

## The importance of psychological adjustment among school students (theoretical study)

Ra'id Muhsen Qasim Al-Brihi

North Eastern Badia Directorate || Ministry of Education || Jordan

**Abstract:** The study aimed at a detailed statement of the meanings of the terms psychological adjustment, manifestations and indicators of proper psychological adjustment, and a statement and the importance of psychological adjustment among school students, and the extent of the danger of neglecting the aspect of psychological adjustment among students, The researcher reached a set of results, including: Findings and recommendations: The lack of psychological compatibility and psychological comfort for the student may result in the student dropping out or deviating from the study, controlling the students' emotions and building healthy relationships with individuals is an indicator of sound mental health and normal psychological compatibility, and the study advises to work on Strengthening the psychological state of students in the academic stages so that the student acquires a sound mental health that helps him to be creative and move towards self-realization, and to conduct further studies that study the impact of psychological adjustment on school students, especially the basic stages.

**Keywords:** psychological adjustment, school students, school, mental health.

### أهمية التوافق النفسي لدى طلبة المدارس

رائد محسن قاسم البريحي

مديرية البادية الشمالية الشرقية || وزارة التربية والتعليم || الأردن

المستخلص: هدفت الدراسة إلى بيان تفصيلي لمعاني مصطلحات التوافق النفسي ومظاهر ومؤشرات التوافق النفسي السليم، وبيان وأهمية التوافق النفسي عند طلبة المدارس، ومدى خطورة إهمال جانب التوافق النفسي عند الطلبة، ولقد اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي الوثائقي، وتكونت الدراسة من مقدمة ومبحثين وخاتمة؛ وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج منها: عدم وجود توافق نفسي وراحة نفسية عند الطالب قد ينتج عنها ترك الطالب الدراسة أو انحرافه، ضبط انفعالات الطلبة وبناء علاقات سليمة مع الأفراد مؤشر على صحة نفسية سليمة وتوافق نفسي سوي، وبناء على النتائج أوصى الباحث بالعمل على تعزيز الحالة النفسية للطلبة في المراحل الدراسية ليكتسب الطالب صحة نفسية سليمة تساعده على الإبداع والسير نحو تحقيق الذات، كما اقترح إجراء مزيد من الدراسات التي تدرس أثر التوافق النفسي على طلبة المدارس خاصة المراحل الأساسية.

الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي، طلبة المدارس، المدرسة، الصحة النفسية.

### المقدمة.

يُعتبر التوافق النفسي من الأمور الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والصحة النفسية، فالحالة النفسية للطلبة تنعكس على تصرفاته وحركاته ومستوى أدائه، فالتوافق النفسي يحفز الطالب ويطوره، مما يؤثر

ذلك على سلوك الفرد من خلال الانسجام بين تصرفات الفرد وانفعالاته والتي تظهر من خلال التحليل الدراسي للفرد (الزهراني، 2020).

ويعتبر التوافق النفسي عملية انسجام مع الطبيعة الداخلية وطبيعة البيئة التي يعيش فيها الفرد، فالتكيف النفسي يؤثر على كثير من اعمال الإنسان وتأقلمه في المجتمع، فالتكيف النفسي ملازم للإنسان في كل شيء وهو محرك اساسي لنجاح أو للفشل والتوافق النفسي ضرورة اساسية لإقامة العلاقات الإنسانية والثقة بالنفس والاعتماد على الذات تركزان على كيف يتكيف الإنسان مع نفسه لذلك اهتم علماء النفس بدراسة التوافق النفسي واثاره على الجوانب الشخصية والعملية للشخص (ريدان، 2007).

يهدف المجتمع التعليمي إلى اكساب المتعلم المعارف والمهارات ويتم فيه النضوج الفكري والنفسي ليتمكن المتعلم رسم اهداف مستقبلية واثناء انخراط المتعلم في هذا المجتمع يواجه المتعلم مجموعة مشاكل وعقبات فعندها يظهر المتعلم التوازن والتوافق النفسي من خلال معالجته لهذه المشاكل فاذا نجح وتمكن من النجاح الأكاديمي فيدل ذلك على أن المتعلم تمكن من عمل توازن نفسي مع كل المتغيرات الخارجية والداخلية واكتسب شخصية ناجحة أكاديمية (جيل، 2000).

#### مشكلة الدراسة:

تُعتبر عملية التوافق ذات أهمية بالغة وكبيرة للجميع وخاصة طلبة المدارس لما لها من تأثير على حياتهم بشكل عام وتفاعلهم مع المجتمع، وتعتبر المرحلة المدرسية مرحلة حاسمة في حياة الطالب لأنه من خلاها يتكون شخصيته وتوجهاته على المستوى الدراسي والعملية لذا لا بد أن يعيش جو تعليمي مريح ضمن حالة نفسية مستقرة، فالطالب يعيش في المجتمع التعليمي ضغوطات دراسية مباشرة وغير مباشرة مثل ضغوطات المناهج والامتحانات والزلاء الجدد فنتيجة ذلك يدخل المتعلم في دوامة القلق والاحباط مما تؤثر على نتائجه وحياته بشكل كامل وقد يتسبب ذلك إلى تسرب المتعلم أو انحرافه أو مشاكل اجتماعية أو نفسية.

#### اسئلة الدراسة:

بناء على ما سبق تتحدد إشكالية الدراسة في السؤال التالي: إلى أي مدى يمكن أن يكون تأثير التوافق النفسي الذي يعيشه الطالب على مخطط حياته ومسيرته العلمية والعملية؟

- 1- ما المقصود بمصطلح التوافق النفسي؟
- 2- هل توجد علاقة بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم عند طلاب المدارس؟
- 3- هل يؤثر التوافق النفسي لدى طلبة على خياراتهم المستقبلية في الحياة العملية؟

#### أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على معاني مصطلح التوافق النفسي.
- 2- معرفة العلاقة بين التوافق النفسي ودافعية التعليم عند طلبة المدارس.
- 3- معرفة أثر التوافق النفسي على خيارات طلبة المدارس المستقبلية.

### أهمية الدراسة

- تُعتبر عملية التوافق النفسي ذات أهمية كبيرة في حياة الافراد عامة وفي حياة الطلاب خاصة، لاسيما الطلبة الذين ينتقلوا من مستوى تعليمي لآخر أو من مرحلة لأخرى، لذا فإن إقامة علاقة منسجمة مع البيئة تساهم في إشباع حاجات الفرد.
- كما أن موضوع التوافق النفسي أصبح من أهم موضوعات علم النفس التي تطرح في المدارس كونها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالبيئة التعليمية، وتحقيق التوافق النفسي للطلاب بدون شك يؤدي إلى توجيهه نحو الدراسة بمستوى عالي من الرغبة والنشاط مما يساعده على النجاح وتحقيق مستوى تحصيلي مرتفع، كذلك حياة مستقرة، مما يستوجب الاهتمام بتوفير ظروف مناسبة للطلاب لتحقيق توافق نفسي مناسب.
- كما قد تساعد عملية التوافق النفسي الفرد على الانسجام مع نفسه ومع بيئته، بحيث يتغير سلوكه حتى يصل لمرحلة الاستقرار النفسي الذي يوتر إيجاباً على جوانب حياته المختلفة.

### مصطلحات الدراسة:

- **التوافق النفسي:** هو شعور الطالب بوجود علاقة جيدة بينه وبين ذاته، وهو ما تقبسه أبعاد المقياس المتمثلة في اعتماده على نفسه، واحساسه بالقيمة الذاتية، والشعور بالحرية والانتماء إلى البيئة، والتحرر من الميل إلى الانفراد، والخلو من الأعراض العصبية (بن ستي، 2013).
- **الصحة النفسية:** عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته أو قدراتها الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفان وفعالية والإسهام في مجتمعه بشكل إيجابي وفعال (الزهراني، 2020).

### 2- الدراسات السابقة.

- أ- **دراسات سابقة بالعربية:**
- **دراسة عبد الغني (2003)** جاءت بعنوان الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، وبينت الدراسة أهمية عملية التوافق النفسي لأنها تساعد الفرد على الانسجام مع نفسه ومع بيئته التي يعيش فيها من خلال تغيير سلوكه حتى يصل إلى مرحلة الاستقرار النفسي وعندما يفشل في هذه العملية فإنه قد يتعثّر في جوانب حياته الأخرى.
- **دراسة راشد (2011)** التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المحافظة الوسطى في مملكة البحرين، والمقارنة بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي، وكانت من أهم نتائج الدراسة: أنه يوجد علاقة بين التوافق الدراسي والتوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المحافظة الوسطى في مملكة البحرين، وكذلك وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي لصالح عينة الإناث.
- **دراسة بكر (2013)** التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الجوف، بينت الدراسة إن التعليم الجامعي هو أحد الركائز الذي يعتمد عليها المجتمع، فهو الأساس في تقدمه وتطوره، ويقاس تطوره بسرعة استجابته وتجاوبه مع المتغيرات الاجتماعية والتحديات التربوية التي يطرحها مجتمع المعلومات، ويتوقف نجاح العملية التعليمية على العديد من العوامل التي تتطلب السعي المستمر والجداد لاستيعابها والإلمام بها، ويعتبر الطالب الجامعي هو المحور الأساسي الذي يقوم عليه التعليم الجامعي الذي يهدف

إلى تنمية المهارات العقلية والاجتماعية، وتهيئة عقل الطالب وتنمية ملكة البحث العلمي والفكر الحر المنطلق، كما يتصف المتوافق نفسياً واجتماعياً بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته الذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل متصفاً بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتها، والتكيف الأكاديمي للطالب في الجامعة يعتبر واحداً من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية، إن الطالب يقضي فترة طويلة من حياته في الجامعة، وإن تكيف الطالب مع جو الجامعة وشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية حياته الجامعية يمكن أن ينعكس على إنتاجيته، إن توافق الطالب مع متطلبات الحياة الجامعية بتأثر بمجموعة من المتغيرات المتعددة منها الجنس، ومفهوم الذات والقدرات العقلية، وبعض العوامل الاجتماعية والشخصية، كما يتأثر ببعض المتغيرات النفسية بالإضافة إلى تأثره بطبيعة الحياة الجامعية.

- دراسة الجبوري (2019) التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، هدفت الدراسة إلى الكشف عن نوع العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة الإعدادية، وبينت النتائج أن التوافق النفسي الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الرابعة الإعدادية منخفض وتحصيلهم الدراسي منخفض أيضاً، فالعلاقة تأثرية متبادلة بين هذين المتغيرين أي كلما كان التوافق النفسي الاجتماعي عالياً يكون مستوى التحصيل الدراسي عالي أيضاً ويرتبط سوء التوافق النفسي الاجتماعي بانخفاض التحصيل الدراسي أيضاً وعليه فقد أوصت الباحثة بإعداد وتقديم برامج تربوية إرشادية في المدارس الإعدادية لمعرفة مشكلات الطلبة ومساعدتهم على حلها وتقديم الدعم النفسي والتربوي للطلبة من أجل تعديل وتغيير السلوكيات غير المرغوبة وكذلك أوصت بإعداد وتقديم محاضرات توجيهية مهنية لطلبة الصف الثالث المتوسط؛ لتوجيههم نحو الفرع الدراسي الذي يتلاءم ويتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم العقلية والنفسية ومع معدلاتهم التحصيلية أيضاً.
- دراسة الزهراني (2020) الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة، هدفت الدراسة إلى التعرف على الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة، وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج من أهمها أن طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة لديهن مستوى متوسط في الأمن النفسي، وكذلك وجود علاقة بين مستوى الأمن النفسي والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة.

ب- دراسات سابقة بالإنجليزية:

- دراسة (Jou. & Fukada, 1996) بعنوان عبر الثقافي للطلاب الصينيين في اليابان "Cross-Cultural Adjustment of Chinese Students in Japan"؛ وهدفت هذه الدراسة إلى اختبار توافق الطلاب الصينيين الذين يدرسون في اليابان، وأظهرت الدراسة أن درجات التوافق على مقياس التوافق البيئي كانت أعلى من درجات التوافق على المقاييس الثلاثة الأخرى. وكان بلد المنشأ عاملاً مؤثراً ذا دلالة فقط بالنسبة للدرجات على مقياس التوافق البيئي.
- دراسة (Mahmood & Iqbal, 2015) بعنوان: "التكيف النفسي والتحصيل الدراسي لدى المراهقين"، وقد بينت أن هناك فرقا كبيرا بين الطلبة في التكيف النفسي وقد أثر ذلك على تحصيلهم الدراسي.
- دراسة (Sarkar & Banik, 2017) بعنوان أثر التكيف على التحصيل الدراسي لدى الطلبة في مرحلة البلوغ، وقد تبين من نتائج هذه الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين التوافق النفسي والتكيف مع التحصيل الدراسي للذكور والإناث في مرحلة المراهقة

- دراسة (Othman et al, 2014) بعنوان تأثير التوافق النفسي على الأداء الأكاديمي لدى الطلبة الدوليين، ومن نتائج هذه الدراسة أن الطلبة يقترن ادائهم الأكاديمي مع توافقهم النفسي ودعم الاهالي والمدرسين للطلبة.

#### تعليق على الدراسات السابقة:

تشابه هذه الدراسة مع الدراسات السابقة؛ حيث تناولت الدراسات السابقة موضوع التوافق النفسي وربطه مع التحصيل الدراسي وتأثيره عليه وبنى الدارس مشكلة البحث بعد اطلاعه على هذه الدراسات واستفاد منها وكانت هنالك نقاط تتقاطع مع هذه الدراسات منها كيف يؤثر التوافق على التحصيل الدراسي وما هي أبعاد التوافق النفسي ولماذا ندرس التوافق النفسي والتحصيل الدراسي.

ومن جانب آخر فتختلف مع الدراسات السابقة؛ في كون الدراسات العربية والاجنبية اثناء اطلاع الباحث عليها وجد معظمها يدرس التوافق النفسي مع أبعاد مختلفة ومدى تأثيرها على التحصيل فمثلاً هناك دراسات بحثت في البعد التوافقي الاجتماعي وأثره على التحصيل الدراسي أو البعد النفسي على التحصيل، ولم تدرس التوافق النفسي من حيث أبعاده ومظاهره بشكل منفرد، وهناك دراسات ركزت على طلبة الجامعات وتوافقهم وكان هناك نقص في دراسات أهمية التوافق النفسي على طلبة المدارس وخاصة المراحل الأساسية منها، لذلك تتميز هذه الدراسة بدراسة التوافق النفسي في جميع أبعاده، لتوفر معلومات امام الباحثين والتربويين لتساعدهم على اعطاء دافعية لطلبة لكي يكون لديهم انجاز وسعادة.

### 3- منهجية الدراسة.

#### منهج البحث.

اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، بغية الوصول إلى إجابة لتساؤلات الدراسة وإشكالياتها والخروج بنتائج وتوصيات علمية تخدم الدراسة، وذلك بوصف للمفاهيم ومصطلحات الدراسة بشكل مفصل وبيان مضامين هذه المفاهيم والمصطلحات، ثم الاستنباط والتحليل للنتائج ومناقشتها مع نتائج والأبحاث والدراسات السابقة والتقارير المختلفة وتحليل ما تحتويه من معلومات ومفاهيم تخص موضوع الدراسة.

#### خطة الدراسة:

بغية الوصول إلى الاجابة على تساؤلات الدراسة وتحقيق أهدافها تم تقسيمها على النحو التالي:

- المقدمة: وتضمنت ما سبق.
- المبحث الأول: ماهية التوافق النفسي ومعايير.
- المبحث الثاني: أبعاد وعوامل ومظاهر التوافق النفسي.
- الخاتمة: خلاصة بأهم النتائج، التوصيات والمقترحات.

#### المبحث الأول- ماهية التوافق النفسي ومعايير.

علماء النفس استعاروا من علم الاحياء مصطلح التكيف وبعد فترة من أستخدام مصطلح التكيف، اتفق علماء النفس على تسمية التكيف بمصطلح جديد يسمى التوافق، فأصبح يُنظر إلى سلوك الإنسان وتعامله مع ظروف بيئته وتلبية حاجاته على أنه توافق نفسي، وأصبح علماء النفس وغيرهم ينظرون إلى سلوك الإنسان حسب

حاجاته على أنه تكييف أو عملية توافق مع حاجاته النفسية (حشمت وباهي، 2006)، وسنتطرق في هذا المبحث إلى توضيح مفهوم التوافق النفسي في المطلب الأول، وإلى معايير التوافق النفسي في المطلب الثاني.

### المطلب الأول- تعريف التوافق النفسي.

يتعلق التوافق النفسي بقدرة الطلاب على إحداث التوازن بين دوافعه، والضبط النفسي فالشخص السوي المتوافق يصدر عنه سلوك أدائي فعال يواجه به مختلف المشاكل، والضغوطات بإيجاد أساليب إيجابية مرضية؛ وبالتالي تحقيق التوافق مع نفسه وأسرته، وهو مبدأ هام لتحقيق أهدافه ورغباته (بن ستي، 2013). يُعتبر مفهوم التوافق النفسي أحد المفاهيم ذات أهمية لدى علماء النفس واجتهد علماء النفس لتحديد مفهوم التوافق النفسي.

اجمعت معظم الاجتهادات على أن التوافق النفسي هو التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته المادية والاجتماعية ليصل إلى أهدافه البيولوجية والاجتماعية والنفسية من خلال اتباع طرق متنوعة ليصل إلى حالة القناعة الذاتية ويتلاءم مع مجتمعه المحيط (الخالدي، 2001)

ويرى الشاذلي مفهوم التوافق هو أن يسعى الفرد إلى علاقات منسجمة مع بيئته لإشباع حاجاته البيولوجي والاجتماعية ويتضمن ذلك جميع التغيرات في السلوك، والتوافق سلسلة عمليات مستمرة من المشاكل والانفعالات والمواقف التي تحتاج إلى اتزان نفسي لينتج سلوك يساعد الفرد إلى تخفيض حدة التوترات لتستمر عملية الانسجام مع المحيط في الفرد (شاذلي، 2001).

والتوافق النفسي كعملية تُعبر عن طريقة الفرد للوصول إلى الحالة الإيجابية وفاعلية الفرد مع البيئة المحيطة فيه أما التوافق النفسي كحالة وهي التوازن الذي يحدث للفرد ويظهر ذلك على تصرفاته وسلوكه وفكره لأنه وصل حالة الامان والاستقرار النفسي، وتكون هذه العملية نسبية ليست نهائية لأن الفرد والمجتمع متغيران (محمد، 1990).

ويؤيد الباحث تعريف القريطي بأن التوافق النفسي هو: مفهوم يتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه أو تناغمه مع ذاته بمعنى مقدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات ويتعرض له من إحباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم عنها، ونجاحه في التوفيق بين دوافعه ونوازعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية عموماً بما فيها من أشخاص وعلاقات وعناصر ومجالات وموضوعات وأحداث (القريطي، 2003).

معظم التعريفات التي وضعت للتوافق النفسي ركزت على ثلاث نقاط رئيسية وهي:

- 1- الانسجام الداخلي للفرد مع مكناته النفسية لأنها المحرك الأساسي لسلوك الفرد وتصل بالفرد للطمأنينة وراحة البال.
- 2- عملية التوافق عملية مستمرة لأنه الفرد يحتاج لإشباع حاجاته وتوافق مع بيئته.
- 3- علاقات الفرد ومدى انسجامه مع البيئة الخارجية وتكوين العلاقات مع الأفراد.

### المطلب الثاني- معايير التوافق النفسي

حدد شافر ولزاروس معايير التوافق النفسي كما يلي:

- الراحة النفسية: ويقصد بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهم نفسه ويقرها المجتمع.

- الكفاية في العمل: تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراته ومهارته، من أهم دلائل الصحة النفسية، فالفرد الذي يمارس مهنة أو عملاً فنياً يتاح له الفرصة لاستغلال قدراته بشكل كامل، وتحقيق أهدافه الحيوية وكل ذلك يحق له الرضا والسعادة النفسية.
- مدى استمتاع الفرد بالعلاقات الاجتماعية: يُعتبر بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط.
- الشعور بالسعادة: تعيش الشخصية السوية في سعادة دائمة، وهي الشخصية الخالية من الصراع أو المشاكل.
- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية: فالشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، أو يكون قادراً على إشباع بع حاجاته ولديه القدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور.
- ثبات اتجاه الفرد: وتعتمد على التكامل في الشخصية وكذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.
- الأعراض الجسمية: أحياناً يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق؛ ما يظهر على شكل أعراض جسمية مرضية.
- اتخاذ أهداف واقعية: أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهداف ومستويات لطموح، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في كثر الأحيان صعبة المنال، فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف (بن ستي، 2013).

### المبحث الثاني- أبعاد وعوامل ومظاهر التوافق النفسي

بعد أن تطرقنا في المبحث الأول إلى ماهية التوافق النفسي ومعايره، سنسلط الضوء في هذا المبحث على أبعاد وعوامل التوافق النفسي في المطلب الأول، وهم المظاهر والمؤشرات التي تبين أن الشخص يمتلك توافق نفسي مع ذاته في المطلب الثاني.

#### المطلب الأول- أبعاد وعوامل التوافق النفسي

##### أولاً- أبعاد التوافق النفسي:

إن عملية التوافق النفسي ناتجة عن مزيج من التفاعل بين الأفكار والحالة النفسية وينتج عنه سلوك لذلك فإن لتوافق متعدد الأبعاد ونورد منها:

- 1- التوافق الشخصي: سلوك الشخص يُظهر السعادة والامن النفسي ويكون متقبل ذاتياً ويتمتع بإيمانه بالذات والرضا، مما يساعده في اشباع حاجاته وكيف يتعامل مع بيئته ومؤثراتها أي أن المتوافق نفسياً يتمتع بصحة نفسية.
- 2- التوافق الاجتماعي: انسجام الفرد مع بيئته وتكوين علاقات مع افراد المجتمع التي من خلالها يستطيع اشباع حاجاته وتكوين علاقات متزنة بحيث تلي متطلبات الفرد والمجتمع (حشمت وباهي، 2006).

##### ثانياً- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي

- لقد حدد علماء النفس مجموعة عوامل تؤثر على عملية الانسجام والتوازن النفسي لدى الفرد ومنها:
- 1- الراحة النفسية: عندما يدخل الفرد في حالات انفعالات وسلوكيات غير صحيحة ويدخل في قلق واكتئاب عندها يكون الفرد غير متوافق نفسياً.
  - 2- الكفاية في العمل: بعض الدراسات اكدت أن الشخص الذي تكون انتاجيته ضعيفة ولا يكون ذو مهارات عالية فإن هذا الشخص غير متوافق.

3- التقبل الاجتماعي: الأشخاص الذين يكون لديهم علاقات اجتماعية ويكون لديهم تقبل عند الآخرين ومنسجم مع المجتمع يكون هذا الفرد متوافقاً نفسياً.

### المطلب الثاني- مظاهر التوافق النفسي

#### أولاً- مظاهر التوافق النفسي العامة:

يوجد هنالك العديد من المظاهر التي تظهر على الفرد والتي من خلالها يمكن أن نحكم أن الشخص متوافقاً نفسياً نوردتها تالياً:

- 1- النظرة الواقعية للحياة: عندما يكون الشخص واقعي في تعامله مع الحياة وتكوين علاقاته والتفاؤل والسعادة تملئ حياته ويكون اجتماعياً، إذاً الفرد لديه توافق نفسي.
- 2- مستوى طموح الفرد: الفرد لديه أهداف يضعها لتحقيقها لكن يضعها ضمن إمكانياته ويجتهد ويعمل لتحقيقها، والمحرك لذلك هو الإنجاز والتميز، فذلك الفرد متوافق نفسياً.
- 3- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية: الفرد يبدأ بشعور الاكتفاء بالحاجات المكتسبة والغير مكتسبة مثل: الحب والطعام الأحسن والاحترام المتميز في العمل والعلاقات الناجحة مع الآخرين فإن هذا المؤشر هام جداً على توافق النفسي للفرد (الداهري والعدي، 199).
- أن التوافق النفسي ميدان واسع للأبحاث يسعى علماء النفس والتربويون اجراء الابحاث لتحديد مفهومه وآثاره على الفرد لأن التوافق النفسي يدخل في جميع انفعالات وسلوك الفرد واي عمل ينجزه الفرد يربطه العلماء بتأثير التوافق النفسي على ذلك.

#### ثانياً- مؤشرات التوافق النفسي السوي

- اتفق الباحثون في موضوع التوافق النفسي على أن هناك مؤشرات تدل على أن الفرد قد يمتلك توافقاً نفسياً سويًا مناسباً، ويمتلك اتزاناً نفسياً ومنها:
- 1- تقبل الشخص لذاته والافتناع بقدراته.
  - 2- التمييز في العمل والسعي إلى تطوير مهاراته.
  - 3- قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وكيفية اقناعهم بشخصيته وتقبلهم له.
  - 4- لديه مهارات ضبط الانفعالات وإدارة سلوكه.
  - 5- إدارة الضغوطات وبناء حل للمشكلات وكيفية تحمل الضغوطات.
  - 6- الشعور بالسعادة والأمان النفسي (حشمت وباهي، 2006).

#### ثالثاً- مؤشرات عدم وجود توافق النفسي

- أن الفرد الذي لديه سوء توافق نفسي يظهر بمؤشرات كما اشارت اليها معظم الابحاث نورد منها تالياً:
- 1- يكون في عمله غير منتج.
  - 2- دائم التذمر والإحباط يملأ كلامه.
  - 3- شديد الانفعال ولا يضبط سلوكه.
  - 4- قد يصل فيه الأمر إلى مرحلة الانحراف ويسبب مشاكل تصل إلى حد الإجرام (الشاذلي، 2001).

## الخاتمة.

### خلاصة بأهم النتائج:

- 1- من خلال ما كشفت عن الدراسة؛ يتبين لنا مجموعة من النتائج:
- 2- التوافق النفسي يحدد في كثير من الاحوال مسار الطالب الأكاديمي والعملي.
- 3- أن التوافق النفسي محرك لدافعية الطلبة للإنجاز والتفوق في مختلف المجالات.
- 4- عدم وجود توافق نفسي وراحة نفسية عن الطالب قد ينتج عنها ترك الطالب الدراسة أو انحرافه.
- 5- ضبط انفعالات الطلبة وبناء علاقات سليمة مع الأفراد مؤثر على صحة نفسية سليمة وتوافق نفسي سوي.

## التوصيات والمقترحات.

- بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحث ويقترح ما يلي:
- 1- العمل على تعزيز الحالة النفسية لطلبة في المراحل الدراسية ليكتسب الطالب صحة نفسية سليمة تساعد على الابداع والسير نحو تحقيق الذات.
  - 2- عمل ندوات إرشادية وكتيبات إرشادية لطلبة المدارس تساعد على تعزيز الذات والتوازن النفسي.
  - 3- إجراء مزيد من الدراسات التي تدرس أثر التوافق النفسي على طلبة المدارس خاصة المراحل الأساسية.

## قائمة المراجع

### أولاً- المراجع بالعربية:

- بكر، محمد السيد حسين. 2013. التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الجوف، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، عدد 36، مصر.
- بن ستي، حسينة. 2013. التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة الأولى ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- جاسم، محمد 2008. سيكولوجية الإدارة التعليمية والمدرسية وافاق التطوير العام. دار القافة، ط2، عمان.
- الجبوري، هدى عيسى إبراهيم. 2019. التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل، كلية التربية للعلوم الإنسانية، مجلد 26، العدد 4.
- جيل، فوزي محمد. 2000. الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، مكتبة الاسكندرية، مصر.
- حشمت، حسين احمد؛ وباهي، مصطفى حسين. 2006. التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الدار العالمية، مصر.
- حمدان، محمد زياد. 1996. التحصيل الدراسي، دمشق، دار التربية الحديثة.
- الخالدي، اديب. 2001. الصحة النفسية. ط1، الدار العربية للنشر والتوزيع، غريان، ليبيا.
- الخليفة، حسن بن جعفر. 2007. مدخل إلى المناهج وطرق التدريس، الرياض، مكتبة الرشد.
- الداهري، صالح حسن؛ والعيدي، ناظم الهاشم. (199). الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر، عمان.

- راشد، محمد. 2011. التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين، مجلة جامعة دمشق، مجلد 27.
- راشد، محمد. 2000. التحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي العام في مدارس دولة البحرين الحكومية والخاصة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة القديس يوسف، بيروت، لبنان.
- ربيع، هادي شعلان، والغول، اسماعيل. 2006. المرشد التربوي ودوره الفاعل في حل مشاكل الطلبة، عمان، دار عالم الثقافة.
- الرفاعي، نعيم. 1987. الصحة النفسية والعلاج النفسي، المطبعة التعاونية، دمشق، سوريا.
- الزهراني، شريفة احمد علي. 2020. الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة، المجلة العلمية، جامعة اسيوط، المجلد 36، العدد 7.
- زيدان، رهام عمر يوسف. 2007. علاقة التوافق النفسي بالتحصيل الدراسي لدى الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في المرحلة المتوسطة بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، الجامعة الوطنية، اليمن.
- الشاذلي، عبد الحميد محمد. 2001. الصحة وسيكولوجية الشخصية، ط2، المكتبة الجامعية الاسكندرية، مصر.
- شحاتة، حسن والنجار، زينب. 2003. معجم مصطلحات التربية والنفسية، الدار المصرية، القاهرة.
- عبد العزيز، صالح. 2000. التربية وطرق التدريس، الطبعة الرابعة، مصر.
- عبد الغني، اميمة. 2003. الصحة النسبية بين النظرية والتطبيق، الاسكندرية، مصر.
- العرابي، حكمت. 1995. علاقة التحصيل الدراسي للطلبة الجامعة السعودية ببعض المتغيرات الأسرية، دراسة ميدانية، مجلة جامعة الملك سعود والعلوم التربوية والدراسات الاسلامية.
- العيسوي، عبد الرحمن والزعبلاوي، محمد السيد والجسماني، عبد العلي. 2006. القدرات العقلية وعلاقتها الجدلية بالتحصيل العلمي، مجلة مدرسة الوطنية الخاصة، منشورات وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان.
- عيسوي، عبد الرحمن، 1992. امراض العصر، دار المعارف الجامعية، الاسكندرية.
- محمد، سري جلال (1990). علم النفس العلاجي، جامعة الأزهر، القاهرة، عمان.
- محمد، علي ابراهيم. 2004. العلاقة بين ضغوطات النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، جامعة الخرطوم، السودان.

#### ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Mahmood, khaleh& Iqbal, Muhammad Maqsood. 2015 Psychological Adjustment and Academic Achievement among Adolescents, *journal of Education and Practice*, Vol.6
- Othman, Abdul Kadir & Yousuf&Yusliza Mohd & Hamzah, Muhammad. 2014 The Influence of Psychological Adjustment on Academic Performance of International Students: The Moderating Role of Social Support, *Australian Journal*.
- Sarkar, Subhash & Banik, Sangita. 2017 .A STUDY ON THE ADJUSTMENT AND ACADEMIC ACHIEVEMENT OF ADOLESCENT STUDENTS, Sarkar et. al., Vol.5 (Iss.6): June, 2017.
- Jou, Y. H. & Fukada, H. (1996): *Cross-Cultural Adjustment of Chinese Students in Japan*. Hiroshima University, Psychological Reports: Psychological Reports.