



علاقة الطمأنينة الانفعالية بالضغط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة

محمد جمال الصرايرة*

كلية العلوم التربوية جامعة مؤتة
msarayreh546@gmail.com

أ.د وجدان الكركي**

كلية العلوم التربوية جامعة مؤتة
Wijdankaraki@mutah.edu.jo

المستخلص:

هدفت الدراسة لمعرفة مستوى كل من الطمأنينة الانفعالية والضغط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف الدراسة، و اختيرت العينة من طلبة جامعة مؤتة بطريقة (العينة المتيسرة)، وقد تم توزيع المقاييس الكترونياً على عينة من مجتمع الدراسة، وبلغت عدد المقاييس الموزعة (452)، وتوصلت الدراسة لعدد من النتائج منها أن مستوى الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة جامعة مؤتة قد جاء متوسطاً، و تبين أن مستوى الضغط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة قد جاء مرتفعاً، وأن مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة قد جاء متوسطاً، وأن هناك علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الطمأنينة الانفعالية والضغط النفسية، وأن هناك علاقة موجبة بين الطمأنينة الانفعالية وتقدير الذات، ويوجد فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على مقاييس الطمأنينة الانفعالية والضغط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة حسب متغيرات الجنس والكلية، وتوصل الباحث لعدد من التوصيات أبرزها ضرورة تقديم دعم نفسي واجتماعي للطلبة، وتعزيز مهارات التحكم في الضغط والاستجابة للتحديات الأكاديمية والحياتية، و ضرورة أن تقوم الجامعة بتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للطلبة للتعامل مع العوامل التي تؤثر على تقدير الذات.

تاريخ الاستلام: 2024/03/20

تاريخ قبول البحث: 2024/05/05

تاريخ النشر: 2024/06/30

مقدمة:

أضحت الضغوط النفسية جزءاً لا يتجزأ من نمط الحياة الحالية، وخاصة بعد التطورات المطردة في كل المجالات بشكل عام، ويمكن اعتبار المرحلة الجامعية من المراحل الحساسة والهامة في حياة الشباب، فتعتبر هذه المرحلة مليئة بالتعقيدات والتحديات وتتزايد بها مصادر الضغط النفسي، فيقع على عاتق الطالب الجامعي الكثير من الضغوطات بما يخص تحديد مسار حياته كاملاً والوصول للاستقرار المهني و النفسي فلذلك يتبين خطورة الضغوطات النفسية التي تواجه الطلبة الجامعيين لما لها تأثير على الطمأنينة النفسية والانفعالية الخاصة بهم (لبوazدة، 2017)، ويمكن الحديث عن الطمأنينة الانفعالية بأنها من المتغيرات النفسية الهامة التي برزت في مجالات عديدة في علم النفس، إذ تعتبر من السمات الأساسية للصحة النفسية للأفراد والتي ينبغي للفرد التحلي بها ليصنع هوية مستقرة وواضحة المعالم (Mulyadi, 2010). هذا وقد أظهرت الدراسات أن الطمأنينة الانفعالية يمكن أن يكون لها تأثير كبير على الصحة النفسية للفرد. على سبيل المثال ، دراسة قام بها كيسيلىير (Kessler et al., 2010) حيث وجد أن الدعم الاجتماعي، بما في ذلك الطمأنينة الانفعالية، كان مرتبطاً بمستويات أقل من الضغط النفسي بين طلاب الجامعات. وبالمثل، دراسة أجراها سايتو (Saito et a., 2019)، وهذا من الملاحظ أن موضوع تقدير الذات يحتل مكاناً هاماً بين المواضيع التي تخص الطلبة بشكل عام، ويعد تقدير الذات عنصراً حاسماً في الصحة العقلية، ويشير تقدير الذات إلى التقييم العام للفرد لقيمه كشخص، كما يعد من العوامل الهامة التي تؤثر بشكل كبير في السلوك، وأيضاً يرتبط تقدير الذات بتحقيق تكامل في شخصية الفرد (عبد الغني، 2021).

وهناك عدة طرق لتعزيز وتقوية احترام الذات، بما في ذلك تطوير الحديث الإيجابي عن النفس، والانخراط في الأنشطة التي تجلب الشعور بالإنجاز، وطلب الدعم من الآخرين، وممارسة التعاطف مع الذات (Neff, 2011).

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة عالمية منتشرة وقد أصبحت من المواضيع الهامة في الأوساط الأكاديمية، فوجد اهتماماً واسعاً في طلبة الجامعة وخاصة المستجدين منهم فهم عرضة للضغوطات أكثر من غيرهم بسبب طبيعة الانتقال للحياة الجامعية والابتعاد عن أسرهم والتأقلم مع البيئة الاجتماعية الجديدة (لبوazدة، 2016).

ويمكن أن تؤثر هذه الضغوط على الصحة النفسية والجسدية للطلاب، حيث تنخفض مصادر الدعم من طرف العائلة والأقارب والأصدقاء، ويواجهون بيئة ومتغيرات جديدة فيتطلب ذلك جهوداً إضافية من الطالب للتأقلم وتحقيق طمأنينة نفسية مع هذه البيئة الجديدة (Khan et al., 2013)، الطمأنينة الانفعالية تعتبر عنصراً مهماً في الدعم الاجتماعي للطلاب، ولها دور في تخفيف الآثار السلبية للإجهاد النفسي وتعزيز تقدير الذات. ومع ذلك، العلاقة بين الطمأنينة

الانفعالية، الضغط النفسي، وتقدير الذات لم تخضع لدراسة مكثفة ومفصلة، خصوصاً بين الطلبة الجامعيين. هذه الدراسة تسعى لاستكشاف كيفية تأثير الطمأنينة الانفعالية على الضغوط النفسية وتقدير الذات بين طلبة جامعة مؤتة، مع التركيز على سؤال البحث حول العلاقة بين هذه المتغيرات.

أسئلة الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى الطمأنينة الانفعالية والضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة؟
 2. هل توجد علاقة بين الطمأنينة الانفعالية وكل من الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة؟
 3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) في كل من الطمأنينة الانفعالية والضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تعزى لمتغيرات الجنس والكلية؟
- أهداف الدراسة:

1. معرفة مستوى كل من الطمأنينة الانفعالية والضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة.
2. معرفة العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية وكل من الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة.
3. الكشف عن الفرق بين كل من الطمأنينة الانفعالية والضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تعزى لمتغيري (الجنس و الكلية).

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

- الأهمية النظرية:

1. تمثل هذه الدراسة استجابة للاتجاهات التربوية الحديثة التي تنادي بالاهتمام بالحالة النفسية للطلبة.
2. تظهر أهمية الدراسة في تقديم إطار نظري لمتغيرات الطمأنينة الانفعالية والضغوط النفسية وتقدير الذات.
3. تسد حاجة المكتبة العربية لمثل هذه الدراسة، والتي تبرز مهارات الطمأنينة الانفعالية الضرورية لطلبة الجامعات الأردنية.

-الأهمية التطبيقية:

1. توفير قائمة بمهارات الطمأنينة الانفعالية والضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة الجامعات في المملكة الأردنية الهاشمية.

2. تقدم مقياس في الطمأنينة الانفعالية يمكن الاستفادة منه.

أنموذج الدراسة:

1. شكل (01) أنموذج الدراسة



المصطلحات والتعريفات الإجرائية:

تتضمن هذه الدراسة عدداً من المصطلحات يُمكن تعريفها إجرائياً:

-**الطمأنينة الانفعالية**: قدرة الفرد على الشعور بالأمن والتقبل من الآخرين والرضا عن نفسه والتفاؤل والخلو من التوتر والقلق والتهديد (الصرايرة والهوراي، 2021).

ويعرف إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطلبة الجامعيون (عينة الدراسة)، على مقياس الطمأنينة الانفعالية المستخدم في هذه الدراسة.

-**التحرر من الآلام النفسية والانفعالات الحادة**: يشير إلى عملية تحقيق النفس لحالة من الراحة العاطفية والتوازن، مما يسمح للفرد بالتحكم في مشاعره وتفكيره بشكل أفضل (صالح و كاظم، 2018).

-**التفاؤل**: هو نهج إيجابي تجاه الحياة والتحديات، حيث يتوقع الفرد النتائج الإيجابية وينظر إلى الجانب المشرق في مواقف مختلفة (الحضري، 2021).

-**الرضا عن الذات**: الرضا عن الذات هو الإحساس الإيجابي والقبول الداخلي للنفس والهوية الشخصية. يتضمن الرضا عن الذات فهماً إيجابياً للصفات والمهارات الشخصية، والقدرات، والإنجازات، وكذلك قبول النواحي السلبية أو الضعف.

يمثل الرضا عن الذات قاعدة للتوازن النفسي والعاطفي، وهو عنصر أساسي في تحقيق السعادة الشخصية (التمييمي، 2017).

-الثقة بالله سبحانه وتعالى: تعبر عن الاعتقاد والإيمان العميق بالله وخالق للكون، وهي علاقة روحية تقوم على الثقة الكاملة في الله واعتماده كمصدر للراحة والدعم (الجهني، 2010).

-القدرة على إشباع الحاجات العضوية والاجتماعية: القدرة على إشباع الحاجات العضوية والاجتماعية وتشير إلى قدرة الفرد على تلبية احتياجاته الأساسية (بركات وآخرون، 2015).

-الضغوط النفسية: مجموعة من التغيرات الجسمية و النفسية التي يمكن أن تحدث للفرد كنتيجة لمواجهته موقف في حياته ويمكن أن يشكل تهديداً له (النملة، 2013).

ويعرف إجرائياً: يقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الضغط النفسي المدرك.

-تقدير الذات: هو تصور الفرد لذاته هدفاً منه نحو التمسك بهذا التصور فيما يحتوي من سلبيات وإيجابيات لتقديره لذاته وقياسها بالأفراد الآخرين (بدر، 2016).

ويعرف إجرائياً: ويعرف الباحث تقدير الذات إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الطالبة (عينة الدراسة) على مقياس تقدير الذات.
الدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت الطمأنينة الانفعالية:

هدفت دراسة (Mathews&Green,2018) للتعرف على مستوى الطمأنينة النفسية والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة بولاية جورجينا، والفرق في درجة الطمأنينة الانفعالية والصمود النفسي تبعاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، المستوى الدراسي)، ومن نتائج الدراسة إن الطلبة لديهم درجة مرتفعة من الطمأنينة الانفعالية والصمود النفسي، وتبين وجود علاقة طردية ما بين الطمأنينة والصمود النفسي.

كما هدفت دراسة (صالح و كاظم، 2018) لقياس الطمأنينة الانفعالية لدى المرشدين التربويين في محافظة البصرة- العراق، استعمل الباحث المنهج الوصفي في قياس الطمأنينة الانفعالية، وتكونت عينة الدراسة من المرشدين التربويين من كلا الجنسين، وتم التوصل لعدد من النتائج أهمها: وجود فروق دالة إحصائياً في الطمأنينة الانفعالية لدى أفراد العينة و وجود فروق دالة إحصائياً في الطمأنينة الانفعالية تبعاً لمتغير الجنس الذكور ضد الإناث.

أما دراسة (راضي و الخصوصي و الحوله، 2023) التي هدفت للكشف عن العلاقة بين الذكاء الروحي و الطمأنينة الانفعالية لدى طلاب جامعة الأزهر، وبيان مدى إمكانية التنبؤ بالطمأنينة الانفعالية من الذكاء الروحي لدى طلبة جامعة الأزهر، وتكونت العينة من (854) طالباً وطالبة، تم اختيارهم عشوائياً، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وبينت النتائج وجود علاقة موجبة بين الذكاء الروحي والطمأنينة الانفعالية، كما وضحت النتائج إمكانية التنبؤ بدرجة الطمأنينة الانفعالية عبر الذكاء الروحي لدى الطلبة.

الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

هدفت دراسة (غليظ، 2019) إلى استكشاف ظاهرة الضغط النفسي وتحليل علاقتها بالصلابة النفسية لأساتذة التعليم الابتدائي. تمثل الدراسة محاولة للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وتحليل العلاقة بينها وبين مفهوم الصلابة النفسية كاستراتيجية للتعامل مع تلك الضغوط. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، وأشارت إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى هؤلاء الأساتذة.

كما هدفت دراسة (محمد، 2022) التحقق من العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لعينة تتألف من (100) طالباً و طالبة متفوقين دراسياً في الصف الثاني الإعدادي. تم استخدام أدوات البحث والتي تضمنت مقياس للضغوط النفسية تم تطويره بواسطة الباحث، ومقياس للصلابة النفسية تم تطويره من قبل دراسة أخرى، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً في الصف الثاني الإعدادي .

و دراسة (خلف، 2023) التي هدفت للتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، تم تطبيق المقاييس على عينة البحث البالغ عددها (150) طالبة اختيرت عشوائياً، تم التوصل إلى بعض النتائج منها إن مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية كان متوسط، تبين وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الضغوط النفسية والإسناد الاجتماعي.

الدراسات المتعلقة بتقدير الذات:

دراسة (Orth et al., 2019) التي هدفت الدراسة لإعادة النظر في تقدير الذات والرفاهية النفسية: التحليل التلوي للدراسات الطولية، فحص هذا التحليل العلاقة بين احترام الذات والرفاهية النفسية عبر (331) دراسة طولية.

وجدت الدراسة أن تقدير الذات مرتبط بشكل إيجابي بالرفاهية النفسية، وأن هذه العلاقة كانت أقوى بالنسبة لمقاييس الرفاهية العاطفية مقارنة بمقاييس الرفاهية المعرفية .

كما هدفت دراسة (أفيري وآخرون، 2021) لقياس احترام الذات والسلوك الاجتماعي الإيجابي: مراجعة تحليلية- فحص هذا التحليل العلاقة بين احترام الذات والسلوك الاجتماعي الإيجابي عبر (351) دراسة. وجدت الدراسة أن تقدير الذات كان مرتبطاً بشكل إيجابي بالسلوك الاجتماعي الإيجابي، وأن هذه العلاقة كانت أقوى بالنسبة لتدابير السلوك المساعد مقارنة بمقاييس مشاركة السلوك .

و دراسة (عدوي والشربيني، 2021) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب في جامعة قطر. تكونت عينة الدراسة من (329) طالباً وطالبة من طلاب جامعة قطر، وتشير نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع على بعد التوافق الشخصي الانفعالي والازدهار لصالح الذكور، كما ظهرت فروق تعزى للحالة الاجتماعية والتوافق الأكاديمي، والتعلق، والدرجة الكلية، وتقدير الذات والازدهار النفسي لصالح المتزوجين.

الدراسات التي تناولت الطمأنينة الانفعالية و الضغوط النفسية:

دراسة (المهداوي، 2021) و التي هدفت لتسليط الضوء على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية أثناء جائحة كورونا لدى طلبة جامعة تبوك، عددهم (340) طالباً وطالبة، وتم استخدام المنهج الوصفي للوصول إلى أهداف الدراسة، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ومستوى الطمأنينة النفسية، وأيضاً توجد علاقة دالة سالبة ما بين أساليب مواجهة الضغوط السلبية ومستوى الطمأنينة النفسية.

وهدفت دراسة (النجار، 2022) لمعرفة درجة الاضطراب الانفعالي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والطموح لدى طلبة جامعة مؤتة والمتكونة من (920) طالباً وطالبة، وتم استخدام المنهج الإيضاحي (الوصفي و الارتباطي)، وأظهرت النتائج وجود فرق بين أفراد العينة في الاضطراب الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وهناك فروق دالة إحصائياً في الطمأنينة الانفعالية والطموح تبعاً للكلية.

الطريقة والإجراءات:**منهج الدراسة:**

استخدم الباحث لتحقيق أهداف الدراسة المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كميّاً.

مجتمع الدراسة:

تألف مجتمع الدراسة من طلبة جامعة مؤتة المسجلين في برنامج البكالوريوس، والبالغ عددهم (23213) طالباً وطالبة، موزعين على التخصصات العلمية والتخصصات الإنسانية، وذلك حسب إحصائيات وحدة القبول والتسجيل في الجامعة خلال الفصل الأول للعام الدراسي 2024/2023م.

عينة الدراسة:

اختيرت العينة من طلبة جامعة مؤتة بطريقة (العينة المتيسرة)، وقد تم توزيع المقاييس الكترونياً على عينة من مجتمع الدراسة، وبلغت عدد المقاييس الموزعة (452) نسخة بنسبة بلغت (2%) تقريباً من مجتمع الدراسة.

أدوات الدراسة:**مقياس الطمأنينة الانفعالية**

مقياس الطمأنينة الانفعالية يقيم الراحة النفسية والانفعالية من خلال 42 فقرة موزعة على خمسة أبعاد:

1. التحرر من الآلام النفسية والانفعالات الحادة، يقيس شعور الفرد بالراحة وقدرته على التعامل مع القلق والتوتر.
2. التفاؤل، يركز على نظرة الفرد الإيجابية للحياة وإيمانه بالخير الكامن في الأحداث.
3. الرضا عن الذات، يقيم كيف يفهم الفرد نفسه ويقدر قدراته ويتقبل شخصيته.
4. الثقة بالله، تعكس توكل الفرد على الله ورضاه بالقضاء والقدر.
5. القدرة على إشباع الحاجات العضوية والاجتماعية، تقيس كفاءة الفرد في بناء العلاقات الاجتماعية وتلبية احتياجاته الأساسية.

صدق المقياس:**مقياس الطمأنينة الانفعالية:**

تم التحقق من صدق مقياس الطمأنينة الانفعالية بعرضه على عشرة محكمين من أساتذة علم النفس التربوي والمقياس والتقويم بالجامعات الأردنية. استناداً إلى اقتراحاتهم، أعيدت صياغة عدة فقرات دون حذف أي منها، وتم اعتماد المقياس

للاستخدام. أيضاً، تم فحص صدق الاتساق الداخلي للمقياس عبر دراسة استطلاعية شملت 35 طالباً وطالبة، باستخدام معامل ارتباط بيرسون للدرجات على كل فقرة والدرجة الكلية، مما أكد صدق المقياس، وقد بينت قيم معاملات الارتباط بين متغيرات مختلفة وأقسام معينة مرقمة من 1 إلى 42. حيث تتراوح هذه القيم بين 0.405 و0.767، مشيرة إلى تنوع في قوة هذه العلاقات. الأرقام الأعلى تشير إلى علاقات أقوى. على سبيل المثال، أعلى معامل ارتباط هو 0.767 للفقرة 31، بينما أدنى معامل هو 0.405 للفقرة 22، مما يظهر أن مقياس الطمأنينة الانفعالية لديه صدق اتساق داخلي جيد، مع معاملات ارتباط تتراوح بين 0.389 و0.77، جميعها ذات دلالة إحصائية. كما تم قياس معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية على كل بعد والدرجة الكلية على المقياس بأكمله، مما يؤكد على موثوقية وصدق المقياس.

ثبات المقياس:

الطمأنينة الانفعالية:

ثبات مقياس الطمأنينة الانفعالية تم التحقق منه في الدراسة الحالية عبر تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 35 طالباً، مستخدمين معادلة كرونباخ ألفا لقياس الاتساق الداخلي، ما يؤكد على موثوقية المقياس في تقييم الطمأنينة الانفعالية.

جدول (1)

معاملات ثبات كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي لمقياس الطمأنينة الانفعالية

الرقم	البعد	معامل الثبات
1	التحرر من الآلام النفسية والانفعالات الحادة	.80
2	التفاؤل	.81
3	الرضا عن الذات	.83
4	الثقة بالله سبحانه وتعالى	.89
5	القدرة على إشباع الحاجات العضوية والاجتماعية	.86
	الكلي	.90

يلاحظ من الجدول (1) بأنه تحقق للمقياس معاملات ثبات مناسبة، وقد بلغ معامل الثبات المحسوب للكلي (.90).

تصحيح مقياس الطمأنينة الانفعالية:

الاستجابات في مقياس الطمأنينة الانفعالية تتبع تدرج ليكرت الخماسي من "دائماً" إلى "إطلاقاً" بدرجات من 5 إلى 1. للفقرات ذات الطبيعة السلبية، التقدير يعكس لضمان دقة التقييم. الدرجة الكلية تتراوح بين 42 إلى 210، مع الدرجات الأعلى تعكس مستوى أعلى من الطمأنينة الانفعالية. تحديد مستوى الطمأنينة يتم بناءً على معايير محددة.

مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته انجي في عام 2023 يتألف من 28 فقرة موزعة على خمسة أبعاد: الضغط الأكاديمي، الضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس، الضغط الاقتصادي، الضغط الأسري، والضغط الشخصي. هذه الأبعاد تغطي مجالات متنوعة من الضغوط التي يمكن أن تؤثر على الأفراد في البيئات الأكاديمية والاقتصادية والأسرية والشخصية، مما يساعد في التعرف على مصادر الضغوط وتطوير استراتيجيات للتعامل معها بفعالية.

صدق مقياس الضغوط النفسية:

في الدراسة الحالية، صدق مقياس الضغوط النفسية تم التحقق منه بعرضه على عشرة محكمين من أساتذة الجامعات الأردنية المختصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم. بناءً على توصياتهم، أعيدت صياغة عدة فقرات دون حذف أي منها، مما أدى إلى اعتماد المقياس للاستخدام. أيضاً، تم فحص صدق الاتساق الداخلي باستخدام عينة استطلاعية من (35) طالباً وطالبة، من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون للدرجات على المقياس، ما يؤكد على موثوقية ودقة المقياس، وقد بينت معاملات ارتباط أن القيم تتراوح بين (0.405 و 0.767)، مرتبطة بفقرات محددة مرقمة من 1 إلى 42. يوضح تبايناً في العلاقة بين متغيرات مختلفة وفقرات معينة، حيث تظهر بعض الفقرات مثل الفقرة 31 معامل ارتباطاً عالياً (0.767)، مما يدل على علاقة قوية، بينما تظهر فقرات أخرى مثل الفقرة 22 معاملات ارتباط أقل (0.405)، مشيرة إلى علاقة ضعيفة. هذا التنوع يدل على أن العلاقات بين المتغيرات والفقرات معقدة وتختلف في قوتها.

ثبات مقياس الضغوط النفسية

في الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية عن طريق تطبيقه على طلبة العينة الاستطلاعية المذكورة سابقاً (ن=35)، وباستخدام معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي والجدول (2) يبين ذلك:

جدول (2)

معاملات ثبات كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

معامل الثبات	البعد
.82	الضغط الأكاديمي
.84	الضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس
.81	الضغط الاقتصادي
.80	الضغط الأسري
.86	الضغط الشخصي
.84	الكلية

يلاحظ من الجدول السابق بأنه تحقق للمقياس معاملات ثبات مناسبة، وقد بلغ معامل الثبات المحسوب للكلية (.84).

تصحيح مقياس الضغوط النفسية

تتم الاستجابة على المقياس بحسب تدرج ليكرت الخماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، وتعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب وجميع فقرات المقياس في اتجاه واحد (إيجابية)، وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها على المقياس (140) وأدنى درجة (28)، حيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس على مستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

مقياس تقدير الذات

مقياس تقدير الذات هو أداة تُستخدم لقياس مستوى تقدير الفرد لذاته أو اعتقاده بالقيمة الذاتية. يُطلق عليه أيضاً اسم "مقياس تقدير الذات" أو "مقياس التقدير الذاتي". يهدف هذا المقياس إلى فهم مدى اعتزاز الشخص بنفسه ومستوى ثقته في قدراته وقدراته، بالإضافة إلى كيفية تقديره لجوانب مختلفة من شخصيته ومظهره الشخصي.

يعد مقياس تقدير الذات أداة مهمة للبحث النفسي والاجتماعي، ويُستخدم أيضاً في مجالات أخرى مثل التوجيه النفسي والتربوي والاستشارات النفسية. يمكن للمقياس أن يكون مكوناً من بعض البيانات السيكمترية التي تساعد على تحديد مدى موثوقيته وصدقه. تم ترجمة مقياس روزنبرغ والذي يتكون من عشرة عبارات (Rosenborg, 1965).

صدق مقياس تقدير الذات

في الدراسة الحالية تم التحقق من صدق اختبار تقدير الذات من خلال عرضه على (10) محكمين من أساتذة الجامعات الأردنية من المتخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم، وبناء على اقتراحات المحكمين وأرائهم، حيث لم يتم حذف أي فقرة، وتم إعادة صياغة مجموعة من فقرات المقياس وهي (1، 2، 4، 5، 6، 9) وتم اعتماد المقياس للتطبيق. كما تم التحقق من مؤشرات صدق الاتساق الداخلي وذلك على عينة استطلاعية (35) طالباً وطالبة تم

اختيارهم عشوائياً من داخل مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأصلية، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية على الاختبار والجدول (3) يبين معاملات الارتباط:

جدول (3)

صدق الاتساق الداخلي ل فقرات اختبار التفكير الاستدلالي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	.683	6	.361
2	.393	7	.693
3	.493	8	.537
4	.691	9	.451
5	.462	10	.565

**تعني دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

يتبين من الجدول (3) بأنه تحقق للمقياس مؤشرات صدق اتساق داخلي جيدة، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين

(.693-361)، وجميعها ذات دلالة إحصائية.

ثبات مقياس تقدير الذات

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية عن طريق تطبيقه على طلبة العينة الاستطلاعية

المذكورة سابقاً (ن=35)، وباستخدام معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي بلغ معامل الثبات (.84).

المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

2. معامل ارتباط بيرسون.

3. تحليل التباين متعدد المتغيرات.

الإجابة على أسئلة الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها: ما مستوى الطمأنينة الانفعالية والاضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة؟

أولاً: مستوى الطمأنينة الانفعالية.

للإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية..

1. التحرر من الآلام النفسية والانفعالات الحادة: يحصل على متوسط 2.67، وانحراف معياري 0.77، مما يعكس مستوى متوسط.

2. التفاؤل: بمتوسط 3.42، وانحراف معياري 0.85، وهو يصنف أيضاً في المستوى المتوسط.

3. الرضا عن الذات: يسجل متوسط 3.55، وانحراف معياري 0.78، ويقع في المستوى المتوسط.

4. الثقة بالله سبحانه وتعالى: تظهر القيمة الأعلى بمتوسط 3.89، وانحراف معياري 1.24، مما يصنفها في المستوى المرتفع.

5. القدرة على إشباع الحاجات العضوية والاجتماعية: لديها متوسط 3.28، وانحراف معياري 1.12، وتصنف في المستوى المتوسط.

المجموع الكلي لهذه الجوانب يعطي متوسط عام 3.32 وانحراف معياري 0.65، مشيراً إلى مستوى عام متوسط

في هذه الجوانب النفسية والروحانية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية ماسلو للحاجات، والتي تقدم نموذجاً مفيداً لفهم انخفاض مستوى الطمأنينة النفسية. وفقاً لهذه النظرية، حيث يتعين على الأفراد تحقيق مجموعة من الاحتياجات الأساسية بنجاح لتحقيق الرضا والطمأنينة النفسية، كما يعد التفاؤل، الرضا عن الذات، والثقة بالله هي عناصر مهمة تعزز الحالة العاطفية والطمأنينة النفسية للطلاب الجامعيين. التفاؤل يخفض التوتر والقلق، والرضا عن الذات يزيد الثقة والاستقرار العاطفي، مما يجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة التحديات بشكل إيجابي. ويمكن عزو السبب في أن مستوى الطمأنينة الانفعالية لدى الطلبة قد جاءت بدرجة متوسطة، إلى ما يواجهه طلبة الجامعة من ضغوط فيما يتعلق بالدراسة والأداء الأكاديمي، فإذا كان هناك ارتفاع في مستوى الضغوط الأكاديمية بسبب عدد كبير من المهام والواجبات أو الامتحانات، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تقليل مستوى الطمأنينة الانفعالية. وقد يرجع إلى الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة والجامعة أو عندما يشعرون بالوحدة، ويمكن أن يتأثر مستوى طمأنينتهم الانفعالية سلباً.

كما تبين أن الثقة بالله تحل مرتبة عالية في تأثيرها على الطمأنينة النفسية للطلاب، مرتبطة بالقيم الأخلاقية والدينية. هذه الثقة تساعد في اتخاذ قرارات متوافقة مع القيم الشخصية، تقليل الضغوط النفسية والقلق، وزيادة الرضا النفسي. الدعم من مجتمع يشارك نفس القيم يعزز الثقة بالله والنفس، مما يؤدي إلى تحسين الطمأنينة النفسية.

وقد يعزى السبب في حلول بُعد (التحرر من الآلام النفسية والانفعالات الحادة) في المرتبة الأخيرة وبمستوى متوسط إلى نقص في القدرة على التعامل مع هذه المشكلات، وذلك بسبب عوامل مثل نقص الموارد وعدم توفر الدعم

الكافي. يُشدد النص على أهمية البحث عن المساعدة المهنية من المعالجين النفسيين أو الاستشاريين الذين يمكنهم تقديم الإرشاد واستراتيجيات مساعدة فعالة للطلبة ليتعاملوا مع هذه القضايا بشكل أكثر فعالية، اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة (حليم، 2017).

ثانياً: الضغوط النفسية:

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للكلية والأبعاد لمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة

المستوى	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
مرتفع	3	.82	3.84	الضغط الأكاديمي
مرتفع	2	.91	3.88	الضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس
مرتفع	1	.90	3.91	الضغط الاقتصادي
متوسط	3	.99	3.56	الضغط الأسري
متوسط	4	1.19	3.25	الضغط الشخصي
مرتفع	-	.73	3.68	الكلية

يلاحظ من خلال الجدول (4) أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة قد جاء مرتفعاً وبمتوسط حسابي (3.68) وانحراف معياري (.73)، حيث جاء بُعد (الضغط الاقتصادي) في المرتبة الأولى وبمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.91) وانحراف معياري (.90)، تلاه بُعد (الضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس) وقد جاء كذلك بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.88) وانحراف معياري (.91)، بينما جاء بُعد (الضغط الشخصي) في المرتبة الأخيرة وبمستوى متوسط وبمتوسط حسابي (3.25) وانحراف معياري (1.19).

الدراسة تفسر أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة كان مرتفعاً بسبب الضغوط المتعلقة بالدراسة والأداء الأكاديمي. يواجه الطلبة ضغوطاً ناجمة عن العديد من المهام والواجبات الدراسية، الامتحانات، وتحقيق الأهداف الأكاديمية. تُعزى هذه الضغوط أيضاً إلى التوقعات الاجتماعية المرتفعة التي تُفرض على الطلبة، مما قد يزيد من الضغوط النفسية، بما في ذلك ضغوط تحقيق النجاح الأكاديمي، الاندماج الاجتماعي، وإيجاد توازن بين الدراسة والحياة الاجتماعية.

ثالثاً: تقدير الذات.

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
مرتفع	.83	3.36	تقدير الذات

يلاحظ من خلال الجدول (5) أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة قد جاء متوسطاً وبمتوسط حسابي

(3.36) وانحراف معياري (.83).

ويمكن تفسير السبب في أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة قد جاء دون المستوى المرتفع في ضوء نظرية التعلم الاجتماعي، حيث تقترح هذه النظرية أن السلوك والاعتقادات يمكن أن يتم تعلمها من خلال التفاعل مع البيئة والمجتمع، فإذا تعرض الطلبة لتجارب سلبية أو لنماذج سلبية في البيئة الجامعية، فقد يؤدي ذلك إلى تقدير ذات منخفض.

وترى نظرية الضغوط الاجتماعية والأكاديمية تشير إلى أن الضغوط المرتبطة بالدراسة والحياة الاجتماعية في الجامعة قد تؤثر سلباً على تقدير الذات، خصوصاً إذا لم يتم إدارتها بفعالية. تحديات تحقيق الأهداف الأكاديمية تزيد من هذه الضغوط، وعدم التعامل الفعال معها قد ينتج عنه انخفاض في تقدير الذات.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها: هل توجد علاقة بين الطمأنينة الانفعالية وكل من الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة؟

للإجابة عن السؤال تم حساب مصفوفة معامل الارتباط كما في الجدول (6):

جدول (6)

معاملات الارتباط بين الطمأنينة الانفعالية وكل من الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة

تقدير الذات	الضغوط النفسية	الطمأنينة	
.134**	-.554**	معامل الارتباط	التحرر من الآلام النفسية والانفعالات الحادة
.004	.000	الدلالة	
.443**	-.560**	معامل الارتباط	التفاؤل
.000	.000	الدلالة	
.381**	-.376**	معامل الارتباط	الرضا عن الذات
.000	.000	الدلالة	
.409**	-.543**	معامل الارتباط	الثقة بالله سبحانه وتعالى
.000	.000	الدلالة	

.228**	-.381**	معامل الارتباط	القدرة على اشباع الحاجات العضوية والاجتماعية
.000	.000	الدلالة	
.451**	-.682**	معامل الارتباط	الكلية
.000	.000	الدلالة	

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يلاحظ من الجدول (6) وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الطمأنينة الانفعالية والضغوط النفسية بمعامل ارتباط بلغ (-.682)، ووجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الطمأنينة الانفعالية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة بمعامل ارتباط بلغ (.451).

الدراسة تبين أن هناك علاقة عكسية بين الطمأنينة الانفعالية والضغط النفسي لدى طلبة الجامعة، حيث تؤدي زيادة الطمأنينة إلى تقليل الضغط النفسي. الطمأنينة النفسية تساعد في تقليل مخاطر الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، وتعزز الاستقرار العاطفي والأداء الأكاديمي.

الطلاب الذين يشعرون بالطمأنينة النفسية لديهم موارد نفسية أكبر تمكنهم من مواجهة التحديات بفعالية، مما يعزز تفكيرهم الإيجابي وقدرتهم على حل المشكلات. هذه الطمأنينة تساعد في بناء علاقات اجتماعية صحية، تخفف الضغوط النفسية بدعم من الأصدقاء والعائلة، وتسمح لهم بالتعامل بشكل أكثر هدوء مع الصعوبات. الدراسة تجد علاقة إيجابية بين الطمأنينة النفسية وتقدير الذات لدى الطلاب الجامعيين، حيث تؤدي الطمأنينة إلى تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على النمو الشخصي وتحسين تقدير الذات. الأشخاص المطمئنين نفسياً يميلون إلى إدارة التجارب بشكل أفضل، مما يعزز تقديرهم لذاتهم ويجعلهم أكثر تفاؤلاً وقدرة على التواصل العاطفي وطلب الدعم الاجتماعي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة المهداوي (2021) والتي توصلت إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة ما بين أساليب مواجهة الضغوط السلبية ومستوى الطمأنينة النفسية، كما تتفق مع دراسة حليم (2017) والتي أشارت إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الطمأنينة الانفعالية والضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. وتتفق مع دراسة Zinckenko et al., (2013) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباط سلبية ما بين الطمأنينة الانفعالية والضغوط الأكاديمية التي يعاني منها الطلبة.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في كل من الطمأنينة الانفعالية والضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تعزى لمتغيرات الجنس والكلية؟

للإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الطمأنينة الانفعالية والضغط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة حسب متغيرات الجنس والكلية والجدول (7) يبين ذلك:

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الطمأنينة الانفعالية والضغط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة حسب متغيرات الجنس والكلية

المتغير	فئة المتغير	العدد	الطمأنينة الانفعالية	الضغوط النفسية	تقدير الذات
الجنس	ذكر	العدد	230	230	230
		المتوسط الحسابي	3.30	3.70	3.40
		الانحراف المعياري	.56	.75	.88
		المتوسط الحسابي	3.34	3.66	3.33
أنثى	العدد	العدد	222	222	222
		الانحراف المعياري	.73	.72	.78
		المتوسط الحسابي	3.22	3.78	3.28
		العدد	259	259	259
الكلية	العلمية	العدد	259	259	259
		الانحراف المعياري	.72	.76	.88
		المتوسط الحسابي	3.45	3.55	3.47
		العدد	193	193	193
الانسانية	الانحراف المعياري	العدد	193	193	193
		الانحراف المعياري	.51	.68	.75

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على مقاييس الطمأنينة الانفعالية والضغط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة حسب متغيرات الجنس والكلية، ولمعرفة دلالة تلك الفروق تم استخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات (MANOVA)، والجدول (8) يبين نتائج التحليل:

جدول (8)

نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات (MANOVA) لمعرفة دلالة الفروق في كل منالطمأنينة الانفعالية والاضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة حسب متغيرات الجنس والكلية

الأثر	القيمة	قيمة (ف) المناظرة	مستوى الدلالة
الجنس Hotelling's Trace	.005	.796	.496
الكلية Hotelling's Trace	.036	5.371	.001

يتضح من الجدول (8) عدم وجود فروق في كل منالطمأنينة الانفعالية والاضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تعزى لمتغير الجنس حيث كانت قيمة هوتلنج (Hotelling's Trace) = (.005)، وقيمة (ف) المناظرة = (.796) ومستوى دلالتها = (.496)، بينما يلاحظ وجود فروق تعزى لمتغير الكلية حيث كانت قيمة هوتلنج (Hotelling's Trace) = (.036)، وقيمة (ف) المناظرة = (5.371) ومستوى دلالتها = (.001)، ولتحديد في أي من المتغيرات تعود تلك الفروق بالنسبة للكلية تم استخدام المقياس (ت) لعينتين مستقلتين والجدول (9) يبين ذلك:

جدول (9)

نتائج المقياس (ت) لعينتين مستقلتين لاتجاه الفروق في الطمأنينة الانفعالية والاضغوط النفسية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تبعاً للكلية

المتغير	الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
الطمأنينة الانفعالية	علمية	259	3.22	.72	450	-3.882	.000
	انسانية	193	3.45	.51			
الاضغوط النفسية	علمية	259	3.78	.76	450	3.281	.001
	انسانية	193	3.55	.68			
تقدير الذات	علمية	259	3.28	.88	450	-2.363	.019
	انسانية	193	3.47	.75			

تشير النتائج في الجدول (9) إلى وجود فروق تعزى لمتغير الكلية، حيث كانت في الطمأنينة الانفعالية وتقدير الذات لصالح طلبة الكليات الانسانية، وفي الضغوط النفسية لصالح الكليات العلمية؛ أي أن طلبة الكليات العلمية أعلى في مستوى الضغوط النفسية.

الدراسة تشير إلى أنه لا توجد فروق ملحوظة في مستوى الطمأنينة النفسية بين الجنسين، وهذا قد يكون نتيجة لنمط التنشئة الاجتماعية والتربية في المجتمع التي لا تفرق بين الجنسين، خصوصاً في مجال التعليم الجامعي وتوفير الاحتياجات التعليمية بالتساوي للجنسين. البيئة الاجتماعية والتربية تؤثر على كيفية تعبير الأفراد عن عواطفهم وشعورهم بالطمأنينة، وتساهم التفاعلات الاجتماعية والتجارب الشخصية أيضاً في تشكيل طرق تعبيرهم عن الطمأنينة النفسية.

وقد يعزى السبب في أن طلبة الكليات العلمية أعلى في مستوى الضغوط النفسية إلى العديد من العوامل التي يمكن أن تسهم في زيادة مستوى الضغوط النفسية بين طلاب الكليات العلمية مقارنة بالكليات الإنسانية، طلبة الكليات الإنسانية غالبًا ما يظهرون مستويات أعلى من تقدير الذات والطمأنينة النفسية مقارنة بطلبة الكليات العلمية. ذلك يعود إلى طبيعة دراسة الإنسانيات التي قد تكون أقل تحديًا علميًا للبعض. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة النجار (2022) حيث وضحت عدم وجود فروق دالة إحصائية في الطمأنينة الانفعالية تعزى للجنس ووجود فروق تعزى للكلية. كما تتفق مع دراسة حلیم (2017) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في الطمأنينة الانفعالية تعزى للجنس.

التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن التوصية بما يلي:

1. أشارت النتائج إلى إن مستوى الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعة جاء بدرجة متوسطة، وارتفاع مستوى الضغوط النفسية، ولمعالجة هذا الوضع، يمكن أن يكون من الضروري تقديم دعم نفسي واجتماعي للطلبة، وتعزيز مهارات التحكم في الضغوط والاستجابة للتحديات الأكاديمية والحياتية. كما يمكن تقديم مساحة آمنة للتحدث عن المشاكل والضغوط الموجودة والبحث عن حلول مشتركة.
2. حيث أن الضغوط الاقتصادية قد جاءت مرتفعة ويمكن أن تؤثر على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية للطلبة، فمن المهم أن يتلقوا الدعم والمساعدة في تحقيق التوازن بين الضغوط الاقتصادية والتحصيل الأكاديمي والرفاهية الشخصية. وعقد برامج إرشادية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلاب الجامعة.
3. ضرورة أن تقوم الجامعة بتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للطلبة للتعامل مع العوامل التي تؤثر على تقدير الذات مثل: الضغط الأكاديمي والاقتصادي وغيرها، وبالتالي زيادة مستوى تقدير الذات لديهم، بحيث يمكن أن تساعد الجامعة في تقديم خدمات استشارية ودعم نفسي للطلبة لمساعدتهم على تعزيز تقديرهم لأنفسهم والتعامل مع التحديات بفعالية.
4. ضرورة أن يتم توجيه الطلبة للمهارات العاطفية والاجتماعية من خلال تقديم دورات وورش عمل لتدريب الطلبة على كيفية التعامل مع الضغوط وتعزيز مهارات التحكم في العواطف والتواصل الاجتماعي، وخاصة طلبة الكليات العلمية.

Abstract

The relationship of emotional reassurance with psychological stress and self-esteem among Mutah University students.

By Muhammad Jamal Al-Sarayrah

And Wegdan El-Karki

The study aimed to assess the levels of emotional reassurance, psychological stress, and self-esteem among students at Mu'tah University. The study employed a descriptive-correlational research design to achieve its objectives. The sample was selected using a convenience sampling method, and electronic surveys were distributed to a sample from the study population, with a total of 452 surveys distributed. The study revealed several findings, including that the level of emotional reassurance among Mu'tah University students was average. It also showed that the level of psychological stress was high, while the level of self-esteem was average. The study found a statistically significant negative correlation between emotional reassurance and psychological stress and a positive correlation between emotional reassurance and self-esteem. Additionally, there were statistically significant differences in the mean scores of the sample's responses regarding emotional well-being, psychological stress, and self-esteem based on gender and college variables. The researcher recommends providing psychological and social support to students, enhancing stress management skills, and addressing academic and life challenges. The university is also advised to offer psychological and social support to help students cope with factors affecting self-esteem.

المراجع**المراجع العربية**

- لبوادة، عبد الحق (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين - دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، مج7، ع2، ص 125-162.
- حليم، شيري مسعد (2017). الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي والضغوط الأكاديمية لديهم، دراسات تربوية ونفسية- مجلة كلية التربية بالزقازيق، عدد95، ج2، ص261-316.
- النجار، نبيل (2022). الاضطراب الانفعالي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والطموح لدى طلبة جامعة مؤتة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، مج 37، ع5، ص 117-164.
- غليظ، شافية (2019). علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مجلة العلوم الإنسانية، ع52، مجلد ب، ص 181-193.
- راضي، أحمد محمد و الخصوصي، أيمن و الحوله، عبد الحميد (2023). الذكاء الروحي كمنبئ بالطمأنينة الانفعالية لدى طلاب جامعة الأزهر مجلة كلية التربية، مج1، ع4، ج1، ص 669 - 718.

- بدرة، حورية (2016). تقدير الذات وعلاقته بالنضج المهني- دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة وهران، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع26، ص 397-414.
- بركات، غسان معلا و صقور، سام و عيسى، مدار (2015). الضغوط النفسية كما يدركها المعلمون- دراسة ميدانية على عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي (الحلقة الأولى) في مدينة جبلة، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة العلوم الإنسانية، مج 37، عدد3، ص 391-404.
- الجهني، عبد الرحمن بن عيد (2010). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والتحصيل لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، مج4، ع1، ص 61-91.
- التميمي، رقية (2017). عادات العقل وعلاقتها بالطمأنينة الانفعالية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية الأساسية، 23 (99)، ص 627-658.
- محمد، محمد يحيى عبد الحميد (2022). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من المتفوقين دراسياً بالصف الثاني الإعدادي، مجلة كلية التربية- جامعة دمياط، مج 37، عدد81، ج3، ص 166-185.
- عدوي، طه و الشربيني، عاطف (2021). الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة قطر، مجلة الدراسات التربوية والنفسية- جامعة السلطان قابوس، مج15، ع3، ص 382-402.
- صالح، عياد و كاظم، حنين (2018). قياس الطمأنينة الانفعالية لدى المرشدين التربويين (بناء و تطبيق)، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، مج43، ع3، ص 42-72.
- عبد الغني، محمد عبد الغني (2021). تقدير الذات وعلاقته بالتنمر لدى المراهقين، مجلة بحوث العلوم التربوية، ع1، ص 148-168.
- الحضري، سومة أحمد (2021). الذكاء الثقافي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي والطمأنينة الانفعالية لدى الطلاب والطالبات الوافدين بجامعة الأزهر في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة الإرشاد النفسي، ع66، ج1، ص 152-229.
- النملة، عبد الرحمن سليمان (2013). تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الانترنت، دراسات العلوم التربوية، المجلد 40، الملحق4.
- خلف، إقبال جبار (2023). الضغوط النفسية وعلاقتها بالإسناد الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية-مجلة الجامعة العراقية، مج62، ع2، ص 98-130.
- المهداوي، عبدالله محمد (2021). أساليب مواجهة الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية أثناء جائحة كورونا لدى طلبة جامعة تبوك، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، عدد1، ص 186-203.

المراجع الأجنبية

- Mulyadi, S. (2010). Effect of psychological security and Psychological freedom on verbal creativity of Indonesia schooling students. *International journal of business and social science*, 1(2), 72-79.
- Orth, U., et al. (2019). Self-Esteem and Psychological Well-Being Revisited: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(6), 1108-1092.
- Mathews ,F. ,Green ,N. (2018). The level of reassurance and psychological resilience of university students in the state of Georgina. *Journal of Family Psychology*, 15(1), 69-81.

- Kessler, R. C., Berglund, P. A., Coulouvrat, C., Hajak, G., Roth, T., Shahly, V., ... & Walsh, J. K. (2010). **Insomnia and the performance of US workers: Results from the America insomnia survey.** *Sleep*, 33(3), 97-105.
- Saito, M., Kato, T., & Park, S. (2019). **Social support and mental health among university students in Japan: A systematic review and meta-analysis.** *Journal of Psychiatric Research*, 119, 21-27.
- Neff, K. D. (2011). **Self-compassion, self-esteem, and well-being.** *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Khan, M.J., Altaf, S., &Kausar, H. (2013). **Effect of perceived academic stress on students' performance .FWU Journal of social Sciences**, 7(2), 146-151.
- Zinckenko, Y.P, Busygina, I.S &Perelygina, E.B (2013).**Stress-Inducing situations and psychological security of the penal system staff**, *Social and behavioral science*, (86).P 93-97.