

# استراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات

حنان ابراهيم الشقران

جامعة اليرموك - الأردن  
raleomary@yahoo.com

يحي الحاج محمد

جامعة اليرموك الأردن  
y-hajmhd@yahoo.com

*Received: 05 February 2015*

*Revised: 10 Set. 2015, Accepted: 13 December. 2015*

*Published online: 1 (October) 2016*

---



# استراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات

يحي الحاج محمد

جامعة اليرموك - الأردن

حنان ابراهيم الشقران

جامعة اليرموك - الأردن

## الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أبرز استراتيجيات التوافق النفسي تبعاً لمتغيرات (الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، والمشاركة في الأنشطة اللامنهجية). ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس لاستراتيجيات التوافق النفسي والتحقق من دلالات الصدق والثبات. تكونت عينة الدراسة من (٥٣٤) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية. أظهرت النتائج بأن أبرز استراتيجيات التوافق النفسي كانت استراتيجية إعادة البناء المعرفي حيث حصلت على المرتبة الأولى في، حين جاءت استراتيجية التدين في المرتبة الأخيرة. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس، باستثناء استراتيجيات التصرفات السلوكية، وكانت الفروق لصالح الإناث، في حين أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التوافق النفسي تعزى لمتغيري التخصص والمستوى الدراسي، باستثناء الفرق في استراتيجية التدين حيث كانت الفروق لصالح طلبة السنة الأولى، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التوافق النفسي تعزى لمتغير المشاركة في الأنشطة اللامنهجية في جميع مجالات استراتيجيات التوافق النفسي، باستثناء مجال التصرفات السلوكية، وكانت الفروق لصالح المشاركين في الأنشطة اللامنهجية. وفي ضوء النتائج اوصى الباحثان إلى ضرورة تقديم برامج وورش تدريبية خاصة بالمهارات الحياتية بالإضافة إلى تنمية الجانب الروحي وإشراك الطلبة بالأعمال التطوعية والبرامج اللامنهجية.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التوافق النفسي، طلبة جامعة اليرموك.



## Psychological Adjustment Strategies among Yarmouk University Students in Light of Some Variables

**Hanan Al Shoqran**

Yarmouk University – Jordan

**Yahya Alhaj Mohammad**

Yarmouk University – Jordan

### Abstract

The purpose of this study is to investigate the most important psychological adjustment strategies according to gender, major, study level and participation in extracurricular activities. To achieve the aims of the study a psychological adjustment strategies scale was developed and reliability and validity were checked. The sample of the study consisted of (534) male and female students selected through random cluster sampling. The findings of the study showed that the most important psychological adjustment strategies were reconstructing the cognitive knowledge as it came in the first rank while; religious strategy came in the last rank. Moreover, there were no significant statistical differences in psychological adjustment strategies attributed to gender except for behavioral strategies in favor of females. There were no significant statistical differences in psychological adjustment strategies attributed to major and study level except in religious strategies in favor of first year students. The findings showed that there were significant statistical differences in psychological adjustment strategies attributed to participation in extracurricular activities in all domains except for behavioral domains in favor of students who participated. Based on the findings the researchers recommended the need of providing students with training courses related to life skills in addition to the development of the spiritual domain and engaging students in voluntary and extracurricular activities and programs.

**Keywords:** psychological adjustment strategies. Yarmouk University Students.

## استراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات

يحي الحاج محمد

جامعه اليرموك - الأردن

حنان ابراهيم الشقران

جامعة اليرموك - الأردن

### مقدمة:

مهارات واستراتيجيات، والقدرة على التكيف، وإدارة الضغوط النفسية (Salovey & Mayer, 1999).

وتعد مشكلات الطلبة داخل الحرم الجامعي كثيرة ومتنوعة، ولعل أبرز ظاهرة أخذت تنتشر في الآونة الأخيرة داخل الحرم الجامعي، هي ظاهرة العنف الجامعي، والسلوكيات العدوانية الصادرة من الطلبة، ربما نتيجة لعدم وعيهم، أو لافتقارهم مهارات واستراتيجيات التوافق النفسي. وتعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يعيشها الفرد في حياته، ففي داخل الحرم الجامعي يكتسب الطالب مهارات جديدة. ويدخل في علاقات فردية وجماعية، هذه العلاقات تتباين فيها الدوافع والأساليب والأفكار، وهي مرحلة انتقالية للطالب فبعد ما كان في المرحلة الثانوية العامة ارتقى إلى بيئة أخرى أكثر احتكاكاً وأكثر تفاعلاً، فطلبة الجامعة ليسوا في منأى عن الظروف الصعبة والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية ونفسية واجتماعية، ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعها، وطموحات وأهداف يستدعي تحقيقها (الزيود، ٢٠٠٥).

من جهة أخرى، فإن الحياة الجامعية بجوانبها

تتطلب الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والنفسية والاجتماعية والسلوكية من الطالب أن يتعامل معها بحكمة، وأن يمتلك مهارات واستراتيجيات تساعد في المواقف الحياتية الصعبة؛ فيلجأ الطالب إلى استخدام استراتيجيات مختلفة للوصول إلى درجة من التوافق النفسي، ومن هذه الاستراتيجيات ما هو فعال وإيجابي، توصل الطالب إلى درجة من الرضا والتوافق، ومنها ما هو سلبي يؤدي إلى الشعور بالتوتر.

ونتيجة للتطور الهائل في مختلف مجالات الحياة يعيش الفرد في عصر التحديات على عدة مستويات؛ فعلى المستوى الشخصي وجب عليه أن يبذل مجهوداً كبيراً من أجل التغلب على الصعاب، وتحقيق ذاته، وإثبات قدراته، في ظل بيئة تعج بالتناقضات والتنوع والمنافسة لتحقيق التوافق النفسي، مما يتطلب ضرورة العمل على فهم انفعالاته الذاتية والتعرف إلى الآليات النفسية التي تساعد على التكيف، ومعرفة مكونات وجدانه، والاستبصار بقدراته المميزة، والعمل على تطويرها بما يتناسب مع متطلبات المواقف المختلفة والتأقلم معها. ومن أجل تحقيق التوازن والتوافق النفسي أصبح من الضروري على الفرد امتلاك

متناسباً مع الظروف الجديدة، وبالتالي، عجز الفرد عن التأقلم والأنسجام بينه وبين بيئته يقال عنه "سيئ التوافق" أو معتل الصحة النفسية (كفاي، ٢٠١٢).

ويرى ساندبرج (Sandberg, 2005) أن استراتيجيات التوافق ليست طرقاً ثابتة يتم استخدامها عند الحاجة إليها، إنما هي عبارة عن أساليب متغيرة تبعاً لتفسير الأحداث والمواقف المثيرة للتوتر.

ويعرف الباحثان التوافق النفسي بأنه: قدرة الفرد على إشباع حاجاته ورغباته الأساسية بطريقة صحية وسليمة، مع مراعاة متطلبات البيئة التي يعيش فيها، وهو قدرة الفرد على التلاؤم بين حاجاته وحاجات البيئة والتكيف مع المواقف والتغلب عليها.

قد يسلك الفرد مجموعة من الاستراتيجيات حتى يتعامل مع المواقف الحياتية الضاغطة التي تصادفه في الحياة، منها ما هو إيجابي من خلالها يشعر الفرد بالتوافق ويتكيف مع تلك المواقف، وفيما يلي أهم الإستراتيجيات الإيجابية للتوافق النفسي:

استراتيجية إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring): ذكر سيوارد (Seaward, 1997) أن الأفكار أو المنبهات التي تصل إلى العقل قد تكون سلبية أو إيجابية أو وسطاً بين الطرفين، وهذا ما يطلق عليه الإدراك الحسي، والأفكار السلبية أو اللاعقلانية قد تسبب تأثيراً شديداً للفرد، لذلك فإن إعادة البناء المعرفي تعني إعادة بنائه من الحالة السالبة إلى الحالة الموجبة أو المحايدة.

ويشير الشبول (٢٠٠٤) إلى أن الهدف من عملية إعادة البناء المعرفي هو مساعدة الأفراد

الأكاديمية والنفسية والاجتماعية والسلوكية تمثل مصدراً لسوء التوافق لدى الطالب، كما تتطلب منه أن يتعامل معها بحكمة. فيلجأ إلى استخدام استراتيجيات مختلفة للتعامل مع المواقف للوصول إلى التوافق النفسي، ومن هذه الاستراتيجيات ما هو فعال وإيجابي يشعر بها الطالب بالتوافق النفسي نتيجة للتعامل الإيجابي مع الموقف، ومنها ما هو سلبي وغير فعال يؤدي بالطالب إلى الشعور بالتوتر، وعدم التوافق النفسي، وهذا ما سنتناوله الدراسة الحالية من خلال تسليط الضوء والتعرف إلى أبرز الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتوافق والتكيف مع المواقف الحياتية المختلفة.

### Psychological Adjustment

يعد مفهوم التوافق النفسي من المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية، وتعود خلفيات ظهور هذا المفهوم إلى نظرية داروين في التطور، حيث كأن يشكل هذا المفهوم الجوهر الأساس في نظرية داروين، والتي يرى فيها أن الكائن الحي القادر على التلاؤم مع شروط البيئة الطبيعية يستطيع الاستمرار في الحياة، والبقاء والتكيف مع الأوضاع المتقلبة والمتغيرة، وقد استعار علماء النفس المفهوم البيولوجي للتكيف، وأعادوا تسميته بالتوافق، وكأن اهتمامهم على التوافق النفسي من أجل البقاء (الداهري، ٢٠٠٥).

ويشير مفهوم التوافق النفسي إلى حالة من التواءم والأنسجام الذي يحدث بين الفرد وبيئته، ويتجلى هذا التوافق في قدرة الفرد على تلبية أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية، ويظهر التوافق كذلك من خلال قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو صراعاً نفسياً، ويكون هذا التغيير

استراتيجية الحديث الإيجابي مع الذات: يحدث الإنسان نفسه، ويصفها بأنها تمتلك استراتيجيات توافقية، ولديه القدرة على استخدامها في مواقف الضغط. وهناك خمس طرق يمكن للأفراد استعمالها للتعامل مع الضغوط، منها: مقارنة النفس بالآخرين الأقل حظاً، وافتراس مواقف أكثر ضغطاً من الموقف الحالي، واختيار طرق تكيفية مقبولة، وأخذ العبرة من مواقف أصعب مرت من قبل، بالإضافة إلى الانهماك في التفكير الإيجابي، وتطوير نظرة تفاؤلية إيجابية حول الذات (مجذوب، ١٩٩٢).

استخدام روح الدعابة والمرح: تساعد الدعابة والمرح الفرد على تجنب أثر النتائج السلبية للمشكلة على نفسية الفرد. كما تسمح بتحقيق توازن أكبر، وإجراء تقييمات أولية أكثر موضوعية، بالإضافة إلى تأثيرها الإيجابي في الأفراد المحيطين به، وهذا ما يشجعهم على تقديم المزيد من المساندة والمساعدة.

الاسترخاء والترفيه Entertainment: يعد أسلوب الاسترخاء أحد الفنيات المهمة التي تستخدم في مواجهة المواقف الحيوية الضاغطة، وذلك لما لها من أثر فعال في التخفيف من مستوى القلق والتوتر. وللاسترخاء فوائد فيسيولوجية ونفسية عدة، تتمثل في الشعور بالهدوء، وزيادة الثقة بالنفس، وتقدير الذات، وزيادة التركيز والانتباه. ومن الناحية الفسيولوجية فهو يعمل على خفض معدل ضربات القلب وعلى استرخاء العضلات وخفض التوتر. والترفيه يكون من خلال التنزه، أو مشاهدة التلفاز، والاستماع إلى المذياع والموسيقى، أو الخروج مع الأصدقاء (الداهري، ٢٠٠٥).

التمارين الرياضية Sport Exercises: يلجأ الفرد إلى ممارسة التمارين الرياضية، حتى

على تبني أفكار أكثر عقلانية تجاه الأحداث الضاغطة، وتتضمن استراتيجية إعادة البناء المعرفي إقناع الأفراد، أو تعليمهم التفكير بعقلانية ومنطقية أكثر، ويحاول المعالج الذي يستخدم هذا الأسلوب إقناع الأفراد بأن المعتقدات غير المنطقية التي تبنيها هي المسؤولة عن ردودهم الانفعالية للمواقف الضاغطة، وإذا اتفق الأفراد على أن ردودهم الانفعالية هي نتيجة الأفكار والعبارات الذاتية التي تبنيها، فإنه من المهم التوضيح لهم بأن طبيعة هذه الأفكار هي أفكار غير واقعية.

استراتيجية الدعم الاجتماعي (Social Support): وتعني محاولة الفرد الحصول على الدعم والمساندة بأشكالها المختلفة الاجتماعية، والنفسية، والمادية وتطلب من الأهل أو الأصدقاء، كما أنها تؤدي دوراً مهماً في التخفيف من الآثار السلبية المترتبة على الأحداث الضاغطة، حيث يسعى بعض الأفراد وخاصة المكتئبين إلى طلب المساعدة والمساندة من الأهل أو من الأطباء النفسانيين عند تعرضهم لمواقف ضاغطة في الحياة، فهي تزيد من شعور الفرد بالأمن النفسي عندما يواجه موقفاً خطراً يلجأ الفرد إلى الدعم من الأفراد المحيطين به (طه وسلامة، ٢٠٠٦).

استراتيجية ضبط النفس (Self Control): وهي أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يستخدم في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى الضبط والسيطرة، بمعنى أن تتولد لدى الفرد مشاعر قوية نابعة من العقل، وأن يستعمل الفرد مجموعة من المهارات لمعالجة الموقف رغم التوتر والإثارة، وهناك نوعان من الضبط يستخدمهما الناس في مواجهة الضغوط، فمنهم من يتحمل مسؤولية المشكلة فيكون لديه ضبط داخلي، أما النوع الثاني؛ فهم الأفراد الذين يعتقدون أن المشكلة خارج حدود سيطرتهم، فهم ذوو موقع ضبط خارجي (الأطرش، ٢٠٠٠).

(٢٠٠٠) التجنب والهروب: يلجأ الفرد إلى التجنب والهروب عندما لا تتوفر لديه الإمكانيات والطاقة اللازمة للتعامل مع الضغط السائد، أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته، فإنه يلجأ إلى العقاقير والكثير من الذين يتعاطون العقاقير يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، وغالباً ما يصاحب هذا السلوك شعور بالاكتئاب وعدم الاهتمام (مجدوب، ١٩٩٢). النكوص: وهي عملية لا شعورية يعود بها الفرد إلى أحد الأساليب السلوكية التي تنتمي أو تتناسب مع مرحلة من مراحل نموه السابقة التي كأن يشعر فيها بالأمن والاستقرار هرباً من الواقع ومن المشكل الراهن والمؤلم الذي يعيشه، وأهم ما يميز هذا النوع من الحيل الدفاعية هو عدم تلاؤم سلوك الفرد مع المرحلة العمرية التي هو فيها، فالراشد الذي يعتمد دائماً على البكاء عندما يواجه فشلاً ما يسلك سلوكاً نكوصياً (الموصلي ومحمود، ٢٠٠٧).

أحلام اليقظة: وتعني هروب الفرد من عالم الواقع الذي لم يتمكن فيه من إشباع رغباته وحاجاته إلى عالم الخيال الذي يستطيع فيه أن يحقق ما عجز عنه في الواقع، وعلى هذا فأحلام اليقظة ترتبط ارتباطاً مباشراً وإيجابياً بكمية الإحباط التي يعيشها الفرد. والوظيفة الدفاعية لأحلام اليقظة هي التخفيف من مشاعر الألم والقلق الذي يعيشه الفرد نتيجة للفشل الذي يقع فيه. إيجاد كبش فداء: حيث يقوم الفرد بإرجاع أسباب فشله إلى الآخرين، وإلى الظروف الخارجية، ويسقط عن نفسه المسؤولية، ولا يلوم نفسه، بل يلوم الآخرين لأنهم تسببوا في فشله (طه وسلامة، ٢٠٠٦). الدراسات

وعلى الرغم من الاهتمام الواضح لقضايا الطلبة الجامعيين في الأردن، إلا أن الدراسات التي ركزت على موضوع استخدام استراتيجيات

يخفف من حدة الضغوط النفسية التي تواجهه، كما تمنح الفرد الإحساس بضبط النفس والشعور بالإنجاز، كما توفر له الابتعاد المؤقت عن البيئة المسببة للضغط مما تساعده في التفكير العميق لإيجاد حلول للمشكلة (الأطرش، ٢٠٠٠).

استراتيجية اللجوء إلى الدين Religion: يعد اللجوء إلى الدين استراتيجية مهمة للعديد من الناس، وقد تكون هناك مشكلة في تصنيف الدين كاستراتيجية، حيث يلجأ الناس إلى الدين عند الوقوع تحت الضغوط لعدة أسباب مختلفة، فقد يكون الدين مصدراً للإسناد العاطفي، أو كتكتيك للتكيف النشط في مواجهة الضغوط. وتتمثل هذه الاستراتيجية من خلال ممارسة الفرد لنشاطات دينية وروحانية عندما يكون تحت تأثير ضغط نفسي (الشبول، ٢٠٠٤).

ونتيجة لشدة الضغوط والمواقف، ونتيجة ربما لعدم الخبرة والتجربة لدى الفرد للتعامل مع المواقف الحياتية الضاغطة، نجده يستعمل استراتيجيات سلبية للتعامل مع المواقف الحياتية الضاغطة، ومن أبرز استراتيجيات التوافق النفسي السلبية:

استراتيجية الحيل الدفاعية Defense (Mechanisms): تعد ميكانيزمات الدفاع من المفاهيم الأساسية لنظرية التحليل النفسي، وتظهر خلال مرور الفرد بالمرحلة العمرية المختلفة، وهذه الميكانيزمات لاشعورية، وتعمل على تشويه الواقع، ومن هذه الميكانيزمات، الكبت: هو عبارة عن عملية عقلية لاشعورية يلجأ إليها الفرد لاستبعاد الشعور بالقلق والضيق الذي يعانيه بسبب وجود عوامل متضاربة الأهداف، ويشير مفهوم الكبت إلى الآلية التي تلجأ إليها الأنا لتستبعد من الشعور الأفكار والمشاعر غير المقبولة اجتماعياً، والتي تتعارض مع المعايير التي يلتزم بها الفرد (الأطرش،

وحول درجة استخدام استراتيجيات التوافق النفسي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة تبعاً لمتغير الجنس ومكان السكن، أجرى الشكعة (٢٠٠٩) دراسته على طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس. طبق الباحث مقياس استراتيجيات مواجهة الحياة الضاغطة على عينة من (٤٠٠) طالب. أشارت نتائج الدراسة: أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً هي استراتيجيات التفاعل الإيجابي، تليها استراتيجيات التصرفات السلوكية، وأخيراً استراتيجية التفاعل السلبي. وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغيري الجنس، ومكان السكن، والتفاعل بينهما، حيث كانت الفروق دالة لصالح الذكور في التفاعل الإيجابي، بينما الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

كما أجرى بالوس (Palus, 2009) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية. هدفت إلى الكشف عن استراتيجيات التوافق لدى الطلبة الجامعيين في جامعة شمال إلينوي. بعد تعرضهم لإطلاق النار في ضوء متغير جنس الطالب. تكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالباً وطالبة (١٠٠ ذكور، ١٥٠ أنثى) شهدوا حادث إطلاق نار في الجامعة بتاريخ ٢٠٠٨/٢/١٤. طبق عليهم مقياس استراتيجيات التوافق بعد أسبوع من الحادث، وأعيد تطبيقه بعد ستة شهور من الحادث. أظهرت نتائج الدراسة أن الإناث يستخدمن استراتيجيات التوافق العاطفية واستراتيجيات التقبل، في حين استخدم الذكور استراتيجيات التجنب بعد أسبوع من الحادث، واستخدموا استراتيجيات حل المشكلات بعد ستة أشهر من الحادث.

وهدف دراسة ضمرة والأشقر (٢٠١٠) التعرف إلى استراتيجيات التوافق مع الضغط

التوافق لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات لم تكن موجودة. وفيما يلي بعض من الدراسات التي تعد قريبة من موضوع الدراسة.

في دراسة أجرتها شارلوت (Charlotte, 2005) هدفت التعرف إلى مستويات الضغوط النفسية ومهارات التوافق المستخدمة لمواجهة تلك الضغوط لدى عينة من طالبات البكالوريوس في الولايات المتحدة. أشارت أبرز نتائجها إلى وجود فروق في الاستراتيجيات المستخدمة تبعاً لمتغير السنة الدراسية، بالإضافة إلى الاعتماد على توظيف مهارات حل المشكلات، والدعم الاجتماعي كاستراتيجيات للتوافق مع الضغوط النفسية المختلفة.

وفي دراسة قامت بها رجاء (٢٠٠٧) حول الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، وتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاستراتيجيات تعزى إلى متغيرات، الجنس، السنة الدراسية، والتخصص في كلية التربية بجامعة دمشق. أشارت نتائج الدراسة: إلى أن الطلبة يميلون لاستخدام استراتيجيات الإقدام، أكثر من ميلهم إلى استخدام الاستراتيجيات الإحجام. وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجيات البحث عن المكافآت البديلة لصالح الذكور، وفي استخدام استراتيجيات التنفيس الانفعالي، وذلك لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في استخدام استراتيجيات: التحليل المنطقي، وإعادة التقييم الإيجابي لصالح طلبة السنة الرابعة. فيما لم تكشف النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بخصوص تفاعل كل من التخصص والجنس والسنة الدراسية.



جديداً؛ وهو المشاركه في الأنشطة اللامنهجية، حيث لم تتناوله الدراسات السابقة، وكذلك لم يتم تناول استراتيجيات التوافق لدى طلبة جامعة اليرموك، حسب علم الباحثين.

### مشكلة الدراسة :

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الطالب، كونها مرحلة انتقالية في حياته؛ إذ ينتقل من حياته المدرسية البسيطة إلى حياة اجتماعية وأكاديمية أوسع، تتطلب منه تغييراً وتطويراً في سلوكياته ومهاراته الحياتية. لذا فإن طلبة الجامعة بحاجة إلى أن يتدربوا على المهارات والاستراتيجيات اللازمة للتعامل مع المواقف الحياتية المختلفة التي تواجههم، مما سيني لديهم القدرة على تنظيم وضبط انفعالهم، وحل مشكلاتهم بطريقة صحيحة وناضجة.

ومن خلال التعامل اليومي مع الطلبة يلحظ أن هناك تزايداً في ظهور المشكلات السلوكية، ولجوء الطلبة إلى سلوكيات تكيفية سلبية وغير لائقة بطالب جامعي يجب أن يكون مدركاً وواعياً لعواقب هذه السلوكيات، مما يخلق مشكلات داخل مؤسسة هي من أهم وأرقى المؤسسات التعليمية.

ولما كان الدخول إلى الحياة الجامعية بما فيها من متغيرات جديدة، وأنماط سلوكية وتحديات جديدة تؤثر في قدرة الطالب على التوافق والتكيف، لذا فهو يحاول الاستجابة باستخدام استراتيجيات توافق إما أن تكون ملائمة أو غير ملائمة، لذا فإن هذه الدراسة تحاول الكشف عن أبرز استراتيجيات التوافق التي يلجأ إليها طلبة جامعة اليرموك.

من هنا وجد الباحثان ضرورة التطرق لموضوع الدراسة لمعرفة أبرز استراتيجيات التوافق النفسي التي يمتلكها طلبة جامعة اليرموك، في

النفسي لدى طلبة جامعة إربد الأهلية، أظهرت نتائجها أن هناك تنوعاً في استراتيجيات التوافق لدى الطلبة، وشيوع استراتيجيات المواجهة والاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات بشكل كبير، وأشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تعزى لمتغير الجنس باستثناء استراتيجيات العادات غير الملائمة ولصالح الذكور، في حين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في الاستراتيجيات تعزى لمتغير المعدل التراكمي.

وفي دراسة الزعبي واليماني (٢٠١٣) التي هدفت إلى دراسة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الأردن تبعاً لمتغير الجنس والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي، أشارت نتائجها إلى وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بدرجة متوسطة وعالية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة السنة الرابعة.

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي أجريت في ميدان استراتيجيات التوافق النفسي، يلحظ أن هناك اشتراكاً بينها من حيث المتغيرات، فقد تركز أغلب الدراسات على العلاقة بين استراتيجيات التوافق والضغط النفسي، كدراسة شارلوت (٢٠٠٥) Charlot، ورجاء (٢٠٠٧)، والشكعة (٢٠٠٩)، وضمرة والاشقر (٢٠١٠). في حين اشتركت أغلب الدراسات في متغيري الجنس وسنوات الدراسة، ما عدا دراسة ضمرة والاشقر (٢٠١٠) التي درست متغيري الجنس والمعدل التراكمي. أما الدراسة الحالية فقد تناولت متغيراً

الجامعة لاستراتيجيات التوافق النفسي.

### التعريفات الاصطلاحية والإجرائية :

استراتيجيات التوافق النفسي: هي مجموع السلوكيات الإيجابية أو السلبية التي يقوم بها الفرد، بهدف الحصول على التوازن في ظروف الحياة اليومية الضاغطة وأحداثها، وتساعده أيضاً في التعامل مع متطلبات الحياة المحيطة به. ويقاس إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي سيحصل عليها المستجيب في إجابته على فقرات المقياس الذي تم تطويره لأغراض الدراسة الحالية.

طلبة جامعة اليرموك: هم طلبة الجامعة المسجلون والموجودون على مقاعد الدراسة لمرحلة البكالوريوس في العام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤ م في السنة الأولى والرابعة.

### محددات الدراسة :

- اقتصرت الدراسة على عينة من طلبة السنتين الأولى والرابعة من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، والدارسين خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٣-٢٠١٤ م.
- كما تتحدد إمكانية تعميم نتائج الدراسة الحالية بالخصائص السيكومترية لأداتها، ودرجة تمتعها بالصدق والثبات.

### الطريقة والاجراءات:

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنتين الأولى والرابعة من مرحلة البكالوريوس خلال الفصل الدراسي الأول، والمسجلين في العام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤ م في جامعة اليرموك، والبالغ عددهم (٢١٢٢٣) طالباً وطالبة، منهم (٩٢٣٧) طالباً و(١١٩٨٦) طالبة، وذلك وفقاً للإحصاءات

ضوء متغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، والمشاركة في الأنشطة اللامنهجية.

وبالتحديد، فإن الدراسة الحالية هدفت الإجابة عن السؤالين الآتيين:

١- ما أبرز استراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك؟

٢- هل تختلف استراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك باختلاف متغيرات الدراسة؟

### أهمية الدراسة :

تنبثق أهمية هذه الدراسة من جانبين: الأول نظري، والثاني عملي، فتكمن الأهمية النظرية للدراسة من أهمية المرحلة التي تدرسها، وهي مرحلة الشباب بما فيها من خصائص، وكذلك العينة التي تتناولها وهي الطلبة الجدد في الجامعة هم طلبة السنة الأولى، والطلبة الخريجون، وهم طلبة السنة الرابعة. كما تتركز الأهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها محاولة لإضافة نتائج جديدة للتراكم العلمي حول استراتيجيات التوافق النفسي للطلبة في مرحلة التعليم الجامعي، قد تكون مفيدة لجميع أطراف العملية التعليمية في الجامعة، من خلال ما تقدمه من معرفة حول الاستراتيجيات الإيجابية والسلبية التي يسلكها الطالب للتعامل مع المواقف الحياتية المختلفة، والتي قد تقدم تفسيراً للعديد من الظواهر الجامعية المقلقة، كالغضب الجامعي، وتدني التحصيل الأكاديمي. أما من حيث الأهمية العملية، فإن الدراسة تقدم إضافة جوهرية وفائدة للقائمين على التخطيط، وإعداد البرامج الإرشادية الموجهة للطلبة على مستوى الجامعات، من خلال إعداد برامج إرشادية، مما سيساهم في نجاح الطالب، ورفع سمعة الجامعة، والتخفيف من المشاكل الجامعية. كما حاولت الدراسة توفير مقياس لمعرفة مدى امتلاك طلبة

الرسمية التي تم الحصول عليها من دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك. والجدول (١) يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفقاً لمتغيري الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي.

جدول (١)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغيرات (الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي)

المجموع	التخصص				المستوى الدراسي
	علمي		أنساني		
	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	
١٦٢١٨	٢١٨٠	٢٢١٠	٦٦٥٤	٥١٧٤	أولى
٥٠٠٥	٨٢٠	٤٩٦	٢٣٢٢	١٣٥٧	رابعة
٢١٢٢٣	٣٠٠٠	٢٧٠٦	٨٩٨٦	٦٥٣١	مجموع

الأولى والرابعة، ويعرض الجدول (١) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، السنة، التخصص، المشاركة في الأنشطة اللامنهجية).

**عينة الدراسة :**

تضمنت الدراسة (٥٣٤) طالباً وطالبة، منهم (٢٤٤) طالباً، و(٢٩٠) طالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من طلبة السنة

جدول (٢)

التكرارات والنسب المئوية وفق متغيرات (الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص،

والمشاركة في الأنشطة اللامنهجية)

النسبة %	التكرار	الفئات	
٤٥,٧	٢٤٤	ذكر	الجنس
٥٤,٣	٢٩٠	أنثى	
١٠٠	٥٣٤	المجموع	
٤٢,٩	٢٢٩	علمي	التخصص
٥٧,١	٣٠٥	أنساني	
١٠٠	٥٣٤	المجموع	
٥٢,٨	٢٨٢	الأولى	المستوى الدراسي
٤٧,٢	٢٥٢	الرابعة	
١٠٠	٥٣٤	المجموع	
٣٧,٨	٢٠٢	نعم	المشاركة في الأنشطة اللامنهجية
٦٢,٢	٣٣٢	لا	
١٠٠	٥٣٤	المجموع	

**أداة الدراسة:**

بالفقرات التالية: (١، ٨، ٢١، ١٤، ٢٨).

**المجال الثاني:** المواجهة، ويقاس بالفقرات التالية: (٢، ٦، ٩، ١٥، ١٩، ٢٢، ٢٦، ٢٩، ٣٣، ٣٧، ٤٣، ٤١).

**المجال الثالث:** إعادة البناء المعرفي، ويقاس بالفقرات التالية: (٣، ١٦، ٢٣، ٣٤، ٣٨، ٤٢).

**المجال الرابع:** التصرفات السلوكية، ويقاس بالفقرات التالية: (٤، ١١، ١٧، ٢٤، ٣٠، ٣٥، ٣٩).

**المجال الخامس:** التدخين، ويقاس بالفقرات التالية: (٥، ١٢، ١٨، ٢٥، ٣٦، ٣١، ٤٠).

**المجال السادس:** الدعم الاجتماعي، ويقاس بالفقرات التالية: (٧، ١٣، ٢٠، ٢٧، ٣٢).

**صدق البناء:**

بهدف التحقق من صدق البناء تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، بلغ عددها (٤٨) طالباً وطالبة، حيث تم حساب معامل الارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه حيث تراوحت ما بين (٠,٣١ - ٠,٧٨)، وقد اعتُمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه عن (٠,٣٠) (عودة، ٢٠٠٥). وتجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

**ثبات المقياس:** للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج الدراسة قوامها (٤٨) طالباً وطالبة، وتم إعادة التطبيق على العينة نفسها بعد فاصل زمني مدته أسبوعاً، بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest)، وتم استخراج قيم معاملات الثبات والاتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون،

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بإعداد مقياس استراتيجيات التوافق النفسي من خلال الاطلاع على الأدب النظري والدراسات التي تناولت استراتيجيات التوافق النفسي، كما قاما باختيار بعض فقرات مقياس الدراسة الحالية من مقاييس تقيس استراتيجيات التوافق النفسي (الشرقاوي، ١٩٩٤؛ الأطرش، ٢٠٠٠؛ الشكعة، ٢٠٠٩؛ ضمرة والأشقر، ٢٠١٠، المومني، ٢٠١١، Garcia, Franco, Martinez، ٢٠٠٧) وتمت صياغة فقرات المقياس من خلال الاطلاع على الأدب السابق المنشور والمتعلق بطرق بناء المقاييس بشكل عام، وبهذا تكون المقياس بصورته المبدئية من (٤٣) فقرة موزعة على ستة مجالات.

**دلالات صدق المقياس وثباته:**

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين، هما: صدق المحتوى: للتأكد من صدق محتوى المقياس، تم عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، والمقياس والتقييم في كلية التربية بجامعة اليرموك وعددهم (١٠) محكمين، حيث طلب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية، الوضوح، والسلامة اللغوية، والحاجة للتعديل، ووضوح المعنى، ومدى ملاءمة الفقرة للمجال، وأية تعديلات يرونها مناسبة أو أية اقتراحات أخرى. وفي ضوء اقتراحات المحكمين وآرائهم تمت إعادة صياغة بعض الفقرات لغوياً، وكذلك عدلت بعض الفقرات، وبذلك أصبحت الأداة بصورتها النهائية مكونة من (٤٣) فقرة موزعة على ستة مجالات، هي:

**المجال الأول:** الاسترخاء والترفيه، ويقاس

(٥, ٢٪)، وذلك بعد تحديد عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي من خلال الكشوفات الرسمية لأعداد الطلبة وتخصصاتهم من دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك، حيث بلغت عينة الدراسة (٥٥٠) طالبا وطالبة.

- القيام بزيارة عمداء الكليات لأخذ الموافقة منهم للتواصل مع الأساتذة لتحديد موعد لتوزيع أداة الدراسة على أفراد العينة.

- توزيع أداة الدراسة على أفراد العينة والبالغة (٥٥٠) طالبا بعد أن قام الباحثان بتوضيح الهدف من الدراسة، وبيان المعلومات الكافية لطريقة الاستجابة على أداة المقياس، وإعلامهم بأن المعلومات التي يتم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط، وأنه سيتعامل معها بسرية تامة.

- جمع أداة الدراسة وتدقيقها والتأكد من صلاحيتها لأغراض التحليل الإحصائي بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة، ومن خلال ذلك تم استبعاد الاستبيانات التي لم تستكمل الشروط، إما لعدم ذكر الجنس، أو التخصص، أو السنة الدراسية أو وضع أكثر من استجابة على الفقرة، والتي بلغ عددها (١٤) استبيانا، وبذلك كأن عدد أفراد العينة الذي تم تطبيق الدراسة عليها هو (٥٣٦) طالبا وطالبة.

- إدخال البيانات بجهاز الحاسوب، واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة وفقاً لأسئلة الدراسة التي تم طرحها.

#### تصميم الدراسة :

تعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية، وكانت متغيرات الدراسة فيها على النحو التالي:

ومعادلة كرونباخ ألفا لمجالات المقياس، وتراوح ما بين (٨٣، ٠ - ٩١، ٠)، في حين بلغت قيم معامل الاتساق الداخلي للمجالات ما بين (٧٦، ٠ - ٨٢، ٠)، وقد اعتبرت هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

#### تصحيح مقياس استراتيجيات التوافق النفسي:

تكوّن مقياس استراتيجيات التوافق النفسي من (٤٣) فقرة موزعة على ستة أبعاد، يستجيب عليها المفحوص وفق تدرج ليكرت الخماسي، ويشمل البدائل التالية وهي: دائماً (٥) درجات، وغالباً (٤) درجات، وأحياناً (٣) درجات، ونادراً درجتان، وأبداً درجة واحدة، في حين يعكس التدرج على الفقرات السلبية وهي (٤، ٦، ١١، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٢، ٢٤، ٢٦، ٢٩، ٣٠، ٣٣، ٣٥، ٣٩، ٤١). ولتحديد أبرز استراتيجيات التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة، تم تصنيف المتوسطات الحسابية وفقاً للمعايير التالية: (١ - ٣٣، ٢) منخفض، (٣٤ - ٦٦، ٢) متوسط، (٦٧ - ٣، ٥) مرتفع.

#### إجراءات الدراسة :

شرع الباحثان في تنفيذ إجراءات الدراسة وفقاً لما يأتي:

- الحصول على كتاب تسهيل مهمة موجهة من عمادة البحث العلمي في جامعة اليرموك إلى عمداء الكليات في الجامعة، بهدف الحصول على موافقة لتطبيق أداة الدراسة على أفراد العينة الاستطلاعية .

- إعداد أداة الدراسة بصورتها النهائية بعد استخراج دلالات صدقها وثباتها.

- اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية من مجتمع الدراسة الكلي بنسبة

### المتغيرات المستقلة :

- الجنس: وله فئتان (ذكور، أناث).
- التخصص: وله فئتان (علمي، أنساني).
- المستوى الدراسي: وله مستويان (أولى، رابعة).
- الأنشطة اللامنهجية: وله فئتان (نعم، لا).
- المتغيرات التابعة: استراتيجيات التوافق النفسي.

### المعالجات الإحصائية :

- استخدم الباحثان الاحصائيات الآتية:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل مجال من مجالات مقياس استراتيجيات التوافق النفسي.

### نتائج الدراسة :

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الاول: ما أبرز استراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	الرقم	الاستراتيجيات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	٣	إعادة البناء المعرفي	٣,٩١	٠,٥٧	مرتفع
٢	١	الاسترخاء والترفيه	٣,٥٩	٠,٧١	متوسط
٣	٤	التصرفات سلوكية السلبية	٣,٥١	٠,٨٦	متوسط
٤	٦	الدعم الاجتماعي	٣,٤٩	٠,٧٦	متوسط
٥	٢	المواجهة	٣,٢٩	٠,٤٣	متوسط
٦	٥	التدين	٣,٢٦	٠,٧٤	متوسط

الجدول (٣) تبين أن المتوسطات الحسابية لدى طلبة جامعة اليرموك جاءت متقاربة.

ثانياً: السؤال الثاني: هل تختلف استراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك باختلاف الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، والمشاركة في الأنشطة اللامنهجية؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التوافق حسب متغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، والأنشطة اللامنهجية، والجدول (٤) يعرض ذلك.

يبين الجدول (٣) أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (٣,٢٦-٣,٩١)، حيث جاءت استراتيجية «إعادة البناء المعرفي» في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٣,٩١)، ثم جاءت بعدها استراتيجية الاسترخاء والترفيه في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (٣,٥٩)، بينما جاءت استراتيجية «التدين» في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٢٦). ويلاحظ أنه بالرغم من أن المتوسطات الحسابية لاستراتيجيات التوافق النفسي ذوات الرتب (٢-٦) جاءت ضمن المستوى المتوسط، بيد أن القراءة الفاحصة للبيانات في

## جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التوافق حسب متغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي والمشاركة في الأنشطة اللامنهجية

الجنس	ذكر	س	الاسترخاء والترفيه	المواجهة	إعادة البناء المعرفي	التصرفات السلوكية	التدين	الدعم الاجتماعي
الجنس	ذكر	س	٣,٦٧	٣,٣٤	٣,٩٣	٣,٣٦	٣,٣١	٣,٥٣
	ع	ع	٠,٧٢	٠,٤٦	٠,٥٧	٠,٨٩	٠,٧٩	٠,٧٥
التخصص	علمي	س	٣,٥٢	٣,٢٥	٣,٨٩	٣,٦٤	٣,٢٢	٣,٤٥
	أنثى	ع	٠,٦٩	٠,٤١	٠,٥٦	٠,٨١	٠,٧٠	٠,٧٧
السنة الدراسية	الرابعة	س	٣,٤٧	٣,٢٧	٣,٨٦	٣,٥٩	٣,٢٦	٣,٣٧
	الأولى	ع	٠,٦٩	٠,٤١	٠,٥٧	٠,٨١	٠,٧٢	٠,٧٦
المشاركة في الأنشطة	نعم	س	٣,٦٨	٣,٣١	٣,٩٤	٣,٤٥	٣,٢٦	٣,٥٧
	لا	ع	٠,٧١	٠,٤٥	٠,٥٧	٠,٨٩	٠,٧٦	٠,٧٥
المشاركة في الأنشطة	نعم	س	٣,٥٧	٣,٢٦	٣,٩٠	٣,٤٧	٣,٢٣	٣,٥٠
	لا	ع	٠,٧٢	٠,٤٤	٠,٦٠	٠,٩١	٠,٧٣	٠,٧٧
المشاركة في الأنشطة	نعم	س	٣,٦١	٣,٣٣	٣,٩٢	٣,٥٦	٣,١٨	٣,٤٧
	لا	ع	٠,٦٩	٠,٤٣	٠,٥٣	٠,٧٩	٠,٧٥	٠,٧٥
المشاركة في الأنشطة	نعم	س	٣,٧٤	٣,٣٥	٤,٠١	٣,٤٨	٣,٢٩	٣,٦٥
	لا	ع	٠,٦٨	٠,٤٣	٠,٥٦	٠,٩٢	٠,٧٢	٠,٧٢
المشاركة في الأنشطة	نعم	س	٣,٥٠	٣,٢٥	٣,٨٤	٣,٥٣	٣,١٨	٣,٣٩
	لا	ع	٠,٧١	٠,٤٣	٠,٥٦	٠,٨٢	٠,٧٥	٠,٧٧

س = المتوسط الحسابي ع = الانحراف المعياري

ويظهر الجدول (٤) وجود تباينات ظاهرية في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات التوافق النفسي. ويعزى السبب في هذه التباينات لجنس المستجيب، وتخصصه، ومستواه الدراسي ومشاركته في الأنشطة اللامنهجية. ولمعرفة ما إذا كانت الاختلافات بين المتوسطات الحسابية ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الرباعي، وذلك كما يظهره الجدول (٥).

ويظهر الجدول (٤) وجود تباينات ظاهرية في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات التوافق النفسي. ويعزى السبب في هذه التباينات لجنس المستجيب، وتخصصه، ومستواه الدراسي ومشاركته في الأنشطة اللامنهجية. ولمعرفة ما إذا كانت الاختلافات بين المتوسطات الحسابية ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الرباعي، وذلك كما يظهره الجدول (٥).

## جدول (٥)

تحليل التباين الرباعي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات التوافق النفسي تبعاً لاختلاف جنس المستجيب، وتخصصه، ومستواه الدراسي، ومشاركته في الأنشطة اللا منهجية

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	الاسترخاء والترفيه	١,٣٠٤	١	١,٣٠٤	٢,٧٠٧	.١٠٠
	المواجهة	.٥٧٠	١	.٥٧٠	٣,٠٧٧	.٠٨٠
	اعادة البناء المعرفي	.٠٠٠	١	.٠٠٠	.٠٠١	.٩٧١
	التصرفات السلوكية	١٠,٢٢٥	١	١٠,٢٢٥	١٤,٣٥٦	×.٠٠٠
	التدين	.٤٨٠	١	.٤٨٠	.٨٨٩	.٣٤٦
	الدعم الاجتماعي	.٠٥٣	١	.٠٥٣	.٠٩٦	.٧٥٧
التخصص	الاسترخاء والترفيه	٣,٧٦٤	١	٣,٧٦٤	٧,٨١٦	×.٠٠٥
	المواجهة	.٠٢٣	١	.٠٢٣	.١٢٤	.٧٢٤
	اعادة البناء المعرفي	.٤٣٦	١	.٤٣٦	١,٣٧١	.٢٤٢
	التصرفات السلوكية	٢,٢٣٨	١	٢,٢٣٨	٣,١٤١	.٠٧٧
	التدين	.٠١٠	١	.٠١٠	.٠١٨	.٨٩٣
	الدعم الاجتماعي	٣,٩٢٩	١	٣,٩٢٩	٧,٠٧١	×.٠٠٨
السنة الدراسية	الاسترخاء والترفيه	.٠٣٩	١	.٠٣٩	.٠٨١	.٧٧٦
	المواجهة	.٣٥٥	١	.٣٥٥	١,٩١٧	.١٦٧
	اعادة البناء المعرفي	.٠٠٣	١	.٠٠٣	.٠١١	.٩١٨
	التصرفات السلوكية	٢,٣٦٨	١	٢,٣٦٨	٣,٣٢٥	.٠٦٩
	التدين	٣,٦٥٧	١	٣,٦٥٧	٦,٧٨١	×.٠٠٩
	الدعم الاجتماعي	.٦٩٠	١	.٦٩٠	١,٢٤١	.٢٦٦
المشاركة في الأنشطة	الاسترخاء والترفيه	٤,٤٤٧	١	٤,٤٤٧	٩,٢٣٥	×.٠٠٢
	المواجهة	.٧٣٥	١	.٧٣٥	٣,٩٧١	×.٠٤٧
	اعادة البناء المعرفي	٣,٠٦٨	١	٣,٠٦٨	٩,٦٥١	×.٠٠٢
	التصرفات السلوكية	.٠١٧	١	.٠١٧	.٠٢٤	.٨٧٦
	التدين	٥,٣٥٦	١	٥,٣٥٦	٩,٩٣٠	×.٠٠٢
	الدعم الاجتماعي	٦,٥٠٦	١	٦,٥٠٦	١١,٧٠٩	×.٠٠١
الخطأ	الاسترخاء والترفيه	٢٥٤,٧٦٦	٥٢٩	.٤٨٢		
	المواجهة	٩٧,٩٦٠	٥٢٩	.١٨٥		
	اعادة البناء المعرفي	١٦٨,١٧٤	٥٢٩	.٣١٨		
	التصرفات السلوكية	٣٧٦,٧٩٠	٥٢٩	.٧١٢		
	التدين	٢٨٥,٣٤٦	٥٢٩	.٥٣٩		
	الدعم الاجتماعي	٢٩٣,٩٥٤	٥٢٩	.٥٥٦		
الكلية	الاسترخاء والترفيه	٢٦٧,١٧٧	٥٣٣			
	المواجهة	١٠٠,٢٧٣	٥٣٣			
	اعادة البناء المعرفي	١٧٢,٢٤١	٥٣٣			
	التصرفات السلوكية	٣٩١,١٧٨	٥٣٣			
	التدين	٢٩٥,١٥٨	٥٣٣			
	الدعم الاجتماعي	٣٠٦,٥٨٦	٥٣٣			



ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى كون الطلبة من الشرائح الاجتماعية الواعية والثقافة والقادرة على مواجهة مشكلات الحياة، والسيطرة عليها، والتكيف معها. وكذلك فإن توقعات المجتمع من هذه الفئة من الطلبة الجامعيين قد تدفعهم للتصرف بما يتناسب وهذه التوقعات، فالمجتمع يتوقع من طلبة الجامعة التعامل الجاد، واستعمال استراتيجيات فعالة وإيجابية. ويعزو الباحثان هذه النتيجة أيضاً إلى واقعية النظام التعليمي الجامعي، ونجاح الجهود المبذولة للارتقاء بنظام التعليم وسمعة جامعة اليرموك، من التعليم المتمركز حول النمو المعرفي للمتعلم إلى التركيز على الجوانب الأنفعالية والسلوكية والاجتماعية في شخصية الطالب، خاصة بعد استفحال ظاهرة العنف الجامعي في الجامعات الأردنية في الآونة الأخيرة، من خلال القيام بنشاطات وندوات توعوية، وكذلك وعي الأساتذة وتشجيع طلابهم لحضور مثل هذه الندوات، حيث يظهر من خلال تسلسل الاستراتيجيات أن استراتيجية إعادة البناء المعرفي جاءت في المرتبة الأولى حيث تشير بنودها إلى الإيجابية في التعامل، مثل: «أقنع نفسي أنني قادر على إيجاد حل للمشكلة، وأحدث نفسي بطريقة إيجابية»، ثم جاءت استراتيجية الاسترخاء والترفيه في المرتبة الثانية، وبعدها استراتيجية التصرفات السلوكية في المركز الثالث التي تحتوي على سلوكيات غير مرغوبة، مثل: «ألجأ إلى التدخين، أكسر كل ما هو أمامي»، مما يتطلب بذل الجهود أكبر من عمادة شؤون الطلبة في الجامعة لتقليل قدر الإمكان من هذه التصرفات السلوكية، ثم جاءت بعد ذلك استراتيجية المواجهة والدعم الاجتماعي والتدين بالترتيب، والملاحظ أيضاً أن استراتيجية التدين جاءت في المرتبة الأخيرة، هذا ما يطرح تساؤلات، ويمكن أن يكون لوسائل الإعلام والتطور الهائل في مجال

يتبين من جدول (5) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر الجنس في جميع الاستراتيجيات باستثناء استراتيجية التصرفات السلوكية، وجاءت الفروق لصالح الإناث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر التخصص في جميع الاستراتيجيات باستثناء استراتيجيتي الاسترخاء والترفيه والدعم الاجتماعي، وجاءت الفروق لصالح التخصصات الإنسانية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر المستوى الدراسي في جميع الاستراتيجيات. باستثناء استراتيجية التدين، وجاءت الفروق لصالح السنة الأولى.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر المشاركة في الأنشطة اللامنهجية في جميع الاستراتيجيات باستثناء استراتيجية التصرفات السلوكية، وجاءت الفروق لصالح الذين شاركوا في الأنشطة اللامنهجية.

#### مناقشة النتائج:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أبرز استراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك، واختلاف هذه الاستراتيجيات باختلاف جنس الطالب، وتخصصه، ومستواه الدراسي.

وقد أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول أن أبرز استراتيجيات التوافق النفسي التي يلجأ إليها طلبة جامعة اليرموك كانت متوسطة في عمومها، حيث جاءت استراتيجية إعادة البناء المعرفي في المرتبة الأولى، وبمستوى مرتفع، في حين جاءت استراتيجية التدين في المرتبة الأخيرة، وبمستوى متوسط.

لها بالمواجهة ورفع الصوت أو التحدي، فتلجأ إلى التصرفات السلوكية عند تعرضها لموقف ضاغط، مثل البكاء أو تناول الطعام بشراهة أو شد الشعر، وهذه سلوكيات كثيراً ما تلجأ إليها الإناث عند التعرض لضغوط الحياة. تتفق نتيجة هذه الدراسة جزئياً مع دراسة ضمرة والأشقر (٢٠١٠) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في الاستراتيجيات تعزى لمتغير الجنس، وتختلف جزئياً مع دراسة بالوس (Palus, 2009) ودراسة الشكعة (٢٠٠٩) التي أشارت إلى وجود فروق في استراتيجيات التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

كما كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص باستثناء استراتيجيتي الاسترخاء والترفيه والدعم الاجتماعي، وجاءت الفروق لصالح التخصصات الإنسانية، ولعل السبب في ذلك يعزى إلى طبيعة التخصص إذ أن مقررات الكليات الإنسانية تتناول قضايا تختص بالتعامل وبالعلاقات الإنسانية ومهارات التواصل مع الآخرين، بالإضافة إلى آليات وتقنيات الاسترخاء والترفيه والمرونة في التعامل مع المواقف الضاغطة، كما أن الهدف من أغلب المقررات الإنسانية هو معالجة القضايا الإنسانية التي تتطلب مراعاة مشاعر الآخرين والتعاطف والوعي بانفعالاتهم؛ في حين يتضح من خلال خبرة الباحثين أن مساقات (المقررات الدراسية) لطلبة التخصصات العلمية تتعامل مع الأعداد والمعادلات والآلات والقوانين بشكل عام، ولا تولي اهتماماً بجانب العلاقات الإنسانية. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة رجاء (٢٠٠٧) والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق تعزى للتخصص.

أما بخصوص متغير المستوى الدراسي، فقد دلت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنوات الأولى والرابعة

تكنولوجيا المعلومات ووسائل التواصل الاجتماعي دور كبير في الابتعاد عن هذه الاستراتيجية. وربما للدور المحصور للمسجد أن وجد الطالب الوقت الكافي لقراءة القرآن، أو ما يخص الجانب الديني. وتتفق نتيجة الدراسة مع الدراسات السابقة (الشكعة، ٢٠٠٩؛ ضمرة والأشقر، ٢٠١٠) التي كشفت أن أكثر الاستراتيجيات استعمالاً لدى الطلبة كانت: استراتيجية التفاعل الإيجابي، والاستراتيجيات المعرفية على التوالي. وتختلف مع دراسة رجاء (٢٠٠٧) التي أشارت إلى أن الطلبة يميلون إلى استخدام استراتيجية الإقدامية (المواجهة).

ثانياً: مناقشة نتائج السؤال الثاني: هل تختلف استراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك باختلاف الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، والمشاركة في الأنشطة اللامنهجية؟ أشارت نتائج هذا السؤال إلى عدم وجود فروق في استراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير الجنس في الأداء الكلي باستثناء استراتيجيات التصرفات السلوكية، وجاءت الفروق لصالح الإناث. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ضرورة امتلاك الطلبة والطالبات استراتيجيات ملائمة للتعامل مع المواقف الصعبة، حيث يعد النجاح في مواجهة المواقف الجامعية والحياتية من أهم متطلبات المرحلة العمرية التي يجتريها الطلبة خلال فترات الدراسة الجامعية، ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى تشابه الظروف والخبرات التي يعيشها كل من الذكور والإناث داخل الحرم الجامعي، بالإضافة إلى تشابه الأنظمة والتعليمات التي تحكم تصرفاتهم.

أما فيما يخص تفرد الإناث بالتصرفات السلوكية، فربما يعود ذلك إلى التنشئة الأسرية المتعلقة بالأنثى مقارنة بالذكر، حيث لا يسمح

الجديد، فابتعد قليلاً عما كأن معتاد عليه قبل دخوله الجامعة، ففي الجامعة عوامل خارجية كالمحاضرات والجلوس مع الاصدقاء ومسايرتهم في الذهاب إلى الكافيهات، مما يبعدة عن ممارسة طقوسه الدينية كالصلاة على وقتها، وتلاوة القرآن، بالإضافة إلى أن سلوكه كان مراقب أكثر من قبل أسرته. لذلك نجد أداء طلبة السنة الأولى في استراتيجية التدين يختلف عن طلبة السنة الرابعة. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة شارلوت (Charlotte, 2005) التي أشارت إلى وجود فروق في الاستراتيجيات تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وكانت الفروق للمستويات العليا، ودراسة (رجاء، ٢٠٠٧؛ والزعبي واليماني، ٢٠١٣) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق في استراتيجيات التوافق تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وكانت الفروق لصالح طلبة السنة الرابعة.

وفيما يتعلق بمتغير المشاركة في الأنشطة اللامنهجية فقد دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المشاركين في الأنشطة اللامنهجية وغير المشاركين، وجاءت هذه الفروق لصالح المشاركين في الأنشطة باستثناء التصرفات السلوكية كانت الفروق فيها لصالح غير المشاركين. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة الأنشطة اللامنهجية، والأدوار التي تقوم بها في تنمية قدرات الطالب للتكيف مع الوسط الاجتماعي ومع ضغوط الحياة، فنجد أن للأنشطة التي توفرها عمادة شؤون الطلبة كالمشاركة بالمسابقات وتنظيم المحاضرات وورش العمل بالإضافة إلى برنامج سابلة الحسن والكشافة دوراً بارزاً في إكساب الطالب القدرة على صنع القرارات المنطقية وحل المشكلات، والاستدلال، وتساعد الطلبة على تحقيق النجاح من خلال الصمود أمام أي خبرة فاشلة، وذلك من خلال الدعم النفسي، وتقديم

في توظيف استراتيجيات التوافق النفسي باستثناء استراتيجية التدين؛ وكانت الفروق لصالح طلبة السنة الأولى، ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى تساوي الفرص التعليمية المتاحة أمام طلبة السنة الأولى والرابعة، ونظراً إلى طبيعة البيئة الجامعية التي تتميز بها جامعة اليرموك والتي تتميز بالانفتاح وإتاحة الفرصة للجميع للمشاركة في الأنشطة والبرامج الموجودة داخل الحرم الجامعي. ويمكن أن يكون لشبكة التواصل الاجتماعي وتكنولوجيا المعلومات الدور البارز في تخفيف الهوية العمرية بين فئات المجتمع، فأصبح الطلبة يتواصلون ويتبادلون الأفكار من غير وجود قيود لعامل العمر. ويمكن أيضاً أن يكون لعامل البيئة الجامعية وما تتطلبها من مهارات للتكيف والنجاح الدور البارز في عدم وجود فروق بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة لكون الهدف واحداً، وهو السعي للنجاح والتميز، سواء على المستوى العلمي أم على المستوى الشخصي، وبالتالي فالطلبة بصرف النظر عن مستواهم الدراسي يتعرضون لنفس المثيرات العاطفية والاجتماعية، ويجتهدون في توظيف الاستراتيجيات الفعالة والجيدة للتعامل مع المواقف التي قد تواجههم. وتختلف هذه النتيجة مع الدراسات السابقة (رجاء، ٢٠٠٧؛ الزعبي واليماني، 2013؛ Charlotte, 2005) التي أشارت إلى وجود فروق في استراتيجيات التكيف النفسي لدى الطلبة في مرحلة التعليم تعزى لمتغير المستوى الدراسي الذي ينتمي إليه الطالب الجامعي.

وفيما يتعلق بالنتيجة التي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية تبعا للسنة الدراسية التي ينتمي إليها الطالب في استراتيجية التدين، فقد جاءت هذه الفروق لصالح طلبة السنة الأولى. ويمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقاً من أن الطالب في سنته الجامعية الأولى ينهر بالجو الجامعي

- اهتمام القائمين على البرامج التربوية بإعطاء أهمية لمهارات استراتيجيات التوافق النفسي الجيدة حتى يتعوّدها النشء، وتصبح عادات إيجابية لديهم منذ المراحل التعليمية الأولى.
- إشراك الجمعيات والمؤسسات الاجتماعية في العملية التربوية من خلال برامج مشتركة بين الجامعة وهذه الجمعيات، وإبراز دورها في بناء شخصية الطالب.
- تقديم ورش وأيام توعوية إرشادية للأسر داخل الجامعة، تهتم بالمهارات الحياتية وبأسس التربية الفعالة وبالذور الكبير الذي تقوم به الأسرة في بناء الأفراد والمجتمعات.
- ضرورة تفعيل دور كل من كلية التربية وكلية الشريعة لتقديم برامج وإرشادات حول مهارات الوعي بالذات، واستراتيجيات التوافق، وتنمية الجانب الروحي.

#### المراجع:

##### المراجع العربية:

- الأطرش، شهلا حسين حسن. (٢٠٠٠). مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الدراسية الأولى وطلبة السنة الدراسية الرابعة في الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- حسين، طه وحسين، سلامة. (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان دار الفكر.
- الداهري، صالح حسين. (٢٠٠٥). مبادئ الصحة النفسية. عمان، الأردن: دار وائل للنشر.
- رجاء، مريم. (٢٠٠٧). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط

الاستشارة، لذلك نجدهم يثابرون لتحقيق نجاحهم للإنجاز ويدعم ذلك حصولهم على التشجيع وعلى التغذية الراجعة، فيؤدي ذلك بدوره إلى مزيد من الثقة بالنفس، ومزيد من توطيد العلاقات مع الآخرين، وهذا ما يجعله أقدر على مواجهة المواقف الاجتماعية بما تتضمنه من معوقات وصعوبات، على العكس من ذلك ربما يكون الطلبة غير المشاركين عرضة لعدم التكيف مع المواقف الحياتية الضاغطة، وقد يكون السبب في ذلك عدم مرورهم بتجارب أو خبرات سابقة، وعدم وعيهم ومعرفتهم بأبرز الاستراتيجيات الإيجابية للتعامل مع المواقف الصعبة.

أما فيما يخص النتيجة التي أظهرت أن هناك فروقاً في استراتيجيات التصرفات السلوكية لصالح الطلبة غير المشاركين بالأنشطة، فهذه النتيجة طبيعية ومتوقعة لعدم المشاركة بالأنشطة واعمال تطوعية يجعل الطالب يعاني من فراغ كبير والسلبية تجاه المجتمع لذا نجده يلجأ إلى سلوكيات سلبية كالتدخين وتناول الطعام بشراهة، كما يقوم بتحطيم ما حوله في حال تعرض لموقف محبط، بعكس الطلبة الذين يقومون بأعمال تطوعية ويستغلون أوقات فراغهم باكتساب خبرات حياتية إيجابية من خلال المشاركة في الأنشطة اللامنهجية. ومن الملاحظ أن الطلبة الذين يقبلون على المشاركة في أنشطة لامنهجية يمتازون بالصبر، والتعامل بإيجابية مع المواقف المحبطة، ويمتازون أيضاً بالإيجابية، والمرح، والمبادرة والتعاون والتوافق مع الذات والآخرين. ولم يجد الباحثان دراسات تناولت متغير المشاركة في الأنشطة اللامنهجية حتى يقارناها بنتائج الدراسة.

#### التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بالآتية:

عودة، أحمد. (٢٠٠٥). القياس والتقويم في العملية التدريسية، (ط٣). إربد: دار الأمل للنشر والتوزيع. كفاية، علاء الدين. (٢٠١٢). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. عمان، الأردن: دار الفكر.

الموصلي، وداد ومحمود، حسن عبد الغني. (٢٠٠٧). الصحة النفسية. عمان، الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.

المومني، فواز والزغول، رافع. (٢٠١١). أثر استراتيجيات التعامل والدعم الاجتماعي في اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى ضحايا وأسر تفجيرات فنادق عمان. دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٨ (٢)، ٣٩١-٤١١.

اليمني، عبد الرؤوف والزعبي، نزار. (٢٠١٣). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية بالأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ١ (٢)، ٢١٣-٢٤٦.

#### المراجع الأجنبية:

Charlott, w. (2005). Stress and coping in college: Astudy of Women's experiences, doctoral dissertation. New YORK University.

Garcia, F., Franco, L., & Martinez, J. (2007). Spanish Version of the coping strategies Inventory. Actas Esp Psiquiatr, 35 (1), 29- 39.

Gupta. G. & Kumar, S. (2010). Mental health in relation To emotional intelligence and self- efficacy among college Students. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 36 (1), 61- 67.

Lindley, L., D. (2001). personality, other dispositional variables, and human adaptability. Unpublished

النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. ٥ (١)، ١٤-٣٧.

الزيود، نادر فهمي. (٢٠٠٥). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة قطر، قطر.

سعداوي، أسماء. (٢٠١٠). علاقة الذكاء الانفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر، الجزائر.

الشبول، أنور. (٢٠٠٤). استراتيجيات التدبير وأثرها على الكفاءة الذاتية المدركة، ومركز الضبط لدى عينة من الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والمنخفض في المرحلة الأساسية العليا. اطروحة دكتوراة غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

الشرقاوي، مصطفى. (١٩٩٤). قياس استراتيجيات سلوك التعامل مع المواقف الضاغطة. مجلة التربية، جامعة الأزهر، ٤١، ٥١-١١٠.

الشكعة، علي. (٢٠٠٩). استراتيجيات مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث - ب- العلوم الإنسانية، ٢٣ (٢)، ٣٥١-٣٧٨.

ضمرة، جلال والأشقر، وفاء. (٢٠١٠). استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي لدى طلبة جامعة إربد الأهلية. إربد للبحوث والدراسات، ١٣ (٢)، ٦٩-١٠٠.



- students. *Psychothima*, 18 (1),118-123.
- Palus, S. (2009). Gender differences in coping strategies of college students in the wake of the mass shooting at Northern Illinois University. M.S., NORTHERN ILLINOIS UNIVERSITY.
- Rivers,S., Brackrtt, M., Katualak, N., Salovey, P. (2007). Regulating anger & sadnees: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8, 393- 427.
- Salovey, P.,& Mayer, J.D. (1999). Emotional intelligence Imagination. *cognition and Personality*, (9), 185-211.
- Sulaiman, S. (2013). Emotional intelligence, depression and psychological adjustment among university students in the Sultanate of Oman. *International Journal Psychological Studies*, 5 (3),169-181.
- Ph. D Thesis university of lower state. Retrieved September 21,2013, From <http://www.lib.unmi.com/dissertations>.
- Loyed, R.(2004). Emotional intelligence and stress copying in dental Undergraduate: A Qualitative study. *Educational Psychology Research*: 197 (40),205- 209.
- Mayer, J.D. Garus, D., & salovey, p. (1997). Emotional intelligence meets standards for a traditional intelligence. *intelligence* ,27 (2), 267- 298.
- Paker,j. Summerfield, L., Hogan, M,& Majeski, S.(2004). Emotional intelligence and academic achievement: examining the tradition from high school to university. *Personality and Individual differences*,36, 163- 172.
- Paloma, M., Requal P., & Marc A.(2006). Relating emotional intelligence to social Competence and achievement in high school

## الملاحق

مقياس استراتيجيات التوافق النفسي بصورته النهائية

أخي الطالب/ الطالبة: .....

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يقوم الباحثان بدراسة ميدانية وعنوانها ” استراتيجيات التوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات “ ، يوجد بين يديك اداة تهدف التعرف على أبرز الاستراتيجيات التي يستخدمها الطالب للتوافق والتكيف مع المواقف الصعبة.

نرجو مطالعتها والإجابة على جميع الفقرات بدقة علما أن هذه المعلومات سيتعامل معها بسرية، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.



الجنس: ذكر أنثى



التخصص: علمي أنساني



السنة الدراسية: الأولى الرابعة



المشاركة في الأنشطة اللامنهجية (رياضة، تطوع، ..) نعم لا



الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٠١	أبحث عن المتعة ومصادر التسلية.					
٠٢	أبحث عن الحلول للمشكلات التي تواجهني.					
٠٣	أفكر بالخبرات السعيدة التي مررت بها سابقاً.					
٠٤	ألجأ إلى اليكأء.					
٠٥	أصلي أكثر من المعتاد.					
٠٦	أفضل البقاء لوحدي.					
٠٧	أنخرط في الجمعيات الرياضية والاجتماعية.					
٠٨	أمارس الرياضة.					
٠٩	أبذل كل ما باستطاعتي لمواجهة المواقف.					
١٠	أستفيد من تجارب الآخرين لتعديل أفكارني.					
١١	ألجأ إلى التدخين.					
١٢	أقرأ القرآن أو أنصت إليه أكثر من المعتاد.					
١٣	أتحدث إلى أصدقائي حول المشكلة التي تواجهني.					
١٤	استمع للموسيقى.					
١٥	ألتزم الصمت.					
١٦	أستفيد من خبراتي السابقة في التعامل مع المواقف الضاغطة.					
١٧	أتناول الطعام بشراهة.					
١٨	ألجأ إلى الذكر والاستغفار.					
١٩	ألجأ إلى النوم لتجنب مواجهة المواقف الضاغطة.					
٢٠	أطلب المساعدة من صديقي المقرب.					
٢١	أذهب مع أصدقائي في نزهة.					
٢٢	أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية.					
٢٣	أحدث نفسي بطريقة إيجابية.					
٢٤	أحطم كل ما هو أمامي.					
٢٥	أستمع وأشاهد الأشرطة والحصص الدينية.					
٢٦	أشغل نفسي بمشاهدة التلفزيون.					
٢٧	أطلب المساعدة من أحد أفراد أسرتني.					
٢٨	أتخيل موقفاً يساعدني على الاسترخاء.					
٢٩	الجباً للقراءة للتهرب من مواجهة المواقف الضاغطة.					
٣٠	أتلغ أغراضني الخاصة.					
٣١	أصلي مع الجماعة في المسجد.					
٣٢	أستشير الأشخاص الذين أثق برأيهم.					
٣٣	أستخدم الأنترنت لأتجنب مواجهة الآخرين.					
٣٤	أقدم تفسيراً للأحداث التي أمر بها.					
٣٥	أقوم بإيذاء نفسي.					
٣٦	ألتزم بحضور الحلقات الدينية.					
٣٧	أنهمك بالعمل لأنسي همومي.					
٣٨	أضع خطة للتعامل مع الموقف.					
٣٩	ألجأ للكذب كوسيلة للتهرب من الموقف.					
٤٠	أقرأ بعض الأحاديث النبوية.					
٤١	ألجأ إلى تعاطي الأدوية المهدئة.					
٤٢	أقتنع نفسي أنني قادر على إيجاد حل للمشكلة.					
٤٣	لا أتردد في مواجهة الموقف.					