

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tibirett -



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أوحاج
- البويرة -

Faculté des Sciences Sociales et Humaines

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم : علم النفس وعلوم التربية

جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الطالب
الجامعي
-دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة البويرة-

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

- قادري فريدة

من إعداد الطالبين:

✓ حملاوي شارف إسماعيل

✓ وعيل سعيدة

السنة _____ ة الجام _____ عية

2019/2018

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

-الشكر والتقدير

-الإهداء

الصفحة	الموضوع
أ	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
06	1 إشكالية الدراسة
08	2 فرضيات الدراسة
08	3 -أهمية الدراسة
08	4 أهداف الدراسة
08	5 تحديد مفاهيم الدراسة
10	6 للدراسات السابقة
13	7 للتعقيب على الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: جودة الحياة
16	تمهيد
17	1. مفهوم جودة الحياة
18	2. أبعاد جودة الحياة
20	3. الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة
25	4. مؤشرات جودة الحياة
26	5. قياس جودة الحياة

28	خلاصة
	الفصل الثالث: التوافق النفسي
30	تمهيد
30	1. مفهوم التوافق
31	2. النظريات المفسرة للتوافق
36	3. مفهوم التوافق النفسي
37	4. معايير التوافق النفسي
40	5. عوائق تحقيق التوافق النفسي
42	خلاصة
	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة
45	تمهيد
45	1. منهج الدراسة
45	2. مجتمع وعينة الدراسة
47	3. الأدوات المستخدمة في الدراسة.
53	4. تقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
	خلاصة
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
55	تمهيد
55	1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
56	2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
57	3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
59	4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

60	5 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
62	الاستنتاج العام
64	إقتراحات
	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجاول

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
46	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	01
46	يبين توزيع أفراد العينة حسب العمر	02
55	العلاقة بين مستوى جودة الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة جامعة البويرة	03
57	مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة البويرة	04
58	مستوى التوافق النفسي لدى طلبة جامعة البويرة	05
59	الفروق بين أفراد العينة في جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس	06
61	الفروق بين أفراد العينة في التوافق النفسي تبعاً لمتغير الجنس	07

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
32	نظريات التوافق النفسي	01
36	هرم ماسلو للحاجات	02
21	منظور علم الاجتماع لمؤشرات جودة الحياة	03
46	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	04
47	توزيع أفراد العينة حسب العمر	05

فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم
	مقياس جودة الحياة	01
	مقياس التوافق النفسي	02
	نتائج التحليل الإحصائي وفق SPSS	03

شكر وتقدير

نحمد الله الذي وهبنا العقل والصبر ووفقنا إلى انجاز هذه المذكرة على أحسن الحال.
نتقدم من هذا المقام بأسمى آيات الشكر وعظيم الامتنان لأستاذتنا المشرفة الدكتورة
" قادري فريدة" التي تفضلت بالإشراف على هذه المذكرة، فلم تبخل علينا ولو
للحظة بجهدهما ووقتها، فلا تتسع لا الكلمات ولا المعاني للتعبير عن تزويدنا بالنصائح
والتوجيهات السديدة، والتي كان لها الأثر البالغ في تذليل الصعاب التي واجهتنا في إعداد
مذكرتنا لها منا خالص الشناء.

شكر خالص نرفعه إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة لقبولهم مناقشة هذا العمل
المتواضع.

كما نتوجه بالشكر والاعتراف بالجميل إلى جميع أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية.
وإلى كل من مد لنا يد المساعدة من قريب أو بعيد.

شكرا

الإهداء

إلى والدينا الكريمين
إلى إخواننا وأخواتنا
إلى صديقاتنا وأصدقائنا
إلى كل طالب علم .

اسماعيل / سميحة

مقدمة

تعيش المجتمعات اليوم مرحلة معقدة تميزها السرعة والتغيير في جميع المجالات، خلقت حالة من عدم الاستقرار في شتى الميادين، والتي أدت إلى الشعور بالقلق من المستقبل بصورة جعلت الاستمئاع بالحياة أمرا صعبا.

ومع تفتح العالم وتطلعات القرن الجديد ظهرت مفاهيم جديدة وتوجهات مختلفة جادة، وأمام تحديات ضاغطة في إطار ما يعرف بالجودة الشاملة، ومعايير الجودة وغير ذلك فيما يتعلق بأفاق المستقبل.

ولقد تبين أن هذه التحديات التي يعرفها العصر لابد لها من مستويات عالية من الجودة، كما تقتضي جودة الأداء الإنساني، بمعنى جودة الإنسان من داخله والتي تنعكس على إنتاجيته وأدائه، ومن اجل تحقيق النجاح في مواجهة أعباء ومتطلبات الحياة اليومية خصوصا أنها تتميز بالتعقيد المتزايد، بحيث يقوم الإنسان بترجمة أفكاره إلى سلوكيات تحقق فعاليتها وشعوره بالرضا والتوافق في الحياة في إطار ما يطلق عليه: بجودة الحياة، بحيث أصبح ينظر إلى إدراك الفرد لجودة حياته من المنظور النفسي كقضية تتداخل مع أبعاد جودة الحياة من المنظورات الأخرى، باعتبارها من العوامل الأساسية المساعدة على حسن استغلال واستثمار ما لدى الفرد من طاقات وإمكانات، وتنعكس بصورة مباشرة على سعادته وتكيفه واستقراره ومدى إيجابيته في أداء أدواره الطبيعية في الحياة، ومن ثم أصبح موضوع جودة الحياة مفهوما محوريا في البحوث والدراسات، وأستخدم بمعاني متعددة في سياقات مختلفة في العلوم المختلفة وخصوصا العلوم الاجتماعية، ولقد تم استخدام مفهوم جودة الحياة وتطبيقه بشكل متزايد واتسع ليتجاوب مع برامج دعم الأفراد والجماعات وخدمات التقويم الخاص بالسياسة الاجتماعية.

تم الاهتمام بمفهوم جودة الحياة في عدة مجالات، وتم قياسه بمؤشرات خاصة تماشياً مع خصوصية السياق الذي يتم تناوله فيه، فتجد أن العلماء الاجتماعيين قد اهتموا بهذا المفهوم على ضوء المؤشرات الاجتماعية والمصادر المجتمعية المحددة لمستواه.

ويعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في "علم النفس"، حيث ظهر مصطلح جودة الحياة كأحد الموضوعات في مجال علم النفس وينطوي مفهوم التوافق النفسي على مفهوم الصحة والتوافق الايجابي والعافية والذي يؤكد على نموذج الكفاءة في الصحة والصحة الايجابية، ومن اجل التوافق مع الأفراد ومع ذاته والوقاية من الأمراض النفسية وزيادة الإمكانيات من أجل تحقيق جودة حياة فعالية.

ويختلف مستوى جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي باختلاف شرائح المجتمع فطلبة الجامعة يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع، ومرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات الطلبة لجودة حياتهم، وطلبة الجامعة يمرون بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم، حيث يستعدون للالتحاق بالمهن المختلفة، والزواج والاستقرار الأسري والمهني، ومن ثم فإن نظرتهم لجودة الحياة تؤثر في أدائهم الدراسي، وفي دافعيتهم للانجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم، وبناء على ذلك فإن محاولة فهم تقدير الطالب لجودة الحياة وإدراكه لها يعد خطوة مهمة في سبيل فهم هذه المرحلة ومتطلباتها وبالتالي التمتع بالتوافق النفسي.

ولقد حاولنا من خلال هذا الطرح تسليط الضوء على علاقة محتملة الوجود بين جودة الحياة و التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي ،و قسمنا الدراسة إلى جانبين احدهما نظري و الآخر تطبيقي ، احتوى الشق النظري على ثلاثة فصول تم التركيز فيها على تحديد الإطار العام للدراسة و من ثم فصل آخر لمفهوم جودة الحياة و الثالث لمفهوم التوافق النفسي، في حين خصص الجانب الميداني لضبط الإجراءات المنهجية المختلفة لضبط

الدراسة ، و كذا عرض و تحليل و مناقشة النتائج، لنخلص في النهاية إلى استنتاج عام
وجملة من الاقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1 إشكالية الدراسة
- 2 فرضيات الدراسة
- 3 أهمية الدراسة
- 4 أهداف الدراسة
- 5 تحديد مفاهيم الدراسة
- 6 الدراسات السابقة
- 7 التعقيب على الدراسات

1. إشكالية الدراسة:

لاشك أن الشخص السوي بما يتمتع به من صفات وسمات ايجابية تعكس جودة حياته النفسية، من تفاؤل وسعادة وأمل ورضا عن الذات، تمكنه من النمو والارتقاء السليم. حيث يسعى الفرد للاستفادة من إمكانياته وقدراته والعمل على تنميتها لتحقيق توافقه النفسي والاجتماعي، خاصة في ظل الظروف التي تعيشها في الحياة المعاصرة من ضغوط وضيق وانفعالات مختلفة، من هنا بدأ يسود علم النفس والصحة النفسية منطلق جديد ينتمي إلى تيار علم النفس الإيجابي، واحتل الصدارة في بحوث علم النفس حيث تعدى مجالاً أوسع واتجه إلى السعي نحو إبراز الجوانب الايجابية في الشخصية، وعليه أصبح مصطلح جودة الحياة بصفة عامة وجودة الحياة النفسية بصفة خاصة من أكثر المتغيرات تناولاً في الفترة الأخيرة، لمالها من دور في تحقيق التوافق والسعادة والرضا لدى الأفراد هذا ما أكدته وأشارت إليه أورت و آخرون (Orte et al. 2007) منوهة بأهمية دراسة موضوع جودة الحياة بهدف تحسين الحالة الصحية والنفسية للفرد بإعداد برامج للتدخل في تنمية الصحة وتحسينها والتي يمكن أن تنمي الذات والتفاؤل ومعنى الحياة بالمتغيرات الشخصية والاجتماعية والثقافية، فقد توصل تلك إلى أن جودة الحياة لدى الشباب ترتبط عكسياً بالقلق وتحاشي الخوف (جوان إسماعيل بكر، 2013)، ولجودة التعليم مدخلا مهماً وفعال لجودة الحياة فكلما كان السعي إلى تطوير وتحسين جودة التعليم كان تحقيق مستوى أفضل لخريجي المعاهد والكليات الخاصة بالتعليم العالي وتحقيق استجابة أسرع للطلبة في تكوين أنفسهم بكل كفاءة ما يضمن للطالب إبراز قدراته وإمكانياته وفق حاجات سوق العمل والمجتمع وهذا ما أكده أودين وبارخام وديفي Audin, Dawy et barklam 2006 مما يؤكد على دور وأهمية البيئة الجامعية في تحديد جودة الحياة لدى الطلبة وتحسين ما لديهم من خلال ما تنتجه من تحديات وفعاليات وتحقيق انجازات ايجابية، فالطالب الجامعي يعيش في مجتمع ملئ بالتغيرات الاجتماعية والمادية والنفسية، وتكيفه في المجتمع المحيط به يعد

مظهرا من مظاهر جودة الحياة لديه، ويضم المجتمع المحيط بالطالب زملاء وأساتذة وإدارة بحوار البيئة الخارجية للجامعة كالأسرة والأقران وغيرهم، لذا تتفاوت العوامل النفسية والاجتماعية والبيئة المؤثرة في جودة الحياة لدى الطالب، فبعض الطلبة يصابون باغتراب نفسي وصعوبة في تقبل الظروف الجديدة متأثرين ومؤثرين في بيئتهم بما يخدم الكفاية والسعادة لديهم، كما يمكن الطالب من العيش بفعالية والتوافق مع نظم ومعايير المجتمع الجامعي، فحسب مصطفى فهمي (حسب ماورد في: بطرس حافظ، 2008) يعتبر التوافق الشخصي حسب وجهة نظره أن يكون الفرد راضيا عن نفسه وغير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها، وتتسم حياته بالثقة والخلو من التوترات والصراعات النفسية التي قد تؤدي الى الشعور بالذنب والقلق والضيق والنقص والرتاء للذات، فالتوافق النفسي الشخصي هو مجموعة من الاستجابات التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الذاتي وهو السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الأولية والثانوية ويرجع التوافق النفسي لمطالب النمو في مراحل المتابعة (حسن، أحمد حسن، 2006). هنا تكمن أهمية التوافق النفسي ودوره الكبير في قدرة الطالب على ضبط النفس ومواجهة الأزمات النفسية التي قد تحدث بسبب عدم القدرة على التكيف الدراسي بسبب حالة اللاتوازن، فشعور الطالب بالرضا والسعادة وإدراكه لوضع حياته في ضوء النظام الذي يعيش فيه بالمجالات الاجتماعية والدراسية يستطيع أن يعيش بسلام لتحقيق توازنه النفسي.

بناء على ما سبق تأتي دراستنا للإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي لدى طلبة جامعة البويرة .
- ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة البويرة؟
- ما مستوى التوافق النفسي لدى طلبة جامعة البويرة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التوافق

النفسي.؟

2. فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي لدى طلبة جامعة البويرة .

- أغلب طلبة جامعة البويرة يمتلكون مستوى متوسط من التوافق النفسي.

- أغلب طلبة جامعة البويرة يمتلكون مستوى متوسط من جودة الحياة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التوافق النفسي.

3. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أهمية موضوع جودة الحياة في المرحلة الجامعية وضرورة تحقيق التوافق النفسي للطلاب الجامعي، بالإضافة إلى أن الدراسة الحالية هي إضافة للتراث النظري من خلال ما تقدمه من معلومات للمتغيرين، وتكشف عن العلاقة القائمة بينهما والأهمية الواقعية للموضوع وارتباطه بحياة الفرد، لا سيما وأن موضوع جودة الحياة يعتبر من المواضيع المهمة في مجال علم النفس عموماً، و علم النفس الايجابي بشكل خاص.

4. أهداف الدراسة: من الطبيعي أن يكون لكل دراسة هدف أو جملة من الأهداف و تتمثل

أهداف هذه الدراسة فيما يلي:

- الكشف عن العلاقة بين مستوى جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

- الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى الطالب الجامعي.

- الكشف عن مستوى التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

- معرفة الفروق بين الذكور والإناث في كلا المتغيرين إن وجدت

5. تحديد مفاهيم الدراسة:

تتمحور هذه الدراسة حول مفهومين يتم تحديد هما فيمايلي:

1.5. جودة الحياة:

- يعرف (منسي وكاظم، 2006، 69) جودة الحياة كونها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

أما (جوان اسماعيل بكر، 2013، 35) فيرى ان جودة الحياة تمثل حالة من الرقي في حياة ينتج عن الرضا في النواحي الاجتماعية والاقتصادية والصحية والتعليمية والنفسية.

-**التعريف الإجرائي:** تقاس جودة الحياة في هذه الدراسة بالدرجة التي يتحصل عليها

الطالب الجامعي على مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي والمقنن على البيئة الجزائرية من طرف عبد الحفيظ يحي.

2.5. التوافق النفسي:

- يعرف مصطفى فهمي حسب ما ورد في (الزيات فتحي، 1986، 54) التوافق

النفسي، كونه قدرة الفرد على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته، لأن فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي الاجتماعي.

- أما لازاروس فيري أن التوافق هو مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على

التغلب على المتطلبات والضغوط النفسية (خالدي محمد، 2002، 28)

- **التعريف الإجرائي:** يقاس التوافق النفسي في هذه الدراسة بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس التوافق النفسي لزينب شقير، والمقنن على البيئة الجزائرية من طرف لطيفة جماع.

6. الدراسات السابقة:

لتعذر الحصول على دراسات سابقة متطابقة تناولت متغيري الدراسة معا، فإننا نلجأ لعرض الدراسات السابقة على النحو التالي:

أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة :

-دراسة شاهد خالد سليمان (2008):

بعنوان "قياس جودة الحياة لدى عينة من جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية" وتأثير بعض المتغيرات عليها وهدفت هذه الدراسة لمعرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء متغيري، التخصص (علمي وأدبي) والتقدير الدراسي (جيد، جيد جداً، مقبول) واستخدمت الدراسة مقياس من إعداد الباحث إذ طبق على عينة قدرها 649 طالبا جامعيًا منهم 319 أدبيا و 330 علمي من جامعة تبوك بالمملكة العربي السعودية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين هما الحياة الأسرية وجودة الحياة النفسية، ومنخفضا في بعدين هما جودة الحياة التعليمية وجود إدارة الوقت، ومتوسط في بعد الصحة العامة. كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير التقدير الدراسي، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص العلمي (شاهر خالد سليمان، 2008، 117).

-دراسة رغداء علي نعسية (2012):

"قياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق وتشرين"

اهتمت الدراسة بتحري الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة لكازم ومنسي (2006) على عينة قوامها (360) طالبا من جامعتي دمشق وتشرين، وللتحقق من ثبات كل بعد من أبعاد المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وبينت النتائج أنّ قيم معاملات الثبات تراوحت بين " 93.0" في بعد العواطف إلى " 0.67" من " 0.30" في بعد شغل أوقات الفراغ إلى " 0.66" في بعد الصحة العامة، أما في مجال الصدق فقد تم التحقق من صدق البناء باستخدام طريقة الاتساق الداخلي حسب معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس فيما بينها وبينت النتائج أن جميع الارتباطات دالة إحصائياً، ما عدا ارتباط بعد الصحة العامة والحياة الأسرية مع شغل أوقات الفراغ (رغداء نعسية، 2012، 57).

-دراسة علي كاظم البهادلي (2006)

بعنوان "مستوى جودة الحياة ودور متغير البلد والنوع والجامعة في جودة الحياة" طبقت الدراسة على (400) طالبا جامعيًا، (182) طالبا من جامعة ليبيا و (218) من جامعة عمان وأشارت النتائج بشكل عام إلى أن مستوى جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة ومتوسط في بعدين الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي، البلد والنوع على جودة الحياة. (علي كاظم والبهادلي، 2006، 67).

ثانيا الدراسات التي تناولت التوافق النفسي:

- دراسة مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1990):

عنوان الدراسة: " معرفة الفروق بين طلاب الجامعة المتفوقين و غيرا المتفوقين دراسيا في العصابية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب جامعة الإسكندرية".

شملت عينة الدراسة (140) طالبا وطالبة منهم (70) ذكرا و (70) أنثى من كليتي الطب والأدب.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة فيما يتعلق بالتوافق النفسي نذكر:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين المتفوقين عامة وغير المتفوقين عند مستوى دلالة (0.50) لصالح المتفوقين.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين المجموعات حيث يمكن تلخيصها في:

- أن المتفوقين أكثر توافقا نفسيا من غير المتفوقين.
- أن الذكور عامة أكثر توافقا من الإناث.
- أن غير المتفوقين من طلبة الطب أكثر توافقا من غير المتفوقين من طلبة الأدب.
- اتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين المتفوقين وغير المتفوقين من طلبة الطب، والمتفوقين من طالبا وطلبة الأدب. (بوشاشي، 2013، 36).

- دراسة صلاح احمد الجماعي (2000):

عنوان الدراسة "الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلاب العرب واليمنيين من الجامعات اليمنية".

تكونت عينة الدراسة من (315) طالبا وطالبة بمعدل (281) طالبا من اليمن و (70) من الطلاب غير اليمنيين، وللإجابة على تساؤلات الدراسة طبق الباحث مقياس الاغتراب النفسي، ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي من إعدادة وتوصلت الدراسة إلى:

- وجود علاقة سلبية (عكسية) ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي والتوافق النفسي لدى الطلاب العرب واليمنيين.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب اليمنيين والطلاب العرب على مقياس التوافق وعلى محاوره الستة عند مستوى الدلالة (0.05).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب اليمنيين الأكثر اغترابا والأقل اغترابا في التوافق النفسي عند مستوى الدلالة (0.05) وكذلك الطلاب العرب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث عند مستوى الدلالة (0.01) على مقياس التوافق الكلي، وعلى محاور التوافق الدراسي، والتوافق مع الآخرين والتوافق الصحي والجسمي، ووجود فروق على محاور التوافق الأسري والتوافق الانفعالي لصالح الذكور.
- لا يؤثر التخصص (علمي - أدبي) على التوافق الكلي ومحاوره الستة (بوشاشي، 2013، 38).

7. التعقيب على الدراسات السابقة:

1.7. التعقيب على الدراسات التي تناولت متغير جودة الحياة:

من العرض السابق للدراسات نلاحظ أن هناك دراسات سابقة تناولت جودة الحياة ويمكن تحديد الجوانب التي تناولتها الدراسات كالاتي:

- من حيث حجم العينة: اختلفت العينة بين الدراسات من حيث حجمها، إذ تراوحت ما بين 130 و649 في أغلب الدراسات.

- نوع العينة: طبقت الدراسات على كلا الجنسين وعلى أعمار مختلفة وأغلبها طبقت على طلاب الجامعات.

- من حيث النتائج: توصلت نتائج الدراسات السابقة بأنه توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة وبعض المتغيرات الأخرى مثل السعادة النفسية، الرضا الوظيفي، وبالنسبة لمستوى جودة الحياة فقد اختلفت الدراسات السابقة فهناك من وجد مستوى متدني وهناك من وجد مستوى مرتفع أما الفروق هناك فروق في جودة الحياة تعود لمتغير الجنس، التخصص والبلد.

• مكانة الدراسة الحالية من بين الدراسات السابقة : بعد عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها لاحظنا مايلي:

- تناولت هذه الدراسة متغيرين هما: جودة الحياة والتوافق النفسي، مشكلة الدراسة الحالة تطرقت لها بعض الدراسات السابقة لكن لم تتعمق في الموضوع وهي غير مطابقة، كما ان الدراسات السابقة حسب إطلاعنا ركزت على علاقة جودة الحياة ببعض المتغيرات(الجنس،البلد،التخصص...) و لم تركز على التوافق النفسي الامر الذي يعطي لنا مرجعية دافعة للبحث في هذا الموضوع

ويمكن أن نلخص استفادتنا من الدراسات السابقة في النقاط التالية:

- الاستناد إلى نتائجها كإطار مرجعي لمناقشة نتائج الدراسات الحالية.
- تحديد إشكالية الدراسة والمساهمة في بناء الإطار النظري لدراسة.

المفصل الثاني

جودة الحياة

تمهيد:

1. مفهوم جودة الحياة
2. أبعاد جودة الحياة
3. الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة
4. مؤشرات جودة الحياة
5. قياس جودة الحياة

خلاصة

تمهيد:

يعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم متعددة الأبعاد، كون أن المفهوم حديث النشأة نسبياً، ومتعلق بإدراكات الفرد.

فكل فرد يدرك جودة حياته من زاوية واتجاه معين، ووفقاً للمعايير التي يعتمدها لتقويم الحياة ومطالبها، فجودة حياة الفرد تتأثر بعدة عوامل تجعل الفرد أمام اختيار الطريق الموصل على السبيل الأفضل نحو الحياة المتوازنة والجيدة، ويختلف مفهوم جودة الحياة من شخص إلى آخر كونه مفهوم نسبي متعلق بإدراك الفرد وفقاً لمتغيرات البيئة.

سنحاول من خلال هذا الفصل إلقاء الضوء على مفهوم جودة الحياة، لنتطرق بعد ذلك إلى أبعاد جودة الحياة وإلى بعض الاتجاهات المفسرة لها، أما المحور الأخير فخصصناه إلى مؤشرات جودة الحياة وأدوات قياسها.

1. مفهوم جودة الحياة:

يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة نسبياً على مستوى التساؤل العلمي، إلى أن تعريف جودة الحياة يعد من المهام الصعبة نظراً لما يحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها، البعض لذا تعددت تعاريف جودة الحياة، وتنوعت السياقات التي استخدم فيها هذا المفهوم.

1.1. الجودة لغة:

- الجودة أصلها الفعل "جود" والجيد نقيض الرديء، والجمع جياذ وجياذات، وجد

بالشيء جودة وجودة أي صار جيداً. (ابن منظور، 1993، 215).

- في حين عرف قاموس أكسفورد جودة الحياة كونها: الدرجة العالية من النوعية أو

القيمة، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا

تقبل المناقشة أو الجدل. (شيخي مريم، 2013، 68).

- أما المعجم الوسيط فقد أشار إلى أن الجودة مستقدمة من الفعل جاد يجود، جودة صار جيدا يقال جاد المتاع وجاد العمل فهو جيد (المعجم الوسيط، 2004، 145).

2.1. تعريف جودة الحياة اصطلاحا:

هناك العديد من التعاريف التي تناولت مفهوم جودة الحياة نذكر منها:

- تعريف دنيس وآخرون (1998)، (حسب ما ورد في محمد الهنداوي، 2011، 34)

حيث يعرفونها بأنها "اكتفاء الإنسان بمتطلبات حياته وفق لخبراته في هذا العالم

وهذه المتطلبات وتشمل الاكتفاء من الحاجات المادية والتربية والتعلم والبيئة، وهو

مفهوم نابع من الأدب المهني في مجال البيانات العامة.

- ويعرفها دومنيغ " Deming": بأنها تحقيق حاجات وتوقعات المستفيد حاضرا

ومستقبلا (الهنداوي محمد، 2011، 321).

- أما بورنور Bognor: فيذهب إلى أن جودة الحياة هي الرفاهية الحياتية بالنسبة

للإنسان بصفة عامة والعوامل المؤثرة في حياته بصفة خاصة. (561، 2005،

Bognor).

- ويرى عبد المعطي: أن جودة الحياة هي رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية

والنفسية التي تقدم لأفراد المجتمع، وهي التي تعبر عن نزوح الأفراد نحو نمط

الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع

الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعينة لغالبية سكانه. (

عبد المعطي حسن، 2005، 17).

- ويعرفها تايلر ورجدان (1990) بأنها: رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور

بالراحة والسعادة (كاظم ومنسي، 2010، 44).

- ويعرفها ليمان: بأنها الإحساس برفاهية والرضا التي يشعر بها الفرد في ظل الظروف الحالية. (Lehman , 1998,53)

- أما موسوعة علم النفس، فتعرفها على أنها : مفهوم ذو أبعاد عديدة تشمل سبعة محاور تمثل في مجموعها جودة الحياة، وهي التوازن الانفعالي والحالة الصحية للجسم، والاستقرار المهني والاستقرار الأسري، واستمرار وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة والاستقرار الاقتصادي. (محمود والجمالي، 2010، 70).

من خلال عرضنا لعدة تعاريف يمكن لنا جمع التعاريف في تعريف شامل يضم مختلف النقاط التي اتفقت عليها هذه التعاريف:

إن جودة الحياة هي أن يعيش الفرد حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية، وراضياً عن حياته الأسرية والمهنية والاقتصادية وعقلية وانفعالية، محققاً حاجاته وطموحاته واثقاً من نفسه، وعليه يمكن القول أن مسألة الإدراك الإيجابي للحياة هي مفتاح جودة الحياة لدى الفرد، وهذا طبعاً لا ينفي الجانب الموضوعي لجودة الحياة.

2. أبعاد جودة الحياة:

تحدد مجدي (حسب ما ورد في: الهنداوي محمد، 2010، 39) ثلاثة أبعاد لجودة الحياة:

- جودة الحياة الموضوعية: وتتمثل بما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

- جودة الحياة الذاتية: والتي تعني كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة ومن ثم الشعور بالسعادة.

- جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، والتي يصل فيها إلى الحد المثالي في

إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع.

- ويرى روزون أن: جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد أساسية تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهي: الضغط النفسي للمدرك، والعاطفة، الوحدة النفسية بالإضافة على الرضا. (زعطوط رمضان، 2014، 13).

إن هناك إجماع على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة هي:

- البعد الجسمي: وهو خاص بخلو الجسم من الأمراض.
- البعد الوظيفي: وهو خاص بالرعاية الطبية ومستوى النشاط الجسمي.
- البعد الاجتماعي: وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين بنا.
- البعد النفسي: وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية والإدراك العام للصحة والصحة النفسية والرضا عن الحياة والسعادة.

أما شالوك فيشر (حسب ما ورد في: الهنداوي محمد، 2010، 40) إلى أنه ليست هناك حاجة تؤدي إلى تصنيف متغيرات جودة الحياة على بعدين (موضوعي، وذاتي) بل اعتبره تصنيف تنقصه بعض المرونة حيث توجد متغيرات أخرى تخرج عن هذا التصنيف الثنائي، وبذلك يضيف (شالوك) بأنه هناك عدة أبعاد متنوعة لمفهوم جودة الحياة والتي يمكن أن تختلف في درجة أهميتها، وفقا لتوجه الباحث وأهدافه عند دراسة المفهوم والمنطق النظري الذي يحكم هذه الدراسة وهذه الأبعاد هي:

- جودة المعيشة الانفعالية: وتشمل الشعور بالأمان، والجوانب الروحية والسعادة ومفهوم الذات والرضا والقناعة.
- جودة المعيشة المادية: تشمل الوضع المادي، وعوامل الأمان الاجتماعي وظروف العمل.

- الارتقاء الشخصي: ويشمل مستوى التعليم والمهارات الشخصية ومستوى الإنجاز.
- جودة المعيشية الجسمية: وتشمل مستوى الحالة الصحية والتغذية والاستحمام، والنشاط الحركي ومستوى الرعاية الصحية.
- محددات الذات: تمثل الاستقلالية والقدرة على الاختيار الشخصي وتوجيه الذات والأهداف والقيم.
- التضمين الاجتماعي: ويشمل القبول الاجتماعي والمكانة الاجتماعية وخصائص البيئة، العمل، والتكامل والمشاركة الاجتماعية، والدور الاجتماعي.
- الحقوق: وتشمل الواجبات، والحق في الملكية، والخصوصية والحق في الانتخاب والتصويت.

3. جودة الحياة من خلال الاتجاهات النظرية:

1.3. المنحنى الاجتماعي لجودة الحياة:

يركز المنظور الاجتماعي على المجتمع المفيد النافع، وعلى الرفاه الاجتماعي كهدف للثروة، والقدرة على الوصول على مصدرها مما يمكن الأفراد من التحكم في مستوى معيشتهم اعتماداً على المال والمعرفة والملكية والصحة الجدية، والعلاقات الاجتماعية والأمن وغيرها من المؤشرات الموضوعية. (زعطوط رمضان، 2014، 22).

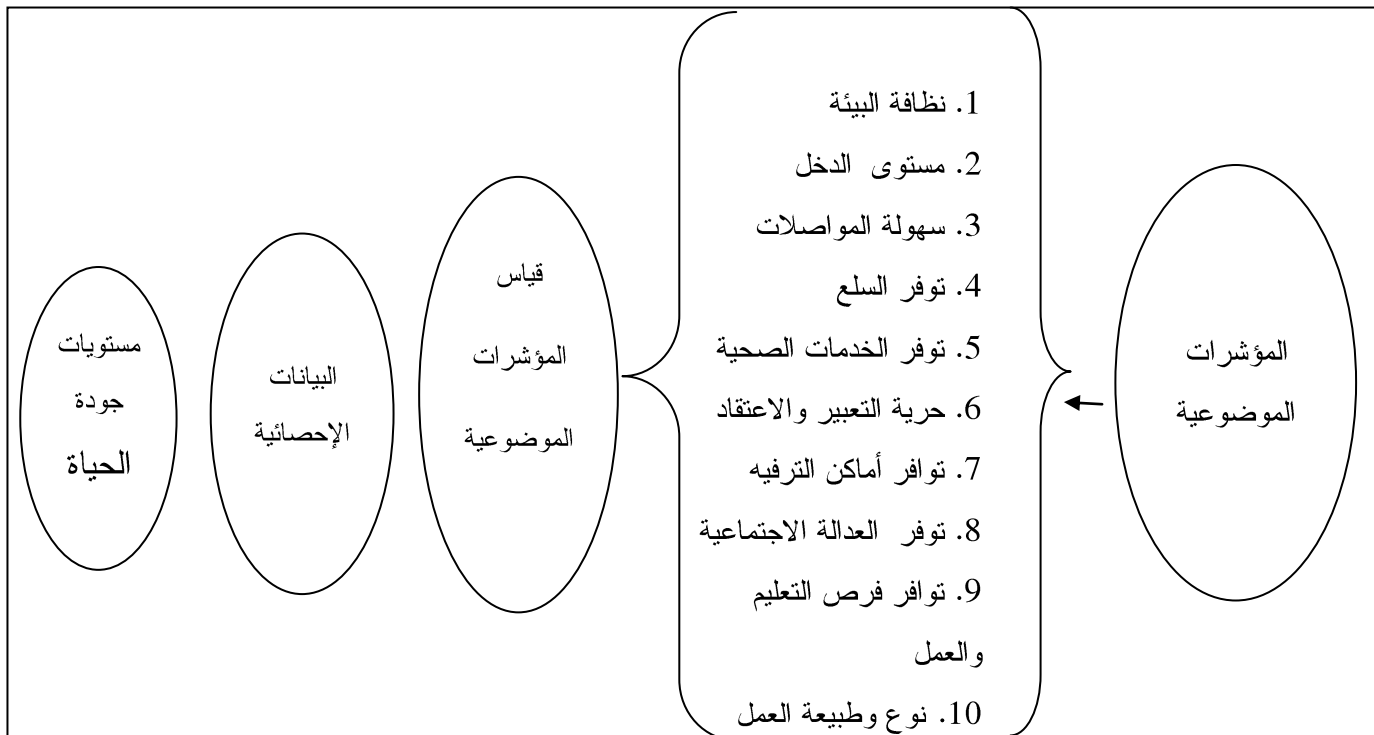
ولقد اهتم المنظور الاجتماعي بوضع المؤشرات التي تسمح برصد التغيرات التي تقع في حياة الفرد من الجانب الموضوعي، لذا ارتبط مفهوم جودة الحياة وفق هذا المنحنى بعدد من المؤشرات الاجتماعية الموضوعية القابلة للملاحظة والقياس المباشر. وبناءً على هذا حدد (فاريام) مجموعة من المؤشرات المؤثرة في جودة الحياة وهي:

- الخصائص الفردية: السن، الصحة، القدرات المعرفية.
- العوامل الاجتماعية: الأسرة، الشبكات الاجتماعية، المشاركة الاجتماعية.

- العوامل الاقتصادية: الدخل، هكيل الأسرة.
- العوامل البيئية: السكن، المرافق، أسباب الراحة.
- العوامل الشخصية: الاستقلال، القدرة على الاختيار، الرقابة
- الأنشطة الرياضية: الأنشطة الإنتاجية، العمل. (Mraga vaatam , 2007,15).

كما ارتبط المنظور الاجتماعي حسب صالح (1990) وهذا ما أورده: (جوان إسماعيل بكر، 2013، 48)، أن مفهوم جودة الحياة مربوط بعدد من المؤشرات الاجتماعية الموضوعية والتي أوردها كآتي: نظافة البيئة، سهولة المواصلات، نوع العمل وطبيعته، توفر السلع، زيادة الدخل، توفر فرص العمل والتعليم، توفر الخدمات الصحية المناسبة، حرية التعبير والاعتقاد، توفر أماكن الترفيه والاستحمام توفر العدالة الاجتماعية.

وقامت جوان بكر (2013) بتلخيص المؤشرات الموضوعية الـدالة على جودة الحياة بصفة الأرضية الأساسية والمدخلات الرئيسية التي تبنى عليها جودة الحياة من المنظور الاجتماعي، ويمكن توضيح المؤثرات الموضوعية حسبها في الشكل التالي:



شكل (1): يوضح منظور علم الاجتماع لمؤشرات جودة الحياة وطريقة قياسها (جوان إسماعيل بكر، 2013، 49).

يبدو أن العلماء المهتمين بمثل هذه القياسات، بينوا أن البيانات التي تتمحص عنها هذه القياسات لا تعبر عن جودة الحياة بقدرها هي تعبير عن كم ما يقدم من خدمات لحياة الفرد، أما جودة الحياة فهي شيء آخر يعبر في الغالب عن إدراك الفرد لهذا الكم واتجاهاته نحوها واستجابته لها بشكل قد يحقق قاولا يحقق له الرضا عن حياته، أو مجال معين أو أكثر من مجالات الحياة المتعددة والمختلفة (جوان اسماعيل بكر، 2013، 48).

نرى من خلال عرضنا للمنظور الاجتماعي انه ارتكز كثيرا على المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة وأهمل المؤشرات الذاتية فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه عنها، وأن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته يمثل أحد مستوياته وذلك بمثابة انعكاس مباشر لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد، إذ أن العوامل النفسية تتدخل في التقسيمات الاجتماعية والاقتصادية (جوان بكر، 2013، 51)، أما المحدد الآخر فهو مرتبط بالحاجات الإنسانية باعتبار أن تحقيقها يمثل جوهر جودة الحياة، وتتفق ناهد صالح مع هذا المعنى حيث ترى تلبية الحاجات بمستوياتها المختلفة يمكن أن يؤثر إيجابا على مستوى جودة الحياة واعتمدت على تصنيف ماسلو للحاجات الإنسانية، التي يمكن أن يمثل إشباعها بالسبل الملائمة لتحقيق جودة الحياة الفرد (صالح ناهد، 1990، 81).

وترتبط جودة الحياة حسب ما أوردته (جوان بكر، 2013، 51) وفق هذا المنحنى بالعديد من المؤثرات الذاتية للأفراد المجتمع منها:

العلاقات الاجتماعية، السعادة والرضا، الانتماء الأسري، التوافق الاجتماعي، ملء أوقات الفراغ وإدارتها، المشاركة في الأعمال التعاونية، المسؤولية الاجتماعية والشخصية،

درجة المرونة الفكرية ولقياس المؤشرات الذاتية لجودة الحياة يمكن استخدام الاختبارات والأدوات التي تعتمد أسلوب التقدير الذاتي.

نرى من خلال عرضنا لهذا المنحنى النفسي أن ه أعطى اهتمام كبير لمستوى التعليم، والصحة وتوافر فرص العمل وغيرها من العوامل الموضوعية، ذلك أن ج ودة حياة الفرد تحت تأثير نوعية البيئة والثقافة المنسوب إليها في مجتمعه للفرد، فالمؤشرات الموضوعية تكتسب أهميتها من إدراكات الفرد لها، لأن إدراك الفرد هو الذي يؤثر على تقييم للعوامل أو المؤثرات الموضوعية وأهمية هذه العوامل بالنسبة له، وعليه فإن قياس جودة الحياة لا يكفي بالاعتماد على المؤثرات الموضوعية لوحدها بل علينا مراجعة المؤثرات الذاتية لجودة حياة الفرد.

2.3. المنحنى النفسي لجودة الحياة:

يفترض هذا المنحنى أن جودة الحياة هي نتيجة لعدة محددات أولها يتعلق بالمفاهيم النفسية كالقيم ومفهوم الحاجات والإدراك الذاتي والاتجاهات ومفهوم الطموح والتوقع، إضافة إلى مفاهيم الرضا والتوافق والصحة النفسية (إبراهيم والصديق، 2006، 278) وأن مفهوم القيم يتشكل من خلال مركز الدائرة التي تتمحور حولها مؤشرات جودة الحياة، وذلك للأسباب الآتية:

- أهمية القيم في تفسير الطموحات والتوقعات الخاصة بالفرد.
- إسهام القيم في تحديد مستويات الأهمية بالنسبة لمجالات الحياة المتعددة.
- أهمية القيم في تقدير الفرد لقيمة الحياة في جوانبها المختلفة. (جوان إسماعيل بكر، 2013، 51)

بذلك فإن للقيم الدور الأساسي في تفسير الطموحات والتوقعات الخاصة بالأفراد، وهي مؤشر نفسي دال على تقدير الفرد لقيمة الحياة، أما المحدد الثاني فهو الإدراك، إذ أن فهم

وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة الحياة هي ما يدركه منها (إبراهيم والصدیق، 2006،
(279

3.3. المنحنى التكاملي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه، أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية على اعتبار أنها تعد أساساً لفهم حدود القياس الموضوعي، لذا ترى المالكي (حسب ما أوردته: مشرف سلاف، 2014، 224) أن مفهوم جودة الحياة إنتقل من كونه مرتبط بالرفاهية والتكامل للظروف المعيشية في حياة إلا أن كونه مفهوماً يعبر عن التكامل الحادث في حياة الإنسان المادية منها أو المعنوية والذي يؤدي به السعادة والرضا. ويعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوماً شاملاً يشمل كل جوانب الحياة المادية كإشباع الحاجات الأساسية واللامادية كتحقيق الذات، وبالتالي فإن مفهوم جودة الحياة يشمل كلا من الجوانب المادية والموضوعية كما ترصده المؤشرات الذاتية (ناهد صالح، 1990، 61).

ويرى العارف بالله الغندوز (1990) (حسب ما ورد في عبد الحفيظ سمير، 2008، 903) أن جودة الحياة هي نتاج لكل من العوامل الاجتماعية (دخل، خدمات صحية، سكن، تعليم..)، والعوامل النفسية التي تتبلور في توعية إدراك الفرد لمدى مناسبة هذه العوامل النفسية التي تتبلور في توعية إدراك الفرد لمدى مناسبة هذه العوامل الاجتماعية، فالإدراك ومعها بقية المؤشرات النفسية، يمثل المخرجات التي تظهر من خلالها جودة الحياة. إن جودة الحياة بناء نفسي يمكن قياسه من خلال المؤشرات الذاتية والموضوعية (أحمد أشرف، 2005، 95).

نرى وعلى الرغم من تعدد وجهات النظر حول تحديد مفهوم لجودة الحياة، غير أنهم اجمعوا في هذا الاتجاه التكاملي على أن تقييم جودة الحياة يعتمد على تكامل المؤشرات

الذاتية والموضوعية، وأن الاتجاه التكاملي يعكس جودة حياة الفرد، فالمؤشرات الذاتية هي التي تعكس مدى كفاءة أداء العوامل الموضوعية.

من خلال عرضنا للتوجهات النظرية لجودة الحياة وعرضنا لعدة منحنيات فسرت جودة حياة فقد تم استخلاص عدة مؤشرات لجودة الحياة مقتبسة من هذه التوجيهات نورد هذه المؤشرات في الموضوع اللاحق.

4. مؤشرات جودة الحياة:

الإحساس بجودة الحياة حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة، والاستمتاع بالظروف المحيطة به، وتقاس عادة بالدرجة التي حصل عليها المجيب عن فقرات مقياس الإحساس التي يعدها الباحثون، وتنقسم هذه المؤشرات وفق ما أورده (رغداء علي، 2012، 149):

- المؤشرات النفسية: وتتمثل في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة والرضا.

- المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية وتوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

- المؤشرات المهنية: وتتمثل في درجة رضا عن مهنته، وحبها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الطعام.

5. قياس جودة الحياة:

نظرا لعدم وجود معايير واضحة محددة لقياس مفهوم جودة الحياة كان هناك حذر شديد لإعداد المقياس لها، رغم ضرورة هذا القياس، ونجد أن العلماء والباحثين

استخدموا العديد من المقاييس لقياس جودة الحياة وعند مناقشة مفهوم جودة الحياة من المهم أن نميز هذا المفهوم عن المفاهيم ذات العلاقة، ولكن تختلف من حيث المضمون مثل الصحة الجيدة، الحالة الصحية، الرضا عن الحياة والأمل والمهم تقييم العلاقة ما بين الثقافة وجودة الحياة لأن الإدراك لجودة الحياة ذو ارتباط وثيق مع الحدود الثقافية والتي تختلف من مجتمع لآخر. (شيخي مريم، 2013، 88)

هناك بعض الأمور التي يمكن من خلالها قياس جودة الحياة وهي أمور يمكن قياسها مثل: الحالة الصحية، قابلية الحركة، جودة المنزل، وغيرها، وهناك أمور أخرى لقياس جودة الحياة عن طريق الحصول على لمعلومات الدقيقة عن حياة الشخص أو مدى كفاءة وفعالية النظام الذي يحياه الإنسان. (شيخي، 2014، 98).

وفيما يلي عرض لبعض المقاييس التي يمكن أن تستخدم في قياس جودة الحياة:

-مقياس جودة الحياة لفريتش:

وهو يقيس الرضا عن الحياة ويتضمن مقياس الجودة والذاتية 14 مجالا للحياة مثل العمل والصحة ووقت الفراغ، العلاقات مع الأصدقاء والأبناء ومستوى المعيشة وفلسفة الحياة والعلاقات مع الأقارب والجيران والعمل.. حيث يطالب من المفحوص تقدير الرضا في مجال معين من الحياة وكذلك قيمة وأهمية ذلك المجال بالنسبة للسعادة العامة للفرد. (هاشم سامي، 2001، 148).

-القياس العالمي:

وصمم أسلوبه العام من أجل قياس جودة الحياة بصورة متكامل وشاملة وهذا قد يكون سؤالاً وحيداً يتم سؤاله للشخص لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامة له مثل مقياس "فلانجان" لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن 15 مجالاً من مجالات الحياة.

-القياس العام:

له أمور مشتركة مع القياس العالمي وصمم من أجل مهام وظيفية في الرعاية الصحية تم تحديده ليكون بصورة شاملة مثل احتمالية تأثير المرض أو أعراض هذا المرض على حياة المرضى.

ويطبق المقياس الخاص على مجموعة كبيرة من السكان. (هاشم سامي، 2011،

(150)

-المقياس الخاص بالمرضى:

تم تطويره لمراقبة ردة فعل للعلاج في حالات خاصة وهذه الخطوات محصورة لمشاكل تميز مجموعة م ن المرضى، حيث يكون هؤلاء المرضى حسية للتغير وكذلك قلة التصور لديهم في الربط مع تعريف معنى جودة الحياة (شيخي مريم، 2013، 90).

خلاصة الفصل

من خلال عرضنا للأدبيات التي تناولت مفهوم جودة الحياة تبين لنا أن هذا المفهوم له أهمية بالغة في حياة الفرد، فإدراك الواقع المعاش والرضا عنه والسعادة المعيشة، هو ما يعكس مفهوم جودة الحياة مما يساعد الفرد على تخطي صعوبات الحياة والعيش بسعادة، ورغم ذلك لاحظنا بعض التفكك لدى الباحثين في إطار تفسير جودة الحياة، حيث لم يظهر اتفاق واضح في تحديد أبعادها مما يؤثر حتماً على دقة قياسها.

الفصل الثالث

التوافق النفسي

تمهيد

1. مفهوم التوافق
2. النظريات المفسرة للتوافق
3. مفهوم التوافق النفسي
4. معايير التوافق النفسي
5. عوائق تحقيق التوافق النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر التوافق النفسي عملية هامة في حياة الفرد، فهو بدوره يسعى لب لوج أقصى درجات التوافق في حياته مع نفسه ومع المحيط الخارجي، وفي هذا الفصل سنتطرق لمفهوم التوافق، واهم النظريات التي فسرت عملية التوافق النفسي بالإضافة إلى معايير التوافق النفسي وبعض المعوقات التي تحول بين الفرد وبين تحقيق توافقه النفسي.

1 مفهوم التوافق:

تعددت التعاريف التي تناولت مفهوم التوافق بالدراسة وهذا راجع إلى المدارس التي ينتمي إليها الباحثون إلا أن هناك تشابه بسيط بين هذه التعاريف، وفيمايلي عرض مجموعة من هذه التعاريف.

2.1 لغة:

التوافق كما جاء في لسان العرب يعني لمل n وافقه الشيء أي لأمه. (ابن منظور، مجلد 4، 1047)

وكما ورد في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك الفرد مسلك الجماعة ويتجنب الانحراف في السلوك. (إبراهيم أنيس وآخرون، 1994، 1047).

يتضح لنا من التعريفين السابقين لتعريف التوافق في اللغة أنه:

" يعني الملاءمة و الانسجام وعدم النفور"

2-2 اصطلاحا:

- تعريف مصطفى فهمي : هو القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته،

كما يؤكد عل العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق لان فكرة الشخص عن نفسه هي

النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي

الاجتماعي (الزيات فتحي مصطفى ، 1986 ، 21).

- تعريف حامد عبد السلام زهران: بأنه عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته. (حامد عبد السلام زهران، 1997، 27).
- تعريف فرج عبد القادر و آخرون: بأنه معيار أساسي لتحقيق السواء النفسي والاجتماعي للفرد في إطار علاقة الفرد بالمجتمع (سهير كامل، 1993، 09).
- تعريف كاتل cattel : هو مجموع العمليات النفسية البنائية، وهو تحرر من الضغوط، والصراعات النفسية وانسجام البناء الديناميكي للفرد، ويربط كاتل بين التكيف والتوافق فالشخص الذي يسلك سلوكا يرضي عنه المجتمع ولكنه يتعارض مع ما يؤمن به، فهذا الشخص متكيف لكنه غير متوافق. (الشاذلي عبد الحميد محمد ، 2001 ، 82).
- في حين يرى كارل روجرس carrel regeers : ان التوافق هو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته، ثم العمل بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته. (بطرس حافظ ، 2008 ، 113).

مما سبق ومن خلال عرضنا للتعريف السابقة والمتعددة للتوافق يمكننا تقديم تعريف

شامل وهو:

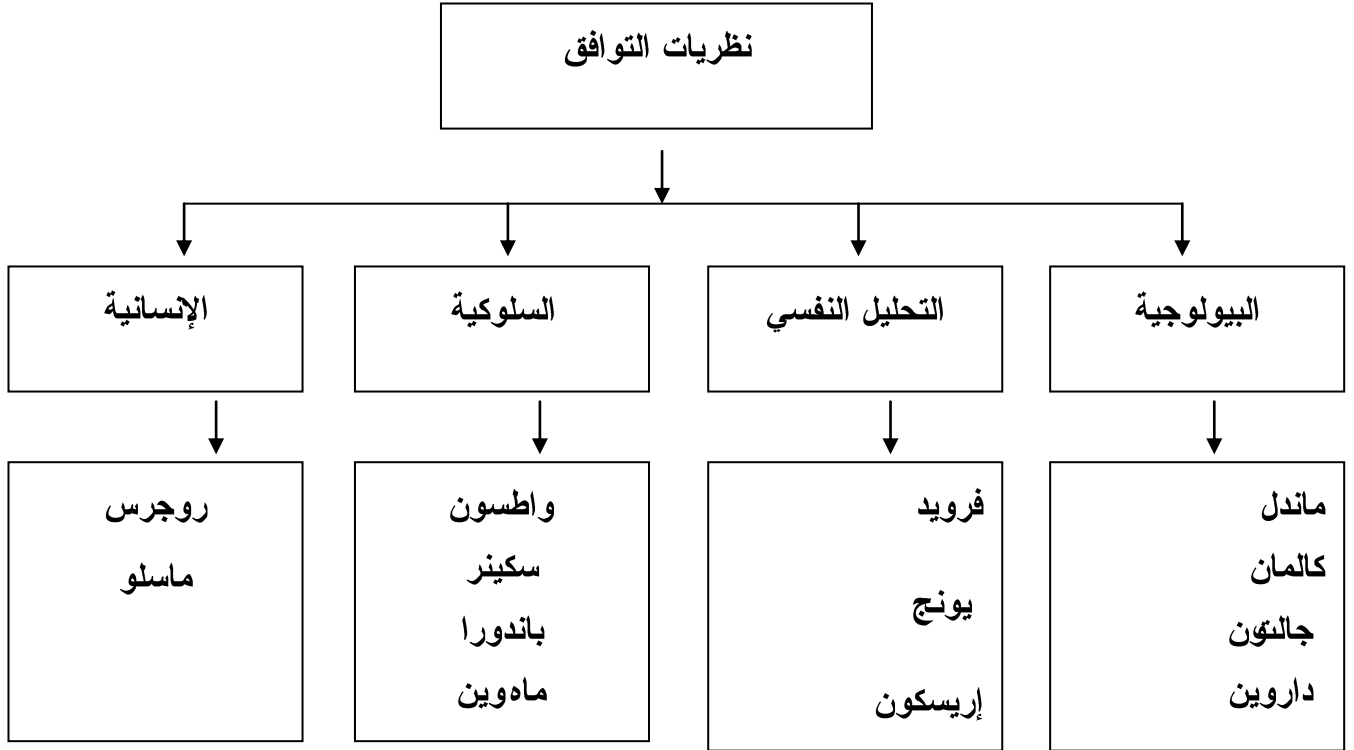
أن التوافق هو قدرة الفرد على تغيير وتعديل سلوكه وفق متطلبات البيئة بحيث يكون قادرا على مواجهة المواقف بشكل ايجابي من اجل تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي وبالتالي الشعور بالرضا.

2- النظريات المفسرة للتوافق:

ينظر غالبية علماء النفس على اختلاف مدارسهم إلى التوافق على أنه السواء والخلو من الاضطرابات والصراعات النفسية، والقدرة على الانسجام مع النفس والآخرين ومع هذا

الإجماع فإن لكل مدرسة فكرية وجهة نظر الخاصة في تحديد مفهوم التوافق، وفيما يلي عرض مختصر لأهم وجهات النظر النفسية.

المفسرة للتوافق:



الشكل رقم (1): يمثل نظريات التوافق النفسي (بلحاج فروجة، 2011، 143).

1-2 . النظرية البيولوجية:

من أبرز مؤسسيها "داروين، ماندل، كالمان، جالتون"، تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق حيث ترى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلا أمراض تصيب أنسجة الجسم والمخ وتحدث هذه الأمراض في أشكال منها الموروثة ومنها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات واضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط، أو تعود إلى اضطرابات نفسية تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات. (بلحاج فروجة، 2011، 145)

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن عملية التوافق تعتمد على التوافق التام للفرد وسلامة وظائف الجسم المختلفة، فيقصد بالتوافق حسبهم انسجام وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال هرموني أو اضطراب في نشاط وظيفة معينة من وظائف الجسم.

2-2. نظرية التحليل النفسي:

ظهرت هذه النظرية على يد " فرويد " الذي يرى أن الشخصية تتألف من ثلاث مفاهيم هي: " الهو " و"الانا"، " الأنا أعلى".

- الهو: يعد مستودع الطاقة النفسية التي تزود بها الآخرين وهو أيضا مجموعة الدوافع والغرائز المكبوتة، وهو يعمل أساسا على مبدأ اللذة التي تطالب بالإشباع الفوري لما تحتويه.

- الأنا: هو عبارة عن مدركات الشخص للواقع الذي من حوله وي نقل الأنا مع التنشئة الاجتماعية للطفل فيبدأ يميز طلبات ألهو وما هو ممكن تحقيقه أو ما لا يمكن تحقيقه، ويسعى الأنا إلا التوفيق بين الواقع والوقت والطلب المناسب وكيفية تحقيقهم والانا هو وسيط بين ألهو والانا الأعلى وهو بذلك يتوسط بين المطالب الغريزية للكائن والظروف المحيطة به.

- الأنا الأعلى: بمثابة السلطة الداخلية أو رقيب نفسي لا شعوري يعمل على ضبط ألهو وكف دفاعاته، وبهذا يصبح الأنا ملزم بإرضاء رغبات ألهو والانا الأعلى، وبذلك يكون الأنا الأعلى يمثل الجانب المثالي داخل الفرد.(نبيه إبراهيم إسماعيل، 1997، 52).

يعتقد فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الفرد لا عي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكا ته.

فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية لي ألهو بوسائل مقبولة اجتماعيا، ويرى أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال لسوء التوافق، ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل بالإضافة إلى القدرة على الحب. (يعقوبي محمد ، 1985، 29)

- أما الباحث يونج : فقد اهتم بنمو الشخصية وأكد على أهمية معرفة الذات على حقيقتها وضرورة الموازنة بين الميولات الانطوائية والانبساطية لتحقيق التوافق والصحة النفسية

- في حين يرى اريكسون: أن الشخص المتوافق لابد أن يتسم بالثقة والإحساس الواضح بالهوية والقدرة على الألفة والحب، والشعور بالاستقلالية، والتوجه نحو الهدف والتنافس والقدرة على ملائمة الظروف المتغيرة دليل على النضج و سهولة التوافق. (بن سيني حسينة ، 2013، 16).

ترتكز نظرية التحليل النفسي على الغرائز فهم يرجعون كل ما يحققه الفرد من نجاح إلا الغرائز ويعتبرون التوافق هو قدرة الفرد على إشباع رغبات وحاجات الجهاز النفسي، فهم يهملون دور العقل والقيم الإنسانية وارجعوا الفرد أسير غرائزه.

2-3 النظرية السلوكية:

التوافق حسب السلوكيون هو استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد والتي تؤهله للحصول على توقعات منطقية وعلى الإثابة، فتكرار إثابة السلوك من شأنه أن يتحول إلى عادة وعملية التوافق لدى " واطسون وسكينر" لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله الفرد من جهد ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو إثابات البيئة.

- أما السلوكيون المعرفيون أمثال ألبرت باندورا و ماهوني استبعدوا تفسير التوافق لدى الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية واعتبروا أن كثيرا من الوظائف البشرية تتم والفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك مزاملة للأفكار والمفاهيم الأساسية، أي أن باندورا و ماهوني رفضوا تفسير طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية. (بي سيتي حسينة ، 2013 ، 16).

4-2 النظرية الإنسانية:

تذهب هذه النظرية إلى أن المحدد الأساسي والمهم للتوافق هو عملية إدراك الإنسان له أو الطريقة التي يدركها الفرد للمحيط، حيث يرى روجر سان الهدف من التوافق هو تحقيق الذات. (محمد جاسي محمد، 2004 ، 17).

- كما يرى أيضا أن التوافق عبارة عن مجموعة من المعايير تكمن في قدرة الفرد على الثقة بمشاعره والإحساس بحرية والانفتاح على الخبرة.

- في حين يرى ماسو أن أهمية تحقيق الذات تكمن في تحقيق التوافق الساوي، كما قام ماسلو بوضع معايير للتوافق تتمثل في:

الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات التلقائية، التمرکز الصحيح للذات، وكلها تؤدي بالفرد إلى التوافق بصفة إيجابية مع نفسه ومع الآخرين. (بلحاج فروجة، 2013 ، 116-117).

كما يشير أيضا إلى أن التوافق يرتبط بتحقيق الذات، وان الكائن الحي يسعى ليحقق حاجاته بصورة هرمية على الشكل التالي .

تحقيق الذات

تقدير الذات

الحب والالتناء

الأمن والسلامة

الحاجات الفسيولوجية : الجوع العطش

الشكل رقم (2) يمثل هرم الحاجات لماسلو (تائر احمد غباري، 2008، 75)

- أما هورني قد أرجعت التوافق أو عدمه إلى عملية التنشئة الاجتماعية، والتوافق النفسي من وجهة نظرها يعني مدى إدراك الفرد لقدراته وإمكانيته ومدى قدرته على استثمار هذه القدرات وتلك الإمكانيات في تحقيق مستوى أفضل من الحياة عن طرق تكامل طاقاته بما يمكنه من تحقيق ذاته وشعوره بإنسانيته (نبيه إبراهيم إسماعيل، 1997، 86).

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الفرد المتوافق هو ذلك الفرد الذي قام أو توصل إلى إشباع حاجاته الأساسية، وتوصل إلى القدرة على إدراك إمكانيته وقدراته واستغلالها من أجل تحقيق ذاته وشعوره بإنسانية وتحمل المسؤولية بمفرده.

3. مفهوم التوافق النفسي:

هنالك العديد من التعاريف لمصطلح التوافق النفسي والتي من بينها:

- يعرفه حامد عبد السلام زهران : أنه مرادف للتوافق الشخصي ويعني السعادة عن النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الفطرية الأولية، والدوافع الثانوية المكتسبة، وبالتالي يعبر عن سلام داخلي، كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابة. (حامد عبدالسلام زهران، 1994، 80)
 - في حين ترى اجلال سري أن التوافق: هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل في سلوكه وفي بيئته، وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها، حتى تحدث حالة من التوازن والتوافق بينه وبين بيئته التي تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية مقابلة اغلب متطلبات بيئته الخارجية. (اجلال سري، 2000، 152).
 - وحسب بطرس حافظ: فإنه يرى أن التوافق النفسي يشمل السعادة مع النفس والثقة بها والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات والشعور بالخبرة والتخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها، وتوجيه السلوك ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها، وتغيير الظروف البيئية والتوافق لمطالب النمو في المراحل المتتالية، وهو ما يحقق الأمن النفسي. (بطرس حافظ، 2008، 13).
 - في حين يرى ايزانك: أن التوافق النفسي هو الحالة التي تتناول حاجات الفرد ومطالبه بالنسبة للبيئة التي تحقق له الإشباع الكامل. (صالح حسن الداھري، 2008، 15).
- من خلال التعاريف السابقة يمكن أن نخلص إلى أن التوافق النفسي هو رضا الفرد عن نفسه، وهو مجموعة السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق أهدافه، ويظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته وقبوله للآخرين.

4- معايير التوافق النفسي:

هناك مجموعة من المعايير التي عن طريقها نستطيع تحديد نوع السلوك الذي نشاهده، ومن أهم هذه المعايير المستخدمة للتمييز بين حالات التوافق السوي والغير سوي هي:

4-1 المعيار الإحصائي.

يشير مفهوم التوافق طبقاً للمعيار الإحصائي إلى القاعدة المعروفة بالتوزيع الاعتدالي، والتي ترشد إلى تحديد السواء والشذوذ في توزيع السمات والخصائص النفسية، إذ نلاحظ في التوزيع الاعتدالي أن معظم الأشخاص يجتمعون في منتصف المنحنى، فمن وجهة النظر الإحصائية يفترض أن هؤلاء الأشخاص أسوياء وأن الحالات القليلة على جانبي منتصف المنحنى هم الشواذ. (فرج عبد القادر طه، 1980، 20).

4-2 المعيار الحضاري.

يرى هذا المعيار أن السوي هو المتوافق مع المجتمع، أي من استطاع أن يجاري قيم المجتمع وقوانينه ومعاييره وأهدافه وبالتالي فإن أي خروج عن هذه القوانين التي تحكم المجتمع يعتبر دليلاً على الشخصية الشاذة، وفي ضوء هذا المفهوم فإن أشكالاً كثيراً من السلوك ينظر إليها على أنها سوية وأشكالاً أخرى من السلوك ينظر إليها على أنها شاذة باختلاف الوسط الحضاري. (احمد محمد حسن صالح، 2000، 18).

4-3 . المعيار الثقافي.

إن المجتمع وثقافته يمثلان محددات رئيسية لبناء الشخصية الإنسانية ومن هنا يعتبر الإنسان بصفة عامة هو انعكاس للواقع الثقافي الذي يعيشه، ووفقاً لهذا المعيار فإن الحكم على الشخص المتوافق يكون في إطار الجماعة المرجعية للفرد على أنه يجب أن نضع في عين الاعتبار عند استخدام المعيار الثقافي في الحكم على الشخص المتوافق معايير نسبية فما هو سوي في جماعة قد يعتبر شاذ في جماعة أخرى، ويعني ذلك أن الحكم على الشخص المتوافق أو غير المتوافق لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد وتحليلها إلى الثقافات الفرعية. (بترس حافظ، 2008، 95).

4-4 المعيار الإكلينيكي: يتحدد مفهوم التوافق في ضوء هذا المعيار لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض. ويشير طلعت منصور إلى أن التوافق بالمعنى السابق يعتبر مفهوم ضيقاً فلا يكفي أن يخلو الفرد من الأعراض لكي نعتبره متوافقاً ولكن ينبغي أن نلقى أهدافه وطاقاته توظيفاً فعالاً في مواقف الحياة المختلفة ويحقق ذاته بشكل بناء. (الشاذلي عبد الحميد محمد ، 2001، 30).

4-5 . المعيار الاجتماعي.

يستخدم مفهوم التوافق من المنظور الاجتماعي بوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الاجتماعية وقواعد السلوك السائد في المجتمع، وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه المسايرة مع الأساليب التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع، لذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق مع سلوكه ومع القيم الاجتماعية السائدة. (أباضة آمال عبد السميع ، 1999، 17).

4-6 . المعيار المثالي.

وفقاً لهذا فإن السواء يعتبر نوعاً من الكمال المطلق أو ما يقرب من الكمال والسواء هنا الحالة المثالية أو نموذجية، وهو استثناء وليس قاعدة غير أن هذا المعيار قد لا يكون لوجوده أي معنى في واقع حياة الناس. (احمد مجمد حسن صالح، 2000، 19).

4-7 . المعيار الذاتي.

السواء وفق هذا المعيار هو ما يدركه الشخص ذاته في نفسه أي أن الشخص يتخذ نفسه كإطار مرجعي يرجع إليه في الحكم على السلوك السوي أو اللاسوي، فالمحك في هذا المعيار هو ما يشعر به الفرد وكيف يرى نفسه بغض النظر عن مسايرة المعايير الموجودة

في المجتمع فالسواء هنا هو إحساس داخلي وخبرة ذاتية، فإن شعور الفرد بالقلق أو التعاسة يعد وفق هذا المعيار إنسان غير ساوي ولكن هذا المعيار يعد معيارا ظاهرا ولا يتسم بالموضوعية. (صبره محمد علي وآخرون، 2004، 17)

5- معيقات التوافق النفسي.

هنالك معيقات كثيرة للتوافق حيث تقف هذه الأخيرة أمام إشباع الإنسان احتياجاته وتحبسه عن تحقيق أهدافه ومن أهم هذه المعيقات ما يلي:

5-1 المعوقات الجسمية:

يقصد بها بعض العاهات والتشوّهات الجسمية ونقص في الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه، فضعف القلب وضعف البنية قد يعوق الطالب عن المشاركة لبعض الأنشطة الرياضية و الترفيهية وتكوين الصداقات مما يجعله يشعر بالنقص قد يؤدي به ذلك إلى الانسحاب والانطواء وبالتالي سوء التوافق مع نفسه ومع الآخرين. (بطرس حافظ، 2008).

5-2. المعوقات النفسية:

يقصد بها ضعف 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 ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه وعدم قدرته على المفاضلة بينهما واختيار أي منها في الوقت المناسب. (الحجار، 2003، 20).

5-3. المعوقات الاقتصادية:

يعتبر عدم توفر الإمكانيات المادية عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم بالحياة وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط خاصة في مرحلة الشباب، حيث يكون التفكير في

التعليم والعمل والاستقرار في المستقبل هدفا أساسيا، فعدم تحقيق الأهداف يؤدي إلى اختلال التوازن والشعور بالإحباط وعدم التوافق. (بطرس حافظ، 2008).

4-5. المعوقات الاجتماعية:

يقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه وقيمه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات والتي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه، فتخلق لديه نوعا من الصراع النفسي بين هذه الضغوط وبين رغباته ودوافعه وقد تؤدي إلى إحباطه وشعوره بالعجز والضعف. (صبره محمد علي، 2004).

خلاصة

من البديهي أننا نسعى جميعاً لتحقيق توافقنا النفسي سواء على الجانب النفسي أو الاجتماعي، من أجل أن ننعيم بالصحة النفسية ونحقق متطلباتنا وأهدافنا وفق ما يرضينا ويرضي بيئتنا، وعلى الرغم من اختلاف درجات التوافق والطرق والأساليب لتحقيقه إلى أنه يبقى مهمة في الحياة الإنسان، والهدف منه هو تحقيق البقاء والتصدي للعقبات المختلفة، ولقد سلطنا الضوء في هذا الفصل على الرؤى المختلفة للتوافق والتوافق النفسي وكذا العوامل المؤثرة فيه والى أبرز معيقاته.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- 1 - منهج الدراسة
- 2 - مجتمع وعينة الدراسة
- 3 - أدوات جمع البيانات
- 4 - التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

تمهيد:

بعد التطرق في الفصول السابقة للإطار النظري لموضوع الدراسة سنتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المتبعة في هذا البحث، حيث سيتم استعراض الإجراءات المنهجية للبحث بما في ذلك المنهج المستخدم، مكان إجراء البحث ومجتمع وعينة البحث بالإضافة إلى أدوات البحث، وفي الأخير نصل إلى التقنيات الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات.

منهج الدراسة:

إنّ الدقة المطلوبة للبحث العلمي تفرض علينا اختيار منهج يعتمد عليه في الدراسة باعتبار المنهج هو العمود الفقري في البحث.

إنّ طبيعة الموضوع محور البحث يفرض علينا اعتماد المنهج الوصفي لأنه الأكثر ملاءمة للبحث حيث أنه يمثل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى.

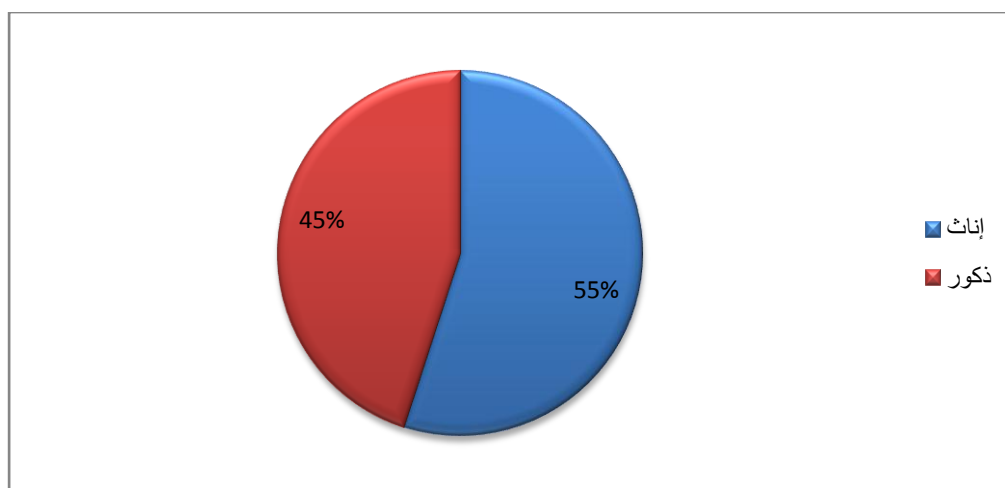
1. مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع البحث في طلبة جامعة البويرة للسنة الجامعية 2018/2019، أما عينة الدراسة فقد اختيرت بطريقة عرضية (الصدفة) وقد بلغ عدد أفرادها (80) طالبا منهم (44) طالبة و(36) طالبا، والجدول الموالي يوضح بعض خصائص العينة.

الجدول رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
45%	3	ذكر
55%	44	أنثى
100%	80	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول تباين في النسب المئوية، حيث بلغت النسبة المئوية للذكور 45%، وبلغت النسبة المئوية للإناث 55%.

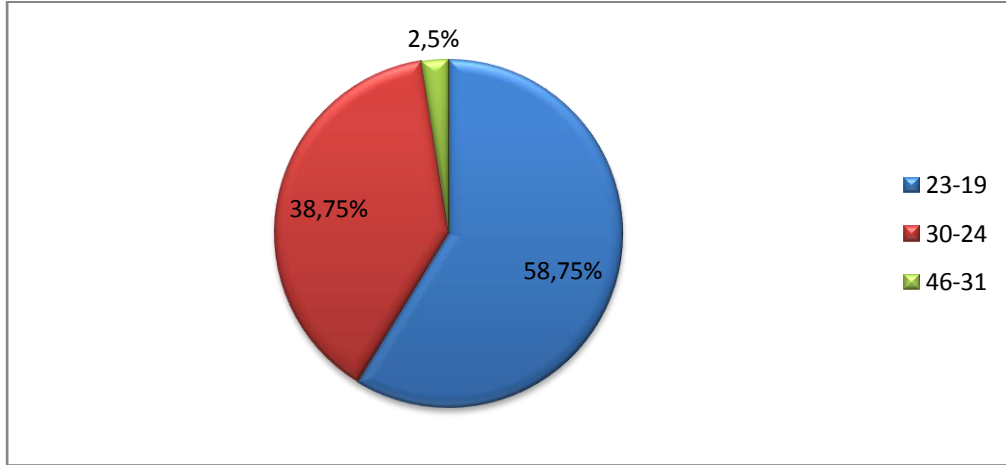


الشكل رقم (01) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

الجدول رقم (02): يبين توزيع أفراد العينة حسب العمر

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
58,75%	47	23-19
38,75%	31	30-24
2,5%	02	46-31
100%	80	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن النسب المئوية تتفاوت، في المجال العمري من 19 إلى 23 سنة بلغت 58.75 بالمئة، ثم يليه المجال العمري من 24 إلى 30 سنة نسبة 38.75 بالمئة، ثم المجال العمري من 31 إلى 46 سنة بنسبة 02 بالمئة.



الشكل رقم (02) يبين توزيع أفراد العينة حسب العمر

2. الأدوات المستخدمة لجمع البيانات: إستخدمنا في هذه الدراسة مقياسين سنأتي الي تقديمهما فيما يلي:

- مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة لعلي كاظم مهدي وعبد الحليم منسي (2006) -وصف المقياس:

يتألف المقياس من 60 بندا، تقيس درجة شعور الطالب الجامعي بجودة حياته ضمن ستة أبعاد وهي "جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته"، وتم تحديد المكونات الستة (أبعاد للمقياس استنادا للتعريف الإجرائي الذي صاغه معد المقياس. ويتكون المقياس من عشر بنود لكل بعد من أبعاد جودة الحياة، بواقع خمسة بنود سالبة وخمسة بنود موجبة، ووضع أمام كل بند سلم خماسي "أبدا، قليلا جدا، الى حد ما، كثيرا، كثيرا جدا" وأعطيت البنود الموجبة التي تحمل الأرقام الفردية الدرجات)

5،4،3،2،1) في حين أعطى عكس الميزان السابق للبنود السالبة التي تحمل الأرقام الزوجية (1،2،3،4،5)، ويتم تحديد مستوى جودة الحياة بالاعتماد على الربيعيات النظرية المعتمدة لتقسيم مستويات جودة الحياة حيث اعتبر الرباعي الأول ممثلاً لمستوى متدني من جودة الحياة في حين يعتبر الربيعين الاوسطين (25% - 75%) ممثلاً لمستوى متوسط، في حين يعتبر الرباعي الأعلى ممثلاً للمستوى العالي من جودة الحياة .

عرض المقياس على ستة خبراء من المتخصصين في القياس والتقويم، والإرشاد النفسي، والطب النفسي للتعرف على مدى ملاءمة التعليمات ومدى جودة صياغتها ووضوحها، وبعد الأخذ باقتراحاتهم تم تعديل صياغة 10 بنود والتي تحمل الأرقام (19،11،30،25،59،55،48،45،33) حصل المقياس على مؤشر هذا النوع من الصدق من خلال اتفاقهم بنسب تراوحت 83 و100% على أن بنود مقياس جودة الحياة تقيس مكونات الجودة التي تم تحديدها، في التعريف الإجرائي.

- ثبات المقياس:

للتحقق من الثبات قام معد المقياس بحساب معامل الاتساق الداخلي بطريقة الفاكرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس الستة، وقد تراوحت قيم معاملات ثباتها بين (0,62) و(0,85) وللمقياس ككل (0,91).

- تقنين المقياس على البيئة المحلية:

قام الباحث عبد الحفيظ يحي بتقنين مقياس جودة الحياة على البيئة المحلية، وقد تحصل المقياس وأبعاده الفرعية عن طريق معاملات الاتساق الداخلي على درجة ثبات عالية، حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ (0,85).

2. مقياس التوافق النفسي لزينب شقير (2003):

- وصف المقياس:

صمم هذا المقياس من طرف زينب شقير سنة 2003، وحددت أربعة أبعاد للتوافق النفسي تتمثل في المحاور التالية:

- التوافق الشخصي والانفعالي.
- التوافق الصحي والجسمي.
- التوافق الأسري.
- التوافق الاجتماعي.

وتم التوصل إلى 30 فقرة يبرز من خلالها التوافق لدى الفرد والتي انتهت إلى عشرين لكل بعد من أبعاد المقياس الفرعية، وذلك بعد الانتهاء من التقنين الخاص بالمقياس، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس الكلية 80 فقرة مقسمة إلى 20 فقرة لكل بعد فرعي على حدة، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يوضح توزيع فقرات المقياس حسب المحاور

المجموع الكلي	فقرات المقياس		محاور المقياس
	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	
20	من 15_25	من 1___14	التوافق الشخصي والانفعالي.
20	من 29_40	من 21___28	التوافق الصحي والجسمي.
20	من 56_60	من 41___5	التوافق الأسري.
20	من 75_80	من 61___74	التوافق الاجتماعي.

80	29	51	التوافق النفسي ككل.
----	----	----	---------------------

ويمكن تطبيق المقياس على الجنسين من مختلف الأعمار ابتداء من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة إلى كبار السن.

ولقد صمم هذا المقياس على طريقة "ليكرت" بإعطاء تقدير دقيق على مقياس متدرج من (تنطبق تماما، تنطبق أحيانا، لا تنطبق) حيث أعطت الباحثة لها (03) درجات (0،1،2) وهذا في حال اتجاه التوافق إيجابيا، أما إذا كان اتجاهه سلبيا فتمنح الإجابات (0،1،2) ومنه فإن:

- أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (160) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ بدرجة "2" في الفقرات الايجابية أو السلبية.
- متوسط الدرجة التي يمكن الحصول عليها هي (80) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل أحيانا الذي يأخذ الدرجة "1".
- أدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (0) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ الدرجة "0" سواء في الفقرات الايجابية أو السلبية.

ثبات المقياس:

1. الصدق البنائي:

تم حساب الارتباطات الداخلية لأبعاد المقياس التي يتضمنها المقياس كما تم حساب الارتباطات بين الأبعاد الأربعة وبين الدرجة الكلية للمقياس على العينة التي تم تطبيق المقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (02): يمثل الارتباطات الداخلية لأبعاد المقياس

الأبعاد	التوافق
التوافق الشخصي	0.78
التوافق الصحي	0.85
التوافق الأسري	0,76
التوافق الاجتماعي	0,88

من نتائج الجدول يتضح لنا أن جميع معاملات الارتباط للأبعاد الأربعة ذات دلالة موجبة وكذلك الارتباطات بين الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس.

ثبات المقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة مقدهاها (200) فردا (100 ذكور / 100 إناث) مرتين متتاليتين، بلغ الفاصل الزمني بينهما أسبوعين وكشف النتائج التالية:

الجدول رقم (03): يمثل معاملات ثبات المقياس بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق.

أبعاد القياس	العينة	معامل الارتباط
التوافق الشخصي	200	0,67
التوافق الصحي	200	0,79
التوافق الأسري	200	0,73

0,83	200	التوافق الاجتماعي
0,75	200	التوافق النفسي

من خلال الجدول يتضح أن جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى الدلالة 0,01 وهي جميعها تسجل ارتفاعا في الثبات حيث تتراوح بين 0,67 و 0,83 مما يعكس ثباتا واضحا للأداة.

تقنين المقياس:

قامت الباحثة لطيفة لطيفة جماح بتقنين مقياس التوافق النفسي لزينب شقير، على البيئة المحلية ولقد تحصلت على درجة ثبات قدرت بـ (0.93) بمعامل ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح معامل ألفا كرونباخ للمحاور والدرجة الكلية للمقياس.

الجدول رقم (04) يمثل قيم معامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس التوافق النفسي.

أبعاد القياس	معامل ألفا كرونباخ
التوافق الشخصي والانفعالي	0,801
التوافق الصحي والجسمي	0,816
التوافق الأسري	0,882
التوافق الاجتماعي	0,755
التوافق الإجمالي للفقرات	0,931

الجدول يوضح أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس التوافق النفسي مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0,80/0,81/0,82/0,75) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس التوافق النفسي يتمتع بثبات قوي.

التقنيات الإحصائية:

بما أننا بصدد دراسة العلاقة الارتباطية بين متغير جودة الحياة والتوافق النفسي، فإن التقنية الملائمة هي معامل الارتباط بيرسون، هذا إضافة إلى إختبار (T) لعينتين مستقلتين للكشف عن مدى دلالة الفروق في المتغيرين بين الجنسين إلى جانب النسبة المئوية لتحديد مستوى جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي السائد لدى عينة الدراسة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

- 1 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
- 2 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
- 3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
- 4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
- 5 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة

الاستنتاج العام

تمهيد:

سوف نتناول في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتمخضة عن التحليل الإحصائي، وسوف يكون ذلك تباعاً لتسلسل الفرضيات كما هي وارادة في موضع فرضيات الدراسة.

1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى: على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة جامعة البويرة.

و الجدول الموالي يوضح دلالة العلاقة بين مستوى جودة الحياة و التوافق النفسي لدى طلبة جامعة البويرة

جدول رقم (05): يبين العلاقة بين مستوى جودة الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة جامعة البويرة

التوافق النفسي	جودة الحياة	المتغيرات الارتباط
	0,38	معامل الارتباط (R)
	80	حجم العينة
	0,000	مستوى الدلالة
	دالة عند 0,01	القرار

يتبين من خلال الجدول ان قيمة معامل الارتباط بيرسرن قد بلغت (0,38)، وهي قيمة موجبة، مما يعني وجود ارتباط بين مستوى جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي لدى طلبة جامعة البويرة، كما أنّ نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,01).

يمكننا تفسير هذه النتائج في ضوء أبعاد جودة الحياة حيث انفق العديد من الباحثين الذين تناولوا قياس جودة الحياة على أن التوافق النفسي المكون الأساسي في مدى إدراك جودة الحياة، حيث يشير "لونجت" على أن شعور الفرد بالتوافق النفسي من المؤشرات القوية على جودة الحياة، و هو منبئ بجودة الحياة، كما أظهرت دراسة هشام إبراهيم عبد الله (2008)، أن التوافق النفسي أو الصحة النفسية هو العامل الأكثر أهمية في التنبؤ بجودة الحياة، ويؤكد على ان أهمية شعور الفرد بالتوافق النفسي تزيد من قدرته على إدراك جودة الحياة (هشام ابراهيم عبد الله، 2008، 167)

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: وتنص الفرضية على ان:

-أغلب طلبة جامعة البويرة يمتلكون مستوى متوسط من جودة الحياة.

من أجل التحقق من مدى صدق الفرضية قمنا بحساب النسب المئوية لتحديد مستوى جودة الحياة وذلك بالاعتماد على الربيعيات النظرية المعتمدة لتقسيم مستويات جودة الحياة حيث اعتبر الربيع الأول ممثلاً لمستوى متدني من جودة الحياة، في حين يعتبر الربيعين الأوسطين [25% / 75%] ممثلاً لمستوى متوسط من جودة الحياة في حين يعتبر الربيع النظري الأعلى ممثلاً لمستوى عالي من جودة الحياة، والجدول الموالي يوضح توزيع أفراد العينة على مستويات جودة الحياة، حسب الربيعيات النظرية.

الجدول رقم (06): يوضح توزيع أفراد العينة على الربيعيات النظرية لمستويات جودة الحياة

النسبة المئوية	التكرار	مستوى جودة الحياة	الربيعيات التكرارات
10%	08	متدني	الربيع الأدنى
75%	60	متوسط	الربيعين الأوسطين
15%	12	عالي	الربيع الأعلى
100%		80	المجموع

من الجدول أعلاه يتضح لنا ان اغلب أفراد العينة يمتلكون مستوى متوسط من جودة الحياة، و قد بلغت نسبتهم 75 % تليها نسبة الطلبة ذوي المستوى العالي من جودة الحياة و المقدرب 15 % في حين انعدمت نسبة الطلبة الذين يمتلكون مستوى متدني من جودة الحياة و بناء عليه يمكن القول بتحقيق فرضية البحث الثانية و القائلة بأن أغلب طابقت جامعة البويرة يمتلكون مستوى متوسط من جودة الحياة، و تعود هذه النتائج لعدة عوامل أهمها التنشئة الاجتماعية ، حيث أن من يشعر بجودة الحياة يكون قادرا على التأقلم في المنظمة التي ينتمي إليها، كما أن عينة الدراسة كانت مزيجا من المستويات المختلفة بالجامعة وبالتالي ضمت طلبة السنة الأولى وطلبة الأحياء الجامعية ككل، وهي عوامل يفترض أنها تؤثر على مستوى جودة الحياة، ومن يدرك جودة الحياة بشكل ايجابي يكون أكثر تفاعلا مع الآخرين بهدف تحقيق أهدافه، وهذا ما أشارت إليه دراسة سلمان (2009)، حيث توصل إلى أن مستوى جودة الحياة متوسط لدى طلبة تبوك، في حين تتعارض النتائج المتوصل إليها مع دراسة نعيسة (2012) حيث أكدت نتائجها على تدني مستوى جودة الحياة لدى

طلبة جامعتي دمشق و تشرين وأرجعت تلك النتائج إلى تدني مستوى جودة الحياة على الصعيد السياسي والأمن في سوريا خلال فترة الدراسة.

3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: تنص الفرضية على أن:

-أغلب طلبة جامعة البويرة يمتلكون مستوى متوسط من التوافق النفسي

و من أجل التحقق من صدق الفرضية قمنا بحساب النسب المئوية لتوزيع أفراد عينة البحث على مستويات التوافق النفسي، والجدول الموالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (07): يبين توزيع أفراد العينة مستويات التوافق النفسي

النسبة المئوية	التكرار	مستوي التوافق النفسي	التكرارات المستويات
0%	0	متدني	الربيع الادنى
66,25%	53	متوسط	الربيعين الاوسطين
33,75%	27	عالي	الربيع الاعلى
99,99%	80		المجموع

من الجدول أعلاه يتضح لنا أن أغلب أفراد العينة يمتلكون مستوى متوسط من التوافق النفسي، و قد بلغت نسبتهم ب 66,25 % تليها نسبة الطلبة ذوي المستوى العالي من التوافق النفسي و المقدر بـ 33,75 % في حين انعدمت نسبة الطلبة الذين يمتلكون مستوى متدني من التوافق النفسي، و بناء على يمكن القول بتحقيق فرضية البحث الثالثة و القائلة بأن أغلب طلبة جامعة البويرة يمتلكون مستوى متوسط من التوافق النفسي.

هذا راجع لعدة عوامل أهمها أن الجامعة توفر لهم الظروف اللازمة للرضا عن الحياة، كذلك توفر المتطلبات الضرورية لتلبية الحاجات المختلفة، كذلك يرجع توافقهم النفسي

المتوسط على احتكاكهم وتفاعلهم الايجابي مع الآخرين، وتوفر أماكن الترويح عن النفس، هذا ما يتعارض مع نتائج دراسة صالح مرهان (1984) التي أجريت على عينة طلبة الجامعة وأسفرت على أن توافقههم النفسي منخفض لأسباب عديدة أهمها الظروف الجامعية المحيطة بهم (محمود السيد أبو النيل، 1984).

4 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة والقائلة:

- وجود فروق ذات دلالات إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة.

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام إختبار (ت) لعينتين مستقلتين والجدول الموالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (08): يبين مدى دلالة الفروق في مستوى جودة الحياة بين طلبات وطلبة (ذكور، إناث) جامعة أكلي محن داو لحاج بالبويرة.

المتغير	الطلبة			ذكور			إناث			مستوي الدلالة	الدلالة
	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
جودة الحياة	36	206.52	26.03	44	189.36	19.60	3.36	78	0.001	دال	

يتضح لنا من خلال الجدول أن قيمة (ت) قد بلغت (3,36) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0,001) وبالتالي يمكننا القول بأنه توجد فروق في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لصالح الطلبة (ذكور) حيث بلغ متوسط الطلبة (ذكور) (206,52)، ومتوسط

الطالبات (إناث) بلغ (189,36)، ويمكن تفسير هذه الفروق وردها إلى طبيعة المجتمع الذي يفرق بين الذكر والأنثى، وإلى طبيعة التنشئة الاجتماعية لمستوى جودة الحياة راجع إلى تقييم الفرد لمستوى حياته وطموحاته وقدراته ومدى تحقيقها، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة ربيعة عبد الله (2009) حيث أكدت على وجود فروق بين الجنسين في إدراك جودة الحياة، كما أكد عبد الفتاح وحسن (2006) على أن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحس الحال وإشباع الحاجات يجعل الفرد يتقبل طبيعة حياته الأمر الذي يؤثر إيجاباً في مستوى جودة الحياة لديه، وأن الذكور هم الأكثر إدراكاً لجودة حياتهم لما يتمتعون به من خصائص تجعلهم قادرين على تحقيق طموحاتهم وأهدافهم دون قيود، عكس الإناث فقد تفرض عليهن القيود الاجتماعية أو الأسرية، وتتفق هذه النتائج مع ما أسفرت عليه دراسة نعيصة (2012) حيث أكدت على وجود تأثير للجنس على أبعاد جودة الحياة وخصوصاً بعدي الصحة العامة والصحة الأسرية، أيضاً دراسة علام (2012) أسفرت على وجود فروق في مستوى جودة الحياة حسب متغير الجنس.

1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة: والقائلة

- بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي تعزى للمتغير الجنس.

وللتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وذلك للكشف عن دلالة الفروق في مستوى التوافق النفسي بين طالبات وطلبة جامعة البويرة. والجدول الموالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (09): يبين دلالة الفروق في مستوى التوافق النفسي حسب متغير الجنس.

الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	إناث			ذكور			الطالبة المتغير
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
دال	0.01	78	2.44	21.87	106	44	18.87	117,80	36	التوافق النفسي

من خلال الجدول أعلاه تبين أن قيمة (ت) بلغت (2.44) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0,01) وبالتالي يمكننا القول بأنه توجد فروق في مستوى التوافق النفسي تعزى متغير الجنس، وذلك لصالح الذكور حيث بلغ متوسطهم (117,80) ومتوسط الإناث (106) ويمكننا تفسير هذه الفروق، بالرجوع إلى اختلاف نظرة الرجل والمرأة إلى الحياة والطموح بين الجنسين، فكل من الذكر والأنثى يستعمل استراتيجيات تختلف عن الآخر من أجل الوصول إلى التوافق النفسي، كذلك إلى اختلاف البيئة الاجتماعية المحيطة بهم، من خلال استجابات وردود أفعال الآخرين اتجاههم، وهذا ما اتفق مع دراسة (بالحاج فروجة، 2011) حيث أكدت على وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق النفسي لصالح الذكور في حين تتعارض النتائج التي توصلنا إليها مع دراسة (محمد جيطلاوي، 2004) والتي توصلت إلى عدم وجود بين الذكور والإناث في مستوى التوافق النفسي.

استنتاج عام:

جودة الحياة مفهوم يشير إلى مثل أعلى يصبو إليه كل فرد على أمل أن يحققه بشكل أو بآخر ولا ينجح في استكمال مكوناته أحد فالكل يحقق درجة منه، فجودة الحياة مفهوم واسع، يتضمن الجوانب المادية والاجتماعية والنفسية والموضوعية والذاتية للإنسان. والتوافق النفسي مؤشر هام يعكس مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع الحاجات المختلفة، حيث أن كل منهما يؤثر بقوة في الآخر، فكلما كان الفرد مدركا لواقعه ويشعر بالرضا عنه كانت هنالك زيادة في التمتع بالتوافق النفسي، من هنا قمنا بدراسة العلاقة الجامعة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي بجامعة البويرة، وطرحنا بعض التساؤلات تمثل في:

- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي بجامعة البويرة؟
- ما مستوى جودة الحياة لدى الطلبة بجامعة البويرة؟
- ما مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة بجامعة البويرة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة البويرة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى طلبة جامعة البويرة تعزى لمتغير الجنس؟

ولقد أعطينا إجابات مؤقتة لأسئلة الدراسة وكانت الإجابات المؤقتة كالتالي:

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي لدى طلبة جامعة البويرة.
- أغلب طلبة جامعة البويرة يمتلكون مستوى متوسط من جودة الحياة.

- أغلب طلبة جامعة البويرة يمتلكون مستوى متوسط من التوافق النفسي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة البويرة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة البويرة.
- وللتحقق من صدق الفرضيات قمنا باختبار هذه الأخيرة بعدة وسائل إحصائية لتأكد من مدى صحتها ودلالاتها، استخدمنا معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرين، في ، واستخدمنا اختبار "ت" لمعرفة الفرق بين الجنسين في كلا المتغيرين، وذلك بعد اعتمادنا على أداتين لجمع البيانات والمتمثلة في مقياس جودة الحياة لكازم منيسي (2006) ومقياس التوافق النفسي لزينب شقير (2003) وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات قمنا بتفسير وتحليل ومناقشة النتائج. التي أشارت كلها إلى تحقق فرضيات الدراسة حيث أشارت إلى وجود علاقة ولو ضعيفة بين متغيري الدراسة إلى جانب تمتع أغلب طلبة جامعة البويرة بمستوى متوسط من جودة الحياة والتوافق النفسي بالإضافة إلى كون الذكور يتفوقون على الإناث في كلا المتغيرين.

الإقتراحات:

وفي ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة الحالية نقترح مايلي :

- ضرورة الاهتمام بالتوافق النفسي في الجماعات والعمل على فتح مكاتب للاستشارة النفسية التي تعني بمشكلات الطلبة.
- توفير بعض المراجع والأنشطة العلمية والرياضية والترفيهية من أجل مساعدة الطلبة للتحقق من ضغوط الحياة وقلة التوافق النفسي وبالتالي تجويد حياتهم على مختلف الأصعدة.
- إقامة الندوات والمحاضرات وفتح قنوات الحوار مع الطلبة من أجل توعيتهم ووقايتهم من الاضطرابات النفسية.
- تطوير المناهج الدراسية بصورة تمكن من إكتساب مهارات التوافق السوي وتتمتع الطلبة بالصحة النفسية.
- دعم البحوث التي تعمل على رفع مستوى جودة الحياة ومستوى التوافق النفسي.



المراجع

1. ابن منظور جمال الدين بن مكرم، (1994) لسان العرب، لبنان، دار الفكر للنشر والتوزيع.
2. أبو هاشم محمد، (2010)، النموذج البنائي للعلاقات بين العادة النفسية والعوامل الخمسة للشخصية وتقدير الذات والمساندة الإجتماعية لدى الطلاب، جامعة الزقازيق، مجلة كلية التربية، العدد 81.
3. أباضة أمال عبد السميع، (1999)، الصحة النفسية، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية.
4. احمد محمد حسن صالح وآخرون، (2000)، الصحة النفسية وعلم النفس الإجتماعي والتربية الإجتماعية، مركز الاسكندرية للكتاب.
5. الحجار بشير، (2003)، التوافق النفسي لدى مريضات سرطان الثدي بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، غير منشورة.
6. الداھيري صالح حسن، (1999)، الشخصية والصحة النفسية، الأردن، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط1.
7. الزيات فتحي مصطفى، (1986)، التوافق النفسي وعلاقته بالشخصية والميل العلمي والميل الأدبي لدى طلاب الجامعة، مذكرة ماجستير، كلية التربية.
8. الھنداوي محمد حامد إبراهيم، (2001)، الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غير منشورة.
9. الشاذلي عبد الحميد، (2001)، التوافق النفسي للمسنين، الإسكندرية، المكتبة الجامعية، ط1.
10. إبراهيم أنيس وآخرون، (1994)، المعجم الوسيط، دار القاهرة.
11. بطرس حافظ بطرس، (2008)، التكيف والصحة النفسية للطفل، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1.

12. بلحاج فروجة، (2011)، التوافق النفسي الإجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى، المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر، غير منشورة.
13. بن سيتي حسينة، (2014)، التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة ورقلة، الجزائر.
14. جوان إسماعيل بكر، (2013)، جودة الحياة وعلاقتها بالإنتماء والقبول الإجتماعيين، دار الحامد للنشر والوزيع، ط1.
15. جيطلاوي عيناية ضو محمد، (2014)، مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي للطالب الجامعي، رسالة ماجستي، كلية الأدب وعلم النفس، جامعة سيمبا، ليبيا، غير منشورة.
16. رجيلة عبد الحميد، عبد العظيم، (2009)، التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذاكرة من طلاب كلية التربية بالسويس، مجلة كلية التربية بجامعة الإسكندرية، المجلد 19، العدد 1.
17. زهران حامد، عبد السلام، (1997)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
18. زهران حامد عبد السلام، (1994)، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، القاهرة، عالم الكتب.
19. زعطوط رمضان، (2011)، نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة دكتوراه، جامعة ورقلة، الجزائر، غير منشورة.
20. سهير كامل أحمد، (1999)، الصحة النفسية والتوافق النفسي، الأردن، دار النهضة للنشر والتوزيع.
21. سري جلال محمد، (2000)، علم النفس العلاجي، القاهرة، عالم الكتب للنشر والتوزيع.

22. شيخي مريم، (2013)، طبيعة العمل وعلاقته بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة تلمسان، الجزائر.
23. صالح ناهد، (1990)، مؤشرات نوعية الحياة، نظرة عامة على المفهوم والمدخل، الكويت، المجلة الاجتماعية القومية، مجلد 27، العدد 02.
24. صبره محمد علي، أشرف محمد عبد الغني شرين، (2004)، الصحة النفسية والتوافق النفسي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ط1.
25. عبد المعطي حسن مصطفى، الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع النفسي المعاصر ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، يومي 15-16 مارس، جامعة الزقازيق.
26. عبد الحافظ سمير، (2008)، استخدام الإسكنديفيا في تحسين جودة الحياة للأشخاص الصم المكفوفين، معهد دراسات التربية المؤتمر الدراسي السادس تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة يومي 16-17 جويلية، جامعة القاهرة.
27. عكاشة محمود فتحي وليم، عبد العزيز إبراهيم (2010)، العلاقة بين جودة الحياة النفسية اللغوية، المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية، يومي 13-14 أفريل، جامعة كفرايخ.
28. علي رغداء نعيسة، (2012)، جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق ونشرين، مجلة التربية المجلد 28، العدد 01، جامعة دمشق.
29. غباري نائر أحمد، (2008)، الدافعية بين النظرية والتطبيق، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1.
30. فرج عبد القادر طه، (1980)، سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج، دراسة ميدانية في توافق المهني والصحة النفسية، القاهرة، مكتب الخانجي.
31. فوقيه، عبد الفتاح احمد السيد حسن، (2003)، العوامل الأسرية والمدرسية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من صعوبات التعلم بمحافظة بنى

- سويق، وقائع المؤتمر العلمي الرابع، دور الاسرة في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، كلية التربية بجامعة بنى سويق، 3-4 ماي .
32. كاظم علي مهدي ومنسي محمود عبد الحليم (2006)، مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، عمان، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة أيام 17-18 ديسمبر، جامعة السلطان قابوس.
33. كاظم علي مهدي والعمدالي عبد الخالق نجم، جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين دراسة ثقافية مقارنة، المجلة العلمية الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنيمارك.
34. محمد السيد ابو نبيل، (1984)، الإحصاء النفسي التربوي، بيروت، دار النهضة للنشر والتوزيع.
35. نبيه إبراهيم إسماعيل، (1997)، عوامل الصحة النفسية السليمة، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية، ط1.
36. هاشم سامي محمود موسى، (2001)، جودة الحياة لدى المعوقين جسدياً ومسنين طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 13.
37. هشام إبراهيم عبد الله، (2008)، التوافق النفسي لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديمقراطية، المجلد 24، العدد 4، جامعة الزقازيق.
38. يعقوبي محمد، (1985)، الوجيز في الفلسفة، الجزائر، المعهد الوطني التربوي، ط 1.

- 39.Marga Vaarian, 2007, Care patent quality of life in Haidrum Mollenkopl and Alan waiken (ed) quality of life old age International and muit Discipluray, perrpyioe – Social jndieators Researck serie:vol 31**
- 40.Lhman A (1998) Quality of life jnteroven for the chronically Mentally, Evaluation and programe planning VoL 11.**

الملحق رقم (01)

مقياس جودة الحياة

التعليمية:

عزيزي الطالب: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد.....

نرجو منكم التكرم بقراءة عبارات المقياس المرفق، والإجابة عن كل منها بما يعبر عن شعورك الحقيقي ولا تقومون به بالفعل، حيث لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة عن أسئلة المقياس وفي الوقت الذي تشكركم فيه على تعاونكم البناء، نرجو تعبئة البيانات التالية بالمعلومات المناسبة.

يرجى وضع إشارة في المكان المناسب.

الجنس:.....المستوى التعليمي.....

التخصص:..... دخل الأسرة:.....

الأسئلة	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1. لدى إحساس بالحيوية والنشاط					
2. أشعر ببعض الآلام في جسمي					
3. اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مرتخيا					
4. تتكرر إصابتي بنزلة برد					
5. لا أشعر بالغثيان					
6. اشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله					
7. أنام جيدا					
8. أعاني من ضعف في الرؤية					
9. نادرا ما أصاب بالأمراض					
10. كثرة إصابتي بالأمراض يمثل عبء كبير على أسرتي					
11. اشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي ادم					
12. اشعر بالتباعد بيني وبين والدي					
13. احصل على دعم عاطفي من أسرتي					
14. أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين					

					15. اشعر بان والديا راضيان عني
					16. لدي أصدقاء مخلصين
					17. علاقاتي بزملائي رديئة للغاية
					18. لا احصل على دعم من أصدقائي، وجيراني
					19. اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي
					20. اخترت التخصص الدراسي من أفراد أسرتي
					21. لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي
					22. بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي
					23. اشعر بأنني أ احصل على دعم أكاديمي من أساتذتي
					24. لدى إحساس باني لم استفد من تخصصي
					25. الأساتذة يرحبون بي ويجبوني عن تساؤلاتي
					26. الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت
					27. أنا فخور باختيار للتخصص الذي يناسبني في الجامعة
					28. اشعر بأن دراستي الجمعية لن تحقق طموحاتي
					29. اشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية
					30. أجد صعوبة في الحصول على استشارة عملية من المرشد الأكاديمي.
					31. أنا فخور بهدوء أعصابي
					32. اشعر بالحزن بدون سبب واضح
					33. أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب
					34. أشعر بأنني عصبي
					35. لا أخاف من المستقبل
					36. اقلق من الموت
					37. من الصعب استنارتي انفعاليا
					38. اقلق لتدهور حالتي
					39. امتلك القدر على اتخاذ قراراتتي
					40. اشعر بالوحدة النفسية
					41. أشعر بأنني متزن انفعاليا
					42. أنا عصبي جدا
					43. استطيع ضبط انفعالاتي
					44. اشعر بالاكنتئاب
					45. اشعر بأنني محبوب من الجميع
					46. أنا لست شخصا سعيدا
					47. اشعر بالأمان

					48. روجي المعوية منخفضة
					49. استطيع الاسترخاء بدون مشكلات
					50. اشعر بالقلق
					51. استمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي
					52. ليس لدي وقت فراغ فكل ينقضي في الاستذكار
					53. أقوم بعمل واحد فيوقت واحد
					54. أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة
					55. اهتم بتوفي وقت النشاطات الاجتماعية
					56. تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية
					57. لدى الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي
					58. ليس لدى وقت للترويح عن النفس
					59. أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد
					60. لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية

الملحق رقم (02)

مقياس التوافق النفسي

إعداد: زينب شقير (2003)

الاسم: السن:

الجنس: ذكر

المدرسة:

القسم الدراسي: تاريخ إجراء الاختبار:

هل تريد أن تعرف شيئاً أكثر عن شخصيتك؟

إليك بعض المواقف التي تقابلك في حياتك العامة لذا نرجو التعرف على كل موقف بدقة وتحديد درجة انطباق كل منها على حياتك:

• تنطبق تماماً • تنطبق أحيانا • لا تنطبق

حاول إن تحدد الإجابة التي تتفق مع طريقتك المعتادة في التصرف والشعور الصادر منك اتجاه كل موقف فإذا أجببت بأمانة ودقة على جميع المواقف فسيكون من الممكن أن تعرف نفسك جيدة.

• معلوماتك سرية للغاية.

شكرا بتعاونك

لا تنطبق	تنطق أحيانا	تنطبق تماما	العبرة	
المحور الأول: التوافق الشخصي - الانفعالي				
			هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية؟	01.
			هل أنت متفائل بصفة عامة؟	02.
			هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين؟	03.
			هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة؟	04.
			هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في الحياة؟	05.
			هل تتطلع لمستقبل مشرق؟	06.
			هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك؟	07.
			هل أنت سعيد وبشوش في حياتك؟	08.
			هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا؟	09.
			هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس؟	10.
			هل تحب الآخرين وتتعاون معهم؟	11.
			هل أنت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما؟	12.
			هل أنت ناجح ومتوافق مع الحياة؟	13.
			هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وانك في حالة طيبة؟	14.
			هل تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة؟	15.
			هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما؟	16.
			هل تشعر بالقلق من الوقت للآخر؟	17.
			هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما؟	18.
			هل تميل إلى أن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها؟	19.
			هل تشعر بنوبات صداع أو غثيان من الوقت لآخر؟	20.

المحور الثاني: التوافق الصحي				
			هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت؟	21.
			هل لديك قدرات ومواهب متميزة	22.
			هل أنت بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية؟	23.
			هل أنت راض عن مظهرك الخارجي (طوال القامة- حجم الجسم)؟	24.
			هل تساعدك صحتك على مزاولة الأعمال بنجاح؟	25.
			هل تهتم بصحتك على مزاولة الأعمال بنجاح؟	26.
			هل تهتم بصحتك جيدا وتتجنب الإصابة بالمرض؟	27.
			هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم (أو تمارس الرياضة للمحافظة على صحتك؟	28.
			هل تعاني من بعض العادات (قضم الأظافر والغمز بالعين)؟	29.
			هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من الوقت لآخر؟	30.
			هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة؟	31.
			هل تعاني من مشاكل أو اضطرابات الأكل (سوء هضم، فقدان شهية، شره عصبي)	32.
			هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟	33.
			هل تشعر بالإجهاد وضعف الهممة من الوقت لآخر؟	34.
			هل تتصبب عرقا (أو ترتعش يداك) عندما تقوم بعمل؟	35.
			هل تشعر أحيانا أنك قلق وأعصابك غير موروثة؟	36.
			هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك عن مزاولة لعمل؟	37.
			هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق والكلام؟	38.
			هل تعاني من إمساك (أو إسهال) كثيرا؟	39.
			هل تشعر بالنسيان (أو عدم القدرة على التركيز) من وقت لآخر.	40.
المحور الثالث: التوافق النفسي				
			هل تشعر بتعاون مع أسرتك؟	41.

			هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرتك؟	42.
			هل أنت محبوب من أفراد أسرتك؟	43.
			هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في أسرتك؟	44.
			هل تحترم أسرتك وأيك وممكن أن تأخذ به؟	45.
			هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع أسرتك؟	46.
			هل تأخذ حقلك من الحب والعطف والحنان والأمن من أسرتك؟	47.
			هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك؟	48.
			هل تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها وأحزانها؟	49.
			هل تشعر أن علاقتك أسرتك أفراحها وأحزانها؟	50.
			هل تفخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة؟	51.
			هل أنت راض عن ظروف الأسرة الاقتصادية (التقافية)؟	52.
			هل تشجعك أسرتك على إظهار ما لديك من قدرات ومواهب؟	53.
			هل أفراد أسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ما؟	54.
			هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟	55.
			هل تشعر أسرتك انك عبء ثقيل عليه؟	56.
			هل تتمنى أحيانا أن تكون لك أسرة غير أسرتك؟	57.
			هل تعاني الكثير من المشاكل داخل أسرتك؟	58.
			هل تشعر بالقلق أو الخوف وأنت داخل أسرتك؟	59.
			هل تشعر بأن أسرتك تعاملك على أنك طفل صغير؟	60.
المحور الرابع: التوافق الاجتماعي				
			هل تحرص على مشاركة الايجابية الاجتماعية والتروحية مع الآخرين؟	61.
			هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم؟	62.
			هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل مواطن؟	63.
			هل تتمنى أن تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين؟	64.

			هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأياً صائباً؟	65.
			هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وإنجازاتهم؟	66.
			هل تعتذر لزميلك غداً تأخرت عن الموعد المحدد؟	67.
			هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك؟	68.
			هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيراً؟	69.
			هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على إرضائهم؟	70.
			هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية؟	71.
			هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟	72.
			هل تحاول الوفاء بوعدك مع الآخرين لأن وعد الحر دين عليه؟	73.
			هل تجد متعة كبيرة تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟	74.
			هل تفكر كثيراً قبل أن تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين (أو ترفضه)؟	75.
			هل تفقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين؟	76.
			هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى ولو كانوا في مثل سنك؟	77.
			هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس (ترتبك أثناء الحديث أمامهم)؟	78.
			هل تتخلى عن إسداء النصيحة لزميلك خوفاً من أن يزعجك منك.	79.
			هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة؟	80.

الملحق رقم (03)
حساب العلاقة بمعامل ارتباط بيرسون

Correlations

		b	c
b	Pearson Correlation	1	,381**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	80	80
c	Pearson Correlation	,381**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	80	80

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملحق رقم (04)
حساب الفروق باختبار (ت)

Group Statistics

Groups	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
b ذكر	36	206,5278	26,03348	4,33891
أنثى	44	189,3636	19,60315	2,95529
c ذكر	36	117,8056	18,97038	3,16173
أنثى	44	106,4545	21,87220	3,29736

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	(2-tailed)	Difference	Std. Error Difference	Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	2,092	,152	3,362	78	,001	17,16414	5,10478	7,00131	27,32697
Equal variances not assumed			3,270	63,826	,002	17,16414	5,24975	6,67601	27,65227
Equal variances assumed	,204	,652	2,449	78	,017	11,35101	4,63415	2,12512	20,57690
Equal variances not assumed			2,485	77,712	,015	11,35101	4,56827	2,25575	20,44627