IUGJEPS
Vol 28, No 5, 2020, pp 480 -501

ISSN 2410-3152

مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية

تاريخ الإرسال (2019-06-24)، تاريخ قبول النشر (2019-09-07)

القدرة التنبؤية للتوافق النفسي الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك

اسم الباحث الأول: أ. سوسن أحمد المومني

اسم الباحث الثاني: أ.د. محمد أحمد صوالحة

[1] اسم الجامعة والبلد: علم النفس الارشادي التربوي - كلية التربية- جامعة اليرموك -الأردن

[2] اسم الجامعة والبلد:

* البريد الالكتروني للباحث المرسل:

E-mail address: sawsanalmomani935@yahoo.com

الملخص:

تناول البحث قدرة التوافق النفسي الاجتماعي بتنبؤ مستويات الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين. وتم تطوير أدوات الدراسة والتي اشتملت على استبانة خاصة بالتوافق ومقياس الرضا والتي تم تطبيقها على عينة من (317) طالباً وطالبة. وكشفت النتائج أن التوافق النفسي والاجتماعي كان عامل تنبؤ دال احصائياً وبدرجة عالية بالرضا للطلبة الجامعيين. كما وأظهرت الدراسة وجود فروق في مستوى القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التوافق بالرضا عن الحياة تعزى للتقدير الأكاديمي، ولصالح الطلبة من ذوي تقدير جيد جداً، بينما لم يكن هناك فروق تعزى للجنس والمستوى الدراسي. وبناءً على النتائج، توصي الدراسة بضرورة العمل على عقد دورات متخصصة للطلبة من أجل تنمية مستوى استخدامهم لاستراتيجيات التوافق الإيجابية، وتصميم برامج إرشادية قادرة على تعليم الطلبة الاستراتيجيات الإيجابية مما ينعكس على مستوى رضا الطلبة عن حياتهم.

كلمات مفتاحية: التوافق النفسي والاجتماعي، الرضا عن الحياة، كلية التربية، جامعة اليرموك.

Predictive Ability of Psycho-Social Adjustment in Life Satisfaction for College of Education Students at Yarmouk University

Abstract:

The study investigated the predictive ability of psycho-social adjustment in life satisfaction for education college students. The instruments of the study were developed and included adjustment questionnaire and satisfaction scale, which were applied on (317) students. The results showed that the predictive ability of psycho-social adjustment was high. The result revealed a statistically significant differences in adjustment strategies and life satisfaction due to rank in favor of "very good", while no statistically significant differences due to gender and educational level were found. In light of the results the study recommends to organize training courses to improve students' use of positive adjustments strategies and to develop counseling programs able to make students acquire positive strategies which will be reflected positively in their satisfaction with their lives.

Keywords: Psycho-Social Adjustment, Life Satisfaction, College of Education, Yarmulke University.

المقدمة:

يعد الرضا عن الحياة أحد مؤشرات السعادة الوجدانية، ويُعد مكوناً هاماً لحياة الفرد؛ إذ يُعرف هذا المفهوم على أنهُ تقييمات فردية يقوم بها الأشخاص من أجل الحكم على جودة الحياة التي يعيشونها. فهو من المفاهيم المتباينة بين الأفراد والثقافات والمرحلة العمريسة المختلفة. وحيثُ أن الحياة الجامعية من المراحل الحياتية المفصلية في مسيرة الفرد وانطلاقه نحو مستقبله لتحقيق أهدافه وطموحاته المرجوة، ويُعتبر الطلبة من اكثر شرائح المجتمع أهمية، إذ يقع على عاتقهم جزء كبير من تطوير المجتمع، وكثيراً ما ننظر حولنا فنجد الكثير من الناس ساخطين، ثائرين، متوتري الأعصاب، وتكمن خلف هذا النوع من السلوك أسباب كثيرة لعل أهمها: عدم التوافق مع الذات، والافتقاد للرضى النفسي.

ومن المراحل العمرية والأكاديمية التي تفرض تحديات كبيرة على الطلبة المرحلة الجامعية وخاصةً في سنتها الأولى إذ إن على الطلبة المرور بخبرات حياتية غير مألوفة بالنسبة لهم وتشكل مرحلة مفصلية في نموهم الانفعالي والنفسي والاجتماعي. كما وأنها مرحلة انتقالية تحمل معها الكثير من الاعباء النفسية مثل ضرورة امتلاك مهارات وقدرات نفسية واجتماعية للتكيف الفاعل مع البيئة الاجتماعية الجديدة بالنسبة لهذه الفئة من الطلبة. إضافةً لذلك، تحمل هذه المرحلة تحديات أكاديمية تتجاوز تلكَ المعتادين عليها في مرحلة المدرسة الثانوية، مما يفرض عليهم السعي لإيجاد أشكال مختلفة من العلاقات الاجتماعية، وشحذ الهوية الأكاديمية والاجتماعية، التوافق مع المتطلبات والصعوبات الأكاديمية المختلفة المفروضة عليهم، وضرورة مواجهة الأثر السلبي للأقران على نموهم الانفعالي والاجتماعي (Aricioglu, 2016).

وتتميز الحياة الجامعية، خاصة في السنة الأولى من حياة الطالب، بعدة خصائص أهمها عدم الاستقرار النفسي والانفعالي، وميل الفرد للعمل على اكتشاف البيئة الجامعية الجديدة والسعي نحو تحقيق التوافق معها. وينبغي على الطلبة أيضاً امتلاك مجموعة من المهارات الفردية للمحافظة اللازمه للحياه الأكاديمية والشخصية ، وهذا يؤكد أن امتلاك الطلبة لمخزون من المهارات الاجتماعية أساس نجاحهم وتوافقهم الفاعل مع الحياة الجامعية (Besette & Burton, 2014).

ومن المتغيرات النفسية المهمة التي تؤثر إيجابياً وسلبياً على قدرة الطلبة على التوافق النفسي مفهوم الرضا عن الحياة إذ يشير تشوي وونغ (Chui & Wong, 2016) على أهميته للأشخاص في مختلف الفئات العمرية نظراً لارتباطه الوثيق بالعديد من مؤشرات الصحة الجسمية والعقلية. وعلى الرغم من أن العديد من الأدبيات النفسية والتربوية قد تناولت هذا المفهوم لدى الفئات الأقل حظاً، شهدت السنوات الأخيرة ازدياداً واضحاً في الاهتمام بهذا الموضوع لدى المراهقين نظراً للدور الذي يؤديه هذا المكون المهم في جودة حياة الأفراد. كما وأن سعادة الفرد من أكثر الأهداف التي يطمح الفرد للوصول إليها ليكون قادراً على تجنب مصادر الإحباط، والتوتر، ولهذا، فهو مؤشر من مؤشرات الإقبال على الحياة، والرغبة بالعيش، والوصول إلى أعلى درجات السعادة (الجهني وأبو أسعد، 2019).

وتم الربط بينَ مفهوم الرضا عن الحياة وبين قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات والتحديات، إذ تشير دراسة كابراس وموندو (Cabras & Mondo, 2018) إلى أن الرضا عن الحياة مرتبط بشكل إيجابي ودال احصائياً بقدرة الفرد على استدام الاستراتيجيات الإيجابية في التعامل مع الضغوط النفسية. كما وذكرت دراسة كاريمي وآخرون (Karimi et al., 2016) إلى أن امتلاك مستوىً عالٍ من المهارات الإيجابية للتوافق النفسي والاجتماعي دليل على امتلاك الأفراد لمستويات إيجابية من الرضا عن الحياة، وهذا ما يثبت العلاقة الواضحة بين هذين المتغيرين.

الرضا عن الحياة (Life Satisfaction)

من المفاهيم المهمة التي تم تناولها في علم النفس والإرشاد مفهوم الصحة النفسية والذي يتكون من ثلاثة مكونات أساسية، هي: الانفعالات السالبة، والانفعالات الموجبة، والرضا عن الحياة، وهو البعد الذي يؤكد على إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها، وقدرته على الاستمتاع بالحياة التي يعيشها(Gallegos, Chaua&Caycho-Rodriguez, 2018).

والرضا عن الحياة مفهومٌ يشير إلى تصورات وتقييمات الفرد للحياة التي يعيشها باستخدام أبعاد مختلفة يتبناها من أجل إطلاق الأحكام الذاتية حولَ شعورهِ بالسعادة. فهذا المفهوم يتباين بين الأفراد ويتأثر بشكلٍ واضح بالمتغيرات البيئية المحيطة والتأثيرات الثقافية ومستوى العيش المستقل والاستقلالية التي يتمتع بها الفرد، مما يعني أن تقييمه يكون مبنياً على تصورات ذاتية (Diner, 2000).

كما ويعرفه جاليوس تشاوا وكايتشو رودريغز (Gallegos, Chaua&Caycho-Rodriguez, 2018) بأنه تقييم لمستوى شعور الفرد بأنهُ يعيش حياة جيدة من مختلف الأبعاد والمعايير التي يراها لنفسه. كما وأنها مؤشر لتحقيقه لأهدافه الفردية والمهنية، وعلاقاته مع الأصدقاء والآخرين، وذلك من خلال استخدام سمات ذاتية يضعها الفرد للحكم على حياته.

ويعرفه جول وكوسوكيبيس (Gul & Kucukibis, 2018) بأنه عبارة عن الفروق الإيجابية بين توقعات الفرد نحو الحياة ومدى قدرته على تلبية تلك التوقعات.

ويعرفه بالتاشي (Baltaci, 2018) بأنه تقييمات ذاتية إيجابية يطلقها الفرد حول حياته ككل، أو بعض جوانب حياته، مثل: الحياة الأسرية أو الأكاديمية؛ فالرضا عن الحياة يقوم أساساً على إدراكات ذاتية يضعها الفرد حول جودة حياته ومدى شعوره بالرضا والسعادة عنها.

كما ويعبر عن مستوى إدراك الفرد لقدرته على الوصول إلى التوافق الجيد والتعامل مع الصعوبات التي تعترضه وتؤثر على سعادته بشكلٍ فاعل، فلا بد للفرد من أن يتعامل مع محيطه، وأن يشعر بذاته، ويركز المختصون في الفروع المعرفية مثل علماء النفس والمرشدين النفسيين بهذا المفهوم، وضرورة أن يحقق الفرد مستوى مناسب له، نظراً لأن الرضا عن الحياة يُعد من مؤشرات التكيف والسعادة الوجدانية (Chui & Wong, 2016).

وهو تقييم فردي يقوم به الشخص في إطلاق الأحكام على نوعية حياته؛ إذ يتم من خلاله تقييم الفرد لحياته ككل. كما وأن الرضا عن الحياة مؤشر لامتلاك الفرد الفرص الكافية للإبداع، والتكيف مع مختلف الجوانب السلبية للحياته وذلك بامتلاكه لمهارات حل المشكلات الفردية (الجهني وأبو أسعد، 2019).

ويؤكد أريسيوغلو (Aricioglu, 2016) على أنَ هذا المفهوم يتكون من مجموعة مكونات أساسية، تتضمن: تقييمات معرفية فردية ومدى رضا الفرد حول الجوانب الخاصة والعامة من حياته؛ وتوافر العلاقات الاجتماعية الجيدة في حياة الفرد؛ وغياب المشاعر السلبية في حياة الفرد.

ويرى ميرس ودانير (Myers & Diener, 1995) بأنَ مفهوم الرضا عن الحياة يشتمل ثلاثة أبعاد رئيسية، هي: الانفعالات الإيجابية المتكررة، وغياب الانفعالات السلبية النسبي، وامتلاك حس عام من الرضا عن الحياة. فهو في الأساس مفهومٌ معرفي يستند على الأحكام، والتقييمات الذاتية التي يطلقها الفرد حول الظروف التي يعيشها في الوقت الحالي.

ويرى رضائي وكوشوراهي (Rezaei & Khosroshahi, 2018) أن الشعور بالرضا حول مختلف جوانب الحياة أهم مكونات تبني اتجاهات إيجابية نحو العالم الذي يعيش به الفرد. فالرضا عن الحياة مؤشر حول مستوى تقييم الفرد للحياة التي يعيشها، الذي يشتمل على طريقة استجابته الانفعالية نحو الأحداث المحيطة به، وحالاته المزاجية، ونظرته للحياة. وبالتالي؛ فالرضا عن الحياة مفهومٌ معرفي في الأساس يختلف من فرد لآخر، ولكنه يشير بشكل عام إلى التقييمات الفردية التي يطلقها الشخص نحو حياته.

كما ويشير مافوندو وتسارينكو وغابوت (Mavondo, Tsarenko & Gabbott, 2004) إلى ضرورة البحث في المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة باعتباره ذو صلة وثيقة بالمواقف الحياتية الراهنة التي يعيشها الفرد، ويؤكد أيضاً أن كل فرد يسعى للوصول لأعلى مستويات، بالرغم من أنه يقوم أساساً على تقييم الفرد الإيجابية أوالسلبية حول وضع الفرد.

أما موووني (Mooney, 2010) فيشير إلى أن من مؤشرات السعادة الرضا عن الحياة، مما يعني أن الفرد لا يمر في حالة نفسية سلبية كمعاناته من القلق، والاكتئاب والتوترإذا كان لديه مستوى عالي من الرضا عن الحياة. كما وأن هذا مؤشر لارتباطه بالتصورات الذاتية لدى الفرد، مما يعني أن وصوله لهذا المستوى يتأثر بالمتغيرات البيئية المحيطة، ولكنه يقوم في الأساس على مدى تقبل الفرد لوضعه الحالي واستمتاعه بما يمتلك.

ويرى باتيل وسينج وتيواري ولينديجر ستيرنارت (Patel, Singh, Tiwari & Lindenger-Sternart, 2018) أن هذا المفهوم من أهم مؤشرات الصحة العقلية، وامتلاك الفرد جوانب انفعالية إيجابية وغياب المؤثرات الانفعالية السلبية في الوقت الحالي. كما وتتأكد أهميته من خلال انعكاس الأفكار الإيجابية الذاتية الداخلية التي يجملها الفرد على سلوكاته وتقييماته للحياة التي يعيشها الآن.

وذكر إيرول وأورث (Erol & Orth, 2011) أنَ الرضا عن الحياة يتأثر بعدة عوامل شخصية وفردية، أهمها: ارتفاع أو انخفاض مستوى التقدير الذاتي لدى الفرد، وتصورات الفرد حول قدرته على ضبط سلوكياتة السائدة لديه، وتحكمه بها من خلال ردوده السلوكية المقدمة والمنسجمة مع المتطلبات الواقعية البيئية، وارتفاع مستوى التفاؤل، الذي يؤدي بدوره لامتلاك الفرد لنظرة تفاؤلية حول وضعه الاني والأحداث المستقبلية، والإتصاف بمستوى عالٍ من الانفتاحية على الخبرات المختلفة.

التوافق النفسي الاجتماعي (Psycho-Social Compatibility)

تؤثر الضغوط النفسية في خبرات التعلم لدى الطلبة وعلى صحتهم العقلية، على الرغم من أن المرور في خبرات حياتية فيها نوع من الصعوبات يدفع بالطلبة إلى المزيد من التحصيل. أما التعرض للضغوط النفسية بشكل متكرر؛ فتؤثر سلباً على قدرة الطلبة على اتقانهم، والحد من القدرة على التعامل مع مختلف أشكال الصعوبات؛ والذي ينتج من عدة مصادر، أهمها: قلة الوقت المتوفر لأداء المهام المختلفة، والتعرض للمشكلات المالية، والمشكلات الأسرية (Shankar, Cox, Leon, Kumaresan & Dakubo, 2018).

وتكمن الضغوط أيضاً في حياة الطلبة أثناء الدراسة في الجامعة من خلال تأثيرها السلبي على صحتهم العقلية. فحين يبدأ الطالب حياته الجامعية في سنته الاولى من الدراسة، فإنهم يجدون مجموعة مختلفة من المتطلبات الأكاديمية غير المألوفة لهم، مثل تحمل المسؤولية في أداءها ودون الحصول على مساعدة من مختلف المصادر مثل المعلمين والأقران والإداريين في المدرسة. كما وتفرض المرحلة الجامعية عليهم أيضاً التعامل مع أشكال جديدة من التفاعلات في الحرم الجامعي. مما ينعكس في قدرة الطلبة على التكيف مع هذه الضغوط، وهذا ما يؤدي بالضرورة إلى صعوبات واضحة على المستوى الأكاديمي والنفسي (Santos & Soares, 2018).

وينبغي على الفرد أن يتعلم كيفية التوافق مع الصعوبات التي يواجهها؛ حيث أنها تدفع الفرد إلى تبني أنماط سلوكية تهدف لاستعادة التوازن بين متطلبات الحياة، وبين ما يستطيع الفرد أداءه ليعيش حياة طبيعية، مما يعني أن التوافق مجموعة أنماط سلوكية يتبناها الفرد عند مواجهة الصعوبات والتعامل معها. فالفرد في الأساس قادر على ايجاد العديد من استراتيجيات التي توصف بأنها سالبة أوموجبة لمساعدته في التعامل مع المواقف المختلفة المؤدية للاضطرابات النفسية.

ويعرف سلام وحارث وعبدالله وشان ورحمن ومهديفان(Salam, Harith, Abdullah, Shan, Rahman & Mahadevan, 2019) التوافق النفسي بأنه شكل من أشكال الأنماط السلوكية، والاساليب المميزة التي يلجأ الفرد اليها في تعامله مع مختلف الضواغط النفسية. ويعني ذلك، أنهُ يتبنى الفرد مجموعة نماذج سلوكية يلجأ إليها بالرجوع إلى مخزونه المعرفي من أجل اختيار استجابات سلوكية وانفعالية قادرة على مساعدته بتخطي المشكلات والتحديات.

استراتيجيات التوافق النفسي:

يرى جويل وأبو ديا وباندیت وشارما وهوالي (Goyal, Upadhyah, Pandit, Sharma & Howale, 2016) أن التوافق النفسي يقوم على استخدام الفرد لأنماط يمكن وصفها بالإيجابية أو السلبية، إذ يقوم اختياره على إدراكه لمصدر الضغط النفسي ومن ثم العمل على خفض ما ينتج عنه من أثار سالبة وهذا ما يمثل الأنماط الموجبة. أما تلك السالبة، والتي تتمثل في أنماط التجنب (غير الفاعلة)، فهي تلك التي يلجأ من خلالها الفرد إلى أنماط يعتقد بأنها تساعده في تجاوز مصدر الضغط النفسي من خلال الانخراط في أنماط سلوكية من أجل إنكار وجود المشكلة مثل اللجوء للشرب أو النوم أو العزلة الاجتماعية.

ويرى رابينو ويانيف (Rabenu & Yaniv, 2017) أنها هذه الاستراتيجيات مستندة إلى طبيعة استجابة الأفراد نحو مصدر الضغط النفسي الذي يواجهونه. والذي يرى أن هذه الاستراتيجيات تقوم على نمطين أساسيين من الاستجابات السلوكية؛ تلك المركزة على المشكلة، وتقوم على أن يعمل الفرد بجمع معلومات القادرة على مساعدته في اختيار النمط المناسب التي توجهه ليقوم بما يجب عليه من أجل تجاوز مصدر الضغط النفسي؛ ومن ثم يتبنى أنماطاً سلوكية لإحداث التغير في طبيعة العلاقة بينه وبين البيئة المحيطة بهدف التخلص من مصدر الضغوط النفسية. أما النمط الثاني، فهي تلك الاستجابات السلوكية المركزة على الانفعالات؛ وتهدف إلى تغيير وتنظيم انفعالات الفرد الناتجة عن تعرضه لموقف مثير للضغوط النفسية. وتشتمل الابتعاد عن التفكير بمصدر الضغط النفسي أو إعادة تقييمه وبدون محاولة تغيير أسباب ظهوره.

أما إيسيا–دونكو، يلكبيري، وإيسيا–دونكو(Esia–Donkoh, Yelkpieri & Esia–Donkoh, 2011) فيرون بأن التوافق ينطوي على عدة أنماط يمكن تقسيمها إلى تلك ذات الصلة بالتركيز على المشكلة، حيث يسعى الفرد الذي يتبنى هذه الأنماط دائماً إلى حل المشكلات أو العمل على تغيير مصدر الضغط النفسي. والعوامل المركزة على الانفعالات، فهي التي تهدف لخفض مستوى التوتر الانفعالي ذو الصلة بمصدر ذلك الضغط ومواجهة الانفعالات الناتجة عنه.

ويشيرراجان (Rajan, 2014) إلى أن استراتيجيات التوافق تقوم أساساً على استخدام الفرد لمجموعة من الاستجابات السلوكية والانفعالية والتي وتشتمل على تلك المركزة على مشكلة معينة والتي تهدف إلى التخلص من خبرات الفرد المؤثرة سلبياً على مسار حياته أو العمل على خفض أثر مصدر الضغط لصحتة الفرد النفسية. أما الثانية والتي تركز على الانفعالات، فهي تهدف في الأساس إلى خفض أثر الخبرات السالبة التي تنتج عن مصدر ضغوط نفسية المؤدية إلى انخفاض مستوى الصحة النفسية للفرد، وتقوم أيضاً على استخدام وسائل أخرى كالاسترخاء، أو تجنب الموقف الضاغط، أو اللجوء إلى إدمان الكحول والمخدرات.

يعد الضغط النفسي جزءاً لا يتجزأ من حياة الفرد، إذ أنه استجابة فردية يصدرها الفرد كرد فعل للمواقف الضاغطة التي تمر به في حياته، كما وأنه تفاعل بين الفردوبين البيئة المحيطة. ويعد نموذج لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman 1984) من أكثر النظريات استخداماً في الأبحاث والدراسات التي بحثت في طبيعة علاقتة بالعديد من المتغيرات، حيث تفترض النظرية أن ما يحمله الفرد من تصورات بشأن الموقف النفسي الذي يمر به يحدد خبرته على أنه يواجه موقفاً يثير الضغوط لديه. وهي في الأساس جوهر إدراك الفرد للموقف على أنه مثير له أو أنه خبرة حياتية طبيعية (Furman, Joseph & Miller–Perrin, 2018).

واستخدام الفرد لاستراتيجيات التوافق النفسي الفاعلة قادر على خفض مستوى الضغط النفسي وآثاره على صحة الفرد. وتقوم على إظهار أنماط سلوك موجبة كاللجوء إلى الدين، أو البحث عن الدعم الاجتماعي والنفسي من الآخرين، أو ممارسة النشاطات الترفيهية أو تشتيت الانتباه من خلال وجود الفرد في رحلات ونشاطات لا منهجية. أما السالبة منها، فتتضمن الإدمان على الكحول والمخدرات، وتطوير مشكلة انفعالية كالاكتئاب (Larsen, 2016).

وعرفها ضمرة (2009) بأنهارد الفعل المعرفي والسلوكي الذي يواجه الفرد عند تعرضه لمجموعة من الصعوبات، إذ إن تعرف هذه الاستراتيجيات يُعد أمراً مهماً في تفسي السلوكيات غير السوية والتي تنتج عن مواجهة الصعوبات التي يتعرض لها الفرد، ووضع خطط ملائمة للتعامل معها. وعرفها سليمان (Sulaiman, 2013) على أنها الاستراتيجيات التي تُعين الفرد على التكيف مع مختلف الظروف في البيئة المحيطة وذلك بتلبية متطلباتة الاجتماعية.

وعرفتها الشقران ومحمد (2016) على أنها الاستجبات السوية وغير السوية والتي يسعى من خلالها الفرد لتحقيق التوازن في أحداث ومتطلبات حياته، وقد تم تقسيمها إلى نوعين: استراتيجيات إيجابية (اللجوء إلى الدين، وآليات إعادة البناء المعرفي، والحديث الإيجابي مع الذات، والدعم الاجتماعي، واستخدام المرح وروح الدعابة، وضبط النفس، والاسترخاء والترفيه، والتمارين الرياضية)، واستراتيجيات سلبية (استراتيجية الحيل الدفاعية، والتجنب والهروب، وأحلام اليقظة).

ويذكر سلام، حارث، عبدالله، شان، رحمن مهاديفان (Salam, Harith, Abdullah, Shan, Rahman & Mahadevan, 2019) أنها السلوكات المعرفية التي تساعد الفرد على مواجهة ضغوط وتحديات الحياة. وتنقسم إلى الاستراتيجيات التي تركز على الانفعالات، والتي تقوم على استخدام مجموعة استجابات انفعالية غير فاعلة في معظم الأحيان، مثل تطوير اضطراب القلق أو اللجوء إلى تخيل مواقف غير واقعية. وتلك التي تركز على المشكلة، وهي التي تتناول كيفية حل المشكلة التي تؤدي للضغوط النفسية من خلال استهداف سبب تلك المشكلة والعمل على حلها، وتخفيف أثرها على الفرد. وتتصف الاستراتيجيات الموجبة التي تركز على المشكلة بأنها تقوم على عدة خطوات أساسية أهمها البحث عن وسائل الحل للتغلب على المشكلة وتقييم النقاط السالبة والموجبة واستغلال الإيجابية منها للعمل على خفض النقاط السالبة.

يقوم التوافق بعدة وظائف تقسم إلى توافق الذي يتم التركيز من خلاله على المشكلة والتوافق الذي يتم التركيز من خلاله على الانفعالات. فالتوافق المركز على المشكلات يمثل الجانب الإيجابي من عملية التوافق حيث يسعى الفرد إلى إحداث التغيير وتكون قائمة على تبني أنماط سلوكية معينة تسعى إلى تغيير الموقف المثيره للضغوط. بالمقابل، تهدف استراتيجيات التوافق المركزة على الانفعالات إلى تنظيم الانفعالات المصاحبة لتصورات الفرد عندما يواجه موقفاً مثيراً للضغوط النفسية. وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى إعادة بناء الأفكار الذاتية من أجل خفض الانفعالات السلبية والضغط النفسي المرتبط بمصدره. (Furman, Joseph & Miller–Perrin, 2018).

الرضا عن الحياة وعلاقته باستراتيجيات التوافق النفسي والاجتماعي:

ذكر أوزبين (Ozben, 2013) أنَ رضا الفرد الجامعي عن حياته مفهومٌ مهمٌ بسبب التأثير الإيجابي والسلبي الذي يتركه المرور بخبرات الحياة الجامعية الإيجابية والتي تنعكس مستقبلاً على التصورات الذاتية لدى الطلبة. وأكدَ أيضاً في نفس السياق أن اختبار الطلبة لمستويات عالية من الرضا عن الحياة أثناء دراستهم الأكاديمية في الجامعة يحتاج في الأساس إلى امتلاكهم لمخزون فاعل من الاستراتيجيات الإيجابية للتوافق الاجتماعي ليكونوا أقدر على التعامل مع مصادر الصعوبات المختلفة ليعيشوا حياة جامعية مرضية بالنسبة لهم.

وترى كابراس وموندو (Cabras & Mondo, 2018) أن هناك علاقة إيجابية بين استخدام الطلبة لانماط التوافق المستندة إلى التفاؤل والرضا، إذ إن ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد مؤشر لاستخدامهم عوامل التوافق النفسي والاجتماعي. كما وأكدت ماكان، ليبنفيش، وبوروس وروبرتس (McCann, Lipnevich, Burus & Roberts, 2012) أن استخدام التوافق النفسي والاجتماعي الإيجابية كانت من أهم عوامل التنبؤ الدالة إحصائياً بارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد.

ويشير نيس وسيغيرستورم (Nes & Segerstorm, 2006) في نفس السياق إلى أنَ هذه الاستراتيجيات متغيرٌ ذاتي مرتبط بقدرة الفرد في التعامل مع مختلف المواقف التي يختبرها في حياته. فالتعامل الإيجابي مع تلك الضغوط باستخدام الفرد

انماط موجبة في التوافق تؤثر على تصوراتهِ الذاتية حول نوعية حياته وشعورهِ بالرضا والسعادة مما يؤكد وجود علاقة قوية وموجبة ودالة احصائياً بين التوافق وبين مستوى الرضا عن الحياة.

وقد تناولت العديد من الدراسات العلاقة بين هذين المفهومين، على سبيل المثال، حاولت دراسة الجمل والحسين والسنية (Al-Jamal, Alhosain & Alsunaye, 2016) التي تم إجراؤها على عينة من طلبة الجامعات في السعودية الكشف عن العلاقة بين هذين المتغيرين. على عينة قوامها (121) من طالبات كلية التمريض. وخلصت الدراسة إلى العديد من النتائج كان من أهمها أن مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التمريض كان مرتفعاً. أما النتائج المتعلقة باستراتيجيات التوافق المستخدمة لدى طالبات كلية التمريض فكانت المشاركة في النشاطات الترويحية من أجل الابتعاد عن التفكير بالمشكلة، محاولة تبني اتجاهات موجبة نحوَ الحياة الجامعية، اللجوء إلى الصلاة والدين، الابتعاد عن المواقف الممكن أن تؤدي لإثارة الضغوط النفسية والاجتماعية لديهن. وبينت النتائج أن هناك فروق دالة احصائياً تعزى للمستوى الدراسي في استخدام طالبات كلية التمريض للاستراتيجيات الإيجابية لتوافق النفسي والاجتماعي، ولصالح طالبات السنة الرابعة.

وباستخدام عينة اشتملت على (45) من المصابات بسرطان الثدي و(45) من النساء غير المصابات، حاولت دراسة الجهني (2016) المقارنة في مستوى جودة الحياة والتوافق والكشف عن العلاقة بينهما. وتم اختيار العينة في عدد من مراكز الرعاية الصحية في فلسطين حيثُ أجابت النساء المشاركات في الدراسة على اداة الدراسة الخاصه بالتوافق واستبانة خاصة بجودة الحياة. وكشفت نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة احصائياً في مستوى جودة الحياة ومستوى التوافق، ولصالح غير المصابات بسرطان الثدي. كما وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة احصائياً بينَ مستوى التوافق النفسي والاجتماعي وبينَ جودة الحياة لدى المصابات وغير المصابات بسرطان الثدي.

وفي الدراسة التي أجراها أفتاب وناقفي والكراسنة وغوري(Aftab, Naqvi & Al-KarasnehGhori, 2018) في السعودية، حاولت الدراسة تعرف مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة والكشف عن علاقته بمستوى التدين والضغوط الأكاديمية. بلغ حجم عينة الدراسة (242) طالباً وطالبة من طلبة كلية الصيدلة والذين أجابوا على اداة الرضا، واداة التدين، ومقياس الضغوط النفسية المدركة. بينت النتائج أن مستوى الرضا لدى الطلبة الجامعيين كان مرتفعاً؛ وإلى وجود فروق دالة احصائياً تعزى لمتغير الجنس، ولصالح الذكور. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية ودالة احصائياً بينَ مستوى الرضا والتدين ووجود علاقة ارتباطية عكسية بينَ مستوى الرضا والضغوط الأكاديمية.

كما وقامَ العوراني والردايدة (Alorani & Alradaydeh, 2018) بدراسة في الأردن هدفت إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين وعلاقتها بصحتهم الروحية والدعم الاجتماعي المدرك لديهم. وتم استخدام ادوات الرضا عن الحياة، والصحة الروحية، والدعم الاجتماعي المدرك على عينة (919) من طلبة الجامعة. وكشفت نتائج الدراسة أن الرضا لدى طلبة الجامع كان بمستوى متوسط؛ وإلى وجود علاقة طردية ودالة بين تقديرات الطلبة حول مستوى الرضا عن الحياة وبينَ مستوى التدين والدعم الاجتماعي المدرك لديهم.

وحاولت الدراسة التي قامت بها كابراس وموندو (Cabras & Mondo, 2018) في إيطاليا الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ومستوى التوافق النفسي والاجتماعي لديهم. وتم استخدام أداة الرضا، وأداة التوافق وأداة التفاؤل على عينة (298) من طلبة الجامعات حيث خلصت نتائج الدراسة إلى أنَ الطلبة الجامعيين يستخدمون استراتيجيات التركز على المشكلة في عملية التوافق النفسي والاجتماعي في المرتبة الأولى، تلاها الاستراتيجيات المركزة على الانفعالات؛ وأخيراً استراتيجيات تجنب المشكلة. بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية ودالة بين استخدام الطلبة لاستراتيجيات المركزة على المشكلة وبين مستوى الرضا والتفاؤل لديهم. وكشفت النتائج وجود فروق في قوة العلاقة بينَ استخدام الطلبة للاستراتيجيات المركزة على المشكلة في التوافق النفسي والاجتماعي وبينَ مستوى الرضا عن الحياة والتفاؤل تعزى إلى الجنس، ولصالح الذكور.

بينما حاولت الدراسة التي أجراها بيريرا وأدان ولوبيز–ليون وفوريرو (Pereira, Adan, Lopez–Leon & Forero, 2018) في كولومبيا البحث في طبيعة العلاقة بين استخدام استراتيجيات التوافق لدى طلبة الجامعة وبين مستوى الرضا لديهم. بلغت عينة الدراسة (274) من الطلبة الجامعيين أجابوا على عدد من المقاييس الخاصة بمتغيرات الدراسة التي اشتملت على اداة التوافق النفسي والاجتماعي، وادة الرضا عن الحياة، استبانة خاصة بالضغوط المدركة، ومقياس سمات الشخصية. بينت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ودالة احصائياً بينَ استخدام طلبة الجامعة للاستراتيجيات الإيجابية للتوافق وبينَ سمة الشخصية المنفتحة على الخبرة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بينَ استخدام الطلبة للاستراتيجيات السالبة في التوافق وبين مستوى الرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية طردية وموجبة بين استخدام الطلبة للاستراتيجيات السالبة والتوافق وبين مستوى الضغط النفسي لديهم.

وفي الولايات المتحدة الأمريكية، حاولت دراسة شيرمير ومورو وميدياتي (Shermeyer, Morrow & Mediate, 2018) تحديد العلاقة بين استخدام الطلبة لمختلف أنواع استراتيجيات التوافق النفسي وبينَ مستوى جودة الحياة والتقلبات المزاجية لديهم. وتم اختيار عينة مكونة من (74) طالباً وطالبة من الطلبة الجامعيين. وقام الباحثون بتطبيق استبانة التوافق، واستبانة الحالة المزاجية، وجودة الحياة حيثُ خلصت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بينَ استخدام الطلبة للاستراتيجيات التوافق من جهة وبينَ مستوى الحالة المزاجية الجيدة وجودة الحياة لديهم.

وفي دراسة الجهني وأبو أسعد (2019) والتي تم إجراؤها في السعودية، هدفت الدراسة إلى تعرف أنماط التواصل لدى أباء طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بمستوى الرضا عن الحياة لديهم. اختار الباحثان عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بلغت (246) من الطلبة وآبائهم أجابوا على اداة أنماط التواصل الوالدي، اداة الرضا عن الحياة حيثُ كشفت النتائج أنَ أباء طلبة المرحلة المتوسطة يستخدمون أنماط التواصل الفاعل بدرجة متوسطة؛ وأنَ مستوى الرضا لدى طلبة المرحلة المتوسطة كان مرتفعاً. كما وبينت النتائج أن الاستخدام الإيجابي لأنماط التواصل الفاعل يؤثر إيجابياً على مستوى الرضا لدى الطلبة.

في حين هدفت دراسة الجهني وأبو أسعد (2019) التعرف إلى أنماط التواصل لدى أباء طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالرضا عن الحياة في السعودية. تكونت عينة الدراسة من (246) من طلبة المرحلة المتوسطة وآبائهم. ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام استبانة أنماط التواصل، واستبانة الرضا. بينت نتائج الدراسة أن أنماط التواصل لدى آباء طلاب المرحلة المتوسطة كان متوسطاً، كما بينت النتائج أن طلبة المرحلة المتوسطة يمتلكون درجة عالية من الرضا. وأظهرت النتائج أن استخدام الآباء لأنماط التواصل يؤدي إلى تحقيق الرضا لدى الطلبة. وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أن أنماط التواصل المستخدمة من قبل الأب مع الأبناء تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، ولصالح الإناث.

وبالرجوع إلى ما أُدرج من دراسات فقد لاحظ الباحثان الندرة في الدراسات العربية التي تعرفت العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة، مما استدعى البحث في العلاقة بينها، وهو ما تقوم هذه الدراسة على بحثه. ويلاحظ أيضاً اختلاف العينات البحثية المستخدة، إذ عمدت دراسة الجمل والحسين والسنية (Al–Jamal, Alhosain & Alsunaye 2016) على استخدام عينة من طالبات التمريض، في حين أن دراسة الجهني وأبو أسعد (2019) اشتملت عدداً من طلبة المرحلة المتوسطة وآبائهم، في حين تعمد هذه الدراسة على استخدام عينة من طلبة التربية في الجامعة. وتتميز هذه الدراسة أيضاً بمحاولتها تعرف العلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الذين يدرسون في كلية التربية التابعة لجامعة اليرموك الأردنية. وبذلك ستعمد على تزويد المكتبات العربية بمعلومات مهمة حول مجموعة من المتغيرات الواردة في الدراسات آنفة الذكر، وتتضمن كلاً من التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة.

مشكلة البحث:

لاحظ الباحثان أن بعض طلاب الجامعة قد يفشلون في تخطي المواقف الصعبة أثناء تعلمهم، وعن حياتهم، الأمر الذي يوفر احتمالية أن يقل رضا الطلبة عن تعلمهم وعن حياتهم، ومع احتمالية الإحساس والشعور بأنهم بمفردهم في مواجهة الضغوط والمشكلات أثناء دراستهم، حيث تمثل الجامعة ذروة العلاقات الاجتماعية والانخراط فيها، فيصبحون غير قادرين على تحقيق ما يسعون إليه من أهداف، وهذا ما دفع الباحثان للقيام بهذه الدراسة، إذ سوف يتم الكشف عن القدرة التنبؤية للتوافق النفسي الاجتماعي بالرضا عن حياتهم.

ويعتبر الرضا أحد المتغيرات التي تؤثر في حياة الافراد ، وهو يعطي معنى وقيمة للحياة في كل وقت، فالطلبة يسعون إلى تحقيق السعادة والرضا في حياتهم، ويطمحون لتحقيق رغد الحياة والتي تمتاز بالإيجابية والتغير نحو الأفضل، وبما أن فعالية الفرد في المجتمع تحددها خصاله الشخصية وتوافقه النفسي، والتي تُعد عاملاً أساسياً لتجاوز كثير من الأزمات ، لهذا فمن الأهمية للعاملين في هذا المجال أن يكرسوا جزءاً من اهتماماتهم البحثية للعناية بالطلبة، ومد يد العون والمساعدة لهم، وفي أي وقت يواجه الطلبة العديد من المشكلات، وبهذا تكمن الحاجه لمساعدة الطلبة في الوصول إلى اسمى درجات التكامل والتوازن في شخصيتهم، وتنمية قدرة الطلبة على تخطي الصعوبات وتحقيق التوافق لتحقيق الرضا عن حياتهم الجامعية.

أسئلة البحث:

1. ما مستوى القدرة التنبؤية للتوافق النفسي الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى الطلبة في كلية التربية التابعة لجامعة اليرموك؟
2. هل هناك فروق دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لاستجابة عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، ومقياس الرضا عن الحياة تُعزى لمتغير الجنس، والمستوى الدراسي، والتقدير العلمي، لدى الطلبة في كلية التربية التابعة جامعة اليرموك؟

أهمية البحث:

تتمثل في محاولتها الربط بين مفهومين أساسيين قد يزيد من احتمالية تحقيق الرضا لدى الطلبة عن الحياة الجامعية، وتجاوز ما يتعرضون له من صعوبات وتحديات دون أن يتعرضوا للفشل خلال هذه المرحلة، وقد تزيد من رفع مستوى نجاح الطلبة وتفوقهم.

إذ تنبع الأهمية النظرية للدراسة من أهمية الموضوع الذي تتطرق إليه، وجمعها بين أحد المتغيرات الحديثة. وتتناول الدراسة أيضاً شريحةً تُعد من أهم شرائح المجتمع ألا وهي الطلبة في كلية التربية في جامعة اليرموك. والكشف عن التوافق النفسي الاجتماعي كمتنبئ بالرضا عن الحياة.

أما الأهمية العملية فتكمن في أنه يمكن استخدام النتائج في تطوير طرق وأساليب للتوجيه، وتقديم الدعم والإرشاد، والتشجيع المناسب للطلبة الذين يفتقرون لهذه الميزة أو الخاصية لتجنب أو التقليل من آثار هذه المشكلة فيما بعد. وستساعد صناع القرار ومسؤولي المؤسسات الأكاديمية في بناء بيئة تعلم داعمة تستطيع مواجهة والصعاب والتحديات من أجل رضى الطالب. وتعمل أيضاً على تمكين الطلبة تحمل المسؤولية فيما يتعلق بنوع التخصص الذي يرغبون بدراسته، وإدراك ما يمتلكون من قدرات وإمكانات في تحدي ما يعترضهم من ظروف قد تعيق تقدمهم في تحقيق الأهداف.

مصطلحات البحث:

الرضا عن الحياة: هو وجود المشاعر الموجبة مقابل غياب تلك السالبة، وتقييم الفرد لنوعية حياته طبقاً لنسقه القيمي بمقارنة حياته بالمستوى الأمثل الذي يُعتقد أنه مناسب لحياته (Marilou & Schweitzer, 2014).

ويعرفه الباحثان إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في كلية التربية في جامعة اليرموك على المقياس المستخدم.

يعرف التوافق النفسي الاجتماعي: على أنه آليات ديناميكية يقوم الفرد من خلالها يقدم الفرد وبصفة مستمرة محاول تحقيق التوافق بينه وبين البيئة، التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة، ويتحقق هذا التوافق بأن يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة لتحقيق حالة من حالات الاستقرار النفسي وإحداث التكيف الاجتماعي مع البيئة (بوشاشي، 2013).

ويعرفه الباحثان إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المستخدم في الدراسة.

محددات البحث

- **محددات بشرية:** تحدد هذا البحث من خلال عينة من طلبة الكلية.
- **محددات زمانية:** أجري هذا البحث خلال العام الدراسي 2018– 2019.
- **محددات مكانية:** اقتصر تطبيق البحث على الكلية التابعة للجامعة.

منهجية البحث:

لتحقيق أهداف الدراسة استخدام الباحثان المنهج التحليلي الوصفي، لتحديد مستوى القدرة التنبؤية لدى الطلبة في كلية التربية التابعة لجامعة اليرموك.

مجتمع البحث:

كان المجتمع جميع الطلبة المسجلين في كلية التربية – جامعة اليرموك خلال الموسم الدراسي للعام (2018–2019)، والذين بلغ عددهم (1865) وذلك وفقاً للإحصاءات الرسمية التابعة لدائرة القبول والتسجيل.

عينة البحث:

تم العمل على اختيار عينة عشوائية تكونت من (317) من طلبة الكلية منهم (120) طالباً و(197) طالبة، وقد بلغت نسبتهم (17%)، والجدول (1) يبين أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيراتها.

الجدول (1): الخصائص الديموغرافية لأفراد العينة تبعاً لمتغيراتها

المتغير	الفئة	العدد	%	المجموع
الجنس	ذكر	120	37.9	317
	أنثى	197	62.1	
السنة الدراسية	سنة أولى	28	8.8	317
	سنة ثانية	106	33.4	
	سنة ثالثة	122	38.5	
	سنة رابعة	61	19.2	
التقدير العلمي	ممتاز	67	21.1	317
	جيد جداً	86	27.1	
	جيد	125	39.4	
	مقبول	39	12.3	

يشير الجدول (1) أن غالبية عينة الدراسة كانت من الإناث، وكانوا (197) طالبة، بنسبة (62.2%)، ومن حيث السنة الدراسية فإن غالبية عينة الدراسة من طلبة السنة الدراسية الثالثة، إذ بلغ عددهم (122)، وبنسبة (38.5%)، أما التقدير العلمي فكانت العينة ذات التقدير العلمي جيد هي الأكبر بمجموع (125) طالباً وطالبة، وبلغت نسبتهم (39.4%).

أدوات الدراسة:

تم العمل على استخدام مقياسيين في هذه الدراسة لغايات جمع المعلومات، وهي:

أولاً: اداة الرضا عن الحياة:

تم استخدام اداة هوبنر (Huebner, 2001) للرضا عن الحياة والذي يتكون من (5) أبعاد، والتي تم الاستجابة على فقراته وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي من (5) نقاط (1= معارض بشدة، 2= معارض، 3= متردد، 4= موافق، 5= موافق بشدة).

صممت الاداة بتدرج خماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة) وقد أعطيت درجات رقمية بلغت على التوالي: (5, 4, 3, 2, 1). وقد تُحقِقَ من صدق الاداة وثباته باستخدام طريقة الصدق الظاهري والاتساق الداخلي.

وتم اعتماد تصحيح المقياس لأغراض تحليل النتائج:

من 1.00- 2.33، بدرجة منخفضة

من 2.34- 3.67، بدرجة متوسطة

من 3.68- 5.00، بدرجة مرتفعة

وتم حساب المقياس من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{\text{حد الأداة الأعلى (5) – حد الأداة الأدنى (1)}}{\text{عدد الفئات المطلوبة (3)}} = 1.33$$

والعمل على إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية الفئة.

صدق الاداة:

تحقق هوبنر (Huebner, 2001) من صدق الأداة باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وحساب معامل الاتساق الداخلي من خلال عينة بلغت (312) من الطلبة الذين يدرسون في المرحلة الأساسية. كما وتم استخدام تحليل العاملي على عينة تكونت من (413)، وقد أظهرت النتائج أن مقياس الرضا عن الحياة يتكون بصورته النهائية من (5) أبعاد هي: الأسرة، الأصدقاء، الجامعة، بيئة الحياة، الذات.

ولغايات البحث، تم العمل على عرض الاستبانة على (15) محكما من ذوي الخبرة للتحقق من صدق الاداة، كما استخرج صدق الاداة البنائي حسب معاملات بيرسون بين درجة الفقرة ودرجة الاداة الكلية، وكل الأبعاد التي يتضمنها.

ثبات الأداة:

تحقق هوبنر (Huebner, 2001) من ثبات الاداة بحساب معاملات الاتساق الداخلي واستخدام طريقة التجزئة النصفية حيث بلغت قيم الاتساق الداخلي من خلال استخدام كرونباخ ألفا (0.872) بينما بلغت قيم كرونباخ ألفا باستخدام الاختبار وإعادة الاختبار (0.891) وهي قيم مرتفعة.

للتحقق من مؤشرات ثبات اداة الدراسة تم تطبيقها على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، مكونة (36) طالباً وطالبة، وتمت اعادة التطبيق على نفس العينة بطريقة الاختبار واعادة الاختبار، وبعد فاصل زمني مدته اسبوعان، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين على المقياس ككل، كما وتم حساب معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل كرونباخ ألفا.

جدول رقم (2): ثبات مقياس الرضا عن الحياة بطريقتي اعادة الاختبار و(معادلة ألفا كرونباخ) معاملات الارتباط لكل بعد للمجال الذي ينتمي إليه

المقياس	عدد الفقرات	اعادة الاختبار	كرونباخ الفا	معامل الارتباط
مقياس الرضا عن الحياة				
مقياس الرضا عن الحياة (بعد الأصدقاء)	7	.904	.893	.783**
مقياس الرضا عن الحياة (بعد الأسرة)	7	.874	.862	.806**
مقياس الرضا عن الحياة (بعد الجامعة)	7	.836	.821	.742**
مقياس الرضا عن الحياة (بعد بيئة الحياة)	6	.904	.891	.873**
مقياس الرضا عن الحياة (بعد الذات)	7	.959	.941	.653**
مقياس الرضا عن الحياة الكلي	34	0.895	0.881	-

يبين الجدول (2) أن معاملات إعادة الاختبار لبعد الأصدقاء بلغت (.904)، ولبعد الأسرة بلغت (.874)، ولبعد الجامعة بلغت (.836)، ولبعد بيئة الحياة بلغت (.904)، ولبعد الذات بلغت (.959)، ولمقياس الرضا عن الحياة ككل بلغت (0.895)، وهي قيم مرتفعة ودالة إحصائياً.

وبلغت معاملات الثبات باستخدام كرونباخ ألفا لبعد الأصدقاء (.893)، ولبعد الأسرة بلغت (.862)، ولبعد الجامعة بلغت (.821)، ولبعد بيئة الحياة بلغت (.891) ولبعد الذات بلغت (.941)، ولمقياس الرضا عن الحياة ككل بلغت (0.881)، وهي قيم مرتفعة ودالة إحصائياً ومناسبة لأغراض الدراسة.

كما وقد بلغ معامل الارتباط لبعد الأصدقاء مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه (.783**)، وبلغ معامل الارتباط لبعد الأسرة مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه (.806**)، وبلغ معامل الارتباط لبعد الجامعة مع درجة المقياس الذي تنتمي إليه الكلية (.742**)، كما بلغ معامل الارتباط لبعد بيئة الحياة مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه (.873**)، وبلغ لبعد الذات مع درجة المقياس الذي تنتمي إليه الكلية (.653**)، وهي قيم مرتفعة ودالة إحصائياً.

جدول (3): قيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية التي تتبع له لمقياس الرضا عن الحياة

الفقرة	معامل الارتباط (r)	الفقرة	معامل الارتباط (r)	الفقرة	معامل الارتباط (r)	الفقرة	معامل الارتباط (r)	الفقرة	معامل الارتباط (r)
بعد الأصدقاء		بعد الأسرة		بعد الجامعة		بعد بيئة الحياة		بعد الذات	
1	.829**	7	.707**	13	.811**	19	.710**	25	.742**
2	.873**	8	.639**	14	.835**	20	.779**	26	.656**
3	.828**	9	.809**	15	.780**	21	.757**	27	.800**
4	.879**	10	.712**	16	.685**	22	.693**	28	.801**
5	.962**	11	.721**	17	.731**	23	.628**	29	.778**
6	.806**	12	.668**	18	.666**	24	.832**		

يبين الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال المنتمية إليه كانت موجبة ودالة إحصائياً، إذ تراوحت معاملات الارتباط لمجال الأصدقاء بين (.806**-.962**)، ولمجال الأسرة بين (.639**-.809**)، وتراوحت لمجال الجامعة بين (.666**-.835**)، ولمجال بيئة الحياة بين (.628** - .832**)، في حين تراوحت بين (.656**-.801**) لمجال الذات.

اداة التوافق النفسي الاجتماعي:

تم العمل على استخدام مقياس العلوي (2017) للتوافق النفسي الاجتماعي، والذي يتكون من (28) فقرة، مقسمه إلى بعدين: التوافق النفسي والذي يتكون من (14) فقرة، والتوافق الاجتماعي والذي يتكون من (14) فقرة، والذي تم الإجابة على فقراته باستخدام تدرج ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

صمم المقياس بتدرج خماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة) وقد أعطيت درجات رقمية بلغت على التوالي: (5, 4, 3, 2, 1). وقد تحقق من صدق المقياس وثباته بطريقة الصدق الظاهري والاتساق الداخلي.

وتم اعتماد تصحيح المقياس لأغراض تحليل النتائج:

من 1.00 – 2.33 بدرجة منخفضة

من 2.34 – 3.67 بدرجة متوسطة

من 3.68 – 5.00 بدرجة مرتفعة

وتم حساب المقياس من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{\text{حد المقياس الأعلى (5) – حد المقياس الأدنى (1)}}{\text{عدد الفئات المطلوبة (3)}} = 1.33$$

ومن ثم العمل على إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

الصدق الظاهري:

تحققت العلوي (2017) من صدق اداة الدراسة من خلال عرضه على (15) محكماً من ذوي الخبرة والاختصاص بهدف الوقوف على دلالات صدق المحكمين للأداة لتتناسب مع أغراض الدراسة. ومن ثم العمل على إعادة الصياغة اللغوية لعدد من الفقرات وحذف عدد من الفقرات.

وللتحقق من صدق اداة الدراسة، تم عرضها بصورتها الاولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة، والبالغ عددهم (15) محكماً من المتخصصين في مجال علم النفس، كما استخرج الصدق البنائي حسب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة ودرجة المقياس الكلية، وكل الأبعاد التي يتضمنها.

ثبات الاداة

تحققت العلوي (2017) من ثبات الاداة من خلال تطبيقه مرتين على عينة استطلاعية تكونت من (50) طالباً وطالبة وبفارق زمني أسبوعين بين التطبيقين، كما تم العمل على حساب معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الثبات والذي بلغ (0.82)، وتم العمل على حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام كرونباخ ألفا والذي بلغ (0.84).

ولغايات الدراسة، تحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية تكونت من (36) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وتم احتساب ثبات المقياس من خلال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وبفارق زمني استمر أربعة عشر يوماً، ومن خلال طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا.

جدول (4): ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بطريقتي اعادة الاختبار و(معادلة ألفا كرونباخ)

المقياس	عدد الفقرات	إعادة الاختبار	كرونباخ الفا	معامل الارتباط
مقياس التوافق النفسي والاجتماعي				
التوافق النفسي	14	.831	.824	.787**
التوافق الاجتماعي	12	.821	.813	.809**
مقياس التوافق النفسي والاجتماعي الكلي	26	0.826	0.818	-

يبين الجدول (4) أن معاملات إعادة الاختبار لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي لبعد التوافق النفسي بلغت (.831)، ولبعد التوافق الاجتماعي بلغت (.821)، في حين بلغت للمقياس ككل (0.826). وهي قيم مرتفعة ودالة إحصائياً.

وبلغت معاملات الثبات باستخدام كرونباخ الاختبار لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي لبعد التوافق النفسي (.824)، ولبعد التوافق الاجتماعي (.813)، وقد بلغت للمقياس ككل (0.818) وهي قيم مرتفعة ودالة إحصائياً ومناسبة لأغراض الدراسة.

وقد بلغ معامل الارتباط لبعد التوافق النفسي مع درجة المقياس الذي تنتمي إليه الكلية (.787**)، وبلغ معامل الارتباط لبعد التوافق الاجتماعي مع درجة درجة المقياس الذي تنتمي إليه الكلية (.809**)، وهي قيم مرتفعة ودالة إحصائياً.

جدول (5): قيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية التي تتبع له لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي

رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)	رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)
التوافق النفسي			
1	.787**	8	.693**
2	.809**	9	.696**
3	.827**	10	.567**
4	.869**	11	.557**
5	.876**	12	.686**
6	.854**	13	.757**
7	.845**	14	.739**
التوافق الاجتماعي			
1	.801**	7	.744**
2	.798**	8	.795**
3	.815**	9	.681**
4	.862**	10	.757**
5	.838**	11	.989**
6	.722**	12	.839**

يشير الجدول (5) أن معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه كانت موجبة ودالة إحصائياً، إذ تراوحت معاملات الارتباط لبعد التوافق النفسي بين (.557**-.869**)، ولبعد التوافق الاجتماعي بين (.681**-.989**).

متغيرات الدراسة:

تضمنت الدراسة المتغيرات التالية:

- المتغيرات المتنبئة: التوافق النفسي الاجتماعي.
- المتغيرات المتنبأ بها: الرضا عن الحياة.

نتائج الدراسة

النتائج التي تتعلق بالسؤال الأول ونصه: "ما مستوى القدرة التنبؤية للتوافق النفسي الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى الطلبة في كلية التربية التابعة لجامعة اليرموك؟".

جدول (6): تحليل الانحدار البسيط لمستوى القدرة التنبؤية للتوافق النفسي الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك

المتنبىء	معامل الارتباط Rالارتباط	مربع الارتباط R-square	معامل الارتباط المعدلR	قيمة ف	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية	معامل الانحدارB	قيمة ت	قيمة الثابت
التوافق النفسي الاجتماعي	.734a	0.539	0.537	368.221	1 316 316	.000b	0.846	19.189	43.581

يتبين من الجدول (6) أن المتنبئ الأول التوافق النفسي الاجتماعي قد فسر (53%) من التباين الكلي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (R) (.734a) والتي تُعد قيمة دالة إحصائياً تدل على درجة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المتغير المستقل (التوافق النفسي الاجتماعي) والمتغير التابع (الرضا عن الحياة).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص: "هل هناك فروق دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لاستجابة عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، ومقياس الرضا عن الحياة تُعزى لمتغير الجنس، والمستوى الدراسي، والتقدير العلمي، لدى الطلبة في كلية التربية التابعة جامعة اليرموك؟"

جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وعلى مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغيرات الدراسة

		مقياس الرضا عن الحياة		مقياس التوافق النفسي الاجتماعي	
المتغير	المستويات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكور	128.67	21.13	105.86	19.56
	إناث	128.85	19.24	109.85	18.15
المستوى الدراسي	السنة الأولى	132.46	20.03	109.57	15.33
	السنة الثانية	129.36	21.03	110.79	19.69
	السنة الثالثة	130.70	17.08	107.16	17.37
	السنة الرابعة	122.25	22.22	105.89	21.03
التقدير العلمي	ممتاز	128.22	20.96	108.69	18.66
	جيد جداً	133.22	16.87	114.29	17.10
	جيد	124.77	20.38	103.18	18.32

	مقبول	132.79	20.92	111.15	19.99

يبين الجدول (7) وجود فروق جوهرية بين المتوسطات الحسابية لدى أفراد العينة تُعزى لمتغيرات الجنس، والمستوى الدراسي، والتقدير العلمي، ولمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية تم العمل على استخدام تحليل التباين المتعدد (3-Way-MANOVA) كما هو في جدول (8).

جدول (8): تحليل التباين المتعدد (3-Way-AMNOVA) لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وعلى مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	المقاييس	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	الرضا عن الحياة	885.838	1	885.838	2.358	0.126
	التوافق النفسي الاجتماعي	580.653	1	580.653	1.977	0.161
المستوى الدراسي	الرضا عن الحياة	1040.164	3	346.721	0.923	0.430
	التوافق النفسي الاجتماعي	371.700	3	123.900	0.422	0.737
التقدير العلمي	الرضا عن الحياة	3009.466	3	1003.155	2.670	0.048
	التوافق النفسي الاجتماعي	414.961	3	138.320	0.471	0.703
الخطأ	الرضا عن الحياة	109707.903	292	375.712		
	التوافق النفسي الاجتماعي	85762.535	292	293.707		
الكلي	الرضا عن الحياة	125652.543	316			
	التوافق النفسي الاجتماعي	94706.808	316			

يبين الجدول (8) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (α= 0.05) تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي للرضا عن الحياة وللتوافق النفسي والاجتماعي.

ويتبين أيضاً من الجدول وجود أثر ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (α= 0.05) تعزى لأثر التقدير لمقياس (الرضا عن الحياة)، ولتحديد مواقع الفروق تم العمل على استخدام اختبار (شيفيه) للمقارنات البعدية.

جدول (9): اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لأثر التقدير للمقاييس (الرضا عن الحياة، التوافق النفسي والاجتماعي)

التقدير	المتوسط الحسابي	ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول
الرضا عن الحياة					
ممتاز	128.22				
جيد جداً	133.22			0.023	
جيد	124.77				
مقبول	132.79				

يُبين الجدول (9) وجود فرق دال إحصائيًا للرضا عن الحياة بين جيد جداً وجيد ولصالح جيد جداً. ووجود فرق دال إحصائيًا للتوافق النفسي والاجتماعي بين جيد جداً وجيد ولصالح جيد جداً.

مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص: ما مستوى القدرة التنبؤية للتوافق النفسي الاجتماعي في الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك؟

تبين من خلال نتائج الدراسة إلى أن مستوى القدرة التنبؤية للتوافق النفسي الاجتماعي بالرضا كان مرتفعاً، إذ أن التوافق استطاع التنبؤ بـ(52%). ويمكن تفسير هذه النتيجة أن قدرة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي مع مختلف ظروف الحياة والتعامل بشكلٍ فاعل مع مصادر الضغط النفسي يؤدي إلى ارتفاع مستوى الرضا لديه. كما ويمكن تفسير النتيجة إلى أنَ الرضا مؤشر مهم لقدرة الفرد على مواجهة مختلف الضغوط، إذ يرى شوي وونغ (Chui & Wong, 2016) إلى أنَ الرضا من أهم مؤشرات الصحة النفسية لدى الأفراد وأنَ الصحة النفسية أساسها استخدام استراتيجيات إيجابية في مواجهة مختلف مصادر الضغوط النفسية.

كما يرى داينر (Diner, 2000) أن امتلاك الفرد لمجموعة من مهارات التوافق يؤدي لارتفاع مستوى الرضا إذ أن هذا المفهوم يقوم في الأساس على امتلاك الفرد لمجموعة خصائص شخصية تمكنه أن يتعامل مع المشكلات والصعوبات التي تعترضه.

ويؤكد سانتوس وسواريز (Santos & Soares, 2018) إلى أنَ تعامل الطلبة الجامعيين مع الضغوط النفسية يقوم في الأساس على استخدامهم لاستراتيجيات إيجابية تفرضها عليهم طبيعة دخولهم إلى الحياة الجامعية في سنتهم الأولى، إذ يتعرضون لمختلف المهام الأكاديمية غير المألوفة بالنسبة لهم وضرورة اعتمادهم على أنفسهم في أداء تلك المهام مما يعني أنَ استخدامهم لاستراتيجيات التوافق الفاعلة تؤدي إلى مجموعة من النتائج الموجبة في تصوراتهم حول الحياة الجامعية في مراحلها المبكرة وهذا يعني أن مستوى الرضا يكون مرتفعاً.

ويمكن تفسير النتيجة أيضاً إلى أنَ طلبة الجامعة الأردنيين يسجلونَ مستويات عالية من استخدام الانماط النفسية الإيجابية في مراحل حياتهم المبكرة، إذ تشير شويات (2018) أنَ طلبة الصفوف المتوسطة قد سجلوا مستويات مرتفعة من استخدام انماط التوافق الموجبة مثل اللجوء إلى الدين والدعم المقدم من أولياء الأمور والأصدقاء، وهذا ما يقدم مؤشرات واضحة بأن الطلبة في مراحل الحياة اللاحقة وخاصةً في مرحلة الجامعة، ومع بلوغهم مستوى عالٍ من النضج الانفعالي والاجتماعي يكونون قادرين على التعامل مع ضغوط الحياة المختلفة من خلال استخدامهم لاستراتيجيات توافق نفسي واجتماعي فاعلة تؤدي بالضرورة لارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لديهم وهذا ما أكدته نتائج هذه الدراسة.

ويرى يونس والزهراني (Younes & Alzahrani, 2018) إلى أنَ قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات التي تقوم في الأساس على امتلاك مستويات عالية من استراتيجيات التوافق. وبما أن المجتمعات الإسلامية متدينة بشكلٍ واضح، ولأنَ الإسلام يدعو إلى التعامل مع صعوبات الحياة من خلال الإيمان بأن الله هو المسؤول عن كل شيء وأن كل شيء بيده، فإن العمل على اللجوء إلى الله من خلال أداء العبادات كالصلاة يدعم الطلبة على تجاوز التحديات النفسية والأكاديمية التي يواجهونها خلال سنتهم الأولى وهذا يؤدي إلى ارتفاع مستوى الرضا لديهم. وبالتالي، فمن المنطق الإشارة إلى أن التوافق كان عامل تنبؤ دال إحصائياً وبمستوى عالي بالرضا عن الحياة لدى الطلبة في السنة الدراسية الأولى للمشاركين في الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الشريدة (2016) والتي بينت وجود علاقة طردية موجبة بين الرضا والثقة بالنفس والتوافق مع حياة الجامعة، وأشارت النتائج أيضاً إلى أن التوافق مع الحياة الجامعية لديهم يحقق الرضا لدى الطلبة الجامعيين.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) بين المتوسطات الحسابية لاستجابات افراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وعلى مقياس الرضا عن الحياة تُعزى للجنس، والمستوى الدراسي، والتقدير العلمي، لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك؟

أظهرت نتائج الدراسة ايجاد فروق ذات دلالة للرضا تعزى للتقدير العلمي ولصالح الطلبة ممن لديهم تقدير علمي جيد جداً. ويمكن عزو النتيجة إلى أن طلبة الجامعة ضمن التقدير العلمي جيد جداً راضون جداً عن المستوى الذي حققوه خلال حياتهم الجامعية، والذين يتصفون بمستوىً كافٍ من الرضا عن وضعهم الحالي ولا يعانون من ضغوط يتعرض لها ذوي التحصيل الأعلى

منهم خاصةً تلك المرتبطة بالضغوط الوالدية أو أولئك الطلبة ممن لديهم تقديرٌ أدنى منهم من ذوي التقدير العلمي الجيد والمقبول والذين يتعرضون بدورهم إلى ضغوط حياتية.

كما ويمكن التفسير إلى أن أفراد عينة الدراسة من الطلبة ذوي تقدير جيد جداً لا يحاولون كثيراً بذل جهود في سبيل الحصول على تقدير أعلى مقارنةً مع طلبة التقدير الممتاز والذين يسعون دائماً لبذل أعلى درجات الجهد وتكريس الوقت للدراسة مما يحد من قدرتهم على المشاركة الفعالة التي تعد بدورها أحد أهم مؤشرات الرضا. في حين أن طلبة المستوى العلمي جيد، فهم يسعون دائماً لتحسين تقديرهم العلمي على حساب الاستمتاع بالحياة بأشكالها المختلفة المؤدية لرفع مستوى الرضا . أما الطلبة من ذوي التقدير العلمي مقبول، فإن من المنطقي الافتراض بأنهم وصلوا إلى مرحلة من اليأس والخنوع وعدم الاكتراث بواقعهم والذي يؤثر سلباً على مستوى الرضا لديهم.

كما وأن الجامعة بيئة تفرض مختلف ضغوط الحياة على الافراد، وخاصةً المرتبطة بالتحصيل الأكاديمي والذي يعدُ مؤشراً لنجاح الطلبة أو فشلهم في الحياة على الرغم أن هذا الافتراض خاطئ نوعاً ما باعتبار أن التحصيل الأكاديمي المرتفع يحتاج إلى الكثير من الجهد والوقت ويؤثر على أداء الطلبة للمهام اللامنهجية على اختلافها. كما وأن السعي وراء تحقيق تقدير علمي عالي يحتاج للكثير من الوقت والجهد وهذا ما ينطبق على طلبة التقدير العلمي المنخفض الذين يصلونَ إلى مستويات عالية من فقدان الأمل والعجز المتعلم إذ يمتلكون تصورات سلبية لعدم قدرتهم على رفع تحصيلهم العلمي مما ينعكس سلبا عليهم.

كما ويمكن عزو الفروق في مستوى التوافق في ضوء التقدير العلمي إلى أنَ طلبة التقدير العلمي جيد جداً قادرون على التعامل بشكل أفضل مع الضغوط النفسية نظراً لأنهم يمرونَ في خبرات اجتماعية إيجابية على المستوى الفردي نتيجةً لرضاهم عن حياتهم.

أما الطلاب من ذوي التقدير العلمي ممتاز ومقبول، فهم يسعون دائماً إلى المحافظة على تقديرهم الأكاديمي المرتفع أو أنهم كانوا ضعفاء وتقبلوا واقعهم وهوَ انخفاض مستوى التقدير العلمي مما يقدم مؤشرات إلى عدم رضاهم عن الحياة الجامعية. ويشير ذلك إلى أنهم لا يمتلكونَ مهارات توافق ولا يستطيعونَ الوصول إلى قرارات فاعلة حول كيفية التصرف في مختلف المواقف الأكاديمية والنفسية مما يؤثر على مستوى الرضا.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على اداة التوافق وعلى اداة الرضا تُعزى للجنس، والمستوى الدراسي. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أنَ الفروق الجنسية بين الطلاب والطالبات قد تلاشت في السنوات الأخيرة نظراً لأنَ كل من الذكور والإناث يمرونَ في خبرات حياتية اجتماعية ونفسية متشابهة نظراً لأنَ التربية الوالدية في السنوات الأخيرة في الأردن أصبحت متشابهة لحدٍ كبير بين الذكور والإناث.

كما ويمكن عزو عدم وجود فروق تعزى إلى الجنس في التوافق النفسي والاجتماعي وقدرته التنبؤية في الرضا عن الحياة إلى أنَ أغلبية الطلبة المشاركين في الدراسة الحالية كانوا من الإناث حيث شكلت نسبتهنَ (62.1%) مما يعني أن الفروق يمكن أن تتلاشى بالرجوع إلى النسبة والتناسب في حجم العينة. كما وأن الجنس يمكن أن يكونَ متغيراً مؤثراً في الفروق في بعض السمات المقاسة في المجتمعات التقليدية الذكورية التي تتصف بمستوى عالي من سيطرة الذكور على الإناث. ونظراً لأن الأردن سجلَ في السنوات العشرين الأخيرة تقدماً واضحاً في مستوى العدل والمساواة بين الجنسين من حيث فرص التعليم والتوظيف ودخول الإناث إلى سوق العمل.

كما وأنَ التخصصات الإنسانية مؤشر واضح لإزالة الفروق بين الجنسين إذ تبلغ نسبة الإناث في بعض التخصصات إلى (80%) مقارنةً مع الذكور مما يؤكد أنهنَ يحصلنَ على فرص كافية وعادلة سواءٌ من حيث التحصيل العلمي أو فرصة الدخول إلى الجامعات. ويؤكد ذلك أنهن يمتلكنَ مستويات جيدة من التوافق النفسي والرضا عن الحياة وهذا ما يمكن أن يفسر النتيجة الحالية.

كما وبينت النتائج عدم وجود فروق تعزى للمستوى الدراسي في التوافق النفسي والاجتماعي ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية. ويقدم ذلك مؤشرات إلى أن الطلبة الجامعيين يطورونَ في بداية حياتهم الجامعية استراتيجيات توافق نفسي واجتماعي جيدة ويحافظونَ عليها خلال مراحل دراستهم مما يؤكد أن ذلكَ يؤثر على مستوى رضاهم عن الحياة. كما ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أنَ الطلبة في مختلف المستويات الدراسية يلجأون إلى استراتيجيات توافق نفسي واجتماعي متشابهة خاصةً في دولة اسلامية وعربية كالأردن، إذ أنَ اللجوء إلى الدين والمساندة الاجتماعية هيَ من أهم استراتيجيات التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في الأردن.

ويؤكد شاكثيفل وآمارنث وأحمد وراث وسيثرمان وسولينكتشي (Shakthivel, Amarnath, Ahamed, Rath, Sethuraman & Suliankatchi, 2017) إلى أنَ أكثر استراتيجيات التوافق النفسي استخداماً بين الطلبة في الجامعة كانت اللجوء إلى اللجوء إلى الدين، تلاها تشتيت انتباه الذات عن مصدر الضغوط النفسية، والدعم النفسي من الأقران، والنظر إلى مصدر الضغط النفسي بطريقة إيجابية، ولوم الذات، والفُكاهة والمرح، على التوالي مما يشير إلى أنَ طلبة الجامعات يستخدمون استراتيجيات إيجابية للتوافق النفسي والاجتماعي.

التوصيات

- عقد دورات متخصصة للطلبة من أجل تنمية مستوى استخدامهم لاستراتيجيات التوافق النفسي والاجتماعي الإيجابية.
- تصميم برامج ارشادية قادرة على تعليم الطلبة الاستراتيجيات الإيجابية من أجل التعامل مع الضغوط النفسية والذي ينعكس على مستوى الرضا عن الحياة لديهم.
- إجراء مجموعة من الدراسات المستقبلية في مناطق جغرافية أخرى من الأردن مثل الجامعة الأردنية وجامعة آل البيت من أجل دراسة القدرة التنبؤية باستراتيجيات التوافق النفسي الاجتماعي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية.

المصادر والمراجع

بوشاشي، سامية. (2013). *السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة "دراسة ميدانية بجامعة مولود معمري"*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، الجزائر.

الجهني، محمد وأبو اسعد، أحمد. (2019). أنماط التواصل لدى آباء طلبة المرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية وعلاقتها بالرضا الحياتي لديهم. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 27*(2)، 408-429.

الجهني، ياسمين. (2016). *جودة الحياة والتوافق النفسي لدى المصابات وغير المصابات بسرطان الثدي، دراسة مقارنه*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، فلسطين.

الشريدة، أمل. (2016). الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كمنبئات بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (76)، 281-302.

الشقران، حنان ومحمد، يحيى. (2016). استراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الدولية للبحوث التربوية والنفسية، 4*(2)، 330-352.

شويات، عبير. (2018). *القدرة التنبؤية لأنماط التوافق بالارتباط بالمدرسة لدى الطلبة المراهقين*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

ضمرة، جلال. (2009). استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية لدى أطفال النساء المعنفات وعلاقتها بمتغيري جنس الطفل وعمره. *مجلة دراسات*، 36، 449-463.

العلوي، آسيا. (2017). *المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في الأردن*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.

Aftab, M., Naqvi, A., Al-Karasneh, A. & Ghori, S. (2018). Impact of religiosity on subjective life satisfaction and perceived academic stress in under graduated pharmacy students. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences, 10*(4), 192-198.

Al-Jamal, E., Alhosain, A. & Alsunaye, K. (2016).Stress and coping strategies among Saudi nursing students during clinical education. *Prespective Psychiatr Care, 54*(2), 198-205.

Alorani, O. & Alradaydeh, M. (2018).Spiritual well-being, perceived social support, and life satisfaction among university students. *International Journal of Adolescence and Youth, 23*(3), 291-298.

Aricioglu, A. (2016). Mediating the effect of gratitude in the relationship between forgiveness and life satisfaction among university students. *International Journal of Higher Education, 5*(2), 275-282.

Baltaci, H. (2018). Comparison of hope and life satisfaction levels of Turkish and American middle school students. *Eurasian Journal of Educational Research, 74*(6), 99-122.

Besette, D. &Burton, S. (2014). Academic career development for non-traditional higher education environments. *Journal of applied learning technology, 4*(4).

Cabras, C. & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: Gender and age differences. *Higher Education, 75*(4), 643-654.

Chui, W. & Wong, M. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: relationship and self- concept. *Social Indicators Research, 125*(3), 1035-1051.

Diner, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43.

Erol, R. & Orth, U. (2011) self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*, 607-619.

Esia-Donkoh, K., Yelkpieri, D. & Esia-Donkoh, K. (2011).Coping with stress: Strategies adopted by students at the Winneba campus of university of education, Winneba, Ghana.*US-China Education Review, 2*, 290-299.

Fakumoju, S., Donahue, G., McCoy, S. & Mengel, A. (2016). Life satisfaction and perceived meaningfulness of learning experience among first-year traditional graduate social work. *Journal of Education and Practice, 7*(6), 49-62.

Furman, M., Joseph, N. & Miller-Perrin, C. (2018).Associations between coping strategies, perceived stress, and health indicators. *The International Honor Society in Psychology, 23*(1), 61-91.

Gallegos, W. Chaua, J. & Caycho-Rodriguez, T. (2018).Satisfaction with life in high school students from Arequipa. *Propositos y Representaciones, 6*(1), 351-407.

Goyal, P., Upadhyah, A., Pandit, D., Sharma, D.& Howale, D. (2016).A study of stress, stressors, and coping strategies among students of a newly established medical college in South Gujarat. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology, 6*(6), 604-611.

Gul, M. & Kucukibis, H. (2018).Research on the sport high school and other high school and other high school students' attitude towards physical activities and levels of satisfaction with life. *International Journal of Progressive Education, 14*(6), 132-137.

Gustems-Carnicer, J., Calderon, C., Batalla-Flores, A. & Esteban-Bara, F. (2019).Role of coping responses in the relationship between perceived stress and psychological well-being in a sample of Spanish educational teacher students. *Psychological Reports, 122*(2), 380-397.

Gustems-Carnicer, J., Calderon, C., Batalla-Flores, A. & Esteban-Bara, F. (2019).Role of coping responses in the relationship between perceived stress and psychological well-being in a sample of Spanish educational teacher students. *Psychological Reports, 122*(2), 380-397.

Huebner, S. (2001).Multidimensional students' life satisfaction scale. USA: University Of South Carolina.

Karimi, S., Jaafari, A., Ghamari, M., Esfandiary, M., Salehi, F., Daneshvar, S. & Ajami, M. (2016). A comparison of type II diabetic patients with healthy people: Coping strategies, hardiness, and occupational life quality. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction, 5*(1),

Kobassa. S. (1997). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Society & Social Psychology*.

Larsen, P., (2016). *Psychological adjustment*. Massachusetts: Jones & Bartett Learning.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Marilou. B. & Schweitzer,(2014). *Psychologies de La Santé :Concepts, Methods et models*, 2nd Edition. Paris: Dunod.

Mavondo, F., Tsarenko, Y. & Gabbott, M. (2004). International and local student satisfaction: Resources and capabilities perspective. *Journal of Marketing for Higher Education, 14*, 41-60.

McCann, C., Lipnevich, A., Burus, J. & Roberts, R. (2012).The best years of our lives? Coping with stress pedicts school grades, life satisfaction, and feelings about high school. *Learning and Individual Differences, 22*(2), 235-241.

Mooney, M. (2010).Religion college grades and satisfaction among students at elite colleges and universities. *Sociology of Religion Journal*, *41*, 197-215.

Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science, 6*, 10-19.

Nes, L. & Segerstorm, S. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 10*(3), 235-251.

Ozben, S. (2013).Social skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, *41*(2), 203-214.

Patel, A., Singh, S., Tiwari, S. & Lindenger-Sternart, S., (2018). Self-esteem and life satisfaction among university students of Eastern Uttar Pardesh of India: A demographical perspective. *Indian Journal of Positive Psychology*, *9*(3), 382-386.

Pereira, A., Adan, A., Lopez-Leon, S. & Forero, D. (2018). Personality traits and health-related quality of life: The mediator role of coping strategies and psychological distress. *Annals of General Psychiatry*, *17*(25), 1-9.

Rabenu, E. & Yaniv, E. (2017). Psychological resources and strategies to cope with stress at work. *International Journal of Psychological Research*, *10*(2), 8-15.

Rajan, D. (2014). Coping strategies for stress: A comparative study among nurses. *Scholars Journal of Economics, Business and Management, 1*(7), 335-349.

Rezaei, A. & Khosroshahi, J. (2018). Optimism, social intelligence and positive affects as predictors of university students' life satisfaction. *European Journal of Mental Health, 13*, 150-162.

Salam, A., Harith, A., Abdullah, N., Shan, C., Rahman, A. & Mahadevan, R. (2019).Coping strategies among first and third year medical students in a Malaysian public university. *Journal of Medicine, 20*, 5-11.

Santos, Z. & Soares, A. (2018).Social skills, coping, resilience and problem-solving in psychology university students. *Liberabit, 24*(2), 265-276.

Shakthivel, N., Amarnath, V., Ahamed, F., Rath, R., Sethuraman, A. & Suliankatchi, R. (2017). Level of perceived stress and coping strategies prevailing among 1st year medical undergraduate students: A cross-sectional study from South India. *International Journal of Medicine and Public Health, 7*(2), 111-117.

Shankar, P., Cox, A., Leon, G., Kumaresan, E. & Dakubo, G. (2018).Stress and coping strategies among undergraduate nursing and medical students at American international medical university, St Lucia. *Education in Medicine Journal*, *10*(4), 23-20.

Shermeyer, L., Morrow, M. & Mediate, N. (2018). College students' daily coping, mood, and quality of life: Benefits of problem-focused engagement. *Stress and Health*, 1532-2998.

Sulaiman, S. (2013).Emotional intelligence, depression and psychological adjustment among university students in sultanate of Oman. *International Journal of psychological studies*, *5*(3), 169-181.

Younes, M. & Alzahrani, M.(2018). Could resilience and flourishing be mediators in the relationship between mindfulness and life satisfaction for Saudi college students? A psychometric and exploratory study. *Journal of Educational and Psychological Studies*, *12*(4), 708-723.