جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

ميدان: العلوم الإنسانية والاجتماعية

شعبة: العلوم الاجتماعية

الموضوع:

جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس

-دراسة ميدانية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين :

- سعيدة بن قيط
- خديجة جريدي

إشراف الأستاذ:

حميدات ميلود

السنة الجامعيـــة 2016/2015

شكـــــــر و تـــــــقدير

عملا بقوله تعالى : " ولئن شكرتم لأزيدنكم "

وقوله صلى الله عليه وسلم : "من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

تتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير إلى الأستاذ الفاضل المشرف " حميدات ميلود " الذي لم يبخل علينا بنصائحه و توجيهاته لإنجاز هذا العمل .

كما نتقدم بجزيل الشكر للأستاذ " عمور علي " ، " قويدري علي " ، "عاجب بومدين"

ويسعدنا أن نتقدم بخالص الشكر و التقدير لجميع أساتذة قسم علم النفس بجامعة الأغواط

وأخيرا.....فلا ندعي لأنفسنا بأننا قد بلغنا الغاية ، فهذه محاولة منا على أول الطريق ، ندعو الله سبحانه أن نكون قد وفقنا فيها ، وندعوه سبحانه أن يتقبل منا سائر الأعمال ....

إهـــــــــداء

أحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله

وقفت ببابك ربي ، فغمرتني بفضلك وكرمك ، وأفضت علي بجودك ونعمك ، التي لاتعد ولا تحصى ، من غير حول مني ولا قوة ، فلك الحمد حمدا يليق بجلال وجهك وعظيم سلطانك حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه .

إلـــى اللذان طالما ناضلا لأصل إلى هذه المرحلة.....

إلـــى رمز العطاء والحنان اللامحدود .....إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

إلـــى كل أفراد أسرتي تمنياتي لهم بالتوفيق والنجاح

إلى من يصاحب السلام وجودها الإنساني ، وتترك في ذاكرتي آثارا لاتنسى ومعاني إنسانية نبيلة صديقتي " زبيدة بومقواس "

إلى من تقاسمت معها عناء هذا العمل زميلتي " خديجة جريدي "

سعيـــــــــدة

إهـــــــــــداء

إلى مصدر فخري واعتزازي.....إلى روح أبي الطاهرة رحمه الله

إلى صاحبت التضحيات العظيمت ودفئ الحياة .....أمي الحبيبت أطال الله في عمرها

إلى سند الحياة أختي "إيمان " وإخوتي " محمد و نورالدين "

إلى كافت الخالات و الأخوال ، والعمات و الأعمام وأولادهم جميعا

إلى من قاسمنني أحلى الأوقات وأصعبها صديقاتي سميرة ، فريحت ، تركيت ،أم الخير ، مريم ، حميدة ، ورديت ، فوزيت ، كلثوم ، مسعودة ، أمينت وإلى كافت الزملاء و الزميلات تخصص إرشاد و توجيه .....وإلى صديقتي "سعيدة بن قيط " التي تقاسمت معها عناء هذا العمل .

إلى من لم ينساهم قلبي ونسيهم قلمي

أهدي لكم جميعا هذا العمل المتواضع

خـــديجـــة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف عن طبيعة العلاقة التي تربط بين جودة الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطالب الجامعي بجامعة الاغواط.

تكونت عينة الدراسة من (60) طالب بالسنة الأولى ماستر بقسم علم النفس باختلاف الجنس والإقامة ، وقد تم استخدام المقاييس الخاصة بهذه المتغيرات ، بحيث تم تصميم استبيان يقيس جودة الحياة من إعداد الطالبتين وبتوجيه من الأستاذ المشرف ، و مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي المعد من طرف الباحثة " ابتسام محمود محمد " بجامعة الكوفة .

تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- لا توجد علاقة ارتباطيه بين جودة الحياة و التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين .
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس (ذكور – إناث) .
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس (ذكور – إناث).
- توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الإقامة (داخلي – خارجي).
- توجد فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الإقامة (داخلي – خارجي)

Abstract:

The current study aimed at identifying the nature of the relation linking between the quality of life and psychological and social agreement of university student of Laghouat's University.

The sample of the study comprised (60) Master 1 students from the psychology department with the difference of gender and residence, additionally the specific parameters relating to these variables. In that, the questionnaire, designated in order to measure the quality of life, was made by two students with guidance from their supervisor, and the parameter of psychological and social agreement prepared by the researcher " Ibtissem Mahmoud Mohamed" from Kufah University.

The descriptive method had been relied on to find the following results:

- There is no relative relation between the quality of life and the psychological and social agreement of university students.
- There are no differences statistically significant at the level of university students life quality related to the variable of gender (males, females).
- There are no differences statistically significant at the level of university students' psychological and social agreement related to the variable of gender (males, females).
- There are statistically significant differences at the level of university students' life quality related to the variable of residence (intern and extern)
- There are statistically significant differences at the level of university students' psychological and social agreement related to the variable of residence (intern and extern)

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات	الصفحة
شكر وتقدير	
إهداء	
ملخص الدراسة باللغة العربية	أ
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	ب
فهرس المحتويات	ج
فهرس الجداول	ز
فهرس الأشكال	ح
فهرس الملاحق	ط
مقدمة	01
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1- الإشكالية	06
2- الفرضيات	07
3- أسباب اختيار الموضوع	07
4- أهداف الدراسة	08
5- أهمية الدراسة	08
6- تحديد المفاهيم الإجرائية	09

7-الدراسات السابقة	11
الفصل الثاني : جودة الحياة	
تمهيد	21
1- مفهوم جودة الحياة	21
2- المصطلحات التي لها علاقة بجودة الحياة	25
3- أبعاد جودة الحياة	28
4- مقومات جودة الحياة	32
5- الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة	34
6- عوائق جودة الحياة	38
7- جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي	40
خلاصة الفصل	42
الفصل الثالث : التوافق النفسي و الاجتماعي	
تمهيد	44
1- مفهوم التوافق النفسي و الاجتماعي	44
2- جوانب التوافق النفسي و الاجتماعي	47
3- أهمية دراسة التوافق	49
4- مجالات التوافق	50
5- معايير التوافق	52
6- عوائق التوافق	53

7- النظريات المفسرة للتوافق	55
خلاصة الفصل	61
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع :الإجراءات الميدانية للدراسة	
تمهيد	63
1- منهج الدراسة	63
2- حدود الدراسة	63
3- الدراسة الاستطلاعية	64
4- أدوات الدراسة	64
5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	66
6- عينة الدراسة	70
7-الأساليب الإحصائية	71
خلاصة	72
الفصل الخامس :عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة	
تمهيد	
1 ــ عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى	74
2 ــ عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية	75
3 ــ عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة	76
4 ــ عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة	77

5 ــ عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الخامسة	78
الاستنتاج العام	80
خاتمة	82
الاقتراحات	82
قائمة المراجع	
الملاحق	

فهرس الجداول

الرقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يمثل مجالات جودة الحياة حسب شالوك	35
02	جدول يمثل معوقات جودة الحياة وإمكانية تحقيقها	39
03	جدول يبين صدق مقياس جودة الحياة المقارنة الطرفية	67
04	جدول يبين معامل الثبات لمقياس جودة الحياة بطريقة إعادة الاختبار	68
05	جدول يبين صدق مقياس التوافق بطريقة المقارنة الطرفية	68
06	جدول يبين معامل الثبات لمقياس التوافق بطريقة إعادة الاختبار	69
07	جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس	70
08	جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب الإقامة	70
09	جدول يبين نتائج الفرضية الأولى	74
10	جدول يبين نتائج الفرضية الثانية	76
11	جدول يبين نتائج الفرضية الثالثة	76
12	جدول يبين نتائج الفرضية الرابعة	77
13	جدول يبين نتائج الفرضية الخامسة	78

فهرس الأشكال

رقم الشكل	عنوان الأشكال	الصفحة
01	شكل يمثل متصل جودة الحياة	27
02	شكل يمثل أبعاد ومحددات جودة الحياة في حياة الطالب	29
03	شكل يمثل مخطط جودة الحياة المدركة	35
04	شكل يوضح النظريات المفسرة للتوافق	60
05	شكل يمثل مخطط الانتشار	75

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
01	**ملحق رقم 01:** مقياس جودة الحياة لدى الطلبة	I
02	**ملحق رقم02:** استبيان جودة الحياة وتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة	VIII
03	**ملحق رقم 03:** يمثل الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	XVI
04	**ملحق رقم 04:** يمثل نتائج الفرضيات	XXI

مقدمـــة

اهتمت بدراسة جودة الحياة علوم كثيرة من بينها علم النفس ،حيث تم تبني هـذا المفهـوم فـي مختلف التخصصات النفسية، النظرية والتطبيقية، فقد كان لعلم النفس السبق في فهم و تحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة ، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها .(الأشول،2005)

فهذا الاهتمام يعكس أهمية هذا المفهوم و تأثيره على مختلف الجوانب النفسية ، فـالجودة هـي انعكاس للمستوى النفسي و الاجتماعي ونوعيته، وإن ما بلغه الإنسان اليـوم مـن مقومـات الرقـي والتحضر ، تعكس بلا شك مستوى معين من جودة حياته.

وهذا الاهتمام ما جعل المفكرين والباحثين يطلقون على هذا العصر "عصر الجـودة " وأصـبح المجتمع العالمي ينظر إلى جودة الحياة و التنمية الإنسانية وجهان لعملة واحدة.

(مجدي عبد الكريم ، 2006 ،ص81).

وبما أن الإنسان مخلوق اجتماعي أعطي القدرة على التعامل مع الظروف المختلفة والاسـتجابة لمستجدات الحياة، وما تحفل به من متغيرات اجتماعية و طبيعية، وتسمى هذه الاسـتجابة مـع هـذه الظروف المختلفة بعملية التوافق.

فالتوافق إذن عملية دينامية مستمرة مدى الحياة ، بمعنى أنها لا تتم لمرة واحدة وبصفة نهائية ، بل هي مستمرة ما استمرت الحياة متحركة ومتغيرة و متطورة .**(زهران ، 1998 ،ص 29)**

إذ أن شعور الطالب بتحقيق التوافق بينه و بين نفسه وبين البيئة التي يعيش فيها ، تجعله قـادرا على تقبل الوضع النفسي العام والجديد بالمجالات الاجتماعية والدراسية، لأن الطالب الجـامعي يعـد الصفوة المختارة لتلك المجتمعات ،لما له من دور كبير في تقدمها ، وهو أيضا آداة للتنمية و التطـور

للمجتمع، وتحقيق جودة حياة الطالب ومحاولة معرفة مستوى تحقيقها أصبح هدف وغاية دراسات حثيثة تنشئها المجتمعات لرفع و تحسين جودة حياة الطالب ومعرفة تأثيرها على توافقه النفسي و الاجتماعي .

ولطبيعة الدراسة عمدنا تقسيم البحث إلى قسمين :

القسم الأول : الجانب النظري ، والذي احتوى ثلاث فصول وهي كالآتي :

- الفصل الأول : الإطار العام للدراسة وتناول إشكالية الدراسة وفرضياته ، وتحديد المفاهيم الإجرائية ، وشرح أهمية و أهداف الدراسة ، ودواعي اختيار الموضوع ، وبعد ذلك الدراسات السابقة.

- الفصل الثاني : وتضمن مفهوم جودة الحياة ، وعرض المصطلحات التي لها علاقة بجودة الحياة، ثم ذكر تعاريف لمختلف العلماء، وأبعاد جودة الحياة ، والاتجاهات المفسرة ، ومؤشراتها ومقوماتها ، كما تم التطرق لجودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي .

- الفصل الثالث: وسنتناول فيه إلى مفهوم التوافق النفسي و الاجتماعي بنوع من التوسع والتفصيل ، وجوانبه وأهميته في بعض الميادين، ومجالاته ومعاييره ، وعوائق التوافق، ثم تم التطرق إلى مختلف النظريات المفسرة للتوافق.

أما القسم الثاني: فقد تم تخصيصه للدراسة الميدانية والتي تناولت فصولها

- الفصل الرابع : والذي خصص للإجراءات المنهجية للدراسة ، حيث تم عرض المنهج المستخدم ،مجتمع وعينة الدراسة وحدود الدراسة، والدراسة الاستطلاعية ، والأدوات المستخدمة والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، والأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات.

- الفصل الخامس: وتضمن عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة وذلك للتحقــق مــن صــدق الفرضيات من عدمها، وتحليلها وتفسيرها .واختتمت الرسالة باستنتاج عام وأتبعناه بخاتمة ، منجــزين بعض الاقتراحات والتي ارتأينا أنها جديرة بالدراسة وذات أهمية تربوية ونفسية في حياة الطالب.

وبعد ذلك قائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

أولا : إشكالية الدراسة

ثانيا : فرضيات الدراسة

ثالثا : أسباب اختيار الموضوع

رابعا : أهداف الدراسة

خامسا : أهمية الدراسة

سادسا : تحديد المفاهيم الإجرائية

سابعا : الدراسات السابقة

أولا: إشكالية الدراسة

بما أن طلبة الجامعة يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع فإنهم يعيشون اليوم موجة من التكنولوجيا والتحرر الثقافي والاجتماعي في أعقد صوره، ولأن الحياة بطبيعتها دائمة التغير فهذا يفرض على الفرد مشكلات جديدة يتعين عليه مواجهة هذه المشكلات والمواقف الجديدة بذكاء ومرونة وحسن التصرف وهذا سواءا في الأسرة أو المدرسة أو الجامعة .

تعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات الطلبة بجودة حياتهم، ولأنهم يمرون بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم ، حيث يستعدون للإلحاق بمختلف المهن والزواج والاستقرار الأسري . ولقد أثبتت العديد من الدراسات أن التوافق النفسي والاجتماعي أمر ضروري للطالب الجامعي لأنه يساعد إلى التحصيل الجيد، ويرفع لديه درجة الانتماء، وكذلك الشعور بالأمن النفسي والاجتماعي وغيرها من المتغيرات. إلا أن فشل الطالب الجامعي في تحقيق التوافق – أي سوء توافقه – هو عجزه عن تحقيق التواؤم والانسجام بينه وبين بيئته ونفسه ، ولعل إلتحاق الطالب بالجامعة تشكل منعطفا حادا في حياته ، بحيث تملى عليه نمطا مختلفا في الحياة ، وبناءا على ذلك فإن محاولة فهم الطلبة الجامعيين لجودة الحياة وإدراكهم لها تعد خطوة مهمة في سبيل فهم هذه المرحلة ومتطلباتها والتوافق معها .

وعلى ضوء ذلك تتلخص مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين جودة الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الجامعة
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة لطلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى) .
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي للطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس (ذكر ، انثى) .

- هل توجد فروق في مستوى جودة الحياة للطلبة الجامعيين من حيث الإقامة (داخلي ، خارجي).

- هل توجد فروق في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي للطلبة الجامعيين من حيث الإقامة (داخلي، خارجي) .

ثانيا: فرضيات الدراسة

- توجد علاقة إرتباطية بين جودة الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الجامعة .
- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة للطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) .
- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)
- توجد فروق في مستوى جودة الحياة للطلبة الجامعيين من حيث (داخلي، خارجي) .
- توجد فروق في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي للطلبة الجامعيين من حيث(داخلي، خارجي) .

ثالثا: دواعي اختيار الموضوع

✓ بما أن عقد التسعينيات من القرن العشرين ، هو عقد الجودة الشاملة فإن مصطلح جودة الحياة مصطلح مازال حديثا (بداية القرن الحادي والعشرين)، وإنه على حد علمنا لا توجد دراسات في الجزائر تناولت هذا المفهوم لدى الفئة المستهدفة في هذه الدراسة ، وهذا ما شد رغبتنا لتسليط الضوء على جامعتنا لمعرفة العلاقة بين جودة الحياة و التوافق النفسي و الاجتماعي .

✓ تعد جودة الحياة وبالخصوص جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين من الموضوعات المهمة.

رابعا: أهداف الدراسة

- تهدف الدراسة إلى الكشف عن نوع العلاقة بين جودة الحياة و أبعادها والتوافــق النفســي و الاجتماعي للطالب الجامعي .
- التعرف على مستوى جودة الحياة للطلبة الجامعيين .
- التعرف على مستوى التوافق النفسي و الاجتماعي للطلبة الجامعيين .
- معرفة الفرق بين الجنسين في مستوى جودة الحياة .
- معرفة الفرق بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي و الاجتماعي للطلبة الجامعيين .
- معرفة مكونات جودة الحياة للطالب الجامعي واستثمارها لتحسين نوعية الحياة لديه .
- كما تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة بالنسبة للطلبة الداخليين والخارجيين وتأثيرها على التوافق النفسي و الاجتماعي .
- التأكد من صحة الفروض والإجابة عن تساؤلات الدراسة .

خامسا: أهمية الدراسة

تتجلى أهمية الدراسة في أنها تعالج موضوع جودة الحياة والتي تعتبر من المواضيع المهمــة كونها تنتمي إلى مجال علم النفس الايجابي الذي يهدف إلى تنمية واستثمار جوانب شخصية الإنســان والوصول بها إلى أسمى معاني الحياة ، وكذلك حداثة مفهوم جودة الحياة حيث حظي باهتمام كبير من طرف علماء و دارسي الغرب في ظل افتقار المكتبة العربية بصفة عامة والمكتسبة الجزائرية بصــفة خاصة في هذا المجال ، حيث تندرج ضمن المفاهيم الايجابية في علم النفس تفيد العاملين في مجــال الإرشاد والتوجيه والأخصائيين النفسانيين والاجتماعيين .

- بالإضافة إلى أن أهمية الدراسة الحالية ترجع لأهمية المتغيرات التي تتناولها وأهمية الشريحة الاجتماعية التي نحن بصدد تناولها وهي طلبة الجامعة، وهي شريحة تنتمي إلى فئة الشباب وهي تعاني من مشكلات عديدة خاصة في هذه المرحلة (مرحلة الجامعة).
- حداثة الموضوع نسبيا من خلال البحث والاستطلاع لأن الدراسات السابقة التي تناولت موضوع جودة الحياة خاصة التي تربط العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي و الاجتماعي قليلة أو يمكن القول منعدمة.
- تبرز أهمية الدراسة فيما تسفر عنه من نتائج تساهم في معرفة علاقة جودة الحياة بالتوافق النفسي و الاجتماعي ، وهذا من أجل إفادة الطلبة وإعادة استبصارهم بأنفسهم لجودة حياتهم والتوافق مع أنفسهم ومع البيئة المحيطة بهم .

سادسا: تحديد المفاهيم الإجرائية

- **جودة الحياة :**

لغة: الجودة qualité وأصلها الفعل الثلاثي " جودة" والجيد طبقا لـ"ابن منظور " نقيض الرديء ، وجاد بالشيء جودة ، وجودة أي صار جيدا. **(ابن منظور ، 1997 ، ص 127)**

إصطلاحا: تعريف "الأشول" : هي درجة رقي الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع ومدى إدراكهم لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم . **(رمزي شحدة ، 2013، ص 02)**

تعريف **(كارول رايف وآخرون)** : تتمثل في الإحساس الايجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام كذلك سعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلالية في تحديد وجهة ومسار حياته ، وإقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين ، كما ترتبط بالإحساس بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة و الطمأنينة . **(سلاف مشري ، 2014 ، ص 226)**

التوافق النفسي والاجتماعي:

المفهوم اللغوي والإصطلاحي للتوافق:

ورد في لسان العرب ل "**ابن منظور**" أن وفق الشيء ما لاءمه ، وقد وافقه موافقة ،ووفاقا واتفق معه وتوافق . **(ابن منظور، 1999 ، ص 346)**

ويرى "**مصطفى فهمي**" أن التوافق لغويا : كلمة تعني التآلف والتقارب واجتماع الكلمة نقيض التخالق والتنافر والتصادم وهو غير الاتفاق الذي يعني المطابقة التامة . **(مصطفى فهمي،1970، ص 11)**

اصطلاحا : التوافق علاقة الانسجام بالبيئة ، يكون الفرد فيها قادرا على الحصول على كفايته من غالبية الحاجات ومقابلة المتطلبات سواء كانت طبيعية أو اجتماعية.

(مجدى أحمد محمد عبد الله ،2003 ، ص 490)

تعريف التوافق النفسي:

هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة ويرضيها جميعا إرضاءا متزنا ، ولا يعني ذلك الخلو من الصراعات النفسية ، بل يعني القدرة على حسم هذه الصراعات ، والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشاكل حلا إيجابيا بدلا من الهرب منها أو التمويه عليها.

(عبد الحميد محمد الشاذلي ،2001 ، ص 51-52)

تعريف التوافق الاجتماعي :

ويعني أن ينشئ الفرد علاقات منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها ، كما يقول " وولمن" في تعريفه : إن تحقيق الانسجام الداخلي في الشخصية شرط لتحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية وتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييره الاجتماعية ، وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم ، والمشاركة في النشاط الاجتماعي ، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية . **(أشرف محمد عبد الغني وأميمة الشربيني،2003 ، ص 127)**

تعريف التوافق النفسي والاجتماعي : وهو حالة من التواؤم والانسجام مع البيئة ، والتي تنطوي على قدرة الفرد على إشباع معظم حاجاته وتصرفاته وهنا يبرز التوافق بجانبية التوافق النفسي الداخلي ، أي بين الفرد ونفسه و الجانب الآخر التوافق الاجتماعي أي بين الفرد والبيئة المحيطة في ضوء العلاقات المتبادلة بين الأفراد والبيئة. **(فهمي مصطفى،1970، ص 148)**

التعريف الإجرائي لجودة الحياة :

نقصد بجودة الحياة في دراستنا الحالية شعور الطالب الجامعي بالرضا و السعادة وقدراته على إشباع حاجاته من خلال ثراء بيئته ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية والتعليمية.

التعريف الإجرائي للتوافق النفسي والاجتماعي:

هو حالة من الرضا والقبول النابع من داخل الطالب الجامعي و ينعكس ذلك سلوكيا مع الآخرين في ضوء العلاقة المتبادلة بينهما وبين الفرد ونفسه وبين الفرد والبيئة المحيطة به .

ونقصد به أيضا في الدراسة الحالية الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في المقياس الذي اعد لهذا الغرض.

سابعا: الدراسات السابقة

7-1 الدراسات العربية التي تناولت متغير جودة الحياة:

دراسة "رغداء علي نعيسة"(2012) : وعنوان الدراسة جودة الحياة لطلبة جامعتي دمشق وتشرين، هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغيرات البلد (المحافظة) : دمشق واللاذقية ، والنوع الاجتماعي (ذكر ، أنثى) والتخصص (علوم نظرية ، علوم تطبيقية) ، وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد (منسي وكاظم 2006) ، بلغ عدد أفراد العينة ككل 360 طالبا بينهم 180 طالبا من طلبة جامعة دمشق و 180 طالبا

من طلبة جامعة تشرين ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين.

التأثير المشترك للمتغيرات الديمغرافية الثلاثة معا في جودة الحياة .

- عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

(رغداء علي نعيسة،2012 ،ص 145)

دراسة "مجدي عبد الكريم حبيب"(2006): وعنوان الدراسة : فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين.

هدفت الدراسة إلى تحديد معدلات تحقيق أبعاد جودة الحياة كنتيجة لاستخدام تقنيات المعلومات ، والكشف عن تأثير متغيرات التخصص الدراسي ، الجنس ، مدة تعامل الطالب مع برامج الكمبيوتر والانترنت ، ومستوى إجادته لاستخدام الحاسوب و مهاراته ، مستوى دخل الأسرة ، درجة رضا الطالب عن حياته شدة الأزمات المدرسية لمتغيرات وسيطة في العلاقة بين استخدام تقنيات المعلومات وتنمية أبعاد جودة الحياة والإحساس بالسعادة .

- التعرف على بروفيل جودة الحياة لطلاب وطالبات المجتمع العماني ثم استخدام ثلاث أدوات من إعداد الباحث هي : اختيار الأزمات السلوكية ، كما تم استخدام استمارة بيانات تحدد مدة تعامل الطالب مع الانترنت ، مدى إجادته لمهارات الحاسوب ، مستوى دخل الأسرة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- استخدام تقنيات المعلومات يساعد على تحقيق جودة الحياة لدى الطلاب في الصف الثانوي (60%) ، وان اختلاف نسب تحقيق هذه الجودة باختلاف أبعاد الجودة ، فكانت أكثر الأبعاد تحققا هو البعد المعرفي ، الإبداعي (80%) لدى عينة الطالبات بروفيل جودة الحياة باختلاف كل من متغيري الجنس والتخصص الدراسي ، ووجود تأثير دال لمتغيرات ، مدة تعامل الطالب مع تقنيات المعلومات

درجة إجادة الطالب لمهارات الحاسوب ، درجة الرضا الطالب عن حياة وانعدام التأثير لمتغير مستوى دخل الأسرة ، شدة الأزمات السلوكية المدرسية. **(مجدي عبد الكريم حبيب ،2006 ، ص 79)**

دراسة "شاهر خالد سليمان" تحت عنوان قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها ، حيث هدفت الدراسة إلى الوقوف على مستوى جودة الحياة للطالب الجامعي كما يراها طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية .

– دراسة الفروق في جودة الحياة تبعا لاختلاف التخصص (علمي، أدبي) والتقدير التراكمي (جيد جدا، فأكثر، جيد، مقبول).

– الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة ومستوى الدخل الشهري لأسر الطلاب الجامعيين ، ثم اختيار عينة عنقودية حجمها 649 طالبا من طلاب جامعة تبوك ، وقد روعي في اختيارها تمثيلها لمتغيرات الدراسة (المعدل التراكمي والتخصص) .

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

أظهرت النتائج ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وجاءت جودة الحياة الأسرية والاجتماعية والحياة النفسية وجودة الصحة العامة ومنخفضا في جودة التعليم و جودة شغل الوقت وإدارته .

– تأثير متغير الجنس (أدبي، علمي) حيث كان دال إحصائيا في أربعة أبعاد لجودة الحياة هي جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية جودة الحياة النفسية لصالح التخصصات العلمية.

– بينما كانت الفروق دالة إحصائية على بعد جودة التعليم لصالح التخصصات الأدبية .

تأثير المعدل التراكمي حيث كان دال إحصائيا في بعدين هما جودة الحياة الأسرية والاجتماعية جودة التعليم لصالح الطلاب الذين لديهم تقدير تراكمي أعلى .

وجود علاقة دالة بين دخل الأسرة وجودة المياه لطلبة جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية في بعدين هما جودة التعليم والحياة الأسرية . **(شاهر خالد سليمان : ب س ، ص 117-118)**

دراسة "علي مهدي كاظم وعبد الخالق نجم البهادلي" (2006): وعنوان الدراسة: جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين " دراسة مقارنة ثقافية" هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة كل من سلطنة عمان والجماهيرية الليبية ، ودور متغير البلد (ليبيا ، عمان) والنوع (ذكر ، أنثى) ، والتخصص (إنساني ، علمي) في جودة الحياة طبق مقياس جودة الحياة على 400 طالب جامعي (182 من ليبيا و218 من عمان ثم استخدام الإنسان كأداة رئيسية لجميع البيانات .

أشارت النتائج بشكل عام إلى إن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد الجودة هما جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة التعليم والدراسة ومتوسط في بعدين هما جودة الصحة العامة وجودة شغل أوقات الفراغ ، ومنخفض في بعدين أيضا هما : جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي ، كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائيا في متغير البلد والنوع وفي التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص وفي التفاعل الثلاثي بين البلد والنوع والتخصص على جودة الحياة .

حيث كان الطلبة العمانيين أعلى في جودة الصحة العامة وجودة العواطف في حين كان الطلبة العمانيين أعلى في جودة شغل وقت الفراغ وإدارته أما العلاقة بين دخل الأسرة والمعدل التراكمي وأبعاد جودة الحياة فقد كانت غير دالة مع الدخل ودالة مع المعدل التراكمي في بعدين هما جودة الحياة الأسرية ، وجودة شغل وقت الفراغ وإدارته .

(علي مهدي كاظم ، عبد الخالق نجم البهادلي ،2006 ، ص 67)

دراسة "سالم بن سليم الغنبوصي"(2006): وعنوان الدراسة : جودة المناخ الجامعي من وجهة نظر طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس .

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة المناخ الجامعي من وجهة نظر طلبة كلية التربيـــة بجامعة السلطان قابوس طور الباحث استبانة تضمنت ثلاث أبعاد البعد الأكاديمي وتضمن 12 فقرة ، والبعد التنظيمي 16 فقرة ، والبعد الاجتماعي 10 فقرات وتكونت عينة الدراسة من 350 طالبا وطالبة أظهرت الدراسة النتائج التالية : جودة المناخ الاجتماعي كانت بمستوى متوسط للأبعاد الثلاثة هنـــاك فروق بين متوسطات الأبعاد دالة عند مستوى الدلالة 0.05 على البعد الأول ، البعد الأكاديمي تعزى للنوع والفئة العمرية للعينة ، كانت لصالح الذكور ، والفئة العمرية 26 فأكثر ، وفرق بين متوسطات الحسابية حسب المستويات الدراسية (بكالوريوس الإدارة التربوية والماجستير) وهنـــاك فـــروق بـــين المتوسطات الحسابية للسنة الدراسية لصالح الرابعة عند مستوى الدلالة (ألفا: 0.05) على البعد الثالث (البعد الاجتماعي) لم يكن هناك فروق دالة عند مستوى الدلالة (ألفا:0.05) تعزى للتحصيل الأكاديمي على الأبعاد الثلاثة . **(سالم بن سليم،2006، ص 191)**

دراسة "جمعة ناريمان محمود ووجيهة ثابت العاني" (2006): وعنوان الدراسة : تعليم الكبار من اجل جودة الحياة .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تعليم الكبار وجودة الحياة وصولا إلـــى تفعيـــل تعليم الكبار من أجل حياة أفضل تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة تخصص الإدارة التربوية بلـــغ عددهم 265 طالبا وطالبة ، ثم استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات ، أظهرت نتائج الدراسة أن اقل المتوسطات الحسابية في استجابات عينة الدراسة سجلت في مجال الوعي البيئي الصحي فـــي حين أعلى المتوسطات الحسابية سجلت لصالح مجال حقوق الكبير كإنسان .

كما أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى (ألفا: 0.05) فـــي مجـــال الوعي البيئي / الصحي لصالح الذكور ، وكذلك لصالح من ذوي الخبرة (16 سنة فأكثر) في التعليم .

(جمعة محمود ، وجيهة العاني ،2006 ، ص 161)

دراسة "عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم" (2006): وعنوان الدراسة : مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة .

استهدفت الدراسة تصميم مقياس لجودة الحياة لدى الجامعة، ويقصد بجودة الحياة في هذه الدراسة، شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال إثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه ، وقد انبثق من هذا التعريف محاور المقياس الستة وهي جودة الصحة العامة وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة التعليم ، وجودة العواطف (الجانب الوجداني) وجودة الصحة النفسية ، وجودة شغل الوقت وإدارته ، وقد تم صياغة 10 فقرات لكل محور، 5 فقرات موجبة ، و5 فقرات سالبة وأمام كل فقرة مقياس تقدير خماسي (أبدا، قليلا جدا ،إلى حد ما ، كثيرا ، كثيرا جدا) أعطيت الفقرات الموجبة الدرجات (1،2،3،4،5) في حين أعطي عكس الميزان السابق للفقرات السالبة وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين 300 درجة ، في حين تتراوح الدرجة الكلية على كل محور من المحاور بين 10-50 درجة ، ثم تطبيق المقياس على 220 طالبا وطالبة من مختلف الكليات لجامعة السلطان قابوس ، تتوافر في المقياس المؤشرات السيكومترية المطلوبة (الصدق الثبات ، والتميز والاتساق الداخلي ، والمعايير) ، ففي مجال الصدق تم التحقق من صدق المحتوى (المحكمين) ، وصدق المرتبط بمحك علاقة جودة الحياة بالدخل الشهري للأسرة أو في مجال الثبات تراوح معامل ألفا كرونباخ للمحاور الستة بين 0.62-085 بوسيط قدره 0.75 ، وبلغ المقياس ككل 0.91 ، وعلى أساس ذلك بلغ الخطأ المعياري للمقياس 7.44 ، ومعاملات الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه ، ومصفوفة الارتباطات بين محاور المقياس الستة ، ومعاملات التمييز للمغردات اختبار T بين أعلى وأدنى 27%، وبالنسبة للمعايير فقد تم اشتقاق

المئينات كمعايير للدرجات الخام لكل محور من محاور المقياس ، هذا وقد خرج الباحثان بعدد من التوصيات والمقترحات المتعلقة باستخدامات المقياس وفوائده .

(محمود عبد الحليم منسي وعلى مهدي كاظم ،2006 ، ص 23)

2-7 الدراسات التي تناولت متغير التوافق النفسي والاجتماعي :

دراسة "جمال الدين محمد مزكي عبد الرحمان"(2011): وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي و الدراسي لدى طلاب وطالبات جامعة المدينة العالمية بماليزيا .

كما هدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي تبعا لمتغير الجنس لطلاب وطالبات، حيث تكونت الدراسة من 50 طالبا وطالبة ، وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي : يتسم التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي بالايجابية ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق تعزى لمتغير الجنس ، أي أن مستوى التوافق بين الطلاب والطالبات يكاد يكون متساويا .

دراسة" محمد يوسف أحمد راشد" (2011): وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي و التوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المحافظة الوسطى في مملكة البحرين والمقارنة بين الذكور و الإناث في التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي، وتكونت عينة الدراسة من 203 من الطلاب وقسموا إلى 90 طالب و113 طالبة في المدارس الثانوية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي :

- وجود علاقة بين التوافق الدراسي والنفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المحافظة الوسطى في مملكة البحرين .
- وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي لصالح الإناث.

دراسة "بوشاشي سامية" (2013): وهدفت الدراسة إلى البحث في العلاقة القائمة بين السلوك العدواني والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة بتيزي وزو ، وتكونت عينة البحث من 340 طالب وطالبة جامعيين وتوصلت الدراسة إلى : أن طلبة الجامعة لديهم سلوك عدواني متوسط وأيضا وجدت فروق في السلوك العدواني بين الجنسين لصالح الذكور ، وأيضا من النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن طلبة الجامعة يتميزون بتوافق نفسي واجتماعي متوسط ، ووجدت فروق بين الجنسين والعلاقة التي توصلت لها علاقة سالبة بين السلوك العدواني والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

دراسة "الطالبة غريس رحيمة" (2015): وهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة السنة أولى جامعي جذع مشترك علوم اجتماعية بجامعة الأغواط ، و معرفة دلالة الفروق بين أفراد العينة في درجة التوافق النفسي والاجتماعي حسب الجنس ، وتحقيق لأغراض البحث ثم الاعتماد على المنهج الوصفي حيث تكون عينة الدراسة من (160) طالب وطالبة سنة أولى جامعي ن طبق عليها مقياس التوافق الاجتماعي المعد من طرف الباحثة ابتسام محمود محمد بجامعة الكوفة .

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لدى طلبة السنة أولى جامعي توافق نفسي واجتماعي مرتفع
- أن هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي بين الجنسين لصالح الإناث.
- هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي بين الداخليين والخارجيين لصالح الطلبة الخارجيين.

3-7 التعقيب عن الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة التي تناولت متغيرا دراستنا الحالية وهما جودة الحياة ،و التوافق النفسي و الاجتماعي يتضح لنا أن هناك تباين في النتائج المتوصل إليها، و يعود هذا التباين إلى اختلاف الباحثين في الهدف من الدراسة و كذلك حجم العينة ونوع الأدوات المستخدمة.

وما يستفاد من هذه الدراسات من توصيات واقتراحات بعض الدراسات، كما أن الدراسة استفادت من خلال استعراض الدراسات السابقة في:

- ✓ تحديد المشكلة و متغيرات الدراسة الحالية .
- ✓ توافق بعض الدراسات مع موضوع دراستنا من حيث الأهمية و الأهداف.
- ✓ وكذلك سوف يستفاد من هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: جودة الحياة

تمهيد

أولا : مفهوم جودة الحياة

ثانيا : المصطلحات التي لها علاقة بجودة الحياة

ثالثا : أبعاد جودة الحياة

رابعا : مقومات جودة الحياة

خامسا : الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة

سادسا : عوائق جودة الحياة

سابعا : جودة الحياة وعلم النفس الايجابي

خلاصة الفصل

تمهيد:

شغل موضوع التوافق حيزا كبيرا من الدراسات والبحوث، وذلك لأهميته لحياة الإنسان، فالتوافق سواء كان على المستوى النفسي أو الاجتماعي له أهميته لكي يحقق الإنسان توازنه مع نفسه و بيئته. فالتوافق يبدأ بوجود رغبة أو حاجة معينة يسعى الإنسان من أجل إشباعها ،ولتحقيق هذا الإشباع فإن الشخص سوف يحقق التوافق الذي يسعى إليه، وليحقق الشخص التوافق فإن هناك مجموعة من الاستراتيجيات التي يستطيع استخدامها و اللجوء إليها عند الحاجة .

لذلك فدراسة علم النفس تدور حول كيفية الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي يتم بواسطتها التوافق، اعتبارا للأهمية التي قدمت للتوافق كمفهوم من أهم مفاهيم علم النفس والصحة النفسية، نقوم في هذا الفصل بالتطرق إليه ببعض من التوسع والتفصيل.

أولا: مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي

1-1 تعريف التوافق:

أ- لغة: وافق، وفاق، موافقة، ضد خالفه / وافق بين الشيئين = ألحم / توافق القوم في الأمر = ضد تخالفوا أي تقاربوا وتساعدوا. **(المنجد في اللغة و الأعلام، 1991 ، ص 911)**

ب- إصطلاحا: التوافق هو علاقة انسجام بالبيئة يكون الفرد فيها قادرا على الحصول على كفايته من غالبية الحاجات ،ومقابلة المتطلبات سواء كانت طبيعية أو اجتماعية .

(مجدي أحمد محمد عبد الله،2003 ، ص 490)

ومنه ندرج أهم التعاريف التي اصطلح عليها علماء النفس فيما يلي :

✓ **تعريف "أحمد عزت راجح" (1973):** التوافق حالة من التواؤم والانسجام بين الفرد وبيئته تبدو في قدرته على إرضاء 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.

✓ **تعريف "كمال دسوقي" (1974):** يعرف التوافق بأنه : إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، ويكون الفرد متوافقا إذا أحسن التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجة وأجاد تناول ما يحقق رغباته بما يرضيه ويرضى الغير أيضا. **(عبد الحميد محمد شاذلي،2001 ، ص 81)**

✓ **تعريف "أحمد فايق":** هو حالة وقتية تتزن فيها قوى المجال بما فيها الشخص ذاته ، فكل مجال إنساني يتضمن عديدا من القوى المتنافرة المتنازعة ويتضمن الإنسان الذي سينحو بسلوكه انتحاء خاصا حسب نظام هذه القوى حيث ينعكس عليه تأثير هذا الانتحاء ، لذلك كان موضوع التوافق صراعيا في حد ذاته بالنسبة لعالم النفس أو بعبارة أخرى إن التوافق هو نتاج قوى متصارعة بين الفرد وبيئته . **(سهير كامل احمد ،1990 ، ص 28-31)**

✓ **تعريف "روس" ROSS:** يعرف التوافق بأنه الجهود الهادفة لحل مشكلة ما عندما تكون المتطلبات التي يواجهها الفرد متعلقة بمنفعة أو مصلحة أو احتياجاته الضرورية إلى درجة كبيرة ذلك أن الحالة تكون مهددة للفرد أو أنها تعود بمكاسب ،وعادة ما تكون هذه المتطلبات تتخطى مخزوناته وبراعته التوافقية . **(ROSS:1992,P17)**

✓ **تعريف "أيزنك وآخرون"** : التوافق هو حالة يتم فيها إشباع حاجات الفرد ومطالب البيئة وجانب آخر إشباعا تاما وهي تعني الاتساق بين الفرد والهدف أو البيئة الاجتماعية .

✓ **تعريف "شوبن" (1956):** يعني بالتوافق السلوك المتكامل ذلك السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الاستغلال للإمكانيات الرمزية والاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان وتؤدي إلى بقائه وتقبله للمسؤولية وإشباع حاجاته و حاجات الغير وهذا التوافق يتميز بالضبط الذاتي والتقديري للمسؤولية الشخصية والاجتماعية وهو توافق إيجابي يتضمن النضج الانفعالي .

(عبد الحميد محمد الشاذلي ،2001، ص 74-76)

1-2 تعريف التوافق النفسي:

هو حالة من التواؤم والانسجام والتناغم مع البيئة ، وتنطوي على قدرة الفرد على إشباع معظم حاجاته وتصرفاته بشكل مرضي ، إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية وتجنب الفرد معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التي يعاني منها الفرد. **(الديب علي، 1988 ، ص 08)**

✓ أيضا هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبين البيئة من جهة أخرى.

(عبد الحميد محمد شاذلي،2001 ، ص 84)

1-3 تعريف التوافق الاجتماعي:

✓ هو شعور الفرد بالسعادة مع الآخرين وقدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب. **(زهران ،1988، ص 104)**

✓ ويقصد به أيضا تلك التغييرات التي تحدث في سلوك الفرد وفي اتجاهاته وعاداته بهدف المواءمة البيئية وإقامة علاقات منسجمة معها إشباعا لحاجات الفرد ومتطلبات البيئة.

(الحفني ، 1975، ص 57)

✓ ويفسر (أيزنك وارنولد) 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 ، ص 148)

1-4 تعريف التوافق النفسي الاجتماعي:

✓ هو حالة من التواؤم والانسجام والتناغم مع البيئة وتنطوي على قدرة الفرد على إشباع معظم حاجاته وتصرفاته وهنا يبرز التوافق بجناحيه التوافق النفسي الداخلي ، أي بين الفرد ونفسه ، والجناح الآخر التوافق الاجتماعي ،أي بين الفرد والبيئة المحيطة في ضوء العلاقات المتبادلة بين الأفراد والبيئة. **(مصطفى فهمي، 1970، ص148)**

✓ أيضا هو عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه وبين البيئة التي يعيش فيها ، تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤشرات عديدة ، ويتحقق هذا التوافق بأن يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤشرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي مع بيئته . **(صبرة محمد صبرة وآخرون، 2004 ، ص126)**

ثانيا: جوانب التوافق النفسي والاجتماعي:

2-1- جوانب التوافق النفسي: يمكن حصرها في ما يلي:

- **الاعتماد على النفس** : هو ميل الفرد للقيام بما يراه واجبا دون أمر أو طلب من الآخر، أو الاستعانة بغيره وتوجيه سلوكه دون خضوع وتحمله للمسؤولية.

- **الإحساس بالقيمة الذاتية:** ويتضمن شعور الفرد بتقدير الآخرين له، وأنهم يرونه قادرا على تقدير النجاح، وقدرته على القيام بما يقوم به غيره، وأنه محبوب ومقبول من الآخرين.

- **الشعور بالحرية الذاتية:** كون الفرد قادرا على توجيه سلوكه والتخطيط لمستقبله وله قسط معتبر في تقرير سلوكه.

- **الشعور بالانتماء:** وهو تمتع الفرد بحب والديه وأسرته ومرغوب من طرف زملائه، لأنه لا يمكن الاستغناء عن الانتماء بأي حال من الأحوال.

- **التحرر من الميل للانفراد:** الابتعاد عن الانطواء، وعدم استبدال النجاح الواقعي في الحياة بالنجاح التخيلي أو التوهم، وما يتبعه من تمتع جزئي غير دائم، والشخص المنفرد يكون أكثر إحساسا.

- **الخلو من الأمراض العصبية:** بمعنى أن الفرد لا يشكو من الأعراض و المظاهر التي تشير للانحراف النفسي كالخوف، الأرق... وغيرها من الأعراض العصبية .

(عبد الحميد الشاذلي ،2001 ، ص 51-52-53-54)

2-2- جوانب التوافق الاجتماعي: ويمكن إدراجها فيما يلي:

- **اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية:** أي أن الفرد يدرك حقوق الآخرين و موقفهم حياله، وكذلك يدرك إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة كما يتقبل أحكامها بالرضا.

- **التحرر من الميول المضادة للمجتمع** : بمعنى عدم ميل الفرد للعداد مع الآخرين ، أو عصيان الأوامر ، ولا يرضي حاجاته على حساب الآخرين .

- **اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية:** أي إظهار الفرد مودته نحو الآخرين ورعايتهم والتعاون معهم.

- **التكيف بالبيئة المحلية** : أي أن يتوافق الفرد مع البيئة المحدودة التي يعيش فيها ويشعر بالسعادة عندما يكون مع جيرانه ، مع التعامل الايجابي المتسم بالاحترام مع كل المحيطين به وفق القواعد المحددة لكل بيئة. **(عبد الحميد محمد الشاذلي، نفس المرجع ، ص 54)**

ثالثا: أهمية دراسة التوافق

إن دراسة التوافق تفيدنا في المجال التطبيقي لعدة ميادين يمكن حصرها فيما يلي:

3-1- التربية: يمثل التوافق الجيد مؤشرا ايجابيا أو دافعا قويا يدفع الطلاب إلى التحصيل من ناحية ويرغبهم في الدراسة ويساعدهم على إقامة علاقات اجتماعية متناغمة مع زملائهم من ناحية أخرى ، كما يجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس ، فالتلاميذ سيئو التوافق يعانون من التمركز حول الذات ، ففقدان الثقة بالنفس ... وكل ذلك يؤثر سلبا على التحصيل .

(اشرف محمد عبد الغني وأميمة الشربيني ،2003، ص 128)

3-2- الصناعة : لزيادة الإنتاج يستلزم توافقا جيدا لدى العمال ، كما لا يمكن إغفال دور العلاقات الايجابية ومشاعر الحب والود بين الزملاء ومع الرؤساء والمشرفين وتأثير كل ذلك على كمية ونوعية الإنتاج وبالتالي فنتيجة سوء التوافق المترتب على زيادة روح العداء والكراهية اتجاه الرؤساء واتباع أساليب الإدارة الديكتاتورية وهضم الحقوق هي انحطاط الروح المعنوية للعمال ومنه يؤدي إلى انخفاض الإنتاج . **(أشرف عبد الغني ،2001، ص 88)**

3-3- الصحة النفسية : إن الأشخاص سيؤ التوافق أكثر عرضة من غيرهم للتوتر والقلق والاضطراب النفسي ، ومنه فإن دراسة الشخصية قبل المرض ، ومدى التوافق مع أسرته وزملائه ومجتمعه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية.

(عبد الحميد محمد الشاذلي :2001،ص58)

رابعا: مجالات التوافق

إن تعدد مجالات ودوائر عملية التوافق بتعدد واتساع نشاط الفرد وعلاقاته وصولا لحالة تناغم وانسجام وبناء علاقات مرضية بين الفرد وذاته من ناحية ، وبين الفرد والبيئة من ناحية أخرى ، ويمكن أن نحصر المجالات في ما يلي :

4-1 التوافق الأسري: ويشير إلى مدى انسجام الفرد مع أعضاء أسرته وعلاقات الحب والمودة والمساندة والتراحم والتعاون بينه وبين والديه وإخوانه بما يحقق لهم في الأخير حياة أسرية مشبعة وسعيدة. **(عبد المطلب أمين القريطي،1998 ، ص 64-65)**

4-2 التوافق العقلي: إذا كانت عناصر التوافق العقلي هي : الإدراك الحسي التذكر ، الذكاء، الاستعدادات ، فإن قيام كل بعد من الأبعاد المذكورة بدوره كاملا متعاونا مع بقية العناصر يحقق لنا توافقا عقليا.

4-3 التوافق الديني: الجانب الديني من التركيب النفسي للفرد وبمثابة مرآة عاكسة لما يحدث داخل الذات الإنسانية من صراعات وتباينات مثل ما نجده كثيرا عند الشباب أصحاب اتجاهات دينية معينة .

ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق ذلك بأنه من حيث هو عقيدة و تنظيم للمهارات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن والاستقرار النفسي. **(أشرف محمد عبد الغني ،2001، ص 79)**

4-4 التوافق المدرسي : حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها ، وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية

وتبقى لهذا المفهوم فالتوافق الدراسي قدره مركبة تتوقف على بعدين أساسين، هما: بعد عقلي وبعد اجتماعي أي أنه يتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية . **(عبد الحميد محمد الشاذلي،2001 ، ص 61)**

4-5 التوافق الجنسي : يلعب الجنس دورا بالغ الأهمية النفسية في حياة الفرد لما له من أثر على سلوكه وصحته النفسية ، ذلك يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية ، وكثيرا من الحاجات الشخصية والاجتماعية ، وإحباطه مصدرا للصراع والتوتر وعلى أساس اختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلم الفرد تختلف الطريقة التي تشبع بها الحاجات الجنسية ، وعدم التوافق الجنسي دليلا على سوء التوافق العام لدى الفرد. **(اشرف محمد عبد الغني ،2001،ص90)**

4-6 التوافق الزواجي: يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزواجي ، وهو ناتج عن الاختيار المناسب للزواج والاستعداد للحياة الزوجية على أساس الحب والاحترام المتبادل بين الزوجين وتحمل المسؤوليات ، والقدرة على حل المشكلات وتحقيق أكبر قدر ممكن من الاستقرار الزواجي .

(اشرف محمد عبد الغني ، أميمة محمود الشربيني،2003، ص130)

4-7 التوافق السياسي: يتحقق باعتناق الفرد المبادئ الأساسية لمجتمعه والتماشي معها ومخالفتها يعني التعرض لضغوط مادية ونفسية ، قد تنشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع الكثير من الحاجات . ومنه فإنه يكون أمام اختيارات متعددة أن يساير الجماعة في آرائها كلية – أن يغير مبادئه السياسية – أن يوافق بينها وبين تلك الآراء السائدة في المجتمع – أن يقمع مبادئه وأفكاره – أن ينتقل لمجتمع آخر يرحب بمبادئه حتى يتحقق له التوافق بينه وبين مجتمعه .

(اشرف محمد عبد الغني وأميمة محمود الشربيني، 2003، ص 130)

4-8 التوافق الاقتصادي: إن التغير المفاجئ بالارتفاع أو الانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطرابا عميقا في أساليب توافق الفرد ويلعب حد الإشباع دورا بالغ الأهمية في تحديد الفرد بالرضا أو الإحباط يعني أن العملية عكسية حد الإشباع منخفض يعني أنه يغلب على الفرد الشعور بالحرمان والإحباط ، ويبلغ حد الإشباع مرتفقا إذا كان يشعر بالرضا والأمان .

(أشرف عبد الغني وأميمة محمود الشربيني ، 2003، ص 131)

خامسا: معايير التوافق

ليس هناك أسلوب واحد في الحياة يصلح للجميع وبالتالي لا يوجد معيار واحد للتوافق يتفق عليه العلماء ، وذلك لأن التوافق عملية فردية اجتماعية تتأثر بالزمان والمكان والثقافة التي ينشا فيها الفرد بجانب سماته واستعداداته وظروف الموقف ، إلا أن هناك أساليب مختلفة ومعايير متعددة للتوافق نذكرها كالآتي :

5-1 المعيار الإحصائي: يشير هذا المعيار إلى القاعدة المعروفة بالتوزيع الاعتدالي وتعني المتوسط العام لمجموعة الخصائص والأشخاص ، والمنحرف عن المتوسط العام لهذا التوزيع يعد شخص غير سوي .

5-2 المعيار الأخلاقي(القيمي): يستخدم المعيار لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائد في المجتمع وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه المسايرة، أي اتفاق السلوك مع الأساليب المحددة للتصرف أو المسلك السليم في المجتمع.

(عبد الحميد محمد الشاذلي ،2001 ، ص 62-63)

5-3 المعيار الباثولوجي: وفق هذا المعيار يحدد السلوك الشاذ الذي يكون نتيجة حالة مرضية أو مضطربة يستدل عليها بأعراض إكلينيكية مثل : مخاوف لا أساس لها هلوسات ، ومنه شخص بلا أعراض مرضية هو شخص سوي متوافق مع أنه لا يوجد شخص خال من بعض الأعراض المرضية ويكون هذا المعيار صالحا بدرجة كبيرة في تحديد السواء و الشذوذ بالنسبة للاضطراب الانفعالي والانحرافات السلوكية .

5-4 المعيار المثالي: يعتبر سويا كل من اقترب من المثل العليا في ذكائه ،جماله ، صحته لكنه ربما كان نادر التكرار من الناحية الإحصائية : مثل اختيار أكفأ الأفراد للقيام بعمل معين قبل اختيار متوسط الكفاءة . **(عبد الحميد محمد الشاذلي،2001، ص 62-63)**

5-5 المعيار الطبيعي: على أساس هذا المعيار يعتبر سويا كل من يبدو لنا طبيعيا ، ويشتق التوافق طبقا لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية ، وأصحاب هذا الاتجاه يستنبطون مفهوم التوافق من البيولوجيا وعلم النفس، و يرون أن الشخص المتوافق هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات من معالم الشخصية المتوافقة .

(أشرف محمد عبد الغني وأميمة الشربيني،2003 ، ص 152)

سادسا: عوائق التوافق

عوائق التوافق كثيرة وهي التي تمنع الفرد من إشباع حاجاته وتحبسه عن تحقيق أهدافه، بعضها يكون داخلي يرجع إلى الفرد نفسه ، وبعضها الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها، ومن أهمها ما يلي :

6-1 العوائق الجسمية: ويقصد بها بعض العاهات والتشوهات الجسمية ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه ، فضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الطالب عن المشاركة في بعض الأنشطة الترفيهية أو الرياضية أو تكوين الأصدقاء مما يجعله يشعر بالنقص مما يؤدي به إلى الانسحاب والانطواء.

6-2 العوائق النفسية: وتتمثل في نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية والمهارات النفس حركية أو أي خلل في نمو الشخصية والتي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه ، ومنها الصراع النفسي الذي ينشا عن تناقض أو تعارض أهدافه ، ومنها الصراع النفسي الذي ينشا عن تناقض أو تعارض أهدافه وعدم قدرته على المفاضلة بينهما واختيار أي منها مناسب في الوقت المناسب.

(الحجار، 2003، ص 20)

6-3 العوائق الاجتماعية: يقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانين وقيمه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات ، والتي قد تعوق الفرد عن تحقيق أهدافه ، فتخلق لديه نوعا من الصراع النفسي بين هذه الضوابط وبين رغباته ودوافعه وقد تؤدي إلى إحباطه وشعوره بالعجز .

6-4 العوائق الاقتصادية: يعتبر عدم توفر الإمكانيات المادية عائق يمنع كثيرا من الأفراد من تحقيق أهدافهم في الحياة، وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط خاصة في مرحلة الشباب، حيث يكون التفكير في التعليم والعمل والاستقرار في المستقبل.

(صبرة محمد علي ، اشرف محمد عبد الغني شريت ، 2004 ، ص 138)

سابعا: نظريات التوافق

يعتبر التوافق كغيره من الظواهر الأخرى التي أعطى لها علم النفس وراوده حظا وافرا من البحث والمعالجة ن وفي ما يلي ندرج تفسير لمختلف النظريات المفسرة للتوافق:

7-1 النظرية النفسية:

أ- نظرية التحليل النفسي:

- **فرويد** : اعتقد أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية ، أي أن الفرد لا يعني الكثير من الأسباب الحقيقية لسلوكه فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بالوسائل مقبولة اجتماعيا ، كما أنه يصنف العصاب و الذهان كشكل من أشكال سوء التوافق كما أن سمات الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية حسب رأيه هي :

✓ قوة الأنا

✓ القدرة على العمل

✓ القدرة على الحب. **(مدحت عبد اللطيف ،1990 ، ص 86)**

- **يونج** : مفتاح الصحة النفسية والتوافق يمكن من استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل ، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة (أي الموازنة بين الميول الإنطوائية والميول الانبساطية) . **(مدحت عبد اللطيف ،نفس المرجع ، ص 876).**

- **اركسون** : قرر أن الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية لا بد أن تتسم بمايلي :

✓ الثقة

✓ الاستقلالية

✓ التوجه نحو الهدف

- ✓ التنافس
- ✓ الإحساس الواضح بالهوية
- ✓ القدرة على الألفة والمحبة

وبالتالي تعزيزه بان القدرة على موائمة الذات للظروف المتغيرة بعد دليل على النضج وهو بمثابة تعريف عام للتوافق . **(مدحت عبد اللطيف ، نفس المرجع ، ص 88)**

ب- النظرية السلوكية: لقد اعتقد "**واطسون**" و"**سكنر**" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ، ولكنها تشكل بطريقة آلية ، بواسطة تلميحات البيئة أو إثباتها. ويمكن حصر أهم ما توصلت إليه النظرية السلوكية من خلال روادها في تحديد التوافق فيما يلي:

1- يتم التوافق حينما يستطيع الفرد تعلم مجموعة من العادات السوية من البيئة والتي يمكن بواسطتها إشباع حاجاته المختلفة .

2- التوافق يتم بصورة شعورية من خلال تعلم هذه العادات عن طريق البيئة في السنوات الأولى باستخدام التعزيز.

3- السلوك اللاتوافقي يرجع إلى تعلم سلوك خاطئ (تدخين ، سرقة ، تبول لا إرادي ...) وتثبيته عن طريق التعزيز. **(عبد المنعم عبد الله حبيب ، 2006 ، ص 24)**

ج - النظرية الإنسانية (نظرية علم النفس الإنساني):

يتم التوافق عندما يستطيع الفرد إشباع الحاجات الفسيولوجية (الأمن ، تقدير الذات ، الانتماء...) وهذا ما نادى له كل من :

- **روجرز** : يشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب المقلقة فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذواتهم ويمكن استمرار سوء التوافق لديهم إذا ما حاولوا الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي ، ومنه معايير التوافق عند " روجرز" تكمن في ثلاث نقاط هي:

- الإحساس بالحرية
- الانفتاح على الخبرة
- الثقة بالمشاعر الذاتية

- **ماسلو**: أكد "**ماسلو**" على أهمية تحقيق الذات لتحقيق التوافق السوي الجيد وقام بوضع معايير للتوافق وهي كالاتي :

- الإدراك الفعال للواقع
- قبول الذات
- التلقائية
- التمركز حول المشكلات لحلها
- نقص الاعتماد على الآخرين
- الاستقلال الذاتي
- استمرار تحديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها
- الخبرات المهمة الأصلية
- الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية
- الخلق الديمقراطي
- الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة . **(مدحت عبد اللطيف ،1990، ص 89)**

د- نظريات نفسية أخرى أهمها:

- **لازاروس** : طبقا لمعايير "**لازاروس**" في الشخصية المتوافقة لابد أن يتسم بما يلي:

- الراحة والارتياح النفسي
- الكفاية في العمل : فالشخص سيء التوافق يتميز بقلة الإنتاج ونقص الكفاءة
- الأعراض الجسمية: يعود سوء التوافق إلى بعض الإصابات أو الأمراض
- التقبل الاجتماعي : فالشخص المنبوذ اجتماعيا ينعدم لديه التوافق

- **شافر** : قام هذا الأخير بوضع معايير محددة وهي:

- المحافظة على الصحة الجسمية
- الاتجاهات الموضوعية
- الاستبصار بالسلوك الذاتي
- العلاقات المبنية على الثقة مع شخص آخر
- التنبه والاهتمام بالتوافق الحاضر
- النشاط القائم على التخطيط
- المشاركة الاجتماعية الفعالة السوية . **(مدحت عبد اللطيف ، المرج سابق ، ص 89)**

- **بل** : يعد "هيوم بل" من الأوائل الذين اهتموا بموضوع التوافق ، ووضع مقياسا اشتهر باسمه ،وحصر مجالات التوافق فيما يلي :

- التوافق المنزلي
- التوافق الصحي
- التوافق الاجتماعي
- التوافق الانفعالي

- التوافق المهني
- التوافق العام

ومن خلال مقياس "بل" يمكن تحديد درجة توافق الأفراد من الناحية الكلية والنوعية.

(مدحت عبد اللطيف، 1990،ص 92)

7-2 النظرية البيولوجية الطبية:

يقرر أصحاب هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج أن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات الجروح ، العدوى ، أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد .

(مدحت عبد اللطيف : نفس المرجع ، ص 75-76)

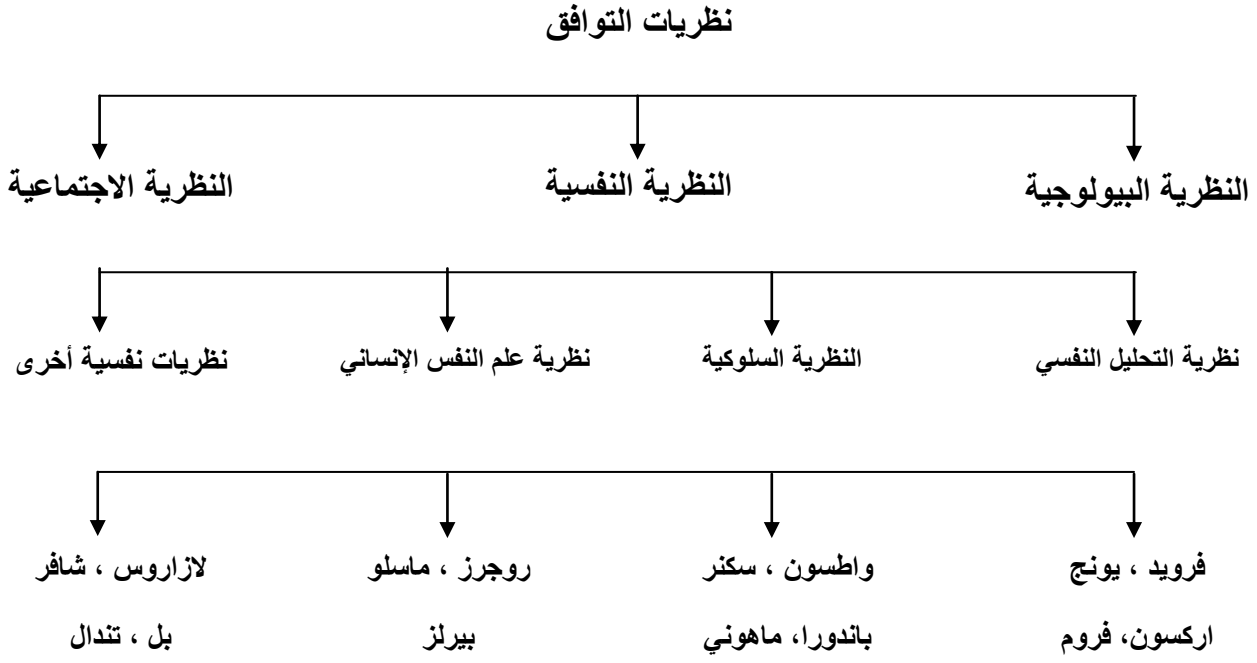
7-3 النظرية الاجتماعية:

من أشهر روادها "**فريزر**" و "**ديهمان**" حيث يرى أصحاب هذه النظرية أن هناك علاقة بين الثقافة و أنماط التوافق ،فقد أثبتت أن هناك اختلافا في الاتجاه نحو الجمهور بين اليابانيين و الأمريكيين والإيطاليين، ولذلك ظهر هناك اختلاف في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين و الإيطاليين، وبين الأمريكيين و الايرلنديين ،وكذلك وجدت فروق في الاتجاهات نحو الألم و الأمراض بين بعض المجموعات في الولايات المتحدة الأمريكية.

ويوضح مؤيدو هذه أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق ،حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي ،كما أظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية، هذا

في حين قام ذو الطبقات العليا و الراقية مشكلاتهم بطابع نفسي ،وأظهروا ميلا قليلا لمعالجة المعوقات الفيزيقية . **(مدحت عبد اللطيف عبد الحميد:1999،ص 93)**

ويمكن توضيح نظريات التوافق في المخطط التالي :



شكل رقم (04): يوضح نظريات المفسرة للتوافق

خلاصة الفصل:

التوافق هو ركيزة مهمة من ركائز التنشئة الاجتماعية ،فهو إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات ،ومن الأمراض النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه .

ولأن السلوك التوافقي للفرد غاية في الأهمية في المجالات الحياتية المختلفة، وإن تعلم هذا السلوك واكتساب مهاراته وممارستها الايجابية منذ الطفولة المبكرة يفيد الفرد في مراحله العمرية التالية في مواجهة المواقف الحياتية في المستقبل.

الفصل الثالث: التوافق النفسي والاجتماعي

تمهيد

أولا : مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي

ثانيا : جوانب التوافق النفسي والاجتماعي

ثالثا : أهمية دراسة التوافق

رابعا : مجالات التوافق

خامسا : معايير التوافق

سادسا : عوائق التوافق

سابعا : النظريات المفسرة للتوافق

خلاصة الفصل

تمهيد:

شغل موضوع التوافق حيزا كبيرا من الدراسات والبحوث، وذلك لأهميته لحياة الإنسان، فالتوافق سواء كان على المستوى النفسي أو الاجتماعي له أهميته لكي يحقق الإنسان توازنه مع نفسه و بيئته. فالتوافق يبدأ بوجود رغبة أو حاجة معينة يسعى الإنسان من أجل إشباعها ،ولتحقيق هذا الإشباع فإن الشخص سوف يحقق التوافق الذي يسعى إليه، وليحقق الشخص التوافق فإن هناك مجموعة من الاستراتيجيات التي يستطيع استخدامها و اللجوء إليها عند الحاجة .

لذلك فدراسة علم النفس تدور حول كيفية الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي يتم بواسطتها التوافق، اعتبارا للأهمية التي قدمت للتوافق كمفهوم من أهم مفاهيم علم النفس والصحة النفسية، نقوم في هذا الفصل بالتطرق إليه ببعض من التوسع والتفصيل.

أولا: مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي

1-1 تعريف التوافق:

أ- لغة: وافق، وفاق، موافقة، ضد خالفه / وافق بين الشيئين = ألحم / توافق القوم في الأمر = ضد تخالفوا أي تقاربوا وتساعدوا. **(المنجد في اللغة و الأعلام، 1991 ، ص 911)**

ب- إصطلاحا: التوافق هو علاقة انسجام بالبيئة يكون الفرد فيها قادرا على الحصول على كفايته من غالبية الحاجات ،ومقابلة المتطلبات سواء كانت طبيعية أو اجتماعية .

(مجدي أحمد محمد عبد الله،2003 ، ص 490)

ومنه ندرج أهم التعاريف التي اصطلح عليها علماء النفس فيما يلي :

✓ **تعريف "أحمد عزت راجح" (1973):** التوافق حالة من التواؤم والانسجام بين الفرد وبيئته تبدو في قدرته على إرضاء 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.

✓ **تعريف "كمال دسوقي" (1974):** يعرف التوافق بأنه : إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، ويكون الفرد متوافقا إذا أحسن التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجة وأجاد تناول ما يحقق رغباته بما يرضيه ويرضى الغير أيضا. **(عبد الحميد محمد شاذلي،2001 ، ص 81)**

✓ **تعريف "أحمد فايق":** هو حالة وقتية تتزن فيها قوى المجال بما فيها الشخص ذاته ، فكل مجال إنساني يتضمن عديدا من القوى المتنافرة المتنازعة ويتضمن الإنسان الذي سينحو بسلوكه انتحاء خاصا حسب نظام هذه القوى حيث ينعكس عليه تأثير هذا الانتحاء ، لذلك كان موضوع التوافق صراعيا في حد ذاته بالنسبة لعالم النفس أو بعبارة أخرى إن التوافق هو نتاج قوى متصارعة بين الفرد وبيئته . **(سهير كامل احمد ،1990 ، ص 28-31)**

✓ **تعريف "روس" ROSS:** يعرف التوافق بأنه الجهود الهادفة لحل مشكلة ما عندما تكون المتطلبات التي يواجهها الفرد متعلقة بمنفعة أو مصلحة أو احتياجاته الضرورية إلى درجة كبيرة ذلك أن الحالة تكون مهددة للفرد أو أنها تعود بمكاسب ،وعادة ما تكون هذه المتطلبات تتخطى مخزوناته وبراعته التوافقية . **(ROSS:1992,P17)**

✓ **تعريف "أيزنك وآخرون"** : التوافق هو حالة يتم فيها إشباع حاجات الفرد ومطالب البيئة وجانب آخر إشباعا تاما وهي تعني الاتساق بين الفرد والهدف أو البيئة الاجتماعية .

✓ **تعريف "شوبن" (1956):** يعني بالتوافق السلوك المتكامل ذلك السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الاستغلال للإمكانيات الرمزية والاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان وتؤدي إلى بقائه وتقبله للمسؤولية وإشباع حاجاته و حاجات الغير وهذا التوافق يتميز بالضبط الذاتي والتقديري للمسؤولية الشخصية والاجتماعية وهو توافق إيجابي يتضمن النضج الانفعالي .

(عبد الحميد محمد الشاذلي ،2001، ص 74-76)

1-2 تعريف التوافق النفسي:

هو حالة من التواؤم والانسجام والتناغم مع البيئة ، وتنطوي على قدرة الفرد على إشباع معظم حاجاته وتصرفاته بشكل مرضي ، إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية وتجنب الفرد معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التي يعاني منها الفرد. **(الديب علي، 1988 ، ص 08)**

✓ أيضا هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبين البيئة من جهة أخرى.

(عبد الحميد محمد شاذلي،2001 ، ص 84)

1-3 تعريف التوافق الاجتماعي:

✓ هو شعور الفرد بالسعادة مع الآخرين وقدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب. **(زهران ،1988، ص 104)**

✓ ويقصد به أيضا تلك التغييرات التي تحدث في سلوك الفرد وفي اتجاهاته وعاداته بهدف المواءمة البيئية وإقامة علاقات منسجمة معها إشباعا لحاجات الفرد ومتطلبات البيئة.

(الحفني ، 1975، ص 57)

✓ ويفسر (أيزنك وارنولد) 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 ، ص 148)

1-4 تعريف التوافق النفسي الاجتماعي:

✓ هو حالة من التواؤم والانسجام والتناغم مع البيئة وتنطوي على قدرة الفرد على إشباع معظم حاجاته وتصرفاته وهنا يبرز التوافق بجناحيه التوافق النفسي الداخلي ، أي بين الفرد ونفسه ، والجناح الآخر التوافق الاجتماعي ،أي بين الفرد والبيئة المحيطة في ضوء العلاقات المتبادلة بين الأفراد والبيئة. **(مصطفى فهمي، 1970، ص148)**

✓ أيضا هو عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه وبين البيئة التي يعيش فيها ، تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤشرات عديدة ، ويتحقق هذا التوافق بأن يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤشرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي مع بيئته . **(صبرة محمد صبرة وآخرون، 2004 ، ص126)**

ثانيا: جوانب التوافق النفسي والاجتماعي:

2-1- جوانب التوافق النفسي: يمكن حصرها في ما يلي:

- **الاعتماد على النفس** : هو ميل الفرد للقيام بما يراه واجبا دون أمر أو طلب من الآخر، أو الاستعانة بغيره وتوجيه سلوكه دون خضوع وتحمله للمسؤولية.

- **الإحساس بالقيمة الذاتية:** ويتضمن شعور الفرد بتقدير الآخرين له، وأنهم يرونه قادرا على تقدير النجاح، وقدرته على القيام بما يقوم به غيره، وأنه محبوب ومقبول من الآخرين.

- **الشعور بالحرية الذاتية:** كون الفرد قادرا على توجيه سلوكه والتخطيط لمستقبله وله قسط معتبر في تقرير سلوكه.

- **الشعور بالانتماء:** وهو تمتع الفرد بحب والديه وأسرته ومرغوب من طرف زملائه، لأنه لا يمكن الاستغناء عن الانتماء بأي حال من الأحوال.

- **التحرر من الميل للانفراد:** الابتعاد عن الانطواء، وعدم استبدال النجاح الواقعي في الحياة بالنجاح التخيلي أو التوهم، وما يتبعه من تمتع جزئي غير دائم، والشخص المنفرد يكون أكثر إحساسا.

- **الخلو من الأمراض العصبية:** بمعنى أن الفرد لا يشكو من الأعراض و المظاهر التي تشير للانحراف النفسي كالخوف، الأرق... وغيرها من الأعراض العصبية .

(عبد الحميد الشاذلي ،2001 ، ص 51-52-53-54)

2-2- جوانب التوافق الاجتماعي: ويمكن إدراجها فيما يلي:

- **اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية:** أي أن الفرد يدرك حقوق الآخرين و موقفهم حياله، وكذلك يدرك إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة كما يتقبل أحكامها بالرضا.

- **التحرر من الميول المضادة للمجتمع** : بمعنى عدم ميل الفرد للعداد مع الآخرين ، أو عصيان الأوامر ، ولا يرضي حاجاته على حساب الآخرين .

- **اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية:** أي إظهار الفرد مودته نحو الآخرين ورعايتهم والتعاون معهم.

- **التكيف بالبيئة المحلية** : أي أن يتوافق الفرد مع البيئة المحدودة التي يعيش فيها ويشعر بالسعادة عندما يكون مع جيرانه ، مع التعامل الايجابي المتسم بالاحترام مع كل المحيطين به وفق القواعد المحددة لكل بيئة. **(عبد الحميد محمد الشاذلي، نفس المرجع ، ص 54)**

ثالثا: أهمية دراسة التوافق

إن دراسة التوافق تفيدنا في المجال التطبيقي لعدة ميادين يمكن حصرها فيما يلي:

3-1- التربية: يمثل التوافق الجيد مؤشرا ايجابيا أو دافعا قويا يدفع الطلاب إلى التحصيل من ناحية ويرغبهم في الدراسة ويساعدهم على إقامة علاقات اجتماعية متناغمة مع زملائهم من ناحية أخرى ، كما يجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس ، فالتلاميذ سيئو التوافق يعانون من التمركز حول الذات ، ففقدان الثقة بالنفس ... وكل ذلك يؤثر سلبا على التحصيل .

(اشرف محمد عبد الغني وأميمة الشربيني ،2003، ص 128)

3-2- الصناعة : لزيادة الإنتاج يستلزم توافقا جيدا لدى العمال ، كما لا يمكن إغفال دور العلاقات الايجابية ومشاعر الحب والود بين الزملاء ومع الرؤساء والمشرفين وتأثير كل ذلك على كمية ونوعية الإنتاج وبالتالي فنتيجة سوء التوافق المترتب على زيادة روح العداء والكراهية اتجاه الرؤساء واتباع أساليب الإدارة الديكتاتورية وهضم الحقوق هي انحطاط الروح المعنوية للعمال ومنه يؤدي إلى انخفاض الإنتاج . **(أشرف عبد الغني ،2001، ص 88)**

3-3- الصحة النفسية : إن الأشخاص سيؤ التوافق أكثر عرضة من غيرهم للتوتر والقلق والاضطراب النفسي ، ومنه فإن دراسة الشخصية قبل المرض ، ومدى التوافق مع أسرته وزملائه ومجتمعه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية.

(عبد الحميد محمد الشاذلي :2001،ص58)

رابعا: مجالات التوافق

إن تعدد مجالات ودوائر عملية التوافق بتعدد واتساع نشاط الفرد وعلاقاته وصولا لحالة تناغم وانسجام وبناء علاقات مرضية بين الفرد وذاته من ناحية ، وبين الفرد والبيئة من ناحية أخرى ، ويمكن أن نحصر المجالات في ما يلي :

4-1 التوافق الأسري: ويشير إلى مدى انسجام الفرد مع أعضاء أسرته وعلاقات الحب والمودة والمساندة والتراحم والتعاون بينه وبين والديه وإخوانه بما يحقق لهم في الأخير حياة أسرية مشبعة وسعيدة. **(عبد المطلب أمين القريطي،1998 ، ص 64-65)**

4-2 التوافق العقلي: إذا كانت عناصر التوافق العقلي هي : الإدراك الحسي التذكر ، الذكاء، الاستعدادات ، فإن قيام كل بعد من الأبعاد المذكورة بدوره كاملا متعاونا مع بقية العناصر يحقق لنا توافقا عقليا.

4-3 التوافق الديني: الجانب الديني من التركيب النفسي للفرد وبمثابة مرآة عاكسة لما يحدث داخل الذات الإنسانية من صراعات وتباينات مثل ما نجده كثيرا عند الشباب أصحاب اتجاهات دينية معينة .

ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق ذلك بأنه من حيث هو عقيدة و تنظيم للمهارات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن والاستقرار النفسي. **(أشرف محمد عبد الغني ،2001، ص 79)**

4-4 التوافق المدرسي : حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها ، وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية

وتبقى لهذا المفهوم فالتوافق الدراسي قدره مركبة تتوقف على بعدين أساسين، هما: بعد عقلي وبعد اجتماعي أي أنه يتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية . **(عبد الحميد محمد الشاذلي،2001 ، ص 61)**

4-5 التوافق الجنسي : يلعب الجنس دورا بالغ الأهمية النفسية في حياة الفرد لما له من أثر على سلوكه وصحته النفسية ، ذلك يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية ، وكثيرا من الحاجات الشخصية والاجتماعية ، وإحباطه مصدرا للصراع والتوتر وعلى أساس اختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلم الفرد تختلف الطريقة التي تشبع بها الحاجات الجنسية ، وعدم التوافق الجنسي دليلا على سوء التوافق العام لدى الفرد. **(اشرف محمد عبد الغني ،2001،ص90)**

4-6 التوافق الزواجي: يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزواجي ، وهو ناتج عن الاختيار المناسب للزواج والاستعداد للحياة الزوجية على أساس الحب والاحترام المتبادل بين الزوجين وتحمل المسؤوليات ، والقدرة على حل المشكلات وتحقيق أكبر قدر ممكن من الاستقرار الزواجي .

(اشرف محمد عبد الغني ، أميمة محمود الشربيني،2003، ص130)

4-7 التوافق السياسي: يتحقق باعتناق الفرد المبادئ الأساسية لمجتمعه والتماشي معها ومخالفتها يعني التعرض لضغوط مادية ونفسية ، قد تنشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع الكثير من الحاجات . ومنه فإنه يكون أمام اختيارات متعددة أن يساير الجماعة في آرائها كلية – أن يغير مبادئه السياسية – أن يوافق بينها وبين تلك الآراء السائدة في المجتمع – أن يقمع مبادئه وأفكاره – أن ينتقل لمجتمع آخر يرحب بمبادئه حتى يتحقق له التوافق بينه وبين مجتمعه .

(اشرف محمد عبد الغني وأميمة محمود الشربيني، 2003، ص 130)

4-8 التوافق الاقتصادي: إن التغير المفاجئ بالارتفاع أو الانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطرابا عميقا في أساليب توافق الفرد ويلعب حد الإشباع دورا بالغ الأهمية في تحديد الفرد بالرضا أو الإحباط يعني أن العملية عكسية حد الإشباع منخفض يعني أنه يغلب على الفرد الشعور بالحرمان والإحباط ، ويبلغ حد الإشباع مرتفقا إذا كان يشعر بالرضا والأمان .

(أشرف عبد الغني وأميمة محمود الشربيني ، 2003، ص 131)

خامسا: معايير التوافق

ليس هناك أسلوب واحد في الحياة يصلح للجميع وبالتالي لا يوجد معيار واحد للتوافق يتفق عليه العلماء ، وذلك لأن التوافق عملية فردية اجتماعية تتأثر بالزمان والمكان والثقافة التي ينشا فيها الفرد بجانب سماته واستعداداته وظروف الموقف ، إلا أن هناك أساليب مختلفة ومعايير متعددة للتوافق نذكرها كالآتي :

5-1 المعيار الإحصائي: يشير هذا المعيار إلى القاعدة المعروفة بالتوزيع الاعتدالي وتعني المتوسط العام لمجموعة الخصائص والأشخاص ، والمنحرف عن المتوسط العام لهذا التوزيع يعد شخص غير سوي .

5-2 المعيار الأخلاقي(القيمي): يستخدم المعيار لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائد في المجتمع وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه المسايرة، أي اتفاق السلوك مع الأساليب المحددة للتصرف أو المسلك السليم في المجتمع.

(عبد الحميد محمد الشاذلي ،2001 ، ص 62-63)

5-3 المعيار الباثولوجي: وفق هذا المعيار يحدد السلوك الشاذ الذي يكون نتيجة حالة مرضية أو مضطربة يستدل عليها بأعراض إكلينيكية مثل : مخاوف لا أساس لها هلوسات ، ومنه شخص بلا أعراض مرضية هو شخص سوي متوافق مع أنه لا يوجد شخص خال من بعض الأعراض المرضية ويكون هذا المعيار صالحا بدرجة كبيرة في تحديد السواء و الشذوذ بالنسبة للاضطراب الانفعالي والانحرافات السلوكية .

5-4 المعيار المثالي: يعتبر سويا كل من اقترب من المثل العليا في ذكائه ،جماله ، صحته لكنه ربما كان نادر التكرار من الناحية الإحصائية : مثل اختيار أكفأ الأفراد للقيام بعمل معين قبل اختيار متوسط الكفاءة . **(عبد الحميد محمد الشاذلي،2001، ص 62-63)**

5-5 المعيار الطبيعي: على أساس هذا المعيار يعتبر سويا كل من يبدو لنا طبيعيا ، ويشتق التوافق طبقا لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية ، وأصحاب هذا الاتجاه يستنبطون مفهوم التوافق من البيولوجيا وعلم النفس، و يرون أن الشخص المتوافق هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات من معالم الشخصية المتوافقة .

(أشرف محمد عبد الغني وأميمة الشربيني،2003 ، ص 152)

سادسا: عوائق التوافق

عوائق التوافق كثيرة وهي التي تمنع الفرد من إشباع حاجاته وتحبسه عن تحقيق أهدافه، بعضها يكون داخلي يرجع إلى الفرد نفسه ، وبعضها الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها، ومن أهمها ما يلي :

6-1 العوائق الجسمية: ويقصد بها بعض العاهات والتشوهات الجسمية ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه ، فضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الطالب عن المشاركة في بعض الأنشطة الترفيهية أو الرياضية أو تكوين الأصدقاء مما يجعله يشعر بالنقص مما يؤدي به إلى الانسحاب والانطواء.

6-2 العوائق النفسية: وتتمثل في نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية والمهارات النفس حركية أو أي خلل في نمو الشخصية والتي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه ، ومنها الصراع النفسي الذي ينشا عن تناقض أو تعارض أهدافه ، ومنها الصراع النفسي الذي ينشا عن تناقض أو تعارض أهدافه وعدم قدرته على المفاضلة بينهما واختيار أي منها مناسب في الوقت المناسب.

(الحجار، 2003، ص 20)

6-3 العوائق الاجتماعية: يقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانين وقيمه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات ، والتي قد تعوق الفرد عن تحقيق أهدافه ، فتخلق لديه نوعا من الصراع النفسي بين هذه الضوابط وبين رغباته ودوافعه وقد تؤدي إلى إحباطه وشعوره بالعجز .

6-4 العوائق الاقتصادية: يعتبر عدم توفر الإمكانيات المادية عائق يمنع كثيرا من الأفراد من تحقيق أهدافهم في الحياة، وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط خاصة في مرحلة الشباب، حيث يكون التفكير في التعليم والعمل والاستقرار في المستقبل.

(صبرة محمد علي ، اشرف محمد عبد الغني شريت ، 2004 ، ص 138)

سابعا: نظريات التوافق

يعتبر التوافق كغيره من الظواهر الأخرى التي أعطى لها علم النفس وراوده حظا وافرا من البحث والمعالجة ن وفي ما يلي ندرج تفسير لمختلف النظريات المفسرة للتوافق:

7-1 النظرية النفسية:

أ- نظرية التحليل النفسي:

- **فرويد** : اعتقد أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية ، أي أن الفرد لا يعني الكثير من الأسباب الحقيقية لسلوكه فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بالوسائل مقبولة اجتماعيا ، كما أنه يصنف العصاب و الذهان كشكل من أشكال سوء التوافق كما أن سمات الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية حسب رأيه هي :

✓ قوة الأنا

✓ القدرة على العمل

✓ القدرة على الحب. **(مدحت عبد اللطيف ،1990 ، ص 86)**

- **يونج** : مفتاح الصحة النفسية والتوافق يمكن من استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل ، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة (أي الموازنة بين الميول الإنطوائية والميول الانبساطية) . **(مدحت عبد اللطيف ،نفس المرجع ، ص 876).**

- **اركسون** : قرر أن الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية لا بد أن تتسم بمايلي :

✓ الثقة

✓ الاستقلالية

✓ التوجه نحو الهدف

- ✓ التنافس
- ✓ الإحساس الواضح بالهوية
- ✓ القدرة على الألفة والمحبة

وبالتالي تعزيزه بان القدرة على موائمة الذات للظروف المتغيرة بعد دليل على النضج وهو بمثابة تعريف عام للتوافق . **(مدحت عبد اللطيف ، نفس المرجع ، ص 88)**

ب- النظرية السلوكية: لقد اعتقد "**واطسون**" و"**سكنر**" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ، ولكنها تشكل بطريقة آلية ، بواسطة تلميحات البيئة أو إثباتها. ويمكن حصر أهم ما توصلت إليه النظرية السلوكية من خلال روادها في تحديد التوافق فيما يلي:

1- يتم التوافق حينما يستطيع الفرد تعلم مجموعة من العادات السوية من البيئة والتي يمكن بواسطتها إشباع حاجاته المختلفة .

2- التوافق يتم بصورة شعورية من خلال تعلم هذه العادات عن طريق البيئة في السنوات الأولى باستخدام التعزيز.

3- السلوك اللاتوافقي يرجع إلى تعلم سلوك خاطئ (تدخين ، سرقة ، تبول لا إرادي ...) وتثبيته عن طريق التعزيز. **(عبد المنعم عبد الله حبيب ، 2006 ، ص 24)**

ج - النظرية الإنسانية (نظرية علم النفس الإنساني):

يتم التوافق عندما يستطيع الفرد إشباع الحاجات الفسيولوجية (الأمن ، تقدير الذات ، الانتماء...) وهذا ما نادى له كل من :

- **روجرز** : يشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب المقلقة فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذواتهم ويمكن استمرار سوء التوافق لديهم إذا ما حاولوا الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي ، ومنه معايير التوافق عند " روجرز" تكمن في ثلاث نقاط هي:

- الإحساس بالحرية
- الانفتاح على الخبرة
- الثقة بالمشاعر الذاتية

- **ماسلو**: أكد "**ماسلو**" على أهمية تحقيق الذات لتحقيق التوافق السوي الجيد وقام بوضع معايير للتوافق وهي كالاتي :

- الإدراك الفعال للواقع
- قبول الذات
- التلقائية
- التمركز حول المشكلات لحلها
- نقص الاعتماد على الآخرين
- الاستقلال الذاتي
- استمرار تحديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها
- الخبرات المهمة الأصلية
- الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية
- الخلق الديمقراطي
- الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة . **(مدحت عبد اللطيف ،1990، ص 89)**

د- نظريات نفسية أخرى أهمها:

- **لازاروس** : طبقا لمعايير "**لازاروس**" في الشخصية المتوافقة لابد أن يتسم بما يلي:

- الراحة والارتياح النفسي
- الكفاية في العمل : فالشخص سيء التوافق يتميز بقلة الإنتاج ونقص الكفاءة
- الأعراض الجسمية: يعود سوء التوافق إلى بعض الإصابات أو الأمراض
- التقبل الاجتماعي : فالشخص المنبوذ اجتماعيا ينعدم لديه التوافق

- **شافر** : قام هذا الأخير بوضع معايير محددة وهي:

- المحافظة على الصحة الجسمية
- الاتجاهات الموضوعية
- الاستبصار بالسلوك الذاتي
- العلاقات المبنية على الثقة مع شخص آخر
- التنبه والاهتمام بالتوافق الحاضر
- النشاط القائم على التخطيط
- المشاركة الاجتماعية الفعالة السوية . **(مدحت عبد اللطيف ، المرج سابق ، ص 89)**

- **بل** : يعد "هيوم بل" من الأوائل الذين اهتموا بموضوع التوافق ، ووضع مقياسا اشتهر باسمه ،وحصر مجالات التوافق فيما يلي :

- التوافق المنزلي
- التوافق الصحي
- التوافق الاجتماعي
- التوافق الانفعالي

- التوافق المهني
- التوافق العام

ومن خلال مقياس "بل" يمكن تحديد درجة توافق الأفراد من الناحية الكلية والنوعية.

(مدحت عبد اللطيف، 1990،ص 92)

7-2 النظرية البيولوجية الطبية:

يقرر أصحاب هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج أن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات الجروح ، العدوى ، أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد .

(مدحت عبد اللطيف : نفس المرجع ، ص 75-76)

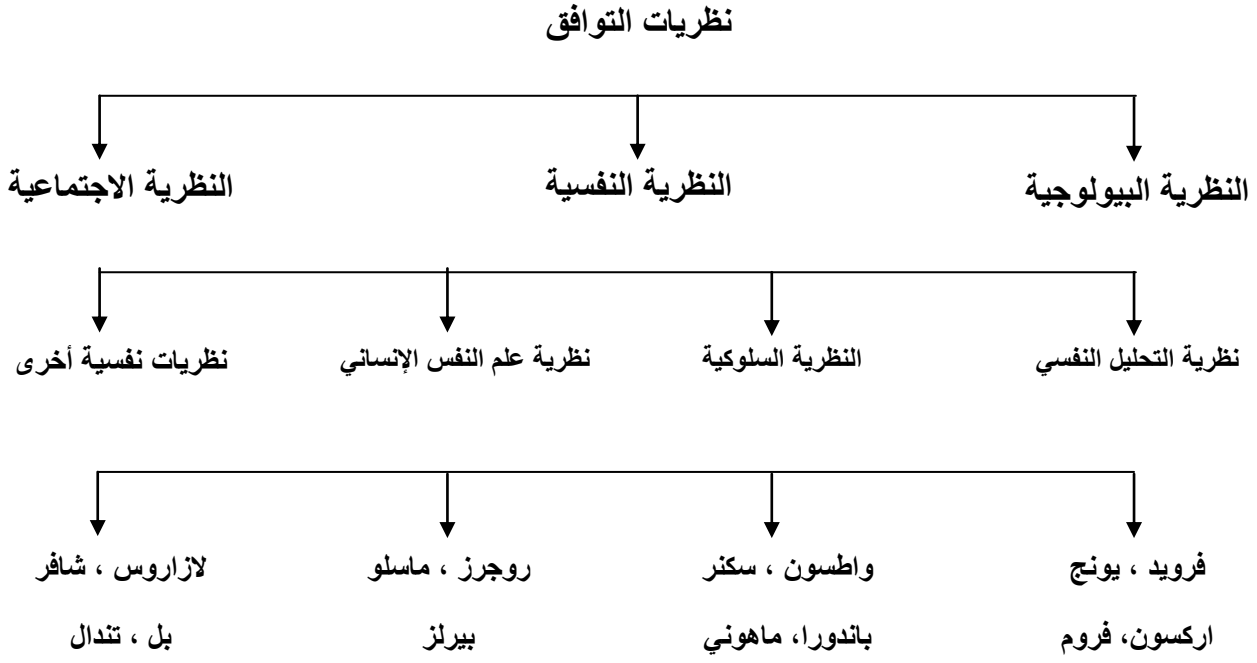
7-3 النظرية الاجتماعية:

من أشهر روادها "**فريزر**" و "**ديهمان**" حيث يرى أصحاب هذه النظرية أن هناك علاقة بين الثقافة و أنماط التوافق ،فقد أثبتت أن هناك اختلافا في الاتجاه نحو الجمهور بين اليابانيين و الأمريكيين والإيطاليين، ولذلك ظهر هناك اختلاف في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين و الإيطاليين، وبين الأمريكيين و الايرلنديين ،وكذلك وجدت فروق في الاتجاهات نحو الألم و الأمراض بين بعض المجموعات في الولايات المتحدة الأمريكية.

ويوضح مؤيدو هذه أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق ،حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي ،كما أظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية، هذا

في حين قام ذو الطبقات العليا و الراقية مشكلاتهم بطابع نفسي ،وأظهروا ميلا قليلا لمعالجة المعوقات الفيزيقية . **(مدحت عبد اللطيف عبد الحميد:1999،ص 93)**

ويمكن توضيح نظريات التوافق في المخطط التالي :



شكل رقم (04): يوضح نظريات المفسرة للتوافق

خلاصة الفصل:

التوافق هو ركيزة مهمة من ركائز التنشئة الاجتماعية ،فهو إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات ،ومن الأمراض النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه .

ولأن السلوك التوافقي للفرد غاية في الأهمية في المجالات الحياتية المختلفة، وإن تعلم هذا السلوك واكتساب مهاراته وممارستها الايجابية منذ الطفولة المبكرة يفيد الفرد في مراحله العمرية التالية في مواجهة المواقف الحياتية في المستقبل.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

أولا : منهج الدراسة

ثانيا : حدود الدراسة

ثالثا : الدراسة الاستطلاعية

رابعا : أدوات الدراسة

خامسا : الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

سادسا : عينة الدراسة

سابعا : الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد ما تم التطرق في الفصول السابقة إلى مختلف الجوانب النظرية لموضوع الدراسة، يتم في هذا الفصل عرض الإجراءات الميدانية للدراسة والتي تعتبر همزة وصل بين الجانبين النظري والتطبيقي، و فيما يلي توضيح لكافة الاجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة .

1 ــ منهج الدراسة:

بما أن موضوع البحث يهدف لمعرفة العلاقة بين جودة الحياة و التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين فضلنا اعتماد المنهج الوصفي وذلك لملائمته للدراسة و لطبيعة المتغيرات .

ويعرف المنهج الوصفي بأنه :" جمع البيانات بنوعها الكيفي والكمي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها ، وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى والوصول إلى تعميمات .

(محمد دوادي ومحمد بوفاتح ، 2007 ، ص81)

2 ــ حدود الدراسة :

ــ الحدود الزمانية : أجريت الدراسة في الفترة المتمدة بين **29** فيفري **2016** إلى غاية **09** أفريل **2016** ــ الحدود البشرية : طبقت الدراسة على طلبة السنة الأولى ماستر لقسم علم النفس .

ــ الحدود الآداتية : تم تطبيق أداتين وهما :

مقياس جودة الحياة من إعداد الطالبتين .

مقياس التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد الباحثة ابتسام محمود محمد بجامعة الكوفة.

3 ــ الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية ضرورية ولا يمكن الاستغناء عنها، فمن خلالها نتحقق مــن الخصــائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، وتحديد عينة الدراسة ، وعليه قمنا بإجراء دراسةالاستطلاعية وتمثلت خطواتها في :

ــ الاتصال بإدراة قسم علم النفس وذلك لمعرفة الطلبة المسجلين في السنة الأولى ماستر علم الــنفس بجميع تخصصاته، حيث كان عددهم (287) طالبا.

ــ تم اختيار عينة عشوائية بسيطة تكونت من **(30)** طالبا بالسنة الأولى ماستر علم النفس ، بحيث تم تطبيق المقياسين ، وذلك للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، ومدى وضوح التعليمة والبنود .

4 ــ أدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة:

استخدمنا في دراستنا هذه أداة الاستبيان وذلك لما تطلبه موضوع الدراسة حيث:

عرفه مزيان " بأنه عبارة عن مجموعةمن الاسئلة المكتوبة تتمثل موضوعا معينا ، ويعبر المجيب عن الأجوبة كتابيا والهدف منه الحصول على ما يدور في ذهن الفرد من قيم وأهداف مسطرة ".

(محمد مزيان: 1999، ص66)

ولقد استخدمنا في دراستنا الحالية :

أ – استبيان جودة الحياة المعد من طرف الطالبتين والمكون من 35 بندا بحيث تم تقسيمة إلى خمسة خمسة أبعاد وهي كاللآتي :

ـ **البعد الأول :** يقيس الجانب الصحي ويتكون من سبعة بنود

ـ **البعد الثاني :** يقيس جودة الحياة الأجتماعية ويتكون سبعة بنود

ـ **البعد الثالث:** والذي يقيس جودة الحياة الجامعية يتكون من ستة بنود

ـ **البعد الرابع:** والذي خصص لقياس الجانب العاطفي ويتكون من ثمانية بنود

ـ **البعد الخامس:** يقيس جودة الحياة الاقتصادية ويتكون من سبعة بنود

كما احتوى هذا الاستبيان على ثلاث بدائل (دائما، أحيانا، نادرا)، حيث يختار الطالب إجابة واحدة تعبر عن وجهة نظره، حيث تقدر إجابته كما يلي:

ـ دائما (03)

ـ أحيانا (02)

ـ نادرا (01)

ب ـ استبيان التوافق النفسي والاجتماعي والذي أعدته الباحثة ابتسام محمود محمد بجامعة الكوفة ، والذي قمنا بتعديله وتكون هذا الاستبيان بعد التعديل من **(35) بندا** خصص لقياس بعدين للتوافق. وتوزعت البنود بين البعد النفسي ، والبعد الاجتماعي للتوافق ، ولقد وزعت بصورة عشوائية بين هذين البعدين ،كما احتوى هذا الاستبيان على ثلاث بدائل وهي (دائما ، أحيانا، نادرا) وتعطى لكل بديل درجة معينة :

ـ دائما (03)

ـ أحيانا (02)

ـ نادرا (03)

5ـ الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

وقد تم حساب الصدق بالمقارنة الطرفية

الصدق: ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه.

(عبد الحفيظ مقدم ، 1993 ، ص146)

ـ الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) : وهو قدرة المقياسي على التمييز بين الفئات المتباينة من حيث أدائها على مظهر من مظاهر السلوك . **(فاروق الروسان ، 1996 ، 33)**

ـ **الثبات:** ويقصد بثبات الاختبار أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة، والاتفاق، والاتساق فيما تزودنا به من بيانات عن سلوك المفحوص.**(سوسن شاكل الجبلي ، 2005، ص113)**

أولا : الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة :

أ- صدق مقياس جودة الحياة:

تم ترتيب الدرجات المحصل عليها من الأعلى إلى الأدني ، ثم نحسب دلالة الفروق بين **27 %** من الدرجات العليا و**27 %** من الدرجات الدنيا.

والجدول رقم (03): يبين صدق مقياس جودة الحياة بطريقة المقارنة الطرفية

المؤشرات الاحصائية / المجموعات	" ن " عدد الأفراد	" م "المتوسط الحسابي	" ع " الانحراف المعيار	قيمة " ت" المحسوبة	الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجات العليا	**8**	76,5	1,60				دالة إحصائيا
الدرجات الدنيا	**8**	67,62	2,66	8,061	0,000	14	عند 0.01

يتضح من الجدول أعلاه أن عدد أفراد القيم العليا بلغ **(8)** أفراد بمتوسط حسابي **(76,50)** وبانحراف معياري **(1,60)** ، أما القيم الدنيا بلغ عددها **(8)** أفراد بمتوسط حسابي **(67,62)** وانحراف معياري **(2,66)** ، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة **(8,061)** عند درجة الحرية **(14)** وبمستوى دلالة إحصائية **(0,000)** أقل من**(0,001)** وبالتالي مقياس جودة الحياة على درجة عالية من الصدق ويمكن الاعتماد عليه في دراستنا .

ب ــ ثبات مقياس جودة الحياة:

اعتمدت الطالبتان على طريقة إعادة الاختبار لحساب ثبات المقياس ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها **(30) طالبا** وبعد أسبوعين من التطبيق الأول قمنا بإعادة التطبيق على نفس العينة ، وتم **حساب مقياس الأرتباط بين التطبيق الأول والثاني ونوضح ذلك في الجدول التالي :**

والجدول رقم (04): يبين معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس جودة الحياة

المؤشرات الاحصائية	عدد الأفراد " N"	درجة الحرية "DF"	الدلالة الإحصائية "SIG"	معامل الارتباط "R"
التطبيق 1	30	28	0,00	0,747
التطبيق 2	30			

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني بلـــغ **(0,747)** عنـــد درجة الحرية **(28)** وبدلالة إحصائية **(0,000)** وهذا يدل على أن المقياس ثابت ويمكـــن الاعتمـــاد عليه.

ثانيا: الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي :

أ ــ **صدق مقياس التوافق:** تم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفيـــة لمقيـــاس التوافـــق النفســـي والاجتماعي

الجدول رقم (05):يبين صدق مقياس التوافق بطريقة المقارنة الطرفية

المؤشرات الإحصائية / المتغيرات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت " المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
القيم العليا 27%	**8**	89,25	2,49	17,91	14	0,01
القيم الدنيا 27%	**8**	70,25	1,66			

يتضح من الجدول أن عدد أفراد القيم العليا بلغ **(08)** أفراد بمتوسط حسابي **(2,49)** ، أما القيم الدنيا فقد بلغت **(08)** بمتوسط حسابي **(1,66)** بينما بلغت قيمة **(ت)** المحسوبة **(17,91)** عند درجة الحرية **(14)** وبمستوى دلالة **(0,01)** وبالتالي فمقياس التوافق النفسي والاجتماعي صادق ويمكن الاعتماد عليه.

ب ــ ثبات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي:

تم الاعتماد في حساب ثبات المقياس على طريقة إعادة تطبيق الاختبار ونوضح ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم (06): يبين معامل الثبات لمقياس التوافق بطريقة إعادة تطبيق الاختبار

المؤشرات الاحصائية	عدد الأفراد " N"	درجة الحرية "DF"	الدلالة الإحصائية "SIG"	مستوى الدلالة الاحصائية
التطبيق 1	30	28	0,77	دالة إحصائيا عند 0,001
التطبيق 2	30			

يتبين لنا من جدول أعلاه أن معامل الارتباط يبين التطبيق الأول والتطبيق الثاني بلغ **(0,77)** عند درجة الحرية **(28)** وبدلالة إحصائية **(0,00)** عند مستوى الدلالة الإحصائية **(0,01)** وهذا يدل أن مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ثابت ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الحالية .

6 ــ عينة الدراسة:

وقد تم اختيار العينة من المجتمع الأصلي المقدر بـــ 287 طالب وأخترنا منه عينة عشوائية بســـيطة وقدرت بـــ **(60)** طالبا من السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس وتم توزيعهم حسب الجنس والإقامة، ونوضح ذلك في الجدول التالي.

الجدول رقم (07): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس

	ذكور	إناث	المجموع
الجنس	26	34	60
النسبة المئوية	43,33	56,66	%100

الجدول رقم (08) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الإقامة (داخلي – خارجي)

	الجنس		
الإقامة	**ذكور**	**إناث**	**النسبة المئوية**
داخلي	9	19	46,66
خارجي	17	15	53,33
المجموع	26	34	% 100
لمجموع الكلي	60		

7 ــ الأساليب الإحصائية :

تم تفريغ وتحليل الاستبيان من خلال برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) نسخة (20)

حيث استخدمنا الأدوات الإحصائية التالية :

ــ المتوسط الحسابي

ــ الانحراف المعياري

ــ اختبار " ت "

ــ معامل الارتباط بيرسون

خلاصة الفصل:

وفي الأخير يمكن القول بأن أي دراسة تكمن أهميتها في مدى تحكمها وضبطها لآليات البحث فيها، وفي حسن جمعها للوسائل المهمة للبحث التي يتطلبها المنهج العلمي السليم ، وذلك عن طريق اختيار العينة المناسبة للدراسة والمنهج العلمي الملائم والأساليب الإحصائية المستخدمة فيها.

الفصل الخامس: عرض النتائج

تمهيد

أولا : عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى

ثانيا : عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية

ثالثا : عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

رابعا : عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

خامسا : عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الخامسة

الاستنتاج العام

خاتمة

اقتراحات الدراسة

تمهيد:

سوف نعرض نتائج الدراسة حسب فروض الدراسة وذلك بعد استخدام وتطبق أدوات القياس والأساليب الإحصائية وسنقوم في هذا الفصل بعرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة وهذا اعتماد على ما أسفرت عليه نتائج الفرضيات واعتمادا على الدراسات السابقة.

1. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه : توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي.

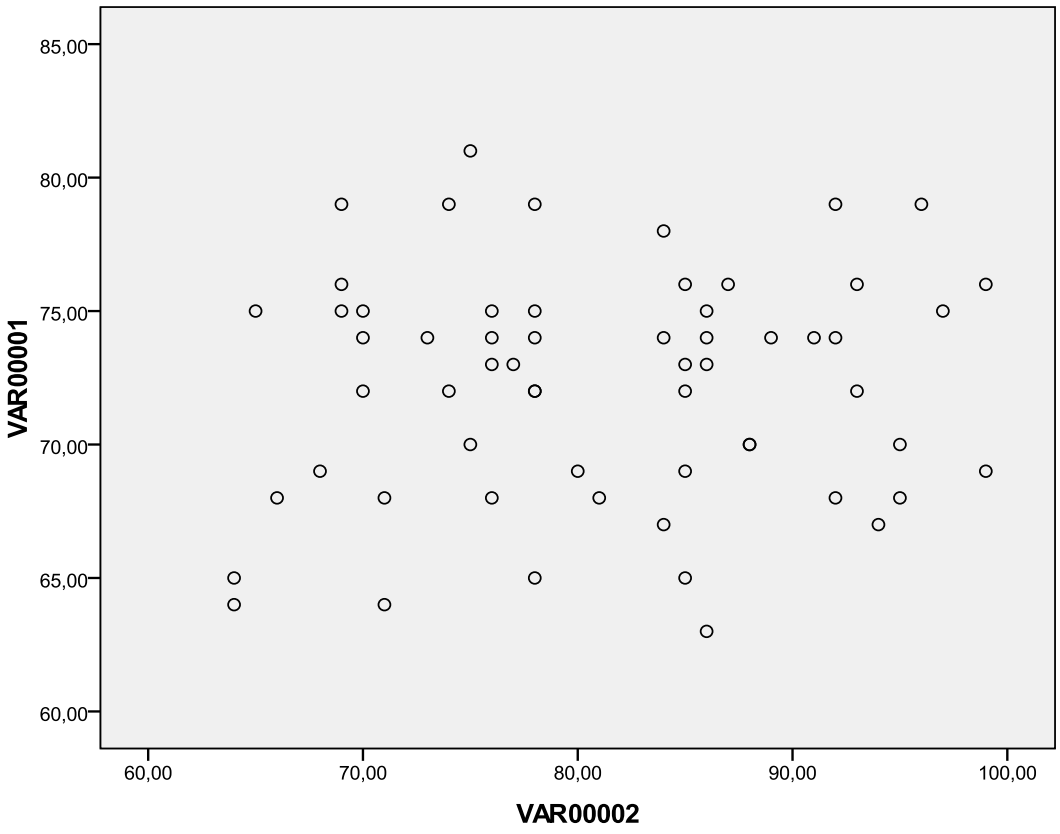
ـ جدول رقم (09): يبين العلاقة بين درجات جودة الحياة ودرجات التوافق النفسي والاجتماعي

المتغيرات / الارتباط	جودة الحياة	التوافق النفسي الاجتماعي
معامل الارتباط(R)	0,11	
حجم العينة (N)	60	
مستوى الدلالة (SIG)	0,08	
درجة الحرية (DF)	59	
القرار	غير دالة عند 0,05	

يتبين من خلال الجدول التالي أن معامل الارتباط بين جودة الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي قد بلغ **(11, 0)** وهو غير دال إحصائيا عند درجة حرية **(59)** وبمستوى دلالة **(0,05)** وهذا يعني أنه لا توجد علاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي ، وبالتالي لم تحقق الفرضية .

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة هدف يسعى إليه الطلبة الجامعيين، وكذلك التوافق النفسي والاجتماعي فهما بالرغم من أنه لا توجد علاقة بين المتغير إلا أنهما يصبان في نفس القالب ، فالتوافق النفسي والاجتماعي فهو مدى توافق الفرد مع نفسه ومع المجتمع، وهذا ما تهدف إليه جودة الحياة ، فالتوافق النفسي الاجتماعي الإيجابي من أبعاد جودة الحياة وهذه النتيجة لم تجد الطالبتان دراسة مطابقة تناولت المتغيرين معا لمقارنتهما مع نتيجة الدراسة الحالية.

ومما يؤكد عدم وجود علاقة بين درجات جودة الحياة ودرجات التوافق النفسي والاجتمـــاعي مخطط الانتشار التالي:



الشكل رقم(05): يمثل مخطط الانتشار

من خلال مخطط الانتشار يتضح لنا عدم وجود علاقة بين جودة الحياة التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين.

2 ــ عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

- تنص الفرضية الثانية على أنه : توجد فروق دالة احصائيا في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس.

جدول رقم (10): يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس

المتغير	ذكور			إناث			ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
	ن	م	ع	ن	م	ع				
جودة الحياة	34	72,38	3,93	26	72,0	4,82	0,33	58	0,73	غير دالة عند 0,05

ــ من خلال الجدول رقم (10): والذي يمثل الفروق في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس، يتضح أن المتوسط للذكور بلغ **(72,38)** بينما بلغ عند الإناث **(72,0)** ، أما قيمة "ت" فقد بلغت **(0,33)** عند درجة حرية **(58)** وبمستوى دلالة **(0,05)** ، وهي غير دالة إحصائيا وبالتالي لا توجد فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين .

ويمكننا تفسير هذه النتيجة إلى أن كلا الجنسين سواء الذكور أو الإناث يتمتعون بنفس الخصائص وكلاهما في مستوى دراسي واحد وهو السنة أولى ماستر وهذه النتيجة تتفق مع دراسة **(إبراهيم وصديق 2006)** إذا توصلت لعدم وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين . وتتنافى هذه النتيجة مع دراسة **(العادلي 2006)** .

فقد وجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث لصالح الذكور وكذلك اختلفت مع دراسة **(علي كاظم والبهادلي 2006)** فقد توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في جودة الحياة لصالح الذكور .

3ــ عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي تعزي لمتغير الجنس.

جدول رقم (11) : يبين قيمة (ت) لدلالة الفروق في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي تعزي لمتغير الجنس

المتغير	ذكور			إناث			ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
	ن	م	ع	ن	م	ع				
التوافق النفسي الاجتماعي	34	79,5	8,23	26	83,26	11,00	-1,51	58	0,13	غير دالة عند 0,05

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ(**79.50**)أما عند الإناث فقد بلغ (**83,26**)، بينما بلغت قيمة (**1,51-**) وبدرجة حرية (**58**) وبمستوى دلالة (**0,13**) ، وهذا القيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (**0,05**) وبالتالي لا توجد فروق في التوافق النفسي والاجتماعي تعزى لمتغير الجنس .

ويمكن تفسير هذه النتيجة ذلك أن كلا الجنسين يعشون في بيئة واحدة أو متقاربة، وكذلك التربية والعلاقات الاجتماعية.

وهذه النتيجة تعارضت مع دراسية (**محمد يوسف أحمد 2011**)إذا توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي لصالح عينة الإناث.

4 ــ عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الرابعة :

نصت الفرضية الرابعة على أنه : توجد فروق في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة (داخلي – خارجي).

جدول رقم (12) يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة

المؤشرات الاحصائية / المتغير	داخلي			خارجي			ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
	ن	م	ع	ن	م	ع				
جودة الحياة	28	68,0	2,89	32	74,81	-5,71	- 5,70	58	0,000	دالة عند 0,01

ــ يتضح من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للطلبة الداخليين قد بلغ (68,00) ، بينما بلغ عند الطلبة الخارجيين (74,81) عند درجة حرية (58) عند مستوى دلالة (0,000) وهي قيمة دالة إحصائيا أي أنه توجد فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة لصالح الطلبة الخارجيين .

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الطلبة الداخليين يتعرضون لضغوط نفسية واجتماعية فالبعد عن الجو الأسري والمنزل يعرضهم لعدة أمراض صحية ومشاكل مادية فالطلبة الداخليين لديهم مسؤولية من الطلبة الخارجيين والطالب الخارجي يتوفر له أسرته كل ما يتطلب من وسائل وجو مريح للدراسة وتدعمه على خلاف الطالب الداخلي ، أما على المستوى النفسي نجد الطالب الداخلي يعاني من عدم توزان عاطفي وانفعالي وهذه النتيجة لم تجد دراسة تناولت متغير الإقامة في جودة الحياة لمقارنتها مع نتيجة الدراسة الحالية .

5 ــ عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة على أنه: توجد فروق في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي تعزى لمتغير الإقامة.

جدول رقم (13) يبين قيمة (ت) لدلالة الفروق في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي تعزى لمتغير الإقامة

المؤشرات الاحصائية / المتغير	داخلي			خارجي			ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
	ن	م	ع	ن	م	ع				
التوافق النفسي و الاجتماعي	34	80,74	11,21	26	87,53	8,88	- 2,64	58	0,011	دالة عند 0,01

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن المتوسط الحسابي للطلبة الداخليين قد بلغ (80 ,47) ، أما المتوسط الحسابي للطلبة الخارجيين فقد بلغ (87,53) ، وبلغت قيمت (ت) المحسوبة (-2,64) بدرجة حرية(58) وبمستوى دلالة (0,01) وهذه القيمة دالة إحصائيا ، أي أنه توجد فروق في التوافق النفسي والاجتماعي تعزى لمتغير الإقامة لصالح الخارجيين .

وهذه النتيجة يمكن تفسير على أن الطلبة الخارجيين يتوافقون مع البيئة التي يعيشون فيها ويشعرون بالسعادة ويتعاملون بإيجابية مع كل ما يحيطون بهم فتقدير الآخرين لهم سواء من جيران أو

أفراد أسرتهم أو زملائهم يشعرهم بتقدير وتوافق إيجابي مع أنفسهم ومن ثم مع مجتمعهم بينما الطلبة الداخليين ينقص لديهم تقدير المحيطين بهم لبعدهم عن الأسرة والجيران وهذا من شأنه أن يقلل توافقهم مع أنفسهم ومع مجتمعهم.

وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة غريس رحيمة (2015) بأنه توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق النفسي و الاجتماعي بين الداخليين والخارجيين لصالح الخارجين

الدراسات السابقة	نتائج
العادلي 2006	وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث لصالح الذكور
علي كاظم والبهادلي 2006	وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور
إبراهيم وصديق 2006	عدم وجود فروق تعزي لمتغير النوع في جودة الحياة
محمد يوسف (2011)	وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي الاجتماعي لصالح الإناث .
غرس رحيمة (2015)	وجود فروق دالة إحصائيا بين الداخليين و الخارجيين لصالح الخارجيين

ما نقوله ختاما حول هذه الدراسة التي بحثت في موضوع جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة السنة الأولى ماستر وبعد النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية لعينة البحث التي بلغ عددها (60) طالبا وذلك بتطبيق مقياس جودة الحياة ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي وبعد تحليل النتائج يمكن إجمال ما انتهت إليه الدراسة فيما يلي :

-من خلال نتائج الفرضية الأولى تبين أنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين جودة الحياة والتوافق النفسي و الاجتماعي ومنه لم تتحقق الفرضية الأولى.

-من خلال نتائج الفرضية الثانية تبين عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس (ذكور – إناث) ومنه لم تتحقق الفرضية الثانية.

-من خلال نتائج الفرضية الثالثة تبين عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس (ذكور – إناث)ومنه لم تتحقق الفرضية التالية

– من خلال نتائج الفرضية الرابعة تبين وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الإقامة لصالح الخارجيين ومنه تحققت الفرضية.

– من خلال نتائج الفرضية الخامسة أنه توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الاقامة لصالح الخارجين ومنه قد تحققت الفرضية الخامسة .

ومنه نستنتج أن جودة الحياة لدى الطالب الجامعي إذا كانت جميع جوانب الحياة متوازنة (الأسرية، النفسية، الاجتماعية، الاقتصادية، والثقافية، والدينية) فيكو ن لدى الطالب توافق مع المواقف الحياتية المختلفة.

وفي الأخير يمكن القول أن حصيلة هذا الجهد المتواضع ، الذي تضمنته دراستنا ما هــو إلا محاولة للوقوف على العلاقة بين المتغيرين ، علاقة جودة الحياة بالتوافق النفسي و الاجتماعي لــدى الطلبة الجامعيين، ورغم الجهد المبذول تبين لنا أن الموضوع يحتاج إلى دراسة أعمق و جهــد أكبــر وآراء أكثر، ونظرا لقلة الدراسات التي تناولت متغير جودة الحياة ، محاولــة لفــت انتبــاه البــاحثين والمهتمين إلى بذل المزيد من الجهد، والمشاركة في أبحاث علمية و تسليط الضوء على هذا المتغير لا سيما أصحاب تخصصات علم النفس و ربطها بمتغيرات أخرى على أن تنتشر هذه الأبحــاث علــى المستوى المحلي.

وختاما نقدم هذا الجهد إلى كل ما يهمه الأمر ملتمسين العذر في كل تقصير صدر عنا أو خطــأ سهونا عنه.

الاقتراحات:

ــ بناء برامج إرشادية لتحسن جودة الحياة للطلبة الجامعيين.

ــ إجراء دراسات علمية ميدانية تتناول متغير جودة الحياة مع متغيرات أخرى مثل : تقدير الذات ،فاعلية الذات الثقة بالنفس ، الرضى الوظيفي ....

ــ إثراء برامج هادفة تربوية حول أطر وآفاق مستقبلية.

ــ توعية الطالب الجامعي وتحسيسه بأهمية الدراسة واستثمارها مستقبلا .

ــ إجراء دراسات وملتقيات حول مستوى جودة الحياة لشريحة الطلبة الجامعيين.

ــ بناء نموذج لتطوير جودة التعليم الجامعي في الجامعة الجزائرية.

ــ إجراء دراسات للتعرف على أساليب وطرق تحقيق جودة التعليم الجامعي.

ــ تشجيع أعضاء هيئة التدريس رأي دارسين والطلاب على تقديم أفكار مبتكرة.

ــ ضرورة قيام إدراة الجامعة بتصميم برامج هادفة لقياس جودة ما تقدمه من خدمات .

قائمة المراجع

القرآن الكريم

الكتب:

1. أحمد محمد مبارك الكندي (1982)، **علم النفس الأسري**، ط2، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

2. أشرف عبد الغني(2004)، **المدخل إلى الصحة النفسية**، ب ط، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

3. أشرف عبد الغني و أميمة محمود الشربيني(2003)، **الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق**،

4. بشير معمرية (ب س)، **علم النفس الايجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية** ، ب ت ن ، الجزائر .

5. حامد عبد السلام زهران (1988)، **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، ط4 ، عالم الكتب ، القاهرة.

6. سهير أحمد كامل (1998)، **الصحة النفسية والتوافق النفسي** ، ط3 ، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية.

7. سوسن شاكل الجبلي(2005)، **أساسيات بناء الاختبارات و المقاييس النفسية والتربوية** ، ط1، مؤسسة علاء الدين ، سوريا.

8. صبرة محمد صبره وآخرون (2004)، **الصحة النفسية والتوافق النفسي** ، دار المعرفة الجامعية ، مصر.

9. عبد الحميد الشاذلي (2001)، **الواجبات المدرسية والتوافق النفسي**، المكتبة الجامعية الإسكندرية.

10. عبد الحميد أمين الغريطي(1998) ، **في الصحة النفسية** ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة .

11. عبد الحميد الشاذلي(2001)، **الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية** ، ط1،المكتب الجامعين مصر.

12. عبد المنعم عبد الله حبيب(2006)، **مقدمة في الصحة النفسية**، ط1، دار الوفاء، مصر.

13. فاروق الروسان (1998)، **سيكولوجية الأطفال العاديين** ، ط3 ، دار الفكر ، عمان.

14. مايكل أرجيل ترجمة فيصل يوسف (1996)، **سيكولوجية السعادة** ، عالم المعرفة، الكويت.

15. مجدي أحمد محمد عبد الله (2003)، **علم النفس بين النظرية والتطبيق** ،دار المعرفة الجامعية ، الأزارطة.

16. محمد داودي ومحمد بوفاتح (2007)، **كيفية كتابة منهجية البحوث والرسائل الجامعية** ، جامعة الاغواط .

17. محمد مزيان (1999)، **مبادئ في البحث النفسي والتربوي** ، ط1 ، دار الغرب للنشر والتوزيع ، الجزائر.

18. مدحت عبد اللطيف عبد الحميد (1990)، **الصحة النفسية والتوافق الدراسة**، دار النهضة العربية، بيروت.

19. مصطفى فهمي (1970)، **التكيف النفسي** ، مكتبة مصر ، القاهرة.

20. مصطفي فهمي (1970)، **الإنسان والصحة النفسية** ، الانجلو المصرية، القاهرة.

21. مقدم عبد الحفيظ (1993)، **الإحصاء والقياس النفسي والتربوي**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

22. مايسة أحمد النيال(2002)، سيكولوجية التوافق، القاهرة.

المعاجم والقواميس:

1. ابن منظور و أبي الفضل جمال الدين(1993)، **لسان العرب**،ط1 ، المجلد3، الجزء1،بيروت ، لبنان .

2. عبد المنعم الحفني(1975)، **موسوعة علم النفس، التحليل النفسي** ، مجلد1 ، مكتبة متولي، القاهرة.

3. لويس معلوف(1962) **المنجد في اللغة** ، ط19 ، المجلد 1 ، بيروت، لبنان.

4. المعجم الوسيط (2014)، مكتبة الشروق الدولية، مصر، ط1.

5. معجم لازروس(1994) تحرير الجزء الفرنسي – عربي، أن ريغ لوك ، مكتبة لازروس ، باريس.

المجلات:

6. الديب علي (1988)، **التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين** ، مجلة التربية الجديدة ، المجلد 3 ، العدد11 .

7. رغداء علي نفيسة (2012)،**جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين** ، مجلة دمشق ، المجلد 28 ، العدد 1 ، جامعة دمشق .

8. شاهد خالد سليمان (ب،س)،**قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها**، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد117 ، جامعة تبوك.

9. على مهدى كاظم وعبد الخالق نجم الهادلي (2006) ، **جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانين والليبيين** ، دراسة ثقافية مقارنة ، مجلة رسالة الخليج ، العدد 03 .

10. سلاف مشري (2014) ، **جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي** ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الوادي ، العدد 08 ، الجزائر .

11. بشرى عناد مبارك (2012)، **جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج** ، مجلة كلية الأدب ، العدد 99 .

المؤتمرات والندوات:

12. عادل الأشول (2005) ، **نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي** ، المؤتمر العلمي الثابت للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة ، كلية التربية جامعة الزقازيق (15 – 16 مارس).

13. الأنصاري بدر محمد (2006) ، **استراتيجيات تحسين جودة الحياة من أجل الوقاية من الاضطرابات النفسية** ،وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ، سلطنة عمان ، (17 – 19 ديسمبر).

14. حسن عبد المعطلي (2005) ،**الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر** ، المؤتمر العلمي للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي ، جامعة الزقازيق ، مصر .

15. مجدي عبد الكريم حسن (2006)، **فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين** ، مقدم لندوة علم النفس وجودة الحياة ، مسقط ،جامعة السلطان قابوس.

16. جمعة ناريمان محمود والعاني وجيهة ثابت (17 – 19 ديسمبر2006)، **تعليم الكبار من أجل جودة الحياة**، مقدم لندوة علم النفس وجودة الحياة مسقط ، جامعة السلطان قابوس .

17. سالم بن سليم الغنبوصي(17 ، 19 ديسمبر2006) ، **جودة المناخ الجامعي من جهة نظر طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس** ، مقدم لندوة علم النفس وجودة الحياة ، مسقط ، جامعة السلطان قابوس

18. محمود عبد الحليم منسي وعلي كاظم (17 – 19 ديسمبر 2006) ، **مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة في سلطنة عمان** ، مقدم لندوة ، علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ، مسقط .

19. فوقية أحمد وحسين محمد سعيد (2006)، **العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف** ، وقائع المؤتمر الرابع ، كلية التربية ، جامعة بني سويف (2–4 ماي 2006).

20. محمد فوزية وأمال بوعيشة (2013)، **معوقات جودة الحياة الأسرية** ، الملتقي الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة .

الرسائل والأطروحات :

21. بوعشية أمال (2013)، **جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب** ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة خيضر ، النفسي وعلاقته بسكرة ، الجزائر .

22. رمزي شحدة سويكري (2013) ، **الأمن بالاستقلال وجودة الحياة لدى المعاقين بصريا** ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة غزة .

23. حرطافي أمينة (2014) ، **جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمشـــكلات الســـلوكية عنـــد الأبناء،** رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة وهران ، الجزائر .

24. شيخي مريم (2014)، **طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أبي بكر بلقايد ، تلمسان ، الجزائر .

25. صالح اسماعيل (2010) ، **قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية بقطاع غـــزة ،** رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

26. محمد السعيد أبو حلاوة(2011)، **الذكاء الانفعالي وجودة الحياة النفسية،** دراسة مقارنة بين المراهقة المبكرة و المراهقة المتأخرة، جامعة الإسكندرية، مصر.

المراجع باللغة الأجنبية:

27. **Fallouvfield** (1990) :the quality of life .the ussing measuremaent in health.care.human.Horizons series.Souvienir prers.

28. **Frqnk .snock**.(2000):In quolity of life .closes lookAt measuring.will.beng.diabete spcetreem.

29. **Rubin Richard**.(2000):Diabetes qualitg of lif diadetes spectrums volume12 number.

30. **Ryff**(1989): Happinessis enerything or is it? exploration on the meaning of psycholgy.

31. **Selegman** .sikizentnihaly.in (2000). Positive psychogy.An introductionA.erican psyclologist.

32. **Ros. J**(1992):future coping .retrived my 21.2006.fron

الموقع الإلكتروني.

33. W w w .alg .360 .com le (26/03/2016)20:15.

الملاحق

الملحق رقم (01)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط الجزائر

كليلة العلوم الأنسانية والأجتماعية

قسم علم النفس

حضرة الأستاذ .....المحترم

تحية طيبة وبعد

ـ نريد كل من البا حثين إجراء دراسة تهدف إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى عينة من الطلبة الجامعيين أو ماستر جامعي (كليلة العلوم الأنسانية والأجتماعية) ونظرا لما تتمتعون من خبرة ودراية في مجال علم االنفس والأختبارات لذا نرجو من سيادتكم بيان مدى صلاحية المقياس لعينة البحث .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والله الموفق.

ـ تقديم في إيطار هذه الدراسة إليكم سيدي ما يساعدكم في عملكم .

التعريف الأجرائي

ـ جودة الحياة وهي شعور (الطالب الجامعي) بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البئة ورضي الخدنات التي تقدم له والاستمتاع بحياة لا يشر بها التوتر

ـ الطلبة الجامعين : الطلبة الحامعين هم فئة من أي الأشخاص وصلوا إلى مرحلة متقدمة من المستوى المدرسي وذلك بعد انتقالهم من مرحلة الليسانس نظام القديم أو النظام الجديد (Lmd) وهم طيلة أولى ماستر جامعي بكلية العلوم الأنسانية والإجتماعية بجامعة الإغواط .

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط ـ الجزائر

كلية العلوم الأنسانية والأجتماعية

قسم علم النفس

استبيان جودة الحياة

تعليمات الاجابة على مقياس جودة الحياة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اخي الطالب أختي الطالبة : سنطرح عليك بعض الأسئلة التي تتعلق بمشاعرك واتجاهاتك واستجابتك وهذه الاسئلة لا يوجد فيها ما يعد أجابة صحيحة أو خاطئة ، إذا أن الاجابة الصحيحة هي الأجابة التي تتفق مع رأيك ، لذا نرجوا أن نضع علامة (X) في الحيز الذي تراه مناسبا لرأيك على ورقة الأجابة المرافقة مع استمارة الفقرات .

مع الشكر والتقدير

التعليمة	واضحة	غير واضحة	البديل

عدد البنود	مناسبة	غير مناسبة	البديل

البدائل	مناسبة	غير مناسبة	البديل

قائمة أسماء المحكمين

أسماء المحكمين	الدرجة العلمية	مكان العمل
حميدات الميلود	دكتور	جامعة عمار ثليجي – الأغواط-
عون علي	دكتور	جامعة عمار ثليجي – الأغواط-
عاجب بومدين	ماجستير	جامعة عمار ثليجي – الأغواط-

الرقم	الفقرات	الصياغة اللغوية		المحتوى		إقتراح البديل	
		واضحة	غيرواضحة	تقيس	لا تقيس		
01	لدي إحساسي بالحيوية والنشاط.						
02	أشعر ببعض الالام في جسمي.						
03	أضطرلقضاء بعض الوقت في السرير مستريحا.						
04	تتكرر إصابتي بنزلة برد.						
05	لا أشعر بالغيثان .						
06	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله.						
07	أنام جيدا .						
08	أعاني من ضعف في الرؤية.						
09	نادرا ما أصاب بالامراض.						
10	كثرة أصابتي بالامرض تمثل عبيء كبير على أسرتي.						
11	أشعر بأني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.						
12	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي.						
13	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.						
14	أجد صعوبة في التعامل مع الاخرين .						
15	أشعر بأن والدي راضيان عني.						
16	لدي أصدقاء مخلصين						
17	علاقاتي بزملائي ردئية للغاية.						
18	لاأحصل على دعم من						

	أصدقائي وجيراني.						
19	أشعر بالفخر الأنتمائي لأسرتي.						
20	لاأجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.						
21	إخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.						
22	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.						
23	أشعر بأنني لم أستفد شيء من تخصصي .						
24	لدي أحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي .						
25	الأساتذة يوحبون بي ويجببوني عن تساولاتي .						
26	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت						
27	أنافخور بأختياري 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 إستشار علمية من المرشد الأكاديمي .						
31	أنا فخور بهدوء أعصابي .						
32	أشعر بالحزن بدون سبب واضح .						
33	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب .						
34	أشعر بأنني عصبي.						
35	لا أخاف من المستقبل .						

36	قلق من الموت						
37	من الصعب إستشارتي انفعاليا .						
38	أقلق لتدهور حالتي .						
39	أمتلك القدرة على إتخاذ أي قرار .						
40	أشعر بالوحدة النفسية .						
41	أشعر بأنني متزن إنفعاليا .						
42	أنا عصبي جدا .						
43	أستطيع ضبط أنفعالاتي						
44	أشعر بالاكتئاب .						
45	أشعر بانني محبوب من الجميع .						
46	أنا لست شخصا سعيدا .						
47	أشعر بالأمن .						
48	روحي المعنوية منخفضة .						
49	أستطيع الأسترخاء بدون مشكلات .						
50	أشعر بالقلق.						
51	أستمتع بمزوالة أن نشطة الجامعية في أوقات فراغي.						
52	ليس لدي وقت فراغ ، فكل وقتي ينقضي في أي ستذكار.						
53	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط .						
54	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة .						
55	أهتم بتوفيروقت للنشاطات الأجتماعية .						
56	تنظيم وقت الدراسة والأستذكار صعب للغاية .						
57	لدى الوقت الكافي لإستذكار محاضرا في .						
58	ليس لدى الوقت للترويج عن النفسي						

	الوقت المحدد.						
59	أنجز المهام التي أقوام بها في الوقت المحدد.						
60	يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الواجبات الغذ ائية .						

الملحق رقم (02)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أختي الطالبة اخي الطالب :

تقوم الباحثتين حاليا بإعداد دراسة لنيل شهادة الماستر في علم النفس ،

تخصص ارشاد وتوجيه بعنوان : "**جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بالأغواط** "

وعليه نرجوا التكرم بتخصيص جزء من وقتك للإجابة عن الأسئلة بوضع علامة (×) في المكان المناسب مع العلم أن هذا الاستبيان يستخدم لأغراض البحث العلمي وان اجابتكم ستكون ذات أهمية للوصول إلى نتائج ذات فائدة.

شكرا على تعاونكم

الجنس: ***ذكر*** ☐ ***أنثى*** ☐

صفة الاقامة: ***داخلي*** ☐ ***خارجي*** ☐

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
01	لدي الإحساس بالحيوية والنشاط			
02	اشعر ببعض الآلام في جسمي			
03	اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا			
04	تتكرر إصابتي بنزلة برد			
05	اشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله			
06	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي			
07	نادرا ما أصاب بأمراض			
08	اشعر بالتباعد بيني وبين والديا			
09	احصل على دعم عاطفي من أسرتي			
10	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين			
11	اشعر بان والديا راضيان عني			
12	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية			
13	لدي أصدقاء مخلصين			
14	اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي			
15	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه			
16	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي			
17	لدي إحساس بأنني لم استفد شيئا من تخصصي			
18	الأساتذة يرحبون بي ويجيبونني عن تساؤلاتي			
19	اشعر بان الدراسة الجامعية مفيدة للغاية			
20	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت			
21	اشعر في معظم وقتي بهدوء أعصابي			
22	قلما اشعر بخوف من المستقبل			
23	من الصعب استثارتي انفعاليا			
24	اشعر بأنني متزن انفعاليا			
25	اشعر بالحزن الشديد			
26	اشعر بالوحدة النفسية			
27	أنا غير راض عن حياتي العاطفية			
28	أنا شخص غير محبوب			
29	لدينا ما يكفي من عائد مادي			
30	لدينا أكثر من وسيلة نقل خاصة (سيارات)			

31	نسكن في منزل مناسب ومريح			
32	دخل أسرتي مناسب ويحقق احتياجاتنا			
33	توفر أسرتي الغذاء المناسب لأفرادها			
34	أسرتي تدعمني ماديا			
35	نقوم برحلات سياحية كلما سمحت الفرصة			

استبيان جودة الحياة

التعليمات.

السلام عليكم وحمة الله وبركاته

أختي الطالبة أخي الطالب : تقوم الباحثتين حاليا باعداد دراسة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص إرشاد وتوجيه بعنوان " جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي والأجتماعي

لدى الطلبة الجامعيين بالأغواط "

وعليه نرجو التكرم بتخصيص جزء من وقتكم للأجابة على الأسئلة بوضع علامة (×) في المكان المناسب للتعبير عن شخصيتك مع العلم أن ه>ا الأستبيان يستخدم لأغراض البحث العلمي وأن أجابتكم ستكون ذات أهمية للوصول إلى نتائج >ات فائدة .

الجنس : ذكر ☐ أنثي : ☐

صفة الأقامة : داخلي ☐ خارجي : ☐

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
01	لدي الإحساس بالحيوية والنشاط			
02	اشعر ببعض الآلام في جسمي			
03	اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا			
04	تتكرر إصابتي بنزلة برد			
05	اشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله			
06	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي			
07	نادرا ما أصاب بأمراض			
08	اشعر بالتباعد بيني وبين والديا			
09	احصل على دعم عاطفي من أسرتي			
10	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين			
11	اشعر بان والديا راضيان عني			
12	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية			
13	لدي أصدقاء مخلصين			
14	اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي			
15	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه			
16	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي			
17	لدي إحساس بأنني لم استفد شيئا من تخصصي			
18	الأساتذة يرحبون بي ويجيبونني عن تساؤلاتي			
19	اشعر بان الدراسة الجامعية مفيدة للغاية			
20	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت			
21	اشعر في معظم وقتي بهدوء أعصابي			
22	قلما اشعر بخوف من المستقبل			
23	من الصعب استثارتي انفعاليا			
24	اشعر بأنني متزن انفعاليا			
25	اشعر بالحزن الشديد			
26	اشعر بالوحدة النفسية			
27	أنا غير راض عن حياتي العاطفية			
28	أنا شخص غير محبوب			
29	لدينا ما يكفي من عائد مادي			
30	لدينا أكثر من وسيلة نقل خاصة (سيارات)			

31	نسكن في منزل مناسب ومريح			
32	دخل أسرتي مناسب ويحقق احتياجاتنا			
33	توفر أسرتي الغذاء المناسب لأفرادها			
34	أسرتي تدعمني ماديا			
35	نقوم برحلات سياحية كلما سمحت الفرصة			

مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

الرقم	العبارة	كثيرا	نادرا	لا
01	أشعر انني راضي عن قدرتي .			
02	أشعر أنني مستقر أسريا.			
03	أحترم دوري في الحياة.			
04	أتمكم من أتخاذ القرارات المهمة في حياتي .			
05	أبادر إلى مصاحة أية زميلة لمشاعر من دون أحراج .			
06	أستعيد هدوئي بعد زوال سبب الأستثارة .			
07	أعتقد أنني محظوظ مع الجنس الأخر .			
08	ينتباني شعور باليأسمن أسرتي .			
09	أتوقع لنفسي مستقبلا باهرا.			
10	أفتخر بأنتمائي إلى أسرتي .			
11	أتوقع الفشل في أغلب الاعمال التي أنجزها.			
12	تراودني المخاوف .			
13	أشعر بالسعادة والرضا لأن علاقاتي بمن حولي مستقرة.			
14	أفضل الانعزال عن الزملاء والزميلات في الكلية .			
15	أحب البقاء مع الأخرين أطول وقت ممكن.			
16	أسعى إلى تحقيق أهدافي في الحياة .			
17	أعاني الشعور بالذنب.			
18	أشعر بأن أفراد أسرتي يحترمونني .			
19	أشعر بالخجل عند الحديث مع الأخرين .			
20	أتمنى اسعاد أفراد أسرتي .			
21	تربطني الصداقة الأخوية بزملائي من الجنس الأخر.			
22	أجد صعوبة في تأدية التزاماتي الأسرية .			
23	أغضب بسرعة لأهون الأسباب .			
24	أتمكن من أتخاذ القرارات المهمة في حياتي .			
25	أفتخر بإنتمائي إلى مجتمعي.			
26	أرغب في مساعدة الجنس الأخر.			

27	أشارك الناس أفراحهم وأحزانهم .			
28	أتمنى أن لا تفوتني اية محاضرة طيلة العامة الدراسي .			
29	علاقاتي الاجتماعية بجيراني متوترة .			
30	أشارك مع زملائي في نشاطات الكلية .			
31	يهمني التحصيل العلمي أكثر مما يهمني الحصول .			
32	أعاني من الاستغراق في أحلام اليقظة أثناء المحاضرات .			
33	أشعر بتعاطف الأخرين معي حبهم لي .			
34	أشعر بأنني أفهم نفسي .			
35	أشعر بالرضا عن تخصصي الدراسي .			

الملحق رقم (03)

الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس التوافق

صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوفق النفسي

Group Statistics

	VAR00013	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00012	1,00	8	89,2500	2,49285	,88135
	2,00	8	70,2500	1,66905	,59010

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
VAR00012	Equal variances assumed	2,612	,128	17,913	14	,000	19,00000	1,06066	16,72511	21,27489
	Equal variances not assumed			17,913	12,226	,000	19,00000	1,06066	16,69374	21,30626

الملحق رقم (04)

صدق بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس الجودة

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الجودة

Group Statistics

	VAR00015	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00014	1,00	8	76,5000	1,60357	,56695
	2,00	8	67,6250	2,66927	,94373

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
VAR00014	Equal variances assumed	1,732	,209	8,061	14	,000	8,87500	1,10093	6,51373	11,23627
	Equal variances not assumed			8,061	11,470	,000	8,87500	1,10093	6,46393	11,28607

الملحق رقم (05)

نتائج الثبات بطريقة اعادة الاختبار

لمقياس الجودة

ثبات إعادة الاختبار للجودة

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	50,0
	Excluded[a]	30	50,0
	Total	60	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1[a]
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1[b]
		Total N of Items	2
		Correlation Between Forms	,596
Spearman-Brown Coefficient		Equal Length	,747
		Unequal Length	,747
		Guttman Split-Half Coefficient	,747

الملحق رقم (06)

نتائج الثبات بطريقة اعادة الاختبار

لمقياس التوافق النفسي

a. The items are: VAR00016

b. The items are: VAR00017

ثبات إعادة الاختبار للتوافق

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	50,0
	Excluded[a]	30	50,0
	Total	60	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1[a]
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1[b]
		Total N of Items	2
		Correlation Between Forms	,634
Spearman-Brown Coefficient		Equal Length	,776
		Unequal Length	,776
		Guttman Split-Half Coefficient	,753

العلاقة

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	60	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

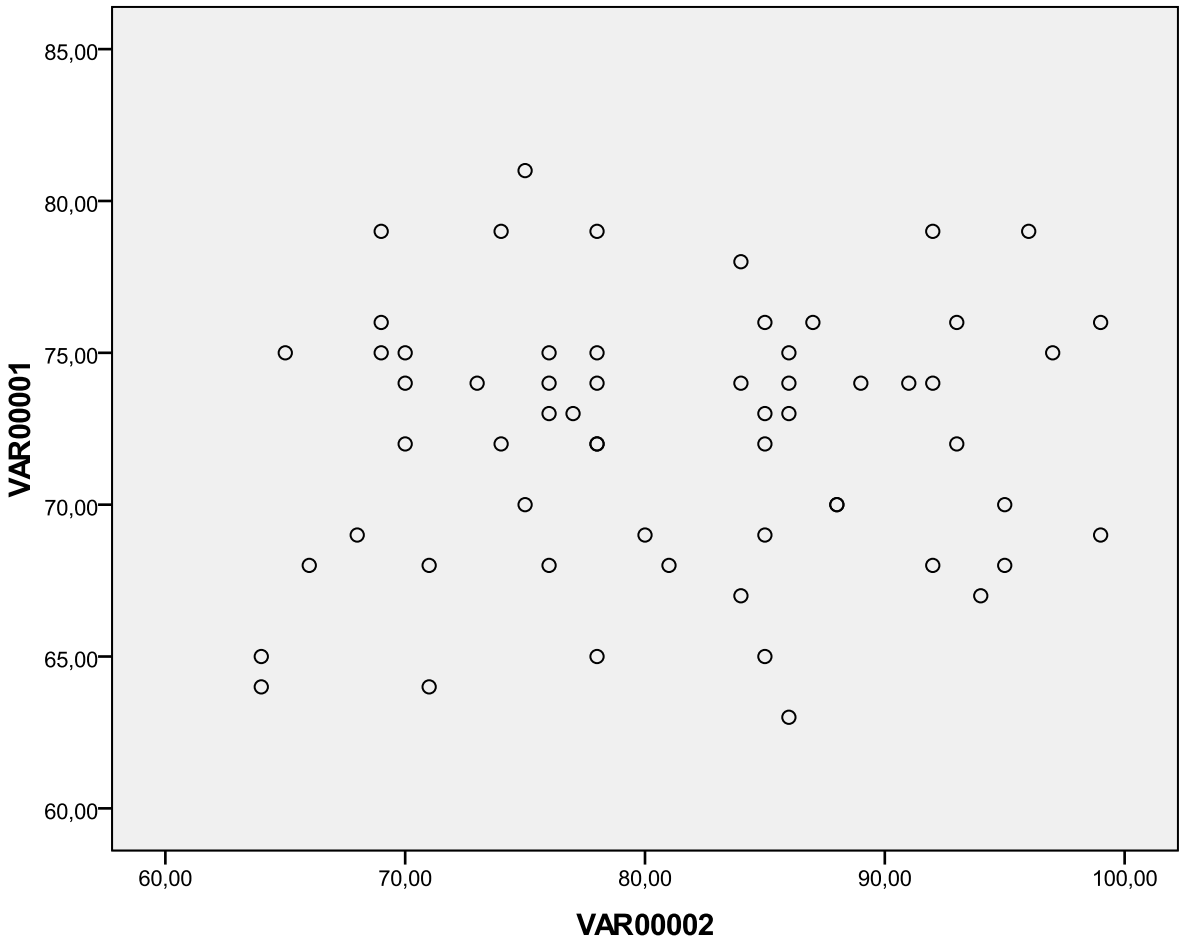
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1[a]
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1[b]
		Total N of Items	2
		Correlation Between Forms	,081
Spearman-Brown Coefficient		Equal Length	,150
		Unequal Length	,150
		Guttman Split-Half Coefficient	,114

a. The items are: VAR00001

b. The items are: VAR00002

الملحق رقم (07)

يمثل نتائج الفرضيات


85,00
80,00
75,00
70,00
65,00
60,00
VAR00001
60,00
70,00
80,00
90,00
100,00
VAR00002

الفرضية الاول الجودة في الجنس

Group Statistics

	VAR00004	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00003	1,00	34	72,3824	3,93904	,67554
	2,00	26	72,0000	4,82494	,94625

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
VAR00003	Equal variances assumed	2,504	,119	,338	58	,737	,38235	1,13149	-1,88257	2,64727
	Equal variances not assumed			,329	47,609	,744	,38235	1,16264	-1,95579	2,72050

الفرضية الثانية التوافق في الجنس

Group Statistics

	VAR00006	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00005	1,00	34	79,5000	8,23242	1,41185
	2,00	26	83,2692	11,00385	2,15803

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
VAR00005	Equal variances assumed	3,904	,053	-1,519	58	,134	-3,76923	2,48186	-8,73722	1,19876
	Equal variances not assumed			-1,462	44,768	,151	-3,76923	2,57884	-8,96403	1,42556

الفروق في جودة الحياة داخلي خارجي

Group Statistics

	VAR00008	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00007	1,00	28	68,0000	2,89316	,54676
	2,00	32	74,8125	5,71042	1,00947

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
VAR00007	Equal variances assumed	11,891	,001	-5,701	58	,000	-6,81250	1,19501	-9,20457	-4,42043
	Equal variances not assumed			-5,934	47,193	,000	-6,81250	1,14803	-9,12179	-4,50321

الفروق في التوافق داخلي خارجي

Group Statistics

	VAR00010	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00009	1,00	34	80,4706	11,21480	1,92332
	2,00	26	87,5385	8,88248	1,74200

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
VAR00009	Equal variances assumed	3,294	,075	-2,640	58	,011	-7,06787	2,67680	-12,42606	-1,70968
	Equal variances not assumed			-2,724	57,909	,009	-7,06787	2,59494	-12,26239	-1,87336