

خلاصة عامة :

هذه الدراسة المتواضعة، انطلقت من الدراسة النظرية وما إستلزمته من أساسيات تقوم عليها، وصولاً للدراسة الميدانية القائمة على التطبيق الميداني، من أجل فحص ومعرفة العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق النفسي عامة، وعلاقة بعدي الجانب الانفعالي والإجتماعي للضغط النفسي بالتوافق النفسي، بالإضافة إلى كشف الفروق بين أفراد العينة في الضغط النفسي تبعاً لكل من (السن، التخصص، الحالة الإجتماعية).

وللإجابة على تساؤلات البحث والتحقق من فروضه قمت بتحديد إجراءات منهجية البحث وتسطير أهم خطواته، وبهدف إختبار الفروض المقترحة تم تطبيق مقياس للتوافق النفسي وإستبيان الضغط النفسي حيث أن الفرضية العامة هدفت للكشف عن العلاقة بين المتغيرين (الضغط النفسي والتوافق النفسي)، وبالتالي المعالجة المناسبة لذلك كانت بتقدير الإرتباط بينهما بإستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS .

و بعد جمع البيانات وتفريغها وتحليلها إحصائياً توصلت إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الضغط النفسي والتوافق النفسي.
- توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الضغط النفسي في بعده الإنفعالي والتوافق النفسي.
- توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الضغط النفسي في بعده الإجتماعي والتوافق النفسي.
- توجد فروق دالة إحصائياً في الضغط النفسي تعزى لمتغير السن لصالح المجموعة الثالثة (أكبر من 26 سنة).
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية. هذه النتائج مقبولة، منطقية وواقعية حيث أنه كلما زاد الضغط النفسي قل التوافق النفسي، وكلما قل الضغط النفسي زاد التوافق النفسي، فيما يخص الفروق فقد تحققت في متغير السن فقط، وهذا لا يعني أن هناك تضاربا في الحقائق وإنما كما هو معلوم أن النسبية صفة الظواهر الإنسانية وبالتالي ما تحقق هنا لا يعني تحققه حتما هناك، بحكم الفروق الفردية أولا، وتدخل متغيرات أخرى، كحجم العينة أو الخطأ المعياري أو لعدم مصداقية إجابة الطالبات على البنود بصراحة وصدق، وما إلى ذلك من الأمور الأخرى. بينت هذه الدراسة أهمية هذه المرحلة العمرية، بمراعاة خصوصية هذه الفئة، وعليه من الضروري التفاعل الإيجابي معها داخل الإقامة الجامعية وتوفير المتطلبات الأساسية التي من شأنها أن تسهم في خلق إحتكاك إيجابي بين الطالبات والمساعدة على إمتصاص وتقليل الضغط النفسي الذي ثبت أنه لا مفر منه إلا أن التعايش معه يقلل من آثاره، وبالتالي التمتع بالتوافق النفسي عامة الذي يعكس الراحة النفسية المنشودة. في الأخير يمكن القول أن العيب لا يكمن في المرض وإنما العيب في إستمرار البقاء في الصراع مع المرض بدل محاربته أو حتى التخفيف منه، نفس الشيء مع الضغط النفسي حيث أنه لا عيب في الضغط النفسي وإنما العيب والخطورة ترجع لعدم تعلم وإستكشاف طرق مواجهة هذا الضغط حتى يتسنى التمتع بالتوافق النفسي الذي هو تحصيل حاصل وتبقى دوما الوقاية خير من العلاج.