

المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعات: دراسة نظرية تحليلية

سجى إِمحمد الدوكالي* (طالبة دكتوراه)
قسم التربية وعلم النفس، كلية الآداب ، جامعة الزاوية ، ليبيا
asajaaldokali325@gmail.com
تاريخ الارسال 2025/12/5 م تاريخ القبول 2026/2/1 م

Psychological Resilience and Psychological Adjustment among University Students:A Theoretical and Analytical Study

Prepared by: Saja Emhmed Al-Dokali (PhD Student)
Department of Education and Psychology - Division of Psychological
Studies - Faculty of Arts - University of Zawiya
Zawiya – Libya
EMAIL: asajaaldokali325@gmail.com

Abstract:

This study aimed to shed light on the concept of psychological resilience and psychological adjustment among university students, This was achieved through an analysis of psychological literature and previous studies related to these two variables, The study adopted a descriptive-analytical approach, reviewing the theoretical concepts and dimensions of psychological resilience and psychological adjustment, as well as the factors influencing them, It also analyzed the general trends addressed in previous studies, The study concluded that psychological resilience is a fundamental factor contributing to enhancing psychological adjustment among university students, as it plays a role in enabling them to cope with academic and social pressures and adapt positively to them, The study recommended the necessity of focusing on developing psychological resilience among students through guidance and educational programs, given its positive impact on improving their psychological health and psychological adjustment

Keywords: Psychological Resilience, Psychological Adjustment, University Students

المخلص :

هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على مفهوم المرونة النفسية والتوافق النفسي

لدى طلاب الجامعات، وذلك من خلال تحليل الأدبيات النفسية والدراسات السابقة ذات الصلة بهذين المتغيرين، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم استعراض المفاهيم النظرية، وأبعاد المرونة النفسية والتوافق النفسي، والعوامل المؤثرة فيهما، مع تحليل الاتجاهات العامة التي تناولتها الدراسات السابقة، وتوصلت الدراسة إلى أن المرونة النفسية تُعد من العوامل الأساسية التي تسهم في تعزيز التوافق النفسي لدى طلاب الجامعات، لما لها من دور في تمكينهم من مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والتكيف الإيجابي معها، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتنمية المرونة النفسية لدى الطلبة من خلال برامج إرشادية وتربوية، لما لذلك من أثر إيجابي في تحسين صحتهم النفسية وتوافقهم النفسي.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، التوافق النفسي، طلاب الجامعات

مقدمة البحث:

تعدّ الصحة النفسية من الركائز الأساسية في بناء شخصية الفرد وتحقيق توازنه النفسي والاجتماعي، ويُعدّ طلبة الجامعات من أكثر الفئات عرضة للضغوط النفسية، نظرًا لما يواجهونه من متطلبات أكاديمية متزايدة، وتحديات نمائية واجتماعية، وما يرافق المرحلة الجامعية من تحولات نفسية ومسؤوليات مستقبلية، وفي هذا السياق، برز الاهتمام بعدد من المتغيرات النفسية التي تساعد الطلبة على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط، ومن أبرزها المرونة النفسية والتوافق النفسي.

وتشير المرونة النفسية إلى قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الشدائد والمواقف الضاغطة، واستعادة التوازن النفسي بعد التعرض للأزمات، بما يعكس امتلاكه لمجموعة من المهارات الانفعالية والمعرفية التي تساعد على مواجهة تحديات الحياة أما التوافق النفسي، فيُقصد به حالة الانسجام والتوازن التي يحققها الفرد مع ذاته ومع بيئته الاجتماعية، بما يسهم في شعوره بالرضا النفسي والاستقرار الانفعالي، وقدرته على إقامة علاقات اجتماعية سليمة وأداء أدواره المختلفة بكفاءة.

وقد حظي مفهوم المرونة النفسية والتوافق النفسي باهتمام متزايد في الأدبيات النفسية، خاصة في الدراسات التي تناولت فئة طلاب الجامعات، لما لهما من دور مهم في تعزيز الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي، إلا أن مراجعة هذه الأدبيات تكشف عن تنوع في المفاهيم، وتباين في النتائج، واختلاف في الأطر النظرية المستخدمة في تفسير العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي، فضلاً عن تركيز العديد من الدراسات على كل متغير بصورة منفصلة.

وانطلاقاً من ذلك، يسعى هذا البحث، من خلال الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، إلى استعراض وتحليل الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعات، بهدف توضيح الإطار النظري لهذين المفهومين، وبيان دور المرونة النفسية في تحقيق التوافق النفسي، والوصول إلى فهم أكثر تكاملاً لطبيعة العلاقة بينهما في ضوء ما ورد في الأدبيات النفسية

مشكلة البحث وتساؤلاته:

على الرغم من الاهتمام المتزايد بموضوعي المرونة النفسية والتوافق النفسي في الدراسات النفسية المعاصرة، إلا أن الأدبيات النفسية ما زالت تشير إلى حاجة إلى دراسة النظرية تحليلية التي تسعى لتوضيح العلاقة بين هذين المتغيرين، في ظل ما يواجهه الطلبة من ضغوط نفسية وأكاديمية متزايدة ومن هذا المنطلق وبناءً على ذلك تتحدد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل الرئيس التالي:

– كيف تسهم المرونة النفسية في تحقيق التوافق النفسي لدى طلاب الجامعات في ضوء الدراسات السابقة؟

وينبثق من هذه التساؤل عدة تساؤلات:

1. المقصود بمصطلح المرونة النفسية وما ابرز أبعادها ومظاهرها الأساسية في المرحلة الجامعية؟
2. ما أهمية المرونة النفسية والعوامل النفسية التي تسهم في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات؟
3. المقصود بمصطلح التوافق النفسي وما ابرز أبعادها ومظاهرها الأساسية في المرحلة الجامعية؟
4. ما أهمية التوافق النفسي والعوامل التي تساعد على تحقيق التوافق النفسي لدى طلاب الجامعات؟

أهداف البحث:

1. التعرف على مفهوم المرونة النفسية وما ابرز أبعادها ومظاهرها الأساسية في المرحلة الجامعية.
2. الكشف عن أهمية المرونة النفسية والعوامل النفسية التي تسهم في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات.
3. التعرف على مفهوم بمصطلح التوافق النفسي وما ابرز أبعادها ومظاهرها الأساسية في المرحلة الجامعية.

4. الكشف عن أهمية التوافق النفسي ومالعوامل التي تساعد على تحقيق التوافق النفسي لدى طلاب الجامعات.

أهمية البحث:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في إثراء المحتوى المعرفي في المكتبة العربية من خلال تقديم معالجة نظرية وتحليلية لمفهوم المرونة النفسية و التوافق النفسي، حيث توفر للباحثين قاعدة معرفية تساعدهم على فهم طبيعة العلاقة بين المفهومين المرونة النفسية والتوافق النفسي ، كما تسهم الدراسة في تسليط الضوء على أبعاد المرونة النفسية ودورها في تحسين التوافق النفسي، مما يعزز من الرؤية التحليلية لدى الباحثين، ويفتح آفاقاً جديدة لدراسات تطبيقية مستقبلية في مجالات الصحة النفسية والوقاية النفسية.

مصطلحات البحث:

1. **المرونة النفسية:** عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغط والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر (عصام أبو ندى، 2015: 42).

وتعرف الباحثة المرونة النفسية: هي قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط والمواقف الصعبة، واستعادة توازنه النفسي والإنفعالي

2. **التوافق النفسي:** القدرة على غقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على العمل المنتج الفعال، الذي يجعل الفرد شخصاً نافعاً في محيطه الاجتماعي، يعني أن التوافق مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها الفرد (حسن حشمت، مصطفى باهي، 2006: 40).

وتعرف الباحثة التوافق النفسي هو حالة من الانسجام والتوازن التي يحققها الفرد مع ذاته ومع بيئته، بما يحقق له الشعور بالرضا والاستقرار النفسي

3. **الطلاب الجامعات :** الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعة تبعاً لاختصاصه ليتحصل على شهادة دبلوم. (أحمد راجح، 2009: 34).

وتعرف الباحثة الطلاب الجامعات : هم الأفراد الملتحقون بمؤسسات التعليم العالي بعد المرحلة الثانوية، ويواجهون متطلبات أكاديمية ونفسية واجتماعية خاصه بهذه المرحلة

حدود البحث:

الحد الموضوعي: أقتصر حدود البحث على معرفة المرونة النفسية والتوافق النفسي للطلاب الجامعات

الحد الزماني والمكاني: اقتصر هذا البحث على مراجعة الأدبيات العلمية العربية والمحلية المنشورة في الفترة من (2016-2025)

الحد البشري: أقتصر البحث على على عينة من طلاب الجامعات بمرحلة التعليم الجامعي

منهجية البحث:

إستخدم البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي حيث تم:

- توظيف المنهج الوصفي في عرض الأدبيات النفسية المتعلقة بالمرونة النفسية والتوافق النفسي
- استخدام المنهج التحليلي، المتمثل في تحليل محتوى الدراسات السابقة واستخلاص النتائج المشتركة والاتجاهات العامة التي تناولتها، دون الاعتماد على جمع بيانات ميدانية مباشرة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

للإجابة عن تساؤلات البحث وقد قسمت الباحثة الورقة البحثية إلى المحاور الرئيسية الآتية:

- المحور الأول: المرونة النفسية

- المحور الثاني: التوافق النفسي

المحور الأول - المرونة النفسية

مفهوم المرونة النفسية:

تعريف المرونة لغوياً في لسان العرب لابن منظور " مَرَنَ يَمُرُّ مَرَانَةً وَمُرُونَةً: وهو لين في صلابة على العمل أي صَلَبَتْ واستمرت المَرَانَةُ : اللينُ" (أبو الفضل ابن منظور، 1988: 403)

تعريف المرونة اصطلاحاً: النشأة الأولى لهذا المصطلح كانت من الكلمة اللاتينية resilere والتي تعني العودة أو الارتداد والرجوع مرة أخرى ، أي العودة الى الحالة الطبيعية والتعافي بسهولة من العوائق سواء للفرد أو للجماعة ، ويتضمن سلوك المرونة المرح والابتهاج والأمل وامتلاك الإيمان، كما أن الأفراد لديهم القوة لتنميتها وتعديلها من خلال التعلم والدعم، وفي اللغة اليومية تستعمل المرونة للدلالة على

التكيف مع الصعاب وتحمل أحداث الحياة، والقدرة على العمل والأداء رغم الخسارة ومواجهة الضغوط (مليكه بكير ، 2019 ، 57).

وعرفت المرونة النفسية من منظور القدرات الانفعالية والعقلية التي يمتلكها الفرد، والتي تساعده على التكيف الإيجابي مع مختلف مواقف الحياة، ويرى أن هذا التكيف قد يتخذ أشكالاً مختلفة، سواء من خلال إيجاد حلول وسطية مرنة، أو تعديل السلوك بما يتلاءم مع الظروف الجديدة، أو اختيار الأساليب الأكثر سهولة وفاعلية للتعامل مع المشاكل (انس الأحمدى، 2009: 5).

وعرفه " البحيري" قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابله، والارتداد من المشكلات ، والتعامل بقوة وذكاء أكثر معا (عائشة العزمي، 2022: 143).

– وبينما عرفه " عفيفي" عملية تخطي الآثار السيئة التي تنتج عن التعرض للخطر والتأقلم الناتج مع التجارب المسببة للصدمات وتجنب أشكال السلوك السلبي والمربطة بالمخاطر(ريما عفيفي ، 2006: 1).

– ويعرفها زهران بأنها حالة دائمة نسبيا، يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكاناته الى اقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، (حامد زهران، 2005: 9).

– كما عرفه أبو حلاوة بأنه: عملية دينامية تُمكن الفرد من التكيف السلوكي عند مواجهة المواقف الصعبة. ويؤكد أن هذه العملية طبيعية يمتلكها معظم الناس بدرجات متفاوتة، وأن المرونة لا تعني غياب الألم أو الحزن، بل القدرة على تجاوزه والتكيف معه، كما يشير إلى أن المرونة ليست مطلقة، فقد يكون الفرد مرناً في مواجهة نوع معين من الضغوط أكثر من غيره (محمد أبو حلاوة، 2008: 44-45).

ومن خلال ما سبق يمكن القول إن: المرونة النفسية قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة والأزمات من خلال توظيف قدراته الانفعالية والعقلية والسلوكية، بما يمكنه من تجاوز الآثار السلبية ، واستعادة توازنه النفسي، ومواصلة أداء أدواره الحياتية بفعالية، مع الاحتفاظ بالقدرة على مواجهة مطالب الحياة وتحقيق التوافق مع الذات والبيئة

أبعاد المرونة النفسية:

1. **بعد (الصبر):** يرتبط هذا البعد بقدرة الفرد على التحلي بالثبات الانفعالي واتخاذ القرارات دون تسرع، إضافة إلى المثابرة في العمل وبذل الجهد، والتحكم في ردود فعله في المواقف الضاغطة. كما يشمل قوة الإرادة والعزيمة التي تمكنه من الاستمرار رغم العقبات والتحديات.
2. **بعد (الاستقلال النفسي):** يقيس هذا البعد قدرة الفرد على إنجاز مهامه والاعتماد على ذاته مع تحقيق توازن صحي بين احتياجاته ومتطلبات الآخرين من حوله، ويعكس درجة الثقة بالنفس وإدراك الحقوق والواجبات، كجزء من تحمل المسؤولية الشخصية.
3. **بعد (التفاؤل):** يركز هذا البعد على نزعة الفرد لرؤية الجوانب الإيجابية في الأحداث والمواقف الصعبة، وقدرته على نشر الشعور بالسعادة والطمأنينة في محيطه، كما يشير إلى عدم الاستسلام لليأس مهما كانت الضغوط، والإيمان بأن المستقبل يحمل فرصاً أفضل.
4. **بعد (المبادأة):** يعبر هذا البعد عن قدرة الفرد على مواجهة المشكلات بجرأة والبدء باتخاذ خطوات فعلية لحلها دون تردد، وهو يعكس الاستعداد للقيام بالفعل، والتعامل مع النزاعات الداخلية والخارجية بثقة وشجاعة.
5. **بعد (إبداع الحلول والبدائل):** يرتبط هذا البعد بمرونة التفكير وقدرة الفرد على إنتاج خيارات متعددة للتكيف مع التحديات. كما يقوم على اليقين بأن لكل مشكلة أكثر من حل، وعلى القدرة على استخدام التخيل والإبداع لتوليد بدائل جديدة.
6. **بعد (الاستبصار):** يقيس هذا البعد قدرة الفرد على فهم ذاته والآخرين، والتواصل معهم بفعالية، وفهم مشاعرهم وسلوكياتهم، ويساعد الاستبصار في تعديل الأفكار والسلوكيات بما يتناسب مع المواقف المختلفة، مما يعزز جودة العلاقات الإنسانية.
7. **بعد (الاجتماعي):** يركز على قدرة الفرد على بناء علاقات إيجابية سليمة مع الآخرين من خلال التفاعل الاجتماعي السليم، والشعور بالمسؤولية تجاه المحيط الاجتماعي، والثقة المتبادلة بينه وبين من يتعامل معهم.
8. **بعد (الأخلاقي):** يتمثل هذا البعد في التزام الفرد بالمعايير الأخلاقية السليمة، واحترامه للآخرين وآرائهم، ونبذه للتعصب بكافة أشكاله، ويشمل حرصه على أن يكون قدوة حسنة، وإعطاء أهمية للقيم والسلوكيات الأخلاقية.

9. **بعد (تقبل النقد والتعلم من الأخطاء):** يشمل هذا البعد استعداد الفرد لتقبل النقد البناء والاستفادة منه، بالإضافة إلى الاعتراف بالأخطاء والسعي إلى التعلم منها وتطوير الذات.

10. **بعد (تحمل المسؤولية):** يعبر عن إدراك الفرد لما عليه من واجبات، وقدرته على القيام بها بكفاءة. ويعكس التزامه الشخصي والاجتماعي، ورغبته في أداء دوره بشكل كامل ومسؤول (**سمية بن حديد، التيجاني بن الطاهر، 2022: 40-41**). وترى الباحثة الصبر والثبات الإنفعالي، والاستقلال النفسي، والتفاؤل والمبادأة في مواجهة المشكلات، والقدرة على إبداع الحلول والبدائل، إضافة إلى الإستبصار وفهم الذات والآخرين، وبناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية، والإلتزام بالقيم الأخلاقية، وتقبل النقد والتعلم من الأخطاء، وتحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية، وهي أبعاد متكاملة تسهم في تعزيز قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط والتحديات الحياتية

مظاهر المرونة النفسية:

أولاً - **المرونة التلقائية:** تتمثل المرونة التلقائية في قدرة الفرد على استدعاء أكبر عدد ممكن من الاستجابات المتنوعة المرتبطة بالموقف المحدد، وتمتاز هذه الاستجابات بالتلقائية والتنوع، حيث يستطيع الفرد تقديم بدائل متعددة دون جهد كبير أو تخطيط مسبق. ويعكس هذا النمط من المرونة سرعة التفكير والانفتاح على حلول غير تقليدية. **ثانياً: المرونة التكيفية:** تشير المرونة التكيفية إلى قدرة الفرد على تعديل سلوكه بشكل مقصود وهادف بما يتناسب مع متطلبات الموقف أو المشكلة. ويظهر هذا النمط من المرونة من خلال قدرة الفرد على تغيير طريقة تفكيره أو استراتيجياته العقلية لمواءمة الظروف الراهنة، مما يجعله قادراً على الوصول إلى حلول فعالة. وتُعد هذه المرونة الجانب الإيجابي من عمليات التكيف العقلي لأنها تمكن الفرد من مواجهة الضغوط بأسلوب أكثر نضجاً ومرونة (**مشير عقبة، 2022: 13**).

وترى الباحثة أن المرونة التلقائية التي تعكس قدرة الفرد على توليد استجابات متعددة وسريعة للمواقف المختلفة، والمرونة التكيفية التي تظهر في قدرة الفرد على تعديل سلوكه وافكاره بصورة هادفة بما يتلاءم مع متطلبات المواقف الضاغطة، بما يساهم في الوصول إلى حلول فعالة والتعامل مع التحديات بأسلوب أكثر نضجاً ومرونة

أهمية المرونة النفسية :

1. المرونة النفسية تشكل أبعاد عقلية واجتماعية ونفسية وانفعالية وشخصية تكسب الفرد القدرة على التوافق مع الأحداث غير المواتية.
2. تساعد المرونة النفسية الفرد على التعامل مع الأحداث الصادمة مثل العنف والقهر والظلم التي تشكل خبرات مؤلمة.
3. العمليات المحددة للمرونة النفسية، مثل النظرة الإيجابية للذات، مهارات التواصل الفعال، والدعم الاجتماعي، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بفاعلية الذات الانفعالية.
4. المرونة النفسية تساعد الطلاب على التحكم في انفعالاتهم السلبية، مثل القلق، وتأثيرها على مستواهم الدراسي (لانا الشبول، 2017: 14).

وترى الباحثة تكمن أهمية المرونة النفسية في دورها في تعزيز قدرة الفرد على التوافق مع الأحداث غير المواتية، والتعامل الإيجابي مع الخبرات الصادمة والضغوط النفسية، من خلال تنمية فعالية الذات الانفعالية، ومهارات التواصل، والدعم الاجتماعي، كما تسهم في مساعدة الطلاب على التحكم في انفعالاتهم السلبية، والحد من تأثيرها في مستواهم الدراسي

العوامل المرونة النفسية:

أولاً - العوامل الفردية (الشخصية)

تشير العوامل الفردية إلى الخصائص المرتبطة بالشخص نفسه، وتشمل سلامة البنية الجسدية وقدرة الجهاز الفيزيولوجي على أداء وظائفه بكفاءة، إضافة إلى القدرات العقلية التي تمكن الفرد من مواجهة متطلبات الحياة اليومية. ويُعدّ الشعور بالكفاءة الذاتية أحد الجوانب الأساسية التي تعزز المرونة النفسية، فهو حالة نفسية تعكس قدرة الفرد على الإنجاز بصورة مقبولة وفعّالة. ولا تقتصر المرونة النفسية على الإحساس بالكفاءة فقط، بل تمتد لتشمل القدرة على تحقيق الإنجاز بكفاءة وفاعلية مهما كانت طبيعة المهام أو المواقف التي يواجهها الفرد

كما تلعب السمات الشخصية دوراً محورياً في تعزيز المرونة النفسية، ومن أهمها: الانفتاح، والانبساط، والقبول الاجتماعي، ومركز الضبط الداخلي، والحاظية للإنجاز، والكفاءة الذاتية، وتقدير الذات، والقدرة على التفسير المعرفي الإيجابي للأحداث، والشعور بالتماسك النفسي، إضافة إلى التفاؤل، هذه السمات تسهم بشكل واضح في دعم وتنمية المرونة لدى الأفراد.

ثانياً - العوامل البيئية – النفسية: أما على المستوى البيئي، فيبرز الدور المهم للدعم الاجتماعي الذي توفره الأسرة والأقارب، إذ يُعدّ هذا النوع من الدعم أحد العناصر الأساسية المرتبطة بالمرونة النفسية. فاستقرار الأسرة، ووجود علاقات آمنة ومتوازنة بين الوالدين، وكذلك بين الوالدين والأبناء، ومهارات التربية السليمة، إضافة إلى خلو البيئة الأسرية من المشكلات مثل الاكتئاب الأمومي أو تعاطي المخدرات، جميعها عوامل تسهم في خفض المشكلات السلوكية وتعزيز الصحة النفسية الإيجابية لدى الأبناء. أن هذه الظروف البيئية الداعمة تُعدّ من المحددات الأساسية لتطور المرونة النفسية لدى الأفراد (هاجر النوي، 2016: 69-70).

وترى الباحثة العوامل الفردية المرتبطة بخصائص الشخص نفسه مثل سلامة البنية الجسدية، والقدرات العقلية، والشعور بالكفاءة الذاتية، وتقدير الذات، والسمات الشخصية الإيجابية كالتفاؤل والانفتاح ومركز الضبط الداخلي، إضافة إلى العوامل البيئية النفسية وفي مقدمتها الدعم الاجتماعي والأسري، واستقرار البيئة الأسرية، ووجود علاقات آسرية آمنة ومتوازنة، وهي عوامل تسهم مجتمعة في تعزيز المرونة النفسية ودعم الصحة النفسية الإيجابية لدى الأفراد

المحور الثاني- التوافق النفسي:

مفهوم التوافق النفسي:

عرفة التوافق لغةً ورد في لسان العرب أن التوافق مأخوذ من وفق الشيء أي لآمنة وقد وافقه، واتفق معه توافقاً (أبو الفضل ابن منظور، 1988: 68). كما ورد في المعجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك الفرد مسلك الجماعة ويتجنب الانحراف في السلوك (إبراهيم أنيس وآخرون، 2004: 1047). تعريف التوافق اصطلاحاً: عملية ديناميكية مستمرة تناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة (حامد زهران، 1997: 29).

وعرفه التوافق النفسي بأنه: حالة من التوائم والإنسجام والتناغم مع البيئة وتنطوي على قدرة الفرد على إشباع حاجاته وتصرفاته بشكل مرض إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية وتجنب الفرد معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التي يعاني منها الفرد (على الديب، 1988: 8).

: مايتعم به الفرد من قدرة على السيطرة على الفكر والشعور بالأمن والإطمئنان بعيداً عن الخوف والتوتر (حامد زهران، 2005: 27).

- ويعرفه " إيزينك" التوافق النفسي بأنه حالة التي تتضمن حاجات الفرد ومطالبه لتحقيق الإشباع الكامل (صالح الداهري، 2008: 15).
- كما يعرفه "داود" التوافق النفسي بأنه سعى الإنسان لتنظيم حياته وحل صراعاته لمواجهة مشكلاته من اشباعات واحباطات وصولاً إلى الصحة النفسية (عبد الحميد الشاذلي، 2001: 73).
- وعرفه "عزت" بأنه حالة من التواءم والإنسجام بين الفرد وبين بيئته المادية والاجتماعية (أحمد عزت، 2009: 53).
- بينما عرفه "نجاتي 1984" بأنه النشاط الذي يقوم به الكائن الحي ويؤدي إلى إشباع الدافع (أحمد الزغبى، 2004: 50).
- ويعرفه "روجرز" بأنه قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها، بما في ذلك ذاته، ثم العمل بعد ذلك على تثبيتها في تنظيم شخصيته (رمضان القذافي، 1992: 75).
- من خلال ماسبق يمكن القول بأن التوافق النفسي: عملية دينامية مستمرة تعكس قدرة الفرد على تحقيق التوازن والإنسجام مع ذاته ومع بيئته المادية والاجتماعية، من خلال إشباع حاجاته ودوافعه بصورة مقبولة، وضبط سلوكه وانفعالاته، ومواجهة صراعاته ومشكلاته الحياتية بفعالية، بما يسهم في شعوره بالأمن والأطمئنان والاستقرار النفسي، والوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية
- أبعاد التوافق النفسي:**
- 1. **التوافق الشخصي :** ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية الفيزيولوجية والثانوية المكتسبة ويضمن كذلك التوافق المطالب النمو في المرحلة المتتابعة (حامد عبد السلام زهران، 1997: 25).
- فالتوافق الشخصي إذن هو التوافق الذي يعبر عن شعور الفرد بالأمان الشخصي، ويشمل الاعتماد على النفس والإحساس بقيمة الذات وحرية الشخصية والشعور بالانتماء والتحرر من الميول الإنسحابية والخلو من الأمراض العصبية . وذلك لتحقيق الرضا لنفسه وإزالة القلق والتوتر والشعور وبالسعادة (حامد زهران 2002: 42).
- 2- **التوافق الاجتماعي:** ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير

الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل من أجل مصلحة الجماعة، والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية (عبير عسيري، 2001: 40).

3- التوافق المهني : يتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد لها علما وتدريباً والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب (حامد زهران 1997: 27).

4- التوافق الأسري: ومعناه مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضروري

5- التوافق الصحي (الجسمي): وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية مع تقبله للمظهر الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته وتمتعته بحواس سليمة وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدراته على الحركة والالتزان والسلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهنته ونشاطه (زينب شقير، 2002: 5).

وترى الباحثة إن أبعاد التوافق النفسي تتمثل في التوافق الشخصي المتمثل في الشعور بالرضا عن الذات والأمن النفسي، والتوافق الاجتماعي القائم على الانسجام مع الآخرين والالتزام بمعايير المجتمع، والتوافق المهني المرتبط بالإختبار المناسب للمهنة والشعور بالرضا والإنجاز، إلى جانب التوافق الأسري الأسري الذي يعكس جودة العلاقات داخل الأسرة والتوافق الصحي الذي يتمثل في التمتع بصحة جسديه ونفسية جيدة والشعور بالإرتباح والتوازن

المظاهر التوافق النفسي:

قسم "ريتشارد سوينر" مظاهر التوافق النفسي الى سبعة مظاهر أساسية وهي

- 1. الفعالية:** الشخص المتوافق يصدر عنه سلوك أدائي فعال محدد الهدف وموجه نحو حل المشاكل والضغوط، عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر عن هذه المشاكل والضغوط.
- 2. الكفاءة:** إن الشخص المتوافق يستخدم طاقاته بواقعية، مما يمكنه من تحديد المحاولات غير فعالة والعقبات التي يمكن تخطيها، فيتجنبها ليضمن نواتج جهوده دون تبديلها.
- 3. الملائمة:** إن الفرد المتوافق غالبا ما يوائم بين أفكاره ومشاعره وسلوكياته بحيث لا يصدر سلوكا يتناقض مع أساليبه تفكيره، لأن ادراكاته تعكس واقعه، وكل استنتاجاته مستخلصة من معلومات مناسبة.

4. **المرونة:** إن الشخص السوي قادراً على التكيف والتعديل، وفي الفترات والأزمات والمواقف الضاغطة يستطيع البحث عن الوسائل الفعالة للخروج من هذا النوع من المواقف، بحيث يتميز بحثه هذا بالتحديد والتغير.
 5. **القدرة على الاستفادة من الخبرات:** إن الفرد المتوافق يعتبر الموقف التي يمر بها خبرات يستفيد منها في المواقف المستقبلية، فهو لا يجتاز الماضي بألم، بل يدرسه كخبرات وتراكمات يستفيد منها في المستقبل.
 6. **الفعالية الاجتماعية:** إن الفرد المتوافق نفسياً أكثر مشاركة في التفاعل الاجتماعي، وتتسم علاقاتها الاجتماعية بالصحة، ذلك أن يستعد في أسلوبه العلائقي على أنماط التعلق غير الصحية بالآخر فهو يبعد عن الاتكالية المفرطة، أو النفور والانسحاب.
 7. **الاطمئنان إلى الذات:** يتسم الشخص المتوافق بتقدير عال لذاته، وإدراكاً لقيمتها كما يتميز بالأمن والاطمئنان إلى الذات (مدينة دوسة، موسي أكبر، 2018: 11).
- وترى الباحثة أن مظاهر التوافق النفسي تتمثل في الفعالية والكفاءة في مواجهة المشكلات والضغوط والقدرة على المواءمة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، والمرونة في القدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة، والاستفادة من الخبرات السابقة، إضافة إلى الفعالية في التفاعل الاجتماعي والشعور بالأمن والاطمئنان وتقدير الذات

أهمية التوافق النفسي:

- التوافق النفسي له أهمية كبيرة وفوائد عديدة من خلال الميادين التالية:
1. **ميدان علم النفس:** يُعدّ التوافق النفسي محوراً مركزياً في علم النفس، إذ تركز العديد من الدراسات على علاقة الفرد ببيئته وكيفية استجابته لمواقف الحياة. وكما يشير "كمال الدسوقي" إلى أن: التوافق النفسي ليس موضوعاً لفرع من فروع علم النفس فحسب، بل هو عنصر جوهري في حياة الإنسان وتكيفه المستمر.
 2. **ميدان علوم التربية:** تُعدّ التربية عملية تهدف إلى تنمية الفرد وفق استعداداته وإمكانات بيئته، ويُعتبر التوافق النفسي شرطاً أساسياً لنجاح التعلم، لأنه يعزز الدافعية والعلاقات الإيجابية داخل الوسط المدرسي. أما ضعف التوافق فيؤدي إلى مشاعر القلق والخوف، وضعف الثقة بالنفس، والسلوك الانسحابي أو العدوانية، مما يؤثر سلباً في التحصيل الدراسي.

3. **ميدان التوجيه التربوي:** يهدف التوجيه التربوي إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته واستثمار قدراته بما يحقق توافقه مع نفسه ومجتمعه، ويُعدّ التوافق النفسي أساساً لتمكين المتعلم من اتخاذ قرارات سليمة تسهم في نمو شخصيته.

4. **ميدان الصحة النفسية:** يمثل سوء التوافق أحد العوامل المؤدية إلى الاضطرابات النفسية. ويكتسب التوافق النفسي أهميته في الميدان التربوي والصحي، إذ لا يمكن للفرد تحقيق تحصيل فعال دون اتساق نفسي واستقرار انفعالي. كما يؤكد المتخصصون أن العلاج النفسي الناجح يستدعي دراسة تاريخ الفرد وتوافقه الأسري والاجتماعي قبل ظهور الاضطراب (مريم العايب، نسيبة لعرج، 2020: 13).

وترى الباحثة أن أهمية التوافق النفسي تكمن في كونه عنصر أساسيا في علم النفس لفهم علاقة الفرد ببيئته وشرطا مهما لنجاح العملية التعليمية من خلال تعزيز الدافعية والعلاقات الإيجابية والحد من القلق والسلوكيات السلبية، كما يعد أساسا في التوجيه التربوي لمساعدة الفرد على فهم ذاته وإتخاذ قرارات سليمة، حيث يسهم في تحقيق الاستقرار الإنفعالي والحد من الاضطرابات النفسية

العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

لقد قام كل من لازاواس و شافر بتحديد مجموعة من العوامل التي تتدخل بشكل مباشر في التأثير على للتوافق النفسي فيما يلي :

1. **الكفاية في العمل:** إن قدرة الفرد على العمل و الإنتاج وفق ما تسمح به قدرته و مهاراته تعتبر من أهم الدلائل على الصحة النفسية ، فالفرد المزاول لعمله أو مهنته فيتاح الفرصة لاستقبال جميع قدراته تحقيق أهدافه بما فيها تحقيق الرضا والسعادة من الناحية النفسية.

2. **الراحة النفسية:** و يقصد بها أن كل شخص يتمتع بالتوافق النفسي له القدرة على مواجهة العقبات و التوصيل إلى حل المشكلات بطريقة ترصد بها النفس و يقر بها المجتمع.

3. **الشعور بالسعادة:** إن الشخصية المتوافقة و السوية هي التي تعيش في دوام السعادة كما أنها شخصية خالية من الصراعات و المشاكل.

4. **القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية:** الشخص السوي هو الذي يستطيع التحكم في رغباته، و يكون قادرا على إشباع بعض حاجياته و ضبط ذاته ، إضافة إلى إدراك عواقب سلوكه.

5. **مدى استمتاع الفرد بالعلاقات الاجتماعية:** بمعنى قدرة الفرد من عدمها على إنشاء علاقات و مواصلات اجتماعية مختلفة مع الاحتفاظ بالروابط.
 6. **اتخاذ أهداف واقعية:** أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يرسم أمام نفسه أهداف و مستويات طموحة، يسعى للوصول إليها حتى و لو كانت صعبة المنال في بعض الأحيان ، فالتوافق المتكامل ليس تحقيق الكمال و إنما بذل الجهد و العمل باستمرار من اجل تحقيق أو بلوغ الأهداف المتصورة.
 7. **ثبات اتجاه الفرد:** و هذا يعتمد على التكامل الشخصية و على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير
 8. **الأعراض الجسمية:** في بعض الأحيان يكون كل ما يظهر من أعراض جسمية مرضية ، هو الدليل الوحيد على سوء التوافق ، أما خلو الجسم من كل هذا فيدل على توافقه نفسيا (نورة الوافي، حليلة زويبري ، 2018: 15-16).
- وترى الباحثة أن العوامل المؤثرة في التوافق النفسي تتمثل في الكفاية في العمل والشعور بالرضا عنه، والراحة النفسية والقدرة على حل المشكلات، والشعور بالسعادة والاستقرار الإنفعالي، وضبط الذات وتحمل المسؤولية، والقدرة على إقامة علاقات إجتماعية سليمة، وتحديد أهداف واقعية والسعي لتحقيقها، وثبات الإتجاه الشخصي، إضافة إلى خلو الفرد من الأعراض الجسمية الدالة على سوء التوافق
- الدراسات السابقة:**

من خلال البحث المكتبي ، وفي حدود الدراسات التي اطلعت عليها الباحثة توصلت إلى عدد من الدراسات العربية ذات الصلة بمتغيرات الدراسة

أولا- دراسات تناولت المرونة النفسية:

1- دراسة : هيفاء ناصر ماجد السميري، بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل، 2025م. ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي، علي عينة تكونت من (378) طالبة، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية ومقياس التفكير الإيجابي ، وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل جاء بدرجة كبيرة.
- ومستوي التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل جاء بدرجة كبيرة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات.
- عدم وجود اختلاف التفكير الإيجابي بي اختلاف السنة الدراسية وحالة الاجتماعية.

- يمكن التنبؤ بمستوي التفكير الإيجابي من خلال مستوى المرونة النفسية.
- 2- **دراسة:** الكاهنة شنشوني و شيماء عمراوي، بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، 2024م. وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وأبعاد التدفق النفسي، على عينة تكونت من (130) طالب وطالبة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية ومقياس التدفق النفسي، وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:
 - وجود علاقة ارتباطية طردية بين المرونة النفسية والتدفق النفسي.
 - وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وأبعاد التدفق النفسي.
- 3- **دراسة:** سمية حمديني و حسينة ولد التركي، بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المراهق، 2023م. وهدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى المراهق، وتكونت عينة الدراسة من (76) مراهق، واتبعت المنهج الوصفي، واستخدمت الإستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة، وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:
 - وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى المراهق.
 - وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وبعد التفاؤل في المرونة النفسية لدى المراهق.
- 4- **دراسة:** سالم بن صالح العزري، بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان، 2016م. ، وهدفت الدراسة إلى معرفة درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية، على عينة تكونت من (279) طالباً وطالبة، واعتمدت على المنهج الوصفي، وقد تم استخدام مقياس المرونة النفسية ومقياس المهارات الاجتماعية، وأسفرت الدراسة عن نتائج الآتية:
 - درجة المرونة النفسية لدى أفراد العينة عالية حيث وبلغ المتوسط الحسابي لجميع المجالات لمقياس المرونة النفسية (3.57).
 - درجة المهارات الاجتماعية عالية وبلغ المتوسط الحسابي لمقياس المهارات الاجتماعية (3.61).
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان تعزي متغير النوع الاجتماعي، والمعدل الأكاديمي، والتخصص.

- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائيا بين درجة المرونة النفسية ودرجات المهارات الاجتماعية.

ثانيا- دراسات تناولت التوافق النفسي:

1- **دراسة :** محمد خليفة عطية، بعنوان: التوافق النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، 2023م. وهدفت الدراسة إلى التعرف على التوافق النفسي و تقدير الذات، على عينة تكونت من (110) طالب، واعتمدت علي المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس التوافق النفسي ومقياس تقدير الذات، وأسفرت الدراسة عن نتائج الآتية:

- وجود علاقة دالة بين الذكور والإناث في التوافق النفسي ومفهوم الذات.

2- **دراسة:** فرج الهوراي، بعنوان: الاغتراب وعلاقته بالتوافق النفسي والإجتماعي لدى طلاب كليات التربية البدنية بليبيا، 2022م. وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإغتراب والتوافق النفسي والإجتماعي ، على عينة تكونت من (260) طالب وطالبة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام مقياس الإغتراب ومقياس التوافق النفسي والإجتماعي ، وأسفرت الدراسة على النتائج الآتية:

- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الإغتراب والتوافق النفسي الاجتماعي.

- مستويات الإغتراب جاء مرتفعة، بينما التوافق النفسي والإجتماعي جاء متوسطا إلى مرتفع.

3- **دراسة :** فتحية بلعزوز و بختية بوسنة، بعنوان : التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين، 2022م ، وهدفت الدراسة إلي التعرف على العلاقة الموجودة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدي الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالب وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي، واستخدمت الإستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة، وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- لا يوجد علاقة إرتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

- مستوي التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين مرتفع.

4- **دراسة:** عبد الرحمن بن سليمان النملة، وعلى بن حمد السحيباني، بعنوان: التوافق النفسي والإجتماعي لدى طلاب المنح بجامعة الإمام محمد سعود الإسلامية، 2021م. وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوي التوافق النفسي والإجتماعي، على

عينة تكونت من (107) طالب وطالبة، والتي اعتمدت علي المنهج الوصفي المسحي، وقد تم استخدام مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ، وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للبعدين النفسي والاجتماعي تعزي لعدد سنوات الإقامة في المملكة العربية السعودية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للبعدين النفسي والاجتماعي تعزي التخصص.
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية على البعد النفسي لصالح تخصصي (القرآن، والسنة) فيما كان البعد الأكاديمي هو الأكثر تأثيراً على مستوي التوافق.
- ثالثاً - دراسات تناولت كلا من المتغيرين المرونة النفسية والتوافق النفسي:**

1- دراسة : سميرة زنين، بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من طلبة كلية التربية جنزور. وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي، وتكونت عينة من (211) طالب وطالبة من كلية جنزور، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، واستخدم مقياس المرونة النفسية ومقياس التوافق الاجتماعي ، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- وجود مستوى عال من المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية جنزور.
- وجود مستوى عالٍ من التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية جنزور.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المرونة النفسية في بُعد (المرونة الانفعالية)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بُعد (المرونة العقلية) والمرونة الاجتماعية) وهذه الفروق لصالح الإناث.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية جنزور.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأقسام (رياض الأطفال، علم الاجتماع، معلم فصل) في المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية جنزور..
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأقسام (رياض الأطفال، علم الاجتماع، معلم فصل) في التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية جنزور.
- توجد علاقة ارتباطية دالة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية جنزور.

2-دراسة : حورية أوريدة، بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الثالثة علم النفس ، 2020م. ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي وقد تكونت العينة الدراسة من (50) طالب وطالبة علم النفس، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، واستخدم مقياس المرونة النفسية ومقياس التوافق النفسي ، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي.
- مستوي المرونة النفسي لدى طلبة علم النفس بجامعة المسيلية مرتفع.
- مستوي التوافق النفسي لدي طلبة علم النفس بجامعة المسيلية متوسط.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات درجات المرونة النفسية لدى الطلبة تغزي متغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات درجات التوافق النفسي لدى الطلبة تغزي متغير الجنس.

3-دراسة : آسيا عياد عريبي العلوي، بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في الأردن، 2017م. وهدفت الدراسة إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي، وتكونت العينة الدراسة من (338) طالبا وطالبة، التي تم اختيارها بالطريقة الطبقية النسبية العشوائية، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- مستوي المرونة النفسية لدى الطلبة مرتفع، بينما مستوي التوافق النفسي والاجتماعي متوسط.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي المرونة النفسية تغزي متغير الجنس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي المرونة النفسية تغزي متغير الصف المدرسي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي التوافق النفسي والاجتماعي تغزي متغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي المرونة النفسية تغزي متغير الصف المدرسي.
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوي المرونة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

1. اعتمدت الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي لأنه مناسب لدراسة المتغيرات النفسية وفهم العلاقات بينها.
2. ركزت الغالبية على طلبة الجامعات باعتبارهم فئة تمر بمرحلة مليئة بالضغوط الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، ما يجعلها عينة مناسبة لدراسة المرونة والتوافق النفسي.
3. أظهرت الدراسات توافقاً في النتائج حول أهمية العوامل النفسية والاجتماعية في تعزيز المرونة والتوافق، مثل التفكير الإيجابي، المهارات الاجتماعية، والتدفق النفسي.
4. أظهرت النتائج أن هناك علاقات إيجابية ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات الإيجابية، وكذلك بين التوافق النفسي ومتغيراته المصاحبة، مع بعض الفروق بين الدراسات بسبب اختلاف البيئة أو العينة.

النتائج البحث:

1. أظهرت الدراسات السابقة أن المرونة النفسية لدى الطلبة غالباً مرتفعة، مما يساهم في قدرتهم على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية.
2. أظهرت أن التوافق النفسي مرتبط بتحقيق توازن داخلي وانسجام مع البيئة المحيطة، ويساعد الطلبة على مواجهة التحديات اليومية بشكل أفضل.
3. كشفت الدراسات التي تناولت المتغيرين معاً عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي، ما يؤكد أن زيادة المرونة تعزز التوافق النفسي.
4. بعض الدراسات لم تجد فروقاً ذات دلالة إحصائية حسب الجنس أو التخصص أو الصف الدراسي، مما يشير إلى أن العوامل الفردية والبيئية قد تختلف تأثيرها بين الفئات المختلفة.

التوصيات:

- في ضوء ما تناولته هذا البحث النظرية من مفاهيم وأطر نظرية ودراسات سابقة حول المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعات، توصي الباحثة بما يلي:
1. ضرورة الاهتمام بتنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات من خلال إدراج برامج إرشادية ونفسية داخل المؤسسات الجامعية، تساهم في مساعدتهم على مواجهة الضغوط الأكاديمية والنفسية.

2. تعزيز دور الإرشاد النفسي الجامعي في دعم التوافق النفسي لدى الطلبة، والعمل على توفير بيئة جامعية داعمة تشجع على التكيف الإيجابي والصحة النفسية.
3. توجيه القائمين على العملية التعليمية إلى مراعاة الجوانب النفسية للطلبة إلى جانب الجوانب الأكاديمية، بما يساهم في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي لديهم.
4. تشجيع إجراء دراسات ميدانية مستقبلية تتناول العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعات باستخدام أدوات قياس متنوعة وعينات مختلفة.
5. الدعوة إلى الاستفادة من نتائج الدراسات النفسية السابقة في تصميم برامج وقائية وعلاجية تستهدف تعزيز المرونة النفسية وتحسين التوافق النفسي لدى فئة الشباب الجامعي.
6. التأكيد على أهمية نشر الوعي النفسي بين طلاب الجامعات حول مفاهيم المرونة النفسية وأساليب التكيف الإيجابي مع الضغوط الحياتية المختلفة

الخاتمة:

في ضوء ما تم عرضه وتحليله في هذه الدراسة النظرية، يتضح أن المرونة النفسية والتوافق النفسي يمثلان عنصرين أساسيين في تحقيق الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات، فقد أظهرت الأدبيات النفسية أن المرونة النفسية تمكّن الطالب من التعامل الإيجابي مع الضغوط والتحديات المختلفة، وتساهم بشكل فعال في تحقيق التوافق النفسي على المستويات الشخصية والانفعالية والاجتماعية، كما بينت الدراسة أن الاهتمام بتنمية المرونة النفسية لدى الطلبة يعد مدخلاً وقائياً مهماً للحد من المشكلات النفسية، وتعزيز قدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، وانطلاقاً من ذلك، توصي الدراسة بضرورة توجيه مزيد من الاهتمام البحثي والتطبيقي بهذين المتغيرين، خاصة من خلال دراسات ميدانية وبرامج إرشادية تساهم في دعم الصحة النفسية لطلاب الجامعات.

بيان تضارب المصالح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة.

الهوامش:

1. أبو الفضل ابن منظور ، لسان العرب، دار الجبل، بيروت، لبنان، 1988م.
2. أبو القاسم سعد الله، مذكرة ماجستير علم النفس إرشاد وصحة، جامعة الجزائر 2، 2016م.
3. إبراهيم أنيس وآخرون، المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة، مصر، 2004م.
4. أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009م.
5. أحمد محمد الزغبى، الأمراض النفسية والمشكلات الدراسية والسلوكية عند الأطفال، عمان، الأردن، دار زهران للنشر والتوزيع، 2004م.
6. انس سليم الأحمدى، المرونة، مؤسسة الأمل للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية، 2009م.
7. حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة، 1997م.
8. _____، التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة، 2002م.
9. _____، علم النفس نمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 2005م.
10. حسين أحمد حشمت، مصطفى حسين باهي، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006م.
11. ريماء عفيفي، تعزيز المرونة النفسية للشباب، الطرق إلى الأمام، نشرة الكترونية تصدر من ورشة الموارد العربية تنشر بدعم من المجلس الترويجي للصحة النفسية، 2006م.
12. رمضان محمد الصحة النفسية والتوافق، دار الرواد، طرابلس، ليبيا، 1992م.
13. زينب شقير، العنف والإغتراب النفسي بين النظرية والتطبيق، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2005م.
14. سمية بن حديد، التيجاني بن الطاهر، المرونة النفسية وعلاقتها بالكدر الزوجي لدى عينة من استاذات التعليم الثانوي ولاية غرداية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة غرداية، المجلد (16) العدد (1)، 2022م.
15. صالح حسن الداهري، أساسيات التوافق النفسي الإضطرابات السلوكية والإنفعالية، دار صنعاء للنشر والتوزيع، عمان، 2008م.
16. عائشة عبيد مبارك قويني، المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، العدد (46)، 2022م.
17. عبد الحميد الشاذلي، الواجبات المدرسية والتوافق النفسي، ط2، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 2001م.
18. عبير عيسري بنت محمد حسن، علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والإجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية، 2003م.
19. عصام أبو ندي، الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة كلية التربية، قسم علم النفس، 2015م.
20. على محمد الديب، العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (6)، 1988م.
21. لانا الشبول، المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات، رسالة ماجستير، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة البرموك، الأردن، 2017م.
22. مشير عقبة، المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز، رسالة ماجستير منشورة، قسم النشاط البدني والرياضي والتربوي، جامعة العربي التبسي، الجزائر، 2022م.

23. محمد السعيد أبو حلاوة ، الطريق إلى المرونة النفسية، القاهرة، مصر، 2008م.
24. مدينة حسين دوسة ،موسي صالح حسن أبكر، دراسة عن التوافق النفسي وعلاقته بالسّمات الشخصية الأسباب العصاب لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية النازحين، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، كليات بريدة الأهلية، جامعة نيالا، لعدد (3)، 2018م.
25. مريم العايب، نسبية لعرج، التوافق النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير منشورة، قسم علم النفس التربوي، جامعة محمد الصديق بن يحي- جيجل، الجزائر، 2020م.
26. مليكة بكير، المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا مجلة دار البحوث العلمية . م 7. (1ع)، 2019م.
27. نورة الوافي، حليلة زوييري، التوافق النفسي وعلاقته بالإستشارة النفسية داخل الثانوية، دراسة ميدانية لثانوية هيباوي مولاي، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة أحمد درالية، 2018م.
28. هاجر النوي، الرضا عن الحياة وعلاقته بالمرونة النفسية والاضغوط النفسية لدى طلبة جامعة أبو قاسم سعد الله، رسالة ماجستير علم النفس إرشاد وصحة، جامعة الجزائر 2، 2016م.