

## بعض العادات الصحية لدى طالبات كليات التربية وعلاقتها بالتوافق النفسي

(دراسة حالة طالبات كليتي التربية – حنتوب بجامعة الجزيرة والتربية أساس بجامعة القرآن الكريم وتأصيل العلوم)

أ.م.د. مكي بابكر سعيد ديوا

رئيس وحدة التقويم والجودة/ كلية التربية/ جامعة الجزيرة/ السودان

### Some Healthy Habits of the Female Students of the College of Education and Their Relationship with the Psychological Stability

(A Study of the Female Students of the Two Colleges of Education – Hantoub in the University of Al-Jazeera and Basic in the University the Holy Quran and Sciences Rooting)

Asst.Prof.Dr. Makki Babakir Sa'eed Deiwa

Head of the ISO Unit\ College of Education\ University of Al-Jazeera\ Sudan

MAKKIDEIWA@GMAIL.COM

#### Abstract

This study aims at clarifying some healthy habits which characterize the female students of the college of education and also the relationship between these habits and the students' psychological stability. The study has used the descriptive method employing a questionnaire as a tool which has been applied to a sample of (400) female students from two colleges of education. The researcher has used the (SPSS) to process and analyze the statistical data. The study has come up with some results among which: some healthy habits are related to (prophylaxis from diseases) with a mathematical average (4.09), (food) with a mathematical average (3.77), (sleep) with a mathematical average (2.64). There is a positive relationship with a statistical indication between all these healthy habits of the female students and their psychological stability.

**Keywords:** Health Habits, Students, Colleges of Education, Psychological Compatibility, Hantoub, Aljazeera University, Education, University, Quran, Science.

#### المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على بعض العادات الصحية التي تتميز بها طالبات كليات التربية، وهدفت كذلك إلى الكشف عن العلاقة بين هذه العادات الصحية لدى الطالبات وبين التوافق النفسي لديهن، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي مستعينةً باستبانة كأداة للدراسة والتي أعدها الباحث خصيصاً لأغراض الدراسة بعد أن أخضعها للإجراءات السيكومترية المناسبة، وقد تم تطبيق الاستبانة على عينة قوامها (400) طالبة من كليتي التربية – حنتوب بجامعة الجزيرة والتربية أساس بجامعة القرآن الكريم وتأصيل العلوم، واستخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات الإحصائية وتحليل البيانات، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أبرزها: أن هناك عدد من العادات الصحية المميزة لطالبات كليات التربية وهي عادات متعلقة ب (الوقاية من الأمراض) بمتوسط حسابي (4.09)، (الغذاء) بمتوسط حسابي (3.77)، والعادات المتعلقة ب (النوم) بمتوسط حسابي (2.64)، وأن هناك علاقة موجبة دالة إحصائياً بين كل من العادات الصحية المميزة لطالبات كليات التربية وبين التوافق النفسي لديهن، أوصت الدراسة بضرورة بناء وتخصيص برامج إرشاد نفسي وتوجيهها لخدمة الجانب الصحي لما له من أهمية في الحياة النفسية للطالبة الجامعية واستقرارها ونجاحها الأكاديمي.

**الكلمات المفتاحية:** العادات الصحية، طالبات، كليات التربية، التوافق النفسي، حنتوب، جامعة الجزيرة، التربية، جامعة، القرآن، العلوم.

## أولاً: الإطار العام للدراسة:

## 1. مقدمة:

يمارس الإنسان بعضاً من السلوكيات أو الطباع التي يكتسبها من بيئته خلال مراحل حياته سواء كان ذلك الاكتساب بالتعلم، أو الممارسة، أو التكرار مرة بعد أخرى فتصبح هذه السلوكيات عادة له وجزءاً لا يتجزأ من تصرفاته، وثقافته، ونمط حياته، حتى إن كثيراً مما يقوم به الإنسان ويحافظ عليه، لا يخرج عن كونه مجموعة من العادات التي اعتاد على ممارستها وتكرارها مرة بعد أخرى حتى تكونت وأصبحت راسخة عنده. إن كثيراً من تصرفات وسلوكيات الإنسان تدخل ضمن مفهوم العادات سواء كانت صحيحة أو خاطئة، حيث إن سلوك الإنسان لا يخلو من بعض العادات التي يمارسها في كل شأن من شؤون حياته حتى أصبحت جزءاً من صفاته، وطباعه الشخصية، فهو يمارسها تلقائياً ومن غير تفكير منه، ولأن تكون العادات عند الإنسان يخضع لكثير من العوامل والمؤثرات المختلفة، منها من هو إيجابي ومفيد، ومنها ما هو سلبي وغير مفيد، لذلك حرص الإسلام في تربيته للجسم على إكساب الإنسان مجموعة من العادات الصحية، وما ذلك إلا لأهميتها ولأثرها البارز في تربية الجسم الأمر الذي يجعلها في العموم مقوماً من مقومات التربية الجسمية في الإسلام (عبد الله، 1996).

وقد حاول الباحث خلال هذه الدراسة الوقوف على العادات الصحية التي تميز طالبات كليات التربية وعلاقة هذه العادات بالتوافق النفسي لديهن، وجاء اهتمام الباحث بطالبات كليات التربية باعتبارهن قودة لأبنائنا في المستقبل وبشكل مباشر أو غير مباشر سيأثرن بهذه العادات في حياتهن النفسية والاجتماعية ويتأثر بذلك أدائهن العلمي والأكاديمي مما يؤثر بصورة أو بأخرى على أدائهن في العمل والمهنة.

## 2. مشكلة الدراسة:

إن العادات الصحية تُعد مطلباً من مطالب النمو الصحيح للإنسان، فمن مطالب النمو تعلم العادات الحسنة في الغذاء والشراب، وغير ذلك من ممارسات الإنسان في حياته اليومية، كما أن العادات الصحية تعد من الصفات السلوكية التي لا يستطيع الإنسان أن يتخلص منها بسهولة لأنها كالطبيعة للإنسان، ومعنى هذا أن للعادات أثراً كبيراً في حياة الإنسان، لكونها راسخة في النفس ولأنها ليست أمراً عارضاً أو نادر الحدوث، الأمر الذي يفرض على الجميع ضرورة العناية بها، والاهتمام بتعلمها واكتسابها منذ الصغر لما لها من أثر بارز في تكوين اتجاهات إيجابية، نحو ممارسة العادات الصحية السليمة القائمة على معارف ومفاهيم صحية حقيقية، ويضاف إلى أهمية العادات الصحية أنها تعد عاملاً مساعداً على اكتساب كثير من الفضائل والسلوكيات الحسنة التي تتكون عند الإنسان بحكم تربيته وتفاعله مع البيئة التي يعيش فيها، ولذلك فقد اهتمت التربية الإسلامية بتكوين العادات السلوكية الحسنة عند الفرد منذ طفولته الأولى، لما في هذه العادات من أثر طيب في اكتساب الفضائل، والبعد عن الشرور والردائل (النيال، 2002).

ولأهمية التوافق النفسي وتأثيره على الأفراد عموماً وعلى طلاب العلم بصفة خاصة كونه العامل الأساسي المهم المؤثر على حياة المرء الطبيعية وعطائه المستمر جاءت هذه الدراسة للكشف عن بعض الجوانب الصحية وإحتمالية ارتباطها بالتوافق النفسي، ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما العادات الصحية التي تتميز بها طالبات كليات التربية؟

وتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الآتية:

1. هل هناك علاقة دالة إحصائياً بين عادات الغذاء لدى الطالبات وبين التوافق النفسي لديهن.
2. هل هناك علاقة دالة إحصائياً بين عادات النوم لدى الطالبات وبين التوافق النفسي لديهن.
3. هل هناك علاقة دالة إحصائياً بين عادات الوقاية من الأمراض لدى الطالبات وبين التوافق النفسي لديهن.

**3. أهداف الدراسة:**

هدفت التوصل إلى الأهداف التالية:

1. التعرف على العادات الصحية لدى طالبات كلية التربية.
2. الكشف عن العلاقة بين هذه العادات الصحية وبين التوافق النفسي لدى الطالبات.

**4. أهمية الدراسة:**

تأتي أهمية هذه الدراسة كونها تلقي الضوء على أحد الموضوعات المهمة التي لم تجد حظها من الدراسة وذلك في حدود علم الباحث، ويمكن صياغة أهمية الدراسة في الآتي:

1. دراسة العادات الصحية لدى الطالبات يساعد على تحديد هذه العادات وبالتالي تقييمها والعمل على تنميتها والتصدي للعادات الضارة منها.
2. التعرف على العلاقة بين العادات الصحية للطالبات والتوافق النفسي يساعد على وضع خطط الإرشاد والتوجيه النفسي والتي من شأنها تطوير العملية التعليمية بأكملها.

**5. فروض الدراسة:**

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق الفروض التالية:

1. يتميز طالبات كليات التربية بعدد من العادات الصحية.
2. توجد علاقة دالة إحصائياً بين عادات الغذاء لدى الطالبات وبين التوافق النفسي لديهن.
3. توجد علاقة دالة إحصائياً بين عادات النوم لدى الطالبات وبين التوافق النفسي لديهن.
4. توجد علاقة دالة إحصائياً بين عادات الوقاية من الأمراض لدى الطالبات وبين التوافق النفسي لديهن.

**6. حدود الدراسة:**

- تمثلت الحدود المكانية لهذه الدراسة في: ولاية الجزيرة، مدينة ود مدني، مقرى كليتي التربية، حنتوب والتربية أساس بجامعتي الجزيرة والقرآن الكريم وتأسيس العلوم، السودان.
- وتم إجراء الدراسة في الفترة من يوليو - أغسطس 2017م.

**7. مصطلحات الدراسة الإجرائية:****1. العادات الصحية:**

يقصد بها الباحث جملة السلوكيات التي تميز الأفراد في الجانب الصحي خاصة والتي تتعلق بالنواحي الغذائية والوقائية من الأمراض إلى جانب السلوكيات المتعلقة بالنوم.

**2. التوافق النفسي:**

هو عملية تتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة (شهاب، 2004).

**ثانياً: أ) الإطار النظري والدراسات السابقة:****الصحة Health:**

ينظر للصحة في المبادئ النظرية الحديثة إلى أنها حالة فردية من الإحساس بالعافية يكون فيها الفرد قادراً على تحقيق التوازن بطريقة مناسبة بين المتطلبات الجسدية الداخلية والمتطلبات الخارجية للبيئة. ويرى كل من شرودر وشويش (Schroeder & Schech, 1990) الصحة من منظور التوازن المُتَّبَت للمنظومة المُحَقَّق دائماً للتناقضات في علاقة الإنسان والمحيط، وتعبر الصحة عن نوعية تنظيم العلاقة المتناقضة بين الفرد والمحيط.

ويصف (سويف، 1995) الصحة في خمسة نقاط:

- 1- كنتاج ونتيجة.
  - 2- كطاقة كامنة (Capacity) من أجل تحقيق الأهداف المرجوة أو للقيام بوظائف معينة.
  - 3- كسيرورة، حيث تمثل الصحة ظاهرة ديناميكية متغيرة باستمرار.
  - 4- كشيء يعيشه الفرد.
  - 5- كصفة تميز الفرد ككل أو اللياقة الجسدية.
- والمظهر الحاسم للصحة هو الشعور الشخصي للإحساس بالعافية والسعادة والسرور أو بتعبير آخر هي ليست مجرد الحالة الموضوعية وإنما الحالة الشخصية التي تتجلى فيها القيم الشخصية والثقافية للفرد. ويعكس مفهوم الصحة التأثير المتبادل لعدد كبير من العوامل الاجتماعية والنفسية والمحيطية.
- موارد الحفاظ للصحة:**

يمكن التفريق بين نوعين من الموارد: الموارد التنظيمية والموارد الشخصية.

### 1- الموارد التنظيمية:

يقصد بالموارد التنظيمية الظروف الموقفية التي يعدل وينمي ضمنها الفرد قدراته الفردية (موارده) من خلال المواجهة الفاعلة له مع الإمكانيات القائمة.

ويقصد بالموارد التنظيمية شيئين: (1) ضبط الموقف، (2) والدعم الاجتماعي.

ويعبر ضبط الموقف عن كل أنماط السلوك التي يمكن تصنيفها تحت الحاجة الإنسانية الأساسية لأن تكون الأحداث في محيط الفرد شفافة ومفهومة ومسيطر عليها.

أما الدعم الاجتماعي فيمكن تعريفه عموماً بأنه التعامل أو التفاعل الحاصل للموارد بين أعضاء شبكة اجتماعية ما بهدف الحفاظ المتبادل على الإحساس بالعافية وتحسينه.

ويمكن للدعم الاجتماعي أن يمتلك وظيفة إيجابية بالنسبة للتغلب على الإرهاق وللوقاية من الأمراض واضطرابات الإحساس بالعافية وبالنسبة للحفاظ على الصحة. (Reschke, 1992 & Schroeder)

### 2- الموارد الشخصية:

الموارد الشخصية المُنمية للصحة هي أنماط السلوك الثابتة موقفياً والمرنة في الوقت نفسه، على نحو منظومات القناة المعرفية لشخص ما، والتي يمكن اعتبارها بناءات شخصية.

وتعد الموارد الشخصية التالية من أهم الموارد: كفاءات التغلب Coping - competence، قناعات الضبط الداخلية، مفهوم القدرة على الاحتمال Hardiness-Concept، التفاؤلية، الوعي أو الإحساس بالتماسك.

### القدرة على الاحتمال:

يعبر هذا المفهوم عن قدرة التحمل التي تعكس نمطاً معرفياً وانفعالياً وسلوكياً من المقاومة للإرهاق. ويقصد بالمقاومة مجموعة من القناعات حول الذات والمحيط. أما القدرة على التحمل بصفتها بنية شخصية أو سمة من سمات الشخصية فيمكن عزها إلى ثلاثة مركبات:

1- **الضبط Control:** والمقصود هنا قناعات الضبط الداخلية للإنسان، أي خبرة الإنسان بأنه يمتلك تأثيراً محدداً أو واضحاً على أحداث حياته (ضبط الواقع control of reality).

2- **الارتباط أو الالتزام:** والمقصود بذلك الالتزام الشديد لفرد ما بمواقف حياتية مختلفة والمشاركة الفاعلة والاندماج في العلاقات الاجتماعية.

**3- التحدي Challenge:** أي أن ينظر لمتطلبات الحياة وإرهاقها على أنها تحديات وليست تهديدات، وتعود إلى دوافع للتصرف ودوافع للتعديل.

- **التفاؤلية:**

تعتبر التفاؤلية إحدى متغيرات الشخصية المهمة. والتفاؤلية بناء نفسي حديث صاغه كارفر وشاير Scheier & Carver. والمقصود بالتفاؤلية التوقعات المعمة للنتيجة، أي التوقعات للعلاقات المدركة بين التصرف ونتيجته.

- **قناعات الضبط الداخلية:**

تتوفر قناعات الضبط الخارجية عندما يدرك الإنسان المعززات والأحداث، التي تعقب تصرفاته، بأنها غير ناجمة عن سلوكه أو ليست من صفاته هو، وإنما هي نتيجة للحظ أو الصدفة أو القدر، أو بأنها ناجمة عن تسبب أشخاص أقوياء أو يدركها كنتيجة غير متوقعة، بناء على التعقيد الشديد لقوى المحيط.

أما قناعات الضبط الداخلية فتكون موجودة عندما ينظر الإنسان للمعززات والأحداث في محيطه الشخصي والتي تعقب سلوكه على أنها نتيجة متوقعة لسلوكه الشخصي أو عندما يدركها على أنها جزء من سماته الشخصية. (Allgower, A., Warde, J., Steptok, 2001).

وتصف قناعات الضبط الداخلية توقعات الفرد في تحقيق أو تسبب تعزيزات إيجابية من خلال أنماط معينة يمتلكها من السلوك، أو منع عواقب سلبية من الحدوث (SCHWARZER, R, 1997).

- **الوعي أو الإحساس بالتماسك:**

يعبر التماسك أو الترابط عن التوجه العام الذي يعبر عن مدى امتلاك شخص ما للشعور الديناميكي بالثقة، بحيث ينظم أو يصمم الأحداث في محيطه الداخلي والخارجي في مجرى حياته وتكون هذه الأحداث قابلة للتنبؤ والتفسير، وبحيث تكون الموارد متوفرة لديه من أجل مواكبة المتطلبات الناجمة عن هذه الأحداث، وبحيث تكون المتطلبات مثيرة للتحدي وتستحق البذل والالتزام. (Wardle, J., Steptoe, A. 1991)

وهناك ثلاث مركبات للوعي بالتماسك مدروسة:

- **القابلية للفهم أو الإدراك comprehensibility:** وهي العمليات الحياتية المبنية بشكل موضوعي بحيث يمكن أن تكون قابلة للفهم العقلي أو المنطقي، وشفافة.

- **القابلية للتأثير Manageability:** أي أن الفرد قادر مبدئياً على ضبط أحداث الحياة والسيطرة عليها.

- **الامتلاء بالمعنى Meaningfulness:** أي أن المتطلبات الواجب مواجهتها تستحق ذلك وتقدم للفرد معنى شخصياً.

**التوافق النفسي:**

يعد مفهوم التوافق من أكثر المفاهيم شيوعاً في علم النفس ذلك لأنه يقيّم سلوك الإنسان، وعلم النفس إنما هو علم سلوك الإنسان، وكلمة (توافق) تعني التقريب والوفاق من الناحية اللغوية، وهذا المعنى الذي اختاره علماء النفس للدلالة على حالة التقارب بين طرفين يسعى كل واحد منهم إلى إضعاف عناصر الخلاف وتنمية عناصر الاتفاق (شاذلي، 2001).

**مفهوم التوافق النفسي:**

يرى صلاح الدين عبد الغني (2000) أن التوافق حالة من التوازن والمواعمة بين مطلوبات الفرد الشخصية ومطلوبات البيئة المحيطة به سواء كانت هذه البيئة اجتماعية أو أكاديمية، أنه يجب على الفرد أن يغير من سلوكه أو طريقة معالجته للمشكلة ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في العمل أو التعلم حتى تتحقق أهدافه ويخفف من حدة التوتر النفسي أو الإحباط وبذلك يستعيد حالة الاتزان وهو السبيل لاستمرار النمو والحياة، وهذه الحالة ما نطلق عليها التوافق الشخصي، وهي الطريقة التي بواسطتها يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع بيئته الدراسية.

ويشير مصطفى فهمي (1978) إلى أن الصحة النفسية هي علم التكيف والتوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية. وبالطبع فإن قبول الطالب الجامعي لأستاذه أو أحد أساتذته مهمة لا بد من أحداثها بمعين آخر غير الطالب وغير الأستاذ وهي مهمة المشرف الأكاديمي أو الإحصائي النفسي.

كما يشير عبد الحميد شانلي (2001) إلى أن التوافق هو حالة من الانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته، يبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية ويتضمن قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعاً نفسياً؛ تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة، فإن عجز الفرد عن إعادة هذا الانسجام بينه وبين بيئته ونفسه قيل أنه سيء التوافق.

ويشير صلاح مخيمر (1979) إلى أن علم الصحة النفسية هو دراسة لعلم التوافق ما يعينه وما يعوقه والأشكال المختلفة للاضطرابات، فالتوافق هو الرضاء بالواقع المستحيل على التغيير، وهذا جمود وسلبيه واستسلام، وتغيير الواقع القابل للتغيير هذا مرونة وإيجابية وابتكار هو يرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولاً على مقتضيات العالم الخارجي وثمناً للسلام الاجتماعي، أو تتضمن تثبيت الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي، فإذا فشل أصبح عصبياً، وإذا نجح كان عبقرياً.

#### مستويات التوافق النفسي:

1- التوافق الشخصي: يشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية، من تحقق للسعادة في النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية، يعبر عن سلم داخلي.

2- التوافق الاجتماعي: يعني أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييرها الاجتماعية.

3- التوافق المهني: يتضمن هذا التوافق الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها، ويدخل في مرحلة الإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضاء والنجاح، والعلاقات الطيبة مع الزملاء والأساتذة.

وهذه التوافقات تعتبر مهمة من مهمات المؤسسات التعليمية التي تجهز الشباب في هذه المرحلة العلمية وهي في التعليم الأصيل (التقليدي) الذي يقوم على الشيخ وحيوانه هي مهمة الشيخ والخولة أما في المؤسسات والجامعات الغربية هي من مهمات المرشد النفسي والمشرف الأكاديمي وفي الحالات المستعصية يتدخل الطبيب النفسي (عبد الغني، 2001).

#### العوامل المؤثرة على التوافق النفسي:

يشير (زهران، 1997) إلى أنه من أهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته، ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، في حين يؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة والمراحل التالية، وأدناه أهم مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة:

1. نمو استغلال الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن، وتحقيق الصحة الجسمية وتكوين عادات سليمة في الغذاء والنمو وتعلم المهارات الجسمية والضرورية للنمو السليم وحسن المظهر الجسمي العام.

2. النمو العقلي المعرفي واستغلال الإمكانيات المادية إلى أقصى الحدود الممكنة، وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح ونمو اللغة وسلامة التعبير عن النفس وتنمية الابتكار.

3. النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع، وتقبل الواقع وتكوين قيم سليمة والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجاً، الاتصال والتفاعل السليم في حدود البيئة وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي وتحقيق النمو الأخلاقي والديني القويم.

4. **النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة**، وتحقيق الصحة النفسية بكافة الوسائل وإشباع الدوافع الجنسية والوالدية والميل إلى الاجتماع وتحقيق الدافع للتصصيل والنبوغ والتفوق وإشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية.

وبالرغم من ضرورة تحقيق مطالب النمو فإن هناك العديد من العوامل تؤدي إلى إعاقتها وإحداث سوء التوافق فالفرد يسوء توافقه ويسلك سلوكاً غير متوافق عندما يعجز عن التوافق وحل مشكلاته بطرق واقعية أو بحيل دفاعية معتدلة، إذ إنه عندما لا يستطيع أن يحتفظ بتوازنه النفسي فإنه يتخذ أساليب سلوكية شاذة لحل أزماته النفسية، إلا أن الأزمات النفسية وحدها لا تكفي لتفسير عدم القدرة على التوافق بل لابد من النظر إلى شخصية الفرد ككل وإلى ماضيه ووراثته وتربيته وما يتعرض له من إحباطات وصدمات بالإضافة إلى معرفة اتجاهاته وعاداته مما يعني أن عوامل سوء التوافق متعددة وهي كما يلي:

**(1) عوامل نفسية:** بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية، فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى، إذ أن هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق، فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- الانفعالات الشديدة والغير مناسبة للمواقف حيث يكون لهذه الانفعالات الغير متوازنة أثرها السيئ من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.

- عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سبباً لسوء التوافق كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف وهذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات.

- صراع الأدوار إذ يلعب الفرد أدواراً متعددة تبعاً لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متضارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق إذ لم يستطيع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينهما.

- الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق مظهراً من مظاهرها.

**(2) عوامل وراثية وجسمية:** للوراثة أثرها في سلوك الفرد فإذا كانت الوراثة سليمة وكذلك التربية والبيئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق، إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سبباً لسوء التوافق، وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجية عن إرادته ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثياً أو بيئياً فإن النقص الجسمي والعاهات قد تؤدي إلى سوء التوافق وتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناءً على نظرة المجتمع فكما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق وكلما ساءت نظرة المجتمع أي النبذ والإهمال والاحتقار وكذلك العطف الزائد إلى شعور الفرد بأنه عاجز وعالة فإن ذلك يزيد من سوء توافقه.

**(3) عوامل بيئية واجتماعية:** للفرد حاجات لابد من إشباعها ليكون متوافقاً إلا أن إشباعها لابد أن يكون بصورة اجتماعية، ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق (عوض، 1996).

**معايير قياس التوافق النفسي:**

هنالك عدد من المعايير يتم الاعتماد عليها للحكم على مستوى توافق الفرد النفسي والاجتماعي وتشمل المعايير التالية:

**1. المعيار الإحصائي:** يقوم هذا المعيار على تطبيق الأفكار الإحصائية لتحديد المتوافقين وغير المتوافقين وذلك بإرجاع سمات الفرد إلى المتوسط الحسابي، فالشخص غير السوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الاعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوباً بالرضا عنده ويتوافقه مع نفسه.

2. **المعيار الإكلينيكي:** يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض.
3. **المعيار القيمي الثقافي:** يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع أو الثقافة التي يعيش الفرد بها، وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه مسايرة أي اتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع، لذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع.
4. **معيار المفهوم الذاتي:** هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته فبصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة فالمحك الهام هنا ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة أي أن السواء هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الشخص وفقاً لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق.
5. **المعيار الطبيعي:** يشق التوافق طبقاً لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية ويستخلص مفهوم التوافق طبقاً لهذا المعيار بناءً على خاصيتين يتميز بهما الإنسان هي قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز وطول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورن بالحيوان والشخص المتوافق طبقاً لهذا المفهوم هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقاً لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة.
6. **معيار النمو الأمثل:** أدى قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة يستند إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض.
7. **المعيار النظري:** يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية المستخدم المعيار فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة في حين ينظر السلوكيون إلى التوافق وسوء التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة أو غير مناسبة (ناموس وآخرون، 2008).
- (ب) **الدراسات السابقة:**
1. دراسة: حسين، راوية محمود (1997) هدفت إلى رفع مستوى فهم مدرسي رياض الأطفال حول مفهوم التغذية وتدريبهم في تلك الناحية، وقد أكدت الدراسة على ضرورة تطوير مفهوم التغذية لدى مدرسي الروضات وأكدت حاجتهم إلى التدريب في الناحية الغذائية والصحية وأكدت الدراسة كذلك على دور الحفاظ على السلامة الصحية والحرص على تجنب الإصابات بالأمراض على التوافق النفسي والاجتماعي للمدرسات وأشارت إلى أهمية إعداد المدرسين ليقوموا بدورهم في الإرشاد الغذائي داخل الفصول وأشارت إلى الحاجة الماسة لوجود مناهج غذائية تدرس للأطفال في مراحل ما قبل المدرسة.
2. دراسة ألغور وآخرين (Allgower, 2001) هدفت لدراسة الأعراض الاكتئابية والدعم الاجتماعي والسلوك الصحي الشخصي لدى عينة قوامها 2091 طالب ذكر و3438 طالبة أنثى من طلاب الجامعة في 16 بلد من بلدان العالم، باستخدام مقياس بيك المختصر للاكتئاب ومقياس الدعم الاجتماعي وتسعة أبعاد من مقياس السلوك الصحي. وقد أخذ البلد والسن بعين الاعتبار في هذه الدراسة. وقد ارتبطت الأعراض الاكتئابية بشكل دال مع نقص النشاطات الجسدية وعدم تناول الفطور وعدم انتظام ساعات النوم وعدم استخدام حزام الأمان عند كل من الذكور والإناث. وارتبط الاكتئاب بشكل دال عند النساء مع عدم استخدام كريمات الوقاية من الشمس والتدخين وعدم تناول طعام الفطور. أما الدعم الاجتماعي المنخفض فقد ارتبط مع الاستهلاك المنخفض للكحول ونقص النشاطات الجسدية وعدم انتظام ساعات النوم وعدم استعمال أحزمة الأمان في السيارة، وأن هناك علاقة سببية متبادلة بين السلوك الصحي والمزاج الاكتئابي.
3. دراسة: (إسماعيل، 2013) هدفت إلى التعرف على واقع النساء المتعلمات اللاتي يعملن كمدرسات في دول الخليج، وأثبتت الدراسة أن معظم النساء المتعلمات في دول الخليج يعملن كمدرسات، ووجدت الدراسة أن هناك ارتباطاً عكسياً بين التعليم والسمنة لدى



المعلمات المدرسات وخصوصاً اللاتي يدرّسن رياض الأطفال حيث ينظر لهن من قبل الطلبة كنموذج يقتدي به ولهن مهمة التنشئة الثانية التي تتسم بالطريقة الرسمية والنظام أكثر من التنشئة الأولى والتي تكون موازية لها ومكانها البيت، وقد تؤثر المدرسات على النمط والعادات الغذائية والنشاط البدني للأطفال الذين يتلقون منهن العلم.

4. وفي دراسة أخرى لواردل وآخرين (Wardle, et al.,1997) هدفت لدراسة سلوك الحماية الصحية بين الطلاب الأوروبيين واستخدمت الدراسة استبيان السلوك الصحي Health-Behavior Survey طبق على عينة اشتملت على أكثر من 16000 طالباً وطالبة من 21 بلد أوروبي بلغت أعمارها بين (19-29) سنة بمتوسط مقداره (21,3) سنة. وأظهرت هذه الدراسة وجود انخفاض في مستوى ممارسة العادات الصحية. وقد أظهرت الارتباطات الأحادية المتغير لعادات الحماية الصحية وجود ارتباطات دالة بين السلوك الصحي والجنس والوزن، والحالة الاجتماعية وقناعات الحماية الصحية، والمعارف الغذائية، ومركز الضبط LOCUS of Control، وفي التحليل متعدد المتغيرات ارتبط كل من الجنس والحالة الصحية والقناعات الغذائية الصحية بشكل دال مع ممارسة العادات الصحية الغذائية.

#### تعليق الباحث على الدراسات السابقة:

- معظم الدراسات السابقة أجريت على عينات من المعلمات مثل دراسة حسين ودراسة إسماعيل، بينما أخذت الدراسة الحالية الدراسات كعينة للدراسة.
- بعض الدراسات السابقة درست السلوك الصحي الشخصي وعلاقته بالأعراض الاكتئابية مثل دراسة Allgower بينما ركزت الدراسة الحالية على العلاقة بين بعض السلوكيات الصحية بالتوافق النفسي.
- اتخذت بعض الدراسات السابقة الطلاب الذكور والإناث كعينة للدراسة وأجرت مقارنات في سلوكهم المتعلق بالصحة والسلوكيات الصحية مثل دراسة Wardle ودراسة Allgower، والدراسة الحالية تدرس العادات الصحية لطالبات كليات التربية اللاتي يتخرجن ويعلمن كمدرسات.

#### ثالثاً: إجراءات الدراسة الميدانية:

1. **منهج الدراسة:** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي، لأنه يتناسب مع موضوع الدراسة، ويستعين خلال تطبيق هذا المنهج بأداة وصفية هي الاستبانة المعدة خصيصاً لغرض الدراسة من أجل التوصل إلى النتائج المرجوة والأهداف المرسومة للدراسة.
2. **مجتمع الدراسة:** تمثل مجتمع هذه الدراسة في طالبات كليتي التربية - حنتوب بجامعة الجزيرة والتربية أساس بجامعة القرآن الكريم وتأسيس العلوم ومقرهما في ولاية الجزيرة، السودان.
3. **عينة الدراسة:** اختار الباحث عينة طبقية من الأقسام المشتركة بين الكليتين ومن مختلف المستويات الدراسية، والجدول التالي يوضح عينة الدراسة.

#### جدول رقم (1) يوضح عينة الدراسة

كلية التربية - حنتوب (جامعة الجزيرة)			كلية التربية أساس (جامعة القرآن الكريم وتأسيس العلوم)		
القسم	المستوى الدراسي	العدد	القسم	المستوى الدراسي	العدد
الكيمياء - الأحياء	الأول	50	الكيمياء - الأحياء	الأول	50
اللغة الإنجليزية	الثاني	50	اللغة الإنجليزية	الثاني	50
اللغة الفرنسية	الثالث	50	اللغة الفرنسية	الثالث	50
الرياضيات الفيزياء	الرابع	50	الرياضيات الفيزياء	الرابع	50
المجموع	4	200	المجموع	4	200

4. **أداتا الدراسة:** تمثلت الأدوات الرئيسية لهذه الدراسة في استبانة أعدها الباحث لغرض الدراسة الحالية، إلى جانب مقياس التوافق النفسي المحكم على البيئة السودانية:

**أولاً: استبانة العادات الصحية:** وتتكون الاستبانة من ثلاث محاور رئيسية، هي:

1- **محور: الغذاء،** والذي يؤثر على اتجاه العادات الغذائية لدى المفحوصة، ويتكون من (13) عبارة

2- **محور: النوم:** وتشير عبارات هذا المحور إلى عادات المفحوصة فيما يخص النوم واهتمامها بالراحة الجسدية ويشتمل على (9) عبارة.

3- **محور: الوقاية من الأمراض:** تشير جميع عبارات هذا المحور إلى الجهد الذي تبذله المفحوصة في الحفاظ على نفسها ومحاولة تجنب الإصابات والأمراض يتكون من (15) عبارة.

وقد حدد الباحث خيارات الاستجابة على العبارات ب (ينطبق أو ينطبق إلى حد ما أو لا ينطبق)، ويأخذ الخيار (ينطبق) في التصحيح درجتان، والخيار (ينطبق إلى حد ما) درجة واحدة، ويُمنح الخيار (لا ينطبق) صفراً.

للتأكد من الصدق الظاهري للاستبانة، فقد تم عرضها على عدد من المختصين في مجالي التربية وعلم النفس حيث أدلوا بأرائهم حول بعض عبارات الاستبانة وتم تعديلها بناء على توجيهاتهم ومن ثم جهزت الاستبانة بالصورة النهائية فتم توزيعها على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة (40) فرداً - من أجل إيجاد ثبات وصدق الاستبانة - وتم استخدام التجزئة النصفية ومعادلة (Spearman-Brown) فكان معامل الثبات (0.94)، ويوجد الجذر التربيعي لهذه القيمة نتجت قيمة صدق (0.97) وهي درجة عالية، وبذلك فالأداة تتمتع بدرجة ثبات وصدق عاليتين.

**ثانياً: مقياس التوافق النفسي:**

استعان الباحث في هذه الدراسة أيضاً بالصورة المصغرة والمعدلة لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي ل هيو.م.بل، الذي قامت بتحكيمة وتقنيته على البيئة السودانية الباحثة جاكلين حسين من جامعة القرآن الكريم وتأسيس العلوم في العام (2016م) بعد أن اقتبست منه نسخة تتناسب مع أهداف دراستها ويتوافق هدفها الرئيس مع هدف الدراسة الحالية، ويحتوي المقياس على 37 عبارة موجبة و23 عبارة سالبة. وكانت الباحثة (جاكلين) قد عرضت المقياس على عدد من المتخصصين عدلت المقياس بناء على توجيهاتهم ثم طبقت على عينة استطلاعية من طلاب وطالبات الجامعات الحكومية بلغت (80) طالب وطالبة، ثم جمعت وصححت مستخدمة طريقة ارتباط بيرسون وذلك للتأكد من ثبات المقياس، وتحصلت على قيمة (0.94) وكانت درجة صدق المقياس هي (0.97) وهي درجات عالية وجعلت المقياس قابلاً للتطبيق بثقة على البيئة السودانية.

**رابعاً: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:**

1. **عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول:** يتميز طالبات كليات التربية بعدد من العادات الصحية

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عبارة من عبارات استبانة العادات الصحية لدى الطالبات وعددها (37) عبارة، وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبانة، والجدول رقم (2) يلخص الإحصاءات الوصفية لجميع معدلات استجابات الطالبات حول العادات الصحية لديهن.

**جدول رقم (2) يوضح الإحصاءات الوصفية لاستبانة العادات الصحية المميزة لطالبات كليات التربية**

عدد الفقرات	الأدنى	الأعلى	المتوسط العام	الانحراف المعياري العام
37	1.47	5.66	3.46	1.08
9	1.47	5.28	2.64	1.07
15	2.78	5.66	4.09	0.69
13	2.13	4.88	3.77	0.80

بالنظر إلى الجدول أعلاه فإن متوسط تميز طالبات كليات التربية بالعوادات الصحية في كل عبارات الاستبانة تراوح ما بين (1.47) كحد أدنى، وبين (5.66) كحد أعلى، وكان المتوسط الحسابي العام لتمييز هؤلاء الطالبات بالعوادات الصحية على جميع الفقرات (3.46) وأما الانحراف المعياري العام فكان (1.08). من جانب آخر وكما يتضح من خلال الجدول رقم (2) فإن طالبات كليات التربية كن أكثر تمييزاً في العادات الصحية المرتبطة ب(الوقاية من الأمراض) بمتوسط حسابي (4.09)، تليها العادات الصحية المتعلقة ب(الغذاء) بمتوسط حسابي (3.77)، بينما أثبت التحليل الإحصائي للنتائج أن الطالبات أقل تمييزاً في العادات الصحية المتعلقة ب(النوم) بمتوسط حسابي (2.64).

### جدول رقم (3) يوضح الإحصاءات الوصفية لاستبانة العادات الصحية المميزة لطالبات كليات التربية

عدد الفقرات	ينطبق		ينطبق إلى حد ما		لا ينطبق	
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
37	70.5%	282	26.25%	105	3.25%	13
9	56.75%	227	27.75%	111	15.5%	62
15	76.5%	306	20%	80	3.5%	14
13	73.25%	293	22.75%	91	4%	16

إن التحليل الإحصائي لأداة الدراسة أكد تمييز طالبات كليات التربية بالعوادات الصحية فيما يتعلق بالغذاء والنوم والوقاية من الأمراض، فبالنظر إلى الجدول أعلاه نلاحظ أن (70.5%) من الطالبات المفحوصات استجبن ب (ينطبق) على عبارات المقياس ككل والتي تشير جميعها إلى توفر العادات الصحية السليمة والجيدة المتعلقة بكلٍ من محاور الاستبانة الثلاثة، بينما استجاب ب (ينطبق إلى حد ما) نسبة (26.25%) من الطالبات، وكانت نسبة الطالبات اللاتي استجبن بخيار (لا ينطبق) هي (3.25%) فقط، وفي المقابل كانت نسبة الاستجابة ب (ينطبق) على محاور الاستبانة الثلاثة: العادات المتعلقة بالنوم، العادات المتعلقة بالوقاية من الأمراض والعادات المتعلقة بالغذاء هي: (56.75%) و(76.5%) و(73.25%) على التوالي، ونسب الاستجابة على خيار (ينطبق إلى حد ما) هي: (27.75%) و(20%) و(22.75%) على التوالي، بينما نسب الاستجابة على المحاور على خيار (لا ينطبق) هي: (3.25%) و(15.5%) و(4%) على التوالي كذلك. النتيجة جاءت كما توقعت الدراسة وتحقق الفرض الرئيس للدراسة، حيث أشارت النتيجة إلى توفر العادات الصحية في جوانب الوقاية من الأمراض والغذاء والنوم لدى الطالبات، وفي رؤية الباحث فإن تمييز الطالبات بصورة أكبر في محور الوقاية من الأمراض يليه محور الغذاء ثم أخير محور النوم - كما أثبتت الدراسة - في رؤية الباحث فإن ذلك لا يتعارض مع الطبيعة الإنسانية، حيث يهتم الناس بصفة عامة بالحفاظ على أنفسهم من الأمراض كما يهتمون بالغذاء باعتباره من أهم أسباب الصحة والسلامة والعافية، وفي جاء الاهتمام بالنوم في مؤخرة الترتيب بما يتطابق أيضاً مع الحياة العصرية حيث يتم قضاء النهار بأكمله مع واجبات الحياة اليومية والأكاديمية منها بصفة خاصة ثم يتم قضاء جزء كبير من الليل في إتمام بعض الواجبات إلى جانب قضاء البعض الكثير من الوقت في التواصل الاجتماعي المباشر أو عبر الوسائط. بذلك اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Wardle, et al., 1997) والتي أكدت انخفاض مستوى السلوك الصحي لدى الطلاب الأوروبيين عموماً.

## 2. عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني: "توجد علاقة دالة إحصائية بين عادات الغذاء لدى الطالبات وبين التوافق النفسي لديهن"

### جدول رقم (3) معامل الارتباط بين عادات (الغذاء) لدى الطالبات والتوافق النفسي

المتغير	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الاستنتاج
عادات الغذاء	400	0.722	0.05	توجد علاقة دالة إحصائية
التوافق النفسي				

بالنظر إلى الجدول رقم (3) نلاحظ أن قيمة اختبار بيرسون (0.722) تحت مستوى دلالة إحصائية (0.05) هي قيمة يعتمد عليها إحصائياً في الحكم على ارتباط المتغيرين بعضهما ببعض، فالعلاقة بين (عادات الطعام) الصحية وبين (التوافق النفسي) لدى

الطالبات المفحوصات موجبة، وهذا يعني أنه كلما توفرت العادات الصحية السليمة المتعلقة بالغذاء لدى الطالبات كلما تمتع الطالبات بالتوافق النفسي. وفي رؤية الباحث فإن الاستقرار الصحي والمتمثل في انتظام الوجبات الغذائية وسلامتها من شأنه أن يقود إلى تحقيق الاستقرار النفسي، والشعور بالسعادة والاطمئنان والذي قد يقود إلى الصحة النفسية عموماً، كما أن سوء التغذية ومشكلات الغذاء بصفة عامة ليست من بواعث الشعور بالراحة النفسية وبالتالي فقد يقود إلى نتيجة عكسية وهي سوء التوافق النفسي.

اتفقت نتيجة هذه الفرضية مع نتيجة دراسة Allgower والتي أكدت ارتباط الأعراض الاكتئابية بشكل دال مع نقص النشاطات الجسدية وعدم تناول الفطور وعدم انتظام ساعات النوم وعدم استخدام حزام الأمان عند كل من الذكور والإناث.

3. عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثالث: "توجد علاقة دالة إحصائياً بين عادات النوم لدى الطالبات وبين التوافق النفسي لديهن"

#### جدول رقم (4) يوضح العلاقة بين عادات (النوم) لدى الطالبات والتوافق النفسي

المتغير	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الاستنتاج
عادات النوم	400	0.744	0.05	يوجد ارتباط دال إحصائياً
التوافق النفسي				

بالنظر إلى الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط (بيرسون - Person) تساوي (0.744) تحت مستوى دلالة (0.05) وهي قيمة دالة إحصائياً والنتيجة تشير إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين متغيري الدراسة (عادات النوم لدى الطالبات) و(التوافق النفسي لديهن)، وهذه النتيجة تؤكد على أهمية العادات الصحية المتعلقة بالنوم في الحياة النفسية للطلاب والطالبات مما ينعكس إيجاباً على الحياة الاجتماعية وعلى الأداء الأكاديمي. اتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة Allgower والتي أثبتت أن عدم كفاية ساعات النوم وعدم انتظامها يسببان حالة من سوء التوافق النفسي ويقودان إلى الأعراض الاكتئابية.

ويرى الباحث أن ضعف متوسط تميز المفحوصات بالعادات الصحية المتعلقة بالنوم مقارنة بالعادات الصحية الأخرى (موضع الدراسة) - كما يظهر في الجدول رقم (2) - يدل على أن بعض أعراض سوء التوافق النفسي التي قد تشوب حياة الطالبات قد تكون ناتجة من ذلك، وهذا الأمر قد يؤثر كذلك على مستوى التحصيل الدراسي للطالبات ويسبب تدني المستوى الأكاديمي للطالبة وربما يقود إلى الفشل الأكاديمي كمحصلة نهائية، لذلك من الضروري العمل على رفع مستوى تقدير واهتمام الطالبات ب (النوم) وأهميته في تحقيق راحة الجسد والعقل مما يساعد كثيراً في تحقيق الشعور بالراحة النفسية ويساعد على النجاح الأكاديمي.

4. عرض ومناقشة نتيجة الفرض الرابع: "توجد علاقة دالة إحصائياً بين عادات الوقاية من الأمراض لدى الطالبات وبين التوافق النفسي لديه "

#### جدول رقم (5) يوضح العلاقة بين عادات (الوقاية من الأمراض) لدى الطالبات والتوافق النفسي

المتغير	العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الاستنتاج
عادات الوقاية من الأمراض	400	0.628	0.01	يوجد ارتباط دال إحصائياً
التوافق النفسي				

يلاحظ من الجدول أعلاه أنه يوجد ارتباط موجب ودال إحصائياً بين المتغيرات موضع القياس، ومن خلال النتيجة يُستنتج أنه كلما توفرت العادات الصحية المرتبطة بتدابير الوقاية من الأمراض لدى الطالبات كلما زاد ذلك من تمتعهن التوافق النفسي، وفي رؤية الباحث فإن تتبع الفرد لإجراءات وقاية معينة كفيلة بأن تشعره ببعض الأمان والذي يمتد ليكوّن شعوراً بالسعادة والراحة مما يعني مساهمة هذه العادة الصحية في تحقيق التوافق النفسي، فتحقيق التوافق النفسي يتطلب تأمين الجوانب الصحية. ولعل مساهمة الطالبات في امتلاك بطاقات التأمين الصحي التي يتيحها الصندوق القومي لرعاية الطلاب يؤكد رغبتهم في الحفاظ على صحتهم وحرصهم واهتمامهم بأنفسهم.

اتفقت نتيجة الفرض مع نتيجة دراسة حسين والتي وأكدت على دور الحفاظ على السلامة الصحية والحرص على تجنب الإصابات بالأمراض على التوافق النفسي والاجتماعي للمدرسات.

## خامساً: خاتمة الدراسة:

## 1. ملخص النتائج:

- (أ) طالبات كليات التربية يتميزن بعدد من العادات الصحية.  
 (ب) ترتبط العادات الصحية المتعلقة بالغذاء ارتباطاً موجباً بالتوافق النفسي لدى طالبات كليات التربية.  
 (ج) ترتبط العادات الصحية المتعلقة بالنوم ارتباطاً موجباً بالتوافق النفسي لدى طالبات كليات التربية.  
 (د) ترتبط العادات الصحية المتعلقة بالوقاية من الأمراض ارتباطاً موجباً بالتوافق النفسي لدى طالبات كليات التربية.

## 2. التوصيات: أوصت الدراسة بالآتي:

- 1) ضرورة بناء وتخصيص برامج إرشاد نفسي وتوجيهها لخدمة الجانب الصحي لما له من أهمية في الحياة النفسية للطالبة الجامعية واستقرارها ونجاحها الأكاديمي.  
 2) استخدام الملصقات والجرائد الحائطية لنشر الثقافة الصحية بين الطالبات والتحذير من مخاطر عدم إتباع العادات الصحية السليمة وتأثير ذلك على الحياة ككل.  
 3) الاهتمام بمنهج التربية الصحية في محتوياته وتنفيذه وتقويمه بصفة خاصة لدى طالبات كليات التربية.

## 3. المقترحات:

اقترحت الدراسة إجراء بحوث مكملة للبحث الحالي في الآتي:

- 1) العلاقة بين العادات الصحية للطلاب والطالبات وبين التحصيل الدراسي لديهم.  
 2) دراسة أثر العادات الصحية الضارة على التوافق النفسي للتوافق الاجتماعي للطلاب والطالبات.  
 3) دراسة دور التربية الصحية على الصحة النفسية لطلاب التعليم العالي.

## المراجع

- إسماعيل، عادل عبد الرحمن (2013): واقع النساء المتعلمات اللاتي يعملن كمدرسات في دول الخليج في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأهلية، البحرين.  
 - النيال، مایسة أحمد (2002): سيكولوجية التوافق، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.  
 - عبد الغني، أشرف محمد (2001): المدخل إلى الصحة النفسية، المكتب الجامعي، الحديث الإسكندرية، الإسكندرية.  
 - عبد الله، مجدي أحمد محمد (1996): علم النفس العام "دراسة في السلوك الإنساني وجوانبه"، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.  
 - عبد الغني، صلاح الدين (2000): في الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.  
 - عكاب، شهاب احمد (2004): اثر التمرينات والألعاب في التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ بطيئي التعلم للصف الرابع الابتدائي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.  
 - عوض، عباس محمود (1996): الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.  
 - حسين، رابوة محمود (1997): السلوك الصحي لمعلمات رياض الأطفال وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة، مصر.  
 - فهمي، مصطفى (1978): التكيف الشخصي، مكتبة مصر، القاهرة.  
 - سويف، مصطفى (1995): تعاطي المواد النفسية بين الطلاب الذكور: الصورة الإجمالية. المجلة الاجتماعية القومية، المجلد الثاني والثلاثون، العددان الأول والثاني.  
 - شانلي، عبدا لحميد محمد (2001): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.

- زهران، حامد عبد السلام (1997): الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
- مخيمر، صلاح (1979): مدخل إلى الصحة النفسية، الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ناموس، ظافر وآخرون (2008): دراسة مقارنة بالتوافق النفسي ومستوى الأداء لدى لاعبي المبارزة أثناء المنافسات، بحث منشور بمجلة الفتح، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- Allgower, A., Warde, J., Steptoe, A. (2001): Depressive Symptoms, social support, and personal health behaviours in young men and women> Health Psychology, May 20-3(223-227).
- SCHEUCH, K., SCHRÖDER, H. (1990: Mensch unter Belastung.Streß als humanwissenschaftliches Integrationskonzept, Berlin: Deutscher Verlag der Wissenschaften.
- Schwarzer, R. (1992: Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Gttingen, Hogrefe.
- SCHWARZER, R. (1997). Gesundheitspsychologie: Einführung in das Thema. In: R. Schwarzer (Hrsg.), Gesundheitspsychologie (S. 3-23). Göttingen: Hogrefe
- Wardle, J., Steptoe, A. (1991): The European Health and Behaviour Survey: Rationale, Methods, and Results from the United Kingdom, Social Science and Medicine.
- Wardle, J. & Steptoe, A. (1991): The European Health and Behaviour Survey:Rationale,,ethods and results from United Kingdom. Social Scienc.