

دور الإمتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

د. الوليد عبدالله فارح ميري

أستاذ علم النفس المساعد بجامعة

الإمام محمد بن سعود الإسلامية

كلية العلوم الاجتماعية/ قسم علم النفس

المخلص:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على دور كل من الإمتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. وللإجابة على أسئلة الدراسة وتحقيق أهدافها أستخدم الباحث مقياس الإمتنان ، ومقياس الثقة بالنفس ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية، وجميعها تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، وسهولة التطبيق على عينة الدراسة المكونة من طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وقوامها (٣١٩)، منهم (١٨٦) طالباً و (١٣٣) طالبة، واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي المقارن) ، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية قيمته (**٠,٣٥) كما كشفت الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي ذات دلالة إحصائية والإمتنان والتوافق مع الحياة الجامعية قيمته (**٠,٥٣)، كما أظهرت قدرة الثقة بالنفس والإمتنان في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية.

الكلمات المفتاحية: الإمتنان - الثقة بالنفس - التوافق مع الحياة الجامعية.

دور الإمتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

د. الوليد عبدالله فارح ميري
أستاذ علم النفس المساعد بجامعة
الإمام محمد بن سعود الإسلامية
كلية العلوم الاجتماعية/ قسم علم النفس

المقدمة:

تعد الحياة الجامعية بالنسبة للطلبة تجربة جديدة مختلفة عن التجارب السابقة ففيها الكثير من المشكلات والخبرات الجديدة التي تتطلب منهم اجتيازها ومواجهتها والتكيف معها. (حجو، ٢٠١٥)، كما تعد من أهم مراحل الفرد، حيث ينتقل فيها الطالب من الاعتماد الكلي على المعلمين والاسرة والمناهج المحددة، إلى مرحلة الاعتماد على الذات، ويرى وينيوها وزهيم (Zhem&Wenhua,2013) أن التحاق الطالب بالجامعة يعد مرحلة تحول مهمة في حياته، فهي الفترة التي يتشكل فيها وعيه الاجتماعي والنفسي، كما أن هذه الفترة تسهم في تشكيل ولاءات الطالب الاجتماعية والنفسية، وتدفع به لتحقيق قدر كبير من التوافق مع نفسه من جهة ومع محيطه الخارجي من جهة أخرى. بالإضافة إلى أن الكثير من الطلبة في المرحلة الجامعية في بعض الأحيان يتطلب الأمر انتقالهم من مناطق سكنهم إلى المنطقة التي توجد بها الجامعة، الأمر الذي يحدث اختلافاً في البيئة الثقافية والاجتماعية والنفسية له، مما ينعكس ذلك على درجة توافقه مع الحياة الجامعية، بما فيها من التوافق الأكاديمي والنفسي والاجتماعي. (سماوي، ٢٠١٦، ٦٣) لذلك كله تعد عملية التوافق ذات أهمية بالغة بالنسبة للطالب الجامعي لما لها من انعكاس على تفاعله الاجتماعي وتحصيله الأكاديمي. كما يتمتع طلاب الجامعة الذين يتسمون بالتوافق النفسي والاجتماعي مع الحياة الجامعية بشخصيات تتسم بالإيجابية والنضج والثبات الانفعالي ولديهم القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بإيجابية ويتوفر لديهم الدافعية للإنجاز الأكاديمي ويتسمون بالتفوق في تحصيلهم الأكاديمي. (حجو، ٢٠١٥)، فالتوافق الأكاديمي للطالب في الجامعة يعتبر

واحداً من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية، وأن تكيف الطالب مع مناخ الجامعة وشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية حياته الجامعية يمكن أن ينعكس على تحصيله، ويمكن أن يسهم في تحديد مدى استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الجامعة على تطويرها لدى طلابها. (شوكت، ٢٠٠٠، ٦٧). لذلك يرتبط نجاح الطالب أو التعثر والإخفاق في دراسته الجامعية إلى قدرته على التوافق الإيجابي مع متطلبات الحياة الجامعية، (قشمر، ٢٠١٩، ٦٨) وذلك ما أشار إليه (الزيادي، ١٩٩٨) إلى أن التوافق الجامعي هو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مثمرة وممتعة مع الآخرين بحيث تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء، كما تشتمل على القدرة على التكيف مع العمل المنتج الفعال واستثمار الطاقات الشخصية استثماراً يتسم بالكفاية يجعل الفرد شخصاً نافعاً في محيطه الاجتماعي (سماوي، ٢٠١٦، ٦٣).

ونظراً لأهمية التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعات، سعت الدراسات النفسية إلى الكشف عن العوامل التي تشكله وبعض من هذه الدراسات توصلت إلى أن العوامل الأكاديمية والاجتماعية تسهم بشكل فعال في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية مثل دراسات (الريدي، ٢٠١٢ وعبد اللا، ٢٠١٢، حجو، ٢٠١٥، طاهر، ٢٠١٦)، ودراسات (Erzen&Ozabaci,2021,oke&Aluede,2022,Andreou et al.,2021) التي أظهرت دور المتغيرات الأكاديمية مثل ارتفاع المعدل التراكمي للطالب وانتظامه في الدراسة وتخصصه الدراسي.

من جهة ثانية، كشفت دراسات أخرى عن عوامل نفسية لها دور في تشكيل التوافق مع الحياة الجامعية منها دراسة يونس (٢٠٢١) التي أظهرت دور التنظيم الذاتي في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية، ودراسة إسماعيل (٢٠١٩) التي توصلت إلى قدرة الذكاء الوجداني في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية، ودراسة سماوي (٢٠١٦) التي توصلت إلى قدرة الذكاء الروحي في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية

تأسيساً على ما سبق اهتمت الدراسة الحالية بدراسة التوافق مع الحياة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات النفسية المحبذة اجتماعياً والتي تتمثل في كل من الإمتنان والثقة بالنفس.

فالإمتنان من أهم السمات الايجابية تعزيزاً لأداء الأفراد على المستويين الشخصي والاجتماعي، وقد بدأ الاهتمام بدراسته في السنوات الأخيرة على حد قول كل من سون وكينج

(Sun&kong,2013) بوصفه أحد الجوانب الإيجابية في الشخصية، تلك الجوانب التي يتناولها الباحثون بالدراسة في علم النفس الاجتماعي والعلاجي، لأهميتها في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. ويرتبط الإمتنان إيجابياً مع كثير من السمات الإيجابية مثل التسامح والتعاطف والسعادة والرضا عن الحياة، وذلك ما أكدته دراسة وود وزملائه (Wood et al.,2010) إلى أن الإمتنان يرتبط إيجابياً بعدد من المتغيرات السوية مثل: الصحة النفسية والصحة الجسمية، والرضا عن الحياة والسعادة، والمواجهة الفعالة للضغوط الوظيفية، والأداء الأكاديمي الجيد، والانبساط، وضبط النفس، والتفاؤل والأمل. كما أشارت أيضاً الفريج (٢٠١٦) في دراستها إلى أن الإمتنان يرتبط ارتباطاً قوياً بمهارات حياتية مختلفة، مثل التعاون ووجود هدف في الحياة والإبداع والمثابرة وغيره، وأن الشعور بالإمتنان يعد مورداً حيوياً يجب على الوالدين والمعلمين وغيرهم ممن يتعامل مع الشباب مساعدتهم في تنميته عبر مراحل العمر المختلفة. كما تشير أيضاً مراجعة أدب الموضوع إلى العلاقة الوثيقة بين الإمتنان والتكيف مع الحياة الجامعية حيث يؤثر كل منهما في الآخر وبالتالي تظهر العلاقات المباشرة والواضحة والإيجابية بين الإمتنان والتكيف مع الحياة الجامعية (Deasy et al.,2014)، وذلك ما أشارت إليه دراسة كل من (Isik et al.,2017,Lambert et al.,2009).

من جهة أخرى تعد الثقة بالنفس سمة ضرورية يجب توافرها في الشخصية ولو بدرجة بسيطة، يكونها الفرد عن نفسه من خلال معرفته بقدراته وإمكانياته الخاصة ويتصرف من خلالها بشكل طبيعي، ويؤكد المطيري (٢٠١٧) علي أن الثقة بالنفس تعد من المقومات الرئيسة للنجاح في الحياة، بل إن الثقة بالنفس والنجاح وجهان لعملة واحدة، وهي إتخاذ الفرد لمواقف إيجابية في حياته، كما تعد من أهم عوامل إحداث التوافق النفسي بكل أبعاده الشخصي والاجتماعي والمهني وعنصر من عناصر تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحل. (الدوسري، ٢٠١٩) كما أن الإهتمام بدراسة الثقة بالنفس للطلاب في جميع المراحل التعليمية بشكل عام والمرحلة الجامعية بشكل خاص له ما يبرره، فهم قادة المستقبل وأمل الأمة، لذلك فإن توجيه الدراسات والبحوث التربوية والنفسية في هذا الإتجاه لهو تعبير صادق عن الإهتمام بهم ورعايتهم على أسس علمية سليمة، لهذا فإن استمرار البحث العلمي

في هذا الجانب يبقى أمراً ضرورياً وركيزة لا غني عنها لتخطيط مستقبل سليم. (اليوسف، ٢٠١٨، ٢).

وبناء على ما سبق جاءت الدراسة الحالية لدراسة دور الثقة بالنفس والإمتنان بوصفهما من المتغيرات النفسية المحبذة اجتماعياً في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية.

مشكلة الدراسة:

تأخر اهتمام علم النفس بدراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية، حيث ظل تركيزه لفترة طويلة على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية، ولكن مع ما شهده العالم في الآونة الأخيرة من تطورات وتغيرات وتحديات كثيرة، وما انتابه من صراعات أسهمت في انتشار الإضطرابات النفسية، التي انعكس أثرها سلباً على الإنسان، تحول اهتمام علم النفس مؤخراً من دراسة المتغيرات السلبية إلى دراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية، خاصة ضمن اتجاه علم النفس الإيجابي. (صهوان، ٢٠١٨، ١٠٩)

لذلك انطلقت مشكلة الدراسة الحالية من التوجه الإيجابي لعلم النفس الذي يعطي أهمية كبيرة للسلوكيات المحبذة اجتماعياً، والتي بدورها تجعل من حياة الأفراد الاجتماعية أكثر سعادة وفعالية على مختلف المستويات (فتح الباب، ٢٠١٣، ٣٦). وتجاوباً مع هذا المنحني تزايد الإهتمام في الوقت الحالي بدراسة الخصائص الإيجابية في الشخصية التي تجعل الفرد على درجة عالية من الفعالية الاجتماعية وأكثر شعوراً بالطمأنينة والنجاح في العلاقات مع الآخرين. لذلك تهتم الدراسة الحالية في التعرف على مدى توافق طلاب جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية مع الحياة الجامعية ودور كل من الإمتنان والثقة بالنفس في تشكيل مستوى التوافق مع الحياة الجامعية. فالحياة الجامعية تعد بالنسبة للطلبة محور تحول من الحياة الروتينية المعتادة إلى حياة مستقلة لها كيانها الخاص، وهي تجربة جديدة مختلفة عن التجارب السابقة ففيها الكثير من المشكلات والخبرات الجديدة التي تتطلب منهم اجتيازها ومواجهتها والتكيف معها. (إسماعيل، ٢٠١٩، ١)، وهي أيضاً فترة حاسمة تحتاج إلى الدعم وبناء وتعزيز المصادر النفسية للتكيف بفاعلية واندماج مع البيئة الجامعية. وفيها يتعرض الكثير من طلبة الجامعات لصعوبات أكاديمية ومشكلات نفسية واجتماعية، قد تؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي وتفاعلهم الاجتماعي والشعور بعدم الثقة وفقدان الشعور بالأمن،

د. الوليد عبدالله فارح ميري

وقد يكون سبب هذه الصعوبات أو المشكلات عدم التوافق مع الحياة الجامعية. لذا تولي الجامعات أهمية بالغة لتحقيق التوافق مع الحياة الجامعية لطلبتها، وتجدر الإشارة إلى إسهام العديد من المتغيرات النفسية والديموغرافية في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة منها على سبيل الذكر دراسة علي (٢٠٠٠) التي كشفت عن دور المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية، كما توصلت دراسة أبو العلا (٢٠١٠) إلى كشف قدرة كل من التفاؤل والتشاؤم وتقدير الذات ومستوى الطموح في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية، ودراسة (2012) Kağnici التي كشفت عن قدرة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالتوافق مع الحياة الجامعية، ودراسة سماوي (٢٠١٦) التي كشفت عن قدرة الذكاء الروحي في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية، كما كشفت دراسة المطيري (٢٠٢٠) عن قدرة توجهات أهداف الإنجاز والتحصيل الدراسي في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية، وإيضاً دراسة يونس (٢٠٢١) التي كشفت عن قدرة التنظيم الذاتي في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية، ودراسة Valenti (٢٠٢١) التي كشفت عن قدرة اساليب المواجهة الإيجابية للضغوط في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية.

إلى جانب ذلك يأتي تأثير الجوانب الإيجابية في الشخصية في تشكيل التوافق بشكل عام والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعة أنه لم يأخذ الاهتمام الكافي في الدراسات والبحوث النفسية ومن الجوانب التي تهتم بها الدراسة الحالية هما الامتتان والثقة بالنفس على التوافق بشكل عام والتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلبة، وقد أشارت نتائج الدراسات منها على سبيل الذكر دراسات (Srivastava,2013,Akbari&Sahibzada,2020,Hoskova-) Mayerova,2014,Oflaherty&Costabile,2020 والتي أشارت إلى قدرة الثقة بالنفس في التنبؤ بتوافق الطالب مع حياته الجامعية، أما بالنسبة للامتتان فقد كشفت دراسات (Işık& Ergüner-Tekinalp,2017,Sirois&Wood,2017) قدرة الامتتان على التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية، أما على مستوى البحوث العربية فما زال الاهتمام محدوداً رغم التسليم بأهمية دورهما بالنسبة للتوافق بشكل عام والتوافق مع الحياة الجامعية بصفة خاصة، على حد علم الباحث.

مما سبق عرضه تبرز أهمية الإمتنان والثقة بالنفس كمتغيرات تسهم في تشكيل توافق الطالب مع حياته الجامعية، ورغم ذلك وكما ذكر سابقاً، نجد ندرة في البحوث والدراسات على المستوى المحلي والعربي التي اهتمت بدراسة الإمتنان والثقة بالنفس كمتغيرات لها تأثيرها الايجابي على توافق الطالب مع حياته الجامعية. لذا جاءت هذه الدراسة الحالية لطرح سؤال مفاده ما دور كل من الإمتنان والثقة بالنفس كمتغيرات إيجابية في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية؟ ويتفرع من هذا التساؤل عدة أسئلة فرعية هي:

- ١/ ما العلاقة بين الإمتنان والتوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة لدى طلبة الجامعة؟
- ٢/ ما العلاقة بين الثقة بالنفس بأبعادها المختلفة والتوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة لدى طلبة الجامعة؟
- ٣/ ما مدى اسهام كل من الثقة بالنفس والإمتنان في التنبؤ بالدرجة الكلية بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١/ الكشف على العلاقة بين الإمتنان والتوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة لدى طلبة الجامعة.
- ٢/ الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس بأبعادها المختلفة مع التوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة لدى طلبة الجامعة.
- ٣/ التعرف على مدى إسهام كل من الثقة بالنفس والإمتنان بالدرجة الكلية في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- ١) تأتي أهمية الدراسة من الفئة العمرية التي تتناولها الدراسة وهي مرحلة الشباب، فالشباب هم أمل المستقبل وبخاصة طلاب المرحلة الجامعية.

د. الوليد عبدالله فارح ميري

- ٢) تسليط الضوء على مفهوم الإمتتان - والثقة بالنفس- والتوافق مع الحياة الجامعية مما يعد ذلك إضافة علمية للباحثين والمهتمين.
- ٣) محاولة الإسهام في تقديم إطار نظري حول مفهوم كل من الإمتتان، والثقة بالنفس، والتوافق مع الحياة الجامعية.
- ٤) تمثل الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي لها دوراً أساسياً في حياة الافراد العلمية والعملية، ودورها في ميدان الحياة العامة والحياة الجامعية، لبلوغ معايير الامتياز والنجاح.
- ٥) أنها تفيد . أي الدراسة . في التعرف على أن التوافق مع الحياة الجامعية مطلبٌ مهمٌ لطلبة الجامعة لتحقيق الصحة النفسية.

الأهمية التطبيقية:

- ١/ قد تساعد نتائج هذه الدراسة صانعي القرار ومعدّي المناهج الدراسية بتوجيهات عملية في كيفية تحسين مستوى الإمتتان لدى طلبة المرحلة الجامعية.
- ٢/ المساهمة في توجيه المختصين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي إلى أهمية الثقة بالنفس في تحقيق التوافق النفسي لدى طلبة الجامعات.
- ٣/ وضع تصورات مستقبلية في إعداد برامج وقائية وعلاجية لتحقيق التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.

حدود الدراسة:

تتكون محددات الدراسة مما يلي:

- المحددات البشرية: جميع الطلبة المسجلين بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- المحدد المكاني: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- المحدد الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (٢٠٢١/٢٠٢٢م)

المفاهيم الأساسية للدراسة:

الإمتنان Gratitude

يعرف مفهوم الإمتنان بطرق متعددة منها تعريفات تعدد بأنه سمه من سمات الشخصية، وهناك تعريفات أخرى تنتظر للإمتنان على انه شعور بالرضا عقب تلقي تقدير الآخرين لما قدم لهم. (قاسم، ٢٠٢٠، ١٨٦). كما عرفه محمد (٢٠١٤، ١٤٨) بأنه تقييم معرفي وجداني إيجابي يقوم به الفرد تجاه ما يمنح له أو يقدم إليه من خدمات، في ضوء ما يدركه الفرد من تقدير لهذه الخدمات، والفوائد التي يحصل عليها، مما يؤدي إلى استعداده للتصرف بإيجابية والشكر للمحسنين ومحبة الغير.

ويعرف الباحث الإمتنان إجرائياً بأنه إعترا ف الفرد بالنعم من الله وبفضل الآخرين عليه ويشمل هذا الإعترا ف مشاعر الرضا عن النفس والآخرين. والذي يقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الجامعية من خلال إجاباتهم على بنود مقياس الإمتنان المستخدم في الدراسة الحالية.

الثقة بالنفس Self Confidence

يرى الفر ح وقواسمة (١٩٩٦) أن الثقة بالنفس سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة، مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة، وهي مزيج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي للوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي. كما يعرفها جلفورد Guilford أنها: اتجاه الفرد نحو ذاته، ونحو بيئته الاجتماعية، وترتبط بميل الفرد نحو بيئته، أو الابتعاد عنها. (في ابوعلام، ١٩٧٨، ٥٢). كما عرفها الغامدي (٢٠٠٩، ٢٣) بأنها: مدي إدراك الفرد لكفاءته، ومهارته، وقدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية، واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة.

ويعرف الباحث الثقة بالنفس إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه الدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الجامعية من خلال إجاباتهم على بنود مقياس الثقة بالنفس المستخدم في الدراسة الحالية.

التوافق مع الحياة الجامعية Compatibility With University Life يعرفه على (٢٠٠٨) بأنه قدرة الطالب على استيعاب المواد الدراسية والنجاح بها، وتكوين علاقات ودية مع المدرسين وزملاء الدراسة، والقدرة على مواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية. كما عرفه عباس عوض (١٩٨٤) بأنه حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب الجامعي لاستيعاب مواد دراسية، والنجاح فيها، وتحقيق التوافق بينه وبين البيئة الجامعية، ومكوناتها الأساسية وهي: الأساتذة والزملاء والانشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية، ومواد الدراسة، وأسلوب التحصيل الدراسي. ويعرف الباحث التوافق مع الحياة الجامعية إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه الدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الجامعية جراء إجاباتهم على بنود مقياس التوافق مع الحياة الجامعية المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة:

أولاً: الإطار النظري:

المحور الأول: الإمتنان Gratitude

يعتبر الإمتنان متغيراً نفسياً يسهم بشكل فعال في تحسين وارتقاء العلاقات الاجتماعية، كما يعد من المشاعر المهمة في المجتمع المعاصر وينظر إليه بوصفه موضوعاً من الموضوعات الحديثة في مجال علم النفس، وتناول العديد من الباحثين تعريف مفهوم الإمتنان فعرّفه تسانغ (Tsang,2006,139) على أنه: ردود افعال عاطفيه إيجابيه ناتجة عن الشعور بالنوايا الطيبة من الآخرين. كما ترى الفريخ (٢٠١٦) أن الإمتنان سمة إيجابية تجعل الفرد يدرك قيمة المنفعة التي حصل عليها ويعترف بذلك في قرارة نفسه ويظهر ذلك الإدراك على سلوكه وتعامله مع الآخرين ويعزز جوانب شخصيته الإيجابية سواء أدرك الفرد مصدر المنفعة أم لم يدركها. كما عرفه كل من الربيع وعباينه (٢٠١٨، ٦٥٣) بأنه المشاعر التي يبديها الفرد تجاه من يقدم له خدمة مفيدة. ومن خلال ما تم عرضه من تعريفات يرى الباحث أن مفهوم الإمتنان يعد من المفاهيم التي يصعب تصنيفها بسهولة، فقد تم تناوله نظرياً على إعتبار أنه عاطفة، واتجاه، وفضيلة أخلاقية، وعادة، وسمة شخصية، واستجابة تهدف إلى تحقيق التوافق.

أهمية دراسة الإمتنان:

تبرز أهمية دراسة الإمتنان من خلال ما يلي:

يعد الإمتنان معززاً أخلاقياً يشجع على ما هو مقبول اجتماعياً، ويشجع القائم بفعل الخير على تقديم المزيد من المساعدة في المستقبل. كما يعمل الإمتنان على تعزيز وبناء الثقة في العلاقات الاجتماعية. ويوفر الإمتنان فرصة للحصول على أكبر مقدار من السعادة والرضا في المواقف الإيجابية. ويقود إلى زيادة الشعور الإيجابي وتقليل الشعور السلبي وزيادة الرضا عن الحياة، كما يعد الإمتنان أساساً للشعور بالرفاهية والصحة النفسية عبر مراحل العمر المختلفة كما يساعد في خفض الآثار السلبية لدى فئات متعددة من المرضى وطلاب الجامعة والمراهقين. فضلاً عن تأكيد الديانات السماوية على أهميته في حياة الأفراد والمجتمعات. (صهوان، ٢٠١٨، ١٢٦).

الخصائص المميزة للإمتنان والممتنين:

يري ماكيللو وآخرون (McCullough et al, 2003) أن هناك خصائص تميز الإمتنان عن باقي المتغيرات النفسية الإيجابية وهي:

- أ/ إدراك النفع أو الخير لدى المستفيد من قبل المحسن.
- ب/ التعزيز من قبل المستفيد للمحسن وصاحب الفضل.
- ج/ طاقة أساسية للسلوك الاجتماعي الإيجابي.

إضافة إلى ذلك ميز العديد من الباحثون مرتفعي الإمتنان أو ما نطلق عليهم الشاكرين بمجموعة خصائص نفسية تعد محركاً أساسياً يكمن وراء شعورهم المرتفع بالإمتنان منها: أنهم يمتلكون مفهوماً إيجابياً وأكثر روحانية وتديناً ومرحاً ومرونة وشعوراً بالرضا عن الحياة، كما لديهم طاقة وجدانية تعزز السلوك الأخلاقي، وقدرة على التقمص الوجداني. (philip, 2014).

النظريات المفسرة للإمتنان:

فيما يلي استعراض لبعض النظريات التي فسرت مفهوم الإمتنان:

١/ نظرية المشاعر الأخلاقية: للعالم ادم سميث (Adam Smith 1976) وهي تعد أول نظرية مؤثرة في معالجة الإمتنان. إذ يرى أن المشاعر الإنسانية وضعت لتزويد الأفراد بتوجيهات للحكم الأخلاقي والسلوك الأخلاقي، واقترح أن الإمتنان من المشاعر الاجتماعية

د. الوليد عبدالله فارح ميري

الأساسية، وهو على قدر المساواة مع المشاعر الأخرى مثل الغضب والمودة ويرى أن الإنسان هو أحد الدوافع الرئيسية للسلوك الخيري.

٢/ النظرية الوجدانية المعرفية للامتنان: يفترض (Heider, 1958) أن الناس يشعرون بالامتنان عندما يتلقون فائدة من شخص ما وأن القصد المتصور من الفائدة هو العامل الأكثر أهمية في تحديد شعور الشخص بالامتنان بعد تلقي المنفعة، ويرى أيضاً أن المواقف الذي يفرض فيها مقدم الخدمة على المتلقي الخدمة بأن يكون ممتناً، وذلك يؤدي إلى تأثير معاكس، وأن الأشخاص يفضلون أن يعزي إمتنانهم إلى الدوافع الداخلية، بدلاً من الدوافع الخارجية.

٣/ نظرية العزو: يعد العزو مفهوماً مركزياً في دراسة الإمتنان، فلقد إقترح واينر (Weiner, 1986) أن الأشخاص الممتنين يميلون إلى الإعترااف بإحسان الآخرين في نتائجهم الإيجابية وذلك لا يعني أنهم يقللون من جهودهم، ولكن يميزهم أنهم قادرون على تحديد عزوهم ليشمل مدي واسع من الأشخاص الذين يساهمون في رفاهيتهم. ويكونون أقل احتمالاً أن يعزو نجاحهم وحظهم الحسن إلى جهودهم الذاتية أو خصائصهم الشخصية الإيجابية. (في ياسين و الحديني، ٢٠٢٠، ١١٤)

وأخيراً يمكن استخلاص العديد من الإيضاحات من النظريات المفسرة للإمتنان على النحو التالي:

أ/ الإمتنان متغير مكتسب يتم تعلمه من خلال العوامل النفسية والاجتماعية في البيئة التي نشأ فيها الفرد وتمثل انعكاساً لثقافة المجتمع ومعاييره وأنماط السلوك والاتجاهات والاعتقادات المقبولة والمرغوبة اجتماعياً.

ب/ الإمتنان شعور يعزز السلوك الإيجابي تجاه المحسن أو إتجاه الآخرين.

ج/ الإمتنان استعداد نابع من الفرد للتقدير أو العرفان بالجميل للآخرين.

د/ الإمتنان عبارة عن نزعه لعزو الفرد النجاح والحظ الحسن إلى جهود الآخرين. (قاسم، ٢٠٢٠، ١٩٠)

المحور الثاني: الثقة بالنفس Self Confidence

يعد موضوع الثقة بالنفس من السمات الشخصية الإيجابية، التي تلعب دوراً جوهرياً في التعامل مع ضغوط الحياة، وتعمل على تشجيع النمو النفسي الايجابي، والوصول بالفرد إلى

المستوي المطلوب من تقدير الذات والتكيف النفسي والاجتماعي والمثابرة والجهد في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذات إيجابي فتجعل الفرد مرتاحاً خالياً من المخاوف قادراً على تنظيم البيئة وأفكاره بسرعة ودقة وبأقل معونة من الآخرين مما يمكنه من تخطي الصعاب والوصول إلى مستوى مرتفع من الإنجاز. (حموري، ٢٠٢٠، ٤٧٤).

وتعرف الثقة بالنفس بأنها تقدير الفرد لذاته واعتقاده الشخصي أنه يمكنه النجاح في القيام بالسلوك والتصرفات والأعمال التي تحتاج إلى إمكانيات وقدرات عالية تتواجد لديه ويتميز بها (طه، ٢٠٠٥، ٢٨٨). كما يعرفها كواسه (٢٠١١، ٢١٥) بأنها إحساس الفرد بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وبقدرته على حل مشكلاته وبلوغ أهدافه، أو إقدامه على الخبرات والعلاقات الجديدة، دون أن تنتابه مشاعر النقص أو الخوف أو التردد وغيرها.

وأيضاً عرفها حسن (٢٠١٩، ٣٣٤) بأنها: مقدرة الفرد على التمتع بثقة نفسه داخلية مع النفس وخارجية مع المحيطين به، وكذلك قدرته على الحفاظ على اتجاهه نحو الذات والآخرين، وإيمانه بتقبله هذا لدعم شخصيته، وسعادته، وشعوره بالإطمئنان. وأضافت المخزومي (٢٠٠١، ١٢٣) أن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية. كما تعرف الثقة بالنفس بأنها تيقن الفرد من كفاءته وقدراته الجسمية والاجتماعية والأكاديمية، ويحتوي هذا التعريف على الأبعاد التالية:

الثقة بالنفس الجسمية: وهي اعتقاد الفرد بكفاءته الجسمية لأداء مختلف المهام والشعور بالرضا عن خصائصه الجسمية، وعدم التأثير سلباً بتعليقات الآخرين حول تلك الخصائص، أو حول الطريقة التي يرتدي بها ملابسه.

الثقة بالنفس الاجتماعية: وهي تأكد الفرد من كفاءته في التعامل الإيجابي مع الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية معهم، والقدرة على إقامة مناقشات جادة، والشعور بالإطمئنان عند التحدث إلى الآخرين، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة.

الثقة بالنفس الأكاديمية: وهي توقع الفرد بقدرته على فهم واستنكار المواد الدراسية والقدرة على حل المشكلات المرتبطة بها، والمشاركة الإيجابية في المناقشات الأكاديمية مع الزملاء ومتابعة الأفكار المطروحة أثناء الدراسة. (الدوسري، ٢٠١٩، ٣١٩).

أهمية الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس أهمية في الحياة والتي على أساسها تتحقق الطموحات، والنجاحات والإبداع لدى الفرد، وتجعل منه فرداً نشطاً، ومشاركاً لمجتمعه، ومتقبلاً له، ولذاته، مستفيداً من كل ما لديه من قدرات، وإمكانات، والفرد عندما يكون واثقاً بنفسه يستطيع أن يعبر عما يشعر به بشكل أفضل، خاصة في المواقف الانفعالية الصعبة والتي قد يشعر فيها بالضيق أو الحزن أو الغضب أو الخوف. (الدوسري، ٢٠١٩، ٣١٩) وقد أهتم بها علماء النفس منذ وقت مبكر، فمثلاً يعتبر كاتل Cattel الثقة بالنفس من العوامل الأساسية المكونة للشخصية، حيث حرص على قياسها ضمن اختبار المعروف باختبار الشخصية العاملي. ويؤكد ايزنك (Eysenck) أن الثقة بالنفس هي إحدى السمات الأساسية التي يفقدها المنطوي العصابي بالإضافة إلى ميله للعزلة والقلق والخوف من المواقف الاجتماعية لذلك فهو يرى بأنها دليل على مستوى الصحة النفسية، وهي إحدى العوامل في تكوين شخصية الفرد ومظهراً للشخصية السوية، وعنصراً مهماً في التكيف الفعال (القواسمة، أحمد يوسف، ١٩٩٦، ٣٧)، كما تعد الأهمية السيكولوجية التي أولاها التحليل النفسي للثقة بالنفس تتمثل في الجهاز النفسي (الهو Id، الأنا Ego، الانا الاعلى Super Ego)، ويجب أن يكون هذا الجهاز متوازناً حتى تسير حياة الفرد بشكل سوي، لذلك يحاول الأنا Ego التوفيق بين الهو Id والأنا الاعلى Super Ego فالتوازن بطبيعة الحال بين هاتين القوتين وقوة الأنا Ego من شأنه الحفاظ على الثقة بالنفس لدى الفرد. (السنياطي والطارق، ٢٠٢٠). كما يعتبر ادلر (Adler) أن الشعور بالنقص وفقدان الثقة بالنفس يعتبران من أبرز العوامل المسؤولة عن الإضطرابات النفسية لدى الفرد. ومن خلال نظرية التطور النفسي الاجتماعي، يؤكد اريكسون (Erikson) أن الشعور بالثقة والأمن يشكلان أولى الأزمات أو التحديات التي يواجهها الفرد في بداية حياته لتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي، كما تشير هورني (Horney) إلى أن مشاعر النقص واحتقار الذات والقلق هي نتاج مباشر أو غير مباشر لنمط في الشخصية يعاني من فجوة كبيرة بين الذات المثالية والإنجازات العقلية للفرد. وقد أكد روجرز (Rogers) ما أشارت اليه هورني من خلال نظرية الذات حيث أشار إلى أن مشاعر النقص وفقدان الثقة بالنفس كثيراً ما تكون بسبب وجود فجوة بين الذات الواقعية والذات المثالية، وبين الإنجازات الفعلية والطموحات غير الواقعية للفرد، كما أهتم روجرز

(Rogers) بدور المرشد النفسي في غرس الثقة بالنفس لدى المسترشد عن طريق الثقة والتقدير والإحترام خلال العلاقة الإرشادية. ويضيف روجرز (Rogers) بأن نجاح العلاج النفسي يتوقف على قدرة المعالج على إحداث التغير في مفهوم الفرد لذاته بحيث يصبح أكثر تقبلاً لذاته وأكثر تقبلاً لقدراته في مواجهة المشكلات التي قد تطرأ على حياته. (في القواسمة، احمد يوسف، ١٩٩٦، ٣٧). وجاءت إسهامات ماسلو (Maslow) مع ما ذهب إليه روجرز (Rogers) حيث تمحورت اهتمامات ماسلو (Maslow) حول دراسة الأشخاص الاسوياء والعاديين، وتوصلت إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم، وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية، ويقرر ماسلو (Maslow) أن الأفراد الذين حققوا ذواتهم يتمتعون بثقتهم الكبيرة بأنفسهم وقدرتهم ورسالتهم في الحياة. (السنيتاي والطارق، ٢٠٢٠). كما يرى بافلوف (Pavlov) صاحب النظرية الاشتراكية، أن الأفراد يكتسبون ثقتهم بأنفسهم عن طريق التدريب واكتساب الخبرات من المواقف المختلفة، ثم تعزيز الاستجابة الإيجابية تجاهها، أما الأفراد الذين فقدوا ثقتهم في أنفسهم فذلك نتاج مرورهم بتجارب وخبرات سلبية لم يتم تصحيحها. (الجبوري، ٢٠٠٦)

مما سبق ذكره يتبين أن الثقة بالنفس كانت محور اهتمام العديد من علماء النفس، باعتبارها من أهم مظاهر الشخصية السوية، بل أنها السمة الأبرز في إحداث التوافق النفسي بكل أبعاده الشخصي والاجتماعي والمهني والانفعالي، وهذا ما تسعى كل النظريات النفسية إلى الوصول إليه، حتى وإن اختلفت المصطلحات والمسميات أو الوسائل والأساليب المؤدية لذلك.

نمو الثقة بالنفس:

من المبادئ الرئيسية في تنمية الثقة بالنفس أن تتيح لك فرص النجاح في بعض الأعمال، وأن تعرف بالفعل أنك تتجح فيها، إن كل فرد يحتاج في الواقع إلى أن يشعر من وقت لآخر بالراحة والسرور لنشاط مثمر، أو محاولة ناجحة قام بها، لأن النجاح يولد النجاح والثقة بالنفس تنمو وتتطور من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييم الفرد لنفسه ومن خلال عملية وجدانية تتمثل في إحساسه بأهميته وقدراته ويتم ذلك عن طريق ستة نقاط وهي:

المواهب الطبيعية الموروثة مثل الذكاء والمظهر والقدرات الطبيعية/ الفضائل الأخلاقية والاستقامة/ الإنجازات والنجاحات في الحياة/ الشعور بالأهلية وأن يكون محبوباً/ الشعور

د. الوليد عبدالله فارح ميري

بالخصوصية والأهمية والجدارة والاحترام/ الشعور بالسيطرة على حياته. (العويفي، ٢٠١٧، ٢٣)

ويري العنزي (٢٣، ٢٠٠٣) أن من ضمن العوامل المؤثرة على نمو الثقة بالنفس ما يلي: أسلوب التربية والمعاملة الوالدية داخل الأسرة منذ ولادته/ طبيعة العلاقة مع الوالدين/ طبيعة العلاقة بين الوالدين من جهة والطفل من جهة أخرى/ الثقافة السائدة في المجتمع التي تحدد طبيعة تلك العلاقات.

مما سبق ذكره فيما يتعلق بنمو الثقة بالنفس، يرى الباحث إذا كانت التربية صحيحة، والعلاقات بين الوالدين يسودها الاحترام والتقدير والتفاهم، وكنا مدركين وواعين لحاجات الطفل المتعددة والمرتبطة بجوانب النمو المتكامل في جميع جوانب الشخصية، فإن النتيجة المتوقعة لهذا الجو الصحي زيادة نمو الثقة بالنفس.

المحور الثالث: التوافق مع الحياة الجامعية Compatibility With University Life

يعتبر التوافق عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة. (زهران، ٢٠٠٥، ٢٧). ويعرف جابر وكفاي (١٩٨٨، ٦٥) التوافق في معجم علم النفس والطب النفسي بأنه عملية تعديل الاتجاهات والسلوك لكي توفي بمطالب الحياة بشكل فعال مثل إقامة علاقات شخصية بناءة مع الآخرين، والتعامل الكفء مع المواقف الضاغطة وتحمل المسؤوليات وتحقيق الحاجات والأهداف الشخصية. كما عرفه عبد اللطيف (٣٢، ١٩٩٦) بأنه مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو السلوكي ليلبي شروط البيئة المحيطة به أو الموقف الذي يواجهه أو خبره جديده يتعرض لها.

ويعد التوافق مع الحياة الجامعية أحد أبعاد التوافق العام، ويحتل مكانه مهمة في الحياة الجامعية لدى الطلبة لما له من آثار إيجابية في التحصيل الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي في الجامعة، فتوافق الطالب مع متطلبات الحياة الجامعية يتأثر بجنسه وب حاجته الشخصية والاجتماعية وقدراته العقلية ومهاراته الدراسية والاجتماعية وكذلك ظروفه الأسرية، لذا فان توافق الطالب يتأثر بطبيعة الحياة في الجامعة وما فيها من أنظمة وتعليمات ومناهج وعلاقات مع الأساتذة والزملاء فضلاً عما تقدمه الجامعة من خدمات في مجالات الإرشاد

والتوجيه في اختيار التخصص وفي تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية والدراسية لدى الطالب في المجتمع الجامعي.

وفيما يلي سوف نتناول العديد من التعريفات لمفهوم التوافق مع الحياة الجامعية:

عرفه الليل (١٩٩٣) بأنه درجة رضا الطالب الجامعي عن العلاقات والعوامل النفسية والدراسية وعوامل الضبط التي يتعرض لها داخل إطار الجامعة. كما عرفه مادان وزملاؤه (Mahuddin,etal.,2010,382) على أنه كل الجهود التي يقوم بها الطالب للتغلب على مختلف الضغوط والصعاب التي يواجهها في البيئة الجامعية. وتضيف شوكت (٢٠٠٠، ١٠٠) تعريفاً آخر للتوافق مع الحياة الجامعية بأنه سلوك أو نشاط يقوم به الطالب بهدف تحقيق النجاح في جميع جوانب حياته. كما تعرفه أحمد (٤٢٧، ٢٠١٩) بأنه كل عمل يقوم به الطالب الجامعي من أجل التغلب على الصعوبات التي تعوق إقامة علاقات اجتماعية ناجحة داخل الجامعة، يحقق له الرضا الذاتي والثقة بالنفس والرضا عن أدائه الأكاديمي والمقررات الجامعية، ويساعده على تحقيق الأهداف التي وضعها لنفسه أثناء دخوله الجامعة.

من خلال استعراض التعريفات المتنوعة للتوافق مع الحياة الجامعية يتضح أنه سلوك يقوم به الطالب الجامعي أو رد فعل تجاه المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة الجامعية، كذلك قدرته على التكيف والانسجام مع الحياة الجامعية من حيث قدرته على مواجهة كل العقبات والتحديات والضغوط الدراسية والنفسية التي يتعرض لها في الحياة الجامعية.

ويشمل مفهوم التوافق مع الحياة الجامعية أربعة أبعاد رئيسية وهي:

١/ التوافق الأكاديمي: يشير إلى قدرة الطالب الجامعي على التوافق مع الحياة الجامعية، ومدى قدرته للوصول لحالة من الرضا النفسي عن أدائه الأكاديمي وإحساسه بحالة من التناغم والانسجام في علاقته مع زملائه وأساتذته والبيئة الجامعية. (القُدومي، وسلامة، ٢٠١١). كما يشير أيضاً على قدرة الطالب على بناء علاقات اجتماعية طيبة مع زملائه وأساتذته وحصوله على مستوى عال من التحصيل الدراسي ومدى تقبله للضوابط التي تسير عليها الجامعة. (دسوقي، ١٩٩١)

٢/ **التوافق الاجتماعي:** يشير إلى حالة التوافق بين الفرد والبيئة المحيطة به ويعتبر عملية ديناميكية مستمرة تهدف إلى تعديل سلوك الفرد في سبيل التغلب على الصعوبات التي تقف حائلاً بينه وبين إقامة علاقة إيجابية بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة المحيطة به من جهة أخرى. (على، ٢٠٠٨). كما يعرفه زهران (١٩٩٨) بأنه شعور الفرد بالسعادة مع الآخرين وقدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب.

٣/ **التوافق الشخصي/ العاطفي:** يشير إلى النشاط الذي يقوم به الطالب الجامعي ويحقق له قدراً من الرضا عن الذات والثقة بالنفس والقدرة والمهارة على إشباع حاجاته ودوافعه دون إحباط من البيئة المحيطة به والإحساس بتقبل القيم والاتجاهات الجامعية والمشاركة في الأنشطة الجامعية المختلفة.

٤/ **الالتزام بتحقيق الأهداف:** يشير إلى قدرة الطالب الجامعي على إشباع حاجاته ومتطلباته النفسية والاجتماعية والدراسية وتحقيق نجاحاً من الأهداف التي وضعها أثناء دخوله البيئة الجامعية. (علي، ٢٠٠٨، ٦). وجميع الأبعاد التي تمت الإشارة إليها تعتبر نفسها الأبعاد التي شملها مقياس التوافق مع الحياة الجامعية الذي تم استخدامه في الدراسة الحالية.

التوجهات النظرية المفسرة للتوافق:

نظرية التحليل النفسي القديمة: يرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاث أجهزة نفسية هي الهو (ID) والانا (Ego) والأنا الأعلى (Super- ego)، ولا بد أن تعمل هذه الأجهزة جميعها في تعاون فيما بينها لكي تحقق التوازن والاستقرار النفسي للفرد والانا القوية هي التي نمت نمواً سليماً وهي التي تستطيع التوافق بين الأجهزة النفسية، في حين أن الأنا الضعيفة هي التي تخضع لسيطرة الهو وعندئذ يسود مبدأ اللذة ويهمل مبدأ الواقع وما يطلبه الأنا الأعلى، أو أن تخضع لتأثير الأنا الأعلى فتصبح عاجزة عن إشباع الحاجات الأساسية وتوازن الشخصية فتقع فريسة للصراع والتوتر والقلق. (الجماعي، ٢٠٠٧) وفي محاولة توافقها بين مطالب الانا الأعلى تنمي الحيل الدفاعية، وهي عبارة عن أنماط سلوك تحاول التخفيف من التوتر والقلق، وتساعد الفرد في محاولته للتوافق.

نظرية التحليل النفسي الجديدة: ينظر مجدود مدرسة التحليل النفسي إلى التوافق نظرة مختلفة عما يراه فرويد فهم يميلون إلى عدم الاهتمام للأثار السلبية للمجتمع على الفرد بل يهتمون بالآثار الإيجابية لتلك العلاقة وهذا التركيز على أهمية المجتمع في صياغة السلوك

وتشكيله يسمح لهم بالتفاؤل فيما يتعلق بإمكان تعديل السلوك في مراحل الحياة المقبلة للشخصية (سفيان، ٢٠٠٤، ٥٦)

النظرية السلوكية: يرى أصحاب المدرسة السلوكية أن التوافق يقوم على مجموعة من العادات المناسبة والفعالة في معاملة الآخرين، والتي سبق وأن تعلمها الفرد، وأدت إلى خفض التوتر عنده أو أشبعت دوافعه وحاجاته، وبذلك دعمت وأصبحت سلوكاً يستدعيه الفرد كلما وقف في نفس الموقف مرة أخرى. فالشخصية السوية المتوافقة عند السلوكيين رهنا لتعلم عادات صحية سليمة وتجنب العادات السلوكية الضارة، وتحدد الصحة النفسية تبعاً لهذه النظرية بالمعايير الاجتماعية السائدة في المجتمع المحيط بالفرد، فإذا استطاع الفرد أن يكتسب عادات تلائم ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة، أما إذا فشل في ذلك ساءت صحته النفسية. (فايد وقاسم، ٢٠١٢)

النظرية الإنسانية: ينظر روادها إلى الإنسان ككائن فعال يستطيع حل مشكلاته وتحقيق توازنه، لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها. وأن التوافق لديهم يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات وسوء التوافق ينتج عن تكوين الفرد لحكم مفهوم سالب عن ذاته. ويتم التوافق حينما يستطيع الفرد اشباع الحاجات الفسيولوجية والحاجة للأمن والحاجة للحب والانتماء وتقدير الذات وتحقيق الذات، لذلك تسعى هذه النظرية على توفير جو من الأمن والدفع والتقبل يستطيع فيه الفرد أن يحقق ذاته.

النظرية البيولوجية: ترجع الأساسيات الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من دارون Darwin ومندل Mendel ويرى جميع روادها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها، أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الناتج عن الضغط الواقع على الفرد. (عبد اللطيف، ١٩٩٦، ٢١٢).

ثانياً: الدراسات والبحوث السابقة:

لقد وجد الباحث صعوبة بالغة للوصول إلى دراسات ذات علاقة بالربط بين متغيرات الدراسة الحالية، وقد تم التوصل إلى دراسات بحثت بشكل جزئي في متغيرات الدراسة، وفيما يلي عرض للدراسات السابقة وفقاً لما تحصل عليه الباحث من المسح الشامل لقواعد البيانات في ضوء المحاور التالية:

أولاً: دراسات تناولت مفهوم الإمتنان:

دراسة سنغ وجيه (Sing& Jhe,2008) والتي هدفت للكشف عن العلاقة بين مفاهيم السعادة والرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي والسلبي والإمتنان، شملت عينة الدراسة (٢٥٤) طالباً وطالبة، طلب منهم تعبئة الاستبانة الخاصة بمتغيرات الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن علاقة الارتباط بين السعادة والتأثير الإيجابي للإمتنان والرضا عن الحياة كانت علاقة موجبة، كما أشارت النتائج إلى أن السعادة والتأثير الإيجابي والرضا عن الحياة والإمتنان مفاهيم مرتبطة ببعضها البعض ارتباطاً إيجابياً ذو دلالة إحصائية.

دراسة تسانق وكابنتر وروبيرتز وفيرسك وكارلسل (Tsang, Carpenter, Robers,) (Frisch& Carlisle,2014) والتي هدفت إلى كشف العلاقة بين الإمتنان والحاجة للرضا عن الحياة، شملت عينة الدراسة (٢٤٦) طالباً وطالبة من طلبة إحدى الجامعات بالولايات المتحدة الأمريكية، أظهرت نتائج الدراسة أن الإمتنان يزيد من الرضا عن الحياة، وأن انخفاض الإمتنان كان له دور فعال في تفسير أن الماديين هم أقل رضا وسعادة في حياتهم. دراسة ايسيك وايرقونير (Isik et al.,2017) والتي هدفت إلى فحص تأثير الإمتنان على التكيف لدى طلبة السنة الأولى جامعة، بلغ حجم عينة الدراسة (٢١) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة، وطلب من أفراد المجموعة التجريبية الاحتفاظ بمفكرة للإمتنان لمدة ثلاثة أسابيع، بينما ظلت المجموعة الضابطة كما هي، تم تطبيق مقياس التكيف مع الحياة الجامعية، ومقياس الضغط المدرك قبل وبعد الدراسة. أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة المجموعة التجريبية لديهم درجات مرتفعة على مقياس الإمتنان والتكيف مع الحياة الجامعية. دراسة (Amin, Khalid, Ashraf, Khan, & Pervaiz , 2018) والتي هدفت تحديد العلاقة بين الإمتنان والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، علي عينة مكونة من (٦٠) من الطلاب والطالبات ممن تراوحت أعمارهم بين (١٨- ٢١) طبق عليهم مقياس الإمتنان ومقياس الثقة بالنفس، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: عدم وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والإمتنان، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالإمتنان والثقة بالنفس.

دراسة الربيع، فيصل خليل وعباينه، كوكب يوسف (٢٠١٨) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الإمتنان وجوده الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت

عينة الدراسة من (٢٤٠) طالباً، و (٥٦٠) طالبة، طبق عليهم مقياس الإمتنان من إعداد وتكنز واخرون (٢٠٠٣) Watkins, el.al ومقياس جودة الحياة المعد من قبل منسي وكاظم (٢٠٠٦)، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الإمتنان ككل ، وعلى جميع أبعاده، جاء بدرجة مرتفعة، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإمتنان، تعزى لأثر متغير التخصص، لصالح التخصصات الإنسانية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى الإمتنان ومستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك. دراسة العاني (٢٠١٩) والتي هدفت إلى معرفة علاقة الإمتنان بالذكاء المتعدد لدى طلبة الجامعة، وبلغت عينة الدراسة (٣٧٥) طالباً وطالبة، طبق عليهم مقياس وتكنز واخرون (٢٠٠٣) Watkins, el.al ومقياس الذكاء المتعدد الذي أعده رشيد (٢٠٠٥)، وتوصلت الدراسة إلى أن جميع طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالٍ من الإمتنان، كما توصلت أيضاً إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية تبعاً لمتغير الجنس.

دراسة الزيادات، مريم عواد (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى فحص علاقة الإمتنان بالضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية، تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب بمرحلة البكالوريوس منهم (٤٠٣) إناث، و(١٩٧) ذكور، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين الإمتنان والتكيف مع الحياة الجامعية تبعاً لمتغير نوع الجامعة وذلك لصالح الجامعات الخاصة بينما لم تظهر فروق ذات دلالة في هذه العلاقة تبعاً للجنس، كما أشارت النتائج إلى المستوى المرتفع من الإمتنان والمستوى المتوسط من التكيف مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة.

ثانياً: دراسات تناولت مفهوم الثقة بالنفس .

دراسة REDDY (2004) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الثقة بالنفس والدافعية للتعلم لدى طلاب كلية التربية بجامعة (S.V) بالولايات المتحدة الأمريكية في ضوء متغيري العمر والجنس. شملت عينة الدراسة (٢٥٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية. أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في مستوى الثقة بالنفس تعزى لمتغيري العمر والجنس.

دراسة الكساسبة، حسن عطا (٢٠١٥) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة. شملت عينة الدراسة

د. الوليد عبدالله فارح ميري

(٨٥٤) طالباً وطالبة طبق عليهم مقياس الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس. أشارت نتائج الدراسة إلى المستوى المرتفع في الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة. دراسة الشريدة (٢٠١٦) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية وفحص الدور الذي تقوم به الثقة بالنفس في تعديل العلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق مع الحياة الجامعية على التنبؤ بالرضا عن الحياة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الثقة بالنفس ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١). كما أشارت النتائج إلى أن الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية لديهم قدرة تنبؤية بالرضا عن الحياة.

دراسة الكفيري، وداد محمد صالح (٢٠١٧) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة حائل. تكونت عينة الدراسة من (٨٠٢) طالبة من مختلف التخصصات في الجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الثقة بالنفس من إعداد الفرخ والقواسمة (١٩٩٦). كشفت نتائج الدراسة عن مستوى منخفض للثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري العمر والتخصص.

ثالثاً: دراسات تناولت مفهوم التوافق مع الحياة الجامعية:

دراسة ريد (Reid,2008) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير الضغوطات النفسية والدعم الاجتماعي والرضا الذاتي على التوافق الجامعي، بلغت عينة الدراسة (١١٥) طالباً وطالبة من طلاب السنة الأولى، أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين الضغوطات النفسية والتوافق مع الحياة الجامعية، كما أظهرت نتائج الدراسة ارتباط الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة بالرضا الذاتي والتوافق الجامعي.

دراسة عبدالله وآخرين (Abdullah,Elias,Mahyuddin&Uli2009) والتي أجريت لمعرفة مدى توافق الطلاب الجامعيين في ماليزيا خلال العام الأول في الجامعة من حيث أثر النوع والتحصيل الأكاديمي على عينة مكونة من (٢٥٠) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن التوافق الجامعي للطلاب والطالبات كان بدرجة معتدلة، وأن الذكور كانوا

أكثر توافقاً من الاناث، في حين أوضحت النتائج أن التحصيل الأكاديمي للطلبة يتأثر بالتوافق الجامعي الكلي والاكاديمي والشخصي والعاطفي. دراسة حجو (٢٠١٥) والتي هدفت لمعرفة مستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة من خلال بعض المتغيرات، بلغت عينة الدراسة (٣٢٠) طالباً وطالبة موزعين على متغيرات الدراسة المختلفة، طبق عليهم مقياس التوافق مع الحياة الجامعية. أظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في بعد التوافق النفسي والدرجة الكلية لصالح الذكور. كما جاء التوافق الاجتماعي في المرتبة الأولى والتوافق النفسي في المرتبة الثانية والتوافق الدراسي في المرتبة الثالثة كما جاء التوافق العام مع المجتمع الجامعي فوق المتوسط.

دراسة القحطاني، عبدالله صالح (٢٠١٨) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى التوافق الجامعي لدى طلبة جامعة شقراء وعلاقته ببعض المتغيرات، تم استخدام مقياس التوافق الجامعي من اعداد محمد جعفر جمل الليل (١٩٩٣) علي عينه مكونه من (٥٠٠) طالباً وطالبة منهم (٢٧٠) في التخصصات الإنسانية و (٢٣٠) في التخصصات العلمية. أسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى التوافق الجامعي لدى طلبة جامعة شقراء كان مرتفعاً وكانت أعلى درجة للتوافق في البعد الاجتماعي يليه البعد الإنفعالي فالدراسي فالانضباطي، كما أسفرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في التوافق الجامعي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ومتغير التخصص لصالح التخصصات العلمية.

دراسة قشمر (٢٠١٩) والتي هدفت لمعرفة التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة سنة أولى في الجامعات الفلسطينية من خلال بعض المتغيرات، بلغت عينة الدراسة (١٦٠) طالباً وطالبة موزعين على متغيرات الدراسة المختلفة، طبق عليهم مقياس التوافق مع الحياة الجامعية. أظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في بعد التكيف النفسي والدرجة الكلية لصالح الذكور، وعن وجود فروق لصالح الكليات الإنسانية في التوافق العام، وجاء التكيف الاجتماعي في المرتبة الأولى والتكيف النفسي في المرتبة الثانية والتكيف الدراسي في المرتبة الثالثة، كما جاء التوافق العام مع المجتمع الجامعي فوق المتوسط.

د. الوليد عبدالله فارح ميري

دراسة احمد، مروة صادق (٢٠١٩) والتي هدفت إلى تحديد الإسهام النسبي لمعتقدات فاعلية الذات الأكاديمية والتوجه المستقبلي (المهني / الأسري) في التنبؤ بتوافق الطلاب مع الحياة الجامعية، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢١٢) طالباً من طلاب كلية التربية بجامعة الفيوم طبق عليهم مقياس فاعلية الذات الأكاديمية إعداد الباحثة، ومقياس التوجه المستقبلي إعداد (Seginer, 2009) تعريب وتقنين الباحثة ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية إعداد (Robert Baker & Bohadaon, 1984). كشفت نتائج الدراسة أن معتقدات فاعلية الذات الأكاديمية متغيراً أساسياً في التنبؤ بتوافق الطالب مع حياته الجامعية بجميع أبعاده. دراسة المطيري (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى التوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة لدى طالبات جامعة القصيم، ودلالة الفروق في كلا من التوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة وتوجهات أهداف الإنجاز بأبعاده المختلفة التي تعزى الي التخصص الدراسي وإلى المستوى التعليمي وإلى التفاعل بينهما. تكونت عينة الدراسة من (٤٠١) طالبه من طالبات جامعة القصيم، طبق عليهن مقياس التوافق مع الحياة الجامعية إعداد بيكر وسيرك (Baker, & Siryk, 1985). أسفرت نتائج الدراسة أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على جميع أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية وكذلك الدرجة الكلية له، تعزى إلي التخصص (علمي/ أدبي) كما إشارات النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على جميع أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية وكذلك الدرجة الكلية له، تعزى لتأثير المستوى التعليمي.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال هذا الاستعراض المبسط للدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة المختلفة نلاحظ بأن أغليبتها اعتمدت على عينه مكونة من الطلاب في اختبار متغيراتها، ويمكن أن يعود السبب في ذلك إلى إعتبار أن الطلاب يمثلون الفئة المعول عليها في البناء والتقدم والتطور وقد يكونوا هم الأكثر وعياً والأفضل استجابة لمضامين البحث العلمي على إعتبار أنهم الشريحة الأقرب لتبني البحوث من أجل التوصل للطرق العلمية والموضوعية لحل المشكلات القائمة. وعند تسليط الضوء على نتائج تلك الدراسات نلاحظ بأن هناك تباين واختلاف في نتائج هذه الدراسات في بعض الأحيان واتفاقات مرة أخرى، ويرى الباحث بأن الاختلاف والتباين في النتائج قد يرجع إلى عوامل عديدة منها طبيعة العينة وحجمها ومدى

تمثيلها للمجتمع وكذلك اختلاف الزمان والمكان وكذلك قد يرجع هذا التباين إلى طبيعة الفروض وأهداف البحث بالإضافة على الأدوات المستخدمة لقياس متغيرات الدراسة.

مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة:

من حيث الفروض: استفاد الباحث من الدراسات السابقة في كيفية صياغة الفروض وما إذا كانت موجهة أو صفرية وصياغتها بالطريقة الصحيحة.

من حيث العينة: استفاد الباحث من الدراسات السابقة في كيفية اختيار العينة، ونوع العينة، والاسلوب الأمثل لاختيار العينة.

من حيث الأداة: استفاد الباحث من الدراسات السابقة في استعراض أغلب المقاييس المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة المختلفة، وعمل على اختيار أكثر المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة والتي تتوافق مع طبيعة دراسته.

كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة في مقارنة هذه الدراسات بنتائج دراسته من حيث التشابه والاختلاف مع دراسته في الدرجة أو الدلالة أو عدم دلالة متغيرات الدراسة.

الإجراءات المنهجية للدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

أستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي المقارن) لمناسبته لتحقيق أهداف الدراسة، والمنهج الوصفي هو أحد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات والمعلومات عن الظاهرة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة. (العساف، ٢٠١٠).

ثانياً: مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلاب وطالبات (البكالوريوس) بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية المقيدين خلال العام الجامعي (٢٠٢١/٢٠٢٢).

ثالثاً: عينة الدراسة:

قام الباحث باختيار عينة الدراسة بطريقة العينة العشوائية والتي تناسب طبيعة مجتمع الدراسة وقد شملت عينة الدراسة جميع طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وبلغ حجم العينة (٣١٩) منهم عدد (١٨٦) من الذكور بنسبة مئوية ٥٨,٣١ % و

(١٣٣) من الإناث بنسبة مئوية ٤١,٦٩%، كما بلغ متوسط أعمار العينة (١٩,٦) سنة بانحراف معياري (١,٩) سنة.

رابعاً: أدوات الدراسة:

استخدم الأدوات التالية في جمع البيانات: مقياس الإمتنان، مقياس الثقة بالنفس، مقياس التوافق مع الحياة الجامعية، وفيما يلي وصف لهذه الأدوات وخصائصها السيكمترية.

مقياس الإمتنان: من إعداد (McCullough, Emmons, & Tsang 2002) والذي تمت ترجمته، ويتكون في صيغته النهائية من (٦) فقرات تقيس الخبرات والتعبيرات الخاصة بالإمتنان والتقدير في الحياة اليومية، بالإضافة إلى المشاعر الخاصة بتلقي ذلك من الآخرين ووضعت بنود المقياس على شكل عبارات بعضها موجبة، وبعضها سالبة. وتشير الدرجات المرتفعة إلى امتنان مرتفع لدى الفرد، بينما الدرجات المنخفضة تشير إلى امتنان منخفض.

للتأكد من خصائص وثبات الاختبار في نسخته الأصلية، تم تقنيه من قبل مؤلفيه علي عينة قوامها (١٢٢٤) فرداً من الراشدين وتوصلوا إلى درجة جيدة من الصدق والثبات حيث تم حساب الصدق العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية وانتهت إلي أن جميع بنود المقياس تشبعت جوهرياً علي عامل واحد فقط وتراوحت قيم الجذر الكامن (٥,٧) كما حسب الصدق التلازمي، وذلك من خلال حساب الارتباطات المتبادلة بين مقياس الإمتنان ومجموعة من المقاييس وهي: التفاؤل، الأمل، السعادة الحقيقية، الرضا عن الحياة، الانفعالات الإيجابية والسلبية، الاضطرابات النفسية كالقلق والإكتئاب، وكانت جميع الارتباطات المتبادلة بين مقياس الإمتنان وبقية المقاييس دالة إحصائياً، اما ثبات المقياس فقد بلغ معامل الثبات عن طريق ألفا للمقياس ككل (٠,٨٢) ومعامل الثبات عن طريق إعادة التطبيق بعد (٨) أسابيع (٠,٥٨).

مقياس الثقة بالنفس: بعد اطلاع الباحث علي العديد من المقاييس المعدة لقياس هذا المتغير، تم استخدام مقياس الثقة بالنفس للفرح والقواسمة (١٩٩٦)، يتألف المقياس بصورته النهائية من (٢٢) فقرة، بواقع (١٣) فقرة موجبة و(٩) فقرات سالبة وفق تدرج رباعي من (٤ - ١)، بحيث تأخذ الدرجات كالاتي: نادراً (١)، أحياناً (٢)، غالباً (٣)، دائماً (٤)، ويتم

عكس هذه القيم للفقرات السالبة، وبذلك فإن الدرجة الكلية للطالب تساوي مجموع درجاته على جميع الفقرات، حيث تراوحت قيمها في المدي (٨٨ - ٢٢). وتعتبر الدرجة التي يحصل عليها من يستجيب للمقياس تقديراً لدرجة أو مستوي امتلاكه لسمة الثقة بالنفس. كم ويتضمن المقياس من خمسة أبعاد هي (العامل النفسي، العامل الفسيولوجي، عامل الطلاقة اللغوية، العامل الاجتماعي، والاستقلالية).

وقد تم التأكد من صدق المقياس بعرضه علي مجموعة من المتخصصين في مجال الارشاد النفسي وعلم النفس التربوي، كما تم التأكد من ثباته بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، حيث تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين علي مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونه من (١٠٠) طالب ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين وبلغ (0.81) وتم أيضا حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا وبلغ (0.77) واعتبرت هذه القيم مناسبة لغايات هذه الدراسة لما يتمتع به المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات.

مقياس التوافق مع الحياة الجامعية:

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس روبرت بيكر وبوهدن سيرك (١٩٨٤) تعريب وترجمة علي عبدالسلام (٢٠٠٨) وذلك لما يتمتع به المقياس من دقة نتائجه وسهولة تطبيقه ولما يتمتع به من درجات عالية من الصدق والثبات، ويشمل المقياس في صورته الأصلية والمعربة علي (٣٦) عبارة موزعة علي (٤) أبعاد هي: (التوافق الأكاديمي / التوافق العاطفي الشخصي / الالتزام بتحقيق الأهداف / التوافق الاجتماعي)

ثبات المقياس: قام معرب المقياس بحساب صدقه وثباته على عينة مكونة من (٥٠) طالب وطالبة جامعية وباستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية. وبلغت معاملات ثبات المقياس ما بين (٠.٧١ - ٠.٨٧) وهي معاملات ثبات مرتفعة وتشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

صدق المقياس: بعد ترجمة المقياس تم عرضه على مجموعة من المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس كمحكمين، وجميعهم أكدوا بأن الأبعاد التي يتضمنها المقياس تعد أبعاد هامة في تقدير وتقييم جميع أبعاد المقياس والتي تتضمن جميع مجالات ومظاهر الحياة الجامعية وكيفية التوافق معها. أيضاً تم حساب الصدق العاملي للمقياس على عينة قوامها (١٠٠)

طالب وطالبة من طلبة الجامعات، وأظهرت النتائج تشبع الأبعاد الأربعة للمقياس على عامل واحد يستوعب (٧٨,٩ من التباين) مما يدل على أن درجة صدق المقياس مرتفعة.

خامساً: التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات في الدراسة الحالية

تم التحقق من خلال الخطوات التالية من ثبات وصدق مقياس الدراسة الحالية من خلال عينة استطلاعية قوامها (ن=٥٠) منها (٢٥) من الذكور و(٢٥) من الإناث تتصف خصائصهم بنفس الخصائص الديموغرافية للعينة الأساسية على النحو التالي:

أولاً: التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الإمتنان في الدراسة الحالية:

صدق مقياس الإمتنان: تم التحقق من صدق مقياس الإمتنان من خلال طريقتين هما صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي.

١- صدق المحكمين: تم توزيع المقياس على عشرة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس، وطلب منهم تمحيص بنود كل المقياس، ومن ثمَّ الحكم على مدى وضوح بنوده المختلفة وصلاحيته ومناسبته ومن ثم تم العمل بملاحظات المحكمين من حيث التعاريف الإجرائية وصياغة بعض البنود، وقد تمَّ حساب معامل الاتفاق (بين المحكمين) فطبق معادلة كوبر Cooper، عام (١٩٧٤) لحساب نسبة الاتفاق (الوكيل والمفتي، ٢٠٠٧).

$$\text{الاتفاق} = \frac{\text{عدد مرات الاتفاق}}{\text{عدد مرات الاتفاق} + \text{عدد مرات عدم الاتفاق}} \times 100$$

وبعد تطبيق المعادلة على التقديرات الكمية لبنود المقياس وجد الباحث أن نسب الاتفاق بين المحكمين بلغت (٨٠% إلى ٩٥%) مما يعد مؤشراً لصدق المضمون لمقياس الإمتنان بالدراسة الحالية

٢- صدق الاتساق الداخلي طبق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٥٠)، حيث تم حساب ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس عن طريق معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما يشير لها الجدول رقم (١)

دور الإمتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية

جدول رقم (١) يوضح معاملات الارتباط بين البند بالدرجة الكلية لمقياس الإمتنان

م	الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس الإمتنان
١	٠,٥٨ **
٢	٠,٥٦ **
٣	٠,٠٩
٤	٠,٣٠ *
٥	٠,٤٦ **
٦	٠,١٢

تشير معاملات الارتباط بالجدول السابق إلى وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية والبند في ماعد البند رقم (٦) لم يكون الارتباط دالا لذلك سوف يتم حذفه عند التطبيق النهائي للدراسة.

ثبات مقياس الإمتنان: للتحقق من ثبات مقياس الامتنان في الدراسة الحالية قام الباحث بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ والثبات بطريقة التجزئة النصفية Split- Half وتم الاستعانة بمعادلة لتعديل الطول سبيرمان _ براون وجثمان. ومن ثم توصل الباحث للنتائج المعروضة في الجدول رقم (٢).

جدول رقم (٢) يوضح معاملات الثبات للعينة الاستطلاعية (ن=٥٠) لمقياس الإمتنان

مقياس الإمتنان	معامل ثبات الفا	معامل ثبات التجزئة النصفية
	٠,٦٢	٠,٧٤

تشير قيم معاملات الثبات بالجدول السابق الي ارتفاع قيم الثبات لمقياس الإمتنان.

ثانياً: التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس في الدراسة الحالية:

صدق مقياس الثقة بالنفس: تم التحقق من صدق مقياس الثقة بالنفس من خلال طريقتين هما: صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي.

١- صدق المحكمين: تم توزيع المقياس على عشرة من الأساتذة المتخصصين في

مجال علم النفس، وطلب منهم تمحيص بنود المقياس، ومن ثمَّ الحكم على مدى

د. الوليد عبدالله فارح ميري

وضوح بنوده المختلفة وصلاحيته ومناسبته. ومن ثم تم العمل بملاحظات المحكمين من حيث التعاريف الإجرائية وصياغة بعض البنود، وقد تمّ حساب معامل الاتفاق (بين المحكمين) فطبق معادلة كوبر (Cooper)، عام (١٩٧٤) لحساب نسبة الاتفاق (الوكيل والمفتي، ٢٠٠٧).

وبعد تطبيق المعادلة على التقديرات الكمية لبنود المقياس، وجد الباحث أن نسب الاتفاق بين المحكمين بلغت (٩٠% إلى ١٠٠%) مما يعد مؤشراً لصدق المضمون لمقياس الثقة بالنفس بالدراسة الحالية

٢- **صدق الاتساق الداخلي:** طبق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٥٠) طالباً، منهم (٢٥) من الذكور و(٢٥) من الإناث حيث تم حساب ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس عن طريق معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما يشير لها الجدول رقم (٣).

جدول رقم (٣) يوضح معاملات الارتباط بين البند بالدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس

بنود بعد الارتباط بالبعد	قيم الارتباط بالبعد	بنود بعد الاستقلال	قيم الارتباط بالبعد	بنود بعد اللغة	قيم الارتباط بالبعد	بنود بعد النفسي	قيم الارتباط بالبعد	بنود بعد الاجتماعي	قيم الارتباط بالبعد
٣	.762**	٨	.848**	١	.474**	١٩	.502**	١٤	.654**
٥	.718**	١٠	.832**	٢	.719**	٢٠	.442**	١٥	.780**
٦	.785**	١١	.753**	٤	.735**	٢١	.556**	١٦	.725**
٧	.756**	١٢	.753**	٩	.826**	٢٢	.645**	١٧	.283*
		١٣	.685**	١٨	.763**				

تشير معاملات الارتباط بالجدول السابق إلى وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي له البند مما يشير إلى صدق المقياس. **ثبات مقياس الثقة بالنفس:** للتحقق من ثبات مقياس الثقة بالنفس في الدراسة الحالية قام الباحث بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ والثبات بطريقة التجزئة النصفية Split- Half وتم الإستعانة بمعادلة لتعديل الطول سبيرمان - براون وجثمان. ومن ثم توصل الباحث للنتائج المعروضة في الجدول رقم (٤).

جدول رقم (٤) معاملات الثبات العينة الاستطلاعية (ن=٥٠) لمقياس الثقة بالنفس

الابعاد	معاملات ثبات الفا	معاملات ثبات التجزئة النصفية
بعد العامل الفسيولوجي	٠,٨٠	٠,٩٣
بعد عامل الاستقلالية	٠,٨٠	٠,٩٠
بعد عامل الطلاقة اللغوية	٠,٧٧	٠,٩٠
بعد العامل النفسي	٠,٧٠	٠,٨٤
بعد العامل الاجتماعي	٠,٧٣	٠,٨٨

تشير قيم معاملات الثبات بالجدول السابق الي ارتفاع قيم الثبات لمقياس الثقة بالنفس.

ثالثاً: التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق مع الحياة الجامعية

صدق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية: تم التحقق من صدق المقياس في الدراسة

الحالية من خلال طريقتين هما: صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي

١- صدق المحكمين: تم توزيع المقياس على عشرة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس، وطلب منهم تمحيص بنود المقياس، ومن ثمَّ الحكم على مدى وضوح بنوده المختلفة وصلاحيته ومناسبته. ومن ثم تم العمل بملاحظات المحكمين من حيث التعاريف الإجرائية وصياغة بعض البنود، وقد تمَّ حساب معامل الاتفاق (بين المحكمين) فطبق معادلة كوبر (Cooper)، عام (١٩٧٤) لحساب نسبة الاتفاق (الوكيل والمفتي، ٢٠٠٧).

وبعد تطبيق المعادلة على التقديرات الكمية لبنود المقياس، وجد الباحث أن نسب الاتفاق بين المحكمين بلغت (٧٠% إلى ١٠٠%) مما يعد مؤشراً لصدق المضمون لمقياس التوافق مع الحياة الجامعية بالدراسة الحالية

صدق الاتساق الداخلي: طبق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٥٠) طالباً منهم (٢٥) من الذكور و(٢٥) من الإناث، حيث تم حساب ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس عن طريق معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما يشير لها بالجدول رقم (٥).

د. الوليد عبدالله فارح ميري

جدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين البند بالدرجة الكلية لمقياس التوافق مع الحياة الجامعية

بنود بعد التوافق العاطفي الشخصي	قيم الارتباط بالبعد	بنود بعد التوافق الأكاديمي	قيم الارتباط بالبعد	بنود بعد الالتزام بتحقيق الاهداف	قيم الارتباط بالبعد	بنود بعد التوافق الاجتماعي	قيم الارتباط بالبعد
٢	.648**	٣	.553**	١	.528**	٤	.276
٦	.338*	١٢	.255	٥	.407**	٧	.540**
٨	.332*	١٣	.346*	١٠	.266	١٩	.574**
٩	.549**	١٤	.556**	١١	.551**	٢٤	.505**
١٨	.529**	١٥	.532**	٢٢	.613**	٢٩	.436**
٢٠	.447**	١٦	.592**	٣٢	.554**		
٢٣	.689**	١٧	.540**	٣٣	.468**		
٢٧	.721**	٢١	.168	٣٤	.433**		
		٢٥	.595**				
		٢٦	.551**				
		٢٨	.280*				
		٣٠	.624**				
		٣١	.527**				
		٣٥	.454**				
		٣٦	.566**				

تشير معاملات الارتباط بالجدول السابق إلى وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية

بين الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي له البند مما يشير الي صدق المقياس

ثبات مقياس التوافق مع الحياة الجامعية: للتحقق من ثبات مقياس التوافق مع الحياة

الجامعية في الدراسة الحالية قام الباحث بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ والثبات بطريقة

التجزئة النصفية Split- Half وتم الاستعانة بمعادلة لتعديل الطول سبيرمان _ برلون

وجثمان. ومن ثم توصل الباحث للنتائج المعروضة في الجدول رقم (٦).

دور الإمتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية

جدول رقم (٦) يوضح معاملات الثبات العينة الاستطلاعية (ن=٥٠) لمقياس التوافق مع الحياة الجامعية

الابعاد	معاملات ثبات الفا	معاملات ثبات التجزئة النصفية
بعد التوافق العاطفي الشخصي	٠,٧٢	٠,٨٠
بعد التوافق الأكاديمي	٠,٧٢	٠,٨٦
بعد الالتزام بتحقيق الأهداف	٠,٧٠	٠,٨٨
بعد التوافق الاجتماعي	٠,٦٢	٠,٦٦

تشير قيم معاملات الثبات بالجدول السابق إلى ارتفاع قيم الثبات لمقياس التوافق مع الحياة الجامعية.

سادساً: الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في الدراسة:

للإجابة عن أسئلة الدراسة، تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

١/ معامل ارتباط بيرسون في معالجة السؤال الأول والثاني.

٢/ الانحدار المتعدد في معالجة السؤال الثالث.

٣/ معامل ألفا لقياس ثبات أدوات الدراسة.

٤/ معامل التجزئة النصفية لقياس ثبات أدوات الدراسة.

سابعاً: خطوات إجراءات الدراسة:

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة، تم اتباع الخطوات والإجراءات الآتية:

١/ اختيار الأدوات المناسبة لقياس متغيرات الدراسة، بعد التأكد من دلالات صدقها وثباتها.

٢/ توزيع أدوات الدراسة على أفراد العينة، وتوضيح الإرشادات الضرورية واللازمة لتعبئة الأدوات.

٣/ مراجعة الاستبانات واستبعاد غير مكتملة الإجابات وغير المستوفاة، وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

٤/ عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

٥/ وضع التوصيات.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

سنوالي عرض نتائج الدراسة الحالية على النحو الذي يعكس تباغاً الإجابة على الأسئلة التي طرحت، وذلك على النحو التالي:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشته: ما العلاقة بين الإمتنان والتوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة لدى طلبة الجامعة؟ للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة على مقياس الإمتنان والتوافق مع الحياة الجامعية. جدول رقم (٧) يوضح علاقة الإمتنان بالتوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة.

الإمتنان	أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية			التوافق الاجتماعي
	التوافق العاطفي الشخصي	التوافق الأكاديمي	الالتزام بتحقيق الأهداف	
١	.165	-.167	.066	.535**

يشير الجدول أعلاه إلى وجود ارتباط موجب ذو دلالة إحصائية بين الإمتنان والبعد الاجتماعي من أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية، بينما لا توجد ارتباطات دالة إحصائية بين الإمتنان وباقي أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية ويمكن تفسير هذه النتائج على النحو التالي:

بالنسبة لوجود علاقة بين الإمتنان والبعد الاجتماعي كأحد أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية تعد هذه النتيجة منطقية ومتوقعة، خاصة أن الإمتنان من المتغيرات المحبذة اجتماعياً والتي من شأنها أن تؤثر إيجابياً في علاقاتنا الاجتماعية، حيث أنه قد يسهم في زيادة شعور الفرد بالرضا، وزيادة جودة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، والذي يؤدي بدوره إلى زيادة القدرة على مواجهة التغيرات والتحديات والضغوط التي يتعرض لها الانسان في حياته (محمد، ٢٠١٤)، لذلك كله فحينما يسود العرفان بالجميل بين الأفراد يزيد التوافق الاجتماعي بينهما ويدل على ذلك. ويمكن أيضاً استخدام التعبير عن الإمتنان بمثابة استراتيجية لتحويل الصعاب إلى نظرة إيجابية، ويقود إلى زيادة الشعور الإيجابي وتقليل الشعور السلبي وزيادة الرضا عن الحياة. (صهوان، ٢٠١٨)

ويدعم هذه النتيجة ما أشار اليه (Emmons&Crumpler,2000). إلى أن الإمتنان يعمل على تعزيز العلاقات الاجتماعية والمساعدة في بناء الثقة في العلاقات الاجتماعية والمحافظة على الموارد، وبناء الدعم الاجتماعي وبه ندرك الكثير من الإيجابيات في هذا العالم، ولا ندرك سوى القليل من السلبيات وقد يعكس الإمتنان اتجاه الفرد في الحياة؛ فقد يظهر اتجاه الفرد في التعامل مع أحداث الحياة والآخرين أو النظر إلى الحياة بوصفها هبة أو منحة. كذلك يدعم هذه النتيجة تصور كل من فان وآخرون (Fan et al., 2011) إذ يري هذا التصور أن الإمتنان عملية معقدة تتشكل بارتقاء الفرد، فالإمتنان يتضمن محددات القدرة على الإدراك الاجتماعي وتقييم نوايا ومساعدات الآخرين وكيفية التعبير بالعرفان للآخرين، كما أشارت نتائج دراسة كوبير وآخرون (Cubero,etal.,2020) المذكور في المالكي (٢٠٢٠) إلى أن للتدريب على الإمتنان والتفوق نتائج متزايدة في الرضا عن الحياة، والتأثير الإيجابي، والسعادة الذاتية والمرونة والحد من التأثير السلبي. وكذلك أيضاً ما أشارت اليه دراسات كل من (Lambert et al.,2009, Isik et al., 2017, Robustelli& Whisman,2018) على وجود علاقة إيجابية بين الإمتنان والرضا عن الحياة.

من جهة أخرى تتسق مع هذه النتيجة نتائج دراسات تسانق وكابينتر وروبيرتز وفيرسك وكارلسل (Tsang, Carpenter, Robers, Frisch& Carlisle,2014) ودراسة الربيع وعباينة (٢٠٠٦) والتي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين مستوى الإمتنان ومستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

بينما يمكن تفسير عدم وجود ارتباطات دالة احصائياً بين الإمتنان وكل من أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية التالية: (التوافق العاطفي الشخصي والتوافق الأكاديمي والالتزام بتحقيق الأهداف) إلى أن محتوى كل من هذه الأبعاد والخاصة بالتوافق مع الحياة الجامعية ترتبط بها متغيرات أخرى مثل المتغيرات المعرفية والمزاجية بينما الاعتراف بالجميل متغير اجتماعي إيجابي قد لا يكون له تأثير واضح ومباشر بهذه الأبعاد. كما يمكن أيضاً تفسير عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الإمتنان وكل من التوافق العاطفي والتوافق الأكاديمي والالتزام بتحقيق الأهداف فقد جاءت هذه النتيجة متسقة مع مجمل النتائج السابقة بالدراسة الحالية وتشير هذه النتيجة لعدم وجود تأثير فعال للإمتنان في كل من التوافق العاطفي والتوافق الأكاديمي والالتزام بتحقيق الأهداف ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن تشكيل

د. الوليد عبدالله فارح ميري

التوافق مع الحياة الجامعية وفقا لما أشار العصيمي (٢٠١٠) نتيجة تفاعل الطالب الإيجابي مع جامعته أو كليته والذي يظهر بوضوح في إنجازه الأكاديمي وارتقائه الشخصي، فالطالب المتوافق مع حياته الجامعية هو الذي يحصل على معدلات دراسية مرتفعة ويتم دراسته بنجاح حتى التخرج بينما الطالب غير المتوافق أو غير المنسجم مع الحياة الجامعية يحصل على معدلات منخفضة ويتعثر دراسيا ويميل إلى التسرب من الجامعة قبل استكمال دراسته قبل أن يتخرج ، كذلك يرجع الباحث تلك النتيجة وفقا لتصور كل من بوكير وسيرك (Baker & Siryk, 1989) هو أن التوافق مع الحياة الجامعية مفهوم متعدد الأبعاد ينطوي على مجموعة من المتطلبات المتنوعة في النوع والدرجة الأمر الذي يتطلب التأقلم معها وهذه الأبعاد هي التوافق الأكاديمي، والتوافق العاطفي والتوافق الشخصي والتوافق المؤسسي (Mahyuddin, et al, 2010, 497).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشته: ما العلاقة بين الثقة بالنفس بأبعاده المختلفة والتوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة لدى طلبة الجامعة؟ للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس الثقة بالنفس بأبعاده المختلفة ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة.

جدول رقم (٨) يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس بأبعاده المختلفة والتوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة.

أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية					أبعاد الثقة بالنفس
كلي	التوافق الاجتماعي	الالتزام بتحقيق الأهداف	التوافق الأكاديمي	التوافق العاطفي الشخصي	
.047	.018	.131	.077	-.056	الارتباط البعد الفسيولوجي
.030	.016	-.047	.097	-.011	الارتباط بعد الاستقلالية
-.038	-.003	-.083	-.011	-.027	الارتباط بعد الطلاقة اللغوية
.510**	-.055	.263**	.594**	.288**	الارتباط البعد النفسي
.350**	.026	.173	.526**	.085	الارتباط البعد الاجتماعي

يشير الجدول أعلاه إلى النتائج التالية:

١/ لا توجد ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين كل من البعد الفسيولوجي وبعد الاستقلالية وبعد الطلاقة اللغوية بوصفها من أبعاد الثقة بالنفس مع أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية.

٢/ توجد ارتباطات موجبة ذات دلالة إحصائية بين البعد النفسي كأحد أبعاد الثقة بالنفس وكل من (التوافق الشخصي العاطفي والتوافق الأكاديمي والالتزام بالأهداف والدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية) بينما لا يوجد ارتباط ببعد التوافق الاجتماعي.

٣/ توجد ارتباطات موجبة ذات دلالة إحصائية بين (التوافق الأكاديمي والدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية) بينما لا توجد ارتباطات دلالة بين التوافق العاطفي والالتزام بالأهداف والتوافق الاجتماعي.

وتعتبر هذه النتيجة منطقية وذلك لأن الفرد الذي يشعر بالثقة بالنفس يتوافق اجتماعياً ونفسياً بشكل عام، ومنها توافقه مع الحياة الجامعية فكلما كان الفرد لديه مفهوم إيجابي عن ذاته فهو شخص لديه إحساس بالرضا عن الحياة وكلما كان لديه قدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والنفسية التي تواجهه في حياته الجامعية كلما كان أكثر شعوراً بالتوافق مع حياته الجامعية بأبعادها المختلفة. كما تعد الثقة بالنفس من الأسس النفسية السليمة للاتزان الإنفعالي والتكيف الاجتماعي الإيجابي، كما تعد من شروط النجاح في جميع مجالات الحياة. كما تساهم بصورة جوهرية في تحقيق التوافق النفسي، والنجاح، وحب الآخرين، والحفاظ على الحالة النفسية، واكتساب الخبرة العلمية والعملية ومواجهة الصعاب (شلايل، ٢٠٢٠). فقد أكدت العديد من الدراسات أن الأفراد الواثقين من أنفسهم أكثر فعالية في مواجهة الظروف الطارئة، وأكثر قدرة على حل المشكلات، وأكثر مشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة، كما انهم أكثر انفتاحاً نحو الآخرين. فالشخص الواثق من نفسه يثق في نفسه والآخرين وهو أكثر اهتماماً ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره، ولديه قدرة على الأخذ والعطاء. (الكفيري، ٢٠١٧). كما أشار بن نجمة (٢٠١٩) أن الثقة بالنفس من الأمور المطلوبة والهامة، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف مع المجتمع المحيط، سواء كان ذلك في المنزل أو العمل أو المدرسة أو مع الأصدقاء.

أما تفسير عدم وجود علاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية وكل من البعد الفسيولوجي وبعد الاستقلالية وبعد الطلاقة اللغوية بوصفهم أبعاد للثقة بالنفس إلى وجود عوامل أخرى لها تأثير أكبر مقارنة بكل من البعد الفسيولوجي وبعد الاستقلالية وبعد الطلاقة اللغوية بوصفها أبعاد للثقة مثل العوامل الاجتماعية ونظام التدريس والاشتراك بالأنشطة اللامنهجية كما أن مفهوم التوافق مع الحياة الجامعية كما يرى علي (٢٠٠٨) حالة تبدو في العملية

الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب الجامعي لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها، وتحقيق التوافق بينه وبين البيئة الجامعية ومكوناتها الأساسية وهي الأساتذة والزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية والمواد الدراسية وأسلوب التحصيل الدراسي كذلك أن التوافق مع الحياة الجامعية يرتبط بشكل كبير بالجهود التي يقوم بها الطالب للتغلب على مختلف الضغوط والصعاب التي يواجهها في رحاب الجامعة (Mahuddin, et, al, 2010,382).

ومجمل النتائج التي أشارت إلى وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين كل من (التوافق الشخصي العاطفي والتوافق الأكاديمي والالتزام بالأهداف والدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية) بوصفهم مكونات للتوافق مع الحياة الجامعية وكل من البعد النفسي والبعد الاجتماعي بوصفهما بُعدين من أبعاد الثقة بالنفس تتفق مع أدبيات التراث السيكلوجي والتي منها دراسات كل من: (العمرى، ٢٠١٩، عابدين، ٢٠١٨، نابت، ٢٠١٧، زلوم، ٢٠١١). أما عن تفسير النتائج التي أشارت إلى عدم وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين التوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة وكل من البعد الفسيولوجي وبعد الاستقلالية وبعد الطلاقة اللغوية والدرجة الكلية بوصفهم أبعاد للثقة بالنفس جاءت هذه النتيجة على غير المتوقع، وربما ترجع هذه النتيجة والتي تنص على عدم وجود تأثير للثقة بأبعادها التي ذكرت سابقاً في التوافق مع الحياة الجامعية إلى طبيعة العينة وحجمها، وقد تناقضت هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: (Nelson2005, Watson2021, Lefdahl-) (Davis2018)

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها: ما مدى إسهام كل من الإمتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعة؟ للإجابة عن هذا السؤال تم حساب تحليل الانحدار التدريجي بطريقة Enter، والذي يتم فيه تحديد معاملات انحدار المتغيرات المستقلة (المنبئة) التي لها تأثير في المتغير التابع، (التوافق مع الحياة الجامعية) ونعرض فيما يلي لنتائج تحليل الانحدار التدريجي، باعتبار أن المتغيرات المنبئة، الإمتنان والثقة بالنفس هي لدى عينة الدراسة، بالجدول (٩)

دور الإمتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية

جدول (٩) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرات المنبئة: الإمتنان والثقة بالنفس بالمتغير

التابع: التوافق مع الحياة الجامعية

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	المقدار الثابت	الارتباط المتعدد	نسبة الاسهام	معامل الانحدار (B)	معامل الانحدار المعياري (Beta)	قيمة ت	دلالة
الإمتنان	الدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية	٦٣,٧٧	٠,٥٥	٠,٣٠	٠,١٢	٠,٠٩٤	١,١٠	٠,٢٧٢
البعد الفسيولوجي					٠,٠٧	٠,٠٢٧	٠,٣٣	٠,٧٤٢
بعد الاستقلالية					٠,٢٤	٠,٠٩	٠,٨٤١	٠,٤٠٢
بعد الطلاقة اللغوية					٠,١٧	٠,٠٦٣	٠,٦٢٦	٠,٥٣٢
البعد النفسي					٠,٥٨	٠,٤٧	٥,١٧	٠,٠٠
البعد الاجتماعي					٠,٢٣	٠,١٨٤	١,٩٥	٠,٠٥
درجة ف		٧,٨٦						

يوضح الجدول السابق النتائج التالية:

١. جاء البُعد النفسي بوصفه أحد أبعاد الثقة بالنفس في المرتبة الأولى في التنبؤ

بالدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية.

٢. جاء البُعد الاجتماعي بوصفه أحد أبعاد الثقة بالنفس في المرتبة الثانية في التنبؤ

بالدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية.

٣. لم يتنبأ كل من الإمتنان وأبعاد الثقة بالنفس (الاستقلالية والطلاقة اللغوية

والفسيولوجي) بالدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية.

وتعد نتائج هذا التساؤل لها دلالة خاصة إذ أنها تخدم الهدف الرئيس للدراسة الحالية،

ويعزوها الباحث إلى أن مرتفعي البعد النفسي والاجتماعي للثقة بالنفس من الطلاب يتصفون

بمستوى مرتفع من التوافق مع الحياة الجامعية لما يتصف به مرتفعو البُعد النفسي

والاجتماعي للثقة بالنفس من قوة الإرادة والدافعية وتوقع الأحسن في المستقبل والقدرة على

التخطيط. كما يمكن أيضاً مناقشة نتائج التساؤل الثالث بصورة تفصيلية على النحو الآتي:

يعزو الباحث النتيجة التي كشفت عن قدرة البعد النفسي والاجتماعي للثقة بالنفس في

التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية إلى أن الطالب الذي يتسم بمستويات مرتفعة من الثقة

بالنفس يمتلك الخصائص التي تدفعه وتمكنه من إنتاج عدد كبير من الحلول لمواجهة

المشكلات والتعامل معها بصورة مباشرة، وجاءت هذه النتيجة متسقة مع نتيجة دراسات كل

من: (Arefi & Jan, 2016، الشريدة، Yüksel& Bahadır-Yılmaz, 2019) التي

كشفت عن القدرة التنبؤية للثقة بالنفس بالتوافق مع الحياة الجامعية.

مناقشة عامة:

نلاحظ وجود اتساق كبير بين نتائج الدراسة الحالية مع بعضها البعض إذ تشير في مجملها إلى ثمة علاقة معقدة وشبكية بين التوافق مع الحياة الجامعية وكل من الإمتنان والثقة بالنفس إذ تعمل هذه المتغيرات في إطار تكاملي متبادل يتضمن التفاعل بينها. وربما تنطلق مجمل نتائج الدراسة الحالية من الصبغة الإيجابية في التفكير والسلوك التي أشار إليها الإتجاه الإيجابي في علم النفس بشكل عام ومنظومة الفضائل والقوى الإيجابية لمارتن سليجمان وآخرون (٢٠٠٠) بشكل خاص إذ تري هذه المنظومة أن القوى الإيجابية في الشخصية والتي منها الثقة بالنفس والإمتنان تميل إلى دعم ومساعدة الفرد وزيادة استعداده للتوجه نحو التوافق النفسي والاجتماعي بشكل عام والذي منه توافق الطالب مع حياته الجامعية.

فالثقة بالنفس عند "روتر" (Rotter) تعني جودة أو فاعلية التوافق النفسي الاجتماعي للأفراد، حتى أن بقاء أي جماعة اجتماعية يعتمد على وجود، أو غياب الثقة، (عبد الله، ٢٠٠٠). وفي نفس السياق، يعد الإمتنان أحد العوامل التي تسهم في تحسين الارتقاء الاجتماعي، حيث يقر الممتنون شعورهم بالرضا عن علاقاتهم الاجتماعية والدراسية. كما يقرّون بأن أحد مصادر شعورهم بالإمتنان هو إدراكهم الذي يتمثل في شعورهم بمساندة الآخرين لهم، كما أن الإمتنان من المتغيرات المسؤولة عن المحافظة على العلاقات الجيدة بين الأفراد والرضا عنها وهو متغير أخلاقي يعزز العلاقات الإيجابية بين الأفراد (Walker, 2012). وذلك ما أكدته معظم الدراسات النفسية والتي أشارت إلى دور الإمتنان الإيجابي في تعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية والتي من ضمنها دراسة كل من: (Caleon, et al., 2019, Park, et al., 2019).

وبناء على مجمل نتائج الدراسة الحالية فالأفراد المتعاونون والطيبون يتصرفون بالتوجه الاجتماعي الإيجابي ولديهم دوافع قوية لتحقيق الوئام الاجتماعي وينظمون عواطفهم وسلوكياتهم لإرضاء الآخرين ومساعدتهم، كما أنهم يتصرفون بطرق تعكس توجهاتهم الاجتماعية الإيجابية، يتم تطبيعهم على مكافأة أنفسهم مقابل مساعدة الآخرين، ومن خلال ذلك ينتج لديهم الشعور بالإمتنان.

توصيات الدراسة:

- استناداً إلى النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية فإن الباحث يوصي بما يأتي:
- ١/ زيادة معدل عقد برامج إرشادية للطلبة المستجدين بهدف تهيئتهم نفسياً وتعريفهم بالأنظمة الجامعية.
 - ٢/ تفعيل الأنشطة الطلابية الهادفة لتعزيز توافقتهم مع حياتهم الجامعية.
 - ٣/ ضرورة إعداد برامج تنموية وإرشادية لرفع مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعات.
 - ٤/ إقامة المحاضرات والندوات التي تتعلق بتحسين الثقة بالنفس والشعور بالإمتنان لتنمية التوافق الاجتماعي لدى الطلاب.
 - ٥/ العمل على توفير أفضل شروط البيئة التعليمية والأكاديمية والنفسية المناسبة والتي تشجع الطالب على التوافق مع حياته الجامعية.
 - ٦/ تضمين البرامج والمناهج الدراسية الجامعية مضامين ترتبط بمتغيرات الإمتنان والثقة بالنفس بالإضافة إلى متغيرات ذات صلة بمدى توافق الطالب مع حياته الجامعية.

بحوث مقترحة:

- يقترح الباحث بعد انتهائه من تطبيق دراسته بعض الموضوعات التي يرى أنه من الضروري دراستها، وهي:
- ١/ إجراء دراسات أخرى مقارنة بين الطلاب والطالبات في التوافق مع الحياة الجامعية في ضوء العديد من المتغيرات الأكاديمية.
 - ٢/ دراسة فاعلية برنامج إرشادي قائم على تحسين الإمتنان لدى طلبة الجامعة.
 - ٣/ إجراء العديد من الدراسات والبحوث فيما يتعلق بموضوع الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى.
 - ٤/ إجراء دراسات مماثلة على مجتمعات أخرى.

المراجع:

- ابوالعلا، محمد أشرف أحمد. (٢٠١٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات. *رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية*. ع (٢). مج (٩). ٣٣٩-٣٩٨.
- أبوعلام، العادل محمد. (١٩٧٨). *قياس الثقة بالنفس لدى الطالبات*. الكويت: مؤسسة علي جراح الصباح للنشر والتوزيع.
- أحمد، مروة صادق. (٢٠١٩). *الاسهام النسبي لمعتقدات فاعلية الذات الأكاديمية والتوجه المستقبلي (المهني/ الاسري) في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. العدد (١٠٢). مج (٢٩). ٤١١-٤٥٨.
- اسماعيل، محمد عبدالله المتولي. (٢٠١٩). *التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالنكاح الوجداني ومستوى الطموح لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط*. كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة الإسكندرية. ٨٣-١٢٣.
- بن نجمة، نور الدين. (٢٠١٩). *أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح اثناء حصّة التربية البدنية والرياضية لرفع درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط*. *مجلة الابداع الرياضي*، ع (١). مج (١٠). ٢١١-٢٣٠.
- جابر، عبد الحميد، وكفاي، علاء الدين. (١٩٨٨). *معجم علم النفس والطب النفسي*. ج ١. القاهرة: دار النهضة العربية.
- الجبوري، شروق جواد. (٢٠٠٦). *الثقة بالنفس وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى الشباب الجامعي*. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس الاجتماعي، كلية الآداب، جامعة امدرمان الإسلامية. ١-١٦٠.
- الجماعي، صلاح الدين احمد. (٢٠٠٧). *الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي*. ط (١). القاهرة: مكتبة مدبولي.
- حجو، مسعود عبد الحميد. (٢٠١٥). *التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة*. *مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات*. ع (١). مج (٥). ٢٨٣-٣١٠.

دور الإمتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية

- حسن، احمد محمد شبيب. (٢٠١٩). الوعي الفونولوجي وعلاقته بالثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. جامعة البحرين. ع (١)، مج (٢٠). ٣١٩-٣٥٣.
- حموري، خالد عبدالله. (٢٠٢٠). الثقة بالنفس لدى الطلبة الموهوبين موسيقياً في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع*. ع (٦٢). ٤٧٢-٤٨٣.
- دسوقي، انشراح محمد. (١٩٩١). التحصيل الدراسي وعلاقته بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي. *مجلة علم النفس، الهيئة العامة المصرية للكتاب*. س (٦)، ع (٢٠). ٦٢-٧٩.
- الدوسري، فاطمة بنت علي ناصر. (٢٠١٩). العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والشعور بالاكتئاب لدى عينة من المتعافين من الإدمان بمجمع الامل بمدينة الرياض. *مجلة كلية التربية*. جامعة الازهر. ع (١٨٣). الجزء الثالث. ٣٠٣-٣٤٩.
- الريدي، سفيان بن ابراهيم. (٢٠١٢). التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة كلية التربية بجامعة القصيم. *مجلة العلوم العربية والإنسانية*. ع (١)، مج (٦). ٤٧٢-٤٢٩.
- الربيع، فيصل خليل وعباينه، كوكب يوسف. (٢٠١٨). الإمتنان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. *دراسات العلوم التربوية*. ع (٤). مج (٤٥).
- زلوم، سها عزيز مطلق. (٢٠١١). فاعلية برنامج ارشاد جمعي وقائي لتحسين الفاعلية الذاتية والثقة بالنفس والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المعرضين لخطر الإساءة، *رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية، الأردن*. 1-٢١٩.
- زهران، حامد عبدالسلام. (٢٠٠٥). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. ط٤. القاهرة: عالم الكتب.
- الزيادات، مريم عواد. (٢٠٢٠). مستوى الإمتنان وعلاقته بالضغط النفسي المدرك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية. *مؤته للبحوث والدراسات*. سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. مج (٣٥). ع (٤). ٢٠٩-٢٤٦.
- سفيان، نبيل. (٢٠٠٤). *المختصر في الشخصية والارشاد النفسي*. (المفهوم . النظرية. النمو. التوافق . الاضطراب). ط ١. كلية التربية. تعز.

د. الوليد عبدالله فارح ميري

- سماوي، فادي سعود. (٢٠١٦). الذكاء الروحي وعلاقته بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلبة الجامعيين في الأردن في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ع (٤)، مج (٦٤). ٨٥-٥٧.*
- السنيتي، ايمان صالح والطارق، علي سعيد. (٢٠٢٠). الثقة بالنفس وعلاقتها بجنس المعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية في أمانة العاصمة صنعاء، *مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية. ع (٣). ٤٦-٧.*
- الشريفة، امل بنت صالح سليمان. (٢٠١٦). الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كمنبئات بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة القصيم. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب. ع (٧٦). ٣٠٢-٢٨٩.*
- شلايل، الاء يونس خليل. (٢٠٢٠). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس والرضا عن الحياة لدى المترددات على مراكز اللياقة البدنية. *رسالة ماجستير في الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة الأقصى. غزة.*
- شوكت، عواطف إبراهيم أحمد. (٢٠٠٠). التوافق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي. *رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم). مج ١٠. ع (١). ٩٩-٦٧.*
- سهوان، أكرم حمزة السيد. (٢٠١٨). *البناء العاملي لمقياس الإمتنان (GRAT) لدى طلاب الجامعة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي. العلوم التربوية. ع (٣). ج (٢).*
- طاهر، ميسون خالد. (٢٠١٦). الحواجز النفسية وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية عند طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد. ع (٣)، مج (٢٧). ١٠٣٢-١٠٤٢.*
- طه، فرج عبد القادر. (٢٠٠٥). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. ط٣. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.*
- عابدين، حسن سعد محمود. (٢٠١٨). تحليل المسار للعلاقات بين الطفو الأكاديمي وقلق الاختبار والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، مج (٣٣)، العدد (٤). ١١١-٥٠.*

دور الإمتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية

- العاني، نر منير مسيهير. (٢٠١٩). الإمتنان وعلاقته بالذكاء المتعدد لدى طلبة الجامعة. مجلة الاستاذ للعلوم الانسانية والاجتماعية. عدد خاص بالمؤتمر العلمي السابع. جامعة بغداد. كلية التربية للبنات. مج (٥٨). ٢٢٧-٢٥٢.
- عباس، عوض. (١٩٨٤). الموجز في الصحة النفسية. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبدالله، محمد الصافي عبدالكريم. (٢٠١٢). التوافق مع الحياة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات، دراسة مقارنة بين عينة مصرية وسعودية، جامعة الاسكندرية، كلية التربية، ع (٤)، مج (٢٢). ٢٨٧-٣٣٣.
- عبداللطيف، مدحت عبدالحميد. (١٩٩٦). الصحة النفسية والتوافق الدراسي. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبدالله، معتز سيد. (٢٠٠٠). بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- العساف، صالح حمد. (٢٠١٠). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- العصيمي، سلطان عائض مفرح. (٢٠١٠). إيمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- علي، علي عبدالسلام. (٢٠٠٨). دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية (ATCS). ط٢. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- علي، علي عبدالسلام. (٢٠٠٠). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. الهيئة المصرية العامة للكتاب. ع٥٣. ٦-٢٣.
- العمرى، نادية محمد. (٢٠١٩). التوافق الاجتماعي وعلاقته بالتسامح والثقافة بالنفس لدى الأم الوحيدة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج (٢٧)، ع(٢)، ٣٢٩-٣٥٤.

د. الوليد عبدالله فارح ميري

العنزي، سعود بن شايش. (٢٠٠٣). الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينه من الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة أم القرى، مكة المكرمة. ١-١٣٩.

العويفي، نوره بنت سعود بن محمد. (٢٠١٧). قلق المستقبل وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. الرياض.

الغامدي، صالح يحي. (٢٠٠٩). اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة ام القرى. مكة المكرمة. ١-٢٥١.

فايد، فريد علي محمد وقاسم، عبدالمريد عبدالجبار محمد. (٢٠١٢). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته باحتمالية التسرب الدراسي لدى عينه من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. ع (٣٢). ٢٢٧-٢٧٣.

فتح الباب، صفيه. (٢٠١٣). العفو عن الآخرين وعلاقته بتقدير الذات لدى عينه من طلاب الجامعة. مجلة دراسات عربية: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية. ع (١). مج (١٢). ١-٣٦.

الفريج، اريج حمد. (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس الإمتان على عينه من معلمات التعلم العام بمكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة ام القرى.

قاسم، عبدالمريد عبدالجابر محمد. (٢٠٢٠). النموذج السببي للعلاقات المتبادلة بين الطيبة والإمتان والتعاونية في الشخصية لدى المراهقين والراشدين. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ع (١٠٨) مج (٣٠). ١٧٩-٢٣٦.

القحطاني، عبدالله صالح. (٢٠١٨). التوافق الجامعي لدى طلبة جامعة شقراء وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية. ٢٤٤-٢٦١.

دور الإمتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية

- القُدومي، عبدالناصر وسلامة، كمال. (٢٠١١). التوافق الجامعي لدى طلبة البكالوريوس في الاكاديمية الفلسطينية للعلوم الامنية في اريحا. دراسات تربوية ونفسية. مجلة كلية التربية بالزقازيق، ع (٧٣). ٣٠٧-٢٦٣.
- قشمر، علي لطفي علي. (٢٠١٩). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي والدراسي. مجلة دراسات لجامعة عمار ثلجي الأغواط، الجزائر. ع(٧٧). ٦٧-٩٢.
- قواسمة، احمد والفرح، عدنان. (١٩٩٦). تطوير مقياس الثقة بالنفس. المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم.
- الكساسبة، حسن عطا. (٢٠١٥). الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة. الأردن. ٨٨-١.
- الكفيري، وداد محمد صالح. (٢٠١٧). مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة حائل في المملكة العربية السعودية وعلاقته ببعض المتغيرات. المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، جامعة العلوم والتكنولوجيا. ع (٣٢). مج (١٠). ١١٣-١٠١.
- كواسه، عزت عبدالله سليمان. (٢٠١١). برنامج تدريبي على بعض مهارات الإبداع لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الجامعة. جامعة الازهر. مجلة كلية التربية. ع (١٤٥) الجزء (١). ٢٠٥-٢٣٨.
- الليل، جمل وجعفر، محمد. (١٩٩٣). دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق مع المجتمع الجامعي لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل. المجلة العربية للبحوث التربوية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم. تونس. العدد (١). (١٣). ٢٢٠-١٨٨.
- محمد، هاني سعيد حسن. (٢٠١٤). الاسهام النسبي للتسامح والإمتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية. رابطة الاخصائيين المصريين النفسية(رانم). ع (٢)، مج (٢٤). ١٨٤-١٤٣.
- المخزومي، امل. (٢٠٠١). التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس. مجلة المنهل. العدد (٥٧٨). مج (٦٣). ١٣٥-١٢٢.

د. الوليد عبدالله فارح ميري

المطيري، رحمة بنت مقحم. (٢٠٢٠). التوافق مع الحياة الجامعية كمتغير وسيط في علاقة توجهات أهداف الانجاز بالتحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة القصيم. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة القصيم. ١-١٠٩.

نايت، عثمان نسيم. (٢٠١٧). علاقة الثقة بالنفس والتوافق الدراسي بادراك تلميذ المرحلة الثانوية لاتجاهات الأساتذة نحوه، دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر. ٢٠٨-٢١٩.

الوكيل، حلمي والمفتي، محمد. (٢٠٠٧). أسس بناء المنهج: دار المسيرة. ياسين، حمدي محمد والحديني، وفاء مسعود. (٢٠٢٠). الإمتان والسعادة محددان للعفو لدى طلبة الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية. العدد (١٠٨). مج (٣٠). ١٠٣-١٤٤.

اليوسف، عبدالرحمن عبدالله صالح. (٢٠١٨). الثقة بالنفس وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

يونس، أحمد خليفه أحمد. (٢٠٢١). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ع (٣)، مج (٥٥). ٥٢٥-٥٥٦.

المراجع الأجنبية:

- Abdullah. M.C, Elias. H., Mahyuddin. R.& uli, J. (2009). Adjustment amongst First year students in a Malaysian University. *European journal of social sciences*.8 (3). 496-505.
- Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' self-confidence and its impacts on their learning process. *American International Journal of Social Science Research*, 5(1), 1-15.
- Amin, A., Khalid, Z., Ashraf, Z., Khan, H., & Pervaiz., S. (2018). Gratitude& self-esteem among college students. *journal of Psychology and Clinical Psychology*, 4, 335-339.
- Andreou, E., Psyllou, A., Vlachou, A., Fyssa, A., & Saridaki, M. (2021). *Micro aggressions and Psychosocial Adjustment among Greek University Students with Disabilities*. *Education Sciences*, 11(12), 781.

- Arefi, M., & Jan, R. (2016). *Relationship between homesickness, self-efficacy, and achievement motivation among non-native students of Urmia University of Medical Sciences*. In The IAFOR International Conference on Education, Official Conference Proceedings.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). Student adaptation to college questionnaire. *In Program of the Seventy-Fourth Annual Meeting*.
- Caleon, I. S., Ilham, N. Q. B., Ong, C. L., & Tan, J. P. L. (2019). Cascading effects of gratitude: A sequential mediation analysis of gratitude, interpersonal relationships, school resilience and school well-being. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 28(4), 303-312
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D. & Mannix – MC Namara, P. (2014). *psychological Distress and coping amongst Higher Education Students: A mixed Method Enquiry*, plus one.9 (12).
- Emmons, R. A., & Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the Evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69.
- Erzen, E., & Ozabaci, N. (2021). Effects of Personality Traits, Social Support and Self-Efficacy on Predicting University Adjustment. *Journal of Education*, 00220574211025059
- Fan, j, Jeffery, j, Emmons, R, Bono, G, Scott, H. Philip, W, (2011). *Measuring Gratitude in youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in children and Adolescents*. *Psychological Assessment*-23,2,311-324-226.
- Hošková -Mayerová, Š. (2014). *The effect of language preparation on communication skills and growth of students' self-confidence*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 644-648.
- Isik, S. & Erguner- Tekinalp, B. (2017). *The Effects of Gratitude Journaling on Turkish First year College Students*, *College Adjustment, Life Satisfaction and Positive Affect*, *Int J Advy Counseling*, 39, 164- 175.
- Kagnici. D.Y. (2021). The role of multicultural personality in predicting university adjustment of international students in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*.34(2), 174-184.
- Lambert, N., Graham, S., Fincham, F. & Stillman, T. (2009). A changed Perspective; How gratitude can affect sense of coherence

through positive reframing, *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 461-470.

Lefdah. I-Davis, E. M., Huffman, L., Stancil, J., & Alayna, A. J. (2018). The impact of life coaching on undergraduate students: A multiyear analysis of coaching outcomes. *International journal of evidence-based coaching and mentoring*, 16(2), 69-83.

Mahyuddin, R., Abdallah, M., Elias, H. & ULI, J.(2010)> Relationship Between Coping and university Adjustment and academic achievement among first year undergraduates in Malaysian public university, *International Journal of Arts and Sciences*,3(11),379-392.

McCullough, M, Emmons, R. (2003). Counting blessings versus burdens; A n experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*,84,2,377-389.

Nelson Laird, T. F. (2005). *College students' experiences with diversity and their effects on academic self-confidence*, social agency, and disposition toward critical thinking. *Research in higher education*, 46(4), 365-387.

O'Flaherty, J., & Costabile, M. (2020). *Using a science simulation-based learning tool to develop students' active learning*, self-confidence and critical thinking in academic writing. *Nurse Education in Practice*, 47, 102839.

Oke, T. D., & Aluede, O. (2022). Locus of control, Peer Social Support and School Adjustment among Freshmen in a Nigerian University. *Educational Research Quarterly*, 45(3), 3-20.

Park, Y., Impett, E. A., MacDonald, G., & Lemay Jr, E .p. (2019). Saying “thank you” Partners expressions of gratitude protect relationship satisfaction and commitment from the harmful effects of attachment insecurity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1-35.

Philip ,w.(2014). *Gratitude and Good life*, Toward Psychology of Application, Springer, [http// link, springer.com/ 10.1007/978-94-007-7253-3-5](http://link.springer.com/10.1007/978-94-007-7253-3-5).

Reddy, M.M. (2014). A study of Self Confidence in Relation to Achievement Motivation of D. ed Students, *Global Journal for Research Analysis*,3 (8), 56-58.

- Reid, Laura J, (2008). *Social Support, Self- Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University among First-Year Undergraduates*, Washington; wily.
- Robustelli, B., & Whisman, M. (2018). Gratitude And Life Satisfaction in the United States and Japan, *Journal of Happiness Studies*,19, pp.41-55.
- Singh. K.& Jha. D. (2008). Positive and negative affect and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 34, 40- 45.
- Sirois. F. M., & Wood, A. M. (2017). Gratitude uniquely predicts lower depression in chronic illness populations: A longitudinal study of inflammatory bowel disease and arthritis. *Health Psychology*, 36(2), 122.
- Srivastava, S. K. (2013). To Study the Effect of Academic Achievement on the Level of Self Confidence. *Journal of Psychosocial Research*, 8(1).
- Sun .P., &Kong, F.(2013). *Affective Mediators of the Influence of Gratitude on life Satisfaction in late Adolescence*. *Social Indicators Research*, 114 (3), 1361- 1369.
- Tsang, J., Carpenter, T., Roberts, J., Frisch, M.& Carlisle, R. (2014). *Why are materialism and life satisfaction personality and Individual Differences* 64, 62-66.
- Valenti. G. D., & Faraci. P. (2021). Predicting University adjustment from coping-styles, self-esteem, self-efficacy, and personality: Findings from a survey in a sample of Italian students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 894-907.
- Walker, S. S. (2012). *Gratitude as a mechanism by which agreeable individuals maintain good quality interpersonal relationships*. Thesis submitted in conformity with the requirements for the degree of Doctor of Philosophy Department of Psychology. University of Toronto.
- Watson, P. W. S. J., Sotardi, V. A., Park, J. J., & Roy, D. (2021). Gender self-confidence, scholastic stress, life satisfaction, and perceived academic achievement for adolescent New Zealanders. *Journal of Adolescence*, 88, 120-133.

Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well – Being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*, 30 (7). 890-905.

Yüksel, A., & Bahadır-Yılmaz, E. (2019). *The effect of mentoring program on adjustment to university and ways of coping with stress in nursing students: A quasi-experimental study*. Nurse education today, 80, 52-58.

**The role of Gratitude and Self-confidence in predicting of
adjustment to university life among a sample of Imam
Muhammed bin Saud Islamic University students.**

Abstract

The current research aims at exploring the relationship between Gratitude and Self-confidence and adjustment to university life among a sample of Imam Muhammed bin Saud Islamic University students. It also aims to test the ability of Self-confidence and Gratitude to predict adjustment to university life. Sample of the research included (319) students, as the number of males (186) and female number (133). Instruments of the research included [The Gratitude Questionnaire \(GQ-6\)](#), **Self-confidence** scale, and an adjustment to university life scale. Results show a statistically significant positive relationship between **Self-confidence** and adjustment to university life (**0.34) **Gratitude** and adjustment to university life among the research sample (**0.53). Finally, results show the ability of **Self-confidence and Gratitude** in predicting adjustment to university life.
Key words: Gratitude, Self Confidence, Compatibility with University Life