EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

القدرة التنبؤية للتوافق النفسي والاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دنقلا السودان

The predictive ability of psychological and social adjustment to life satisfaction among a sample of students of the Faculty of Education, University of Dongola, Sudan

د.مجذوب أحمد محمد أحمد قمر[1،*]
جامعة دنقلا السودان Majzoob111@hotmail.com

تاريخ الاستلام: 18/ 12 /2022 تاريخ النشر: 13/ 1 /2023

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على القدرة التنبؤية للتوافق النفسي والاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا بالسودان بالإضافة إلى تأثير بعض المتغيرات، المنهج المستخدم فيهذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي، تكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة، تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية الطبقية، توصلت الدراسة إلى وجود مستوى أعلى من المتوسط في كل من التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث. كما وجدت علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التوافق الشخصي والاجتماعي والرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية. كما أظهرت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي والاجتماعي على الأداة ككل ولصالح الذكور. كذلك لم تجد الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين طلبة كلية التربية على الأداة ككل تُعزى لمتغير نوع الطالب. بينت الدراسة أن التوافق النفسي والاجتماعي يسهم بنسبة(37%) من الرضا عن الحياة، وانتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي والاجتماعي؛ الرضا عن الحياة.

Abstract:

This study aimed to identify the predictive ability of psychological and social adjustment to life satisfaction among students, in addition to the effect of some variables. The study sample consisted of (100) male and female students, who were selected by stratified random sampling, The study concluded that there is a higher than average level in both psychological and social adjustment and life satisfaction among the research sample members, It also found a positive, statistically significant relationship between personal and social adjustment and life satisfaction among students of the College of Education. The study also showed statistically significant differences in psychological and social adjustment on the tool as a whole and in favor of males, Also, the study did not find statistically significant differences in life satisfaction among the students of the College of Education on the tool as a whole, due to the student's gender variable. The study showed that psychological and social compatibility contributes by (37%) to life satisfaction, and the study ended with a set of recommendations.

Keywords: psychological and social adjustment, satisfaction with life.

*المؤلف المرسل: د.مجذوب أحمد محمد أحمد قمر

EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

1.المُقدّمة:

الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي، يعيش ويقضي معظم وقته في جماعه، يؤثر فيها ويتأثر بها، والفرد منذ طفولته تنمو لديه القدرة بالتدريج على إقامة العلاقات الاجتماعية الفعالة مع الآخرين، فهو يتفاعل مع أمه ثم باقي أفراد الأسرة والأهل ثم يمتد التفاعل ليشمل جماعات أخرى، بدءاً من التحاقه بالمدرسة حتى يخرج إلى المجتمع الكبير(الكريديس،2016: 84-85).

يُعتبر التوافق النفسي من بين أهم محاور ومواضيع علم النفس حيث يلاحظ أن الكثير من الدراسات تصبّ على هذا الموضوع، ويظهر ذلك جلياً وبوضوح في الكثير من تعريفات علم النفس في حد ذاته: علم النفس هو دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه بمتطلبات مواقف الحياة التي تمليها عليه طبيعته الإنسانية الشخصية استجابة للمواقف، فعلم النفس يدرس مدى التوافق وطبيعة العمليات التي يقوم بها الفرد من أجل التوافق، وبما أن التوافق هو أساس الصحة النفسية فتفسيرها يقف على طريقة الفرد في تحقيق التوافق مع ذاته وبيئته، وعلى طريقة تفكيره وعلاقته بالآخرين، كما يعتبر التوافق النفسي آلية لخفض التوتر الذي قد يعاني منه الفرد جراء فقدان التوازن أو عدم مواءمته بين احتياجاته الداخلية وضغوط المجتمع والبيئة الخارجية أيّ أن التوافق النفسي يحقّق خلوّ الفرد من الصرعات النفسية وبالتّالي المحافظة على الصحة النفسية(عمرون، 2019: 71-72).

فأول استخدم لمفهوم التوافق في علم البيولوجيا هو مصطلح التكيف، وكان حجر الزاوية في نظرية التطور لدى "دارون Darwen والذي يعني قدرة الكائن الحي على التلاؤم مع شروط البيئة الطبيعية ومفاجآتها، فإذا استطاع الكائن الحي مواجهتها استطاع الاستمرار في البقاء أما إذا فشل في مواجهتها فمصيره الفناء(حمدي وموسى، 1992: 7).

فالتوافق مصطلح مركب وغامض إلى حدٍ كبير، ذلك أنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية وبتعدد النظريات والأطر الثقافية المتباينة، وربما كان أحد أسباب غموض هذا المصطلح هو الخلط بين المفاهيم، ففي الانجليزية نجد مصطلحات مثل Adaptation وتعني التكيف وAdjustment وتعني التوافق،(الصويط، 1429: 61)، فالتكيف يشمل الكائن الحي إزاء البيئة المادية التي يعيش فيها، ولكي يتمكن هذا الكائن الحي من العيش في البيئة ما عليه أن يكيف نفسه مع هذه البيئة(محمد، 2004: 15)، أما التوافق فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته، وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته، من إشباعات واحباطات وصلاًبإلى ما يسمى بالصحة النفسية أو الانسجام أو التناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة والعمل والتنظيمات التي ينخرط فيها(النابلسي، 2009: 126)، من هنا نستنتج أن مفهوم التوافق مفهوم إنساني بحت، أما التكيف فيشمل الكائن الحي عامةً(الخالدي، 2002: 92).

يُعدّ مفهوم التوافق من المفاهيم الأساسية المهمة في علم النفس والصحة النفسية خاصة، إلى الحد الذي جعل علماء النفس والصحة النفسية يتخذونه موضوعاً لهم، فقد اتفق كثير من المفكرين والباحثين على أن مفهوم التوافق هو قدرة الفرد على تحمل موجات متكررة من العنف مع ازدياد مستوى القلق والصراع الداخلي لديه، ومحاولته إشباع حاجاته النفسية والجسمية وانسجامع مع مجتمعه، فهو عملية مركبة من عنصرين أساسيين أحدهما الفرد بدوافعه وحاجاته وتطلعاته، وثانيهما البيئة المحيطة بالفرد، وأن تكوين العلاقة بين هذين العنصرين علاقة منسجمة وديناميةمستمرة(الدعدي، 2009: 36).

يمكن تحديد أهم الخصائص المميزة لعملية التوافق على النحو التالي: التوافق عملية كلية:Adjustment of general process إي أن التوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقات الإنسانية، باعتباره كائن حي يتفاعل مع البيئة المحيطة بكيانه كله، وبناءً على هذه الخاصية لا بد من النظر إلى الإنسان باعتباره شخصية كلية وبالتالي يصدق التوافق على المظاهر والمسالك الخارجية لحياة

EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

الفرد وكذلك الداخلية كالرضا عن نفسه وعن العالم في الدراسة والعمل والعلاقات الإنسانية المختلفة بوجه عام، التوافق عملية تطورية:Adjustment of evolutionary process أيّ أن التوافق لا يمكن التعرف عليه إلا بالرجوع إلى مرحلة النمو التي يعيشها الفرد، فالراشد يعيد توازنه مع البيئة بأسلوب الراشدين ويتخطى بأسلوبه كل المراحل النمائية السابقة، أما لو ثبت وتوقف عند مرحلة من مراحل النمائية السابقة، فإن ذلك يعني سوء التوافق ونكوص إلى مرحلة سابقة، لذلك لابد من الأخذ بعين الاعتبار حاجات الفرد ودوافعه في مراحل نموه المختلفة، لأن لكل مرحلة متطلباتها وحاجاتها، فالنمو الإنساني ليس إلا سلسلة من الواجبات التي يجب أن يتعلمها الإنسان ويؤديها بنجاح، الأمر الذي يؤدي إلى رضا المجتمع عنه ورضاه عن نفسه، أما إذا لم يتعلمها ويؤديها بنجاح أدى ذلك إلى سخط المجتمع عليه من جهة، وإلى شعوره بعدم التوافق مع نفسه من جهة أخرى، التوافق عملية دينامية Adjustment of dynamic process أيّ أن التوافق محطة لصراع القوى المختلفة، بعضها ذاتي وبعضها بيئي، فبعض القوى الذاتية فطري والآخر مكتسب، وبعض القوى البيئية مادي والآخر قيمي وبعضها اجتماعي، والتوافق هنا يكون المحطة النهائية لكل القوى السابقة، التوافق عملية وظيفية Adjustment of functional process ويقصد به أن التوافق سوياً كان أم مرضياً ينطوي على وظيفة إعادة الاتزان أو تخفيف التوتر الناشئ من صراع القوى بين الذات والموضوع، والتوافق ليس مجرد خفض التوتر، أنما يشمل بجانب ذلك تحقيق لقيمة الذات وللوجود الإنساني، التوافق عملية نسبية(Adjustment of relative process) أي أن التوافق يختلف باختلاف الظروف الاجتماعية والاقتصادية، وأنه يتوقف على عاملي الزمان، والمكان، ومن ثم يمكن القول: بأن للتوافق مستويات متعددة، فالحياة ما هي إلا سلسلة من عمليات التوافق، فالكائن يقوم بتعديل سلوكه وتغير أنماطه واستجاباته للمواقف حينما يحس بحاجة تتطلب إشباعاً، والفرد السوي هو الذي يتصف بالمرونة والقدرة على تغيير استجابته حتى تلائم المواقف البيئية المتغيرة ويصل للإشباع عن طريق سلوك توافقي مع تلك المواقف(عاقل، 2015: 44-46).

يعتبر التوافق الشخصي (Personal adjustment) وهو بمثابة الشعور بالسعادة مع الذات والآخرين وإشباع معظم الحاجات والدوافع والرغبات والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة، ويقصد به أيضاً المواءمة بين الشخص وذاته، ويعني ذلك أن يكون راضياً عن نفسه، متقبلاً لها مع التحرر النسبي من التوترات والصراعات التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والنقص والضيق(السراج، 2011: 39)، كما يقصد به قيام الفرد بخفض التوتر بين ذاته والبيئة المحيطة به وذلك إما بتغير ذاته أو بتغير البيئة(أحمد، 2003: 28). ويتضمن التوافق الشخصي التوافق مع الذات (Adjustment with the self) ويقصد به فكرت الإنسان عن ذاته وعن قدراته الذاتية ومدى تطابق نظرته ذاته مع واقعه كما يدركه الآخرون، فإن تطابق فكرة الإنسان عن ذاته مع فكرته مع واقعه يكون متوافقاً وسعيداً مع نفسه ومع الآخرين، وأن كانت نظرته عن ذاته يسودها التضخم والتهويل على عكس ما يراه الآخرين، فهذا يؤدي إلى الغرور والكبرياء والتعالي، وبالتالي ينصطدم مع الواقع، وهذا يؤدي إلى سوء التوافق الاجتماعي(أبو سكران،2009: 44)، أما التوافق الانفعالي (Emotional adjustment) فهو يشير إلى الرضا عن الذات، بمعنى تقبل الفرد لذاته ولحياته، بعيداً عن أحاسيس المرارة والندم(علاء الدين2004: 121)، ويتمثل التوافق الانفعالي في إدراك الشخص للجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب ما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح أو الفشل، تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات الموقف الراهن، وتسمح بتكييف استجاباته تكيفاً ملائماً، حيث ينتهي الفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها وفي نفس الوقت ينتهي إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة(السويط، 1429: 70). التوافق الجسمي

EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

(Physical adjustment) وهو التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات والتغيرات المحيطة بالإنسان، والإحساس الايجابي بالنشاط والقوة(صيام،2010: 33).

يعتبر التوافق الاجتماعي(Social adjustment) امتداداً طبيعياً للتوافق الشخصي، فإذا فقد الإنسان توافقه الشخصي، فأنه حتماً لا يستطيع التوافق مع الجماعة أو مع أسرته، لذا يعرف التوافق الاجتماعي بأنه الشعور بالسعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومساندة المعايير الاجتماعية والضبط الاجتماعي وتقبل الآخرين في المجتمع(حسين وعبد اليمة،2011، 181).

من المؤشرات التي تدل على توافق الإنسان هو تفاعله الاجتماعي مع الآخرين، وسعيه في مساعدة الآخرين لتحقيق حوائج الناس والتعامل معهم والعمل من أجل مصلحتهم العامة. وأن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة، يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية، ويحقق التعاون البناء، كما أنه يحظى بحب الناس له وحبه لهم، لأن الأنطواء والعزلة والبعد عن الناس دلالة قاطعة لعدم التكيف السليم وهي سمة الإنسان غير السوي(جبل، 2000: 78).

يعتبر الرضا عن الحياة من المفاهيم المهمة في مجال الصحة النفسية، كما له دور فعال في إقبال الفرد على الحياة بحيوية، وفي توافق الفرد في حياته، وسعادته، وصحته الجسمية والنفسية، كما أن درجة انخفاض الرضا عن اللحياة قد تؤدي إلى عدم التوافق والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة بجوانبها المتعددة.

يُعدّ الشعور بالرضا احد المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوع من أنواع التقدير الهادئوالتأمل لمدى حسن سير الأمور سواءاً الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام عام، وعن العمل وعن الزواج وعن الدراسة وعن مجالات أخرى ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منه: تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا: ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عملاً مشوق وصحتهم جيدة، لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين، ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك الكثير من الشعةر بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة، ولكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات، خبرة الأحداث السارة: إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية، فربما يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة، والتي تولد مشاعر إيجابية وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالات مزاجية حسنة، يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل، الطموح والانجازات: يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الانجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها وتقوم الطموحات عن المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية(خروبي،2020)

وقد لاقى مفهوم الرضا عن الحياة مزيد من الاهتمام من قبل العلماء مع بداية القرن العشرين، حيث يرى هؤلاء العلماء أن مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه، والرضا عن الحياة أقصى ما يطمح إليه الفرد العاقل الراشد، وذلك بهدف تجنب الصرعات والاحباطات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناءً على المواقف التي مر بها الإنسان، ولا يمكن للحياة أن تسير على وتيرة واحدة بل تعتريها بعض الصعوبات التي تنغص على الإنسان سعادته، وتجعله يعيش مهموماً لفترة ما، لكن إذا ما نظر الإنسان إلى حقيقة الأمر ورجع إلى دينه عندئذ يعيش سعيداً بلا هموم، فالإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحته النفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد العوامل المسئولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه، بالإضافة إلى أن الرضا عن الحياة هو الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على

EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

نوعية الحياة الحاضرة بوجه عام، كماتعني حب الشخص للحياة التي يحياها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل، ومن مظاهر الرضا عن الحياة السعادة، والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي، والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضيا عن حياته بصورة إيجابية، حيث أن السعادة هدف للأفراد برغم تباين إدراك مايجلب للفرد السعادة، فالرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها(نوفل وصغر وعرفات،2018: 285-286).

الرضا عن الحياة أحد مكونات الهناء الشخصي، ويعرف الرضا عن الحياة بأنه مدى تقبل الشخص واقتناعه بحياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي، والجوانب الأساسية في هذا التعريف على النحو التالي: يعتمد حكم الشخص على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره، يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقوم على أساسها حكمه على نوعية الحياته، ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية، يتعلق هذا التقدير أو الحكم بالحياة بشكل شامل وليس بقطاع محدد فيها، ويمثل الشعور بالرضا عن الحياة مظهراً مهماً من مظاهر الحياة، كما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية للفرد وتكيفه الشخصي والاجتماعي، فالأشخاص الأكثر رضاً عن حياتهم يتمتعون بصفة عامة بصحة نفسية وجسمية، وقدرة على التكيف أكثر من الأشخاص الأقل رضا عن الحياة، ويترافق الشعور بالرضا عن الحياة عادةً بالعديد من المشاعر ذات الطبيعة الإيجابية لدى الأفراد، كمشاعر الأمل والتفاؤل والطموح، والنظرة الإيجابية للمستقبل(زين العابدين، 2020، 108).

يُعدّ الرضا عن الحياة من مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية التي تتضمن بالإضافة إلى الرضا عن الحياة مؤشرات الوجدان الإيجابي، ويختلف الرضا عن الحياة عنه في كونه يتضمن عامل التقدير المعرفي إلى جانب عامل التقويم الوجداني، والعوامل التي تؤثر فيالرضا عن الحياة متغيرة عبر الزمن، فقد تؤثر الأحداث السلبية والإيجابية على تقييم الفرد لدرجة الرضا، حيث يلغب النموذج المعرفي وكيفية رؤية وتفسير الأحداث المختلفة الدور الأكبر في الشعور بالرضا، كما أن هناك عوامل خارجية كالبيئة والظروف الاجتماعية والاقتصادية والعوامل الداخلية والسمات الشخصية والتفاؤل والتشاؤم وغيرهم، فكيفية رؤية وتفسير الأحداث وأساليب الفرد الذاتي، تلعب دوراً في استقرار الرضا عبر الأيام(الاقرع، 2021: 170).

يلاحظ الباحث أن هناك ندرة واضحة في الدراسات التي حاولت الربط بين متغيري التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة، عليه من الدراسات التي وقف عليها الباحث دراسة الأقرع (2021) العلاقة بين كل من التدين والرضا عن الحياة ومعنى الحياة، والفروق بين الجنسين على هذه المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من(243) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الكويت، وأظهرت النتائج أن معاملات الارتباط بين درجات التدين والرضا عن الحياة، ووجود المعنى والبحث عن المعنى موجبة ودالة إحصائيا، وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التدين، والرضا عن الحياة، ووجود المعنى، والبحث عن المعنى تبعا للجنس، وتبين أن بعد وجود المعنى في الحياة يتوسط بشكل تام وبصورة دالة إحصائيا العلاقة بين التدين والرضا عن الحياة.

دراسة زين العابدين (2020) التي تهدف إلى تحديد طبيعة العلاقة بين التفاؤل والرضا عن الحياة، وفحص الفروق بين الجنسين في متغيري التفاؤل والرضا عن الحياة، فضلا عن التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات في البيئة المحلية. وقد اشتملت عينة الدراسة على(300) طالباً وطالبة بجامعة جيلالي ليابس سيدي بلعباس بالجزائر من مختلف التخصصات، وقد أشارت النتائج إلى ارتباط متغير التفاؤل ارتباطاً دالاً احصائياً بمتغير الرضا عن الحياة وبلغ معامل الارتباط (0.53). وبينت النتائج عدم وجود فروق في التفاؤل والرضا عن الحياة تعزى للجنس.

EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

بحث سماوي(2020) درجة شيوع الاستقواء التكنولوجي لدى طلبة الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة، وعلاقتها بالتوافق النفسي، على عينة تكونت من (500) طالب وطالبة. وأشارت إلى أن أكثر أنواع الاستقواء التكنولوجي هو وسيلة التواصل الاجتماعي الفيس بوك، وأن درجة شيوع ظاهرة الاستقواء التكنولوجي جاء بدرجة متوسطة، وأن التوافق النفسي جاء أيضاً بدرجة متوسطة، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً سالبة بين الاستقواء التكنولوجي، والتوافق النفسي. وأشارت النتائج كذلك إلى وجود اختلاف في العلاقة باختلاف النوع الاجتماعي، لصالح الذكور والتخصص، لصالح التخصصات العلمية.

هدفت دراسة درادكة(2019). إلى استكشاف علاقة الكمالية في الفاعلية الذاتية الاجتماعية والرضا عن الحياة الاجتماعية، على عينة مكونة من (421) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الحدود الشمالية، أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الكمالية، ومستوى مرتفع لكل من الفاعلية الذاتية الاجتماعية، والرضا عن الحياة الاجتماعية، كما دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفة الكمالية ولصالح الاناث، وعدم وجود فروق في مستوى الفاعلية الذاتية الاجتماعية والرضا عن الحياة الاجتماعية تعزى للجنس، كما دلت النتائج وجود علاقة سلبية بين الكمالية والفاعلية الذاتية الاجتماعية والمستوى العام من الرضا عن الحياة الاجتماعية. وقد بلغت نسبة التباين المفسر (24.9%) لمستوى الكمالية في الفاعلية الذاتية الاجتماعية، و(22%) لمستوى الكمالية في الرضا عن الحياة الاجتماعية.

تناولت دراسة المومني وصوالحة(2019). قدرة التوافق النفسي الاجتماعي بتنبؤ مستويات الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين. على عينة من (317) طالباً وطالبة. وكشفت النتائج أن التوافق النفسي والاجتماعي كان عامل تنبؤ دال احصائياً وبدرجة عالية بالرضا للطلبة الجامعيين. كما وأظهرت الدراسة وجود فروق في مستوى القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التوافق بالرضا عن الحياة تعزى للتقدير الأكاديمي، ولصالح الطلبة من ذوي تقدير جيد جداً، بينما لم يكن هناك فروق تعزى للجنس والمستوى الدراسي.

سعت دراسة دويدار(2017). إلى الإجابة عن التساؤل التالي: ما طبيعة الذكاء الوجداني في علاقته بكل من التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى الطلبة؟ وشملت عينة الدراسة (300) طالباً وطالبة من المدارس الثانوية بمحافظة الإسكندرية. خلصت إلى وجود ارتباطات جوهرية موجبة بين متغيرات الدراسة: الذكاء الوجداني ومقاييسه الفرعية، التوافق النفسي ومقاييسه الفرعية، والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة الكلية من طلبة الثانوية وطالباتها.

استهدفت دراسة الكريديس(2016) العلاقة بين الوحدة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي، على عينة مكونة من (399) من طلاب الجامعة، (200) ذكور، (199) إناث. وتوصلت إلى وجود علاقة عكسية (سالبة) بين الدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية وبين الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس الوحدة النفسية تعود لاختلاف (الجنس، المستوى الدراسي)، وجود فروق لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي دالة إحصائياً لصالح الذكور.

أجرى يحى (2014) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين بجامعة السودان قسم علم النفس كلية التربية حيث شملت الدراسة(40) طالباً وطالبة توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الأكاديمي، كما بينت عدم وجود فروق في التوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الأكاديمي تعزى لمتغير النوع (ذكر- أنثى).

تناولت دراسة عبد الله (2010)، الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى معهد إعداد المعلمين بالعراق على عينة مكونة من (217) طالباً وطالبة، أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع

EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

من الأمن النفسي والتوافق النفسي والاجتماعي، كما وجدت علاقة بين الأمن النفسي والتوافق النفسي والاجتماعي.

يفيد الباحث أنه لم يتسنى له الحصول على دراسة ربطت بين التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة في البيئة السودانية وندرة واضحة في البيئة العربية، عليه كانت الدراسات السابقة خير مرشد للباحث في كتابة هذه الورقة العلمية في إطارها النظري واختيار موضوع الدراسة وتصميم أدوات الدراسة واختيار الطرق الإحصائية للتحليل البيانات، كما يلاحظ الباحث أن هناك تباين بين الدراسات في حجم العينة والأدوات التي استخدمت في جمع البيانات والبيئات التي أُجريت فيها، إلّا أنها جميعاً اتفقت على أهمية دراسة التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة.

1-1.مشكلة الدراسة:

تمر المجتمعات اليوم بمرحلة سريعة التغير في جميع مجالات الحياة، وعلى كافة الأصعدة، تولدت عنها حالة من الارتباك وعدم الاستقرار في النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية، وإلى الشعور بالتوجس من المستقبل بصورة جعلت من الاستمتاع بالحياة أمراً صعب المنال لكل فئات وشرائح المجتمع، فالطلبة الجامعيون شريحة مهمة في المجتمع، ومرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات الطلبة في التوافق أو الرضا عن الحياة، من هنا نبعت فكرة هذا البحث، عليه تتمثل مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:"ما القدرة التنبؤية للتوافق النفسي الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية –جامعة دنقلا؟" وتتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى التوافق النفسي الاجتماعي السائد بين طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟
2. ما درجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟
3. هل هناك علاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟
4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن اللحياة تُعزى لمتغير الجنس؟
5. ما درجة إسهام التوافق النفسي الاجتماعي في الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟

2-1.أهمية الدراسة:

لهذه الدراسة أهمية نظرية وأخرى تطبيقية على النحو التالي:

1. أهمية الموضوع الذي تتصدى له الدراسة والشريحة التي أُجريت عليها الدراسة.
2. تزويد المكتبة السودانية والعربية بإطار نظري ثري عن التوافق النفسي الاجتماعي والرضا عن الحياة.
3. تسهم الدراسة الحالية في فتح الباب أمام العديد من الدراسات المماثلة في المستقبل القريب.
4. اقتراح بعض الحلول والتصورات التي يمكن أن تساهم في مساعدة الطلبة على التوافق النفسي والاجتماعي وشعورهم بالرضا عن الحياة.
5. تقديم الدعم والمساعدة لكل من المرشدين والطلبة في توفير بيئة مناسبة لمواجهة ضغوط الحياة والتغلب عليها والتوافق معها والمساعدة على نمو مستوى التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة لدى طلبة الكلية بشكل سليم.
6. يفيد البحث الحالي القائمين على رعاية الطلبة بوضع البرامج الإرشادية المناسبة لرفع مستوى التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة.

3-1.أهداف الدراسة:

EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

تهدف هذه الدراسة إلى :

1. الكشف عن درجة التوافق النفسي الاجتماعي السائد بين طلبة كلية التربية جامعة دنقلا.
2. التحقق من درجة الشعور بالرضا عن الحياة بين طلبة كلية التربية جامعة دنقلا.
3. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟
4. التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة والتي يمكن أن تُعزى لمتغير الجنس.
5. التحقق من درجة إسهام التوافق النفسي الاجتماعي في الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا.

1-4.مصطلحات الدراسة:

1. التوافق النفسي الاجتماعي: هو عملية ديناميكية (دينامية) مستمرة، يقوم بها الفرد بصورة مستمرة، من أجل تحقيق التوازن بينه وبين البيئة التي يعيش فيها، وذلك بتغير سلوكه، حتى يصل إلى الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي مع البيئة التي يعيش فيها(عمرون، 2019: 10). إجرائياً: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي حيث تتراوح الدرجة الكلية ما بين (20-100) بمتوسط نظري (60) وعلى كل محور تتراوح الدرجة الكلية ما بين (10-50) بمتوسط نظري قدره (30) درجة.
2. الرضا عن الحياة: يشير إلى الدرجة التي يحكم الفرد بها إيجابياً أو سلبياً على نوعية الحياة، وتقديره الذاتي لها ككل(دراجكة، 2019: 198).

1-5.حدود الدراسة: اقتصرت هذه الدراسة على طلبة كلية التربية جامعة دنقلا بجمهورية السودان في العام الدراسي(2022-2023)

2.منهج وإجراءات الدراسة:

في هذا الجزء من الدراسة سوف يستعرض الباحث منهج وعينة وأدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية على النحو التالي:

2-1.منهج الدراسة: تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي بهدف وصف الظاهرة ثم تحليلها بناءً على ما تم جمعه من معلومات حول الظاهرة.

2-2.عينة الدراسة: تم تقسيم عينة الدراسة إلى:

أ. العينة الاستطلاعية: بلغ حجم العينة الاستطلاعية (42) طالباً والطالبة.

ب.العينة الفعلية: بلغ حجم العينة الفعلية(100) طالباً وطالبة، تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية الطبقية من مجتمع الدراسة الذي يبلغ (1000) طالباً وطالبة من كلية التربية جامعة دنقلا- بنسبة(10%) منها(50) طالباً و(50) طالبة.

2-3.أدوات الدراسة:

اعتمد الباحث على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس الرضا عن الحياة على النحو التالي:

2-3-1.مقياس التوافق النفسي والاجتماعي: هو من إعداد الباحث بعد إطلاعه على الأدب التربوي والنفسي ويتكون المقياس من محورين هما التوافق النفسي ويشمل (10) عبارات والتوافق الاجتماعي ويشمل (10) عبارات مندرجة تحت السلم الخماسي(أوافق بشدة، أوافق، أوافق بدرجة متوسطة، لا أوافق، لا أوافق بشدة) ويتم التصحيح على التوالي(5، 4، 3، 2، 1).

صدق مقياس التوافق النفسي والاجتماعي:

استخدم الباحث مؤشرين للتأكد من صدق مقياس التوافق النفسي والاجتماعي على النحو التالي:

EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

أ. **الصدق الظاهري:** قام الباحث بعرض المقياس على عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وقد أبدوا ملحوظاتهم على المقياس دون حذف أي عبارة من المقياس.

ب. **صدق البناء التكويني:** تم حسابه عن طريق معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ككل والجدول (1) يوضح ذلك الإجراء.

جدول(1) معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ككل

التوافق النفسي				التوافق الاجتماعي			
الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
1	0.88**	6	0.60**	11	0.88**	16	0.31*
2	0.42**	7	0.84**	12	0.89**	17	0.88**
3	0.56**	8	0.83**	13	0.69**	18	0.88**
4	0.53**	9	0.75**	14	0.60**	19	0.89**
5	0.55**	10	0.79**	15	0.60**	20	0.69**

**دال عند مستوى الدلالة(0.01).

*دال عند مستوى الدلالة(0.05).

يلاحظ الباحث من الجدول(1) أن جميع فقرات المقياس كانت دالة إحصائياً ما بين (0.01و 0.05) مما يشير إلى تمتع أداة القياس بدرجة عالية من الصدق في بيئة الدراسة.

ثبات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي:

تم حساب ثبات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي عن طريق معدلة ألفاكرونباخ حيث بلغت الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.92) والجدول (2) يوضح ثبات أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي.

جدول (2) معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي

الأبعاد	معامل الثبات
التوافق النفسي	0.90
التوافق الاجتماعي	0.86
الدرجة الكلية	0.92

يلاحظ الباحث من الجدول (2) أن أداة القياس تمتعت بدرجة عالية من الثبات، من خلال الإجراءات السابقة نجد أن المقياس قد تمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات مما يسمح له بالتطبيق على عينة الدراسة.

2-3-2:مقياس الرضا عن الحياة:

هو من إعداد الباحث بعد إطلاعه على الأدب التربوي والنفسي يتكون المقياس من (30) عبارة تقيس الرضا عن الحياة من قبل ذات الفرد وتمثله (10) فقرات والرضا عن الحياة الجامعية تمثله(10) فقرات، والرضا عن الاصدقاء تمثله(10) فقرات، يتم الاستجابة على المقياس وفقاً لسلم الخماسي(أوافق بشدة، أوافق، لحد ما، لا أوافق، لا أوافق بشدة) وتاخذ على التوالي(5، 4، 3، 2، 1).

صدق مقياس الرضا عن الحياة:

استخدم الباحث مؤشرين للتأكد من صدق المقياس على النحو التالي:

أ. **الصدق الظاهري:**

قام الباحث بعرض المقياس على عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وقد أبدوا ملحوظاتهم على المقياس دون حذف أي عبارة من المقياس.

ب. **صدق البناء التكويني:**

تم حسابه عن طريق معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ككل والجدول (3) يوضح ذلك الإجراء.

جدول(3) معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ككل

الرضا الذاتي	الرضا عن الجامعة	الرضا عن الأصدقاء

EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
1	0.56**	11	0.84**	21	0.77**
2	0.34*	12	0.77**	22	0.80**
3	0.89**	13	0.88**	23	0.90**
4	0.90**	14	0.39*	24	0.91**
5	0.82**	15	0.53**	25	0.67**
6	0.90**	16	0.48**	26	0.60**
7	0.91**	17	0.52**	27	0.60**
8	0.76**	18	0.60**	28	0.34*
9	0.60**	19	0.86**	29	0.90**
10	0.86**	20	0.84**	30	0.90**

**دال عند مستوى الدلالة(0.01).
*دال عند مستوى الدلالة(0.05).

يلاحظ الباحث من الجدول(3) أن جميع فقرات المقياس كانت دالة إحصائياً مما يشير إلى تمتع أداة القياس بدرجة عالية من الصدق في بيئة الدراسة.

ثبات مقياس التوافق الرضا عن الحياة:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معدلة ألفاكرونباخ حيث بلغت الدرجة الكلية(0.88) والجدول (4) يوضح ثبات أبعاد المقياس.

جدول (4) معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد	معامل الثبات
الرضا الذاتي	0.83
الرضا الجامعي	0.85
الرضا عن الأصدقاء	0.82
الدرجة الكلية	0.97

يلاحظ الباحث من الجدول (4) أن أداة القياس تمتعت بدرجة علية من الثبات. من خلال الإجراءات السابقة تمتعت أداة الدراسة بدرجة عالية من الصدق والثبات مما يسمح لها بالتطبيق على عينة البحث.

2-4.الأساليب الإحصائية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى كل من التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.
2. معامل الارتباط لبيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي والرضا عن الحياة.
3. اختبار(ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الجنسين في التوافق النفسي الاجتماعي والرضا عن الحياة.
4. معادلة الانحدار لمعرفة القدرة التنبؤية للتوافق النفسي الاجتماعي بالرضا عن الحياة.

3.عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

في هذا الجزء من الدراسة سوف يقوم الباحث بعرض ومناقشة نتائج الدراسة على النحو التالي:

3-1.عرض ومناقشة نتيجة السؤال الأول:

نص السؤال الأول على: " ما مستوى التوافق النفسي الاجتماعي السائد بين طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟" قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية واختبار(ت) لعينة واحدة كما في الجدول(5)

جدول(5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية واختبار(ت) لعينة واحدة للتعرف على مستوى التوافق النفسي الاجتماعي السائد بين طلبة كلية التربية جامعة دنقلا

الأبعاد	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار(ت)	مستوى الدلالة	الأهمية النسبية

EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

النفسي	30	37.72	8.22	45.86	0.00*	%75.44
الاجتماعي	30	39.08	8.21	47.59	0.00*	%78.16
الأداة ككل	60	76.80	14.42	53.25	0.00*	%76.80

*دال عند مستوى الدلالة(0.05)

يلاحظ الباحث من الجدول(5) أن مستوى التوافق النفسي والاجتماعي أعلى من المتوسط، ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء ما يمتلكه الطلبة من قدرات في تحمل الضغوط بصفة عامة والضغوط الأكاديمية بصفة خاصة، أكدت نتائج الدراسة التي قام بها كل من هولهان وموس (Holahan &Moos,1985) التي اهتمت بدراسة الشخصية والمساندة االجتماعية في التصدي للضغوط والتمتع بالصحة النفسية والتوافق النفسي إلى أن البيئة ألسرية التي تتسم بالدفء والحب والتماسك وحرية التعبير عن الرأي والمشاعر، والدعم والتشجيع أثناء التعرض للضغوط تجعل الفرد أكثر صالبة وفاعلية وتوافقاً وقدرة على المواجهة، وأقل اكتئاباً، اختلفت الدراسة مع سماوي(2020)، اتفقت الدراسة مع دراسة عبد الله (2010).

3-2.عرض ومناقشة نتيجة السؤال الثاني: نص السؤال الثاني على: " ما درجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟" قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية واختبار(ت) لعينة واحدة كما في الجدول(6)

جدول(6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية واختبار(ت) لعينة واحدة للتعرف على درجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا.

الأبعاد	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار(ت)	مستوى الدلالة	الأهمية النسبية
الذاتي	30	34.16	9.39	36.37	0.00*	%68.32
الجامعي	30	32.78	110.3	31.80	0.00*	%65.56
الأصدقاء	30	39.31	19.4	41.78	0.00*	%78.62
الأداة ككل	90	106.25	419.4	54.56	0.00*	%70.83

*دال عند مستوى الدلالة(0.05).

يلاحظ الباحث من الجدول(6) أن درجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية مروي جاءت بدرجة أعلى من المتوسط، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن التوافق النفسي والاجتماعي يعتبر عملية تقود إلى الرضا عن الحياة باعتبار أن الشخص الذي يستطيع التوافق مع نفسه ومع الآخرين قادراً على الوصول إلى مستوى من الرضا عن الحياة، فشعور الفرد بالتوافق من الحاجات الضرورية في حياة البشر حيث لا يستطيع الطالب أن يعيش بمعزل عن الطلبة الآخرين دون أن تكون له علاقات قائمة على الحب والمودة بين أصدقائه من جهة ورضاه عن هذه العلاقات من جهة أخرى، فالرضا عن الحياة من قبل الفرد فيها يشعر بالأمن النفسي مع نفسه ومع الآخرين من الطلبة وأن يكون محبوباً بينهم فالطالب في كلية التربية يشعر بالبيئة جامعية كبيئة سارة ودافئة، وذلك عندما ينشأ في جو أمن ويمده بالحب والآمان والتقبل من قبل أصدقائه، وقد يُعزى وجود مستوى أعلى من المتوسط في الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من الطلبة إلى وجود مجموعة من الروابط والتفاعلات التي تقلل من الضغوط النفسيلة لدى الطالب، اتفقت الدراسة مع دراسة درادكة(2019).

3-3.عرض ومناقشة نتيجة السؤال الثالث: نص السؤال الثالث على:" هل هناك علاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟" قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين المقياسين كما في الجدول(7).

جدول(7) معامل الارتباط لبيرسون بين التوافق النفسي الاجتماعي والرضا عن الحياة

الأبعاد التوافق الشخصي	أبعاد الرضا عن الحياة

EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

	ذاتي	الجامعة	الرفاق	الأداة ككل
التوافق الشخصي	0.43**	0.18-	0.41**	0.31**
التوافق الاجتماعي	0.39**	0.07-	0.54**	0.41**
الأداة ككل	0.47**	0.14-	0.54**	0.41**

**دال عند مستوى الدلالة(0.01).

يتبين من الجدول(7) أن هناك علاقة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والرضا عن الحياة في جميع الأبعاد والأداة ككل ما عدا بعد الجامعة، ويفسر الباحث وجود هذه العلاقة بين المتغيرين بأن طلاب كلية التربية يتمتعون بدرجة عالية من التوافق والرضا عن الحياة حيث أن التوافق الشخصي والاجتماعي لديهم يشير إلي الدلالة الوظيفية لعلاقة الطلاب مع بعضهم البعض باعتبار أن الطالب كائن حي يتفاعل مع البيئة المحيطة بكيانه كله. فكلما كان الدعم مقدم من الأسرة والأصدقاء والجامعة ومؤسسات المجتمع كبيراً كلما كانت درجة رضا الفرد عن ذاته وقدرته على ضبط انفعالاته وإحساسه بالأمن النفسي وشعوره بالانتماء وقدرته على التوافق الشخصي والاجتماعي وإحساسه بالمسؤولية ساعد الطالب على التوافق مع نفسه ومع الآخرين ومن ثم يكون راضياً عن الحياة. اتفقت الدراسة مع دراسة المومني وصوالحة(2019)، ودراسة دويدار(2017).

3-4.عرض ومناقشة نتيجة السؤال الرابع: نص السؤال الرابع على: " هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة تُعزى لمتغير الجنس؟" تم حسابه على النحو التالي:

أ.الفروق بين الجنسين في التوافق النفسي الاجتماعي:

تم حساب اختبار(ت) لمعرفة الفروق بين الجنسين في التوافق النفسي والاجتماعي والجدول(8) يبين ذلك.

جدول(8) اختبار(ت) لمعرفة الفروق بين الجنسين في التوافق النفسي والاجتماعي

الأبعاد	الذكور		الإناث		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
الشخصي	34.94	58.3	40.50	57.15	3.58-	0.12
الاجتماعي	34.94	8.13	43.22	35.9	05.82	0.05
الأداة ككل	69.88	815.3	83.72	9.28	5.45-	0.00*

*دال عند مستوى الدلالة(0.05).

يلاحظ الباحث من الجدول(8) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية على الأداة ككل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الطلاب الذكور، وغياب هذه الفروق في بعد التوافق الشخصي وبعد التوافق الاجتماعي. يرى الباحث أن فكرة الفرد عن ذاته هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته وتوافقه الشخصي والاجتماعي مما أدى إلى غياب هذه الفروق بين الطلبة، يرى سارسونا(Sarsona, et. Al,1983) أن هناك عنصرين هامين ينبغي أخذهما في الاعتبار وهما: إدارك الفرد أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص في حياته ممكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة وإدراك الفرد لدرجة رضاه عن هذه المساندة المقدمة له، مع ملاحظة أن هذين العنصرين يرتبطان ببعضهما البعض.اتفقت الدراسة مع دراسة الأقرع (2021) وسماوي(2020) والمومني وصوالحة(2019)، والكريديس(2016)، ويحى (2014).

ب.الفروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة:

قام الباحث بحساب اختبار(ت) لمعرفة الفروق بين الجنسين في التوافق النفسي والاجتماعي والجدول(9) يبين ذلك.

جدول(9) اختبار(ت) لمعرفة الفروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة

الأبعاد	الذكور	الإناث	قيمة (ت)	مستوى

EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		الدلالة
الذاتي	33.06	8.11	35.26	910.4	1.17-	0.00*
الجامعة	30.14	10.79	35.42	9.16	2.63-	0.60
الأصدقاء	35.58	810.2	43.04	6.69	4.30-	0.00*
الأداة ككل	98.78	16.69	113.72	19.26	4.14-	0.13

***دال عند مستوى الدلالة(0.05).**

يلاحظ الباحث من الجدول(9) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية تُعزى لمتغير الجنس على الأداة ككل بينما ظهرت فروق في بعد الرضا عن الحياة من قبل ذات الفرد ومع الأصدقاء ولصالح الإناث. ويفسر الباحث غياب الفروق بين الجنسين إلى حيث أكد علم النفس الإيجابي عن أن إدراك الرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية تزيد من توافر المعنى في الحياة والاجتهاد في البحث عنه كما أن غياب الفروق بين الجنسين تؤكد دور الرضا عن الحياة في الصحة النفسية بين الجنسين. كما يفسر الباحث هذه النتيجة باعتبار الشعور بالرضا عن الحياة لا تتأثر بدرجة كبيرة بالجنس وخاصة لدى فئة الطلبة الجامعيين حيث أن أدوارهم في الحياة ما زالت متشابهة لحد ما وكذلك تطلعاتهم متقاربة لحد ما ولا يوجد تميز ثقافي في حدود التطلعات وأدوار الحياة بين الجنسين، كما لا يوجد تمايز في المعاملة المجتمعية والأسرية يمكن أن تؤثر في تقييم الرضا أو معنى الحياة. أما وجود الفروق في الرضا عن الحياة من قبل الفرد نفسه والأصدقاء يفسره الباحث بأن التقييم الذاتي لرضا عن الحياة يختلف من فرد إلى آخر وكذلك درجة الرضا عن الأصدقاء. اتفقت الدراسة مع الأقرع (2021) ودراسة زين العابدين (2020) ودراسة درادكة(2019). ودراسة المومني وصوالحة(2019).

5-3.عرض ومناقشة نتيجة السؤال الخامس:

نص السوال الخامس على: "ما درجة إسهام التوافق النفسي الاجتماعي في الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة دنقلا؟"للتحقق من ذلك قام الباحث بإجراء معاملات الارتباط المتعدد والانحدار المتعدد. فيما يلي الجدول (10) و(11) يوضحان ذلك الإجراء.

جدول (10) معاملات الانحدار المتعدد لمعرفة درجة إسهام التوافق الشخصي والاجتماعي بالرضا عن الحياة

الأنموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة(ف)	مستوى الدلالة	التقييم
الانحدار	8031.02	3	12677.0	20.45	.000[a]	دالة
الباقي	812564.9	96	9130.8			
المجموع	20596.00	99				

يتضح من الجدول (10) أن قيمة (ف) = (20.45) عند مستوى الدلالة(.000a) ويشير ذلك إلى أن التوافق الشخصي والاجتماعي يساهم في التنبؤ بالرضا عن الحياة، ولمعرفة إسهام هذه المتغير في الرضا عن الحياة استخرجت معاملات الارتباط المتعدد ثم تربيعه. والجدول(11) يوضح ذلك.

جدول(11) يوضح معاملات الارتباط المتعدد والخطأ المعياري لمعرفة درجة إسهام التوافق النفسي والاجتماعي في الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية مروي

الارتباط بين جميع الأبعاد	تربيع الارتباط	نسبة الإسهام	الخطأ المعياري للتَّقديرات
.624(a)	. .390	.371	11.44051

من الجدول(11) يلاحظ أن التوافق النفسي والاجتماعي يسهم بنسبة(.37%) من الرضا عن الحياة، ويفسر الباحث ذلك بأن كل هذه الأبعاد تعمل على تنمية الخصائص التي يتحلى بها الفرد المتوافق نفسياً واجتماعياً، لذا فإن الطالب المتوافق نفسياً يكون راضيا عن الحياة وبالتالي تمتع بالصحة النفسية والتوافق النفسي والبيئي والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض إليها في الكلية. اتفقت الدراسة مع دراسة المومني وصوالحة(2019).

نتائج الدراسة:

EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

1. وجود مستوى أعلى من المتوسط في كل من التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث.
2. وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التوافق الشخصي والاجتماعي والرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي والاجتماعي على الأداة ككل ولصالح الذكور.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين طلبة كلية التربية على الأداة ككل تُعزى لمتغير نوع الطالب.
5. يسهم التوافق النفسي والاجتماعي في التنبؤ بالرضا عن الحياة بنسبة (37%).

التوصيات:

على ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بالآتي:

1. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في قيام الورش العلمية والبرامج الإرشادية التي تساعد الطالب بالكلية على القدرة على التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة.
2. إجراء المزيد من الدراسات على جميع كليات جامعة دنقلا بالولاية الشمالية ومقارنة هذه النتيجة مع النتائج المستقبلية.

المراجع:

1. أبو سكران، عبد الله يوسف(2009). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي والخارجي) للمعاقين حركياً في قطاع غزة، الجامعة الإسلامية، غزة.
2. أحمد، سهير كامل(2003). الصحة النفسية والتوافق، مركز الاسكندرية للكتاب، ط2: الاسكندرية.
3. الأقرع، السيد مصطفى(2021). دور معنى الحياة كعامل وسيط بين التدين والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين في دولة الكويت مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، عمان، مج(15) ع(1) ص 168-183.
4. جبل، فوزي(2000). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، مكتبة الجامعة، الاسكندرية.
5. حسين، علي عبد المحسن، وعبد اليمة، حسين عبد الزهرة(2011). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مج(11) ع(3).
6. حمدي، نزيه، وموسى، جبريل(1992). التكيف ورعاية الصحة النفسية، جامعة القدس المفتوحة، القدس.
7. الخالدي، أديب(2002). مرجع في الصحة النفسية، الدار العربية، ط2: ليبيا.
8. خروبي، زينب(2020)مؤشرات الرضا عن الحيياة لدى الأمهات الطالبات وعلاقتها بالصحة النفسية، دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد بوضياف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف –الجزائر.
9. درادكة، صالح عليان أحمد(2019). مستوى الكمالية وعلاقتها بالفعالية الذاتية والرضا عن الحياة الاجتماعية لدى عينة من طلبة جامعة الحدود الشمالية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج(27)، ع(4)، 190-216.
10. الدعدي، غزلان شمسي محمد(2009). الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزواجي لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعاً لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الديمقراطية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
11. دويدار، عبد الفتاح محمد(2017). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى طلبة الثانوية العامة وطالباتها، مجلة الطفولة والتربية، ع(32)، 15-37.
12. زين العابدين، فارس(2020). الرضا عن الحياة والتفؤل لدى عينة من طلاب جامعة سيدي بلعباس بالجزائر، المجلة العربية لعلم النفس، مج(5) ع(1) ص 107-122.
13. السراج، هالة صلاح(2011). استجابة الحزن والتوافق النفسي لدى الأطفال بعد الحرب الأخيرة على غزة، وعلاقتها ببعض المتغيرات، الجامعة الإسلامية، غزة.

EISSN : 2661-7080 _ ISSN2773-2630

14. سماوي، فادي سعود فريد(2020). درجة شيوع الاستقواء التكنولوجي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة التربوية، مج(34) ع(135)، ج(2)، 197-261
15. الصويط، فواز محمد(1429). الاختبار المهني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
16. صيام، صفاء(2010). سمات الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي للمسنين في محافظة غزة، كلية التربية جامعة الأزهر، غزة.
17. عاقل، جبران يوسف(2015). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.
18. عبد الله، مهنا بشير(2010). الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب معهد إعداد المعلمين، مجلة التربية والتعليم، الأردن17(3)، 360-384.
19. علاء الدين، جهاد(2004). التوافق النفسي للمتقاعدين من كبار السن الأردنيين العاملين وغير العاملين من كلا الجنسين، مؤته للبحوث والدراسات، مج(19)، ع(7) ص113-142.
20. عمرون، سليم(2019). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق النفسي ودافعية الانجاز لدى أساتذة المواد العلمية في المرحلة الثانوية ولاية المسيلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
21. الكريديس، ريم سالم علي(2016). الوحدة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية –جامعة الأزهر، مج(35)، ع(169)، ج(1)، ص83-133.
22. محمد، محمد(2004). علم النفس التربوي وتطبيقاته، الكتاب النفيس، عمان، دار الثقافة.
23. المومني، سوسن أحمد، وصوالحة، محمد أحمد(2019) القدرة التنبؤية للتوافق النفسي الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية في في جامعة اليرموك، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج(28) ع(5) ص 105-480.
24. النابلسي، حياة(2009). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة دمشق.
25. نوفل، ربيع محمود علي وصقر، منى محمود ذكي، وعرفات، أسماء عبد الحليم علي(2018). التوافق الزواجي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجات، بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، ع(12) ص 280-315.
26. يحى، يحى إسماعيل(2014). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة قسم علم النفس –جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا-السودان.
27. Holahan, C. , Moos, R. (1985). Life stress and health: personality, coping, and family support in stress resistance. Journal of Abnormal Psychology, Vol. 49, (3), 739-747.
28. Sarason, I.G., Levine, H. M. Bashman, R. B., Sarason B. R. (1983). Assessing social support. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 44, (1), 127-139.