

التوافق مع الوسط الجامعي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

د. غالية أحمد قرقاب*

مقدمة :

التوافق هو جوهر الصحة النفسية وهدف العلاج النفسي ففي جميع تعريفات الصحة النفسية والعلاج النفسي يأتي التوافق في مقدمة التعريفات، حيث يعني التوافق بالمعنى العام توافق الفرد مع الآخرين شخصياً ومهنياً واسبابياً واجتماعياً وانفعالياً. (إجلال محمد سري، 14:1990).

وهنا نركز الاهتمام على التوافق لدى طلاب الجامعة أي توافقهم في المحيط الجامعي، فالتوافق يتضمن خفض التوتر الذي تستثيره الحاجات وان جميع ما يقوم به الفرد من سلوك ما هو إلا محاولة ناجحة أو فاشلة لخفض التوتر وتحقيق التوافق المطلوب (فرج عبد القادر، 1998: 41).

فالتوافق مع الوسط الجامعي هو أحد المفاهيم العصرية التي لها دور فعال في تنظيم حياة الطالب بشكل سليم في التعامل مع أساتذته وزملاء الدراسة ومع البيئة الجامعية حتى يحقق له قدراً من الرضا عن الذات والثقة بالنفس والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية حتى يحقق التفوق الدراسي كما اهتمت الدراسة بمتغير قد يؤثر ويتأثر بالتوافق مع الحياة الجامعية وهو الرضا عن الحياة كمفهوم عصري قد يكون له تأثير إيجابي وفعال في التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعة.

وترجع أهمية موضوع الرضا عن الحياة في كونه يعتبر كشعور يكتسب أهمية كبيرة في أهم مرحلة من مراحل حياة الفرد وهي مرحلة الدراسة، ويعود ذلك إلى أن هذا الشعور يؤثر ويتأثر بشكل كبير بالتحصيل العلمي للفرد ونجاحه الدراسي هذا ما جعل الطالب الجامعي ليس في منأى عن مواجهة الظروف والمواقف الحياتية. فهو يتعرض لتغيرات نمائية ، نفسية واجتماعية وفيزيولوجية، ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً وطموحات وأهداف تستدعي تحقيق.

ويعتبر الإحساس بالرضا عن الحياة احد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن أحساس الفرد بالرضا عن الحياة. كما يعد الرضا عن الحياة عاملاً أساسياً

* محاضر علم النفس التربوي بكلية التربية يفرن - جامعة الزنتان.

في توافق النفسي للفرد، وتقبله لأحداث والمواقف الحياتية لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا عن الحياة يدل على عدم التوافق النفسي، والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة.

والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب إضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الطلاب وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم.

ومن هنا يشكل الطالب الجامعي المتوافق مع الوسط الجامعي أحد الثروات البشرية المهمة لأي مجتمع، حيث يعد بمثابة الطاقة الحيوية التي لها القدرة على رسم ملامح الحركة والتجدد لمجتمع يطمح للتطور في حياته وحضارته، لذلك أصبح الاهتمام به ورعايته حتمية حضارية يفرضها التحدي العلمي التكنولوجي المعاصر من أجل الاستفادة من طاقاته وقدراته لخدمة مصالح البلاد والرفي بها.

مشكلة الدراسة:

يمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية بين التوافق الجامعي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة؟
- 2- هل تختلف متوسطات درجات الطلبة على مقياس الرضا عن الحياة باختلاف مستوى التوافق (مرتفعين - منخفضين) مع الحياة الجامعية؟
- 3- هل توجد فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس التوافق الجامعي؟

أهداف الدراسة:-

تهدف دراستنا الحالية إلى ما يأتي:

- 1- الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوافق الجامعي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.
- 2- التعرف على مستوى التوافق الجامعي لدى طلاب الجامعة.
- 3- الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتوافق جامعياً.
- 4- الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس التوافق الجامعي.

أهمية الدراسة :-

تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال أهمية موضوع التوافق الجامعي وتناولها مفهوماً إيجابياً حديثاً في المجال النفسي والصحة النفسية وبالأخص في علم النفس الإيجابي، ألا وهو الرضا عن الحياة حيث مس

فئة الطالب الجامعي والذي قد يكون لديه مستوى من الرضا عن الحياة، حيث يقع على عاتق هذه الفئة أي الشباب مسؤولية بناء المجتمع وتطوير مؤسساته وكذلك ويمكن إيجاز أهمية الدراسة فيما يلي:

1- تسهم هذه الدراسة في رفع مستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة، وبالتالي مساعدة المسؤولين عن المناهج الدراسية والأنشطة اللامنهجية في بناء تصور واضح حول هذا الواقع والتعديل والتغيير بما يتناسب مع حسن إعداد الطالب الجامعي.

2- تعد هذه الدراسة محاولة منهجية لمعرفة رأي الطالب المتوافق مع الوسط الجامعي فيما يخص رضاه عن الحياة.

مصطلحات الدراسة:-

تتناول الدراسة عدة مصطلحات هي على النحو التالي:

- التوافق مع الوسط الجامعي Adjustment to College

هو أحد أبعاد التوافق العام، يعرفه (عباس عوض، 1984:4) بأنه حالة دينامية مستمرة يقوم بها الطالب الجامعي لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التوافق بينه وبين البيئة الجامعية ومكوناتها الأساسية وهي الأساتذة والزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية وأسلوب التحصيل الدراسي.

- الرضا عن الحياة: Life Satisfaction

يعرف بأنه " هو حضور المشاعر الإيجابية مقابل غياب المشاعر السلبية، كما أن تقييم السعادة يتطلب فهم بنود الرضا عن الحياة، وكذا بنود المشاعر والعواطف الإيجابية والسلبية". (Marilou. B-S) (2014:17)

أما "الدسوقي" يعرف الرضا عن الحياة، بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.(عبد الغني رباب، 2009: 11).

- الطالب الجامعي:

يعرف الطالب الجامعي على أنه " ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعة تبعاً لتخصصه الفرعي ويعتبر الطالب أحد العناصر الأساسية والفعالة في العملية

التربوية طيلة التكوين، الجامعي إذ أنه يمثل عدديا النسبة العالية في المؤسسة الجامعية (محمد لعربي ولد خليفة، 1989: 5).

الإطار النظري للدراسة:

أولا- مفهوم التوافق:

إن مفهوم التوافق أكثر المفاهيم شيوعا في علم النفس ذلك أنه تقييم سلوك الإنسان وعلم النفس كما هو معروف "علم دراسة سلوك الإنسان وتوافقه".

والتوافق لغويا التقريب والوفاق ويدل هذا المعنى على أن علماء اللغة ينظرون لهذا المفهوم من خلال المدلول الاجتماعي. وهذا هو المعنى الذي اختاره علماء النفس للدلالة على حالة التقارب والوفاق بين طرفين يسعى كل منهما إلى إضعاف عناصر الخلاف بينه وبين الطرف الثاني وتنمية عناصر الاتفاق بينهم بصورة سليمة (عبد المجيد عبد الرحمن، 1981: 3)

وللتوافق تعريفات كثيرة ومن أشمل هذه التعاريف تعريف (راجح، 1973) والذي يعرفه بأنه: حالة من التواءم والانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته تبدو في قدومه على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة العادية والاجتماعية ويتضمن قدرة الفرد وسلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة اجتماعية.

كما يعرفه (مدحت عبد اللطيف، 1996: 32). بأنه مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليحيط به أو خبرة جديدة " مفهوم الحياة الجامعية" أما التوافق مع الوسط الجامعي فله عدة تعريفات منها ما يلي:

يعرفه (أركوف، Arkoff، 1986: 4) بأنه قدرة الطالب الجامعي على تكوين علاقات ودية طيبة مع أعضاء هيئة التدريس ومع زملاء الدراسة.

وتعرفه (عواطف شوكت، 2000: 100) بأنه سلوك أو نشاط يقوم به الإنسان يهدف إلى تحقيق النجاح في جوانب حياته المختلفة.

مصطلحات مرتبطة بالتوافق:**التوافق والصحة النفسية (Adjustment and mental hygiene):**

ترتبط الصحة النفسية بشكل مباشر بمفهوم التوافق فالصحة النفسية حالة عقلية انفعالية مركبة دائمة نسبيًا من الشعور بأن كل شيء على ما يرام والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين والشعور بالرضا ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيًا من التوافق النفسي والاجتماعي، وبناءً على التعريف السابق للصحة النفسية يتضح أن هناك حالة تحقق فيه درجة مرتفعة نسبيًا من التوافق، وكثير من المؤلفين يوضحون ما بين الصحة النفسية والتوافق ويثبتون أن زيادة حالات التوافق مؤثر على اختلال الصحة النفسية. (راجح، 1973).

التوافق والتكيف (Adjustment and adaptation):

إن أول استخدام لمفهوم التوافق كان في البيولوجي وذلك تحت مصطلح التكيف والذي يعني قدرة الكائن الحي على التواء مع ظروف البيئة، فعندما تحدث في البيئة تغيرات مفاجئة يقوم الكائن الحي بمواجهتها بتغيرات ذاتية التشكيل أو بيئية التشكيل ذلك هو المفهوم البيولوجي الذي يعبر عنه غالبًا بالتكيف. تم إستعار علماء النفس هذا المفهوم البيولوجي واستخدامه في المجال السيكولوجي تحت مصطلح التوافق (Adjustment) وهكذا أصبح يفرق بين التكيف والتوافق، فالعمليات البيولوجية التي تقابل متطلبات البيئة الطبيعية والتي تقاوم مخاطر العالم والتي تتم بفضل الأعضاء المتكيفة في نشاط تكيفي، وبالمثل فإن السلوك الإنساني الذي يقابل متطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش في ظلها الفرد هو نشاط توافقي... (نادية، 2004: 43).

التوافق والتكامل :

ليس القصد من تكامل الشخصية كمال جميع سماتها ، بل تنسيق هذه السمات بحيث تكمل بعضها بعضا ، فالتكامل (Integration). يفيد معنى التوافق والاتزان فالشخص المتكامل هو الذي يدرك تماما النواحي المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم يربط بين هذه النواحي وما لديه من خبرة سابقة تصلح لتكيف الاستجابة تكيف ملائما... (عباس محمود عوض، 1984: 10).

مظاهر التوافق:

- هناك مظاهر للتوافق متعددة نذكر منها:-
- المحافظة على تكامل الشخصية.
- المسايرة للمعايير الاجتماعية.
- التكيف بظروف الواقع.

- المحافظة على تحقيق الاتزان الانفعالي.
- النضج بما يتناسب وتقدم السن الانفعالي.
- زيادة فاعلية التعاون من خلال المساهمة والمشاركة الاجتماعية (نادية، 2004: 6).

وجملة ما سبق ترى الباحثة أن التوافق مع الوسط الجامعي هو أحد المقومات الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية والاجتماعية في الفترة التي يقضيها الطالب في الجامعة كما أن الطلاب المتوافقين أكاديميا يحصلون على نتائج دراسية أفضل ويكونوا أكثر احتمالا لإنهاء برامجهم الجامعية وأكثر التزام بتحقيق أهدافهم المستقبلية.

ثانياً - الرضا عن الحياة:

مفهوم الرضا عن الحياة يعد من مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية - Being Subjective Well والتي تتضمن بالإضافة إلى الرضا عن الحياة مؤشرات التأثير الموجبة Positive Affect والتأثيرات السالبة Negative Affect ، ويختلف الرضا عن الحياة عنهما بأنه يتضمن عامل التقدير المعرفي بجانب عامل التقويم الوجداني (Greenspoon, 1998:212)

والشعور بالرضا عن الحياة يعد مطلباً من المطالب المهمة التي يسعى إليها الفرد ويهدف لتحقيقه ويعتبر من وجهة نظر المختصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي ملمحاً من ملامح الشخصية السوية تعتمد عليه وتتصرف وفق إرشاده، حيث يشعر الفرد بمدى انعكاس هذا العور بالرضا على سلوكه وتصرفه وحياته بحيث لا يقوم على الاستسلام والخضوع والفشل.

وبناء على ما سبق ترى عزة عبد الكريم (2007) أن مفهوم الرضا عن الحياة يتميز بثلاث خصائص هي:

- 1- الخبرة الذاتية: والتي تنبثق داخل الفرد، مما يعنى تأثيراً مباشراً للعوامل الأكثر التصاقاً بالشخص في شعوره بالرضا، كسمات شخصيه، وأساليبه في التعايش، ودرجة تدينه، وحالته الجسمية .
- 2- غياب الوجدان السلبي: كالشعور بالقلق، والاكتئاب، واليأس.
- 3- التقويم الشامل لكافة جوانب حياة الشخص على نحو مكتمل، فالفرد يضع توقعاته في حدود قدراته، واحتمالات النجاح والفشل المتوقعة، فلكي يحقق الفرد حياة ناجحة عليه أن يحقق نتائج ايجابية مقبولة ويعظم منها ، ويقلل ويتجنب النتائج السلبية غير المرغوبة، ومن تم يشعر بالرضا(عزة عبد الكريم، 2007: 382-383).

أبعاد الرضا عن الحياة:

يمكن تمييز ثلاث أبعاد لمفهوم الرضا عن الحياة وهي:

- 1- الموضوعية: وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.
- 2- الذاتية: ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.
- 3- الوجودية: وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد، واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه.

أما "ريف" Reef فتري أن الرضا عن الحياة يتضمن الأبعاد التالية:

- 1- تقبل الذات: ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات والنضج الشخصي، والاتجاه الايجابي نحو الذات.
- 2- العلاقات الايجابية مع الآخرين: وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، القدرة على التوحد مع الآخرين، والقدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين.
- 3- الاستقلالية: وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والاعتماد على الذات والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.
- 4- الكفاءة البيئية: وتشير إلى القدرة على اختيار وتخييل البيئات المناسبة والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.
- 5- هدف الحياة : وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار.
- 6- النمو الشخصي: وتشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكاناته الشخصية لإثراء حياته. (حسين عبد الحميد عيسى، 2013: 54-55).

محددات الرضا عن الحياة:

يعد الشعور بالرضا واحدا من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام وعن العمل وعن الزواج وعن الدراسة ومجالات أخرى ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

- 1- تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا: ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين ولكن هذا ليس كل شيء فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات.
- 2- خبرة الأحداث السارة: إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية فربما كان يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر إيجابية وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.
- 3- الطموح والإنجاز: يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الانجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.
- 4- المقارنة مع الآخرين: لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلاً لابد من عقد المقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة (يحي عمر شعبان شقورة، 2012: 40-41).

ونستخلص بأن الرضا عن الحياة يتمثل في تقدير الفرد لنوعية حياته، ومحاولته تحقيق أهدافه وطموحاته وفقاً لإمكانياته، وتقبله لأسلوب حياته ومحاولته التكيف والتوافق مع كل ما يعترضه من عقبات ومشاكل، ويتحقق الرضا عن الحياة إذا استطاع الفرد إدراك حقيقة أهدافه وتمكن من توجيهها نحو الواقع، كذلك محاولة تكيفه مع كل ما يستجد من حوله من تغيرات هذا بالإضافة إلى إدراكه الخبرات السارة التي تخلق المتعة ويرتبط الرضا عن الحياة بمجموعة من العوامل، والمتغيرات كالعلاقات الاجتماعية وسمات الشخصية، هذا بالإضافة إلى السن ومستوى التعليم.

الدراسات السابقة:

دراسة عبد الناصر القدومي كمال سلامة (2011):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق مع الوسط الجامعي لدى طالب السنة النهائية في الأكاديمية الفلسطينية للعلوم الأمنية. وتكونت عينة الدراسة من (121) طالب وطالبة تخصص علم النفس الأمني، وتخصص أنظمة المعلومات وأسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى التوافق مع الوسط الجامعي بكل الأبعاد وبالدرجة الكلية بالإضافة إلى وجود فروق دالة في التوافق لصالح الذكور عن الإناث.

دراسة مصطفى عنايات احمد حجاب(2010):

دراسة بعنوان الفروق في الحياة الجامعية باختلاف طبيعة الشعب الدراسية بكلية التربية النوعية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في الحياة الجامعية باختلاف طبيعة الشعب الدراسية بكلية التربية النوعية، حيث أجريت الدراسة على "100" من طلاب الفرقة الرابعة تم اختيارها بطريقة عشوائية واستخدمت الباحثة مقياس التوافق مع الحياة الجامعية حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً في كلا من التوافق الأكاديمي والتوافق الاجتماعي والتوافق العاطفي بين المجموعات ، كما أسفرت النتائج فروق في درجة التوافق مع الحياة الجامعية لصالح طلاب الفنون.

دراسة مورس (2011) Morris:

هدفت دراسته إلى تعرف استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) على تكوين اتجاهات إيجابية نحو تقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية. تكونت عينة الدراسة من (70) طالبا وطالبة بالجامعة. أسفرت 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 الجامعي، كما أشارت النتائج أيضا إلى عدم وجود فروق دالة بين الطالبات والطلاب في مستوى التوافق الجامعي.

دراسة عبد المريد عبد الجابر(2012):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف عن العلاقة بين التوافق الجامعي واحتمالية التسرب الدراسي وبلوغ قوام العينة(170) طالبا من مختلف التخصصات العلمية والأدبية. وطبق الباحث مقياس التوافق مع الحياة . 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 الجامعي بأبعاده المختلفة، وأشارت أيضا إلى التنبؤ باحتمالية التسرب من التعلم الجامعي من خلال التوافق الجامعي بأبعاده المختلفة.

دراسة دينر (2000) Diener:

هدفت الدراسة بمركز التحكم ، الرضا عن الحياة ، كعوامل مؤثرة على التحصيل الدراسي لدى عينة قوامها(500) تلميذ وتلميذة من الصف الحادي عشر، وتم استخدام درجات نهاية العام الدراسي لتمثيل درجات التحصيل، مقياس مركز التحكم من إعداد روتر Rotter ، مقياس الرضا عن الحياة من إعداد

الباحث، توصلت الدراسة في نتائجها إلى أن تلك العوامل تعد مؤشرا للتنبؤ بالتحصيل، كما أوضحت النتائج أيضا عدم وجود فروق جوهرية دالة إحصائية بين الجنسين في الرضا عن الحياة.

دراسة منار بني مصطفى أحمد الشريفين، وآخرون (2014):

تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة اليرموك، حيث اعتمد الباحثون على المنهج الارتباطي المقارن في الدراسة باستخدام مقياسان، مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس الشعور بالرضا عن الحياة، حيث تكونت عينة الدراسة من 350 طالبا وطالبة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة كان مرتفعا، وأن الشعور بالرضا عن الحياة كان منخفضا ولم تكن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى أحداث الحياة الضاغطة وبين مستوى الشعور بالرضا عن الحياة، إضافة إلى وجود فروق في المستوى الشعور بالرضا عن الحياة على المقياس ككل وعلى مجال الرضا عن العلاقات الأسرية، والاجتماعية تعزى لمستوى ألتحصيلي لصالح ذوي التحصيل الممتاز، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة تعزى لكل جنس والمستوى الدراسي.

دراسة عويد فريح (2003):

هدفت لدراسة العلاقة بين الرضا عن الحياة وعدد من المتغيرات الشخصية، لدى عينة كويتية، طبق على العينة مقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينر، مع مقياس آخر، أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الرضا عن الحياة، كما أوضحت النتائج أيضا وجود ارتباط دال موجب لدى الجنسين بكل من الثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الايجابي.

دراسة أحمد عبد الخالق (2008) :

هدفت هذه الدراسة لدراسة الرضا عن الحياة وعلاقته بسوء التوافق، لدى عينة كويتية من طلاب المدارس الثانوية والجامعة من الجنسين - طبق على العينة مقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينر، ودليل التشخيص الإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية، أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الرضا عن الحياة، كما أوضحت النتائج أيضا وجود ارتباط سالب عن الحياة والاضطرابات العقلية

تعليق على الدراسات السابقة:

1- من خلال عرض الدراسات السابقة نجد أنها تناولت التوافق الجامعي وعلاقته بالعديد من المتغيرات ، وبالرغم من تعدد هذه المتغيرات إلا أنها أجمعت على أن التوافق الجامعي السليم يزيد من الفاعلية الذاتية لطالب الجامعة وبالتالي من تحصيله الدراسي وتحقيقه لذاته ورضائه عن الحياة ، و اتفقت معظم الدراسات على أهمية دراسة التوافق الجامعي وأنه أهم مقومات الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين .

وبصرف النظر عن التباين في طبيعة نتائج العلاقة بين التوافق الجامعي وبعض المتغيرات كالجنس والتخصص والمستوى الدراسي، إلا أن موضوع التوافق الجامعي من الموضوعات ذات الأهمية في حياة الطالب الجامعة بشكل عام وفي المجتمع الليبي بشكل خاص لذا فالحاجة لا زالت قائمة لمزيد من الدراسات للتعرف على دور التوافق الجامعي في زيادة كفاءة الطالب الإنتاجية بشكل خاص وأبناء المجتمع بشكل عام.

فروض الدراسة:

من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة ، تصاغ فروض هذه الدراسة على النحو التالي:

- 1- توجد علاقة ارتباطية بين التوافق مع الوسط الجامعي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.
- 2- تختلف متوسطات درجات الطلبة على مقياس الرضا عن الحياة باختلاف مستوى التوافق (مرتفعين-منخفضين) مع الوسط الجامعية.
- 3- توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس التوافق مع الوسط الجامعي.

منهج وإجراءات 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 ، ومعرفة مقدار هذه العلاقة(سالبة أم موجبة)، والتنبؤ بتأثير متغير على متغير آخر، حيث يرى عبد الرحمن عبيد(2000) أنه يعنى بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية.

ثانيا - عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (80) طالب وطالبة ، من كلية التربية/ يفرن، جامعة الزنتان، تراوحت أعمارهم ما بين (19-21) سنة، بمتوسط قدره (19.75)، وانحراف معياري قدره (0.68)، السنة الثانية (علم النفس، خدمة اجتماعية، اجتماع، لغة عربية، لغة إنجليزية، جغرافيا)، وقد اختيرت العينة بصورة عشوائية.

ثالثا - أدوات الدراسة:

اشتملت الدراسة على الأدوات الآتية:

1- مقياس التوافق مع الوسط الجامعي:

إعداد روبرت بيكر وبوهدن سيرك تعريب على عبد السلام (2008). يتكون المقياس من (36) عبارة تقيس أربعة أبعاد للتوافق هي البعد الأكاديمي، والبعد الثاني هو التفاعل الاجتماعي والبعد العاطفي و البعد الرابع هو الالتزام بتحقيق الأهداف ويحتوي على (15) عبارة يقيس التوافق بين الفرد والبيئة الاجتماعية الحيطه به وبعد التوافق العاطفي ويحتوي على (8) عبارات تقيس الرضا عن الذات وتقبل القيم والاتجاهات الجامعية وبعد الالتزام بتحقيق الأهداف ويحتوي على (8) فقرات تقيس قدرة الطالب الجامعي على تحقيق أهدافه التي وضعها أثناء دخول الجامعة ويطبق المقياس بصورة فردية أو جماعية وله مفتاح تصحيح سهل وبسيط من خلال إجابة المفحوص على بنود المقياس باختيار الإجابة التي تتلاءم معه طبقا للإجابات الآتية تنطبق تماما تأخذ (3) درجات، تنطبق إلى حد ما تأخذ (درجتين)، لا تنطبق تأخذ (درجة واحده) والمقياس عباراته واضحة المعاني وسهل الفهم.

الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق مع الوسط الجامعي:

تم حساب صدق الاختبار بطريقة الصدق العاملي، وأظهرت النتائج تشعب الأبعاد الأربعة للمقياس على عامل واحد قدرة (87,9 من التباين)، وهو صدق مرتفع، كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق، بفاصل زمني (15) يوم وبلغ معامل الثبات (0.91) بمعادلة سبيرمان/ براون وهي درجة ثبات مرتفعة. وبطريقة القسمة النصفية بلغ (0.88) وهذا دل على ثبات المقياس.

2- مقياس الرضا عن الحياة:

أعدده مجدي محمد الدسوقي سنة 1996، يتكون من 30 عبارة تقيس عدة أبعاد هي: السعادة، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي.

لهذا المقياس خمس بدائل هي: تنطبق تماما، بين بين، ل تنطبق أبدا.

أما تصحيحه فهو كالاتي:

"(5) مقابل تنطبق تماما. (4) مقابل تنطبق. (3) مقابل بين بين. (2) مقابل لا تنطبق. (1) مقابل لا تنطبق أبدا".

الدرجة الدنيا للمقياس (29) درجة (درجة منخفضة من الرضا عن الحياة).

الدرجة العليا للمقياس (145) درجة (درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة).

الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة:

هذا وقد تم حساب صدق الاختبار بطريقة الصدق العاملي، حيث تشعبت أبعاد الاختبار على عامل واحد يستوعب (2,80 من التباين)، وهو صدق مرتفع، كما تم حساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق، وكان معامل الارتباط بين درجات العينة في التطبيقين (0.82) وبطريقة القسمة النصفية بلغ (0.80) وهذا دل على ثبات المقياس.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الباحثة في الدراسة الراهنة الأساليب الآتية:

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

2- معامل الارتباط.

3- اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق.

4- تحليل التباين أحادي الاتجاه.

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

تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية بين التوافق مع الوسط الجامعي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

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

جدول (1)

المتغير	معامل الارتباط بالتوافق مع الوسط الجامعي	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	0.085	0.001

يتضح من الجدول (1) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.001)، بين التوافق مع الوسط الجامعي والرضا عن الحياة، وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول وتعتبر هذه النتيجة منطقية وذلك لأن الطالب المتوافق مع الحياة الجامعية هو طالب يتمتع بمستوى عالي من الرضا عن الحياة فكلما كان الطالب راضاً على حياته كلما أصبح أكثر توافقاً مع حياته الجامعية.

والعكس صحيح فالطالب الجامعي الذي ينخفض مستوى توافقه يظهر لديه اضطراباً في الجانب النفسي وبالتالي ينخفض إقباله ورضاه عن الحياة، فالتوافق مع الوسط الجامعي يغير واحداً من أهم المقومات الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية.

وتتفق نتائج الفرض ما أدبيات التراث السيكولوجي حيث أشار أحمد عبد الخالق (2008) إلى أن الرضا عن الحياة وعلاقته بسوء التوافق مرتبطاً بقدرة الطالب على التغلب على حالات الضغط النفسي وإدارة وقته وتحقيق التوافق بينه وبين بيئته المحيطة به أي قدرته على إدارة ذاته بما في ذلك من إدارة الانفعالات وتحقيق الثقة بالنفس والقدرة على تحقيق الأهداف المستقبلية.

الفرض الثاني: تختلف متوسطات درجات الطلبة على مقياس الرضا عن الحياة باختلاف مستوى التوافق (مرتفعين - منخفضين) مع الحياة الجامعية.

وللتأكد من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة

المتغير	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	الطلاب ذوي التوافق مع الوسط الجامعي المرتفع.	56	88.102	93.8	35.12	دالة عند مستوى 0.001
	الطلاب ذوي التوافق الجامعي المنخفض.	24	32.72	27.6		

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة باختلاف مستوى التوافق مع الوسط الجامعي المرتفع فكلما كان الطالب لديه توافق جامعي مرتفع كلما كان أكثر رضا عن الحياة وهذا مؤشر على الصحة النفسية لدى الطالب فكلما كان الطالب الجامعي يتمتع بدرجة مرتفعة من التوافق مع الوسط الجامعي كلما كان أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والضغوط الأكاديمية والحياتية.

وفيما يتعلق بمدى اتساق هذه النتيجة مع ما انتهت إليه الدراسات السابقة، نجد هناك صعوبة نظرا لعدم وجود دراسات مباشرة يمكن مقارنة نتائجها بالنتائج الحالية، ولكننا نجد قدرا من الاتساق فهذه النتيجة تعتبر منطقية وذلك لأن لدى الطالب المتوافق مع الحياة الجامعية مستوى مرتفع فيما يخص أبعاد الرضا عن الحياة ونظرا إلى أن الفرد يتمتع بصحة نفسية تدفع به إلى الإقبال على الحياة وتحقيق إنجازات وأهداف يصل من خلالها إلى طموحات ورغبات ذاته، فالرضا عن الحياة له تأثير واضح ومهم على أهم مرحلة من مراحل حياة الفرد وهي مرحلة الدراسة لأن هذا الشعور يؤثر ويتأثر بشكل كبير بالتكيف الأكاديمي للطالب ونجاحه الدراسي، ومن خلال ما سبق نجد أن للطلاب الجامعي المتوافق مع الحياة الجامعية مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة .

4- **الفرض الثالث:** توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس التوافق مع الوسط الجامعي.

وللتحقق من نتيجة هذا الفرض تم تطبيق تحليل التباين والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (5)

تحليل التباين ودلالاتها للفروق بين عينة (ذكور إناث).

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1269.75	3	424.22	0.99	غير دالة إحصائية
داخل المجموعات	32325.11	76	423.25		
المجموع	33594.78	79			

يتضح من الجدول (4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوافق مع الوسط الجامعي يرجع إلى اختلاف الجنس (ذكور إناث).

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 متغير الجنس (ذكور إناث) على التوافق مع الوسط الجامعي

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يمكن وضع بعض التوصيات على النحو التالي:

- 1- تفعيل الأنشطة الطلابية الصادقة الداعمة للتوافق الجامعي.
- 2- ضرورة اتخاذ الأساتذة أساليب جيدة للتدريس وذلك لتسهيل عملي الفهم والتوافق للطالب.
- 3- إقامة ندوات ترشيدية كل سنة دراسة جديدة للطلبة الجدد الملتحقين بالجامعة وذلك لتوعيتهم بالقوانين والأنظمة واللوائح التي يجب أن يتقيدوا بها داخل الجامعة.
- 4- العمل على إقامة نشاطات مختلفة داخل الجامعة مثل النشاطات الرياضية والمسابقات الفكرية والثقافية.
- 5- ضرورة تنفيذ نظام الجامعة والقوانين دون تحيز.
- 6- ضرورة إعداد برامج إرشادية وقائية لاكتشاف المشكلات النفسية والسلوكية مبكرا لدى طلبة الجامعة.

قائمة المراجع

- 1- إجلال محمد سري. علم النفس العلاجي. - القاهرة: عالم الكتب، 1990
- 2- أحمد عبد الخالق. "الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي". - مجلة دراسات نفسية، ع18(1)، 2008
- 3- حسين عبد الحميد عيسى. الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، الجامعة الإسلامية: غزة ، 2013 (رسالة ماجستير غير منشورة)
- 4- احمد عزت راجح. أصول علم النفس. - القاهرة: دار المعارف، 1973
- 5- عباس عوض. الموجز في الصحة النفسية. - الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، 1984
- 6- رباب عبد الغني. أنماط التعلق وعلاقته والرضا عن الحياة وأساليب والتعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة. 2009 (رسالة ماجستير غير منشورة)
- 7- عبد المجيد عبد الرحمن. علم النفس التربوي. - القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، 1981
- 8- عبد المريد عبد الجابر. التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته باحتمالية التسرب الدراسي لدى عينة من طلاب الجامعة. - مجلة الخليج، ع13، 2012
- 9- عبد الناصر القدومي ، كمال سلامة. "التوافق الجامعي لدى الطلبة في السنة النهائية بالأكاديمية الفلسطينية للعلوم الأمنية". - مجلة دراسات تربوية، ع72، 2011
- 10- عبد الرحمن عبيد. البحث العلمي مفهومه - أدواته - أساليبه. - الرياض: دار أسامة للنشر والتوزيع، 2000
- 11- عزة عبد الكريم . "أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين". - مجلة دراسات نفسية، ع17(2)، 2007
- 12- على عبد السلام على. دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية. - القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية ، 2008
- 13- عواطف شوكت. "التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي". - مجلة الدراسات النفسية، ع(1)، 2000
- 14- عويد فريح. "الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، دراسة ارتباطيه مقارنة بين الذكور والإناث". - مجلة دراسات نفسية، ع11(3)، 2003
- 15- فرج عبد القادر طه. علم النفس الصناعي والتنظيمي. - ط8. - الإسكندرية: عين للدراسات والبحوث الإنسانية، 1997

- 16- محمد العربي ولد خليفة .المهام الحضارية للمدرسة والجامعة الجزائرية.- الجزائر: دار المطبوعات الجامعية ، 1989
- 17- مجدي الدسوقي .مقياس الرضا عن الحياة.- القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية،2013.
- 18- مدحت عبد اللطيف .الصحة النفسية والتوافق الدراسي.- الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية، 1996.
- 19- منار بني مصطفى أحمد الشريفين، رامي طشطوش. " أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن".- مجلة جامعة القردس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ع34، 2014
- 20- نادية الضبع . مشكلات الطفولة العامة.- الإسكندرية : المكتبة المصرية، 2004
- 21- يحي عمر شعبان شقورة .المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، جامعة الأزهر - غزة ، 2012 (رسالة ماجستير غير منشورة)
- 22- Marilou. Bruchon-Schweitzer, E.Boujut ."Psychologie de la santé ; Concepts, methods et modeles", 2 edition, Dunod. Paris 5, 2014.
- 23- Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H.. Confirmatory factor analysis of the multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. Personality and Individual Differences, 25(5) (1998), 965-971.
- 24- Arkoff, A. Adjustment and mental health. New York: McGraw-Hill, 1968.