جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمية

الميدان: العلوم الإجتماعية

الشعبة: علم النفس

التخصص: علم النفس العيادي

من إعداد الطالبتين:

- **بن عربي أماني**
- **شاكو مروة**

بعنوان:

جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة المراهق ذوي الأبوين المطلقين

دراسة ميدانية بولاية تقرت

نوقشت وأجيزت بتاريخ: 09 /2024/06

أمام لجنة المناقشة المكونة من الأساتذة:

الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
أ.د ياسين محجر	أستاذ التعليم العالي	جامعة قاصدي مرباح	رئيسا
أ.د محمد سليم خميس	أستاذ التعليم العالي	جامعة قاصدي مرباح	مشرفا ومقررا
أ.د هوارية بوراس	أستاذ محاضر .ب	جامعة قاصدي مرباح	مناقشا

الموسم الجامعي: 2024/2023

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمية

الميدان: العلوم الإجتماعية

الشعبة: علم النفس

التخصص: علم النفس العيادي

من إعداد الطالبتين:

- **بن عربي أماني**
- **شاكو مروة**

بعنوان:

جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة المراهق ذوي الأبوين المطلقين

دراسة ميدانية بولاية تقرت

نوقشت وأجيزت بتاريخ: 09 /2024/06

أمام لجنة المناقشة المكونة من الأساتذة:

الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
أ.د ياسين محجر	أستاذ التعليم العالي	جامعة قاصدي مرباح	رئيسا
أ.د محمد سليم خميس	أستاذ التعليم العالي	جامعة قاصدي مرباح	مشرفا ومقررا
أ.د هوارية بوراس	أستاذ محاضر .ب	جامعة قاصدي مرباح	مناقشا

الموسم الجامعي: 2024/2023

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، الحمد لله حمدا كثيرا مباركا فيه والذي بنعمته تتم الصالحات، بداية نحمد الله عز وجل الذي وهبنا التوفيق والسداد ومنحنا الثبات وأعاننا على إتمام هذا العمل وعلى انتقائنا من بين الكثيرين من الناس لنكون ضمن هذا التخصص وهاته المهنة النبيلة.

نتقدم بجزيل الشكر والعرفان والإمتنان للأستاذ المشرف والبروفيسور "خميس سليم" نائب عميد الكلية العلوم الاجتماعية الذي رافقنا في مشوارنا طيلة السنة الدراسية بتوجيهه ونصائحه القيمة في إعداد هذه الدراسة متمنيين له الصحة والعافية والمزيد من العطاء والعلم

كما نتقدم بجزيل الشكر لكل الأساتذة الذين لم يبخلوا علينا بأي معلومة لإتمام هذه المذكرة على رأسهم الدكتور وعميد الكلية "ياسين محجر" والدكتورة "هوارية بوراس" الدكتور "صالي محمد" والدكتور «لعور إسماعيل" والدكتور "عبان عبد القادر"

وإلى كافة الأساتذة الذين درسونا طيلة الخمس سنوات الذين ساروا معنا الدرب خطوة بخطوة حتى نبلغ مرادنا ولم يبخلوا علينا بعطائهم وعلمهم، من قدموا لنا بدون مقابل، واستقامونا، بعلمهم أساتذة كلية العلوم الاجتماعية وأساتذة تخصص علم النفس العيادي

ولنا أن نقول لكم شكرا جزيلا لكم ملئ الأرض حبا وكرما على ما قدمتموه لنا،

فعبارات الشكر تخجل منكم لأنكم أكبر منها فلكم الفضل في تحويل الفشل إلى نجاح باهر يعلوا في القمم

ولكم منا الثناء والتقدير بعدد قطرات المطر وألوان الزهر على جهودكم الثمينة

فكل ما نقوله شكرا لكم بحجم السماء.

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

(وأخر دعواهم أني الحمد لله رب العالمين)

صدق الله العظيم

إذا كان أول الطريق ألم فإن آخره تحقيق حلم، وإذا كان أول انطلاقة دمعة فإن نهايتها بسمة

وهذه هي قصة الـ 17 سنة قد مرت والحلم قد تحقق

فالحمد لله دائما وأبدا أهدي هذا الحلم الذي لطالما انتظرته طويلا إلى من كانت الداعم الأول لتحقيق طموحي من أبصرت بها الطريق من كانت دعواتها تحيطني وسهلت لي الشدائد

إلى القلب الحنون أمي العزيزة الصالحة

إلى من زين اسمي بأجمل الألقاب من دعمني بلا حدود وشق لي الطريق لأسلكه دون أشواك

سندي وقوتي وملاذي أبي العزيز

إلى الرجال الذين أتباهى بهم أمام الملأ، وهم فعلا الأعمدة الثابتة داخل القلب وفي ثنايا الروح إخوتي الأعزاء كل باسمه

إلى صديقة ورفيقة الدرب من آمنت بي حين تخلى عني الجميع وساندتني حين تعثرت وزميلتي في المذكرة

إلى كل من قدموا أنفسهم لي وكانوا سببا في تحقيق حلمي مديرية التربية لولاية تقرت كل بإسمه

أهدي لهم تخرجي وهذا أبسط ما أهديه لهم شهادة الماستر من جامعة قاصدي مرباح ورقلة من قسم علم النفس تخصص علم النفس العيادي

وما كنت لأفعل هذا لولا أن مكنني الله وكان خير وكيل.

أماني

الإهداء

"بسم الله الرحمان الرحيم"

وقبل كل شيء نحمد الله عز وجل الذي وهبني وأنعم عليا بنعمة العلم ووفقني في إتمام هذا العمل، وبعد ذلك أهذي ثمرة جهدي إلى والديا الذي من قال فيهم الرحمان أخفض لهما جناح الذل من الرحمة

إلى من علمتني العطاء دون مقابل، ويا من زرعتي في قلبي أسمى معاني الحياة، ويا من علمتني الصمود مهما تغيرت الظروف .... أمي الغالية

وإلى من سعى وشقي لأنعم بالراحة والهناء، والذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي طريق النجاح، والذي علمني أن ارتقى سلم الحياة بالحكمة والصبر.... أبي العزيز

وإلى ملاذي وقوتي وسندي بعد الله سبحانه، وتوؤم روحي وقرت عيني من عشت معهم أجمل الذكريات ...إخوتي وأخواتي.

وإلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح والإبداع، ومن تكاتفنا يدا بيد ونحن نقطف زهرة تعلمنا .... صديقاتي وزميلاتي

وإلى من علموني حروفا من ذهب وكلمات وعبارات من أسمى وأجمل العبارات في العلم والمعرفة، ومن صاغوا من علمهم حروف ومن أفكارهم منارة نتير لنا مسيرة العلم والنجاح.... أساتذتي الكرام

نسأل الله لي ولكم التوفيق والسداد في حياتكم ويرزقكم من خيراته

مروة

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى المراهق ذوي الأبوين المطلقين، طبقت الدراسة على عينة مكونة من 140 مراهق ومراهقة على مستوى ولاية تقرت ثم اختيارهم بطريقة قصدية، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي، باعتباره المنهج الأنسب لهذه الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة وصحة الفرضيات ثم استخدام أداتين لجمع البيانات تتمثل في مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن المنظمة الصحة العالمية (1996) من طرف " تعريب بشرى اسماعيل أحمد (2008)، ومقياس التوافق النفسي الذي أعدته "إجلال سارة " (1986)، بعد التأكد من خصائص السيكوميترية (الصدق والثبات)، ولمعالجة فرضيات الدراسة تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية (spss) النسخة (20)، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى جودة الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الأبوين المطلقين متوسط.
- مستوى التوافق النفسي لدى عينة من المراهقين ذوي الأبوين المطلقين متوسط.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة وقوية بين جودة الحياة والتوافق النفسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى عينة من المراهقين ذوي الأبوين المطلقين تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، التوافق النفسي، المراهق ذوي الأبوين المطلقين.

Abstract:

This study aimed to indentifying the relationship between quality of life and psychological adjustment of adolescents with divorced parent, and this study was conducted an 140 adolescents at the level of the state of Touggourt, and they were selected using purposive sampling method. The descriptive approch was relied upon as the most appropriate approach for this study. And to achieve for this objectives of the study and the validity of the hypothesse. The validity of the hydotheses. Then using two tools to collect data, namely the brief quality of life scale issued by the world Health Organization (1996) by "arabized by bushra Ismail Ahmed" (2008). And the psychological adjustment scale prepared by " ijlal sarah" (1986) , after verifying the validity of the hypotheses. Psychometric properties (validity and reliability) , and to address the study hypotheses, the statistical package program was used (spss) copies (20), and the following results were reached :

- The level of quality of life for adolescent with divorced parents is average.
- The level of psychological adjustment adolescent with divorced parents is mederate.
- There is a relationhip strong and positive between quality of life and psychological adjustment is mederate .
- There are no statistically significant differences between quality of life and psychological adjustment attributed to the gender variable.

Keywords : quality of life, psychological adjustment , adolescents with divorced parents.

فهرس المحتويات

شكر و عرفان	أ
الاهداءات	ب
ملخص الدراسة	د
فهرس المحتويات	و
قائمة الجداول و الاشكال	ك
قائمة الملاحق	ل
مقدمة	1
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
الإشكالية	6
فرضيات الدراسة	9
أهداف الدراسة	9
أهمية الدراسة	10
التعريفات الإجرائية	11
حدود الدراسة	12
الدراسات السابقة	13
التعقيب على الدراسات السابقة	21

الفصل الثاني جودة الحياة	
تمهيد	24
1) تعريف جودة الحياة:	24
2) نشأة وتطور مفهوم جودة الحياة	27
3) أبعاد جودة الحياة:	32
4) الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة	35
5) مقومات جودة الحياة	39
6) مجالات جودة الحياة	40
7) مكونات جودة الحياة	42
8) مظاهر جودة الحياة	43
9) مبادئ جودة الحياة	46
10) معوقات جودة الحياة	46
11) كيف تتحقق جودة الحياة	47
12) مؤشرات قياس جودة الحياة	51
13) مقاييس جودة الحياة	52
خلاصة	55
الفصل الثالث: التوافق النفسي	

تمهيد	57
1.نبذة تاريخية حول مصطلح التوافق	57
2.مفهوم التوافق النفسي	58
3.المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي	60
4.الفرق بين مفهومي التوافق النفسي ومفهوم التكيف	61
5.مجالات التوافق النفسي	62
6.مؤشرات التوافق النفسي	64
7.العوامل المؤثرة في التوافق النفسي	65
8.معايير التوافق النفسي	66
9.أهمية التوافق النفسي	67
10.أساليب التوافق النفسي	69
11.عوائق التوافق النفسي	71
12.النظريات المفسرة للتوافق النفسي	72
خلاصة	76
الفصل الرابع: الطلاق	
تمهيد:	78
1.مفهوم الطلاق	78

2.أسباب الطلاق	79
3.الآثار النفسية للطلاق على الأبناء المرهقين	80
4.صفات المراهق ذوي الأبوين المطلقين	82
5.بعض المجموعة من المشاكل التي كانوا يعانون منها الطلبة	84
6.من أهم الأخطاء الشائعة التي تحدث في تعامل المطلقين مع الأبناء بعد وقوع الطلاق	85
7.بعض الأسس التي يجب إتباعها عند حتمية الطلاق من اجل الراحة النفسية للأبناء	86
8.الحاجات النفسية والاجتماعية للمراهق ذوي الأبوين المطلقين	89
خلاصة	90
الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية	
تمهيد	93
1) منهج الدراسة	93
2) الدراسة الاستطلاعية	94
3)عينة الدراسة الأساسية	103
4)الأساليب الإحصائية	104
الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج الدراسة	
تمهيد:	108
1.عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى	108

2.عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	109
3.عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	110
4.عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة	111
الفصل السابع: تفسير ومناقشة الدراسة	
تمهيد	114
1)تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	114
2)تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	116
3)تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	117
4)تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة	119
الاستنتاج العام	121
مقترحات	122
قائمة المراجع	
الملاحق	

قائمة الجداول و الأشكال

الجدول	الصفحة
الجدول (01): ملخص حول تطور مفهوم جودة الحياة	31
جدول رقم(02) يوضح المجالات الرئيسية والأبعاد الفرعية لجودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية	41
جدول رقم(03) يوضح الجدول مكونات جودة الحياة	43
جدول رقم (04): نتائج معامل الصدق التميزي لمقياس جودة الحياة	97
جدول رقم (05): نتائج معامل الصدق الذاتي لمقياس جودة الحياة	98
الجدول رقم(06): نتائج معامل الثبات لمقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية	99
الجدول رقم (07): نتائج معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس جودة الحياة	100
جدول رقم (08): نتائج معامل الصدق التميزي لمقياس التوافق النفسي.	101
جدول رقم (09): نتائج معامل الصدق الذاتي لمقياس التوافق النفسي.	102
الجدول رقم(10): نتائج معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي بطريقة التجزئة النصفية	102
الجدول رقم (11): نتائج معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس التوافق النفسي.	103
. الجدول رقم (12) يوضح نتائج اختبار"ت" لعينة واحدة لمقياس جودة الحياة:	108
. الجدول رقم (13) يوضح نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمقياس التوافق النفسي:	109
. الجدول رقم(14) يوضح نتائج اختبار معامل الارتباط بيرسون:	110
. جدول رقم (15) يوضح نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمقياس جودة الحياة:	111
. جدول رقم(16) يوضح نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمقياس التوافق النفسي:	112
الشكل رقم(01): يمثل نظريات التوافق النفسي	73

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
1	مقياس جودة الحياة
2	مقياس التوافق النفسي
3	نتائج صدق مقياس جودة الحياة بطريقة المقارنة الطرفية
4	نتائج ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرومباخ
5	نتائج صدق مقياس التوافق النفسي بطريقة المقارنة الطرفية
6	نتائج ثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرومباخ
7	نتائج المعالجة الإحصائية لإختبار"ت" لعينة واحدة
8	نتائج المعالجة الإحصائية لمعامل الارتباط لبيرسون
9	نتائج المعالجة الإحصائية لإختبار"ت" لعينتين مستقلتين لمقياس جودة الحياة
10	نتائج المعالجة الإحصائية لإختبار"ت" لعينتين مستقلتين لمقياس التوافق النفسي
11	موافقة مديرية التربية على اجراء التربص الميداني
12	موافقة الجامعة على اجراء التربص الميداني

مقدمة

مقدمة:

يسعى الفرد في حياته اليومية للحصول على السعادة من خلال إشباع جميع حاجاته ومتطلباته، دون التعرض للعوائق والعقبات التي تواجهه، وتمنعه من الحصول على تلك السعادة، لذلك فإن فهم السلوك الإنساني يتطلب الاهتمام بالفرد وتحقيق رغباته، خاصة فترة المراهقة لأن الفرد في تلك المرحلة تكمن سعادته في إثبات وجوده.

وترتبط سعادة الإنسان بحياته وظروف بيئته، أو ما يطلق عليها بمصطلح جودة الحياة. فيعتبر هذا الأخير على أنه مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لآخر حسب ظروفه ومعتقداته لتقويم متطلبات الحياة، وأيضا من الناحية النظرية والتطبيقية، أي من خلال المحددات المهمة التي يحددها الفرد من أجل تحقيق سعادته وتحسين جودة حياته.

وأيضا يكمن تحقيق جودة الحياة ما إذا كان توافق النفسي مرتفعا، فهو يرتفع من خلال إحداث نوع من الانسجام وتحقيق التكيف والاستقرار النفسي، فإذا وجهنا حديثنا إلى المراهق فإذا كانت المراهقة مرحلة من أهم مراحل حياة الإنسان، وبتعبير أدق هي مرحلة بداية لميلاد جديد للفرد، فهي مرحلة حرجة في حياة الفرد. فنجد المراهق بين الصواب والخطأ فنجده ضائعا لا يعرف كيف يفكر وكيف يتجه، فهم دائما بحاجة إلى المساندة ومن يوجهه نحو الصواب، ويكون هذا التوجيه من قبل الأسرة والعائلة المحيطة به، لأنها هي النواة الأولى لبناء المجتمع والأساس الأول لتشكيل شخصية الابن وهي المصدر الرئيسي الذي يحقق له السعادة وتوافقه النفسي وجودة حياته، والسلطة الوالدية لها الدور الأكبر في إحساسه بالأمان. فإذا غابت تلك السلطة أو إذا تعرضت تلك الأسرة إلى التفكك والانحلال فستؤثر على المراهق من الناحية النفسية والانفعالية، فجودة الحياة تتأثر بالتوافق النفسي لدى المراهق وكلاهما يتأثرا بالأجواء الأسرية، فإذا كانت تلك الأجواء متوترة ومتصدعة في العلاقة الأسرية كالطلاق.

فالطلاق يعتبر أكثر الأزمات خطورة على الصحة النفسية للمراهق، فهو الكارثة الثانية بعد الوفاة من حيث التأثير السلبي على نفسية وحياة المراهق، فهو يؤثر عليهم بإحساسهم بالتهديد والخوف وهذا ما يؤثر على الاستقرار النفسي لديهم وتسبب لهم التوتر وتشكل لهم تهديد يعجزون عن السيطرة عليه.

وقد يؤدي الطلاق من صراعات وخلافات والدية إلى عواقب كارثية اتجاه المراهقين، فيتجه المراهق إلى أصدقاء السوء وإلى الانحراف عبر الكثير من الإغراءات وذلك بسبب شعوره بأنه مرفوض من قبل الوالدين، وكل قد يدفعهم إلى رفض العائلة أو عقوق الوالدين وقد يجعلهم يفكرون في السلوكات الانتحارية.

وانطلاقا مما سبق نسعى في الدراسة الحالية على توضيح العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى المراهق ذوي الأبوين المطلقين، ومعرفة مستوى التمتع كل منها وتم تقسيم البحث على النحو التالي:

الجانب النظري: وهو الإطار النظري لمتغيرات الدراسة ويتضمن ثلاثة فصول:

الفصل الأول: تم تخصيصه للإطار العام لخلفية الدراسة وصياغة المشكلة وطرح إشكالية البحث في ضوء الدراسات السابقة، وصياغة الفرضيات وأهداف الدراسة وأهميتها النظرية والتطبيقية، بالإضافة إلى التعاريف الإجرائية.

الفصل الثاني: وتطرقنا فيه إلى تعريف جودة الحياة، ثم نشأة وتطور مفهوم جودة الحياة، ثم أبعاد جودة الحياة، ثم الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة، ثم مقومات جودة الحياة، ثم مجالات جودة الحياة، ثم مكونات جودة الحياة، مظاهر جودة الحياة، مبادئ جودة الحياة، معوقات جودة الحياة، ثم كيفية تحقيق جودة الحياة، ثم مؤشرات قياس جودة الحياة، ثم مقاييس مؤشرات قياس.

الفصل الثالث: وتناول فيه نبذة تاريخية حول التوافق النفسي، ثم مفهوم التوافق النفسي، ثم المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي، ثم الفرق بين التوافق النفسي والتكيف، ثم مجالات التوافق النفسي، مؤشرات

التوافق النفسي، ثم العوامل المؤثرة في التوافق النفسي، ثم معايير التوافق النفسي، ثم أهمية التوافق النفسي، ثم أساليب التوافق النفسي، ثم عوائق التوافق النفسي، ثم النظريات المفسرة للتوافق النفسي.

الفصل الرابع: ويحتوي على الطلاق وتعريف وأسبابه، بالإضافة إلى تأثيراته النفسية على المراهقين، وصفاتهم، والمشاكل التي يعانون منها في فترة ما قبل الطلاق وبعده، وبعض الأخطاء الشائعة التي يتعاملون بها الآباء مع المراهقين، وحاجاتهم النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى بعض الأسس التي يجب إتباعها من أجل راحتهم النفسية.

ثم تطرقنا إلى **الجانب التطبيقي** وهو الإطار الميداني للدراسة ويتضمن:

الفصل الخامس: خصصناه لمنهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، والدراسة الإستطلاعية للبحث ومكان إجرائها وأهدافها، والأدوات المستخدمة في الدراسة بخصائصها السيكوميترية، ثم الدراسة الأساسية وعينة البحث، والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، ثم حدود الدراسة الزمانية والمكانية.

الفصل السادس: وتم فيه عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة وذلك من خلال المعالجة الإحصائية.

الفصل السابع: وتطرقنا فيه إلى تفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة، ثم قمنا بعرض استنتاج عام، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من التوصيات والاقتراحات حول موضوع الدراسة، وقائمة المراجع وقائمة الملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. التعريفات الإجرائية للدراسة
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب على الدراسات السابقة

الإشكالية:

يدرس علم النفس عدة جوانب في حياة الفرد الشخصية من سلوكياته، وانفعالاته، و تصرفاته، التي تصدر من ذاته في المجتمع الذي يؤثر ويتأثر به. فيلاحظ مؤخرا في مجال علم النفس مع الدراسات والبحوث والاستكشافات، وبتركيزه على التطور والازدهار ومعالجة الضعف و تنمية أفكار والسمات الايجابية، التي تساعد الإنسان على مواجهة المواقف والسلبيات الصادرة من البيئة، والتي تولد من الانفعالات السلبية إلى سلوكيات ايجابية، والتي تساعده على تجاوز المشكلات والأفكار اللاعقلانية التي تنتج منه بعض الاضطرابات النفسية، وقد تؤدي به إلى أمراض سيكوسوماتية كضغط الدم وغيره من الاضطرابات النفسية الأخرى، التي في كونها قد تؤدي به إلى خلل أو تذبذب في "جودة حياة الفرد" والتي تعتبر هاته الأخيرة على حسب "**كمر ودليب**" على أنها مؤشرا يدل على الرضا عن الحياة أو السعادة في الحياة (فوزية داهم،2015،ص31).

وتعد جودة الحياة من أهم الركائز التي اعتمد عليها علم النفس الإيجابي، الذي ظهر في القرن 21 على يد "**سليجمان**" "**soligman**" الذي حول اتجاه علم النفس من دراسة الاضطرابات النفسية إلى الاهتمام بالجوانب الايجابية في حياة الفرد، مثل: المشاعر الإيجابية والسعادة والتفائل والرضا الذاتي، فتعتبر جودة الحياة هي المطلب الأساسي في حياة الفرد النفسية والصحية، بحيث يشعر بالرضى عن حياته ودراسته والتي تكون سبب في نجاحه وقدرته على تلبية حاجاته المختلفة ،وإحساسه بالسعادة وعدم تأثيره بالضغوطات التي يواجهها والصراعات التي يتعرض لها، وفي حين يرى "**فرانك** " "**frank**" أن جودة الحياة بأنها حسن إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية إثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع ويتم هذا من خلال الأسرة والمدرسة والبيئة وأيضا من خلال التركيز على ثلاث محاور هامة وهي: التعليم وتثقيف والتدريب. (شيخي، 2014، ص6)

ومن خلال ما سبق ذكره نرى أن جودة الحياة تجعل للفرد بكل جميع قيمه وقدراته أنه لديه معنى ومكانة راقية في المجتمع، مما تجعله يكشف ويدرس في كل جوانب معاني الحياة، وكيفية مسايرة ومسطرة كل المواجهات والعواقب التي يتعرض لها بطرق تسهيلية وسليمة، وبدون تعقيدات والتخلص من التفكير السلبي محدود.

وهنا نرى أن جودة الحياة تؤدي بالمشاعر الإيجابية إلى تحقيق التكامل النفسي والجسمي والاجتماعي، الذي به يجعل الفرد قادر على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية في تفاعلاته بعائلاته وأصدقائه، وبالنظر إلى هذه المشاعر الإيجابية، يمكن القول بأنها لا تأتي من الفراغ وإنما هي نتيجة الشعور بالرضا والإشباع لحاجات الفرد وبتوافقه النفسي.

فالتوافق النفسي يتعلق بإمكانية الفرد في إحداث التوازن بين دوافعه الفطرية والمكتسبة وانفعالاته ورغباته، فالشخص المتوافق نفسيا يكون سويا، ويصدر عنه سلوكيات أدائية فعالة يواجه بها جميع مختلف أنواع مشاكله بطرق وأساليب ايجابية، من أجل الانسجام الداخلي والخارجي، وتحقيق أهدافه بطرق سليمة وايجابية، وخلوه من التوتر والتردد الذاتي.

وفي أغلب الأحيان نجد أن التوافق النفسي وجودة الحياة هما الأساس في تحقيق الرضا والسعادة في الحياة اليومية للفرد، وخاصة عندما يتعلق الأمر عند المراهق ذوي الأبوين المطلقين، في تحقيق الصحة النفسية والجسمية، وأيضا تحقيق الرفاهية الاجتماعية والعيش السعيد، واكتساب مهارات الحياة المختلفة، وإشباع حاجاته ورغباته، ومع حسن إمكانية توظيف قدراته العقلية والإبداعية، من أجل إدراكه لمعنى الحياة، لتحقيق التكيف والتوافق النفسي، وتجاوز الصراعات النفسية وتعديل سلوكه، ويصبح لديه معنى للحياة وهذا ما أثبتته دراسة "**كريمة ميروح وموسى هاروني 2021** "على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة ومعنى للحياة.

كما تعتبر مرحلة المراهقة من أخطر مراحل النمو التي يمر بها الإنسان في حياته، بحيث أنه يتعرض لتغيرات جذرية في تلك المرحلة وينعكس ذالك على مظاهر نموه المختلفة، ويمر من خلالها بأزمات نفسية من إحباطات وصراعات، وعلى الرغم من أن الأسرة هي المصدر الرئيسي الذي يشبع فيه احتياجاته من حماية وحب وحنان وغيرها، وأيضا تخضع بدورها إلى قواعد ومبادئ أساسية في تكوينه وبنائه ،فهي الأثر الكبير في حياته وتكوين شخصيته ونمط سلوكه ،إلا أنها قد تتعرض للتفكك والطلاق، والذي بكونه يعتبر مشكلة اجتماعية نفسية، وهذا ما يؤدي إلى اختلال التوازن الأسري وزيادة الصراعات الزواجية وفشل العائلة في توفير الأمن و الأمان والاطمئنان والدفء للأبناء، وكذلك يؤدي إلى تغيرات في نمط الحياة والعلاقات الاجتماعية، وهنا ما يتكون لديهم الحرمان العاطفي (كالحزن، والقلق والارتباك)، وأيضا فقدان الأمن والشعور بالعبء والإنهاك النفسي ويتعرض لمشاكل صحية كالصداع المستمر وفقدان الشهية والتوتر وصعوبات في النوم وغيرها، وهذا ما أكدته مجموعة من الدراسات كدراسة "**ريكر Reker (2005)، ودراسة خوج (2011)، ودراسة سليمان (2011)، ودراسة كلير ليندا وآخرون Clar (2013)**" وغيرها من الباحثين التي أشارت نتائجها على انخفاض مستوى جودة الحياة لدى المراهقين الذين يعانون من مشكلات اجتماعية ونفسية وصحية بسبب فقدانهم لأسرهم،(مجلة الدراسات 2020).

ولهذا نرى أن غياب أحد الوالدين في الوقت الذي يكون فيه الفرد بأمس الحاجة لكليهما، فقد لا يجد من يصغي إليه ولمشاكله، ومن يقدم لديه يد العون والمساعدة، فيترتب لديه الشعور بالفقدان، وظهور مشكلات نفسية وسلوكية وصحية مما تجعله غير متوافق مع نفسه وغير راضي عن حياته وقد تكون هناك لديه نظرة سلبية عن الحياة.

ومن خلال موضوعنا هذا حول جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى المراهق ذوي الأبوين المطلقين يمكننا طرح التساؤلات التالية:

ما هو مستوى جودة الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الأبوي المطلقين؟

ما هو مستوى التوافق النفسي لدى عينة من المراهقين ذوي الأبوي المطلقين؟

هل هناك علاقة بين جودة والحياة والتوافق النفسي لدى عينة من المراهقين ذوي الأبوين المطلقين؟

هل توجد فروق دالة إحصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى عينة من المراهقين ذوي الأبوين تعزى لمتغير الجنس؟

الفرضيات:

مستوى جودة الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الأبوين المطلقين متوسط.

مستوى التوافق النفسي لدى عينة المراهقين ذوي الأبوين المطلقين متوسط.

توجد هناك علاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى عينة من المراهقين ذوي الأبوين المطلقين.

توجد فروق دالة إحصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى عينة من المراهقين ذوي الأبوين المطلقين تعزى لمتغير الجنس.

أهداف الدراسة:

. الكشف عن مستوى جودة الحياة ودرجة التوافق النفسي لدى المراهق ذوي الأبوين المطلقين.

. معرفة طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي بأبعادها المختلفة لدى المراهق ذوي الأبوين المطلقين.

. الكشف عن الفروق بين جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى المراهق ذوي الأبوين المطلقين تعزى لمتغير الجنس

أهمية الدراسة:

أهمية النظرية:

ـ تكمن الأهمية النظرية في الدراسة الحالية في الاهتمام بموضوع جودة الحياة لأنه يساهم في تحقيق السعادة والرضاء عن الحياة، وأن موضوع التوافق النفسي الذي يساعد في تحقيق التوازن بين النفس والمجتمع، وقد ركزنا في موضوعنا الحالي على الاهتمام بالمرحلة العمرية الحساسة في المجتمع، وهي مرحلة المراهقة، لأن الفرد المراهق هو الركيزة الأساسية في تطور وبناء المجتمع وازدهاره، وهنا سلطنا الضوء على المراهق ذوي الأبوين المطلقين، لأنه يعتبر الأكثر حساسية من المراهق العادي ويعتبر أكثر عرضة للمشاكل النفسية وللانحراف الاجتماعي، وأيضا نسعى إلى تحقيق في دراسة العلاقة والربط بين مفهوم جودة الحياة والتوافق النفسي في ضل المشاكل والضغوطات التي يواجهها المراهق ذوي الأبوين المطلقين في حياته اليومية.

أهمية تطبيقية:

من خلال موضوعنا المقترح والذي نسعى من خلاله إلى معرفة أبعاد جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي والذي يساهم في مساعدة الوالدين والأقرباء والطاقم التربوي والمحيط الذي يعيش فيه المراهق ذوي الأبوين المطلقين في التعرف على أساليب جودة الحياة، وتقديم اقتراحات و أسهل الطرق والوسائل التي تساعدهم في التعامل معهم وكيفية تعايش توافق المراهق معهم من أجل الزيادة في الارتفاع من نسبة مستوى جودة الحياة وخلوهم من الاضطرابات النفسية والضغوطات، وأن نتائج هذه الدراسة والأدوات المستخدمة فيها يمكن توظيفها في دراسات وبحوث جديدة.

التعريفات الإجرائية:

جودة الحياة:

. **التعريف الاصطلاحي:** تعريف منظمة الصحة العالمية 2004 " أنها إدراك الفرد لمكانته في الحياة وفي المحتوى الثقافي والنظام القيمي الذي يعيش فيه، وفي علاقته بالأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات، ويتأثر بشكل معقد بالصحة البدنية، والحالة النفسية، الحالة الاجتماعية، والعلاقة بالمستقبل الملحوظ لبيئته. (بكر،2013 ص 38)

. **التعريف الإجرائي:** هو الإحساس الذي يشعر به الفرد المراهق بالرفاهية والسعادة والإبداعية والذي يظهر في الصحة الجيدة سواء كانت نفسية أو جسمية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والذي يتم قياسه من خلال الدرجة التي يتحصل عليها الفرد في مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية سنة 1965.

التوافق النفسي:

. **التعريف الاصطلاحي:** هو تلك العملية التي تتيح للفرد تحقيق إمكانية وخفض توتراته لاستعادة توازنه الداخلي لكي يتلاءم مع البيئة (محمد النوبي. ص16، 2010)

. **التعريف الإجرائي:** هو قدرة الفرد المراهق في التكيف مع الضغوطات والمواجهات التي يتعرض لها في الحياة من أجل تحقيق وإشباع رغباته وتحقيق الانسجام والتوازن مع نفسه وبيئته وتغيير سلوكه نحو الأفضل من أجل تقبله لذاته والآخرين له، والذي يتم قياسه من خلال الدرجة التي يتحصل عليها الفرد في مقياس التوافق النفسي لإجلال سارة سنة 1986.

المراهق ذوي الأبوين المطلقين: هو الفرد الذي يعيش مع أحد والديه أو مع وصي، بعد إنفصال والداه مع بعضهما البعض، وعادة ما يكون سنه من 12إلى18، وهي فترة من التغيرات الجسدية والنفسي والعاطفية والاجتماعية، وأحيانا قد تصل مرحلة المراهقة إلى20سنة.

حدود الدراسة

الحدود البشرية: وتتضمن عينة الدراسة الأساسية المراهقين والمراهقات ذوي الأبوين المطلقين البالغين من العمر (من 12سنة إلى 20سنة) الموجودين على مستوى تراب ولاية تقرت، وقد بلغ عددهم (140) ومتكونين من 61مراهق و79 مراهقة.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في فترة تمتد من شهر أكتوبر 2023 إلى غاية 30أفريل 2024

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة الأساسية على مستوى متوسطات وثانويات ومراكز التكوين المهني المتواجدين على مستوى تراب ولاية تقرت وكانت كالتالي:

- متوسط بن الزاوي علي/ متوسطة نصرات حشاني/ متوسط محمد الأمين العمودي/متوسطة الشيخ المقراني/متوسطة تجيني محمد/ متوسطة محمد الشاوش/ متوسطة حمزة بن عبد المطلب/ متوسطة رضا حوحو/متوسطة عيسات إيدير/ متوسطة بن قلية محمد/ متوسطة سباق محمد العيد/ متوسطة الدقعة الطاهر بن الزاوي /متوسطة موسى بن نصير/متوسطة أبو بكر الرازي/ ثانوية الأمير عبد القادر/ثانوية بخاري عبد المالك/ثانوية عبد الرحمان الكواكبي/ ثانوية البشير الابراهيمي/ ثانوية المجاهد مسغوني محمد الصالح/ثانوية ابن رشيق القيرواني/ ثانوية الشهيد على دقعة/ ثانوية هواري بومدين/ ثانوية الازهاري التونسي/ ثانوية الشهيد عبيد أحمد/ ثانوية محمد العيد قويدري/ العهد الوطني المتخصص للتكوين والتعليم المهنيين تقرت (1) الأمير عبد القادر/ المعهد الوطني المتخصص للتكوين المهني تقرت (2) مرخوفي حسين.

الدراسات السابقة:

دراسات حول جودة الحياة:

- **دراسة علي كاظم والبهادلي 2006** بعنوان "مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة" وهدفت الدراسة لمعرفة مستوى جودة الحياة ودور متغير البلد والنوع والتخصص في جودة الحياة إذ طبقت على 400 طالبا جامعيا (182 طالب من جامعة ليبيا و218 طالب من جامعة عمان) وقد أشارت النتائج بشكل عام كالتالي:

1-أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين هما جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة ومتوسط في بعدين في الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي.

2-وجود تأثير دال إحصائيا في متغير البلد والنوع.

- **دراسة شاهر خالد سليمان 2008** بعنوان "قياس جودة الحياة لدى عينة من جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها" وهدفت الدراسة لمعرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء متغيري التخصص (علمي أدبي) ، والتقدير الدراسي (جيد، جيد جدا، مقبول) واستخدمت الدراسة مقياس من إعداد الباحث، وطبق على عينة قدرها 649 طالب جامعي، منهم 319 أدبي و330 علمي من جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين هما جودة الحياة الأسرية وجودة الحياة النفسية، ومنخفضا في بعدين هما جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت ومتوسط في بعد الصحة العامة، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي. (بريص. 2022 ص14/13)

- **دراسة هيثم محمد الناذر2017** بعنوان جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية ، هدفت الدراسة للتعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى جودة الحياة تبعا لمتغير (الجنس ، التخصص ، ممارسة النشاط البدني) ، تكونت عينة الدراسة من 119 طالب و طالبة من طلاب السنة الأولى من طلاب الجامعة (54 طالبا و65 طالبة) طبق عليهم مقياس جودة الحياة الذي يحتوي على 40 فقرة ، تقيس الأبعاد التالية : البعد الجسمي، الصحة النفسية ، العلاقات مع الآخرين ، إدارة الوقت، القيم ، كما تم التحقق من صدق وثبات المقياس، وأشارت النتائج كالتالي:

1 –يتمتع طلبة جامعة البلقاء التطبيقية بالكليات العلمية ولكلا الجنسين وممارسي النشاط البدني بجودة حياة بمستوى مرتفع في الأبعاد التالية، البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات الإجتماعية، إدارة الوقت، القيم.

2 . يتمتع الطلبة الممارسين للنشاط البدني جودة حياة على المستوى الجامعي. (بن شدة، ص10، 2022/2021)

. دراسة شويخي أمال (2017) بعنوان جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، هدفت الدراسة للتعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة تلمسان وأثر كل متغير الجنس، والدخل المعيشي للأسرة، وقد أجريت على عينة متكونة من 110 طالبا وطالبة (38ذكور و82إناث) وطبق عليهم مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين من إعداد كاظم منسي 2006، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1 . أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون مستوى عالي من جودة الحياة.

2 . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين

3 -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بإختلاف الدخل المعيشي للأسرة (منصوري، ص 14، 2021)

دراسات أجنبية:

- **دراسة ساوتزكي** (2007, Sawatzky)بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بالصحة العقلية لدى المراهقين في كولومبيا وكندا

The Measurement of Quality of Life and Relationship with Perceived Health Status in Adolescent

هدفت هذه الدراسة إلى قياس درجة الرضا عن جودة الحياة لدى المراهقين من أفراد العينة بشكل عام، وعلاقتها بخمسة ميادين مهمة في الحياة (الأسرة، الأصدقاء، البيئة المعيشية، المدرسة، تقدير الذات)، وإلى التعرف إلى إمكانية تفسير جودة الحياة العامة والتنبؤ بها من خلال حالة الصحة العقلية والبدنية للمراهقين، وذلك باستخدام مقياس جودة الحياة، والمسح الصحي الإقليمي، وسلم (cantrils) وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (8225) مراهقاً في (49) مدرسة في كولومبيا البريطانية وكندا، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- وصل التباين في الإحساس بجودة الحياة بين أفراد العينة بصورة عامة إلى (76%).

2- يوجد ارتباط إيجابي ذو دلالة بين الصحة النفسية والبدنية المنخفضة، وبين الرضا المنخفض عن جودة الحياة من جهة أخرى في كل ميدان من الميادين الخمسة.

3- كما توصلت إلى أن الرضا عن جودة الحياة كان على الأغلب يفسر من خلال الصحة النفسية للمراهقين بنسبة (30%)، كما يفسر من خلال الرضا الذاتي بنسبة (42%)، ويفسر من خلال متغير الأسرة بنسبة (20%)، وأن الرضا عن الحياة والرضا عن الأسرة هما المتغيران الغالبان في الارتباط بين الصحة النفسية بنسبة (45%)، والصحة البدنية بنسبة (68%)، كما أن ميادين الحياة الخمسة، وكل من الصحة النفسية والبدنية تسهم بنسبة كبيرة في جودة حياة المراهقين. (نغم ص45. 2016)

- **دراسة ديود و بيوبنر** (Dew& Huebner,1994) U S A بعنوان "جودة الحياة من وجهة نظر المراهقين" "Adolescent's Perceived Quality Of Life" ، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على

مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة, ومدى تأثرها بالعمر والنوع والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ومفهوم الذات, وذلك باستخدام مقياس جودة الحياة ومقاييس الشخصية, على عينة مكونة من (222) طالباً وطالبة من الصفوف الثامن والعاشر والثاني عشر من مدارس المنطقة الشمالية الشرقية بالولايات المتحدة الأمريكية, ومتوسط أعمارهم (15)عاماً. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة، وارتباط تقديرات المراهقين بدرجة رضاهم عن حياتيهم بتقديرات آبائهم.

2- كانت الفروق الفردية في الرضا عن جودة الحياة غير متأثرة بالعمر الزمني ولا بالنوع، ولكنها كانت متأثرة بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة بدرجة متوسطة.

3- كان متغير مفهوم الذات الأسرية يتنبأ بالرضا عن الحياة لدى المراهق أكثر من متغير مفهوم الذات الأكاديمية ومفهوم الذات المرتبطة بالأقران بالنسبة لمراحل المراهقة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة على حد سواء. (نغم 2016 ص 43)

دراسات حول التوافق النفسي:

- **دراسة آسيا بنت على راجح بركات 2008** في السعودية، وقد هدفت الدراسة على التوافق النفسي لدى فتيات الصف الثانوي بمدارس أم القرى مكة المكرمة، وقد اعتمدت على المنهج الوصفي، واستخدمت مقياس زينب محمود شقير للتوافق النفسي واستمارة البيانات الشخصية، تكونت عينة الدراسة من 105 طالبة من مدارس أم القرى وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

82 %أن التوافق النفسي العام الذي يتضمن الشعور بالتوافق الشخصي والانفعالي والتوافق الصحي.

- **دراسة بلحاج فروجة 2011** بعنوان التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي. هدفت في دراستها إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي

الاجتماعي والدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، وشملت عينة الدراسة على 320 تلميذ وتلميذة وقد ظهرت النتائج كالتالي:

1- وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي والدافعية للتعلم لدى عينة الدراسة أي كلما زاد التوافق النفسي الاجتماعي زادت الدافعية للتعلم.

2- عدم وجود فروق بين الجنسين فيما يخص درجات التوافق النفسي الاجتماعي. (مليك 2020ص 12)

- **دراسة جماح لطيفة 2017** بعنوان تقنين مقياس التوافق النفسي لزينب شقير2003 على البيئة الجزائرية، هدفت الدراسة إلى محاولة تقنين مقياس التوافق النفسي لزينب شقير المصمم في البيئة المصرية على البيئة الجزائرية، باستخدام المنهج الوصفي، وطبقت هذه الدراسة على عينة عشوائية قوامها 200 تلميذ وتلميذة من متوسطات مدينة المسيلة. الأساليب الإحصائية: معادلة الثبات لألفا كرومباخ، معادلة"ت" للمقارنة الطرفية، معامل الارتباط لبيرسون، واختبار ليفين، وكانت النتائج كالتالي:

1- يتمتع مقياس التوافق النفسي بمؤشرات ثبات مقبولة دلت عليها معاملات الثبات التي تم حسبها.

2- تمتع مقياس التوافق النفسي بدلالات صدق كافية دلت عليها المؤشرات الكمية التي تم الحصول عليها.

3 -صلاحية الخصائص السيكوميترية لمقياس التوافق النفسي بعد تطبيقه على عينة الدراسة في البيئة المحلية مع خصائص الاختبار الجيد. (يوسفي،2020، ص12/13)

دراسات أجنبية

دراسة أندريسن(1982) ب عنوان The predictive value of Adjustement Disorders A follow upstudy، بدراسة تتبعيه لمدة 05 سنوات لبحث القيمة التنبؤية لاضطرابات التوافق لدى عينة قوامها(100) من المرضى الذين شخصوا أنهم مصابون باضطراب التوافق النفسي والاجتماعي، وذلك بواقع(52) مراهقا و(47) راشدا، حيث أسفرت النتائج عن:

1 -81% من الراشدين مقابل 44 من المراهقين لم تكن لديهم شكوى .

2-أن المراهقين أكثر عرضة وأسرع إصابة بسوء التوافق والاضطرابات من البالغين.

3 - 29% من الراشدين مقابل 56 % من المراهقين كانت لديهم شكوى وساءت حالتهم وتعرضوا لنتائج واضطرابات أسوء خلال المتابعة حيث تزداد معادلات سوء التوافق كلما زادت الشكاوى

دراسة دولنج 1980 Adjustement from primary to secondly school.A one year Follw up studyحول التوافق لدى الطلاب من المدرسية الإعدادية الى المرحلة الثانوية أي لمدة عام واحد فقط، وذلك على عينة قوامها (482) تلاميذ المرحلة النهائية في المدرسة الإعدادية، بواقع(227) ذكر وأنثى (255) أنثى، ثم قام الباحث بتتبعهم حتى العام الأول في المدرسة الثانوية واستطاع الباحث التوصل الى ارتباط جوهري بين سلوك الأفراد في المدرسة الإعدادية وتوافقهم في المدرسة الثانوية (بلمخفي، غوماري 2021ص13)

دراسات حول الطلاق:

– دراسة (داليا نبيل حافظ، 1999) بعنوان "أثر طلاق الوالدين على النضج النفسي لأبنائهم المراهقين"، وهدفت هذه الدراسة إلي محاولة إيجاد علاقة تربط بين مدي تأثير حرمان المراهق من البيئة الأسرية السوية، وما يؤدي إليه ذلك من تعطل أو قصور في نضج أبنية الشخصية، وكان قوام العينة

مكونًا من (32) مراهقًا ومراهقة من طلاب المدارس الثانوية وطلاب الجامعة (16) من الذكور، (16) من الإناث، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (16– 20) عامًا، أما بالنسبة لأدوات الدراسة فقد استخدم الباحث اختبار تفهم الموضوع (T.A.T)، واختبار دليل التفاعلات الأسرية، واختبار وكسلر بلفيو لذكاء الراشدين، وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

1. وجود فروق بين المراهقين الذين يعيشون في أسر منفصلة الأبوين، وبين المراهقين الذين يعيشون في أسر مستقرة في أبنية الشخصية، وقد ظهر ذلك في صورة الذات اللاشعورية، والتي اتسمت لدى المراهقين من أبناء المطلقين بأنها صورة ذات حزينة ومهملة وغير مشبعة وملفوظة من الوالدين، وتحتاج إلى الحنان والرعاية الوالدية، وذلك بالمقارنة بصورة الذات اللاشعورية لدى المراهقين من أبناء الأسر المستقرة.

2- ضعف نمو وتكامل الأنا لدى المراهقين من أبناء المطلقين، بناءًا على إلغاء وإنكار النزعات العدوانية وشيوع سمات السلبية والعجز في قصصهم بالمقارنة بالمراهقين من أبناء الأسر المستقرة.

3- كما توجد فروق بين المراهقين الذكور والمراهقات الإناث في بنية الشخصية. (عوض.ص2013،215)

دراسة محمد بن عبد الله بن إبراهيم المطوع 2011 بعنوان "تأثير الطلاق في تقدير الذات لدى الأبناء"، هدفت الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين أبناء المطلقين وغير المطلقين. كما سعت إلى الكشف عما إذا كانت هناك فروق في المتغيرات الديمغرافية، وقد استعمل الباحث مقياس تقدير الذات بين أبناء المطلقين وغير المطلقين تبعا للأدوات التالية: استبيان المعلومات العامة، ومقياس تقدير الذات، وتكونت العينة من عينة عشوائية من طلاب الصف الأولى ثانوي بمدينة الرياض (الذكور 1359طالب منهم "124 آبائهم مطلقون و1235 آبائهم غير مطلقون") وقد كانت النتائج كالتالي:

1- وجود فروق دلالة إحصائية ذات في تقدير ذات في صالح الأبناء غير المطلقين أي أن تقدير ذات لدى الأبناء المطلقين كان أقل من لدى الأبناء الغير المطلقين بغض النظر عمن يعيشون معهم بعد الطلاق (الأب أم الأم).

2- ولم يكتشف عن فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين أبناء للمتغيرات الديمغرافية (مستوى التعليمي للوالدين مستوى المطلقين وغير المطلقين تبعا لدخل الوالدين عمل الوالدين المدة بعد الطلاق) (أوبزيز 2015 ص12)

- **دراسة (المومني نضال 2013)** هدفت للتعرف على الآثار النفسية والاجتماعية للطلاق على الأبناء بالإضافة إلى أثر بعض المتغيرات الديمغرافية على أفراد عينة الدراسة وأظهرت نتائج الدراسة كالتالي :

1- أن الشعور بالخوف والقلق من المستقبل وتراكم الهموم والأمراض هو من أكثر الآثار النفسية التي يتعرض لها الأبناء المطلقين ويؤدي بالفرد إلى الشعور بالنقص وعدم تقدير نفسه.

2-إن أكثر الآثار الاجتماعية ظهورا على أفراد عينة الدراسة أن الطلاق يؤدي بالأبناء إلى رفقة السوء وذالك لضعف الرقابة عليهم وينظر إليهم من المجتمع نظرة دونية. (مجلة الدراسات ص517، 2015)

دراسات أجنبية:

- **دراسة (باريشوجيمس)** بعنوان أثر الطلاق وما يترتب عليه غياب الأب على مفهوم الذات لدى الأطفال والمراهقين، حيث هدفت إلى التعرف على مفهوم الذات لدى الأطفال والمراهقين الذين حرموا من الأب بسبب الطلاق، على عينة قوامها 406 طفل ومراق من ذكور وإناث تتراوح أعمارهم بين 9-15 سنة والتي قسمت إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وكانت النتائج كالتالي :

1-أن الأطفال الذين انفصلوا عن الأب اظهروا انخفاض في مفهوم الذات لكلا الجنسين، حيث كان تأثير غياب الأب ضارا أو سيئا على مفهوم الذات (بوجلول ص 11، 2022)

تعقيب على الدراسات السابقة:

بشكل عام يمكن القول بأن معظم الدراسات السابقة كانت مفيدة في دراستنا الحالية سوآءا في الإطار النظري أو المنهجي.

هدفت أغلب الدراسات السابقة على دراسة العلاقة بين إحدى المتغيرات منها دراسة **علي كاظم والبهادلي (2006)** ودراسة **بلحاج فروجة (2011)** وكانت أغلبية العينة على المراهق فقط مثل دراسة **دولنج (1980)**، أما دراستنا فهي تتحدث حول دراسة العلاقة في كلا المتغيريين "جودة الحياة والتوافق النفسي" وكانت العينة حول المراهق ذوي الأبوين المطلقين، بالإضافة أنه لا توجد دراسات سابقة حول هذا الموضوع حسب علم الباحثين.

من حيث المتغير: الدراسات السابقة في هذا الموضوع شملت كلا المتغيرين التابعين (جودة الحياة، التوافق النفسي) ولكن لا توجد دراسة سابقة تشمل علاقة بينهما.

من حيث العينة: تشابهت عينة الموضوع الحالي بعينة الدراسات السابقة في أنهما كلاهما يطبقا لكلا الجنسين مثل دراسة **شويخي أمال (2017)**، وإختلفا في أن الحالي تمثلت في المراهق ذوي الأبوين المطلقين ماعدا في دراسات الطلاق مثل دراسة داليا نبيل حافظ (1999) أما بالنسبة للدراسات السابقة في اختيار العينة كانت عينة غير محددة، كما نلاحظ في الدراسات السابقة أنه يوجد تباين من حيث عدد أفراد حجم العينة كدراسة **(ساوتزكي 2007)**.

كما أن دراستنا الحالية تهدف للكشف على مستوى جودة الحياة مثل دراسة **شاهر خالد سليمان (2008)** ودراسة **علي كاظم والبهادلي (2006)** ودراسة **هيثم محمد الناذر(2017)** ودراسة **شويخي أمال (2017)** ودراسة **ديود وبيوبنر (1994)** ودراسة **ساوتزكي(2007)** ويلاحظ أيضا أنهم كلهم لديهم نفس النتائج في المستوى.

من حيث المنهج: جل الدراسات تناولت المنهج الوصفي مثل دراسة **آسيا بنت على راجح بركات (2008)**، وما هو متبوع في دراستنا الحالية.

من حيث الأدوات: اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في الأداة المستخدمة لجمع البيانات، حيث استخدمنا في دراستنا الحالية على مقياس جودة الحياة ومقياس التوافق النفسي مثل دراسة **جماح لطيفة (2017)** ودراسة **آسيا بنت على راجح بركات(2008)** ودراسة **هيثم محمد الناذر(2017)**.

الفصل الثاني: جودة الحياة

تمهيد

1. تعريف جودة الحياة
2. نشأة وتطور مفهوم جودة الحياة
3. أبعاد جودة الحياة
4. الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة
5. مقومات جودة الحياة
6. مجالات جودة الحياة
7. مكونات جودة الحياة
8. مظاهر جودة الحياة
9. مبادئ جودة الحياة
10. معوقات جودة الحياة
11. كيفية تحقيق جودة الحياة
12. مؤشرات قياس جودة الحياة
13. مقاييس مؤشرات قياس

خلاصة

تمهيد

استحوذ مفهوم جودة الحياة على الكثير من الاهتمام في السنوات الأخيرة على الرغم من أنها منذ القدم وتعود إلى الفلاسفة القدامى، إلا أن في عصرنا الحالي والحديث ألقت اهتماما كبيرا في مجال العلوم الإنسانية والطبيعية، وقد حظي بالاستخدام الواسع على المستوى العلمي والعملي، فالكثير يبحث عن سبل تحسين جودة حياتهم وزيادة مستوى سعادتهم. وتنمية قدراتهم وتطويرها وقدرتهم على مواجهة الصعوبات، ففي هذا الفصل، سنتطرق إلى مفهوم جودة الحياة وسنستكشف حول أهم العوامل التي تؤدي إلى تحقيقها.

1) تعريف جودة الحياة:

لغة: طبقا لبن منظور فالجودة أصلها من الفعل الثلاثي جود، والجيد: نقيض الرديء، والجمع جياد وجيادات، وجاد الشيء جودة أي صار جيدا، وقد جاد جودة وأجاد: أتى بالجيد من القول أو الفعل. واستجدت الشيء: أعددته جيدا. واستجاد الشيء: وجده جيدا أو طلبه جيدا. (ابن منظور 1991 ص 720)

- حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير في علوم الطب والاقتصاد والاجتماع والسياسة، لكنه يعد من المفاهيم الحديثة نسبيا في مجال علم النفس، حيث ظهر مصطلح (جودة الحياة) كأحد الموضوعات في مجال علم النفس الايجابي، وهو يهتم بدراسة الخصائص الايجابية ونواحي القوة لدى الإنسان، بغرض مساعدة الأفراد على تحقيق السلوكيات المنتجة، والإسهام في النمو الشخصي والاجتماعي، ومفهوم جودة الحياة ظهر ليتسع وليشمل مفهوم الصحة النفسية ومفهوم التفوق، متماشيا مع النظرية الايجابية للحياة والتي يشملها علم النفس الإيجابي، وقد اتسع مفهوم جودة الحياة ليتجاوب مع تصميم برامج دعم الأفراد والجماعات وخدمات التقويم، وهذا الاستخدام هو جزء من النظرة الواسعة التي تقول إن جودة الحياة هو نتيجة ملائمة للتعليم والصحة وبرامج التأهيل والخدمة الاجتماعية، وترتبط جودة الحياة من المنظور النفسي بعدد من المفاهيم الأساسية مثل الإدراك والقيم والاتجاهات والحاجات والطموح ومستويات الرضا الخاصة بجوانب الحياة المختلفة.(جمال 2016ص18)

- **حسب محمد ظافر:** هي جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسمي والنفسي والمعرفي ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي. (ال عمري2023 ص31)

- **حسب الفيصل:** هي مدى الحالة الصحية التي يتمتع بها الفرد، ومقدار الراحة والطمأنينة في حياته ومدى مشاركته في متع الحياة. (الفيصل 2021 ص23)

- **تعريف منظمة اليونيسكو:** هي مفهوما شاملا يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد غير تحقيقه لذاته. (الطائي. ص178. 2016)

- **تعريف عبد المعطي (2005):** هي مجموعة تقييمات الأفراد لجوانب حياتهم اليومية في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، وإدراكهم لمكانتهم ووضعهم في الحياة في محيط المنظومة الثقافية والقيمة التي يعيشون فيها، وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم في ضوء تقييمهم لجوانب حياتهم التي تشمل الرضا عن الحياة، والأنشطة المهنية، وأنشطة الحياة اليومية، والسعادة والأعراض النفسية، والصحة البدنية، والمساندة الاجتماعية، والحالة المادية. (بكر 2013ص39)

- **تعريف Rein وآخرون 2003:** هي إحساس الفرد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية، وأنها تتأثر بأحداث الحياة وتغير حدة الوجدان والشعور وأن الارتباط بين تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية يتأثر باستبصار الفرد. (زواني 2020 ص159)

- **وأوردت شقير 2010:** أن جودة الحياة تتمثل في أن يعيش الفرد حالة جيدة متمتعا بصحة بدنية وعقلية وانفعالية وعلى درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي الإرادة صامدًا أمام الضغوط التي تواجه، ذا كفاءة اجتماعية عالية، راضيا عن حياته الأسرية، المهنية، والمجتمعية، محققا لحاجاته وطموحاته، واثقا من نفسه، غير مغرور ومقدرا لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة وبما يشجعه

ويدفعه لأن يكون متفائلا لحاضره ومستقبله، ومتمسكا بقيمه الدينية والاجتماعية. (لقمش محمد 2023ص 1)

- **ويعرفها Groulx**: أنها الشهور الجيد والحصول على ما يلزم للتعامل مع حياتك بأفضل طريقة ممكنة.

- **وحسب رأي Elyse W. Kerce**: تعني درجة الرضا عن الحياة الفردية التي تكون من خلال الرغبات والحاجات الفردية (جسدية أو نفسية). (مريم 2017 ص51)

- **وعرفها هانشيزوم وكاناكواك kanakoik and hanchizom** 2001 بأنها درجة شعور الفرد بالسعادة النفسية الناتجة عن رضاه بظروف حياته اليومية. (عدة 2021ص2)

- **ويرى الأشول 2005**: إن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، ومدى إدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة، ويذكر أيضا: أنه لا يمكن للفرد أن يدرك جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم مثل: (أصدقاء، زملاء، أشقاء، أقارب، وغيرهم) أي: أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية، والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد (لعروقي 2014 ص32)

- **ويعرفها صلاح الدين محمد ومصطفى مظلوم2005**: بأنها وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية، لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الايجابي. (جمال 2021ص42)

- **يشير هانشيزوم وكاناك وا2001(Hanshizume & Kanagwak)**: بأنها درجة شعور الفرد بالسعادة النفسية الناتجة من رضاه بظروف حياته اليومية. (الكبيسي 2016ص431)

- **وترى خميس 2010:** وصول الفرد لمستوى مقبول من النضج الشخص ي والنفسي، يحققان له السعادة الذاتية، ويوفران له الشعور بمعنى الحياة من خلال الأمل الذي يضفيه على أشكال حياته كافة، بحيث يلي لمرحلة الرضا عن حياته. (بن خليفة 2022ص37)

- **ويعرفها العنزي2023:** هي مفهوم يعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها، والوجود الايجابي، وترتبط بالإدراك الذاتي لهذه الحياة، لكون هذا الإدراك أيضا بدوره يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة مثل التعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية. وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى. (العنزي 2023ص 70)

- **ويرى Andalamn &Rosenblatt1999:** أنها مفهوم يشير إلى السعادة والرضا عن الذات والحياة الجيدة. (الخميسي 2022ص288)

إن جودة الحياة للفرد تشير إلى قدرته على التعايش مع نفسه ومحيطه بشكل سليم، ويمكنه من القيام بدوره بشكل كامن، ويجب التفريق بين جودة الحياة ومستوى المعيشة لأنهما لا يعنيان المفهوم نفسه، فمستوى المعيشة تقييم للوضع المادي والوضع الوظيفي للشخص، التي لها تأثيرها على جودة الحياة التي تتضمن المفهوم الأوسع والأشمل للصحة الجسدية والنفسية والعلاقات الاجتماعية والحالة العامة للشخص، وتحقيق التوازن في مختلف جوانب حياة الفرد. (العمري 2018ص16)

2) نشأة وتطور مفهوم جودة الحياة:

2.1 ما قبل الميلاد: في هذه الحقبة من الزمن تطرق مجموعة من الفلاسفة الإغريق إلى مفهوم السعادة، وكانوا يجمعون في ذلك الوقت على أن السعادة هي الهدف الأساسي الذي يسعى إليه الإنسان، وكان المفهوم ذو طبيعة فلسفية، وقد ظهر تيارين فلسفيين مختلفين في مقاربتهم

للسعادة. المذهب الأول يرى السعادة في الفضائل ويطلق عليه تسمية *(Eudémonisme)* وقد ظهر في القرن السابع قبل الميلاد ثم تبناه أرسطو *(Aristote)*. بالنسبة لهذا التوجه فان السعادة هو شعور نابع عن تفكير ومبادئ لها توجه واضح، ولكي نصل إليه وجب علينا أن نفعل كل ما نستطيع. إنه عبقرية دوافعنا والوجود الإنساني ومبدأ يتجه إليه كل إنسان بتوجيه أفعاله إليه. أما المذهب الثاني مذهب المتعة *(hédonique)* فقد تأسس عام 306 قبل الميلاد من قبل أبيقور *(Epicure)* وتعرف السعادة عند أصحاب هذا المذهب على أنها البحث عن المتعة وإشباع الرغبات التي تشكل هدف الوجود البشري.

2.2 القرون الوسطى (Le moyen âge): في هذه الحقبة من الزمن، التي تمتد من نهاية القرن الخامس إلى غاية القرن الخامس عشر. ولعل أهم ما يميز هذه المرحلة هو سيطرة الكنيسة على الفكر والمعتقدات والقوة والسلطة والنفوذ. وكانت الكنيسة تسوق على لسان الباباوات على أن السعادة الحقيقية هي أن يفتك الفرد مكانة في الجنة، وعليه فان كل سلوكاته توجه نحو التدين والخضوع الكلي لتعاليم الكنيسة، وكذلك التضحية بالنفس والدم والمال من أجل الحصول على الجنة. ومن بين أشهر رواد هذا المفهوم للسعادة نجد الملق البابا أيربان الثاني واسمه الحقيقي *(Ondon de Lagery 1088–1099)* وهو صاحب فكرة صكوك الغفران وقائد الحروب الصليبية، وكانت السعادة في هذه الحقبة مفهوم ديني محض يتوجه من يبحث عنها إلى التعصب والتضحية بكل ما لديه في سبيل الحصول على مكانه في الجنة، في حين أن البحث عن المتعة واللذة في الحياة أو البحث عن المعرفة من مصادر غير دينية من دون تجسيد تعاليم الكنيسة هي خطيئة يؤثم عليها الفرد وتمنع ضميره من الارتياح.

2.3 عصر الأنوار (L'âge des lumières): هي حقبة من الزمن مهدت لخروج العصور الوسطى وحاربت أفكاره بطرق أكثر واقعية، لهذا تسمى أيضا بعصر المنطق. إذ عاد العديد من الفلاسفة والمفكرين الاجتماعيين إلى مصطلح السعادة واللذة. تطور فكر التنوير حول موضوعين رئيسيين هما: العودة إلى الطبيعة، والسعي لتحقيق السعادة. حيث ندد الفلاسفة بالأديان والقوى الاستبدادية المسئولة عن ظهور الشر في العالم [...] حيث أن السعي لتحقيق السعادة الفردية أصبح بديلاً على الأرض عوض المحاولة للحصول على رضا الكنيسة في الدنيا والآخرة، شريطة ألا تتعارض سعادة الفرد مع سعادة الآخرين، وهي الربط بين النظري والممارسة والنزعة الإنسانية وتأكيد دور العقل ومكانته في المجتمع. ومن أبرزهم ايمانويل كانت *(Emmanuel Kant 1724-1804)* والمفكر صاحب مقهى المثقفين بألمانيا هولباخ *(Paul Thiry،Baron d'Holbach 1723-1798)*. وقد نلاحظ أن المفهوم أخذ بعداً اجتماعياً عندما دعا هؤلاء المفكرين لتحقيق السعادة الفردية دون أن تتعارض مع سعادة الآخرين، كما أن الجانب الديني والروحي غير مستبعد إذا كان اختيار وميل شخصي بعيداً عن التوجيه والاستغلال.

2.4 ما بعد الحرب العالمية الثانية: مباشرة بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية وعودة الحياة إلى المجرى الطبيعي، كانت مخلفات الحرب على صحة الناس وخيمة، وهذا لا يقتصر فقط على المشاركين فيها بل حتى من عاشها من قريب أو بعيد، وفي سنة 1946 قدمت منظمة الصحة العالمية مفهوماً أوسع وأشمل للصحة. وتعرفها على أنها "*حالة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز*". ولم يتغير التعريف هذا منذ ذلك الحين، ويعد وضع الجوانب النفسية والاجتماعية في نفس المستوى مع الشكاوى الجسدية تقدماً كبيراً حققته منظمة الصحة العالمية. وعلى إثر هذا التعريف تقدم الرئيس

الأمريكي بمبادرة لتحسين ظروف الحياة الاقتصادية والاجتماعية عامة ونظام الرعاية الصحية خاصة، واستخدم مصطلح جودة الحياة *(Quality of life)* لأول مرة سنة 1964 في خطاب ألقاه الرئيس الأمريكي ليندون جونسون *(Lyndon B. Johnson)* بهدف تحسين جودة حياة المجتمع الأمريكي. بعد ذلك، تم تداوله من قبل الدوائر العلمية، وكانت نوعية الحياة ترتبط بتقييم جودة البيئة ومؤشرات مادية (اقتصادية) واجتماعية بطرق إحصائية، كما ظهر تيار جودة الحياة المهنية في نفس الفترة، ومن هنا بدء اهتمام الاختصاصات بجودة الحياة.

2.5 مع ظهور علم النفس الايجابي: ذكر السيكولوجي الأمريكي ادوارد دينر (Edward Diener, 1984) أنه في عقد السبعينات من القرن العشرين، غير علماء علم النفس الاجتماعي اتجاههم نحو دراسة السلوك الايجابي فقدموا أعمالا نظرية وامبريقية ظهرت بخطى سريعة وبدأ الاهتمام بموضوع السعادة وبدء التركيز على الشعور بالرّفاهية الذّاتية مع بداية الدراسات في علم النفس الايجابي على الوجدان الايجابي والوجدان السلبي والرضا عن الحياة. وللحصول على مقاييس للرفاهية الذّاتية قام باحثين بتسجيل الحالات المزاجية والأفكار المصاحبة لها لمبحوثين أربعة مرات في اليوم لمدة واحد وعشرين يوماً متتابعة. أطلق على هذه الطريقة أسم "عينة الخبرة" (Experience sampling method ESM) وهي عينة تتكون من أفراد لدى كل واحد منهم جهاز يقوم باستقبال رسالة من الباحثين في لحظات عشوائية خلال ساعات يقظتهم لتسجيل خبرتهم الشعورية المباشرة. إنها طريقة تحافظ على دراسة الخبرة الخاصة في أوقات مختلفة ومتقلبة في ظروف طبيعية قدر الإمكان. وفي 1967 قدم وارنر ويلسون (W. Wilson, 1967) أول دراسة وامبريقية في علم النفس حول مفهوم الرّفاهية الذّاتية (SWB) ضمن سلسلة من الدراسات في علاقة

السعادة بمجموعة من المتغيرات (الصِّحة، المستوى التعليمي والثقافي، الدخل الفردي، الانبساط، التفاؤل، الاستقلالية والحرية، التدين، تقدير الايجابي للذات، الزواج والذكاء الوجداني)، وتتوسط علاقة هذه المتغيرات بالرّفاهية الذّاتية متغيرات معرفية أخرى مثل استراتيجيات المواجهة، التقييم، تحقيق الأهداف. وكخطوة أخرى اِقتَرَحَ الباحث أن تركز دراسة الرّفاهية الذّاتية على النموذج التفاعلي بين العوامل الداخلية (كسمات الشّخصية) والعوامل الخارجية (كالظروف البيئية)

الجدول (01): ملخص حول تطور مفهوم جودة الحياة

الحقبة الزمنية	طبيعة المفهوم	المفهوم المستعمل	أهم رواده
ما قبل الميلاد	فلسفي *(Philosophique)*	الحياة الجيدة *(La bonne vie)*	Homère, Aristote Platon, Epicure
القرون الوسطى	ديني *(religieux)*	السعادة *(bonheur)*	Otho de Lagery (Le pape Urban II)
عصر الأنوار	اجتماعي *(Social)*	السعادة واللذة *bonheur) (hédonique*	Emanuel Kant Hollbach
بعد الحرب العالمية الثانية (1946-1980)	اجتماعي سياسي اقتصادي Socio-économico) (politique	جودة الحياة *(qualité de vie)*	Lyndon B. Johnson Eric trist
علم النفس الايجابي (1981- 2022)	صحي واسع وشامل *(Santé générale)*	جودة الحياة (الرفاهية الذاتية)	OMS, Warner Wilson

		Qualité de vie ((Bien-être	Ed Diner

(بورجي 2023ص2/1)

3) أبعاد جودة الحياة:

3.1 البعد الذاتي: يشمل المدخل الذاتي أي إدراكات الفرد بظروفه من خلال تقويم الجوانب النفسية، ويركز هذا البعد على قياس الرفاهية النفسية أو الرضا والسعادة الشخصية، كما يقيس أيضا المشاعر الايجابية لدى الأفراد وتوقعاتهم للحياة. (ثامر. ص98. 2017)

3.2 البعد الموضوعي: تتمثل بما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد. (عثمان 2021ص43) ويشمل:

- ✓ الصحة البدنية.
- ✓ العلاقات الاجتماعية.
- ✓ الأنشطة المجتمعية.
- ✓ فلسفة الحياة.
- ✓ العمل.
- ✓ وقت الفراغ.
- ✓ العلاقات الأسرية.
- ✓ الصحة النفسية.
- ✓ التعليم. (امنة، زويزية 2020 ص47)

2.3البعد الوجودي: 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. (بريص 2022ص38)

- **البعد البيئي:** يتضمن ممارسة الحرية بالمعنى الايجابي، والشعور بالأمن والأمان في الجوانب البيئية وبيئة المنزل ومصادر الدخل والابتعاد عن التلوث والضوضاء.

3.3 البعد الاقتصادي: متعلق بضمان الدخل المناسب الكافي والمستمر. (العنزي 2023 ص71)

كما ذكر ويدار وآخرون (2003) إن جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد رئيسية:

أ. البعد الجسمي: خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.

ب . البعد الوظيفي: خاص بالرعاية الطبية ومستوى النشاط الجسمي.

ج . البعد الاجتماعي: وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.

د . البعد النفسي: وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية، والإدراك العام للصحة والصحة النفسية والرضا عن الحياة والسعادة. (عثمان 2021 ص44)

3.4 أبعادها من خلال التعريفات

. تعرف موسوعة علم النفس Psychology of Encyclopedia جودة الحياة على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، ولخصتها في سبعة أبعاد تمثل في مجموعها جودة الحياة، وذلك لأغراض تيسير البحث والقياس، وهي كما يلي:

1 التوازن الانفعالي: ويعني ضبط الانفعالات كالحزن والقلق والكآبة وغيرها

2 الحالة الصحية للجسم.

3 الاستقرار المهني، حيث يمثل الرضا عن العمل أو الدراسة بعدا هاما في جودة الحياة

4 الاستقرار الأسري وتواصل العالقات داخل البناء العائلي.

5 استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة

6 الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.

7 التواؤم الجسمي ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام.

8 ويتفق تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس، مع تعريف منظمة الصحة العالمية، في إلقائهما الضوء على المتغيرات التي تشمل جودة الحياة، وهذه المتغيرات تتمثل في:

- **اللياقة الجسمية:** وهي تنعكس من خلال أسئلة عن القوة والطاقة، والقدرة على أداء نشاطات الحياة اليومية.
- **اللياقة النفسية:** وتتضمن مدى البعد أو القرب من الخبرة بأعراض القلق والخوف من المرض، واحتمالات الوفاة الناجمة عنه.
- **اللياقة الاجتماعية:** وتشير إلى علاقات المريء بالأسرة والأصدقاء وزملاء العمل، والخبرة الذاتية بالأعراض المرتبطة بالمرض الجسمي وتلك المرتبطة بالعلاج، وهي تشمل أعراض المرض من قيء وغثيان وألم، والأعراض الجانبية للعلاج.
- **اللياقة الروحية:** وتعكس معنى الحياة والتوقعات الخاصة بالمرض. (معمرية 2020 ص22/21)

4) الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة:

4.1 الاتجاه الاجتماعي: الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع وإضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله ومكانته المهنية وتأثيره على الحياة. ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا الفرد عن عمله.

4.2 الاتجاه النفسي: ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقا للمنظور النفسي على أنه" البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية". وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا في حالة الإشباع وعدم الرضا في حالة عدم الإشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة. (صفاء صلاح سند إبراهيم 2016ص17)

4.3 الاتجاه الفلسفي: ينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالي يدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخانق وترك العنان للحظات من خيال إبداعي، وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور "مفارقة للواقع تلمس السعادة متخيلة حالمة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية.

4.4 الاتجاه الطبي: ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة، أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية .تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة. كما أن تطوير جودة الحياة هو الهدف المتوقع لمقدمي الخدمة الصحية، وتقييم حاجة الناس لجودة الحياة تشمل أيضا تقييم احتياجات الأفراد وتوفير البدائل لهذه الاحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض معين أو مشكلة. وتعطي جودة الحياة مؤشرا للمخاطر الصحية والتي من الممكن أن تكون جسدية أو نفسية، وذلك في غياب علاج حالي أو الاحتياج للخدمات. (فرح، زويزية. 2020. ص47/48)

4.5 الاتجاه الإنساني: يرى المنظور الإنساني أن فكرة جودة الحياة تستلزم دائما الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما:

- وجود كائن حي ملائم.
- وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن.

ذلك لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين ولقد أكد هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على مفهوم الذات.

4.6 الاتجاه التكاملي:

نظرية أندرسون: شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة متخذا من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات، فضلا عن العوامل الموضوعية الأخرى إطارا نظريا تكامليا لتفسير جودة الحياة، فإن النظرية التكاملية تضع مؤشرات جودة الحياة إن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة.

- ✓ أن نضع أهدافا واقعية نكون قادرين على تحقيقيها.
- ✓ أن نسعى إلى تغيير ما حولنا لكي يتلاءم مع أهدافنا .
- ✓ أن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضروري إلى رضا الفرد وإلى شعوره بجودة الحياة. (بن جخنون، زوايمية 2021 ص21)

4.7 الاتجاه المعرفي: إن الاتجاه المعرفي يركز على فكرتين أساسيتين في تفسير جودة الحياة،

الفكرة الأولى: أن نمط إدراك الفرد هي التي تحدد درجات شعوره بجودة الحياة

والفكرة الثانية: في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أكثر من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة .

يعتقد بياجيه أيضا أن النمط العام للنمو يعتمد على عملية التنظيم والاستيعاب والتمثل والموائمة، وهي عمليات عقلية يمكن تسميتها المصفاة التي نفهم من خلالها أحداث البيئة من حولنا في أي مرحلة عمرية يستخدمها الإنسان في حياته، والمفاهيم التي تتكون لدينا من خلال عمليات التنظيم والتمثل والموائمة، هي التي تجعلنا نتحرك بكفاءة في العالم المحيط بنا، والتفاعل مع الآخرين والتعامل مع المشكلات ونعالج الأشياء المحيطة بأكبر قدر من الثقة، وتلك عناصر الصحة النفسية .

ذكر لاوتن Lawton 1996مفهوم طبيعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة الحياة والتي تدور حول إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفان هما :

الظرف المكاني: حيث أن هناك تأثيرا للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته ولطبيعة البيئة من الناحية المكانية تأثيران، أحداهما مباشر على حياة الفرد مثل التأثير على الصحة والأخر تأثير غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد على البيئة التي يعيشها .

الظرف الزماني: أن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة الحياة كلما تقدم في الحياة وكلما كبر سن الفرد كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته، وبالتالي يكون التأثير هو أكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة.

4.8 الاتجاه السلوكي: نظرية" سكينر :"Skinner رأى أن تغيير البيئة المحيطة هي الأساس لتحقيق الجودة المرغوبة للحياة، وأيضا ذكر بأن الشخص يتم التحكم فيه من العالم المحيط به وركز على دور البيئة في تعديل السلوك وفي عملية تعلم سلوكيات جديدة ومرغوب فيها من شأنها أن تحقق للفرد جودة حياته. (عدة 2021ص 7/6)

4.9 الاتجاه الإسلامي: يعرض الفرماوي(2009) تصورا نظريا لمفهوم جودة الحياة من المنظور الإسلامي فيرى أن السبيل إلي جودة الحياة يكون في ثلاثة أمور مهمة وهي: (مجاهدة النفس، تمسك الإنسان بجوهرة وتعميق الوجود، استشراف أفق الحرية)

- **مجاهدة النفس:** وهي تبدأ بالصراع الذي يدور في النفس وينتهي إلى سلوك على نحو ما، هو صراع بين نزعتين متضادتين: نزعة مادية تسود فيها قوى الذات الدونية، ونزعة روحية تسمو بالسلوك ليتفق مع قيم الإنسان، ويتحدد ذلك في أربعة مسالك هي: "استنهاض الإرادة، الانشغال بالاستقامة، استباق الخيرات وتثبيت النفس، السمو والعفة"
- **تمسك الإنسان بجوهره وتعميق الوجود:** فهذا يجعله يسعى إلى تنمية مواهبه وإمكاناته الذاتية وتوظيفها.
- **استشراف الإنسان لأفق الحرية:** فجوهر الإنسان يرفض التعصب الذي هو ضد السعي وراء الحقيقة وضد جودة الحياة. (ال عروقي2014 ص35)

5) مقومات جودة الحياة:

نستطيع القول بأنه تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة:

1. القدرة على التفكير وخذ القرار
2. القدرة على التحكم
3. الصحة الجسمانية والعقلية
4. الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية
5. المعتقدات الدينية – القيم الثقافية والضارية
6. الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيها.

وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة من الناحية الصحية نجدها تتمثل في أربع نواحي أساسية والتي تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان بل وعلى نموه كما تتفاعل مع بعضها البعض:

أ- الناحية الجسمانية

ب-الناحية الشعورية

ت-الناحية العقلية

ث-الناحية النفسية (الشهاوي 2018ص160)

6) مجالات جودة الحياة:

- حددت منظمة الصحة العالمية ستة مجالات تندرج تحتها أربع وعشرون عامل فرعي وصنفتها على النحو التالي:

- **المجال الجسمي**: يتضمن (الألم، النشاط والتعب، النوم والراحة، والوظائف الحسية)
- **المجال النفسي**: يتكون من (المشاعر الإيجابية، التفكير، التعلم، التذكر، التركيز، تقدير الذات، صورة الجسم، والمشاعر السلبية).
- **مستوى الاستقلالية**: ويتضمن (الحركة والتنقل، النشاطات اليومية، الاعتماد على المواد الدوائية، القدرة على التواصل والقدرة على العمل(.
- **العلاقات الاجتماعية**: تحتوي على (العلاقات الشخصية، المساندة الاجتماعية، نشاطات تقديم المساندة والدعم).
- **البيئة**: وتتضمن (الحرية، السلامة البدنية، البيئة المنزلية، الرضا عن العمل، الموارد المالية، الصحة والرعاية الاجتماعية، فرص اكتساب المعلومات، المشاركة في النشاطات الترويجية والبيئية الطبيعية).
- **التدين**: المعتقدات الشخصية وتتضمن (جودة الحياة إجمالا ومدركات الصحة العامة).

بالإضافة إلى مجال سابع يتضمن جودة الحياة العامة والصحة العامة وتم اختصار المجالات في الجدول التالي:

جدول رقم(2) يوضح المجالات الرئيسية والأبعاد الفرعية لجودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية

المجال	العوامل الفرعية
المجال الجسمي (الصحة الجسدية) Phisical Sphere	الطاقة والتعب. الألم والانزعاج. النوم والراحة.
المجال النفسي Psychological Sphere	صورة الجسم والمظهر. المشاعر السلبية. المشاعر الإيجابية. التقويم الذاتي. التفكير والتعلم والذاكرة والتركيز.
مجال مستوى الاستقلالية Level Of independence	التنقل. أنشطة الحياة اليومية. الاعتماد على الأدوية والعلاج. القدرة على العمل.
مجال العلاقات الاجتماعية Social Relation	العلاقات الشخصية. الدعم الاجتماعي. النشاط الجنسي.
مجال البيئة Environnement	الموارد المائية، الأمن والسلامة الجسدية، الرعاية الصحية والاجتماعية، البيئة المنزلية، الفرص المتاحة لاكتساب المهارات والمعلومات الجديدة،

	الترفيه، البيئة الطبيعية، وسائل المواصلات.
مجال المعتقدات الدينية Spiritual realm	التدين. القيم الروحية والمعتقدات الشخصية.
المؤشر العام لجودة الحياة العامة والحالة الصحية . Overall quality Of Life and Health.	

(لقمش 2023 ص4/3/2)

7) مكونات جودة الحياة:

جودة الحياة هي الحالة الانفعالية لأنشطة اليومية والاجتماعية والبيئية كمًّا وكيفيا، وبدرجة عالية من التوفيق والنجاح وبرضا نفسي والشعور بالإيجابية والصحة النفسية وتخطي الصعاب بفاعلية بقصد الانجاز، حيث أن لجودة الحياة ثلاثة مكونات رئيسة تتمثل في:

- الإحساس الداخلي المرتبط بالانفعالات والرضا عن الحياة الفعلية المرتبطة بالبني المعرفية الداعمة للإحساس الداخلي، وهما مفاهيم نفسية ذاتية أي ذات علاقة بالشخص ورؤيته وإدراكه وتقييمه
- القدرة على فاعلية الذات والالتزام بالأدوار الاجتماعية، وذلك بإعاقة الصورة الناقضة لهذه القدرة.
- القدرة على الاستفادة من المصادر الاجتماعية والمتاح منها مثل المساندة الاجتماعية والمادية وتوظيفها بشكل ايجابي، وذكر (يوسف ب. ت) أن مكونات جودة الحياة في الجدول التالي:

جدول رقم(3) يوضح الجدول مكونات جودة الحياة

	على المستوى الشخصي	على مستوى المجتمع
شخصي/نوعي (الإحساس)	كيف يتغير الشخص تجاه نفسه وحالاته	كيف يتغير الشخص تجاه مجتمعه، وقدرته على المشاركة والتأثير في قرارات المجتمع نحو جودة الحياة
موضوعي/ كمي (الحالات)	الحالات الوظيفية مثل التعلم	الحالة الاقتصادية والاجتماعية والبيئية والكفاءة الحكومية

(العمري2018 ص20)

8) مظاهر جودة الحياة:

يشير حسن مصطفى عبد المعطي 2005 في اقتراحه لخمسة مظاهر رئيسية لجودة الحياة تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية، وهي كالتالي:

- **الحلقة الأولى: العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال :**

- العوامل المادية الموضوعية Factors Objective :والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده، إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزوجية والصحية والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة .

- حسن الحال belling Well :ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك مظهراً سطحياً للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد.

➢ **الحلقة الثانية: إشباع الحاجات والرضا عن الحياة :**

- إشباع وتحقيق الحاجاتNeeds of Fillment Ful ، وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء، كالطعام والمسكن والصحة، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية، كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوة والحرية، وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته.

- الرضا عن الحياةSatisfaction ، ويعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، فكونك راضيا فهذا يعنى أن حياتك تسير كما ينبغي، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته، يشعر حينها بالرضا .

➢ **الحلقة الثالثة: إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمتعة الحياة:**

- القوى والمتضامنات الحياتيةLife potentials ، قد يرى البعض أن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيش حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم، من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة، ويجب أن يكون لهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما إلى ذلك، وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة.

- معنى الحياةLife Meaning ، يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين، وشعر بإنجازاته ومواهبه، وأن شعوره قد يسبب نقصاً أو افتقاداً للآخرين له، فكل ذلك يؤدى إلى إحساسه بجودة الحياة .

➢ **الحلقة الرابعة: الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة Health and Biological State:**

- وتعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي، لأن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة .

- السعادة Happines، وتتمثل بالشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وهي شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، وهي نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية .ويعرفها (فينتوفن، Veentuoven1994 (، بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابياً على نوعية حياته بوجه عام، وبمعنى آخر تشير السعادة إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها، وقد دلت بحوث كثيرة على أن السعادة هي نتاج تفاعل مركب بين الشخص وبيئته .

الحلقة الخامسة: جودة الحياة الوجودية: وهي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، وهي الأكثر عمقا داخل النفس، وإحساس الفرد بوجوده، وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا، فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمته، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد، والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده. (الخلقي 2022ص 1205/1206/1207/1208)

9) مبادئ جودة الحياة:

يرى جودي 1990 بأن جودة الحياة تعتمد على مجموعة من المبادئ منها:

- ✓ جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.
- ✓ أن معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية، أي أنها تختلف من شخص إلى آخر.
- ✓ أن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة في البيئة التي يعيش فيها هذا الإنسان أو ذالك.
- ✓ أن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي لإنسان والأشخاص المحيطين به. (أبو شمالة 2016ص20)

10) معوقات جودة الحياة:

_هناك العديد من الأسباب التي تعوق الإنسان عن الشعور بجودة الحياة، ومن اهم هذه المعاقات:

- ضغوط الحياة.
- فقدان الشعور بمعنى الحياة.
- قلة الوازع الديني.
- عدم توفير الرعاية الصحية الكاملة للأفراد.
- افتقاد القدرة على التصرف في مواقف الحياة المختلفة.
- التأخر التكنولوجي.
- قلة الخدمات المقدمة لأفراد. (صقر2018ص49)

11) كيف تتحقق جودة الحياة:

لكي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، لابد أن تتضافر وتتوافر بمجموعة من العوامل، تتمثل فيما يلي:

❖ **شباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة:** يذكر العارف بالله الغندور أن البعض يري أن لب موضوع جودة الحياة يحكم في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية وان تصنيف ماسلو للحاجات يشمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولوياتها وهي:

- الحاجات الفسيولوجية
- الحاجة للأمن
- الحاجة للانتماء
- الحاجة للمكانة الاجتماعية
- الحاجة لتقدير الذات

حيث أن إشباع هذه الحاجات الأساسية هي ضرورية لكل فرد من أفراد المجتمع بشكل عام قد تتفاوت من فرد لا آخر من حيث درجة تحقيقها على الرغم من وجود بعض الظروف المحيطة بالفرد

❖ **تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:** حيث يعرف كل من عبد الحميد وكافي مفهوم الذات على أنه "فكرة الفرد وتقييمه لنفسه بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي"

وتذكر فرغلي "أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من أهمها: تحديد الدور والمركز، والمعايير الاجتماعية والتفائل الاجتماعي واللغة والعلاقات الاجتماعية"

ويرى كل من Kurt & Tory أن السعي وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأساسي والنهائي للطموح الإنساني، وتشير مجدي إلى علاقة تحقيق الذات بجودة الحياة فقد قام Viterso(2004) بدراسة السعادة الشخصية مقابل تحقيق الذات من أجل تنمية جودة الحياة على 264 كمن طلبة المرحلة الثانوية والجامعية، حيث أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من السعادة الشخصية وتحقيق الذات من ناحية، وجودة الحياة من ناحية أخرى.

وعليه يجب على الفرد أن يدرك بأنه يمتلك القدرات والطاقات، وان يقدر ذاته وأن يعمل جاهدا لتحقيقها على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في الحياة، فتحقيق الذات يعتبر بمثابة الشعور والإحساس بالرضا عن الذات ومن ثم شعوره بجودة الحياة

- **الوقوف على معنى ايجابيا للحياة:** يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوما هاما ويعتبر Frank أن الحياة يجب أن تكون لها معنى تحت كل الظروف، وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا أنه يظل موجودا دائما، فقد لاحظ أن نسب الانتحار كانت مرتفعة بين طلاب بعض الجامعات الأمريكية، وان الذين أقدموا على الانتحار كان في معظمهم من الطلاب الذين ينتمون إلى اسر ميسورة، وعلاقتهم الاجتماعية طيبة، ومستوى تحصيلهم الأكاديمي مرتفع إلى حد كبير، أي أن ظروفهم الحيطة بهم تبدو جيدة، ولا توحي بهم إلى أن يصل بهم اليأس والإحباط إلى حد يدفعهم إلى التخلص من حياتهم وتبين أن نسبة كبيرة من الناجين من محاولة الانتحار، أقروا فيما بعد أنهم فعلوا ذلك لأن الحياة لم تكن تحمل لهم أي معنى ، وهي بذلك لم تكن حياة تستحق أن تعاش حيث يرى أن الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي:

- عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما.
- تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال.

- الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرده الإنساني.

وقد حدد ثلاث مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي كالتالي:

- ✓ **القيم الإبداعية:** وتشمل كل ما يستطيع الفرد انجازه فقد يكون ذلك الإنجاز عملا فنيا أو اكتشافا علميا.
- ✓ **القيم المخابراتية:** وتتضمن كل ما يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاصة ما يمكن أن يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال، أو محاولات البحث عن الحقيقة، أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة، وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان.
- ✓ **القيم الاتجاهية:** وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالقدر أو المرض أو الموت.

إن معنى الحياة يمكن من خلال الاتجاه الذي يتخذه الإنسان حيال مواقف الألم والمعاناة التي لا يمكن تجنبها كالقدر أو المرض.

ويضيف كلا من سليمان وفوزي أن المسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق معنى لحياته فالإنسان لا يسعى فقط ليشبع غرائزه، أو لتهيئة أفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها، لأن هذا وحده لا يسعد ويهتم بأن يكون هناك معنى لحياته، وهدفا وقيمة يتوجه إليها، ومن خلال هذا المعنى وتلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من معاناة تستحق أن تعاش.

- ❖ **توافر الصلابة النفسية:** يرى جمال السيد أن الصلابة النفسية اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك الفرد ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، فالصلابة النفسية سمة ذات ثلاث أبعاد، الالتزام والتحكم والتحدي، يستطيع الإنسان من خلالها مواجهة الصعاب والأزمات، التي تقف عائق بينه وبين التمتع بالحياة

والرضا عنها والشعور بمعناها. فالصلابة النفسية تعد إحدى المتغيرات الشخصية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الآثار النفسية والجسدية الناتجة عن التعرض للضغوط.

❖ **التدين:** ترى مجدي أن العامل الديني يعتبر من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الإنسان من رضا عن الحياة، كما أن التدين يمكن أن يتخذ كقيمة تنمي لدى الفرد المعنى الإيجابي للحياة، وتجعله أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط، وأكثر قدرة على مواجهة الصعاب.

ويضيف حسن مصطفى بأن الإرشاد الديني يستخدم لخفض الإحسان بضغوط الحياة، ويجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة.

ويشير حبيب إلى وجود خطوات هامة يستطيع الفرد من خلالها الوصول إلى جودة الحياة وتتمثل فيما يلي:

- بناء الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطوير.
- تحديد أهداف التحسين المستمر للأداء، وبناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف.
- تنفيذ جوانب الجودة الحياتية (عبيد عائشة بية 2017ص360/359/358)

❖ **التوجه نحو المستقبل:**

يرى شقي ران قلق المستقبل يمثل أنواع القلق والذي يشكل خطورة في حياة الفرد والذي يمثل خوف من المجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد والذي يجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر، ومن ثم شعوره بعد الاستقرار، وقد تسبب له هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطر كالاكتئاب والاضطرابات النفسية العصبية الخطيرة، وتشير إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن الأفكار الخاطئة والغير العقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع

من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة عن مشاعره وعن أفكاره العقلانية، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي، وقد يتسبب هذا القلق في عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، وكذلك الخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مصحوبة بالتوقعات السلبية لما يحمله هذا المستقبل، ومن ثم الثورة النفسية التي تأخذ أشكالا مختلفة كالخوف من المجهول المستقبل.

❖ **عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما:**

تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال.

الالتقاء بإنسان آخر في أو تفرده الإنساني (العمري ص64/63)

12) مؤشرات قياس جودة الحياة :

يرى ماجينو (2015،) Maggino أن هناك مؤشرات رئيسية لقياس جودة الحياة تتمثل فيما يلي:

أ- **المؤشرات الموضوعية:** وتتمثل في مستوى المعيشة، والخدمات الصحية، وطول العمر، والمسكن، ومستويات التعلم ومعدلات الوفيات، والكثافة السكانية

ب- **المؤشرات الذاتية:** وتتمثل في الرضا عن الحياة، والسعادة، والرفاهة النفسي، والروح المعنوية، وتقدير الذات، والثقة .

ت-**المؤشرات النفسية:** وتتمثل في النمو الشخصي، الكفاءة المعرفية، الكفاءة الاجتماعية، والاستقلالية، وفاعلية الذات، والتوافق مع المرض

ث- **المؤشرات الاجتماعية:** وتتضح من خلال العلاقات الشخصية وممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية

ج- **المؤشرات المهنية:** تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبه لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظفته وقدرته على التوافق مع وظائفه المهنية

ح- **المؤشرات الجسمية والبدنية:** وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والشهية الجيدة للأكل والنوم الصحي...الخ (بن خليفة 2022ص45)

13)مقاييس جودة الحياة:

. قسم "وكلاند" أدوات قياس جودة الحياة إلى ثلاث أنواع وهي عالمي، عام، خاص

1. **لقياس العالمي :**صمم من أجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة وشاملة، وسؤال وحيد يتم سؤاله لشخص لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامة له مثل مقياس "فلانجان" لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن 15 مجالا من مجالات الحياة

2. **المقياس العام :صمم** من أجل مهام وظيفية في الرعاية الصحية تم تحديده ليكون بصورة شاملة مثل احتمالية المرض أو أعراض هذا المرض على حياة المرضى، ويطبق المقياس الخاص على مجموعة كبيرة من السكان، ويسمح هذا المقياس بعمل مقارنة بين مجموعات مختلفة من المرضى، ولكن لهذا المقياس عيوب وهي أنه لا يعطي عناوين ذات صلة بمرض معين

3. **المقياس الخاص بالمرضى :هو** مقياس تم تطويره لمراقبة رد الفعل للعلاج في الحالات الخاصة، وهذه الخطوات محصورة لمشاكل تميز مجموعة خاصة مع المرضى، حيث يكون لهؤلاء المرضى حساسية للتغيير وكذلك قلة التصور لديهم في ربط مع تعريف معنى جودة الحياة. (العمري2023ص60)

وإضافة إلى بعض المقاييس التالية:

- **اختبار مانشستر للتقييم المختصر لنوعية الحياة:** manchester short(mansa) assessement of quality of life: وقد تم تطوير اختيار "مانشستر" للتقييم المختصر لنوعية الحياة ليكون بمثابة أداة مكثفة ومعدلة قليلا بغرض تقييم جودة الحياة، بالتركيز على العامل الرضا عن الحياة بصفة عامة. (فواطمية 2015ص9)

- **مقياس جودة الحياة لفريش** :**Frisch** وهو يقيس الرضا عن الحياة (جودة الحياة) ويتضمن مقياس الجودة الذاتية الذي يغطي 17 مجالا للحياة مثل: العمل، الصحة، ووقت الفراغ، والعلاقات مع الأصدقاء والأبناء، ومستوى المعيشة، وفلسفة الحياة والعلاقات مع الأقارب والجيران والعمل الوطني...الخ، حيث يطلب من المفحوص تقدير الرضا في مجال معين من الحياة، وكذلك قيمة أو أهمية ذلك المجال بالنسبة للسعادة العامة للفرد.

- **مقياس منظمة الصحة العالمية لجودة ال حياة:OMS** هو مقياس شامل لقياس جودة الحياة لدى الفرد ولكي يصبح وسيلة موجعة لاستخدام عالميا مع الأخذ بعين الاعتبار تماثل الثقافات بين بلدان العالم ككل .ويتكون من 28 بند تقيس أربعة ميادين وهي: الصحة الجسمية، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، المحيط. والاستجابة من خمس نقاط وفقا لسلم التقدير " لكيرت Likert "وتتراوح درجات المقياس من 28 إلى 140 وتشير الدرجات المرتفعة إلى جودة الحياة مرتفعة

- **مقياس تقييم جودة لـ هوثرنيHawthorne** : وهو يتكون من 15 مفردة تقيس أبعاد خمسة لجودة الحياة المرتبطة بالصحة وهي :الأمراض والحياة (العيش) المستقلة، والعلاقات الاجتماعية، والنواحي الجسمية والسعادة النفسية، والاستجابة عليها بنعم او لا، حيث تعطى درجة صفر لجودة الحياة السيئة، وواحد لجودة الحياة العادية.

- **مقياس فوكس:Fox** والذي أعده من أجل تقويم تأثيرات العلاج والرعاية الصحية على جودة حياة الإنسان، وقد أطلق عليه مقياس جودة الحياة البسيط لفوكس Simple Fox

- **استبيان المنظمة الأوربية لعالج السرطان :**ويستعمل لتقييم جودة الحياة المرتبطة بالصحة ويتكون من 30 مفردة تقيس الأبعاد التالية- :الحالة الصحية الشاملة؛ -الأداء البدني؛ -الدور الانفعالي والمعرفي والاجتماعي والنواحي المالية .وتمثل الدرجات المرتفعة جودة الحياة الجيدة (عبد الحكيم صارة 2021ص31/30)

- **مقياس منسي وكاظم (2006) :**وقد حدد هذا المقياس مكونات لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة وهي:

  - جودة الصحة العامة.
  - جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.
  - جودة التعليم والدراسة.
  - جودة العواطف (الجانب الوجداني).
  - جودة الصحة النفسية.
  - جودة شغل الوقت وارداته. (العروقي 2014 ص38)

- **مقياس مكينا Mckenna 2001 المطور لجودة الحياة لدى المسنين: حينما** أجرى مقابلة مع بعض المسنين من أجل تحديد المجالات التي تساهم في تقويمهم لجودة حياتهم وما أبدوه من آراء حول إحساسهم بجودة الحياة، توصل من خلال تطبيق مقياسه على المسنين إلى وجود

خمسة عوامل وهي: تدخل المجتمع، والإدراك الإيجابي للصحة والمصادر، والاستقلال والتبعية.

(أبو شمالة 2016ص29)

خلاصة

ومن خلال عرضنا لهذا الجانب يتضح لنا أن جودة الحياة بمفهومها الواسع تشمل جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والمادية والاجتماعية للفرد، فلها الأهمية البالغة في حياته، من أجل تحسين كل الأزمات والضغوطات التي تواجهه والاستمتاع بالظروف المحيطة به والنظرة الايجابية لها.

الفصل الثالث: التوافق النفس

تمهيد

1. نبذة تاريخية حول التوافق النفسي
2. مفهوم التوافق النفسي
3. المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي
4. الفرق بين مفهومي التوافق النفسي والتكيف
5. مجالات التوافق النفسي
6. مؤشرات التوافق النفسي
7. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي
8. معايير التوافق النفسي
9. أهمية التوافق النفسي
10. أساليب التوافق النفسي
11. عوائق التوافق النفسي
12. النظريات المفسرة للتوافق النفسي

خلاصة

تمهيد:

يعتبر موضوع التوافق النفسي من أهم المواضيع التي درسها علم النفس والصحة النفسية، فهي تهتم بدراسة حياة الإنسان وسلوكاته، وتعمل على تحقيق التوازن النفسي وتقبله لذاته، وذلك الحاجة إلى الشعور بالأمن والاستقرار النفسي والاجتماعي، وكذلك يسعى الفرد في إشباع حاجاته ودوافعه وطموحاته، وكذا إشباع حاجاته سواء كانت بيولوجية نفسية اجتماعية، ولتحقيق أهدافه نحو الأفضل للعيش بسلام مع نفسه ومحيطه وانسجامه الداخلي والخارجي، وكيفية مواجهة كل متطلباته.

1. نبذة تاريخية حول مصطلح التوافق:

التوافق مصطلح يعني التآلف والتقارب، فهو نقيض التخالف والتنافر ومفهوم التوافق مستمد من مصطلح التكيف الذي استخدم في علم الأحياء والذي زادت أهميته بعد ظهور نظرية "داروين "C. Darwin" للتطور سنة(1859)، إذ يعتبر هذا المصطلح حجر الزاوية في نظريته ويشير مصطلح التكيف في علم الأحياء إلى البناء البيولوجي والعمليات التي تساهم في بقاء الأجناس، فالخواص البيولوجية التي تتوافر في الكائن الحي لا يمكن أن تساعد الكائن على البقاء والاستمرار إلا إذا توفر ما يساعد على بقائها واستمرارها

لقد اهتم الباحثين ذا الموضوع بغية التمييز بين مصطلحي التكيف والتوافق وأشاروا إلى أن التكيف يعني السلوك الذي يجعل الكائن الحي في نشاط لممارسة الحياة في محيطه الفيزيقي والاجتماعي، بينما يشير مصطلح التوافق إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان وسعيه للتعامل المرن مع مطالب الحياة.

من هنا فالتوافق مفهوم إنساني بحت أما مفهوم التكيف فيشمل تكيف الكائن الحي عامة (الإنسان، الحيوان، النبات) إزاء البيئة التي يعيش فيها ولا بد للكائن الحي أن يتكيف مع البيئة لكي يتمكن من العيش فيها. (بلعيد ،2017، ص4)

2. مفهوم التوافق النفسي:

تعددت التعاريف التي تناولت مفهوم التوافق بالدراسة والبحث ومع اختلاف الباحثين وهذا راجع إلى المدارس التي ينتمون إليها إلى أن هناك تشابه بسيط بين التعريفات وفيما يلي مجموعة من هذه التعريفات والدلالات لهذا المصطلح:

لغة :

التوافق والتظاهر وورد في لسان العرب أن التوافق مأخوذ من وفق الشيء أي لاءمه وقد وافقه موافقة واتفق معه توافقا وجاء في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك المرء مسلك الجماعة ويتجنب الشذوذ بالخلق والسلوك.

يتضح من خلال التعريفين السابقين تعريف التوافق في اللغة أن يعني الملائمة والانسجام وعدم النفور.

اصطلاحا:

- **تعريف أحمد عزت راجح:**

يوضح أحمد عزت راجح بأن التوافق حالة من التواؤم والانسجام بين الفرد ونفسه وبيئته، و تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته و تعرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية و الاجتماعية و يتضمن التوافق قدرة المرء على تغير سلوكه و عاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعا نفسيا... تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة ،فإن عجز الفرد عن إقامة هذا التواؤم و الانسجام بينه و بين بيئته و نفسه، قيل إنه سيء التوافق أو معتل الصحة النفسية و يبدو سوء التوافق في عجز الفرد عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجزا يزيد على ما ينتظره الغير منه أو ما ينتظره من نفسه.(بن حديد، بوترية ،2016،ص19/18)

- ويعرف كذلك هو الانسجام مع البيئة ويشمل القدرة على اشباع حاجات الفرد ومواجهة معظم المتطلبات الجسمية والاجتماعية. (محمد النوبي 2010، ص 25)

مفهوم التوافق لقاموس لموسوعي في علم النفس:

هو العملية التي تستخدم لوصف تكيف الكائن الحي في مسايرة التغيرات البيئة وإشباع الحاجات والرغبات في ضوء متطلبات العالم الخارجي. (عبد الظاهر، البهاص،2013، ص 27)

- يقصد بيه أن يكون الفرد راضيا عن نفسه، وتتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية، التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق. كما يعرف التوافق النفسي بأنه ما يقوم على أساسه شعور الفرد بالأمن النفسي، وأنه يمكن الاستدلال عليه من خلال مجموعة الاستجابات التي تدل اعتماد الفرد على نفسه، وإحساسه بقسمته الذاتية والحرية في توجيه سلوكه وشعوره بالانتماء وتحرره من الانطوائية وخلوه من الأمراض العصابية. (المرواني،2009، ص81)

- يعرفه كذلك "عبد السلام حامد زهران": أن التوافق النفسي مرادف التوافق الشخصي يعني السعادة عن النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية)وبالتالي يعبر عن السلام الداخلي، كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة.

- وتعرف إجلال سري: هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل سلوكه وفي بيئته (الطبيعية والاجتماعية)، وتقبل مالا يمكن تعديله فيها حتى تحدث حالة من التوازن والتوافق بينه وبين بيئته التي تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية أو مقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية. (حملاوي شارف اسماعيل / وعيل سعيدة،2019، ص37)

-فالتوافق النفسي يعرف على انه تفاعل الفرد مع بيئته المحيطة به وفقاً لقدرته وإمكانياته لإشباع حاجاته ورغباته وفقاً للظروف الخارجية التي تمليها عليه تلك البيئة. (حسين، عبد اليمة،2011، ص181)

3. المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي:

- **الصحة النفسية** :هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان، ومع الإحساس الايجابي بالنشاط والحيوية.

وتعرف :بأنها حالة عقلية انفعالية سلوكية إيجابية وليست مجرد الخلو من الاضطراب النفسي دائما نسيبا، تبدو في أعلى مستوى من التكيف النفسي والاجتماعي والبيولوجي حين تفاعل الفرد مع محيطه الداخلي (ذاته) ومحيطه الخارجي (الاجتماعي والفيزيقي الطبيعي) وحيث تقوم وظائفه النفسية بمهماتها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية.

- **تعريف التكيف:**

في اللغة: تعني كلمة التأليف والتقارب، فهي نقيض التخالف والتنافر أو التصادم، فيما يعرفه (فهمي1987) بأنه العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين بيئته.

ويعرف أيضا: بأنه العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا.

- **الرضا النفسي:** هو حالة نسبية من الهدوء والاسترخاء الذهني والنفسي مصحوبة بشعور سار نتيجة إشباع (أو توقع إشباع) أو تحقيق (أو توقع تحقيق) هدف ما تحقيقا كليا في موقف تفاعلي. (بلمخفي، غوماري 2021، ص26).

4. الفرق بين مفهومي التوافق النفسي ومفهوم التكيف:

- ✓ تباينت آراء الباحثين في تحديد مفهومي التوافق والتكيف فبعضهم أشار إلى وجود فرق بين المفهومين، ومنهم من اعتبرهما وجهان لعملة واحدة.
- ✓ فقد فرق عبد الله(1996) بين مفهومين التوافق والتكيف إذ يرى أن التوافق أشمل من التكيف، فالمتوافق ليس مجرد تكيف الفرد مع متغيرات البيئة، ولكن قد يغير الإنسان ظروف بيئته لتلاؤمه وذلك من خلال إعادة الخبرة الشخصية أو من خلال إعادة تنظيم عناصر البيئة.
- ✓ ويرى دمنهوري (1996)، أن التوافق ينطوي على وظيفة أساسية هي تحقيق التوازن مع البيئة بمعناها الشامل والكلي، أما التكيف فهو مجرد تكيف مادي فيزيائي مع البيئة.
- ✓ ويشير مرحاب إلى أن مفهومي التوافق والتكيف يستخدمان كمترادفين، وقد يأتي التكيف لدلالة على الخطوات المؤدية لتوافق والتوافق هو الغاية التي يبلغها الفرد، ومن خلال أراء الباحثين السابقة تؤيد استخدام التوافق والتكيف كمترادفين فكلاهما محاولات الفرد في الانسجام مع نفسه ومع البيئة المحيطة به.
- ✓ (مرفت عبد ربه عايش مقبل(2010)، التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة).
- ✓ والتكيف قد يستخدم بمعني طبيعي أو بيولوجي فهو مصطلح مستمد أساسا من علم البيولوجية على الاستعارة أو الاقتباس.
- ✓ فالتكيف في نظر مورار كلاكهون عبارة عن سلوك يجعل الكائن حيا وصحيحا وفي حالة تكاثر، وفي نظر علماء النفس الفرنسيين عبارة عن أفعال تتمخض عن أثر طيب بالنسبة للفرد والنوع، بينما يشير التوافق إلى التخلص من التوتر دون ما اعتبار للقيمة التكيفية. (صمبة، لب عير2021، ص24/23)

5. مجالات التوافق النفسي:

. لتوافق النفسي عدة مجالات ومن أهمها:

- **التوافق الذاتي :**ويشمل السعادة مع النفس والثقة بها والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات والسلم الداخلي، والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها، وتوجيه السلوك، مواجهة المشكلات الشخصية وحلها، تغيير الظروف البيئية، والتوافق لمطالب النمو في مراحله المتتالية وهو ما يحقق الأمن النفسي للإنسان، حيث يشمل هذا البعد مجالين وهما:
  - **المجال الأول :التوافق الشخصي (مع الذات):** ويتمثل في إشباع الفرد لحاجات النفسية، وفهمه لذاته فهما واقعيا، وتقبله لذاته واحترامها، وثقته بنفسه وتحمله المسؤولية وقدرته على اتخاذ القرار، وحل مشكلاته، وتحقيق أهدافه.
  - **المجال الثاني :التوافق الانفعالي :**يعرف بقدرة السيطرة على الانفعالات واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية مثل (القلق والاكتئاب والأمراض النفس الجسمية).
- **التوافق الاجتماعي :**ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، وقواعد الضبط الاجتماعي والتغير الاجتماعي، والأساليب الثقافية السائدة في المجتمع، والتفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الناجحة مع الآخرين، وتقبل نقدهم وسهولة الاختلاط معهم والسلوك العادي مع أفراد الجنس الأخر والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية، حيت يشمل على المجالات التالية:
  - **المجال الأول :العلاقات الاجتماعية:** يتمثل في إشباع الفرد بعلاقات اجتماعية حميمية تتصف بالاحترام والتقدير، والعطاء المتبادل والتي تشبع حاجاته الاجتماعية.

- **المجال الثاني :المشاركة الاجتماعية :يتمثل** في مشاركة الفرد في الأنشطة الاجتماعية وتواجده في أماكن التجمعات الاجتماعية كالنوادي والحفلات وغير ذلك.
- **المجال الثالث "الانسجام مع ثقافة المجتمع :**يتمثل في تقبل الفرد لعادات وتقاليد وقيم وأفكار وقوانين مجتمعه.

❖ **التوافق النفسي_ الأسري:**

الرضي عن الذات، وتقبل الفرد لذاته، والإحساس بمحبة الآخرين واحترامهم القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر، الإحساس بالطمأنينة والثقة بالنفس، الإحساس بالوجبات وعدم الأنانية، عدم الخوف والقلق والتوتر، الخلو من الصراعات النفسية، عدم الإحساس بالذنب والنقص والدونية الخلو من الاكتئاب أو الانطواء، ومشاعر الغيرة والحسد، الاعتراف بالخطاء والقدرة على ضبط النفس.

❖ **التوافق الأسري_ الاجتماعي:**

العلاقة الحسنة مع الآخرين والاعتراف بحاجاتهم، تبادل الآراء والأفكار والعواطف، التحرر من الوحدة والميول المضادة للآخرين، الإحساس بالانتماء إلى الأسرة أو المجتمع، الإحساس بضرورة إخضاع بعض الرغبات لحاجات الآخرين، احترام وتقدير أفكار ومشاعر الآخرين، الالتزام بالأخلاقيات وبالقيم الدينية، التسامح والمحبة للآخرين، عدم التسلط أو العناد أو القسوة على الآخرين.

❖ **التوافق المهني:**

ويتضمن الرضا عن العمل والرضاء الآخرين، والاختيار المناسب للمهنة عن قدرة واقتناع شخصي والاستعداد لها علما وتدريبا، الدخول فيها والصلاحية المهنية، الانجاز والكفاءة والإنتاج، الشعور بالنجاح، العلاقات الحسنة مع الرؤساء والزملاء، الاستقلال في المهنة والتغلب على مشكلاتها، التعبير عن التوافق المهني للشخص المناسب في العمل المناسب. (صمبة لبعير،2022، ص28/27/26)

6. مؤشرات التوافق النفسي: هناك عدة مؤشرات تميز السلوك المتوافق عن غيره ونوجزها فيما يلي:

- ✓ القدرة على التحكم في الذات.
- ✓ تحمل المسؤولية وتقديرها.
- ✓ التعاون والبناء.
- ✓ القدرة على الحب والثقة المتبادلة.
- ✓ القدرة على الأخذ والعطاء المتبادل.
- ✓ المشاركة في دفع عجلة التطور والتقدم لمجتمعة خاصة والمجتمع العالي عامة.
- ✓ العناية والاهتمام بالآخرين والسعي إلى إقامة علاقات منتجة بناءة مع أبناء المجتمع والعمل على خلق التفاهم والتبادل المساعدات بينهم.
- ✓ القدرة على اتخاذ الأهداف ومستويات الطموح فيكون قادر على تحقيقها والعمل بكل طاقته في سبيل تحقيقها.
- ✓ القدرة على مواجهة الصراع والمخاوف والقلق والشعور بالذنب.
- ✓ التمتع بدرجة كافية وعالية من احترام الذات ومن القدرة على اجتذاب الآخرين نحوه وحصوله على حبهم وتقديرهم له.
- ✓ المرونة في مواجهة المواقف ذلك أن سلوك الأفراد متنوع إلى حد كبير ويتطلب من كل طرف أن يتصرفا تصرفا مناسبا كما أن كل مكان وكل زمان يتطلب ما يناسبه من السلوك الايجابي لهذه الخصائص هو الذي يحقق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد (أحزي، زوامبية،2021، ص29).

7. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

يعمل الفرد دائما على تحقيق التوافق النفسي، ويلجأ في ذلك إلى أساليب مباشرة وغير مباشرة:

- **التوافق النفسي ومطالب النمو :من** أهم عوامل إحداث التوافق المباشرة، وتحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله وبكافة مظاهره جسميا، وعقليا، فعاليا، واجتماعيا.

ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا وناجحا في حياته أي؛ أنها عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي للفرد.

ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، ويسهل تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المراحل التالية، ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله، وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المرحلة التي تليها.

- **التوافق النفسي ودوافع السلوك :من** أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد، وهذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي حيث يعتبر موضوع الدوافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس، لأن الدوافع بطبيعة الحال هي التي تفسر السلوك.

ويعتبر السلوك نتاج عملية تتفاعل فيها العوامل الحيوية، وأمثلتها الحاجات الحيوية وإشباعها ضروري لحياة الفرد، والعوامل النفسية الاجتماعية مثل :الحاجات النفس (الأمن،

والاجتماع وتأكيد الذات) وإشباعها ضروري لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

- **التوافق وحيل الدفاع النفسي:** أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وهي وسائل توافقيه لا شعورية من جانب الفرد، من وظيفتها تشويه ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباط والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية

الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي. (مليك،2020، ص27/26)

8. معايير التوافق النفسي:

- **الراحة النفسية :**يرها **جبل (2000)** قدرة المتمتع بالصحة النفسية السليمة على مواجهة العقبات، وحل المشاكل بطريقة يتقبلها، ويقدرها المجتمع.

فالاكتئاب، والقلق، الإحباط، والصراع، أو مشاعر الذنب...في مجملها مظاهر تجلب سوء التوافق، وعدم الراحة النفسية، لذا فمن سمات المتوافق، الصمود اتجاه مواقف، ومشكلات سوء تكيفه، فشعور الفرد بأنَه قد حقق لنفسه الراحة النفسية، دليل على تكيفه.

- **الكفاءة في العمل :**أهم دلائل الصحة النفسية قدرة الفرد على العمل، والإنتاج، والكفاية وفقا لقدراته، ومهاراته.ولما تتاح له فرصة لتحقيق أهدافه الحيوية، يتحقق له الرضا، والسعادة.
- **مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية** :هناك من هم أقدر من غيرهم على تكوين علاقات اجتماعية، والاحتفاظ بالصداقات، والروابط المتينة في مجموعاتهم، وهي علاقات وجدانية هامة، ومقوم أساسي للصحة النفسية.
- **الأعراض الجسمية :**أحيانا عندما تظهر أعراض جسمية مرضية على الفرد، يكون ذلك الدليل الوحيد على سوء التوافق، فالطب السيكوسوماتي (النفسي-الجسمي) يؤكد بأنَ أغلب الاضطرابات الفسيولوجية تنتج أساسا من اضطرابات الوظائف النفسية.
- **الشعور بالسعادة :**الشخصية السوية تعيش سعادة دائمة (شخصية خالية من الصراع).
- **القدرة على ضبط الذات، وتحمل المسؤولة :**الشخص السوي يتحكم في رغباته، وقادر **على** إشباع حاجاته، وضبط ذاته، وإدراك عواقب الأمور.

- كما أشار كل من **علي وشريت (2004)** إلى هاته المعايير في:

- **تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته :**من وسائل الكشف عن الصحة النفسية للفرد نسأل:

إلى أيَ حد كان إدراكه لحقيقة وجود الفروق الفردية بين الأشخاص، ومدى اتساعها؟ وكيف يرى نفسه مقارنة بالآخرين؟ وما هي مميزاته الخاصة، وحدود قدراته؟

- **المرونة، والاستفادة من الخبرات السابقة :**السوي قادر على التكيف، والتعديل، والتغيير بما يتناسب والموقف ليحقق التكيف، وقد يتم التعديل نتيجة تغيير مس حاجات الفرد، أو أهدافه، أو بيئته، ويمكن تعديل سلوكه بناء على خبرات سابقة، فلا يعيد السلوك الفاشل.
- **التوافق الاجتماعي :**قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية، تتسم بالتعاون والتسامح، والإثار.
- **الاتزان الانفعالي :**قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته، والتعبير عنها تبعا للظروف،

وبصورة مناسبة للمواقف المستدعية لهذه الانفعالات، وثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة، علامة الصحة النفسية، والاستقرار الانفعالي، في حين تباين الانفعالات هنا دليل على الاضطراب الانفعالي.

- **القدرة على مواجهة الإحباط :**الفرد السوي قادر على الصمود في الأزمات، دون إسراف في توظيف الحيل الدفاعية (كالإزاحة والكبت، الإسقاط، العدوان ...)، وهذا يستدعي كفاءة الأنا، لمواجهة العوامل المحيطة بالموقف .فدرجة تحمل الفرد للإحباط من أهم السمات

الطابعة لشخصيته، والمميزة له. (بن سماعيل،2015، ص197/196)

9. أهمية التوافق النفسي:

تتجلى هذه الأهمية في مجموعة من الميادين من بينها:

- **في ميدان علم النفسي:** يعتبر التوافق النفسي من بين أهم المحاور ومواضيع علم النفس حيث يلاحظ أن الكثير من الدراسات تنصب على هذا الموضوع ويظهر ذلك جليا وبوضوح في الكثير

من تعريفات علم النفس في جد ذاته: علم النفس " هو دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه بمتطلبات مواقف الحياة التي تمليها عليه طبيعة الإنسانية الشخصية استجابة للمواقف "فعلم النفس يدرس مدى توافق الفرد مع متطلباته الذاتية والاجتماعية والتغيير المستمر للمواقف كما يدرس طرق الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي يقوم بها من أجل التوافق.

كما يقول في هذا الصدد"**كمال الدسوقي** "أن التوافق النفسي ليس فقط موضوع دراسة فرع من فروع علم النفس بل أنه الحياة كلها، وكل لحظة منها بالنسبة للفرد كهدف ووسيلة للتكيف.

- **في ميدان الصحة النفسية :**حيث التوافق هو أساس الصحة النفسية فهي تقف على طريقة الفرد في تحقيق التوافق مع ذاته ومع بيئته، وعلى طريقة تفكيره وعلاقته بالآخرين .كما يعتبر التوافق النفسي آلية لخفض التوتر الذي يعاني منه الفرد جراء فقدان التوازن أو عدم مواءمته بين احتياجاته الداخلية وضغوط المجتمع والبيئة الخارجية، أي أن التوافق النفسي يحقق خلو الفرد من الصراعات النفسية وبالتالي المحافظة على الصحة النفسية .إذا التوافق النفسي يعتبر بمثابة قلب الصحة النفسية.
- **في ميدان علوم التربية :**فالتربية كما عرفها العلماء هي":كل ما يعمله الفرد لنفسه أو يعمله غيره له بقصد تقربه من درجة الكمال التي تمكنه بيئته واستعداداته من بلوغها."

ولذلك فنجاح الفرد في دراسته يستدعي تحقيق توافقه النفسي إذ يعد مؤشرا إيجابيا للتحصيل، ودافعا قويا يدفع التلميذ إلى زيادة رغبته وإقباله على التعلم وعلى إقامة علاقة طيبة مع الزملاء والأساتذة.

أما بالنسبة للتلاميذ الذين لم يحققوا التوافق النفسي الجيد أو ذوي التوافق السيئ يعانون من التوتر والضيق النفسي الذي يدفعهم إلى التعبير باستجابات متعددة كالخوف التردد، القلق، عدم الثقة بالنفس الميول إلى الانسحاب السلوكيات العدوانية التقوقع حول الذات مما ينعكس عليهم سلبا في حياتهم وفي تحصيلهم الدراسي.

❖ **في ميدان التوجيه التربوي:** يعد التوجيه التربوي أحد الوسائل الهامة لمساعدة الأفراد في حياتهم المدرسية حيث يعرفه"زيدان محمد مصطفى"وبركات لطفي أحمد" على أنه مجتمع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله وأن يستغل إمكانياته الذاتية وقدراته ومهاراته واستعداده وميوله وأن يستغل إمكانيات بيئته ويختار الطرق المحققة بحكمه وتعقل فيتمكن من تحقيق توافقه مع نفسه ومجتمعه، فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو والتكامل في شخصيته. (بلمخفي، غوماري،2021، ص27/26).

10. أساليب التوافق النفسي:

الأساليب غير المباشرة- - :

تعتبر حيل الدفاع النفسي آليات غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي؛ ميكانيزمات الدفاع النفسي هي وسائل وأساليب توافقية لاشعوري من جانب الفرد من وضيفتها تشويه الحقيقة حتى يتخلص من الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباطات والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة بالنفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي.

وتعتبر هذه الحيل بمثابة أسلحة دفاع نفسي تستخدمها الذات ضد الإحباط والصراع والتوتر والقلق.

وحيل الدفاع النفسي تعد محاولات للإبقاء على التوازن النفسي من أن يصيبه الاختلال وهي حيل عادية تحدث لدى كل الناس؛ السوي واللاسوي؛ العادي والشاذ؛ ووجودها بصورة معتدلة عند الأول وبصورة مفرطة عند الثاني وما زاد عن الحد انقلب إلى الضد.

وتختلف حيل الدفاع النفسي عن الضبط الشعوري للسلوك الذي يعتبر عملية توافق واعية مرنة يتطلب طاقة واقعية كافية من ذات مدركة واعية.

وتتعدد حيل الدفاع النفسي وتنقسم إلى أقسام منها:

- حيل الدفاع الإنسحابية (الهروبية :) مثل الانسحاب أو النكوص والتثبيت والتفكيك والتخيل والتبرير والإنكار والإلغاء والسلبية.
- حيل الدفاع العدوانية (الهجومية :) مثل العدوان والإسقاط والاحتواء.
- حيل الدفاع الإبدالية :مثل الإبدال والإزاحة والتحويل والإعلاء والتعويض والتقمص والتكوين العكسي والتعميم والرمزية والتقدير المثالي.

وهناك تقسيم آخر لحيل الدفاع النفسي هو:

- حيل الدفاع السوية :وهي غير عنيفة وتساعد الفرد في حل أزمته النفسية وتحقيق توافقه النفسي مثل الإعلاء والتعويض والتقمص والإبدال.
- حيل الدفاع غير السوية :وهي عنيفة ويلجأ إليها الفرد عندما تخفق حيله الدفاعية السوية فيظهر سلوكه مرضيا، مثل الإسقاط والنكوص والتثبيت والعدوان والتحويل والتفكيك والسلبية.

الأساليب المباشرة:

وتتميز هذه الأساليب بكونها شعورية مباشرة، يستطيع الفرد من خلالها إشباع حاجاته ورغباته ودوافعه، وتحقيق أهدافه بطريقة مباشرة وشعورية على نحو سليم يساعده في التخلص من مواقف الإحباط والصراع وحل مشكلاته التي يتعرض لها حلا حاسما ونهائيا

يضمن له تحقيق أفضل قدر من التوافق النفسي، وهذه الأساليب هي:

- بذل الجهد لإزالة العوائق وتحقيق الهدف :تستند بشكل أساسي إلى مضاعفة الجهود والتعامل بجدية وإصرار لإشباع الرغبات والدوافع والاحتياجات وتحقيق الأهداف.
- البحث عن طرق أخرى للوصول للهدف :أي التدرب على طرق بديلة تمكن الشخص من تحقيق أهدافه كونه يشعر بأن الطريقة المستخدمة لا تجدي نفعا حتى مع بذل الجهد ومضاعفة النشاط، ومن هنا فإنه يحاول اختيار طرق أخرى أكثر فعالية ومناسبة.

- استبدال الهدف بغيره :حيث يسعى الفرد لاستبدال هدفه الذي لم يتمكن من الوصول إليه بآخر يقترب منه في النتيجة وذلك للتخلص من حالة التوتر والإحباط الناجم عن عدم القدرة على تحقيق الهدف الأصلي.
- تحرير السلوك :ويلجأ الفرد إليه أذا لم يتمكن من إشباع حاجاته بالطرق المعتادة فإنه يحاول إشباعها باستخدام أنماط أخرى قد تساهم في خفض التوتر.
- تأجيل إشباع الدافع لوقت لاحق :قد لا تتيسر للفرد دائما فيلجأ للأساليب غير المباشرة.
- لتعاون والمشاركة :من بين أنجح الأساليب التي يمكن استخدامها ففيها تستخدم الأنماط الإيجابية المختلفة بعيدا عن العدوان والانسحاب والاعتماد على الاخرين، مما يساعدهم في تحقيق ما يريدون الوصول إليه.
- إعادة تفسير المواقف :قد يجد الفرد نفسه أنه بحاجة إلى تفسير الموقف الذي اعتبره معيقا أو سببا في فشله إذ أنه من الممكن أن يكون قد لجأ إلى تفسير ذلك الموقف في السابق على نحو بعيد من الدقة والصواب .وهذا يدل على مدى تفهم الفرد للموقف وتفاعله معه.(يوسفي،2020، ص46/45/44/43).

11. عوائق التوافق النفسي:

يتعرض الفرد في حياته اليومية إلى العديد من الضغوطات والتوترات التي تقف عائقا أمام تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته بعضها داخلي يرجع إلى الإنسان نفسه وبعضها الآخر خارجي رجع إلى البيئة التي يعيش فيها ومن أهم هذه العوائق يلخصها لنا:

- **العوائق الجسمية :**ونقصد بها العاهات والتشوهات الجسمية ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه وبالتالي تؤثر في توافقها، فالطالب المريض مثلا تقل كفاءته ومشاركته في مختلف الأنشطة الرياضية والترفيهية.

- **العوائق النفسية** :ويقصد بها نقص الذكاء وضعف القدرات العقلية والمهارات النفس الحركية، أو خلل في نمو الشخصية والتي من شأنها أن تعوق الفرد عن تحقيق أهدافه، مثلا شخص يرغب في التوافق الدراسي ولكن ذكاؤه محدود.

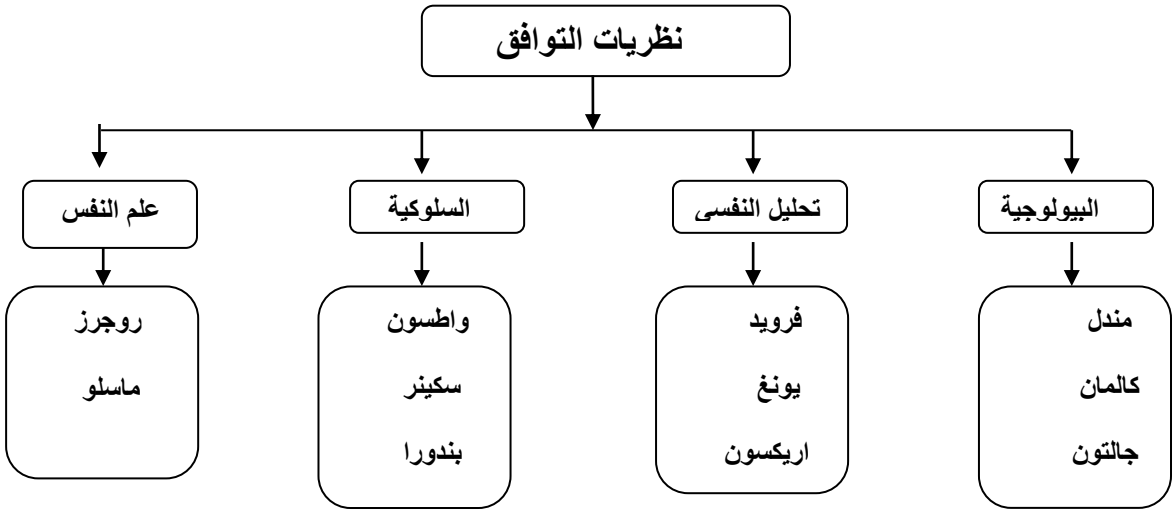
وكذلك الصراع النفسي يعتبر من العوامل النفسية التي تقف عائقا في تحقيق أهداف الفرد والذي ينشأ من تناقض أهداف الفرد كعدم القدرة مثلا على المفاضلة ما بين الأشياء.

- **العوائق المادية والاقتصادية** :ويقصد به نقص المال وعدم توفر الإمكانات المادية وهذا يعتبر عائقا كبيرا يمنع كثير من الناس من تحقيق أهدافهم في حياتهم ويسبب لهم الشعور بالإحباط.
- **العوائق الاجتماعية** :ويقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده

وقوانينه في ضبط السلوك وتنظيم العلاقات وكذلك تعتبر العوائق الوالدية من أهم العوائق التي تحول دون تحقيق أهداف الأبناء كمنع الطالب الالتحاق بالكلية التي يرغب فيها مما يسبب له انخفاض مستواه الدراسي. (شتوان،2014، ص28/27)

12. النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

يعتبر البعد النظري لتفسير أي ظاهرة علمية الأساس في كل البحوث وموضوع التوافق ولأهميته الكبيرة يعد من المواضيع الحديثة في البحوث النفسية وذلك لما له من علاقة مباشرة بحياة الفرد وخاصة المراهق، ومن أهم النظريات التي فسرت التوافق نجد:



الشكل رقم(1): يمثل نظريات التوافق النفسي

❖ **النظرية البيولوجية:Theory Biological**

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

يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسمي) أي سلامة وظائف الجسم المختلفة ويقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم.

❖ **نظرية التحليل النفسيpsyco-analyses theory:**

من أبرز رواد هذه النظرية نجد الباحث"فرويد" "Freud" يرى أن عملية التوافق لدى الفرد غالبا ما تكون لا شعورية بحكم أن الأفراد لا يعون الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكات فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعيا.

أما الباحث "يونج" "Yong" في دراسته فقد اعتمد أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة وأن الصحة النفسية والتوافق يتطلبان الموازنة بين ميولاتنا الانطوائية والانبساطية.

من خلال عرض هذه الآراء لرواد نظرية التحليل النفسي نجد أنهم يركزون على أن التوافق يكون في الشخصية حيث يرى الباحث "Freud" أن التوافق عملية لا شعورية تحدث للفرد دون أن يدرك ذلك. بالنسبة للباحث "يونج" فقد اهتم بنمو الشخصية وأكد على أهمية معرفة الذات على حقيقتها وضرورة الموازنة بين الميولات الانطوائية والانبساطية لتحقيق التوافق والتمتع بالصحة النفسية.

أما الباحث أريكسون "Erikson" فالشخص المتوافق لا بد أن يتسم بالثقة الإحساس الواضح بالهوية والقدرة على الألفة والحب، الشعور بالاستقلالية، التوجه نحو الهدف والتنافس والقدرة على ملائمة الظروف المتغيرة دليل على النضج وسهولة التوافق.

❖ **النظرية السلوكيةTheory Behaviorisme:**

يتمثل التوافق لدى السلوكيين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد والتي تؤهله للحصول على توقعات منطقية وعلى الإثابة، فتكرار إثابة سلوك ما من شأنه أن يتحول إلى عادة، وعملية توافق الشخص لدى "واطسون" "Watson" و"سكينر" "Skinner»، لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو إثابات البيئة.

أما السلوكيين المعرفيين أمثال الباحث "آلبرت بندورا" "A. Bandura" والباحث «مايكل ماهوني" "Mahoney"

استبعدوا تفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية واعتبروا أن كثير من الوظائف البشرية تتم والفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك مزاملة للأفكار والمفاهيم الأساسية أي أن "بندورا "و "ماهوني" رفضوا تفسير طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية.

❖ **نظرية علم النفس الإنساني Humanistic psychology:**

يتمثل مدخل علم النفس الإنساني في مساعدة الأفراد على التوافق وذلك عن طريق تقبل الآخرين لهم وشعورهم بأنهم أفراد لهم قيمتهم ومنها البدء في البحث عن ذا م والتداول مع أفكار ومشاعر كانت مدفونة محاولين الحصول على القبول من الآخرين وبالتالي تحقيق التوافق السليم.

في هذا الصدد يشير"كارل روجرز" "Carl ROGERS" (1951) إلى أن الأفراد سيئو التوافق كثيرا ما يتميزون بعدم الاتساق في سلوكا م حيث يعرف كارل روجرز بأن سوء التوافق :» تلك الحالة التي يحاول الفرد فيها الاحتفاظ ببعض الخبرات بعيدا عن الإدراك أو الوعي وفي الواقع إن عدم قبول الفرد لذاته دليل على سوء توافقه وهذا ما يولد فيه التوتر والأسى".

إذا حسب الباحث " روجرز" التوافق عبارة من مجموعة من المعايير تكمن في قدرة الفرد على الثقة بمشاعره، الإحساس بالحرية والانفتاح على الخبرة.

أما الباحث"ماسلو" "Maslow" قام بوضع معايير للتوافق تتمثل فيما يلي:

الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات التلقائية، التمركز الصحيح للذات وهي كلها تؤدي بالفرد إلى التوافق بصفة ايجابية مع نفسه ومع الآخرين.

كما يؤكد هذا الاتجاه (النفسي الإنساني) في تفسير عملية التوافق على أهمية دراسة الذات ويشدد على أهمية القيم التي تعتبر الحدود الضابطة لسلوك الناتج من طرف الفرد. (بلعيد ،2017، ص10/9/8)

خلاصة

وهنا حاولنا أن نتطرق في هذا الفصل على أهم التعاريف في التوافق النفسي وأهم المعايير والمؤشرات وأهمية والمجالات والعوامل المؤثرة والعوائق والنظريات المفسرة له، التي يسعى إليها الإنسان في إدراكها لذاته، والقدرة على تحقيق أهدافه ورغباته ودوافعها التي تؤثر ويتأثر بيها على نفسه ومحيطه وتغلب عليها في إحداث التغير وصولا إلى التوازن والاستقرار النفسي في مختلف الجوانب في تحقيق غايات.

الفصل الرابع: الطلاق

تمهيد

1. تعريف الطلاق
2. أسباب الطلاق
3. الآثار النفسية للطلاق على الأبناء المراهقين
4. صفات المراهق ذوي الأبوين المطلقين
5. بعض المشاكل التي يعاني منها الفرد المراهق فترة قبل وبعد الطلاق
6. الأخطاء الشائعة في تعامل الآباء المطلقين مع الابن المراهق
7. بعض الأسس التي يجب إتباعها عند حتمية الطلاق من اجل الراحة النفسية للأبناء
8. الحاجات النفسية والاجتماعية للمراهق ذوي الأبوين المطلقين

خلاصة

تمهيد:

تعتبر فترة المراهقة الفترة الغامضة لأن الفرد في تلك المرحلة يمر بمرحلة حرجة من حياته ويسيطر عليه الارتباك نظرا للتغيرات التي يتعرض لها سواء الفيسيولوجية والاجتماعية، كما أن الأسرة هي المؤسسة التي تنمي له الإحساس بالأمن والتقبل فهي التي تقوم بدور مميز لبناء شخصيته، ففي حالة تفككها تؤثر سلبا على صحته النفسية، فبالرغم من أن الطلاق هو العلاج الاجتماعي للزواج الفاشل إلا أنه يعتبر حدثا صعبا على جميع أفرادها، خاصة على المراهقين، فهو عامل مثير للضغط فهو يؤدي إلى تغيرات في نمط الحياة مما تجعل سلوكاته متذبذبة في أغلب الأحيان فتطرقنا في هذا الفصل حول المراهق أبناء الطلاق وكيفية تأثيره من الوضع الذي يعيشه وأهم حاجاته والحلول المناسبة في التعامل معهم.

1. مفهوم الطلاق:

لغة: تدل على الإرسال ورفع القيد والمفارقة، يقال: أطلق الأسير إذا أرسله ورفع قيده، وطلق بلده إذا فارقها، وطلّق زوجته أي فارقها وحل رباط الزوجية.

اصطلاحا: هو حل رابطة الزوجية الصحيحة من جانب الزوج، بلفظ مخصوص أو ما يقوم مقامه في الحال أو المال.

- فاللفظ المخصوص هو ما كان صريحا في الطلاق أو كناية عنه ويحتاج إلى نية، والذي يقوم مقامه الكتابة والإشارة، والذي يحلها في الحال هو الطلاق البائن، والذي يحلها في المآل هو الطلاق الرجعي، والطلاق مشروع بالقرآن والسنة والإجماع. (نادية حسن أبو سكينة، منال عبد الرحمان خضر، 2011، ص197)

2. أسباب الطلاق:

- الملل الزوجي، وسهولة التغيير، وإيجاد البديل، وطغيان الحياة المادية، والبحث عن اللذات وانتشار الأنانية، وضعف الخلق، كل ذلك يحتاج إلى الإصلاح وضرورة التمسك بالقيم والفضائل والأسوة الحسنة.
- الخيانة الزوجية: وتتفق كثير من الآراء حول استحالة استمرار العلاقة الزوجية بعد حدوث الخيانة الزوجية، لاسيما في حالة المرأة الخائنة، وفي حال خيانة الرجل تختلف الآراء وتكثر التبريرات التي تحاول دعم استمرار العلاقة.
- الشك والغيرة المرضية واتهام أحد الزوجين للآخر دون دليل مقنع على الخيانة الزوجية، يكون سببا في فساد العلاقة الزوجية وتوترها واضطرابها، مما يتطلب العلاج لأحد الزوجين أو كليهما ذلك أن الشك يرتبط بالإشارة الكلامية والسلوكية التي يقوم بها، كأن يتكلم قليلا أو يبتسم في غير مناسبة ملائمة أو أنه يخفي أحداثا أو أشياء أخرى، وذلك دون قصد أو تعمد واضح، مما يثير الريبة والشك والظنون لدى الطرف الآخر ويؤدي إلى الشك المرضي، وهنا يجري التدريب على لغة التفاهم والحوار والإشارات الصحيحة السليمة وغير ذلك من الأساليب التي تزيد من الثقة والطمأنينة بين الزوجين، وتخفف من اشتعال الغيرة والشك مثل: النشاطات المشتركة والجلسات الترفيهية والحوارات الصريحة إضافة للابتعاد عن مواطن الشبهات قولا وعملا.
- عدم التوافق بين الزوجين ويشمل ذلك التوافق الفكري وتوافق الشخصية والطباع والانسجام الروحي والعاطفي، وبالطبع فإن هذه العموميات صعبة التحديد، ويصعب أن نجد رجلا وامرأة يتقاربان في كل هذه الأمور، وهنا تختلف المقاييس فيما تعنيه كلمات (التوافق) وإلى مدى

يجب أن يكون ذلك، ولابد لنا من تعديل أفكارنا وتوقعاتنا حول موضوع التوافق، لأن ذلك يفيد كثيرا تقبل الأزواج لزوجاتهم وبالعكس.

- الأفكار المثالية تؤدي إلى عدم الرضا وإلى مرض العلاقة وتدهورها، وبشكل عملي نجد أنه لابد من التشابه في حالة استمرار العلاقة الزوجية نجاحها، فالتشابه يولد التقارب والتعاون، والاختلاف يولد النفور والكراهية والمشاعر السلبية، ولا يعني التشابه أن يكون أحد الطرفين نسخة طبق الأصل عن الآخر، ويمكن للاختلافات بين الزوجين أن تكون مفيدة إذا كانت في إطار التكامل والاختلاف البناء الذي يضفي على العلاقة تنوعا وإثارة وحيوية، وإذا كان الاختلاف كبيرا وكان عدائيا تنافسيا فإنه يبعد الزوجين كلا منهما عن الآخر ويغذي الكره والنفور وعدم التحمل مما يؤدي إلى الطلاق.

- نجد أن عددا من الأشخاص تنقصه الحساسية لرغبات الآخر ومشاعره أو تنقصه الخبرة في التعامل مع الآخرين، وذلك بسبب تكوين شخصيته وجمودها أو لأسباب تربوية وظروف قاسية وحرمانات متنوعة، أو لأسباب تتعلق بالجهل وعدم الخبرة، وهؤلاء الأشخاص يصعب العيش معهم ومشاركتهم في الحياة الزوجية، مما يجعلهم يتعرضون للطلاق، وهنا لابد من التأكيد على أن الإنسان يتغير وأن ملامح شخصيته وبعض صفاته يمكن لها أن تتعدّل إذا وجدت الظروف الملائمة، وإذا أعطيت الوقت اللازم والتوجيه المفيد، ويمكن للإنسان أن يتعلم كيف ينصت للطرف الآخر وأن يتفاعل معه ويتجاوب بطريقة إيجابية ومريحة (حسن، خضر، 2011، ص206/205).

3. الآثار النفسية للطلاق على الأبناء المرهقين:

فقدان الأمن: يعتبر من أهم الأثار النفسية للتفكك الأسري فالأولاد لا يشعرون بالأمن، فقد تواجه الولد لا يستطيع حلها، ويفتش عبء أبيه فلا يجده، لأنه قد يكون في بيت آخر مع زوجة أخرى، ويؤدي به ذلك إلى فقدان القدرة والمثل الأعلى الذي يساعده في حل مشاكله.

ضعف الوظيفة الاقتصادية للأولاد: فلا يجيدون من يلبي طلباتهم وذلك قد يؤدي بالولد إلى الانحراف ويتعلم من رفقاء السوء الطرق المحرمة للحصول على لقمة العيش كأن يتعلم كيفية ارتكاب جريمة السرقة أو أن يمارس الأعمال المحرمة في سبيل الحصول على المال (سليمان 2012 ص 68/67/66)

إن التفكك الأسري يعتبر ضربة قاضية على الاستقرار الأسري فيؤثر على العلاقات الأسرية سواء كانت بين الزوجين أو بين الأولاد وفي حالة زواج الأب مع وجود الأولاد معه قد تخلق لهم المشاكل الكثيرة، وفي حالات كثيرة تكون زوجة الأب عامل تعذيب لهم واضطهاد، وكل تلك العوامل والضغوط النفسية قد تسبب انحراف الأبناء، وفي أحيان قليلة جدا قد يحصل العكس وتقوم زوجة الأب بالعطف على الأبناء وتربيتهم تربية صالحة مما يفجر عندهم موهبة الإبداع والخلق وحب الحياة (سليمان 2012 ص69)

- بالإضافة إلى:

- ✓ يجدون أنفسهم فجأة في أسرة محطمة
- ✓ يكتسبون مزاجا عصبيا حادا وعقلية مشتتة
- ✓ ينعكس كل ما يحدث لهم على أنفسهم خاصة في بيئتهم المدرسية التي ينتمون إليها
- ✓ الميل إلى العزلة حيث أن السند العاطفي من قبل الأم والأب قد فقد
- ✓ الشعور بأنهم محرمون من عطف الوالدين
- ✓ ضعف الثقة بالأسرة والوالدين
- ✓ العجز عن تبادل مشاعر الحب مع الآخرين
- ✓ يدفعه إلى أشكال مختلفة من الانحراف والسلوك العدواني والمرض النفسي
- ✓ المعاناة من مشكلات انفعالية وسلوكية واجتماعية والخجل
- ✓ الاكتئاب وغالبا ما يعلنون عن رغبتهم في الانتحار
- ✓ اختلاف نمو الشخصية

- ✓ ضعف الثقة النفس وفي الناس
- ✓ سيطرة مشاعر القلق والتوجس وعدم الكفاءة
- ✓ انخفاض مستوى الطموح
- ✓ ضعف التحصيل الدراسي (سليمان 2012 ص74/75)
- ✓ شعور الأبناء بعدم الثقة بآبائهم وبأنفسهم
- ✓ صعوبة التأقلم مع اختلاف وتباين طبيعة الحياة لدى الوالدين خاصة إذا كانوا ينتقلون بينهما
- ✓ عدم الاستقرار النفسي والاجتماعي والصحي والاقتصادي
- ✓ يعانون من حالات نفسية كالغيرة والشعور بالنقص والكآبة والإحباط
- ✓ الخوف من الزواج وتكرار مآسيه
- ✓ مشاكل دراسية كالنسيان وفقدان التركيز وصعوبة في التعلم
- ✓ عدم التوازن في اتخاذ القرار "هل سيبقون مع والدتهم أم والدهم" (المخزومي2017 ص37)
- ✓ يشعرون بأن الأم مظلومة ويتعلقون بها
- ✓ تعاطي المخدرات
- ✓ يعانون من أمراض جسمية ونفسية مختلفة
- ✓ الشعور بمقارنات بين الحياة المضطربة حياة الأسر السعداء
- ✓ صراعات نفسية
- ✓ قد يهرب البعض من البيت أو المدرسة أو كليهما (المخزومي2017 ص31)

4. صفات المراهق ذوي الأبوين المطلقين:

- البؤس والاكتئاب والتوتر
- انعدام الالتزام بالأخلاق والآداب

- شخصية مهزوزة
- العناد والمشاغبة
- انعدام الاتصال الاجتماعي
- سلوك متذبذب في اتخاذ القرار.
- ضعف الإدراك والتفكير السليم
- استخدام الألفاظ النابية بشكل اعتيادي دون خجل سواء في البيت أو المدرسة
- السلوك بالعدواني والانتقامي
- الكراهية تجاه الوالدين أو أحدهما
- الكذب والسرقة
- الانحراف
- كراهية الجنس الأخر والخوف من الزواج خاصة عند البنات
- ضعف الثقة بالنفس
- العنف والمشاحنات
- ضعف الذاكرة وصعوبات التعلم
- الانفعالية
- الهروب
- عدم احترام الذات والآخرين
- السخرية النقد القاسي للآخرين (المخزومي2017 ص31)

5. بعض المجموعة من المشاكل التي كانوا يعانون منها الطلبة

فترة ما قبل الطلاق:

- الخوف من العنف داخل الأسرة أي خوفهم من أن والديهم قد يضربون بعضهم جسميا
- التردد في إحضار أصدقائهم إلى البيت مخافة أن يرى هؤلاء الأصدقاء نماذج من الصراع والمشاكل التي يعاني منها أبويهم.
- إن الخلاف والنزاع والتنافر بين والديهم أدى في بعض الأحيان إلى حدوث مشاكل مادية إذ كثيرا ما يرفض الأب توفير احتياجات الأسرة.
- قد يحسدون الأسر الأخرى التي يسودها الاتفاق والانسجام.

فترة ما بعد الطلاق:

- الشعور بالخجل عندما يتحدث أصدقائهم بالسخرية من والديهم المطلقين
- فقدانهم لرفقة وعطف والديهم
- فقدان للأب الذي هم في حاجة إلى قيادته أي فقدانهم القدوة والمثال
- بعض الأطفال الذين تركهم والدهم مع أمهاتهم بعد الطلاق أصبحوا يشتغلوا في سن مبكر لمساعدة والدتهم ماديا وقد شعر هؤلاء بأنهم فقدوا الكثير من الوقت في العمل دون الاهتمام بأنفسهم حينما كانوا في مرحلة النمو والنضج الجسمي والعاطفي والاجتماعي

- يعتقد البعض بأنه كان من الممكن أن يحقق الكثير في الحياة لو بقي الأب معهم في الأسرة كما أن كل فرد منهم يشعر بوصمة عار وخجل من حقيقة انه ووالته كانا يعيشان على مساعدة من الضمان الاجتماعي أو على مساعدة الآخرين (سليمان 2012 ص 67/66)

6. من أهم الأخطاء الشائعة التي تحدث في تعامل المطلقين مع الأبناء بعد وقوع الطلاق:

1- ترديد كلمات أمام الأبناء تفيد بأنهم ضحية وقد فقدوا الاستقرار والتماسك الأسري وبالطبع ليس من الذكاء تصور أن خير يرجى من ابن نشأ على الاعتقاد بأنه ضحية ومسكين وبدلا من ذلك فمن الذكاء إفهامه انه ليس اقل من الآخرين والطلاق في صالحهم

2- تقمص الأم المطلقة لدور المتهمة عندما يسألونها عن أسباب الطلاق فيجب عليها عدم التوسع في ذكر التفاصيل التي تؤيد وجهة نظرها

3- توجيه بعض المطلقات الشتائم للطليق أما الأبناء ليزداد تعاطفهم معها

4- منعهم من زيارة والدهم خطأ كبير

5- المبالغة في الإنفاق المادي كتعويض الأبناء عن الطلاق فقد يلجأ الأبناء إلى الابتزاز وهذا أسوء ما نفعله في أبنائنا

6- استعجال أحاسيس العرفان من الأبناء خطأ شائع للأمهات فسيأتي ذلك في الوقت المناسب (سليمان 2012 ص 77)

7. بعض الأسس التي يجب إتباعها عند حتمية الطلاق من اجل الراحة النفسية للأبناء :

- مراعات أن هناك أطفال لا ذنب لهم في الخلافات الزوجية.
- التنسيق بين الأب والأم على إلا يشعر والأبناء بأن هناك نية للانفصال
- العمل على استمرار مناخ الاستقرار والهدوء رغم الخلافات، وتجنب الحوارات العنيفة الصاخبة التي قد تفزع الأبناء وتجعلهم يشعرون بأن هناك كراهية بين الأب والأم، لأن في ذلك انعكاس سيء على الأبناء
- العمل على تهيئة المناخ البديل للأبناء قبل الانفصال
- ضرورة استمرارية المعيشة ولو لفترة قصيرة بعد اتخاذ قرار الانفصال لعل وعسى تعود المياه لمجاريها
- لابد من الظهور أمام الأبناء واعتبار أن لا شيء قد يحدث حتى ولو على سبيل التمثيل
- على الزوج والزوجة بعد الانفصال التحلي بروح الصداقة على الأقل من اجل الأبناء
- التعاون بجدية على احتواء الأبناء واحتواء مشاكلهم ومن الأفضل أن يكون للجد أو الجدة أو العم أو العمة أو الخال أو الخالة دور في هذا التعاون لأن وجود أفراد العائلتين يخلق جو من الأمن والأمان والاطمئنان في نفوس الأبناء
- من المهم جدا عدم إظهار عملية التنافر أو الكراهية بين الزوجين أمام الأبناء بل العكس هو الصحيح

- عند الانفصال أو بعد الطلاق لابد أن يوضح سيناريو جيد يفهم من خلاله الأبناء أن طبيعة عمل الأب تتطلب منه التواجد بعيدا عن المنزل لفترات طويلة وبذلك لن يشعر الأبناء بعملية الانفصال ولن يتأثروا بها ولو لفترة مؤقتة يتم من خلالها العمل على إبلاغهم بالحقيقة بأسلوب خاص يتناسب مع مشاعرهم وأعمارهم وذلك تدريجيا حتى يستوعبوا الحدث ويتقبلوا الأمر دون إثر سلبي على نفسيتهم

- عدم التسرع في الزواج من آخر لكلا الطرفين، حتى يتم تهيئة المناخ الجيد للأبناء وإبلاغهم بحقيقة الأمر واخذ رأى كل منهم فيما حدث، لأن مشاركة الأبناء في مثل هذه الأمور تشعرهم بقيمتهم ومكانتهم وتشعرهم بالثقة في أنفسهم وبأنهم أصبحوا على قدر من المسئولية وان ما حدث هو أمر طبيعي يحدث بين أي زوجين وان الطلاق لن يؤثر أبدا على استمرارية علاقة الصداقة بين الأب والأم والأبناء هم الأهم وهم أكبر بكثير من الخلافات الزوجية (سالم 2008ص55)

- استبقاء علاقة الأطفال بوالديهم قدر الإمكان وعلى فترات قريبة وذلك لضمان استكمال وتوازن البناء النفسي والتربوي للأطفال.

- عدم لجوء أحد الطرفين لتشويه الطرف الآخر أمام الأطفال فهذا سلوك يدل على الخسة وسوء الخلق وضعف الثقة بالنفس فضلا عن أثره المدمر على الطفل والذي يريد أن يحب ويحترم أمه وأبيه وأن انهيار صورة أحدهما يحدث انهياراً مقابلاً في نفس الطفل.

- وإذا كان أحد الطرفين يفعل ذلك بوعي أو بدون وعي، ببراءة أو بخبث فلينبهه الطرف الآخر ولا يستدرك هذا الطرف لفعل مماثل بل يلتزم الهدوء والعقلانية والنبل والشرف حتى لا تنهار صورة الأبوين معاً. ومع الوقت سيعرف الأطفال حقيقة الطرفين.

- إبقاء الأطفال في مسكنهم الذي اعتادوا عليه وفى نفس مدارسهم وفى نفس ناديهم وأن تستمر علاقاتهم بأصدقائهم وبأفراد العائلتين.

- المحافظة على المستوى المادي الذي عاشه الأطفال.

- إتاحة الفرصة لوجود الأب ووجود الأم في المناسبات المختلفة التي تهم الأبناء وذلك تفادياً لشعور الأطفال بالضياع أو الفقد أو النقص.

- الحفاظ على السلطة الوالدية (للطرفين الأب والأم)، وألا يلجأ أحد الطرفين لتهميش دور الطرف الآخر أو إلغائه.

- في حالة اختفاء الأب أو الأم من حياة الأطفال بعد الزواج (طوعاً أو كرهاً) فالأمر يحتاج إلى تعويض دور الطرف الغائب ويقوم بذلك أحد أفراد العائلة التي يقيم في كنفها الأطفال كالعم أو الخال أو العمة أو الخالة أو الجد أو الجدة. (محمد ال مهدي2017)

- عدم الطلب من الطفل أو المراهق أن ينحاز إلي أحد الوالدين كأن نقول له (مع من يعجبك أن تعيش يا عزيزي.

- لا تسأل طفلك عما يفعله أبوه أو أمه (أحد طرفي الصراع).

- عدم استخدام الطفل كسلاح لتهدد به الطرف الأخر مثل: –حرمانه من الطفل.

- لا تنقد الشريك الأخر أمام الطفل.

- لا تتوقع من طفلك أن يحل محل الشريك الأخر ... مثل تكلفة بأمور وواجبات. (الجمعية العراقية للصحة النفسية 2005)

8. الحاجات النفسية والاجتماعية للمراهق ذوي الأبوين المطلقين:

حيث أورد الدكتور حامد زهران هذه الحاجات النفسية وهي :

- الحاجة إلى الحب والمحبة: وهي من أهم الحاجات الانفعالية التي يسعى الفرد ابن الطلاق إلى إشباعها في هذه المرحلة والحب والمتبادل بينه وبين والديه وبين إخوته وأقرانه حاجة لأزمة صحة لصحته النفسية.

فابن الطالق نجده محتاج إلى الحنان والعطف والحب والصدق في الكلام والألفة والشعور الجماعي والضم إلى صدر حنون ينسيه اليتيم وأحزانه .

- الحاجة إلى الرعاية الوالدية والتوجيه والرقابة، حيث تعد الرعاية الوالدية خاصية أساسية من كلا الأبوين، فان غياب أحدهما قد يؤدي إلى عدم التوازن في النمو النفسي والاجتماعي
- الحاجة إلى إرضاء الكبار
- الحاجة إلى إرضاء الأقران
- الحاجة إلى التقدير الاجتماعي
- الحاجة إلى الحرية والاستقلال
- الحاجة إلى تعلم المعايير السلوكية
- الحاجة إلى تقبل السلطة
- الحاجة إلى التحصيل والنجاح
- الحاجة إلى المكانة واحترام الذات
- الحاجة إلى الأمن
- الحاجة إلى اللعب الاجتماعي (سلمي 2015/2014ص53)

خلاصة:

يعد الطلاق تجربة صعبة لها تأثير سلبي وعميق على الأبناء خاصة المراهقين، لأن هم الضحية الأولى إلا أنه يمكن مساعدتهم على التعامل مع هذه التجربة من خلال تقديم الدعم النفسي والعلمي والعملي من قبل الأسرة والمجتمع من أجل تجاوز هذه المرحلة وذلك قبل وفترة وبعد الطلاق.

الجانب الميداني

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1) منهج الدراسة

2) الدراسة الاستطلاعية

أهداف الدراسة الاستطلاعية

عينة الدراسة الاستطلاعية

الأدوات المستخدمة في الدراسة

3) عينة الدراسة الأساسية

4) الأساليب الإحصائية.

خلاصة

تمهيد:

بعد أن قمنا بعرض الجانب النظري للدراسة، سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي الذي يتناول الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية المكملة لدراسة الأساسية بغرض التحقق من الفرضيات ودراسة الخصائص السيكوميترية للأدوات المطبقة في الدراسة.

1) منهج الدراسة

إن منهج الدراسة هو الطريق أو الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في دراسة ظاهرة معينة والذي من خلاله يتم تنظيم الأفكار المتنوعة بطريقة تمكنه من علاج مشكلة البحث. (المحمودي 2019ص35)

وتم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية " جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى المراهق ذوي الأبوين المطلقين".

وتعتبر الدراسات الوصفية بأنها تلك الدراسة التشخيصية التي تعتمد على تحديد الظاهرة كما وكيفا، وعلى المستوى الحاضر والماضي القريب بما يحقق المعرفة الكاملة عن أبعاد وطبيعة الموقف المراد دراسته للتعامل معه بمسببات مسئولة في دراسات تجريبية تالية. وهي تتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث، أو مجموعة من الأوضاع. (هويدا.2012 ص92).

أي هو طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها. (المحمودي. 2019 ص46)

2) الدراسة الاستطلاعية

هي التي تمكن للباحث الكشف عن الحلقات المفقودة أو الغامضة في تسلسل التفكير الإنساني بوجه عام وأن تساعده في الربط والتحليل والتغير العلمي الذي يضف إلى المعرفة الإنسانية وركائز جديدة (هويدا. 2012 ص58)

1.2.أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تستهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف المهمة نذكر منها:

- التدريب على التطبيق الميداني لأدوات الدراسة.
- القدرة على معرفة مختلف الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الباحث أثناء القيام بالدراسة الأساسية.
- التدريب على التطبيق الميداني لأدوات الدراسة.
- التأكد من الخصائص السيكوميترية لأدوات الدراسة.
- التأكد من السلامة اللغوية للعبارات وبنود المقاييس المستخدمة للاطمئنان على قدرة تجاوب أفراد عينة الدراسة.

2.2.عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) مراهق ومراهقة، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة وتعرف بأنها العينة التي لا يتدخل الباحث في اختيار مفرداتها، بل تؤخذ بطريقة تضمن إعطاء جميع وحدات مجتمع فرص متساوية في الاختيار. (القحطاني ص 445)

وتم توزيعهم كالتالي:

- 10 مراهقين من الطور المتوسط.
- 10 مراهقين من الطور الثانوي.
- 10 مراهقين من مركز التكوين المهني.

2.3.الأدوات المستخدمة في الدراسة:

يتم جمع المعلومات والبيانات التطبيقية في الدراسة باستخدام مجموعة من الأدوات من بينها الاستبيان والمقابلة والملاحظة، وقد اعتمدنا في الدراسة الحالية على الاستبيان، ويمكن تعريفه " بأنه مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المتنوعة والمرتبطة ببعضها البعض بشكل يحقق الأهداف التي يسعى إليها الباحث بضوء موضوعه والمشكلة التي اختارها لبحثه ". (المحمودي. 2019 ص126)، وقد تم استخدام في هذه الدراسة مقياس جودة الحياة بصورته المختصرة ومقياس التوافق النفسي.

أولا: مقياس جودة الحياة " الصورة المختصرة Organization Health World (BREF Life Of " Quality إعداد (منظمة الصحة العالمية 1996) تعريب بشري اسماعيل أحمد (2008)

وضع هذا المقياس منظمة الصحة العالمية (1996) ليقدم بروفيل مختصر عن مستوي الجودة السائد في حياة الفرد. وهو يتكون من 26 بند ، يتضمن بندين (2) لجودة الحياة العامة و للصحة العامة، وبند واحد فقط من الـ 24 بعد الذي تتكون منها الصورة الأصلية لمقياس جودة الحياة والذي أعدته أيضا ،1995 منظمة الصحة العالمية (والمكون من 100 عبارة) لتصبح الصورة المختصرة شاملة ومتكاملة, تم اعداد النسخة العربية من مقياس جودة الحياة بإتباع الخطوات التالية: قامت الباحثة بتعريب هذا المقياس وترجمته إلي اللغة العربية وذلك بمساعدة أثنين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في اللغة الانجليزية، وتم تعريب جميع عبارات المقياس، وبعد الانتهاء من ذلك قامت الباحثة بعرضه علي أربعة من أساتذة علم النفس لتحكيم الصورة التي أعد ت للغة العربية من حيث الصياغة اللغوية وبدائل الإجابة

ومدي انتماء العبارة للبعد ,تكونت الصورة النهائية للمقياس من 26 عبارة. ومثلا للحكم على الفرضية من خلال المجال، أي أعلى درجة يحصل عليها المستجيب (الفرد) في مقياس جودة الحياة(200) أقل درجة (40)، والمتوسط الفرضي (78)،، ولمعرفة درجات نقوم بحساب طول الفئة ، حساب المدى يساوي أعلى درجة – أقل درجة (20040=160)، ونحسب طول الفئة =المدى /عدد الفئات ، وإذا قسمنا الفئات إلى (3) (3/160=54) (طول الفئة =54أي الفئة الأولى ستكون من (40–94 منخفض) والثانية من (95–149متوسط) ، ومن (150–200 مرتفعة) وكذلك خلال الدراسات السابقة.

2.4.الخصائص السيكوميترية للمقياس:

لقد تم حساب كل من صدق وثبات أدوات الدراسة على مجموعة من أفراد مجتمع الدراسة من أجل الحصول على نتائج دقيقة وواضحة، لأن مقياس جودة الحياة صادق وثابت بالنسبة للعينة والهدف، وثم تم حساب كل من صدق وثبات أدوات الدراسة بطرق مختلفة من أجل التأكد من النتائج والقدرة على الاعتماد عليها أثناء التطبيق النهائي لعينة الدراسة وأيضا من أجل الاطمئنان على كفاءة وقدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله.

أولا: صدق المقياس:

يعد الصدق من أهم الخصائص السيكوميترية التي يجب التحقق منها عند استخدام الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، فصدق الاختبار متعلق بالهدف الذي بيني الاختبار من أجله، وبالقرار الذي يتخذ استنادا إلى درجاته، فمن خلاله نتحقق من مدى قدرة الاختبار على تحقيق الغرض الذي أعد من أجله. (علام، 2000 ص186). وقد تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين مختلفتين:

1. **الصدق التميزي:** تم حساب هذا النوع من الصدق بطريقة المقارنة الطرفية، ويقصد به القوة التميزية للمقياس، أي القدرة على التمييز بين المستويات العليا والمستويات الدنيا، وللتحقق من

القدرة التميزية لمقياس جودة الحياة، وقد تم تطبيقه على عينة استطلاعية تتكون من 30 مراهق ومراهقة، ثم تم أخذ 8 أفراد ذوي الدرجات العليا " المجموعة العليا"، و8 أفراد ذوي الدرجات الدنيا "المجموعة الدنيا"، والقدرة بنسبة 27%ثم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وحساب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات مقياس جودة الحياة، وكما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (4): نتائج معامل الصدق التميزي لمقياس جودة الحياة

الدرجة الكلية	مجموع العليا		مجموع الدنيا		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
	106.75	5.75	79.5	5.12	10.04	14	دال عند 0.01

يتضح من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول رقم (4) نلاحظ أن متوسط درجات أفراد المجموعة العليا تقدر ب (106.75) بانحراف معياري يقدر بـ (5.75)، أما بالنسبة لمتوسط أفراد المجموعة الدنيا بقيمة مقدرة بـ (79.5) بإنحراف معياري تقدر قيمته بـ (5.12).

أما بالنسبة لقيمة "ت" المحسوبة لدلالة الفروق بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا فقد قدرت بـ (10.04) أي أن قيمة " ت" تتمتع بالدلالة الإحصائية وذلك يعني وجود فروق بين متوسط الدرجات على درجات مرتفعة والأفراد الحاصلين على درجات متدنية.

كما يتضح أن قيمة "ت" دالة عند 0.01، وعليه فإن المقياس له القدرة تميزية بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والأفراد الحاصلين على درجات متدنية في جودة الحياة وهذا يطمئن على صدق المقياس.

2. حساب صدق الذاتي: يستخرج الصدق الذاتي من الثبات وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الاختبار وثباته، ولأن الاختبار الصادق هو بالضرورة ثابت (أحمد محمد الطيب، 1999 ص 212).

ويعرف الصدق الذاتي بأنه صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، ويقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (السيد، 1979 ص553).

ويمكن تحديده بالمعادلة التالية:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

جدول رقم (5): نتائج معامل الصدق الذاتي لمقياس جودة الحياة

	معامل الصدق الذاتي
جودة الحياة	**√0.75= 0.86**

يتبين من خلال قراءة نتائج المدونة في الجدول (5) أن قيمة معامل الصدق الذاتي لأبعاد مقياس جودة الحياة تقدر بـ (0.86)، وهي قيمة دالة على صدق المقياس.

ثانيا: ثبات المقياس جودة الحياة: يقصد بثبات أداة القياس أن يعطي المقياس النتائج نفسها عند تطبيقه أكثر من مرة على نفس العينة في نفس الظروف، وهو المقياس الذي يمكن الاعتماد عليه **(Marchal.1972 p104)**، ويرى "مارنت (Marant.1984) أن الثبات يشير إلى درجة استقرار

المقياس والتناسق بين أجزائه (Marant 1984 p09) ومن أجل تحقيق من ثبات المقياس نقوم الحساب بطريقتين مختلفتين.

1. حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تعد طريقة التجزئة النصفية من المؤشرات التي تقوم بحساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس التي تقيس سمة واحدة (Ebel.1972)،p413 ، وفي هذه الطريقة يتم تطبيق المقياس مرة واحدة، يتم بحساب معامل الارتباط بيرسون، نقوم بتصحيح معادلة سبيرمان براون حتى نتحصل على معامل ثبات الاختبار.

الجدول رقم(6): نتائج معامل الثبات لمقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية

	معامل الارتباط "ر"	
مقياس جودة الحياة	قبل التعديل	بعد التعديل
	0.44	0.61

تم حساب ثبات مقياس جودة الحياة عن طريق التجزئة النصفية بجميع أبعاده كما هو موضح في الجدول رقم (6) وقد قدرت القيمة ب(0.44)، تم تصحيح هذه النتيجة باستخدام معادلة سبيرمان التي تصحح أثر التجزئة النصفية حيث قدرت القيمة بـ (0.61) وهذا ما يؤكد على دلالة ثبات المقياس.

2. حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرومباخ:

في هذا النوع من الثبات-يرتبط ثبات المقياس بثبات بنوده، ويمثل ثبات المحسوب بطريقة معادلة ألفا كرومباخ معامل الاتساق أو التجانس الداخلي بين فقرات المقياس. (Cronbach.1995.P 170)

وقد تم حساب معامل ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة ألفا كرومباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (7): نتائج معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس جودة الحياة

	معامل الثبات ألفا كرومباخ
مقياس جودة الحياة	0.75

يتبين من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول رقم (7) أن قيمة معامل ثبات ألف كرومباخ لمقياس جودة الحياة قد بلغت (0.75) وهذه القيمة دالة على ثبات المقياس مما يجعلنا نطمئن على استعماله والاعتماد على نتائجه.

ثانيا: مقياس التوافق النفسي

هو مقياس التوافق النفسي الذي أعدته إجلال محمد سارة 1986 يتكون من 40 سؤال يحتوي على 5 بدائل (أبدا . قليل جدا . إلى حد ما . كثيرا . كثيرا جدا)، بحيث يجب على المفحوص وضع علامة(+) أمام العبارة التي تتناسب معه ويتم تقدير الدرجات على النحو التالي)الفقرات السلبي(1–2–3–4–5) والفقرات الايجابية(5–4–3–2–1).ومثلا للحكم على الفرضية من خلال المجال، أي أعلى درجة يحصل عليها المستجيب (الفرد) في مقياس التوافق النفسي(200) أقل درجة (40)، والمتوسط الفرضي (200+40/2=120)، ولمعرفة درجات نقوم بحساب طول الفئة ، ولحساب المدى يساوي أعلى درجة – أقل درجة (200–40=160)، ونحسب طول الفئة =المدى /عدد الفئات ، وإذا قسمنا الفئات إلى (3) (160/3=54) (طول الفئة =54' أي الفئة الأولى ستكون من (40–94 منخفض) والثانية من (95–149متوسط) ، ومن (150–200 مرتفعة) ،وكذلك من خلال الدراسات السابقة.

الخصائص السيكوميترية للمقياس:

أ. صدق المقياس

1. **1-صدق التمييزي:** للتحقق من القدرة التميزية لمقياس التوافق النفسي تم تطبيقه على عينة استطلاعية تتكون من 30 مراهق ومراهقة، ثم تم أخذ 8 أفراد ذوي الدرجات العليا " المجموعة العليا"، و8 أفراد ذوي الدرجات الدنيا "المجموعة الدنيا" والمقدرة بنسبة 27%، ثم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وحساب إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات مقياس التوافق النفسي، وكما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (8): نتائج معامل الصدق التميزي لمقياس التوافق النفسي.

الدرجة	مجموع العليا		مجموع الدنيا		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الكلية	م	ع	م	ع	12.74	14	دال عند 0.01
	168.25	5.80	133.62	5.04			

يتضح من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول رقم (8) نلاحظ أن متوسط درجات أفراد المجموعة العليا تقدر ب (168.25) بانحراف معياري يقدر بـ (5.80)، أما بالنسبة لمتوسط أفراد المجموعة الدنيا بقيمة مقدرة بـ (133.62) بإنحراف معياري تقدر قيمته بـ (5.04).

أما بالنسبة لقيمة "ت" المحسوبة لدلالة الفروق بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا فقد قدرت بـ (12.74) أي أن قيمة " ت" تتمتع بالدلالة الاحصائية وذلك يعني وجود فروق بين متوسط الدرجات على درجات مرتفعة والأفراد الحاصلين على درجات متدنية.

كما يتضح أن قيمة "ت" دالة عند 0.01، وعليه فإن المقياس له القدرة تميزية بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والأفراد الحاصلين على درجات متدنية في الصحة النفسية وهذا يطمئن على صدق المقياس.

2-حساب الصدق الذاتي: يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات ألفا كرومباخ.

جدول رقم (9): نتائج معامل الصدق الذاتي لمقياس التوافق النفسي.

	معامل الصدق الذاتي
التوافق النفسي	**√0.69= 0.83**

يتبين من خلال قراءة نتائج المدونة في الجدول (9) أن قيمة معامل الصدق الذاتي لأبعاد مقياس التوافق النفسي تقدر بـ (0.83)، وهي قيمة دالة على صدق المقياس.

ب. ثبات مقياس التوافق النفسي.

1. حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

يحسب في قبل التعديل بمعامل الارتباط بيرسون بين الدرجات، وبعد التعديل بمعادلة سبيرمان براون وهي كالتالي:

الجدول رقم(10): نتائج معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي بطريقة التجزئة النصفية

	معامل الارتباط "ر"	
مقياس التوافق النفسي	**قبل التعديل**	**بعد التعديل**
	0.49	**0.65**

تم حساب ثبات مقياس التوافق النفسي عن طريق التجزئة النصفية بجميع أبعاده كما هو موضح في الجدول رقم (10) وقد قدرت القيمة ب(0.49)، تم تصحيح هذه النتيجة باستخدام معادلة سبيرمان التي تصحح أثر التجزئة النصفية حيث قدرت القيمة بـ (0.65) وهذا ما يؤكد على دلالة ثبات المقياس.

2. حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرومباخ:

تم حساب معامل ثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة ألفا كرومباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (11): نتائج معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس التوافق النفسي.

	معامل الثبات ألفا كرومباخ
مقياس التوافق النفسي	0.69

يتبين من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول رقم (11) أن قيمة معامل ثبات ألف كرومباخ لمقياس التوافق النفسي قد بلغت (0.69) وهذه القيمة دالة على ثبات المقياس مما يجعلنا نطمئن على استعماله والاعتماد على نتائجه.

3) عينة الدراسة الأساسية:

وتتضمن عينة الدراسة الأساسية المراهقين والمراهقات ذوي الأبوين المطلقين البالغين من العمر (من 12سنة إلى 20سنة) الموجودين على مستوى تراب ولاية تقرت، وقد بلغ عددهم (140) ومتكونين من 61مراهق (ذكور) و79 مراهقة (إناث) في الموسم الدراسي 2024/2023.

4) الأساليب الإحصائية

من أجل المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها في الدراسة الميدانية تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1) **المتوسط الحسابي:** وهو أبسط أنواع المتوسطات وأكثرها استعمالا، ويعرف بأنه ذلك المقياس الوصفي الإحصائي الذي إذا حسبنا انحرافات مفردات المجموعة منه لكان مجموع هذه الانحرافات يساوي صفرا، ويمكن تعريفه رياضيا بأنه يساوي مجموع قيمة مفردات المجموعة مقسوما على عددها عندما تكون البيانات غير مبوبة في جدول تكراري (ربحي، غنيم، 2010، ص260).

2) **المتوسط الفرضي: وهو** البديل الوسيط * عدد الفقرات

3) **الانحراف المعياري:** يعد الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت التي تستخدم على نطاق واسع في تحليل البيانات الإحصائية، ويقيس قرب أو بعد القيم عن الوسط الحسابي (الجبوري، 2013، ص275).

4) **اختبار "ت" لعينة واحدة:** يستخدم إختبار "ت" لعينة واحدة للمقارنة بين أداء مجموعة من الأفراد في شيء ما. ومستوى معين لأداء هذا الشيء. (غنيم، صبري. 2019ص128)

5) **إختبار "ت" لعينتين مستقلتين:** يستخدم هذا الاختبار لمقارنة متوسطي عينتين مستقلتين، وتكون العينتان مستقلتان إذا كانت مختلفتان من حيث الأفراد ، وكذلك من حيث الخصائص المتعلقة بالمتغير الذي يقيسه الباحث، وتكون متجانستان إذا كانت متساويتان من حيث العدد، وكان التباين إحدى العينتين لا يختلف عن تباين العينة الأخرى بأكثر من مرتين، وإذا اختلفت العينتان من حيث العدد ، وجب اختبار التجانس عن طريق اختبار F. هناك نوعان من اختبار"ت" لعينتين

مستقلتين اعتماد على افتراض التجانس هما: اختبار"ت" لعينتين مستقلتين متجانستين ، واختبار"ت" لعينتين مستقلتين غير متجانستين.(بوجمعة ،2020،ص10)

6) **معامل الإرتباط بيرسون:** يرمز لها بالرمز (r)ويدلنا أولا على قوة العلاقة بين المتغيرين وعلى اتجاه هذه العلاقة موجبة أو سالبة(بلعيد ،2017 ص49)

7) **معامل ألفا كرومباخ:** يمثل متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة، فهو يمثل معامل الارتباط بين أي جزأين من أجزاء الاختبار. (غنيم، صبري. 2019، ص 302)

8) **معامل سبيرمان براون:** تستخدم في حالة النصفين المتكافئين للاختبار ولا تصلح لحساب ثبات الاختبار إذا انقسم إلى جزأين غير متكافئين وخاصة عندما تختلف القيم العددية للتباين اختلافا كبيرا. (غنيم، صبري2019 ص296)

9) **برنامج spss من أجل معالجة إحصائيات البيانات" Statistical Package for Social Science"**: وتعني حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعي، وهي الواجهة الأولية للحزم، وتمثل واجهة تشبه الجداول الإلكترونية و تستخدم لإدخال البيانات الخام لأول مرة، و من خلال المحرر يمكن قراءة البيانات، وتعديلها، أو تغييرها والتعامل مع المتغيرات و تسميتها، أو تغيير أسماءها، و من خلال محرر البيانات تحفظ ملفات البيانات و تسمى ملفات بيانات Data Filles ولا يستطيع هذا الملف استخراج أي نوع من النتائج، و إنما النتائج ترسل إلى نوع آخر من الملفات، وهي ملفات المخرجات (منسى، شريف،2014 ، ص20).

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى الخطوات المنهجية المتعبة لتحقيق أهداف الدراسة، بحيث اعتمادنا على المنهج الوصفي ثم قمنا بتطبيق الدراسة الاستطلاعية لمعرفة الخصائص السيكوميترية، ثم الدراسة الأساسية مع توضيح حدودها الزمانية والمكانية الذي تمّ فيها إجراء الدراسة الميدانية، وفي الأخير قمنا بتحديد الأساليب الإحصائية المعتمدة في جمع وتحليل بيانات الدراسة والمتمثلة في اختبار "ت" لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ومعامل الارتباط.

الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.

خلاصة

تمهيد:

وفي هذا الفصل سنتطرق بعرض وتحليل النتائج دراستنا الحالية، التي تم التوصل إليها من خلال الاعتماد على الأساليب الإحصائية المناسبة لكل فرضية من أجل التأكد من صحتها وما يناسبها.

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه:

"مستوى جودة الحياة لدى المراهق ذوي الأبوين المطلقين متوسطة" وللتأكد من صحة الفرضية ثم حساب المتوسط الافتراضي والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وللدلالة الفروق ثم حساب اختبار "ت" لعينة واحدة، والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

. الجدول رقم (12) يوضح نتائج اختبار"ت" لعينة واحدة لمقياس جودة الحياة:

	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جودة الحياة	140	78	90.23	14.21	19.18	139	0.01

يتضح من خلال الجدول رقم(12) أن قيمة المتوسط الحسابي لدراجات أفراد عينة الدراسة في مقياس جودة الحياة قدر ب **(90.23)**، وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الفرضي المقدرة ب**(78)**، وبعدها قيمة "ت" لدلالة الفروق لعينة واحدة المقدرة ب**(19.18)**، وهي قيمة دالة عند درجة الحرية **(139)**، ومستوى الدلالة **(0.01)**، وهي تؤكد وجود فروق ذات دالة إحصائية، وعليه فإن جودة الحياة لدى أفراد العينة متوسطة.

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن:

"مستوى التوافق النفسي عند المراهق ذوي الأبوين المطلقين متوسطة " وللتأكد من صحة الفرضية ثم حساب المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى دلالة، ثم حساب اختبار "ت" لعينة واحدة، والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

. الجدول رقم (13) يوضح نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمقياس التوافق النفسي:

	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	140	120	140.88	17.57	14.062	139	0.01

يتضح من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة المتوسط الحسابي لدراجات أفراد عينة الدراسة في مقياس التوافق النفسي قدر ب **140.88**، وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط الفرضي المقدرة ب **120**، وبعدها قيمة "ت" لدلالة الفروق لعينة واحدة المقدرة ب **14.062**، وهي قيمة دالة عند درجة الحرية **193**، ومستوى الدلالة **0.01**، وهي تؤكد وجود فروق ذات دالة إحصائية، وعليه فإن التوافق النفسي لدى أفراد العينة متوسطة.

3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه:

"توجد هناك علاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي عند المراهق ذوي الأبوين المطلقين" والتأكد من صحة الفرضية تم حساب قيمة "ر" المحسوبة والمجدولة ودرجة الحرية ومستوى دلالة، والنتائج المحصلة عليها مدونة في الجدول التالي:

. الجدول رقم(14) يوضح نتائج اختبار معامل الارتباط بيرسون:

	العدد	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ر" الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جودة الحياة	140	0.61	0.23	138	0.01
التوافق النفسي					

يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن قيمة "ر" المحسوبة قدر ب 0.61 وهذا أكبر من قيمة "ر" المجدولة المقدرة ب 0.23، وذلك على درجة الحرية 138، ومستوى الدلالة 0.01، وعليه توجد علاقة موجبة وقوية بين جودة الحياة والتوافق النفسي.

4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه:

"توجد فروق دالة إحصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس " وللتأكد من صحة الفرضية، ثم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" لعينتين مستقلتين، والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول:

. جدول رقم (15) يوضح نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمقياس جودة الحياة:

المتغيرات	العدد	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
ذكر	61	90.36	15.64	0.019	138	0.928	0.05
أنثى	79	90.13	13.10				

يتضح من خلال الجدول رقم (15) أن متوسط الحسابي لدى المراهقين (ذكور) أبناء الطلاق في جودة الحياة 90.36 يساوي متوسط المراهقات (إناث) 90.13، أن قيمة "ت" 0.019، والقيمة الاحتمالية هي 0.928 وهي قيمة غير دالة عند 0.05، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونستبدلها بالبديلة التي تنص على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

. جدول رقم(16) يوضح نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمقياس التوافق النفسي:

المتغيرات	العدد	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
ذكر	61	139.09	18.57	−1.058	138	0.292	0.05
أنثى	79	142.26	16.74				

يتضح من خلال الجدول رقم (16) أن متوسط الحسابي لدى المراهقين (ذكور) أبناء الطلاق في التوافق النفسي 139.09 يساوي متوسط المراهقات (إناث) 142.26، أن قيمة "ت" 1.058-، والقيمة الاحتمالية هي 0.292 وهي قيمة غير دالة عند 0.05، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونستبدلها بالبديلة التي تنص على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل التحقيق من النتائج والكشف عن مستوى جودة الحياة والتوافق النفسي، ودراسة العلاقة بينهما، ثم بحساب الفروق بين جودة الحياة والتوافق النفسي حسب متغير الجنس.

الفصل السابع: تفسير ومناقشة الدراسة

تمهيد

1. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
3. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
4. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

الاستنتاج العام

التوصيات والاقتراحات

تمهيد:

هدفت الدراسة الحالية التعرف على مستوى جودة الحياة والتوافق النفسي لدى المراهقين ذوي الأبوين المطلقين في ولاية تقرت، و العلاقة التي تربط بن بينهما بالإضافة للتعرف على التأثيرات النفسية والعاطفية والخصائص العامة لديهم. ولتحقيق هذه الأهداف تم تطبيق استبيان جودة الحياة واستبيان التوافق النفسي، وقد كان مختلف أعمارهم من 12إلى 20 سنة، وفيما يلي مناقشة لأبرز نتائج فرضيات الدراسة.

1) تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أن مستوى جودة الحياة عند المراهق ذوي الأبوين المطلقين متوسط، وذلك من خلال النتائج المحصلة عليها في الجدول رقم(12) من خلال استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة لدراسة مستوى جودة الحياة باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ويتضح أن قيمة "ت" 19.18 وهي قيمة دالة عند 0.01 وأن المتوسط الافتراضي بلغت قيمته ب 78. وبالتالي قد تحققت فرضيتنا أي أن مستوى جودة الحياة متوسط لديهم.

- ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الإطار النظري حيث ترى **جمعية علماء النفس** " أن جودة الحياة الحالة الحسنة والحالة السيئة، وقدرة الفرد على إشباع حاجاته وادراكاته ومشاعره واتجاهاته واستجابته للحياة ككل أو بعض جوانبها، مع إبراز الجانب المعرفي وأهميته وتحقيق الذات ". (حبي 2015ص30) وبالإضافة إلى تعدد الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة على رأسهم الاتجاه النفسي " الذي يرى أن الرضا عن الحياة يظهر في حالة إشباع الفرد بمتطلبات الحياة في مرحلة جديدة، وفي حالة عدم الرضا يظهر في حالة عدم الإشباع حاجاته الأساسية. وأيضا قد

تعتبر انعكاسا للمؤشرات الموضوعية في الحياة، كالمسكن والدخل ومكان الدراسة وهذا ما فسره الاتجاه الاجتماعي لجودة الحياة «.

- فعينة الدراسة الحالية حول المراهقين ذوي الأبوين المطلقين، فهم في مرحلة حرجة ما بين الطفولة والرشد فمنهم من يحتاج إلى من يسانده، وأيضا يحتاجون إلى توفير الدعم الاجتماعي والنفسي. فالصراع المستمر بين الوالدين عاملا سلبيا يؤثر بشكل كبير على جودة حياة المراهق، لأنه يرتبط انخفاض مستوى جودة الحياة بزيادة وارتفاع نسبة المشاكل الأسرية وفي هذا الصدد يرى **لاوتن Lawton1996** " أن هناك تأثيران للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته ولطبيعة البيئة من الناحية المكانية، أحداهما مباشر على حياة الفرد مثل التأثير على الصحة والأخر تأثير غير مباشر".

- فالوالدان يلعبان دور كبير في التنشئة الاجتماعية للابن المراهق خاصة في مرحلة المراهقة الأولى من تهيئته وإعداده للتنشئة الاجتماعية وفق أنماط ومعايير مسايرة للمجتمع الخاص. بالإضافة إلى المهارات التي تمكنه من الاندماج في المجتمع والتعاون مع أعضاءه أو الاشتراك في نواحي النشاطات المختلفة. وفي حالة عدم قدرتهم على مواجهة التحديات قد يتولد لديهم عدم الشعور بالأمان وشعورهم بالذنب.

- ولكن النظر في بعض الحالات لعدم حصولهم على ما يكفيهم من موارد وخدامات وتجارب لتلبية احتياجاتهم الاجتماعية، وبرغم ما يقدمه الوالدان لهم قد تكون طريقة غير صحيحة ولا تحقق الهدف المرجو منه، فالولي يعتبر نفسه قدم كل ما استطاعة من يد العون لاحتياجات ابنه المراهق إلا أن الابن لا يشعر بمتعة الإحساس من تلك الخدمات التي قدمت له.

- فعندما تصل الأسرة إلى مرحلة الطلاق بعيدا عن النزاعات والخلافات الزواجية واستقرار الابن مع أحد الوالدين تصبح لدى المراهقين نسبة متوسطة من جودة حياتهم، وكل هذا ما يفسر بمنطقية كبيرة على أن مستوى جودة الحياة لديهم متوسط.

- وفي الأخير نرى أن جودة الحياة ترتفع بانخفاض المشاعر السلبية لدى المراهق وتعزيز سلامته العاطفية.

2) تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أن مستوى التوافق النفسي عند المراهق ذوي الأبوين المطلقين متوسط.

وذلك من خلال النتائج المحصلة عليها في الجدول رقم (13) من خلال استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة لدراسة مستوى التوافق النفسي باستخدام المتوسط الحسابي الذي يقدر بـ 140.88 ووالانحراف المعياري المقدر بـ 17.57 وأن متوسط الافتراضي قد بلغة قيمته 120، ويتضح أن قيمة "ت" 14.062 وهي دالة عند 0.01، وهنا قد تحققت فرضيتنا التي تنص على أن مستوى التوافق النفسي لدى المراهق ذوي الأبوين المطلقين متوسط.

- يمكن تفسير ذلك على أن اختلاف المرحلة العمرية وظروف البيئة والمحيط، التي يعيشها المراهق ومدة الحرمان التي عاشها، وأيضا السبب الرئيسي الذي جعل الوالدين في حالة انفصال وطلاق غالبا ما يؤذي إلى سوء حالته النفسية. فيرى "**واطسون**" "**Watson**" و"**سكينر**" "**Skinner**» **ان** التوافق النفسي لا يمكن أن ينمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد ولكنه يتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو إثابات البيئة. (بلعيد ،2017، ص9)

- وقد أثبتت الدراسات أن تأثر التوافق النفسي في معظم مشكلات المراهقين النفسية، يعود إلى الأسرة بالدرجة الأولى نظرا للصراع الوالدي وغياب التوجيه السليم وفشل العلاقات الأسرية. والعجز والفشل في مواجهة كل مشكلاته ومتطلباته التي يسيرها المجتمع، فالأسرة لها دور في

تحقيق التوافق النفسي للإبن المراهق، فعندما توفر له الاستقرار النفسي والطمأنينة والأمن والعطف لأبنائها تكون أكثر فاعلية في رعايتهم. وأن معظم المراهقين يحتاجون إلى أساليب معاملة والديهم بطرق تربوية وسليمة. فيرى روجرز **(Rogers)** أن تحقيق التوافق النفسي يتم عندما تتفق الخبرات التي يواجهها الفرد من المواقف اليومية الواقعية مع مفهوم الذات لديه (بقيس،2022، ص4)

- وهذا ما نجد في أغلب حالتنا أن المراهقين ذوي الأبوين المطلقين يفتقدون الثقة بالنفس والتفاؤل وكذلك بالنقص والفرق بين المراهقين العاديين أي من أسر غير مفككة.

فنرى أن قلة تدخل الوالدين في اهتمامات المراهق في شؤونه الخاصة تلعب دورا مهما في تأثير على نفسيته.

- فقد يلجأ أغلب المراهقين التكيف مع الظروف التي يعيشونها مع رغم من عدم تقبلهم التام لي ذلك الوضع الذي يعيشونه، خاص مع انفصالهم على أحد الوالدين والعيش الأخر وهذا ما يفسر لن أن مستوى التوافق النفسي عند المراهق ذوي الأبوين المطلقين متوسط.

3) تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه توجد هناك علاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى المراهق. ذوي الأبوين المطلقين متوسط. وذلك من خلال النتائج المحصلة عليها في الجدول رقم (14) من خلال استخدام معمل الارتباط بيرسون بين متغيرين قد بلغت قيمة (ر) المحسوب ة0.061، والمجدولة 0.23 وهي قيمة دالة عند 0.01، مما يشير لوجود علاقة قوية وموجبة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى المراهق ذوي الأبوين المطلقين، أي أن الفرضية قد تحققت.

- ويمكن تفسير ذلك أن جودة الحياة مكملة للتوافق النفسي وهذا ما اتفق عليه الكثير من الباحثين الذين تناولوا قياس جودة الحياة، فالتوافق النفسي هو المكون الأساسي في إدراك الفرد لحياته.

فمستوى عمق الحياة الجيدة عند الفرد والتي من خلالها يمكنه العيش حياة جيدة ومتناغمة والتي يصل للحد المثالي في إشباع حاجاته النفسية وهذا حسب البعد الوجودي لأبعاد جودة الحياة.

- **فترى منظمة اليونيسكو** جودة الحياة على أنها مفهوما شاملا يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد غير تحقيقه لذاته (الطائي. ص178. 2016) فمن مكونات جودة الحياة الإحساس الداخلي المرتبط بالانفعالات، والرضا عن الحياة الفعلية المرتبطة بالبنية المعرفية الداعمة للإحساس الداخلي، وهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة بالشخص ورؤيته وإدراكه وتقييمه (ال عمري2018 ص20)، فسلوكات الفرد الداخلية وإحساسه الداخلي ما يعبر عن انفعالاته وتصرفاته. فيشير **لونجت** في هذا الصدد على أن شعور الفرد بالتوافق النفسي من المؤشرات القوية على جودة الحياة"، فأهمية شعور الفرد بتوافقه النفسي تزيده من إدراكه على جودة حياته، وهذا ما أكدته دراسة **هشام إبراهيم عبد الله (2008)** "على أن التوافق النفسي أو صحة النفسية هو العامل الأكثر أهمية في التنبؤ بجودة الحياة ". وعندما نوجه حديثنا للمراهق فعادة ما نجده في مزاج متقلب بين الحزن والفرح، فهو ليس باستطاعته القدرة في التحكم على مجريات الأحداث ونواتجها إلا إذا كان ضبطه النفسي في حالة من الهدوء التام، ولكن ما إذا كان في جو يسوده الخلافات والصراعات فلن يصبح لديه الاستقرار النفسي، والأمن في حياته. فعندما نسلط الضوء على التفكك الطلاق وكيف يؤثر على التوافق النفسي والجودة حياة الابن المراهق نجده في حالة من سوء التوافق وانخفاض في مستوى جودة حياته، أي أن عدم قدرته على توافقه النفسي مع مختلف ظروف حياته، وعدم القدرة في التعامل معها بشكل فعال مع مصادر الضغط النفسي ما يؤدي إلى انخفاضها. فضغوط الحياة وفقدان الشعور بمعنى الحياة وافتقاد القدرة على التصرف في مواقف الحياة المختلفة فهي تعتبر من عوائق جودة حياة المراهق. (صقر2018ص49)

- فكلما زاد التوافق النفسي يزيد الفرد في الرضا عن حياته، لذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار أن معوقات جودة الحياة تؤدي سوء التوافق النفسي وهذا ما يثبت بالقول على أن جودة الحياة لها علاقة قوية وموجبة بارتباطها مع التوافق النفسي.

4) **تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:**

تنص الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المراهقين ذوي الأبوين المطلقين في جودة الحياة والتوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس .ومن خلال النتائج المحصلة عليها في الجدول رقم(15) و(16) في مقياس جودة الحياة، وباستعمال اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لقياس الفروق بين الجنسين يتضح أن قيمة "ت" 0.019 وهي قيمة غير دالة عند0.05، وأيضا في مقياس التوافق النفسي، يتضح أن قيمة "ت" 1.058–وهي قيمة غير دالة عند 0.05.

- قد تحصلنا على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المراهقين ذوي الأبوين المطلقين في جودة الحياة والتوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس أي أن فرضيتنا لم تتحقق.

- ويمكن تفسير ذلك على أن كلا الجنسين يعيشون نفس الحياة ونفس الظروف وهذا ما تم التأكد منه من الجانب النظري ومن الدراسات السابقة بأن الطلاق يؤثر على كلا الجنسين، وأيضا ما تم تأكيده من دراسة **السيد محمد أبو هاشم (2010)** " فقد توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية ". فكلاهما يملكان نفس المشاعر الأساسية كالحزن على فقدان العائلة، والشعور بالغضب تجاه الوالدين والإحباط من التغيرات في حياتهم، مع شعورهم بعد الأمان بشأن مستقبلهم والقلق من العيش مع أحد الوالدين والتغيرات التي تحدث لهم، ومنهم من يلقي اللوم على نفسه، فقد تصبح لديهم صعوبات في التركيز على الدراسة وتدني في المستوى الدراسي لأن العوائق المدرسية تزداد

بزيادة حرمانهم من الرعاية الوالدية، وبالإضافة إلى عدم القدرة على الحفاظ على علاقاتهم مع الأصدقاء.

- فعادة ما نجدهم بحاجة إلى المساندة الاجتماعية والعطف والحنان والحب والكلام الصادق، فكثيرا منهم ما شاهدوه هو الصراع الظاهري بين الوالدين وخلافاتهم ونزاعتهم، المؤلمة، وكما يرى محمد المهدي (2017) في مقاله " أن معظم الأبناء المراهقين بغض النظر عن جنسهم يعيشون في بيت قد تحول إلى حلبة صراع، وقد يستقطب الأبناء في ناحية أحد الوالدين ليدخلوا في صراع مع الآخر وقد ينقسمون بين الأب والأم فيذهب بعضهم مع هذا أو يذهب البعض الآخر مع ذاك ويتحول البيت إلى معسكرين متصارعين فهم لا يعيشون حياة ينعمون بجودتها".

- بالإضافة إلى الشعور بالقلق والاكتئاب وقد يلجؤون إلى الانحراف واضطرابات المسلك الذين يتوصلون إليه نتيجة تلك الخلافات، وهذا ما أكدته دراسة **هولي Holly 1995** التي أجراها في الولايات المتحدة الأمريكية حول موضوع " التفكك الأسري وعلاقاته بالانحراف الأحداث عند المراهق" وهدفت الدراسة إلى إبراز المعاناة التي يعيشها المراهق جراء التفكك الأسري خاصة وأن هذه المرحلة هي أحرج مرحلة من مراحل تطور الشخصية حيث تضم عينة الدراسة 75 مراهق تتراوح أعمارهم بين 19–14سنوات كلهم ذكور وتوصلت نتائج الدراسة أن التفكك الأسري علاقة بتعدد مظاهر وأشكال الانحراف لدى المراهق المتمثل في الإدمان على المخدرات، السرقة، التشرد، الهروب، العنف. فالصراع الوالدي يدفع الأبناء إلى بطريقة مباشرة أو غير مباشر لمختلف الصور الاتصال الخاطئ للآخرين، ويجعلهم يتوجهون ويتمسكون بما يتوافر لديهم من نماذج سيئة بعيدة عن معايير المجتمع.

الاستنتاج العام:

ومن خلال عرضنا وتحليل ومناقشتنا للفرضيات دراستنا الحالية حول جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي ومدى تأثيرها على الفرد المراهق ذوي الأبوين المطلقين ، تم الكشف على مستوى جودة الحياة والتوافق النفسي والعلاقة بينهما وتأثرهم على بعضهم البعض في حالة الوضع والظروف التي يعيشها المراهق، وذلك مستعينا بالجانب النظري والدراسات السابقة، نرى أن جودة الحياة تحقق الأمن والرضا عن الحياة وذلك بالاستقرار النفسي، فإذا كانت نفسية المراهق في حالة من التوتر وعدم الاتزان تكون جودة حياته منخفضة أو متوسطة، ومن خلال والجانب الميداني وجدنا أنا الطلاق مؤثر على الصحة النفسية للمراهق. وتم التحقيق من صحة الفرضيات من خلال تطبيق المقاييس ومعالجتها إحصائيا وقد توصلنا إلى النتائج التي تثبت ذلك:

- أن مستوى جودة الحياة لدى المراهق ذوي الأبوين المطلقين متوسط، وفرضيتنا كانت محققة.
- وأن مستوى التوافق النفسي لدى المراهق ذوي الأبوين المطلقين متوسط، وفرضيتنا كانت محققة.
- كما تبين أنه توجد هناك علاقة بين جودة الحياة والتوافق النفسي لدى المراهق ذوي الأبوين المطلقين، فرضية كانت محققة.
- وتبينت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس. فرضية غير محققة، وذلك قد أثبتت النتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والتوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

مقترحات:

- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على التأثيرات النفسية والاجتماعية للمراهقين ذوي الأبوين، وباستخدام أدوات بحث مقننة، وتكاملية في المنهجية الكمية والنوعية.
- من المهم تقديم الدعم النفسي والحب والعطف لجميع المراهقين المتأثرين بالطلاق، بغض النظر عن جنسهم وتقديم لهم المساعدة في التعامل مع مشاعرهم وتجاربهم الصعبة.
- أن يتم توعية الشابات والشباب المقبلين على الزواج بالمعلومات والمهارات الحياتية والاجتماعية ومعرفة حقوقهم وواجباته اللازمة لكي تصون الحياة الزوجية، وتكون سعيدة وقادرة على التعامل مع المشكلات الزوجية بكفاءة وفاعلية.
- تفعيل الحوار والاتصال داخل الأسرة بغض النظر على وضعهم الاجتماعي من إعطاء للمراهقين فرصة للتعبير عن آرائهم وتلبية حاجياتهم.
- معاملة المراهق بأسلوب يراعي ويخدم متطلباته النفسية.
- تجنب الخلافات الوالدية أمام الأبناء التي تؤدي إلى الشجار والتقليل من الصراعات.
- تكثيف الحملات وبرامج التوعية تتحدث عن آثار الطلاق حول الصحة النفسية للمراهقين.
- التكفل والعناية النفسية بالمراهقين ذوي الأبوين المطلقين.
- حل الخلافات والمشاكل الزواجية بالحوار والتفاهم دون تدخل طرف ثالث.
- تأسيس جمعيات للإرشاد والتأهيل الزواجي من قبل الأخصائيين النفسانيين.
- لا بد من الوالدين إبقاء التواصل مع الأبناء والزيارات ويجب تعاونهم وتفاهمهم.
- توعية الوالدين بخطورة الطلاق والآثار الناجمة عنه على المراهقين.

- تثقيف الوالدين في تعلم المهارات المناسبة في التعامل مع الأبناء خاصة في فترة ما بعد الطلاق.
- وجوب معرفة الوالدين مدى حساسية مرحلة المراهقة ومدى تأثره بتلك المشاكل.

توفير الاستقرار والأجواء الأسرية آمنة وخالية من المشاكل والمشاحنات من أجل تحصيلهم الدراسي

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1. ابن منظور (1991) لسان العرب دار المعارف القاهرة مصر

2. أبو سكينة نادية حسن ، خضر منال عبد الرحمان(2011)، العلاقات والمشكلات الأسرية، دار الفكر للنشر التوزيع عمان، ط1

3. ابوشمالة رجاء محمد عبد الهادي(2016) جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزو. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية، كلية التربية. الجامعة الاسلامية غزة.

4. أحزي أمال ، زوامبية نجية ،(2011)، التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين في ظل أزمة كوفيد 19، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر علوم التربية إرشاد وتوجيه، جامعة الدكتور يحى فارس بالمدية

5. أحمد محمد الطيب، (1999)، التقويم والقياس النفسي والتربوي، الإسكندرية، مكتب الجامعي الحديث.

6. أوبزيز خيرة، 2015 صورة الذات لدى أبناء الطلاق، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر. بسكرة

7. بريص أميرة ، بريص هاجر ، (2022) المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية في ظل بعض المتغيرات، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه. جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي

8. بلعيد عادل ،2017، التوافق النفسي وعلاقته بدافعية ممارسة التربية البدنية والرياضية، قسم التربية البدنية تخصص تعلم الحركي، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

9. بلمخفي فتيحة، غوماري رشيدة.2021 جودة الحياة المدرسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في العلوم الاجتماعية تخصص علم النفس المدرسي، جامعة أحمد دراية، أدرار

10. بن جخنون بلال زوايمية إيمان2021. جودة الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين المصابين بالأمراض المزمنة. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر علم النفس المدرسي. جامعة 8 ماي 1945 قالمة

11. بن حديد يوسف بوترية مصطفى، نمرود بشير، (2016)، فعالية كرة اليد في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط الفئة العمرية(14–15سنة)، دراسة متمحورة حول الجانب البيداغوجي النفسي معهد التربية التكوينية والرياضية جامعة الجزائر ومعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة خميس مليانة، مجلة علمية للبدنية والرياضة جامعة ال جزائر03.

12. بن خليفة فاطمة (2022). محاضرات في مقياس علم النفس الايجابي سنة اولى ماستر تخصص علم النفس العيادي قسم علم النفس وعلوم التربية كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة غليزان

13. بن ستي حسينة (2013) التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي. دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بدائرة تقرت مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص إرشاد وتوجيه

14. بن سماعيل رحيمة (2015)، بناء برنامج للتكفل النفسي العلاجي للمتعايش مع فيروس نقص المناعة المكتسبة(SIDA)، اطروحة لنيل شهادة دكتوره العلوم في علم النفس تخصص علم

النفس المرضي والاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس، جامعة محمد خيضر بسكرة

15. بن شدة كلثوم ، (2022) فاعلية برنامج إرشادي قائم على الارشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى تلاميذ المتفوقين بالمرحلة الثانوية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه ل.م.د في علوم التربية، تخصص جودة التربية وتوجيه وإرشاد، جامعة باتنة .01

16. بنت أحمد القحطاني راوية. النمطية المنهجية في الرسائل الجامعية، مجلة كلية الخدمات الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الفيوم، العدد عشرون

17. البهي فؤاد ، السيد، ، (1979)، علم النفس الإحصائي وقياس العقلي البشري، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.

18. بوجلول (2022)، الصحة النفسية عند الأطفال بعد طلاق والديهم عبر إختبار رسم العائلة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة غرداية

19. بوجمعة حريزي (2020). محاضرا في مقياس الاحصاء التطبيقي (2)، مستوى أولى ماستر تخصص علم النفس العمل وتسيير الموارد البشرية، جامعة اكلي محند أولحاج – البويرة–

20. بورجي شاكر أمير الدين(2023). جودة الحياة والعجز اللغوي. قسم علم النفس. جامعة لمين دباغين سطيف 2 . في الموقع التالي: https://cte.univ-setif2.dz/moodle/mod/page/view.php?id=29008 أطلع بتاريخ 20 فيفري 2024 على الساعة 09:30

21. ثامر سارة.(2017) قلق الولادة وعلاقته بجودة الحياة لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي. جامعة محمد بوضياف المسيلة.

22. الجبوري حسن محمد جواد (2013)، منهجية البحث العلمي "مدخل لبناء المهارات البحثية"، مؤسسة دار الصادق الثقافية طبع.نشر.توزيع، عمان، ط 1.

23. الجمعية العراقية للصحة النفسية للأطفال(2005)، ما هو تأثير إنفصال أو طلاق الآباء على الإناء، بغداد العراق على الموقع التالي: أطلع عليه بتاريخ 15 جانفي 2024 على الساعة 09:35

24. جوان اسماعيل بكر، (2013) جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين، دار الحامد للنشر والتوزيع، ط1.

25. حبي عبد المالك (2015) الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس العيادي جامعة قاصدي مرباح ورقلة

26. حمدان الطائي ايمان محمد. (2016) دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة بالمجتمع المعاصر. مركز البحوث التربوية والنفسية. جامعة بغداد ال عدد48

27. حملاوي شارف اسماعيل/ وعيل سعيدة (2019)، جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر، تخصص في علم النفس المدرسي جامعة أكلي محند أو لحاج البويرة.

28. الخميسي عبد السلام حسين (2022) تقنين مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية، مجلة أبحاث كلية التربية، جامعة الحديدة، المجلد 9 العدد 3

29. داهم فوزية (2015) . جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة وصفية تخصص رشاد وتوجيه جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

30. ربابعة عمر عبد الحليم أحمد ، (2015) أسباب الطلاق والحلول المقترحة لمعالجتها من وجهة نظر المطلقين والمطلقات والقضاة الشرعيين في الأردن، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، العدد 162، ج4، الأردن.

31. ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم(2010)، أساليب البحث العلمي، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط4.

32. زقاوة أحمد (2020) معنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي. المركز الجامعي غليزان الجزائر

33. زواني نزيهة. (05/04 فيفري2020). جودة الحياة لدى مرافقي الأشخاص المصابين بمرض الفصام في ضوء بعض المتغيرات. أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر – الأبعاد والتحديات، جامعة مولود معمري. تيزي وزو

34. سالم محمود يحيى (2008). تنمية العقل والفكر. مكتبة مدبولي للنشر والتوزيع القاهرة

35. سلمي يمينة (2015) مظاهر السلوك العدواني لدى المراهقين ابناء الطلاق. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي. جامعة محمد خيضر بسكرة

36. سناء محمد سليمان (2012). الطلاق بين الاباحة والصبر والخطر والغدر. دار المنهل للنشر والتوزيع. القاهرة. ط1.

37. شتوان حاج،(2014)، علاقة التوافق النفسي الاجتماعي ومستوى طموح الدراسي بالإنجاز الأكاديمي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في تخصص علم النفس التربوي، قسم علم النفس وعلوم التربية الارطوفونيا، جامعة وهران.

38. شفيق أحمد جمال (2016). دور الأخصائي النفسي في تحسين جودة الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. الهيئة العامة لقصور الثقافة، ط1.

39. الشهاوي هناء ابراهيم(2018). جودة الحياة لذوي اضطراب قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد. مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة

40. شيخي مريم (2013) طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل المتغيرات رسالة ماجستير جامعة تلمسان الجزائر

41. صفاء صلاح سند ابراهيم. (2016) جودة الحياة والصحة النفسية طريقك إلى السعادة. يسطرون للنشر والتوزيع

42. صقر سعيد فؤاد بنات (2018) قلق الإنجاب وعلاقته بجودة الحياة لدى الأسر التي لديها أبناء ذوي أعاقة سابقة. مذكرة مكملة لإستكمال متطلبات الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية. كلية التربية في الجامعة الإسلامية غزة

43. صمبة زهية، لبعيري حورية ،(2022)، التوافق النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والاسلامية تخصص علم النفس المدرسي، جامعة أحمد دراية أدرار.

44. عبد الحكيم صارة، (2021) جودة الحياة وعلاقتها بالتوافق الدراسي. تخصص علم النفس المدرسي. جامعة غرداية.

45. عبد الظاهر محمد ، البهاص سيد أحمد (2013)، الضغوط النفسي والعلاج بالتحليل النفسي، دراسة في الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، دار الكتاب الحديث القاهرة، ط1.

46. عبيد عائشة بية. (2017) جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفي الايجابي. مجلة تاريخ العلوم. جامعة عنابة العدد السادس

47. عثمان جمال محمد جمال الدين (2021). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية سنايدر لأمل في تحسين تقدير الذات وأثره في جودة الحياة لدى المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية. رسالة مقدمة للحصول على درجة الدكتوراه الفلسفة في التربية تخصص صحة نفسية كلية التربية قسم علم النفس التربوي جامعة اسيطو.مصر

48. عدة زهرة (2021) محاضرات مقياس جودة الحياة سنة ثالثة علوم تربية جامعة ابو بكر بلقايد تلمسان

49. علام صلاح الدين محمود(2000)، القياس والتقويم التربوي والنفسي: أساسيته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي.

50. على عبد الحسن حسين، حسين عبد الزهراء عبد اليمة(2011)، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية والرياضة جامعة كربلاء، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العدد 33

51. العمري سمر حسين خليل(2018). جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من مدرسي الجامعات الفلسطينية. مذكرة مكملة لمتطلبات الماجستير في التوجيه والارشاد النفسي. كلية الدراسات العليا. جامعة الخليل

52. العمري محمد ظافر سلمان(2023). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والصحة النفسية. شركة ناشا إكسباندنغ مناجمنت للطباعة والنشر اندونيسيا ط1.

53. العنزي سالم غزاي (2023). جودة الحياة الأنواع والأبعاد والمؤشرات والاتجاهات المفسرة. مجلة مستقبل العلوم الإجتماعية، عدد 15، ج1

54. عوض هبه الله محمد (2013). دراسة نفسية لدى فاقدات وغير فاقدات الأم، مجلة بحوث التربية النوعية، ال عدد32، جامعة المنصورة.

55. عوينان عبد القادر(2018)، محاضرات في المنهجية، جامعة أكلي امحند أو الحاج، البويرةكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير.

56. عياض هاجر محمد الخلقي، أكتوبر (2022) جودة الحياة لدى الأبناء، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة. جامعة المنصور. المجلد التاسع. العدد الثاني.

57. غنيم احمد الرفاعي، نصر محمود صبري (2019). تعلم بنفسك التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام spss، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع

58. فرح آمنة. زويزية خديجة. (2020)الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى مستشاري التوجيه والارشاد المدرسي والمهني، مكره مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

59. فواطمية محمد (2015)، التوجهات النظرية لجودة الحياة، مجلة الحوار الثقافي، المجلد 4 العدد2، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم

60. الفيصل الامير خالد. (2021) جودة الحياة شروط مثالية للعيش. دار الفيصل للثقافة. الرياض. المملكة العربية السعودية

61. الكبيسي عبد الكريم عبيد جمعة (2016). قياس مستوى جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة. قسم العلوم السلوكية جامعة عمر المختار ليبيا العدد 49

62. لقمش محمد(2023). الموضوعات الأساسية في علم النفس الايجابي. ج1 محاضرات في مقياس علم النفس الايجابي سنة أولى ماستر علم النفس العيادي المركز الجامعي مغنية

63. لنوبي محمد، محمد علي(2010) ، مقياس التوافق النفسي لذوي الإعاقة السمعية والعاديين، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان.

64. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية العدد 51 الجلد يوليو 2020.

65. المحمودي محمد سرحان على (2019). مناهج البحث العلمي. دار الكتب للنشر والتوزيع. صنعاء. اليمن

66. المخزومي امل (2017). الخيانة الزوجية اسبابها واثارها ظروفها وضحاياها. دار المنهل للنشر والتوزيع. ط1

67. مريم حسام(2017) حق الانسان في جودة الحياة. أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في الحقوق، تخصص حقوق الإنسان والحريات الأساسية. جامعة باتنة01.

68. معمرية بشير(05/04 فيفري 2020) جودة الحياة تعريفها محدداتها مظاهرها ابعادها، أعمال الملتقى الوطني الاول جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر الابعاد والتحديات. جامعة محمد الامين دباغين سطيف 02.

69. مليك نادية ،(2020)، التوافق النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لذي تلاميذ السنة الرابعة متوسط، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

70. منسي محمود عبد الحليم، شريف خالد حسن (2014)، التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج Spss، دار الجامعة الجديدة، الاسكندرية.

71. منصوري بثينة ، (2020).المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، تخصص تربية خاصة وتعليم مكيف، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي.

72. المهدي محمد (2017) رعاية الابناء المطلقين .واحة النفس المطمئنة في الموقع التالي:
https://www.elazayem.com/main/problems_categories/%D9%85%D8%B4%D8%A7%D9%83%D9%84_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D8%B1%D8%B9%D8%A7%D9%8A%D8%A9_%D8%A3%D8%A8%D9%86%D8%A7%D8%A1_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B7%D9%84%D9%82%D9%8A%D9%86/724 أطلع عليه بتاريخ 17 ديسمبر 2023 على الساعة 19:30

73. ميروح كريمة ، موسى هاروني(2021). جودة الحياة وعلاقتها بمعنى الحياة عند المراهق المتمدرس بالثانوية. مجلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد 07 العدد 01

74. نايف محمد عايد المرواني (2009)، التوافق النفسي والمسؤولية الاجتماعية لدى المجرمين، دار الفكر العربي القاهرة و، ط1.

75. نبهان اسمهان ، العروقي سليمان (2014).الاغتراب النفسي وجودة الحياة لدى الاسرى المحررين المبعدين الى قطاع غزة ضمن صفقة وفاء الاحرار. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية. الجامعة الاسلامية غزة

76. نغم سليم جمال (2016)، جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة مرحلة الثانوية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي، جامعة دمشق

77. النوبي محمد ، محمد علي(2010)، مقياس التوافق النفسي (الشخصي الدراسي الاجتماعي) لذوي الاعاقة السمعية والعاديين، كلية التربية جامعة الأزهر مصر، دار النشر والتوزيع عمان، ط1.

78. الهمص صالح اسماعيل عبد الله (2010)، قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة

79. هويدا محمد عبد المنعم. حصة عبد الرحمان السند (2012). أساسيات البحث العلمي في الخدمة الإجتماعية. مكتبة الرشد ناشرون. ط1. الرياض

80. يوسفي إنتصار(2020)، جودة الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة سنة ثانية ماستر تخصص علم النفس العيادي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي. جامعة العربي بن مهيدي، أو البواقي.

81. Cronbach. L. J (1951): Coefficent Alfa and the Internal Structure of Teste. Psychometrika. Vol (16). N^{0} (03). Pp 297-334

82. Ebel (1972). Esontaile of Educational Measurement. 2$^{and\ ed}$. Eglewood cliffs. New Jersey. Prentice Hall.

83. Marant.G.G (1984). Hand Book of psychological Assossment Nosir and Rinhold Company.

قائمة الملاحق

الملحق رقم(01): مقياس جودة الحياة

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص علم النفس العيادي

. الجنس: ذكر: ☐ أنثى: ☐

. التعليمة:

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على اتجاهك نحو الحياة ورأيك في بعض جوانبها ولا توجد إجابة صحيحة ولا خاطئة عل الأسئلة، فالمطلوب منك هو أن تجيب بما يتناسب مع رأيك الشخصي على البنود التالية، وأمام كل منها خمسة اختيارات وعليك تحديد اختيار واحد يناسبك بوضع (x) حول هذا الاختيار، ولاحظ جيدا ألا تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل بند، ولا تترك أي بند دون الإجابة عنه، واعلم أن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها أحد وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

الرقم	العبـــــارة
1	ما هو تقديرك لنوعية الحياة؟ (أ) سيئة جدا(ب) سيئة إلى حد ما (ج) جيدة إلى حد ما(د) لا سيئة ولا جيدة (هـ) جيد جدا
2	ما هو مدى رضاك عن حالتك الصحية؟ (أ) راضي جدا (ب)راضي نوعا ما (ج)غير راضي نوعا ما (د) لا راضي ولا غير راضي (هـ) غير راضي أبدا
3	من رأيك إلى أي مدى يمكن أن يؤدي مرضاك إلى عجزك عن القيام بالعمل؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د)كثيرا (هـ) بدرجة بالغة
4	حتى تستر حياتك، ما مقدار الرعاية التي تحتاج إليها؟

	(أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة
5	ما مدى استمتاعك بالحياة؟ (أ) ليس دائما (ب) بدراجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة
6	ما مدى شعورك بوجودك معنى لحياتك؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة
7	إلى أي مدى يمكنك تركيز عقلك ببساطة؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة
8	ما مدى شعورك بالأمن في الحياة؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (د) بدرجة متوسطة (ج) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة
9	ما مدى الاهتمام الصحي في بيئتك الطبيعية؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة
10	هل لديك الكفاية والفاعلية الكافية للقيام بواجبات الحياة اليومية؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (هـ) كثيرا () بدرجة بالغة
11	هل أنت متقبل لبنائك الجسدي؟ (أ) سيئ جدا (ب) سيئ نوعا ما (ج) جيد نوعا ما (د) لا سيئ ولا جيد (هـ) جيد جدا
12	هل أنت كفء لإشباع احتياجاتك؟ (أ) سيئ جدا (ب) سيئ نوعا ما (ج) جيد نوعا ما (د) لا سيئ ولا جيد (هـ) جيد جدا
13	ما مدى توافر المعلومات اللازمة والتي تحتاج إليها في حياتك اليومية؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة
14	إلى أي مدى تتوفر لديك الفرصة للراحة والاسترخاء؟ (أ) ليس دائما (ب)بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة
15	كم أنت قادر عل التنقل هنا وهناك؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قلية (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة
16	إل أي مد أنت راضي عن نومك؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيئ نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي(د) جيد نوعا ما (هـ)

	راضي جدا
17	ما مدى رضاك عن أدائك لواجباتك اليومية؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيئ نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا
18	ما مدى رضاك عن قدراتك على العمل؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيئ نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا
19	ما مدى رضاك عن نفسك؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيئ نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا
20	ما مدى رضاك عن علاقاتك الشخصية؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيئ نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا
21	ما مدى رضاك عن حياتك الجنسية؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيئ نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا
22	كم أنت راضيا عن المساندة الاجتماعية التي يقدمها لك أصدقائك؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيئ نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا
23	ما مدى رضاك عن سكنك أو المكان الذي تعيش فيه؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيئ نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا
24	ما هو مدى رضاك عن الخدمات الصحية التي يقدمها المجتمع؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيئ نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا

25	ما هو مدى رضاك عن مزاجك ورحلاتك؟ (أ) غير راضي أبدا (ب) سيئ نوعا ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعا ما (هـ) راضي جدا
26	كم مرة شعرت فيها بالحزن، والاكتئاب، والقلق؟ (أ) ليس دائما (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيرا (هـ) بدرجة بالغة

الملحق (02): مقياس التوافق النفسي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص علم النفس العيادي

- عزيز التلميذ/ عزيزتي التلميذة نرجو منكم التكرم بتعبئة هذه الاستمارة مع العلم أن المعلومات التي نحصل عليها تبقى سرية جدا وتستعمل لغرض البحث العلمي.

. ونرجو منك أن تضع لنا علامة (x) أمام العبارة المناسبة لإجابتك ونشكرك على تعاونك معنا.

الجنس ذكر: أنثى:

الرقم	العبارة	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثير جدا
1	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي					
2	من المؤكد أنني ينقصني الثقة في النفس					
3	إذا فشلت في إي موقف فإنني أحاول من جديد					

4	أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة					
5	أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي					
6	أخطط لنفسي أهدافا وأسعى لتحقيقها					
7	أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية وحلها					
8	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية					
9	أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري					
10	بعض ظروفي البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتي النفسية					
11	أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين					
12	أتقبل نقد الآخرين بصدر رحب					
13	أشعر أن معظم زملائي يكرهونني					
14	كثيرا ما أجرح شعور الآخرين					
15	أشارك في نواحي النشاط العديدة					
16	علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين					
17	تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المحرجة					
18	أتطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين					
19	يكون سلوكي طبيعيا في تعاملي مع أفراد الجنس الأخر					
20	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس					
21	اشعر بالغربة وأنا بين أفراد أسرتي					

22	تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي					
23	أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة					
24	أسبب الكثير من المشكلات لأسرتي					
25	أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي					
26	تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني					
27	أحب أفراد أسرتي					
28	أسرتي مفككة					
29	أقضي كثيرا من أوقات فراغي مع أفراد أسرتي					
30	ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة					
31	من الصعب أن يمتلكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني					
32	حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة					
33	أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر					
34	عادة ما أتمسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية					
35	لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية					
36	تمر عليّ فترات أكره فيها نفسي وحياتي					
37	أشعر غالبا بالاكتئاب					
38	يتسم سلوكي بالاندفاع					
39	أشكو من القلق معظم الوقت					
40	من الصعب أن ينجرح شعوري					

الملحق (03): جدول يبين نتائج صدق التميزي (طريقة المقارنة الطرفية) لمقياس جودة الحياة

	VAR00068	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00069	1,00	8	106,7500	5,75078	2,03321
	,00	8	79,5000	5,12696	1,81265

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
VAR00069	Hypothèse de variances égales	,373	,551	10,004	14	,000	27,25000	2,72390	21,40781	33,09219
	Hypothèse de variances inégales			10,004	13,819	,000	27,25000	2,72390	21,40064	33,09936

الملحق (04): جدول يبين نتائج صدق التميزي (طريقة المقارنة الطرفية) لمقياس التوافق النفسي

	VAR00068	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00067	1,00	8	168,2500	5,80025	2,05070
	,00	8	133,6250	5,04090	1,78223

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
VAR00067	Hypothèse de variances égales	,555	,469	12,744	14	,000	34,62500	2,71693	28,79777	40,45223
	Hypothèse de variances inégales			12,744	13,733	,000	34,62500	2,71693	28,78713	40,46287

الملحق (06): جدول يبين نتائج الثبات الأداة بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ:

1. التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,718
		Nombre d'éléments	13[a]
	Partie 2	Valeur	,584
		Nombre d'éléments	13[b]
	Nombre total d'éléments		26
Corrélation entre les sous-échelles			,442
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,613
	Longueur inégale		,613
Coefficient de Guttman split-half			,609

- التجزئة النصفية لمقياس التوافق النفسي:

-

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,226
		Nombre d'éléments	20[a]
	Partie 2	Valeur	,691
		Nombre d'éléments	20[b]
	Nombre total d'éléments		40
Corrélation entre les sous-échelles			,490
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,658
	Longueur inégale		,658
Coefficient de Guttman split-half			,608

2. معامل الارتباط ألف كرونباخ لمقياس لجودة الحياة:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,757	26

- معامل الارتباط ألفا كرونباخ لمقياس التوافق النفسي:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,694	40

الملحق (07): نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الأولى اختبار "ت" لعينة واحدة:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة_الحياة	140	90.2357	14.21500	1.20139

One-Sample Test

	Test Value = 78					
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
جودة_الحياة	10.185	139	.000	12.23571	9.8604	14.6111

الملحق (08): نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الثانية اختبار"ت" لعينة واحدة:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التوافق_النفسي	140	140.8857	17.57372	1.48525

One-Sample Test

	Test Value = 120					
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
التوافق_النفسي	14.062	139	.000	20.88571	17.9491	23.8223

الملحق (09): نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الثالثة معامل الارتباط بيرسون:

Correlations

		التوافق_النفسي	جودة_الحياة
التوافق_النفسي	Pearson Correlation	1	.614**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	140	140
جودة_الحياة	Pearson Correlation	.614**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	140	140

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

الملحق (10): نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الرابعة اختبار"ت" لعينتين مستقلتين:

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة_الحياة	ذكر	61	90.3607	15.64932	2.00369
	أنثى	79	90.1392	13.10288	1.47419

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
جودة_الحياة	Equal variances assumed	1.399	.239	.091	138	.928	.22142	2.43157	-4.58654-	5.02937
	Equal variances not assumed			.089	116.320	.929	.22142	2.48757	-4.70539-	5.14822

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
_التوافق النفسي	ذكر	61	139.0984	18.57750	2.37861
	أنثى	79	142.2658	16.74676	1.88416

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
_التوافق النفسي	Equal variances assumed	.318	.573	-1.058-	138	.292	-3.16746-	2.99408	-9.08767-	2.75274
	Equal variances not assumed			-1.044-	121.977	.299	-3.16746-	3.03444	-9.17445-	2.83952

الملحق رقم (11) : موافقة مديرية التربية على إجراء التربص الميداني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة قاصدي مرباح
ورقلة
كلية العلوم الإنسانية
الاجتماعية
مصلحة شؤون الطلبة

السنة الجامعية: 2024/2023

الرقم...../2023.

إلى السيد(ة) :مدير مديرية التربية ولاية نقرت

الموضوع : تقديم تسهيلات

في إطار التعاون بين الجامعة والمؤسسات الوطنية، تقوم كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بتدريب الطلبة علميا وعمليا على إنجاز البحوث والدراسات الميدانية، وهذا من أجل إعدادهم و تكوينهم لخدمة قضايا البحث العلمي وتحقيق أهداف المنظومة التعليمية.

وعليه يشرفنا أن نطلب من سيادتكم تقديم التسهيلات اللازمة للطالب(ة) :

- بن عربي أماني

التخصص : علم النفس عيادي

المستوى : ثانية ماستر

الأستاذ(ة) المشرف :خميس محمد سليم

موضوع الدراسة : دراسة ميدانية

نحن على يقين بأنكم ستبذلون الجهد الكافي في إطار ما يسمح به القانون لتقديم التسهيلات الضرورية لطلابنا.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

ورقلة في .....

إمضاء رئيس القسم

المكلف بمهام مدير التربية
لولاية نقرت
محمد رضا بروسي

الملحق رقم (12) : موافقة جامعة قاصدي مرباح على إجراء التربص

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة قاصدي مرباح
ورقلة
كلية العلوم الإنسانية
الاجتماعية
مصلحة شؤون الطلبة

السنة الجامعية: 2024/2023

الرقم..550../2024.

إلى السيد(ة) :مدير مديرية التربية ولاية تقرت

الموضوع : تقديم تسهيلات

في إطار التعاون بين الجامعة والمؤسسات الوطنية، تقوم كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية،بتدريب الطلبة علميا وعمليا على إنجاز البحوث والدراسات الميدانية، وهذا من أجل إعدادهم و تكوينهم لخدمة قضايا البحث العلمي وتحقيق أهداف المنظومة التعليمية.

وعليه يشرفنا أن نطلب من سيادتكم تقديم التسهيلات اللازمة للطالب(ة) :

- **شاكو مروة**

التخصص : علم النفس عيادي

المستوى : ثانية ماستر

الأستاذ(ة) المشرف :خميس سليم

موضوع الدراسة : دراسة ميدانية

نحن على يقين بأنكم ستبذلون الجهد الكافي في إطار ما يسمح به القانون لتقديم التسهيلات الضرورية لطلابنا.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

ورقلة في : 28 جانفي 2024

إمضاء رئيس القسم

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
قسم
رئيس قسم علم النفس وعلوم التربية
إنهاء المهام بسراية