

جامعة مكد نلخر بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة ماستر

شعبة علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

رقم: أدخل رقم تسلسل المذكرة

إعداد: صياد شريفة/ هوية هاجر

يوم 18/06/2023

التوافق النفسي وجودة الحياة لدى حفظة القرآن الكريم

دراسة عيادية لثلاث حالات منتسبات لحلقات التحفيظ بمسجد الطيب العقبي بسكرة

لجنة المناقشة

رئيسا	جامعة بسكرة	أ. مح أ	الحاج لكحل راضية
مشرفا	جامعة بسكرة	أ. مح أ	عقابة عبد الحميد
مناقشا	جامعة بسكرة	أ. مح أ	عائشة نحوي

السنة الجامعية: 2022/ 2023

سورة التوبة

مستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى التوافق النفسي وجودة الحياة لدى الطلبة المنتسبين لحلقات حفظ القرآن، وانعكاساته المترتبة على الجوانب الممثلة للتوافق النفسي وجودة الحياة، وقد تم انتهاج المنهج العيادي من خلال دراسة ثلاث حالات من الطالبات الجامعيات المواظبات على الحفظ كما يتم في حلقات التحفيظ بمسجد الطيب العقبي بسكرة سنة 2023. وتم استخدام عدة أدوات لغرض جمع البيانات هي: مقياس التوافق النفسي لزينب شقير ومقياس جودة الحياة لأفنان السلامين بالإضافة إلى المقابلة نصف الموجهة. وبعد التحليل الكمي والكيفي للبيانات المجمعة، أسفرت النتائج عن أن مستوى التوافق النفسي وجودة الحياة لدى الحالات مرتفع ومن خلال المقابلة النصف الموجهة تبين أن للقرآن الكريم أثر كل من جوانب التوافق النفسي وجودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى الحالات المدروسة.

Abstract:

The current study aimed to know the level of psychological adjustment and the quality of life of students affiliated with the Qur'an memorization sessions, and its implications on the representative aspects of psychological adjustment and quality of life. The clinical approach was adopted by studying three cases of university students who are constantly memorizing, as is done in the memorization sessions at Al-Tayeb Al-Oqbi Mosque in Biskra in 2023. Several tools were used for the purpose of data collection: the Psychological adjustment Scale by Zainab Chouqair, the Quality of Life Measure by Salamin Afnan, and the semi-structured interview. After quantitative and qualitative analysis of the collected data, the results revealed that the level of psychological adjustment and quality of life among study cases was high, and through the semi-structured interview, it was found that the Qur'an has an impact on both psychological adjustment, quality of life and academic achievement.

فهرس المحتويات		
أ	مقدمة	
الفصل الأول: الإطار المنهجي		
3	الإشكالية	أولا
4	أهداف الدراسة	ثانيا
4	أهمية الدراسة	ثالثا
4	أسباب اختيار الموضوع	رابعا
4	تحديد المفاهيم	خامسا
5	الدراسات السابقة	سادسا
6	التعقيب على الدراسات السابقة	
الفصل الثاني: مدخل مفاهيمي		
8	التوافق النفسي	أولا
8	1 مفهوم التوافق النفسي	
9	2 مفاهيم متداخلة مع التوافق النفسي	
10	3 أبعاد التوافق النفسي	
11	4 عوامل التوافق النفسي	
12	5 مؤشرات التوافق النفسي	
12	6 النظريات المفسرة للتوافق النفسي	
13	جودة الحياة	ثانيا
13	1 مفهوم جودة الحياة	
14	2 مفاهيم متداخلة مع جودة الحياة	
15	3 أبعاد جودة الحياة	
15	4 مؤشرات جودة الحياة	
16	5 مقومات جودة الحياة	
16	6 نظريات مفسرة لجودة الحياة	
17	7 كيفية تحقيق جودة الحياة	

17	خلاصة	
18	التعليم القرآني	ثالثا
18	1 مفهوم التعليم القرآني	
19	2 أنشطة التعليم القرآني	
19	أ-الحفظ وطرقه	
19	ب-التجويد	
19	ج-التفسير	
20	د-التدبر	
20	هـ-دراسة أسباب النزول	
21	3 التوافق النفسي وجودة الحياة لدى حفظة القرآن الكريم	
الفصل الثالث: جانب التطبيقي		
24	الإجراءات المنهجية	أولا
24	1 الدراسة الاستطلاعية	
24	2 الدراسة الأساسية	
24	3 منهج البحث	
25	4 حالات البحث	
25	5 أدوات البحث	
28	عرض ومناقشة النتائج	ثانيا
28	عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى	
30	عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية	
33	عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة	
35	1 استنتاج عام	
37	خاتمة	
	قائمة المراجع	
	قائمة الملاحق	

مقدمة

مقدمة:

تعود امتدادات جذور علم النفس لدى الغرب إلى القرن الماضي منذ تصدره كعلم قائم بحد ذاته خارج نطاق الفلسفة عام 1878، ثم بعد ذلك أتت الدراسات فاتحة المجال لعلم النفس الإيجابي والذي تناول مفاهيم جديدة ليس لها علاقة بالاضطرابات النفسية كما بدأت في بدايات علم النفس، وهذا بغرض تنمية الإمكانيات وجوانب القوى والفضائل لدى الفرد وسبل الرضا عن الحياة وجودتها.

إلا أن المتتبع للتراث الإسلامي في المجتمعات الإسلامية يجد أن جذور تلك الدراسات النفسية كان لها حضور منذ أن كرم الله -تعالى- الإنسان وأنعم عليه برسالة الإسلام الخاتمة بما فيها من العقائد والتشريعات التي تجلي أغوار النفس الإنسانية، وتدفع نحو استثمار الإمكانيات والطاقات في جو نفسي نقي ومناخ اجتماعي سوي.

وفي الوقت الراهن وفي ظل ما نعيشه من مشكلات اجتماعية ونفسية وسلوكية فإن الإنسان والمجتمع أحوج إلى العلوم النفسية والاجتماعية التي تنير له طريق الاتزان والاستقرار والتي تراعي خصوصيات الثقافة والحضارة وتتأصل في قيم ثقافته وديانته الأصلية ألا وهي الإسلام.

والإسلام يحث بتعاليمه ويعمل من أجل المحافظة على ضروريات الحياة الإنسانية بداية بنفس الفرد في وجودها المادي وكذا على صحته النفسية والجسمية على حد سواء وهو ما أصله العلماء في مقاصد التشريع الإسلامي، وي تجلى في مجال رعاية الصحة النفسية والعقلية في دعوته إلى التفاؤل وحسن الظن وعدم اليأس والقنوط. وكل ذلك متضمن في كتاب الإسلام القرآن، والذي يتوصل إليه بسبل عدة من بينها: تلاوة القرآن وتدبر معانيه وتفسيراته والسير وفق أحكامه ، مما يترك أثرا ملحوظا على حياة الفرد، بحيث جاءت وصايا عدة تحث على تلاوة القرآن في قوله عز وجل: " فاقروا ما تيسر من القرآن"، وأيضا ورد في حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم: " خيركم من تعلم القرآن وعلمه".

وعلى ضوء ما سبق، جاءت دراستنا للبحث في انعكاسات ممارسة حفظ القرآن الكريم داخل الحلقات وما يحيط بها من مناخ نفسي وممارسات سلوكية على التوافق النفسي وجودة الحياة لدى الطالبة الجامعية المنتسبة لحلقات التحفيظ.

وقد جاءت الدراسة في جانبين: نظري وآخر ميداني وضم ثلاثة فصول:

- الفصل الأول: وقد تناولنا فيه الإشكالية، أهداف الدراسة وأهميتها، ودوافع اختيار الموضوع إضافة الى تحديد المصطلحات والدراسات السابقة.
- الفصل الثاني: وهو عبارة عن مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة وهي التوافق النفسي وجودة الحياة إضافة لهما التعلم القرآني الذي يتم في إطاره عملية التحفيظ.
- الفصل الثالث: وقد ضم جزء تناول الإجراءات المنهجية للدراسة . وجزء ثانيا اشتمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج وخاتمة

الفصل الأول

الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة:

أولاً: الإشكالية

ثانياً: أهداف الدراسة

ثالثاً: أهمية الدراسة

رابعاً: أسباب اختيار الموضوع

خامساً: التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة

سادساً: دراسات سابقة

التعقيب على الدراسات السابقة

أولاً: الإشكالية:

يعد القرآن الكريم عماد التشريع الإسلامي و يستمد منه العلماء تبيان للأحكام و ذلك من خلال نصه و محتواه المتمثل في مجموع من السور توضح الأوامر و النواهي و تبرز معالم مناهج العيش السليم للفرد بحيث يمثل دستور الحياة الذي يتخذه مرعية لشؤون حياته، إذ يحتوي على ما يبعث السكينة و الطمأنينة في النفس، و هذا كما أورد الشارح الحكيم في نصه " إن هذا القرآن يهدي للتي هي أقوم" (سورة الإسراء، الآية 283) و كما أوضح أيضا فيه الشفاء و الرحمة في قوله تعالى " و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمؤمنين" (سورة الإسراء، الآية 290).

وما يحققه القرآن الكريم من طمأنينة و شفاء لا يكون إلا في نفوس الذين يتعاملون مع آياته بمواظبة واستمرارية و المداومة على قراءته و حفظه والعمل على تطبيق أحكامه مما ينعكس على كثير من الجوانب الحياتية للفرد سواء الصحية أو العلائقية و النفسية، ومنها التوافق النفسي و جودة الحياة. و يعرف التوافق النفسي على أنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية و تقبله لذاته و استمتاعه بحياة خالية من التوترات و الصراعات و الاضطرابات النفسية و استمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة و مشاركته في الأنشطة الاجتماعية و تقبله لعادات و تقاليد و قيم مجتمعه، و يعرف أيضا على أنه السلوك المتكامل الذي يحقق للفرد أقصى حد من الاستغلال للإمكانات الرمزية و الاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان و تؤدي إلى بقاءه و تقبله للمسؤولية و إشباع حاجاته و حاجات غيره، و هذا التوافق يتميز بالضبط الداخلي و التقدير للمسؤولية الشخصية و الاجتماعية و هو توافق ايجابي يتضمن النضج الانفعالي. (مدينة، 2018، ص7).

في حين تتمثل جودة الحياة في البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة المتغيرات التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للإنسان، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس الإمكانيات المتدفقة على الفرد و مؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي تحقق للأفراد (بشير، 2020، ص18).

وهناك العديد من الدراسات النفسية التي اهتمت بأثر القرآن الكريم على الجانب النفسي للفرد، و الدراسة الحالية تهتم بالتوافق النفسي و جودة الحياة لدى حفظة القرآن الكريم، و ممارسي حفظه انطلاقا من المحتويات والغايات التي تشير إليها مضامين الآيات الايجابية على حياة الإنسان، كما تهتم الدراسة الحالية بمحاولة الكشف عن العوامل المساهمة في تأثير القرآن الكريم على متغيرات الدراسة.

ويمكن ترجمة هذا الاهتمام في التساؤل التالي:

ما مستوى التوافق النفسي و جودة الحياة لدى حفظة القرآن الكريم؟

وما هي الانعكاسات المترتبة عن حفظ القرآن الكريم على التوافق النفسي و جودة الحياة؟

ثانياً: أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- معرفة مستوى التوافق النفسي لدى حفظة القرآن الكريم.
- معرفة مستوى جودة الحياة لدى حفظة القرآن الكريم.
- التعرف على العوامل المساهمة في تأثير القرآن الكريم على التوافق النفسي وجودة الحياة.

ثالثاً: أهمية الدراسة:

- حداثة الموضوع في ميدان البحوث السيكولوجية.
- تبيان أثر الجانب الديني و العقائدي على الصحة النفسية تسليط الضوء من طرف الباحثين على هذا الجانب.

رابعاً: دوافع اختيار الموضوع:

- قلة الدراسات والأبحاث النفسية في بلادنا فيما يتعلق بهذا الموضوع.
- الرغبة في التمهيد للإسهام في إثراء المعرفة العلمية النفسية من خلال بحوث لاحقة حول موضوع الثقافة الإسلامية.

خامساً: تحديد مصطلحات الدراسة:

- التوافق النفسي:

هو عبارة عن إشباع الفرد لحاجاته النفسية و تقبله لذاته و استمتاعه بحياة خالية من التوترات و الصراع و الأمراض النفسية و كذلك استمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة و مشاركته في الأنشطة الاجتماعية و تقبله لعادات و تقاليد و قيم مجتمعه و التكيف معه (حسن، دس، ص26).

أما إجرائياً فهو مجموع الدرجات التي يسجلها الفرد على فقرات المقياس الم استخدم في الدراسة لقياس هذا المتغير.

- جودة الحياة:

عرفه الكرخي (2011) بأنه شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع الحاجات في أبعاد الحياة الذاتية والموضوعية. (بشرى، دس، ص720).

أما إجرائياً فهو الدرجة الكلية التي يسجلها المفحوص على لمقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

- حافظ القرآن: هو الشخص المنتسب الى حلقات تحفيظ القرآن وما يتصل بعملية التحفيظ من تفسير وتدبر.

سادسا: دراسات سابقة:

1. دراسة مخلوف سعاد 2020\12\28 الموسومة ب: دور القرآن الكريم في تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد ، دراسة ميدانية لست حالات (3حالات ذكور ، 3حالات إناث من ولاية المسيلة)، جاءت هذه الدراسة الميدانية باعتبار القرآن الكريم علاج يؤدي إلى الرضا والراحة النفسية والطمأنينة القلبية ... حيث أسفرت الدراسة على أن للقرآن الكريم دور فعال في تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد وله تأثيره الواضح والإيجابي على نفسية الفرد ومشاكله الفرد يجد فيه الشفاء من همومه ومن اعراضه النفسية.
2. دراسة صالح بن براهيم الصنيع (1429هـ) الموسومة ب: أثر حفظ القرآن الكريم على الصحة النفسية ، حيث تكونت عينة الدراسة من مجموعتين مجموعة طلاب وطالبات معهد الإمام الشاطبي للدراسات القرآنية وعددهم 170 طالب وطالبة وطلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بمحافظة جدة ، حيث كانت الفئات العمرية متقاربة وكذلك المستوى الدراسي، تم استخدام مقياس الصحة النفسية من إعداد سليمان الدوبرعات، كان من أهم النتائج أنه كلما ارتفع مقدار الحفظ كلما ارتفع مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة ولم توجد هناك فروق في مستوى الصحة النفسية لدى عينات الدراسة يمكن أن تعزى للعمر أو الجنس أو الجنسية أو مستوى الدراسة.
3. دراسة أزهر حسن (2011) الموسومة ب: التوافق النفسي و الدراسي لحقظة القرآن الكريم، دراسة مقارنة بين الطلبة الحفظة و غير الحفظة بكلية الشيخ عبد البديري التقنية بربرج بجماعة أم درمان السودان ، وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التوافق النفسي و التوافق الدراسي لدى طلبة كلية الشيخ البديري و كذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي و التوافق الدراسي، استخدمت الباحثة المنهج الارتباطي. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة تتمثل في الآتي:
 - يتميز الطلبة الحفظة بمستوى توافق نفسي و دراسي عال.
 - لا توجد فروق في التوافق النفسي للطلبة الحفظة حسب الفرق.
 - لا توجد فروق في التوافق الدراسي حسب الفرق.
 - و توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق النفسي و التوافق الدراسي للطلبة في كلية الشيخ عبد الله البديري.
4. دراسة عبد اللطيف، عماد سيف عبد الرحمان (2010) الموسومة ب: أثر حلقات القرآن الكريم على التحصيل الدراسي و القيم الخلقية حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة التحاق الطالب بحلقة تحفيظ القرآن الكريم بالتحصيل الدراسي العام و القيم الخلقية (الصدق، بر الوالدين، النظافة، أدب الحديث و الأمانة) حيث استخدم المنهج الوصفي المسحي و الارتباطي. و طبقت على طلاب أولى متوسط في حلقات تحفيظ القرآن الكريم و عددهم 6596 و أخذ الباحث عينة الدراسة العشوائية المفردة مقدارها 848 طالبا، و قد خلصت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها ارتفاع التحصيل الدراسي للطلاب باختلاف صف التحاقهم، توفر القيم الخلقية لدى الطلاب الملحقين بحلقة تحفيظ القرآن الكريم.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ على الدراسات المراجعة إنها ذات صلة مباشرة بموضوع الدراسة الحالية من تناولها لنفس المتغيرات والتي تتصل بحفظ القرآن والتوافق النفسي والصحة النفسية، إلا أن الدراسة الحالية تهتم أيضا بجودة الحياة. من حيث المنهج هناك تنوع في المنهجية المعتمد حيث اعتمدت بعضها على المنهج الوصفي ولارتباطي وبعضها المقاربة العيادية ودراسة الحالة. من حيث العينة فقد وظفت الدراسات السابقة عينات متفاوتة الحجم من متوسطة إلى كبيرة وكذا حالات مفردة.

أما من حيث النتائج فهناك توافق بين الدراسات حول العلاقة الموجبة بين حفظ القرآن والمتغيرات التي ربطت بها. وكذا الانعكاس الايجابي على الجوانب النفسية والسلوكية أو أداء أفراد العينة أو الحالات. وقد استفادت الدراسة الحالية من هذه المراجعة في بلورة مشكلة البحث وصياغة تساؤلاتها كما استفادت من الإجراءات المنهجية المتبعة من اجل الوصول إلى الأهداف المسطرة.

الفصل الثاني

أولاً: التوافق النفسي:

- 1 - مفهوم التوافق النفسي.
- 2 - مفاهيم متداخلة مع التوافق النفسي.
- 3 - أبعاد التوافق النفسي.
- 4 - عوامل التوافق النفسي.
- 5 - مؤشرات التوافق النفسي.
- 6 - النظريات المفسرة للتوافق النفسي.

ثانياً: جودة الحياة

- 1 مفهوم جودة الحياة
- 2 مفاهيم متداخلة مع جودة الحياة
- 3 أبعاد جودة الحياة
- 4 مؤشرات جودة الحياة
- 5 مقومات جودة الحياة
- 6 اتجاهات المفسرة لجودة الحياة
- 7 كيفية تحقيق جودة الحياة

ثالثاً: التعليم القرآني

- 1 مفهوم التعليم القرآني
- 2 أنشطة التعليم القرآني
- 3 التوافق النفسي و جودة الحياة لدى حفظة القرآن الكريم

خلاصة

أولاً: التوافق النفسي

تمهيد: ظهر مفهوم التوافق بعد الحرب العالمية الثانية من علم البيولوجيا استخدم آنذاك بمعنى

التكيف، ثم انتقل إلى علم النفس ليستخدم في المجال النفسي والاجتماعي تحت مصطلح التوافق.

فمصطلح التوافق مرتبط بالشخصية في جميع مراحلها وهذا ما يجعله شائعاً في علم النفس وكذا الصحة النفسية.

لكن يوجد فرق بين التوافق و التكيف، فالتوافق يكون بين النفس أو الأشخاص الآخرين المحيطين أما التكيف يشير للتكيف مع البيئة المادية التي تحيط بالفرد أي قدرة الفرد على التلاؤم مع البيئة و الكائنات الحية في عمومها أي أنه عملية بيولوجية و التوافق عملية اجتماعية.

1/ مفهوم التوافق النفسي:

التوافق من الناحية اللغوية: يعرف التوافق في اللغة بالوافق ووفق الشيء أي جعله ملائماً فالموافقة بين الشئيين تعد كالاتحام. يقابل لفظ التوافق في اللغة الفرنسية *Ajustement* و هو من فعل *Ajuster* ، وهي أن تضعه يناسب أو يتلاءم مع، التكيف. فالتوافق هو حالة التلاؤم، التكيف في علاقة ما ... (سمير 2020، صفحة 84).

ورد في لسان العرب أن "التوافق" مأخوذ من وفق الشيء أي لائمه و قد وافقه وفقاً موافقة و اتفق معه توافقاً. كما ورد أيضاً في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك الفرد مسلك الجماعة و يتجنب الانحراف عن السلوك. (داود، 2020، ص35).

من الناحية الاصطلاحية:

يعتبر التوافق من المفاهيم الأساسية والركائز المهمة في علم النفس ويعرف بأنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته. وهو الطريقة التي بواسطتها يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع بيئته ويتمتع بمستوى أعلى من الصحة النفسية.

و التوافق هو الانسجام مع البيئة و يشمل القدرة على إشباع حاجات الفرد و مواجهة معظم المتطلبات الجسمية و الاجتماعية، و يقصد بالتوافق أن تكون الوظائف الجسمية متعاونة تعاوناً تاماً لصالح الجسم كله، فلا يجوز في الحالة الصحية أن يقوم عضو من الجسم بنشاط أكبر أو أقل مما يتطلبه الجسم كله و إلا نشأت حالة مرضية تختلف شدتها و مدة بقائها باختلاف نوعها و ظروفها فإذا زاد أو قل نشاط غدة من الغدد عما يتطلبه الجسم كله كوحدة أدى ذلك إلى حالة مرضية. (محمد، 2018، ص97، 95)

حسب معجم العلوم السلوكية ولمان 1973 Wollman

التوافق هو علاقة متسقة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد و مواجهة معظم متطلباته الجسمية و الاجتماعية التي تفرض نفسها عليه.

حسب الموسوعة المختصرة في علم النفس الطب النفسي:

تعديل في المكان بحيث يتلاءم مع الظروف أو إحداث تعديل في البيئة أو تعديل الكائن الحي بعضا منه و بعضا من البيئة لإعادة التوازن. (أنور، 2014، صفحة 12).

بعض تعريفات العلماء للتوافق النفسي:

- يعرفه مصطفى فهمي 1976 ، التوافق النفسي تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف لها الفرد لتغيير سلوكه للبحث عن علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى.
- ويعرف حامد عبد السلام زهران التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي و يعني السعادة و الرضا عن النفس و اشباع الدوافع الفطرية الأولية و الدوافع الثانوية المكتسبة و يعبر عن سلام داخلي. (موسى، 2018، ص، ص8،9).
- أيزنك (Eysenk): الحالة التي تتناول حاجات الفرد و مطالبه بالنسبة للبيئة التي تحقق له الإشباع الكامل.
- لندركين (Lindgren) و آخرون: تلك العملية التي يقوم الشخص من خلالها بتعديل البيئة المحيطة به. (صالح، 2008، صفحة 15).

التوافق النفسي هو عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الفرد و هي عملية تستحق تغييرات السلوك الفردي مما يجعله أكثر توافقا مع نفسه و يسمح له بالحدوث العلاقات مع الآخرين و البيئة المحيطة به. (Al, Dababshe 2017, p397).

ومن خلال عرض التعاريف السابقة نستخلص أن التوافق النفسي هو عملية ديناميكية مستمرة تتمثل في إشباع الدوافع الفطرية الأولية و الدوافع الثانوية المكتسبة و ذلك بالتوافق مع بيئته، و القدرة على إشباع الحاجات مع القدرة في التعديل مما يتناسب مع البيئة مع التعديل في الظروف المحيطة لإعادة التوازن.

2/ مفاهيم متداخلة مع التوافق النفسي:

الصحة النفسية: عرف كلاين الصحة النفسية بأنها العلم الذي يحاول مساعدة الناس على مواجهة مشكلاتهم و حلها بطريقة صحيحة و تقبلها إذا ما صعب التخلص منها و عرفت منظمة الصحة العالمية عام (1970): بأنها حالة من الراحة الجسمية و النفسية و الاجتماعية و ليس مجرد عدم وجود مرض. يعرف الجبوري (2010) الصحة النفسية بأنها حالة من التوازن و التوافق الانفعالي و النفسي و الانسجام ما بين السلوك العقلي و النفسي و الاجتماعي و الروحي و الخلقى للفرد، و بين قدراته و طاقته لتحقيق حاجاته و شعوره بالرضا و القبول.

ويعرف كفاقي (2012) الصحة النفسية بأنها حالة من التكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي إلى أن يسلك بطريقة معينة تجعله يتقبل ذاته و يقبله المجتمع بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية. (محمد، 2018، ص24).

التكيف:

لغة: العلاقة التي تحدث بين الفرد ومحيطه وذلك حين ترضى دوافعه وحوافزه. (فاخر، 1985، 14)

اصطلاحاً: هو العملية النشطة التي يتعرض لها الفرد في ظروف مختلفة من أشياء مختلفة تحت ضغوط مختلفة.

ويمكن تعريف التكيف بأنه العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا. وتبدأ عملية التكيف حين يشعر الشخص بضغط ينجم عن وضع معين وتنتهي حين ينجز الشخص السلوك الذي يستطيعه في مواجهة ذلك الضغط. (عطا الله، 2009، صفحة 19).

التكيف هو مظهر من مظاهر الصحة النفسية و هو عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد و البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه أو أن يغير منه أو من بيئته الاجتماعية فيتعايش ذلك على شعوره بقيمة ذاته و يمكنه من إقامة علاقات جديدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه و بين العالم المحيط به.

3/ أبعاد التوافق:

التوافق الشخصي (النفسي): ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها ، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية الثانوية، ويعبر عن سلام داخلي حيث يقل الصراع الداخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة.

التوافق الاجتماعي و يتضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و مسايرة المعايير والاجتماعية و الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي و تقبل التغيير الاجتماعي و التفاعل الاجتماعي السليم و العمل لخير الجماعة، و السعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

التوافق المهني: و يضم الاختيار المناسب للمهنة و الاستعداد و تدريباً لها و الدخول فيها و الانجاز و الكفاءة و الإنتاج و الشعور بالرضا و النجاح، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب.

التوافق الصحي الجسمي: هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية و العقلية و والانفعالية مع تقبله لمظهره الخارجي و الرضا عنه، و خلوه من المشاكل العضوية المختلفة، و شعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته و إمكانياته و تمتعه بحواس سليمة و ميله إلى النشاط و الحيوية معظم الوقت و قدرته على الحركة و الاتزان و سلامة في التركيز، و مع الاستمرارية في النشاط و العمل دون إجهاد أو ضغط لهما و نشاطه.

التوافق الأسري: هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره و تحبه و تحنو عليه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة و احترامها لها، و تمتعه بدور فعال داخل الأسرة، و أن يكون أسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد في أسرته، و ما توفره له أسرته من إشباع لحاجاته و حل مشكلاته الخاصة، و تساعده في تحقيق أكبر قدر ممكن من الثقة بالنفس و فهم ذاته، و أن تحسن الظن به و تتقبله في إقامة علاقة التواد و المحبة. (لطيفة، 2017، صفحة 26).

4/ عوامل التوافق النفسي:

يعمل الفرد على دائما على تحقيق التوافق النفسي ويلجأ في ذلك إلى الأساليب المباشرة وغير المباشرة :

أولا: توافق النفسي و مطالب النمو:

من أهم عوامل إحداث التوافق النفسي المباشر تحقيق مطالب نمو نفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره (جسما وعقليا وانفعاليا واجتماعيا). ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا وناجح في حياته، أي أنه عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي للفرد ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد ويسهل تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المراحل التالية. ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة والمراحل التالية وفي مايلي أهم مطالب النمو خلال مراحل النمو:

- نمو و استغلال إمكانات الجسمية إلى أقصى حد ممكن وتحقيق الصحة الجسمية وتكوين عادات سليمة في الغذاء والنمو والوقاية الصحية وتعلم مهارات الجسمية الضرورية للنمو السليم وحسن المظهر الجسمي العام .

- نمو العقلي المعرفي واستغلال إمكانات العقلية إلى أقصى الحدود الممكنة، و تحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة و الثقافة العامة و عادات التفكير الواضح، و نمو اللغة و سلامة التعبير عن النفس، و تنمية الابتكار.

-النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع، و تقبل الذات و الثقة بالذات و تقبل الواقع و تكوين اتجاهات و قيم سليمة، و التقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجا، و المشاركة الخلاقة المسؤولة في الأسرة و الجماعات الأخرى و الاتصال و التفاعل السليم في حدود البيئة، و الاستمتاع بالحياة التي يستمتع بها الآخرون، و تنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي السوي، و تحقيق النمو الأخلاقي و الديني القويم.

-النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة وتحقيق الصحة النفسية بكافة الوسائل وإشباع الدوافع الجنسية والوالدية والميل إلى الاجتماع...إلخ، وتحقيق الدوافع للتفوق والنبوغ والتفوق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية...إلخ.

ثانيا: التوافق النفسي و دوافع السلوك:

من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي وإشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد، وهذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي ولذلك سنوليها عناية خاصة.

يعتبر موضوع الدوافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس لأن دوافع السلوك بطبيعة الحال نفسره، إن المعالج النفسي يريد أن يعرف الدوافع وراء المرض النفسي، و رجل القانون يود أن يضع يده على الدوافع وراء السلوك الجانح، و المربي لا بد أن يضع دوافع و ميول التلاميذ و حاجاتهم في حسابه، و القائد مطالب بأن يرى الدوافع الاجتماعية للسلوك، و الفرد نفسه ينبغي أن يفهم دوافع سلوكه السوي و المنحرف وهكذا.

هذا و يتحدث البعض عن موضوع الدوافع و الغرائز أو بإسم الحاجات و يعتبر السلوك نتاج عملية تتفاعل فيها الحيوية و من أمثلتها الحاجات الحيوية (الحشوية و الحسية... إلخ) و اشباعها ضروري لحياة الفرد و العوامل النفسية و الاجتماعية مثل الحاجات النفسية الاجتماعية إلى الأمن و الاجتماع و تأكيد الذات و إشباعها ضروري لتحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي(حامد، 2005، ص ص 28،31).

5/ مؤشرات التوافق النفسي:

و يرى الشحومي أن من أبرز مؤشرات التوافق النفسي:

-التقبل الواقعي لحدود الإمكانيات.

-المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة.

-الاتزان الانفعالي و القدرة على مواجهة التحديات و الأزمات و مشاعر الإحباط و الضغوط بأنواعها المختلفة.

-الشعور بالسعادة و الراحة النفسية و الرضا عن الذات.

-القدرة على التكيف مع مطالب و الحاجات الداخلية والخارجية وتحمل المسؤولية(مجد، 2016، ص9)

6/ النظريات المفسرة:

إن مفهوم التوافق لاقى اهتماما كبيرا من قبل الباحثين و العلماء، بحيث اختلفت التفسيرات والرؤى له، فنجد النظرية البيولوجية الطبية تفسر الفشل في التوافق أنه ناتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ، و مثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو واكتسابها أما النظرية النفسية فترى أن عملية التوافق غالبا ما تكون لا شعورية بحكم أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم فالشخص المتوافق هو الذي يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعيا فيعتمد فرويد على الأنا فالأنا تجعل الفرد متوافق أو غير متوافق، عليه فقد ركزت النظرية في تصورهما للتوافق على قدرة الإنسان على خفض التوتر و الألم و إشباع الحاجات إلا فهو سيئ التوافق. من جهة أخرى ترى النظرية السلوكية أن أنماط التوافق و سوء التوافق تعد متعلمة أو مكتسبة و ذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد و السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم. يرى روجرز لنظرية علم النفس الإنساني أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذواتهم و حسب النظرية الاجتماعية فتري أن هناك

علاقة بين الثقافة و أنماط التوافق فلقد ثبت أن هناك اختلافا في اتجاه الخمور بين اليابانيين و الأمريكيين كذلك وجدت فروق في الاتجاهات نحوى الألم و الأمراض بين بعض المجموعات في الو،م،أ كما يوضح مريدوا في هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية تؤثر في التوافق.

التوافق النفسي يمثل مؤشرا من مؤشرات الصحة النفسية، و ذلك أن الفرد يتمتع بخاصية التكيف و القدرة على التلاؤم مع البيئة الخارجية مع إشباع الحاجات و المتطلبات سواء الجسمية أو النفسية أو الاجتماعية. فالفرد بطبيعته يسعى لتحقيق أهدافه و التوافق ما هو إلا سبيل لتحقيق ذلك بطريقة ترضيه مع تلقي تقبل الآخرين والصمود حيال الأزمات ومرونة التعامل مع المشاكل وذلك من أجل الاستمرارية.

ثانيا: جودة الحياة:

لقد حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام واسع في مجالات علمية مختلفة سواء الطبيعية أو الإنسانية حيث كان في بداياته يقتصر على حياة المرضى ليشمل بعد زمن مجالات علم النفس و الطب النفسي و قد تزايد اهتمام الاهتمام بهذا المفهوم منذ بداية النصف الثاني من القرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الايجابي، و الذي يشمل الخبرات الذاتية و العادات و السمات الإيجابية للشخصية ما يجعل هذا المفهوم مختلف من شخص لآخر كل حسب المطالب و المعايير التي يعتمدها الفرد لتقويم حياته.

1/ مفهوم جودة الحياة:

مفهوم جودة الحياة هو مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر استنادا إلى المعايير التي يعتمدها لتقويم حياته ومتطلباتها ويحدد من خلالها الأشياء المهمة والأكثر أهمية التي تحقق سعادته في الحياة ويرجع العارف بالله الغندوز (1999) صعوبة هذا التحديد للأسباب التالية:

- حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي الدقيق.

يعتبر المفهوم (ذو الأوجه المتعددة) فهو يستخدم أحيانا للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم للأفراد، كما يستخدم للتعبير عن إدراكهم لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة.

- استخدام هذا المفهوم لا يرتبط بمجال محدد من مجالات الحياة أو بفرع معين من فروع العلم.

- أصحاب كل تخصص يرون أنهم الأحق باستخدام هذا المفهوم والبحث في متغيراته من داخل تخصصهم. (سحر، 2018، ص 159).

تعرفها الغباشي ، شويخ 2009 بأنها: مجمل الشعور الذاتي للفرد بمدى تحقق الرضا لديه فيما يتعلق بمختلف متغيرات الحياة الشخصية المرتبطة بالصحة والتي تتمثل في ادراكات الصحة في حاضرها ومستقبلها، حدود النشاط اليومي، مشكلات الصحة الجسمية، مشكلات الصحة النفسية، الأنشطة الاجتماعية، الألم الحيوية والحالة المعنوية العامة والأداء الاجتماعي.

جودة الحياة: هي القدرة على تبني أسلوب حياة يشبع بالرغبات والاحتياجات لدى الفرد.

جودة الحياة: الشعور بالكفاءة الذاتية وإيجاد التعامل مع التحديات.

جودة الحياة: هي السعادة والرضا عن الذات والحياة الجيدة (بشير، 2020، ص17).

يتمثل مفهوم جودة الحياة في أن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا وأن يكون قوي الإرادة، ذا كفاءة ذاتية واجتماعية عالية، راضياً عن حياته الأسرية والمهنية والاجتماعية محققاً لحاجاته وطموحاته. (رشاد، 2021، ص 164).

ويرى حبيب (2006) بأنها درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر في النواحي النفسية والمرضية والإبداعية والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية والتنسيق بينهما، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز.

ويؤكد سيليسون Cillison et. All. 2008 أن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المهمة من الناحية نظراً للدور الذي يقوم به هذا المفهوم في تكوين الشخصية الإنسانية ومدى تأثيره على جوانب الفرد المختلفة من قدرات عقلية وجسمية ومهارات اجتماعية ومدى نظرة الفرد للحياة التي يعيشها ومدى رضا الفرد عن حياته. (أفان، 2018، ص 14)

و يشير أبو الرب و أحمد (2013)، إلى أن جودة الحياة ترتبط بموجب امتلاك الفرد الفرص لتحقيق أهداف ذات معنى كما ترتبط جودة الحياة بالقيم الشخصية للفرد، والتي تحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياتية، وما واجهه من مشكلات، و جودة الحياة هي مدى رضا الفرد بالحياة و الشعور بالراحة و السعادة. (مهند، 2019، صفحة 16).

2/ مفاهيم متداخلة مع مفهوم جودة الحياة:

يتداخل مصطلح جودة الحياة مع المفاهيم الآتية:

أ - أسلوب الحياة Style of life: هو نمط السلوكيات والعادات التي يتميز بها الفرد ويمكن تغيير أسلوب

الحياة إذا لم يتلائم مع الحالة الصحية أو النفسية مع احتمال الإصابة ببعض الاضطرابات.

ب نمط الحياة Pattern of life: هو مصطلح يستخدم في الجغرافيا البشرية، يدل من خلال أعمال الجغرافيين الفرنسيين في مطلع القرن العشرين، لوجود جماعات بشرية تعيش ضمن اقتصاد مغلق أو شبه مغلق، متميزة موضوع أساسي للنشاط الحيوي كأنماط الحياة النوعية، أنماط الحياة التي تقوم على الصيد البري و البحري (نسيمة، 2020، ص204).

3/ أبعاد جودة الحياة:

هناك من يرى أن جودة الحياة تتضمن سبعة أبعاد هي: الناحية الجسمية، الصحة النفسية، الاستقلالية، الدخل المادي، الرضا عن الحياة، الناحية البيئية، العلاقات الاجتماعية. ويشير (Goode: 1994) إلى أربعة عوامل أساسية في تشكيل جودة الحياة: حاجات الفرد مثل الحاجة إلى الحب والتقبل والأمن.

التوقعات بأن إشباع هذه الحاجات مسؤولية المجتمع الذي يعيش فيه الفرد. المصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعيا. النسيج البيئي المرتبط بإشباع هذه الحاجات (هنا، 2018، ص-ص 68، 69). يشير حسن مصطفى إلى ثلاثة أبعاد لجودة الحياة هي:

- **جودة الحياة الموضوعية:** وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

- **جودة الحياة الذاتية:** وتعني كيف يشعر كل فرد بالحياة الجدية التي يعيشها ومدى الرضا والقناعة عن الحياة والسعادة بها.

- **جودة الحياة الوجودية:** وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي من إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع. (إيمان، 2016، صفحة 25)

4/ مؤشرات جودة الحياة:

الإحساس بجودة الحياة حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع (الفطرية و المكتسبة)، و الاستمتاع بالظروف المحيطة به و تتمثل هذه المؤشرات في:

أ - **المؤشرات النفسية:** و تتمثل في شعور الفرد بالقلق و الاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة و الرضا.

ب **المؤشرات الاجتماعية:** و تتضح من خلال العلاقات الشخصية و نوعيتها فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية و الترفيهية.

ت **المؤشرات المهنية:** و تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته و حبه لها و القدرة على تنفيذ مهامه الوظيفية و قدرته على التوافق مع واجبات عمله.

ث **المؤشرات الجسمية و البدنية:** و تتمثل في شعور الفرد بالرضا عن حالته الصحية و التعايش مع الآلام و النوم و الشهية في تناول الغذاء و القدرة الجنسية. (رحماني، 2022، ص، ص 23، 22)

5/ مقومات جودة الحياة:

تتمثل مقومات جودة الحياة في أربع نواح أساسية، التي تؤثر على صحة الإنسان كما تتفاعل مع بعضها البعض:

أ) الناحية الجسمانية

ب) الناحية الشعورية

ج) الناحية العقلية

د) الناحية النفسية

وتمثل هذه النواحي الأربعة في الاحتياجات الضرورية والأساسية لحياة الإنسان.
(بوعيشة، 2013، ص، ص 95. 96).

و توجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة:

- القدرة على التفكير و أخذ القرارات.
- القدرة على التحكم.
- الصحة الجسمانية و العقلية.
- الأحوال المعيشية و العلاقات الاجتماعية.
- المعتقدات الدينية و القيم الثقافية و الحضارية.
- الأوضاع المالية و الاقتصادية و التي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له و الذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيهاها. (عبد الكريم، 2019، صفحة 78).

6/الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

الاتجاه النفسي ينظر لمفهوم جودة الحياة على أنه " البناء الكلي الشامل الذي يتكون من متغيرات

متنوعة تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد، فكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات و حاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع، مما يشعر الفرد بضرورة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا في حال الإشباع و عدم الرضا في حال عدم الإشباع نتيجة توافر مستوى مناسب من جودة الحياة. (مسعودي، 2015، صفحة 206).

في حين يفسر **التوجه المعرفي** جودة الحياة في فكرتين الأولى طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة الحياة، الثانية هي العوامل الذاتية هي الأقوى أثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعوره بجودة الحياة. و كما طرح لاوتن في نظريته أن إدراك الفرد لنوعية الحياة الخاصة تتأثر بظرفي الزمان و المكان و ذلك أن للبيئة المحيطة تأثيرا على إدراك الفرد لجودة حياته أما الظرف الزماني كما يرى فكلما تقدم الفرد في العمر كان تأثير الطبيعة على جودة حياته أكثر إيجابية و كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته. كما بين رايف أن جودة الحياة تتجلى في قدرة الفرد على مواجهة الأزمات في مختلف مراحل حياته و تطورها هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره في جودة الحياة، أما **التوجه الإنساني** فيرى أن جودة الحياة ترتبط بوجود كائن حي ملائم ووجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن و أن ظاهرة الحياة تبرز من خلال التأثير المتبادل ما بينهما. أما **التوجه التكاملي** فيشرح جودة الحياة شرحا تكامليا متخذا من مفاهيم السعادة و تحقيق الحاجات و نظام المعلومات البيولوجي فضلا عن العوامل الموضوعية الأخرى بحيث يرى أن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة.

7 /كيفية تحقيق جودة الحياة:

لكي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها لا بد من توفر ما يلي:

1 إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة:

ويذكر العارف بالله الغندوز أن البعض يرى أن لب جودة الحياة في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية وأن تصنيف ماسلو للحاجات يشتمل على خمسة مستويات بدرجة حسب أولوياتها وهي:

- الحاجات الفسيولوجية.

- الحاجة للأمن.

- الحاجة للانتماء.

- الحاجة للمكانة الاجتماعية.

- الحاجة لتقدير الذات.

حيث أن إشباع الحاجات ضروري لكل فرد وبشكل عام قد تتفاوت من فرد لآخر من حيث درجة تحقيقها على الرغم من وجود بعض الظروف المحيطة بالفرد.

2 تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

حيث يعرف كل من عبد الحميد وكافي مفهوم الذات على أنه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه لما تشتمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي.

ونذكر فراغلي "أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل أهمها: تحديد الدور والمركز، والمعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي واللغة، والعلاقات الاجتماعية.

ويرى كل من Tary&Kurt أن السعي وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأسمى للطموح الإنساني... . وعليه يجب على الفرد أن يدرك بأنه يمتلك القدرات والطاقات، وأن يقدر ذاته وأن يعمل جاهدا لتحقيقها على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في الحياة، فتحقيق الذات يعتبر قمة الشعور والإحساس بالرضا عن الذات ومن ثم شعوره بجودة الحياة. (عبيد، دس، ص ص 358، 359).

3 التوقف على معنى ايجابيا للحياة:

ويعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوما هاما ويعتبر فرانكل Frunkl أن الحياة يجب إن يكون لها معنى تحت كل الظروف، وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا أنه يظل موجودا دائما، ويرى فرانكل أن الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق

عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما.

تجربة خبرات وقيم سامية مثل الحق الخير الجمال.

الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرده الإنساني. (فواطمية، دس، ص10).

4 -التدين:

ترى مجدي أن العامل الديني يعتبر من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الإنسان من رضا عن حياته كما أن التدين يمكن أن يؤخذ كقيمة تنمي لدى الفرد المعنى الإيجابي للحياة وتجعله أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط ومواجهة الصعاب. (عبيد، دس، صفحة 360).

5 اثرضا عن الحياة: و هي أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة وهذا لا يعمل إلا بعد أن يشبع الفرد جميع حاجاته ورغباته وفق هرم ماسلو للحاجات في الحياة لكي يشعر بالرضا عنها.

6 الصلابة النفسية: هي مجموعة من الخصال أو السمات الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية و هي تضم سمات فرعية (الإلتزام، التحدي، التحكم) يراها الفرد على أنها مهمة في التصدي للمواقف الصعبة. (إيمان، 2020، صفحة 44).

ان مفهوم جودة الحياة مفهوم حديث مرتبط بعلم النفس الإيجابي ولقد وجدت صعوبة في تعريف محدد لهذا المفهوم، وذلك لأنه مفهوم واسع وهو يشمل الصحة الجسمية للفرد و الجانب النفسي و العلاقات الاجتماعية و الشخصية و الحاجات الاجتماعية و الإنسانية، فقد ورد تعريفه في منظمة الصحة العالمية على أنه إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة و أنساق القيم التي يعيش فيها، و مدى تطابق أو عدم تطابق و ذلك مع أهدافه، توقعاته و قيمه و اهتماماته.

ثالثا: التعلم القرآني:

1/ مفهوم التعليم القرآني:

التعليم اصطلاحا: هو مجموعة الاستراتيجيات و الأساليب التي تتم من خلالها تنمية المعلومات و المهارات و الاتجاهات عند الفرد أو مجموعة أفراد أو بواسطة مؤسسات أنشأت خصيصا لهذا الغرض. (حمدي 2019، ص 11).

مفهوم القرآن: هو كلام الله المنزل على نبيه محمد صلى الله عليه وسلم بواسطة أمين الوحي جبريل عليه السلام المعجز بلفظه و معناه المتعبد بتلاوته و المنقول إلينا بالتواتر المكتوب في المصاحف بسورة الفاتحة المختوم بسورة الناس. (إلهام، 2022، ص 21).

التعليم القرآني هو مجموع الاستراتيجيات و الأساليب التي يتم من خلالها شرح و تفسير الآيات و تدبر معانيها و إتباع أحكام و حفظه و استخراج النصوص التشريعية و الأحكام الواردة فيه و يتم ذلك داخل الزوايا و المساجد و المدارس القرآنية من قبل معلمين.

2/ أنشطة التعليم القرآني:

أ - الحفظ و طرقه:

2 مفهوم الحفظ: عملية عقلية ليست سهلة و لا آلية، و إنما تحتاج إل جهد و انتباه و تركيز و تذكر و ادراك لتسلسل أجزاء المادة التي تحفظ و لذا ينبغي اختيار الوقت المناسب و توفير الظروف الملائمة لها.

2 طرق الحفظ:

✓ طريقة الكل: و هي تحفيظ النص القرآني كله جملة واحدة دون تجزئة و ذلك بتكرار الصورة أو الآيات من أولها إلى آخرها حتى تحفظ.

✓ طريقة التجزئة: و تحقق بتقسيم السور أو الآيات أقساما يحفظها التلاميذ قسما قسما بتكراره و ترديده حتى يستظهره فينتقل إلى غيره و هكذا حتى حفظ النص كله.

✓ طريقة الجمع بين طريقة الكل و طريقة التجزئة: وفي هذه الطريقة يكرر النص كله دفعة واحدة حتى يتم الربط بين جميع آياته، ثم توجه إلى الآيات أو الأجزاء التي لم تحفظ جيدا فيتم الإلحاح عليها بالتكرار و المعاودة.

✓ طريقة المحو التدريجي: هذه الطريقة مؤسسة على قوانين علم النفس في ربط المعلومات و أساسها: أن يتلو التلاميذ النص القرآني كله عدة مرات ثم يبدأ المدرس في محو بعض الكلمات تدريجيا أو يمحو بعض الأجزاء من الآية أو بعض الآيات القصيرة و يطلب في كل مرة من التلاميذ تلاوة الآيات كاملة. ✓ طريقة الحفظ على فترات: و أساس هذه الطريقة أن يتلو النص القرآني كله و يكرره عدة مرات في فترة من الزمن، ثم يتركه ليعود إلى تلاوته و تكراره في فترة أخرى ثم في فترة ثالثة و هكذا حتى له الحفظ. ب التجويد:

فالتجويد هو العلم بأصول و قواعد يتوصل بها إلى معرفة كيفية أداء اللفظ القرآني كما أنزله الله تعالى على نبيه محمد صلى الله عليه و سلم ذلك بالإتيان بالقراءة مجودة الألفاظ بتقويم حروفها و إعطائها حقها و توفيتها واجب مستحقها.

ج التفسير:

وكلمة التفسير تطلق في اصطلاح علماء التفسير والمعنيين به على العلم الذي يفهم به كتاب الله المنزل على نبيه محمد صلى الله عليه وسلم، وبيان معانيه، واستخراج أحكامه وحكمه... (محمد، د س ، ص، ص 6،7) أهمية التفسير :

إن الحاجة ماسة إلى وجود العلماء المتخصصين الذين يقومون بواجب تفسير القرآن الكريم تفسيراً علمياً صحيحاً وفق قواعد وشروط مضبوطة، بالإحاطة بالعلوم المختلفة المساعدة على التفسير ...

وقد أشار الإمام القرطبي أيضاً إلى أهمية علم التفسير .. في قوله: (مثل الذين يقرؤون القرآن وهم لا يعلمون تفسيره كمثّل قوم جاءهم كتاب ليس من ملكهم ليلاً وليس عندهم مصباح، فتدخلهم روعة، ولا يدرون ما في الكتاب، ومثّل الذي يعرف التفسير كمثّل رجا جاءهم بمصباح فقرأوا ما في الكتاب).

(صفاء، دس، صفحة 2256).

د - التدبر:

تدبر القرآن الكريم: بمعنى النظر، وإعمال الفكر، وتشغيل الذهن بهدف التوصل للمعنى العام للآيات وأهدافها ومقاصدها، أو هو التفكير الشامل للوصول إلى أواخر دلالات الكلم . (صفاء، د س، ص، ص 2248، 2249).

أهمية التدبر:

1. إن تدبر القرآن لهو من حكم إنزال القرآن نفسه، كما في قوله : "كتاب أنزلناه إليك مبارك ليدبروا آياته..." قال الشيخ محمد الأمين الشنقيطي في تعليقه على هذه الآية وأما كون تدبر آياته من حكم إنزاله، فقد أشار إليه في بعض الآيات بالتخصيص على من يتدبره، والتعبير على من لا يتدبره.
 2. التدبر والنظر إلى الآيات يتبعه التطبيق والممارسة والإخراج إلى حيز الواقع، وهو المقصود من تدبر القرآن..
 3. التدبر في القرآن كان سببا في تغيير حياة الكثير من الناس ومن ذلك كثير من الصحابة أسلموا بعد سماعهم لآيات من الذكر الحكيم وتدبرهم لها. (صفاء، د س، ص، ص 2257، 2258)
- هـ دراسة أسباب النزول:**

وسبب النزول يكون قاصر على أمرين:

- الأول: ان تقع حادثة في زمن النبي صلى الله عليه وسلم فينزل القرآن بشأنها.
- الثاني: أن يسأل الرسول صلى الله عليه وسلم عن شيء فينزل القرآن ببيان الحكم فيه ويجيب على التساؤل. (مريم، 2021، ص، ص، 54، 55)

1 أهمية معرفة أسباب النزول:

ومعرفة أسباب النزول تساعد على حفظه وتيسير فهمه وتثبيت الوحي في كل من يسمع الآية إذا عرف سببها وذلك لأن ربط الأسباب بالمسببات والأحكام بالحوادث والحوادث بالأشخاص، والأزمنة بالأمكنة، كل أولئك من دواعي تقرير الأشياء ورسوخها في الذهن ، وسهولة استذكارها عن استذكار مقارناتها في الفكر ، بسبب تداعي المعاني كما ذكر في علم النفس. ...ويقول الواحدي: لا يمكن معرفة تفسير الآية دون الوقوف على قصتها وبيان نزولها). (عبد الله، 2002، ص، ص 8، 90)

3_ التوافق النفسي وجودة الحياة لدى حفظة القرآن الكريم:

تشير العديد من الدراسات النفسية التي أجريت على حفظة القرآن الكريم أن لتلاوة وحفظ القرآن الكريم تأثيرا على مستوى الصحة النفسية بما فيها التوافق الذاتي والاجتماعي والشعور بالرضا والسعادة وغيرها من مؤشرات الصحة النفسية.

ومن بين هذه الدراسات تجارب علمية أقيمت في أمريكا: بحيث قام الحافظ أبي الفضل بنشر مقال في مجلة منار الإسلام في أبريل 1986، تحت عنوان: "أحدث التجارب العلمية في أمريكا تؤكد تأثير الألفاظ القرآنية على علاج التوتر العصبي للأستاذ أبي إسلام أحمد عبد الله؛ وفحوى هذه التجارب كيف يحقق القرآن تأثيراً في الشفاء وهل هو عضوي أم روحي؟ أو مشترك الاثنين معا؟ ... أثبتت هذه التجارب إلى وجود أثر مهدئ للقرآن الكريم في 97% من مجموع التجارب، وذلك في شكل تغيرات فيزيولوجية تدل على انخفاض درجة توتر الجهاز العصبي التلقائي. (عنو2008، ص، ص 113، 114)

دراسة صالح الصنيع الموسومة بأثر القرآن على الصحة النفسية التي أجريت على طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز ومعهد الإمام الشاطبي بحيث خلصت هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة إحصائياً بين مقدار الحفظ وارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى عيني الدراسة وعلى العموم فإن القرآن الكريم يساهم في تنمية الصحة النفسية. (صالح، 1439هـ، ص 239)

وكما روى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم:

عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون الكتاب ويتدارسون فيما بينهم إلا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة وذكرهم الله فيمن عنده" (أخرجه مسلم). (عنو 2008، ص 113)

أيضاً قوله تعالى: قد جاءكم من الله نور وكتاب مبين يهدي من اتبع رضوانه سبل السلام ويخرجها من الظلمات إلى النور بإذنه ويهديهم إلى صراط مستقيم" (سورة المائدة 16، 15).

كل هذا يدل على أن للقرآن الكريم أثراً على جوانب الصحة النفسية من توافق الفرد مع ذاته ومع مجتمعه وباعتد لمشاعر إيجابية وسكينة للنفس ومشاعر الرضا والاطمئنان. كما أن الحفظ يزيد قدرة الطلاب على الاستنباط والاستنتاج كما ينمي مهارات التعبير وسلامة الأسلوب و الكتابة و اتساع الثقافة أيضاً، و يطور الجانب اللغوي للفرد سواء عربي أو أجنبي.

الفصل الثالث

الفصل الثالث: الجانب التطبيقي

أولاً: الإجراءات المنهجية:

1 - الدراسة الاستطلاعية.

2 الدراسة الأساسية

2أ- منهج البحث.

2ب - مجتمع البحث.

2ج- أدوات البحث.

ثانياً: عرض و مناقشة النتائج:

- عرض الحالات و تحليل النتائج.

-استنتاج عام

الدراسة الاستطلاعية:

وهي تلك التجربة التي تسبق التجربة الرئيسية وتكون لها فوائد كثيرة للبحث وللباحث تطبق على عينة صغيرة من نفس مجتمع البحث تجرى في ظروف مشابهة لظروف التجربة الرئيسية. (سدير، 2018، صفحة 02). تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

- الكشف عن طبيعة مجتمع البحث وخصائصه.

- اختيار العينة المناسبة للبحث.

- تحديد أدوات ووسائل البحث.

وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 20 فيفري 2023، وتم فيها:

- معرفة العدد الإجمالي لمجتمع البحث.

- تحديد الفئات العمرية والجنس.

- التأكد من ملائمة أدوات الدراسة من مجتمع البحث.

و بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية تم اختيار المنهج العيادي ودراسة الحالة بدلا من المنهج الوصفي وذلك لعدم الحصول على أداة لقياس جودة الحياة مناسبة لخصائص أفراد مجتمع وللصعوبة العملية لتصميم أداة لذلك الغرض بسبب وقت الدراسة وظروفها.

- اقتصرت دراسة الحالة على ثلاث حالات من مجتمع الدراسة و ذلك لتوفر المعايير (طالبة جامعية،

منتسبة لحلقات التحفيظ) المناسبة التي تتوافق مع أدوات الدراسة.

- اختيار مقياسي التوافق النفسي لزينب شقير و مقياس جودة الحياة لأفنان احمد حسين السلامين.

1 - الدراسة الأساسية:

تعريف المنهج العيادي: عرفه ويتمر Wetmer بأنه: منهج البحث الذي يقوم على استعمال نتائج فحص

المرضى ودراساتهم الواحد لأجل استخلاص مبادئ توحى بها ملاحظة كفاءتهم وقصورهم. (نادية دس، صفحة 27)

تعريف دراسة حالة: تتضمن دراسة الحالة الفحص المتعمق المفصل لحالة فردية أو أسرة أو أي وحدة من

المجتمع ويقوم الباحث في المنهج بجمع كل أنواع البيانات: النفسية والفيزيولوجية والسيرة الذاتية والبيئية وذلك حتى يلقي الضوء على خلفية الشخص وعلاقاته وسلوكه وتوافقه. (أحمد، 1999، صفحة 91).

والفكرة الرئيسية من دراسة الحالة هي أن تتم دراسة حالة واحدة بشكل مفصل وعميق عبر كل الطرق المناسبة والمتاحة. (ريمة، 2016، صفحة 29).

برزت أهمية دراسة الحالة في ميادين الخدمة الاجتماعية والعلاج النفسي... وتعددت آراء العلماء في أساليب دراسة الحالة ولكنهم اتفقوا على أنها تستهدف الإحاطة بالحالة المعرفية. يؤكد روتير بأن دراسة الحالة هي المجال الذي يتيح للأخصائي جمع أكبر و أدق من المعلومات حتى يتمكن من إصدار حكم قيم للحالة. (عطوف، 2009، صفحة 349).

2 حالات البحث:

تم إجراء الدراسة على ثلاث حالات من الطلبة المنتسبين لحلقات التحفيظ.

الإطار الزمني والمكاني: تم إجراء هذه الدراسة في تاريخ 27 ماي 2023، بمسجد الطيب العقبي.

4- أدوات الدراسة:

4-1- مقياس التوافق النفسي لزينب شقير : صمم هذا المقياس من طرف زينب شقير، يقيس هذا الاختبار التوافق النفسي العام وينقسم إلى أربعة محاور وهي التوافق الشخصي والانفعالي، والتوافق الصحي، التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي، كل محور يشمل 20 عبارة، ويمكن تطبيق هذا المقياس على جميع الأعمار من الجنسين ابتداء من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة إلى كبار السن.

جدول رقم (1) محاور مقياس التوافق النفسي

المجموع الكلي	فقرات المقياس		محاور المقياس
	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	
20	من 15 إلى 20	من 01 إلى 14	التوافق الشخصي الانفعالي
20	من 29 إلى 40	من 21 إلى 28	التوافق الصحي الجسمي
20	من 56 إلى 60	من 41 إلى 55	التوافق الأسري
20	من 75 إلى 80	من 61 إلى 74	التوافق الاجتماعي
80	29	51	عدد الفقرات الإجمالي

طريقة تصحيح المقياس:

صمم هذا المقياس على طريقة "ليكرت" و ذلك بإعطاء تقدير دقيق على مقياس متدرج من (تنطبق، تنطبق أحيانا، لا تنطبق) حيث أعطت الباحثة زينب شقير الدرجات التالية (2،1،0) و هذا في حال كان اتجاه التوافق إيجابيا، أما إذا كان اتجاهه سلبيا فتمنح الدرجات التالية (2،1،0).
ومنه يحدد مستوى التوافق العام من خلال الدرجات التالية:

- سوء التوافق من 0 إلى 40.
- توافق منخفض من 41 إلى 80.
- توافق متوسط من 81 إلى 120.
- توافق مرتفع من 121 إلى 160.

4-2-مقياس جودة الحياة:

تم تصميمه من قبل أفنان أحمد حسين السلامين استنادا إلى دراسة حسين (2017) و دراسة الحسينان (2015) و دراسة النادر (2017) و دراسة منسي وكاظم (2006)، و تكون المقياس من 37).

طريقة تصحيح المقياس:

- موافق بشدة تمنح الدرجة:05
- موافق تمنح الدرجة:04
- محايد تمنح الدرجة:03
- معارض تمنح الدرجة:02
- معارض بشدة تمنح الدرجة:01

4-3-المقابلة العيادية:

هي أسلوب الاختيار للوصول إلى المعلومات الذاتية (تاريخ الحياة، التمثيلات، المشاعر، التجربة) التي تشهد على تفرد و تعقيد الموضوع. (Fernandez.2006.p49; L.

وتم الاعتماد على المقابلة نصف الموجهة نظرا لمرونتها وإعطاء الفرصة للتطرق للعديد من المواضيع والتعبير غير المقيد عن الأفكار والخبرات، مما يسمح بالحصول على كم معتبر من البيانات التي قد تكشف عن الكثير من المعلومات الخاصة بالمفحوصين وبالتالي الإجابة بشكل أكثر واقعية عن التساؤلات المطروحة.

ثانيا: عرض ومناقشة النتائج:

I: عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى :

أ/البيانات الأولية:

الاسم: ليندة

العمر: 30 سنة

المستوى الدراسي والتخصص: سنة ثانية دكتورا أدب عربي.

الحالة الاجتماعية: عزباء.

الحالة الاقتصادية: جيدة.

ب/ملخص الحالة الأولى "ليندة":

الحالة "ليندة" طالبة سنة ثانية دكتورا أدب عربي تبلغ من العمر 30 سنة عزباء، تحفظ أربعة أحزاب من القرآن الكريم منتسبة لحلقات الحفظ بمسجد الطيب العقبي منذ ثمانية أشهر.

ج/تحليل محتوى المقابلة:

تبين من خلال إجراء المقابلة مع "ليندة" أنه يوجد انعكاس وأثر لممارسة حفظ القرآن الكريم في حلقات التحفيظ على التوافق النفسي وجودة الحياة وكذلك المستوى الدراسي، بحيث أشارت استجابتها إلى وجود تعديل في أسلوب التعامل مع فترات الضيق التي تمر عليها وكيفية تجاوزها تجلى ذلك في قولها: "تمر علي لحظات مش لحظة المرور منها ليس أمر.. لكن علاجها بالعودة إلى الله صلاة، قيام، دعاء"، كما وضحت أنه هناك تغير وتطور في اختيار الرفقة وتميز أثر العلاقات الاجتماعية على شخصيتها في قول: "تبدلت نظرتي للصحبة، كان همهم الكبير وين راني في محفوظي، مبدلة على الشخصية والصحبة لكنت نشوف فيها من قبل"، كما ترى الحالة أن صحبة القرآن صحبة متميزة وأن لحفظ القرآن الكريم أثر على الشخصية وذلك يظهر في بشاشة الوجه، الشعور بالراحة والاطمئنان والتفاؤل والمرونة في مواجهة المشكلات الحياتية، عكس التي لا تحفظ القرآن وتجلى هذا في قولها: "تلقيها تضحك، متبسمة، أخروية، أما الأخرى متشائمة، دنيوية"، كما أشارت أيضا بعض استجاباتها على القدرة على ضبط الانفعالات وتعديل المزاج وتحسنه وتجلى ذلك في قولها: "كنت اغضب كثيرا كثيرا... كان غضب علاه ربي دير هكذا، كنت مزاجية، نفسياتي صعبة، مدمرة... القرآن بعثلي الراحة النفسية، الطمأنينة تنبع من صدري بشكل مش طبيعي"، ورد أيضا على لسان الحالة أنه تحقق لديها التصالح الذاتي، أيضا المرونة والنظرة الإيجابية للمعيقات في قولها: "معيقات مش قادرة تفوت كالحجرة كنظمت للمسجد، للحلقات للدروس، حسيت منحة من عند ربي سبحانه، كاي واحد التصالح بين وبين ذاتي قبل مكاش تصالح"، كما أن الحالة تعاني من توتر وتفكير زائد مما نتج عنه قضم

الأظافر وأن هذا السلوك قل تدريجيا مع مزاولتها لأنشطة حلقات التحفيظ والذي ورد في قولها: "قضم الأظافر، تعرفي علواه؟ نخم ياسر، مع حفظ القرآن بدأ يخف تدريجيا".

وورد في بعض أقوال الحالة أن القرآن الكريم أثر في طريقة كلامها وأسلوب تعاملها في قولها: "القرآن غيرني، طريقة هدرتنا تعاملتنا...".

أما من جهة التحصيل الدراسي فقد وضحت الحالة أن ممارسة حفظ القرآن أثرت عليها وخصوصا أنه قريب من مجال تخصصها وذلك في قولها: "عدت نركز، فادني في الجانب اللغوي، الحركات السكنات"

تعاني الحالة من عدم توافق اجتماعي مع البيئة الأصلية (الأسرة والمحيط) وذلك واضح وبارز في قولها: "العلاقات الاجتماعية أنا عندي تهرب منها"، في حين ترى الحالة أن الذهاب لحلقات التحفيظ وقراءة القرآن بمثابة المجتمع المتميز الذي يسوده علو في الفكر، وحسن التعامل والسلام، والنصح والتوجيه مما ساهم في تطوير شخصيتها ولكن من جهة أخرى زادها ابتعادا وهروبا من مجتمعها الأصلي الذي يغلب عليه بعض السلوكيات والتعاملات التي تتنافى مع فكر الحالة وتجلي هذا في حديثها: "التهرب من علاقتي الاجتماعية، منقدرش نواجه، معندهمش مستوى خلاص.. الغيبة النميمة، الهدرة الزائدة".

د/ عرض وتحليل نتائج مقياس التوافق النفسي ومقياس جودة الحياة :

1 نتائج مقياس التوافق النفسي: تحصلت الحالة على درجة 110 من مقياس التوافق النفسي هي درجة مرتفعة تدل على مستوى عال من التوافق النفسي موزعة على محاور المقياس كما هو موضح في الجدول.

جدول رقم (2) نتائج الحالة الاولى على مقياس التوافق النفسي

الدرجة	المحاور
28	التوافق الشخصي الانفعالي
13	التوافق الصحي
36	التوافق الأسري
33	التوافق الاجتماعي
110	المجموع

2 نتائج مقياس جودة الحياة:

تحصلت الحالة على درجة 150 في مقياس جودة الحياة وهذا يدل أيضا على درجة مرتفعة في مقياس جودة الحياة.

ه/ التحليل العام للحالة الاولى:

من خلال المقابلة النصف موجهة، و تطبيق مقياسي التوافق النفسي و جودة الحياة، نجد انعكاسا بارزا للممارسة حفظ القرآن الكريم، حيث تحصلت على درجة 110 في مقياس التوافق النفسي أي درجة متوسطة من المقياس، و تحصلت على درجة 150 في مقياس جودة الحياة و هي درجة مرتفعة. حيث اتضح أن

الالتحاق بحلقات الحفظ غير من أساليب معاملاتها، و طريقة كلامها، و أن القرآن يبعث لها الطمأنينة و الراحة النفسية بعدما كانت تعاني من الضيق و التعب النفسي، الحالة متوافقة نفسيا لحد ما و قد تعزى هذه الدرجة إلى الآثار التي حققتها ممارستها لحفظ القرآن، فهي ترى أن القرآن غيرها بشكل غير طبيعي بوصفها و جعلها أكثر اتزاناً و مرونة مع المواقف و الأزمات في الحياة، كما أنها كانت تعاني من بعض المشكلات كالغضب و قضم الأظافر الناتج عن التوتر و التفكير الزائد و الذي قل تدريجياً بالتحاقها بالحلقات، أما الجانب الاجتماعي فالحالة تعاني من التهرب في العلاقات الاجتماعية في مجتمعها الأصلي (الأسرة، المحيط)، و ذلك لعدم التوافق الفكري في بيئتها، كما أنها تشعر بالرضا عن نفسها و النظرة الإيجابية للحياة و التفاؤل، هذا الذي لم يكن قبل التحاقها بحلقات الحفظ، كما مس هذا التأثير الجانب الدراسي و الذهني فقد أصبحت أكثر تركيزاً بعدما كانت تعاني من النسيان و تشتت في الانتباه.

II- عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية:

الحالة الثانية:

أ/البيانات الأولية:

الاسم: إلهام

العمر: 23 سنة

المستوى الدراسي و التخصص: أولى ماستر أدب عربي.

الحالة الاجتماعية: عزباء

الحالة الاقتصادية: جيدة

ب/ملخص الحالة الثانية:

الحالة الثانية "إلهام" تبلغ من العمر 23 سنة عزباء طالبة جامعية أولى ماستر أدب عربي بجامعة محمد خيضر، حافظة خمسون حزباً من كتاب الله منتسبة لحلقات الحفظ بمسجد الطيب العقبي منذ ثلاث سنوات.

ج/تحليل محتوى المقابلة:

- عند إجراء المقابلة مع الحالة (إلهام) بدا عليها الارتياح و التجاوب مع أسئلة، كشفت لنا المقابلة العديد من

الانعكاسات و الآثار و بعض العوامل التي بدورها ساهمت في هذا الأثر، في حين أوضحت بعض الأقوال للحالة أنه لا يوجد أثر لحلقات الحفظ في تحسين من جودة العلاقات الاجتماعية و أنها تعاني من بعض المشكلات في قولها "أثر الحلقة إذا كان أثر الحلقة مش رح يدخل في الصحبة الصالحة إلا بنسبة 20% فقط"، و " لم يطور علاقتي مع الناس مش حابة تتطور " بحيث لوحظ أيضاً عدم الإجابة السريعة لبعض الأسئلة و التفكير قبل ذلك أو تأخر في فهم السؤال فيتوجب تكراره أو شرحه تجلى ذلك

في "مممم، بالعكس غير في أخلاقي" و أيضا "مممم، معليش عاوديلي السؤال"، ترى الحالة أنها كانت تتميز بسلوكيات سوية كالهدوء و الرزانة إلا أنها انتكست بعد انضمامها إلى حلقات الحفظ تبين هذا في قولها "قبل معنديش معاناة نفسية أبدا بتاتا بتاتا، مثلا مكانش المخالطة بزاف بلاك كي دخلت القرآن تع انسان صافي حليب بعدها دخلوا عليا عباد جدد حياة جديدة كاين حوايج دخلتني مثلا الغضب القلق و الانفصالات ولات عندي" في الوقت نفسه الحالة تجد أن القرآن مهدئا لها و حلا لمواجهة الكثير من المشاكل و المصاعب بحيث " نعم، بذكر الله و القرآن و التفكير الإيجابي" الحالة قبل انتسابها إلى المسجد ارتكبت خطأ و بسببه قررت حفظ القرآن " قبل أنا إنسان ملائكة من الأخير، بعد الباك بطبيعة الحال ارتكبت خطأ دخلت بتوبة عرفت ربي كثر و بلي هذي الدنيا مش باقية، التقيت بامرأة قاتلي على المسجد كانت عندي رغبة، حبيت نظور روعي بالقرآن متأثرتش بحتى شخص" لكن الحالة لم تتخلص من خبرات الخطأ و الشعور بالذنب و تأنيب الضمير فترى القرآن أنه الطريق الوحيد لتصليح ذاتها و إرجاع صورتها القديمة ، برزت بعض الآثار على الجانب الذهني للحالة كالاستنكار الجيد و نقص في التفكير الزائد و إيجاد الحلول للمشكلات و النظرة إلى المستقبل و الطموح و التفاؤل "كاين ذهنيا استذكرا ليه ليه، نقص في التفكير الزائد تطلع و تهباط. و لبت نتجاوز الصعوبات ليه ليه، نهدي روعي بهذا الأمر منخليش روعي محبطة حزينة كئيبة نعيش الاطمئنان، لم يطور علاقتي مع الناس مش حابة تتطور، و لبت شخص منفرد سبحان الله مكانش كفي، قبل تحسيني شخص جامد و لبت نشوف طموحاتي نساعد الناس في التقدم في الحفظ و القرآن، خلاني دفعني نطمح للدكتورا و إني نكون معلمة قرآن صاحبة رسالة، تفاؤل إيجابية مكانش سلبية خلاص هكذا من قبل بلاك بالقرآن زادت"، تبين أنها تعيش في ظروف ساهمت في مواظبتها و التزامها لحلقات الحفظ و تقدم محفوظها "معلم محفز، بعض الأصدقاء، الأب معاوني في كل شي يقلي روعي أقراري في الجامع بدل متعدي في الدار متفضيش ياسر، كاين أيضا أستاذ في الجامعة لأن القراءة مش رح دوم بصح القرآن فوز في الدنيا و الآخرة."، القرآن مصدر للسكينة و السلام الداخلي إضافة لهذا أنه عدل في بعض السلوكيات للحالة الهام كانت شخصية عادية جدا، راحت هذيك الشوائب تغسلت خلاص، ولات مبدعة أكثر تكتسب مهارات أكثر، ادخل بقلب مهموم أخرج بقلب مطمئن بهمة ولذة بإيمان أكثر، مكنتش إنسان طموح، كنت شخص كذاب كتوم و لبت صادقة الصدق مبدأي"، كما مس أيضا القرآن الجانب الدراسي و مستوى التحصيل الدراسي " كاين أثر و الحمد لله كان اجتهادي قيس قيس حتى في تحصيلي دراسي و لا جيد".

د/ عرض وتحليل نتائج مقياس التوافق النفسي ومقياس جودة الحياة:

1 عرض وتحليل نتائج مقياس التوافق النفسي:

تحصلت الحالة الثانية على درجة 132، وهي درجة مرتفعة تدل على مستوى عال من التوافق النفسي موزعة على محاور المقياس كما هو موضح في الجدول.

جدول رقم (3) نتائج الحالة الثانية على مقياس التوافق النفسي

الدرجة	المحاور
34	التوافق الشخصي الانفعالي
31	التوافق الصحي
34	التوافق الأسري
33	التوافق الاجتماعي
132	المجموع

2- عرض وتحليل نتائج مقياس جودة الحياة:

تحصلت الحالة الثانية على درجة 150 في مقياس جودة الحياة وهذا يدل أيضا على درجة مرتفعة في مقياس جودة الحياة.

هـ/ التحليل العام للحالة الثانية:

بعد تطبيق مقياسي التوافق النفسي و جودة الحياة و إجراء المقابلة نصف الموجهة، تبين أنه يوجد اثر لحقات الحفظ الحالة لكن ليس بالأثر البارز على بعض الجوانب، تحصلت على درجة 132 من مقياس التوافق النفسي و 150 من مقياس جودة الحياة، و هذه الدرجات تمثل مستوى مرتفع، و يعزى هذا الارتفاع في درجات مقياسي التوافق النفسي و جودة الحياة إلى عوامل و أسباب أخرى غير ممارسة حفظ القرآن الكريم.

III: عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة:**أ/البيانات الأولية:**

الاسم: لينا

العمر: 19

المستوى والتخصص الدراسي: سنة أولى إعلام آلي.

الحالة الاجتماعية: عزباء

الحالة الاقتصادية: جيد

ب/ملخص الحالة:

الحالة "لينا" تبلغ من العمر 19 سنة عزباء، هي الصغرى في العائلة ذات مستوى اقتصادي جيد تدرس سنة أولى جامعي بجامعة محمد خيضر قسم إعلام آلي و هي الأولى في دفعتها، تحفظ 15 حزبا من كتاب الله متنسبة لحلقات الحفظ بمسجد الطيب العقبي منذ أربع سنوات.

ج/تحليل محتوى المقابلة:

تم إجراء المقابلة مع الحالة "لينا" بهدف معرفة انعكاس ممارسة حفظ القرآن الكريم على كل من التوافق النفسي و جودة الحياة و التحصيل الدراسي، تشير الحالة أنها تمر عليها فترات من الضيق في قولها " تمر عليا فترات ضيق أول إنسان نتوجهو هي ماما، ماما ثقلي صلي ركعتين تريحي و فعلا تريح"، كما تصف الحالة التغير الملحوظ في حياتها بمجرد الانضمام للمسجد حيث قالت " كتدخلي للمسجد تولي حياتك كشغل عندها معنى عندك حاجة عايشة على جالها"، كما أنها أصبحت أكثر اتزاناً و مرونة مع المعوقات التي تواجهها تجلى في قولها: " نفسية تاعك تتبدل قبل كيصرنا مشكل تخمي في قداه من حاجة... بصح مع القرآن علباك ربي رح يفتحها عليك"، كانت الحالة تحمل بعض المظاهر السلوكية كالعبوس و عدم الاحترام و عدم الاستماع و تقبل رأي الآخر بحيث ترى أنه بفعل الحلقات و المعاملات بداخلها كانت سببا في زوالها، كما تشكل حلقات الحفظ جزءا من يومها و الانقطاع عنها يجعلها تشعر بالفراغ و النقص، في قولها: " أنا عندي الورد، كي منديرش الورد نحس بالنقص كنقرا نحس بنهاري كمل"، بفعل التغير الملحوظ على شخصية والدتها و فكرها و تعاملاتها هو الذي دفعا للانضمام حيث ورد ذلك في قولها: "ماما قبل ما تدخل للمسجد كانت شخص، و كي دخلت ولات شخص آخر تبدلت فكريا"، الحالة ترى أنه بممارسة الحفظ أصبح

لحياتها معنى، بحيث أصبحت أكثر حرصا و انتباها و تنظيما لوقتها تجلى في قولها: "تخليك تنظمي وقتك، تخليك ديما منتبهة حاجة ماتفوتك"، كما عزز الالتحاق بحلقات الحفظ الشعور بالانتماء و الألفة بين أفراد الأسرة يستخلص هذا في قولها: "الأم هي كلش في الأسرة كاما تبدلت الأسرة كامل تبدلت عدنا متفاهمين" كما زادت رابطة الأخوة و توطدت العلاقة داخل الأسرة: "عدت نحس عندي أخ، عندي حاجة نرتكز عليها" تحمل الحالة مشاعر الرضا عن الذات و إدراكها لمعنى الحياة و الذي ارتبط بممارسة فظ

القرآن الكريم و الالتحاق بالحلقات، كما تشير الحالة أنها أصبحت أكثر طموحا في قولها : (يزيدك التنافس و يخليك ديما تطمح لما أكثر).

د/عرض وتحليل نتائج مقياس التوافق النفسي ومقياس جودة الحياة:

1 عرض وتحليل نتائج مقياس التوافق النفسي:

تحصلت الحالة الثالثة على درجة 130 من مقياس التوافق النفسي موزعة على كل الأبعاد كما يلي:

جدول رقم (4) نتائج الحالة الثالثة على مقياس التوافق النفسي

الدرجة	المحور
30	التوافق الشخصي الانفعالي
33	التوافق الصحي
34	التوافق الأسري
33	التوافق الاجتماعي
130	المجموع

2 عرض وتحليل نتائج مقياس جودة الحياة:

تحصلت الحالة الثالثة في مقياس جودة الحياة على درجة 149 و هي درجة مرتفعة تدل على مستوى عال من جودة الحياة.

ه/التحليل العام للحالة الثالثة:

من خلال المقابلة نصف الموجهة، و تطبيق مقياسي التوافق النفسي وجودة الحياة، تبين أنه يوجد أثر لحلقات تحفيظ القرآن الكريم حيث تحصلت على درجة 130 في التوافق النفسي وهي درجة مرتفعة و تحصلت على درجة 149 من مقياس جودة الحياة و هي درجة مرتفعة أيضا ، لقد برز عامل أساسي أثناء المقابلة و هو تأثير الحالة بوالدتها التي هي معلمة قرآن بالمسجد بعدما كانت طالبة هناك ، و هذا العامل بدوره كان مساهما لانضمامها لحلقات الحفظ و التزامها، أيضا الحالة تحاول أن تجعل لحياتها معنى و أن يكون هناك هدف و شيء تعيش لأجله، ظهرت بعض التعديلات في السلوك و على مستوى الشخصية بحيث أصبحت أكثر ثقة و اتزان و مرونة.

الاستنتاج العام:

من خلال تحليل نتائج المقاييس (مقياس التوافق النفسي ومقياس جودة الحياة) والمقابلة نصف الموجهة لدى الحالات الثلاثة يتبين لنا أن الالتزام بحفظ القرآن الكريم لدى حالات الدراسة من خلال السياق الذي يتم فيه ذلك والممارسات المصاحبة لجلسات الحفظ... ينعكس على التوافق النفسي وجودة الحياة لدى الحالات، ويتحقق ذلك بموجب فهم الفرد لمعاني القرآن والتدبر والالتزام بحفظه وتلاوته والعمل بتوجيهاته وتوظيف مفاهيمه في الظروف والمواقف الحياة اليومية. وقد أثبتت دراسة أزهري حسن تميز الحفظ عن دونهم من الطلبة بمستوى توافق نفسي ودراسي عالي، وأيضاً أثبتت العديد من الدراسات النفسية أن للقرآن أثر على الصحة النفسية عموماً وهي تشمل بدورها التوافق النفسي وجودة الحياة. وإيماناً منا بعلم النفس الفردي فإن كل هذه الانعكاسات تختلف من فرد لآخر وذلك يعود أيضاً إلى اختلاف سيكولوجية المجتمع وطبيعة العوامل المحيطة التي بدورها تخلق هذا الأثر.

خاتمه

خاتمة:

على ضوء ما تم تقديمه في دراستنا هذه نستنتج أن للممارسة حفظ القرآن الكريم دور كبير و فعال في تعديل سلوك الفرد و تغيير النظرة الحياتية، كما يؤثر أيضا على الجانب النفسي و كل هذا في ضوء عوامل تساهم و تساعد على خلق الأثر و الانعكاس تتمثل في عوامل ذاتية (أسباب و دوافع الانضمام لحلقات الحفظ) و عوامل بيئية (الأسرة و المجتمع و حلقات الحفظ)، كما أن التعايش و التدبر في معاني القرآن و مدى توظيفه في الحياة اليومية و العمل به يجعل الفرد يتقدم نحو الإبداع و الانجاز قادرا على التكيف مع الأزمات الخارجية و المرونة في التعامل معها، و التطلع إلى المستقبل و الحياة بنظرة إيجابية تقاؤلية.

إن التدين الايجابي أساس للصحة النفسية، والتوافق النفسي من مقومات الصحة النفسية. كما أن حفظ وتلاوة القرآن مدخل للتوجه الايجابي نحو الدين. وبالتالي فإنه في ضوء نتائج دراسة الحالات هذه يتأسس دليل مبني على الميدان من أهمية حفظ القرآن في سياق من الفهم والتدبر والتفسير ومعرفة أسباب نزول الآيات وإدراك مقاصدها على تعديل اتجاهات الأفراد وإزالة عوامل القلق وغيره من العوامل النفسية المرضة والمسببة لسوء التوافق ونقص جودة حياتهم.

وفي الأخير تبدو الحاجة ماسة إلى الاستفادة من التراث الإسلامي وفق منهجيات العلم الحديثة ودراسة مفاهيمه ذات العلاقة بالحياة النفسية والسلوك من أجل تطوير الإنسان والمجتمع.

توصيات و اقتراحات:

- الاعتماد على تعاليم الإسلامية و القرآنية كأسلوب في التربية و تقويم الصحة النفسية للفرد.
 - دور الحلقات القرآنية في اكتساب القيم الخلقية و تنمية مهارة التواصل الاجتماعي.
 - أهمية تعلم القرآن و فهمه و تفسيره و تدبره في تحقيق الصحة النفسية و النظرة الإيجابية للحياة.
- أما فيما يخص موضوع البحث فإننا نقترح دراسة:
- دراسة أثر القرآن الكريم في تعديل السلوك.
 - دراسة مدى تأثير حفظ القرآن على العمليات المعرفية للفرد.
 - الكشف عن أثر القرآن على تخفيف من حدة الاضطرابات النفسية.

قائمة المراجع

الكتب و المجالات:

1. أحمد سهير كامل، دس ن: الصحة النفسية و التوافق، القاهرة، مركز الاسكندرية للكتاب.
2. بوعافية مريم،(2021): أثر أسباب النزول في تدبر القرآن الكريم ، مجلة المعيار مجلد 25 العدد 60، قسنطينة، جامعة عبد القادر .
3. بومعراف نسيم،(2020): جودة الحياة لدى الطالب الجامعي المعاق حركيا ، جامعة محمد خيضر بسكرة.
4. حامد عبد السلام زهران،(2005): الصحة النفسية و العلاج النفسي، القاهرة، دار عالم الكتب.
5. الخالدي عطا الله، دلال سعد الدين،(2009): الصحة النفسية و علاقتها بالتكيف و التوافق ، الأردن، دار الصفاء للنشر و التوزيع.
6. الخولي طريف يمى،(2017): مفهوم المنهج العلمي، مؤسسة الهداوي.
7. الدايري صالح،(2008): أساسيات التوافق النفسي و الاضطرابات السلوكية والانفعالية، عمان، دار الصفاء.
8. دوسة مدينة حسين ، أبكر موسى محمد صالح،(2018): دراسة عن التوافق النفسي التوافق النفسي و علاقته بسمات الشخصية، المجلة العربية للعلوم التربوية و النفسية العدد 3 ، جامعة زانجى.
9. الذهبي محمد حسين، دس: علم التفسر، دار المعارف.
10. الرفوع محمد أحمد،(2017): التوافق النفسي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية و علاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية العدد 4 جزء 1، كلية العلوم التربوية.
11. سدير محمد، سميح صبيح،(2018): الاستطلاعات و التجربة الرئيسية، الجامعة كلية التربية و علوم الرياضة.
12. السلامين أفنان أحمد حسين،(2018): جودة الحياة و علاقتها بالطموح المستقبلي لدى عينة من الطلبة جامعة الخليل، كلية التربية.
13. شحاتة عبد الله،(2002): علوم القرآن، القاهرة دار الغريب.
14. طه فرج عبد القادر و آخرون، دس ن: معجم علم النفس و التحليل النفسي، دار النهضة العربية للطباعة و النشر.
15. عبد الخالق أحمد محمد، دويرار عبد الفتاح محمود،(1999): علم النفس أصوله ومبادئه ، دار المعرفة الجامعية.
16. عبد الله، محمد محمود،(2008): أساليب تدريس القرآن الكريم ، عمان، دار الراهية للنشر و التوزيع.
17. عبید عائشة، دس: جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي ، مجلة تاريخ العلوم العدد 6، جامعة عنابة.

18. عطف محمود ياسين، (1981): علم النفس العيادي، بيروت، دار العلم للملايين.
 19. عنو عزيزة، (2008): مدى فاعلية العلاج النفسي الديني، الجزائر، دار هومة للطباعة و النشر و التوزيع.
 20. فاخرعاقل، (1985): معجم علم النفس، بيروت لبنان، المؤسسة الثقافية للتأليف و الترجمة و النشر
 21. فواطمية محمد، دس: التوجهات النظرية لجودة الحياة، كلية العلوم الاجتماعية جامعة مستغانم.
 22. قسبي حنان، الهلالي محمد، (2015): في المنهج، دار توبقال و النشر.
 23. ماجد ريما، (2016): منهجية البحث العلمي، بيروت مؤسسة فريدريش إيبرت.
 24. مبارك بشرى عناد، دس: جودة الحياة و علاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب العدد 99 كلية التربية، جامعة ديالى.
 25. محمد هناء أحمد أمين، الفريخ أمل، (2018): تصور مقترح من منظور ممارسة الخدمة الاجتماعية لتحسين جودة الحياة لذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم الإنسانية مجلد 5 العدد 1.
 26. مسعودي محمد، (2015): بحوث في جودة الحياة في العالم العربي، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية العدد 20، جامعة وهران.
 27. المشاقبة محمد أحمد، (2018): الصحة النفسية للفرد و المجتمع، عمان، دار الرسائل الجامعية للنشر و التوزيع.
- مذكرات و أطروحات:**
28. بوعيشة أمال، (2014): جودة الحياة و علاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب رسالة دكتوراه كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
 29. حمدو إلهام، لعصبة منية، (2022): التعليم القرآن خلال القرن العشرين مذكرة لنيل شهادة الماستر، أدرار الجزائر، جامعة أحمد دراية.
 30. شهيمي إيمان، بوزرمان فايزة، (2020): دور الدافعية في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية جامعة جيلاني بونعامة خميس مليانة.
 31. ضميري مهند صالح، (2019): فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس مذكرة ماجستير في الإرشاد النفسي التربوي، فلسطين.
 32. فدل سمير، (2020): الاغتراب و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، الجزائر، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية جامعة الجزائر

33. ليزيدي إيمان، (2016): جودة الحياة و علاقتها بالتوافق الزوجي لدى أساتذة الجامعة، كلية الاجتماعية و الانسانية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
34. مأمون عبد الكريم(2019): المخططات المعرفية المبكرة غير التكيفية و علاقتها بكل من الكفاءة الذاتية المدركة و جودة الحياة لدى المراهق المجهول النسب أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية جامعة الجزائر 2.
35. محمد حسن ابراهيم، دس ن: العلاقة بين الاغتراب و التوافق النفسي للجالية العراقية بالسويد رسالة دكتوراه، كلية الآداب و التربية الدنمارك.

مراجع أجنبية:

36. Mohamed FayezaL Dabalseh(2017): The relationship between psychological compatility and academic. Achievement in swimming. "departemnet of supervision and education faculty of Physical Education University of Jordan .Jordan . Sport science . Faculty of Physical Education yarmouk University.Jordan .
37. Fernandez Lydie , pedinielli jean (2006) : la rech en psychologie clinique .n 84.

الملاحق

ملحق رقم (1) : مقياس التوافق النفسي

البيانات الأولية:

الإسم: الجنس: السن:

الحالة الاجتماعية: التحصيل الدراسي: مقبول جيد جيد جدا

ممتاز

التعليمة:

إليك بعض المواقف التي تواجهك في حياتك العامة، يرجى منك التعرف على كل موقف بدقة و تحديد درجة انطباقه على حالك، أجب بوضع علامة X أمام الاختيار المناسب

المحور الأول: التوافق الشخصي الانفعالي			
الرقم	العبارة	نعم تنطبق	لا تنطبق
01	هل لديك ثقة في نفس بدرجة كافية؟		
02	هل أنت متفائل بصفة عامة؟		
03	هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك و عن انجازاتك أمام الآخرين؟		
04	هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة و شجاعة؟		
05	هل تشعر أنك شخص له فائدة و نفع في الحياة؟		
06	هل تتطلع لمستقبل مشرق؟		
07	هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا؟		
08	هل تشعر بالتوازن الانفعالي؟		
09	هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا؟		
10	هل تشعر بالتوازن الانفعالي و الهدوء أمام الناس؟		
11	هل تحب الآخرين و تتعاون معهم؟		
12	هل أنت قريب من بالعبادة و الذكر دائما؟		
13	هل أنت 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 وقت لآخر؟		
18	هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما؟		
19	هل تميل إلى تجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها؟		
20	هل تشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لآخر؟		

المحور الثاني: التوافق الصحي

رقم	العبارة	نعم تنطبق	لا تنطبق
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 أنت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة، حجم الجسم)؟		
25	هل تساعدك صحتك على مزاوله العمل بنجاح؟		
26	هل تهتم بصحتك جيدا و تتجنب الإصابة بالمرض؟		
27	هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء و الراحة للمحافظة على صحتك في حال جيدة؟		
28	هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم أو تمارس الرياضة للحفاظ على صحتك؟		
29	هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر، وغمز بالعين)؟		
30	هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من وقت لآخر؟		
31	هل تشعر أحيانا بحالة برودة أو سخونة؟		
32	هل تعاني من مشاكل أو اضطرابات الأكل(سوء الهضم، فقدان الشهية، شره عصبي)؟		
33	هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟		
34	هل تشعر بالإجهاد وضعف في الهمة من وقت لآخر؟		
35	هل تتصبب عرقا أو ترتعش يداك عندما تقوم بعمل ما؟		
36	هل تشعر أحيانا أنك قلق وأعصابك غير موزونة؟		
37	هل يعيقك وجع ظهرك أو يداك عن مزاوله العمل؟		
38	هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق أو الكلام؟		
39	هل تعاني كثيرا من الإمساك أو الإسهال؟		
40	هل تشعر بالنسيان أو عدم القدرة على التركيز من وقت لآخر؟		

المحور الثالث: التوافق الأسري

رقم	العبارة	نعم تنطبق	لا تنطبق
41	هل تشعر أنك متعاون مع أسرتك؟		
42	هل تشعر بالسعادة في حياتك و أنت مع أسرتك؟		
43	هل أنت محبوب من قبل أفراد أسرتك؟		
44	هل تشعر بأن لك دور فعال و هام في أسرتك؟		
45	هل تحترم أسرتك رأيك و ممكن أن تأخذ به؟		
46	هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع أسرتك؟		
47	هل تأخذ حقا من الحب و العطف و الحنان و الأمن من أسرتك؟		
48	هل التقاهم هو أسلوب التعامل بين أفراد أسرتك؟		
49	هل تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها و أحزانها؟		
50	هل تشعر أن علاقتك مع أفراد أسرتك وثيقة و صادقة؟		
51	هل تقتخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة؟		

			هل أنت راض عن الظروف الاقتصادية والثقافية لأسرتك؟	52
			هل تشجعك أسرتك على إظهار ما لديك من قدرات و مواهب؟	53
			هل تثقف أسرتك بجوارك و تخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ما؟	54
			هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الأصدقاء و الجيران؟	55
			هل تشعرك أسرتك أنك عبء ثقيل عليها؟	56
			هل تتمنى أحيانا أن تكون لك أسرة غير أسرتك؟	57
			هل تعاني كثيرا من المشاكل داخل أسرتك؟	58
			هل تشعر بالقلق أو الخوف داخل أسرتك؟	59
			هل تشعر أن أسرتك تعاملك على أنك طفل صغير؟	60
المحور الرابع: التوافق الاجتماعي				
رقم	العبارة	نعم تنطبق	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
61	هل تحرص على المشاركة الايجابية الاجتماعية و التروحية مع الآخرين؟			
62	هل تستمتع لمعرفة الآخرين و الجلوس معهم؟			
63	هل تشعر بالمسؤولية اتجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن؟			
64	هل تتمنى أن تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين؟			
65	هل تحترم رأي زملائك و تعمل به إذا كان رأيا صائبا؟			
66	هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك و انجازاتهم؟			
67	هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد؟			
68	هل تشعر بالولاء و الانتماء لأصدقائك؟			
69	هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيرا؟			
70	هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء و تحرص على إرضائهم؟			
71	هل تسعد المشاركة في الحفلات و المناسبات الاجتماعية؟			
72	هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟			
73	هل تحاول الوفاء بوعدهم مع الآخرين لأن وعد الحر دين عليه؟			
74	هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء و الجيران؟			
75	هل تفكر كثيرا قبل أن تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين أو ترفضه؟			
76	هل تقفد الثقة و الاحترام المتبادل مع الآخرين؟			
77	هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى ولو كانوا في مثل سنك؟			
78	هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس أو ترتبك أثناء الحديث معه؟			
79	هل تتخلى عن إهداء النصح لزميلك خوفا من أن يزعج منك؟			
80	هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة؟			

ملحق رقم (2): مقياس جودة الحياة:

رقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
01	لدي إحساس عالي بالحيوية و النشاط في حياتي					
02	أنا قريب من الأصدقاء					
03	لدي علاقات طيبة مع الطلبة الذين أتعامل معهم للدعم و المساندة					
04	أشعر بنوع من الاختلاف الفكري مع الآخرين					
05	اهتم بوجود تناغم بين نظرتي للحياة و ثقافة مجتمعي					
06	أجد صعوبة في التوافق مع الآخرين في النظرة للحياة					
07	نظرتي للحياة مرتبطة مع الواقع					
08	الحياة جميلة تحتاج من يفهمها					
09	كلما تعلمت اختصاصي تزداد نظرتي التفاؤلية للمستقبل					
10	سيحسن تخصصي في الجامعة من مستوى حياتي المستقبلية					
11	لن تحقق دراستي في الجامعة أهدافي المستقبلية					
12	أواجه مواقف الحياة بكل ثقة وكفاءة					
13	لدي القدرة على النجاح في اتخاذ القرارات الخاصة بالمستقبل وبالنجاح					
14	أجد للحياة معنى واضح					
15	انجازاتي الأكاديمية تدفعني باتجاه تطوير طموحاتي المستقبلية					
16	أشعر أنني مقبول اجتماعيا و من الجميع					
17	أشعر بالأمن و الاستقرار النفسي في حياتي					
18	لدي معنويات عالية تجعلني أواجه مصاعب الحياة					
19	تقديرى الإيجابي لذاتي سببه نجاحي في الحياة					
20	استمتع بمزاولة الأنشطة المجتمعية في أوقات فراغي					
21	لدي القدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة في الحياة					
22	نمط حياتي متغير وفق تطورات الحياة					
23	استمتع عند القيام بالرحلات الجماعية					
24	اهتم بتوفير وقت للنشاطات الحياتية المختلفة (الاجتماعية، الثقافية، الترفيهية)					
25	أحاول القيام بالمهام ضمن خطط واضحة					
26	أنجز المهام الموكلة إلي في الوقت المحدد و فق المعايير المطلوبة					
27	أشعر بأنني محظوظ في الحياة					
28	لدي قدرات على مواكبة التغيرات المستقبلية و التوافق معها سريعا					
29	ابتعد عن التقليد الروتيني للآخرين في ممارستي الحياتية					
30	الفرصة متاحة للجميع أمامي لاكتساب مهارات حياتية جديدة					
31	أشعر أن مصاعب الحياة تزداد يوما بعد يوم					
32	مصدر تفاؤلي ثقني بالله					
33	استمتع بالحياة الجامعية لوجودي مع زملائي بالجامعة					
34	لا أرى للجانب المادي دور في تحديد جودة حياتي					

35	تقديري لذاتي المرتفع أحد أسباب نجاحي في الحياة
36	لدي رؤية واضحة للحياة التي أريدها مستقبلا
37	أشعر أن المستقبل يحمل لي كل ما هو سعيد

ملحق رقم (3) دليل / أسئلة المقابلة نصف الموجهة:

1- التوافق النفسي:

- 1 هل تمر عليك فترات تشعرين فيها بالضيق؟ و كيف تتعاملين معه؟
- 2 - ما هو أثر حلقات الحفظ على مستوى علاقاتك الاجتماعية (الاختيار، المعاملة...)?
- 3 ما هو الأثر الذي خلفه التحاقك بحلقات تحفيظ القرآن على مستوى حياتك النفسية و السلوك؟
- 4 كيف تتعاملين مع الظروف الصعبة و الأزمات؟ و هل تؤثر على حالتك المزاجية؟
- 5 هل تلجئين إلى قراءة القرآن أو الاستماع لغرض النوم؟
- 6 - حدثيني عن علاقاتك الاجتماعية و معاملاتك؟
- 7 ماذا تفعلين للتخفيف من حدة قلقك عند مواجهة مشكل ما؟
- 8 هل ترين لمواظبتك على الحفظ ورصيد الحفظ لديه انعكاس أو اثر على حياتك النفسية؟
- 9 - هل توظفين المحفوظ لديك بما يتناسب و المواقف الحياتية و الأحداث و الظواهر و الأحوال النفسية التي تطرأ لديك . هل ترين أنه يوجد أثر عند ممارستك للحفظ على بعض المشكلات و أنه كان سببا في حلها؟ و ما هي؟

2- جودة الحياة:

- 1 كيف التحقت بحلقات حفظ القرآن؟
 - 2 هل بإمكانك أن تحدثيني عن الدوافع و الأسباب التي جعلتك تلتحقين بأقسام تحفيظ القرآن
 - 3 هل يمكن أن توضح لي مدى الاستفادة (نفسيا ذهنيا علائقيا و النظرة إلى الذات إلى الآخرين و إلى الحياة) التي تحققت لديك بعد هذه الفترة من الانضمام؟
 - 4 ما الذي يجعلك مواظبة على هذه الحلقات؟
 - 5 تحدثي على إحساسك و شعورك و هل هناك تغير على مستواك الشخصي و تفكيرك و نظرتك لذاتك؟
 - 6 ما هي السلبيات التي تخلصت منها و الإيجابيات التي دخلت حياتك؟
 - 7 ما الذي أفادتك به حلقات التحفيظ و التدبير في مجال دراستك؟
- ما هي مصادر تفاؤلك و سعادتك في الحياة قبل التحاقك بحلقات الحفظ و بعدها؟