

2020

## The Level of Life Skills and its Relation to the Academic Adjustment of the Students of the University of Jordan مستوى مهارات الحياة وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الأردنية

Dr. Hanan Ahmad AbuFoudah  
hanan.fodeh@hotmail.com

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaes>



Part of the [Education Commons](#)

### Recommended Citation

AbuFoudah, Dr. Hanan Ahmad (2020) "The Level of Life Skills and its Relation to the Academic Adjustment of the Students of the University of Jordan مستوى مهارات الحياة وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الأردنية," *Jordanian Educational Journal*: Vol. 5: No. 1, Article 12.  
Available at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaes/vol5/iss1/12>

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Jordanian Educational Journal by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact [rakan@aarj.edu.jo](mailto:rakan@aarj.edu.jo), [marah@aarj.edu.jo](mailto:marah@aarj.edu.jo), [u.murad@aarj.edu.jo](mailto:u.murad@aarj.edu.jo).

## مستوى مهارات الحياة وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الأردنية

د. حنان أحمد عبدالله أبو فوده

تاريخ استلام البحث 2018/7/4

تاريخ قبول البحث 2018/10/6

### ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف علاقة مهارات الحياة بالتكيف الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية. تعد هذه الدراسة وصفية ارتباطية، فقد بلغت عينة الدراسة من (515) طالبا وطالبة تم اختيارها بالطريقة العشوائية العنقودية من طلبة البكالوريوس، كليات العلوم التربوية والآداب والعلوم والتربية في الجامعة الأردنية منهم (104) من الذكور و(411) من الإناث، وتمثل هذه العينة ما نسبته 15% من مجموع الطلبة في هذه الكليات، وقد طبقت على أفراد عينة الدراسة أدوات الدراسة وهي مقياس مهارات الحياة، ومقياس التكيف الأكاديمي. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى مهارات الحياة لدى طلبة الجامعة الأردنية جاءت بدرجة مرتفعة أما نتائج التكيف الأكاديمي جاءت بدرجة متوسطة حسب المقاييس المستخدمة، كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة متوسطة ذات دلالة إحصائية بين مهارات الحياة بدلائها الكلية وأبعادها مع التكيف الأكاديمي. هذا، وقد أظهر تحليل الانحدار المتعدد المتدرج أن مهارات الحياة قد فسرت ما مقداره (16,7%) من التباين في التكيف الأكاديمي.

**الكلمات المفتاحية:** مهارات الحياة، التكيف الأكاديمي، الطلبة، الجامعة الأردنية.

## **The Level of Life Skills and its Relation to the Academic Adjustment of the Students of the University of Jordan**

**Dr. Hanan Ahmad abduallah AbuFoudah**

### **Abstract:**

The purpose of this study was to investigate the relationship between life skills and academic adjustment for the students in the faculty of educational science, the faculty of arts, the faculty of science and the faculty of nursing at the University of Jordan. The study sample consisted of (515) students (104 males, and 411 females). For the purpose of the study two scales were used: life skills and the academic adjustment. Results of the study showed that the level of life skills of Jordanian university students came in a highly rate, but academic adjustment came moderately as used rate. Results showed statistically significant moderate relationship between life skills and the academic adjustment. A stepwise multiple regression analysis revealed that adaptation and self-management skills dimension explained (16.7%) of the variance of academic adjustment.

**Keywords:** Life Skills, Academic adjustment, Students, University of Jordan.

## المقدمة

أن التطور الحالي الذي يشهده العالم فرض تغييراً حقيقياً في عديد من جوانب الحياة ويمثل الشباب الفئة العمرية الواعدة التي تخطو بثقة نحو قيادة الحياة وبناء المستقبل في أي أمة وبصفة خاصة طلبة الجامعات. فهم ينضمون إلى أنشطة علمية واجتماعية وثقافية متنوعة تستهدف بناء مقدراتهم وإمكاناتهم العلمية والفكرية واستثمار طاقاتهم ومعارفهم واكتساب المهارات الحياتية اللازمة من أجل تخريج قادة مبدعين في شتى مجالات الحياة لتحقيق أهدافه الحياتية والانجاز فيها.

يمثل الانتقال من الدراسة الثانوية إلى الدراسة الجامعية بالنسبة لمعظم الطلبة الجدد انتقالاً إلى مرحلة جديدة في الحياة وتتميز هذه المرحلة بالتغير والتحدي وبيئة تقتصر إلى نظم الدعم الاجتماعي السابقة لذلك عليهم القيام بمحاولات عديدة لتطوير شبكات اجتماعية جديدة في هذه الفترة الانتقالية، (Ozben, 2013).

ومما لا شك فيه أن هذه المقدرات تتأثر بالمهارات الحياتية التي يمتلكها الفرد، فالمهارات الحياتية تعني المقدرة على إظهار سلوك تكيفي وإيجابي بشكل فعال مع مطالب الحياة اليومية وتحدياتها، وهي مهارات نفسية واجتماعية وعلائقية تساعد الأشخاص على اتخاذ قرارات واعية، وحل المشكلات، والتفكير بطريقة نقدية، والتواصل الفعال، وبناء علاقات سليمة، والتعاطف مع الآخرين، والتأقلم مع إدارة الحياة بطريقة صحية مثمرة، وهي المقدرات التي تساعد على تعزيز الصحة (World Health Organization, 1993).

ويعد التكيف مع البيئة الجديدة وتجربة التحول من البيئة المدرسية للبيئة الجامعية أمر ضروري. لكن هناك اضطرابات ومشكلات تنتشر بين الطلبة متعلقة بالتكيف الأكاديمي في الجامعة وتتطوي على مشكلات نفسية وسلوكية واجتماعية كما يحاول الطلبة تنظيم أنفسهم من أجل التعامل مع الوضع الجديد لتحقيق التوازن في حياتهم في البيئة الأكاديمية الجديدة وتلبية المطالب الأكاديمية. وعادة يواجهون صعوبات في التكيف مع هذه المطالب من أشدها ضعف الأداء الاجتماعي وانخفاض احترام الذات مما يضعف المشاركة و الأداء الأكاديمي (Quan, Zhaen, Benxian.2014).

وتمتد مجالات المهارات الحياتية لتشمل جميع جوانب حياة الإنسان بوصفه كائناً اجتماعياً وعضواً في جماعة أكبر وبحاجة إلى التكيف مع المجتمع، فهذه المهارات تمكنه من التعامل مع الآخرين وإقامة علاقات طبيعية معهم قائمة على الحب والموودة وتحقق له التكيف مع الآخرين

والنجاح في الحياة وتساعد على تعرّف ذاته واكتشاف علاقاته بالآخرين World Health Organization, 1993).

لذلك إن معاشة الطالب للحياة الجامعية تقتضي منة التكيف مع البيئة الجديدة والتكيف عملية أساسية لبقاء الإنسان، وتتمثل في سلوك الانسان الذي يحاول من خلالها الاستجابة لمطالب البيئة وتغيراتها من جهة وتلبية مطالبه وحاجاته الشخصية من جهة ثانية، مع إقامة نوع من التوازن بين الأمرين (Jibril, Hamdi, Daoud, & Abu Talib, 1992).

#### أولاً: مهارات الحياة:

ان الانسان كائن اجتماعي، لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإن مفهوم المهارات الحياتية يمتد ليشمل جميع مجالات الحياة فضلاً عن المجالات الصحية. والمهارات الحياتية هي المقدرة على إظهار سلوك تكيفي وإيجابي يسمح للأفراد بالتكيف بشكل فعال مع مطالب الحياة اليومية وتحدياتها وهي مهارات نفسية واجتماعية وعلائقية تساعد الأشخاص على اتخاذ قرارات واعية، وحل المشكلات، والتفكير بطريقة نقدية، والتواصل الفعال، وبناء علاقات سليمة، والتعاطف مع الآخرين، والتأقلم مع إدارة الحياة بطريقة صحية مثمرة. (World Health Organization, 1993)

وعرّفت منظمة اليونسف مهارات الحياة بأنها نهج تغيير السلوك أو تطوير السلوك، مصمم لمعالجة التوازن بين ثلاثة مجالات هي: المعرفة، والسلوك والمهارات. وتعريف اليونسف مبني على أدلة مستمدة من الأبحاث التي تشير إلى أن التغيير في السلوك الخطر يكون مستبعداً إذا كانت المعرفة والسلوك والمهارات المبنية على الكفاءة لم يتم معالجتها، فمهارات الحياة هي أساساً تلك المهارات التي تساعد على تعزيز الرفاهية النفسية والكفاءة لدى الأفراد لمواجهة واقع الحياة (United Nations, 2003).

#### مهارات الحياة الأساسية:

تشمل مهارات الحياة الكفاءات النفسية الاجتماعية ومهارات التعامل مع الآخرين التي تساعد الناس على اتخاذ قرارات واعية، وحل المشكلات، والتفكير الناقد، والتواصل بشكل فعال، وبناء علاقات سليمة، والتعاطف مع الآخرين، وإدارة حياتهم بطريقة صحية ومنتجة.

وأشارت الدراسات مثل دراسة فورنيرس ودانش وسكوت (Forneris, Danish, Scott, 2007) الى أهمية المهارات الحياتية في صياغة الأهداف الحياتية وحل المشكلات بفاعلية والبحث عن

النوع المناسب من الدعم الاجتماعي. وبشكل أساسي، يوجد نوعان من المهارات، تلك المهارات المتعلقة بالتفكير وتوصف "بمهارات التفكير"، والمهارات المتعلقة بالتعامل مع الآخرين ويطلق عليها "المهارات الاجتماعية".

#### تصنيفات مهارات الحياة:

تصنف منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 1993) مهارات الحياة في ثلاثة أبعاد أساسية هي:

أ. التفكير النقدي ومهارات اتخاذ القرارات: وهي المقدرة على التفكير بطريقة إبداعية، المقدرة على التفكير النقدي، المقدرة على اتخاذ القرارات، المقدرة على حل المشكلات.

ب. المهارات العلائقية ومهارات التواصل: وهي المقدرة على التواصل بشكل فعال، إقامة علاقات شخصية والمحافظة عليها، المقدرة على التعاطف.

ج. التكيف ومهارات الإدارة الذاتية: وهي معرفة الذات، المقدرة على التعاطي مع المشاعر والمقدرة على التعاطي مع التوتر والجهد.

وقد وضعت اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية قائمة مكونة من عشر استراتيجيات لمهارات الحياة الأساسية (United Nations, 2003) وفيما يأتي توضيح لهذه المهارات.

1. **الوعي الذاتي:** ويقصد به معرفة الذات، والشخصية، وجوانب القوة والضعف، والرغبات والأهواء لدى الفرد. وإن تطوير الوعي الذاتي يمكن أن يساعد الفرد على الإدراك في حالة التوتر والشعور بالضغط.

2. **المقدرة على التعاطف:** ويقصد به المقدرة على فهم حاجات ورغبات ومشاعر وأفكار الأشخاص الآخرين ورعايتها. وأن نستمع إلى احتياجات الآخرين ونفهمها، ومن دون التعاطف فإن التواصل مع الآخرين يشبه حركة المرور باتجاه واحد.

3. **المقدرة على التفكير الناقد:** ويقصد به المقدرة على تحليل المعلومات المتوفرة بالتزامن مع التجارب الخاصة بطريقة موضوعية، وهذه المهارة يمكن أن تسهم في تحسين الصحة النفسية من خلال مساعدة الفرد على إدراك العوامل التي تؤثر في التصرفات وتقييمها، مثل القيم الاجتماعية، وسائل الإعلام.

4. **المقدرة على التفكير بطريقة إبداعية:** ويقصد بذلك المقدرة على ابتكار طرق ووسائل تساعد على القيام بما هو جديد وفريد من نوعه وهو ضروري لاتخاذ القرارات، واستخدام كل الخيارات

الممكنة والتطلع أبعد من التجارب الشخصية ويتميز التفكير الإبداعي بالمكونات الأربعة الآتية: الطلاقة (توليد أفكار جديدة)، والمرونة (تغيير وجهة النظر بسهولة)، والأصالة (تصور شيء جديد)، والبلورة (البناء على أفكار أخرى).

5. **المقدرة على اتخاذ القرارات:** ويقصد بذلك المقدرة على جمع المعلومات وتحليلها ومعالجتها بطريقة عملية بحيث نقيم الخيارات واكتساب هذه المهارة يساعد الفرد على اتخاذ القرارات المهمة في حياته.

6. **المقدرة على حل المشكلات:** ويقصد بها المقدرة على إيجاد حلول مفيدة للمشكلات بشكل بناء في الحياة اليومية. وإن هذه المهارة تساعد الفرد على حل المشكلات التي تواجهه وبالتالي التخلص من الآثار النفسية التي قد تنتج عن عدم مواجهتها وحلها.

7. **المقدرة على إقامة العلاقات بين الأشخاص والمحافظة عليها:** ويقصد بها المقدرة على التفاعل بشكل إيجابي مع الأشخاص الذين نلتقي بهم يومياً بالأخص أفراد العائلة، الذين يعدون مصدراً مهماً للدعم الاجتماعي، وبناء علاقات مع الآخرين والحفاظ عليها.

8. **المقدرة على التواصل الفعال:** ويقصد به مقدرة الفرد على التعبير عن المشاعر والاحتياجات والأفكار، سواءً بشكل لفظي أم غير لفظي، وذلك من خلال طرق وأساليب تتسجم مع ثقافة الفرد والمواقف التي يمر بها. وأن ننصت بشكل فعال لما يقوله الآخرون أو يحاولون إيصاله لنا بطريقة لفظية أو غير لفظية.

9. **المقدرة على التكيف مع التوتر والجهد:** ويعني المقدرة على إدراك مصادر الضغط، وإدراك كيفية تأثير ذلك في حياة الفرد، والتصرف بطرق تساعد في السيطرة على مستويات الضغط بطرق وأساليب مختلفة مثل تغيير البيئة أو تغيير نمط الحياة.

10. **المقدرة على التكيف مع المشاعر:** يقصد به إدراك الفرد لانفعالاته وانفعالات الآخرين، وكذلك التعرف إلى كيفية تأثير الانفعالات في السلوك والاستجابة للانفعالات بشكل مناسب. والتكيف مع الخسارة أو الصدمة.

وعند امتلاك الفرد لمهارات الحياة فإنه من المتوقع أن يكون مقتدرًا على استكشاف البدائل، والموازنة بين الإيجابيات والسلبيات، واتخاذ قرارات عقلانية في حل كل مشكلة، وتجعل الفرد أيضاً مقتدرًا على إقامة علاقات شخصية منتجة مع الآخرين (United Nations, 2003).

### العناصر المؤثرة في فاعلية استخدام مهارات الحياة:

أوضحت منظمة اليونسف بأن استخدام مهارات الحياة يكون ناجحاً إذا توفرت العناصر الآتية (United Nations, 2003):

1. **تكامل المهارات:** إن عنصر المهارات يتضمن ترابط مجموعة المهارات النفسية والاجتماعية والبيشخصية، فعلى سبيل المثال فإن مهارة اتخاذ القرار تتضمن عناصر التفكير الإبداعي والناقد وتحليل القيم.

2. **السياق المناسب:** يشير هذا العنصر إلى أن المهارات لا بد من استخدامها في المكان المناسب وضمن محتوى معين، فعلى سبيل المثال عندما يتم إتقان مهارة اتخاذ القرار فإنها تكون أكثر وضوحاً إذا كان المحتوى له علاقة وصلة بها وبقي ثابتاً. ومن الأمثلة على المحتوى الذي يمكن أن تطبق به مهارات الحياة تعاطي المخدرات، والتعرض للإساءة والعنف، والوقاية من الانتحار، والوقاية من مرض الإيدز.

3. **كيفية اكتساب المهارات:** ويشير هذا العنصر بأن مهارات الحياة لا يمكن إتقانها دون وجود تفاعل بين المشاركين، ولكي تكون هذه المقاربة فعالة فإنها تعتمد على مجموعة من المشاركين، وإن المهارات البيشخصية والنفسية والاجتماعية لا يمكن تعلمها من الجلوس بشكل منفرد وقراءتها من الكتب.

ولقد أشارت الدراسات مثل دراسة شيكون مان وليفي ولجتن ترتب ( Shecgtman, Levy, 2005) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدريب على مهارات الحياة : تحديد الهدف من الحياة ومهارات حل المشكلات واتخاذ القرار والمهارات البيشخصية والمحافظة على الصحة الجسمية. إن الانتقال إلى المرحلة الجامعية هي نقطة تحول تعتمد على وجهات النظر للبيئة المحيطة فإن كان أسلوب التكيف سلبياً سوف يعيق التكيف الأكاديمي للطلاب ويفقده الاهتمام في إتقان مهارات التعلم وإن كان أسلوب التكيف إيجابياً سوف يعمل على تعزيز التكيف الأكاديمي (Quan, Zhaen, Benxian, 2014).

وتعد تنمية مهارات الحياة أساسية للطلبة ليس فقط في دراستهم الجامعية انما للنجاح لاحقا في بيئة العمل وفي الحياة. وعلى الرغم من الجهود المبذولة من أجل التغيير والتطوير الا أن هناك بعض الصعوبات التي تواجه الطلبة في الجامعة كالتكيف الأكاديمي السلبي الذي يعيق هذه الجهود في تطوير هذه المهارات المهمة لمستقبلهم وتنميتها (Tran, 2013).



### ثانياً: التكيف الأكاديمي:

هناك عدة تحولات تؤثر في عملية التكيف عند انتقال الأفراد من المدرسة إلى الجامعة وهذه الفترة ترافقها تحديات وضغوط وهي تتطلب مواجهة مختلف التحديات واتخاذ إجراءات للاندماج في الحياة الأكاديمية والاجتماعية في الجامعة وتلبية المطالب الأكاديمية وإنشاء شبكات صداقة جديدة والتصرف باستقلالية ومقدرة على تحمل المسؤولية (Sevinc & Gizir, 2014).

كما ان هذه الضغوط تنتج عن تنوع الدراسة الجامعية. وتتضمن تشكيل علاقات جديدة والتكيف مع هذه العلاقات، وصعوبة المساقات الدراسية، وكيفية التعامل مع الأساتذة والزملاء، ولهذا فالطلبة بحاجة إلى أن يتعلموا الاستقلالية وطرق ممارستها وتطويرها. وإذا فشلوا في مواجهة هذه التحديات فإنه من المحتمل أن يتركوا الجامعة قبل التخرج، أما إذا نجحوا في مواجهة هذه التحديات فسوف يطورون تكيفاً إيجابياً ينعكس على أدائهم الأكاديمي، واعتقاداتهم حول مقدراتهم على القيام بالمهام المختلفة (Al-Badarin, and Ghaith, 2013).

### مجالات التكيف:

تتعدد مجالات التكيف كالتكيف الذاتي والتكيف الاجتماعي والتكيف الأكاديمي والتكيف المهني وغيرها، إلا أنها تخرج عن المجالين الرئيسيين وهما التكيف الذاتي والتكيف الاجتماعي، أو كليهما كونهما مرتبطتين فمثلاً التكيف الأكاديمي والذي يعني البيئة التعليمية لا يخرج في مكوناته عن أبعاد التكيف الذاتي والتكيف الاجتماعي.

1. **التكيف الاجتماعي:** التكيف الاجتماعي هو إقامة علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها ويفهم التكيف من خلال السياق الاجتماعي الثقافي، إذ أن الثقافة عامل مهم في تحديد التكيف والسلوك وفهمهما، وتشير الثقافة إلى أنماط السلوك والقيم والمعتقدات والمكتسبات المعرفية لدى جماعة معينة، ويكتسب الفرد من خلال عملية التفاعل الاجتماعي هذه الأنماط وتصبح من العوامل المؤثرة في تكيفه (Simons, 1994).

2. **التكيف الأكاديمي:** يواجه طلبة الجامعات خاصة طلبة السنة الأولى مجموعة كبيرة من الضغوط مثل إقامة علاقات جديدة وتعديل العلاقات مع الأسرة وزيادة التكاليف وتطوير عادات الدراسة والتصرف كبالغين راشدين مستقلين. علاوة على ذلك تشكل البيئة الجامعية الجديدة مصدر خوف وقلق بالنسبة لهم (Monton, Mergler, Boman, 2014).

### النظريات المفسرة للتكيف:

يختلف تفسير التكيف باختلاف المدارس النفسية ونظرتها للحياة ولطبيعة العلاقات الإنسانية ومن النظريات التي تناولت مفهوم التكيف ما يأتي:

**نظرية التحليل النفسي:** رأى Freud مؤسس هذه النظرية أن الطاقة النفسية لا تختلف عن الطاقة الجسمية، وأن الغرائز عند فرويد تكوّن الطاقة النفسية، وهي تمثل تحويل الطاقة الجسمية إلى طاقة نفسية والبشر عند فرويد يسعون باستمرار إلى اللذة وإلى تجنب الألم وعندما تشبع حاجات الفرد يشعر باللذة، أما إذا كانت هناك حاجة أو أكثر لم تشبع فإن الفرد يعاني من الضيق والتوتر. وعلى فلا يتم التكيف إلا إذا استطاعت (الأنثى) التي تعمل وفق مبدأ الواقع على تحقيق التوازن بين متطلبات (الهو) وتحذيرات (الأنثى الأعلى) ومقتضيات الواقع، أي حل الصراع بين (الهو) و (الأنثى الأعلى) (Corey, 2010).

**النظرية السلوكية:** وتوضح النظرية السلوكية عملية التكيف على أنها علاقة منسجمة مع البيئة، وتمثل المقدرة على إشباع أغلب الحاجات وتلبية متطلبات الفرد الفسيولوجية أو الاجتماعية (Al-Rihani, Hamdi, 1987). وأوضح سكنر (Skinner) أن السبب الرئيس في نشوء السلوك التكيفي والسلوك غير التكيفي هو البيئة، فإذا أردنا التخلص من أنماط السلوك غير التكيفي يجب التأكد من أن هذه الأنماط السلوكية لن تحصل على الدعم أو التعزيز هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى يجب أن يكافئ الفرد على السلوك الحسن أو الجيد، حسب قوانين التعزيز (Al-Rubaie, Ali Jaber 1994).

**النظرية الإنسانية:** يعتقد روجرز أن التكيف وسوء التكيف لدى الفرد مرتبط بشكل أساسي بمقدار الاتساق أو التناقض بين مفهوم الذات والخبرات التي يمر بها الإنسان في حياته. فالفرد المتكيف هو الذي يكون منفتحاً على خبراته. فهذه الخبرات تكون موجودة في منطقة الوعي بشكل مرمرز بوضوح ودقة. فالفرد المتكيف يحصل على التقبل الإيجابي غير المشروط لذلك فإنه لا يستخدم وسائل دفاع لأن مفهومه عن ذاته متطابق ومتناغم مع خبراته وهذا بدوره يؤدي إلى تحقيق السرور والتوافق النفسي لدى الفرد. (Corey, 2010).

**النظرية المعرفية:** أشار إليس (Ellis) إلى أن الأفراد الذين يتصفون بالتكيف السوي هم الذين يفكرون بطريقة منطقية وعقلانية تمنع ظهور الاضطرابات النفسية التي تولدها أفكارنا ولا تنشأ من الخبرات والحوادث التي يمر بها الناس وإنما سببها الاعتقادات التي يحملونها عن هذه الحوادث،

ومن هنا فإن التكيف هو الابتعاد عن الأفكار اللامنتطقية واللاعقلانية ( Ibrahim, Abdul (Sattar, 1994).

ومن هنا فقد جاءت هذه الدراسة للتعرف الى العلاقة الارتباطية بين المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي لطلبة الجامعة الاردنية، ومعرفة نسبة التباين في التكيف الأكاديمي، الذي تفسره مهارات الحياة منفردة أو مجتمعة.

#### مشكلة الدراسة:

يواجه الطلبة في بداية حياتهم الجامعية مشكلات مختلفة من حيث المناخ النفسي والاجتماعي وتشكيل الصداقات واتخاذ القرارات وذلك لاختلاف بيئة الدراسة المدرسية عن الدراسة الجامعية من حيث طبيعة النظام وطبيعة التعامل وأساليب التقويم وطرق الدراسة، فضلاً عن ذلك فإن الدراسة الجامعية تحتاج إلى مهارات دراسية متميزة كاستخدام المكتبة والقراءة السريعة وكتابة التقارير والأبحاث والتحليل. وقد جاءت فكرة هذه الدراسة من خلال متابعة أبنائي خلال دراستهم الجامعية، ومن خلال ممارستي العمل الإرشادي كمستشارة ومعالجة نفسية في مركز للاستشارات النفسية، إذ لاحظت من خلال الحالات التي أتعامل معها أن معظم مشكلات الطلبة هي مشكلات مرتبطة بمهارات الحياة، الأمر الذي يشير الى العلاقة الارتباطية في تدني مستوى التكيف الأكاديمي. وتتطوي عملية التكيف على التعامل مع المشكلات سواء أكانت نابعة من الداخل أم الخارج. وعندما يتم التعامل بنجاح سيكون التكيف ناجحاً. أما إذا لم يتعامل مع المشكلات بنجاح وانعكس على الفرد بشكل سلبي يحول دون تحقيق أهدافه، فإننا سنواجه سوء التكيف.

#### أسئلة الدراسة:

حاولت هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى مهارات الحياة والتكيف الأكاديمي لدى الطلبة؟
2. ما علاقة مهارات الحياة بدرجة الكلية وأبعادها الفرعية بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الأردنية؟
3. ما مقدار التباين الذي تفسره مهارات الحياة منفردة ومجتمعة في التكيف الأكاديمي؟

#### أهمية الدراسة:

**الأهمية النظرية:** من الناحية النظرية تبدو أهمية الدراسة في إثراء المكتبة بدراسة حول علاقة مهارات الحياة والتكيف الأكاديمي، لأنه وبالرغم من تعدد الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت

متغير التكيف الأكاديمي إلا أنّ موضوع مهارات الحياة وعلاقته بهذا المتغير لم يحظ بكثير من الدراسات، إذ تأمل الباحثة أن تشكّل هذه الدراسة نقطة انطلاق لدراسات أخرى حول هذا الموضوع.

**الأهمية العملية:** يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في معرفة مستوى مهارات الحياة والتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الأردنية والعمل على تحسينها. والقيام ببناء مقاييس لمهارات الحياة والتكيف الأكاديمي يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة يمكن الباحثين والعاملين في مجال الإرشاد الاستفادة منها والعمل على بناء برامج انمائية إرشادية لتعديل هذه المتغيرات وتحسينها.

**أهداف الدراسة:**

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- بيان مستوى مهارات الحياة والتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الأردنية.
- بيان علاقة مهارات الحياة ودرجتها الكلية وأبعادها الفرعية من ناحية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الأردنية من ناحية أخرى.
- توضيح مقدار التباين الذي تفسره مهارات الحياة منفردة ومجموعة في التكيف الأكاديمي.

#### **التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:**

تتبنى الدراسة التعريفات الآتية:

**مهارات الحياة:** تعرف مفاهيمياً بأنها المقدرة على القيام بالسلوك الإيجابي والتكيف والتي تمكن الأفراد من التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها، وإن مهارات الحياة تتضمن الكفاءات النفسية والاجتماعية، والتي تساعد الناس على صنع القرارات، وحل المشكلات، والتفكير الإبداعي، والتواصل بفاعلية، وبناء علاقات صحية. (World Health Organization, 1993)

أما إجرائياً فتعرف مهارات الحياة بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس مهارات الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

**التكيف الأكاديمي:** يُعرف مفاهيمياً بأنها العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها ومقدرة الطالب على تكوين علاقات طيبة مع أساتذته وزملائه في الدراسة بهدف التعايش مع البيئة الجامعية وإشباع حاجاته. (Baker & Siryk, 2006) أما إجرائياً فيعرف بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التكيف الأكاديمي المستخدم في هذه الدراسة.

### الدراسات السابقة:

اجريت عديد من الدراسات تناولت مفهوم مهارات الحياة والتكيف الأكاديمي في بيئات مختلفة وعينات مختلفة، واختلفت نتائج الدراسات الا انها اتفقت في معظمها في مدى تأثير مهارات الحياة على التكيف الأكاديمي، وفيما يأتي عرض لعدد من الدراسات العربية والاجنبية ضمن العناوين الآتية:

### الدراسات التي تناولت مهارات الحياة:

سعت دراسة نيترجون كار وكاتال (Netragaonkar & Khatal، 2011) إلى ايجاد الوعي بالمهارات الحياتية و معرفة مدى فاعلية برنامج التوعية بمهارات الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية في الهند، وأستخدم المنهج التجريبي لإجراء هذه الدراسة على عينة تكونت من (40) طالباً ضمن مجموعتين واحدة ضابطة وأخرى تجريبية، وأشارت نتائج الدراسة الى أن برنامج التوعية بمهارات الحياة عزز معرفة الطلاب بهذه المهارات، وبينت الدراسة أن أهم ما يميز هذه البرامج أنها تزيد الوعي بمهارات الحياة الاجتماعية لتحقيق التكيف الاجتماعي.

أما دراسة فرهادي موجدان جهاد (Farhady & Moghadamnejhad, 2012) فهدفت التعرف الى أثر التدريب على مهارات الحياة على الرضا عن الحياة بين طلاب المدارس الثانوية في إيران. أجريت الدراسة على عينة بلغت (26) طالباً تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية في المدارس الثانوية في الأهواز ب إيران، ضمت كل مجموعة (13) طالباً تم تدريب الطلاب في المجموعه التجريبية على بعض مهارات الحياة (مثل مهارة حل المشكلات، ومهارة اتخاذ القرار، ومهارات التفكير الإبداعي، ومهارات الاتصال) من خلال التدريبات غير الموجهة مثل لعب الأدوار، وطريقة العصف الذهني، والمناقشة، والعمل في مجموعات صغيرة. وبينت النتائج أن التدريب على مهارات الحياة زاد من رضا الطلبة عن الحياة.

وهدف دراسة أوزبن (Ozben 2013) التعرف إلى المهارات الاجتماعية والرضا عن الحياة ومستويات الشعور بالوحدة. وقد تكونت العينة من (525) طالباً جامعيًا من تركيا، وتم استخدام مقياس الشعور بالوحدة ومقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الرضا عن الحياة. وأشارت النتائج إلى أن المهارات الاجتماعية ومستويات الرضا عن الحياة عند الإناث بشكل أعلى مما هي لدى الذكور. كذلك ترتبط مستويات الشعور بالوحدة عند الإناث أعلى مما هي لدى الذكور، وأن المهارات

الاجتماعية والرضا عن الحياة يرتبطان مع الشعور بالوحدة، وكانت المهارات الاجتماعية مرتبطة بشكل إيجابي مع الرضا عن الحياة.

أما دراسة مالنوسكاس ودوماين ولابنين (Malinauskas, Dumciene, Lapeniene, 2014) فقد هدفت لمعرفة المهارات الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى طلاب السنة الأولى و السنة الأخيرة في جامعة ليتوانيا. تكونت العينة من 459 طالبا وطالبة (234 طالبة) و(225 طالبا) وكان (260) منهم من طلاب السنة الأولى بينما كان (199) من طلاب السنة الأخيرة. أشارت النتائج إلى أن الإناث سجلن نسبة أعلى من الذكور في المهارات الاجتماعية والرضا عن الحياة. وأن المهارات الاجتماعية والرضا عن الحياة عند طلاب السنوات الأخيرة أعلى بكثير من طلاب السنة الأولى وأن هناك ارتباطاً إيجابياً بين المهارات الاجتماعية والرضا عن الحياة.

#### الدراسات التي تناولت التكيف الأكاديمي:

في دراسة ماكجي (McGhi1, 2017) التي أجراها على التعليم العالي في جنوب افريقيا هدفت الى تحديد العوامل التي تمكن الطلبة الجدد من التكيف بنجاح في البيئة التعليمية. وقد وجدت أن 50% من الطلاب الذين يصلون للدراسة في الجامعة يتسربون من الدراسة ومعظمهم في السنة اولى. وتكونت عينة الدراسة من 32 طالبا وتم جمع البيانات عن طريق الإستبانات والمقابلات الفردية وكشفت النتائج أن 20 من 32 طالبا واجهوا صعوبة في التغلب على تحدياتهم الانتقالية والتكيف الأكاديمي. توصلت الدراسة الى أن العوامل والتحديات ذاتها نستخدمها للمساعدة والتوجيه للطلاب الجدد.

وهدف دراسة كوان وزهين وبيناكس (Quan, Zhaen & Benxian, 2014) تعرف أثر الشعور بالوحدة والتكيف على التوافق الأكاديمي لدى طلبة السنة الاولى الجامعية. وقد تكونت العينة من (276) طالبا وطالبة في الجامعة في الصين، واستخدم في الدراسة مقياس الشعور بالوحدة الاجتماعية ومقياس التكيف الأكاديمي ونمط التقليد. وأشارت النتائج إلى وجود أثر سلبي ومباشر للشعور بالوحدة على التوافق الأكاديمي وذلك من خلال تنشيط نمط تقليد سلبي وقمع نمط التقليد الإيجابي. إذ أن لعب تقليد النمط دور الوسيط في العلاقة بين الشعور بالوحدة وتأقلم الطلبة في الكلية.

وفي دراسة قام بها سنفينك وجازر (Sevinc & Gizir 2014) هدفت لمعرفة العوامل الأكثر شيوعا التي تؤثر سلبا في التكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الاولى الجامعية

واستراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل هؤلاء الطلاب في الجامعات في عملية التكيف مع الحياة الجامعية وكان المشاركون (25) طالباً جامعياً من مختلف الكليات في جامعة مرسين. وتم جمع البيانات عن طريق المقابلات التي ضمت 24 سؤالاً وضعت من قبل الباحثين وتم تحليل وترميزها البيانات وتصنيفها. وكشفت النتائج عن عوامل تؤثر بطريقة سلبية في طلاب السنة الأولى: أكاديميا واجتماعيا وعاطفيا، وأن علاقاتهم مع الأصدقاء والمشاركة في النشاطات الترفيهية وفي تنظيم أوقات الفراغ تؤثر سلباً. فضلاً عن ذلك، هناك عوامل شخصية مثل الخجل والخوف من الفشل، كما أشارت النتائج إلى أن هؤلاء الطلاب في الغالب يتجنبون طلب المساعدة والتعامل مع طلاب السنوات الأخيرة ويواجهون التحديات بأنفسهم حتى يتكيفوا مع الحياة الجامعية.

وهدف دراسة عربيات وعبد اللطيف (Aearbiaat, Abdullatif 2010) إلى بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية. تكون مجتمع الدراسة من (560) طالباً وبلغت عينة البحث (30) طالباً من الذين حصلوا على أخفض الدرجات على مقياس التكيف مع الحياة الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية. وبعد تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً أشارت النتائج إلى أن المشكلات التي يعاني منها الطلبة هي في المجال الأكاديمي، والمجال النفسي، والمجال الاجتماعي.

وفي دراسة جاكيا وكيلي (Jaggia & Kelly, 1999) هدفت إلى تحديد مجموعة العوامل التي تؤثر في مستوى الأداء الأكاديمي لعينة من الطلاب الجامعيين باستخدام المعدل التراكمي كمقياس لمستوى الأداء الأكاديمي للطلاب. وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك عدداً من العوامل التي تؤثر في الأداء الأكاديمي للطلاب، بعض هذه العوامل يرتبط بالمنهج الدراسية وطريقة التدريس، وعضو هيئة التدريس، وخصائص الطالب. كما أوضحت الدراسة أن خصائص أسرة الطالب والمستوى التعليمي واستقرار المجتمع الأسري الذي يعيش فيه الطالب يمثل أهم العوامل التي تؤثر في أداء الطالب الأكاديمي.

#### تعقيب على الدراسات السابقة:

ومن خلال النظر في الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة نجد أنها أشارت إلى وجود ارتباط إيجابي بين مهارات الحياة والرضا عن الحياة مثل دراسة (Malinauskas, 2014) و (Dumciene, Lapeniene, 2012) و (Farhady, and Moghadamnejhad, 2012) في حين اهتم باحثون آخرون بمهارات الحياة والتكيف الأكاديمي والعلاقة بينهم مثل دراسة

(McGhie1,2017) ودراسة (Aearbiaat, Abdullatif 2010) ودراسة (Jaggia& 1999) Kelly، ولقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة ومتغيراتها في صياغة أسئلة الدراسة، و في بناء تصور نظري حول المقاييس التي تم بناؤها في هذه الدراسة. وتمثل الدراسة الحالية امتدادا للدراسات السابقة بضرورة قياس مهارات الحياة وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

وتتماز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة باختلاف البيئة.وبناءً على اختلاف بيئات الدراسات السابقة وتنوع طبيعة مقاييسها، وظروف التطبيق، وتوقيتها، واختلاف البيئات الاجتماعية والاقتصادية بين عينات تلك الدراسات، فإنه من الممكن القول انه لا يمكن اعتماد نتائج أي دراسة وتعميمها على جميع البيئات، وفي مختلف الأزمنة. لذا فإن الدراسة الحالية تعد الدراسة الرائدة في بيئتها التي تناولت العلاقة الارتباطية بين مهارات الحياة والتكيف الأكاديمي. وتتماز هذه الدراسة انها تسعى الى التعرف إلى مستوى مهارات الحياة لدى الطلبة وأثر هذه المهارات في التكيف الأكاديمي والعمل على تحسينها.

### الطريقة والإجراءات

#### منهج الدراسة:

تعد هذه الدراسة ارتباطية وصفية. حيث يهتم هذا المنهج البحثي بوصف العلاقة بين الظواهر النفسية في الواقع التربوي، ثم يتم تفسيرها من خلال البيانات الكمية والمناقشات التفسيرية.

#### مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة البكالوريوس في كليات العلوم التربوية والآداب والعلوم والتمريض المسجلين في الفصل الثاني من العام الدراسي الجامعي 2013/2014 في الجامعة الأردنية، والبالغ عددهم (3431) طالبا وطالبة (808) طالباً، (2623) طالبة. ويبين الجدول (1) توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس والكلية والتخصص.

الجدول (1) توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والكلية والتخصص

| الجنس   | الفئات          | العدد | النسبة |
|---------|-----------------|-------|--------|
|         | ذكر             | 808   | 20 %   |
|         | أنثى            | 2623  | 80 %   |
| المجموع |                 |       |        |
| الكلية  | العلوم التربوية | 1191  | 34.5 % |
|         | الآداب          | 924   | 27 %   |
|         | العلوم          | 533   | 15.5 % |
|         | التمريض         | 783   | 23 %   |
| المجموع |                 |       |        |
|         |                 | 3431  | 100 %  |



مستوى مهارات الحياة وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الأردنية. د. حنان أحمد أبو فودة

| النسبة | العدد | الفئات                 |        |
|--------|-------|------------------------|--------|
| 19 %   | 652   | الإرشاد والصحة النفسية | التخصص |
| 16 %   | 539   | التربية الخاصة         |        |
| 15 %   | 499   | الجغرافيا              |        |
| 12 %   | 425   | علم النفس              |        |
| 7 %    | 242   | العلوم الحياتية        |        |
| 8 %    | 291   | الفيزياء               |        |
| 12 %   | 411   | التمريض                |        |
| 11 %   | 372   | التمريض للإناث         |        |
| 100 %  | 3431  | المجموع                |        |

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية العنقودية من مجتمع الدراسة الأصلي حسب الجنس والكلية والتخصص. وذلك من خلال حصر جميع التخصصات لأفراد عينة الدراسة من الكليات المعنية في الجامعة وأعطى كل شعبة رقماً، ثم اختيار الأرقام الفردية لتشكيل عينة الدراسة، فقد بلغ عدد العينة (515) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية، شكلوا ما نسبته 15 % من مجتمع الدراسة. والجدول (2) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والكلية والتخصص.

الجدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والكلية والتخصص

| النسبة | العدد | الفئات                 |        |
|--------|-------|------------------------|--------|
| 20 %   | 104   | ذكر                    | الجنس  |
| 80 %   | 411   | أنثى                   |        |
| 100 %  | 515   | المجموع                |        |
| 34.5 % | 179   | العلوم التربوية        | الكلية |
| 27 %   | 139   | الآداب                 |        |
| 15.5 % | 80    | العلوم                 |        |
| 23 %   | 117   | التمريض                |        |
| 100 %  | 515   | المجموع                |        |
| 19 %   | 98    | الإرشاد والصحة النفسية | التخصص |
| 16 %   | 81    | التربية الخاصة         |        |
| 15 %   | 75    | الجغرافيا              |        |
| 12 %   | 64    | علم النفس              |        |
| 7 %    | 37    | العلوم الحياتية        |        |
| 8 %    | 43    | الفيزياء               |        |
| 12 %   | 62    | التمريض                |        |
| 11 %   | 55    | التمريض للإناث         |        |
| 100 %  | 515   | المجموع                |        |

أدوات الدراسة:

مقياس مهارات الحياة، ومقياس التكيف الأكاديمي وفيما يأتي عرض لهذين المقياسين:

### أولاً: مقياس مهارات الحياة:

بغرض التعرف إلى مهارات الحياة عند الطلبة تم تصميم مقياس لمهارات الحياة لدى طلبة الجامعة مكون من ثلاثة أبعاد وهي (التفكير النقدي ومهارات اتخاذ القرارات، والمهارات العلائقية ومهارات التواصل، والتكيف ومهارات الإدارة الذاتية) وبعد الاطلاع على الأدب النظري و الدراسات السابقة والمقاييس المختلفة لمهارات الحياة مثل دراسة (Malinauskas, ozben, 2013) (Dumciene, and Lapeniene, 2014) و (Sevinc & Gizir, 2014) . تكون المقياس في صورته الأولى من 50 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: (التفكير النقدي ومهارات اتخاذ القرار) (المهارات العلائقية ومهارات التواصل) و(التكيف ومهارات الإدارة الذاتية) بعضها مصاغ صياغة موجبة، وبعضها الآخر صياغة سالبة.

### صدق مقياس مهارات الحياة:

تم التأكد من مؤشرات الصدق بطريقتين:

#### صدق المحتوى:

تم التحقق من الصدق المنطقي للمقياس وذلك بعرضه بصورته الأولى المكونة من (50) فقرة على ثلاثة عشر من المختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس لتحكيم المقياس من حيث وضوح صياغة فقرات المقياس وسلامتها اللغوية وملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه ومدى انتماء كل فقرة للبعد الذي أدرجت تحته والتحقق من مدى مناسبتها لبيئة الدراسة الحالية والعينة التي ستطبق عليها، وقد أشار المحكمون إلى مجموعة من التعديلات كان أبرزها، حذف مجموعة من الفقرات و قد تم اعتماد اتفاق تسعة من المحكمين على إبقاء الفقرة كما هي ، كما تم إجراء بعض التعديلات على الصياغة اللغوية لبعض الفقرات في مختلف الأبعاد.

#### صدق البناء:

تم إيجاد الارتباطات الداخلية بين الفقرات والابعاد الفرعية التي تنتمي إليها وكانت ذات دلالة احصائية كما تم إيجاد معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس مهارات الحياة بالدرجة الكلية وكانت ذات دلالة احصائية وهذا مؤشر على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة لقياس مهارات الحياة. وبعد إجراء التعديلات أصبح المقياس مكوناً في صورته النهائية من (40) فقرة موزعة على أبعادها الثلاثة.

### ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الاختبار و (Test-retest) إعادة الاختبار (Test-retest) على عينة عدد أفرادها اثنان وثلاثون من طلبة الجامعة الأردنية ومن خارج عينة الدراسة، بفاصل زمني مدته أسبوعان، فكانت قيمة معامل الثبات عن طريق الاعادة (0.83) كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي بمعادلة كرونباخ ألفا، على أفراد العينة أنفسهم باستخدام معادلة كرونباخ الفا فكانت قيمة معامل الإتساق الداخلي (0.91).

### ثانيا: مقياس التكيف الأكاديمي:

بغرض التعرف إلى مهارات التكيف الأكاديمي عند الطلبة تم تصميم مقياس لمهارات التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة مكون من ثلاثة أبعاد وهي (البعد الأكاديمي، البعد الذاتي، البعد الاجتماعي) وبعد الاطلاع على الأدب النظري و الدراسات السابقة والمقاييس المختلفة لمهارات التكيف الأكاديمي مثل دراسة الرهيني وحمد (Al-Rihani, Hamdi, 1987) ودراسة كوان وزهين وبيناكسن (Quan, Zhaen, Benxian, 2014) تكون المقياس في صورته الأولية من 40 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي : (البعد الأكاديمي) (البعد الذاتي) و(البعد الاجتماعي) بعضها مصاغ صياغة موجبة، وبعضها الآخر مصاغ صياغة سالبة.

### صدق مقياس مهارات الحياة:

تم التأكد من مؤشرات الصدق بطريقتين:

### صدق المحتوى:

قامت الباحثة بالتحقق من الصدق المنطقي للمقياس وذلك بعرضه بصورته الأولية المكونة من (40) فقرة على ثلاثة عشر من المختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس لتحكيم المقياس من حيث وضوح صياغة فقرات المقياس وسلامتها اللغوية وملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه ومدى انتماء كل فقرة للبعد الذي أدرجت تحته والتحقق من مدى مناسبتها لبيئة الدراسة الحالية والعينة التي ستطبق عليها، وقد أشار المحكمون إلى مجموعة من التعديلات، كان أبرزها، حذف مجموعة من الفقرات وقد تم اعتماد اتفاق تسعة من المحكمين على إبقاء الفقرة كما هي ، كما تم إجراء بعض التعديلات على الصياغة اللغوية لبعض الفقرات في مختلف الأبعاد.

## صدق البناء:

تم إيجاد الارتباطات الداخلية بين الفقرات والأبعاد الفرعية التي تنتمي إليها وكانت ذات دلالة احصائية كما تم إيجاد معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس التكيف الأكاديمي بالدرجة الكلية وكانت ذات دلالة احصائية وهذا مؤشر على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة لقياس التكيف الأكاديمي. وبعد إجراء التعديلات أصبح المقياس مكوناً في صورته النهائية من (30) فقرة موزعة على أبعادها الثلاثة.

## ثبات المقياس:

وقد حسب ثبات المقياس للدرجة الكلية بفواصل اسبوعين على عينة من 32 طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية ومن خارج عينة الدراسة فكانت قيمة معامل الثبات عن طريق الاعادة (0.85) كما حسب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا فكانت قيمة ألفا (0.88).

## الأساليب الإحصائية:

تم تطبيق المعالجات الإحصائية الآتية: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار، ومعادلة كرونباخ ألفا لفحص ثبات أداة الدراسة.

## عرض النتائج

### الإجابة عن السؤال الأول: ما مستوى مهارات الحياة والتكيف الأكاديمي لدى الطلبة؟

#### 1. مقياس مهارات الحياة

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى كما في الجدول (3).

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على مقياس مهارات الحياة وأبعاده

| المستوى | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | البعد                                 |
|---------|-------------------|-----------------|---------------------------------------|
| مرتفع   | 0.46              | 3.76            | التفكير النقدي ومهارات اتخاذ القرارات |
| مرتفع   | 0.48              | 3.78            | مهارات العلاقاتية ومهارات التواصل     |
| متوسط   | 0.46              | 3.67            | التكيف ومهارات الإدارة الذاتية        |
| مرتفع   | 0.41              | 3.74            | (الدرجة الكلية)                       |

يبين الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية لدى طلبة الجامعة الأردنية في أبعاد مقياس مهارات الحياة المستخدم في هذه الدراسة تراوحت ما بين (3.67-3.78)، وأظهر الجدول أيضاً أن بعد المهارات العلاقاتية ومهارات التواصل في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.78) وانحراف معياري بلغ (0.48)، واحتل بعد التفكير النقدي ومهارات اتخاذ القرارات الرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (3.76) وانحراف معياري (0.46) وبمستوى متوسط، أما بعد التكيف ومهارات الإدارة

الذاتية فقد جاء في الرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (3.67) وانحراف معياري بلغ (0.46). أما المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة الأردنية على الدرجة الكلية، فقد بلغ (3.74) بانحراف معياري بلغ (0.41).

## 2. مقياس التكيف الأكاديمي

حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى فكانت كما في الجدول (4).

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على مقياس التكيف الأكاديمي وأبعاده

| البعد           | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|-----------------|-----------------|-------------------|---------|
| الأكاديمي       | 3.42            | 0.65              | متوسط   |
| الذاتي          | 3.50            | 0.69              | مرتفع   |
| الاجتماعي       | 3.39            | 0.53              | متوسط   |
| (الدرجة الكلية) | 3.44            | 0.54              | متوسط   |

يبين الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية لطلبة الجامعة الأردنية على أبعاد مقياس التكيف الأكاديمي المستخدم في هذه الدراسة جاءت متوسطة وتراوح ما بين (3.39 – 3.50)، وأظهر الجدول أن البعد الذاتي جاء في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.50) بانحراف معياري بلغ (0.69)، واحتل البعد الأكاديمي الرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (3.42) وانحراف معياري بلغ (0.65)، أما البعد الاجتماعي فقد جاء في الرتبة الثالثة بمتوسط الحسابي بلغ (3.39) وانحراف معياري بلغ (0.53). أما المتوسط الحسابي على مقياس مهارات التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الأردنية على الدرجة الكلية، فقد بلغ (3.44) بانحراف معياري بلغ (0.54).

أظهرت النتائج أن مستوى مهارات الحياة لدى طلبة الجامعة الأردنية جاءت بدرجة مرتفعة أما التكيف الأكاديمي فقد أظهرت النتائج أن مستواه لدى طلبة الجامعة الأردنية جاءت بدرجة متوسطة حسب المقاييس المستخدمة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى أن مهارات الحياة كانت بمستوى مرتفع نتيجة للبيئة الجامعية التي تساعد على تنمية المهارات لدي الطلبة وتعد الجامعات من وسائل التنشئة الاجتماعية في جميع الدول، وذلك بما توفره من أدوات قادرة على أداء دور أساسي في تشكيل فكر الطلبة وسلوكهم. كما تعد الجامعات إحدى المؤسسات الاجتماعية الفاعلة في تعزيز أنماط التفاعل بين الطلبة والمجتمع لأن من واجباتها الرئيسية تنمية وعي الطلبة وتوجيهه أكاديميا واجتماعيا. وعلى اعتبارها المصدر القادر على تزويد المجتمع بما يحتاجه من مقدرات ذات خبرات علمية مؤهلة ومدربة (Almiqdadu, alsurhani, a'akhu arshydt, 2013) كما أشارت منظمة الصحة

العالمية (World Health Organization, 1993) إلى أن المهارات الحياتية تمتد لتشمل كافة جوانب حياة الإنسان بوصفه كائناً اجتماعياً وعضواً في جماعة أكبر وبحاجة للتكيف مع المجتمع، فطلاب الجامعة يمتلكون مجموعة من المهارات الحياتية التي تمكنهم من التواصل والتعاطف مع الآخرين، وتوظيف هذه المهارات المؤدية للنجاح، وتكيفه مع عناصر البيئة التي يعيش فيها وعلى طبيعة علاقاته مع من حوله والتي تعود بدورها لتؤثر بشكل إيجابي على تفكيره وسلوكه، والمهارات الحياتية كما عرفت منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 1993) هي المقدرة على إظهار سلوك تكيفي وإيجابي يسمح للأفراد بالتكيف بشكل فعال مع مطالب الحياة اليومية وتحدياتها وهي مهارات نفسية واجتماعية وعلائقية تساعد الأشخاص على اتخاذ قرارات واعية، وحل المشكلات، والتفكير بطريقة نقدية، والتواصل الفعال، وبناء علاقات سليمة، والتعاطف مع الآخرين. كما أظهرت نتائج الدراسة بأن المتوسطات الحسابية لإجابات الطلاب على مقياس مهارات الحياة بأبعاده (التفكير النقدي ومهارات اتخاذ القرارات، المهارات العلائقية ومهارات التواصل، التكيف ومهارات الإدارة الذاتية) جاءت بدرجة مرتفعة، واتفقت مع دراسة (Farhady & Moghadamnejhad, 2012).

حيث أشارت النتائج إلى أن التدريب على مهارات الحياة يساعد على زيادة الرضا عند الطلبة. كما اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Netragaonkar & Khatal, 2011)، في أن زيادة الوعي بمهارات الحياة يساعد في تحقيق التكيف، وهذا دلالة على أن طلاب الجامعة يتمتعون بمهارات حياتية عالية من التفكير الناقد واتخاذ القرار والتواصل واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Fornieris, Danish, Scott, 2007) في أن مهارات الحياة بحاجة للتدريب وقد يعود هذا أن المهارات الحياتية كانت متوسطة في الدراسة ولكن على أثر البرنامج التدريبي القائم على مهارات الحياة أصبحت هذه المهارات مرتفعة، كما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Malinauskas, Dumciene, Lapeniene, 2014)، فقد أشارت النتائج إلى أن الإناث سجلن نسبة أعلى من الذكور في المهارات الحياتية. وأن عينة الدراسة الحالية كانت 80% من الإناث.

كما تعتقد الباحثة أنه ربما كان المناخ الأسري السائد من أهم العوامل المؤثرة في ازدياد مهارات الحياة أو انخفاضها، الذي يقود إلى نمو أبناء أسوياء وإيجابيين في علاقاتهم الاجتماعية وأن الأسرة التي تستمع لقرارات الأبناء وتعاملهم بتعاطف وديمقراطية وتتيح لهم فرص الاعتماد على

أنفسهم فأنها تعزز ثقتهم بأنفسهم وتنمي لديهم التفكير الإبداعي وأتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Jaggia & Kelly, 1999)

أما على مستوى مقياس التكيف الأكاديمي فجاءت تصوراتهم بدرجة متوسطة. وتفسير نتائج ذلك كما تبين أن الانتقال إلى المرحلة الجامعية هي نقطة تحول تعتمد على وجهات النظر للبيئة المحيطة فإن كان أسلوب التكيف سلبياً سوف يعيق التكيف الأكاديمي للطالب ويفقده الاهتمام في إتقان مهارات التعلم وإن كان أسلوب التكيف إيجابياً سوف يعمل على تعزيز التكيف الأكاديمي ويحد من أنماط السلوك غير التكيفية، كما أن استقرار المجتمع الأسري الذي يعيش فيه الطالب يمثل أهم العوامل التي تؤثر على أداء الطالب الأكاديمي وأتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Jaggia & Kelly, 1999)

**الإجابة عن السؤال الثاني: ما علاقة مهارات الحياة بدرجة الكلية وأبعادها الفرعية بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الأردنية؟**

للإجابة عن هذا السؤال ولبيان العلاقة الارتباطية بين المقاييس تم احتساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين كل من مقياس مهارات الحياة بأبعاده مع مقياس التكيف الأكاديمي بأبعاده كما في الجدول (5):

**الجدول (5) قيم معامل ارتباط بيرسون بين مهارات الحياة ومقياس التكيف الأكاديمي**

| التكيف الأكاديمي (الدرجة الكلية) |               | ابعاد مهارات الحياة    |
|----------------------------------|---------------|------------------------|
| معامل الارتباط                   | دلالة إحصائية |                        |
| 0.23                             | 0.000         | التفكير النقدي         |
| 0.28                             | 0.000         | المهارات العلائقية     |
| 0.41                             | 0.000         | مهارات الإدارة الذاتية |
| 0.37                             | 0.000         | (الدرجة الكلية)        |

أظهرت النتائج في الجدول (5) أن هناك علاقة متوسطة وذات دلالة إحصائية بين مهارات الحياة بدرجة الكلية وأبعادها مع التكيف الأكاديمي، إذ بلغ معامل الارتباط بين مهارات الحياة والتكيف الأكاديمي (0.37) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ .

وأتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Netragaonkar & Khatal, 2011) وأظهرت دراسته أنه كلما زادت المهارات الحياتية زادت من مهارات التكيف. وأتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة Al- (Yousef, 2013)، أظهرت دراسته وجود علاقة ارتباطية بين مهارات الحياة والتكيف الأكاديمي، فكلما توفرت لدى الفرد مهارات حياتية كان لديه ثقة أعلى بنفسه. وكما تعتقد الباحثة أن امتلاك

الطالب للمهارات الحياتية يجعل عملية التواصل مع الآخرين ايجابية مما ينعكس على انجازه الأكاديمي.

**الإجابة عن السؤال الثالث: ما مقدار التباين الذي تفسره مهارات الحياة في التكيف الأكاديمي منفردة ومجموعة؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد وتحليل التباين الأحادي لبيان مقدار التباين الذي تفسره مهارات الحياة في التكيف الأكاديمي منفردة ومجموعة كما يأتي:

**جدول (6) نتائج تحليل التباين للانحدار للتأكد من صلاحية النموذج للإجابة عن السؤال الثالث**

| المصدر   | درجات الحرية | معامل التحديد R <sup>2</sup> | مجموع المربعات | متوسط المربعات | قيمة F المحسوبة | مستوى دلالة F |
|----------|--------------|------------------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|
| الانحدار | (3, 511)     | 0.169                        | 25.510         | 8.503          | *34.66          | 0.000         |
| الخطأ    |              |                              | 125.273        | 0.245          |                 |               |
| الكل     |              |                              | 150.783        |                |                 |               |

\* ذات دلالة إحصائية على مستوى (0.05)

يوضح الجدول (6) صلاحية الانموذج للإجابة عن السؤال الثالث، ونظراً لارتفاع قيمة (F) المحسوبة عن قيمتها الجدولية على مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) ودرجات حرية (3, 511)، إذ إن أبعاد مقياس مهارات الحياة تفسر (16.9%) من التباين في (التكيف الأكاديمي)، وهذا يؤكد دور مهارات الحياة في التكيف الأكاديمي. وبناء على ذلك تم إجراء اختبار تحليل الانحدار المتعدد.

**الجدول رقم (7) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد مهارات الحياة في التكيف الأكاديمي**

| الأبعاد                               | B      | الخطأ المعياري | Beta  | قيمة T المحسوبة | مستوى دلالة T |
|---------------------------------------|--------|----------------|-------|-----------------|---------------|
| التفكير النقدي ومهارات اتخاذ القرارات | -0.010 | 0.067          | 0.008 | 0.008           | 0.882         |
| المهارات العلائقية ومهارات التواصل    | 0.072  | 0.071          | 0.065 | 1.023           | 0.307         |
| التكيف ومهارات الإدارة الذاتية        | 0.432  | 0.059          | 0.373 | *7.266          | 0.000         |

\* ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (7)، وبمتابعة قيم اختبار (T) أن أبعاد مهارات الحياة (التفكير النقدي ومهارات اتخاذ القرارات، والمهارات العلائقية ومهارات التواصل) ليس لها أثر في التكيف الأكاديمي كمتغير تابع إذ بلغت قيم (T) المحسوبة (0.008، 1.023) على الترتيب، وهي قيمة غير معنوية عند مستوى دلالة (0.05). في حين كان لبعد التكيف ومهارات الإدارة الذاتية كبعد من أبعاد مهارات الحياة أثر في التكيف الأكاديمي، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.266) وهي قيمة معنوية عند مستوى دلالة (0.05).



ولبيان الأهمية النسبية للمتغيرات المستقلة لمهارات الحياة تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد التدريجي Stepwise Multiple Regression حسب الجدول (8) التالي.

الجدول رقم (8) نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي للتنبؤ بالتكيف الأكاديمي من خلال بعد التكيف

#### ومهارات الإدارة الذاتية

| ترتيب دخول العناصر المستقلة في معادلة التنبؤ | قيمة R <sup>2</sup> معامل التحديد | قيمة T المحسوبة | مستوى الدلالة |
|--|-----------------------------------|-----------------|---------------|
| التكيف ومهارات الإدارة الذاتية               | 0.167                             | 10.140          | *0.000        |

\* دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)

\* خرج من معادلة الانحدار المتعدد المتدرج بُعدي (التفكير النقدي ومهارات اتخاذ القرارات، والمهارات العلائقية ومهارات التواصل)

يلاحظ من الجدول (8) مقدار التباين الذي يفسره بعد التكيف ومهارات الإدارة الذاتية كبعد من أبعاد مهارات الحياة في التكيف الأكاديمي، فقد فسر ما قدرة (16.7%) من التباين في التكيف الأكاديمي كمتغير تابع. وتفسير ذلك كما أشار الأدب السابق إلى أن عدم اشباع الحاجات تجعل الفرد يعاني من الضيق والتوتر فلا يتم التكيف بشكل صحيح ومتوازن، واعتقد روجرز (Rogers) المشار له في كوري (Corey, 2010) أن التكيف وسوء التكيف لدى الفرد مرتبط بشكل أساسي بمقدار الاتساق أو التناقض بين مفهوم الذات والخبرات التي يمر بها الإنسان في حياته. ويؤمن روجرز في مقدرة الفرد للمضي قدماً في حياته بشكل بناء وإيجابي ولكن بشرط أن تتوفر الظروف الملائمة للنمو والارتقاء. وأتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Monton, Mergler, Boman, 2014) وأشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين لديهم مستويات عالية من التفاؤل و مستويات منخفضة من التوتر والقلق كان تكيفهم على نحو أفضل. كما أظهرت نتائج دراسة (Horn, Lalongo, Greenberg, 1990) أن التدريب على بعض المهارات الحياتية يؤدي إلى تحسن مستوى التكيف الأكاديمي والتوافق النفسي لديهم.

#### النتيجة:

- التدريب على بعض المهارات الحياتية يؤدي إلى تحسن مستوى التكيف الأكاديمي.
- البيئة الجامعية واستقرار المجتمع الأسري الذي يعيش فيه الطالب يمثل أهم العوامل التي تؤثر في أداء الطالب الأكاديمي.
- امتلاك الطالب للمهارات الحياتية يجعل عملية التواصل مع الآخرين ايجابية مما ينعكس على

إنجازه الأكاديمي.

#### التوصيات والمقترحات:

من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

1. التدريب على المهارات الحياتية يؤدي الى تحسين المستوى الأكاديمي.
2. تشجيع الطلبة الجدد على ندوات تعريفية توضح الفرق بين الحياة الجامعية والدراسة الثانوية وإطلاعهم عن المواد العملية والنظرية التي تدرس في الكلية.
3. ضرورة إطلاع الطلبة في أثناء دراستهم الثانوية على الحياة الجامعية وذلك من خلال زيارات ميدانية للجامعات.
4. إجراء دراسة مستقبلية حول أثر مهارات التفكير النقدي ومهارات اتخاذ القرار على التكيف الأكاديمي.
5. إجراء دراسة مستقبلية حول أثر المهارات العلائقية ومهارات التواصل على التكيف الأكاديمي.
6. إجراء دراسة مستقبلية حول أثر التكيف والإدارة الذاتية على التكيف الأكاديمي.
7. إجراء مزيد من الدراسات حول أثر مهارات الحياة في تطوير مهارات التكيف الأكاديمي.

#### References:

- Aearbiaat, Abdullatif (2010), **Building a training program for adjustment to university life at Al-Balqa Applied University**, Unpublished Doctoral Dissertation, Mustansiriya University, Baghdad, Iraqa..
- Al-Badarin, G. and Ghaith, S. (2013) Parental methods and methods of identity and academic adjustment as students of academic self-efficacy among students of Hashemite University, **Jordanian Journal of Educational Sciences** (9), (1), 65-87.
- Almiqdadu ,M. alsurhani, S. a'akhu arshydt, H. (2013 ) The impact of the university environment on civil culture among Al-Bayt University students and the university of Jordan, **Humanities and Social Sciences Studies**, University of Jordan, 40 (1) 82-105.
- Al-Rihani, S. Hamdi, N. (1987), The relationship between factors associated with student and academic adjustment, **Journal of Educational Sciences Studies**, 15 (5), 125-159..

- Al-Rubaie, Ali Jaber (1994), **Human personality, composition, nature and disorders**, Baghdad, House of Public Cultural Affairs..
- Al-Yousef, Rami Mahmoud (2013), Social Skills and its relationship to self-aware efficiency and general educational achievement in a sample of middle school students in hail region, Saudi Arabia, in light of a number of variables, **Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies**, 21 (1).365-327
- Baker, R.Siryk, B. (2006). Measuring adjustment college, **Journal of Counseling Psychology**, 31, (2), 179-189.
- Corey, G. (2010). **Theory and practice of counseling and psychotherapy**. Brooks Publishing.
- Farhady, A. Moghadamnejhad, N. (2012). The effect of life-skill training on life satisfaction .**Golden Research Thoughts**, 2(1). 26-39.
- Forneris, T. Danish, S. And Scott, D. (2007). Setting goals, solving problems, and seeking social support: Developing adolescents' abilities through a life skills program. **Academic Journal**, 42(165), 103-114.
- Horn, W. Lalongo, N.and Greenberg. (1990). Additive effects of behavioral parent training and self-control therapy with attention deficit hyperactivity disordered children, **Journal of Clinical Child Psychology**, 19(1). 98-110.
- Ibrahim, Abdul Sattar, (1994), **Cognitive behavioral therapy modern methods and principles of application**, Cairo: Dar Fajr Publishing and distribution.
- Jaggia, S. Kelly, A. (1999). An analysis of factors that influence student performance:A fresh approach to an old debate, **Contemporary Economic Policy**, 17,(2) 189-198.
- Jibril, M. Hamdi, N. Daoud, N. Abu Talib, S. (1992), **Adjustment and mental health care**, Amman: Al Quds Open University Publications..
- Malinauskas ,R.Dumciene ,A and Lapeniene ,D. (2014 ).The social skills and life satisfaction of Lithuanian ,first-and senior-year university students, **Social Behavior And Personality**. 42 ,(2). 285 – 294.
- McGhie1,V. (2017) Entering university studies: identifying enabling factors for a successful transition from school to university. **High Educ** (73) 407-422.
- Monton,S. Mergler,A. and Boman,P.(2014). Managing the Transition: The rol of optimism and self-efficacy for first-year Australian university

- student **Australian journal of guidance and counseling**.24,(1): 90-108.
- Netragaonkar, Y. and Khatal, S. (2011).Life skill awareness programme and its Effectiveness for B. Ed. **Students, Review of Research**, 1(3):1-4
- Ozben, S.(2013). Social skills , life satisfaction and loneliness in Turkish university students. **Social Behavior and Personality**. 41(20): 303-213.
- Quan, L.Zhaen , R.and. Benxian , (2014 ).The effects loneliness and coping on academic adjustment among college freshmen. **Social Behavior and Personality**. 42(6): 969 – 978.
- Sevinc, S. Gizir, C. (2014).Negativity affecting university adjustment from the views of first-year university students. The case of Mersin University.**Educational Sciences Theory & Practice**. 14(4):1301 – 1308.
- Shechtman, Z. Levy, M. and Leichtenritt , J. (2005). Impact of life skills training on teachers' perceived environment and self-Efficacy. **Journal of Educational Research**, 98(3): 144-152.
- Simons, J. Seth, K. John, W. (1994). **Human Adjustment**, Newyork: Brow Publishers.
- Tran , T. (2013). Limitation on the development of skills in higher education in Vietnam.**High Educ** , 65 , 631-644.
- United Nations (2003). **Life skills training guide for young people: HIV/AIDS and substance use prevention**, Newyork: Economic and Social Commission for Asia and the Pacific.
- World Health Organization (1993).**Life skills education**, planning for research, division of Mental Health and prevention of substance abuse, Geneva