنسان بإعتباره شخصية كلية متكاملة، وأن التوافق قائم على الصراع فالإنسان موحد في علاقاته بمحيطه الإجتماعي في جميع مجالات الحياة.

5-2- التوافق عملية دينامية : فعملية التوافق مستمرة على مدى الحياة ولا تتم مرة واحدة بصفة نهائية بل تستمر طوال الحياة ، التي تتضمن سلسلة من الحاجات المتغيرة لإشباعها. وأن التوافق يمثل المحصلة أو تلك النتائج التي تتضمن عنها صراع القوى المختلفة، بعضها ذاتي والآخر بيئي وبعض القوى فطري والبعض الآخر مكتسب، والقوى البيئية بعضها مادي وبعضها الآخر قيمي وآخر إجتماعي.

5-3- التوافق عملية إرتقائية : إن النمو الإنساني ليس إلا سلسلة من الواجبات التي يجب أن يؤدي إلى رضا المجتمع عنه ورضاه عن نفسه، بينما يؤدي عدم تعلمه لها أو فشله في تعلمها فإنها تؤدي إلى تعاسته وسخط المجتمع عليه، وهذا بدوره يشعره بعدم التوافق مع نفسه من جهة ومع المجتمع من جهة اخرى ، وإن كل واحد من هذه الواجبات يظهر في سن معين من مراحل النمو خلال حياة الفرد، ويؤدي تعلمه هذه الواجبات إلى سعادته ونجاحه في تعلم الواجبات الأخرى ، وهذه الواجبات تقوم على أسس ثلاثة بيولوجي، إجتماعي ونفسي.

5-4- التوافق عملية نسبية : إن عملية التوافق عملية نسبية حيث يختلف بإختلاف الظروف الإجتماعية والإقتصادية ، وأنه يتوقف على عاملي الزمان والمكان، ومن ثم يمكن القول بأن التوافق مستويات متعددة فالحياة ما هي إلا سلسلة من عمليات التوافق، فالإنسان يقوم بتعديل سلوكه وتغيير أنماطه واستجابته للمواقف حينما يشعر الفرد بأنه بحاجة للإشباع والفرد السوي هو الذي يتصف بالمرونة والقدرة على تغيير إستجابته حتى تلاءم المواقف البيئية المتغيرة ويصل للإشباع عن طريق سلوك توافقي مع تلك المواقف.

5-5- التوافق عملية إقتصادية : ويقصد بذلك من حيث المصدر للطاقة النفسية المودع في النظام الأساسي للشخصية ، والتي يتنافس عليها مع الأنظمة الثلاثة للشخصية عليها، إلا أن النظام الأساسي

يبقى المستودع الأساسي للطاقة، ويستمد النظامان الآخران كلاهما الطاقة اللازمة لنشاطهما، من النظام الأساسي وعلى سبيل المثال أن المجال الذي ينشأ فيه الطفل للفرد، ويؤثر في نموه تأثيرا كبيرا فإن ساعد هذا المجال على إشباع حاجات النظام الأساسي للفرد بيولوجية كانت أم نفسية ، أثر ذلك إيجابيا في أساليب توافقه إما إذا تعددت مواقف الحرمان وزادت حدتها، فإن التوتر يبقى متلازما لحاجات هذا النظام الأساسي وأن الشخصية ستبقى تعاني من الصداع والإضطراب.

5-6- التوافق عملية وظيفية : ويقصد به أن التوافق سويا كان أم مرضيا ينطوي على وظيفة إعادة الإتزان أو تحقيق الإتزان من جديد، الناشئ عن صراع بين القوى بين الذات والموضوع ،والإنسان شعاره الدائم أنا موجود في حالتي الصحة والمرض، والتوافق وسوء التوافق على السواء.**(عبد الله يوسف ابو سكران، 2009، ص ص 21.19).**

6- أبعاد التوافق الإجتماعي:

بما أن الفرد هو وحدة جسمية نفسية إجتماعية لذلك نلاحظ أن البناء البيولوجي أنما يؤثر في الشخصية وفي عملية التوافق ، كما تؤثر فيها الظروف الإجتماعية التي عاشها الفرد وعلى هذا سنبرز عملية التوافق من خلال مستويات مختلفة رئيسة : المستوى البيولوجي والإجتماعي والسيكولوجي .

6-1- البعد البيولوجي: يشترك "**لورانس**" مع "**شوبين**" في القول إن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في إستجاباتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، ذلك أن تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغيير وتعديل في السلوك، بمعنى أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقا جديدة لإشباع رغباته وإلا كان الموت حليفه، أي أن التوافق هنا إنما هو عملية تتسم بالمرونة flexibity والتوافق المستمر مع الظروف المتغيرة.**(سهير كامل أحمد ،ب س، ص 35)**

6-2- البعد السيكولوجي : يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة، أي القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشاكل بصفة إيجابية وتتمثل في:

- الإعتماد على النفس: قدرة الفرد على توجيه سلوكه وتحمل المسؤولية .
- الإحساس بالقيمة الذاتية: شعور الفرد بتقدير الآخرين له، وأنهم يرونه قادرا على تحقيق النجاح وشعوره بأنه قادرا على القيام بما يقوم به.
- الشعور بالحرية الذاتية: شعور الفرد بأنه قادرا على توجيهه وأنه يستطيع أن يضيع خطط مستقبلية.

- الشعور بالإنتماء والخلو من الأغراض العصابية : أي يتمتع بحب أسرته ويشعر بأنه مرغوب و لا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تشير إلى الإنحراف النفسي، كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف المستمر والبكاء، فالمستوى السيكولوجي ينظر إلى التوافق على أنه قدرة الفرد على توجيه وتحمل المسؤولية والإحساس بالقيمة الذاتية، ومكانته وقدرته على التوفيق بين دوافعه وحل المشاكل التي يمكن أن يتعرض فيها الإعتماد على نفسه. **(معاش حياة، 2013، ص ص 60.59)**

- البعد الإجتماعي: يقول "**تورانس شافر**" إن الحياة إنما هي سلسلة عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للموقف المركب، الذي ينتج عن حاجاته وقدرته على إشباع هذه الحاجات ولكي يكون الإنسان سويا، ينبغي أن يكون توافقه مرنا وينبغي أن تكون لديه القدرة على إستجابات منوعة تلائم المواقف وتنجح في تحقيق دوافعه.

- ويرى "**روشrush**" أن الشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقا للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه، فالفرد الذي ينتقل من الريف إلى المدينة ينبغي عليه أن يساير أساليب الحياة في المجتمع الجديد وإلا نبذته الحياة الجديدة.

- وقد حدد كل من "**وود ورث**" و "**دونالد**" أن الفرد المتوافق في علاقته مع البيئة بأن يحدث تغييرا للأحسن.

كما تقوم الأسرة بعملية التطبيع الإجتماعي**socilization** وخلال هذا التفاعل **interaction**وبفضله تتعدل دوافع الفرد ويتكون ضميره، ويكتسب خبرات ومعلومات ومهارات وعواطف وإهتمامات ويتخذ قيما ومعتقدات وإنحيازات وسمات خلقية شتى كما يقلع عن عادات وإتجاهات وسمات أخرى.

(سهير أحمد كامل، ص ص 36-38)

7-معايير التوافق الاجتماعي:

لتحقيق التوافق الاجتماعي يجب الأخذ بعين الاعتبار المعايير التالية:

-أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته وأن يضع نفسه في مكان الآخرين بمعنى أن يكون قادراً على التفكير والشعور والتصرف بنفس الطريقة التي يعقلها الآخرين.

- أن يكون الفرد متسامحا مع الآخرين متغاضيا عن نقاط ضعفهم ومساوئهم وأن يمر يد المساعدة إلى أولئك الذين يحتاجون المساعدة كما فسرت الباحثة "هيولوك Herlock" عن الباحثة

"براندينBrandt " بأن الأشخاص المتقلبين لذواتهم أحرار في أن يكونوا هم أنفسهم ركين لإمكانياتهم وقدراتهم على التطور ومساعدة الآخرين على تحقيق ذاتهم.

-نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين يتيح له أن يشارك بحرية في أنشطة الجماعة كما يتطلب منه أن يسخر مهارته وإمكاناته لصالح الجماعة وهو لن يتراجع وإنما سيكون قادرا على أن يحيط من قدرة نفسه في مواقف معينة وفي المقابل سيحظى بقبول الجماعة واحترامها كما أنه سيستفيد من نتائج مهارات وأنشطة الأفراد والآخرين.

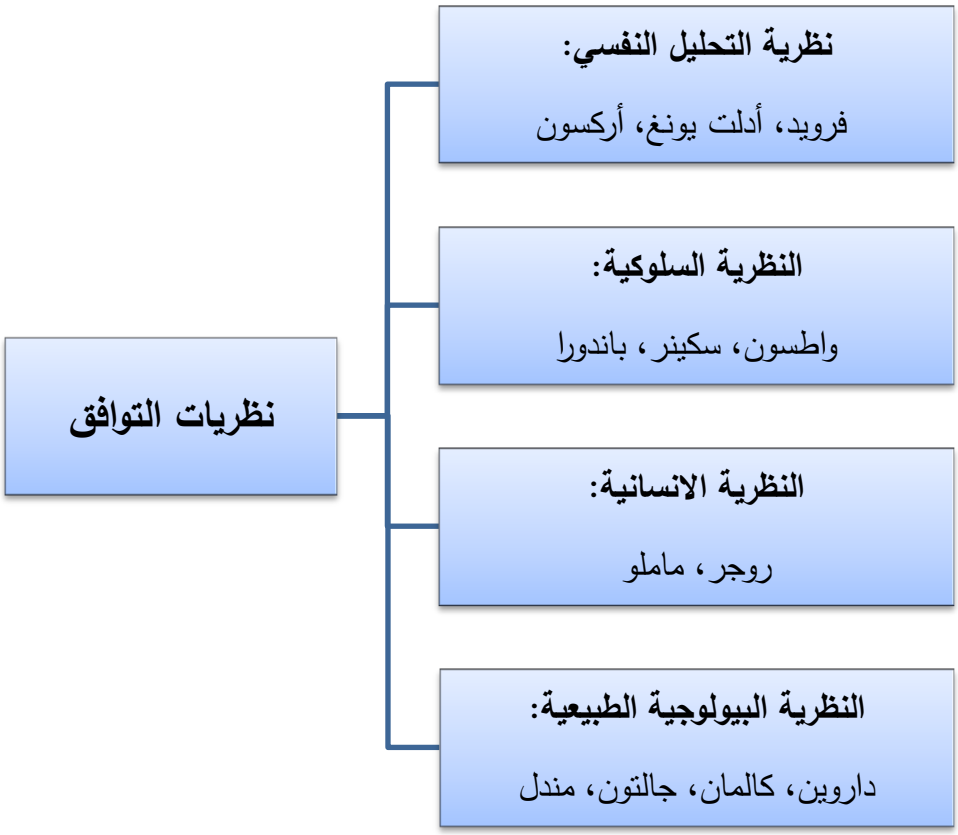
- أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة فإذا كانت أهداف الجماعة تقووم أساسا على احترام حقوق الآخرين بمعنى أن أهداف الشخصية يجب أن تتعارض مع هذا الهدف الإنساني الكبير وإلا حدث التناقض والتضارب بين اهداف الفرد وأهداف الجماعة ومن هنا ينشأ الصراع.

- شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين أفراد الجماعة الآخرين ويقصر بذلك التعاون والتشاور معهم في حل أو مناقشة ما يوجهه في مشكلات اجتماعية أو تنظيمية تخص أمور الجماعة وتنظيم حياتهم وأعمالهم وكذلك ضرورة احترام الفرد لآراء الآخرين والمحافظة على مشاعرهم.

(بلحاج فروجة، 2011، ص 122).

8- بعض النظريات المفسرة للتوافق:

يعتبر التوافق موضوع له بالغ الأهمية في حياة الفرد في شتى المجالات مما جعله أحد المواضيع الهامة التي قام ولا يزال يقوم بها العديد من الباحثين ومن أهم النظريات التي فسرت التوافق نجد:



شكل رقم (01): يشكل النظريات المفسرة للتوافق (من اعداد الباحثين)

من خلال الشكل رقم (01) نجد أن موضوع التوافق له أهمية كبيرة، بحيث أن أكبر العلماء قاموا بدراسته على اختلاف اتجاهاتهم ونظرياتهم.

8-1 نظرية التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي " أن الخلو من الكتب دليل على التوافق، ولكن قد يكون نقص التعليم، وليس الكتب هو المسؤول عن السلوك المضاد أو الشعور بعدم السعادة أو الضيق أو اليأس.

(عبد الحميد محمد شاذلي، 2002، ص81).

ونجد في رواد هذه النظرية "فرويد" أن الشخصية فرضيا تتكون من ثلاث منظومات هي: الهو(ID) والأنا (Ego) والأنا الأعلى (Super Ego) ويمثل الهو اللذة والذي يظهر مع ولادة الانسان وعمله وإتباع الغرائز، ويشمل الأنا الاعلى مبدأ المثل والقيم ويكتسبها الفرد من خلال التنشئة وعملها إشباع الجانب القيمي و الأخلاقي لدى الفرد بأعلى درجة، ويمثل الأنا مبدأ الواقع وعمله حماية الفرد وه يوازن بي الهو والأنا الأعلى ويحاول إشباعهما بشكل متوازن.

ويعتمد التوافق لدى "فرويد" على الأنا، فالأنا تجعل من الفرد متوافق أو غير متوافق، فالأنا القوية التي تسيطر على الهو والأنا الأعلى وتحدث توازن بينهما وبين الواقع، أما الأنا الضعيفة فتضعف أمام الهو فتسيطر على الشخصية فتكون شخصية شهوانية تحاول إشباع غرائزها دون مراعاة الواقع أو المثل مما تؤدي بصاحبها إلى الانحراف. **(نبيل صالح سفيان، 2004، ص163)**.

وبعد فرويد تعددت وجهات النظر التحليلية والتي أكدت في الغالب على أهمية العوامل الاجتماعية وفاعلية الأنا، فعلى سبيل المثال يرى" أدلرAdler" أن كل فرد يسعى للتكيف مع بيئته وتطوير حياته وتحقيق امتياز وتفوق على الآخرين بطريقة فريدة بدافع الشعور بالعجز، وهذا ما أسماه بأسلوب الحياة الذي ينشأ نتيجة عاملين هما الهدف الداخلي مع غاياته الخيالية الخاصة والقوى البيئية التي تساعد وتعوق وتعدل اتجاهات ومسيرة الفرد. **(سلطان عائض مفرح العصبي، 2010، ص54)**.

كما يعتقد يونغ G. Yong أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون أو تعطل، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة. ويفترض أن الصحة النفسية والتوافق السوي يتطلبان التوازن والموازنة بين ميولنا الانطوائية وميولنا الانبساطية. **(بوشاشي سامية، 2013، ص 99)**.

كذلك نجد أركسونErikson حيث ارتبط التوافق لدى أركسون بالنمو فالشخصية تمر عبر نموها بأزمات وعلى الفرد أن يجتاز هذه الأزمات وان نجاحه في اجتياز أزمة في مرحلة ما يؤدي به الى التوافق ومن ثم مواجهة أزمة اخرى وهكذا إلى أن تنتهي الأزمات التي يواجهها خلال مراحل نموه وإن فشل في اجتياز أزمة من الأزمات أصيب بسوء التوافق. **(نبيل صالح سفيان، 2004، ص167)**.

من خلال ما سبق نجد أن مدرسة التحليل النفسي ترى أن الفرد المتوافق هو الفرد القادر على القيام بالعمليات العقلية والنفسية والاجتماعية وأن يكون راضيا عن ذاته وسعيدا بقدراته وأن لا يخضع

لرغبات الهو ولا لقسوة الأنا الأعلى وتأنيب الضمير ولا يمكن أن يتحقق ذلك إلا إذا استطاع أن يحقق التوازن بين متطلبات الهو وسلطة الأنا الأعلى وما هو موجود في الواقع.

2-8 النظرية السلوكية:

من رواد هذه النظرية واطسون Watson وسكينرSkinner اللذان اعتقدا أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو اثباتها. **(سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010، ص56).**

في حين نجد باندورا Bandura رفض التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيلة طبيعة الانسان بطريقة آلية ميكانيكية، حيث أكد على ان السلوك والسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي المثيرات وخاصة الاجتماعية منها(النماذج والسلوك الانساني، والعمليات العقلية والشخصية، كما أعطى وزنا كبيرا للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية.

(سلطان عائض مفرح العصبي، 2010، ص56-57).

من خلال ما سبق نستنتج أن النظرية السلوكية ترى أن التوافق لا يمكن ان يحدث إلا إذا استطاع الفرد أن يحقق الانسجام المطلوب بين إشباع دوافعه الداخلية وبين الضوابط الاجتماعية الموجودة في مجتمعه والذي بدوره يقدم له ما يمنحه النجاح والسعادة في حياته وذلك وفقا لتكيف الفرد مع ما يقتضيه المجتمع.

3-8 النظرية الانسانية:

جات النظرية الانسانية كاتجاه معاكس للنظرية التحليلية والسلوكية فالاتجاه الانساني رفض كل ما تقوم عليه هاتين النظريتين.

من أنصار هذا الاتجاه كارل روجرز Carl Rogers وآبراها ماسلو Abraham Maslons، فنجد أن روجرز حدد ذات الإنسان في أنها المحرك الأساسي للسلوك لأنها تعتبر حجر الزاوية في بناء شخصية الفرد وتتكون الذات عنده من:

- **الذات الواقعية:** هي مجموعة من القدرات الامكانيات التي تحدد الصورة الحقيقية للفرد.
- **الذات الاجتماعية:** هي مجموعة مدركات وتصورات يحملها الفرد من خلال تعامله مع المجتمع.

- **الذات المثالية:** هي مجموعة أهداف وتصورات مستقبلية يسعى الفرد للوصول إليها.

فإذا ما اتفقت الذات الواقعية للفرد مع الذات الاجتماعية والذات المثالية فإنه يشعر بتوافق مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه، أما إذا كان هناك تنافر وعدم تطابق بين الذوا الثلاث فإن سوء التوافق وعدم الاتزان هو الذي يسوء في حياة الانسان مما يدفعه إلى إيجاد أسلوب أو طريقة قادرة على تبني التوافق دال الفرد.**(صلاح الدين أحمد الجماعي، 2007، ص103)**.

كذلك نجد أن ماسلو يذهب إلى القول أن الشص المتوافق نفسيا يتميز بخصائص معينة عن غير المتوافق نفسيا وأهمها:

- إدراك أكثر فعالية للواقع وعلاقات مريحة معه.
- تقبل الذات والآخرين والطبيعة.
- تلقائية في الحياة الدالية والأفكار والدوافع.
- التركيز على المشكلة والاهتمام بالمشاكل خارج نفسه والشعور برسالته في الحياة.
- القدرة على الانسلاخ مما حوله من مثيرات، الحاجة إلى العزلة والخلوة الذاتية.
- استقلال الذاتية، استقلال عن الثقافة والبيئة.
- الشعور بالقوة والانتماء والتوحد مع بني الانسان وشعور عميق بالمشاركة الوجدانية والمحبة لبني الانسان ككل. **(بن ستي حسينة، 2013، ص17)**.

مما سبق يتضح أن أصحاب النظرية الانسانية يرون أن الفرد المتوافق هو الفرد الذي لديه القدرة على إشباع حاجاته الأساسية بالدرجة الأولى ومنه قدرة الفرد على تحقيق الذات مع إدراك عميق للبيئة والواقع.

8-4 النظرية البيولوجية:

من مؤسسيها الباحثون داروين، مندل، كلمان وجالتون، تركز هذه النظرية في النواحي البيولوجية للتوافق حيث ترى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم والم وتحدث هذه الأمراض في أشكال مننها المورثة، ومنها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات واضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط، أو تعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الشخصي) أي سلامة وظائف الجسم المتلفة ويقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم. **(بلحاج فروجة، 2011، ص115/114)**.

من خلال ما سبق يتضح لنا أن النظرية البيولوجية تربط سوء توافق الفرد بالأمراض الجسمية التي تصيبه سواء كانت موروثة أو من خلال أمراض تولدت من تعرض الفرد إلى اضطرابات نفسية أحدثت خللا في التوازن الهرموني لديه.

كما يعتقد يونغ G. Yong أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون أو تعطل، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة. ويفترض أن الصحة النفسية والتوافق السوي يتطلبان التوازن والموازنة بين ميولنا الانطوائية وميولنا الانبساطية. **(بوشاشي سامية، 2013، ص 99)**.

كذلك نجد أركسونErikson حيث ارتبط التوافق لدى أركسون بالنمو فالشخصية تمر عبر نموها بأزمات وعلى الفرد أن يجتاز هذه الأزمات وان نجاحه في اجتياز أزمة في مرحلة ما يؤدي به الى التوافق ومن ثم مواجهة أزمة أخرى وهكذا إلى أن تنتهي الأزمات التي يواجهها خلال مراحل نموه وإن فشل في اجتياز أزمة من الأزمات أصيب بسوء التوافق. **(نبيل صالح سفيان، 2004، ص167)**.

من خلال ما سبق نجد أن مدرسة التحليل النفسي ترى أن الفرد المتوافق هو الفرد القادر على القيام بالعمليات العقلية والنفسية والاجتماعية وأن يكون راضيا عن ذاته وسعيدا بقدراته وأن لا يخضع لرغبات الهو ولا لقسوة الأنا الأعلى وتأنيب الضمير ولا يمكن أن يتحقق ذلك إلا إذا استطاع أن يحقق التوازن بين متطلبات الهو وسلطة الأنا الأعلى وما هو موجود في الواقع.

1- النظرية السلوكية:

من رواد هذه النظرية واطسون Watsonوسكينر Skinner اللذان اعتقدا أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو اثباتها. **(سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010، ص56).**

في حين نجد باندورا Bandura رفض التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيلة طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، حيث أكد على أن السلوك والسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي المثيرات وخاصة الاجتماعية منها(النماذج والسلوك الإنساني، والعمليات العقلية والشخصية، كما أعطى وزنا كبيرا للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية.

(سلطان عائض مفرح العصبي، 2010، ص56-57).

من خلال ما سبق نستنتج أن النظرية السلوكية ترى أن التوافق لا يمكن ان يحدث إلا إذا استطاع الفرد أن يحقق الانسجام المطلوب بين إشباع دوافعه الداخلية وبين الضوابط الاجتماعية الموجودة في مجتمعه والذي بدوره يقدم له ما يمنحه النجاح والسعادة في حياته وذلك وفقا لتكيف الفرد مع ما يقتضيه المجتمع.

2- النظرية الانسانية:

جات النظرية الانسانية كاتجاه معاكس للنظرية التحليلية والسلوكية فالاتجاه الانساني رفض كل ما تقوم عليه هاتين النظريتين.

من أنصار هذا الاتجاه كارل روجرز Carl Rogers وآبراها ماسل و Abraham Maslons، فنجد أن روجرز حدد ذات الانسان في أنها المحرك الأساسي للسلوك لأنها تعتبر حجر الزاوية في بناء شخصية الفرد وتتكون الذات عنده من:

- **الذات الواقعية:** هي مجموعة من القدرات الامكانيات التي تحدد الصورة الحقيقية للفرد.
- **الذات الاجتماعية:** هي مجموعة مدركات وتصورات يحملها الفرد من خلال تعامله مع المجتمع.
- **الذات المثالية:** هي مجموعة أهداف وتصورات مستقبلية يسعى الفرد للوصول إليها.

فإذا ما اتفقت الذات الواقعية للفرد مع الذات الاجتماعية والذات المثالية فإنه يشعر بتوافق مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه، أما إذا كان هناك تنافر وعدم تطابق بين الذوا الثلاث فإن سوء التوافق

وعدم الاتزان هو الذي يسوء في حياة الانسان مما يدفعه إلى إيجاد أسلوب أو طريقة قادرة على تبني التوافق دال الفرد. **(صلاح الدين أحمد الجماعي، 2007، ص103)**.

كذلك نجد أن ماسلو يذهب إلى القول أن الشص المتوافق نفسيا يتميز بخصائص معينة عن غير المتوافق نفسيا وأهمها:

- إدراك أكثر فعالية للواقع وعلاقات مريحة معه.
- تقبل الذات والآخرين والطبيعة.
- تلقائية في الحياة الدالية والأفكار والدوافع.
- التركيز على المشكلة والاهتمام بالمشاكل خارج نفسه والشعور برسالته في الحياة.
- القدرة على الانسلاخ مما حوله من مثيرات، الحاجة إلى العزلة والخلوة الذاتية.
- استقلال الذاتية، استقلال عن الثقافة والبيئة.
- الشعور بالقوة والانتماء والتوحد مع بني الانسان وشعور عميق بالمشاركة الوجدانية والمحبة لبني الانسان ككل.**(بن ستي حسينة، 2013، ص17)**.

مما سبق يتضح أن أصحاب النظرية الانسانية يرون أن الفرد المتوافق هو الفرد الذي لديه القدرة على إشباع حاجاته الأساسية بالدرجة الأولى ومنه قدرة الفرد على تحقيق الذات مع إدراك عميق للبيئة والواقع.

3- النظرية البيولوجية:

من مؤسسيها الباحثون داروين، مندل، كلمان وجالتون، تركز هذه النظرية في النواحي البيولوجية للتوافق حيث ترى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم والم وتحدث هذه الأمراض في أشكال مننها المورثة، ومنها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات واضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط، أو تعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الشخصي) أي سلامة وظائف الجسم المتلفة ويقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم. **(بلحاج فروجة، 2011، ص115/114)**.

من خلال ما سبق يتضح لنا أن النظرية البيولوجية تربط سوء توافق الفرد بالأمراض الجسمية التي تصيبه سواء كانت موروثة أو من خلال أمراض تولدت من تعرض الفرد إلى اضطرابات نفسية أحدثت خللا في التوازن الهرموني لديه.

9- العوامل المساعدة على التوافق النفسي الإجتماعي:

إن عملية التوافق لا تتحقق عند الفرد إلا إذا توافرت عدة عوامل وأسس تساعده على عملية التوافق وهي:

9-1- الحاجات الأولية والنفسية والإجتماعية :

ومنها الحاجات التي لم يكتسبها الفرد من بيئته عن طريق الخبرة والتعلم ،وإنما هي تولد مع الإنسان ويكون مزود بها مثل حاجته إلى (الطعام والشراب والإخراج ،الراحة والنوم) ومنه الحاجات التي تنمو معه ويكتسبها من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به مثل الحاجة إلى (التقدير والحب والإحترام والنجاح).

ويعتبر إشباع هذه الحاجات أساسا في حياة الإنسان ومن أجل بقاء نوعه من الطعام والشراب والراحة والنوم، ومن غير الممكن أن يطلب من الإنسان التوافق والتكيف في ظروف معينة بدون إشباع لهذه الحاجات الأساسية، كما ويرتبط الإنسان بالحاجات الجسمية أيضا، يرتبط بالحاجات النفسية والحاجات الإجتماعية، مثل الحاجة إلى الحب والتقدير والحاجة إلى النجاح، وإن إشباع هذه الحاجات لها المكانة العالية في عملية التوافق، فإن لم يتحقق إشباع هذه الحاجات لم ينعم الإنسان بقدر كاف من التوافق النفسي وبالتالي يكون عرضة للمرض والتوتر والقلق وعدم الإتزان الإنفعالي.

9-2- الحالات الجسمية الفيسيولوجية :

تعتبر الإعاقة الجسمية بأنواعها أحد العوامل الأساسية في عملية التوافق سواء كانت الإعاقة وراثية أو بيئية، حيث تشير الدراسات إلى أن إمكانية التغير فيما بين الأفراد للخصائص النفسية، تعكس إمكانية التفسير بين الأفراد من خصائص عضوية إلى خصائص بيولوجية محددة، وأن المظاهر الجسمية الخاصة التي تكون شاذة عن المألوف تؤثر في عملية التوافق، فالقصر المفرط أو البدانة الزائدة تجعل الفرد أيضا سيء التوافق ومصدرا لفشله إجتماعيا.

أيضا من الناحية الفسيولوجية فإن زيادة في إفرازات الجسم الداخلية أو نقصانها يؤدي إلى نوع من التوتر والشعور بالقلق، وبعضها يؤدي إلى السمنة الزائدة أو النحافة الملحوظة، وبالتالي فإن هذه الخصائص الجسمية لها إنعكاس على الخصائص النفسية وبالتالي يكون إما حسن التوافق أو سيء التوافق مع نفسه ومع الآخرين.**(عبد الله يوسف أبوسكران، 2009، ص ص 40.39)**.

9-3- الطفولة وخبراتها :

تعتبر سنوات الطفولة الأولى من العوامل الأساسية في تشكل شخصية الفرد وفي حصوله على أكبر قسط وافر من التوافد السليم، وفي مستقبل حياته الإجتماعية ولذلك لابد من الإهتمام الجيد مع الطفل من خلال مراعاة سنوات نموه الأولى، والتي تضمن نموا سليما محققا لحاجاته الفيسيولوجية والنفسية والإجتماعية.

ولذلك عندما يتعرض الطفل خاصة في سنواته الأولى إلى فقدان الأب أو الأم فإن هذا له الأثر البالغ في رسم شخصيته، في المستقبل أكثر من فقدان أحد الوالدين عندما يكون في مرحلة المراهقة، لما لهذه المرحلة من فقدان الحنان والعطف من الوالدين والذي يؤثر في سلوكه وتوافقه وتكوين شخصيته، سواء كانت الإعتمادية على الذات أو الإتكالية على الآخرين.

9-4- الأزمات الإجتماعية والكوارث:

إن الأزمات الإجتماعية والكوارث كحدوث تصدع أسري كالطلاق أو الموت أو الكوراث الطبيعية، كازلازل والبراكين أو الكوارث الإنسانية مثل الحروب وما ينتج عنه من قتل وتشريد وتخريب، حيث يرى "**عبد الستر إبراهيم**" (1985) إن هذه التغيرات إن كانت مفاجئة أو غير مفاجئة، تؤدي إلى تغيرات سلوكية سيئة في حياة الأفراد والجماعة.

ومن هنا يتوضح لنا أن العوامل الأربعة من عوامل التوافق تؤثر في توافق الإنسان في حياته الإجتماعية والنفسية، على حد سواء وتشكل أساسا في اللاتوافق و اللاسواء.

(عبد الله يوسف أبوسكران، 2009، ص ص 42.40).

خلاصة الفصل:

يعتبر موضوع التكيف (التوافق) النفسي الاجتماعي من أهم المواضيع في علم النفس، وبالأخص في مجال الصحة النفسية للفرد، فكل من يسعى في حياته على تحقيق توافق سوآءا في الجانب النفسي أو الجانب الاجتماعي، وذلك من خلال السلوكات والتصرفات التي يقوم بها وذلك أيضا لتحقيق توافقه مع نفسه ومع الآخرين، والتوافق بدوره يحقق من توتر الفرد وإشباع حاجاته ورغباته في ضوء متطلبات البيئة التي يعيش فيها، وذلك بأساليب وطرق متنوعة وتختلف

هذه الطرق من فرد لآخر ولقد حاولنا في هذا الفصل تقديم اهم التعريفات والجوانب المتعلقة بالتوافق بصفة عامة، كما تطرقنا (التكيف) للتوافق النفسي الاجتماعي بجوانبه ومؤشراته وخطوات تحقيقه والعقبات التي تعترضه.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة

2 –حدود الدراسة

3 . مجتمع الدراسة وعينته

5 . الدراسة الإستطلاعية

6 . أدوات جمع البيانات

7 – الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

8 . إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

9 . أساليب المعالجة الإحصائية للدراسة

خلاصة

تمهيد :

تعتبر الدراسة الميدانية من أهم مراحل البحث حيث يمكن للباحث تحصيل وجمع البيانات والمعلومات حول مجال بحثه ودراسته، ثم يقوم بعد ذلك بتفريغ تلك البيانات والمعلومات وتفسيرها وتحليلها وفقاً لطرق وأساليب منهجية ليتم بعد ذلك التوصل إلى نتائج تكون بمثابة الركيزة الأساسية للجانب النظري، وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تلك الطرق والأساليب المنهجية المتبعة في إنجاز هذه الدراسة الميدانية .

إن أي دراسة ميدانية يتوقف نجاحها على كيفية التطرق إلى موضوعها ونوعية الأسلوب المستعمل لمعالجة هذا الموضوع ولذلك فإن صحة البحث تقوم أساسا على المنهجية المتبعة ، لهذا يجب على الباحث إتباع جملة من القواعد المنهجية لإضفاء الصيغة العلمية على بحثه والكشف عن الأسباب والنتائج المترتبة عن الظاهرة المدروسة بطريقة منتظمة

1- منهج الدراسة :

إن لكل بحث أو دراسة علمية منهج يوافقه ويقود الباحث إلى الوصول إلى نتائج وحقائق مستوحاة من هذا البحث فأي موضوع لابد فيه على الباحث تطبيق منهج يستجيب لطبيعة الموضوع ويعتبر المنهج بصفة عامة الطريقة الأساسية التي يعتمد عليها الباحث في دراسته بغية الوصول إلى نتائج علمية إذ يتوقف المنهج المتبع على طبيعة الموضوع الذي يختاره الباحث أثناء قيامه بالبحث ، وبذلك لاحظنا أن المنهج المناسب لدراستنا هو المنهج الوصفي العلائقي .

والمنهج الوصفي هو أكثر المناهج شيوعا وانتشارا واستخداما في الدراسات التربوية والنفسية هو عبارة عن مجموعة الإجراءات التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جميع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا دقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج وتعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث وعلى الرغم من أن الوصف الدقيق المتكامل هو الهدف الأساسي للبحوث الوصفية إلا أنها تتعدى الوصف إلى

التفسير ، وذلك في حدود قدرة الباحث على التفسير والاستدلال وبالإضافة إلى المنهج الوصفي قد تم استخدام المنهج الإحصائي في هذه الدراسة الذي يساعد على تحويل المعطيات الكيفية إلى معطيات كمية ، أو كما قيل بان الإحصاء يعني التعبير عن ظاهرة معينة بالأرقام. **(محمد داودي، محمد بوفاتح،2007،ص81)**.

2- حدود الدراسة :

الحدود المكانية : أجريت الدراسة الميدانية بإحدى الإقامات الجامعية الاخوات بج للطالبات بالأغواط

الحدود الزمنية : تم تطبيق الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 06 ديسمبر الى 13 ديسمبر من الموسم الجامعي 2018/2017 .

الحدود البشرية : تمثلت عينة الدراسة في الطالبات المقيمات بالحي الجامعي البالغ عدهم 80 طالبة .

3 - مجتمع الدراسة وعينته:

أجري البحث الميداني في إحدى الأحياء الجامعية للطالبات بالأغواط (الأخوات بج) ، حيث يبلغ عدد المقيمات بالحي 2000 طالبة ، حيث أخذت نسبة 2%.

لقد تم توزيع 100 إستمارة على مجتمع الدراسة ،استرجعنا منها 89 استمارة، وكانت منها 80 استمارة بنسبة 80 % صالحة للتحليل والدراسة .

- عينة الدراسة :

جدول رقم (1) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الأقدمية في الحي الجامعي.

الجنس	التكـرار	النسبة %
سنتين فما أقل	32	% 40
ثلاث سنوات فأكثر	48	% 60

المجمـوع	80	%100

4 – الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الإستطلاعية خطوة هامة في إجراء البحوث الميدانية قصد التعرف على عينة الدراسة ومعرفة خصائصها بالإضافة إلى قياس بعض الخصائص السيكومترية للأداة المستخدمة من اجل التأكد من صلاحيتها واستخدامها في الدراسة الأساسية ، كم تهدف هذه الدراسة الإستطلاعية إلى ما يلي :

– تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق أدوات جمع البيانات ، كما يمكن تعديل التعليمات الخاصة بأدوات الدراسة ومعرفة خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية

– تمكن الباحث من التحقق من صلاحية أداة القياس وصدقها وثباتها ومعرفة مدى ملاءمتها لتحقيق أهداف الدراسة .(**محمد عبد الحليم منسي، 2003،ص267**)

ولقد بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (34) طالبة مقيمة بالحي الجامعي الأخوات البج بالأغواط.

5 – أداة جمع البيانات:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويطوعها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول إيجاد أدوات توصله إلى الحقائق المرجوة ، وللحصول على القدر الكافي من المعلومات والبيانات التي تفيد موضوع الدراسة ، لذلك تم اعتمادنا على الإستبيان كأداة لجمع البيانات حول متغيرات الدراسة

أ– إستبيان جودة الحياة :

تم بناء الإستبيان بُعد الإطلاع على مقياس جودة الحياة أعده شاهر خالد سليمان (2010) ، حيث يتكون من 49 عبارة تتم الإجابة عنه بالبدائل التالية :

طريقة التصحيح:

- استخدمت فيه الباحثتان البدائل التالية:(**ابدا، إلى حد ما، كثيرا جدا)** وأعطيت لهم الدرجات كالآتي:

- **جدول رقم(2) يوضح عدد البدائل ودرجات الإجابة لكل بديل لمقياس جودة الحياة :**

البدائل	ابدا	الى حد ما	كثيرا جدا
سلم التقدير	3	2	1

ت- **إستبيان التكيف الإجتماعي** : الذي أعده" فيصل نواف 1978 الذي يحتوي على 40 بندا " حيث استخدمت الباحثة في مقياس التكيف الإجتماعي ثلاثة بدائل **(نعم، لا، لا أدري)**، وأعطت الدرجات لكل بديل من البدائل الثلاثة على النحو التالي:

جدول رقم(3) يوضح عدد البدائل ودرجات الإجابة لكل بديل لمقياس التكيف الإجتماعي.

البدائل	نعم	لا	لاّ أدري
سلم التقدير	3	2	1

6 - الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

قبل تطبيق أي أداة من الأدوات يجب التأكد من مدى استقرارها وموضوعيتها وثباتها وصدقها وهو ما يعرف بالخصائص السيكومترية للأداة .

6-1 الصدق : يعتبر الاختبار صادقا إذا كان يقيس ما وضع لقياسه

(مقدم عبد الحفيظ ،1993 ، ص146).

أ-**حساب الصدق التمييزي** : تعتبر احد الطرق الإحصائية في قياس الصدق بطريقة المقارنة الطرفية ، حيث قمنا بتقسيم درجات العينة إلى طرفين بعد ترتيبها وأخذ نسبة 27 % من الدرجات في كل مجموعة ، الطرف الأول يمثل القيم الدنيا من الدرجات والطرف الثاني

يمثل القيم العليا من الدرجات للعينة الإستطلاعية ، ثم حساب الفرق "ت" بين القيم العليا والقيم الدنيا وتوصلنا إلى النتائج المبينة في الجدول .

الجدول رقم(4) يوضح النتائج المحصل عليها من صدق التمييزي إستبيان جودة الحياة :

المؤشرات الإحصائية / المتغير	عدد الأفراد N	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	قيمة "ت"	درجة الحرية df	دلالة إحصائية	مستوى الدلالة
القيم العليا 27%	9	54,66	7,39	6,00	16	,000	0,05 دالة
القيم الدنيا 27%	9	36,88	4,91				

بلغت قيمة ت لدلالة الفرق بين المجموعتين لإستبيان جودة الحياة هي 6.00 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 لأن الدلالة 0,000 أقل من مستوى الدلالة 0,05 أي أن الفرق دال إحصائيا بين مجموعتي القيم المتطرفة ، ومنه الإستبيان لديه القدرة على التمييز بين الفئات المختلفة ، وبالتالي فهو صـادق ويمكن استخدامه في القياس .

الجدول رقم(5) يوضح النتائج المحصل عليها من صدق التمييزي لإستبيان التكيف الإجتماعي

المؤشرات الإحصائية / المتغير	عدد الأفراد N	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	قيمة "ت	درجة الحرية df	دلالة إحصائية	مستوى الدلالة "
القيم العليا 27%	9	26,44	2,06	7,128	16	0,000	0,05 دالة
القيم الدنيا 27%	9	10,77	6,26				

بلغت قيمة ت لدلالة الفرق بين المجموعتين لإستبيان التكيف الإجتماعي 7.12 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 لأن الدلالة 0,000 أقل من مستوى الدلالة 0,05 أي أن الفرق دال إحصائيا بين مجموعتي القيم المتطرفة ، ومنه يمكن القول أن الإستبيان لديه القدرة على التمييز بين مختلف الفئات الأفراد ، وبالتالي فهو صـادق .

6-2 الثبات : هو مدى صحة الاختبار في تطبيقه على أفراد العينة وكلما كان الاختبار ثابتا كان صادقا وليس العكس .

يعتمد حساب الثبات على درجة الإرتباط بين بنود الإستبيان ، و على مدى تحصلنا على نفس النتائج من الأداة حتى في حالة إعادة إختبارها بعد مدة زمنية معينة ، وللتأكد من ثبات أداة الدراسة تم تطبيق أسلوبين مختلفين كما هو موضح في الجدول

أ- **حساب الثبات بطريقة الإتساق الداخلي αكرونباخ** :والذي يستخدم في حالة تطبيق الإختبار مرة واحدة من أجل حساب معامل التجانس الذي يتمتع به الإختبار .

جدول (6) يوضح نتائج الثبات إستبيان جودة الحياة باستخدام الإتساق الداخلي:

حجم العينة	عدد البنود	قيمة α كرونباخ
34	49	0.65

تدل النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن ثبات إستبيان جودة الحياة مقبول (0,65)

جدول (7) يوضح نتائج الثبات إستبيان التكيف الإجتماعي باستخدام الإتساق الداخلي :

حجم العينة	عدد البنود	قيمة αكرونباخ
34	40	0.76

تبين نتائج الجدول أن ثبات إستبيان التكيف الإجتماعي هو (0,76) ، وهي نسبة عالية تدل على ثبات أداة الدراسة وقابليتها للتطبيق .

8 – إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية: تم إعداد أداة الدراسة وفقًا للخطوات التالية:

الخطوة الأولى :تحديد الهدف من أداة الدراسة:

تمثل الهدف من أداة الدراسة بما يلي:

أ - التعرف على جودة الحياة من وجهة نظر الطالبات المقيمات بالحي الجامعي البج بالأغواط .

ب - التعرف على أساليب تعزيز التكيف الإجتماعي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي الاخوات البج بالأغواط

ج - التعرف على الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة في ضل متغيرات الدراسة.

الخطوة الثانية : تحديد مجالات القياس لأداة الدراسة: حيث تمثلت مجالات القياس لأداة الدراسة بما يلي:

. قياس جودة الحياة من وجهة نظر الطالبات المقيمات بالحي الجامعي الأخوات البج بالأغواط

. قياس عناصر التكيف الإجتماعي من وجهة نظر الطالبات المقيمات بالحي الجامعي الأخوات البج بالأغواط .

الخطوة الثالثة :صياغة فقرات أداة الدراسة : لصياغة فقرات أدوات الدراسة تم العمل بالإجراءات التالية :

. مراجعة أدبيات الدراسة المرتبطة بكل متغير من متغيرات الدراسة ، ومراجعة مقاييس الدراسات السابقة التي استخدمت للتعرف على جودة الحياة ، وكذلك التكيف الإجتماعي

. مراجعة المصادر السابقة ، والموضوعات المشتملة عليها، من أجل تحديد عبارات أداة الدراسة وصياغة فقراتها.

الخطوة الرابعة :

- تم صياغة فقرات أداة الدراسة حسب ما يلي:

أ - أن تخدم هذه الفقرات الأهداف المطلوب تحقيقها والتي تعمل على تحقيق أهداف الدراسة.

ب - تم صياغة فقرات أداة الدراسة بحيث تكون واضحة ومفهومة.

9- أساليب المعالجة الإحصائية للدراسة: لا يمكن لأي باحث الاستغناء عن الأساليب والتقنيات الاحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها ولهذا استخدمت الباحثتين في هذه الدراسة مجموعة من الأساليب الاحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وذلك باستخدام برنامج (spss) النسخة 20 وهي كالتالي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار test t
- معامل الارتباط بيرسون
- معامل التصحيح سبيرمان براون

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل تم ضبط المنهج والتعرف على عينة وأداة الدراسة والتحقق من صدقها وثباتها وذلك باستخدام الخصائص السيكيومترية وتحديد أهم الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة .

الفصل الخامس

عرض ومناقشة وتفسير النتائج

تمهيد:

1- عرض ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى .

2- عرض ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية .

3- عرض ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة .

4- عرض ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة .

5- عرض ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الخامسة .

استنتاج عام

أولا : عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

نص الفرضية : يوجد مستوى منخفض من جودة الحياة لدى طالبات الأحياء الجامعية .

لحساب هذه الفرضية تم مقارنة بين المتوسط الفرضي للمقياس والمتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة في جودة الحياة ، ولتأكيد الفروق تم حساب "ت" لعينة واحدة ، فجاءت النتائج على النحو الآتي:

جدول رقم (8) يوضح نتائج الفروق بين المستويين في جودة الحياة.

عدد الأفراد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية df	الدلالة الإحصائية "P"	مستوى الدلالة الإحصائية
80	100	104,37	8,89	4,40	79	0.000	دال عند 0.05

يتبين من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة البالغ عددهم (80) بلغ (104,37) ، وانحراف معياري قدره (8,89) ووسط فرضي بلغ (100) ، وعند مقارنة الوسط الفرضي للمقياس مع المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة من جودة الحياة ظهر المتوسط الحسابي أعلى من الوسط الفرضي ؛ وعند اختبار دلالة الفروق وجد بأنه دال إحصائيا عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (79) إذ كانت قيمة "ت" (4,40) ، وهذا يعني أن الفرق بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي ذو دلالة إحصائية ، ومن هذه النتائج يتضح لنا أن فرضية البحث لم تتحقق لأن طالبات الأحياء الجامعية يتمتعن بمستوى مرتفع من جودة الحياة.

- **مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى :**

حسب رأي الباحثتين فإن مستوى جودة الحياة يعكس شعور الطالبات بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات. أما جودة حياة الطالب كما يرى تايلور (Tayler 2005: 4) فهي وصوله إلى درجة الكفاءة والجودة في التعليم مما يؤدي إلى نجاحه في الحياة، وشعوره بالرضا والسعادة أثناء أداؤه الأعمال المدرسية، التي يعبر عنها بحصوله على درجة الكفاءة في التعليم وأداء بعض الأعمال التي تتميز بالجودة في الحياة وشعوره بالمسئولية الشخصية والاجتماعية والتحكم الذاتي والفعال في حياته وبيئته وقدرته على حل مشكلاته مع ارتفاع مستويات الدافعية الداخلية نتيجة تفاعل مع بيئة تعليمية جيدة يشعر

فيها بالأمن النفسي وإمكانية النجاح وإدارة جيدة من المعلم ويشعر بالمساندة الاجتماعية من زملائه ومعاونيه .

تتفق نتائج دراستنا مع **دراسة شاهر خالد سليمان (2010)** حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء متغيري التخصص (ادبي، علمي) والتقدير الدراسي للطالب (جيد جدا فأكثر، جيد، مقبول) وطبيعة العلاقة بين أبعاد جودة الحياة وكل من دخل الأسرة الشهري، وقد توصل البحث إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد جودة الحياة وهما جودة الحياة الأسرية وجودة الحياة النفسية، ومنخفض في بعدين وهما جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت، ومتوسط في بعد جودة الصحة العامة.

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة **العادلي كاظم(2006)** التي تهدف إلى معرفة مستوى إحساس طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس بجودة الحياة، ومعرفة طبيعة الفروق في متغير الجنس والتخصص الدراسي ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود مستوى عالي في الإحساس بجودة الحياة.

كما لا تتفق نتائج الدراسة مع دراسة **رغداء علي نعيسة (2012)** بعنوان " جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين" حاولت هذه الدراسة الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى الطلبة كل من جامعتي دمشق وتخرين وأظهرت النتائج المتحصل عليها وجود مستوى متدني من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين .

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

نص الفرضية : يوجد مستوى منخفض التكيف الإجتماعي لدى طالبات الأحياء الجامعية .

لحساب هذه الفرضية تم مقارنة بين المتوسط الفرضي للمقياس والمتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة في التكيف الإجتماعي ، ولتأكيد الفروق تم حساب "ت" لعينة واحدة ، فجاءت النتائج على النحو الآتي :

جدول رقم (9) يوضح نتائج الفروق بين المستويين في التكيف الاجتماعي.

عدد الأفراد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية df	الدلالة الإحصائية "P"	مستوى الدلالة الإحصائية
80	92	92,01	10,41	0,01	79	0.99	دال عند 0.05

يتبين من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة البالغ عددهم (80) بلغ (92,01) ، وانحراف معياري قدره (10,41) ووسط فرضي بلغ (92) ، وعند مقارنة الوسط الفرضي للمقياس مع

المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة من التكيف الاجتماعي ظهر المتوسط الحسابي مساوي للوسط الفرضي ؛ وعند اختبار دلالة الفروق وجد بأنه دال إحصائيا عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (79) إذ كانت قيمة "ت" (0,01) ، وهذا يعني أن الفرق بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي ليس له دلالة إحصائية ، ومن هذه النتائج يتضح لنا أن فرضية البحث لم تتحقق لأن طالبات الأحياء الجامعية يتمتعن بمستوى مرتفع من التكيف الاجتماعي.

- **مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية :**

حسب رأينا نرى أنه لابد أن تكون الطالبة الجامعية قادرة على توجيه حياتها بحيث تشبع حاجاتها الأساسية بطريقة لا تتعارض مع إشباع حاجات الآخرين، فإذا لم يستطع إشباع حاجاتها شعر بالتوتر، ويزداد هذا التوتر كلما ازدادت مدة حرمانها من إشباع حاجتها ، وقد يصل الأمر في النهاية إلى إشباع حاجته بأي وسيلة ممكنة وإن كانت وسيلة غير مشروعة فيؤدي ذلك لانحرافه كما يجب أن يعرف حدود إمكانياته وقدراته ، بحيث لا يفرط في المبالغة فيها ولا في التحقير من شأنها ، وأن يكون قادرا على مواجهة مشكلاته بواقعية وشجاعة ، لأن فكرة الفرد عن نفسه تؤثر في قدرته على التوافق مع الآخرين وقدرته على العمل والنجاح.

تتفق نتائج دراستنا مع دراسة **(جبوري والحمداني،2006)** إلى كشف العلاقة بين التوافق مع المجتمع الجامعي والاتجاه نحو التخصصات الدراسية والجنس والسنة الدراسية وبيئة السكن والقسم الذي يدرس فيه الطالب، وكانت عينة البحث(410) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة المرج، واظهرت نتائج الدراسة أن التوافق مع المجتمع الجامعي والاتجاه نحو التخصصات كان إيجابيا، وأن هناك تأثيرا معنويا في احداث التوافق يتمثل في الاتجاه نحو التخصص و مستوى السنة الدراسية في الجامعة، أما باقي المتغيرات فليس لها تأثير معنوي في احداث هذا التوافق بمعنى أنه كلما تقدم الطالب في دراسة الجامعية كلما زادا توافقه.

ولا تتفق نتائج دراستنا مع دراسة **سليمان والمنيزل (1999)** التي استهدفت التعرف على درجة التكيف لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقتها بمتغيرات الجنس والفصل الدراسي والتحصيل والموقع السكني، استخدم مقياس التكيف وطبق على عينة مؤلفة من 1226 طالبا وطالبة، أشارت إلى وجود تكيف عند الطلبة على جميع الأبعاد التي يقيسها مقياس التكيف ما عدا بعد التكيف الاجتماعي

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

نص الفرضية : توجد فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير الأقدمية في الحي الجامعي

الجدول رقم(10) يوضح الفروق في جودة الحياة حسب الأقدمية في الحي الجامعي.

المؤشرات / المتغيرات	المتوسط الحسابي $\overline{X}$	الانحراف المعياري S	عدد الأفراد N	قيمة "ت"	قيمة "p"	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة
سنتين فما أقل	104,43	8,49	32	0,05	0,959	78	0.05
ثلاث سنوات فأكثر	104,33	9,23	48				

يتبين من الجدول أعلاه ان قيمة p=0.959 لاختبار"ت"(0,05) عند درجة الحرية(78) اكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) فهي غير دالة احصائيا وعليه لا توجد فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير الأقدمية في الحي الجامعي ومنه نرفض الفرضية لعدم تحققها.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :

ترى الباحثتان من خلال **محمد عبد الله إبراهيم، وسيدة عبد الرحيم صديق (2006: 278)** أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بأسلوب حياة الفرد، وبما يقوم به من نشاطات وقدرات للتحكم فيما يدور حوله ومستقبله، وأن هناك العديد من المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة، منها ضغوط الحياة التي يواجهها الفرد والصراع الداخلي الذي يشعر به من جراء ضعف الإنجاز، وعدم القدرة على التحكم ، كما أن تواجد الطالبات لفترات طويلة بالإقامة الجامعية أو تواجدهم للسنوات الأولى من الدراسة يعكس عدم اهتمامهم بجودة الحياة والإكتفاء بالحصول على غرفة وزملاء مناسبين ، وأكثر ما يحتاجه الطلاب هو القدرة على الإنجاز والتحصيل الدراسي، ومواكبة المسيرة العلمية، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إحساسهم بجودة الحياة .

وباعتبار المؤسسات الجامعية هي المكان الثاني من بعد الأسرة في مجال التربية والتعليم والتهذيب والتنظيم والتوجيه الطموحات والرغبات وما تحتويه من أهداف طويلة وقصيرة الأمد تهدف جميعها في النهاية إلى تربية الطلبة من مختلف الألعاب الجسمية والخلقية والاجتماعية والثقافية التي تصب جميعها في تطوير مجالات المجتمع وبناءه، ومثلما كان لعوامل التعليم والتربية الأسرية والحياة العاطفية والتنشئة الاجتماعية والحياة الصحية والحياة النفسية الدور الكبير في تنظيم حياة الطلبة وصقل السلوكيات وفي مختلف الاختصاصات والمجالات التي تحتويها الحياة الجامعية.

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

نص الفرضية : توجد فروق في التكيف الإجتماعي تعزى لمتغير الأقدمية في الحي الجامعي

الجدول رقم(11) يوضح الفروق في التكيف الإجتماعي حسب الأقدمية في الحي الجامعي.

المؤشرات / المتغيرات	المتوسط الحسابي $\overline{X}$	الانحراف المعياري S	عدد الأفراد N	قيمة "ت"	قيمة "p"	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة
سنتين فما أقل	89,71	11,08	32	-1,625	0,108	78	0.05
ثلاث سنوات فأكثر	93,54	9,75	48				

يتبين من الجدول اعلاه ان قيمة p=0.108 لاختبار"ت"(-1,625) عند درجة الحرية(78) اكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) فهي غير دالة احصائيا وعليه لا توجد فروق في التكيف الاجتماعي تعزى لمتغير الأقدمية في الحي الجامعي ومنه نرفض الفرضية لعدم تحققها.

- **مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة :**

إن الحياة الجامعية بصورة عامة والسنة الدراسية الأولى خاصة تعد تحديا صعبا لمعظم الطلبة كونها مرحلة انتقالية من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية وقد يتعرض الطلبة خلالها للأزمات النفسية ، إذ تبرز الصراعات بين احتياجاتهم والصعوبات التي يواجهونها في تكيفهم الاجتماعي والأكاديمي، ويعد التكيف مع الحياة الجامعية مطلبا أساسيا لنجاح الطلبة واستمرارهم بالدراسة لاسيما إن التكيف مع الحياة الجامعية يعد مؤشرا على تكيفهم العام أما سوء التكيف يدل على أن هناك حاجات غير مشبعة لدى الطلبة داخل البيئة الجامعية مما ينعكس اثر ذلك على تدني الأداء أثناء فترة التعلم وما بعدها .

كما تبين أن نتائج دراستنا تختلف عن نتائج دراسة (**Baker & siryk1989**) لمعرفة درجة تكيف الطلبة الجدد في الجامعة ، حيث أجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة السنة الأولى في الجامعة (**Masashotes**) طبق عليهم مقياس (بيكر) للتكيف مع الحياة الجامعية، أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط ذي دلالة بين الدرجة الكلية بمقياس التكيف للحياة الجامعية والاستمرار بالدراسة وبين تهرب طلبة السنة الأولى من الدراسة، كما ظهر ارتباط ذو دلالة بين درجة الكلية بمقياس التكيف الشخصي والانفعالي وبين مدى الاستفادة من مركز الخدمات النفسية وكذلك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين درجة

الكلية بمقياس التكيف الاكاديمي وبين المعدل التراكمي لطلبة السنة الأولى، إذ تبين أن الطلبة المتكيفين أكاديمياً هم اكثر احتمالا للتخرج من الجامعة .

أما دراسة **الليل (1993)** ، فهدفت الكشف على الفروق في التكيف مع المجتمع الجامعي في جامعة الملك فيصل بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية وفقا لمتغيرات الآتية: الجنس والحالة الاجتماعية والتخصص ومكان الإقامة والكلية ومستوى الدراسي، فلم تظهر نتائج الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية في التكيف مع المجتمع الجامعي طبقا لمتغيرات الدراسة إلا فيما يتعلق بمتغيري الجنس ومكان الإقامة فقد أظهرت أيضا فروقا دالة احصائيا بين الطلاب والطالبات في درجة التكيف مع المجتمع الجامعي لصالح الطالبات .

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة :

نص الفرضية : توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة والتكيف الإجتماعي لدى طالبات الأحياء الجامعية .

الجدول رقم (12) يوضح معامل الارتباط بين جودة الحياة والتكيف الإجتماعي .

الارتباط / المتغيرات	معامل الارتباط "R"	درجة الحرية "DF"	قيمة"p"	مستوى الدلالة
جودة الحياة التكيف الإجتماعي	0,05	78	0.610	0.05

من خلال نتائج الجدول اعلاه يتضح ان قيمة (ر) 0,05 غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) بدرجة حرية (78) لان مستوى المعنوية p=0.610 لمعامل الارتباط (ر) اكبر من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) بمعنى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة والتكيف الاجتماعي لدى طالبات الأحياء الجامعية، وبناء على هذه النتائج نرفض الفرضية لعدم تحققها.

- **مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة :**

جودة الحياة هي العلاقة الانفعالية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر الفرد، ومدركاته فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلال نوعية حياة الفرد، ومن ثم يمكن النظر إلى مفهوم جودة الحياة من خلال إحساس الفرد بالرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها، وتحقيق الذات، وإدراك الفرد لقيمة الحياة التي يحياها، ومن ثم فإن جودة الحياة تمثل شعورا شخصيا للفرد بالرغم من تأثر جودة الحياة في بعض الإمكانات المادية إلا أن العوامل الذاتية هي المؤثر الأكبر في الشعور بجودة الحياة.

ترى الباحثان في تفسيرهما لعدم وجود العلاقة بين جودة الحياة وعلاقتها بالتكيف الإجتماعي حيث نرى أن جودة الحياة بأنها تقييم الفرد لمستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم له، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الذاتية والموضوعية، وفي سياق الإطار الثقافي والقيمي الذي تعيش فيه الطالبة ، وانعكاس ذلك على حالتها الصحية والنفسية وعلاقاتها الاجتماعية وتوافقه مع البيئة المحيطة،

(أنور وعبد الصادق ، 2010، ص 503).

وهذا ما فسّرته دراسة **هشام عبد الله (2008)** حيث تهدف هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة البناء العاملي لجودة الحياة ومعرفة أثر متغير النوع والحالة الاجتماعية والمهنية والعمر والتفاعل بينما على درجات الشعور بالصحة النفسية، كذلك تهدف إلى إعداد مقياس لجودة الحياة في البيئة العربية في ضوء مؤشرات جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية مع مراعاة البعد الثقافي ، وتوصلت الدراسة إلى أن جودة الحياة تتبع بعامل واحد كما تظهر حولها سبعة أبعاد وهي الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة، التفاعل الاجتماعي، أنشطة الحياة اليومية، الحالة المدنية، الصحة النفسية والسعادة ، وجودة التأثير لمتغير العمر على إدراك جودة الحياة في خمسة أبعاد وهي الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة، التفاعل الاجتماعي، أنشطة الحياة اليومية، الحالة المدنية، الصحة النفسية والسعادة. وذلك لصالح الطلاب الأكبر سناً.

-استنتاج عام :

وفي هذا الجزء الأخير من الفصل الميداني وانطلاقا من نتائج الدراسة وفي ضوء ما تم عرضه من خلفية نظرية وكل ما يتعلق بـ: جودة الحياة والتكيف الاجتماعي ، واعتمادا على البيانات الإحصائية المتحصل عليها انطلاقا من الهدف الرئيسي للبحث وهو التأكد من وجود علاقة بين جودة الحياة والتكيف الاجتماعي لدى الطالبات المقيمات في الحي الجامعي بمدينة الأغواط ؛ وانطلاقا من إشكالية وتساؤلات الدراسة الحالية توصلنا إلى ما يلي:

- تتمتع الطالبات بالحي الجامعي (الأخوات بج) بدرجة عالية في جودة الحياة .
- تتمتع الطالبات بالحي الجامعي(الأخوات بج) بدرجة عالية في التكيف الاجتماعي .
- لا توجد فروق بين الطالبات في جودة الحياة تبعا للأقدمية في الحي الجامعي .
- لا توجد فروق بين الطالبات في التكيف الاجتماعي تبعا للأقدمية في الحي الجامعي .
- لا توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والتكيف الاجتماعي لدى الطالبات بالحي الجامعي.

ومنه نستخلص من هذه الدراسة أن متغيري جودة الحياة والتكيف الاجتماعي ، متغيران مهمان جدا يتأثران بعوامل عديدة ومتشعبة ، لذا يجب إجراء دراسات حول هذا الموضوع لكشف أهم المتغيرات والعوامل التي تؤثر في هذين المتغيرين وطرق تطويرها وتحسينها لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي .

ـ اقتراحات:

بناءا على ما جاءت عليه نتائج الدراسة تتقدم الباحثتان ببعض الاقتراحات وهي كالآتي:

1) تحسين الخدمات داخل الأحياء الجامعية (نظافة ، أفرشة وأغطية ...الخ).
2) توفير نشاطات ترفيهية مثل (حفلات ، رحلات ، ...الخ).
3) إجراء دراسات تفصيلية وأكثرعمقا حول علاقة جودة الحياة والتكيف الاجتماعي .
4) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية .
5) تفعيل دور المرشد النفسي في تقديم المساعدة من خلال خبراته تلائم ومتطلبات المقيمات الاحياء الجامعية التكيف مع البيئة الجديدة عليها .
6) العمل على تحقيق التوافق والانسجام لديهن من خلال تنمية وتقوية الروابط الانسانية والاجتماعية داخل الحي الجامعي .

خاتمة

خاتمة

من خلال الموضوع الذي تناولناه في دراستنا وهو بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى عينة من الطالبات المقيمات بالحي الجامعي تم التعرف على الجوانب المختلفة والعوامل المؤثرة على سلوك الطالبة التي تعيش في الحي الجامعي بعيدا على أسرتها ومجتمعها وما أطر عليها من متغيرات من خلال فترة العيش و ما ينتج عنه هذا التكيف من سلوكات وتصرفات ، لذلك كان لابد من الضروري دراسة هذا الجانب و توضيح مدى جودة الحياة في الحي الجامعي و لدى أهم شريحة في مجتمع الدراسة و من خلال الدراسة النظرية وكذا النتائج التي تم الوصول إليها من خلال الدراسة الميدانية يمكن القول أن جودة الحياة لها علاقة بالتكيف الاجتماعي.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد، **علم النفس الإيجابي، ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية**، الاصدار المكتبي لمؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد 34، 2014. (قائمة المجلات والدوريات).

2. أحمد محمد مبارك الكندري(1982)، **علم النفس الأسري**، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، الكويت.

3. آمال بوعيشة، **جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الارهاب بالجزائر**، رسالة دكتوراه منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامع بسكرة، 2014.

4. إمطانيوس، ميخائيل ، **القياس النفسي**، الجزء الأول، دمشق، منشورات جامعة دمشق، 2011.

5. بلحاج فروجة(2011)، **التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم أدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي**، مذكرة مقدمة لنيل الماجستير غير منشورة، جامعة تيزي وزوو، الجزائر.

6. بن ستي حسينة (2013)، **التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي**، مذكرة مقدمة لكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي في تخصص إرشاد وتوجيه، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

7. بوشاشي سامية (2013)، **السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة**، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة في تخصص علم النفس الاجتماعي، جامعة تيزي وزوو، الجزائر.

8. **تربية المعلم وتأهيله**، جامعة جرش الخاصة، ص154-186.

9. حسين أحمد حشمت أحمد ومصطفى حسين باقي (2007)، **التوافق النفسي والتوازن الوظيفي**، الدار العلمية للنشر والتوزيع، مصر.

10. خليفة هدي عاصم محمد (2004)، **نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط لدى المرأة العاملة رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية الآداب جامعة عين شمس .

11. خميس إيمان أحمد 2010، **جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق مستقبل لدى معلمات رياض الأطفال**، المؤتمر العلمي الثالث:

12.د. بشير معمرية، **جودة الحياة لدى المتقاعدين والمسنين وفق المقياس المئوي لمنظمة الصحة العالمية**، بحث ميداني على عينات جزائرية، قسم علم النفس، جامعة الحاج لخضر، باتنة، المجلة العربية للعلوم النفسية، العدد 46، صيف 2015، (مجلات).

13.سعيد رفعان العجمي، **جودة الحياة وعلاقتها بالتوجيه نحو المستقبل**، لدى طلاب كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية (دراسة عاملية)، أطروحة مقدمة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في العلوم الأمنية (علم النفس الجنائي)، الرياض، 2015، (مذكرات ورسائل وأطروحات).

14.سلطان عائض مفرح العصيمي(2010)، **إدمان الأنترنت وعلاقته بتوافق النفسي الاجتماعي مذكرة مقدمة لنيل الماجستير في العلوم الاجتماعية**، جامعة نايف، الرياض.

15.سهير احمد كامل (1999)، **الصحة النفسية والتوافق**، مركز الإسكندرية للكتاب.

16.الشرقاوي ، احمد رفعت عبد الواحد (2002)، **نوعية الحياة والذكاء الوجداني ومستوى التوافق النفسي لدى عينة من ذوي التوجه الديني الجوهري والظاهري** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية الآداب ، جامعة المنيا .

17.شقير زينب محمود وسناء حسن عماشة وخديجة ضيف الله الفرشي 2012، **جودة الحياة كمنبت لتعلق مستقبل لدى الطالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة طائف**–مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس 32(2) 92–132.

18.شيخي مريم، **طبيعة العمل وعلاقته بجودة الحياة**، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة تلمسان، 2014، (رسائل ومذكرات).

19.صالح حسن الداهري (1999) (أ)، **الشخصية والصحة النفسية**، دار الكندري للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى عمان الأردن.

20.صالح حسن الداهري ووهيب مجيد الكبيسي (1999)، **علم النفس العام**، دار الكندري للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان الأردن.

21.صلاح الدين أحمد الجماعي (2007)، **الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي**، مكتبة مدبولي، القاهرة.

22.طه، سلوى محمد زغلول ولطفي، فاتن مصطفى كمال، **اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة**، المؤتمر السنوي (الدولي ، الأول ، العربي)، الاعتماد الاكاديمي لمؤسسات وبرامج التعليم النوعي في مصر والعالم العربي، الواقع والمأمول، يومي 09/08 أفريل، كلية التربية ، جامعة المنصورة، مصر، 2009.

23. العارف بالله محمد الغندور، **حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة**، دراسة نظرية ن المؤتمر الدولي السادس، مركز الارشاد النفسي، السعودية، 1999، (المؤتمرات والملتقيات والندوات).

24. عبد الحميد محمد الشاذلي(2001)، **الواجبات المدرسية وسيكولوجية الشخصية**، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.

25. عبد الحميد محمد الشاذلي(2002)، **التوافق النفسي للمسنين**، المكتبة الجامعية، ب، ط، الإسكندرية.

26. عبد الرحمان العيسوي (2000)، **علم النفس العام**، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

27. عبد الكريم بوحفص،**الإحصاء المطبق في العلوم الإجتماعية والإنسانية**، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ب ،ط 2005.

28. عبد المعطي، مصطفى حسن، **الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر** ، المؤتمر العلمي الثالث، كلية التربية بجامعة الزقازيق، الانتماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، 2005، (المؤتمرات والملتقيات والندوات).

29. عبيدات ، ذوقان وآخرون ، **البحث العلمي ، مفهومه ، أدواته ، أساليبه** ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2003 .

30. عزب، حسام الدين محمود، **برنامج ارشادي لخفض الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل**، بحث مقدم في المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر من 29/28 مارس، كلية التربية، جامعة عين شمس، 2004، (المؤتمرات والندوات).

31. علي السيد فهمي (2011)، **التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين** ، الكويت ، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس ..

32. عمار بوحوش . محمد محمود الذنيبات، **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث** ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 2001 .

33. فؤاد البهي السيد، **علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري** ، دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة 1990م.

34. فوقية، سيد عبد الفتاح ومحمد، حسين سعيد، 04/03 ماي، **العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف**، بحث مقدم الى المؤتمر العلمي الرابع "دور الاسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة "، كلية التربية ببني سويف، مصر ،2006،(المؤتمرات والندوات).

35.قويدري لطيفة(2013)، **التوافق النفسي الاجتماعي المدرسي وعلاقته بعمل الأم**، مذكرة مقدمة لنيل الماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.

36.كاظم علي ، علي مهدي والبهادلي عبد الخالق نجم (2005)، **جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة الدنمارك** ، مجلة الاكاديمية العربية المفتوحة.

37.مايسة احمد النيال (2002)، **سيكولوجية التوافق**، القاهرة.

38.مبارك ، بشرى عناد، **جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج**، بحث منشور، مجلة كلية الأدب، جامعة ديالي، العدد 99، (د.ت)، (مجلات ودوريات).

39.محمد بوفاتح ، محمد داودي، **منهجية كتابة البحوث العلمية والرسائل الجامعية** ، دار المكتبة الأوراسية ، ط1 ، الجزائر ،2007م.

40.محمد زيدان حمدان ، **البحث العلمي كنظام** ، دار التربية الحديثة ، عمان ، 1989

41.محمد سعيد عبد الرحمن2011 **جودة الحياة واستراتيجية التعايش(مواجهة) للصم وضعاف السمع**– مجلة كلية التربية 87(2). 2018–250.

42.محمد عبد الحليم منسي ، **مناهج البحث العلمي** ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، 2003.

43.محمود عبد الحليم منسي، علي محمد كاظم، **تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعة في سلطة عمان**، أبار أماك، المجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، المجلد الأول، العدد الأول، 2010، (مجلات ودوريات).

44.مصطفى فهمي (1995)، **الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف** ،الناشر مكتبة الخانجي، الطبعة الثالثة، القاهرة.

45.المنجد الأبجدي(1986)، **الطبعة الخامسة**، دار المشرق، بيروت لبنان.

46.نبيل صالح سفيان(2004)، **المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي**، ابتراك لنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، مصر.

47.الهمص ، صالح اسماعيل عبد الله ، **قلق لولادة لدى الامهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقتها بجودة الحياة**، رسالة ماجستير منشورة، تحت إشراف جميل حسن الطهراوي، الجامعة الإسلامية، غزة 2010، (رسائل ومذكرات).

48.الهنداوي، محمد حامد ابراهيم، **الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة،2011.

المراجع باللغة الأجنبية

قائمة المراجع

1. Engliche H &Engliche .A(1958) : comprenension Dictionary of psychological and psychotolytic and psychotolytic terms :new york : ionggreemwesten ;drew(1997) : psychology : Maid ;Braim and new york : jogn. ; wiley&sons .
2. Rose ;j.(1992) : future coping- Retrived May 21.2006 From .
3. Lazarus Richadspatteron.adjustment and human effectivenss ;Grrow book compong-117.new york. 1969.
4. jemKinsom.c.(2005) quality of life. Emcychopedia of disabilybomedrighte.A. :clay.p.l.A. mkemmamm R .D (2000) the Relation jhip of Workahohism With Wook. Life comfbit. Life
5. 1 atis factions and purqoseim Life journall of counseling psychofy 47(4) 469-477.
6. Carr 2004 dojtivepsychology : the science of happiness and human strengths ; london :rutleg.
7. Cummin S.B (1998) Qoldefinition and. Terminofogy in termationalSocioty for Quality. Of life studier black bury.V.A .

8. Good.d(1994) : quality of efor persons writ disabititiesintrnational perspective .
9. Argyle. M.(1999) :causes and correlatles of happiness. nD. Kahneman. E .diener et N . sch wars (EDS) well- being : the foundations of hedomicpsychology
10. Ryff .c .d.(1999) happiness is every thing or is it exploratiion on the meaming of pychological well bing ; houranal of personality and social. Psychological ;vol (4) no(2)
11. Davids swain Danielle .holloor (2002). Measuring progress community Indicators and the quality of life ; IN terational journal of public Administration ; vol :26 :N07 ..

المراجع الإلكترونية:

1- https://www.dmaany.com

الملاحق

مقياس التكيف الاجتماعي :

تحية طيبة وبعد .....

عزيزتي الطالبة يحتوي هذا الاختبار عدداً من الأسئلة التي تتعلق بمشاعرك واتجاهك وتصرفاتك واستجاباتك في بعض المواقف ، والمطلوب منك أن تجيبي على كل منها أما بـ "نعم" أو "لا" أو "لا أدري" مع الإشارة أنه لا توجد اجابات صحيحة و أخرى خاطئة نجروا منك قراءة كل عبارة باهتمام والاجابة عليها بعناية وصراحة ووضوح وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة ، مع الرجاء الاجابة على كل الأسئلة وعدم ترك أي سؤال دون الاجابة ، وتأكيدي أن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ، كما تعتبر مشاركة فعالة لخدمة البحث العلمي .....مع خالص الشكر والتقدير لتعاونكم .

البيانات الشخصية :

التخصص : إعلام واتصال

المستوى الدراسي : الأول ☐ ، الثانية ☐ الثالثة ☐ أولى ماستر ☐

ثانية ماستر ☐ .

مقياس التكيف الاجتماعي : ما درجة شعورك بالجوانب الآتية :

المحور الأول : علاقة الطالبة بزميلاتها				
	الفقرات	نعم	لا	لا أدري
1	أكون صدقات بسهولة مع زميلاتي في الجامعة			
2	الزميلات يسخرون مني في الجامعة			
3	يكرهني الزميلات			
4	أغار من زميلاتي واحسدهم			
5	أحتاج أن أبوح بمتاعبي لصديقاتي			
6	لي أصدقاء كثيرون في الجامعة			
7	يهمني أن ينجح زملائي في الجامعة			
8	كثيراً ما يجرح الزميلات شعوري في الجامعة			
9	أتألم عندما تتعرض ممتلكات الطلبة للعبث والتخريب			

10	أشعر أن زميلاتي يهتمون بالأشياء التي أهتم بها			
11	أرغب في تقديم المساعدة لزملائي في الجامعة			
12	أجد صعوبة في الاندماج مع زملائي في عمل مشترك			
13	أشعر أن زميلاتي يتهامسون ضدي			
14	أشعر أن لي مكانة حسنة بين زميلاتي في الجامعة			
15	أجد السعادة عندما أتحدث مع زملائي عن ذكريات لطيفة			
16	ينفذ صبري بسهولة عند مناقشة زميلاتي في الجامعة			
17	أميل إلى الجلوس بعيداً عن زميلاتي في الجامعة			
18	أستطيع أنا أشكل صدقات بسهولة			
19	في كثير من الأحيان أكون مفيداً لزميلاتي			
20	أشعر بالسعادة عندما تفرح صديقاتي			
21	أحاول أن أصلح بين صديقاتي المتخاصمين			
المحور الثاني : موقف الطالبة من النشاطات الاجتماعية				
	الفقرات	نعم	لا	لا أدري
22	أشعر بالسعادة والارتياح في الحفلات والمهرجانات الجامعية			
23	يعجبني أن أشارك في النشاط الرياضي في الجامعة			
24	أستثمر وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية			
25	أحرص على متابعة النشاطات الاجتماعية المتنوعة في الجامعة			
26	أشعر بالسعادة عندما أشارك في الرحلات الجامعية			
27	تلبي النشاطات الاجتماعية رغباتنا			
28	ممارسة النشاطات الاجتماعية تنمي شخصيتي			
29	أفكر دوما في التخطيط للنشاطات الاجتماعية			
30	النشاطات الاجتماعية في الجامعة مخطط لها بشكل جيد			
31	لا يهمني التعب عندما أعمل في التنظيم الطلابي			
32	أشعر بالسعادة عندما أقوم بعمل يخدم النشاطات الاجتماعية			
33	تعجبني الطالبة التي تشارك في النشاطات الجامعية			
34	أشعر بالخجل عندما أقوم بدور تمثيلي في الجامعة			

35	لا أمتلك الجرأة على ممارسة النشاط الاجتماعي			
36	أشعر بالسعادة عندما أشارك في عمل جماعي في الكلية			
37	النشاط الاجتماعي يهذب سلوك الطالبة			
38	أشعر بالملل إذا خلت الجامعة من النشاطات الاجتماعية			
39	أحرص على المشاركة في الدورات الرياضية			
40	يعجبني المشاركة في الدورات الرياضية			

مقياس جودة الحياة :

تحية طيبة وبعد .....

عزيزتي الطالبة يحتوي هذا الاختبار عدداً من الأسئلة التي تتعلق بمشاعرك واتجاهاتك وتصرفاتك واستجاباتك في بعض المواقف ، والمطلوب منك أن تجيبي على كل منها بـ " أبداً " أو " إلى حد ما " أو " كثيراً جداً " مع الاشارة أنه لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة نرجوا منك قراءة كل عبارة باهتمام والاجابة عليها بعناية وصراحة ووضوح وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة ، مع الرجاء الاجابة على كل الأسئلة وعدم ترك أي سؤال دون الاجابة ، وتأكدي أن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ، كما تعتبر مشاركة فعالة لخدمة البحث العلمي .....مع خالص الشكر والتقدير لتعاونكم .

	البنود	لا أبداً	إلى حد ما	كثيراً جداً
1	أشعر بالحيوية والنشاط			
2	أشعر ببعض الآلام في جسمي			
3	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخية			
4	تتكرر إصابتي بنزلات البرد			
5	لا أشعر بالصداع			
6	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله			
7	أنام جيداً			
8	أعاني من ضعف في البصر			
9	نادراً ما أصاب بالأمراض			
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئاً كبيراً على أسرتي			
11	أشعر بأنني قريبة جداً من صديقاتي تقدم لي الدعم الرئيسي			
12	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي			
13	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي			
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين			
15	أشعر بأن والدي راضيان عني			
16	لدي صديقات مخلصات			
17	علاقتي بصديقاتي رديئة			

18	لا أحصل على دعم من صديقاتي وجيراني			
19	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي			
20	لا أجد من أثق به من أفراد أسرتي			
21	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه			
22	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي			
23	أشعر بأنني أحصل على عدم أكاديمي من أساتذتي			
24	لدي إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي			
25	الأساتذة يرحبون بي ويجيبونني عن تساؤلاتي			
26	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت			
27	أنا فخورة بإختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة			
28	أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية			
29	أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية			
30	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي			
31	أشعر بأنني متزنة انفعالياً			
32	أنا عصبية جداً			
33	أستطيع ضبط انفعالاتي			
34	أشعر بالإكتئاب			
35	أشعر بأنني محبوبة من الجميع			
36	أنا لست شخصاً سعيداً			
37	أشعر بالأمن			
38	روحي المعنوية منخفضة			
39	أستطيع الإسترخاء بدون مشكلات			
40	أشعر بالقلق			
41	أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي			
42	ليس لدي وقت فراغ			
43	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط			

44	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة			
45	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية			
46	تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية			
47	لدى وقت كافي لاستذكار محاضراتي			
48	ليس لدي وقت للترويح عن النفس			
49	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد			

خصائص سيكومترية لأدوات الدراسة :

1 ـ ألفاكرونباخ تكيف إج

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,748	41

2 ـ صدق تمييزي تكيف إج

Group Statistics

Independent Samples Test

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	10	105,7000	3,65300	1,15518
	2,00	10	86,0000	5,05525	1,59861

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	1,490	,238	9,988	18	,000	19,70000	1,97231	15,55633	23,84367
Equal variances not assumed			9,988	16,385	,000	19,70000	1,97231	15,52687	23,87313

3 ـ ألفاكرونباخ جودة حياة

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,742	50

4 ـ صدق تمييزي جودة حياة

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	10	113,9000	5,85852	1,85263
	2,00	10	92,2000	7,62744	2,41201

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	,255	,619	7,135	18	,000	21,70000	3,04138	15,31030	28,08970
	Equal variances not assumed			7,135	16,877	,000	21,70000	3,04138	15,27970	28,12030

نتائج فرضيات :

ف1

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	80	104,3750	8,89229	,99419

One-Sample Test

	Test Value = 100					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
VAR00001	4,401	79	,000	4,37500	2,3961	6,3539

ف2

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	80	92,0125	10,41359	1,16427

One-Sample Test

	Test Value = 92					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
VAR00001	,011	79	,991	,01250	-2,3049	2,3299

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	,170	,681	-,398	78	,692	-,94246	2,36784	-5,65647	3,77156
	Equal variances not assumed			-,394	68,500	,695	-,94246	2,39180	-5,71458	3,82967

الفرضية 3 :

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	34	103,0000	8,94766	1,53451
	2,00	46	105,3913	8,81029	1,29901

الفرضية 4

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	34	91,4706	10,86623	1,86354
	2,00	46	92,4130	10,16875	1,49930

الفرضية 5

Correlations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	,058
	Sig. (2-tailed)		,610
	N	80	80
VAR00002	Pearson Correlation	,058	1
	Sig. (2-tailed)	,610	
	N	80	80