جامعة زيان عاشور – الجلفة –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

الامتنان وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إعداد الطالب :

- بن عبد الهادي عبد الكريم

إشراف الأستاذ:

د. مرباح أحمد تقي الدين

الموسم الجامعي:2022-2023

بسم الله الرحمن الرحيم

الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

وأصلي وأسلم على سيدنا محمد خاتم الرسل والأنبياء وعلى أهله وأصحابه ومن والاه وسار على خطاه إلى يوم أن نلقاه...وبعد

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين حفظهما الله وأطال في عمرهما وإلى أستاذي المشرف الدكتور مرباح تقي الدين الذي كان عونا لي ولم يبخل طوال فترة إجراء هذه الدراسة بنصائحه وتوجيهاته القيمة وإلى جميع الأحبة والأصدقاء .

شكروعرفان

قال الله تعالى:

((وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ))

سورة إبراهيم الآية 07

الحمد والشكـر لله الذي وفقنـــا في إعــداد وإنجـــاز هذه المذكرة

نتقدم بخالص الشكر والتقدير للدكتور المشرف مرباح تقي الدين الذي تابع هذا العمل بنصائحه وتوجيهاته طـوال فترة البحث.

هدفت هذه الدراسة الى محاولة الكشف عن العلاقة بين الامتنان و التوافق النفسي لدى الطلبة افراد عينة الدراسة و اتبعت في ذلك كافة المراحل العلمية للكشف عن العلاقة و لتحديد ذلك تم تطبيق مقياس الامتنان خماسي البدائل و المكون من 30 بندا و كذا تطبيق مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير 2003 ثلاثي البدائل و المكون من 40 بند على عينة عشوائية بسيطة بلغ قوامها 100 طالب و طالبة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة من الطورين (ماستر– ليسانس) وتم التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق و الثبات) للمقياسين مقياس الامتنان و مقياس التوافق النفسي و تم الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج الانسب لهذه الدراسة و بعدها تمت المعالجة الاحصائية عن طريق برنامج ((spss

وتمت مناقشة نتائج الفرضيات اعتمادا على معلومات نظرية ودراسات سابقة كما ختمت الدراسة بخلاصة و بعض الاقتراحات بالإضافة الى قائمة المراجع و كذا بعض الملاحق

Abstract:

This study aimed to know the relationship between gratitude and psychological adjustment-being among the student participants of the study. All scientific stages were followed to investigate this relationship. To determine this, the Five-Item Gratitude Scale, consisting of 30 items, and Zainab Mahmoud Shaqeer's Tripartite Psychological adjustment-Being Scale (2003), consisting of 40 items, were applied to a simple random sample of 100 male and female students from Zian Ashour University in Djelfa, representing both master's and bachelor's degree levels. The psychometric properties (validity and reliability) of both scales, the Gratitude Scale and the Psychological adjustment-Being Scale, were verified. The descriptive method was employed as the most suitable approach for this study, followed by statistical analysis using the SPSS software. The hypotheses were discussed based on theoretical information and previous studies. The study concluded with a summary and some suggestions, in addition to a list of references and some appendices.

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
الإهداء.....	
شكر وعرفان.....	
ملخص الدراسة باللغة العربية.....	
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.....	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول.....	
قائمة الإشكال	
قائمة الملاحق.....	
المقدمة.....	أ-ب
الجـــانب النظـــري	
الفصل الأول : مدخل عام للدراسة	
1-مشكلة الدراسة.....	**05**
2-التساؤلات.....	**06**
3-الفرضيات.....	**07**
4-أهداف الدراسة.....	**07**
5-أهمية الدراسة	**08**
6-الدراسات السابقة.....	**09**
7- التعقيب على الدراسات السابقة.....	**15**
8-علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة	**16**

الفصل الثاني: الامتنان	
تمهيد.....	**19**
1-مفهوم الامتنان	**19**
2-نظريات ونماذج الامتنان	**20**
3- وظائف الامتنان	**24**
4-خصائص الافراد الممتنون	**25**
5-قياس الامتنان	**26**
6-عوامل الارتباط بين الشخصية و الامتنان	**26**
خلاصة.....	**28**
الفصل الثالث: التوافق النفسي	
تمهيد.....	**30**
1-تعريف التوافق.	**31**
2-تعريف التوافق النفسي	**31**
3- نبذة تاريخية حول التوافق النفسي	**32**
4-مصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي	**33**
5-ابعاد التوافق النفسي	**35**
6-خصائص التوافق النفسي	**37**
7-النظريات مفسرة التوافق النفسي	**37**
8-معايير التوافق النفسي	**40**
9-قياس التوافق النفسي	**41**
10- العوامل التي تعيق التوافق النفسي	**41**
خلاصة.....	**43**
الجـانب التطـبيقي	
الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة الميدانية	

تمهيد.....	**46**
1-الدراسة الاستطلاعية.....	**47**
2-الدراسة الأساسية.....	**51**
3-منهج الدراسة.....	**51**
4-مجتمع وعينة الدراسة	**51**
5-طريقة اختيار العينة	**52**
6-حدود الدراسة الزمانية و المكانية.....	**54**
7-الخصائص السيكومترية.....	**56**
8-صدق المقياس	**56**
9-الثبات	**57**
خلاصة.....	**63**
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات	
1- عرض ومناقشة وتفسيير نتائج الفرضية الأولى.....	**66**
2-عرض ومناقشة وتفسيير نتائج الفرضية الثانية.....	**67**
3-عرض ومناقشة وتفسيير نتائج الفرضية الثالثة.....	**69**
4-عرض ومناقشة وتفسيير نتائج الفرضية الرابعة.....	**70**
5-عرض ومناقشة وتفسيير نتائج الفرضية الخامسة.....	**72**
الاستنتاج العام	**74**
قائمة المراجع	**75**
قائمة الملاحق	**77**

قائمة الجداول

الرقم	العنـوان	الصفحة
01	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث الجنس	48
02	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث المستوى	49
03	توزيع أفراد العينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	52
04	توزيع أفراد العينة الدراسة الأساسية حسب المستوى	53
05	دلالة الفروق بين متوسيطي العينة العليا و العينا الدنيا في الامتنان	56
06	معامل ثبات في مقياس الامتنان باستخدام ألفا كرونباخ	57
07	معامل ثبات في مقياس الامتنان باستخدام التجزئة النصفية	57
08	دلالة الفروق بين متوسيطي العينة العليا و العينا الدنيا في التوافق النفسي	59
09	معامل ثبات مقياس التوافق النفسي باستخدام ألفا كرونباخ	60
10	معامل ثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة التجزئة النصفية	61
11	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الامتنان و التوافق النفسي	66
12	قيمة الاختبار t للعينة واحدة	67
13	قيمة الاختبار t للعينة الواحدة	69
14	نتائج الاختبار t للفروق في الجنس	70
15	نتائج الاختبار t للفروق في المستوى	72

قائمة الاشكال

الرقم	العنـوان	الصفحة
01	مخطط النموذج المعرفي الاجتماعي للأمتنان	22
02	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث الجنس	49
03	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث المستوى	50
04	توزيع أفراد العينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	53
05	توزيع أفراد العينة الدراسة الأساسية حسب المستوى	54

مقدمة

ان التغيرات التي شهدها العالم في الآونة الاخيرة و التي تتمثل في عدة مجالات اثرت على حياة الافراد مما ادى الى حدوث مشكلات انتشار مجموعة من الاضطرابات النفسية كالقلق و الذي انعكس على الفرد مما افقده السعادة التي يبحث عنها ، و التي هي غاية الحياة المنشودة ، لذلك تغير اتجاه الباحثين مؤخرا الى دراسة الجوانب الايجابية في الشخصية كالامتنان فهو يعد من المفاهيم الايجابية في علم الايجابي التي تساعد الانسان للوصول الى غايته المنشودة و التي افتقدها بسبب ما مر به من ضغوطات ، فالشعور بالامتنان يؤدي الى زيادة الرضا و ارتفاع جودة العلاقات الاجتماعية مما يؤدي ذلك الى تذليل الصعوبات .(مها ماجد ،2019، 03)

ولتحقيق الصحة النفسية والتي يعد التوافق النفسي من اهم جوانبها ، نظرا لكون التوافق النفسي دليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة فهو يتصل بمجالات و ابعاد عديدة ممثلة للسلوك الانساني البشري و منها الجانب النفسي الذي يتضمن الشعور بالحرية و الانتماء للمجتمع و التمتع بعلاقات ايجابية داخل الاسرة و داخل البيئة الدراسية. (بلحاج فروجة ، 2011، ص2)

و يتضمن التوافق قدرة الفرد على تغير سلوكه و عاداته عندما يواجه موقفا جديدا او مشكلة مادية او اجتماعية او خلقية او صراعا نفسيا .. تغيرا يناسب هذه الظروف الجديدة ، حيث يتصف المتوافق نفسيا و اجتماعيا بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته و تفاعله و سلوكه الهادف مع البيئة و نخص بالذكر هنا البيئة الجامعية التي يشكل الطلاب الاغلبية فيها ، و لقد وجد ان الطلبة المستجدين لديهم مشكلات تكيفية و ضغوط نفسية اكثر ، واهداف اكاديمية غير واقعية ، و ايضا صعوبات باختيار المواد الدراسية ، و الانتظام في الدراسة و ذلك بالمقارنة بالطلبة الاقدم في الجامعة و بالتالي فإن غالبية طلبة السنة الاولى يواجهون تحديات و معيقات لم تكن في توقعاتهم في بداية دخولهم الى الجامعة و التي تتطلب منهم التكيف معها بشمل ملائم لكي يحققوا النجاح .(مريم ، 2020، 211)

وضمن هذا الاطار تم تقسيم هذه الدراسة على النحو التالي :

في الفصل الاول خصص الاطار العام لإشكالية البحث بتحديد إشكالية البحث و وضع الفرضيات ، اضافة الى اهمية و اهداف البحث و التعريفات الاجرائية و بالنسبة للجانب النظري فهو مخصص لمتغيرات الدراسة مقسوما على فصلين الفصل الاول للامتنان و الثاني للتوافق النفسي ثم يأتي الفصل الرابع مخصص للإجراءاتالمنهجية للبحث حيث التذكير للفرضيات و عرض الدراسة الاستطلاعية ، ثم الدراسة الاساسية تم فيها عرض المنهج المستخدم و عينة البحث و خصائصها وحدود الدراسة ثم الادوات المعتمدة لجمع البيانات و اخيرا الاساليب الاحصائية المستعملة اما الفصل الخامس يتضمن عرض و تحليل نتائج الدراسة المتحصل عليها من

خلال المعالجة الاحصائية و تفسير نتائج الدراسة و في الاخير الاستنتاج العام و خلاصة البحث ثم المراجع و الملاحق .

الجانب النظري

الفصل الأول 1

إشكاليـــة الدراســـة واعتبـاراتـهـا

1-مشكلة الدراسة

2- تساؤلات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4– أهمية الدراسة

5– التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

6– الدراسات السابقة

7– التعقيب على الدراسات السابقة

8– علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة

1 مشكلة الدراسة :

يمكن اعتبار التوافق النفسي من اهم المفاهيم و الموضوعات الاساسية التي شغلت علماء النفس الى حد اتخاذه موضوعا محل الدراسة في علم النفس ، ولا يقتصر تناول مفهوم التوافق النفسي او التكيف النفسي على الصحة النفسية فقط بل يتعدى ذلك لكل مجالات الحياة و التي يقوم بدراستها علم النفس يكن النظر اليها من زاوية التوافق او عدم التوافق (عبد الرحمان ، 2020، 610)

حيث يعد التوافق النفسي من المفاهيم المهمة والاساسية المتصلة بشخصية الفرد وبصحته النفسية وعلاقته التكيفية مع الوسط البيئي والمجتمعي ، اذ يختلف الأفراد من حيث قدارتهم الجسمية والعقلية وامكانياتهم الشخصية في مختلف المجالات وطبقاً لمبدأ الفروق الفردية فإن ضرورة وجود تباين في بعض سمات الشخصية ضرورة واجبة لا يغفل عنها فنجد فروقا في الذكاء على سبيل المثال و فروقا اخرى في الصحة النفسية و اخرى في تقدير الذات ... وغيرها نجد البعض ينزعجون انزعاجاً شديداً عند حدوث أي تغير غير متوقع في مجرى الامور او لعدم حصولهم على ما يريدون وقد يصل الامر بهم إلى الاضطراب او الانهيار لمجرد تعرضهم للإحباطات وعلى العكس من ذلك هناك بعض من الافراد يستطيعون ان يواجهوا الضغوط وأحداث الحياة الصعبة بصلابة وقوة مع درجة عالية من التحمل والتوافق النفسي فيستطيع ان يواجه مواقف الاحباط المختلفة باتزان وهدوء من دون اية تسرع ، كما ان درجة مواجهة المشاق وتحمل المصاعب تعد من اهم مقاييس التوافق النفسي وواحد من مؤشرات التكيف الايجابي .

كما ان التوافق النفسي من الموضوعات الحيوية التي استهوت الكثير من العلماء والباحثين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع اذ انه يهتم بمعرفة ودراسة العلاقات الاجتماعية واشباع الرغبات والحاجات الشخصية منسجمة مع متطلبات الموقف كما ان الفرد ذو التوافق النفسي والاجتماعي السلبي (الضعيف) يعد شخص غير توافقي وواقعي وغير قادر على اشباع الرغبات والطموحات المتعلقة بتحقيق الاهداف في حين نجد الشخص المتوافق نفسياً واجتماعياً هو القادر على ادراك المواقف والتصرف والتأقلم مع مجريات الظروف التي يتطلبها الموقف والاستمرارية بنجاح وان

ادراك الفرد لقدراته وامكانياته وتفسير مدى الايجابيات التي يتم التصرف بها من العوامل المهمة التي يمكن من خلالها الوصول للمستوى المطلوب في التفاعل مع محيطه و باعتبار الطالب محل الدراسة فإن مرحلة الدراسة الجامعية من ابرز المراحل المفصلية في حياته كونها بوابة الولوج لمستوى آخر من المسؤولية التي تقابله في حياته سواءا العائلية او وسط مجتمعه من زملاء عمل و غيرهم ، مما يستلزم زيادة في القوة و الثبات النفسي لمواجهة الاضطرابات النفسية التي من شأنهاأن تعيق تفاعله ليحقق بذلك مستوى من التوافق النفسي الكفيل بتحقيق الصحة النفسية .

وضمن هذا الاطار تتناول الابحاث بشكل مهم فضيلة وميزة الامتنان كعامل وقائي في ظروف الحياة الصعبة و الضاغطة [و نخص بالذكر هنا الوسط الجامعي الذي يشكل فيه الطلبة الغالبية الكبرى مقارنة بالأفراد الآخرون من هذا الوسط] ، حيث ينظر للامتنان باعتباره فضيلة موجودة في الطبيعة الانسانية و متجذرة في جوهر ان تكون انسانا ، و هي تشير الى ذلك الشعور الذي يحصل في بين الشخصي عندما يدرك و يعترف الشخص بحصوله على المنفعة من الشخص الاخر كتلقي هدية او مساعدة من الغير و الشعور انك مدين للغير يعتبر في حد ذاته امتنانا لهذا الشخص .

التساؤلات الدراسة :

1هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائيةبين الامتنان و التوافق النفسي لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة ؟

2هل توجد فروق دالة احصائيا في الامتنان لدى الطلبة افراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس ؟

3 هل توجد فروق دالة احصائيا في التوافق النفسي لدى الطلبة افراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس ؟

4هل توجد فروق دالة احصائيا في الامتنان لدى الطلبة افراد عينة الدراسة تعزى للمستوى الدراسي (ماستر / ليسانس) ؟

5هل توجد فروق دالة احصائيا في التوافق النفسي لدى الطلبة افراد عينة الدراسة تعزى للمستوى الدراسي (ماستر/ ليسانس) ؟

الفرضيات :

1 توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الامتنان و التوافق النفسي لدى الطلبة افراد عينة الدراسة .

2 توجد فروق دالة احصائيا في الامتنان تعزى لمتغير الجنس لدى الطلبة افراد عينة الدراسة .

3 توجد فروق دالة احصائيا في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى الطلبة افراد عينة الدراسة .

4 توجد فروق دالة احصائيا في الامتنان تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ماستر / ليسانس) لدى الطلبة افراد عينة الدراسة .

5 توجد فروق دالة احصائيا في التوافق النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ماستر / ليسانس) .

أهداف الدراسة :

1محاولة التأكد من وجود الفرضيات و التعرف على مستوى الامتنان لدى افراد عينة الطلبة لجامعة زيان عاشور وفق متغير الجنس و المستوى الدراسي (ماستر/ ليسانس)

2التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى افراد عينة الطلبة لجامعة زيان عاشور وفق متغير الجنس ، السن و المستوى الدراسي (ماستر / ليسانس)

3الكشف عن الفروق الفردية في الامتنان و التوافق النفسي لدى افراد العينة الممثلة لطلبة زيان عاشور بالجلفة وفق متغير الجنس و المستوى الدراسي (ماستر / ليسانس)

4 ابراز نوع العلاقة الارتباطية بين الامتنان و التوافق النفسي لدى عينة طلبة زيان عاشور بالجلفة

أهمية الدراسة :

- **الاهمية النظرية :**

1 تطرقالدراسةلمتغيرات ذات درجة عالية من الاهمية تستلزم الاهتمام من طرف الباحثين (الامتنان و التوافق النفسي)

2 توفير زاد علمي يخدم الدراسات القادمة باعتبار ان تكون الدراسة الحالية مستقبلا مرجعا او احدى الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع

3 تسليط الضوء على جوانب اخرى ايجابية في الشخصية الانسانية

(كالامتنان) الذي يعتبر من مفاهيم الصحة النفسية الايجابية التي تتعدى في تعريفاتها مفهوم خلو الفرد من الاضطرابات النفسية .

- **الاهمية التطبيقية :**

1 اسهام الدراسة الحالية في تقديم تصورات ذات دلالة احصائية عن الامتنان و التوافق النفسي لدى المجتمع المدروس (طلبة الجامعة) .

2 امكانية اعتماد نتائج الدراسة الحالية لتقديم برامج او دورات من شأنها ان تعزز الامتنان و التوافق النفسي لترتقي به الى مستويات اعلى لدى مجتمع الدراسة (طلبة الجامعة).

4 اهمية منهج و ادوات الدراسة في الوصول لنتائج علمية من شأنها ان تعطي تصورا لطريقة البحث في المواضيع المماثلة مستقبلا .

التعريفات الاجرائية لمفاهيم الدراسة :

- **الامتنان :** وهو الدرجة التي يتحصل عليها كل طالب من الطلبة افراد عينة الدراسة من خلال تطبيق مقياس الامتنان و التي تتراوح بين درجتي(150-30)
- **التوافق النفسي :** وهو الدرجة التي يتحصل عليها كل طالب من الطلبة افراد عينة الدراسة من خلال تطبيق مقياس الامتنان لزينب محمود شقير 2003 و التي تتراوح بين درجتي (0-80)

الدراسات السابقة :

1 الدراسة الأولى :د. آسيا بنت علي راجح بركات ، جامعة ام القرى

عنوان الدراسة :التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية و المستوى الاقتصادي و المعدل التراكمي (2007)

هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى معرفة مستوى التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية بجامعة ام القرى و كذلك معرفة المستوى الاقتصادي و المعدل التراكمي و تحديد نوع العلاقة بين كلا من التوافق النفسي و الحالة الاجتماعية و المستوى الاقتصادي و المعدل التراكمي .

منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لهذه الدراسة .

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 105 طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى

ادوات جمع البيانات: استمارة للبيانات الشخصية تناولت المتغيرات المرغوب في دراستها المرتبطة بالتوافق النفسي من إعداد الباحثة. مقياس التوافق النفسي لزينب شقير (2003).

أهم نتائج الدراسة: أن ما يقارب 82 %من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى لديهن شعور مرتفع بالتوافق النفسي- أن التوافق النفسي العام الذي يتضمن الشعور: بالتوافق الشخصي والانفعالي، والتوافق الصحي (والجسمي)، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي، لا يختلف لدى عينة الدراسة باختلاف متغير المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية و المستوى الدراسي ، لا يوجد تأثير دال للتفاعل بين متغيري المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، ولا للتفاعل بين متغيري المعدل التراكمي والحالة الاقتصادية، ولا للتفاعل بين متغيري الحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية، في تباين الدرجات التي حصل عليها الطالبات في (التوافق النفسي العام)(عبد الكريم ، 2021، ص 9)

2 الدراسة الثانية : الطالبة بلحاج فروجة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس وعلوم التربية

عنوان الدراسة: التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس بالتعليم الثانوي"

هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى تحديد مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين افراد عينة الدراسة و كذلك تحديد مستوى دافعية التعلم لدى افراد هذه العينة وصولا

لتحديد العلاقة بين كلا من التوافق النفسي الاجتماعي و الدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين افراد عينة الدراسة .

منهج الدراسة: :استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لأغراض البحث ،

عينة الدراسة: شملت عينة البحث بالتحديد على فئة المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي ذكورا و إناثا تتكون العينة الأصلية من 320 مراهق متمدرس في التعليم الثانوي تحصلنا على هذه العينة عن طريق مسح 6 ثانويات متواجد على مستوى ولاية تيزي وزو و بومرداس

أدواتجمع البيانات: اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية" لعطية محمود" و مقياس الدافعية للتعلم" ليوسف قطامي"

أهم نتائج الدراسة: وجود ارتباط موجب بين التوافق النفسي الاجتماعي و الدافعية للتعلم لدى أفراد العينة –وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التوافق النفسي و الدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي–وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الاجتماعي و الدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي ، وجود فرق دال إحصائيا بين الجنسين فيما يخص التوافق النفسي الاجتماعي و كان الفرق لصالح الذكور.(عبد الكريم ، 2021، ص 10)

3 الدراسة الثالثة : بوشاشي سامية

عنوان الدراسة: "السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة "دراسة ميدانية بجامعة مولود معمري تيزي وزو(2011).

هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى تحديد كلا من التوافق النفسي الاجتماعي و السلوك العدواني لدى طلبة الجامعة افراد عينة الدراسة و تحديد طبيعة العلاقة بين كلا من التوافق النفسي الاجتماعي و السلوك العدواني .

منهج الدراسة: : تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي تحقيقا لأغراض البحث .

عينة الدراسة:: تكونت عينة الدراسة من (340) طالبا و طالبة جامعيين تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية .

ادوات جمع البيانات: : مقياس السلوك العدواني من إعداد الباحثين " باص و بيري" و المقنن من قبل الباحثين " معتز سيد عبدالله" و"صالح أبو عبلة " وكذلك مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي من إعداد الباحث "صلاح الدين احمد الجماعي" اللذان تم تعديلهما بما يتلاءم مع البيئة الجزائرية ،تم استخدام البرنامج الإحصائي ال spss ومن خلاله تم تطبيق اختبار T لدلالة الفروق ومعامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة وكذلك حساب النسب المئوية لتحديد مستويات متغيري البحث .

أهم نتائج الدراسة: توصلت نتائج البحث إلى أن لدى طلبة الجامعة سلوك عدواني متوسط كما وجدت أن هناك فروق دالة إحصائيا في السلوك العدواني بين الجنسين و لصالح الذكور كما أشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتميزون بتوافق نفسي اجتماعي متوسط كما وجدت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بين الجنسين، وتوصلت أيضا إلى أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين السلوك العدواني و التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة . (عبد الكريم ، 2021، ص11)

4 الدراسة الرابعة : (عبابنة كوكب يوسف ، 2015)

عنوان الدراسة : الامتنان و السعادة وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات .

هدف الدراسة : هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستوى الامتنان و السعادة و جودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء مجموعة من المتغيرات (الجنس ، التخصص ، الدخل الاقتصادي ..)

منهج الدراسة : تم الاعتماد على المنهج الوصفيتحقيقا لأهداف البحث

عينة الدراسة : بلغت عينة الدراسة 800 طالبا و طالبة 240 منهم طالبا و 560 طالبة و قد قام الباحث باستعمال الطريقة المتيسرة من افراد مجتمع الدراسة الكلي .

أدوات جمع البيانات : اعتمد الباحث على مقياس الامتنان و مقياس السعادة و مقياس جودة الحياة و كذلك استعمل الباحث الوسائل الاحصائية ، الوسط الحسابي و الانحراف المعياري

لمتغيرات البحث و كذلك تحليل التباين الخماسي المتعدد و معامل ارتباط بيرسون مع استخراج الخصائص السيكومترية .(مها ماجد، 2019 ،15)

اهم نتائج الدراسة : كانت اهم نتائج الدراسة ان مستوى الامتنان جاء بدرجة مرتفعة لدى افراد عينة الدراسة في جميع ابعاده باستثناء الشعور بالرخاء فقد كان بدرجة متوسطة وكذلك مستوى السعادة جاء بدرجة مرتفعة ككل ومقياس جودة الحياة جاء بدرجة متوسطة و على ابعاده جميعا باستثناء بُعد الجودة الاسرية الاجتماعية فقد جاء بدرجة مرتفعة ، وكانت نتائج الدراسة هي وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس اذ كان المتوسط الحسابي للذكور اعلى من المتوسط الحسابي للإناث، ولم يكن هناك فروق دالة احصائيا في مستوى الامتنان و السعادة تعزى لمتغير الجنس ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامتنان و السعادة تعزى لمتغير التخصص و لصالح التخصصات الانسانية ، و وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص و لصالح التخصصات العلمية ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامتنان و السعادة و جودة الحياة تبعا لمتغير الدخل الاقتصادي و المعدل التراكمي ، و توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى السعادة تعزى لمتغير المستوى الدراسي بين الطلبة في السنة الاولى و الثالثة و لصالح طلبة السنة الثالثة و لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامتنان تعزى للمستوى الدراسي و توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة بين طلبة المرحلة الاولى من جهة و المرحلة الثانية و الثالثة و الرابعة من جهة اخرى و لصالح المرحلة الثانية و الثالثة و الرابعة ، كما بينت النتائج وجود علاقة دالة احصائيا و إيجابية بين مستوى الامتنان و السعادة و مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك

5 الدراسة الخامسة : د . ذر منير مسيهر العاني جامعة الانبار / كلية التربية للبنات

عنوان الدراسة : الامتنان وعلاقته بالذكاء المتعدد لدى طلبة الجامعة

هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى التعرف الى التعرف على الامتنان لدى طلبة الجامعة ، التعرف على الفروق في الامتنان لدى طلبة الجامعة وفق الجنس ، التعرف على الذكاء

المتعدد لدى الطلبة و الفروق في هذا الاخير لدى الطلبة و مدى اسهام الذكاء المتعدد في الامتنان لدى طلبة الجامعة .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي

عينة الدراسة : اقتصر البحث على طلبة الدراسات الاولية الصباحية من جامعة الانبار و من الجنسين (ذكور و اناث) للعام الدراسي (2015 – 2016) اذ بلغ حجم عينة البحث (375) طالبا وطالبة ، موزعين (175) ذكور (200) اناث .

ادوات جمع البيانات : اعتمد الباحث على مقياس واتكنز و آخرون 2003 و مقياس الذكاء المتعدد الذي اعده رشيد سنة 2005.(ذر منير ، 2019، ص227)

اهم نتائج الدراسة : اتسام طلبة جامعة الانبار بمستوى عالي من الامتنان ، يوجد فروق ذات دلالة معنوية تبعا لمتغير الجنس وكذلك تمتع طلبة جامعة الانبار بالذكاء المتعدد بعد الذكاء الموسيقي ووجود فروق ذوات دلالة معنوية في بعض انواع الذكاء المتعدد على اساس متغير الجنس و هي (الذكاء اللغوي ، و الذكاء الحركي لصالح الذكور بينما الذكاء الاجتماعي كان لصالح الاناث) ، ولا توجد فروق في الانواع الاخرى على اساس المتغير نفسه و لا يوجد اسهام للذكاء المتعدد في الامتنان .

6 الدراسة السادسة : دراسة (حسن سيف عدنان ، 2017)

عنوان الدراسة : الامتنان و علاقته بالمرونة النفسية لدى النازحين

هدف الدراسة : هدفت الدراسة لقياس الامتنان لدى النازحين و معرفة الفروق الفردية في الامتنان لدى النازحين تبعا لمتغير الجنس و الفئة العمرية و التحصيل الدراسي و كذلك قياس المرونة النفسية و معرفة الفروق في المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس و الفئة العمرية و التحصيل الدراسي و كذلك معرفة العلاقة الارتباطية بين الامتنان و المرونة النفسيةلدى النازحين .

منهج الدراسة : اتبع الباحث المنهج الوصفي

عينة الدراسة : بلغت عينة الدراسة 400 مئة نازح و نازحة تتراوح اعمارهم ما بين عمر 18 و عمر 50 سنة و بمختلف تحصيلهم الدراسي اختيروا من مخيمات محافظة بغداد بالطريقة العشوائية الطبقية

ادوات جمع البيانات : بتبني مقياس (توماس و واتكنز و آخرون ، لقياس الامتنان بعد ان قام بترجمة المقياس و قام الباحث ببناء مقياس للمرونة النفسية ، تم عرض المقياسين على مجموعة من المحكمين ، بعدها تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين و الاستعانة بالوسائل الاحصائية التي تتلاءم مع طبيعة واهداف البحث عن طريق الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

اهم نتائج الدراسة : أظهرت النتائج ان لدى النازحينمستوىمتوسطفي الامتنان و مستوى دال احصائيا في المرونة النفسية عند مستوى دلالة(0.05) ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الامتنان تبعا لمتغيرات البحث الديمغرافية : الجنس ، الفئة العمرية بإستثناء التحصيل الدراسي و ظهرت فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس لصالح الاناث و فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الفئة العمرية لصالح فئة (35– 50) سنة و لا توجد فروق تبعا لمتغير التحصيل الدراسي ، و ظهر ان هناك علاقة ارتباطية ايجابية دالة احصائيا بين الامتنان و المرونة النفسية .(مها ماجد، 2019 ، 14)

التعقيب على الدراسات السابقة :

اشتركت الدراسات السابقة الثلاث الاولى (دراسة آسيا بنت علي راجح بركات جامعة ام القرى ، الطالبة بلحاج فروجة ، بوشاشي سامية) في هدف الدراسة حيث هدفت هذه الدراسات الى تحديد مستوى التوافق النفسي لدى افراد العينة المدروسة و اشتركت الدراسة الثانية و الثالثة في تحديد العلاقة بين التوافق النفسي و متغير اخر بينما اكتفت الدراسة الاولى في تحديد مستوى التوافق النفسي فقط لدى الفتاة الجامعية و كذلك اشتركت الدراسات الثلاث الاخيرة (دراسة عبابنة يوسف ، و دراسة ذر مسيهر العاني و دراسة حسن سيف عدنان) في اتخاذ الامتنان هدفا للدراسة من خلال تحديد مستواه لدى افراد العينة المدروسة و تحديد العلاقة

بين الامتنان و متغيرات اخرى كالمرونة النفسية و الذكاء المتعدد ، ومن حيث المنهج اعتمدت كل الدراسات السابقة السته المنهج الوصفي باعتباره منهجا مناسبا لهذا النوع من الدراسات . ومن حيث العينة اشتركت الدراسة الثالثة و الرابعة و الخامسةو الاولى في كون العينة مجموعة من الطلبة الا ان الدراسة الاولى كانت العينة فيها تقتصر على الطالبات فقط بينما الدراسة الثانية كانت العينة فيها مجموعة من المراهقين المتمدرسين و الدراسة السادسة اتخذت من النازحين عينة للدراسة ، وفي ادوات جمع البيانات اشتركت الدراسة الرابعة و السادسة في تطبيق مقياس الامتنان لواتكنز و آخرون 2003 بينما تم استخدام مقياس اخر للامتنان في الدراسة الرابعة ، و اختلفت الدراسات الثلاث الاولى في نوع مقياس التوافق النفسي المطبق على العينة فالدراسة الاولى أُستخدم فيها مقياس التوافق النفسي زينب محمود شقير 2003 و استخدمت في الدراسة الثانية و الثالثة مقاييس اخرى للتوافق النفسي واعتماد الدراسة الثالثة و الرابعة و السادسة على (spss) و من اهم النتائج التي توصلت اليها هاته الدراسات وجود مستويات من متوسطة الى مرتفعة في التوافق النفسي في الدراسة الاولى و الثالثة و عدم وجود علاقة بين التوافق النفسي و المتغيرات الاخرى في الدراسة الثانية و علاقة سالبة في الدراسة الثالثة بينما اشتركت الدراسات الرابعة و السادسة في وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الامتنان و المتغيرات الاخرى بينما في الدراسة الخامسة لا توجد علاقة ارتباطية بين الامتنان و المتغيرات الاخرى .

علاقة الدراسة بالدراسات السابقة :

اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة الثلاث الاولى (دراسة آسيا بنت علي راجح بركات جامعة ام القرى ، الطالبة بلحاج فروجة ، بوشاشي سامية) في الهدف من الدراسة حيث كان هدف الدراسة الحالية تحديد مستوى التوافق النفسي لدى افراد العينة ودراسة العلاقة بين التوافق النفسي و متغير اخر (في الدراسة الحالية الامتنان) باستثناء الدراسة الاولى التي اكتفت بدراسة التوافق النفسي فقط ، وكذلك اشتركت الدراسات الثلاث الاخيرة (دراسة عبابنة يوسف ، و دراسة ذر مسيهر العاني و دراسة حسن سيف عدنان) مع الدراسة الحالية

في هدف دراسة الامتنان و تحديد مستواه لدى افراد العينة و تحديد كل الفروق الدالة احصائيا ، ومن حيث المنهج كل الدراسات الستة السابقة توافقت مع الدراسة الحالية حيث كان المنهج وصفيا نظرا لملائمته لهذا النوع من الدراسات بينما ظهر الاختلاف بين الدراسة الحالية و الدراسات السابقة من خلال الدراسة السادسة التي كانت عينتها من النازحين و الدراسة الثانية حيث كانت العينة فيها من المراهقين المتمدرسين و بالرغم من هذا الاختلاف الا انها اشتركت مع الدراسات (1، 3، 4، 5) في كون العينة مجموعة من الطلبة الا ان الدراسة الاولى حُصِرت العينة فيها على الطالبات فقط، في ادوات جمع البيانات تم الاعتماد على مقياس زينب محمود شقير للتوافق النفسي في الدراسة الحالية و الدراسة الثانية اما في الدراسة الثالثة تم استخدام مقياس "صلاح الدين احمد الجماعي " للتوافق النفسي بعد تقنينه من طرف الباحثان "معتز سيد عبد الله" و"صالح أبو عبلة " ليلائم بيئة مجتمع الدراسة و في الدراسات السابقة (3، 5، 6) تم اعتماد مقياس الامتنان و كذا تم اعتماده في الدراسة الحالية كان الاختلاف ظاهرا في عدد البنون الا ان المقاييس اشتركت في كونها ذات سلم قياسي خماسي البدائل "ليكارت " على النحو التالي (1، 2، 3، 4، 5) للبدائل و اعتماد كلا من الدراسة الحالية و الدراسة الثالثة و الرابعة و السادسة على الاستعانة بالوسائل الاحصائية التي(spss)تتلاءم مع طبيعة واهداف البحث عن طريق الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمتغيرات البحث و كذلك تحليل التباين الخماسي المتعدد و معامل ارتباط بيرسون مع استخراج الخصائص السيكومترية للمقاييس و من اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين متغيري الدراسة (الامتنان ,التوافق النفسي) متوافقة بذلك مع الدراسة الرابعة و الدراسة السادسة ومختلفة مع الدراسة الخامسة كذلك اظهرت نتائج الدراسة الحالية ارتفاع في مستوى الامتنان لدى الطلبة افراد عينة الدراسة متوافقة مع الدراسة الرابعة و الدراسة الخامسة من الدراسات السابقة ، ووجود مستوى عالي في التوافق النفسي لدى الطلبة افراد العينة متوافقة

بذلك مع الدراسة الاولى و متوافقة جزئيا مع الدراسة الثانية التي اظهرت في نتائجها ارتفاع متوسط في التوفق النفسي

الفصل الثاني

2

الامتنـــــــــان

تمهيد

1 – مفهوم الامتنان

2 – نظريات ونماذج تناولت موضوع الامتنان

3– وظائف الامتنان

4– قياس الامتنان

5– عوامل الارتباط بين الشخصية والامتنان

خلاصة

تمهيد:

ليس بغريب ان نستأهل هذا المسعى بتبصر تاريخ جلي، يقول ان الامتنان فضيلة يمكن ان يسهم في العيش بشكل جيد، وفي ذلك اكد الباحثون الكلاسيكيون على تربية التعبير بالامتنان للمحافظة على الصحة والحيوية سواء كان ذلك للمواطنين بشكل خاص او للمجتمع بشكل عام اذ لوحظ التعبير عن الامتنان عبر الثقافات وحظي بتقدير كبير عند المسيحية والبوذية والهندوس والمسلمين، اذ يرى الفلاسفة القدماء امثال " سينكاوشيشرون" ان الامتنان هو الفضيلة الاعلى قيمة لدى الانسان وعلى العكس منذ لك فإن التعبير عن نكران الجميل ينظر اليه بأقسى اشكال الانحطاط الأخلاقي .وقد نُقل عن الفيلسوف " ديفيدهيوم " ان الجحود هو اقطع الامور غير السوية في الجرائم جميعها عندما يكون الانسان قادرا على ارتكابه ، وبالفعل ان الكتب الدينية والاخلاقية اجتمعت على ان الانسان ملزم ان يشعر ويعبر عن الإمتنان رد اللجميل.(محمد ، 148، 2013)

والحق ان المتأمل في الموروث الاسلامي يرى كثيرا من التأكيد على هذه الفضيلة ففي قوله تعالى " لإنشكرتم لأزيدنكم" (سورة ابراهيم،الآية 7)

1- مفهوم الامتنان "Gratitude" :

لغة :مشتق من كلمة لاتينية Gratia اي النعمة وكل مشتقات هذا المصطلح تعني العطف، الكرم،السخاء،المنحو العطاء، ويعني الامتنان الشعور بالعجب والشكر والتقدير للفوائد المستلمة ويمكن تقديره على مستوى الفرد والجماعة (لله،للطبيعة، للكون) .(محمد،2013:150)

اصطلاحا : يعرف الامتنان على انه فضيلة وميزة تعتبر كعامل وقائي في ظروف الحياة الصعبة، والضاغطة كالبيئة الجامعية.

حيث ينظر للإمتنان باعتباره فضيلة موجودة في الطبيعة الإنسانية ومتجذرة في جوهر أن تكون إنسان او هي تشير إلى الشعور الذي يحصل في التبادل بين الشخصي عندما يدرك و يعترف الشخص بحصوله على المنفعة ذات القيمة من الطرف الآخر ويمكن النظر للامتنان باعتباره حالة أو سمة؛حيث يعرف كحالة بأنه: إدراك كالنتائجُ الإيجابية الناتجة من الفعل المقصود أو المساعدة الأخلاقية من قبل الشخص الآخر. أما كسمة؛ فى وصف باعتباره فضيلة أو خاصية للفرد. ويعرف بأنه الميل العامل لإدراك والاستجابة بالانفعالات الممتنة لفاعلي الخير .(مريم، 2020، 211)

2 – نظريات ونماذج تناولت موضوع الامتنان :

2-1 – نظرية العاطفة الاخلاقية للإمتنان:

اكدت النظرية على طبيعة الامتنان كونه إحدى العواطف الاخلاقية حيث دمجت هذه النظرية بين العديد من النظريات التي تناولت هذا المفهوم "الامتنان "،وبالإشارة الى الامتنان كعاطفة اخلاقية فإنن الا نقترح ان انفعالات الامتنان و التعبير عنها أخلاقية في حد ذاتها ولكن الامتنان عادة ماينتج عن السلوك الاخلاقي ويحفزه ، اي السلوك الذي يكون الدافع وراءه الاهتمام بشخص آخر. وبسبب وظيفته المتخصصة في مجال الاخلاقي ، فإننا نشبه الامتنان بالعواطف الاخلاقية الاخر بمثل المشاركة الوجدانية ،التعاطف،الشعور بالذنب،والخزي، فالامتنان الاستجابة الانفعالية للأفعال الاخلاقية لشخص آخر بالنيابة عن الشخص، وبينما يعمل كل من المشاركة الوجدانية والتعاطف حين ما تتوافر الفرصة للأفراد للاستجابة لمعاناة شخص آخر، ويعمل الشعور بالذنب والخزي حينما لا يوفي الافراد المعايير والالتزامات الاخلاقية ،يعمل الامتنان عادة حينما يتلقى الافراد سلوكا ايجابيا اجتماعيا. حيث لخصت هذه النظرية ان الامتنان في جوهره عاطفة اخلاقية بالمساواة مع العواطف الاخلاقية الاخرى مثل المشاركة الوجدانية والتعاطف والشعور بالذنب والخزي وهكذا فإننا، فإننا نتوقع ان الافراد يخبرون الامتنان عادة عندما حينما يدركون انفاعل الخير تصرف ليعزز من هنائهم النفسي وبهذه الطريقة ،يمكن تشبيه الامتنان بالبارومتر الاخلاقي استجابة لكرم اخلاق الاخرين، ثانيا يدفع الامتنان المنتفعين الى المشاركة في سلوك ايجابيا جتماعي(وبالتالي يعمل كدافع اخلاقي) ،ثالثا حينما يتم التعبير عن امتنان الفرد لفاعل الخير يدفع الامتنان فاعل الخير الى السلوك بطريقة اكثر ايجابية اجتماعيا في المستقبل (وبالتالي يعمل كمحفز اخلاقي). رابعا نطرح القدرة على الامتنان ترتبط ايجابيا بالسمات الاخلاقية الاخرى مثل المشاركة الوجدانية وتبني المواقف وجوانب القبول، وفي المقابل نطرح ان الامتنان يرتبط سلبيا بالخصائص التي تمنع السلوك الاخلاقي والعلاقات الايجابية مثل النرجسية.(علي ، 2020، 283) .

2-2- نظرية التضخيم للامتنان لواتكنز:

اكدت النظرية على وظيفة الامتنان اذ يؤكد واتكنز (2001)Watkinsعلى ان الامتنان مشبع بالإدراك، وهذا يعني ان للمرء الممتن نمط فعال من العزوAttributionحول الحدث وهذا النمط

يؤدي به الى الامتنان ،و اوجز واتكنز بحوثه عن الادراك بامتنان من خلال الإشارة الى الاعترافاتAttributionالاربعة للامتنان التي اثبتت أهميتها في تجربة الامتنان.

وقد استعرض اربع "اعترافات" مميزة تجعل الفرد يشعر بالامتنان. واكد على مصطلح الاحتراف لأنه يجسد افضل طبيعة للإدراك وهذه الاعترافات هي مؤسسة للامتنان . ويشير واتكنز الى ان قبل عرضه لهذه الاعترافات ، لابد من توضيح ماهو الاعتراف :

– **اولا** :الاعتراف هو معرفي في الأساس ومن خلال التأكيد على الاعترافات الأربعة للامتنان تبرز أهمية الادراك في تجربة الامتنان .

– **ثانيا** :احدى التعريفات الحرفية للاعتراف هو التأكيد او صحة التقدير، او تحديد شخص او شيء او موقف ما بعدما تتم عملية الادراك . وبهذه الطريقة فان العمليات المعرفية الأساسية للامتنان تشبه الى حد كبير الاعترافات، فهي تحدد نمطا مألوفا من الاحداث،و هي تأكيدات وصحة التقدير لبعض الجوانب الهامة من الموقف .

– **ثالثا** : ان اعتراف المرء اجرائيا،هو ممارسة اعادة "ادراك". فعندما يقوم الفرد بتقييم الحدث الذي سيؤدي به الى الامتنان، سيضيف شيئا معينا حول الحدث، ولكن يجب القول ان هناك أيضا بعض أنواع إعادة الادراك او إعادة التفكير (مع عدم إضافة شيء معين حول الحدث) يقود الفرد للشعور بالامتنان ايضا .واذا كان الفرد لا يقوم بمعالجة استلام الفائدة بمثل هذه الطريقة (أي من دون تأكيد او اعتراف) سيتسبب له بتجاهل او عدم ملاحظة الحدث، حتى لو ان الفائدة قد تثير الامتنان لديه، لكنه سوف لن يشعر بالامتنان .

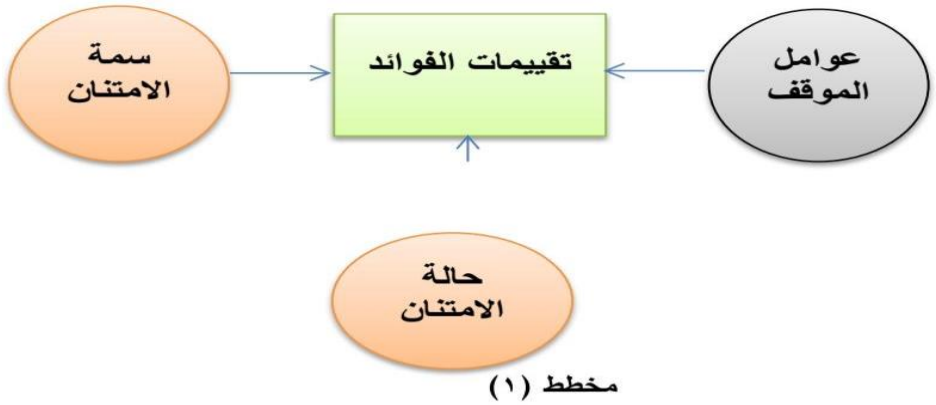
– **رابعا** :ان اعتبار العلوم المعرفية بأن الاعتراف نوع من مهام الذاكرة يزودنا بالمعلومات عن نوع من العمليات المعرفية التي تنطوي على الامتنان. ففي موضوعات اختبارات تعرّف الذاكرة، تُحفظ عدد من الكلمات من ثم يعرض على المشاركين مجموعة جديدة من الكلمات، بعضها كلما تدرسوها سابقا وبعضها لم يسبق لها مثيل من قبل . ومهمة المشاركين في هذه الاختبارات هي التعرف على الكلمات القديمة والجديدة. ان هذه المهمة للذاكرة كثيرا ما تتناقض مع الاستدعاء الحر، ففي الاستدعاء الحر يُطلب ببساطة من الأشخاص تذكر كل الكلمات التي درسوها فقط. لذلك الاعتراف هو اكثر دقة، وأكثر حساسية ، وأقل جهدا، وينطوي على المزيد من العمليات المعرفية التلقائية من الاستدعاء الحر. ومن ناحية أخرى من المحتمل ان ينطوي الاستدعاء الحر على مزيدا من العمليات المعرفية المتعمدة والمُسيطَر عليها . وبهذه الطريقة تميل اعترافات

الامتنان الى ان تكون سريعة الى حد ما، وأقل تعمدا و اقل جهدا من العملية المعرفية الاخرى . لذا ان الادراكات التي تنتج انفعال الامتنان اعترافات حقيقية وسريعة الى حد ما،وبجهد اقل . وهذا لا يعني أن المعالجة المتعمدة والمُسيطَر عليها لا تنطوي على نسبة من الامتنان، الّا ان الادراكات التي تنتج الامتنان لا تميل ان تتسم بالتفكير الدقيق و التفكير المتعمد و التفكير التحليلي .(حسن،20 .17،ص44 – 48)

2-3- النموذج المعرفي الاجتماعي لودوم التبيوستي وارتولينلي وجوزيف

A Social–Cognitive Model of Gratitud for Wood, Maltby, Stewart, Linley and Joseph (2008).

أكد هذا النموذج على أسباب الإمتنان، هذا النموذج في الأساس هو إجتماعي معرفي لأنه يدمج المواقف الاجتماعية والفروق الفردية والآليات المعرفية التي توسطتهما. اذ اقترح هذا النموذج الموضح في المخطط(1) بأن تقييمات الفوائد لها تأثير سببي على حالة الإمتنان وأنه يتوسط العلاقة بين مختلف المواقف وسمة الإمتنان . (على ، 285، 2020)



مخطط (١)

يوضح الأنموذج المعرفي الاجتماعي للامتنان (Wood et al .,2008,p.25)

وتؤدي هذه التقييمات الدور الحاسم في العلاقة بين حالة وسمة الإمتنان و الموقف الموضوعي وأكد النموذج أن الفروق الفردية في سمة الإمتنان و العوامل الظرفية أو الموقفية هي التي تقود الى تقييمات الفائدة، ومن ثم تقييمات الفائدة تقود الى تجربة حالة الامتنان . ان الوساطة تستند الى خطية العلاقات بين المتغيرات على سبيل المثال فالامتنان مرتبط بقوة القدر نفسه مع تقييمات الفوائد بغض النظر عمَّا اذا كان الشخص لديه امتنان عالي أو متوسط أو منخفض.

وهكذا فإن عندما يتلقى اثنين من الناس المساعدة في موقف متماثل، فمن البديهي أن الشخص المرتفع في سمة الإمتنان سيشعر بمزيد من حالة الامتنان مقارنة بالشخص الأقل امتنانا . والسبب هو التحفيزات التفسيرية المميزة لدى الفرد في تقييم المواقف الاجتماعية التي تتوسط العلاقة بين سمة ومستويات حالة الامتنان.(علي ، 2020، 285)

ومن خلال عدة دراسات تحقق النموذج من الافتراضات الآتية :

– **أولا** :بعد أن يتم تقديم المساعدة للشخص، سيضيف الشخص العديد من الصفات حول طبيعة المساعدة وفي نفس الوقت فإن هذه الصفات هي التي تشكل تقييم الفوائد.

– **ثانيا** : ان تقييمات الفوائد هي التي تسبب حالة الامتنان.

– **ثالثا** : إن هذا التحفيز التفسيري المميز يدفع الافراد المرتفع ينفي سمة الإمتنان لإجراء تقييمات أكثر إيجابية للفائدة .

– **رابعا** : إن التقييمات الأكثر إيجابية للفائدة هي التي تفسر لماذا يوجد اتصال بين سمة ومستويات حالة الامتنان .

وأكد النموذج على أن الصفات التي تشكل تقييم الفوائد هي :

– **أ** : قيمة المساعدة .

– **ب** : تكلفتهاعلى المتبرع .

– **ج** : مدى خلو هذه المساعدة من الدوافع الخفية أو مدى تقديمها بإخلاص .

إن جزء من هذه الصفات ناجم من الموقف الموضوعي ، وإن هذه التقييمات ليست مستقلة ، ولكن قد تكون جزء من تقييم او سعمنا لمنافع مع أسباب مختلفة واتجاهات عمل مرتبطة بها، لذا يربط الإمتنان بالتحفيزات التفسيرية المميزة في تقييم المنافع، وأن الناس الذين يشعرون بالكثير من الامتنان في الحياة لديهم ميول تقييم محددة تقودهم الى تقييم مميز و بشكل أكثر إيجابية لمواقف تقديم المساعدة مقارنة بالأشخاص الأقل امتنانا .

وانالغالبيةالعظمىمنالأفرادبينالافرادفيتقييماتالمنافعيعودالسبب (الموقف) بدلا من الشخص ثم الى الفروق الفردية ويبدو أن حالة الامتنان تحددها الى حدكبير المواقف (وتفسيراتها) مع وجود سمة امتنان بسيطة و لكن الحالة حُددت بقوة من خلال توسط آلية تقييم المنافع..(علي ، 2020، 286)

3- وظائف الامتنان :

3-1 الوظيفة الأولى : الامتنان كمقياس أخلاقيMoral Barometer

ويعني ذلك أن الامتنان هو قراءات عاطفية حساسة الى نوع معين من التغير في علاقة المرء الاجتماعية ،توفير فائدة من خلال عامل أخلاقي آخر يعزز رفاهية المرء. ويعتمد الامتنان على مساهمة المعرفية .وتفترض النظرية أن الناس هم أكثر عرضة للشعور بالامتنان عندما :

- يتلقوا فائدة ذات قيمة معينة
- تبذل جهود عالية ومكلفة لأجلهم
- عند انفاق الجهد لهم بشكل مقصود وليس من قبيل صدفة
- بذل الجهد لصالحهم يكون من غير سبب (أي غير محدد بوجود علاقة بين دور المتبرع و المستفيد).

3-2 الوظيفة الثانية : الإمتنان كدافع أخلاقيMoral Motive

الإمتنان لا يعمل فقط على تنميط العاطفة التي يجر بها الأشخاص عندما يدركون أن شخصا ما قد تصرف عمدا من أجل رفاهيتهم، ولكن قد تكون لعاطفة الإمتنان قيمة تحفيزية، فإنه يدفع الناس الممتنين الى أن يتصرفوا بشكل إجتماعي بأنفسهم، وعلى وجه الخصوص، ان الناس الذينا عربوا عن إمتنانهم بسبب العمل الذي قام به أحد المتبرعين هم اكثر عرضة للمساهمة في رفاهية ذلك المتبرع (أو لطرف ثالث : شخص آخر ليس له علاقة) في المستقبل .فضلا عن ذلك أيضا إن الشخص الذي أبدى امتنانه بسبب تصرفات المتبرع اتجاهه هو أيضا أكثر عرضة إلى أن يكبح الدوافع السيئة تجاه المتبرعين .

3-3- الوظيفة الثالثة : الامتنان كمعزز أخلاقيMoral Reinforce

يعد الإمتنان بمثابة معزز للسلوك، وذلك لأن التعبير عن الإمتنان يسبب أفعال اجتماعية إيجابية قام بها شخص ما، وسينتج جهودا كثيرة من جانب المستفيد ليتصرف بشكل أخلاقي في المستقبل، مما يجعل الإمتنان لدى المرء إحساس بتكيف عالي للتعبير، فعندما يعبر الشخص المستفيد عن الإمتنان سوآء اب القول "شكر الك" أو الاعتراف بالجميل، فإن هذا من شأنه ان يعزز فعل الخير لديه، ومن ثم سيقوم المستفيد على الاغلب بفعل هذه السلوكيات الخيرة في المستقبل . وفي الواقع أن بعض الافراد لهم حافز للمشاركة في جزء من السلوك الاجتماعي الايجابي، لأنهم يجدون التعبير عن الإمتنان وأنواع أخرى من الموافقة الاجتماعية معززة الى حد كبير، وعلى

العكس فإن الشخص الجحود يشعر بالغضب والاستياء وانخفاض الرغبة في المشاركة في السلوك الاجتماعي الإيجابي في التفاعلات المستقبلية .(حسن،2017،ص24–43)

4– خصائص الافراد الممتنون :

ان الافراد عند ما يشعرون بالامتنان في حياتهم لأبسط الأشياء الموجودة لديهم سوف يؤدي ذلك بهم الى ان يقومون بفعل الخير بصورة اكثر، ويعمل الامتنان على تعزيز السلوكيات الاجتماعية الإيجابية وذلك يؤدي الى شعور الافراد بالطمأنينة وعيش حياة سعيدة وهادئة وجيدة سوف ينعكس ذلك على المجتمع الذي يعيشون فيه أي اتجاه الاخرين. وقد أشار واتكنز الى ثلاث خصائص أساسية للممتنين يجب ان يتمتع بها الفرد الممتن وهي شعورهم بالوفرة وتقديرهم للمتعة البسيطة وتقديرهم للآخرين وهي كالآتي :

أولا: لشعور بالوفرة (الرخاء) :ان الافراد الممتنين يشعرون ان الحياة وفرت لهم كل شيء ويقومون بتضخيم النعم الموجودة لديهم مما يؤدي بهم الى ممارسة الامتنان بشكل اكثر ومتكرر في اثناء شعورهم بالوفرة والرخاء وان الحياة كانت عادلة معهم .

ثانيا: تقدير المتعة البسيطة :ان الافراد الممتنين يقدرون ابسط ماهو موجود في حياتهم، من متعة صغيرة وبسيطة كاستمتاعهم بيومهم، او الاستمتاع بالطبيعة وتوجد فروق فردية في ذلك، فمايبدو لشخص اقل امتنانا متعة بسيطة هو متعة مذهلة لشخص اكثر امتنانا.

ثالثا: تقدير الآخرين او التقدير الاجتماعي : كما أشار سابقا "واتكنز " ان الافراد الممتنين يضخمون الخير القادم اليهم من الاخرين، ومن ثم سوف يؤدي بهم الى ان يقدروا الاخرين لما فعلوه لأجلهم او لهم من خير في حياتهم ويعبرون عن ذللك لهم من خلال تقديرهم لما فعلوه لهم ايمايسوغ عكس الامتنان على انفسهم وعلى الاخرين المحيطين بهم بصورة أكثر.(مها ماجد ، 2019، 12– 13)

5– قياس الامتنان :

توجد للامتنان عدة مقاييس نذكر منها مقياس الامتنان لواتكنز watkins2003بعد ترجمته من طرف الباحثان (مها ماجد حسن ، شروق كاظم سلمان) ، اذ افترض واضعيه بدايةً (53) فقرة موزعة على اربع مجالات و عندما تم اجراء تمييز للفقرات تن استبعاد (9) فقرات و بعد اجراء التحليل العاملي تحددت ثلاث مجالات فقط (الشعور بالوفرة او العكس عدم الشعور بالحرمان ، تقدير المتع البسيطة ، تقدير الاخرين او التقدير الاجتماعي)اما المجال الذي تم دمجه مع مجال

تقدير الاخرين او التقدير الاجتماعي هو مجال التعبير عن الامتنان ، و سوغوا ذلك بأن الذي يقدر الاخرين من المرجح ان يعبر عن امتنانه لهم ، و اصبح المقياس يتكون من (44) فقرة موزعة على ثلاث مجالات (14) فقرة منه ضد الظاهرة و الفقرات المتبقية مع الظاهرة ، اما البدائل فكانت خماسية على طريقة ليكرت .(مها ماجد ، 2019،ص 22)

و مقياس اخر اعدته الباحثة " نرمين مصطفى مصباح " حيث أهتمت الباحثة بقياس النزعة نحو الامتنان بإعتباره سمة من سمات الشخصية الإيجابية، فالامتنان يتخطى فكرة رد الفعل على المنافع المتلقات ولكن هو نابع من الفرد ذاته من خلال إدراك النعم بوجه عام ثم تقديرها ثم التعبير عنها، فالفرد هو المحركالاساسي لقوة الامتنان داخله ، ولقد تكون المقياس من (30) عبارة تقيس الامتنان عند الشباب الجامعي وتوزعت العبارات على بعدين كما هما الامتنان لله سبحانه وتعالى بعدد (15) عبارة، والامتنان لمن أسدوا إلينا خدمة من البشر بعدد (15) عبارة ،تتدرج الإجابة على المقياس ملحق (1) من خلال متصل من خمسة خيارات وهى: موافق جداً – موافق – محايد – معترض – معترض جداً، وأُعطيت الدرجات التالية على التوالى (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1). وتشير الدرجة الكلية للمفحوص على الجانب الايجابيلمتغير الامتنان حيث أنه كلما إرتفعت الدرجة الكلية دل ذلك على ارتفاع سمة الامتنان مع ملاحظة أن تصحيح العبارات العكسية يكونمعكوسا (العبارة رقم 8). (نرمين ، 2019 ، ص 151)

6 – عوامل الارتباط بين الشخصية والامتنان:

طرح واضعوا النظريات منذ "سميث" ان بعض الافراد [خاصة من لديهم نزعات شخصية أكبر نحو السلوك الإيجابي اجتماعيا] سيخبرون الامتنان ويعبرون عنه على الأرجح اكثر من الآخرين . وبالتماشي مع التصور المفاهيمي للامتنان كعاطفة أخلاقية فإننا نفرض أن الافراد الذين لديهم نزعة الامتنان تكون لديهم السمات التي تؤهل الافراد النجاح على المستوى الشخصي خاصة في المجال الاخلاقي.

وبالتالي فإننا نتوقع ان الافراد ذوي الامتنان المرتفع سيكونون مرتفعين في المشاركة الوجدانية وتبني المواقف وباستدعاء تنصيف الخمسة الكبارBig fireTaxonomy،فإننا نتوقع أيضا ان يكون الافراد الممتنون لديهم درجة عالية من القبول وجوانبه المختلفة (ومنها الثقة، والايثار، والاذعان والتواضع، والرحمةtender mindedness). وفي المقابل نتوقع ان يكون الافراد

الممتنون منخفضين نسبيا في السمات مثل النرجسية التي تتداخل مع السلوك الاخلاقي، والحفاظ على العلاقات الشخصية الايجابية . (عزت ، 2015 ، 235)

خلاصة:

من الضروري ان يشعر الفرد بالامتنان في حياته انطلاقا من اعتبار الامتنان كسمة تميز الاشخاص ذوي الصحة النفسية الايجابية عن غيرهم من الاشخاص ، فهي من اسمى الميزات التي تغمره بالسعادة والاكتفاء و تجعله شخصا شاكرا ممتثلا للقيم الاجتماعية السامية و لتعاليم ديننا الحنيفو الامتنان صفة تحقق التآزر و التآلف بين الافراد و بالمتماشيمع التصور المفاهيمي للامتنان كعاطفة اخلاقية فإننا نفرض ان الأفراد الذين لديهم نزعة للامتنان تكون لدبهم السمات التي تؤهل الافراد للنجاح على المستوى الشخصي خاصة في المجال الاخلاقي كون الامتنان سمة تحمل كل معالم الانسانية التي غابت لدى البعض مما يستدعي ضرورة تسليط الضوء عليها ودراستها دراسات معمقة

الفصل الثالث

3

التوافق النفســـــــي

تمهيد

1 – تعريف التوافق

2 – تعريف التوافق النفسي

3– نبدة تاريخية حول التوافق النفسي

4– المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي

5– أبعاد التوافق النفسي

6– خصائص التوافق النفسي

7- النظريات المفسرة للتوافق النفسي

8- معايير التوافق النفسي

9– قياسه

10-العوامل التي تعيق التوافق النفسي

خلاصة

تمهيد:

يحاول الفرد دائما أثناء نشاطه أن يحصل على حالة مرضية أو حالة إشباع لدوافعه، و لكنه كثيرا ما يصطدم في أدائه بعقبات أو صعوبات و موانع، و هو بذلك معرض لإحباطات عديدة، تفقده حالة التوازن الانفعالي لذلك كان على الفرد أن يتعلم كيفية التغلب على الصعوبات من حوله، فوجب على الفرد أن يغير من سلوكه أو طريقة معالجته للمشكلة ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في العمل أو التعلم حتى تحقق أهدافه، و يخفف من حدة التوتر النفسي أو الإحباط الناجم عن وجود العوائق النفسية و الاجتماعية في سبيل أهدافه و بذلك يتمكن من استعادة حالة التوازن و الانسجام و إشباع دوافعه، ما يمهد السبيل أمام استمرار النمو و الحياة.(عبد الكريم ، 2020، 13)

1 – تعريف التوافق :

1-1 لغة : يعني مفهوم التوافق لغويا انه صلة من التالف والتقارب واجتماع الكلمة فهو نقيض التخالف أو التنافر التصادم. (ابن منظور،1045)

1-2 اصطلاحا:حسب "أنجلش" (1958): يعرف التوافق بأنه حالة العلاقة المتآلفة مع البيئة حيث يكون الشخص قادرا على الحصول على إشباع أكبر قدر من حاجاته، وعلى أن يواجه كافة المتطلبات الجسيمة والاجتماعية التي تفرض نفسهاعليه.

ويتفق هذا التعريف مع تعريف معجم العلوم السلوكية "لولمان"(1973) ،الذي يرى أن التوافق هو علاقة متسقة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، ومواجهة معظم المتطلبات الجسمية والاجتماعية التي تفرض نفسهاعليه.

حسب "لازاروس": التوافق هو مجموعة من العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة.

يشير هذا التعريف إلى أن التوافق هو عبارة عن العمليات النفسية التي يمكن أن يستعين بها الفرد من أجل مواجهة مختلف المواقف التي يمكن أن يتعرض لها.(عبد الحميد محمد شاذلي1999،ص73)

2- تعريف التوافق النفسي:

2-1 لغة : التوافق كما جاء في لسان العرب يعني: الملائمة، ووافق الشيء أي لائمه ، وكما ورد في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك الفرد مسلك الجماعة ويتجنب الانحراف في السلوك. (ابن منظور، مجلد04 ، ص1045)

يتضح للباحث من التعريفين السابقين لتعريف التوافق في اللغة أنه " يعني الملائمة والانسجام وعدم النفور

2-2 اصطلاحا : يطرح علماء النفس التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته و توافقه مع ذاته، و توافقه مع الوسط المحيط به وكل المستويين لا ينفصل عن الأخر و إنما يؤثر فيه و يتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا ويضفي علماء النفس بقولهم أن التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي .(بلحاج فروجة ، 2011،ص117)

ويشير الباحث" حامد زهران" إلى التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي، يعني السعادة والرضا عن النفس و إشباع الدوافع الفطرية الأولية (داخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة (خارجية) وبالتالي يعبر عن سلام داخلي، كما يتضمن التوافق مطالب في مختلف المراحل المتتابعة.(عبد السلام زهران،1996، ص 8).

يتمثل التوافق النفسي في تلك العلاقة الجيدة التي تكون بين الشخص وذاته و أساس تكوين هذه العلاقة هو الرضا عن الذات و معرفة قدراتها و إمكانياتها وطموحاتها و الإحساس بالأمن، وتحقيق التناسق في السلوك.

ومن خلال ما سبق يمكن أن نعرف التوافق النفسي هو رضا الفرد عن نفسه وهو مجموعة سلوكيات الفرد من اجل الانسجام و تحقيق أهدافه وتظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته و قبول الآخرين له و الخلو من الحزن الذاتي و تقبله لذاته

3- نبذة تاريخية حول التوافق النفسي:

التوافق مصطلح يعني التآلف و التقارب، فهو نقيض التخالف و التنافر و مفهوم التوافق مستمد من مصطلح التكيفالذي استخدم في علم الأحياء و الذي زادت أهميته بعد ظهور نظرية" داروين "Darwin. C "للتطور سنة(1859)، إذ يعتبر هذا المصطلح حجر الزاوية في نظريته و يشير مصطلح التكيف في علم الأحياء إلى البناء البيولوجي و العملياتالاستمرار إلا إذا توفر ما يساعد على بقائها و استمرارها (مايسة النيال ،2002، ص 198)

فالتكيف من وجهة نظر علم الأحياء يركز على قدرة الكائن الحي على التلاؤم مع الظروف البيئية وهذا يتطلب منه مواجهة أي تغير في البيئة بتغيرات ذاتية وأخرى بيئية، واستفاد علماء النفس من المفهوم البيولوجي للتكيف واستخدموه في المجال النفسي بمصطلح التوافق حيث أنه من الطبيعي أن ينصب اهتمام علماء النفس على البقاء الاجتماعي والنفسي للفرد إذ يفسر السلوك الإنساني بوصفه توافقات مع مطالب الحياة وضغوطاتها، وهذه المطالب هي نفسية اجتماعية بحد ذاتها ويتضح في صورة عالقات متبادلة بين الفرد والآخرين، وتؤثر بدورها في التكوين السيكولوجي للفرد. (صبرة محمد علي، 2004،،ص132)

لقد اهتم الباحثين بهذا الموضوع بغية التميز بين مصطلحي التكيف والتوافق وأشاروا إلى أن التكيف يعين السلوك الذي يجعل الكائن الحي في نشاط لممارسة الحياة في محيطه الفيزيقي و

الاجتماعي، 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 يتمكنمن العيش فيها. (أديب الخالدي، 92،2009).

4- المصطلحات المرتبطة بالتوافق النفسي :

4-1 التوافق النفسي و التكيف :

لقد اهتم الباحثون بهذا الموضوع بغية التمييز بين مصطلحي التكيف و التوافق، و أشاروا الى أن التكيف يعني السلوك الذي يجعل الكائن الحي في نشاط لممارسة الحياة في محيطه الفيزيقي و الاجتماعي، بينما يشير مصطلح التوافق إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان و سعيه للتعامل المرن مع مطالب الحياة، و من هنا فالتوافق مفهوم إنساني بحت، أما التكيف فيشمل تكيف الكائن الحي أن يتكيف مع البيئة كي يتمكن من العيش فيها.(أديب الخالدي، 2009 ،ص103)

و التكيف كما هو معروف في علم البيولوجيا و علم الحياة هو تغير في الكائن الحي سواء في الشكل أو في الوظيفة مما يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته و المحافظة على جنسه، و في علم النفس يعرف التكيف على أنه تلك العملية التي يقيس فيها الفرد نمط السلوك الملائم لبيئته أو للمتغيرات البيئية، و يشير إلى التغيير الذي يجربه الفرد على السلوك تبعا لضرورات التفاعل الاجتماعي و استجابة لحاجة المرء إلى الانسجام مع مجتمعه، و مسايرة العادات و التقاليد الاجتماعية التي تسود هذا المجتمع.(بلحاج فروجة، 2011 ،ص109)

4-2 التوافق النفسي و الصحة النفسية :

إن أول مظاهر الصحة النفسية أن يكون الفرد قادرا من داخله على التوفيق بين شهوته و عقله و ضميره حتى ينجو من كل صراع، أما المظهر الثاني فهو مبني على توافر الشرط الأول وهو القدرة على مواجهة الأزمات التي تطرأ على الفرد، وما لم يكن الشخص قد تخلص من الصراع الداخلي فإنه سوف يكون العبث أن يواجه الصراع الخارجي، و المظهر الثالث للصحة النفسية هي النتيجة الحتمية لوجود المظهر بين السابقين إيجابا أو سلبا فالتكامل الداخلي يساعد على حل الصراع الخارجي فيخلف ذلك الشعور الثقة بالنفس و الرضا عنها و الإحساس بالكينونة و الإيجابية. (كمال محمدعويضة،1996،ص 40)

وهناك ارتباط كبير قد يصل في بعض الأحيان إلى حد الترادف بين التوافق و الصحة النفسية، ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق جيدا مع مواقف البيئةو العلاقات الشخصية يعد دليلا لامتلاكهو تمتعه بصحة نفسية جيدة أيضا، و أن القدرة على التشكيل و التعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات و إشباع الحاجات يمكن اعتبارها مقياسا للصحة النفسية، و هذا ما جعل الباحثين يلجؤون إلى استخدام مقاييس الصحة النفسية لقياس التوافق، و أحيانا مقاييس التوافق لقياس الصحة النفسية.(مدحت عبد الحميد عبد ،1990 ،ص82).

.نستنتج مما سبق أن للصحة النفسية أهمية كبيرة للفرد و المجتمع و يمكن اعتبارها الحالة التي يكون فبها الفرد متوافقا مع نفسه و مع محيطه. فمفهوم الصحة النفسية في حد ذاته يحمل مصطلح التوافق النفسي أي القدرة على تحقيق ذاته و قدراته.

4-3 التوافق النفسي و الرضا عن الحياة :عادة ما نجد مفهوم التوافق النفسي و الرضا عن الحياة مترابطان في كفة واحدة باعتبار ان معظم الاشخاص ذوي المستوى العالي من التوافق النفسي يحققون قدرا كبيرا من مستويات الرضا عن الحياة فالرضا عن الحياة هو الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابيا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، كما تعني حب الشخص للحياة التي يحياها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل. الرضا عن الحياة يمثل كذلك هذا المفهوم (الرضا عن الحياة) أقصى هدف يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد، وذلك من أجل تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الشخص، ومن مظاهر الرضا عن الحياة السعادة والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضيا عن حياته بصورة إيجابية.

4-4 التوافق النفسي و جودة الحياة :تعتبر جودة الحياة من المفاهيم التي تتضمن الإحساس بالسعادة كالتوافق النفسي في اعلى مستوياته والرضا عن الحياة ، وإشباع الحاجات ، وشعور الفرد بالصحة الجسمية والنفسية ، والاستمتاع بالظروف المادية ، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية ، وبالتالي تقييم الفرد لحياته علي أنها حياة متوازنة بين الشعور الذاتي للفرد بالرضا والسعادة ، ومستوي كفاية ورقي الخدمات المقدمة له ، والظروف البيئية الاجتماعية الملائمة المحيطة بهيظهر تأثيرهذه الخدمات مباشرا على حياة الفرد من خلال مؤشرات توافقه النفسي مع بيئته الاجتماعية فيحقق بذلك توافقا نفسيا.

5- ابعاد التوافق النفسي :

5-1 التوافق العقلي: تنحصر عناصر التوافق العقلي في الإدراك الحسي و التعليم و التذكر و التفكير و الذكاء و الاستعدادات و يتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملا و متعاونا مع بقية العناصر. (مومن بكوش الجموعي، 2013،ص85).

5-2 التوافق الديني: يعتبر الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد و كثيرا ما يكون مسرحا للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثال ذلك ما نجده عند كثير من الشباب أصحاب الاتجاهات الإلحادية و التعصبية، و يتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق، ذلك أن الدين هو عقيدة و تنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية و اتزانها فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء توافقه و اضطربت نفسه و أصبح مهيأ للقلق و الاضطرابات السلوكية .(بطرس حافظ بطرس، 2008،ص1).

5-3 التوافق السياسي: يتحقق التوافق السياسي عندما يعتنق الفرد المبادئ الأساسية التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها أي، أي عندما يساير معايير الجماعة التي يعيش فيها و إذا ما خالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط المادية و النفسية أو قد ينشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع الكثير من حاجاته و يصيبه التوتر و القلق و عليه أن يساير معايير الجماعة أو يغير مبادئه السياسية أو أن يوفق بينهما و بين تلك التي تسود مجتمعه أو أن يقمع هذه المبادئ و الأفكار أو أن ينتقل إلى مجتمع أخر يرحب بمبادئه حتى يتحقق له التوافق بينه و بين مجتمعه. (صبرة محمد علي، 2004 ،ص130).

5-4 التوافق الجنسي: يلعب الجنس دورا بالغ الأهمية في حياة الفرد لما له من أثر في سلوكه و على صحته النفسية، ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية و السيكولوجية و كثيرا من تشبع بها الحاجات الجنسية اختلافا واسعا باختلاف ظروف الحياة و خبرات تعلم الفرد، و يعتبر عدم التوافق الجنسي دليلا على سوء التوافق العام لدى الفرد. (بطرس حافظ بطرس، 2008 ،ص115).

5-5التوافق الأسري: هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل الأسرة تقدره و تحبه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة و احترامها له و تمتعه بدور فعال داخلها، و أن يكون أسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد في أسرته، و ما توفره أسرته من إشباع لحاجاته و حل مشكلاته الخاصة، و

تساعده في تحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس و فهم ذاته و أن تحسن الظن به و تتقبله و تساعده على إقامة علاقة الود و المحبة. (بطرس حافظ بطرس ، 2008، ص 116)

5-6 التوافق الزوجي: يتضمن السعادة الزوجية و الرضا الزوجي و يتمثل في الاختيار المناسب للزواج و الاستعداد للحياة الزوجية و الدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي و تحمل مسؤوليات الحياة الزوجية و القدرة على حل مشكلاتها و الاستقرار الزوجي. (صبرة محمد صبرة، 2004 ،ص130).

5-7 التوافق المدرسي: هي حالة تبدوا في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب للاستيعاب مواد الدراسة و النجاح فيها و تحقيق التلاؤم بينه و بين البيئة الدراسية و مكوناتها الأساسية، فالتوافق الدراسي تبعا لهذا المفهوم هو قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين مما البعد العقلي و البعد الاجتماعي، هي إذن تتوقف على كفاية إنتاجية و علاقات إنسانية، أما المكونات الإنسانية الأساسية للبيئة الدراسية فهي الأستاذة و الزملاء و أوجه النشاط الاجتماعي و مواد الدراسة و الوقت. (صبره محمد علي، 2004 ،ص131).

5-8 التوافق الاقتصادي: إن التغير المفاجئ بالارتفاع أو الانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطرابا عميقا في أساليب توافق الفرد و يلعب حد الإشباع دورا بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط فيغلب على الفرد الشعور بالحرمان و الإحباط، إذا كان حد الإشباع عنده منخفضا و يغلب عليه الشعور بالرضا إذا كان حد الإشباع عنده مرتفعا.(صبرة محمد علي، 2004 ،ص131).

5-9 التوافق الترويجي: يقوم التوافق الترويجي في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل و مسؤولياته أو التفكير فيه خارج مكان العمل أو التصرف في الوقت بحرية، و ممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد نيته و يمارس هوياته، رياضية كانت عقلية أم ترويجية و يتحقق بذلك الانسجام.(صبرة محمد علي، 2004 ،ص132).

5-10 التوافق المهني: يتضمن الرضا عن العمل و إرضاء الآخرين فيه و يتمثل في الاختيار المناسب للمهنة عن قدرة و اقتناع شخصي و الاستعداد لها علما و تدريبا للدخول فيها، و الصلاحية المهنية و الكفاءة و الإنتاج و الشعور بالنجاح و العلاقات الحسنة مع الرؤساء و الزملاء و التغلب على المشكلات و لا ينبغي أن نتصور أن التوافق يعني هو توافق لواجبات

عمله المحدودة، و ذلك أن التوافق المهني يعني أيضا توافق الفرد مع بيئة العمل. (صبرة محمد علي، 2004 ،ص132).

6- خصائص التوافق النفسي :

نرى أن التوافق عملية كلية دينامية وظيفية، تستند في مهمتها الى وجهات النظر النشوئية و الزوايا الفوتوغرافية و الاقتصادية على النحو التالي:

6-1 التوافق عملية كلية: ينبغي النظر إلى هذه العملية في وحدتها الكلية، مما ينطوي على الدينامية و الوظيفية معا، فالتوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان من حيث هو كائن مع بيئته، معنى هذا أن للتوافق خاصية لهذه العلاقة الكلية، فليس لها أن تصدق على مجال جزئي من المجالات المختلفة لحياة الفرد و ليس هذا أيضا أن تقتصر على المسالك الخارجية للفرد في إغفال تجاربه الشعورية، و مدى ما استشعره من مرض تجاه ذاته و عالمه.

6-2 التوافق عملية وظيفية: بمعنى أن التوافق ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة و هناك مستويات متباينة من الاتزان، و يفرق البعض بين التلاؤم الذي هو مجرد تكييف فيزيائي، و بين التوافق بمعنى الكلمة في شموليته و كليته.

6-3 التوافق عملية تستند إلى الزوايا الاقتصادية: إن نتيجة الصراع تتوقف على كمية الطاقة المستثمرة في كل من القوتين المتصارعتين فإذا نأت إلى الحفر الغريزية، تزيد كمية طاقتها على كمية الطاقة المستثمرة في الدفاع فستكون النهاية افتقارا لهذه الحفر الغريزية، هذا و كمية الطاقة عند فرد ما تعتبر ثابتة، و بالتالي إذا كانت كمية الطاقة الضائعة في المكونات و الدفاعات عظيمة الكبر، تكون كمية الطاقة المتبقية تحت تصرف الجانب الشعوري شديدة. و من هنا تكون الأنا عاجزة عن أن تواجه متطلبات السهر و الأنا العليا في مواجهتها لمواقف الحالة الخارجية، و ذلك هو المعنى العلمي للشخصية الضعيفة.(د. حسين أحمد حشمت، 2006،ص68،69)

7- النظريات المفسرة للتوافق النفسي :

ينظر غالبية علماء النفس على اختلاف مدارسهم إلى التوافق على أنه السواء والخلو من الاضطرابات والصراعات النفسية، والقدرة على الانسجام مع النفس والآخرين، ومع هذا الإجماع فان لكل مدرسة فكرية وجهة نظرها في تحديد مفهوم التوافق وعملياته وعوامله، ومن بين النظريات التي تناولت موضوع التوافق النفسي نذكر اهمها:

7-1 النظرية البيولوجية الطبية:

و يقرر روادها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ، و مثل هذه الأمراض يمكن توازنها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات و الجروح و العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد و ترجع اللبنات الأولى لوضع هذه النظرية (جهود كل من داروين، جالتون، كالمان و غيرهم.(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990،ص86)

7-2 نظرية التحليل النفسي:

ترى النظرية التحليلية أن التوافق يظهر من خلال عملية ديناميكية لوظائف الجهاز النفسي الذي تتصادم مكوناته على شكل صراع دائم مدفوع بغريزتي الحياة و الموت، لدا يعتبر التوافق النفسي القدرة الواقعية التي تمكن الأنا من حل الصراع و إحداث التوافق بين ألهو و الأنا الأعلى و ذلك بفضل عزل الدافعالأول بشكل يقبله الثاني، و بفضل هدا التوافق تتحقق الشخصية السوية و هي الي تسيطر على المتحكمين تحقيق الاتزان بين دوافع ألهو و دوافع الأنا الأعلى محاولا إيجاد التوازن بين حاجات الهو و دوافع الأنا الأعلى ، كما يرى" فرويد" أن الشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع حاجاته و دوافعه الضرورية، أما يونغ فيرى أن مجال التوافق النفسي هو مفتاح التوافق و الصحة النفسية يكمن في استمرار الشخص دون توقف أو تعطل، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات و أهمية التوازن في الشخصية.(مصطفى فهمي، 1998،ص264)

قد لخص "عبد المنعم عبد الله عبد الحبيب " وجهة نظر التحليل النفسي على النحو التالي:

. يتم التوافق حينما يستطيع الفرد إشباع غرائزه و رغباته البيولوجية بطريقة مقبولة اجتماعيا.

. التوافق عند "فرويد" يتم بطريقة لاشعورية فالفرد لا يكون على وعي بالدوافع و الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكاته.

. التوافق يكون من خلال استخدام الآلياتالدفاعية.

7-3 النظرية السلوكية:

تهتم بالسلوكات الخارجية و تعتمد على مبدأ التعلم في اكتساب أنماط السلوك، و ترى أن شخصية الفرد هي حصيلة ما تعلمه من المواقف التي تعرض لها. فالسلوك الذي يخفض التوتر الناتج عن إلحاح الدوافع يتدعم، و بالتالي يتعلمه الفرد و يميل إلى تكرا ره في المواقف الأخرى.(علي صبرة محمد، 2004،ص158) .

فان تحققت الراحة النفسية و الدعم الاجتماعي يثبت السلوك التوافقي الايجابي، في حين ينطفئ السلوك غير التوافقي السلبي، فالشخصية السوية تقوى بفضل تعلم الفرد للأساليب توافقية صحية، أما الشخصية المضطربة فهي حصيلة تعليمات و عادات غير صحيحة، فالأشخاص الأسوياء يتمتعون بصحة نفسية و تعلموا سلوكات و عادات ايجابية مقبولة اجتماعيا كما تمكنه من التفاعل و التواصل.

إن ما يجب مراعاته هو تعزيز السلوك السوي المرغوب فيه و تعديل السلوك المضطرب بمساعدة الفرد على التكيف و التوافق السوي، أما فشل الفرد في تعلم سلوكات ناجحة هو المسؤول عن عدم قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع البيئة.

و حسب "عبد المنعم عبد الله حسيب" تحدد النظرية السلوكية التوافق النفسي كالأتي:

. التوافق يتم بصورة شعورية حيث تعلم العادات يتم عن طريق البيئة باستخدام التعزيز.

. التوافق يتم عن طريق تحديد السلوك اللاتوافقي و إحلال سلوك توافقي محله عن طريق التعزيز.

. لا تهتم هذه النظرية بمعرفة الأسباب، المهم عندها إزالة الأعراض المرضية فقط.

. النظرية السلوكية تركز على المكتسبات البيئية التي يتعلمها الفرد من خلال تعزيز السلوك و ملاحظته.

7-4 النظرية الاجتماعية:

و يقرر روادها أن هناك علاقة بين الثقافة و أنماط التوافق، فلقد بين أن هناك اختلاف في الأغراضالإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين و الايطاليين و بين الأمريكيين و الايرلنديين، يوضح رواد هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي كما أظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية، هذا في حين قام ذو الطبقات الاجتماعية العليا الراقية بصياغة مشكلاتهم بطابع نفسي و أظهروا ميلا أقل لمحاربة المعوقات الفيزيقية و من أشهر روادها فيزن، دنهام، هولنجزهيم، ردليك و غيرهم.(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف،1990،ص93)

و من العرض السابق لكل هذه النظريات يتضح لنا المحاولات التي بذلت من أجل التنظير لتفسير متغير أو ظاهرة قد يبنى عليها علم النفس بأسره ألا و هي ظاهرة التوافق. و النظرة الصائبة للأمور تقتضي النظرة التكاملية لتلك النظريات أو وجهات النظر المختلفة، بمعنى أن يخضع تفسيرنا لتوافقنا أو سوئه إلى النظرية البيولوجية فقط أو النفسية فقط أو السلوكية أو

الاجتماعية و هكذا فالإنسان ما هو إلامحصلة تفاعل بين تلك القوى و على ذلك من الأهمية أن نضع أن نضع النظريات المذكورة في الاعتبار مع محاولة التوفيق بينها بصورة متكاملة، لأن التوافق البشري ليس من السهولة بالقدر الذي يجعلنا نفسره من زاوية دون أخرى سواء أكان ذلك في سوئه أو سوائه.

8- معايير التوافق النفسي :

لقد أشار" لازاروس" "Lazarus "و" شافر" "Shaffer "قد تم تحديد معايير التوافق النفسي في الآتي:

8-1 الراحة النفسية:يقصد أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه

8-2الكفاية في العمل: تعتبر قدرة الفرد على العمل و الإنتاج و الكفاية فيها وفق ما تسمح به قدرا م ومهارا م من أهم دلائل الصحة النفسية، فالفرد الذي يزاول مهنة أو عملا فنيا، تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية و كل ذلك يحقق له الرضا و السعادة النفسية.

8-3 مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية: إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية وعلى الاحتفاظ بالصداقات و الروابط.

8-4 الأعراض الجسيمة: في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراضجسيمة مرضية.

8-5 الشعور بالسعادة: الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة و هي شخصية خالية من الصراع أو المشاكل.

8-6 القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية: أن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، و يكون قادرا على إرجاء إشباع بعض حاجاته و أن يتنازل لذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب آجل أبعد، أكثردواما فهو لديه قدرة على ضبط ذاته و على إدراك عواقب الأمور.

8-7 ثبات اتجاهات الفرد: إن ثبات اتجاهات الفرد يعتمد على التكامل في الشخصية، و كذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

8-8 اتخاذ أهداف واقعية: الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا و مستويات للطموح و يسعي للوصول إليها حتى و لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة

المنال فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف(احمد حشمت و مصطفى باهي،2007،ص 62-63) .

من خلال ما سبق يمكن القول ان معايير التوافق النفسي هي سلوكات و تصرفات يسلكها الفرد من أجل الاستقرار

9- قياسه : (مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير2003) :

يعتبر هذا المقياس من أكثر مقاييس التوافق النفسي استخداما اذ تم الاعتماد عليه في العديد من الدراسات و يتمون من 40 بندا بحيث يتم تقدير استجابة افراد العينة عليه تبعا لسلم قياسي ثلاثي البدائل ، حيث يعطي لكل بند من البنود وزن متدرج وفقا لسلم "ليكارت" ثلاثي على النحو التالي (0، 1، 2) على الترتيب و تعكس في البنود السالبة ، وعند جمع درجات المستجيب على كل بنود المقياس نحصل على درجة التوافق النفسي التي يتمتع بها المستجيب محل الدراسة .

و مقياس (حبيب الله ، 2016) يهدف الى قياس التوافق النفسي و يتكون المقياس من (39) فقرة ، وكانت الاستجابة فيه وفق التدرج الثلاثي كالتالي (دائما =3، احيانا=2، لا يحدث=1) ولا يحتوي المقياس على عبارات عكسية .

10- العوامل التي تعيق التوافق النفسي :

10-1 النقص الجسماني: تؤثر الحالة الجسمانية العامة للفرد على مدى توافقه، فالشخص المريض الذي تنتابه الأمراض تقل كفاءته و يكون عرضة لمجابهة مشاكل لا يجابهها عادة الشخص السليم.

10-2 عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة: يرى الفرد حاجاته الجسمانية و حاجاته الاجتماعية المكتسبة، إذا ما استثيرت الحاجة، أصبح الإنسان في حالة توتر و اختل توازنه و لا بد للحاجة من مشبع لإزالة التوتر، و إعادة التوازن و تحدد الثقافة الطرق التي يتم بها إشباع هده الحاجات.

10-3 عدم تناسب الانفعالات و المواقف: إن الانفعالات ألحادك المستمرة تخل من توازن الفرد و لها أثرها الضار جسمانيا و اجتماعيا فقد يؤدي الخوف الشديد في بعض المواقف بالإضافة إلى خفقان القلب و سرعة النبض و الشعور بالهبوط، و تصيب العرق إلى فقدان الفرد لسيطرته على الطريقة التي يتم بها التعبير عن هذا الغضب.

10-4 تعليم سلوك مغاير لمعايير الجماعة: وجد علماء النفس الاجتماعي بدراستهم لأفراد الجماعات في مواقف مختلفة و لفترة من الزمن، أن هناك ما يشير إلى أن نوعا من السلوك يعتبر نمطا سائدا بين أفراد هذه الجماعة، يتميز به و يشترك فيه معظم أفرادها هذا النمط أثر النموذج الناجح في عملية النشأة الاجتماعية و يتخذ أساسا لتمييز السلوك من السلوك المنحرف في هذه الجماعة، و لا يوجد شخصية يتفق سلوكها تماما مع هذه المعايير، إذ أن الأفراد ينحرفون بدرجات متفاوتة عن السلوك النمطي أو النموذجي للجماعة.

10-5 الصراع بين أدوار الذات: مما يؤدي الى الصراع و عدم تكيف حاجة الفرد و اتخاذه دورين متعارضين في وقت واحد. (مصطفى حسين باهي، 2006 ،ص63،64)

خلاصة الفصل:

يعتبر التوافق النفسي من المواضيع الهامة التي أعطاها الباحثون و العلماء في علم النفس أهمية كبيرة في البحوث الدراسات باعتباره عنصرا أساسيا في حياة الفرد، فهو عملية دينامية مستمرة يسعى الفرد من خلاله إلى تحقيق توازن متطلباته الشخصية و المعايير الأخلاقية و الاجتماعية و الثقافية التي تفرضها عليه البيئة أو الوسط الذي يعيش فيه من أجل الوصول إلى تحقيق التوافق مع نفسه و مع البيئة المحيطة به. ولقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات و المعايير و

الأبعاد و مختلف العوامل والخصائص التي تميز هذا الاخير و النظريات التي تناولته بغية توضيحه أكثر.

الفصل الرابع

4

الإطار المنهجي للدراسة الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- الدراسة الأساسية

3- الخصائص السيكومترية

4- الاساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة

خلاصة

تمهيد:

ان الدراسة الميدانية أحد اهم مراحل البحث العلمي، حيث تعتبر وسيلة هامة لجمع البيانات عن موضوع البحث بصورة موضوعية ومنهجية، وللتحقق من الفرضيات التي تم طرحها سابقا الى جانب كونها وسيلة لدعم الدراسة النظرية.

حيث يتناول هذا الفصل الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، فقد اشتمل على منهج الذي استخدمته الباحثة والدراسة الاستطلاعية، ومجتمع وعينة البحث بالإضافة الى تحديد حدود الدراسة كما تم عرض اداة الدراسة من حيث بنائها و الاجراءات المتبعة في التأكد من صدقها و ثباتها باستخدام طرق مختلفة واساليب المعالجة الاحصائية المتبعة في الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة في البحوث العلمية و هي أول خطوة يلجأ إليها الباحث للتعرف على ميدان دراسته، ولجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث، إلى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها، و التحقق من سلامة و صلاحية أدوات جمع البيانات.

و قد عرفها مصطفى عشوي على أنها: "دراسة استكشافية، وهي مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان، مما يضفي صفة الموضوعية على البحث، كما تسمح بالتعرف على الظروف و الإمكانات المتوفرة في الميدان، و مدى صلاحية أدوات المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث. **(عشوي، 1994، ص 133)**

ومن خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها، فالدراسة الاستطلاعية تأتي قبل العمل الميداني وبناء على ذلك، فقبل المباشرة في إجراءات الدراسة الأساسية، قمنا بدراسة استطلاعية و ذلك بغرض تحقيق مجموعة من الأهداف.

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تكمن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة الظروف التي سيتم فيها إجراءات البحث.
- التعرف على بعض الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث في البحث.
- التحقق من وضوح تعليمات المقياسين ، بالإضافة إلى وضوح العبارات و عدم وجود غموض فيها.
- معرفة حجم المجتمع الاصلي و مميزاته وخصائصه؛
- التأكد من صلاحية أداة البحث الخاص بالامتنان والتوافق النفسي من خلال الجوانب التالية:
  - ✓ وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة وخصائصها؛
  - ✓ التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياسين المستخدمين(الصدق والثبات)

– التعرف على مختلف الظروف التي يمكن ان ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة، ولتفادي بعض العراقيل و المشكلات التي قد تواجهنا من جهة اخرى.

2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث من جامعة زيان عاشور بالجلفة و قد شملت 30 طالبا.

و قد إعتمدنا في اختيارها عن طريق العينة العرضية على اساس أنها تحقق لنا أغراض الدراسة الاستطلاعية التي نسعى لتحقيق أهدافها المسطرة.

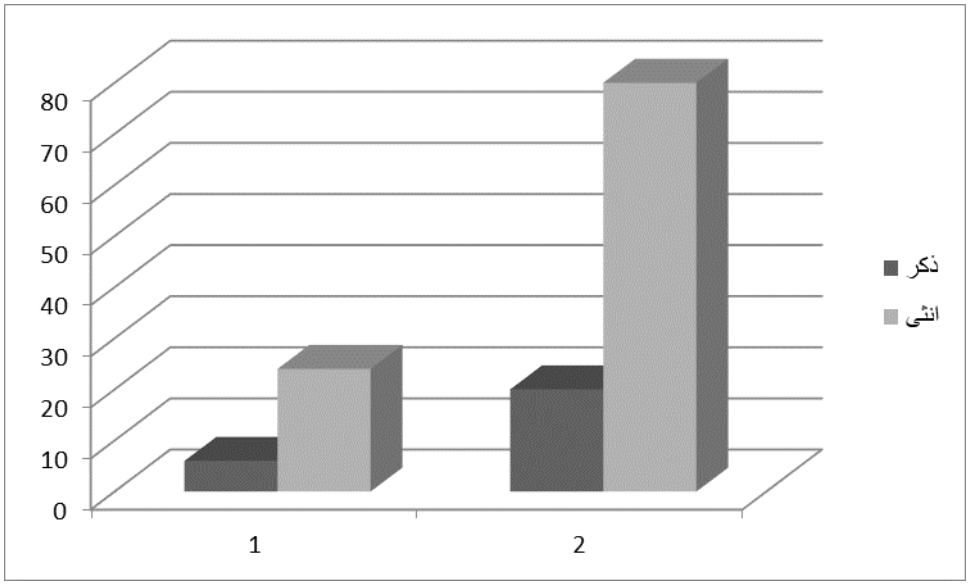
2-3- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

من حيث الجنس:

جدول رقم (1) :خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية %
ذكر	6	%20
انثى	24	% 80
المجموع	30	% 100

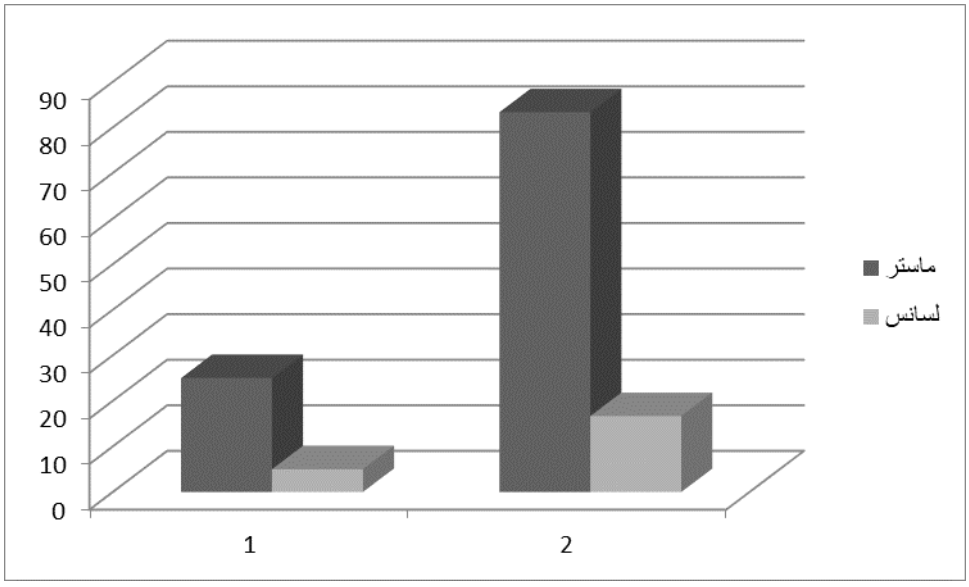


نلاحظ من خلال الجدول والشكل رقم (1) أن نسبة الاناث (80 %) أكبر من نسبة الذكور (20%).

من حيث المستوى:

جدول رقم (2) :خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث المستوى.

المستوى	التكرار	النسبة المئوية %
ماستر	25	%83.34
لسانس	5	% 16.66
المجموع	30	% 100



نلاحظ من خلال الجدول والشكل رقم (02) أن نسبة الطلبة الدين مستواهم الدراسي ماستر (83.34 %) أكثر من نسبة الطلبة الدين مستواهم لسانس (16.66%).

2-3- مكان و زمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بجامعة زيان عاشور في الفترة الممتدة من 4 فيفري إلى غاية 20 فيفري من السنة الدراسية (2023).

2-4- إجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

- قمنا بتوزيع مقياس الامتنان والتوافق النفسي على فئة من الطلبة بطريقة الصدفة، ثم استرجعناها بعد أن قام الطلبة بالإجابة على فقرات المقياس.

2-5- نتائج الدراسة الإستطلاعية:

تبين من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- وضوح عبارات وتعليمات المقياسين و ملاءمتها لموضوع الدراسة بإجماع افراد العينة.

- التأكد من صدق وثبات أداة الدراسة بطريقتين.

2)- الدراسة الأساسية:

2-1- منهج الدراسة الأساسية:

إن طبيعة مشكلة الموضوع ونوعية المعلومات والحقائق التي يريد الباحث الوصول اليها و طريقة تحليلها و تفسيرها، تفرض علينا تحديد المنهج المستخدم في الدراسة .

وبما ان هدف الدراسة هو التأكد من وجود علاقة ارتباطية بين الامتنان وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة فان ذلك يستدعي استخدام المنهج الوصفي الذي يعرف كالتالي:

المنهج الوصفي: يمكن تعريف هذا المنهج بانه اسلوب من اساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة، عن ظاهرة او موضوع محدد من خلال فترة او فترات زمنية معلومة وذلك من اجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع معطيات الفعلية للظاهرة. **(عبيدات، ابو نصار، و مبيضين، 1999، صفحة 46)**

2-2- مجتمع وعينة الدراسة:

2-2-1 مجتمع الدراسة: لتحقيق اهداف الدراسة قام الطلبة بتحديد مجتمع الدراسة والذي يشتمل على طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة وقد تكون مجتمع الدراسة من (32000) طالبا.

4-2-2عينة الدراسة الاساسية:

و تعني مجموع الأفراد الذين يجري عليهم البحث، و قد قمنا بإختيار عينة دراستنا من المجتمع الأصلي لكي تكون ممثلة له، حيث عينة البحث يتم اختيارها إذا لم نستطيع دراسة المجتمع الكلي للأفراد نقوم باختيار جزء منه فقط مع التأكد بأن الجزء المختار يمثل حقيقة المجموعة، هذا الجزء من الأفراد هو عينة البحث.

2-2-3- حجم العينة:

هو عدد العناصر المنتقاة لتكوين العينة، ومن المتعارف عليه أنه كلما كان حجم العينة الدراسة كبيرا، كلما كانت النتائج المتحصل عليها أكثر دقة و تمثيلا، لكن هناك بعض العوامل

التي تمنع الباحث من تبني عينة كبيرة لدراسته، كعامل الوقت و المال، و قد أكدت الدراسات المنهجية الحديثة، أنه كلما كان المجتمع الأصلي كبيرا، كلما كانت للباحث حرية اختيار عينة بحثه.

2-2-4- طريقة اختيار العينة:

اقتصرت عينة الدراسة على عينة من طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة وقد تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية اي بطريقة عرضية او عن طريق الصدفة والبالغ عددهم (100) طالبا وطالبة.

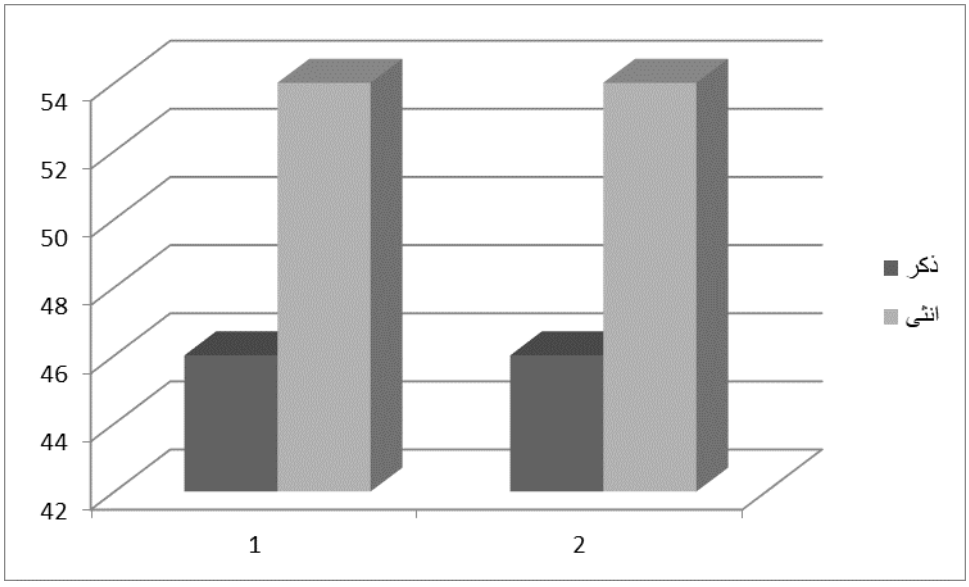
2-2-5- خصائص العينة :

تتمثل خصائص عينة الدراسة الأساسية في ما يلي:

2-2-5-1-: حسب الجنس:

جدول رقم (03): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية %
ذكر	46	%46
انثى	54	%54
المجموع	100	% 100

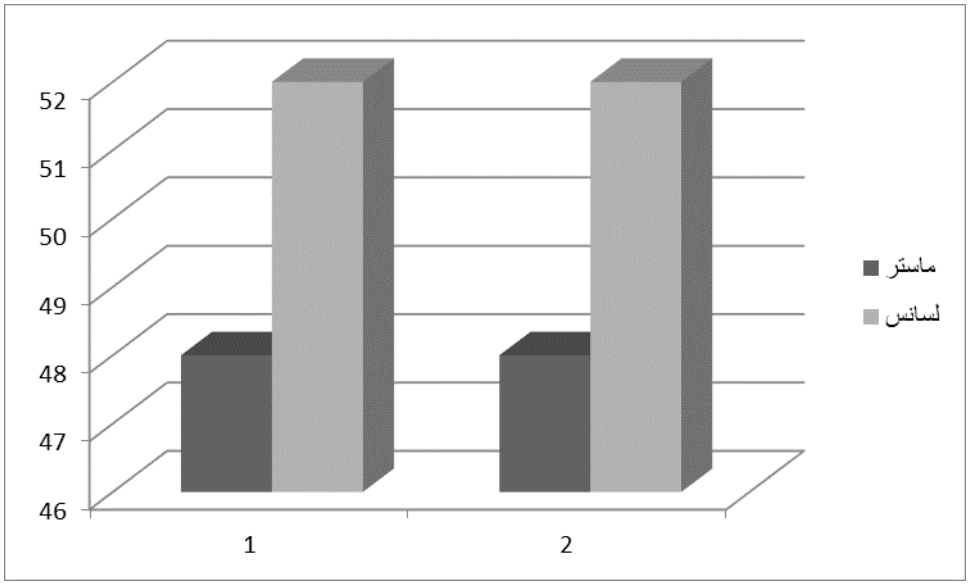


نلاحظ من خلال الجدول والشكل رقم (03) أن نسبة الاناث (54 %) أكبر من نسبة الذكور (46%).

2-2-5-2-: حسب المستوى:

جدول رقم (04): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى:

المستوى	التكرار	النسبة المئوية %
ماستر	48	%48
لسانس	52	%52
المجموع	100	% 100



نلاحظ من خلال الجدول والشكل رقم (04) أن نسبة الطلبة الدين لسانس (52%) أكبر من نسبة الطلبة الذين مستواهم الدراسي ماستر (48%).

3-3- حدود الدراسة الأساسية:

3-3-1 الحدود المكانية: تم اجراء دراستنا بجامعة زيان عاشور بمدينة الجلفة.

3-3-2الحدود الزمانية: تتحدد هذه الدراسة بالسياق الزمني الذي اجريت فيه وهو السنة الجامعية 2023/2022 واقتصرت الدراسة على المدة الزمنية الممتدة من 1 مارس الى غاية 17 مارس

3-4- أداة جمع البيانات:

من أجل جمع البيانات من الميدان، يتوجب توفر و استخدام أدوات بحث معينة هي:

3-4-1 مقياس التوافق النفيسي

أ- وصف المقياس:

صمم هذا المقياس من طرف زينب محمود شقير 2003 ، و في سبيل اعداه قامت المؤلفة لطيفة جماح بالاطلاع على التراث النظري و الدراسات السابقة و كذا بعض المفاهيم النظرية للتوافق النفسي و ابعداه المختلف ، كما اطلعت على بعض مقاييس التوافق النفسي مثل مقياس كاليفورنيا للشخصية ومقياس التوافق اعداد عبد الوهاب كامل و مقياس التوافق النفسي اعداد وليد القفاص ، و هي مقاييس اجريت على فئة العاديين

من الناس ، الى ان توصلت المؤلفة لطيفة جماح الي اربعة ابعاد للتوافق النفسي تتمثل في المحاور التالية :

- التوافق الشخصي و الانفعالي (و قد رأت المؤلفة لطيفة جماح ضم هذين البعدين معا لارتباطهما الوثيق ببعض)
- التوافق الصحي و الجسمي
- التوافق الاسري
- التوافق الاجتماعي

و ارتأينا ان نأخذ محورين فقط محور التوافق الشخصي و الانفعالي و محور التوافق الصحي و الجسمي ليكون المقياس المطبق في الدراسة في صورته النهائية حيث تكون هذا المقياس من 40 بندا بحيث يتم تقدير استجابة أفراد العينة عليه تبعا لسلم قياسي ثلاثي البدائل ، حيث يعطي لكل بند من البنود وزن متدرج وفقا لسلم ليكارت"LIKERT" ثلاثي على النحو التالي : (2 ، 1 ، 0) على الترتيب وتعكس في البنود السالبة

وعند جمع درجات المستجيب على كل بنود المقياس نحصل على درجة الامتنان التي يتمتع بها المستجيب محل الدراسة ، وعليه فإن درجات المقياس تتراوح بين 80 التي تمثل الدرجة الأعلى للمقياس 0 التي تمثل الدرجة الدنيا للمقياس.

ب- كيف يصحح المقياس:

يشمل المقياس في مجمله على (40 بندا تقدر مستوى الامتنان لدى الفرد، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (80-0) درجة.

3- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس في الدراسة الحالية:

3-1- الصدق التمييزي: المقارنة الطرفية:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي، بأسلوب المقارنة الطرفية، و"تقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق، وهو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها"**(معمرية، 2007، ص 158).**

حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة على المقياس في توزيع تنازلي ثم تم سحب 33% من طرفي التوزيع، لنتحصل على (10) فردا من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عينتان متطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي (10) افراد. تسمى إحداهما العينة العليا، والأخرى العينة الدنيا. بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة، ثم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم(05): دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في الامتنان

العينة / المتغير	العينة العليا ن=10		العينة الدنيا ن=10		قيمة "ت"	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الامتنان	58.50	6.04	39.90	2.80	8.829	دالة عند مستوى الدلالة(α=0.05)

يتبين من الجدول رقم(07) أنّ قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائيا عند مستوى (α=0.05) لدلالة الطرفين، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدق المقياس.

ب- الثبات:

1- بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول رقم(06): يبين معامل ثبات مقياس الامتنان باستخدام ألفا كرونباخ.

عدد البنود	**40**
معامل الفاكرونباخ	**0.754**

يتضح من خلال الجدول رقم(08) أنّ معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) تساوي (0.75) وهي قيمة مقبولة جدا، وتشير إلى تمتع المقياس بثبات عال.

2- طريقة التّجزئة النّصفية:

في هذه الطّريقة، يتمّ تقسيم المقياس إلى قسمين متساويين، ليحصل كلّ فرد من أفراد العيّنة على درجتين إحداهما في النّصف الأوّل وثانيهما على النّصف الأخير، ثم يحسب معامل الإرتباط برسون بين النّصفين. **(معمرية، 2007، 176)** فبعد حساب معامل ارتباط برسون، تمّ تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون أو جوثمان حسب التّباين ومعامل الفا بين النّصفين للتّصحيح والجدول التّالي يوضح ذلك.

جدول رقم(07): معامل ثبات مقياس الامتنان بطريقة التّجزئة النّصفية.

المقياس	عدد البنود	معامل برسون	معامل سبيرمان
الامتنان	40	0.558	0.728

يتّضح من خلال الجدول رقم (09) أنّ معامل الثّبات باستخدام التّجزئة النّصفية للمقياس قد بلغ (0.55) وبعد إجراء تعديل الطّول باستخدام معادلة (سبيرمان) تم الحّصول على قيمة(0.72) وهي قيمة مقبولة جدا وتدلّ على تمتع المقياس بثبات عالي.

3-4-1-3 طريقة تطبيق المقياس:

يطبق هذا المقياس بصفة فردية أو جماعية، حيث يطلب من المفحوص أن يحدد كل بند مع ما يقوم به أو يشعر به في الواقع، و ذلك بوضع علامة (x) أمام الاختيار الذي يتوافق مع حاله، مع العلم أنه لا وجود لإجابة صحيحة أو خاطئة.

3-4-1-4 كيف تفسر نتائج المقياس:

- يستخدم الجمع في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس، و تشير الدرجة المرتفعة إلى أن الفرد يتمتع بمستوى مرتفع من الامتنان، و العكس الصحيح.

3-4-2 مقياس الامتنان :

أ- وصف المقياس:

3- وصف المقياس :

صمم هذا المقياس لقياس النزعة نحو الامتنان بإعتباره سمة من سمات الشخصية الإيجابية، فالامتنان يتخطى فكرة رد الفعل على المنافع المتلاقاه ولكن هو نابع من الفرد ذاته من خلال إدراك النعم بوجه عام ثم تقديرها ثم التعبير عنها، فالفرد هو المحرك الاساسي لقوة الامتنان داخله. المقياس يتكون من 30 بندا تقيس الامتنان عند الشباب الجامعي وتوزعت العبارات على بعدين كما هما الامتنان لله سبحانه وتعالى بعدد (15) عبارة، والامتنان لمن أسدوا إلينا خدمة من البشر بعدد (15) عبارة بحيث يتم تقدير استجابة أفراد العينة عليه تبعا لسلم قياسي خماسي البدائل ، حيث يعطي لكل بند من البنود وزن متدرج وفقا لسلم ليكارت"LIKERT" الخماسي على النحو التالي : (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) للبدائل

ب- كيف يصحح المقياس:

يشمل المقياس في مجمله على (30 بندا تقدر مستوى التوافق النفسي لدى الفرد، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (150-30) درجة.

3-4-2-1 الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس في الدراسة الحالية:

1- الصدق التمييزي: المقارنة الطرفية:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي، بأسلوب المقارنة الطرفية، و"تقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق، وهو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها"**(معمرية، 2007، ص 158).**

حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة على المقياس في توزيع تنازلي ثم تم سحب 33% من طرفي التوزيع، لنتحصل على (10) فردا من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عينتان متطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي (10) افراد. تسمى إحداهما العينة العليا، والأخرى العينة الدنيا. بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة، ثم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم(08): دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في التوافق النفسي

العينة / المتغير	العينة العليا ن=10		العينة الدنيا ن=10		قيمة "ت"	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		

التوافق النفسي	146.00	1.94	125.90	4.88	12.087	دالة عند مستوى الدلالة(α=0.05)

يتبين من الجدول رقم(10) أنّ قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائيا عند مستوى (α=0.05) لدلالة الطرفين، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدق المقياس.

ب- الثبات:

1- بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول رقم(09): يبين معامل ثبات مقياس التوافق النفسي باستخدام ألفا كرونباخ.

عدد البنود	30
معامل الفاكرونباخ	0.850

يتضح من خلال الجدول رقم(11) أنّ معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) تساوي (0.85) وهي قيمة مقبولة جدا، وتشير إلى تمتع المقياس بثبات عال.

2- طريقة التّجزئة النّصفية:

في هذه الطّريقة، يتمّ تقسيم المقياس إلى قسمين متساويين، ليحصل كلّ فرد من أفراد العيّنة على درجتين إحداهما في النّصف الأوّل وثانيهما على النّصف الأخير، ثم يحسب معامل الإرتباط برسون بين النّصفين. **(معمرية، 2007، 176)** فبعد حساب معامل ارتباط برسون، تمّ تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون أو جوثمان حسب التّباين ومعامل الفا بين النّصفين للتّصحيح والجدول التّالي يوضح ذلك.

جدول رقم(10): معامل ثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة التّجزئة النّصفية.

المقياس	عدد البنود	معامل برسون	معامل سبيرمان
التوافق النفسي	30	0.744	0.853

يتّضح من خلال الجدول رقم (12) أنّ معامل الثّبات باستخدام التّجزئة النّصفية للمقياس قد بلغ (0.74) وبعد إجراء تعديل الطّول باستخدام معادلة (سبيرمان) تم الحّصول على قيمة(0.85) وهي قيمة مقبولة جدا وتدلّ على تمتع المقياس بثبات عالي.

3-4-1-3 طريقة تطبيق المقياس:

يطبق هذا المقياس بصفة فردية أو جماعية، حيث يطلب من المفحوص أن يحدد كل بند مع ما يقوم به أو يشعر به في الواقع، و ذلك بوضع علامة (x) أمام الاختيار الذي يتوافق مع حاله، مع العلم أنه لا وجود لإجابة صحيحة أو خاطئة.

3-4-1-4 كيف تفسر نتائج المقياس:

- يستخدم الجمع في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس، و تشير الدرجة المرتفعة إلى أن الفرد يتمتع بمستوى مرتفع من التوافق النفسي، و العكس الصحيح.

3-6- الأساليب الإحصائية:

3-6-1- معامل الإرتباط بيرسون (Person)

يعتبر معامل الإرتباط بيرسون من أهم اختبارات الدلالة الإحصائية و أكثرها استعمالا لسهولة إجرائه، فهو يفيد في تقدير مدى الترابط بين المتغيرات (س و ص)، بحيث كلما اقترب معامل الارتباط برسون من (+ 1) يقال بأن هناك إرتباطا طرديا موجب و بالعكس إذا اقتربت القيمة من (- 1) فيقال بأن هناك إرتباطا عكسيا سالبا، أما إذا اقتربت من القيمة (0) فيقال أن الإرتباط ضعيف.

3-6-2- اختبار«T» للفروق:

يستخدم غالبا عندما يتعلق الأمر باختيار فرضية بديلة حول الفروق المشاهدة بين عينتين أو أكثر، و يستخدم من أجل معرفة إحتمال حدوث مثل تلك الفروق في المجتمع الإحصائي.

3-6-3- المتوسط الحسابي:

المتوسط الحسابي لقيم متغير ما، هو مجموع قيم ذلك المتغير، مقسوما على عدد هذه القيم، فهو معلومة رقمية تتجمع حولها سلسلة من القيم، يمكن من خلالها الحكم على بقية المجموعة **(بوعلاق، 2009،ص 40)**

3-6-4- الانحراف المعياري:

هو الجذر التربيعي للتباين، و التباين يقاس بالوحدات المربعة و الإنحراف المعياري يقاس بنفس وحدات المتغير محل ظاهرة الدراسة، و يرمز له S للعينة ، و هو من مقاييس التشتت، و استخدمناه للتعرف على مدى تشتت الدرجات و ابتعادها عن المتوسط الحسابي.

3-6-6- النسب المئوية:

تستخدم النسب المئوية في العادة مع التكرار، حيث تبين نسبة كل فئة من المجموع الكلي. **(عبيدات و أخرون،1999، 117)**

خلاصة:

خلال هذا الفصل تم إجراء الدراسة الميدانية والتي تتمثل في تعديل الدراسة الاستطلاعية وحجمها ونتائجها، ثم المنهج المتبع، ثم وصف عينة الدراسة و طرق اختيارها، و بعدها تم التطرق لأداة الدراسة و حساب خصائص السيكومترية من صدق و ثبات و منه إلى التقنيات الإحصائية المتبعة في الدراسة، وبعد تطبيقنا للأداة على أفراد العينة الاساسية حصلنا على مجموعة من البيانات التي سوف نتطرق إلى نتائجها و تحليلها و تفسيرها في الفصل التالي.

عرض النتائج ومناقشتها

الفصل الخامس

5

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى.
2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.
3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.
4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة.
5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة.
6- الاستنتاج العام

1-عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى:

وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الإمتنان والتوافق النفسي لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة.

1-1عرض نتائج الفرضية الاولى:

جدول رقم(11): قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الامتنان والتوافق النفسي.

البيانات الإحصائية / المتغيرات	العينة	قيمة "ر"	(قيمة الدلالة المحسوبة) مستوى المعنوية(sig)	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الامتنان التوافق	**100**	**0.663**	**0.000**	**0.05**	**دالة**

يُلاحظ من خلال الجدول رقم(11) أنّ قيمة معامل الارتباط بيرسون (ر=0.66) وهي دالة إحصائيا؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) اصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (α=0.05) وهذا يعني أنّه توجد علاقة ارتباط دالة احصائيا بين الامتنان والتوافق النفسيلدى الطلبة أفراد عينة الدراسة.

1-2تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الاولى، أنهتوجد علاقة ارتباط طردية بين الامتنانوالتوافق النفسي لدى الطلبة أفراد عينة؛ لأنّ قيمة معامل الارتباط برسون دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05). وبهذا، يمكن القول ان فرضية بحثنا قد تحققت وتتفق نتائج الفرضية مع نتائج دراسة الطالبة بلحاج فروجة

حيث توصلت دراستها الى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التوافق النفسي و الدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي .

وتختلف نتائج الفرضية من نتائج دراسة بوشاشي ساميةحيث توصلت في نتائج دراستها إلى أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين السلوك العدواني والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة .

2-عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

مستوى الامتنان لدى الطلبة أفراد عينة الدراسةمرتفع.

2-1عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم(12): قيمة اختبار ت لعينة واحدة

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة "ت "	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الامتنان	**100**	**40**	**44.20**	**4.549**	**0.000**	**0.05**	**دالّة**

يُلاحظ من خلال الجدول رقم(12) أنّ قيمة ت لعينة واحدة (ت=4.54) وهي دالة إحصائيا؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط الطلبة أفراد عينة الدراسة في مستوى الامتنان والفروق لصالح المتوسط الحسابي.

2-1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الثانية، أنمستوى الامتنان لدى الطلبةأفراد عينة الدراسة مرتفع.حيث بلغ متوسطهم الحسابي (44.20) مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغ (40) ومنه يمكننا القول أن مستوى الامتنانلدى الطلبة أفراد عينة الدراسة مرتفعوعليه يمكننا القول ان فرضية بحثنا قد تحققت.

وتتفق النتيجة مع دراسةعبابنة كوكب يوسف 2014 ، حيث كانت اهم نتائج الدراسة ان مستوى الامتنان جاء بدرجة مرتفعة لدى افراد عينة الدراسة في جميع ابعاده باستثناء الشعور بالرخاء فقد كان بدرجة متوسطة وكذلك مستوى السعادة جاء بدرجة مرتفعة ككل .

وتختلف نتائج الفرضية مع دراسة حسن سيف عدنان أظهرت النتائج ان لدى النازحين مستوى متوسط في الامتنان و مستوى دال احصائيا في المرونة النفسية عند مستوى دلالة(0.05)

و تفسير هذه النتيجة من خلال ما ذكر سالفا تحت عنوان عوامل الارتباطبين الشخصية و الامتنان حيث طرح واضعوا النظريات منذ "سميث" ان بعض الافراد [خاصة من لديه منزعات شخصية أكبر نحو السلوك الإيجابي اجتماعيا] سيخبرون الامتنان ويعبرون عنه على الأرجح اكثر من الآخرين . وبالتماشي مع التصور المفاهيمي للامتنان كعاطفة أخلاقية فإننا نفرض أن الافراد الذين لديهم نزعة الامتنان تكون لديهم السمات التي تؤهل الافراد النجاح على المستوى الشخصي خاصة في المجال الاخلاقي.

وبالتالي فإننا نتوقع ان الافراد ذوي الامتنان المرتفع سيكونون مرتفعين في المشاركة الوجدانية وتبني المواقف وباستدعاء تنصيف الخمسة الكبار، فإننا نتوقع أيضا ان يكون الافراد الممتنون لديهم درجة عالية من القبول وجوانبه المختلفة (ومنها الثقة، والايثار، والاذعان والتواضع، والرحمة). وفي المقابل نتوقع ان يكون الافراد الممتنون منخفضين نسبيا في السمات مثل النرجسية التي تتداخل مع السلوك الاخلاقي، والحفاظ على العلاقات الشخصية الايجابية . (عزت ، 2015 ، 235)

3-عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة مرتفع.

2-1عرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم(13): قيمة اختبار ت لعينة واحدة

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة "ت "	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
التوافق النفسي	**100**	**90**	**138.11**	**60.942**	**0.000**	**0.05**	**دالّة**

يُلاحظ من خلال الجدول رقم(13) أنّ قيمة ت لعينة واحدة (ت=60.94) وهي دالة إحصائيا؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط الطلبة أفراد عينة الدراسة في مستوى التوافق النفسي والفروق لصالح المتوسط الحسابي.

3-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الثالثة، أنمستوى التوافق النفسي لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة مرتفع.حيث بلغ متوسطهم الحسابي (138.11) مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغ (90) ومنه يمكننا القول أن مستوى التوافق النفسيلدى الطلبة أفراد عينة الدراسة مرتفع وعليه يمكننا القول ان فرضية بحثنا قد تحققت.

وتتفق النتيجة مع دراسةآسيا بنت علي راجح حيث اظهرت نتائج دراستها أن ما يقارب 82 %من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى لديهن شعور مرتفع بالتوافق النفسي .

وتختلف نتائج الفرضية مع دراسة بوشاشي سامية توصلت نتائج البحث إلى أن لدى طلبة الجامعة سلوك عدواني متوسط كما وجدت أن هناك فروق دالة إحصائيا في السلوك العدواني بين الجنسين

و لصالح الذكور كما أشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتميزون بتوافق نفسي اجتماعي متوسط .

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ملاحظة البيئة المختلفة للدراستين و الظروف المساعدة في تعزيز سمة التوافق النفسي لان التوافق النفسي مرتبط بالعديد من العوامل التي من شأنها ان تأثر عليه خلافا لما تم تناوله في الدراسات السابقة كالنقص الجسماني و عدم اشباع الحاجات بالطرق التي تفرها الثقافة و عدم تناسب الانفعالان و المواقف و تعلم سلوكيات مغايرة لسلوك الجماعة و الصراع بين ادوار الذات كلها عوامل ترتبط بالفرد و تختلف معاييرها من بيئة لأخرى .

4-عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:وتنص هذه الفرضية على ما يلي

– توجد فروق في مستوى الامتنان والتوافق النفسي لدى الطلبةأفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير الجنس.

5-1عرض نتائج الفرضية الرابعة:

جدول رقم(14): نتائج اختبار "ت" للفروق في الجنس.

البيانات الإحصائية المتغيرات		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت "	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الامتنان	ذكر	**46**	**42.23**	**9.62**	**-1.989**	**0.049**	**0.05**	**دالّة**
	انثى	**54**	**45.87**	**8.61**				
التوافق النفسي	ذكر	**46**	**137.17**	**8.78**	**-1.096**	**0.276**	**0.05**	**غير دالّة**
	انثى	**54**	**138.90**	**7.02**				

يتّضح من خلال الجدول رقم(14) أنّ قيمة ت لمتغير الامتنان قد بلغت (1.98-=ت) وهي دالة احصائيا؛ لأنّ قيمة الدّلالة المحسوبة (0.04) أصغر من مستوى الدّلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه توجد فروق ذات دلالة احصائية بينالطلبة الذكور والاناث في مستوى الامتنان والفروق لصالح الاناث.

كما يتّضح من خلال الجدول اعلاه أنّ قيمة ت لمتغير التوافق النفسي قد بلغت (1.09-=ت) وهي غير دالة احصائيا؛ لأنّ قيمة الدّلالة المحسوبة (0.27) أكبر من مستوى الدّلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة الذكور والاناث في مستوى التوافق النفسي.

4-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الرابعة، أنه توجد فروق دالة احصائيا بين الطلبة الذكور والاناث في متغير الامتنان بينما لا توجد فروق دالة احصائيا بين الطلبة الذكور والاناث في متغير التوافق النفسيوعليه يمكننا القول ان فرضية بحثنا قدتحقق جزء منها.

وتتفق نتائج الفرضية الجزء الاول مع دراسة : د . ذر منير مسيهر العاني يوجد فروق ذات دلالة معنوية تبعا لمتغير الجنس وكذلك تمتع طلبة جامعة الانبار بالذكاء المتعدد بعد الذكاء الموسيقي ووجود فروق ذوات دلالة معنوية في بعض انواع الذكاء المتعدد على اساس متغير الجنس و هي (الذكاء اللغوي ، و الذكاء الحركي لصالح الذكور بينما الذكاء الاجتماعي كان لصالح الاناث) ،

وتختلف مع دراسة حسن سيف عدنان أظهرت النتائج ان لدى النازحين مستوى متوسط في الامتنان و مستوى دال احصائيا في المرونة النفسية عند مستوى دلالة(0.05) ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الامتنان تبعا لمتغيرات البحث الديمغرافية : الجنس ، الفئة العمرية باستثناء التحصيل الدراسي.

5-عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

– توجد فروق في مستوى الامتنان والتوافق النفسي لدى الطلبةأفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

5-1عرض نتائج الفرضية الخامسة:

جدول رقم(15): نتائج اختبار "ت" للفروق في المستوى.

البيانات الإحصائية المتغيرات		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت "	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الامتنان	ماستر	**48**	**45.85**	**9.90**	**1.739**	**0.085**	**0.05**	**غير دالّة**
	لسانس	**52**	**42.67**	**8.36**				
التوافق النفسي	ماستر	**48**	**136.47**	**8.98**	**-2.015**	**0.047**	**0.05**	**دالّة**
	لسانس	**52**	**139.61**	**6.45**				

يتّضح من خلال الجدول رقم(15) أنّ قيمة ت لمتغير الامتنان قد بلغت (1.79-=ت) وهي غير دالة احصائيا؛ لأنّ قيمة الدّلالة المحسوبة (0.08) أكبر من مستوى الدّلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة الماستر وليسانسفي مستوى الامتنان.

كما يتّضح من خلال الجدول اعلاه أنّ قيمة ت لمتغير التوافق النفسي قد بلغت (2.01-=ت) وهي دالة احصائيا؛ لأنّ قيمة الدّلالة المحسوبة (0.04) أصغر من مستوى الدّلالة المعتمد

لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة الماسترولسانس في مستوى التوافق النفسي والفروق لصالح طلبة اللسانس.

5-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الخامسة، أنه توجد فروق دالة احصائيا بين طلبة لسانس والماستر في متغير الامتنان والفروق لصالح الاناث بينما لا توجد فروق دالة احصائيا بين طلبة الماستر وليسانس في متغير التوافق النفسي وعليه يمكننا القول ان فرضية بحثنا قدتحقق جزء منها.

وتتفق نتائج الفرضية الجزء الاول مع دراسة حسن سيف عدنان

حيث أظهرت انتئج دراسته ان لدى النازحين مستوى متوسط في الامتنان و مستوى دال احصائيا في المرونة النفسية عند مستوى دلالة(0.05) ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الامتنان تبعا لمتغيرات البحث الديمغرافية : الجنس ، الفئة العمرية باستثناء التحصيل الدراسي

وتختلف مع اسيا بنت علي راجح حيث اظهرت نتائج دراستها ان ما يقارب 82 %من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى لديهن شعور مرتفع بالتوافق النفسي- أن التوافق النفسي العام الذي يتضمن الشعور: بالتوافق الشخصي والانفعالي، والتوافق الصحي (والجسمي)، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي، لا يختلف لدى عينة الدراسة باختلاف متغير المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية و المستوى الدراسي .

2-الاستنتاج العام:

نستنتج من خلال هذه الدراسة أنّ الامتنانمتغير مهم جدا بالنسبة لجميع الافراد ولطلبة الجامعة على وجه الخصوص، حيث يؤثر ذلك في بناء علاقة طيبة مع الطلبة بعضهم بعضا وبناء علاقات جيدة مع أعضاء هيئة التدريس وكذا الطاقم الاداري للجامعة التي ينتمون اليها ومنه يؤدي ذلك الى مساعدتهم في تحقيق التوافق النفسي.

وقد توصلنا من خلال النتائج إلى ما يلي:

* تحقق الفرضية الأولى للدراسة؛والتي مفادها:توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الامتنانوالتوافق النفسي لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة.

* تحقق الفرضية الثانية، والتي مفادها:مستوى الامتنان لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة مرتفع.

* تحقق الفرضية الثالثة، والتي مفادها:مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة مرتفع.

* تحقق جزئي الفرضية الرابعة، والتي مفادها: – توجد فروق في مستوى الامتنان والتوافق النفسي لدى الطلبةأفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير الجنس.

* تحقق جزئي الفرضية الخامسة، والتي مفادها:– توجد فروق في مستوى الامتنان والتوافق النفسي لدى الطلبةأفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

وما يمكن أن نستخلصه من هذه الدراسة، أنّ متغيّريالامتنان والتوافق النفسيمتغيران مهمان جدا بالنسبة للطلبة الجامعين باختلاف تخصصاتهم العلمية، يتأثران بعوامل عديدة ومتشعبة، لذا يجب إجراء دراسات حول هذا الموضوع لكشف أهم المتغيرات والعوامل التي تؤثر في هذين المتغيرين وطرق تطوير وتنميته ورفع مستواهما.

خاتمة:

يعدّ موضوع الامتنان والتوافق النفسي من أهم المواضيع التي تدرج تحت علم النفس الايجابي والصحة النفسية، وذلك للأهمية البالغة التي تحظى بها في الوقت الرّاهن؛ حيث تزايد اهتمام الباحثين بدراسة الحياة الانفعالية والنفسية للأفراد عموما وطلبة الجامعة على وجه الخصوص من جميع النواح لاعتبارهم مستقبل المجتمع والبلاد. وهذا ما يتجلّى في مختلف الأبحاث والدراسات التي يسعى العلماء والباحثون من خلالها إلى فهم الفردونفسيته واساليب تفكيره وصحته النفسية ، إلى جانب معرفة خصائصه وسماته الانفعالية والسلوكية من اجل تحقيق التوافق النفسي.

ولعلّ هذا ما دفعنا لدراسة الموضوع، حيث انطلقت دراستنا من خمس فرضيات أساسية، واتّبعنا الخطوات المنهجية اللاّزمة لاختبار صحة هذه الفرضيات؛ حيث قمنا في البداية، بدراسة استطلاعية بغرض التّأكد من مدى صلاحية ومناسبة ادواتالدراسة، وبعد حساب صدق وثبات الاداة والتّأكد من ملاءمتهما لدراستنا، قمنا بإجراء الدّراسة الأساسية على عيّنة قوامها (100) طالبابجامعة زيان عاشور بمدينة الجلفةوبعد جمع البيانات اللاّزمة، قمنا بتنظيمها وتفريغها في جداول إحصائية بواسطة البرنامج الإحصائي (Spss22)الذي مكنّنا من اختبار الفرضيات باستخدام اختبار Tلعينة واحدة وللفروق بين عينتينمستقلتين اضافة الى معامل الارتباط بيرسون ،وعليه يمكن القول بأنّ أغلب فرضياتبحثنا قد تحققت، وتبقى هذه النّتائج نسبية، في حدود عينة الدراسة وأدواتها وكذا مكان وزمن إجرائها.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

- 1- محمد هاني سعيد ، سعيد حسن ، (2013) : الاسهام النسبي للتسامح و الامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة (دراسة علم النفس الايجابي) ، جامعة ام القرى ، دراسة نفسية ، مجلد 34 ، العدد 4
- حسن سيف عدنان ، (2017) : الامتنان و علاقته بالمرونة النفسية لدى النازحين ، كلية الأداب ، جامعة بغداد
- مها ماجد حسن ، (2019) : الامتنان لظى اعضاء الهيئة التدريسية ، مركز البحوث النفسية ، مجلد 30 ، العدد 4
- علي شاكر الفتلاوي ، الاء هادي خريبط (2020) : الامتنان وعلاقته بجودة الحياة لدى اعضاء الهيئة التدريسية في الارس الثانوية ، مجلة القادسية للعلوم الانسانية ، المجلد 23 ، العدد 3
- نرمين مصطفى مصباح ، (2019) : الكفاءة السيكومترية لمقياس الامتنان لدى عينة من طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية ، المجلد 44، العدد 2 ، المقالة 3
- شيماء عزت باشا ، (2015) ، علم النفس الايجابي (رؤية معاصرة) ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر

- مريم عواد الزيادات ، (2020) : مستوى الامتنان و علاقته بالضغط النفسي المدرك و التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الاولى في الجامعات الاردنية ، مؤتمر البحوث و الدراسات ، سلسلة العلوم الانسانية و الاجتماعية ، المجلد 5 ، العدد 4
- مايسة احمد النيال ، (2002) : سيكولوجية التوافق ، القاهرة ، مصر
- مدحت عبد الحميد ، (1990) : الصحة النفسية و التوافق الدراسي ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، بيروت
- اديب محمد الخالدي ، (2009) : المرجع في الصحة النفسية ، ط1 و2 ، الدار العربية المكتبة الجامعية ، عمان
- كمال محمد عويضة ، (1996) : علم النفس الصناعي ، ط2 ، بيروت ، دار الكتب العلمية
- حامد عبد السلام زهران (1997) : الصحة النفسية و العلاج النفسي ، القاهرة ، عالم الكتب
- حسين احمد حشمت ، مصطفى باهي ، (2006) : التوافق النفسي و التوازن الوظيفي ، ط1 ، مصر الدارالعلمية للنشر و التوزيع
- بطرس حافظ بطرس ، (2008) : التكيف و الصحة و النفسية ، ط1 ، الاردن ، دار المسيرة

- بلحاج فروجة ، (2011) : التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالدافعية لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة ، جامعة تيزي وزو ، الجزائر
- عبد الكريم بن عبد الهادي ، (2021) : مستوى التوافق النفسي لدى ممارسي الصحة العمومية دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية بمسعد ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس غير منشورة ، جامعة زيان عاشور ، الجلفة ، الجزائر
- مصطفى فهمي ، (1998) : الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف ، القاهرة ، ط5 ، مكتبة الخانجي
- ابن منظور ، معجم الوسيط ، لسان العرب ، القاهرة ، مطبعة بولاق
- بشير معمريه ، (2007) : بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس ، الجزء الثالث ، منشورات الحبر ، الجزائر
- عطوي جودت ، (2000) : اساليب البحث العلمي ، ط 2 ، دار الثقافة للنشر، عمان ، الاردن
- مصطفى عشوي (1994) : مدخل الى علم النفس المعاصر ، ط1 ، ديوان المطبوعات ، الجزائر
- بوعلاق محمد ، (2009) : الموجه في الاحصاء الوصفي و الاستدلالي في العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية ، ط1 ، الجزائر ، دار الامل للنشر

- عبيدات و آخرون ، (1999) : منهجية البحث العلمي ، ط2 ، عمان ، الاردن ، دار وائل للنشر

الملاحق

الملاحـــــق

5

من الملحق رقم 01 إلى الملحق رقم 14

الملحق رقم 01 : خصائص العينة الاستطلاعية:

Statistiques

		الجنس	السن
N	Valide	30	30
	Manquant	0	0

السن

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	20اواقل	22	73,3	73,3	73,3
	اكثرنمن20	8	26,7	26,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	6	20,0	20,0	20,0
	انثى	24	80,0	80,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

المستوى

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ماستر	25	33,83	33,83	33,83
	لسانس	5	66,16	66,16	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

الملحق رقم 02 : خصائص العينة الاساسية

Statistiques

		السن	الجنس	المستوى
N	Valide	100	100	100
	Manquant	0	0	0

السن

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	20او أقل	35	35,0	35,0	35,0
	أكثرمن20	65	65,0	65,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	46	46,0	46,0	46,0
	انثى	54	54,0	54,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

المستوى

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ماستر	48	48,0	48,0	48,0
	لسانس	52	52,0	52,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

الملحق رقم 03 : - الصدق" متغير الامتنان صدق التمييزي:

Statistiques de groupe

	العينات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الامتنان	عليا	10	58,5000	6,04152	1,91050
	دنيا	10	39,9000	2,80674	,88757

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الامتنان	Hypothèse de variances égales	2,523	,130	8,829	18	,000	18,60000	2,10660	14,17419	23,02581
	Hypothèse de variances inégales			8,829	12,712	,000	18,60000	2,10660	14,03846	23,16154

الملحق رقم 04 - الثبات: الفاكرونباخ:

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,754	40

الملحق رقم 05 : التجزئة النصفية:

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,585
		Nombre d'éléments	20[a]
	Partie 2	Valeur	,687
		Nombre d'éléments	20[b]
		Nombre total d'éléments	40
		Corrélation entre les sous-échelles	585,
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	287,
		Longueur inégale	287,
		Coefficient de Guttman	057,

a. Les éléments sont : VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023.

b. Les éléments sont : VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037, VAR00038, VAR00039, VAR00040, VAR00041, VAR00042, VAR00043.

الملحق رقم 06 : - الصدق التوافق النفسي:

الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية:

Statistiques de groupe

	العينات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافق	عليا	10	146,0000	1,94365	,61464
	دنيا	10	125,9000	4,88649	1,54524

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
التوافق	Hypothèse de variances égales	7,556	,013	12,087	18	,000	20,10000	1,66300	16,60618	23,59382
	Hypothèse de variances inégales			12,087	11,778	,000	20,10000	1,66300	16,46906	23,73094

الملحق رقم 07 : الثبات:-الفاكرونباخ

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,850	30

الملحق رقم 08 : - التجزئة النصفية:

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,697
		Nombre d'éléments	15[a]
	Partie 2	Valeur	,780
		Nombre d'éléments	15[b]
		Nombre total d'éléments	30
		Corrélation entre les sous-échelles	,744
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,853
		Longueur inégale	,853
		Coefficient de Guttman	,853

a. Les éléments sont : VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017.

b. Les éléments sont : VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032.

الملحق رقم 09 : الفرضيات:
علاقة الامتنان بالتوافق النفسي

Corrélations

		الامتنان	التوافق
الامتنان	Corrélation de Pearson	1	,663**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	100	100
التوافق	Corrélation de Pearson	,663**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	100	100

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملحق رقم 10 : مستوى الامتنان

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الامتنان	100	44,2000	9,23214	,92321

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 40					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الامتنان	4,549	99	,000	4,20000	2,3681	6,0319

الملحق رقم 11 : مستوى التوافق النفسي

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافق	100	138,1100	7,89437	,78944

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 90					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
التوافق	60,942	99	,000	48,11000	46,5436	49,6764

الملحق رقم 12 : الفروق في الامتنان والتوافق حسب الجنس

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الامتنان	ذكر	46	42,2391	9,62909	1,41973
	انثى	54	45,8704	8,61996	1,17303
التوافق	ذكر	46	137,1739	8,78965	1,29596
	انثى	54	138,9074	7,02897	,95652

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الامتنان	Hypothèse de variances égales	,933	,337	-1,989	98	,049	-3,63124	1,82530	-7,25349	-,00899
	Hypothèse de variances inégales			-1,972	91,289	,052	-3,63124	1,84164	-7,28927	,02679
التوافق	Hypothèse de variances égales	3,655	,059	-1,096	98	,276	-1,73349	1,58235	-4,87362	1,40663
	Hypothèse de variances inégales			-1,076	85,771	,285	-1,73349	1,61073	-4,93564	1,46865

الملحق رقم 13 : الفروق في الامتنان والتوافق حسب المستوى

Statistiques de groupe

	المستوى	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الامتنان	ماستر	48	45,8542	9,90807	1,43011
	لسانس	52	42,6731	8,36829	1,16047
التوافق	ماستر	48	136,4792	8,98696	1,29716
	لسانس	52	139,6154	6,45999	,89584

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الامتنان	Hypothèse de variances égales	,354	,553	1,739	98	,085	3,18109	1,82930	-,44910	6,81128
	Hypothèse de variances inégales			1,727	92,367	,087	3,18109	1,84171	-,47651	6,83869
التوافق	Hypothèse de variances égales	7,621	,007	-2,015	98	,047	-3,13622	1,55626	-6,22457	-,04787
	Hypothèse de variances inégales			-1,989	84,757	,050	-3,13622	1,57643	-6,27072	-,00171

الملحق رقم :14 مقياس التوافق النفسي

السن :

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

المستوى الدراسي : ماستر( ) ليسانس ( )

عزيزي الطالب

إليك بعض المواقف التي تقابلك في حياتك العامة ، لذا نرجو التعرف على كل موقف بدقة و تحديد درجة تطابق كل منها على حالتك :

تنطبق تماما تنطبق احيانا لا تنطبق

حاول ان تحدد الاجابة التي تتفق مع طريقتك المعتادة في التصرف و الشعور الصادر منك اتجاه كل موقف فإذا اجبت بأمانة و دقة على جميع المواقف فسيكون من الممكن ان تعرف نفسك معرفة جيدة

أجب بوضع علامة (X)تحت الاختيار المناسب لا تترك موقف دون الاجابة عليه ، لا توجد اجابة صحيحة و أخرى خاطئة .

المعلومات التي نأخذها تستخدم لغرض علمي فقط .

شكراً

لتعاونكم .

	العبـارة	**نعم تنطبق**	**متردد احيانا**	**لا تنطبق**
1	هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية ؟			
2	هل انت متفائل بصفة عامة ؟			
3	هل لديك رغلة في الحديث عن نفسك و عن انجازاتك امام الاخرين ؟			

4	هل انت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة و شجاعة؟				
5	هل تشعر انك شخص له فائدة و نفع في الحياة ؟				
6	هل تتطلع لمستقبل مشرق ؟				
7	هل تشعر بالراحة النفسية و الرضا في حياتك؟				
8	هل انت سعيد و بشوش في حياتك ؟				
9	هل تشعر انك شخص محظوظ في الدنيا؟				
10	هل تشعر بالاتزان الانفعالي و الهدوء امام الناس؟				
11	هل تحب الاخرين و تتعاون معهم ؟				
12	هل انت قريب من الله بالذكر و العبادة دائما ؟				
13	هل انت ناجح و متوافق مع الحياة ؟				
14	هل تشعر بالأمن و الطمأنينة النفسية و أنك في حالة طيبة؟				
15	هل تشعر باليأس و تهبط همتك بسهولة؟				
16	هل تشعر باستياء و ضيق من الدنيا عموما ؟				
17	هل تشعر بالقلق من الوقت للأخر ؟				
18	هل تعتبر نفسك عصبي المزاج الى حد ما ؟				
19	هل تميل الى ان تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها؟				
20	هل تشعر بنوبات صداع او غثيان من وقت للأخر؟				
21	هل حياتك مملوءة بالنشاط و الحيوية معظم الوقت ؟				
22	هل لديك قدرات و مواهب متميزة ؟				
23	هل تتمتع بصحة جيدة و تشعر بأنك قوي البنية؟				
24	هل انت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة , حجم الجسم)				
25	هل تساعدك صحتك على مزاولة الاعمال بنجاح؟				
26	هل تهتم بصحتك جيدا و تتجنب الاصابة بالمرض؟				

27	هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء و الراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة؟			
28	هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم(او تمارس رياضة) للمحافظة على صحتك			
29	هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر و الغمز بالعين؟			
30	هل تشعر بصداع أو الم في راسك من قت لأخر؟			
31	هل تشعر احيانا بحالات برودة او سخونة؟			
32	هل تعاني من مشاكل او اضطرابات الاكل (سوء هضم, فقدان شهية ,شره عصبي)؟			
33	هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل ؟			
34	هل تشعر بالإجهاد و ضعف الهمة من قت لأخر؟			
35	هل تتصبب عرقا (او ترتعش يداك) عندما تقوم بعمل؟			
36	هل تشعر احيانا انك قلق و اعصابك غير موزونة ؟			
37	هل يعوقك وجع ظهرك (او ترتعش يداك) عندما تقوم بعمل ؟			
38	هل تشعر احيانا بصعوبة في النطق و الكلام ؟			
39	هل تعاني من امساك (او اسهال) كثيرا؟			
40	هل تشعر بالنسيان (او عدم القدرة على التركيز)من وقت لأخر؟			

مقياس الامتنان

في مايلى مجموعة من العبارات يرجى التكرم بقراءة كل عبارة وإستيعابها جيداً،ثم ضع علامة (X) تحت الإختيار المناسب .

	العبـارة	موافق جدا	موافق	موافق الى حد ما	معترض	معترض جدا
1	اذكر نفسي بالأشياء الجيدة التي لدي في حياتي					
2	أقول "شكرا" للإشارة الى تقديري للآخرين					
3	اشعر بمدى نجاحي في الحياة حتى الآن					
4	اتذكر اشخاصا قدموا لي الكثير وليسوا معي الآن					
5	اعتقد أنه من المهم ان نشكر الله على عطاياه					
6	اعترف بفضل كل من قدم لي نصيحة					
7	استشعر نعم الله سبحانه في الطبيعة من حولي					
8	اتردد في شكر كل من ساعدني					
9	امتن لكل ما حصلت عليه من فحرص في الحياة					

10	اردد كلمات التقدير للآخرين بشكل عفوي					
11	اشكر الله على منحي الصحة و العافية					
12	ادين بالشكر لأساتذتي					
13	لديّ احساس كبير بنعم الحياة حتى البسيطة منها					
14	ابتسم في وجه الاخرين كتعبير بسيط لشكري لهم					
15	افكر في اشخاص اقل حظا مني فأشعر بما لدي من نعم					
16	اقبل أمي و أبي تعبيرا عن امتناني لهما					
17	التفكير في الموت يذكرني بنعمة الحياة					
18	اشعر بالندم عند الانصراف دون شكر من قدم لي خدمة					
19	أمتن لله سبحانه و تعالى على كل يوم أعيش فيه					
20	أبادر بتقديم هدايا بسيطة لمن احبهم					
21	احمد الله سبحانه في عباداتي اليومية					
22	اعترف للآخرين بمدى اهميتهم بالنسبة لي					
23	ادعو الله كثيرا ليحفظ كل ما وهبني من نعم					
24	ادرك ان عائلتي بذلت الكثير من اجلي					

25	أشعر ان الله سخر لنا اشياء كثيرة تسعدنا					
26	أقدر كل التضحيات التي قدمها لي والدي طول حياتي					
27	ارى في كل محنة نمر بها منحة من الله سبحانه					
28	ادرك القسمة الايجابية لعبارات الثناء و الشكر بين البشر					
29	اشكر الله سبحانه وتعالى في السراء و الضراء					
30	أدرك قيمة كل من دعمني و علمني شيئا في حياتي					