

العلاقات المتبادلة بين كل من الضغوط النفسية والطمأنينة والامتنان لدى طلاب الجامعة

The interrelationships between psychological stress, reassurance and gratitude among university students

سارة أسامة إبراهيم عبد الخالق¹، تحت اشراف: أ.م.د ماجي وليم يوسف²، د. منى ربيع الطنطاوي³

¹ باحثة دكتوراة - قسم علم النفس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس

² أستاذ علم النفس المساعد - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس

³ مدرس مساعد علم النفس التعليمي - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس

المستخلص:

هدف البحث إلى معرفة العلاقات المتبادلة بين كل من الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية والامتنان لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (1052) طالب وطالبة بكليات (التربية، الآداب، التجارة، الحقوق، الطب، الهندسة، والعلوم) من جامعة عين شمس، منهم (355) ذكرًا، (497) أنثى، تراوحت أعمارهم بين (18 - 21) عامًا بمتوسط قدره (19,32) عامًا، وانحراف معياري ($0,815 \pm$)، واعتمد البحث على استخدام المنهج الوصفي (الارتباطي) لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه؛ حيث استخدم المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقات الارتباطية بين كل من الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية، والامتنان لدى طلاب الجامعة، واشتملت أدوات البحث على استمارة بيانات أولية وثلاثة مقاييس من إعداد الباحثة، وهي: مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، ومقياس الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة، ومقياس الامتنان لدى طلاب الجامعة، وقد توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية موجبة بين الامتنان والطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة، وعلاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة، وأخيرًا إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والامتنان.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الطمأنينة النفسية، الامتنان، طلاب الجامعة.

Abstract:

The research aimed to know the mutual relationships between each of them psychological stress, psychological reassurance and gratitude among university students. The sample consisted of (1052) female students in the faculties of (Education, Arts, Commerce, Law, Medicine, Engineering, and Science) of Ain Shams University, including (355) males, (497) females, aged between (18-21) with an average of (19.32) popular, and a standard deviation of (± 0.815). The research relied on the use of the descriptive (correlational) approach to suit the nature and objectives of the research. The descriptive, correlational approach was used to study the correlational relationships between psychological stress, psychological reassurance, and gratitude among university students. The research tools included a primary data form and three scales prepared by the researcher: a scale of psychological stress among university students, a scale of psychological reassurance among university students, and a scale of gratitude among university students. The results of the research showed that there is a statistically significant positive correlation between gratitude and psychological reassurance among university students, a negative correlation between psychological pressures and psychological reassurance among university students, and finally, a negative correlation between psychological pressures and gratitude.

Keywords: psychological stress, psychological reassurance, gratitude, university students.

أولاً: مقدمة

وأيضاً الامتنان هو جانب إيجابي في النفس البشرية وسلوك في بعض الأحيان يعتقد به الإنسان وتتضح شخصية الفرد بإيجابية واضحة، ويؤثر في سلوكيات مثل السعادة، والحب مقرونة بتحسين الصحة النفسية عند الفرد، كذلك يعد الامتنان أداة قوية لتقوية العلاقات الشخصية، حيث يميل الأشخاص الذين يعبرون عن امتنانهم لبعضهم بعضاً إلى أن يكونوا أكثر استعداداً لمسامحة بعضهم عند ارتكاب الأخطاء.

تؤثر الضغوط النفسية بشكل سلبي في الطالب؛ فيفتقد إلى الحماس والنشاط والدافعية للدراسة وتحقيق النجاح في الجانب الأكاديمي، وقد يمر بالعديد من الصعوبات والعقبات التي يصعب عليه مواجهتها إلا بوجود درجة مرتفعة من الأمن النفسي والامتنان لديه لتحقيق الهدف والحصول على الشهادة الجامعية. وقد يعني هذا أن الامتنان، والطمأنينة لهما دور إيجابي في الحد من أثر الضغوط النفسية على طلاب الجامعة.

ومن هنا جاء البحث الحالي لمعرفة العلاقات المتبادلة بين الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية والامتنان لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: مشكلة البحث

يقع على عاتق طلاب الجامعة مسئوليات في ظل الظروف الاقتصادية الموجودة، وإحساسهم بأنهم على وشك التخرج، فهم في حاجة أكثر إلى فهم انفعالاتهم وفهم الآخرين، والشعور بالطمأنينة النفسية يحتوى على مشاعر مختلفة تستند إلى مدلولات متشابهة كغياب القلق والضغط النفسي وتبدد مظاهر التهديد والمخاطر على مكونات الشخصية من الداخل أو من الخارج والاستقرار الانفعالي، ودرجات معقولة من القبول والتقبل في العلاقة مع مكونات البيئة النفسية والبشرية، وكلها مؤشرات تدل وفق أدبيات علم النفس على الطمأنينة النفسية، وهو شرط أساسي لتكامل الشخصية واتزانها وتناسقها في أداء وظائفها.

إن أخطر ما يواجه الإنسان من مشكلات تهدد حياته وصحته وطاقته مشكلة الضغوط النفسية في عالمنا المعاصر، فمع تعقد الحياة وتزايد أعبائها ومنافساتها وصراعاتها، وتطوراتها في المجالات كافة، أصبحت تلك التغيرات السريعة في شتى المجالات علامة مميزة، ومع التقدم والتحضر ارتفعت أهداف الفرد في الحياة، وانتقلت من أشياء بسيطة إلى معقدة، ويتعرض كل منا إلى نوع ما من الضغط النفسي أو أكثر، فيشعر بالتعب النفسي والجسدي والتوتر الناتج من مواجهة المواقف والأحداث الجسمية، الانفعالية، الاجتماعية، والاقتصادية التي يصعب التكيف معها.

تعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الفرد، يمر الفرد من خلالها بالعديد من التغيرات المعرفية والنفسية والاجتماعية والسلوكية، فهي مرحلة انتقالية بين اعتماد الطالب على ذاته والاعتماد على الأسرة، ومن المفترض أن تعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الطالب الذي يتم تدريبه على العمل المستقبلي الذي قد يكون اختاره لنفسه وصقل مهاراته، فطلاب الجامعة هم الثروة البشرية الحقيقية التي ينبغي الحفاظ عليها وتنميتها، فهم المستقبل، إلا أن الكثير من طلاب الجامعة يتعرض للعديد من التحديات المرتبطة بالمستقبل المهني والاجتماعي، وضرورة استقلاله المادي والعاطفي والاجتماعي عن أسرته؛ مما يشعره أكثر بمسئوليات جديدة؛ لذلك يعانون من الكثير من الضغوط النفسية والأكاديمية.

إن الطمأنينة النفسية والامتنان من مرتكزات علم النفس الإيجابي على اعتبار أن الشعور بالأمن النفسي والاستقرار مؤشراً أساسياً ليتمتع الفرد بالصحة النفسية والقدرة على تحقيق أهدافه. ومفهوم الطمأنينة النفسية مفهوم نفسي مركب ينطوي إثر تحليله على الشعور بالأمن والسلام الذاتي، والرضا عن الذات، والقدرة على التكيف، وهو محرك للفرد لتحقيق أمنه وإبعاده عن المخاطر التي تهدده،

- ما قدر العلاقة بين كل من الضغوط النفسية والامتنان والطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة؟

ثالثاً: أهداف البحث:

أمكن تحديد أهداف البحث على النحو التالي:

1. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة.
2. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من الضغوط النفسية والامتنان لدى طلاب الجامعة.
3. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من الطمأنينة النفسية والامتنان لدى طلاب الجامعة.

رابعاً: أهمية البحث:

تحددت أهمية للبحث على النحو التالي:

-أهمية الموضوع والمتغيرات:

- 1- تكمن أهمية البحث في أهمية الجوانب التي يتصدى لدراساتها، وهي الكشف عن العلاقات المتبادلة بين الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية والامتنان لدى طلاب الجامعة.
- 2- يعد البحث حديثاً نسبياً في هذا المجال؛ وذلك لندرة الدراسات، خاصة العربية في حدود اطلاع الباحثة التي تناولت العلاقات بين الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية والامتنان لدى طلاب الجامعة، وقد تثرى نتائج البحث من خلال الأطر النظرية والأدبيات النفسية المختصة بالضغوط النفسية والامتنان والطمأنينة النفسية، وأهمية دور الامتنان كخاصية نفسية اجتماعية في الطمأنينة النفسية، والتي لها فوائد في المستقبل على طلاب الكلية، مما يساعد في رفع كفاءة طلاب الجامعة من حيث الكفاءة الشخصية والمهنية والاجتماعية، ويؤدي بهم لمستويات مرتفعة من التوافق والصحة النفسية.

أهمية العينة:

تكمن أهمية العينة في الفئة التي تتناولها هذه الدراسة، وهي فئة طلاب الجامعة الذين يعتبرون نواة المجتمع، ويقع على كاهلهم بناء وتقديم ورقي المجتمع.

اهتم العديد من الباحثين بإجراء دراسات وبحوث تناولت أحد المتغيرات الثلاثة مع متغيرات أخرى مثل البحث الحالي، كدراسة Petrocchi et al. (2016) التي أجريت على (410) مشاركاً إيطالياً، وتوصلت إلى أن طمأننة الذات تعمل على تقليل أعراض القلق والضغوط النفسية، كما يقلل الامتنان من الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية.

وتوصلت دراسة Wilkinson (2016) إلى أن طلاب الجامعة الأكثر عرضة للضغوط الأكاديمية ينخفض لديهم الشعور بالطمأنينة النفسية، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في درجة الشعور بالطمأنينة النفسية.

كما توصلت دراسة مريم عوادة (2017) إلى أنه لا تختلف العلاقة بين الامتنان والضغط النفسي باختلاف النوع، والجامعة، والكلية، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الامتنان والتكيف مع الحياة الجامعية لصالح الجامعات الخاصة، وارتفع مستوى الامتنان لدى الطلاب، في حين كان مستوى كل من الضغط النفسي والتكيف متوسطاً مع الحياة الجامعية.

أما دراسة Zhang et al. (2023) فتوصلت إلى ارتباط الامتنان والدعم الاجتماعي بانخفاض الاكتئاب والضغوط النفسية، واعتبار الامتنان السلوكي عاملاً وقائياً ضد أعراض الاكتئاب، كما أن الدعم الاجتماعي له تأثير فاعل.

أما دراسة Kalamatianos et al. (2023) التي أجريت على (69) طالباً من ثلاثة أقسام هندسية في مدرسة التعليم التربوي والتكنولوجي، فتوصلت إلى تأثير أعلى للامتنان في السعادة والتفاؤل، ولكنه حقق تأثيراً أقل في المشاعر الإيجابية والصمود.

ويلاحظ مما سبق -في حدود اطلاع الباحثة- ندرة الدراسات التي بحثت العلاقات المتبادلة بين متغيرات البحث الحالي، مما يشير إلى أن الموضوع يحتاج إلى المزيد من البحث، ومن ثم تحددت مشكلة البحث في السؤال التالي:

أهمية الأدوات:

اهتم هذا البحث بإعداد ثلاثة مقاييس هي: مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الطمأنينة النفسية، ومقياس الامتنان لدى طلاب الجامعة، الأمر الذي قد يسهم في إثراء مكتبة القياس النفسي بمقاييس جديدة تناسب هذه الفئة الأكاديمية.

أهمية النتائج:

-يمكن تصميم بعض البرامج الإرشادية والعلاجية التي تسهم في تنمية الامتنان والطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتوعية طلاب الجامعة بأن تمتعهم بالامتنان يساعدهم في الحصول على الطمأنينة النفسية، وبرامج أخرى لتحسين الامتنان والطمأنينة النفسية لخفض الشعور بالضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

خامساً: المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث:

1- الضغوط النفسية: Psychological stress

تعرف الباحثة الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: العوامل الخارجية والداخلية التي قد يتعرض لها الفرد في حياته اليومية سواء كانت انفعالية، أو اجتماعية، أو أكاديمية، أو أسرية، أو اقتصادية. والتي تؤثر فيه بالقدر الذي لا يستطيع أن يواجه به الضغوط.

وتحددت الضغوط النفسية في البحث الحالي بالدرجة التي حصل عليها الطالب الجامعي بعينة الدراسة على المقياس المعد لذلك.

2- الطمأنينة النفسية: Psychological reassurance

عرفت الباحثة الطمأنينة النفسية بأنها الرفاه الشخصية والشعور الذاتي بطيب الحياة، والسلامة، والعافية الشخصية، والصحة الجيدة، أي بحضوره الإيجابي المؤثر. وتحددت الطمأنينة النفسية بالدرجة التي حصل عليها الطالب الجامعي على المقياس المعد لذلك.

3- الامتنان: Gratitude

عرفت الباحثة الامتنان كإحدى سمات الشخصية الإيجابية، باعتباره حالة من إحساس الفرد بشكر الله سبحانه وتعالى على تفضله بنعمه التي لا تعد ولا

تحصى، وبالتقدير لمن قدم إلينا معروفاً أو خدمة من البشر، والتعبير عن هذه الحالة سواء قولاً أو فعلاً. وتحدد الامتنان في البحث الحالي بالدرجة التي حصل عليها الطالب على المقياس المعد لذلك.

سادساً: الإطار النظري

عرضت الباحثة في الإطار النظري لأهم ما جاء وثيق الصلة بمتغيرات البحث، كذلك بعض الدراسات السابقة المرتبطة بالمتغيرات، كما يلي:

المتغير الأول: الضغوط النفسية: psychological Stress

عرف نائف إيبو (2019) الضغط النفسي على أنه استجابة لإعادة التوازن للجسم، حيث أشار إلى وجود أساليب فيزيولوجية دفاعية في جسم الإنسان تسهم في احتفاظه بحالة الاتزان، وهذا بفضل هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة الموقف الطارئ إما بالهروب أو بالمواجهة.

وعرفت سارة أسامة (2022) الضغوط النفسية بأنها حالة من التهديد يشعر بها الإنسان نتيجة العوامل الخارجية والداخلية التي قد يتعرض لها الفرد سواء كانت ضغوطاً اقتصادية، أو نفسية، أو أكاديمية، أو أسرية وعدم القدرة على حلها أو التكيف معها.

أما إنجي أحمد (2023) تعرفها بأنها: مجموعة من العوامل الخارجية والداخلية التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، والتي تؤثر في الفرد، وهذا التأثير يعتمد على قدرة الفرد التوافقية وعلى قدرته على مواجهة الضغوط.

ومن العرض السابق يمكن تعريف الضغوط النفسية بأنها: مواقف يقابلها الفرد في حياته تؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر؛ نتيجة لما يواجهه من صعوبات دراسية، أو مشكلات تتعلق بمعاملة الوالدين والأخوة، وبأفراد العائلة جميعاً، أو صعوبات مادية تتعلق بمتطلبات الجامعة من مصاريف أو مظهر شخصي، وصعوبات تتعلق بالنواحي المعرفية أو الانفعالية كالتشتت، وعدم التركيز، والصعوبة في التعبير عن المشاعر، والحزن وسرعة الانفعال نتيجة

3- أعراض انفعالية: قلق، وخوف، وارتباك المشاعر، والأسى، وحالة الضياع، والتوتر، والرغبة في إنهاء الحياة.

4- أعراض سلوكية: اختلاف في النشاط، والانسحاب، وتغيير المزاج، وسدة الشهية، وزيادة المرح.

الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

أشارت العديد من الدراسات إلى معاناة طلاب الجامعة من الضغوط النفسية كدراسة Hatunoglu et al. (2020) التي هدفت إلى التعرف على أكثر الاستراتيجيات استخداماً، وتكونت العينة من (301) طالب جامعي، وخلصت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تركز على حل المشكلة.

أما دراسة محمد محمد (2021) فهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية، وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة، وتم تطبيق مقياسي مصادر الضغوط وأساليب المواجهة، وتوصلت النتائج إلى أن طلاب جامعة حائل لديهم مصادر ضغوط عالية، وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها.

أما دراسة كل من أريج أحمد ومصطفى نوري (2023) فتوصلت إلى أن الضغوط النفسية الأكاديمية جاءت بدرجة متوسطة، وأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط النفسية.

ولكن هل يعني معاناة طلاب الجامعة من الضغوط النفسية أنه لا يوجد شيء يقلل من هذا الضغط أو يؤثر أ، ويتأثر وحتى تتم الإجابة عن هذا السؤال، سوف تعرض الباحثة في الجزء التالي ما يتعلق بالطمأنينة النفسية.

المحور الثاني: الطمأنينة النفسية Psychological reassurance

إن حاجة الفرد إلى الطمأنينة النفسية من أهم الحاجات في تكوين أساس الشخصية وإمدادها بأنماط من القيم

الأحداث التي تحدث في العالم، وفي الأغلب لن يكون هناك تطرف بقول إن الجميع يشعر بضغط نفسي وعبء، ويفشل البعض منا في التصدي لتلك الضغوط التي تحدث نتيجة الأحداث السيئة في العالم عامة، وفي حياته خاصة.

خصائص الضغوط النفسية، ومنها:

- 1- الضغط قد يكون إيجابياً أو سلبياً.
- 2- الضغط محصلة للتفاعل بين الفرد والبيئة.
- 3- يترافق الضغط مع ظروف مادية واجتماعية ونفسية وسلوكية (نوري الهواري، 2021).

مصادر الضغوط النفسية:

ذكرت علة أحمد (2022) أن من مصادر الضغوط:

- أ- الضغوط الاجتماعية: وهي بسبب اختلاف العادات والتقاليد والثقافات بين الأفراد وبين الجيران والأصدقاء والأسرة والاختلاف في الطبقات الاجتماعية بين الأفراد.
- ب- الضغوط الصحية: وهي الأمراض العضوية التي يصاب بها الفرد أو الحوادث التي يتعرض لها؛ مما يجعل من الصعب على الفرد تحقيق أهدافه في الحياة.
- ج- الضغوط الأسرية: وهي بسبب الأسرة التي يعيش فيها الطالب، مثل: الغيرة من الأخوة والخلافات المستمرة مع الوالدين.

أعراض الضغوط النفسية:

ويتعرض الطلاب لضغوط نفسية متعددة تنتج عنها أعراض وتأثيرات سلبية سواء في شخصيته أو في صحته الجسدية والنفسية، وقد قسمتها جميلة صالح (2017) إلى الآتي:

- 1- أعراض جسدية: تلبك المعدة، وارتعاش الشفة واليد، وعرق غزير، وزيادة سرعة ضربات القلب، وخلل في النوم، وخلل في الدورة الشهرية لدى الفتيات.
- 2- أعراض معرفية: تشتت التركيز، وضعف التذكر، وفقدان الانتباه، وخلل في التفكير المنطقي، ولوم الآخرين.

- تؤثر الطمأنينة النفسية إيجابياً في التحصيل الدراسي وفي الإنجاز بصورة عامة.

تناولت العديد من الدراسات الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة، كدراسة صفاء جمال ولمياء صالح (2021) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى التمكين النفسي وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة في جامعة مؤتة، وباستخدام مقياس الطمأنينة النفسية على عينة (221) طالبا خلصت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الطمأنينة النفسية لصالح الإناث.

وهدف دراسة Bingöl et al. (2021) إلى معرفة الدور الوسيط للمغفرة في العلاقة بين الانتقام والطمأنينة لدى (297) طالباً جامعياً، وتم استخدام مقياس الانتقام، والتسامح، والهدوء لجمع البيانات، وخلصت النتائج إلى أن التسامح لعب دوراً وسيطاً كاملاً في العلاقة بين الانتقام والهدوء.

كما هدفت دراسة بخيته محمد (2022) إلى معرفة العلاقة بين الطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات الديمغرافية المرتبطة بالطالب الجامعي، وطبق مقياس الطمأنينة النفسية من إعداد فهد الدليم وآخرين على عينة من (300) طالب منهم (150) طالباً وطالبة بكلية الطب، و(150) طالباً وطالبة بكلية الآداب جامعة الخرطوم، وخلصت النتائج إلى أن الطمأنينة النفسية كانت عالية لدى الطلبة، ولا توجد علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية للشعور بالطمأنينة النفسية أو أبعاده الفرعية في متغير العمر لدى الطلاب.

أما دراسة محمد ظاهر وهيتم أحمد (2023) فهدفت إلى التعرف على الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (400) طالب وطالبة جامعة ديالى، وتم استخدام مقياس الطمأنينة الانفعالية لماسلو (الشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي)، وخلصت النتائج إلى تمتع طلبة الجامعة بطمأنينة انفعالية، ووجود فروق في الطمأنينة بين (الذكور - والإناث) لصالح الإناث.

والمعايير والسلوكيات والاتجاهات السليمة الإيجابية، والطمأنينة النفسية هي من أهم شروط الصحة النفسية، وهي تعد المصدر الأول لإحساس الفرد بالثقة بذاته وبمن حوله، وتعتبر الأسرة والمجتمع هما المصدر الأساسي لإحساس الفرد بالطمأنينة النفسية. حيث إن فقدان الفرد للطمأنينة النفسية يؤدي بالفرد إلى شعور بعدم الاطمئنان وشعوره بالخوف والنقص وضعف الثقة بالنفس، كما أنه يؤدي إلى الكراهية فمن خاف شيئاً كرهه (سمية بوسطارة وأسماء عباس، 2021).

تعريف الطمأنينة النفسية:

قام Rubin & coll (2013) بتعريف الطمأنينة النفسية بأنها شعور الفرد بالإيجابية تجاه حياته وتحقيق أهدافه والاتجاه الإيجابي نحو الذات. عرف بدر سعود الخالدي (2022) الطمأنينة النفسية بأنها حاجة نفسية إنسانية وحاجة ضرورية كلما افتقدها الإنسان ظهرت علامات سلبية.

أما أطفاف عبد الظاهر (2023) فعرفت الطمأنينة النفسية بأنها الشعور بالارتياح والأمن والاستقرار النفسي والانفعالي، والشعور بالحب، والتقبل تجاه النفس وتجاه الآخرين مع القدرة على إشباع رغبات الاحتياجات النفسية، والانفعالية، والاجتماعية، والاقتصادية وتعرف الباحثة الطمأنينة النفسية بأنها تقبل الفرد لذاته وثقته بنفسه، والإيجابية في التعامل مع الآخرين وانخفاض الشعور بالخطر، والإيمان والثقة بالله عز وجل.

خصائص الطمأنينة النفسية:

وهناك خصائص للطمأنينة النفسية أظهرتها نتائج دراسة عبد السلام جودت (2014) الذي أشار إلى النحو الآتي:

- تتحدد الطمأنينة النفسية والأمن النفسي بعملية التنشئة الاجتماعية وأساليبها من تسامح وتسلط وديمقراطية وتقبل ورفض وحب وكراهية، ويرتبط بالتفاعل الاجتماعي والخبرات والمواقف الاجتماعية في بيئة آمنة غير مهددة.

المحور الثالث: الامتنان: Gratitude

صور الفلاسفة والأخلاقين والكتاب والباحثون في علم النفس الامتنان على أنه عنصر لا غنى عنه، ومظهر من مظاهر الفضيلة التي تميز الشخصية، فالامتنان سمة شخصية إنسانية ذات قيمة كبيرة في جميع الديانات السماوية، ويعد صفة كبيرة في النواحي الإنسانية، وهي ضرورة لسعادة الإنسان (Emmons&mccullough,2004).

يُعد الامتنان من العوامل المؤثرة في تحقيق الطمأنينة الشخصية للطلاب، كما يعمل على زيادة رضا الطلاب عن الحياة، وزيادة مستوى التفاؤل تجاه المستقبل، كما يرتبط الامتنان بانخفاض مستوى الضغوط في التعليم، كما أنه يمثل طبقة واقية للطلاب من الآثار السلبية للتجارب المدرسية، فالامتنان يلعب دوراً مهماً في تشجيع الطلاب ومساعدتهم على التطور والنمو الإيجابي من خلال تحسين مستوى الطمأنينة الشخصية المرتبطة بالدراسة خاصة، والحياة بشكل عام (Froh & Bono, 2008; Tain, Du2009; Huebner, 2015).

تعريف الامتنان:

عرفه واتكينز (2014) Watkins أنه الشعور بالشكر والامتنان تجاه الهدايا، سواء أكانت ذات منفعة ملموسة من شخص معين أم كانت سعادة ناتجة عن جمال طبيعي.

كما عرفه محمد المحمدي (2022) بأنه ميل أو نزعة عامة لإدراك الجوانب الإيجابية في الحياة الشخصية، والاعتراف بالإحسان لدى الآخرين.

كما عرف عبد الله محمد (2023) الامتنان بأنه وعي الفرد وقدرته على الانتباه والتركيز على ذاته والبيئة المحيطة به، ورصد الأحداث الإيجابية وفوائدها سواء كبيرة أو صغيرة، والشكر والاعتراف بالجميل لواهبها.

وعرفت الباحثة الامتنان بأنه إحساس الطالب بالتقدير والحب لله عز وجل، والانبهار من جمال الطبيعة،

والاستمتاع بالنعم والملذات الموجودة في الطبيعة، والشكر على نعمة الجسد، وتقدير أهميتها وفوائدها بالنسبة لهم.

يتكون الامتنان من مجموعة من الأبعاد حيث توصلت دراسة (Aijaz & Husain, 2016) إلى خمسة عوامل، وهي:

1- الجانب المرغوب فيه في الحياة: الوضع الذي يمكن للشخص أن يصير الامتنان تجاه هؤلاء الأشخاص الذين لديهم النتيجة المرجوة لعملهم أو إعطاء التعزيز بعد تحقيق نجاح.

2- طبيعة متبادلة من الامتنان: هو تبادل العاطفة الإيجابية شخص ينفذ فعل الامتنان لشخص آخر وبدوره قد يتم تشجيع هذا الشخص على العطف لشخص غير معروف.

3- الامتنان نحو الآخرين: يتضمن هذا المكون التعبير عن الامتنان من خلال تعزيز نشاط البشرية وخدمة المحتاجين.

4- تجربة الامتنان: هذا البعد يشمل الشعور بالامتنان بعد الحصول على المكافأة والنجاح.

5- الأنشطة المتعلقة بالامتنان: هذا البعد يشمل مجموعة من الأنشطة يعبر فيها الفرد عن امتنانه ويتأثر نوعية الحياة تؤدي إلى الامتنان (رشا عصام الدين، 2013؛ Szczesniak, 2011)

وقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة الامتنان، ومن هؤلاء دراسة Zainoodin et al. (2021) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الامتنان والمرونة والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ماليزيا. وتكونت العينة من (146) طالباً، وتم التوصل إلى وجود علاقة إيجابية بين الامتنان والأداء الأكاديمي للطلاب.

أما دراسة Kumar et al. (2021) فهدفت إلى الكشف عن تأثير السعادة والامتنان في الصمود. وتكونت العينة من (120) طالباً جامعياً، وتوصلت النتائج إلى أن السعادة والامتنان لهم تأثير إيجابي في الصمود، وانفقت

هذه النتيجة مع نتيجة دراسة Hemarajara et al.

أولاً: منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي في إجراءاته الكمية على المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمة طبيعة وأهداف البحث.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من مجموعتين: الأولى مجموعة البحث السيكمترية، قوامها (200) طالب وطالبة، وتكونت المجموعة الثانية من مجموعة البحث الوصفية وقوامها (852) طالباً وطالبة بكلّيات (التربية والآداب والتجارة والحقوق) بجامعة عين شمس، منهم (355) من الذكور، (497) من الإناث، تتراوح أعمارهم ما بين (18-22) سنة بمتوسط قدره (19,32) عاماً، وانحراف معياري ($0,815 \pm$).

(2021) التي أجريت على عينة من (200) طالب جامعي، (67) ذكراً و(133) أنثى. وخلصت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الامتنان والرفاهية النفسية وأبعادها والسعادة.

وهدف دراسة محمد إبراهيم (2022) إلى التعرف على مستوى الامتنان لدى طلبة جامعة الأنبار، وطبق مقياس الامتنان من إعداد الباحث (2022) على (420) طالباً وطالبة من كليات جامعة الأنبار، وخلصت النتائج إلى وجود مستوى عالٍ من الامتنان لدى الطلبة، ولا توجد فروق في الامتنان بين الذكور والإناث.

ثامناً: فروض البحث:

توجد علاقة ارتباطية بين كل من الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية والامتنان لدى طلاب الجامعة.

منهج وإجراءات البحث:

جدول (1) توزيع المجموعة الوصفية ن (852) تبعا للنوع والفرقة

النوع		الفرقة الأولى		الفرقة الثانية		العدد الكلي	
ن	النسبة المئوية	ن	النسبة المئوية	ن	النسبة المئوية	ن	النسبة المئوية
91	10,68%	264	30,99%	355	41,67%		
137	16,08%	360	42,25%	497	58,33%		
228	26,76%	624	73,24%	852	100%		

أدوات البحث:

قامت الباحثة بتصميم أدوات البحث الثلاثة، وذلك كما يلي:

1- مقياس الضغوط النفسية (إعداد/ الباحثة)

ظهرت الحاجة لدى الباحثة لإعداد مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة في البحث الحالي؛ نظراً لأن غالبية المقاييس التي اهتمت بالضغوط النفسية أعدت في بيئة غير البيئة المصرية، أو لكونها مقاييس أعدت منذ فترة زمنية طويلة؛ ومن ثم أعدت الباحثة هذا المقياس.

خطوات بناء مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة:

أولاً: تحديد الهدف من المقياس:

تمثل في قياس الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: تحديد مكونات الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة:

بعد مراجعة الأطر النظرية العربية والأجنبية الخاصة بالضغوط النفسية، بالإضافة إلى الاستفادة من مجموعة من المقاييس المتوفرة للضغوط النفسية في هذا المجال؛

(نعم، أحياناً، لا)، وتعطى الدرجات (1، 2، 3) على الترتيب.

التحقق من الكفاءة السيكمترية لمقياس الضغوط النفسية، ويشمل:

أ-الاتساق الداخلي للمقياس.

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجات العبارات والبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط لبيرسون، وذلك على عينة الخصائص السيكمترية (ن=200) طالب وطالبة، وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

الأبعاد الفرعية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
الضغوط الذاتية	0,829**
الضغوط الأسرية	0,676**
الضغوط الأكاديمية	0,744**
الضغوط الاقتصادية	0,770**

(**) دالة عند مستوى 0,01

2- صدق المحك الخارجي: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك الخارجي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الخصائص السيكمترية (ن=200) طالباً وطالبة على مقياس الضغوط النفسية (إعداد/ الباحثة) المستخدم في الدراسة، ومقياس الضغوط النفسية (إعداد/ إنجي أحمد، 2018) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (0,850)، وهي معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0,01)، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية وذات دلالة إحصائية في الدراسة الحالية.

من أجل تحديد أبعاد المقياس الحالي، ومن بينها مقياس الأمن النفسي لإبراهيم ماسلو، والذي قننه فهد بن عبد هلال الدليم عام (2003) على البيئة السعودية، ومقياس إنجي أحمد (2023) أمكن تحديد مكونات المقياس.

ثالثاً: تحديد مكونات مقياس الضغوط النفسية

تحددت مكونات الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة في الضغوط الذاتية، والضغوط الأسرية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط الاقتصادية.

رابعاً: صياغة مفردات مقياس الضغوط النفسية:

تم صياغة مفردات المقياس (19) مفردة متوزعة على الأبعاد الأربعة المحددة، كما تم تحديد بدائل الاستجابة

يتضح من جدول (2) تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي؛ حيث جاءت جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) وتراوحت القيم من (0,829 إلى 0,676)؛ وجميعها قيم موجبة ومرتفعة وقوية، مما يبرر الاعتقاد بأن هذه الأبعاد متماسكة ومتراصة فيما تدعي قياسه.

ب-صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بأكثر من طريقة، ولكن الباحثة ستكتفي هنا بصدق المحك الخارجي، وذلك على النحو التالي:

ج- ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ: على مجموعة الخصائص السيكمومترية (ن=200)،
للتحقق من ثبات المقياس تم إيجاد قيم معامل ألفا كرونباخ للأبعاد الأربعة للمقياس، وكذلك للمقياس ككل،

قيم معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية بطريقة ألفا كرونباخ (ن=200) المقياس	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الضغوط الذاتية	0,713
الضغوط الأسرية	0,730
الضغوط الأكاديمية	0,674
الضغوط الاقتصادية	0,647
المقياس الكلي	0,806

يتضح من جدول (3) أن مكونات المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات، حيث تراوحت قيم معامل الثبات للمقياس الكلي وأبعاده بين (0,647-0,806) وهي قيم موجبة.

المقياس في صورته النهائية:

ويتكون المقياس في صورته النهائية من (19) مفردة موزعة على أربعة مكونات: الضغوط الذاتية (6) مفردات، والضغوط الأسرية (5) مفردات، والضغوط الأكاديمية (4) مفردات، والضغوط الاقتصادية (4) مفردات، وللإجابة يختار الطالب إجابته من بين ثلاثة اختيارات: أوافق دائماً نعم: وتقابلها الدرجة 3، أوافق أحياناً: وتقابلها الدرجة 2، لا أوافق إطلاقاً: وتقابلها الدرجة 1، وتُعكس هذه الدرجات في حالة العبارات السلبية)، وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس من (19-57) وكلما ارتفعت الدرجة كانت الضغوط النفسية عالية.

2- مقياس الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة (إعداد/ الباحثة)

ظهرت الحاجة لإعداد مقياس الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة؛ نظراً لاختلاف مجتمع وعينة المقاييس المتوفرة مع مجتمع وعينة الدراسة الحالية؛ ومن ثم أعدت الباحثة هذا المقياس.

خطوات بناء مقياس الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة:

أولاً: تحديد الهدف من المقياس: تمثل في قياس الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة.

للمقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط لبيرسون، طالب وطالبة، وجدول (4) يوضح ذلك. وذلك على عينة الخصائص السيكومترية (ن=200)

قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

الأبعاد الفرعية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
تقبل الفرد لذاته	**0,824
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	**0,764
انخفاض الشعور بالخطر	**0,863
الإيمان والثقة بالله	**0,571

(**) دالة عند مستوى 0,01

الطمأنينة النفسية (إعداد/ الباحثة) الحالي، ومقياس الطمأنينة النفسية (إعداد/ رنا الرشيد، 2018) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (0,809)، وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائيًا عند مستوى (0,01)، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية وذات دلالة إحصائية في الدراسة الحالية.

ج- ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

تم إيجاد قيم معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد الأربعة للمقياس، كمؤشر على درجة استقرار أبعاد المقياس على مجموعة الخصائص السيكومترية (ن=200)، وجدول (5) يوضح ذلك:

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها، ودرجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية قيم موجبة ومرتفعة وقوية، مما يبرر الاعتقاد بأن هذه الأبعاد متماسكة ومتراصة فيما تدعي قياسه.

ب- صدق المقياس

تم حساب صدق المقياس بأكثر من طريقة، ولكن الباحثة ستكتفى هنا بصدق المحك الخارجي، وذلك على النحو التالي:

- صدق المحك الخارجي: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك الخارجي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات مجموعة الخصائص السيكومترية (ن=200) طالبًا وطالبة على مقياس

جدول (5). قيم ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الطمأنينة النفسية لدى طلبة الجامعة

الأبعاد	معاملات ثبات ألفا كرونباخ
تقبل الفرد لذاته	0,629
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	0,714
انخفاض الشعور بالخطر	0,650
الإيمان والثقة بالله	0,611
الدرجة الكلية	0,733

يتضح من جدول (5) أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ مرتفعة وموجبة وتدل على ثبات المقياس.

المقياس في صورته النهائية:

بالإضافة إلى الاستفادة من مجموعة من المقاييس المتوفرة للامتنان في هذا المجال؛ من أجل تحديد أبعاد المقياس الحالي، واستنباط مجموعة من الأفكار منها لوضع مجموعة من العبارات، ومن بينها مقياس الامتنان لدعاء عبد الرحمن (2020) كما تم الاطلاع على العديد من المقاييس كمقياس (Emmons&McCullough 2011) ومقياس الامتنان إعداد أسماء فتحي (2020). أمكن تحديد مكونات المقياس.

ثالثاً: تحديد مكونات مقياس الامتنان

تحددت مكونات الامتنان لدى طلاب الجامعة في الامتنان لله سبحانه وتعالى، والامتنان لمن أسدوا إلينا خدمة من البشر، والامتنان للذات.

رابعاً: صياغة مفردات مقياس الامتنان:

تمت صياغة مفردات المقياس (13) مفردة متوزعة على الأبعاد الثلاثة المحددة، كما تم تحديد بدائل الاستجابة (نعم، لا، أحياناً) وتُعطى الدرجات (1، 2، 3) على الترتيب.

خامساً: التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الامتنان النفسي، ويشمل:

أ- الاتساق الداخلي للمقياس.

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجات العبارات والبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط لبيرسون، وذلك على عينة الخصائص السيكومترية (ن=200) طالب وطالبة، وجنول (6) يوضح ذلك.

يتكون المقياس في صورته النهائية من (18) مفردة موزعة على أربعة مكونات: رؤية الفرد لنفسه وتقبله لذاته (5) مفردات، العلاقات الاجتماعية والإيجابية مع الآخرين (6) مفردات، انخفاض الشعور بالخطر (4) مفردات، الإيمان والثقة بالله (3) مفردات، وللإجابة يختار الطالب إجابته من بين ثلاثة اختيارات (أوافق دائماً نعم: وتقبلها الدرجة 3، أوافق أحياناً: وتقبلها الدرجة 2، لا أوافق إطلاقاً: وتقبلها الدرجة 1، وتُعكس هذه الدرجات في حالة العبارات السلبية، وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس من (18-54)، وكلما ارتفعت الدرجة كانت الطمأنينة النفسية عالية.

مقياس الامتنان (إعداد/ الباحثة)

ظهرت الحاجة لإعداد مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة في البحث الحالي؛ نظراً لأن غالبية المقاييس التي اهتمت بالضغوط النفسية لدى الطلاب إما أنها أعدت في بيئة غير البيئة المصرية، أو لكونها مقاييس أعدت منذ فترة زمنية طويلة؛ ومن ثم أعد هذا المقياس.

خطوات مكونات مقياس الامتنان لدى طلبة الجامعة:

أولاً: تحديد الهدف من المقياس:

تمثل في قياس الامتنان لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: تحديد مكونات مقياس الامتنان لدى طلبة الجامعة:

بعد مراجعة الأطر النظرية والاطلاع على مجموعة من الأطر النظرية العربية والأجنبية الخاصة بالامتنان،

جدول (6) قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

الأبعاد الفرعية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
الامتنان لله	0,710**
الامتنان للآخرين	0,717**
الامتنان للذات	0,768**

(**) دالة عند مستوى 0,01

(ن=200) طالب وطالبة على مقياس الامتنان (إعداد/ الباحثة) المستخدم في الدراسة، ومقياس الامتنان (إعداد/ سارة حسام الدين مصطفى، 2019) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (0,862)، وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى (0,01)، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية وذات دلالة إحصائية في الدراسة الحالية.

ج: ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس كما يلي:

1- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

تم حساب معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية، أبعاد المقياس على مجموعة الخصائص السيكومترية (ن=200)، وجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7). قيم ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الامتنان وأبعاده الفرعية (ن=200)

البعد	عدد المقدرات	معاملات ألفا كرونباخ
الامتنان لله	5	0,651
الامتنان للآخرين	5	0,667
الامتنان للذات	3	0,647
الدرجة الكلية	13	0,683

الكلية المحتملة على المقياس من (13-39) وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى الامتنان لدى المفحوص.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

1. الإحصاء الوصفي المتمثل في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

2. معامل الارتباط لبيرسون.

3. اختبارات للعينات المستقلة.

عاشرا: نتائج فرض البحث تفسيره ومناقشته:

نتائج الفرض:

يتضح من جدول (6) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها ودرجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية قيم موجبة ومرتفعة وقوية؛ مما يبرر الاعتقاد بأن هذه الأبعاد تقيس الامتنان لدى طلاب الجامعة، من خلال (3) أبعاد فرعية ترتبط فيما بينها بعلاقة طردية.

ب- صدق المقياس:

- تم حساب صدق المقياس بأكثر من طريقة، ولكن الباحثة ستكتفى هنا بصدق المحك الخارجي وذلك على النحو التالي:

صدق المحك الخارجي: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك الخارجي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الخصائص السيكومترية

يتضح من جدول (7) أن مكونات المقياس تتمتع بدرجة قيم معاملات ألفا كرونباخ مرتفعة للأبعاد المقاييس ككل قيم مرتفعة ويمكن الوثوق بها وتدل على ثبات المقياس.

المقياس في صورته النهائية:

تكون المقياس في صورته النهائية من (13) مفردة، موزعة على ثلاثة مكونات هي: الامتنان لله سبحانه وتعالى (5) مفردات، الامتنان للآخرين (من أسدوا إلينا خدمة) (5) مفردات، الامتنان للذات (3) مفردات، وأمام كل عبارة ثلاثة بدائل للاستجابة: (أوافق دائما نعم: وتقابلها الدرجة 3، أوافق أحيانا: وتقابلها الدرجة 2، لا أوافق إطلاقاً: وتقابلها الدرجة 1، وتُعكس هذه الدرجات في حالة العبارات السلبية)، وتتراوح الدرجة

ينص الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من الضغوط النفسية والامتنان والطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة".
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين أبعاد كل من الضغوط

أ- العلاقة بين الضغوط النفسية والامتنان
ارتباط بيرسون (Pearson) بين أبعاد كل من الضغوط

جدول (8) قيم معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية والامتنان لدى طلاب الجامعة (ن = 852)

الامتنان	الضغوط النفسية			
	الضغوط الذاتية	الضغوط الأسرية	الضغوط الأكاديمية	الدرجة الكلية
الامتنان لله	**0,585-	**0,539-	**0,604-	**0,317-
الامتنان للآخرين	**0,588-	**0,550-	**0,680-	**0,370-
الامتنان للذات	**0,646-	**0,534-	**0,644-	**0,334-
الدرجة الكلية	**0,694-	**0,620-	**0,741-	**0,393-

** دالة عند مستوى دلالة 0,01

يتضح من جدول (8) وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) والامتنان (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) عند مستوى (0,01)، وهذا يعني أنه كلما ارتفعت الضغوط النفسية أدى ذلك إلى انخفاض الامتنان لدى طلاب الجامعة.

ب- العلاقة بين الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية

جدول (9) قيم معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة (ن = 852)

الطمأنينة النفسية	الضغوط النفسية			
	الضغوط الذاتية	الضغوط الأسرية	الضغوط الأكاديمية	الدرجة الكلية
تقبل الفرد لذاته	**0,690-	**0,622-	**0,641-	**0,399-
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	**0,702-	**0,646-	**0,734-	**0,432-
انخفاض الشعور بالخطر	**0,743-	**0,652-	**0,713-	**0,436-
الإيمان والثقة بالله	**0,398-	**0,351-	**0,504-	**0,287-
الدرجة الكلية	**0,771-	**0,693-	**0,767-	**0,464-

** دالة عند مستوى دلالة 0,01

يتضح من جدول (9) وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) والطمأنينة النفسية (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) عند مستوى (0,01)، وهذا يعني

جدول (10) قيم معاملات الارتباط بين الامتنان والطمأنينة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية (ن = 852)

الامتنان				الطمأنينة النفسية
الدرجة الكلية	الامتنان للذات	الامتنان للآخرين	الامتنان لله	
**0,721	**0,664	**0,604	**0,622	تقبل الفرد لذاته
**0,821	**0,720	**0,759	**0,654	العلاقات الاجتماعية الإيجابية
**0,812	**0,758	**0,665	**0,711	انخفاض الشعور بالخطر
**0,522	**0,428	**0,479	**0,455	الإيمان والثقة بالله
**0,859	**0,776	**0,745	**0,725	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى دلالة 0,01

يدل على أنه كلما ارتفعت درجة الامتنان لدى الطالب ارتفعت درجاتهم في الطمأنينة الشخصية. واتفقت أيضا مع دراسة هبة محمود (2017) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين الامتنان والطمأنينة الشخصية.

وافقت أيضا النتائج مع دراسة Kilgore et al. (2017) التي أشارت إلى أن طلاب الجامعة مرتفعي الامتنان كانوا أكثر شعورا بالسعادة من غيرهم، وأقل في الضغط النفسي، وحصلوا على أفضل الدرجات في التحصيل الدراسي، وكانوا أكثر شعورا بالطمأنينة في المدرسة، وينامون بصورة أفضل.

وافقت أيضا النتائج مع دراسة Zhang et al. (2023) التي أشارت إلى ارتباط الامتنان بانخفاض الاكتئاب والضغط النفسية.

كما اتفقت النتائج مع نتائج دراسة Froh et al. (2010) التي أشارت إلى أن الطمأنينة الشخصية تدعم الامتنان لدى طلاب الجامعة.

يتضح من جدول (10) وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) ذات دلالة إحصائية بين الامتنان (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) والطمأنينة النفسية (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) عند مستوى (0,01)، وهذا يعني أنه كلما كانت ارتفاع الامتنان أدى ذلك إلى ارتفاع الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة.

مما يشير إلى قبول الفرض الأول الذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من الضغوط النفسية والامتنان والطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة".

جاءت النتائج الفرعية الثلاثة لغرض البحث لتؤكد أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية، وكل من الطمأنينة النفسية والامتنان، وكذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الطمأنينة النفسية والامتنان.

مناقشة النتيجة

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هاني سعيد (2013)، عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الامتنان والطمأنينة؛ وهذا

لتعميمها.

3- تقوية الطمأنينة النفسية وتنمية الامتنان لدى طلاب الجامعة.

4- توفير برامج علاجية لتعزيز الدعم النفسي، بما في ذلك العلاج السلوكي؛ لأنه يعتبر من أكثر الطرق التي تقلل من القلق بكل أنواعه.

ثالثاً: دراسات وبحوث مقترحة:

1- برنامج لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط لتنمية الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة.

2- تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

3- الامتنان وعلاقته بطبيب الحياة لدى طلاب الجامعة.

أشارت دراسة Emmons et al. (2011) أن الامتنان يعمل على زيادة الرضا عن الحياة وبالتالي تحسين مستوى الطمأنينة الشخصية، وعن قدرة الامتنان على التنبؤ بالطمأنينة الشخصية.

وأشارت نتائج الدراسات أيضاً عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الامتنان والطمأنينة وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجة الامتنان لدى الطالب ارتفعت درجاتهم في مقياس الطمأنينة الشخصية، كدراسة Froh & Bono, (2010) Froh et al. (2011).

Tian et al. (2015).

أشارت نتائج دراسة إحسان هندوي (2020) إلى أن الشعور بالطمأنينة النفسية يجعل الفرد قادراً على تخفيض الشعور بالقلق لأن التدريب على الطمأنينة له أثر فعال في خفض الضغط النفسي المدرك والقلق الأكاديمي.

ودراسة Bistricean et al. (2023) التي طبقت على (150) طالبا جامعيا، وخلصت النتائج إلى أن الامتنان يخفف من مستويات الاكتئاب، والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

وترى الباحثة أن تمتع الطالب في مرحلة الجامعة بالامتنان يؤدي إلى زيادة الطمأنينة الشخصية، ويزيد من متعة التعلم، ويقوى ارتباط وانتماء الطلاب بالجامعة، ويجعلهم قادرين على مواجهة الضغوط بشكل أكثر قوة، ويجعل لهم أهدافاً تعليمية واضحة يسعون إلى تحقيقها، ويزيد من فاعليتهم التعليمية بشكل واضح؛ فلا يقدر الإنسان على العيش في هذه الحياة دون شعوره بقدر -ولو متوسط- من الطمأنينة، وكلما زاد شعوره بالطمأنينة كان قادراً على مواجهة أي ضغوط وأي تحديات.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث، قدمت الباحثة بعض التوصيات التي قد تسهم في تخفيض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، وهي:

1- فتح مراكز نفسية موجهة خصيصاً لطلاب الجامعة.

2- التعرف على استراتيجيات المواجهة الإيجابية التي يستخدمها طلاب الجامعة في المواقف الضاغطة

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. أريج أحمد، ومصطفى نوري. (2023). الضغط النفسي وعلاقته بالسيطرة الدماغية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم في مدينة السلطنة العمانية. *المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، (46)، 86-106.
2. أطفاف عبد الظاهر. (2023). النموذج السببي للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من الطمأنينة النفسية والتوافق المهني والصمود الأكاديمي لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. *مجلة الطفولة والتربية* (جامعة الإسكندرية)، (53)، 277-317.
3. إحسان هندواوي (2020). أثر التدريب على الطمأنينة الانفعالية في خفض الضغط النفسي المدرك (الانعصاب) والقلق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٠٧ المجلد الثلاثون*.
4. إنجي أحمد محي الدين. (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، (74)، 29-57.
5. بخيتة محمد (2022) الطمأنينة النفسية لدى طلاب جامعة الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية بولاية الخرطوم، *مجلة جامعة الزيتون الغربية*.
6. سارة أسامة (2021) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بكوفيد 19 وعلاقتها بالمشكلات النفسية لدى مقدمي الرعاية الصحية، رسالة ماجستير، كلية البنات للتربية، عين شمس.
7. لمياء صالح الهواري (2021). التمكين النفسي وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الأيتام في
8. محمد السعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الحسيني. (2016). دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لمقياس السكينة النفسية لدى طلاب الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي*، (48-الجزء الثاني)، 92-181.
9. محمد محمد الهادي سليمان، أحمد سليمان السر، & عثمان فضل السيد. (2021). مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (5)، 152-136.
10. محمد عبد الله (2015) الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام بمدينة الدمام، *مجلة كلية التربية*، العدد (108) ج (1).
11. مريم عواد الزيادات (2020). مستوى الامتنان وعلاقته بالضغط النفسي المدرك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية، *مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (4)، 209-246.
12. نائف إيبو (2019) *الضغوط النفسية*، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

- interventions and some ideas for applications. **NASP Communiqué**, 39(5), 1.
8. Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. **Motivation and Emotion**, 34, 144–157.
 9. Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. **Psychological Assessment**, 23(2), 311–324.
 10. Kumar, R. (2021). Gratitude, Happiness, and Resilience of University students: A Correlational Study. **International Journal**, 4(4), 114.
 11. Kausar, R. (2018). Relationship between gratitude and happiness in college students. **Indian Journal of Positive Psychology**, 9(1).
 12. Kotera, Y., Dosedlova, J., Andrzejewski, D., Kaluzeviciute, G., & Sakai, M. (2021). From stress to psychopathology: Relationship with self-reassurance and self-criticism in Czech University students. **International journal of mental health and addiction**, 1–12.
 13. Kerr, S., O'Donovan, A., & Pepping, C. (2015). Can gratitude and kindness
- ثانياً: المراجع الأجنبية:**
1. Bistricean, C. (2023). An ExploratoBasith, A., Syahputra, A., Fitriyadi, S., Rosmayadi, R., Fitri, F., & Triani, S. N. (2021). ACADEMIC STRESS AND COPING STRATEGY: IN RELATION TO ACADEMIC ACHIEVEMENT. **Jurnal Cakrawala Pendidikan**, 40(2).
 3. Fritz, M. M., Armenta, C. N., Walsh, L. C., & Lyubomirsky, S. (2019). Gratitude facilitates healthy eating behavior in adolescents and young adults. **Journal of Experimental Social Psychology**, 81, 4–14.
 4. Hutchinson, A., Cooper, K. L., Dean, J. E., McIntosh, A., Patterson, M., Stride, C. B.,... & Smith, C. M. (2006). Use of a safety climate uestionnaire in UK health care: factor structure, reliability and usability. **BMJ Quality & Safety**, 15(5), 347–353.
 5. Garg, N., & Mehak. (2021). Gratitude resentment and appreciation scale (GRAT-16): analyzing psychometrics properties in the Indian context. **Current Psychology**, 1–10.
 6. Hemarajarajeswari, J., & Gupta, P. K. (2021). **Gratitude, psychological well-being, and happiness among college students: a correlational study**. *Terapan*, 5(2), 260–270.
 7. Froh, J. J. & Bono, G. (2011). Gratitude in youth: A review of gratitude

- being in schools:**The mediating role of prosocial behavior. *Social Indicator Research*, 122, 887–904.
20. Wilkinson ,k.&Cook ,E.(2016).Stress respose and emotional security in the intergenerational transmission of depressive symptoms ,**Journal of child &Adoescent (1),1 –9.**
 21. Watkins, P., Uhder, J., Pichinevskiy, S. (2014). Grateful recounting enhances subjective well– being: The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2) 91–98. Zainoodin, N. N., Hutasuhut, I. J., Bakar, M. A. A., & Wardhani, N. (2021). Gratitude and its relationship to resilience and academic performance among university students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 7(2), 145–158.
 24. Zhang, P., Ye, L., Fu, F., & Zhang, L. G. (2023). The influence of gratitude on the meaning of life: the mediating effect of family function and peer relationship. **Frontiers in Psychology**, 12, 680795.
 - interventions enhance well-being in a clinical sample?*Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17–36.
 14. Kukić, F., Koropanovski, N., Vesković, A., & Petrović, N. (2023). Physical activity as a means to improve subjective vitality of university students. **Research quarterly for exercise and sport**, 94(4), 1101–1109.
 15. Kaur, J., & Amin, S. (2017). Psychological capital and stress among school students. **Indian Journal of Positive Psychology**, 8(4), 495–499
 16. Lee, J. Y., Kim, M., Jhon, M., Kim, H., Kang, H. J., Ryu, S.,... & Kim, S. W. (2021). The association of gratitude with perceived stress among nurses in Korea during COVID–19 outbreak. **Archives of psychiatric nursing**, 35(6), 647–652.
 17. Peterson, C & Seligman, M. E. P. (ES). 2004. **Character strengths and virtues: A handbook and classification**. New York: Oxford. University Press. 274– 276.
 18. RA, E. (2003). McCullough ME. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84, 377–389.
 19. Tian, L., Du, M., & Huebner, S. (2015). **The effect of gratitude on elementary school students’ subjective well–**