

## فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلبة الجدد في جامعة مؤتة

إبراهيم محمد الصرايرة

لمياء صالح الهواري\*

### ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلبة متدني التكيف في جامعة مؤتة، فقد تكونت عينة الدراسة من (32) طالباً وطالبة، وزعوا بالتساوي إلى مجموعتين: تجريبية، وضابطة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير أداتي الدراسة وهي مقياس التكيف مع الحياة الجامعية، وبرنامجاً إرشادياً جمعياً، وتم التأكد من الخصائص السيكمترية لهما، أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للتكيف مع الحياة الجامعية على الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان أعلى منه لدى المجموعة الضابطة، مما يعكس فاعلية البرنامج، وكذلك استقرار هذا الأثر على اختبار المتابعة. وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحثان بضرورة دمج المهارات التي يحتاجها الطلبة للتكيف في الحياة الجامعية ضمن المساقات الدراسية.

**الكلمات الدالة:** برنامج إرشادي جمعي، التكيف، الأسلوب متعدد الوسائل، الحياة الجامعية.

\* كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة .

تاريخ تقديم البحث: 4 / 7 / 2017 م.

تاريخ قبول البحث: 30 / 5 / 2018 م .

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2019 م.

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...  
إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

---

## **The Effectiveness of a Group Counseling Program Based on Multi-Method Approach in Improving Adaptation to Life among a Sample of New Students at Mu'tah University**

**Ibrahem Mohammed Alsarayreh**

**Lamia Saleh Alhawari**

### **Abstract**

This study aimed at identifying the effectiveness of a group counseling program based on multi-method approach in improving adaptation to life among a sample of low-adaptation students at Mu'tah University. The study sample consisted of (32) male and female students, who were distributed equally to two groups: the experimental group , and the control group. In order to achieve the objectives of the study ,the researcher developed two instruments ; the scale of university life adaptation as well as a group counseling program, for which the psychometric characteristics were confirmed. The results showed that there are statistically significant differences between the average performance for the two groups; experimental and control,regarding the level of university life adaptation, in favor of the experimental group on the post measurement, as well as the stability of this impacting in the follow-up test. Base on the study, the researchers recommend the necessity of integrating the skills that the student needs so as to adapt with the university life within the academic courses.

**KeyWord:** Group counseling program, adaptation, multi-method approach,

## المقدمة:

يعتمد مستقبل الطالب الجامعي على مدى تكيفه واندماجه النفسي والاجتماعي والأكاديمي مع البيئة الجامعية، ليصل إلى درجة من الانسجام والتوازن الداخلي مع نفسه، ومع البيئة المحيطة به، ليحقق النجاح في دراسته واكتساب المهارات الأساسية للتكيف مع الحياة الجامعية، من أجل الوصول إلى أهدافه التي خطط لها في مرحلته الثانوية، حتى تصبح لديه القدرة على الاستمتاع بعلاقات اجتماعية، تتصف بالاحترام والتقدير، بشكل مستقل دون تدخل أطراف أخرى.

ويواجه طلبة الجامعة قضايا تتعلق بالتكيف مع الحياة الجامعية، من خلال عملية التفاعل بين الفرد بما لديه من حاجات وإمكانات، وبين البيئة بما فيها من خصائص ومتطلبات، والقدرة على التعامل مع الضغوطات الحياتية، وتتطوي عملية التكيف على مجموعة من ردود الفعل والاستجابات السلوكية، التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه، رداً على ظروف محيطة أو خبرات جديدة، والتي تساعد الفرد في الحفاظ على صحته النفسية وتحقيق التوافق مع نفسه، ومع البيئة المادية والمعنوية المحيطة به، والتي تفرض بدورها مجموعة من المتطلبات المختلفة في مجالات الحياة (Radwan, 2007).

لذلك يستخدم مفهوم التكيف للدلالة على قدرة الكائن الحي على التلاؤم مع محيطه والمرونة التي تمكنه من البقاء متكيفاً مع وسطه ومحتفظاً بتوازنه الذاتي، والقدرة على التعامل مع المتغيرات الداخلية والخارجية دون اضطراب، ويستخدم للدلالة على تكيف الحواس مع المؤثرات والضغوط النفسية (Alsherbini, 2001).

وينظر إلى مفهوم التكيف على أنه من المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية، وتعود خلفيات ظهوره إلى نظرية داروين في التطور، حيث شكل الجوهر الأساسي في نظريته، التي يرى فيها أن الكائن الحي القادر على التلاؤم مع شروط البيئة الطبيعية، ليستمر في الحياة، والبقاء والتكيف مع الأوضاع المتقلبة والمغيرة، وقد استعار علماء النفس المفهوم البيولوجي للتكيف، وإعادة تسميته بالتوافق وكان اهتمامهم بالتوافق النفسي من أجل البقاء (Tebi, 2013).

وعرف عبد الله (Abdullah, 2001) التكيف: بمجموعه من الاستجابات وردود الأفعال التي يعدل بها الفرد سلوكه وتكوينه النفسي أو بيئته الخارجية لكي يحدث الانسجام المطلوب، بحيث يشبع حاجاته ويلبي متطلبات بيئته الاجتماعية والطبيعية. كما قدم كالهون (Calhoun, 2002) تعريفاً

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...  
إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

تمثل بالعلاقة المنسجمة المتكاملة والمترابطة بين الفرد وبين الظروف والمواقف والأفراد الذين يكونون بيئته الاجتماعية.

وعرفه الزماني (Alzmani, 2005) بأنه: عملية مستمرة في تغيير أنماط سلوك الفرد، تحقق الانسجام والتلاؤم مع أخلاقيات ومعايير وقواعد الضبط الاجتماعي في سبيل الوصول إلى تقبل الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية مرضية معهم، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية، كما عرفه السنبل (Alsonbol, 2005) بتغير يقوم به الفرد للاستجابة للمواقف الجديدة، وأن يدرك الموقف إدراكاً جديداً.

وعرف لينز (Lenz, 2006) التكيف الجامعي على أنه: التوجه نحو إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين والشعور بالاستمتاع بتلك العلاقات، ويشمل على أربعة أبعاد رئيسية: البعد الاجتماعي، البعد الانفعالي، البعد الانضباطي، والبعد الأكاديمي.

وذكر بطرس (Butres, 2008) أن التكيف هو قدرة الفرد على التعامل مع المتغيرات الداخلية، مثل: الأحاسيس والمشاعر والتفكير والخارجية كالبيئة الاجتماعية والمادية دون اضطراب.

كما يعرفه الرفاعي (Arefai, 2010) بأنه: مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل بها الفرد بنائه النفسي، وسلوكه ليستجيب إلى شروط محيطية المحدودة، أو خبرة جديدة.

ويمتاز التكيف الإيجابي بمجموعة من المظاهر التي تدل النمو والنضج النفسي والاجتماعي ومن هذه المظاهر: المحافظة على شخصية مرنة متكاملة، والمشاركة الاجتماعية، والإحساس بالمسؤولية، والرضا الحياتي، والضبط الذاتي، بالإضافة إلى ذلك هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في التكيف تتمثل بالحاجات الأساسية والشخصية، والتعلم وخبرات الطفولة، والمستوى الاجتماعي والثقافي، ووسائل الإعلام والتواصل الحديثة (Abu |Asad, 2015).

فالمحيط الذي يتكيف فيه الفرد، ينقسم إلى ثلاثة أنواع، وفقاً لأبو دلو (Abu Dalo, 2009) وهي: المحيط الذاتي: وهو البناء النفسي للفرد من شخصيته وحاجاته ودوافعه واتجاهاته، والمحيط الخارجي الاجتماعي كالأُسرة، والمدرسة، وشبكة العلاقات والتفاعل الاجتماعي في المجتمع، والمحيط الخارجي الطبيعي من مناخ وظروف خارجية.

كما يمكن النظر إلى التكيف من حيث أبعاده ومجالاته المتنوعة، كما يذكره (Abu Asad, 2015)، (Butres, 2008)، (Abu obada & Niazi, 2000)، من خلال:

- التكيف الشخصي: Personal Adaptation ويشمل السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الأولية كالجوع والعطش والجنس،... الخ، والثانوية المكتسبة كالأمن والحب والتقدير والاستقلال، وانسجامها وحل صراعاتها، وتناسب قدرات الفرد وإمكاناته مع مستوى طموحه وأهدافه.
- التكيف الاجتماعي: Social Adaptation ويشمل السعادة مع الآخرين والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه والتفاعل الاجتماعي السوي، والعمل للخير والسعادة الزوجية.
- التكيف المدرسي School Adaptation، أي نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفياً واجتماعياً، وكذلك التحصيل المناسب، وحل المشكلات الدراسية كالتحصيل المتدني.
- التكيف الأسري Family Adaptation وهو أن يسود الوفاق بين الزوجين، وأن تكون العلاقات قائمة على المودة والمحبة والتعاون، ويتضمن هذا التكيف منذ البداية ما يسمى بالتكيف الزواجي Marriage Adaptation المتعلقة أساساً باختيار الشريك، وتجانس مستوياتهما الفكرية والثقافية والاجتماعية والعمرية.
- التكيف المهني Vocational Adaptation ويتضمن اختيار الشخص للمهنة أو العمل الذي يناسب قدراته واستعداداته، وتقبلها، ورضاه عنها، ومحاولاته المستمرة لتطويرها والإبداع فيها.
- التكيف النفسي Psychology Adaptation هي تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وكافة مظاهره، وتحقيق مطالب النمو هو تحقيق السعادة وتسهيل النمو للمراحل الأخرى التي تشمل: المهمات النمائية Developmental: وهي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يتعلمها حتى يعيش بسعادة واطمئنان، ويعبر مرحلة النمو بسلام، ولكل مرحلة من مراحل النمو (الطفولة، والمراهقة، و الرشد، والشيوخوخة) مطالب خاصة بها، فكلما حقق الفرد مطالب المرحلة الأولى السابقة سهل عليه تحقيق مطالب الثانية.

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...

إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

وهكذا، فعدم تحقيق مطالب النمو تؤدي إلى سوء التكيف، كالمهمات النمائية في مرحلة المراهقة من نمو مفهوم سوي للجسم، وتقبل الجسم والدور الجنسي، وتكوين المفاهيم العقلية الضرورية، وتحمل المسؤولية، والاختيار للمهنة المناسبة وتحقيق الاستقلال والاستعداد للزواج، والمهمات النمائية في مرحلة الرشد من حيث تقبل التغيرات الجسمية، واختيار شريك الحياة، وتكوين الأسرة، وتربية الأطفال، وممارسة مهنة والرضا عنها، وتكوين علاقات اجتماعية ونشاطات (Al Kawaja, 2010).

ويتحدد التكيف بمجموعة من العوامل التي تساعد الفرد في تكيفه مع البيئة التي يتفاعل معها ومن أهم هذه المحددات حسب المطيري (Almteri, 2014)، بيولوجية طبيعية تتمثل بما يرثه الفرد من البنية الوراثية المنفردة من الناحية البيولوجية التي تحدد إمكانات الفرد وقدراته، والتي تولد الدافعية اللازمة للسلوك الإنساني، وتتصل بهذا المحدد الحاجات البيولوجية كالحاجة إلى الطعام والماء والأكسجين والنوم والإخراج، الحاجة لبقاء النوع، والإحساس والحركة وتحقيق السلامة، ومحددات ثقافية تسمح للفرد بأن يحقق التكيف مع المعايير الثقافية والاجتماعية كالعادات والتقاليد والقيم، صاحبة الدور الهام في بناء وتكوين الأسرة، التربية المدرسية، النظام الاجتماعي، الظروف الاقتصادية والاجتماعية والدين والعقيدة.

وترى نظرية التحليل النفسي أن التكيف يتحقق عندما تقوم الأنا Ego بدور التوفيق بين مطالب كلا من ID والانا الأعلى Super Ego، وبأداء الأنا لوظائفه بحكمة واتزان ليتحقق التكيف، أما إذا تخلى الأنا عن قدر أكبر من وظائفه، وضعف فالسيطرة ستكون للهوا والانا الأعلى، فإن ذلك سيؤدي إلى سوء التكيف (Alsafasfeh & Arabiat, 2005).

أما النظرية السلوكية ترى أن التكيف يتم بصورة قصديه واعية تماماً، وأن السلوك المتكيف يؤدي إلى خفض التوتر الناتج عن إلحاح دافع معين، والفرد يتعلمه ويميل إلى تكراره في المواقف المماثلة، كما وترى السلوكية أن الشخصية ليست إلا جهاز العادات والمهارات والسلوكيات التي اكتسبها الفرد، والسلوك التكيفي هو القدرة على التنبؤ بالنتائج المترتبة على السلوك والقدرة على ضبط الذات، وسوء التكيف يتمثل في عدم قدرة الفرد على ملاحظة النتائج غير المرغوبة، التي تترتب على سلوك معين، كما يتضمن صعوبة ضبط الذات، وهذه القدرات في جميع الأحوال مهارات أو سلوكيات متعلمة، وهي قابلة للتغيير في أي وقت (Burger, 1990).

في حين نظرت النظرية الإنسانية للتكيف على أنه يرتبط بتحقيق الفرد لذاته، وإذا استطاع الفرد أن يشبع الحاجات الأولية والفسولوجية، يفسح المجال للوصول إلى المستوى الذي يليه، حتى يصل إلى أعلى مستويات الإشباع، وهي تحقيق الذات، فالشخص المتكيف يتصف بالتلقائية وتقبل الذات والآخرين والإدراك الدقيق للواقع، والاستقلال وقدرته على إقامة العلاقات مع الآخرين، وان تحقيق الذات هو أرقى الدوافع الإنسانية، وأن الأشخاص المحققين لذواتهم يمثلون الشخصية السوية (Maslow, 1970). أما روجرز Rogers يرى أن للتكيف معايير تكمن في الإحساس بالحرية، والانفتاح على الخبرة، والثقة بالمشاعر الذاتية، وأن التكيف يحدث عندما تتسق معظم الطرق التي يختارها الفرد لسلوكه مع مفهومه عن ذاته (Rogers, 1989).

وجاءت النظرية المعرفية لتعتبر أن الفرد لديه الحرية في اختيار أفعاله، التي يتكيف بها مع نفسه ومجتمعه، وهو يحاول اختيار السلوك المقبول اجتماعياً، ويتكيف معه ومع مجتمعه تكيفاً حسناً، ولا يكون تكيفه سيئاً إلا إذا تعرض لضغوط بيئية مختلفة، فالفرد عندما يشعر بضغوط متعددة، وشعر بالظلم والتهديد وعدم التقبل من الآخرين، فذلك يؤدي إلى انحرافه، فهم يرون أهمية لقدرة الفرد الذاتية والمعرفية في إكسابه التكيف، فكما كان الفرد متعلماً ومكتسباً للأفكار التي تتناسب مع البيئة المحيطة به، كلما كان قادراً على التكيف السليم (Abu Shamala, 2002).

وتتبنى هذه الدراسة الأسلوب المتعدد الوسائل أو النماذج والمختصر لـ (لازاروس) (Lazarus) وهو منهج متكامل في العلاج السلوكي، ونظام مفتوح طوره لازاروس Lazarus، ويعتبر من أفضل الأنظمة والأساليب، لأنه يجيب على أسئلة مثل: ما هو أفضل شيء يمكن تقديمه للمستترشد؟ وما هي إستراتيجية العلاج التي يجب تطبيقها مع المستترشد؟ (Corey, 2001).

وترى نظرية العلاج متعدد الوسائل لازاروس Lazarus، أن الإنسان يصل إلى التكيف النفسي في حال استطاع أن يتوافق مع جوانب سبعة متعددة هي: السلوك، الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس، والعلاقات الاجتماعية، والخيال، والناحية الجسمية، وهذا الأمر حسب لازاروس Lazarus يحتاج التشخيص بالمجالات السبعة، ثم العلاج بالمجالات السبعة، وعند تعرض الفرد لحالة من سوء التكيف نتيجة مروره بخبرة جديدة، فإن ذلك سيؤثر عليه، وهذا ما تقوم به نظرية العلاج متعدد الوسائل (Abu asad & Arabiat, 2016).

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...

إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

ترى النظرية السابقة أن الاضطراب النفسي أو الشخصية غير المتكيفة، تنشأ من التعلم غير المناسب، وإدراك نماذج سلوكية غير سوية، والى نقص في المعلومات أو الخبرات أو خطأ فيها، أو تصارع بينها، وكذلك الضغوطات الخارجية، بالإضافة إلى المتطلبات والاهتمامات الملحة، تجعل ذاكرة الفرد عاجزة عن إمداده بطرق التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة ويظهر الاضطراب في استجابات انهازامية غير متوافقة (Akel, 2000).

وتفترض هذه النظرية أن كل مريض يعتبر فريداً من نوعه، فقد تصلح طريقة علاجية لشخص ما، ولا تصلح لشخص آخر يعاني من نفس المشكلة، وذلك لتفرده وتميزه في خصائصه وأسباب اضطرابه، لذلك يتبع هذا الأسلوب العلاجي عند تشخيص الاضطراب وعلاجه أسلوب تقييم الشخصية باستخدام المقابلة ووسائل القياس الأخرى (Abu Elela, 2012)، ويشترك هذا الأسلوب من الأحرف الأساسية لكلمة BASIC ID والذي يشير إلى أن محتوى ومضمون شخصية الإنسان يمكن أن تنقسم إلى سبعة أجزاء رئيسية هي: السلوك Behavior، والذي يشمل سلوك الفرد الظاهر، متمثلاً باستجاباته وعاداته، الاستجابات الانفعالية Affective، ويشمل انفعالات الفرد ومشاعره وحالته المزاجية، من غضب وقلق، الأحاسيس Sensations، وتضم الأحاسيس العضوية والنفسية كالخجل والتوتر، خفقان القلب، التخيلات Images، وتحتوي تخيلات الفرد وتوقعاته والاتجاهات السلبية عن الذات التي تسبب اضطرابه، العلاقات الشخصية Interpersonal Relationship، وتتعلق بأنماط العلاقة مع أفراد الأسرة والزملاء والآخرين، العقاقير والنواحي البيولوجية Drugs، وتشمل العقاقير التي يتناولها الفرد والمشكلات الصحية البيولوجية التي يعاني منها، مثل السمنة أو فقدان الشهية، التغذية، التمرين الرياضي، وقد جمعت هذه الجوانب السبعة في الحروف BASIC ID (Sharf, 2000).

ومن أهم المبادئ الأساسية في النظرية، أن هدفها هو تقليل المعاناة النفسية، وتحسين النمو الشخصي والصلابة النفسية، وهنا يتم تجنب الشعارات الطبية النفسية أينما يكون ممكناً، والتأكيد بقوة على الحاجة إلى التعددية العلاجية، وبالتركيز على أن هناك مشكلات تعزى إلى سبب واحد أو إلى (شفاء) وحده، فإن حالة القلق الإنساني متعددة المستويات والطبقات (Lazarus, 2002)، تقوم النظرية الانتقائية على أساس أن المسترشدين الذين يأتون للعلاج لديهم اضطرابات نتيجة لمشكلات عديدة، مما يجب عليهم مواجهتها بوسائل متعددة، ويركز العلاج الانتقائي على مدى استدامة أثر



العلاج، والذي يتناسب مع كمية الجهد المبذول باستخدام الأبعاد السبعة للشخصية (Alkames, 2008).

وعلى الرغم من أن الجامعات تعمل على بناء الشخصية، إلا أن طلبة الجامعة لا يزالون يفقدون إلى بناء الشخصية، وأن هناك حاجة لإعادة تأهيلهم بما يمكنهم من التكيف النفسي والاجتماعي أثناء إشباعهم لمختلف حاجاتهم (Abu Alela, 2012).

فالتعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية في حياة الفرد، فهو ينال بمستوياته المختلفة العناية والاهتمام في معظم دول العالم، لما يؤديه من دور هام في مجال التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، حيث تتعاون الجامعات مع المجتمع، في بحث حاجاته وتوفير متطلباته، من خلال إعداد الشباب المتعلم، الذي تعتمد عليه المجتمعات في نهضتها وبنائها، حيث يتعرض الطالب الجامعي لكثير من الضغوط الأكاديمية، والنفسية، والاقتصادية، والاجتماعية، والأخلاقية، مما قد يؤثر على مستوى تكيفه، حيث تقع عليه مسؤوليات كثيرة: كالدراسة الجامعية، والعلاقة مع الزملاء والإدارة، وتعديل العلاقات القائمة مع الوالدين، والامتحانات، والنشاطات الجامعية، والتعيينات، مما يشكل ضغوطاً على الطالب الجامعي، لذا فإن العمل على التخفيف من الضغوط التي تواجهه، قد يشكل دعماً إيجابياً، ينعكس أثره على مستوى تكيفه مع الحياة الجامعية، ومن ثم الدور المأمول منه في الجامعة، ويعد التكيف النفسي بالنسبة للشباب مطلباً أساسياً لتحقيق التكيف الدراسي، والانتجاز الأكاديمي من ناحية وتحقيق الصحة النفسية والعقلية من ناحية أخرى (Morton, Mrgler & Boman, 2014).

ومن هنا، نجد أن الطالب الجامعي يحاول في كثير من الحالات أثناء تفاعله مع البيئة المحيطة به، أن يحصل على حالة إرضاء أو إشباع لدوافعه، وبذلك يستعيد حاله الاتزان والانسجام ويمهد السبيل أمام استمرار الدراسة الجامعية وتحقيق تكيفه النفسي والاجتماعي، ويكون علاقة مثمرة من خلال التلاؤم مع المتغيرات والظروف التي يعيش وسطها، وفي تحقيق القدر المعقول من التكيف أي كلما شعر بالرضا اقترب من درجات الصحة النفسية، وإذا اصطدمت رغبات الطالب الجامعي مع نفسه والمجتمع فإن ذلك يؤدي إلى خلق عقبات في سبيل إرضاء دوافعه نتيجة لما يلزمه من ضغوطات دراسية أو نفسية أو اجتماعية، وكل ذلك قد يؤثر في حدة شعور الطالب الجامعي بالاغتراب وسوء التكيف (Abu Asad, 2015).

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...  
إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

## مشكلة الدراسة:

تمثل مرحلة الانتقال من الدراسة الثانوية إلى الدراسة الجامعية للطلبة، أحياناً مشكلات نفسية كونها مرحلة تتطلب تحمل المسؤولية في اتخاذ قراراته المختلفة في مجال تفاعلاته الاجتماعية والتحصيل الدراسي والتخصص الذي سيدرسه طوال سنوات دراسته، فالابتعاد عن جو الأسرة ورفاق المرحلة المدرسية يعتبر من الأسباب في تدني التكيف للطلاب المستجد وشعوره بالصراع النفسي.

وأيضاً تكمن مشكلة الدراسة الحالية بطبيعة خصائص الأفراد في المرحلة النمائية، التي تعتبر من أهم مراحل النمو الإنساني، وهي مرحلة المراهقة المتأخرة، والتي فيها يسعى الفرد إلى تأكيد ذاته وإعطائها معنى كفردية مستقلة، لها مبادئها، ومسؤولة عن ما تفعله، وما تقوله، في ممارسة الحياة من أجل تحقيق اختيارات شخصية، ومكانة اجتماعية وتعبير عن رأي المراهق، وتتصف مرحلة المراهقة المتأخرة من الناحية العقلية بالتفكير المجرد، والقدرة على التحول إلى الجانب المعنوي، في التعبير عن الحاجات الجنسية، حيث يبدأ التعبير عن رغباته انفعالياً أكثر منه بيولوجياً، كما يبدأ بالتحول إلى كائن اجتماعي سعياً للوصول إلى القبول من الآخرين الذي ينعكس على مفهومه عن ذاته (Abu Asad & Al katatneh, 2014).

تبدأ لدى الطالب الجامعي عندما يلتحق بالجامعة عمليات التكيف التي تجبره الظروف الجديدة كطالب إلى التعامل معها مثل علاقته مع زملائه والمدرسين وطرق الدراسة، والمعدل التراكمي وتنظيم الوقت... الخ، وكل هذه الأمور تؤدي بالطالب إلى التكيف الجيد أحياناً، وإلى الفشل والإحباط والتكيف السيئ أحياناً أخرى، مما يؤثر على تحصيله الأكاديمي وتكيفه، (Kauffman, 2000) فجهد الطلبة بتعليمات الجامعة وغياب البرامج الوقائية والإرشادية للطلبة الجدد تؤدي إلى عدم التكيف الجامعي، فقد أظهرت نتائج دراسة (Halemah, 2012) أن أكثر نسبة لمشكلات الطلبة الجدد في الجامعة هي التفاعل الاجتماعي وعدم التكيف الجامعي.

ومن خلال عمل أحد الباحثين في إرشاد الطلبة في جامعة مؤتة، من خلال برنامج الإرشاد الطلابي في عمادة شؤون الطلبة، فقد بلغت نسبة طلبة السنة الأولى المراجعين لوحدة الإرشاد النفسي والتربوي، ما تقارب 20% من مجمل الطلبة يمثلون طلبة السنة الأولى، وكانت مشكلاتهم تتمحور حول التواصل مع الطلبة والمدرسين، وكيفية التكيف مع طبيعة المحاضرات وأوقاتها،

والتكيف مع البيئة الجامعية للطلبة من خارج محافظة الكرك، في تأمين السكن واختيار مشاركي الغرف السكنية، داخل الحرم الجامعي أو السكنات الخارجية، وكيفية الدراسة والاستعداد للامتحان، وما هي قوانين الانضباط داخل الجامعة والمحاضرات.

ومن هنا تحددت مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:-

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(0.05 \geq \alpha)$  بين متوسط أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي في مستوى التكيف تعزى لأثر البرنامج الإرشادي؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(0.05 \geq \alpha)$  بين متوسط أداء المجموعة التجريبية من خلال نتائج الاختبار البعدي والتتبعي على مقياس التكيف مع الحياة الجامعية؟

#### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية، وللكشف عن استقرار هذه الفاعلية بعد انتهاء فترة المعالجة لدى عينة من الطلبة الجدد في جامعة مؤتة.

#### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في جانبين، وهما: النظري: حيث أنها تتطرق إلى موضوع لم يلق الكثير من الاهتمام في المجتمع المحلي، حيث أن الدراسات التي أجريت حول إرشاد الطلبة الجدد في التكيف في الحياة الجامعية محدودة، ولم تشمل التكيف في الحياة الجامعية بشكل كامل في ظل ما يعانيه الطلبة الجدد من سوء التكيف الجامعي، وتوفير أدب نظري حول الموضوع، وكذلك من أهمية الفئة المستهدفة بالدراسة، والمتمثلة بمرحلة المراهقة المتأخرة، تلك المرحلة التي لها من الأهمية النفسية والتربوية والاجتماعية.

التطبيقي: بناء على نتائج الدراسة المتوقعة يمكن الاستفادة من برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية، مما يساعدهم على التفاعل الإيجابي داخل المحيط الجامعي، وتطوير مفهوم الذات لديهم والثقة بالنفس، وتحقيق التكيف

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...

إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

الاجتماعي والنفسي والأكاديمي لديهم، وذلك عن طريق عمادة شؤون الطلبة في مساعدة الطلبة على التكيف في الجامعة وتقديم البرنامج للطلبة الجدد، كما يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في وضع برامج تنقيفية، وترفيهية تساعد على رفع مستوى التكيف للطلبة الجدد وتهيئتهم، ووضع مناهج ومواد دراسية تتعلق بتهيئة الطلبة للحياة الجامعية، وكيفية التعامل مع معطيات الجوانب المتعلقة بالحياة الجامعية، وتأتي الأهمية التطبيقية من بناء البرنامج الإرشادي وتطبيقه.

### التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

البرنامج الإرشادي: مجموعة من الجلسات الإرشادية المخططة والمنظمة في ضوء الأسس الإرشادية والتربوية العلمية، بحيث يقدم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة جماعياً (Al, 2010 safasfeh). ويعرف إجرائياً: بأنه مجموعة من النشاطات والفعاليات موزعة على (15) جلسة، مدة كل جلسة (60) دقيقة، التي وضعت بشكل جلسات إرشادية مستنده إلى الأساليب والمهارات الإرشادية التي تتناسب وأهداف المجموعة يقدم لطلبة الجدد في جامعة مؤتة بهدف التكيف مع الحياة الجامعية.

التكيف: يقصد به عدم القدرة على التواصل وإقامة الحوار بين الأفراد، وعدم القدرة على التفاهم والاستجابة لمطالب البيئة المحيطة والتغيرات التي تحدث بها، والقدرة على حل الصراعات التي قد تنشأ (Hatab, 2002). ويعرف إجرائياً بالدرجة المتدنية التي سيحصل عليها المفحوص على الأداة المختصة بالتكيف بأبعاده الثلاثة: النفسي، الأكاديمي، والاجتماعي.

الطلبة الجدد: هم الطلبة الملتحقين بجامعة مؤتة للفصل الدراسي الثاني 2015/2016 في السنة الدراسية الأولى للحصول على الدرجة الجامعية الأولى.

### حدود ومحددات الدراسة:

جاءت حدود الدراسة كالآتي:

- حدود بشرية: الطلبة الجدد من مرحلة البكالوريوس
- حدود مكانية: جامعة مؤتة (قاعة البرلمان الطلابي)
- حدود زمانية: الفصل الدراسي الثاني 2015/2016

- نظراً لطبيعة الدراسة وإمكانية تعميم النتائج على مجتمع مشابه لمجتمع وعينة الدراسة، فقد جاءت محددات النتائج والصعوبات التي واجهت الدراسة:
- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة التي تم تطويرها وهي: مقياس التكيف مع الحياة الجامعية، والبرنامج الإرشادي.
- التصميم شبه التجريبي المستخدم في الدراسة.

#### الدراسات السابقة:

توصل الباحثان على مجموعة من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة ومتغيراتها، وفيما يلي عرضاً لأهمها:

فقد أجرى عربيات (Arabiati, 2001) دراسة من أجل معرفة اثر برنامج إرشاد جمعي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الأردنية، واستقصاء فاعلية هذا البرنامج في تحسين التكيف للطلبة الجدد، ولتحقيق أهداف الدراسة اختار الباحث عينة تألفت من (30) طالباً في جامعة البلقاء التطبيقية، موزعين على مجموعتين: ضابطة وتجريبية، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة لأثر البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية.

كما أجرت النجار (Alnjar, 2005) دراسة من أجل معرفة أثر برنامج إرشادي جماعي في تحسين التكيف الشخصي، لدى طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة، وتم تطوير مقياس التكيف الشخصي وتكونت العينة من (40) طالبة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تعزى لمتغير الكلية علمية او إنسانية.

أما دراسة هوك (Huck, 2008) التي هدفت إلى معرفة أثر برنامج إرشادي على التحصيل الدراسي والتكيف الأكاديمي، لعينة من (56) طالباً وطالبة، خضعوا لبرنامج تدريبي إرشادي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مستوى التكيف الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية.

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...  
إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

وقد تناول أبو اسعد وعبيسات (Abu Asad & Abisat, 2010) في دراستهما التي هدفت إلى معرفة أثر فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج المتمركز حول الشخص لروجرز لتحسين التكيف لدى الطلبة المهملين، على عينة من (30) طالباً من طلبة مدرسة الربة الثانوية في مديرية التربية والتعليم لواء القصر في محافظة الكرك. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف، لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء المجموعة التجريبية على مقياس التكيف في التطبيقين البعدي والمؤجل على كل بعد والمقياس ككل.

وقد جاءت دراسة هيلجارد (Hilgard, 2010) إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي جمعي للتدريب على مهارات الدراسة وأثره على التحصيل الدراسي والتكيف لدى طلبة السنة الأولى، وقد تألفت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة، قسمت إلى ثلاث مجموعات: مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، أشارت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف في المجموعتين التجريبيتين، مقارنة بالمجموعة الضابطة.

أما دراسة الشريف (Alsharif, 2013) والتي هدفت إلى فحص فاعلية برنامج توجيه جمعي يستند إلى نظرية أليس في التفكير العقلاني في خفض الاكتئاب، وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات الصف الأول الثانوي في مدينة عمان، وقد تألفت عينة الدراسة من (30) طالبة، تم توزيعهن إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التكيف.

وفي دراسة عبدالعزيز وصباح (Abdulaziz & Sabbah, 2016) من أجل التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي مدرسي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، لعينة من (80) طالبة ممن حصلن على أدنى الدرجات على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، تم توزيعهن على مجموعتين: تجريبية وضابطة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مستوى التوافق النفسي والاجتماعي ولصالح المجموعة التجريبية.

وقد أجرت الرقاد (Al Ragad, 2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي لدى عينة طلبة الجامعة الهاشمية، من (800) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج أن مستوى التوافق الجامعي لدى الطلبة جاء متوسطاً.

وجاءت دراسة العزب وحسين (Alazab & Husein, 2017) والتي هدفت إلى معرفة مستوى العنف والتوافق الجامعي لدى طلبة جامعة ذمار، فقد تكونت عينة الدراسة من (700) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط للتوافق الجامعي على جميع الأبعاد والدرجة الكلية.

وهدفت دراسة الزهراني (Alzahrani, 2017) التعرف إلى فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي في تحسين مستوى التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (24) طالب، من طلبة الصف الثاني الثانوي، موزعين على مجموعتين: تجريبية وضابطة، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي في تنمية التوافق النفسي ولصالح المجموعة التجريبية، وتبين استمرار فعالية البرنامج الإرشادي في القياس التتبعي.

وتعقيباً على الدراسات السابقة، نجد أن نتائج دراسة (Arabiat, 2001)، ودراسة (Alnjar, 2005)، ودراسة (Huck, 2008)، ودراسة (Abu Asad & Abisat, 2010)، ودراسة (Abdulaziz & Sabbah, 2016)، ودراسة (Alzahrani, 2017)، كشفت عن وجود اثر للبرنامج الإرشادي التدريبي في تحسين مستوى التكيف لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية.

أما نتائج دراسة (Hilgard, 2010)، ودراسة (Alsharif, 2013)، لم تكشف عن أثر البرنامج الإرشادي التدريبي في مستوى التكيف، في حين أظهرت نتائج دراسة (Abu Asad & Abisat, 2010)، ودراسة (Alzahrani, 2017)، إلى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي في القياس التتبعي.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة، في اختيار العينة، والأدب النظري لمناقشة النتائج، وتطوير مقياس الدراسة المستخدم والبرنامج الإرشادي، وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأفراد الدراسة الموزعين على المجموعتين التجريبية والضابطة، من كلا الجنسين الذكور والإناث من طلبة السنة الأولى في جامعة مؤتة جنوب الكرك، واستناد البرنامج الإرشادي إلى الأسلوب متعدد الوسائل.

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...  
إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

## منهجية الدراسة:

اتبعت هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي الذي يهدف إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي جمعي لمتدني التكيف من الطلبة الجدد مع الحياة الجامعية في جامعة مؤتة، والذي يعتمد على تعدد مرات القياس من أجل التحقق من أثر البرنامج الإرشادي الجمعي، وقد استخدمت الدراسة لفحص أثر المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي على المتغير التابع وهو التكيف لدى عينة من الطلبة الجدد في جامعة مؤتة، وتم استخدام مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وتم توزيع أفراد العينة بطريقة التوزيع العشوائي في التقسيم، وذلك باستخدام قياسات قبلية وبعديّة، وجاء تصميم الدراسة على النحو الآتي:

O X O O

O - O O

علمًا بأن: O = اختبار التكيف الجامعي، X = المجموعة التجريبية، - = المجموعة الضابطة.

## مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب السنة الأولى المسجلين على الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2015/2016 والبالغ عددهم (808) طالباً وطالبة، "حسب إحصائية وحدة القبول والتسجيل في جامعة مؤتة".

## عينة الدراسة:

تشكلت عينة الدراسة من (32) طالباً وطالبة، من الطلبة الحاصلين على أدنى درجة على مقياس التكيف مع الحياة الجامعية، موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة بمعدل (16) طالباً في كل مجموعة.

وتم تطبيق مقياس الدراسة على المجموعتين، في القياس القبلي في مرحلة اختيار عينة الدراسة، ولاختبار تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التكيف مع الحياة الجامعية وأبعاده الفرعية فقد تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة، حيث استخرجت قيمة "ت" للتأكد من عدم



وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول رقم (1) يوضح نتائج التحليل .

**جدول(1) نتائج اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التكيف مع الحياة الجامعية في القياس القبلي**

أبعاد المقياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التكيف الأكاديمي	التجريبية	3.21	.40	1,664	0,110
	الضابطة	3.02	.21		
التكيف الاجتماعي	التجريبية	3.34	.56	2,939	0,08
	الضابطة	2.70	.22		
التكيف النفسي	التجريبية	3.27	.67	0,833	0,415
	الضابطة	3.12	.28		
الكلية	التجريبية	3.26	.50	1,91	0.071
	الضابطة	3.01	.16		

يتضح من الجدول (1) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية على القياس القبلي تعزى للمجموعة حيث بلغت قيمة "ت" للدرجة الكلية (1.94) وأبعاده الفرعية، التكيف الأكاديمي (1,664)، والتكيف الاجتماعي (2,939)، والتكيف النفسي (0,833)، وجميع هذه القيم غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $0.05 \geq \alpha$  ، وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتان في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية.

**أداتا الدراسة:** لأغراض الدراسة الحالية تم استخدام الأدوات التالية :

أولاً: مقياس التكيف مع الحياة الجامعية: تم تطوير مقياس التكيف مع الحياة الجامعية من خلال الإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع المختلفة المتعلقة بالتكيف الجامعي، والتي استخدمت مقياس التكيف الجامعي مثل (Jamous, 2012)، و (Rihani, 1987) و (Sheikh, Dawood, 1987) و (Andrkiri, et al., 1995) ، و (Shakha, 2013)،

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...  
إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

و(Jma'an, 1983)، وتكون المقياس بصورته الأولى من (44) فقرة تقيس مستوى التكيف الجامعي، مقسمة إلى ثلاثة أبعاد: الأكاديمي، والاجتماعي، والنفسي.

إجراءات صدق مقياس التكيف الجامعي: تم التحقق من دلالات صدق المقياس بطريقتين هما:

أ- الصدق الظاهري: تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، في تخصصي الإرشاد النفسي والتربوي، والقياس والتقويم، في جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية، وجامعة الطفيلة التقنية، وقد بلغ عددهم (10)، إذ طلب منهم إبداء آرائهم ب فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية ومدى انتماء الفقرات للمقياس ولل فئة العمرية، وتم اعتماد معيار (80%) لاتفاق المحكمين على الفقرة لإبقائها، وبهذا فقط أصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (38) فقرة، موزعة على أبعاد المقياس كالآتي:

1 - البعد الأول (التكيف الأكاديمي): وهي العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها، وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الجامعية ومكوناتها الأساسية المتضمنة الأساتذة والزملاء، وفقراته من (1-15) وجميعها إيجابية ماعدا (4، 5، 8، 10، 11، 12، 13، 14) فهي فقرات سلبية.

2 - البعد الثاني (التكيف الاجتماعي): وهو قدرة الفرد على التجاوب مع الآخرين وقبولهم، والعمل على قبول نفسه وذاته في البداية، ويشعر الفرد بالسعادة والراحة النفسية بسبب توافقه مع مجتمعه وأبناء مجتمعه، وفقراته من (16-27) وجميعها إيجابية ماعدا (19، 21، 26، 27) فهي فقرات سلبية.

3 - البعد الثالث (التكيف النفسي): وهي العملية التي من خلالها يعدل الفرد بنائه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا، وفقراته هي من (28-38) اغلبها سلبية ماعدا (35، 36، 38) فهي فقرات إيجابية.

ب- صدق البناء الداخلي: تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (30) طالباً وطالبة، حيث تم اختيارها من داخل مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم تم حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية،

وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.40- 0.82) على المقياس الكلي، وبلغت معاملات الارتباط على أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، يوضحها الجدول (2) .

### جدول (2) معاملات الارتباط بين

كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

البعء	معامل الارتباط
الأكاديمي	0.95**
الاجتماعي	0.96**
النفسي	0.89**

وتعد مؤشرات معاملات الارتباط كما في الجدول (2) والتي تراوحت بين (0.89-0.96)، ذات دلالة عند مستوى  $(\alpha=0.01)$ .

### إجراءات الثبات:

تم التحقق من ثبات مقياس التكيف مع الحياة الجامعية بالطرق التالية:

1. الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) Cronbach Alpha: وذلك من خلال حساب معامل الثبات كرونباخ ألفا، وذلك بتطبيق المقياس على عينه استطلاعية بلغت (30) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها والجدول (2) يبين معاملات الثبات للعيينة الاستطلاعية.
2. الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test Retest) فقد تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة، بفارق زمني مدته أسبوعين، ثم تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق وذلك على مستوى الأبعاد والمقياس الكلي والجدول (2) يوضح معاملات الارتباط.

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...  
إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

**جدول (3) معاملات الثبات لأبعاد مقياس التكيف مع الحياة الجامعية**

الأبعاد	معامل الثبات كرونباخ ألفا	ثبات الإعادة
التكيف الأكاديمي	0,83	0,923 **
التكيف الاجتماعي	0,77	0,87 **
التكيف النفسي	0,78	0,64 **
الكلية	0,93	0,94 **

دال إحصائياً عند  $0,01 \geq \alpha$ .

أظهرت نتائج جدول (3) أن معاملات الثبات لمقياس التكيف مع الحياة الجامعية للطلبة الجدد في جامعة مؤتة على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار قد تراوحت بين (0,64 – 0,94) وتراوحت نتائج معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا Cronbach- Alpha بين (0,77 – 0,93) وتعتبر هذه القيم مقبولة لأغراض هذه الدراسة الحالية.

تصحيح وتفسير المقياس: يتكون سلم الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس من خمسة مستويات وفق تدرج ليكرت، ولكل فقرة خمسة بدائل ويتدرج سلم الإجابات من (1-5) بحيث يأخذ البديل موافق بشدة (5) درجات، والبديل موافق (4) درجات، والبديل إلى حد ما (3) درجات، والبديل غير موافق (2) درجتان، والبديل غير موافق بشدة (1) درجة واحدة، وللحصول على الدرجة النهائية يتم جمع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب على جميع فقرات مقياس التكيف مع الحياة الجامعية، هذا في حال الفقرات الإيجابية، وتعكس في حالة الفقرات السلبية، وتكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (190=38×5)، وأدنى درجة (38=38×1)، ويتم الحكم على المستوى بالاعتماد على المعيار التالي: طول الفئة = المدى ÷ عدد الفئات =  $5-1 \div 3 = 1,33$

المتوسط الحسابي	المستوى بالنسبة للمتوسط الحسابي
2,33-1	متدني
2.34 - 3.67	متوسط
3.68 فما فوق	مرتفع

ثانياً: البرنامج الإرشادي: تم إعداد برنامج إرشادي جمعي مستنداً إلى الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، كدراسة (Alnjar, 2005)، و (Alzmani, 2005)، و (Arabiati, 2001)، حيث هدف البرنامج إلى تهيئة الطلبة متدني التكيف من الطلبة الجدد مع الحياة الجامعية في جامعة مؤتة، حيث تكون البرنامج من (15) جلسة إرشادية، مدة كل جلسة (60) دقيقة، ويواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، وتم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في الإرشاد النفسي والتربوي، من جامعة مؤتة والبقاء التطبيقية والطيفة التقنية، وقد تم التعديل على مدة الجلسات من 50 دقيقة، لتصبح 60 دقيقة، وتعديل على بعض أهداف الجلسات والأنشطة التي تم تنفيذها، وقد بدأ انعقاد الجلسات الإرشادية بتاريخ 2016/3/27، وانتهى بتاريخ 2016/5/5م، ويتلخص الهدف العام للبرنامج الإرشادي في بناء برنامج للطلبة متدني التكيف من الطلبة الجدد مع الحياة الجامعية في جامعة مؤتة في محافظة الكرك، وفيما يلي عرضاً مختصراً لكل جلسة من جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى: ومحورها التعارف، وتهدف إلى التعارف بين المرشد وأعضاء البرنامج الإرشادي والتعارف بين أعضاء البرنامج الإرشادي، والتعريف من المرشد عن نفسه ودوره في البرنامج، والتعريف بالبرنامج وتحديد قوانين اللقاء، والاتفاق وقوانين الجلسات ومواعيدها.

الجلسة الثانية: ومحورها التعرف على تعليمات الجامعة اللازمة لتكيف الطالب الجديد، وتهدف إلى تعريف الطلبة بتعليمات الجامعة، وما هي حقوقه وواجباته، وما يترتب عليه من عقوبات .

الجلسة الثالثة: ومحورها مناقشة أفكار الطلاب حول الجامعة، وتهدف إلى التعرف على أفكار الأعضاء حول الجامعة الايجابية والسلبية.

الجلسة الرابعة: ومحورها مهارات التواصل، أن يتعرف الطلاب ما هي مهارات التواصل، وطرق الاتصال والتواصل الجيدة، وما هي سلبيات وإيجابيات التواصل الجيد.

الجلسة الخامسة: ومحورها مهارات التواصل، وتهدف إلى أن يتعرف الطلاب على طرق التواصل الجيد والفعال، وأن يتعرف على التواصل اللفظي وغير اللفظي، وأن يعرف طرق التواصل مع أعضاء هيئة التدريس والزملاء والإداريين في الجامعة.

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...  
إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

الجلسة السادسة: ومحورها ضبط الذات، وهدفها أن يعرف الأعضاء ما هو ضبط الذات، وأن يتعلموا كيفية ضبط ذاتهم، وما هي طرق ضبط الذات في المواقف المختلفة.

الجلسة السابعة: ومحورها التعامل مع الإنفعالات في المواقف المختلفة، وهدفها أن يتعرف الأعضاء طرق التعامل مع الانفعالات الإيجابية أو السلبية.

الجلسة الثامنة: ومحورها تنظيم الوقت، وتهدف إلى أن يعرف الأعضاء ما أهمية تنظيم الوقت، وكيفية تنظيم الوقت، وما يترتب على الطالب في حالة نظم وقته أم لا.

الجلسة التاسعة: ومحورها الصحة العامة، وتهدف إلى أن يتعرف الأعضاء معنى الصحة العامة، وأن يعرف الأعضاء أهمية الصحة العامة، وأن يتعرف الأعضاء على جوانب الصحة العامة، وأن يعرفوا فوائد تطبيق أسس الصحة العامة.

الجلسة العاشرة: ومحورها طرق الدراسة المناسبة لطلاب الجامعة، وهدفها أن يتعرف الأعضاء على أهمية تنظيم الوقت، وأن يعرفوا كيفية تنظيم الوقت، وأن يتعلموا طرق تنظيم الوقت وما يترتب عليه من فائدة على الفرد.

الجلسة الحادية عشرة: الاستعداد للاختبار، وهدفها أن يتعرف الأعضاء على طرق الاستعداد الجيد للاختبار، وفوائد وأهمية الاستعداد للاختبار، والفرق بين الشخص المستعد للاختبار وغير المستعد للاختبار.

الجلسة الثانية عشرة: ومحورها تغيير أفكار الطلاب الغير منطقية حول الجامعة، وتهدف إلى تغيير الأفكار غير المنطقية أو السلبية حول الجامعة، ومعرفة أساس هذه الأفكار، إلى أفكار ايجابية منطقية وواقعية، ومناقشة الأفكار مع الأعضاء.

الجلسة الثالثة عشرة: ومحورها أسلوب حل المشكلات، وتهدف إلى تعريف الطلاب طرق وأساليب حل المشكلات، وما أهمية حل المشكلات، وان يتعلم الأساليب والطرق العلمية في حل المشكلات.

الجلسة الرابعة عشرة: ومحورها إدارة الصراع في الجامعة، وهدفها أن يعرف الأعضاء ما هو الصراع، وطرق مواجهة الصراع، والتفرقة بين المنافسة والصراع، وكيفية إدارة هذا الصراع.

الجلسة الخامسة عشرة: ومحوره الإنهاء والتقييم، وتهدف إلى الإعلان عن انتهاء البرنامج، والتعرف على انطباعات المشاركين في البرنامج حول البرنامج الإرشادي، وكذلك تطبيق مقياس التكيف الجامعي البعدي.

ويمكن الإشارة إلى محتويات البرنامج الإرشادي مع المواقف والفقرات المقاسة في مقياس التكيف وأبعاده الثلاث على النحو الآتي:

التكيف الأكاديمي: الجلسة الثانية، الثالثة، الثامنة، العاشرة، الحادية عشرة.

التكيف الاجتماعي: الجلسة الرابعة، والخامسة.

التكيف النفسي: الجلسة السادسة، السابعة، التاسعة، الثانية عشرة، الثالثة عشرة، الرابعة عشرة.

## نموذج مقترح لجلسة إرشادية

### الجلسة العاشرة

عنوان الجلسة: (طرق الدراسة الصحيحة)

مدة الجلسة: 60 دقيقة

### أهداف الجلسة:

1. أن يتعرف الأعضاء على مفهوم الدراسة المناسبة.
2. أن يتعرف الأعضاء على طرق الدراسة المناسبة له.
3. أن يطرح الأعضاء أمثلة حية على طرق الدراسة المناسبة له.
4. أن يتعلم الأعضاء الطريقة الصحيحة للدراسة حسب كل مادة.

فنيات الجلسة: الحوار والمناقشة، طرح الأمثلة، الأسئلة، لعب الدور، الواجب البيتي

أدوات الجلسة: السبورة، البوربوينت، نشرة إرشادية.

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...  
إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

### الإجراءات والأنشطة:

1. يتم بالترحيب بأعضاء البرنامج وشكرهم على الالتزام والجدية في الحضور، ثم مناقشة الواجب البيتي وتقديم التغذية الراجعة لهم (10 دقائق).
2. إدارة حوار حول المفهوم الأفضل لطرق الدراسة السوية، ثم يتم توزيع نشرة إرشادية تبين طرق الدراسة المناسبة، ومناقشتها مع الأعضاء واخذ التغذية الراجعة حولها (15 دقائق).
3. يتم عرض بوربوينت يلخص أمثلة حية وفيديو يوضح أبرز الطرق المثلى للدراسة الصحيحة، ويناقش الأعضاء حول ذلك، ثم يتم اختيار أحد الأعضاء ليقوم بلعب الدور لمقارنة طرق الدراسة مع بعضها البعض، وإدارة نقاش حول ذلك (20 دقائق).
4. يقوم الباحثان بكتابة سؤال على السبورة "ما هي طريقتكم في الدراسة على المحاضرات والمواد الدراسية؟"، وتم إدارة النقاش والإصغاء لحديث الجميع، والتوضيح بأن لكل مادة طريقة دراسة مختلف عن الأخرى، فمثلا المادة الموجهة إلى تأكيد الأفكار والمفاهيم، فيجب توجيه دراستك للفهم، وبعض المواد التي تتطلب تعلم المفردات والمصطلحات الجديدة فيجب توجيه قدراتكم للحفظ، ولا بد من استخدام التلخيص المستمر على أوراق خارجية ووضع خريطة مفاهيمية لتسهيل عملية الفهم والحفظ والاسترجاع (10 دقائق).
5. نهاية اللقاء، يلخص الباحثان ما دار في الجلسة والإجابة عن استفسارات أعضاء البرنامج (5 دقائق).

### الواجب البيتي:

يطلب الباحثان من أعضاء البرنامج كتابة كيفية استعدادهم للامتحان

### متغيرات الدراسة:

أنت متغيرات الدراسة كالاتي:

1- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي.

2- المتغير التابع: التكيف مع الحياة الجامعية.



## إجراءات الدراسة:

تم إتباع الإجراءات الآتية في تنفيذ الدراسة الحالية:

1. تم إعداد أدوات الدراسة والتحقق من خصائصهما السيكومترية.
2. الحصول على الموافقة الرسمية بتطبيق أدوات الدراسة من خلال عمادة شؤون الطلبة للقاء بالطلبة الجدد.
3. جمع المعلومات الرئيسية لأفراد الدراسة وتطبيق المقياس لاختيار عينة الدراسة وتوزيعها إلى مجموعتين.
4. تم تطبيق البرنامج الإرشادي والمكون من (15) جلسة إرشادية، بواقع ثلاث جلسات أسبوعية، على أفراد المجموعة التجريبية، في قاعة البرلمان الطلابي، في مجمع القاعات الجديد.
5. تطبيق المقياس بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على المجموعتين التجريبية والضابطة، وبعد مضي 21 يوم تم إجراء القياس التتبعي لأثر البرنامج الإرشادي.
6. تم إدخال البيانات إلى البرنامج الإحصائي SPSS وتحليل البيانات بالطرق المناسبة.

## عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات:

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(0.05 \geq \alpha)$  بين متوسط المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي في مستوى التكيف تعزى لأثر البرنامج الإرشادي؟

للإجابة على هذا السؤال تم تطبيق مقياس التكيف الجامعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة على كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية وللكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعتين على القياس البعدي تم إيجاد قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول (4) يبين نتيجة التحليل.

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...  
إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

**جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة للأداء البعدي على مقياس التكيف مع الحياة الجامعية**

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	16	4.23	0.4
الضابطة	16	3.50	0.59

يظهر من نتائج الجدول (4) وجود فروق ظاهرية بين قيم المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التكيف مع الحياة الجامعية ، فقد بلغ مستوى الأداء في المجموعة التجريبية ( 4.23 ) وانحراف معياري (0.4) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ مستوى الأداء ( 3.50 ) وانحراف معياري (0.59)، ولتأكد من دلالة الفروق بين المتوسطات تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA) حيث أدخلت قيم استجابات الطلبة على الاختبار القبلي كمتغير مصاحب، والجدول رقم (5) يوضح نتائج التحليل.

**جدول (5) نتائج تحليل التباين المشترك لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات الأداء البعدي على مقياس التكيف مع الحياة الجامعية حسب المجموعة التجريبية والضابطة**

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	0.283	1	0.283	1.373	0.251
المجموعة	3.208	1	3.208	15.560	0.000
الخطأ	5.979	29	0.206		
المجموع	10.605	31			

يظهر من نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) في الجدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(0.05 \geq \alpha)$  بين متوسطي المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى التكيف مع الحياة الجامعية، فقد بلغت قيمة (F) (15.560) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى

(  $\alpha = 0.05$  ) وبالنظر إلى الجدول (5) نجد أن متوسط المجموعة التجريبية أعلى من متوسط المجموعة الضابطة فقد بلغ (4.23) في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (3.50)، أي أن مستوى التكيف مع الحياة الجامعية قد ارتفع لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، ويمكن تفسير ذلك بفاعلية البرنامج وأنشطته المختلفة، والنقاشات التي دارت والصدقات التي تكونت إثناء تطبيق البرنامج، وأن البرنامج كان دافعا لطلبة الجدد لتغيير من أنفسهم للأفضل من خلال البرنامج الإرشادي ومواضيعه المتنوعة التي تهدف لتكيف الطلبة في الجامعة وكل ما يتعلق بالبيئة الجامعية، كما ان البرنامج تضمن عدداً من الأساليب والفنيات التي ساعدت الطلبة الجدد على اكتساب المهارات التي يمكن تعميمها مثل وسائل التواصل وحل المشكلات وتنظيم الوقت، وأيضاً يمكن عزو السبب إلى طبيعة الأنشطة التي احتواها البرنامج الإرشادي الموجه لطلبة الجدد لمساعدتهم على الاندماج مع الجسم الجامعي بمختلف مستوياته وأنشطته التي تتلاءم وميول الطلبة وقدراتهم وإمكاناتهم، وأيضاً تم توعية الطلبة الجدد لكيفية الدراسة والمحافظة على رفع مستوى التحصيل، وكيفية التعامل مع الآخرين وصقل شخصيتهم، وقدرتهم على حل المشكلات التي تواجههم من خلال الأنشطة المختلفة للبرنامج، الذي ساعدهم بطرح الأسئلة حول المعدل التراكمي، والإنذار والفصل والعقوبات المختلفة التي تمت الإجابة عليها وتوعيتهم حولها، واتفقت النتيجة مع نتائج دراسة (Arabi, 2001) والتي أظهرت وجود فروق داله إحصائية بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، ولم تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراستي (Alsharif, 2013) و (Hilgard, 2010)، والتي لم تظهر فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسط المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التكيف.

وللتأكد من دلالة الفروق بين متوسطات أبعاد مقياس التكيف مع الحياة الجامعية على القياس البعدي، فقد تم استخراج قيمة "ت" للعينات المستقلة، للكشف عن الفروق في درجة المجموعتين: الضابطة والتجريبية، في القياس البعدي على أبعاد التكيف، والجدول (6) يوضح نتيجة التحليل.

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...

إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

**جدول (6) نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين متوسطات درجة التكيف لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس التكيف الجامعي**

البعـد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأكاديمي	التجريبية	3.97	.44			
	الضابطة	3.34	.97	30	2.748	0.010
الاجتماعي	التجريبية	4.39	.26			
	الضابطة	3.59	.69	30	4.282	0.000
النفسى	التجريبية	4.43	.23			
	الضابطة	3.61	.77	30	4.020	0.001

تشير نتائج الجدول (6) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وفقا لأبعاد مقياس التكيف مع الحياة الجامعية بعد مشاركتهم في البرنامج الإرشادي، فنجد أن هنالك دلالات إحصائية لأبعاد التكيف الثلاثة:

- فقد بلغت قيمة "ت" (2.74) وبمستوى دلالة بلغ (0.010) في البعد الأكاديمي، وبالنظر إلى متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة يتضح أن متوسط الأداء البعدي للمجموعتين التجريبية (3.97)، والضابطة (3.34)، على القياس البعدي، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وقد يعزى السبب إلى زيادة استعداد الطلبة لتقبل القيم والاتجاهات التي تطورها الجامعة، وتحاول دمجها مع شخصية الطالب ليلتحق بالأنشطة والمهام الأكاديمية المختلفة، والالتزام بواجباته الدراسية وتحصيله الأكاديمي، وزيادة كفاءته الذاتية، واتفقت مع نتائج هوك (Huck, 2008) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مستوى التكيف الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية.

- وبلغت قيمة "ت" للبعد الاجتماعي (4.282) وبمستوى دلالة بلغ (0.000) وبالنظر إلى متوسطي الأداء للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح أن متوسط الأداء البعدي للمجموعة التجريبية (4.39) في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة (3.59) وكانت الفروق واضحة لصالح المجموعة التجريبية، ويعزى ذلك إلى التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتكوين

الصدقات، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Abdulaziz & Sabbah, 2016)، والتي أظهرت أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في تحسين مستوى التكيف النفسي ولصالح المجموعة التجريبية.

- وفي البعد النفسي، فقد بلغت قيمة "ت" للعينات المستقلة (4.020) وبمستوى دلالة بلغ (0.001) وبالنظر إلى متوسطي الأداء للمجموعتين التجريبية والضابطة، يتضح أن متوسط الأداء البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (4.43) في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (3.61) والفروق جاءت لصالح التجريبية، ويمكن القول أن تحسن التكيف النفسي قد جاء في الاستثمار السليم للقدرات والإمكانات التي يمتلكونها الطلبة في توافقهم النفسي واستقلاليتهم الذاتية، والاستقرار والاتزان العاطفي، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Abdulaziz & Sabbah, 2016)، والتي أظهرت أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في تحسين مستوى التكيف النفسي ولصالح المجموعة التجريبية.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن هناك أثراً في تحسين التكيف لدى الطلبة الجدد بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية التي خضع أفرادها للبرنامج الإرشادي، وأن البرنامج جاء متكامل من حيث الاهتمام بجوانب التكيف المختلفة وهي التكيف الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين وتكوين الصداقات والتكيف الأكاديمي، لكيفية الحصول على درجات علمية عالية، وتحقيق الهدف الذي جاء إلى تحقيقه في الجامعة وهو الحصول على الشهادة الجامعية دون مشاكل ومعوقات، والتكيف النفسي في رفع مستوى مفهوم الذات لديهم والثقة بالنفس في التعبير عن أنفسهم ومشاعرهم ومواجهة المواقف التي تعيق نموهم الاجتماعي والأكاديمي.

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس التكيف مع الحياة الجامعية؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" للعينات المترابطة للمقارنة بين متوسطات أداء أفراد عينة الدراسة على القياس البعدي والتتبعي وذلك بعد مرور واحد وعشرون يوماً والجدول (7) يوضح نتائج التحليل.

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...  
إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

**جدول (7) نتائج اختبار "ت" للعينات المرتبطة لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية على القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس التكيف مع الحياة الجامعية**

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعدي	4.23	.24	1.291	15	0.216
المتابعة	3.99	.22			

نلاحظ من استعراض الجدول (7) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) لدى طلبة السنة الأولى في جامعة مؤتة، بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية على القياس البعدي والتتبعي، حيث بلغت قيمة "ت" (1.291) وعند مستوى دلالة (0.216) وهذا يشير إلى ثبات أثر البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى التكيف مع الحياة الجامعية، ويعزى ذلك إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم، أنه نتيجة لما اكتسبه الطلبة الجدد من البرنامج الإرشادي تحسن تكيفهم في الجامعة واكتسبوا مهارات تهيئهم للحياة في الجامعة والاندماج، هذا كله ينعكس على مستواه الدراسي وتكيفه والأكاديمي والنفسي في الجامعة، وأن يتمتع بصحة نفسية عالية، وأن البرنامج كان ناجحاً وفعالاً وأن نتائجه واضحة على الطلبة، من خلال تهيئهم للجامعة والمجتمع الجامعي بكل ما يحتويه من مكونات مثل البيئة والطلاب والمدرسين والمناهج، وبدا هذا واضحاً من خلال قياس المتابعة ومن خلال مقابلات الطلبة تبين أن النتائج كانت جيدة ومستمرة، وأظهر الطلاب تكيفاً من خلال علاقاتهم ومن خلال اختيارهم للمواد خلال الفصل ومن خلال تنظيم وقتهم، وبدا ذلك واضحاً من خلال مناقشتهم وحوارهم ونتائجهم على قياس المتابعة، وقد انفتحت هذه النتيجة مع نتائج دراستي (Abu Asad & Abisat, 2010) و (Alzahrani, 2017)، فقد أظهرتا استمرار أثر وفعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تحسين مستوى التكيف في القياس التتبعي.

## التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، خلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات الآتية:

1. تكوين مجموعات إرشادية مختصة من طلبة تخصص الإرشاد والصحة النفسية لتقديم المساعدة للطلبة الجدد من خلال عقد لقاءات مختلفة لتدريبهم على طرق الدراسة الصحيحة والمهارات الاجتماعية والحياتية، وذلك بعقد لقاء أسبوعي بالتعاون مع عمادة شؤون الطلبة.
2. ضرورة دمج المهارات التي يحتاجها الطلبة للتكيف في الحياة الجامعية ضمن المساقات الدراسية، وذلك بتثبيت مساق دراسي إجباري ضمن الجامعة يساعد الطلبة الجدد في معرفة قوانين الجامعة والتعامل مع الآخرين.
3. الربط بين المدارس والجامعات فيكون النظام الدراسي في المرحلة الثانوية شبيها بالدراسة الجامعية، لتدريب الطلبة على الاستقلالية واتخاذ القرار.
4. الاستفادة من البرنامج الحالي في إرشاد الطلبة الجدد لمساعدتهم في التكيف.
5. عقد لقاءات فردية مع الطلبة الجدد الذين يعانون مشكلات في التكيف وتطبيق أجزاء من البرنامج عليهم.
6. الاستفادة من مقياس التكيف الجامعي في الكشف عن مستوى التوافق لدى طلبة الجامعة الجدد.
7. دعوة الباحثين والدارسين في الإرشاد النفسي والتربوي إلى إجراء دراسات مستقبلية لدمج الطلبة الجدد مع الحياة الجامعية وتحسين تكيفهم.

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...  
إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

---

## Reference:

- Abdallah, (2001). Introduction to mental health and psychotherapy. Cairo: Dar El Fikr Publishers & Distributors.
- Abdulaziz, & Sabah, (2016). The effectiveness of a school guidance program in achieving psychological and social compatibility among middle school students in Saudi Arabia, *Amarabak: Journal of the American Academy of Science and Technology*, 7 (21), 37-52.
- Abu Asad, (2015). Mental Health New Perspective. Jordan, Amman: Dar Al Masirah for Publishing and Distribution.
- Abu Asad, A., & Arabiat, A. (2016). Psychological and educational counseling theories, 3<sup>rd</sup>, Amman: Dar Al-Masirah.
- Abu Asad, A. & Alkatatneh, S.(2014). Development psychology. Amman: Debono Center.
- Abu Asad, Abisat, (2010). Effectiveness of a collective guidance program to improve adaptation among neglected students at the Directorate of Minors' Education. *Mu'tah Journal for Research and Studies*, 27 (3), 223-276.
- Abu Dalo, (2009). Mental Health. Jordan, Amman: Dar Osama for Publishing and Distribution, Amman.
- Abu Shamala, (2002). Methods of care in orphanages and their relation to psychological and social compatibility. Unpublished Master Thesis, Islamic University, Gaza.
- Abu obada, & Niazi, (2000). Psychological and social counseling. Riyadh: Imam Muhammad bin Saud Islamic University.
- Abu El Ela, (2012). The constructive model of the relations between the social support and the strategies of confrontation and psychological compatibility in a sample of university students. *Journal of the Faculty of Education Banha*, 2 (89), 101-165.
- Arabiat, A. (2001). Building an orientation program to adapt university life in Jordanian universities, unpublished doctoral dissertation, Mustansiriya University, Iraq.



- Akel, (2000). Psychological and educational counseling. Riyadh: Dar Al-Khuraiji for Publishing and Distribution.
- Al-Azab, & Hussein, (2017). Violence and Its Relation to University Consensus among Dhamar University Students, International Specialized Educational Journal, 6 (9), 63-76.
- Andrkiri, & Saqr, & Katabkanah, Muhammad & Nuri, (1995). The social background of the student and its impact on adaptation to the university climate and academic achievement, Journal of Education, Al - Azhar University, N.53, 451-472.
- Burger, J. M. (1990). Personality, Belmont, California: Wadsworth Publishing Company.
- Calhoun, C. (2002). Dictionary of the Social sciences. New York: Oxford University press.
- Corey, (2001). Theory and practice of counseling and Psychotherapy, B. rooks\ Cole publishing.
- Jamous, (2012). Academic Adaptation for Students of the Faculty of Arts, Unpublished Master Thesis, University of Khartoum, Sudan.
- Jma'an, (1983). Personal and social adaptation and its relation to academic achievement and gender in students of community colleges. Unpublished Master Thesis, Yarmouk University, Jordan.
- Halima, (2012). Problems of new students. Journal of Human and Social Sciences, (7), 90-104.
- Hattab, (2002). The Effectiveness of a Community Guidance Program in Achieving Personal and Social Adaptation for New Students with Low Social Intelligence at the Hashemite University, Unpublished Master Thesis, Hashemite University, Jordan.
- Hilgard, S.(2010). The Efficacy Of Group Counseling Program Of Study Skills On Achievement and Anxiety and adjustment, Dissertation Abstract International, 1(21), 468.
- Huck, T. (2008). The Effect of Group Counseling Program on Achievement and Academic Adjustment, Journal of college Student Personnel, 1(15), 109-114 .

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...  
إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

- 
- Khawaja, (2010). Basic concepts in mental health, Egypt: Dar Albedaiia publishers and distributors.
- Alkames, (2008). Theory of Multidimensional Selective Therapy, Master Thesis, Published on: <http://socio.montadaarabi.com/montada-E78/topic-t 548.htm>
- Kauffman, J, (2000) .Psychology of Human . adjustment , AL fred.Khope, Inc .
- Lenz, J.(2006). Factors Relating to Academic and social Adjustment of International Graduate Students in the school of Education at University of Pittsburgh, DAL, 46(12),3603-A
- Maslow, A. H.(1970). Motivation and Personality, 2<sup>nd</sup> , Harprer & Row, NY.
- Al-Mutairi, (2014). Mental Health, 3<sup>rd</sup>, Kuwait: Al Falah Library for Publishing and Distribution.
- Morton, S., Mrgler, A., & Boman, P.(2014). Managing the transition the role of Optimism and Self- Efficacy for first year Australian University students, Australian Journal of Guidance and counseling, 24(1), 90-108.
- Najjar, (2005). Impact of a collective counseling program on improving personal adjustment among first year students at Mu'tah University, unpublished master's thesis, Mutah University, Jordan.
- Peter, (2008). Adaptation and mental health of the child, Amman: Dar Al Masirah for Publishing, Distribution and Printin.
- Rogers, C. (1989). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change, In H. Kirshenbaum & V. L. Henderson (Eds), Boston Houghton Mifflin.
- Alragad, (2017). Social terrorism and its relation to university compatibility among students of the Hashemite University, Arab Journal of Science and Dissemination of Research, 1 (3), 232-248.
- Radwan, (2007). Mental Health, 2ED, Jordan, Amman: Dar Al Masirah for Publishing, Distribution and Printing.

- Rifai, (2010). Mental health: A study in the psychology of adaptation. Damascus University: Syria.
- Rihani, & Sheikh, & Dawood, (1987). The relationship between the academic achievement of university students and their academic adaptation and some of their demographic characteristics, Yarmouk Research Journal, 3 (2), 23-42.
- Al Safasfeh, (2010). Essentials in Counseling and Psychological Counseling, Amman: Dar Haneen for Publishing and Distribution.
- Al Sasafah, & Arabiat, (2005). Principles of Mental Health, Karak: Yazeed Center for Printing and Publishing.
- Sharf, R. (2000). Theories of Psychotherapy and Counseling, 2<sup>nd</sup> Ed Brooks/Cole.
- Al Shareef, B. (2013). The Efficacy of group guidance program Depending on Ellis's Theory of Irrational Thinking in Reducing Depression and Improving Adjustment for Eleventh Grade students in Amman city, Al Balqa Research & Studies, 16(1), 89-121.
- Sunbal, (2005). Education System in Saudi Arabia. Riyadh: Dar Al-Khuraiji for Publishing and Distribution.
- Sherbini, (2001). Encyclopedia of Psychological Terms (English-Arabic). Center for the evaluation and education of the Kuwaiti child.
- Sharif, (2013). Effectiveness of a collective orientation program based on Ellis's theory of irrational thinking in reducing depression and improving the level of adaptation of first-grade secondary students in Amman, Al-Balqa Research and Studies, 16 (1), 89-121.
- Shakha, (2013). Effect of the study system and gender on the university consensus among the students of An-Najah National University and Al-Quds Open University, Educational Science Studies, 1 (40), 533-547.
- Tibi, (2013). The school guidance plan adopted in Algeria and its role in self-actualization, scholastic compatibility and achievement efficiency. Algeria: University Publications Office.

فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدد الوسائل في تحسين التكيف مع الحياة الجامعية ...

إبراهيم محمد الصرايرة، لمياء صالح الهواري

---

Al-Zahrani, (2017). The effectiveness of an integrated selective counseling program in improving psychological compatibility and self-esteem among high school students. *Journal of Psychological Counseling*, Ain Shams University, 260-333

Alzamani, A. (2005). Psychological and social compatibility among teachers of secondary education and its relation to satisfaction with the profession of education in Yemen and Sudan, unpublished PhD thesis, Nile University.