

التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالصلاية النفسية
وإدارة الذات لدى طالبات جامعة القصيم

إعداد

د/ لؤلؤة صالح الرشيد

أستاذ مساعد كلية التربية

وكلية جامعة القصيم للقبول والتسجيل

التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالصلاية النفسية
وإدارة الذات لدى طالبات جامعة القصيم

التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالصلاية النفسية وإدارة الذات لدى طالبات جامعة القصيم

د/ لولوة صالح الرشيد

المقدمة:

تهتم الدراسة الحالية بموضوع بالغ الأهمية وهو أحد المقومات الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية للطلاب في المرحلة الجامعية، ألا وهو التوافق مع الحياة الجامعية فهو الغاية المنشودة التي يسعى لها الطلاب الجامعيون، كما أن التوافق مع الحياة الجامعية يعمق مشاعر الطلاب بالرضا عن الحياة الجامعية ويسهم في تحديد مدى تقبل الطلاب للاتجاهات والقيم الجامعية، كما تتناول الدراسة بعض المتغيرات النفسية التي قد تؤثر في التوافق مع الحياة الجامعية ومنها الصلاية النفسية وإدارة الذات.

وترى انتصار يونس (١٩٩١: ٢) أن التوافق مع الحياة الجامعية يعتمد على مدى سلامة سير النمو السيكوبولوجي، كما يتوقف أيضاً على قدرة الطلاب على التغلب على حالات الضغط النفسي حتى يستطيع الوصول إلى حالة من الاتزان والاستقرار النفسي.

ويذكر بيكر وسريك Baker & Syiryk (١٩٨٥: ٣) أن التوافق الأكاديمي للطلاب في الجامعة يرتبط بالصحة النفسية والاجتماعية في الفترة التي يقضيها في الجامعة كما يتيح له مناخاً سوياً يساعده على التحصيل الأكاديمي الجيد والطلاب المتكيفون أكاديمياً يحصلون على نتائج دراسية أفضل ويشاركون في الأنشطة الطلابية ويبدون أكثر احتمالاً لإنهاء برامجهم الجامعية من الطلاب غير المتكفين. ويضيف وجنر وسويل Wegner & Sewell (١٩٩٠: ٥١) أن توافق الطلاب مع متطلبات الحياة الجامعية يتأثر بمجموعة متغيرات منها الجنس ومفهوم الذات والقدرات العقلية وبعض العوامل النفسية والاجتماعية واللوائح والنظم الجامعية. ويضيف ماهيدن Mahyddin (٢٠١٠: ٣٧٩) أن هناك تبايناً بين الطلاب عن انطباعهم في الحياة الجامعية من طالب إلى آخر ويرجع ذلك إلى كثرة الضغوط التي يتعرضون لها في الحياة الجامعية منها ضغوط (أكاديمية ونفسية واجتماعية...)

وغيرها) مما يؤثر على توافقهم مع ما يقع على عاتقهم من مسئوليات التوافق مع الدراسة الجامعية.

وترى كوبازا Kobassa (١٩٨٣: ١٨) من خلال سلسلة دراساتنا أن هناك عدة خصال لذوى الصلابة النفسية المرتفعة منها وجود نظام قيمي وديني لهم يقيهم من الوقوع فى الانحراف والأمراض النفسية، كما أن لديهم أهدافاً فى حياتهم يتمسكون بها ولديهم قدرة على الصمود والمقاومة، وقدرة على تحقيق الذات والشعور بالثقة وتقدير الذات، ويتسمون بإتقان العمل والتوافق الأكاديمي كما تزداد صلابتهم النفسية مع التقدم فى العمر فهى فى حالة نمو مستمر.

ويذكر عماد مخيمر (١٩٩٦: ٢٦) أن المرحلة الجامعية بالتحديد يبدو أن اعتقاد الفرد فى صلابته النفسية يعتمد على عمق علاقته مع الآخرين فإن الفرد يصبح أكثر صحة جسدية ونفسية عندما يعتقد فى فاعليته وقدرته على مواجهة الأزمات والاحباطات، وأنه يجد من يسانده ويدعمه اجتماعياً أما شعور الفرد بأنه وحيداً فى مواجهة الضغوط فسوف يجعل الفرد يشعر بالاكنتاب ويصبح أكثر قلقاً على مستقبله.

وأشارت عايذة أبو غريب (٢٠٠٦: ٣) إلى أهمية إدارة الذات حيث إنها من المهارات التى ترتبط ارتباطاً مباشراً فى تشكيل شخصية الطالب الدراسية والعملية وتساعد على اكتساب مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات مما يزيد من التحصيل الدراسي وعليه فإن جوانب الصلابة النفسية ومهارات إدارة الذات من أهم المؤشرات الإيجابية الدالة على التمتع بالصحة النفسية.

وجملة القول إن التوافق مع الحياة الجامعية هو أحد المفاهيم العصرية التى لها دور فعال فى تنظيم حياة الطالب بشكل سليم فى التعامل مع أساتذته وزملاء الدراسة ومع البيئة الجامعية حتى يحقق له قدراً من الرضا عن الذات والثقة بالنفس والمشاركة فى الأنشطة الاجتماعية وتحقيق التفوق الدراسي كما اهتمت الدراسة ببعض المتغيرات التى قد تؤثر فى التوافق مع الحياة الجامعية وهى الصلابة النفسية وإدارة الذات كمفاهيم عصرية قد يكون لها تأثير إيجابي وفعال فى التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطالبات الجامعيات بجامعة القصيم.

مشكلة الدراسة:

يمكن بلورة مشكلة الدراسة فى التساؤلات التالية:

- (١) هل توجد علاقة ارتباطية بين التوافق مع الحياة الجامعية وكل من الصلابة النفسية وإدارة الذات.
- (٢) هل تختلف متوسطات درجات الطالبات الجامعيات على مقياس الصلابة النفسية باختلاف مستوى التوافق مع الحياة الجامعية (مرتفعى التوافق - منخفضى التوافق)؟
- (٣) هل تختلف متوسطات درجات الطالبات الجامعيات على مقياس إدارة الذات باختلاف مستوى التوافق مع الحياة الجامعية (مرتفعى التوافق - منخفضى التوافق)؟
- (٤) هل تختلف متوسطات درجات الطالبات الجامعيات على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية باختلاف التخصص الدراسي؟
- أهداف الدراسة:**

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يأتى:

- (١) الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية والصلابة النفسية وإدارة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات.
- (٢) التعرف على مستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطالبات الجامعيات.
- (٣) التعرف على خصائص الطالبات فى المرحلة الجامعية من خلال معرفة مستوى الصلابة النفسية وإدارة الذات
- أهمية الدراسة:**

تتحدد أهمية الدراسة فيما يلى:

- (١) تستمد الدراسة أهميتها من حيوية الظاهرة التى تتناولها وأنها شغلت اهتمام الباحثين فى الآونة الأخيرة.
- (٢) تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال تناولها لمرحلة التعليم الجامعى ولشريحة الشباب نظراً لما تتميز به هذه المرحلة من خصائص نفسية واجتماعية وعقلية.
- (٣) يمكن أن تسهم هذه الدراسة فى لفت نظر القائمين على التعليم الجامعى بضرورة توفير أفضل بيئة يتم فيها التوافق والتكيف مع الحياة الجامعية.
- (٤) تتمثل أهمية الدراسة من خلال ما تقترحه من توصيات.

- (٥) قلة الدراسات العربية التي تتناول متغيرات الدراسة الحالية خاصة في البيئة السعودية في حدود علم الباحثة.
- (٦) تعد دراسة التوافق مع الحياة الجامعية ضرورة من ضروريات الاهتمام بالصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات بصفة خاصة.
- (٧) تستمد الدراسة أهميتها من طبيعة الموضوع وتركيزها على دراسة التوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده النفسية والاجتماعية.
- مصطلحات الدراسة:**

تتناول الدراسة عدة مصطلحات هي على النحو التالي:

١] التوافق مع الحياة الجامعية Adjustment to College

هو أحد أبعاد التوافق العام، يعرفه عباس عوض (١٩٨٤: ٤) بأنه حالة دينامية مستمرة يقوم بها الطالب الجامعي لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التوائم بينه وبين البيئة الجامعية ومكوناتها الأساسية وهي الأساتذة والزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية وأسلوب التحصيل الدراسي.

وتعرفه الباحثة إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية تأليف روبرت بيكر وبوهدن سيرك تعريب على عبد السلام (٢٠٠٨: ١٦).

٢] الصلابة النفسية Psychological Hardiness

عرفها عماد مخيمر (١٩٩٦: ١٣) بأنها أحد خصائص الشخصية الإيجابية التي تؤدي إلى المحافظة على سلامة الأداء النفسى والجسمى فى حالة التعرض للضغوط والمواقف والأزمات.

وتعرفها الباحثة إجرائياً بالدرجة الخام التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الصلابة النفسية تعريب عماد مخيمر (٢٠١٢).

٣] إدارة الذات Self Management

عرفتها معصومة إبراهيم (٢٠٠٤: ٥٥) بأنها أسلوب معرفى يقوم به الفرد من خلال التحكم فى سلوكياته عن طريق رؤية الذات أو المراقبة الذاتية والتقويم الذاتى والتعزيز الذاتى ومن ثم توظيف هذا الأسلوب فى المواقف المختلفة.

وتعرفها الباحثة إجرائياً بالدرجة الخام التي تحصل عليها الطالبة على مقياس إدارة الذات تعريب هويدة حنفى (٢٠١٣).

الإطار النظري للدراسة:

هو خلاصة نظرية حول متغيرات موضوع الدراسة الحالية:

أولاً- التوافق مع الحياة الجامعية:

قبل عرض مفهوم التوافق مع الحياة الجامعية لابد من تعريف التوافق بصفة عامة.

مفهوم التوافق: هو كلمة تعنى لغوياً التقريب والوفاق وبدل هذا المعنى على أن علماء اللغة ينتظرون هذا المفهوم من خلال المدلول الاجتماعي. وهذا هو المعنى الذى اختاره علماء النفس للدلالة على حالة التقارب والوفاق بين طرفين يسعى كل منهما إلى إضعاف عناصر الخلاف بينه وبين الطرف الثانى وتنمية عناصر الاتفاق بينهم بصورة سليمة عبد المجيد عبد الرحمن (٣:١٩٨١).

كما يعرف مدحت عبد اللطيف (١٩٩٦: ٣٢) التوافق بأنه مجموعة من ردود الأفعال التى يعدل بها الفرد بناءه النفسى أو سلوكه ليجيب عن شروط محيطه به أو خبرة جديدة "مفهوم التوافق مع الحياة الجامعية" أما التوافق مع الحياة الجامعية فله عدة تعريفات منها ما يلى:

يعرفه أركوف Arkoff (١٩٨٦: ٤) بأنه قدرة الطالب الجامعى على تكوين علاقات ودية طيبة مع أعضاء هيئة التدريس ومع زملاء الدراسة.

ويرى محمود الزيادةى (١٩٦٧: ٥) أن مفهوم التوافق مع الحياة الجامعية يشمل ستة أبعاد تعبر الأبعاد الثلاثة الأولى فى العلاقات الاجتماعية، وتعبر الأبعاد الثلاثة الأخيرة عن العمل الأكاديمي.

ويشير مصطفى الصفتى (١٩٨٣: ٦٦) إلى أن مفهوم التوافق مع الحياة الجامعية هو السلوك السوى للطالب الجامعى فى مواجهة المشكلات الناشئة عن إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية وتحقيقها من خلال إقامة علاقات اجتماعية بناءة مع زملائه ومدرسيه ومساهمته الفعالة فى ألوان النشاط الجامعى: الاجتماعى والثقافى والرياضي.

وتعرفه عواطف شوكت (١٠٠:٢٠٠٠) بأنه سلوك أو نشاط يقوم به الإنسان يهدف إلى تحقيق النجاح فى جوانب حياته المختلفة.

ويعرفه شليدس Shields (٣٦٨:٢٠٠٢) بأنه نجاح الطالب فى إتمام أدواره الرسمية وغير الرسمية فى الحياة الجامعية.

أبعاد التوافق:

يرى فرج طه (١٩٩٣:٥٣) أن للتوافق عدة أبعاد هي على النحو التالي:

- (١) التوافق الاجتماعي.
- (٢) التوافق الديني.
- (٣) التوافق الاقتصادي.
- (٤) التوافق الدراسي.
- (٥) التوافق المهني.
- (٦) التوافق المنزلي.
- (٧) التوافق الانفعالي.
- (٨) التوافق الصحي.

ويضيف أحمد عبد الخالق (١٩٩١:٦٧) أن هناك عدة مجالات أو أبعاد للتوافق هي التوافق الدراسي والمهني والأسرى.

ويشير مدحت عبد اللطيف (١٩٩٦:٨٣) أن هناك أبعاد كثيرة للتوافق تنحصر في اتجاهين هما الاتجاه الأول ويشمل التوافق النفسى أو الشخصى، والاتجاه الثانى ويشمل التوافق الاجتماعى وداخل هذين الاتجاهين عناصر عدة من التوافق فالتوافق النفسى يشمل على عدة عناصر هي التوافق الوجدانى والعقلى والفيزيقي والترويحى أمام التوافق الاجتماعى فعناصره هي التوافق المنزلى والدراسى والمهني والثقافى والدينى والاقتصادى.

ويؤكد رشاد منصور (١٩٩٦:٦٠) أن التوافق الشخصى والتوافق الاجتماعى مرتبطين ببعضهما لأن رضا الفرد عن ذاته وقدرته على التوفيق بين الدوافع المتصارعة يحقق له قدراً من التوازن والقدرة على إقامة علاقات طيبة مع الأسرة والمدرسة والجامعة ومع البيئة المحلية.

وكما يرى أحمد راجح (١٩٩٣:٢٠) أن التوافق هو حالة من الانسجام بين الفرد ونفسه وبين الفرد وبيئته وتبدو فى قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية كما يتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاد أنه عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعاً نفسياً تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة.

ولسوء التوافق مجالات عدة فهناك سوء التوافق الذاتى والاجتماعى وسوء التوافق المهني أو الدراسى على أن سوء التوافق فى مجال معين يكون له صداه وأثره فى المجالات الأخرى فالإنسان وحدة جسمية نفسية اجتماعية، وأن اضطرب جانب منها اضطرب شخصيته.

النظريات المفسرة للتوافق:

تعددت النظريات التى فسرت التوافق وهى على النحو التالى:

(١) نظرية التحليل النفسي:

فسر (فرويد) التوافق بوجود الأنا القادرة على إيجاد حالة من الاتزان بين الأنا الأعلى والأنا على الرغم من أنه يرى بعض الحيل الدفاعية تؤدي إلى حدوث نوع من التوافق. بينما يرى (أدلر) أن للتوافق مظهرين هما التوافق السوي والتوافق غير السوي ويستدل عليهما من خلال متابعة الفرد من أجل تحقيق التوافق وفق اتجاهين هما الاتجاه العصابي والاتجاه المعتدل (أديب الخالدي، ٢٠٠٢: ٩٨).

(٢) النظرية السلوكية:

فسر (واطسون) عملية التوافق بأنها تتم بطريقة آلية، وأنها عبارة عن استجابات مكتسبة من خلال الخبرات التي أكتسبها الفرد في حياته وعن طريق التعزيز بالإثابة. (مايسة النبال، ٢٠٠٢: ١٤٢).

(٣) النظرية المعرفية:

فسرت التوافق من خلال قدرة الفرد على إدراك وتقييم المواقف الحياتية فيرى (لازاروس) أن تقييم الفرد الأولى للموقف يحدد أسلوبه في التوافق فعندما يتعرض الفرد لموقف يشعر بأنه في موقف ضاغط ويشعر بالإرهاق وأن هذا الموقف أو الحدث يفوق قدراته فتتولد لديه استجابات انفعالية وفسولوجية تجاه الموقف أو الحدث الضاغط وقد يعتقد في موقف آخر أن لديه مصادره وإمكاناته ليتغلب على هذا الموقف أو قد يقع فريسة لهذا الموقف الضاغط لعدم قدرته على السيطرة على انفعالاته. (حسين سلامة، ٢٠٠٦: ١٣٣)

وجملة ما سبق ترى الباحثة أن التوافق مع الحياة الجامعية هو أحد أبعاد التوافق كما أنه أحد المقومات الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية والاجتماعية في الفترة التي يقضيها الطالب في الجامعة كما أن الطلاب المتوافقين أكاديمياً يحصلون على نتائج دراسية أفضل ويشاركون في الأنشطة الترفيهية ويكونوا أكثر احتمالاً لإنهاء برامجهم الجامعية من الطلاب أقل توافقاً كما أن التوافق مع الحياة الجامعية الضاغطة والعلاقات الاجتماعية مع الزملاء والتوافق مع اللوائح والنظم الجامعية والالتزام بتحقيق الأهداف المستقبلية.

ثانياً- الصلابة النفسية:

يتعرض الإنسان في حياته اليومية إلى العديد من الأزمات والمشكلات والضغوط التي تؤثر على الفرد فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال

الفشل والإحباط ولا نستطيع الهروب من هذه المشكلات وتجذب الفشل أو الإحباط أو النقد لذلك ظهر اتجاه جديد يهتم بالتركيز على الصحة النفسية وليس على أمراض وعلى المتغيرات الإيجابية التي من شأنها أن تجعل الفرد يحتفظ بصحته الجسمية والنفسية عند مواجهته للضغوط بل وتدعم قدرته على المواجهة الناجحة لهذه الضغوط ومن أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط والأزمات والإحباطات ظهر مفهوم الصلابة النفسية بعد دراسات عديدة أجرتها كوبازا Kobasa.

تعريف الصلابة النفسية:

هناك عدة تعريفات للصلابة النفسية من أهمها:

تعريف كوبازا Kobasa (١١:١٩٨٣): حيث عرفت الصلابة النفسية بأنها مجموعة من خصائص الشخصية وظيفتها مساعدة الفرد في المواجهة الفعالة للضغوط وهي تتكون من الالتزام والتحكم والتحدى. كما عرفها عماد مخيمر (٥٢:١٩٩٦) بأنها أحد الخصائص الشخصية الإيجابية التي تؤدي إلى المحافظة على سلامة الأداء النفسى والجسمى فى حالة التعرض للضغوط والمواقف الشاقة.

ويعرفها بنز Pines (١٣:١٩٩٥) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد فى فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كى يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة.

ويعرفها كوزى Cozzi (١٩٩١: ٢٣٩) بأنها متغير نفسى يساعد الفرد على تحمل الضغوط والإحباطات ومواجهتها بنجاح حتى يتم تحقيق الأهداف.

مكونات الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا فى دراستها إلى ثلاثة مكونات للصلابة هى على النحو التالى:

(١) الالتزام Commitment:

وهو نوع من التعاقد النفسى يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

(٢) التحكم Control:

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكماً فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسئولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن الحكم والقدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على تفسير الأحداث والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط.

(٣) التحدى Challenge:

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية كما أشارت كوبازا إلى أن هذه المكونات تعمل كمتغير وسيط يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون.

العوامل المؤثرة فى الصلابة النفسية:

- ١- التنشئة الاجتماعية.
- ٢- المساندة الاجتماعية.
- ٣- الوراثة.
- ٤- خبرات الطفولة.
- ٥- متغيرات الشخصية.
- ٦- التعرض للضغوط والأزمات.

خصائص ذوى الصلابة النفسية المرتفعة:

- حددت كوبازا Kobasa (١٩٨٣:١٨) عدة خصائص لذوى الصلابة النفسية المرتفعة على النحو التالى:
- ١- المبادأة والنشاط.
 - ٢- المثابرة والقدرة على التحمل.
 - ٣- الميل للقيادة والزعامة.
 - ٤- القدرة على الصمود والمقاومة.
 - ٥- القدرة على اتخاذ القرارات.
 - ٦- إدراك التحكم الداخلى.
 - ٧- القدرة على تحقيق الذات.
 - ٨- الشعور بالنقّة بالنفس وتقدير الذات.
 - ٩- إتقان العمل والدراسة.
 - ١٠- توقع المشكلات والاستعداد لها.
 - ١١- القدرة على التجديد والارتقاء.

خصال ذوى الصلابة النفسية المنخفضة:

فتتمثل فى اتصافهم بتوقع التهديد المستمر، والضعف فى مواجهة الأحداث الضاغطة وليس لديهم اعتقاداً بضرورة التجديد والارتقاء كما أنهم سلبيون فى تفاعلهم من خلال البيئة المحيطة بهم وعاجزون عن تحمل الأثر السبئى للأحداث الضاغطة، بالإضافة إلى عدم شعورهم بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم، كما أنهم يتفاعلون مع بيئتهم بصورة سلبية.

وجملة القول:

إن الباحثة ترى أن مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة على ساحة علم النفس بصفة عامة ومجال الصحة النفسية بصفة خاصة كما أنها مفهوم يجب الاهتمام به خاصة في مرحلة التعليم الجامعي نظراً لأن الطلاب يواجهون عدة أزمات واحباطات في دراستهم الجامعية حتى يظهرون التكيف والتوافق الجامعي لذلك اهتمت الباحثة بدراسة هذا المتغير خاصة، وأنه يلعب دوراً في ظهور التوافق مع الحياة الجامعية فأشارت دراسات كوبازا إلى أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يظهرون اهتماماً وتوافقاً جامعياً مرتفعاً ولهذا اهتمت الباحثة بهذا المتغير.

ثالثاً- إدارة الذات:

أصبح مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي لها دوراً فعالاً في حياة الفرد وتعيّنه على التعامل مع المجتمع وهذا المفهوم أكثر إنتاجية ويهدف إلى تقوية النفس مما يساعد على النجاح الأكاديمي والاجتماعي للفرد ويسهم في تحقيق أهداف الفرد ويساعده على أن تكون شخصيته متميزة وذات خصائص فريدة وتساعده على إدراك إمكانياته وقدراته المختلفة.

تعريف إدارة الذات:

لإدارة الذات عدة تعريفات منها ما يلي:

عرفها لوريج Lorig (١٩٩٣:١٢) بأنها قدرة الفرد على التخلص من الكسل وتحويله لحالة من النشاط الفعال لمواكبة ظروف الحياة.

وعرفه نيني Neini (٢٠٠٣: ٥١) بأنه مجموعة من الاستراتيجيات أو المهارات التي تساعد الفرد على تخطي الصعاب وتمنحه الثقة بالنفس بشكل يحقق الأهداف المرغوبة.

وأشار فوكس Fox (٢٠٠٣:٣٦) إلى أنها قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته المتغيرة وفي عواطفه وضبطها، ومواجهة الإحباط والضغط التي يعاني منها بهدف تحقيق التوازن مع النفس ومن ثم تحقيق الأهداف المنشودة بينما تناولها أنور عبد العقاد (٢٠٠٣: ١٣٨) على أنها مهارات وآليات شاملة يستخدمها الأفراد في مواقف متعددة بهدف تحسين سلوكهم وتشمل عدة مهارات هي الضبط الوجداني والثقة بالنفس والتكيف الواعي والتفؤل.

وعرفها زهير الزبيدي (٢٠٠٧: ١٣) أنها تنظيم استخدام مهارات الفرد لتحقيق أهدافه من خلال فهم وجهة نظره عن نفسه وتحديد صفاته التي تساعده على تحقيق تلك الأهداف.

ومما سبق ترى الباحثة أن لإدارة الذات عدة تعريفات تشير إلى أنها مجموعة المهارات والآليات التي يستخدمها الفرد في مواقف متعددة بهدف تحقيق أهدافه التي يسعى إليها.

أبعاد إدارة الذات:

حددت هويدة حنفي (٢٠١٣: ٥) خمسة أبعاد لإدارة الذات هي على النحو التالي:

(١) إدارة الوقت Time Management:

وهو قدرة الفرد على الاستخدام الأمثل للوقت من خلال تحديد الاحتياجات ووضع الأهداف لتحقيقها وتحديد الأولويات من خلال التخطيط والالتزام والمتابعة وعمل جداول الأعمال.

(٢) إدارة الانفعالات Emotions Management:

هي مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة والقدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة.

(٣) إدارة العلاقات الاجتماعية Social Relationships Management:

هي قدرة الفرد على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين والإرشاد وقيادة الأمور والسعي لتحقيق الأهداف من خلال العمل في فريق.

(٤) الثقة بالنفس Self Confidence:

هو إحساس الفرد بقيمته وتقبله لذاته وتقريره واحترامه لها باعتباره يمتلك من القدرات والإمكانات التي تؤهله ليعتمد على ذاته.

(٥) الدافعية الذاتية Self Motivation:

هي قدرة الفرد على تحفيز ذاته وبذل الجهد بالمتابعة لتحقيق أهدافه والاستمرارية من أجل بلوغ الغايات ومواجهة الصعوبات مع الشعور بالتفاؤل.

خلاصة ما سبق:

إن مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي ظهرت على ساحة علم النفس بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة وتناوله في مرحلة التعليم الجامعي لا شك أنه يساعد على التكيف مع البيئة كما قد يساهم في تحقيق النجاح الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين لذلك تناولت الباحثة هذا المتغير في دراستها الحالية بهدف تعرف العلاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية وإدارة الذات.

الدراسات السابقة:

- دراسة إبراهيم الصباطي (١٩٩٧):

أجريت دراسة هدفت إلى تعرف مستوى التوافق الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية وتكونت عينة الدراسة من (١٧٢) طالباً في المرحلة الجامعية وأسفرت نتائج الدراسة عن تفوق الإناث على الذكور في مستوى التوافق الأكاديمي، كما أظهرت النتائج أن الطالبات المتزوجات أفضل من غير المتزوجات في التوافق الأكاديمي وأنه لا توجد فروق في التوافق الأكاديمي تعزى لمتغيرات اختلاف التخصص (أقسام علمية - أدبية) كما لا توجد فروق ترجع لمتغير العمر أو المعدل التراكمي.

- دراسة عواطف شوكت (٢٠٠٠):

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية والالتزان الانفعالي والكفاية الشخصية لدى عينة من طالبات الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (١٠٩) طالبة من الأقسام العلمية والأدبية. وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية والكفاية الشخصية لدى طالبات التخصص العلمي، بينما توجد علاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية والالتزان الانفعالي لدى طالبات التخصص الأدبي، وعدم وجود فروق دالة ذات تأثير لمتغير العمر ومكان السكن في التوافق.

- دراسة موسير (2002) Musser:

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين التوافق الأكاديمي وبعض المتغيرات شملت الدراسة (١٣٦) طالباً وطالبة من الجامعيين وأشارت النتائج إلى أن الطالبات المتزوجات أكثر قدرة على التوافق الأكاديمي من الطالبات غير المتزوجات. كما أشارت النتائج إلى وجود أثر دال للتفاعل بين الحالة الاجتماعية والتخصص والمعدل

التراكمي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود أثر دال لمتغير العمر والسكن على التوافق الأكاديمي.

- دراسة فلاهوس (2003): Valhos

أجريت دراسة هدفت إلى مقارنة التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات. وبلغت عينة الدراسة (٢٠٠) طالبة من مختلف التخصصات الدراسية والأدبية والعلمية. وأظهرت النتائج أنه توجد فروق دالة بين الطالبات على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية لصالح الطالبات المتزوجات، وأن هناك تأثيراً للتفاعل بين متغيرات التخصص والمعدل التراكمي والحالة الاجتماعية لمصلحة الطالبات المتزوجات من التخصصات العلمية والحاصلات على درجات مرتفعة.

- دراسة زياد بركات (٢٠٠٦):

أجريت دراسة هدفت إلى تعرف مستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات ومعرفة تأثير بعض المتغيرات وهي (العمر - التخصص - المعدل التراكمي). وبلغت عينة الدراسة (١٩٠) طالبة منهم (١٠٠) غير متزوجات و(١٠٠) متزوجات. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المتزوجات وغير المتزوجات على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية لصالح الطالبات المتزوجات كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق في متغير العمر، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات تعزى لمتغيرات السكن والتخصص والمعدل التراكمي.

- دراسة عبد الحسن الجبوري وسيف الدين الحمداني (٢٠٠٦):

أجريت دراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية والاتجاه نحو التخصصات الدراسية والجنس وطبق الباحثان مقياس الاتجاهات ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية. وشملت عينة الدراسة (٤١٠) طالباً وطالبة بجامعة المرح وأظهرت نتائج الدراسة. أنه يوجد ارتباط موجب ودال إحصائياً بين التوافق والتخصص ومستوى السنة الدراسية كما أظهرت النتائج وجود اختلاف بين الذكور والإناث في التوافق مع الحياة الأكاديمية لصالح الإناث.

- دراسة نيكولاس وراموس Ramis & Ncklas (2007):

هدفت دراستهما إلى معرفة العلاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية والفاعلية الذاتية والصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. أجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها (١٩٢) طالب وطالبة. استخدم الباحثان مقياس الكفاءة الذاتية والتوافق مع الحياة الجامعية وأظهرت النتائج وجود ارتباط دال وموجب بين الفاعلية الذاتية والصلابة النفسية والتوافق مع الحياة الجامعية وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الإناث والذكور على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية.

- دراسة والسن Wilson (2007):

دراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية وإدارة الذات والتفاؤل. تكونت عينة الدراسة من (٢٤٢) طالب وطالبة طبق عليهم مقياس التفاؤل وإدارة الذات ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية. وأظهرت النتائج أن التفاؤل وإدارة الذات المرتفع منبئات بالتوافق الجيد مع الحياة الجامعية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الذات والتفاؤل والتوافق مع الحياة الجامعية.

- دراسة على حبايب وجمال مرق (٢٠٠٩):

أجريت دراسة هدفت إلى تعرف واقع التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في ضوء بعض المتغيرات (الجنس - التخصص الدراسي - محل الإقامة) وتكونت عينة الدراسة من (٨٤٥) طالباً وطالبة. واستخدم الباحثان مقياس التوافق الجامعي أعده جميل أبو الليل. وأسفرت النتائج عن واقع التوافق بجميع أبعاده الأربعة كان إيجابياً حيث جاء في المرتبة الأولى المجال الاجتماعي ثم الانفعالي ثم الانضباطي وأخيراً الأكاديمي، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق في المجال الانضباطي طبقاً لمتغير التخصص، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في المجال الاجتماعي والانفعالي والأكاديمي وفقاً لمتغير التخصص كما أن هناك فروقاً في المجالين الاجتماعي والأكاديمي تعزى لمتغير الإقامة لصالح الطلاب الذين يقيمون في مكان بعيد عن الجامعة.

- دراسة عنايات حجاب (٢٠١٠):

أجريت دراسة هدفت إلى تعرف الفروق في التوافق مع الحياة الجامعية بين الطلاب بمختلف التخصصات الدراسية والشعب الفنية بكلية التربية النوعية وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من الفرقة الرابعة تخصص موسيقى وتخصص تربية فنية. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الطلاب في أبعاد

المقياس الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين طلاب الشعبة الفنية والشعبة الموسيقية لصالح طلاب الشعبة الفنية.

- **دراسة محمد أبو العلا (٢٠١٠):**

وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التشاؤم والتفاؤل وإدارة الذات والطموح والتوافق مع الحياة الجامعية. وأستخدم الباحث مقياس التوافق مع الحياة الجامعية والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ودليل تقدير الذات ومقياس الطموح. وبلغ قوام عينة الدراسة (١٠٠) طالب وطالبة في المرحلة الجامعية. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق مع الحياة الجامعية وكل من التفاؤل وإدارة الذات والطموح. وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود ارتباط سالب بين التشاؤم والتوافق مع الحياة الجامعية وإدارة الذات، وأوضحت أيضاً وجود فروق بين الجنسين في كل من تقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية والطموح لصالح الذكور.

- **دراسة عبد الناصر القدومي كمال سلامة (٢٠١١):**

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى طالب السنة النهائية في الأكاديمية الفلسطينية للعلوم الأمنية. وتكون عينة الدراسة من (١٢١) طالب وطالبة تخصص علم النفس الأمني، وتخصص أنظمة المعلومات وأسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى التوافق مع الحياة الجامعية بكل الأبعاد وبالدرجة الكلية، بالإضافة إلى وجود فروق دالة في التوافق لصالح الذكور عن الإناث.

- **دراسة مورس Morris (2011):**

هدفت دراسته إلى تعرف استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) على تكوين اتجاهات إيجابية نحو تقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية. تكونت عينة الدراسة من (٧٠) طالباً وطالبة بالجامعة. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب بين تقدير الذات واستخدام شبكة التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى وجود ارتباط دال وسالب بين استخدام الفيسبوك والتوافق الاجتماعي والعاطفي كأحد أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية، كما أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة بين الطالبات والطلاب في مستوى التوافق مع الحياة الجامعية.

- **دراسة عبد المرید عبد الجابر (٢٠١٢):**

أجرى دراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية واحتمالية التسرب الدراسي وبلغ قوام العينة (١٧٠) طالباً من مختلف التخصصات

العلمية والأدبية. وطبق الباحث مقياس التوافق مع الحياة الجامعية. واستبيان احتمالية التسرب الدراسي. وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين احتمالية التسرب والتوافق مع الحياة الجامعية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في احتمالية التسرب الدراسي بين الطلاب تعزى لمتغير التوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة، وأشارت أيضاً إلى التنبؤ باحتمالية التسرب من التعليم الجامعي من خلال التوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة.
تعقيب على الدراسات السابقة:

- نستخلص من العرض السابق عدد من المؤشرات هي على النحو التالي:
- 1- اتفقت معظم الدراسات السابقة على أهمية دراسة التوافق مع الحياة الجامعية وأنه أهم مقومات الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين، كما يتضح من الدراسات السابقة وجود اختلاف في شأن المعدل التراكمي، ومكان الإقامة وعلاقته بالتوافق مع الحياة الجامعية، وقد تباينت الدراسات في هذا الشأن بين مؤيد ومعارض.
 - 2- يتضح من الدراسات السابقة وجود اختلاف في شأن التخصص الدراسي وعلاقته بالتوافق مع الحياة الجامعية حيث تشير بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الطلاب في التوافق مع الحياة الجامعية تعزى لمتغير التخصص.
 - 3- وجود فروق دالة بين الجنسين في التوافق مع الحياة الجامعية.
 - 4- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في صياغة فروض دراستها وفي تحديد الأدوات.
 - 5- ندرة البحوث العربية والأجنبية التي تناولت العلاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية والصلابة النفسية وإدارة الذات (في حدود علم الباحثة).
- فروض الدراسة:**

- في ضوء ما سبق عرضه من مشكلة الدراسة والدراسات السابقة صيغت الفروض على النحو التالي:
- 1- توجد علاقة ارتباطية بين التوافق مع الحياة الجامعية وكل من الصلابة النفسية وإدارة الذات لدى الطالبات الجامعيات أفراد عينة الدراسة.
 - 2- تختلف متوسطات درجات الطالبات الجامعيات على مقياس الصلابة النفسية باختلاف مستوى التوافق (مرتفعين - منخفضين) مع الحياة الجامعية.
 - 3- تختلف متوسطات درجات الطالبات الجامعية على مقياس إدارة الذات باختلاف مستوى التوافق (مرتفعين - منخفضين) مع الحياة الجامعية.

٤- تختلف متوسطات درجات الطالبات الجامعيات على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية باختلاف التخصص الدراسي (علمي - أدبي).

إجراءات الدراسة:

أولاً- منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الراهنة على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بوصف الظاهرة وتحليل المعلومات والبيانات الكافية وتفسيرها في ضوء بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة معها وهذا المنهج هو الأكثر مناسبة لمثل هذه الدراسة.

ثانياً- عينة الدراسة:

بلغ قوام عينة الدراسة (٨٠) طالبة من طالبات كلية الآداب والعلوم بالأسياح جامعة القصيم تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ : ٢١ سنة)، بمتوسط قدره (١٩,٧٥)، وانحراف معياري قدره (٠,٦٨)، وجميع الطالبات بالمستوي الرابع من أربعة تخصصات بالكلية هي (قسم الرياضيات وقسم الفيزياء وقسم إعداد العلوم وقسم اللغة الإنجليزية وقد اختيرت العينة بصورة عشوائية من عينة كلية بلغ قوامها (٣٢٥) طالبة.

ثالثاً- أدوات الدراسة:

اشتملت الدراسة على الأدوات الآتية:

- ١- مقياس التوافق مع الحياة الجامعية إعداد روبرت بيكر وبوهدن سيرك تعريب على عبد السلام (٢٠٠٨).
- ٢- مقياس للصلابة النفسية إعداد كوازا التعريب عماد محمد مخيمر (٢٠١٢).
- ٣- مقياس إدارة الذات إعداد وتعريب هويدة حنفي (٢٠١٣).

والعرض التفصيلي لأدوات الدراسة على النحو التالي:

(١) وصف مقياس التوافق مع الحياة الجامعية:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) عبارة تقيس أربعة أبعاد للتوافق هي البعد الأكاديمي، والبعد الثاني هو التوافق الاجتماعي والبعد العاطفي والبعد الرابع هو الالتزام بتحقيق الأهداف ويحتوي المقياس على أربعة أبعاد موزعة بنودها على النحو التالي بعد التوافق الأكاديمي ويحتوي على (١٥ عبارة) تدل على قدرة الطالب الجامعي على الرضا عن أدائه الأكاديمي وبعد التوافق الاجتماعي يحتوي على (١٥ عبارة) يقيس التوافق بين الفرد والبيئة الاجتماعية المحيطة به وبعد التوافق العاطفي ويحتوي على (٨ عبارات) تقيس الرضا عن الذات وتقبل القيم والاتجاهات الجامعية وبعد الالتزام بتحقيق الأهداف ويحتوي على (٨ فقرات) تقيس قدرة الطالب الجامعي على تحقيق أهدافه التي وضعها أثناء دخول للجامعة ويطبق المقياس بصورة فردية أو جماعية وله مفتاح تصحيح سهل وبسيط من خلال إجابة المفحوص على بنود المقياس باختيار الإجابة التي تتلائم معه طبقاً للإجابات الآتية تنطبق تماماً تأخذ (٣ درجات)، تنطبق إلي حد ما تأخذ (درجتين)، لا تنطبق تأخذ (درجة واحدة) والمقياس عباراته واضحة المعاني وسهل الفهم.

كفاءة المقياس:

١- صدق المقياس: (الصدق الظاهري)

أعتمد الباحث بعد الترجمة المقياس ومراجعته تم عرضه على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس وطلب منهم إبداء الرأي حول صحة صياغة كل عبارة من عباراته ومدى ملائمة كل منها للبعد الذي تنتمي إليه وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (٨٠%) وأقر المحكمون أن الأبعاد التي يضمنها المقياس أبعاد هامة.

٢- الصدق العاملي:

تم حساب الصدق العاملي للمقياس على عينة بلغ قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج تشبع الأبعاد الأربعة للمقياس على عامل واحد قدره (٧٨,٩) من الثبات.

٣- ثبات المقياس:

تم حساب معامل ثبات المقياس على عينة بلغ قوامها (٥٠)، وبلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (٠,٧٢)، وهو معامل مرتفع يدل على أن المقياس يتميز بدرجة جيدة من الثبات.

التحقق من الصلاحية السيكومترية للمقياس بالدراسة الحالية:

١- الصدق للظاهري:

يتميز المقياس بدرجة عالية من الصدق الظاهري حيث يتمتع بوضوح التعليمات وقصر العبارات وسهولة فهمها.

٢- الصدق التكويني:

ارتبطت جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس وارتباط العبارات مع أبعادها حيث كانت جميعها دالة إحصائياً، وتدل علي التشبع فبلغت (٠,٧٨ : ٠,٨٨) درجة مما يدل علي صدق المقياس.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالبة بطريقة التطبيق ثم إعادة التطبيق بفاصل زمني بلغ (١٥ يوماً) وبلغ معامل الثبات (٠,٩١) بمعادلة سبيرمان / براون وهي درجة ثبات مرتفعة

(٢) وصف مقياس الصلابة النفسية:

- يتكون المقياس من (٤٧) عبارة تركز علي جوانب الصلابة النفسية للفرد وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات هي (دائماً - أحياناً - أبداً).
- وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (٣-١) من ثلاث درجات إلى درجة واحدة علي النحو التالي (تتطبق دائماً ٣ درجات - تتطبق أحياناً درجتان، لا تتطبق درجة واحدة).

وبذلك تتراوح الدرجة في المجموع الكلي للأداة ما بين (٤٧) درجة إلي (٤١) درجة). وتشير ارتفاع الدرجة إلي زيادة إدراك المفحوص لصلابته النفسية ويقع المقياس في ثلاثة أبعاد هي:

- ١- الالتزام: ويتكون من ١٦ عبارة تدل علي التزام الفرد بأهدافه.
- ٢- التحكم: ويتكون من ١٥ عبارة ويدل علي القدرة علي التحكم المعرفي.
- ٣- التحدي: ويتكون من ١٦ عبارة تدل علي قدرة الفرد علي المثابرة.

كفاءة المقياس:

صدق المقياس:

- ١- الصدق الظاهري: تم عرض المقياس علي ثلاثة من المحكمين المتخصصين وترتب علي صدق المحكمين تعديل صياغه بعض العبارات.

٢- **الصدق التلازمي:** تم حساب الصدق التلازمي للأداة الحالية مع مقياس قوة الأنا (لمحمد شحاته)، وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٥) وهو دال عند مستوي ٠,٠١.
ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات علي عينة بلغت (٨٠) طالبًا وطالبة فبلغ معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ (٠,٧٥) علي المقياس ككل عند مستوي دلالة ٠,٠١.

التحقق من الصلاحية السيكومتر للمقياس بالدراسة الحالية:
١- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس علي (١٠) من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي وطلب منهم إبداء الرأي حول صحة عبارات المقياس ومدى ملاءمتها للبيئة السعودية فبلغ معامل الاتفاق (٨٧%)، وأشاروا إل، أن جميع أبعاد المقياس مناسبة وتقيس ما وضعت من أجله وتصلح للمرحلة الجامعية.

٢- ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس وللدرجة الكلية بمعادلة ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١)

معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية لكل بعد

من أبعاده باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ

المعامل الثبات	البعد
٠,٧٤	الالتزام
٠,٨٠	التحكم
٠,٧٨	التحدى
٠,٧٨	الدرجة الكلية

يلاحظ من الجدول السابق ارتفاع معامل ثبات المقياس ككل ٠,٧٨ عند

مستوي دلالة ٠,٠١

(٢) وصف مقياس إدارة الذات:

يتكون المقياس من (٥٢) مفردة موزعة علي خمسة أبعاد هي: إدارة الوقت وتحتوي علي ١٣ مفردة، وإدارة الانفعالات وتحتوي علي (١١) مفردة، وإدارة العلاقات الاجتماعية وتحتوي علي (٩) مفردات، والثقة بالنفس وتحتوي علي (٩) مفردات والثقة بالنفس وتحتوي علي (٩) مفردات، والدافعية الذاتية وتحتوي علي (١٠) مفردات. وطريقة تقدير الدرجات هي عبر مقياس خماسي متدرج علي النحو التالي:

- التطبيق أبداً - ينطبق قليلاً - ينطبق متوسطاً - تنطبق كثيراً - انطبق كثيراً جداً) بحث تكون (٥-٤-٣-٢-١) وتكون الدرجة العظمى للمقياس (٢٦٠) والدرجة الصغرى (٥٢) وتحسب الدرجة بطريقة عكسية في العبارات التالية.
أولاً - الصدق:

تم استخدام أسلوب التحليل العاملي للتحقق من صدق مقياس إدارة الذات عن طريق حساب مصفوفة الارتباطات بين عبارات المقياس وبلغت نسبة التباين الكلي (٥٦,٦٥%) موزعة علي العوامل الخمسة للمقياس.

- كما تم حساب الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين لكل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة. وقد دلت جميع معاملات الارتباط علي وجود اتساق داخلي للمقياس عند مستوي (٠,٠١).

ثانياً- الثبات:

تم حساب ثبات المقياس بمعادلة سيرمان براوت فتراوحت ما بين (٠,٠:٦٤,٥٩) للأبعاد وللدرجة الكلية للمقياس بلغت (٠,٧٩) وهي تدل علي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

التحقق من الصلاحية السيكومترية للمقياس بالدراسة الحالية:

الصدق العاملي:

- تم التحقق من صدق مقياس إدارة الذات عن طريق حساب الصدق العاملي بطريقة التدوير المتعامد وذلك علي عينة قوامها (٣٠) طالبة، وقد أسفرت النتائج عن تشبعات دالة تزيد عن +٠,٢، وهو يدل علي صدق المقياس وأنه يصلح للتطبيق في الأبحاث العلمية كما اعتمدت الباحثة علي الصدق الظاهري للمقياس وأنه يتميز بوضوح التعليمات وقصر العبارات وسهولة فهمها.

الثبات:

- تم حساب معامل الثبات علي مقياس إدارة الوقت بطريقة التطبيق ثم إعادة للتطبيق بفاصل زمني (١٥ يوماً) علي عينة بلغ قوام (٣٠ طالبة) مبلغ معامل الثبات باستخدام معادلة (سيرمان - براون) (٠,٨١) وهو معامل مرتفع يدل علي ثبات المقياس.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الباحثة في الدراسة الراهنة الأساليب الآتية:

التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالصلابة النفسية
وإدارة الذات لدى طالبات جامعة القصيم

(١) المتوسطات والانحرافات المعيارية.

(٢) معامل الارتباط.

(٣) اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق.

(٤) تحليل التباين أحادي الاتجاه.

وتمت المعالجة باستخدام برنامج SPSS (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية).

تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرض الأول - وينص علي الآتي:

- توجد علاقة ارتباطية بين التوافق مع الحياة الجامعية وكل من الصلابة النفسية وإدارة الذات الدراسية.

- وللتحقيق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢)

معامل الارتباط بين التوافق مع الحياة الجامعية والصلابة النفسية وإدارة الذات

المتغير	معامل الارتباط بالتوافق مع الحياة الجامعية	مستوي الدلالة
الصلابة النفسية	٠,٠٨٢	٠,٠٠١
إدارة الذات	٠,٠٦٦	٠,٠٠١

يتضح من الجدول (٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ وبين التوافق مع الحياة الجامعية والصلابة النفسية ووجود علاقة دالة إحصائياً وارتباطية موجبة بين التوافق مع الحياة الجامعية وإدارة الذات وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول وتغير هذه النتيجة منطقية وبذلك لأن الطالب المتوافق مع الحياة الجامعية هو طالب يتمتع بالصلابة النفسية والقدرة علي إدارة الذات فكلما كان لدي الطالب قدرة علي إدارة ذاته كلما أصبح أكثر توافقاً في حياته الجامعية.

والعكس صحيح فالطالب الجامعي الذي ينخفض مستوي توافقه يظهر لديه اضطراباً في الجانب النفسي وتنخفض لديه الصلابة النفسية، بالإضافة إلي ضعف قدرته في إدارة ذاته، فالتوافق مع الحياة الجامعية يغير واحداً من أهم المقومات الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع أدبيات التراث السيكولوجي حيث أشار كل من انتصار يونس (١٩٩١:٣) وأحمد راجح (١٩٩٣:٦) إلي أن مستوى التوافق يرتبط بقدرة الطالب علي التغلب علي حالات الضغط النفسي ويتميز بالصلابة النفسية بالإضافة إلي مذرية علي إدارة وقته وتحقيق التواءم بينه وبين بيئته المحيطة به أي قدرته علي إدارة ذاته بما في ذلك من إدارة الانفعالات وإدارة للعلاقات الاجتماعية وتحقيق الثقة بالنفس والقدرة عن تحقيق الأهداف المستقبلية.

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع المبادئ والأسس التي أشارت إليها كويازا kobasa (١٩٩٣) أن الصلابة النفسية ومكوناتها (الالتزام-التحكم-التحدي) تفيد في الكثير من مجاملات الحياة ومنها التوافق الأكاديمي في مرحلة المراهقة والشباب وذلك للمساعدة في تحقيق الأهداف والهوية في خلال التحكم والتحدي والمثابرة كما أن لها دور فعال في إدارة الذات وتنمية مهارات الفرد.

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة نيكولاس وراموس & Ncklas Ramos (٢٠٠٧) حيث أشارت دراستهما إلي وجود علاقة دالة وموجبة بين التوافق مع الحياة الجامعية والفاعلية الذاتية والصلابة النفسية.

كما تتفق نتائج هذا الفرض دراسة ولسن Wilson (٢٠٠٧) حيث أشارت نتائج دراسته إلي وجود علاقة ارتباط موجبة بين التوافق مع الحياة الجامعية والتفاؤل وإدارة الذات كذلك أشارت أن التفاؤل وإدارة الذات منبئات بالتوافق الجيد مع الحياة الجامعية.

الفرض الثاني - وينص علي الآتي:

تختلف متوسطات درجات الطالبات الجامعيات علي مقياس الصلابة النفسية باختلاف مستوى التوافق مع الحياة الجامعية (مرتفعين - منخفضين). وللتأكد من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوي الدلالة والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات الطالبات الجامعيات

علي مقياس للصلابة النفسية

المتغير	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوي الدلالة
---------	-----------	---	---------	-------------------	--------	---------------

التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالصلابة النفسية
وإدارة الذات لدى طالبات جامعة القصيم

دالة عند مستوى ٠,٠٠١	٣٥,١٢	٩٣,٨	٨٨,١٠٢	٣٤	الطالبات ذوات التوافق الجامعي المرتفع.	الصلابة النفسية
		٢٧,٦	٣٢,٧٢	٤٦	الطالبات ذوات التوافق الجامعي المنخفض	

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات علي مقياس الصلابة النفسية باختلاف مستوي التوافق مع الحياة الجامعية المرتفع فكلما كانت الطالبة لديها توافق جامعي مرتفع كلما كانت أكثر في الصلابة النفسية وهذا مؤشر علي الصحة النفسية لدي الطالبة فكلما كانت للطالبة الجامعية تتمتع بدرجة مرتفعة من التوافق الجامعي كلما كانت أكثر قدرة في مواجهة الأزمات والضغوط الدراسية والأكاديمية وكلما كانت فالصلابة النفسية تجعل الطالبة الجامعية لديها قدرة علي التحكم والتحدي للضغوط الدراسية التي تواجهها أثناء الدراسية الجامعية تتفق نتائج هذا الفرص مع نتائج دراسة نيكولاس وراموس Ramos of Nuchals (٢٠٠٧) حيث أشارت دراستهما إلى التأثير الفعال والعلاقة الموجبة بين التوافق مع الحياة الجامعية والصلابة النفسية وتتفق نتائج هذا الفرص مع آراء كل من بيكر وسريك Rapier of shirk (١٩٨٥) حيث أشارا كلاهما إلي أن التوافق الأكاديمي يرتبط بصحة الطالب النفسية والاجتماعية في الحياة الجامعية ويساعده في مواجهة التحديات والضغوط الدراسية كما يسهم في تحديد مدي تقبل للاتجاهات والقيم الجامعية وكلها سمات تنطق عن الطالبات مرتفعي التوافق الجامعي ومما سبق ينضح صحة الفرض الثاني بالدراسة الراهنة حيث توجد فروق في المتوسطات درجات الطالبات علي مقياس الصلابة النفسية لصالح الطالبات مرتفعات التوافق مع الحياة الجامعية في مقابل منخفضات التوافق.

الفرض الثالث وينص علي الآتي:

تختلف متوسطات درجات الطالبات الجامعيات علي مقياس إدارة الذات باختلاف مستوي التوافق مع الحياة الجامعية (مرتفعين - منخفضين). وللتأكد من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات العيارية وقيمة (ت) ومستوي الدلالة والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الطالبات الجامعيات عن مقياس إدارة الذات

المتغير	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	فمه ت	مستوي الدلالة
الصلابة	الطالبات ذوات التوافق	٣٤	٩٤,٢٠٠	٩٣,٨	داله عند	

مستوي ٠,٠٠١	٢٢,١٧	٩٦,٣	٣٢,٧٢	٤٦	الجامعي المرتفع.	النفسية
					الطالبات ذوات التوافق الجامعي المنخفض.	

يتضح في الجدول السابق أنه يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات علي مقياس إدارة الذات باختلاف مستوي التوافق مع الحياة الجامعية المرتفع وهذه نتيجة منطقية فكلما كانت الطالبة ذات توافق جامعي مرتفع كلما كانت لديها القدرة علي إدارة ذاتها أي القدرة علي إدارة وقتها وإدارة انفعالاتها وإدارة علاقتها الاجتماعية وزيادة ثقتها بذاتها والدافعية والمثابرة علي الدراسة والعكس صحيح فالطالبة التي تعاني من انخفاض توافقها الجامعي هي طالبة تعاني من عدم إدارة وقتها وضعف دافعتها للتصصيل الأكاديمي فالتوافق مع الحياة الجامعية ترتبط بإدارة الذات.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من والسن Wilson (٢٠٠٧) ودراسة محمد أبو العلا (٢٠١٠) حيث أشارت نتائج دراستهم إلي الدور الفعال الذي يربط بين التوافق مع الحياة الجامعية وقدرة الطالبة علي إدارة ذاتها، بالإضافة إلي وجود ارتباط إيجابي بين التوافق الأكاديمي وإدارة الذات.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع أدبيات التراث السيكولوجي حيث يذكر بنز pines (٢٣٠١٩٩٥) أن إدارة الذات لها دور فعال في تنظيم حياة الفرد في نجاحه حيث تساعد علي تحقيق النجاح الأكاديمي لأنه عن طريق إدارة الوقت وتحديد الأهداف والمتابعة والمراقبة الذاتية يتحقق النجاح والتوافق الأكاديمي كما يضيف فرج طه (١٩٩٣: ٢٦) أن الطلاب الذين يحققون نجاحاً وتوافقاً أكاديمياً هم الطلاب القادرون علي إدارة ذاتهم بصورة فعالة.

وجملة ما سبق تري الباحثة أن التوافق مع الحياة الجامعية لا يتحقق إلا عن طريق التوافق الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي والالتزام بتحقيق الأهداف والقدرة علي إدارة الوقت وإنجاز المهام الدراسية في الأوقات المحددة، الالتزام بحضور المحاضرات، والالتزام بجدول أعمال، مع تحديد الأولويات ووضع خطط للمتابعة والمراقبة الذاتية وكلها عوامل هامة مرتبطة بإدارة الذات لذلك فإدارة الذات تلعب دوراً فعالاً في تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية والتوافق لا يتم إلا من خلال قدرة الطلاب علي إدارة ذواتهم بصورة فعالة لذلك كانت الطالبات ذوي التوافق الجامعي

المرتفع أفضل في إدارة الذات مقارنة بالطالبات ذوات التوافق الجامعي المنخفض وبذلك تتأكد من صحة الفرض الثالث بالدراسة.

الفرض الرابع- وينص علي الآتي:

تختلف متوسطات درجات الطالبات الجامعيات علي مقياس التوافق مع الحياة الجامعية باختلاف التخصص الدراسي (أقسام علمية - أقسام أدبية). وللتحقق من نتيجة هذا الفرض تم تطبيق تحليل التباين والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

تحليل التباين بين مختلف التخصصات (العلمية - الأدبية)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دالة إحصائياً	٠.٩٩	٤٢٣.٢٥	٣	١٢٦٩.٧٥	بين المجموعات
		٤٢٥.٣٣	٧٦	٣٢٣٢٥.١٢	داخل المجموعات
			٧٩	٣٣٥٩٤.٨٧	المجموع

يتضح من الجدول (٥) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية يرجع إلى اختلاف التخصص الدراسي بين الأقسام العلمية والأدبية.

تتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن متغير اختلاف التخصص لا يؤثر على مستوى التوافق مع الحياة الجامعية كما في دراسة كل من إبراهيم الصباطي (١٩٩٧)، وموسير Musser (٢٠٠٢)، وزياد بركات (٢٠٠٦)، ودراسة عبد الحسن الحيودي وسيف الحمداني (٢٠٠٦)، وعلى حبابي وجمال مرق (٢٠٠٩) وتختلف نتيجة هذا الفرض مع نتائج فلاهوس Valhos (٢٠٠٣) حيث أظهرت نتائج دراسته أن هناك اختلافاً بين الطالبات على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية لصالح التخصصات العلمية.

وترى الباحثة أن جميع الطلاب الجامعيين يتعرضون للعديد من الضغوط الدراسية ويواجهون بعض المشكلات أثناء دراستهم الجامعية ولذلك جاءت نتيجة هذا الفرض نتيجة منطقية حيث لا يؤثر التخصص على التوافق مع الحياة الجامعية.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع آراء كل من وجنر وسويل Wegner & Sewell (١٩٩٠) حيث أشارا إلى أن التوافق مع الحياة الجامعية يتأثر ببعض المتغيرات منها تقدير الذات والقدرة العقلية والعوامل النفسية والاجتماعية واللوائح والنظم الجامعية.

التوصيات:

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يمكن وضع بعض التوصيات على النحو التالى:
- ١- تفعيل الأنشطة الطلابية الصادقة الداعمة للتوافق الجامعى.
 - ٢- عقد دورات وورش عمل لتوعية الطالبات بمواجهة الضغوط النفسية والأكاديمية والاجتماعية أثناء دراستهم الجامعية.
 - ٣- تفعيل برامج التوعية والتوجيه والإرشاد النفسى للطالبات المستجدات للخريجات.
 - ٤- الاهتمام بالطالبات ذوات التوافق الجامعى المنخفض وتقديم خدمات أكاديمية وإرشادية لهن.
 - ٥- عمل ندوات تهدف إلى تنمية الصلابة النفسية لدى الطالبات المستجدات.
 - ٦- ضرورة تدريب طالبات الجامعة على إدارة الوقت واستراتيجيات التعليم المنظم ذاتياً لما لها من دور فى تحسين ورفع مستوى التوافق مع الحياة الجامعية.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- إبراهيم الصباطى (١٩٩٧): التوافق الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية، جامعة المنيا، العدد (٧).
- أحمد راجح (١٩٩٣): أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة.
- أحمد عبد الخالق (١٩٩١): أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- أديب الخالدي (٢٠٠٢): مرجع في الصحة النفسية، الدار العربية، ليبيا.
- انتصار يونس (١٩٩١): السلوك الإنساني، دار المعارف، القاهرة.
- أنور عبد العقاد (٢٠٠٣): الذكاء الوجداني وإدارة الذات وعلاقتها بالتعليم الموجهة ذاتياً - مجلة بكلية التربية - جامعة القصيم العدد (٢)
- حسين سلامة (٢٠٠٦): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، دار المعرفة، الإسكندرية.
- رشاد منصور (١٩٩٦): قائمة الضغوط النفسية، القاهرة، الأنجلو.
- زهير الزبيدي (٢٠٠٧): إدارة الذات - نحو تطوير الشخصية، عمان
- زياد بركات (٢٠٠٦): التوافق مع الحياة الجامعية لدى المتزوجات وغير المتزوجات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (٥٤)
- عايدة أبو غريب (٢٠٠٦): أثر تنفيذ المناهج الدراسية على تنمية بعض مهارات تنظيم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية - المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية.
- عباس عوض (١٩٨٤): الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- عبد الحسن الجبوري وسيف الحمداني (٢٠٠٦) التوافق مع المجتمع الجامعي وعلاقته بالأتجاه نحو التخصص الدراسي وبعض المتغيرات، مجلة العلوم التقنية العدد (٧)
- عبد المجيد عبد الرحمن (١٩٨١): علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- عبد المرید عبد الجابر (٢٠١٢): التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بإحتمالية التسرب الدراسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الخليج، العدد (١٣)
- عبد الناصر القدومي وكمال سلامة (٢٠١١): التوافق الجامعي لدى الطلبة في السنة النهائية بالأكاديمية الفلسطينية للعلوم الأمنية، مجلة دراسات تربوية العدد

(٧٢).

على حبايب وجمال مرق (٢٠٠٩): التوافق الجامعي لدى طلبة جامعة العلوم الإنسانية
العدد (٣)

على عبد السلام (٢٠٠٨): مقياس التوافق مع الحياة الجامعية، مكتبة النهضة
المصرية.

عماد مخيمر (١٩٩٦): مفهوم جديد للتوافق، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

عماد مخيمر (٢٠١٢): مقياس الصلابة النفسية، الأنجلو المصرية، القاهرة

عنايات حجاب (٢٠١٠): الفروق في التوافق السنوي الخاصم في الفترة من (١٤-١٥
أبريل).

عواطف شوكت (٢٠٠٠): التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير
المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاية الشخصية والثبات (٣٣) الانفعالي - مجلة
دراسات النفسية، العدد (١).

فرج طه (١٩٩٣): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار الصباح، الكويت.

مايسة النيال (٢٠٠٢): سيكولوجية التوافق، الإسكندرية، دار المعرفة.

محمد أبو العلا (٢٠١٠): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بتقدير الذات ومستوى الطموح
والتوافق مع الحياة الجامعية، مجلة دراسات عربية العدد (٩).

محمود الزبيدي (١٩٦٧): أثر اختلاف النظم الجامعية من التوافق الدراسي للطلبة -
دراسة مقارنة بين مجموعة من طلب الجامعة الأردنية، المجلة الاجتماعية
القومية، العدد (١).

مدحت عبد اللطيف (١٩٩٦): الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية،
الإسكندرية.

مصطفى الصفطي (١٩٨٣): التوافق الشخصي والاجتماعي الدراسي لطلاب الثانوية
العامة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية.

معصومة إبراهيم (٢٠٠٤) القدرة على التحكم في الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى
عينة من طلبة المدارس الثانوية بالكويت، مجلة العلوم التربوية، العدد (٤).

هويدة حنفي (٢٠١٣): مقياس إدارة الذات، الأنجلو المصرية، القاهرة.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Baker, R& syiryk, B(1985): As justment And mental health mcgraw Hill Book Newyork.
- cozz,l (1991) the influence of hordiness stress and social support and a cademicahiev.
- Kobassa, (1983): Hardiness and socials support as moderators of the effects of life stress.journal of personality and social psychological. vol (47) Ark off,E (1986)Ad justment and mental Heal th.Newyork.
- Lorig, (1991) self management of chronic illness:Amodd for the future. Generation ,vol (3wo (1).
- Mahydding , r (2010)Adjustment amongst first year students in a malaysian university. Jovnal of social sciences (8)
- morris,j (2011) the relation ship between face book and the well being of under graduate college student scyber psychology behavior ,and social net workingvol (14)
- musser,cs (2002)affiliation related age gender identity and martial status aconfirmatory study. Jour nal of counseling psychology (17).
- Neini,ii (2003)towards self gelation in web based learning journal of esucationmedia. vol (28) no (2) fox,n (2003):the development of self control of emotion. Journal of motiration and emotion, vol (27)..
- ramos,b&nchlasc (2007) problems of university adjustment experienced by under gradates in developing higher education.13 (2).
- shields N (2002) Anticipar tory socialization adjustment to university life and perceived stress. social psychology of Education (5) pines,m (1995) pal chologicalhardiness. new york: ament or book
- valhos,m (2003)surery of status of women intestinal research report. Educational psychology (3)
- Wegenr,e& sewell,b (1990)selectionxt As factors Affecting the problability of graduation from college.journal of sociology, vol (70)
- Wilson,g (2007)what predicts ad jstment among college stvdents. Journal of American college health (56).