

مستوى الامتحان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية

مريم عواد الزيادات*

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى فحص علاقة الإمتتان بالضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية. تألفت عينة الدراسة من (600) طالب بمرحلة البكالوريوس للعام الجامعي 2017 / 2018؛ منهم (403) إناث، و(197) ذكور اختيروا بالطريقة العشوائية العنقودية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الامتحان والضغط النفسي يُفسران بشكل ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) ما نسبته (22). بحيث يفسر الامتحان ما نسبته 2% والضغط النفسي 20% من التباين في التكيف مع الحياة الجامعية، وأيضاً أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين الإمتتان والضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس، ونوع الجامعة، ونوع الكلية، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين الإمتتان والتكيف مع الحياة الجامعية تبعاً لمتغير نوع الجامعة وذلك لصالح الجامعات الخاصة بينما لم تظهر فروق ذات دلالة في هذه العلاقة تبعاً لمتغير الجنس، ونوع الكلية. وأشارت النتائج إلى المستوى المرتفع من الامتحان، والمستوى المتوسط من الضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة.

الكلمات الدالة: الامتحان، الضغط النفسي، التكيف مع الحياة الجامعية.

* قسم الإرشاد والتربية الخاصة، الجامعة الأردنية، الأردن.

تاريخ قبول البحث: 2019/3/13 م.

تاريخ تقديم البحث: 2018/12/3 م.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2020 م.

Gratitude and its Relationship to Psychological Strees and Adjustment to University life among First Year Jordanian University Students

Maryam Awad Al-Zyadaat

Abstract

This Study aimed at investigating the relationship between gratitude and psychological stress and adjustment to university life among first year Jordanian university students. The sample of the study consisted of (600) students: (403) Femal and (197) male Students who were Chosen Randomly.

The results show that the interaction between gratitude and psychological stress play a role in the coverence of adajustment to university life among first year jordanian university students and it is 22% (20% stress + 2% gratitude). Furthermore, it showed that there were no satistically significant differences in accordance to the relationship between gratitude and psychological strees in accordance to sex, university sort and college sort. In addition, the results showed satistically significant differences in the relationship between gratitude and adjustment to university life in accordance to university sort in favor for private universities whereas there were no significant differences in accordance to sex and college sort. Also, it indicated a high level of gratitude and moderate levels Strees and adjustment to university life.

Keywords: Gratitude, in accordance to Stress, Adajustment to University life.

المقدمة والإطار النظري:

تُعد السنة الدراسية الأولى في الجامعة فترة مهمة يصاحبها تغيرات أساسية ومتنوعة في الهوية الذاتية؛ كتحمّل المسؤولية الذاتية، والحاجة إلى تشكيل علاقات اجتماعية أكثر ديمومة، وكذلك التغيرات في نمط الحياة مثل: التغيرات الحاصلة في عادات النوم، والأكل، وزيادة العبء المالي، والدراسي (Chao, 2012; Gunnell, Mosewich, McEwen, Eklund & Crocker, 2017; Isik & Erguner-Tekinalp, 2017)

ولقد وُجد أن الطلبة المستجدين لديهم مشكلات تكيفية، وضغوط نفسية أكثر، وأهداف أكاديمية غير واقعية، وأيضاً صعوبات باختيار المواد الدراسية، والإنتظام بالدراسة وذلك مقارنة بالطلبة الأقدم في الجامعة (Risque et al., 2007)؛ وبالتالي فإن غالبية طلبة السنة الأولى يواجهون تحديات ومعوقات لم تكن ضمن توقعاتهم في بداية دخولهم إلى الجامعة والتي تتطلب منهم التكيف معها بشكل ملائم لكي يحققوا النجاح (Al-Qaisy, 2010 & Chao, 2012).

وضمن هذا الإطار تتناول الأبحاث بشكل مهم، فضيلة وميزة الامتتان كعامل وقائي في ظروف الحياة الصعبة، والضاغطة كالبينة الجامعية (Isik & Erguner-Tekinalp, 2017). حيث يُنظر للإمتتان باعتباره فضيلة موجودة في الطبيعة الإنسانية ومتجذرة في جوهر أن تكون إنساناً، وهي تشير إلى الشعور الذي يحصل في التبادل بين الشخصي عندما يُدرك ويعترف الشخص بحصوله على المنفعة ذات القيمة من الطرف الآخر (Emmons & Stern, 2013)، وهي أيضاً الشعور والتعبير عن الشكر بشكل مستمر عبر الوقت والمواقف (Lin & Yeh, 2014).

ويمكن النظر للإمتتان باعتباره حالة أو سمة؛ حيث يُعرّف كحالة بأنه: إدراك النتائج الإيجابية الناتجة من الفعل المقصود أو المساعدة الأخلاقية من قبل الشخص الآخر. أما كسمة؛ فيوصف باعتباره فضيلة أو خاصية للفرد. ويُعرّف بأنه الميل العام لإدراك والإستجابة بالإنفعالات الممتنة لفاعلي الخير (Isik & Erguner-Tekinalp, 2017 p.165) (Singh et al., 2014) (lin & Yeh, 2014p 206); (Krejtz, et al., 2016).

مستوى الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرِك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

ويتضمن الامتحان جوانب متعددة وهي: الشدة؛ إذ يعيش الشخص الممتن انفعالات سارة أكثر شدة مقارنة بالشخص الأقل امتناناً، والتكرار؛ إذ يكون الشخص ممتناً في العديد من الأوقات خلال يومه، وكذلك المدى؛ ويقصد به عدد الظروف أو مواقف الحياة التي يمتن لها الشخص كالأُسرة، والمهنة، والصحة، والحياة بحد ذاتها، وأيضاً الكثافة؛ والتي تشير إلى الشعور بالامتنان للعديد من الأشخاص (McCullough et al., 2002).

ويرتبط الامتحان مع الوظائف النفسية المُعززة في الرشد كالمستويات المرتفعة من المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية؛ فقد أشارت نتائج دراسة إيمونز Emmons إلى الروابط السلبية بين الميل للإمتان، والوجدان السليبي، وأعراض القلق، والاكنتاب لدى طلبة الجامعة (Singh et al., 2014)، ويرتبط أيضاً بالمستويات المرتفعة من الوجدان الإيجابي، كما ويشجع الفرد على الالتزام في مجالات حياته المتنوعة، ويقود إلى تحسين الأداء الأكاديمي، والانخراط في النشاطات اللامنهجية، وكذلك في إنخفاض مستوى الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة (Froth et al., 2010) (Deasy et al., 2014) (Armenta et al., 2016).

ويشير الضغط النفسي إلى الشدة أو الضائقة النفسية والجسمية أو التوتر الناتج من مواجهة المواقف والأحداث الجسمية، والانفعالية، والاجتماعية، والاقتصادية التي يصعب إدارتها والتكيف معها (Siah & Tan, 2015). وتختلف استجابة الناس للظروف الضاغطة حيث يقف البعض عاجزاً أمام إدارتها بينما يتحداها البعض الآخر في حين لا يكون لها تأثير عند البعض الآخر (Lazarus, 1993). ويُعرّف لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman الضغط النفسي بأنه العلاقة بين الفرد والبيئة التي يُدرِكها الشخص بأنها تتجاوز مصادره التكيفية المتوفرة وتهدد حياته الهانئة، ويرتبط بعدم القدرة المُدرِكة على التكيف بفاعلية (Deasy et al., 2014). كما يرى الباحثون أن بعض الضغوط النفسية تقود إلى نتائج إيجابية؛ حيث تجعل الفرد يستجيب بفاعلية تجاه التحديات التي يواجهها علماً بأن ذلك يختلف من شخص لآخر (Siah & Tan, 2015).

وتشير الدراسات إلى أن أول سبعة اسابيع من الفصل الدراسي هي فترة حاسمة لطلبة السنة الدراسية الأولى وربما يعود ذلك لأنهم ينخرطوا بنظام جديد، وبيئة أكاديمية واجتماعية جديدة، والتي غالباً ما تكون مختلفة عما قد الفوه سابقاً وبالتالي من المهم اعتيادهم على الروتين الجديد خلال هذه

المدة (Risque et al., 2007) ، كما تشير الدراسات إلى أن معظم الطلبة يختبرون الضغط النفسي بالجامعة بدرجة مرتفعة مقارنة بالمواقف والأوقات الأخرى وذلك لأن التأثير السلبي للانتقال للجامعة يكون مرتفعاً (Siah & Tan, 2015).

ولقد وجد أيضاً أن الطلبة المنسحبين من الدراسة لديهم مشكلات تكيفية أكثر ويمرون بضغط نفسية مرتفعة حيث لديهم توقعات غير واقعية، وخوف مبالغ من الامتحانات، وصعوبات مالية مرتفعة، وشعور بالعزلة والوحدة بشكل كبير؛ وعليه فإن التكيف مع الضغط النفسي خلال هذه الفترة أعتبر ليكون أحد العوامل المهمة والمرتبطة بالاستمرار بالسنة الثانية بالجامعة (Risque et al., 2007)؛ وهذا ما تؤكد عليه الدراسات بأن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة يتنبأ بتكيفهم الكلي، والشخصي، والانفعالي، والأكاديمي وغيره (Salami, 2011).

ويحصل التكيف مع البيئة الجامعية -التي هي معقدة وضاعطة نوعاً ما- في سياقات متعددة (Stoklosa, 2015). وبطرق ومستويات مختلفة؛ فيوجد طرق إيجابية للتكيف مثل: البحث عن الدعم الاجتماعي، أو القيام بالأنشطة الممتعة، ويوجد طرق غير تكيفية في التعامل مع الضغط -كالضغط الناتج من الحياة الجامعية- مثل: الهرب والتجنب. ومع ذلك فإن التكيف يُعد متغيراً أساسياً في خفض أو تحمل الضغط النفسي (Deasy et al., 2014)؛ حيث يُعرف بأنه الإستراتيجيات التي يوظفها الأفراد لإدارة السلوكات والإنفعالات والمعرفيات عندما يشعرون بالضغط (Lin & Yeh, 2014) . ولقد قدم العالم اركوف Arkoff تعريفاً للتكيف مع البيئة الجامعية أخذاً بالإعتبار التحصيل الأكاديمي، والنمو الشخصي كمؤشرات مهمة له. وعرفه بأنه: النتيجة المهمة بحد ذاتها وبنفس الوقت المُنتبأ المهم للنتائج التعليمية (Stoklosa, 2015). ويُعرف التكيف أيضاً بأنه المحاولات المعرفية، والإنفعالية للتعامل مع المطالب الداخلية، والخارجية للموقف المُواجه (Deasy et al., 2014).

وتتضمن عناصر التكيف المهمة: الجانب الأكاديمي، والاجتماعي، والإنفعالي، والمؤسسي. حيث يشير التكيف الأكاديمي إلى كيفية تعامل الطلبة مع المتطلبات الأكاديمية كالدافعية لإنجاز المتطلبات والواجبات الأكاديمية، والجهود الأكاديمية والرضا عن البيئة الأكاديمية. أما التكيف الاجتماعي فيتضمن: انخراط الطلبة في الأنشطة الاجتماعية، والخبرات المتنوعة في الجامعة، ويتضمن التكيف الانفعالي: استعداد الطلبة للتعرض للمشكلات الانفعالية كوجود أعراض الاكتئاب،

مستوى الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرِك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

ويتضمن التكيف المؤسسي: رضا الطلبة بشكل عام عن جامعتهم. ومن هنا نرى أن التكيف هو عملية تجميعية من خلالها ينوع الفرد بسلوكه للوصول إلى العلاقات المتزنة بين ذاته وبيئته، وهو يتضمن التغييرات في طرق تفكير الفرد وأسلوبه في التعامل مع متطلبات الموقف (Salami, 2011).

ولقد قام العالم فريدريكسون Fredrickson بصياغة نظرية التوسعة والبناء Borden –and- build theory لتوضح العلاقة بين الامتتان والتكيف والضغط النفسي من خلال وجهة نظر جديدة لدور الإنفعالات الإيجابية المهمة كالامتتان في التكيف؛ إذ تتحدث عن الإنفعالات الإيجابية بمصطلحات مخزون الفكر- التصرف Thought-action repertoire، وتوضح وظيفتها في بناء المصادر الشخصية الدائمة (Fredrickson, 2004) (Isik et al., 2017).

وتقترح نظرية التوسعة والبناء أن الإنفعالات الإيجابية هي آليات تكيفية تُوسّع مخزون الفكر- التصرف، وتُحسّن المرونة المعرفية، وأن الإمتان كغيره من الانفعالات الإيجابية يُوسع مجال المعرفة ويُمكن الفرد من التفكير المرن مما يسهم بدوره في تيسير الأساليب الفعّالة للتكيف مع الضغط والشدة وبالنتيجة تحسين المهارات التكيفية عبر الوقت (Lin & Yeh, 2014) ؛ أي أن الانفعالات الإيجابية تقود إلى الإنخراط السلوكي والمعرفي في الأنشطة التي تبني المصادر التكيفية (Wood et al. , 2008).

ومن الافتراضات الأساسية لنظرية التوسعة والبناء: أن الانفعالات الإيجابية مثل: المتعة، والاهتمام، والحب، والقناعة توسع مخزون الفكر- السلوك اللحظي؛ فالمتعة تُشعل الرغبة باللعب، والاهتمام يُشعل الرغبة بالاستكشاف، والقناعة تُشعل الرغبة بالتكامل، والحب يُشعل تكرار الحلقة لهذه المشاعر في إطار علاقات آمنة وقريبة. وعلى العكس بالنسبة للانفعالات السلبية التي تقود إلى العقلية الضيقة. ففي المواقف الحياتية المهددة أو الضاغطة فإن مخزون التفكير- التصرف الضيق يشجع على التصرف السريع والصارم الذي يقود إلى الفائدة المباشرة والفورية كحمائية الذات إذ قلما تحصل الانفعالات الإيجابية في المواقف الحياتية المهددة؛ وبالتالي تشجع نظرية التوسعة على أن يكون دورها تكميلي. أما الافتراض الرئيس الثاني في النظرية فيتعلق بتوابع هذه العقلية الموسعة

النتيجة عن اللعب أو الاستكشاف أو الأنشطة المشابهة. حيث تشجع الانفعالات الإيجابية اكتشاف الجدة، والتصرفات الخلاقة، والأفكار، والروابط الاجتماعية التي بدورها تبني مصادر الفرد الشخصية التي تمتد من المصادر الجسمية والذهنية إلى المصادر الاجتماعية والنفسية. حيث تعمل هذه المصادر كعوامل وقائية يمكن الرجوع إليها في وقت لاحق لتحسين احتمالات نجاح المواجهة والبقاء. وهنا نخلص إلى أنه بالمقارنة مع الانفعالات السلبية التي تحمل الفوائد التكيفية والمباشرة في المواقف المهددة للبقاء فإن مخزون الفكر- السلوك الذي تستجره الانفعالات الإيجابية يكون مفيداً بطرق أخرى؛ وبشكل خاص إن العقلية الموسعة تحمل فوائد تكيفية غير مباشرة وطويلة المدى كون التوسعة تبني مصادر شخصية مستمرة ودائمة. وبالتالي يجب على الناس أن يجمعوا ويخزنوا الانفعالات الإيجابية في ذواتهم وفيمن حولهم ليس كحالات تنتهي في ذواتهم وإنما أيضاً كوسائل لتحقيق النمو النفسي، والجسمي، والحياة النفسية الهائلة عبر الوقت (Fredrickson, 2004); (Isik et al., 2017).

وعليه نلاحظ الترابط الوثيق بين الامتتان والضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية حيث يؤثر كل منهما في الآخر وبالتالي تظهر العلاقات المباشرة والواضحة بين الامتتان والضغط النفسي والتكيف؛ فتشير مراجعة أدب الموضوع إلى العلاقة المهمة بين الامتتان وانخفاض الضغط النفسي والتكيف (Deasy et al., 2014)، وقد أجرى سياه وتان (Siah & Tan, 2015) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الضغط المدرك والتكيف الجامعي لدى طلبة سنة أولى في ماليزيا. تألفت عينة الدراسة من 200 مشارك. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين التكيف والضغط المدرك، وهناك أيضاً دراسة ديسي ورفاقه (Deasy et al., 2014) التي هدفت إلى فحص العلاقة بين الضغط النفسي والعمليات التكيفية وسلوك نمط الحياة. تألفت عينة الدراسة من 1557 مشاركاً من طلبة كلية التمريض بالجامعة وتعليم المعلم في جامعة بايرلندا. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الضغط النفسي والسلوكيات التجنبية بما فيها تعاطي المخدرات والتغذية غير السليمة وهي سلوكيات غير تكيفية. إلا أنه ومع ما تشير إليه مراجعة الأدب النظري بأن معظم الدراسات المتوفرة للآن في أدب الموضوع لم تركز على الآلية التي يرتبط بها الإمتتان مع استراتيجيات التكيف. ولم تركز الدراسات على فيما إذا أن الأشخاص الأكثر امتتاناً لديهم مصادر نفسية أفضل علماً بأن أحد المصادر النفسية التي يمكن للفرد امتلاكها هي نمط

مستوى الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرِك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

التكيف (Wood et al., 2007)، هذا إضافة إلى أن القليل من الأبحاث التي تناولت الإمتان قد أجريت في البيئات الجامعية (Cown, 2017).

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تتطلب مشكلة الدراسة الحالية مما تشير إليه مراجعة أدب الموضوع بأهمية الإمتان -كخاصية مهمة في علم النفس الإيجابي- وارتباطه بالضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات. إذ تُعد فترة الجامعة وخاصة السنة الدراسية الأولى فترة حرجة؛ يكون خلالها الطالب في وضع حاسم لتلقي الدعم، وبناء وتعزيز المصادر الشخصية، والنفسية، والاجتماعية للتكيف بفاعلية والاندماج والاستقرار مع البيئة الجامعية الجديدة والذي ينعكس بدوره كمحصلة على درجة التكيف في السنوات الدراسية اللاحقة (Isik et al., 2017; (Siah & Tan, 2015).

وتشير الدراسات السابقة إلى العلاقة السلبية بين الإمتان والضغط النفسي (Lee et al., 2018) (Krejtz et al., 2016)، والعلاقة الإيجابية بين الإمتان والتكيف (Lambert et al., 2009) (Isik et al., 2017). ومع ذلك فإن الإسهامات العلمية في هذا المجال ماتزال محدودة في عالمنا العربي والمحلي - بحدود علم الباحثة-، إذ تناولت معظم الدراسات موضوع الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي أو بالتكيف، في حين لم يتبحث أي من تلك الدراسات بموضوع الدراسة الحالي والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين الإمتان والضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية.

وتتلخص مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس الآتي: ما علاقة الإمتان بالضغط النفسي والتكيف مع

الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية؟

اسئلة الدراسة:

1. ما مستوى الإمتان لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية؟
2. ما مستوى الضغط النفسي المُدرِك لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية؟
3. ما مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية؟

4. هل تختلف العلاقة بين الامتحان والضغط النفسي المدرك لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية باختلاف الجنس (ذكر، أنثى)، ونوع الجامعة (حكومية، خاصة)، ونوع الكلية (علمية، إنسانية)؟
5. هل تختلف العلاقة بين الإمتان والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية باختلاف الجنس (ذكر، أنثى)، ونوع الجامعة (حكومية، خاصة)، ونوع الكلية (علمية، إنسانية)؟
6. ما مقدار ما يفسره الإمتان والضغط النفسي المدرك في التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية؟

أهداف الدراسة:

1. التعرف إلى مستوى الامتحان لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية.
2. التعرف إلى مستوى الضغط النفسي المدرك لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية.
3. التعرف إلى مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية.
4. التعرف إلى امكانية اختلاف العلاقة بين الإمتان والضغط النفسي المدرك لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية باختلاف الجنس (ذكر، أنثى)، ونوع الجامعة (حكومية، خاصة)، ونوع الكلية (علمية، إنسانية).
5. التعرف إلى امكانية اختلاف العلاقة بين الإمتان والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية باختلاف الجنس (ذكر، أنثى)، ونوع الجامعة (حكومية، خاصة)، ونوع الكلية (علمية، إنسانية).
6. التعرف إلى مقدار ما يفسره الامتحان والضغط النفسي المدرك في التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية.

مستوى الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرِك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة الحالية من بعدين: نظري وتطبيقي؛ إذ هدفت إلى فحص علاقة الإمتان بالضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية. وتأتي أهمية هذه الدراسة نظراً لندرة البحوث التي تناولت الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية؛ فعلى الرغم من وجود العديد من الدراسات التي تناولت الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي وكذلك الإمتان وعلاقته بالتكيف مع الحياة الجامعية إلا أن الدراسة الحالية سوف تتناول علاقة الإمتان بالضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية، مما يسهم بدوره في فهم السلوك الانساني في إطار علمي دقيق، وفحص أهم العوامل التي تسهم في الضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية، وبالتالي توفير مادة علمية تحتوي على المعلومات النفسية العلمية التي يمكن أن تثرى المكتبة الأردنية والعربية في هذا المجال. أما فيما يتعلق بالبعد التطبيقي؛ فإن تطبيق هذه الدراسة سوف يقدم إضافة علمية حول العلاقة بين متغيرات الدراسة، حيث ستساعدنا نتائج هذه الدراسة بتوفير بيانات حول العلاقات بين الإمتان والضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية. بحيث سيتم تقنين نسخة من مقياس الإمتان والضغط النفسي المدرك والتكيف مع الحياة الجامعية وتعديلها لتناسب مع البيئة الأردنية، وهذا كله سيسهم في تقديم الخدمات الوقائية، والتأهيلية، والعلاجية لطلبة السنة الأولى في الجامعات، إلى جانب توجيه المؤسسات المعنية لتصميم برامج مناسبة لرفع مستوى الإمتان والتكيف مع الحياة الجامعية وخفض مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى، وأيضاً ربما تسهم نتائج الدراسة الحالية في إثراء البرامج الأكاديمية بالأنشطة والتحديات الأكاديمية الإيجابية لتمكين الطالب من تحقيق الحس بالامتتان كعنصر حماية ووقاية للضغط النفسي ورفع مستوى التكيف مع الحياة الجامعية.

مصطلحات الدراسة:

الإمتان: هو الشعور الذي يحصل في التبادل بين الشخصي عندما يعترف الشخص بحصوله على المنفعة ذات القيمة من الطرف الآخر (Emmons & Stern, 2013). ويُعرف إجرائياً: بأنه

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس امتتان طلبة البكالوريوس المُستخدم لأغراض الدراسة الحالية.

الضغط النفسي: هو العلاقة بين الفرد والبيئة التي يُدركها الشخص بأنها تتجاوز مصادره التكيفية المتوفرة وتهدد حياته الهانئة، ويرتبط بعدم القدرة المُدركة على التكيف بفاعلية Deasy et al., (2014). ويعرف إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الضغط المُدرك المستخدم لأغراض الدراسة الحالية.

التكيف مع الحياة الجامعية: هو المحاولات المعرفية، والإنفعالية للتعامل مع المطالب الداخلية، والخارجية للموقف المُواجه (Deasy et al., 2014). ويعرف إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التكيف مع الحياة الجامعية المُستخدم لأغراض الدراسة الحالية.

حدود الدراسة:

1. الحدود المكانية: تحدد الإطار المكاني للبحث في الجامعات الأردنية.
2. الحدود الزمنية: ارتبطت الحدود الزمنية بفترة إجراء البحث من أيلول /2017 إلى أيار/ 2018.
3. الحدود البشرية: تحدد هذه الدراسة ونتائجها بعينة الدراسة الذين تم تطبيق أدوات الدراسة عليهم وهم عينة اختيرت بالطريقة العشوائية العنقودية من طلبة الجامعات الأردنية.

الدراسات السابقة:

تم تقسيم الدراسات السابقة إلى الدراسات التي تناولت علاقة الامتتان بالضغط النفسي والدراسات التي تناولت علاقة الامتتان بالتكيف.

أولاً؛ الدراسات التي تناولت علاقة الامتتان والضغط النفسي.

أجرى لي ورفاقه (Lee et al., 2018) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الامتتان والضغط المُدرك لدى رجال الإطفاء. تألفت عينة الدراسة من 464 رجل إطفاء في جنوب كوريا. تم تطبيق مقياس الامتتان، ومقياس الضغط المُدرك. أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط الامتتان بشكل سلبي مع الضغط المُدرك.

مستوى الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرِك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

وأجرى كريجتس ونيزلك وميشنيكا وهولاس وروزانوسكا (Krejtz et al., 2016) دراسة هدفت إلى فحص علاقة الامتتان بالضغط اليومي. تألفت عينة الدراسة من 58 مشاركاً من أفراد المجتمع تم تقسيمهم الى مجموعة تجريبية؛ تألفت من 29 شخصاً، والمجموعة الضابطة من 29 شخصاً. تم الطلب من المجموعة التجريبية تسجيل إمتنانهم والأحداث التي حصلت معهم يومياً لمدة أسبوعين، ووصف الأحداث التي تحصل معهم وفق عدة تصنيفات وهي: العلاقات، والأسرة، والزواج، والصحة، والأعراض الجسمية، والهوايات، والعمل، والواجبات، والقيم، والأخلاقيات، والحياة اليومية، والتواصل مع الإدارة، والمالية. وقدروا كل منها على مقياس مؤلف من 7 درجات. تم استخدام مقاييس يومية للضغط والإمتان. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الشعور اليومي بالامتتان يقلل من الوجدان السلبي للضغوط اليومية.

وأجرى ود ومالتباي وجيلت ولنلي وجوزيف (Wood et al., 2008) دراستين هدفنا إلى فحص اتجاه العلاقات بين سمة الامتتان والضغط لدى طلبة سنة اولى في الجامعة. تألفت عينة الدراستين من 156 طالباً. تم استخدام مقياس الامتتان، ومقياس الضغط. أشارت نتائج الدراستين إلى أن الامتتان يقود إلى المستويات المنخفضة من الضغط.

وأجرى كروسي (Krause, 2006) دراسة هدفت إلى الكشف فيما إذا أن الامتتان لله يقلل تأثير الضغط على الصحة في الحياة المتأخرة. تألفت عينة الدراسة من كبار السن الأمريكيان الأفريقيين وتم فحص الفروق الجنسية في ذلك. تم استخدام مقياس تقدير الصحة ومقياس الامتتان لله. أشارت نتائج الدراسة إلى أن تأثير الضغط على الصحة قد انخفض لدى الأشخاص الأكبر سناً الذين يشعرون بالامتتان لله.

ثانياً: الدراسات التي تناولت علاقة الامتتان بالتكيف مع الحياة الجامعية

أجرى ايسيك وايرقونير- تيكنال (Isik et al., 2017) دراسة هدفت إلى فحص تأثير الامتتان على التكيف لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة. تألفت عينة الدراسة من الطلبة الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الضغط المدرك، وعلى مقياس التكيف مع الحياة الجامعية. وبلغ عددهم 21 طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة تألفت كل منهما من 11 طالباً وهم طلبة كلية التربية في تركيا. حيث طُلب من الأفراد في المجموعة التجريبية الاحتفاظ بمفكرة للامتتان

لمدة ثلاثة أسابيع بينما لم تقم المجموعة الضابطة بذلك. تم استخدام مقياس التكيف مع الحياة الجامعية، ومقياس الضغط المدرك قبل وبعد الدراسة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة في المجموعة التجريبية لديهم درجات مرتفعة على مقياس الامتحان، والتكيف مع الحياة الجامعية.

وأجرى لين وياه (Lin & Yah, 2014) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الامتحان والنمط التكيفي. تألفت عينة الدراسة من 750 مشارك من طلبة البكالوريوس في عشر جامعات في الصين. تم تطبيق مقياس قائمة الامتحان للبكالوريوس، وقائمة نمط التكيف. أشارت نتائج الدراسة إلى أن للامتحان تأثير مباشر على النمط التكيفي النشط لطلبة البكالوريوس.

وأجرى لامبارت وجراهام وفينكمان وستيلمان (Lambert et al., 2009) دراسة لفحص فيما إذا أن الامتحان يرتبط مع الحس بالانسجام وذلك بدرستين تألفت عينة الدراسة الأولى من 166 مشاركاً، والدراسة الثانية من 275 مشاركاً من طلبة البكالوريوس في جامعة الولايات المتحدة الشمالية الغربية. تم استخدام مقياس الامتحان ومقياس الحس بالانسجام. أشارت نتائج الدراستين إلى العلاقة القوية بين الامتحان والحس بالانسجام أو التكيف.

وأجرى وود وجوزيف ولنلي (Woo et al., 2007) دراسة هدفت إلى فحص فيما إذا أن الإمتان يرتبط مع انماط التكيف. تألفت عينة الدراسة من 236 مشارك طبقوا مقاييس مثل: انماط التكيف، والامتحان كميل. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الامتحان يرتبط إيجابياً مع التكيف النشط، وأشارت أيضاً إلى أن النمط التكيفي يتوسط العلاقة بين الامتحان والضغط النفسي.

وأجرى ريسكيوز ومور ومورلي (Risque et al., 2007) دراسة هدفت إلى فحص عملية التكيف لدى طلبة الجامعة خلال الانتقال من التعليم الثانوي إلى الجامعة في أيرلندا. تم فيها تحليل مفكرة الامتحان اليومي للمشاركين. أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط الامتحان بالتكيف الجامعي.

يُلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة وجود علاقة سلبية ذات دلالة بين الامتحان والضغط النفسي وعلاقة إيجابية بين الامتحان والتكيف مع الحياة الجامعية. وهي دراسات أجريت على عينات متنوعة من حيث العمر، والمكان، والعدد. وهذا يُبرز أهمية البحث في إطار الامتحان لتأثيره المباشر والذال في السلوكيات التكيفية في الجامعة.

مستوى الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرِك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

وتتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة المتوفرة في أدب الموضوع بأنها تناولت الهدف الأساسي وهو علاقة الإمتان بالضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية إلا أنها تميزت بأنها تناولت علاقة هذه المتغيرات الثلاثة مع بعضها، كما حاولت التعرف إلى مدى إسهام الإمتان والضغط النفسي في تفسير التباين في التكيف مع الحياة الجامعية، كما أنها استخدمت عينة مناسبة وكبيرة نوعاً ما مقارنة بعينات الدراسات السابقة، كما تناولت الدور الذي يلعبه الجنس ونوع الكلية ونوع الجامعة في تفسير التباين في العلاقة بين الإمتان والضغط النفسي وبين الإمتان والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة سنة أولى في الجامعات الأردنية وهذا كان من النادر توفره في الدراسات السابقة . في حدود علم الباحثة. مما قد يشكل إضافة علمية جديدة على صعيد البحث العربي والمحلي خاصة لدى طلبة سنة أولى في الجامعات.

الطريقة والإجراءات:

مجتمع الدراسة: تألف مجتمع الدراسة الكلي من جميع الجامعات الحكومية وعددها 10 جامعات وهي: الجامعة الأردنية، وجامعة اليرموك، وجامعة مؤتة، وجامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، والجامعة الهاشمية، وجامعة آل البيت، وجامعة البلقاء التطبيقية، وجامعة الحسين بن طلال، وجامعة الطفيلة التقنية، والجامعة الألمانية الأردنية. أيضاً جميع الجامعات الخاصة وعددها 18 جامعة وهي: جامعة عمان العربية، وجامعة الشرق الأوسط، وجامعة جدارا، وجامعة عمان الأهلية الخاصة، وجامعة العلوم التطبيقية الخاصة، وجامعة فيلادلفيا الخاصة، وجامعة الاسراء، وجامعة البترا، وجامعة الزيتونة الأردنية الخاصة، وجامعة الزرقاء، وجامعة إربد الأهلية، وجامعة جرش، وجامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا، والجامعة الأمريكية، وجامعة عجلون الوطنية، وجامعة العقبة للتكنولوجيا، وجامعة الحسين التقنية. تم سحب عينة عشوائية بواقع جامعة واحدة حكومية وجامعة واحدة خاصة بالطريقة العشوائية. ثم تم اختيار عينة تألفت من (600) طالباً وطالبة منهم (400) من الجامعة الأردنية، و(200) من جامعة الزيتونة الأردنية الخاصة وبلغت نسبة الإناث (51%)، والذكور (49%) وذلك من أصل 7800 طالباً في الجامعة الأردنية، و3000 طالباً في جامعة الزيتونة الأردنية الخاصة خلال السنة الدراسية الأولى للعام الجامعي 2017/2018 بمرحلة البكالوريوس من الجنسين. كما هو مبين في الجدول رقم (1).

جدول (1) توزيع عينة الدراسة حسب الجنس، ونوع الجامعة، ونوع الكلية

الكلي	اناث	ذكور		
400	314	86	حكومية	نوع الجامعة
200	89	111	خاصة	
247	264	89	إنسانية	نوع الكلية
353	139	108	علمية	

أدوات الدراسة:

مقياس الضغط المُدرك:

تم استخدام مقياس كوهن وكامارك وميرملستين (Cohen et al., 1983) العام للضغط المُدرك. وقد تألف هذا المقياس الذي يقيس الضغط المُدرك في صورته الأصلية من (14) فقرة تُصحح من خلال مقياس مكوّن من (5) درجات هي: أبدأ وتأخذ صفر درجة، وغالباً أبدأ وتأخذ درجة واحدة، وأحياناً وتأخذ درجتان، وفي كثير من الأحيان وتأخذ ثلاث درجات، وغالباً وتأخذ أربع درجات، وتُعكس الدرجات لل فقرات رقم (4,5,6,7,9,10,13).

صدق وثبات المقياس الأصلي:

وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس الأصلي عن طريق التحليل العاملي، والصدق التمييزي مع مقاييس أخرى للتقرير الذاتي. وتبين أن مقياس الضغط المُدرك يتمتع بصدق، وثبات مرتفعان (Cohen et al., 1983). أما المقياس في صورته المُعرّبة فقد تم تكيفه على البيئة الأردنية، وتم استخراج خصائصه السيكومترية على النحو الآتي:

أولاً: دلالات الصدق

صدق المحكمين: جرى عرض المقياس المؤلف من (14) فقرة على (10) محكمين من أساتذة في الإرشاد النفسي، والمقياس النفسي، والتربية الخاصة في الجامعة الأردنية، وجامعة مؤتة، وعلى اختصاصيين في الطب النفسي. وذلك لمعرفة آرائهم وأحكامهم في مدى مناسبة الفقرات لما وضعت

مستوى الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

لقياسه، ومدى إنتمائها لقياس الضغط النفسي، ودرجة وضوحها، ومن ثم اقتراح التعديلات المناسبة، إذ تم اعتماد معيار اتفاق (8) محكمين لبيان صلاحية الفقرة. وبناء على آراء المحكمين تم التوصل إلى أن جميع الفقرات واضحة ومناسبة. وبالنتيجة أصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (14) فقرة. وتم اعتماد تدرج ليكرت الخماسي كونه أقرب للمنطق ويشجع استخدامه في المقاييس النفسية.

دلالات التمييز للفقرات: تم استخراج دلالات ارتباط الفقرة مع العلامة الكلية للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على (100) طالب بمرحلة البكالوريوس في الجامعة الأردنية. وقد تراوح معامل ارتباط الفقرة مع العلامة الكلية بين (0.67-0.05). وهي قيمة دالة احصائياً.

ثانياً: دلالات الثبات

دلالات الاتساق الداخلي: تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من (100) طالب بمرحلة البكالوريوس، وتم احتساب دلالات الإتساق الداخلي للمقياس ككل باستخدام معادلة كرونباخ الفاء، وبلغ معامل الإتساق الداخلي الكلي للمقياس (0.81). وهو يدل على مستوى مقبول من الإتساق الداخلي.

الثبات عن طريق الإعادة: تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من (100) طالباً بمرحلة البكالوريوس ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين على نفس العينة. بلغ معامل الاستقرار (0.85) وهو مقبول لأغراض الدراسة الحالية.

وصف المقياس وتصحيحه: تألف مقياس الضغط المُدرك المُعَرَّب لأغراض الدراسة الحالية من (14) فقرة منها (7) فقرات سلبية و(7) فقرات ايجابية. ويقاس الضغط المُدرك بصورة عامة. وتكون الإجابة بوضع إشارة (x) في المربع الذي ينتمي إلى درجة انطباق الفقرة على المفحوص استناداً إلى سلم إجابة مكوّن من خمس فئات وهي: دائماً وتُعطى (5) درجات، وغالباً وتُعطى (4) درجات، وأحياناً وتُعطى (3) درجات، ونادراً وتُعطى (2) درجة، وأبداً وتُعطى (1) درجة. وتعكس الدرجات للفقرات السلبية. ولأغراض البحث فقد تم احتساب الدرجة الكلية على المقياس حيث تراوحت بين (14. 70) درجة.

مقياس امتتان طلبية البكالوريوس:

تم استخدام مقياس لين وياه (Lin & Yeh, 2011) للامتتان وقد تألف هذا المقياس في صورته الأصلية من (26) فقرة موزعة على الأبعاد الآتية: بُعد الشكر للآخرين وتقيسه الفقرات الآتية: (2, 7, 12, 17, 22)، وبُعد الشكر لله وتقيسه الفقرات الآتية: (1, 6, 11, 16, 21, 23, 25)، وبُعد الاعتزاز بالنعمة وتقيسه الفقرات الآتية: (3, 8, 13, 18, 24)، وبُعد تقدير الضائقة وتقيسه الفقرات الآتية: (4, 9, 14, 19, 26)، وبُعد الاعتزاز باللحظة وتقيسه الفقرات الآتية: (5, 10, 15, 20). تُصح من خلال مقياس مكوّن من (6) درجات هي: لا أوافق بشدة، ولا أوافق، ونوعاً ما لا أوافق، أوافق قليلاً، وأوافق، وأوافق بشدة وتأخذ الدرجات الآتية على التوالي (1, 2, 3, 4, 5).

ويتمتع المقياس الأصلي بخصائص سيكومترية مناسبة حيث بلغ معامل الاتساق (Lin (93) (2011, & Yeh). أما مقياس امتتان طلبية البكالوريوس في صورته المُعربة فقد تم تكييفه على البيئة الأردنية، وتم استخراج خصائصه السيكومترية على النحو الآتي:

أولاً: دلالات الصدق

صدق المحكمين: جرى عرض المقياس المؤلف من (26) فقرة على (10) محكمين من أساتذة في الإرشاد النفسي، والمقياس النفسي، والتربية الخاصة في الجامعة الأردنية، وجامعة مؤتة، وعلى اختصاصيين في الطب النفسي. وذلك لمعرفة آرائهم وأحكامهم في مدى مناسبة الفقرات لما وضعت لقياسه، ومدى انتمائها للبعد، ودرجة وضوحها، ومن ثم اقتراح التعديلات المناسبة، إذ تم اعتماد معيار اتفاق (8) محكمين لبيان صلاحية الفقرة. وبناء على آراء المحكمين تم التوصل إلى أن جميع الفقرات واضحة ومناسبة. وبالنتيجة أصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (26) فقرة، وتم اعتماد تدرج ليكرت الخماسي كونه أقرب للمنطق وبشيع استخدامه في المقاييس النفسية.

دلالات التمييز للفقرات: تم استخراج دلالات ارتباط الفقرة مع العلامة الكلية للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على (100) طالب بمرحلة البكالوريوس في الجامعة الأردنية. وقد تراوح معامل ارتباط الفقرة مع العلامة الكلية بين (0.30-0.68). وهي قيمة دالة احصائياً.

مستوى الإمتنان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرِك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

صدق البناء: كمؤشر على صدق البناء تم استخراج دلالات ارتباط الفقرة مع البعد المنتميه له. وتراوح دلالات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لبعْد الشكر لآخرين بين (59. - 81.)، وتراوح ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لبعْد الشكر لله بين (39. - 69.)، وتراوح ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لبعْد الإعتراز بالنعمة بين (58. - 71.)، وتراوح ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لبعْد تقدير الضائفة بين (54. - 73.)، وتراوح ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لبعْد الإعتراز باللحظة (47. . 68.) وهي قيم دالة احصائياً.

معامل الارتباط بين الأبعاد المكونة للمقياس: كمؤشر على صدق البناء تم استخراج دلالات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس حيث كانت قيم معاملات الارتباط جميعها موجبة ومرتفعة وذات دلالة احصائية عند ($\alpha=0.01$) وتراوح بين (62.-84.)، كما أن قيم معاملات الإرتباط البينية بين أبعاد المقياس تراوحت بين (22.-61.) وهي جميعها قيم موجبة ودالة إحصائياً. وهذا يعد مؤشراً إضافياً على أن الأبعاد الفرعية تتسجم مع ما يقيسه المقياس ككل.

ثانياً: دلالات الثبات:

دلالات الاتساق الداخلي: تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من (100) طالب بمرحلة البكالوريوس، وتم احتساب دلالات الإتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل باستخدام معادلة كرونباخ الفاء، وتراوح معامل الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس بين (29. - 82.). وكان أدنى معامل ثبات من نصيب بعد الاعتراز باللحظة، وأعلى معامل ثبات من نصيب بعد الشكر لآخرين بينما بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (88.) وهو يدل على مستوى مقبول من الاتساق الداخلي.

الثبات عن طريق الإعادة: تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من (100) طالب بمرحلة البكالوريوس ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين على نفس العينة. بلغ معامل الاستقرار (0.85) وهو مقبول لأغراض الدراسة الحالية.

وصف المقياس وتصحيحه: تألف مقياس امتنان طلبة البكالوريوس المُعَرَّب لأغراض الدراسة الحالية من (26) فقرة منها فقرة واحدة سلبية رقم (10). وقيس خمسة أبعاد وفقاً للتوزيع الآتي: بعد الشكر لآخرين وتمثله الفقرات (25، 23، 21، 16، 11، 6)، وبعد الشكر لله وتمثله الفقرات

(17, 22, 7, 2)، وبعد الاعتراز بالنعمة وتمثله الفقرات (24, 18, 13, 8, 3)، وبعد تقدير الضائقة وتمثله الفقرات (26, 19, 14, 9, 4)، وبعد الاعتراز باللحظة وتمثله الفقرات (20, 15, 10, 5). وتكون الإجابة بوضع إشارة (×) في المربع الذي ينتمي إلى درجة انطباق الفقرة على المفحوص استناداً إلى سلم إجابة مكوّن من خمس فئات وهي: دائماً وتُعطي (5) درجات، وغالباً وتُعطي (4) درجات، وأحياناً وتُعطي (3) درجات، ونادراً وتُعطي (2) درجة، وأبداً وتُعطي (1) درجة. وتعكس الدرجات للفقرة السلبية. ولأغراض البحث فقد تم احتساب الدرجة الكلية على المقياس حيث تراوحت بين (26-130) درجة.

مقياس التكيف مع الحياة الجامعية:

تم استخدام مقياس بيكر وسيركي Baker & Siryk عام 1984 للتكيف مع الحياة الجامعية لطلبة السنة الأولى وقد تألف هذا المقياس في صورته الأصلية من (67) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي: التكيف الأكاديمي، والتكيف الاجتماعي، والتكيف الشخصي- الانفعالي، والتكيف المؤسسي. وتُصحح من خلال مقياس مكوّن من (9) درجات تتراوح بين تنطبق جداً ولا تنطبق أبداً. وتُعكس الدرجات للفقرات (58, 52, 41, 39, 29, 25, 21, 17, 10, 6), (56, 51, 48, 42, 22, 61, 59, 42, 34, 64, 49, 45, 40, 38, 35, 31, 28, 20, 12, 11, 7, 2, 57) .

واستخرجت الخصائص السيكومترية للمقياس الأصلي عن طريق صدق البناء وارتباط المقاييس الفرعية الأربعة مع المقاييس النفسية الأخرى مثل: قائمة تقدير الذات، ومركز الضبط الأكاديمي، ومقياس الفعالية الذاتية الكلي والفعالية الذاتية الاجتماعي وغيرها. وبلغ معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (92-95). وتبين أن مقياس التكيف مع الحياة الجامعية يتمتع بصدق، وثبات مرتفعين (Stoklosa, 2015). أما مقياس التكيف مع الحياة الجامعية في صورته المُعرّبة فقد تم تكييفه على البيئة الأردنية، وتم استخراج خصائصه السيكومترية على النحو الآتي:

الخصائص السيكومترية لمقياس التكيف مع الحياة الجامعية بصورته المُعرّبة

أولاً: دلالات الصدق

صدق المحكمين: جرى عرض المقياس المؤلف من (67) فقرة على (10) محكمين من أساتذة في الإرشاد النفسي، والقياس النفسي، والتربية الخاصة في الجامعة الأردنية، وجامعة مؤتة، وعلى

مستوى الإمتنان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرِك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

اختصاصيين في الطب النفسي. وذلك لمعرفة آرائهم وأحكامهم في مدى مناسبة الفقرات لما وضعت لقياسه، ومدى إنتمائها للبعد، ودرجة وضوحها، ومن ثم اقتراح التعديلات المناسبة، إذ تم اعتماد معيار اتفاق (8) محكمين لبيان صلاحية الفقرة. وبناء على آراء المحكمين تم التوصل إلى أن جميع الفقرات واضحة ومناسبة، وتم الإبقاء على فقرات المقياس كما هي.

وبالنتيجة أصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (67) فقرة - تم حذف فقرة 26 وفقرة 33 وذلك لضعف دلالتها الإحصائية- وتم اعتماد تدرج ليكرت الخماسي كونه أقرب للمنطق وبشيع استخدامه في المقاييس النفسية.

دلالات التمييز للفقرات: تم استخراج دلالات ارتباط الفقرة مع العلامة الكلية للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على (100) طالب بمرحلة البكالوريوس في الجامعة الأردنية. وقد تراوح معامل ارتباط الفقرة مع العلامة الكلية بين (.63-.14). وهي قيمة دالة إحصائياً. مع ملاحظة أنه تم حذف الفقرات رقم (26 و 33) المتعلقة بالسكن الداخلي في الجامعة حيث أن معظم عينة الدراسة لم يجيبوا عليها كونهم لا يأخذون سكن وكذلك الحال عندما تم إدخالها في التحليل الإحصائي كانت دلالاتها سلبية ليصبح عدد فقرات المقياس (65) فقرة.

صدق البناء: كمؤشر على صدق البناء تم استخراج دلالات ارتباط الفقرة مع البعد المنتمية له. وتراوحت دلالات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لبعْد التكيف الأكاديمي بين (.17 - .68)، وتراوح ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لبعْد التكيف الاجتماعي بين (.26 . .69)، وتراوح ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لبعْد التكيف الشخصي- الانفعالي بين (.29 - .67)، وتراوح ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لبعْد التكيف المؤسسي بين (.29 - .73). وهي قيم دالة احصائياً.

معامل الارتباط بين الأبعاد المكونة للمقياس: كمؤشر على صدق البناء تم استخراج دلالات الارتباط بين الأبعاد المكونة للمقياس والدرجة الكلية للمقياس حيث كانت قيم معاملات الارتباط جميعها موجبة ومرتفعة وذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.01$) وتراوحت بين (.44- .79)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط البينية بين الأبعاد المكونة للمقياس بين (.40- .81). وهي قيم موجبة ودالة إحصائياً. وهذا يعد مؤشراً إضافياً على أن الأبعاد الفرعية تتسجم مع ما يقيسه المقياس ككل.

ثانياً: دلالات الثبات

دلالات الاتساق الداخلي: تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من (100) طالباً بمرحلة البكالوريوس، وتم احتساب دلالات الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل باستخدام معادلة كرونباخ الفا، وتراوح معامل الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس بين (0.80 - 0.82)، وكان أدنى معامل ثبات من نصيب بعد التكيف الشخصي الانفعالي، وأعلى معامل ثبات من نصيب بعد التكيف الأكاديمي بينما بلغ معامل الإتساق الداخلي الكلي للمقياس (0.91) وهو يدل على مستوى مقبول من الاتساق الداخلي.

الثبات عن طريق الإعادة: تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من (100) طالب بمرحلة البكالوريوس ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين على نفس العينة. بلغ معامل الاستقرار (0.96) وهو مقبول لأغراض الدراسة الحالية.

وصف المقياس وتصحيحه: تألف مقياس التكيف مع الحياة الجامعية المُعَرَّب لأغراض الدراسة الحالية من (65) فقرة منها (34) فقرة سلبية وهي: (6, 10, 17, 21, 25, 29, 39, 41, 52, 58, 22, 42, 48, 51, 56, 57, 2, 7, 11, 12, 20, 28, 31, 35, 38, 40, 45, 49, 64, 34, 42, 59, 60, 61). وبقيس أربعة أبعاد وفقاً للتوزيع الآتي: بعد التكيف الأكاديمي وتمثلها الفقرات (5, 3, 6, 10, 13, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 36, 39, 41, 43, 44, 66, 50, 52, 54, 58, 62, 66)، وبعد التكيف الاجتماعي وتمثله الفقرات (1, 4, 8, 9, 14, 16, 22, 30, 37, 42, 46, 48, 51, 56, 57, 63, 65)، وبعد التكيف الشخصي الإنفعالي وتمثله الفقرات (2, 7, 11, 12, 20, 24, 28, 31, 35, 38, 40, 45, 49, 55, 64)، وبعد التكيف المؤسسي وتمثله الفقرات (1, 4, 15, 16, 34, 36, 42, 47, 56, 57, 59, 60, 61, 65)، وتكون الإجابة بوضع إشارة (×) في المربع الذي ينتمي إلى درجة انطباق الفقرة على المفحوص استناداً إلى سلم إجابة مكون من خمس فئات وهي: دائماً تُعطى (5) درجات، وغالباً تُعطى (4) درجات، وأحياناً تُعطى (3) درجات، ونادراً تُعطى (2) درجة، وأبداً تُعطى (1) درجة. وتعكس الدرجات للفقرات السلبية. ولأغراض البحث فقد تم احتساب الدرجة الكلية على المقياس حيث تراوحت بين (0.65 - 325) درجة.

مستوى الإمتتان وعلاقته بالضغط النفسي المدرك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...
مريم عواد الزيادات

متغيرات الدراسة:

الإمتتان والضغط النفسي المدرك والتكيف مع الحياة الجامعية.

تصميم الدراسة والتحليل الإحصائي:

استخدم المنهج الوصفي بشقيه التحليلي والارتباطي في الدراسة الحالية بهدف فحص علاقة الإمتتان والضغط النفسي المدرك والتكيف مع الحياة الجامعية.

وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم الآتي: إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة، وإيجاد معامل ارتباط بيرسون لأداء عينة الدراسة واستخدام الانحدار الخطي المتعدد للكشف عن مقدار ما يفسره مستوى الإمتتان، والضغط النفسي المدرك بالتكيف مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة.

نتائج الدراسة:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما مستوى الإمتتان لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية؟" وللإجابة عن سؤال الدراسة الأول؛ تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمقياس الإمتتان وأبعاده لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية ككل، وتم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لطلبة السنة الأولى في الجامعات الحكومية والخاصة كل على حده. بحيث كانت درجات القطع:

$$1 - \text{أقل من } 1.8 = \text{درجة قليلة جداً}$$

$$1.8 - \text{أقل من } 2.6 = \text{درجة قليلة}$$

$$2.6 - \text{أقل من } 3.4 = \text{درجة متوسطة}$$

$$3.4 - \text{أقل من } 4.2 = \text{درجة مرتفعة}$$

$$4.2 - 5 = \text{درجة مرتفعة جداً}$$

وبلغت المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الامتحان لدى عينة الدراسة للدرجة الكلية (4.18) وبمستوى إمتان مرتفع، وجاء بالمرتبة الأولى البعد الثالث (الاعتزاز بالنعمة) بأعلى متوسط حسابي (4.44) وبمستوى امتان مرتفع جداً، وجاء بالمرتبة الأخيرة البعد الخامس (الاعتزاز باللحظة) بمتوسط حسابي (3.90) وبمستوى امتان مرتفع. بينما بلغت المتوسطات الحسابية لأداء عينة الدراسة في الجامعات الحكومية (4.18) وبمستوى امتان مرتفع، وجاء بالمرتبة الأولى البعد الثالث (الاعتزاز بالنعمة) بأعلى متوسط حسابي (4.45)، وجاء بالمرتبة الأخيرة البعد الخامس (الاعتزاز باللحظة) بمتوسط حسابي (3.92) وبمستوى امتان مرتفع. بينما بلغ المتوسط الحسابي للامتحان ككل لاداء عينة الدراسة في الجامعات الخاصة (4.17) بمستوى امتان مرتفع وجاء بالمرتبة الأولى البعد الثالث (الاعتزاز بالنعمة) بأعلى متوسط حسابي (4.42)، وجاء بالمرتبة الأخيرة البعد الخامس (الإعتراف باللحظة) بمتوسط حسابي (3.86) وبمستوى امتان مرتفع. كما هو مبين في الجدول رقم 2 و 3 على التوالي.

الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لدرجات عينة الدراسة على مقياس الإمتان في الجامعات الأردنية ككل مرتبة تنازلياً

(ن = 600)

المستوى	الجامعات الأردنية			أبعاد الامتحان	رقم البعد
	الانحراف المعياري	الوسط	الرتبة		
مرتفع	.64	4.17	3	الشكر الآخرين	1
مرتفع جداً	.57	4.27	2	الشكر لله	2
مرتفع جداً	.57	4.44	1	الاعتزاز بالنعمة	3
مرتفع	.72	4.00	4	تقدير الضائقة	4
مرتفع	.72	3.90	5	الاعتزاز باللحظة	5
مرتفع	.52	4.18		الكلّي للمقياس	

مستوى الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرِك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس الإمتان لدى الجامعات الحكومية والخاصة كل على حده مرتبة تنازلياً (ن = 600)

رقم البعد	أبعاد الامتحان	نوع الجامعة					
		خاصة			حكومية		
		الرتبة	الوسط	الانحراف	الرتبة	الوسط	الانحراف
1	الشكر للآخرين	3	4.18	.64	3	4.17	.64
2	الشكر لله	2	4.29	.54	2	4.24	.62
3	الاعتزاز بالنعمة	1	4.45	.55	1	4.42	.61
4	تقدير الضائقة	4	3.96	.69	4	4.07	.76
5	الاعتزاز باللحظة	5	3.92	.70	5	3.86	.75
	الكلّي للمقياس		4.18	.49		4.17	.55

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "ما مستوى الضغط النفسي المدرك لدى طلبة سنة أولى في الجامعات الأردنية؟" وللإجابة عن سؤال الدراسة الثاني؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغط النفسي المدرك لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية ككل، وتم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لطلبة السنة الأولى في الجامعات الحكومية والخاصة كل على حده بحيث كانت درجات القطع كالتالي:

1 - أقل من 1.8 = درجة قليلة جداً

1.8 - أقل من 2.6 = درجة قليلة

2.6 - أقل من 3.4 = درجة متوسطة

3.4 - أقل من 4.2 = درجة مرتفعة

4.2 - 5 = درجة مرتفعة جداً

وبلغت المتوسطات الحسابية ككل لاداء عينة الدراسة في الجامعات الأردنية (2.94) وبمستوى ضغط نفسي متوسط. وكذلك بلغ المتوسط الحسابي للضغط النفسي لدى عينة الدراسة في الجامعات الحكومية (2.97) وبمستوى ضغط نفسي متوسط، وأيضاً بلغ المتوسط الحسابي للضغط النفسي لدى

عينة الدراسة في الجامعات الخاصة (2.90) وبمستوى ضغط نفسي متوسط. كما هو مبين في الجدول (4).

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة ككل على مقياس الضغط النفسي المدرك في الجامعات الخاصة والحكومية كل على حده مرتبة تنازلياً (ن = 600)

نوع	الرتبة	الوسط	الانحراف المعياري	المستوى
حكومية	2	2.97	.51	متوسط
خاصة	1	2.90	.55	متوسط
الكلي		2.94	.52	متوسط

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "ما مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية؟" وللإجابة عن سؤال الدراسة الثالث؛ تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمقياس التكيف مع الحياة الجامعية وأبعاده لدى طلبة سنة أولى في الجامعات الأردنية ككل، وتم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لطلبة سنة أولى في الجامعات الحكومية والخاصة كل على حده بحيث كانت درجات القطع كالآتي:

1 - أقل من 1.8 = درجة قليلة جداً

1.8 - أقل من 2.6 = درجة قليلة

2.6 - أقل من 3.4 = درجة متوسطة

3.4 - أقل من 4.2 = درجة مرتفعة

4.2 - 5 = درجة مرتفعة جداً

وبلغت المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس التكيف مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة للدرجة الكلية (3.22) وبمستوى تكيف متوسط، وجاء بالمرتبة الأولى البعد الرابع (التكيف المؤسسي) بأعلى متوسط حسابي (3.30) وبمستوى تكيف متوسط، وجاء بالمرتبة الأخيرة البعد الثالث (التكيف الشخصي الإنفعالي) بمتوسط حسابي (3.14) وبمستوى تكيف متوسط. بينما بلغت المتوسطات الحسابية ككل لأداء عينة الدراسة في الجامعات الحكومية (3.12) وبمستوى تكيف متوسط، وجاء بالمرتبة الأولى البعد الرابع (التكيف المؤسسي) بأعلى متوسط حسابي (3.28)، وجاء بالمرتبة

مستوى الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرَك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

الأخيرة البعد الثالث (التكيف الشخصي الإنفعالي) بمتوسط حسابي (3.01) وبمستوى تكيف متوسط. بينما بلغ المتوسط الحسابي للتكيف لدى عينة الدراسة في الجامعات الخاصة (3.40) بمستوى تكيف متوسط وجاء بالمرتبة الأولى البعد الأول والثالث (التكيف الأكاديمي والتكيف الشخصي الإنفعالي) بأعلى متوسط حسابي لكليهما (3.40)، وجاء بالمرتبة الأخيرة البعد الرابع (التكيف المؤسسي) بمتوسط حسابي (3.34) وبمستوى تكيف متوسط كما هو مبين في الجدول 5 و 6 على التوالي.

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على مقياس التكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الأردنية ككل مرتبة تنازلياً (ن=600)

المستوى	الجامعات الأردنية			أبعاد التكيف مع الحياة	رقم البعد
	الانحراف	الوسط	الرتبة		
متوسط	.41	3.16	3	التكيف	1
متوسط	.39	3.24	2	التكيف	2
متوسط	.45	3.14	4	التكيف	3
متوسط	.46	3.30	1	التكيف	4
متوسط	.33		3.22	الكلّي للمقياس	

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس الامتتان لدى الجامعات الحكومية والخاصة مرتبة تنازلياً (ن=600)

نوع الجامعة						أبعاد التكيف مع الحياة الجامعية	رقم البعد
خاصة			حكومية				
الانحراف	الوسط	الرتبة	الانحراف	الوسط	الرتبة		
.54	3.40	1	.26	3.04	3	التكيف الأكاديمي	1
.51	3.37	2	.29	3.17	2	التكيف الاجتماعي	2
.58	3.40	1	.29	3.01	4	التكيف الشخصي	3
.67	3.34	3	.30	3.28	1	التكيف المؤسسي	4
.48		3.40		.16	3.12	الكلّي للمقياس	

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "هل تختلف العلاقة بين الإمتان والضغط النفسي المدرك لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية باختلاف الجنس (ذكر، أنثى)، ونوع الجامعة (حكومية، خاصة)، ونوع الكلية (علمية، إنسانية)؟". وللإجابة عن هذا السؤال؛ تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرات. كما هو مبين في الجدول 7:

الجدول (7) معاملات ارتباط بيرسون للعلاقة بين الإمتان والضغط النفسي المدرك تبعاً لمتغيرات:

الجنس، ونوع الجامعة، ونوع الكلية (ن = 600)

الدرجة الكلية	نوع الكلية		نوع الجامعة		الجنس		معامل بيرسون
	علمية	إنسانية	خاصة	حكومية	إناث	ذكور	
.35**	.36**	.35**	.38**	.33**	.38**	.32**	

ينبين من الجدول (7) وجود ارتباطات سلبية ذات دلالة إحصائية بين الامتتان والضغط النفسي المدرك، وأيضاً وجود فروق ظاهرية في العلاقة بين الإمتان والضغط النفسي المدرك تبعاً لمتغيرات: الجنس، ونوع الجامعة، ونوع الكلية. وللتأكد من دلالة الفروق تم استخدام معادلة Z الفشرية لأداء عينة الدراسة على مقياسي الإمتان والضغط النفسي المدرك. وبلغت قيمة Z تبعاً لمتغير الجنس، ونوع الجامعة، ونوع الكلية على التوالي (-16, .67, .77, Z=). وهي قيم غير دالة إحصائياً مما يشير إلى عدم وجود فروق في العلاقة بين الامتتان والضغط النفسي المدرك تبعاً لمتغير الجنس، ونوع الجامعة، ونوع الكلية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل تختلف العلاقة بين الامتتان والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية باختلاف الجنس (ذكر، أنثى)، ونوع الجامعة (حكومية، خاصة)، ونوع الكلية (علمية، إنسانية)؟ وللإجابة عن هذا السؤال؛ تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرات. كما هو مبين في الجدول رقم (8).

مستوى الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرَك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

الجدول (8) معاملات ارتباط بيرسون للعلاقة بين الامتحان والتكيف مع الحياة الجامعية تبعاً لمتغيرات: الجنس ونوع الجامعة ونوع الكلية (ن = 600).

الدرجة الكلية	نوع الكلية		نوع الجامعة		الجنس		معامل بيرسون
	علمية	إنسانية	خاصة	حكومية	إناث	ذكور	
	.29**	.24 **	.35**	.44 **	.23 **	.27 **	.36 **

يتبين من الجدول (8) وجود ارتباطات موجبة ذات دلالة إحصائية بين الامتحان والتكيف مع الحياة الجامعية وأيضاً وجود فروق ظاهرية في العلاقة بين الامتحان والتكيف مع الحياة الجامعية تبعاً لمتغيرات: الجنس، ونوع الجامعة، ونوع الكلية. وللتأكد من دلالة الفروق تم استخدام معادلة Z الفشرية لأداء عينة الدراسة على مقياسي الامتحان والتكيف مع الحياة الجامعية. وبلغت قيمة Z تبعاً لمتغير الجنس، ونوع الجامعة، ونوع الكلية على التوالي (Z= 1.02, -2.78, -1.49). وهي قيم غير دالة إحصائياً مما يشير إلى عدم وجود فروق في العلاقة بين الامتحان والتكيف مع الحياة الجامعية تبعاً لمتغير الجنس، ونوع الكلية بينما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين الامتحان والتكيف مع الحياة الجامعية تبعاً لمتغير نوع الجامعة وذلك لصالح الجامعات الخاصة.

النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: "ما مقدار ما يفسره الامتحان والضغط النفسي المدرك في التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية؟". وللإجابة عن هذا السؤال؛ تم استخراج معاملات تحليل الانحدار الخطي المتعدد بين الامتحان والضغط النفسي المدرك ومقياس التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية. كما هو مبين في الجدول (9).

الجدول (9) قيمة التباين المفسر في التكيف مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة (ن = 600)

النموذج	معامل الارتباط	معامل الارتباط المربع	معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري للتقدير
1	.47	.22	.22	.29

يتبين من الجدول (9) أن قيمة التباين المفسر للإمتتان والضغط النفسي المدرك في التكيف مع الحياة الجامعية بلغت (22%).

ولتوضيح مقدار مساهمة كل متغير من الامتتان والضغط النفسي المدرك في التباين في التكيف مع الحياة الجامعية فالجدول التالي رقم (10) يوضح ذلك.

الجدول (10) يوضح مقدار تفسير متغير الامتتان والضغط النفسي المدرك في التباين في التكيف مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة (ن = 600)

Correlations			Sig.	t	Standardized Coefficients	Unstandardized Coefficients		Model	
Part	Partial	Zero-order			Beta	Std. Error	B		
-	-	-	.000	58.141	-.451	.070	4.067	(Constant)	1
.451	.451	.451	.000	-		.023	-.289		
-	-	-	.000	-398		.146	3.551	(Constant)	2
.373	.390	.451	.000	.154		.025	-.255	الضغط	
.144	.162	.291	.000		.025	.099	امتحان		

a. Dependent Variable: تكيف

يتبين من الجدول رقم (10) أن يتبين من الجدول (10) أن قيم معاملات الانحدار المعيرة جاءت دالة إحصائياً على الإمتتان ($\beta = .154$ ؛ $t = -3.99$ ؛ $p = 0.000$) والضغط النفسي ($\beta = -10.36$ ؛ $t = -10.36$ ؛ $P = 0.000$)؛ وفي ضوء ذلك يمكن القول أن التكيف مع الحياة الجامعية ارتبط إيجابياً مع الامتتان وارتبط سلباً مع الضغط النفسي، وبلغ معامل الارتباط الكلي R^2 بين متغيرات الامتتان والضغط النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعات الأردنية 22. وهذا يعني أن 22% من التباين في التكيف مع الحياة الجامعية يُفسر من الامتتان والضغط النفسي، وأن الضغط النفسي المدرك يفسر ما نسبته 20% من قيمة التباين في التكيف مع الحياة الجامعية وأن الامتتان يفسر ما نسبته 2% من قيمة التباين في التكيف مع الحياة الجامعية.

مستوى الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرِك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

مناقشة النتائج:

فيما يتعلق بالسؤال الأول الذي ينص على: "ما مستوى الإمتان لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية؟" تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة في الجامعات الأردنية ككل، وثم للجامعات الحكومية والخاصة كل على حده. وتبين أن مستوى الامتحان مرتفع لدى عينة الدراسة ككل وكذلك الحال لدى عينة الدراسة في الجامعات الحكومية والخاصة كل على حده. حيث حصل بعد الاعتزاز بالنعمة على أعلى قيمة بين الأبعاد الأخرى.

وربما يلعب الجانب الروحاني والديني دوراً في ذلك حيث أن الشكر على نعم الله هي من المبادئ الأساسية في الأديان السماوية. ففي دراسة أجرتها (Ababneh, 2012) للتعرف إلى مستوى الامتحان بين طلبة جامعة اليرموك أشارت إلى ارتفاع مستوى الإمتان مع وجود فروق بين السنوات الدراسية.

كما يمكن تفسير النتيجة أيضاً من خلال أن معظم أفراد عينة الدراسة الحالية هي من الإناث؛ فقد أشارت دراسة كاشدام وميشرا وبرين وفورث (Kashdam et al., 2009) إلى أن الإناث أكثر ميلاً للتعبير عن الانفعالات والامتحان وأن الإناث أكثر امتناناً ويستفدن أكثر من الامتحان مقارنة بالذكور، وربما تعود نتيجة الدراسة الحالية إلى مصادر الطلبة النفسية والاجتماعية كوجود الرفاق وبدء الانسجام مع مجتمع الجامعة خاصة أن الدراسة قد أجريت بعد مرور اسابيع على الدوام في الجامعة حيث أشارت هذه الدراسة إلى أن الإناث يملن بشكل أكبر من الذكور لتلقي الدعم الاجتماعي من الرفاق.

ويمكن تفسير نتيجة الدراسة أيضاً من منطلق ما يشير إليه الأدب النظري بأن الامتحان يرتبط بعامل العزو الإيجابي وهذا العزو ربما يحمي الشخص من أن يصبح مضغوطاً ومكتئباً خاصة في المواقف والبيئات الضاغطة كالبينة الجامعية (Wood et al., 2008) إذ يسهم الامتحان في التركيز على الجوانب الايجابية ومصادر القوى (Isik & Tekinalp, 2017) وهذا ربما يكون له علاقة مباشرة مع جانب الإعتزاز بالنعمة.

وفيما يتعلق بالسؤال الثاني الذي ينص على: "ما مستوى الضغط النفسي المدرك لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية؟" تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة في الجامعات الأردنية و تم للجامعات الحكومية والخاصة. وتبين أن مستوى الضغط النفسي المدرك متوسط لدى عينة الدراسة ككل ولدى عينة الدراسة في الجامعات الحكومية والجامعات الخاصة كل على حده.

وهذا يتوافق مع الأدب النظري الذي يقترح أن الإنفعالات الإيجابية تخفض من الضغط النفسي (Wood et al., 2008). حيث ارتفاع مستوى الإمتتان لدى عينة الدراسة ربما يلعب كعامل مخفف للتوترات والضغوط الجامعية. كما يمكن تفسير النتيجة بأن الدراسة اعتمدت على مقاييس التقرير الذاتي وبالتالي هذا يشير إلى اتساق إدراكات الطلبة فيما يخص جانب الامتتان والضغط النفسي فالشخص الممتن بشكل مرتفع غالباً ينظر للمتطلبات والبيئة الجامعية الجديدة كتحديات ايجابية يسعى للتأقلم معها وهذا يرتبط بتعريف الضغط الذي يركز على إدراك الفرد للمتطلبات بأنها تتجاوز مصادره (Deasy et al., 2014).

وكذلك يمكن تفسير النتيجة بما تشير إليه مراجعة أدب الموضوع بأن الامتتان يعمل كآلية حماية ذاتية ضد الخبرات الانفعالية السلبية التي قد يواجهها الفرد في المواقف الضاغطة (Kashdam et al., 2009).

وفيما يتعلق بالسؤال الثالث الذي ينص على: "ما مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية؟" تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة في الجامعات الأردنية و تم للجامعات الحكومية والخاصة. تبين أن مستوى التكيف مع الحياة الجامعية متوسط لدى عينة الدراسة ككل ولدى عينة الدراسة في الجامعات الحكومية والخاصة كل على حده. حيث حصل بعد التكيف المؤسسي على أعلى قيمة مقارنة بالأبعاد الأخرى لدى عينة الدراسة ككل ولدى عينة الدراسة في الجامعات الحكومية بينما حصل بعدي التكيف الأكاديمي والتكيف الشخصي الانفعالي على القيمة الأعلى لدى عينة الدراسة في الجامعات الخاصة.

مستوى الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرِك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

وهذا يتسق مع الأدب النظري الذي يقترح أن التكيف عملية مستمرة يقوم خلالها الشخص بتكيف سلوكه لإحداث علاقات أكثر انسجاماً بين ذاته وبيئته، كما قد وجد أن أهم بعد في التكيف هما الشخصي الانفعالي، والمؤسسي حيث يقيس بعد التكيف الانفعالي ميل الطلبة للمشاكل الانفعالية مثل؛ الأعراض الاكتئابية. بينما يتضمن التكيف المؤسسي مدى رضا الطلبة عن الخبرة الجامعية بشكل عام ومع جامعتهم بشكل خاص (Salami, 2011). فالتكيف يتطلب انفعالات إيجابية ومدارك إيجابية توسع مستوى التفكير وبالتالي البحث في المصادر والحل بدلا من التفكير بالمشكلة بحد ذاتها (Fredrickson, 2004) (Isik et al., 2017).

وفيما يتعلق بالسؤال الرابع: "هل يوجد اختلاف في العلاقة بين الامتتان والضغط النفسي المُدرِك لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية باختلاف الجنس (ذكر، أنثى)، ونوع الجامعة (حكومية، خاصة)، ونوع الكلية (علمية، إنسانية)؟". تم استخراج معامل ارتباط بيرسون الذي أشار إلى الارتباط السلبي والدال بين الإمتان والضغط النفسي وبعد ذلك تم استخدام معادلة (ز) الفشرية لأداء عينة الدراسة على مقياسي الامتتان والضغط النفسي المُدرِك للتأكد من وجود فروق دالة في العلاقة تبعاً لمتغير الجنس، ونوع الجامعة، ونوع الكلية. وهذا يتفق مع نتائج دراسة (Lee et al., 2018 & Krejtz et al., 2016 & Wood et al., 2008; Krause, 2008) التي أشارت إلى الارتباط السلبي والدال بين الامتتان والضغط النفسي. حيث يسهم الامتتان في تخفيف الوجدان السلبي وخفض الضغط النفسي المُدرِك (Toepfer & Walker, 2009). فخاصية الامتتان تسهم في رفع معنوية الفرد حتى بالقليل وتجعله يركز على الجوانب الإيجابية وترفع من مستوى حياته الهانئة النفسية والتي بدورها تعمل كعامل وقائي لتخفيف الشعور بالضغط النفسي، كما ويعيش الشخص الممتن انفعالات سارة معظم الوقت ويكون ممتناً لعدد كبير من المواقف والأشخاص وهذا له دور بخفض مستوى الضغط النفسي المُدرِك (McCullough et al., 2002).

وفيما يتعلق بنتائج السؤال الخامس: هل يوجد اختلاف في العلاقة بين الامتتان والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية باختلاف الجنس (ذكر، أنثى)، ونوع الجامعة (حكومية، خاصة)، ونوع الكلية (علمية، إنسانية)؟ تم استخراج معامل ارتباط بيرسون الذي

أشار إلى الارتباط الإيجابي والدال بين الامتحان والتكيف مع الحياة الجامعية وبعد ذلك تم استخدام معادلة ز الفشرية لأداء عينة الدراسة على مقياسي الامتحان، والتكيف مع الحياة الجامعية للتأكد من وجود فروق دالة في العلاقة تبعاً لمتغير الجنس، ونوع الجامعة، ونوع الكلية. وتبين وجود فروق في العلاقة بين الإمتان والتكيف مع الحياة الجامعية تبعاً لمتغير نوع الجامعة وذلك لصالح الجامعات الخاصة، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة في العلاقة بين الإمتان والتكيف مع الحياة الجامعية تبعاً لمتغير الجنس ونوع الكلية. وهذا يتفق مع نتائج دراسة Isik & Tekinalp, (2017; Lambert et al., 2009; Risquez, Moore & Morley, 2007) التي أشارت إلى الارتباط الإيجابي والدال بين الامتحان والتكيف مع الحياة الجامعية. فالامتحان يرفع من قدرات الفرد التكيفية في المواقف المختلفة حيث أن الانفعالات السارة توسع المدارك والوعي وآلية التعامل مع المتطلبات في البيئة الجامعية مما يعزز بدوره من مستوى تكيف الفرد (McCullough et al., 2002).

وفيما يتعلق بالسؤال السادس "ما مقدار ما يفسره الامتحان والضغط النفسي المدرك في التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية؟". وللإجابة عن هذا السؤال؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد وتبين أن قيمة التباين المفسر بلغت (22). وهي قيمة ذات دلالة احصائية؛ بحيث يفسر الامتحان ما نسبته 2% والضغط النفسي 20% من التباين في التكيف مع الحياة الجامعية. وهذا يتفق مع نتائج دراسة لي ورفاقه (Lee et al., 2018) التي أشارت إلى ارتباط الامتحان بشكل سلبي مع الضغط المُدرك. ونتائج دراسة ايسيك وايرقونير - تيكالب (Isik et al., 2017) التي أشارت إلى ارتباط الامتحان بالتكيف الجامعي. ونتائج دراسة كريجتس ونيزلك وميشنيكا وهولاس وروزانوسكا (Krejtz et al., 2016) التي أظهرت أن الشعور اليومي بالإمتان ارتبط إيجابياً بالحياة الهانئة. وأن الإمتان يقلل من الوجدان السلبي للضغوط اليومية. ونتائج دراسة سياه وتان (Siah & Tan, 2015) ونتائج دراسة ديسي ورفاقه (Deasy et al., 2014) حيث أشارت نتائجهما إلى وجود علاقة سلبية بين التكيف والضغط المُدرك. ونتائج دراسة لين وياه (Lin & Yah, 2014) التي أظهرت أن للامتحان تأثير مباشر على النمط التكيفي النشط لطلبة البكالوريوس، والدعم الاجتماعي، والحياة الهانئة. ونتيجة دراسة لامبارت وجراهام وفينكمان وستيلمان (Lambert et al., 2009) التي أشارت إلى العلاقة القوية بين الامتحان والحس بالانسجام أو التكيف. وكذلك نتيجة دراسة ود ومالتباي وجيلت ولنلي وجوزيف

مستوى الإمتان وعلاقته بالضغط النفسي المُدرِك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى ...

مريم عواد الزيادات

(Wood, et al., 2008) التي أشارت إلى أن الامتتان يقود إلى المستويات المرتفعة من الدعم الاجتماعي المدرك، والمستويات المنخفضة من الإكتئاب والضغط. ونتيجة دراسة ريسكيوز ومورلي (Risque et al., 2007) حيث أشارت إلى ارتباط الامتتان بالتكيف الجامعي. وربما تسهم هذه النتيجة في التوجيه للتركيز على التأثير المرتفع للضغط النفسي المدرك في التكيف مع الحياة الجامعة خاصة لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات وبالتالي الاهتمام بشكل كبير لبناء برامج تدريبية للتعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهونها كي يرتفع مستوى تكيفهم وتتنخفض نسبة تركهم وانسحابهم من الجامعة.

إن الفكرة المهمة وذات الجدوى في الجامعات تتركز على السؤال الآتي: لماذا يترك الطالب الجامعة وكيف يمكن أن نجعله يبقى فيها؟ (Hoffman et al., 2002)، وفي هذا الجانب يشير المركز الوطني للإحصاءات التربوية أن -تقريباً- ثلث الذين يدخلون الجامعة يتركوها بدون الحصول على الدرجة ومعظمهم من طلبة السنة الأولى خاصة الذين يأتون من مناطق نائية (Al-Qaisy, 2010). ويشير الغالبية منهم إلى أن سبب تركهم للجامعة هو أن لديهم مستويات مرتفعة من الضغط النفسي والإنفعالي (Mattanah et al., 2004).

مما سبق نجد أن الاستنتاج العام يؤكد على ارتباط وإسهام الامتتان والضغط النفسي المدرك في التكيف مع الحياة الجامعية وربما يعود ذلك إلى أن الامتتان عامل مهم في خفض الضغط النفسي المدرك ورفع مستوى التكيف مع الضغوطات الجامعية كبيئة جديدة لها مسؤوليات متنوعة يختبر فيها الفرد استقلاليته واعتماده على ذاته في تلبية متطلباتها الضاغطة. كما أن الامتتان يسمح للأشخاص بتحسين علاقاتهم (البعد الشخصي الإنفعالي) والذي يتطلب المزيد من البحث في هذا المجال (Toepfer & Walker, 2009).

ومع ذلك فقد أهملت الانفعالات الإيجابية مثل: الإمتان -في السابق- مقارنة بالانفعالات السلبية حيث لم تعط أولوية في الدراسة في الأبحاث النفسية؛ وربما يعود ذلك إلى التركيز التقليدي على المشكلات والأمراض النفسية (Fridrickson, 2004). إلا أنه أصبحت الأبحاث الحديثة تتناول هذا المجال بالاستفاضة فقد وجد أن الاستمرارية في ممارسة الامتتان ربما يبيّن مصادر معرفية متعددة، وبالتالي تُعد تكيفية؛ حيث يسهم الامتتان كإنفعال إيجابي بتوسيع الذهن والمدارك

وهذا بحد ذاته يرفع من قدرة الفرد في بناء مصادره الانفعالية والجسمية عند التعامل مع الضغوط النفسية المتنوعة في البيئة الجامعية وذلك من خلال تفسير المواقف السلبية، والغامضة بطرق أكثر إيجابية من خلال الانتباه للمثيرات الإيجابية بدلاً من السلبية في البيئة وهذا بدوره ربما يبني علاقات ايجابية أكثر، ويزيد الدعم الاجتماعي، وبالنتيجة يرفع من مستوى الصحة النفسية (Alkozei et al., 2017). والتكيف في البيئة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى (Lin & Yeh, 2014) (Isik et al., 2017).

وعليه فإن البرامج الوقائية والعلاجية التي تركز على الانفعالات الإيجابية تسهم في مساعدة طلبة السنة الأولى في التكيف مع حياة الجامعة Isik & (Brook & Dubois, 1995) (Tekinalp, 2017)، وهذا يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار من قبل ادارات الجامعات لما له أهمية مباشرة وقوية بارتباطه بالتحصيل الأكاديمي وعدم الانخراط في السلوكات التكيفية التجنبية كتعاطي المخدرات والعنف وغيرها (Isik et al., 2017).

التوصيات:

1. إجراء المزيد من الدراسات الارتباطية التي تتناول الامتحان والضغط النفسي المدرك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى فئات أخرى، مثل: المراهقين، والراشدين، والمرضى النفسيين، ومسيئي استخدام العقاقير مع الأخذ بالاعتبار متغير الجنس والعمر.
2. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول الامتحان والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية.
3. إجراء دراسات تتناول تطوير برامج تدريبية مستندة إلى فضيلة الامتحان لخفض الضغط النفسي المدرك، ورفع مستوى التكيف في البيئة الجامعية.
4. اجراء دراسات أخرى تتناول علاقة الامتحان مع متغيرات اخرى مثل: الحياة الهائنة، الوجدان الإيجابي، التحصيل الأكاديمي وغيرها.

References:

- Ababneh, K. (2012). Gratitude, Happiness & Quality of life among Yarmouk University Students in regards to some variables. Unpublished Master Thesis, Yarmouk University, Jordan.
- Alkozei, A., Smith, R. & Killgore, W. (2017). Gratitude and Subjective Wellbeing: A Proposal of Two Causal Frameworks, *J Happiness Stud*, DOI 10.1007/s10902-017-9870-1.
- Al-Qaisy, L. (2010). Adjustment of College Freshmen: The Importance of Gender & the Place of Residence, *International Journal of Psychological Studies*, 142-150.
- Brook, J. & Dubois, D. (1995). Individual and environmental predictors of adjustment during the first year of college. *Journal of College Student Development*, 347-360.
- Chao, R. (2012). Managing Perceived Stress Among College Students: The Roles of Social Support and Dysfunctional Coping, *Journal of College Counseling*, 15, 5-21.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Cown, F. (2017). Gratitude & its drivers within higher education, *Journal of Marketing for higher education*.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D. & Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological Distress and Coping amongst Higher Education Students: A Mixed Method Enquiry, *PLoS One*. 9 (12).
- Emmons, R. & Stern, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention, *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855.
- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions, *The Royal Society*, 359, 1367–1377.
- Froh, J., Bono, G. & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents, *Motiv Emot*, 34, 144–157.

- Gunnell, K., Mosewich, A., McEwen, C., Eklund, R. & Crocker, P. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being, *Personality and Individual Differences*, 43-48.
- Hoffman, M., Richmond, J., Morrow, J. & Salomne, K. (2002). Investigating "Sense of Belonging" In First-Year College Students, *J. College Student Retention*, 4(3), 227-256,
- Isik, S. & Erguner-Tekinalp, B. (2017). The Effects of Gratitude Journaling on Turkish First Year College Students' College Adjustment, Life Satisfaction and Positive Affect, *Int J Adv Counselling*, 39,164–175.
- Kashdan, T., Mishra, A., Breen, W. & Forth, J. (2009). Gender Differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, the Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs, *Journal of Personality*, 77, 3, 1-40.
- Krause, N. (2006). Gratitude Toward God, Stress, and Health in Late Life, *Research on Aging*, 28, 163-183.
- Krejtz, I., Nezlek, J., Michnicka, A., Holas, P. & Rusanowska, M. (2016). Counting One's Blessings Can Reduce the Impact of Daily Stress, *J Happiness Stud*, 17, 25–39.
- Lambert, N., Graham, S., Fincham, F & Stillman, T. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing, *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 461-470.
- Lazarus, R. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *AnnuR.ev. Psychol*, 44, 121.
- Lee, J., Kim, S., Bae, K., Kim, J., Shin, I., Yoon, J & Kimm S. (2018P). The association of gratitude with perceived stress and burnout among male firefighters in Korea. *Personality and Individual Differences*, 123, 205-208.
- Lin, C & Yeh, Y. (2014). How Gratitude Influences Well-Being: A Structural Equation Modeling Approach, *Soc Indic Res*, 118, 205–217.

-
- Lin, C & Yeh, Y. (2011). The development of the “Inventory of undergraduates’ gratitude”. *Psychological testing: Special Issue*, 147-178.
- McCullough, M., Emmons, R. & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82,1, 112–127.
- Risquez, A., Moore, S. & Morley, M. (2017). Welcome to college? Developing a Richer understanding of the transition process for adult first year students using reflective writing journals. *J. College student retention*, 9(2), 183-204.
- Salami, S. (2011). Psychosocial Predictors of Adjustment Among First Year College of Education Students. *US-China Education Review*, ISSN, 8, (2), 239-248.
- Siah, P. & Tan, S. (2015). Motivational Orientational, Perceived Stress and University Adjustment among First Year Undergraduates in Malaysia, *Journal of Institutional research South East Asia*, 13(1), 19-29.
- Stoklosa, A. (2015). College Student Adjustment: Examination of Personal and Environmental Characteristics, Published Dissertation, Wayne State University, Detroit, Michigan.
- Toepfer, S. & Walker, K. (2009). Letters of Gratitude: Improving Well-Being through Expressive Writing, *Journal of Writing Research*, 181-192.
- Wood, A., Joseph, S. & Linley, P. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 9,1076–1093.
- Wood, A., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies, *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.