مهارات الحياة الجامعية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

عصام بدر محمد دوس

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة المدينة المنورة، وزارة التعليم
المملكة العربية السعودية

الملخص

تمثل المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الفرد؛ إذ يكتسب خلالها العديد من المهارات المهمة، كما أنها تؤهله للالتحاق بسوق العمل، وهدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين مهارات الحياة الجامعية والتوافق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، والكشف عن الفروق واتجاهاتها في كل منهما وفقًا للجنس والتخصص، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت عينة الدراسة في (263) من طلاب المستوى الرابع بجامعة طيبة، منهم (130) طالبًا و(133) طالبة، تم اختيارهم بطريقة المعاينة العشوائية العنقودية، واستُخدم مقياس مهارات الحياة الجامعية من إعداد الباحث، ومقياس التوافق الأكاديمي من إعداد حنين ويوسف عام 1986، بعد التحقق من صدقهما وثباتهما.

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين مهارات الحياة الجامعية والتوافق الأكاديمي، ووجود فروق دالة إحصائيًا في بعض مهارات الحياة الجامعية (مهارات التواصل، ومهارات إدارة الوقت، ومهارات الاستذكار) وفقًا للجنس لصالح الذكور، بينما كانت الفروق لصالح الإناث في مهارات الاستعداد للاختبارات. كما وجدت فروق دالة إحصائيًا في التوافق الأكاديمي وفقًا للجنس لصالح الإناث. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا في بعض مهارات الحياة الجامعية (مهارات التواصل، ومهارات الاستعداد للاختبارات) وفقًا للتخصص الأكاديمي لصالح طلبة العلوم الإنسانية مقارنة بطلبة العلوم الطبيعية، في حين كانت الفروق في مهارات الاستذكار لصالح طلبة العلوم الطبيعية مقارنة بطلبة العلوم الإنسانية، وأخيرًا أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا في مهارات إدارة الوقت، وفي التوافق الأكاديمي وفقًا للتخصص لصالح طلبة العلوم الإنسانية مقارنة بطلبة العلوم الطبية. وأوصى الباحث بعقد برامج تعريفية ودورات تدريبية للطلاب الجُدد لتعريفهم بطبيعة الحياة الجامعية، وتنمية المهارات الجامعية لديهم.

الكلمات المفتاحية: التعليم الجامعي، مهارات إدارة الوقت، مهارات الاستذكار.

المقدمة

يهدف التعليم الجامعي إلى إعداد الكوادر البشرية المؤهلة للعمل في مختلف التخصصات، ومن ثم يمكننا القول بأن التعليم الجامعي هو قاطرة المستقبل، وطلاب الجامعة هم أمل المجتمع في التقدم والتطور، ولا تقتصر الدراسة في المرحلة الجامعية على اكتساب المعارف والمعلومات فقط، وإنما يتم من خلالها بناء شخصية الطالب في مختلف جوانبها، كما يتم فيها إعداد الطالب للقيام بدوره في النهوض بالمجتمع، من خلال إعداده ليمارس مهنة المستقبل، ولكي يتم هذا الإعداد بشكل سليم لا بد وأن تتوفر مجموعة من العوامل التي تُساعد الطالب على النجاح والإنجاز في مسيرة حياته الجامعية.

وتُعد الجامعة تجربة جديدة للطلبة، مختلفة عن التجارب التعليمية السابقة؛ ففيها كثير من المشكلات والخبرات الجديدة، التي يتوجب عليهم اجتيازها، ومواجهتها، والتكيف معها، مثل: معرفة أنظمة الجامعة ولوائحها، واختيار التخصص والتكيف معه، والاختيار المهني، والإعداد لمهنة المستقبل، وما يرتبط بذلك من اتخاذ قرارات ذات أهمية بمستقبل الطلبة وحياتهم العلمية (التل وبلبل، 1988، 128).

ولكي يصل الطالب إلى المستوى المأمول لتحقيق أهداف الدراسة الجامعية يجب تسليط الضوء على العوامل التي تُساعده على النجاح والإنجاز في دراسته والاستفادة منها من أجل تحقيق الكفاءة الأكاديمية والالتزام بمتطلبات الدراسة في المرحلة الجامعية (Shetty and Srinivasan, 2014, 28).

ويُعد التوافق الأكاديمي من المطالب الرئيسية للوفاء بمتطلبات الدراسة، وينعكس على إنتاجية الطالب وقدرته على المثابرة والإنجاز (شوكت، 2000)، كما يسهم في إشباع حاجات الطالب النفسية والاجتماعية من خلال علاقته مع أساتذته ومعلميه، ومن خلال مشاركته في الأنشطة الجامعية.

وترجع أهمية التوافق الأكاديمي إلى أن الطالب الجامعي يعيش مرحلة من أهم مراحل العمر، يتعامل فيها مع تخصصات وعلوم جديدة، وهي مرحلة تتميز بقدرة الطالب على الاستيعاب أكثر

من غيرها من المراحل، كما أنها تُمثل مرحلة البحث عن المستقبل، وهذا التغيير في طبيعة الدراسة يتطلب من الطالب أن يكون قادرًا على التوافق معه؛ حتى يستطيع الاستفادة من قدراته، ومن الإمكانات التي توفرها له جامعته (فريق خبراء التربية، 2010، 17).

كما يُعد التوافق الأكاديمي من المقومات الأساسية للصحة النفسية؛ حيث يُسهم في تحديد مدى استجابة الطالب للحياة الجامعية، والتزامه بضوابطها، ويُيَسِّر له المشاركة في الأنشطة الطلابية، ويُعد ذلك مؤشرًا على رضاه عن حياته بصفة عامة (بيكر وسيرك، 2002).

وتتعدد المظاهر الدالة على التوافق الأكاديمي، حيث اهتم العديد من الباحثين مثل (الزهراني، 1997؛ القدومي وسلامة، 2011) بالكشف عنها ومن أهمها: الاندماج مع الزملاء، ومشاركتهم في الأنشطة الجماعية، واحترام الأساتذة ومحبتهم والتواصل معهم، والمرونة والقدرة على التعامل مع المستحدثات المختلفة، ووضع أهداف واقعية تتناسب مع قدرات الطالب والسعي نحو تحقيقها، والاتجاهات الإيجابية نحو الدراسة، والشعور بأهميتها وإمكانية الاستفادة منها في الحياة العملية.

ويُشير كل من حنين ويوسف (1986) إلى تأثر التوافق الأكاديمي بعدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية والشخصية، كما يتأثر بطبيعة الحياة الجامعية؛ ولذلك فإنه يتطلب اكتساب العديد من مهارات الحياة الجامعية، وبخاصة المهارات المتعلقة بعملية الاستذكار، وتنظيم الوقت، وتحصيل الدروس.

ومن ناحية أخرى فقد اهتم العديد من الباحثين بالكشف عن العوامل التي تُسهم في زيادة فرص طلاب الجامعة في النجاح في دراستهم، ومن هذه العوامل مهارات الحياة الجامعية، حيث تتطلب الدراسة الجامعية توفر العديد من المهارات لدى الطالب لكي ينجح في الدراسة ويجتاز متطلباتها، خاصة وأن نظام الدراسة في هذه المرحلة يختلف عن المراحل السابقة من حيث طبيعة الدراسة والمقررات والتعليمات المنظمة وطبيعة العلاقة مع الأساتذة والزملاء؛ فالدراسة الجامعية تقوم على إيجابية الطالب في البحث والاستقصاء عن المعلومات، وتتطلب شعوره بالاستقلالية وتحمُّل المسؤولية، وقدرته على تحديد الأهداف والسعي نحو تحقيقها.

ويُشير إبراهيم وصالح (2005، 3) إلى أن مهارات الحياة الجامعية تتضمن مدى واسعًا من الأنماط السلوكية المنظمة الموجهة نحو مساعدة الطالب الجامعي على تحقيق أهداف الدراسة، وإكسابه العادات الدراسية السليمة التي تساعده على تحسين عملية التعلم.

وتأكيدًا لأهمية مهارات الحياة الجامعية يوضح الخولي (1989، 3) وُجُود بعض العوامل التي قد تُؤدِّي إلى فشل الطلاب في الدراسة، وتتعلق بقصور المهارات الجامعية لديهم، مثل عدم الرغبة في الدراسة، وسُوء تنظيم الوقت، وسوء اختيار المكان المخصص للاستذكار، وعدم الاستعداد الجيد للمحاضرة، وضعف مهارات الاستماع، ونقص الفعالية في تسجيل الملاحظات، واستخدام عادات قراءة غير فعالة، وعدم القُدرة على استخدام معينات الذاكرة، مما يجعل الطالب يعاني من مشكلة النسيان بسرعة، وعدم الاستفادة من مصادر التعلم المتاحة، وعدم القُدرة على الاستعداد للامتحانات بشكل جيد.

وتتعدد مهارات الحياة الجامعية التي يحتاج إليها الطالب، ومن أهمها: مهارات التواصل التي تُساعده على تبادل المعلومات والبيانات ونقل الأفكار والتعبير عنها، ومهارات إدارة الوقت التي تُساعده في تخصيص وقتٍ كافٍ لكل مقرر من المقررات الدراسية، وتحقيق التوازن بين المهام الأكاديمية والاجتماعية، ومهارات الاستذكار التي تظهر آثارها بصورة مباشرة على أدائه الأكاديمي، ومهارات الاستعداد للاختبارات؛ حيث تُعد الاختبارات من أكثر المواقف الضاغطة على الطالب الجامعي، كما أن الأداء في الاختبارات يُعد محصلة للجهد الذي قام به الطالب طوال الفصل الدراسي.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

قد يتعرض بعض الطلاب للعديد من الصعوبات عند التحاقهم بالدراسة الجامعية؛ نتيجة عدم قدرتهم على التوافق مع نظام الدراسة الجامعية، مما قد ينعكس سلبيًّا على تحصيلهم ومستواهم الدراسي، خاصة وأن بعض الطلاب قد تضطرهم ظروف الدراسة إلى الابتعاد عن الأسرة، والاعتماد على أنفسهم في تدبير شؤون حياتهم، كما

أن هناك مجموعة من المهارات التي تتعلق بالحياة الجامعية، التي يجب أن يمتلكها طلبة الجامعة باختلاف تخصصاتهم؛ حيث إنها تُسهم في صقل شخصياتهم، وتُمكِّنَهم من فهم ذواتهم والآخرين، وبالتالي قد يُؤدِّي ذلك إلى توافقهم مع الدراسة، هذا فضلاً عن أن فشل الطالب في دراسته الجامعية وعدم قدرته على التوافق معها ليس بالضرورة أن يكون ناتجًا عن قصور في قدراته وإمكاناته المعرفية، إنما قد يرجع إلى افتقار الطالب إلى بعض مهارات الحياة الجامعية.

وبناءً على ما سبق، ومن خلال خبرات الباحث العملية، وما يلاحظه في الجامعات السعودية، فإن مشكلة الدراسة الحالية تتمثل في أن هناك أهمية لدراسة العلاقة بين مدى توفر مهارات الحياة الجامعية والتوافق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة لم يجد الباحث –في حدود علمه– دراسات أجريت في المجتمع السعودي تتناول العلاقة بين مهارات الحياة الجامعية والتوافق الأكاديمي لدى طلاب وطالبات الجامعة، مما دفع الباحث إلى إجراء الدراسة الحالية.

وتتخلص مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي: ما العلاقة بين مهارات الحياة الجامعية والتوافق الأكاديمي لدى طلبة جامعة طيبة؟ ويتفرع من هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية الآتية:

1. هل توجد علاقة بين مهارات الحياة الجامعية والتوافق الأكاديمي لدى طلبة جامعة طيبة بالمدينة المنورة؟
2. هل توجد فروق في مهارات الحياة الجامعية بين طلبة جامعة طيبة وفقًا لمتغير الجنس؟
3. هل توجد فروق في التوافق الأكاديمي بين طلبة جامعة طيبة وفقًا لمتغير الجنس؟
4. هل توجد فروق في مهارات الحياة الجامعية بين طلبة جامعة طيبة وفقًا للتخصصات الأكاديمية (العلوم الإنسانية، العلوم الطبيعية، العلوم الطبية)؟
5. هل توجد فروق في التوافق الأكاديمي بين طلبة جامعة طيبة وفقًا للتخصصات الأكاديمية (العلوم الإنسانية، العلوم الطبيعية، العلوم الطبية)؟

أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. معرف العلاقة بين مهارات الحياة الجامعية والتوافق الأكاديمي لدى طلاب وطالبات جامعة طيبة بالمدينة المنورة.
2. الكشف عن الفروق بين الجنسين من طلبة جامعة طيبة في مهارات الحياة الجامعية.
3. الكشف عن الفروق بين الجنسين من طلبة جامعة طيبة في التوافق الأكاديمي.
4. الكشف عن الفروق بين طلبة تخصصات العلوم الإنسانية والعلوم الطبيعية والعلوم الطبية بجامعة طيبة في مهارات الحياة الجامعية.
5. الكشف عن الفروق بين طلبة تخصصات العلوم الإنسانية والعلوم الطبيعية والعلوم الطبية بجامعة طيبة في التوافق الأكاديمي.

أهمية الدراسة

نتناول فيما يلي كلاً من الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة الحالية:

1. **الأهمية النظرية**

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من أهمية المتغيرين اللذين تتناولها وتأثيرهما على حياة الطالب الجامعي؛ خاصة في ظل عدم وجود دراسات في البيئة السعودية –على حد علم الباحث– تناولت العلاقة بين هذين المتغيرين، ومن ثم تكمُن الأهمية النظرية للدراسة الحالية في إمداد المكتبة العربية والتراث البحثي العربي بدراسة حديثة تُسلِّط الضوء على مهارات الحياة الجامعية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، كما تُسهم الدراسة الحالية في تزويد المكتبة العربية بمقياس لمهارات الحياة الجامعية يُمكن للباحثين الاستفادة منه في إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بهذا المتغير.

2. **الأهمية التطبيقية**

تستمد الدراسة الحالية أهميتها التطبيقية من أهمية المرحلة الجامعية بما فيها من أهمية كبيرة في حياة الطالب؛ فهي تحدد مسار حياته في المستقبل،

وتُؤثِّـر في التخطيـط لأهدافـه وغاياتـه التـي يسـعى لتحقيقهـا، حيـث تُسـهم نتائـج الدراسـة الحاليـة في تقديـم مقترحـات وتوصيـات تُـؤدِّي إلى تحسـين مسـتوى التوافـق الأكاديمـي لـدى طـلاب وطالبـات الجامعـة، ممـا ينعكـس إيجابيًّـا عـلى تحصيلهـم العلمـي، كـما تُلقـي الدراسـة الحاليـة المزيـد مـن الضـوء عـلى بعـض مهـارات الحيـاة الجامعيـة اللازمـة للطالـب الجامعـي، ممـا قـد يلفِـت انتبـاه المسـؤولين عـن إعـداد هـؤلاء الطـلاب – وخاصـة في السـنة التحضيريـة– نحـو الاهتـمام بإكسـاب الطـلاب والطالبـات لهـذه المهـارات مـن أجـل تحسـين توافقهـم مـع الدراسـة الجامعيـة.

مصطلحات الدراسة

1. **مهارات الحياة الجامعية University Life Skills**

مجموعـة مـن المهـارات التـي تُسـاعد الطالـب عـلى التكيـف في الحيـاة الجامعيـة وأداء المهـمات المطلوبة منه، وهـي التـي تُعـين الطالب عـلى التطويـر الـذاتي والتعلم وتحسـين كفاءتـه (جابـر وآخـرون، 2006، 37).

2. **التوافق الأكاديمي Academic Adjustment**

تتبنـى الدراسـة الحاليـة تعريـف بيكـر وسـيرك (2002، 6) للتوافـق الأكاديمـي وهـو «قـدرة الطالـب الجامعـي عـلى التوافـق مـع الحيـاة الجامعيـة، والوصـول إلى حالـة مـن الرضـا النفسـي عـن أدائـه الأكاديمـي، وإحساسـه بحالـة مـن التناغـم في علاقاتـه مـع أسـاتذته، وزمـلاء الدراسـة، ومـع البيئـة الجامعيـة».

حدود الدراسة

تم إجراء الدراسة الحالية وفقًا للحدود الآتية:

1. الحـدود الموضوعيـة: اقتـصرت الدراسـة الحاليـة عـلى مهـارات الحيـاة الجامعيـة وعلاقتهـا بالتوافـق الأكاديمـي لـدى طـلاب وطالبـات الجامعـة.
2. الحـدود المكانيـة: اقتـصرت الدراسـة الحاليـة عـلى جامعـة طيبـة بالمدينـة المنـورة.
3. الحـدود الزمانيـة: تـم إجـراء الدراسـة الميدانيـة وتطبيـق أدوات الدراسـة الحاليـة خـلال الفصـل الـدراسي الثـاني للعـام الجامعـي 1436-1437هـ.
4. الحـدود البشريـة: اقتـصرت الدراسـة الحاليـة عـلى عينـة مـن طـلاب وطالبـات العلـوم الإنسـانية وطـلاب وطالبـات العلـوم الطبيعيـة وطـلاب وطالبـات العلـوم الطبيـة في جامعـة طيبـة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

مهارات الحياة الجامعية University Life Skills

مفهوم مهارات الحياة الجامعية

عـرَّف إبراهيـم وصالـح (2005، 13) مهـارات الحيـاة الجامعيـة بأنهـا خطـة عامـة تعكـس التكـرار المنظـم والدقيـق والموجـه ذاتيًّـا بصـورة مسـتمرة تقـترب للثبات النسـبي لأنـماط سـلوكية دراسـية نحـو تحقيـق المهـام الدراسـية لغـرض التعلـم عنـد تفاعـل الطالـب مـع مواقـف الدراسـة المختلفـة.

ويُعـرِّف الوهـر وبطـرس (1999، 328) أن مهـارات الحيـاة الجامعيـة هـي المهـارات التـي يقـوم بهـا الطالـب أثنـاء وُجُـودِه في الصـف، مثـل الاسـتماع والمشـاركة وأخـذ الملاحظـات.

يتضـح مـن خـلال التعريفـين السـابقين اتفـاق الباحثـين عـلى أهميـة مهـارات الحيـاة الجامعيـة، وضرورة توظيفهـا مـن أجـل تحقيـق أداء دراسي مناسـب، خاصـة وأن نظـام الدراسـة في المرحلـة الجامعيـة يختلـف عـن المراحـل السـابقة؛ حيـث تعتمـد الدراسـة في المرحلـة الجامعيـة بشـكل أكـبر عـلى إيجابيـة الطالـب، وتفاعلـه مـع البيئـة الدراسـية الجديـدة (البيئـة الجامعيـة) واسـتخدامه لأسـاليب التعلـم الـذاتي بدرجـة كبـيرة.

أهمية اكتساب مهارات الحياة الجامعية

يـرى محمـد والحسـيني (2010، 11) أن الدراسـة الجامعيـة تسـعى إلى تحقيـق العديـد مـن الأهـداف، منهـا تنميـة مواهـب الطالـب وقدراتـه، وزيـادة قدرتـه عـلى الاعتـماد عـلى نفسـه، خاصـة في تحصيـل العلـوم والمعـارف مـن خـلال تزويـده بمهـارات البحـث والاستكشـاف والتعلـم الـذاتي، وتزويـد المجتمـع بالكـوادر البشريـة المؤهلـة في التخصصـات المختلفـة، وإكسـاب الطالـب المهـارات العمليـة مـن خـلال ربطـه بمواقـع العمـل والإنتـاج، وتنميـة الإحسـاس بالمجتمـع والانتـماء إليـه.

وأشـار Shetty and Srinivasan (2014) إلى أن الدراسـة الجامعيـة تتطلـب قـدرًا أكـبر مـن النشـاط مـن جانـب الطالـب، ومـن ثـم يجـب توفـير العديـد مـن العوامـل التـي تُسـهم في إكسـابه مهـارات الحيـاة الجامعيـة؛ حتـى يسـتطيع الالتـزام بمتطلباتهـا.

يتضـح ممـا سـبق أهميـة اكتسـاب الطالـب الجامعـي للعديـد مـن المهـارات التـي تُسـاعده عـلى إكـمال

مسيرته التعليمية، والنجاح في تحقيق أهدافه والوفاء بمتطلبات الدراسة الجامعية، وتنمية شخصيته بجميع جوانبها، الأمر الذي ينعكس إيجابيًّا على تحصيله الدراسي ورضاه عن الدراسة وقدرته على التوافق معها.

مهارات الحياة الجامعية التي تناولتها الدراسة الحالية

تركز الدراسة الحالية على أربع مهارات للحياة الجامعية، هي: مهارات التواصل، ومهارات إدارة الوقت، ومهارات الاستذكار، ومهارات الاستعداد للاختبارات، وفيما يلي نتناول كل مهارة وأبعادها على حدة.

أ. مهارات التواصل: تُعد مهارات التواصل مهمة للطالب الجامعي؛ إذ إنها تُساعد على تبادل المعلومات والبيانات ونقل الأفكار والتعبير عنها، وتبادل وجهات النظر، ومن أهم مهارات التواصل المطلوب توافرها لدى الطالب الجامعي ما يلي:

- مهارات التفاعل والحوار: يجب أن يحرص الطالب الجامعي على التفاعل والحوار والمناقشة مع الأساتذة والزملاء، من أجل الوصول إلى الحقائق واكتساب المعارف والمعلومات، كما أن المناقشة تكشف عن اتجاهات الطلاب وقيمهم، وتزيد من مشاركتهم وتفاعلهم أثناء عملية التعلم، وتمنح الطالب شعورًا بتقبل الأساتذة والزملاء لأفكاره وآرائه (مصطفى، 2007، 287).
- مهارات الاستماع الجيد: المستمع الجيد هو من يعطي انتباهًا إلى الكلام المسموع، ويهتم بما فيه من تفاصيل، وهذا يحتاج إلى جهد ومثابرة وتدريب وممارسة من أجل الحصول على المعاني والأفكار، وفهمها واستيعابها، والربط بينها وبين الخبرات الحياتية (مصطفى، 2007، 282).
- مهارات التفاوض: تتضمن الرغبة في الوصول إلى حل لمشكلةٍ ما من خلال اتفاق يُرضي الطرفين، وهذا يعني أن التفاوض يتطلب وجود مشكلة، ووجود طرفين لهما صلة بهذه المشكلة، ووجود غموض يجعل حل المشكلة غير واضح، ووجود فرصة للحل وعدم استحالته، ووجود رغبة لدى الطرفين في الوصول إلى الحل، ووجود تكافؤ بين الطرفين (عبيدات وأبو السميد، 2102، 151).

ب. مهارات إدارة الوقت: تُعد مهارات إدارة الوقت من المهارات الأساسية للطالب الجامعي؛ حيث تُسهم في تحسين مستوى أدائه الأكاديمي؛ وذلك بتخصيص وقتٍ كافٍ لكل مقرر من المقررات الدراسية، وزيادة الفعالية الدراسية نتيجة التركيز على الأنشطة الأكثر أهمية، وتحقيق الأهداف التعليمية مما يُشعر الطالب بالرضا والثقة بالنفس، ومساعدة الطالب على تحقيق قدر مناسب من التوازن بين المهام الأكاديمية والاجتماعية عن طريق تقسيم الوقت بين الدراسة وممارسة الهوايات والتطوير الذاتي، هذا بالإضافة إلى أهميتها في التغلب على التحديات والضغوط بأداء الواجبات والتكليفات والمهام المطلوبة في أوقاتها المحددة (النظم الخبيرة، 2012، 46). ويُشير عدد من الباحثين مثل الحيدري (1997، 25)؛ جابر وآخرون (2006، 7-10)؛ الفقي (2009، 80)؛ محمد والحسيني (2010، 40-45)؛ بكار (2010، 35-36) إلى العديد من مهارات إدارة الوقت اللازمة للطالب الجامعي، من أهمها تحديد الأولويات والأهداف، والتخلص من الأنشطة غير المهمة، والتخلص من التسويف، وتخصيص أماكن مناسبة لأداء المهمات، وتجنب مضيعات الوقت، والقيام بعملين بدلًا من عملٍ واحد، والتركيز الجيد فيما بين اليد.

ج. مهارات الاستذكار: تُعد مهارات الاستذكار من المهارات المهمة للطالب الجامعي؛ حيث تظهر آثارها بصورة مباشرة على أدائه الأكاديمي، وتتطلب عملية الاستذكار زيادة قدرة الفرد على التركيز والاستيعاب لما يتم قراءته حتى يُمكن الاستفادة منه، ويضيف صبري (2010، 104-105) أن تركيز الفرد بشكل سليم يجب أن يصاحبه إلغاء التفكير بالأشياء الأخرى التي تُشَتِّت ذلك التركيز، وأن يقوم الفرد بتعميم الشيء الذي يُركِّز عليه وكأنه لا يُوجد غيره فيصب كل تركيزه عليه، كما أشار إلى أنه عندما يكون العقل متهيِّئًا لاستقبال المعلومات فإن ذلك يُعد من الأمور المساعدة

للطالب على التركيز وإدخال المعلومات في الذاكرة.

د. مهارات الاستعداد للاختبارات: تعد الاختبارات من أكثر المواقف الضاغطة على الطالب الجامعي، ولذلك يجب أن يكتسب الطالب بعض مهارات الاستعداد للاختبارات؛ حتى يستطيع تحقيق أفضل أداء ممكن فيها، خاصة وأن الأداء في الاختبارات يُعد محصلة للجهد الذي قام به الطالب طوال الفصل الدراسي. وقد يقع بعض الطلاب في أخطاء متعددة فيما يتعلق بالاستعداد للاختبارات، منها الاستعداد للاختبار قبل موعده بفترة قصيرة؛ لأن الوقت المتاح أمام الطالب غير كافٍ لمراجعة المقرر، ويؤدي ذلك إلى ارتباكه ونسيانه للمعلومات (الخولي، 1989، 245).

كما يضيف كل من مورجان وديز (1985، 78-88)؛ عزالدين وبدران (2010، 30-36)؛ النظم الخبيرة (2012، 174-175) بعض مهارات الاستعداد للاختبارات، مثل الاهتمام بأية ملاحظات أو ملخصات يبديها الأساتذة قبل الاختبارات، وسؤال الأستاذ عن شكل الاختبار، وأهم الجوانب التي سوف يغطيها، وقيام الطالب بكتابة بعض الأسئلة كما لو كان هو الأستاذ وقيامه بالإجابة عنها، ومراجعة الاختبارات السابقة والقيام بالإجابة عنها، والاستماع إلى آراء بعض الزملاء حول أهم النقاط التي يُمكن أن يتناولها الاختبار، والتأكد من جدول الاختبارات قبل بداية الاختبارات بوقتٍ كافٍ، والمحافظة على الاسترخاء والثقة بالنفس، وعدم ترك الطالب نفسه فريسة للقلق، وكتابة النقاط والمفاهيم والتعميمات والقوانين والمعادلات المهمة في المقرر لمراجعتها قبل الاختبار، والتركيز في الاستعداد للاختبار وعدم التفكير في النتيجة أثناء المذاكرة، وتصفح العناوين الرئيسة قبل العناوين الفرعية، وتقسيم الوقت بين المقررات الدراسية، وإعطاء وقت أكبر للمقررات الصعبة، ومراجعة الواجبات التي تم تصحيحها وتحديد الأخطاء التي تم الوقوع فيها من أجل عدم تكرارها، واستخدام التسميع الذاتي النشط، وتحديد الزمن المتبقي قبل اختبار كل مادة وتقسيمها تبعًا له، وتجنب مصادر التشتُّت أثناء المراجعة قبل الاختبار، وعدم مراجعة جميع الدروس دفعة واحدة، وتقسيمها إلى مراحل متتابعة، وعدم الإسراف في المنبهات، وعدم استخدام الأدوية المنبهة، وتجنب المراجعة قبل موعد الاختبار بوقتٍ قصير.

التوافق الأكاديمي

مفهوم التوافق الأكاديمي

يُعرِّف الشاعر (2005، 163) التوافق الأكاديمي بأنه العملية التي يقوم بها الطالب للتلاؤم مع مختلف العوامل التي تُحيط به في الدراسة، والمتغيرات التي تطرأ على هذه العوامل؛ كالتلاؤم مع نظام الدراسة، وزملائه، وأساتذته، وسماته الشخصية، وأن يُبدي الطالب رغبته الصادقة في الدراسة، وقدرته على أدائها أداءً مرضيًا.

بينما يرى عبدالخالق (2011، 61) أن التوافق الأكاديمي هو نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها، والتواؤم بين الأستاذ والطالب، بما يهيئ للطالب ظروفًا أفضل للنمو السَّوي، معرفيًّا وانفعاليًّا واجتماعيًّا، مع علاج ما ينجم في مجال الدراسة من مشكلات.

أهمية التوافق الأكاديمي

يُعبِّر التوافق بمعناه العام عن انسجام الفرد مع ذاته ومع محيطه الذي يعيش فيه، ويُمثِّل التوافق أحد المظاهر المهمة للصحة النفسية، ويُعد التوافق عملية دينامية مستمرة يُحاول فيها الفرد تعديل ما يُمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته الطبيعية والاجتماعية، وتقبُّل ما لا يُمكن تعديله فيهما، حتى تحدث حالة من التوازن والتوفيق بينه وبين البيئة، تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية، ومقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية (سري، 2000).

وترجع أهمية التوافق الأكاديمي للطالب الجامعي إلى أنه في هذه المرحلة يعيش مرحلة من أهم مراحل العُمُر، يتعامل فيها مع تخصصات وعلوم جديدة، وهي مرحلة تتميز بقدرة الطالب فيها على الاستيعاب أكثر من غيرها من المراحل، كما أنها تُمثل مرحلة البحث عن المستقبل، إضافة إلى اختلافها عن غيرها من المراحل في نظام الدراسة، وهذا التغيير في طبيعة الدراسة يتطلب من الطالب أن يكون قادرًا على التوافق معها؛ حتى يستطيع الاستفادة من قدراته ومن الإمكانات التي توفرها له جامعته (فريق خبراء التربية، 2010، 17-18).

أما سُوء التوافق الأكاديمي فيُعيق الفرد عن تأدية المهام الدراسية المطلوبة منه، ويُضعِف من المستوى الدراسي للطالب، وقد يدفعه في بعض الحالات إلى الانسحاب من الدراسة الجامعية (الربدي، 2012، 432).

كما أن التوافق الأكاديمي يملك تأثيرًا كبيرًا على تحصيل الطلاب؛ فالطالب الذي يُعاني من سُوء التوافق الأكاديمي سيصعب عليه التركيز مع شرح الأستاذ، مما يقوده إلى التأخر الدراسي وضعف التحصيل، ومن جهة أخرى فإن الطالب الذي يجد نفسه عاجزًا عن مجاراة زملائه في الدراسة سيتعرض لضعف الثقة بالنفس (عبدالله، 2007، 437).

مما سبق نلاحظ أن هناك اتفاقًا بين الباحثين حول أهمية التوافق الأكاديمي في حياة الطالب الجامعية؛ وذلك بسبب كثرة الضغوط التي يتعرض لها الطالب، مثل: الضغوط الأكاديمية والنفسية والاقتصادية والاجتماعية وغيرها، مما قد يؤثِّر على توافقه مع ما يقع عليه من مسؤوليات وواجبات وتبعات دراسية.

أبعاد التوافق الأكاديمي

يرى القاضي (2012، 40) أن الاندماج الجامعي يتمثل في قُدرة الطالب على تحقيق التوافق الأكاديمي من خلال الانسجام مع التخصص الدراسي والمواد الدراسية والأساتذة وطرق التدريس والنظم واللوائح الأكاديمية والأنشطة الصفية واللاصفية الاجتماعية والثقافية والرياضية من جهة، ومن جهة أخرى تحقيق القُدرة على التوافق الاجتماعي في البيئة الجامعية من خلال التفاعل الإيجابي مع كل من الزملاء والأساتذة والإداريين بما ينعكس إيجابيًّا على تحصيله الأكاديمي وتفتح قدراته العقلية، وزيادة دافعيته للدراسة، وشعوره بالرضا والسعادة عنها مما يؤدي إلى استمراره فيها، وشعوره بتحقيق ذاته وطموحاته المستقبلية من خلال دراسته.

ويرى كل من حنين ويوسف (1986) أن التوافق الأكاديمي يقوم على بُعدين أساسيين هما: البُعد العقلي أو المعرفي، والبُعد الاجتماعي، وهي بهذا تتوقف على الكفاية الإنتاجية والعلاقات الإنسانية.

كما أشار الشاذلي (2001) (نقلًا عن: بوصفر، 2010، 76) إلى أن التوافق الأكاديمي يتوقف على بُعدين مُهمين هما البُعد العقلي الذي يشمل التوافق مع الدراسة والنظام والمواد والمناهج، والبُعد الاجتماعي الذي يتمثل في التوافق مع الزملاء والأساتذة.

مظاهر التوافق الأكاديمي

تتعدد المظاهر الدالة على التوافق الأكاديمي، وقد اهتم عدد من الباحثين مثل الزهراني، (1997)؛ عوضين (2009)؛ عثمان (2011) بالكشف عن هذه المظاهر ومن أهمها: القُدرة على الاندماج مع الزملاء بسهولة، والتعاون معهم، ومشاركتهم في الأنشطة الدراسية الجماعية، واحترام الأساتذة ومحبتهم، والقدرة على التواصل، والمرونة والقدرة على التعامل مع المستحدثات المختلفة، ووضع أهداف واقعية تتناسب مع قدرات الطالب والسعي نحو تحقيقها، والاتجاهات الإيجابية نحو الدراسة ونحو المقررات الدراسية، والشعور بأهميتها وإمكانية الاستفادة منها في الحياة الدراسية والعملية، والتفوق الدراسي، والحصول على درجات وتقديرات مرتفعة.

العوامل المؤثرة على التوافق الأكاديمي

يتأثر التوافق الأكاديمي بعدد من العوامل التي تتصل بكل من الطالب والبيئة المحيطة به بجميع عناصرها، سواءً كانت بيئة أكاديمية أو غير أكاديمية، ويهدف التوافق إلى محاولة التوازن بينهما (عبدالرؤوف وسليمان، 2010، 49).

ويضيف كفافي (2005، 103) أن ما توفره المؤسسة التعليمية للطلاب من أنشطة ثقافية واجتماعية ورياضية بجانب المواقف التعليمية، يُعد من العوامل المؤثرة في التوافق الأكاديمي؛ بحيث يُمكن للطالب أن يُمارس ما يتفق مع مُيوله من هذه الأنشطة، كما أن لهذه الأنشطة قيمة تربوية ونفسية كبيرة، إذ إنها تُساعده على إعلاء دوافعه وتأكيد ذاته، كما تُساعده على اكتساب المزيد من الخبرات الاجتماعية التي تُسهم في تنمية شخصيته.

وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن التوافق الأكاديمي يتأثر بكل من الظروف الأسرية، والمهارات الدراسية، والبيئة الجامعية،

والإحساس بالرضا عن الدراسة وتوافقها مع ميول الفرد (السرحان، 2000؛ عوضين، 2009؛ خالد، 2010؛ الربدي، 2012).

نستخلص مما سبق أن التوافق الأكاديمي يُعد الهدف الأسمى الذي يسعى الطالب الجامعي إلى تحقيقه، والذي يُسخِّر من أجله كل إمكانياته، كما يُعد أحد العوامل الرئيسية التي تُسهم في نجاح الطالب في دراسته وتفوقه فيها، ويرى الباحث أن التوافق الأكاديمي للطالب يُعد واحدًا من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحته النفسية؛ فالطالب يقضي فترة طويلة من حياته في الجامعة، وتكيفه مع مناخ الجامعة وشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية حياته الجامعية يُسهم في تحديد استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الجامعة على تنميتها لدى طلابها.

الدراسات السابقة

اهتم عدد من الباحثين بإجراء الدراسات التي تناولت متغيري الدراسة الحالية؛ فبشأن مهارات الحياة الجامعية أجرى إبراهيم وصالح (2005) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين مهارات الدراسة وبعض المتغيرات الدراسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (457) طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًّا بين مهارات الدراسة والتحصيل الدراسي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا في مهارات الدراسة بين طلاب التخصصات الأدبية والعلمية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًّا بين الجنسين في مهارات الدراسة.

كما أجرى المخلافي (2008) دراسة هدفت إلى معرفة مدى ممارسة طلاب الجامعة لمهارات التعلم وفقًا لمتغيري الجنس والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (1587) طالبًا وطالبة بجامعتي صنعاء ودمشق، وأظهرت النتائج وجود تفاوت في درجة استخدام مهارات التعلم لدى أفراد العينة، ووجود فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية لمهارات التعلم الدراسية ومجالاتها وفقًا لمتغير الجنس لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيًّا في الدرجة الكلية لمهارات التعلم الدراسية ومهارات الاستذكار وفقًا لمتغير التخصص لصالح التخصصات العلمية.

بينما أجرى الزهراني (2011) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاتجاه نحو الدراسة ومهارات الاستذكار لدى طلاب الكليات الصحية بجامعة الملك سعود، وتكونت عينة الدراسة من (240) طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا في كل من الاتجاه نحو الدراسة ومهارات الاستذكار وفقًا لمتغيري الجنس والتخصص.

وقام Fazal *et al*. (2012) بدراسة هدفت إلى معرفة دور مهارات الدراسة في الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في باكستان، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًّا بين الإنجاز الأكاديمي وبعض مهارات الدراسة وهي إدارة الوقت ومهارات القراءة وتسجيل الملاحظات، وأظهرت النتائج أيضًا وجود فروق دالة إحصائيًّا بين الجنسين في مهارات الدراسة لصالح الإناث.

أما فيما يتعلق بالتوافق الأكاديمي فقد أجرى فقوسة (2002) دراسة هدفت إلى معرفة اتجاهات طلبة الجامعة نحو الإرشاد الأكاديمي وعلاقته بتوافقهم الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًّا بين التوافق الدراسي والاتجاهات نحو الإرشاد الأكاديمي، كما وجدت فروق دالة إحصائيًّا في درجة التوافق الأكاديمي بين الجنسين لصالح الإناث.

وهدفت دراسة Thomas *et al*. (2009) إلى معرفة العلاقة بين فعالية الذات والدافعية والتوافق الأكاديمي لدى الطالبات الأمريكيات من أصول أفريقية بمعاهد التربية، وتكونت عينة الدراسة من (111) طالبة جامعية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًّا بين التوافق الأكاديمي وبين كل من فعالية الذات والدافعية، وأن كلاً من فعالية الذات والدافعية لهما قدرة تنبؤية عالية بمستوى التوافق الأكاديمي.

وأجرى القدومي وسلامة (2011) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى التوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق في التوافق

الأكاديمي وفقًا لمتغيرات الجنس والتخصص، وتمثلت عينة الدراسة في (121) طالبًا وطالبة، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى التوافق الجامعي لدى أفراد العينة كان عاليًا، وأنه توجد فروق دالة إحصائيًّا في الدرجة الكلية للتوافق بين الذكور والإناث لصالح الذكور، كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا في التوافق وفقًا لمتغير التخصص.

أما دراسة Kiang *et al*. (2012) فقد تناولت الكشف عن مستوى التوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الأمريكيين من أصول آسيوية، وتكونت عينة الدراسة من (172) طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة في التوافق الأكاديمي لدى أفراد العينة الكلية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًّا بين الجنسين في المقياس ككل وأبعاده الفرعية لصالح الإناث.

وأجرى الربدي (2012) دراسة هدفت إلى معرفة مدى توافق طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة القصيم مع الحياة الجامعية في ضوء متغيرات النوع، والعمر، والتخصص الدراسي، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي، وتكونت عينة الدراسة من (494) طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج أن هناك توافقًا مع الحياة الجامعية لدى أفراد العينة، كما أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائيًّا في درجة التوافق الكلي وفقًا لمتغير النوع لصالح الإناث، وأن التوافق مع الحياة الجامعية يزداد بزيادة المعدل التراكمي.

بينما تناولت دراسة جاب الله (2014) التحقق من إمكانية التنبؤ بالتوافق الجامعي من الذكاء الوجداني والقدرات الإبداعية وبعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والتخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (243) طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بالتوافق الجامعي من الذكاء الوجداني والقدرات الإبداعية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًّا بين التوافق الأكاديمي وبين كل من الذكاء الوجداني والقدرات الإبداعية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًّا بين الجنسين في التوافق الأكاديمي لصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق دالة إحصائيًّا في التوافق الأكاديمي تبعًا للتخصص الدراسي.

وعلى الرغم من تعدد الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت كلاً من مهارات الحياة الجامعية والتوافق الأكاديمي، إلا أنه –في حدود علم الباحث– لم تتطرق هذه الدراسات إلى تناول العلاقة بينهما، مما دفع الباحث إلى إجراء الدراسة الحالية.

فروض الدراسة

في ضوء الإطار النظري وما أسفرت عنه نتائج البحوث والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

1. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًّا بين مهارات الحياة الجامعية والتوافق الأكاديمي لدى طلبة جامعة طيبة بالمدينة المنورة.
2. توجد فروق دالة إحصائيًّا في مهارات الحياة الجامعية بين طلبة جامعة طيبة وفقًا لمتغير الجنس.
3. توجد فروق دالة إحصائيًّا في التوافق الأكاديمي بين طلبة جامعة طيبة وفقًا لمتغير الجنس.
4. توجد فروق دالة إحصائيًّا في مهارات الحياة الجامعية بين طلبة جامعة طيبة وفقًا للتخصص الأكاديمي (العلوم الإنسانية، العلوم الطبيعية، العلوم الطبية).
5. توجد فروق دالة إحصائيًّا في التوافق الأكاديمي بين طلبة جامعة طيبة وفقًا للتخصص الأكاديمي (العلوم الإنسانية، العلوم الطبيعية، العلوم الطبية).

إجراءات الدراسة

فيما يلي يتم عرض العناصر التالية: منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها، وأدواتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

1. **منهج الدراسة**

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي؛ وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف الدراسة الحالية؛ حيث يُساعد هذا المنهج في رصد الظاهرة، وتحليلها وتفسيرها، داخل إطارها المجتمعي، واختيار أفضل الحلول الممكنة، وتقديمها على شكل توصيات؛ للاستفادة منها في مجال مهارات

الحياة الجامعية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعات السعودية بشكل عام وطلبة جامعة طيبة بشكل خاص.

2. **مجتمع الدراسة**

تكون مجتمع الدراسة الحالية من طلبة المستوى الرابع بجامعة طيبة في المدينة المنورة والبالغ عددهم (2072) طالبا، وذلك خلال الفصل الثاني من العام الدراسي (1436/ 1437هـ).

3. **عينة الدراسة**

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (50) طالبًا وطالبة؛ لغرض التأكد من خصائص المقياس السيكومترية، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (263) طالبًا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية من طلبة جامعة طيبة؛ منهم (130) طالبًا، و(133) طالبة من تخصصات (العلوم الإنسانية والعلوم الطبيعية والعلوم الطبية)، ويوضح الجدول (1) توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس والتخصص.

جدول (1): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس والتخصص

م	الجنس	العدد	التخصص	المستوى
1	ذكر	46	العلوم الإنسانية	الرابع
	أنثى	43		
2	ذكر	43	العلوم الطبيعية	الرابع
	أنثى	47		
3	ذكر	41	العلوم الطبية	الرابع
	أنثى	43		
4	ذكور	130	جميع التخصصات	الرابع
	إناث	133		

4. **أدوات الدراسة**

أ. **مقياس مهارات الحياة الجامعية (إعداد الباحث)**

قام الباحث بعد الاطلاع على الأدبيات النظرية لمهارات الحياة الجامعية بإعداد هذا المقياس؛ وذلك لأجل معرفة مدى توافر مهارات الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة، وتم بناء المقياس لقياس أربع مهارات مهمة من وجهة نظر الباحث، هي (مهارات التواصل، ومهارات إدارة الوقت، ومهارات الاستذكار، ومهارات الاستعداد للاختبارات)، وفقًا للخطوات التالية:

- **تحديد الهدف من المقياس**: الهدف من المقياس هو الحصول على معلومات حول مدى توافر مهارات الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة طيبة بالمدينة المنورة، وذلك من وجهة نظرهم، وكذلك معرفة دلالة الفروق بين متوسطات مهارات الحياة الجامعية بين طلبة الجامعة (عينة البحث) وفقًا للمتغيرات التالية: الجنس والتخصص الأكاديمي.

- **تحديد أبعاد المقياس وعباراته وبدائل الاستجابة:** تمثل أبعاد المقياس مشاعر واتجاهات وتصرفات الطلبة واستجاباتهم التي يمكن من خلالها قياس مدى توافر وامتلاك الطلبة لمهارات الحياة الجامعية حسب هذا المقياس، وقد بُني المقياس في ضوء الأدبيات التي ناقشت هذا الموضوع، وقد تكون المقياس من (60) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد، يتضمن كل منها (15) عبارة، وهذه الأبعاد هي: مهارات التواصل، ومهارات إدارة الوقت، ومهارات الاستذكار، ومهارات الاستعداد للاختبارات. ويستجيب الطلبة لعبارات المقياس وفقًا لتقدير ثلاثي متدرج (غالبًا، أحيانًا، نادرًا)، وتأخذ القيم (3، 2، 1) على الترتيب للفقرات الموجبة، وتُعكس هذه القيم للفقرات السالبة. والجدول (2) يبين الفقرات الموجبة والفقرات السالبة لكل بُعد من أبعاد المقياس.

جدول (2): أبعاد مقياس مهارات الحياة الجامعية وأرقام الفقرات لكل بُعد

م	البُعد	أرقام الفقرات الموجبة	أرقام الفقرات السالبة
1	مهارات التواصل	1، 8، 9، 10، 23، 24، 30، 44، 51، 56، 57	25، 29، 43، 52
2	مهارات إدارة الوقت	2، 11، 12، 21، 22، 26، 31، 42، 49، 50، 55	7، 32، 41، 58
3	مهارات الاستذكار	3، 6، 13، 14، 27، 33، 34، 39، 40، 47، 54	19، 20، 48، 59
4	مهارات الاستعداد للاختبارات	4، 5، 16، 17، 18، 28، 36، 37، 38، 45، 60	15، 35، 46، 53

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس

صدق المقياس وثباته

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة صدق المحكمين، وذلك من خلال عرضه على (12) محكمًا للتأكد من سلامة صياغة عباراته وانتمائها للأبعاد، واعتمدت نسبة موافقة (80 %) فأكثر من آراء المحكمين معيارًا للإبقاء على العبارة، وقد أسفرت نتيجة التحكيم عن الإبقاء على جميع عبارات المقياس، وقام الباحث بحساب قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة كرونباخ ألفا، وذلك للمقياس ككل ولأبعاده الفرعية، وقد تراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (0.88) و (0.93)، كما بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (0.90) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة.

ب. **مقياس التوافق الأكاديمي لطلاب الجامعات (إعداد حنين ويوسف، 1986)**

يتكون المقياس من (74) سؤالاً، ويوجد أمام كل سؤال استجابتين هما «نعم ولا»، وعلى المفحوص وضع إشارة (صح) أمام الإجابة المناسبة لكل سؤال، وتم تحديد طريقة التصحيح لفقرات المقياس بحيث يُمنَح المفحوص درجة واحدة لكل سؤال يجيب عنه، وتتفق إجابته مع إجابة المقياس، حسب نموذج الحل القياسي (نعم أو لا)، وبذلك تتراوح درجة المفحوص على المقياس بين صفر و(74). ويحصل المفحوص على درجة واحدة لكل سؤال كانت إجابته عليه بـ (لا) ما عدا الأسئلة (1، 3، 4، 7، 9، 11، 12، 17، 18، 19، 20، 26، 44، 45، 46، 47، 53، 54، 58، 62، 65، 68، 69) فيحصل على درجة واحدة إذا كانت إجابته (نعم).

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي

صدق المقياس وثباته

لغرض تقنين مقياس التوافق الأكاديمي لطلاب الجامعات، قام الباحث بتعديل بعض الكلمات وإعادة صياغة بعض أسئلة المقياس لعدد (11) سؤالا؛ وذلك حتى تتلاءم مع البيئة السعودية والثقافة السائدة فيها، ولم يتم حذف أي سؤال من أسئلة المقياس، كما تم عرض المقياس على (7) من المحكمين المتخصصين في التربية وعلم النفس في الجامعات السعودية؛ وذلك بهدف تقرير مدى صلاحية أسئلة المقياس، ودقتها، وأنها تقيس ما يراد قياسه، حيث تم تعديل بعض الكلمات في (3) أسئلة لتتلاءم مع الثقافة السعودية، وعرضها أيضا على عينة استطلاعية من طلبة جامعة طيبة بالمدينة المنورة؛ لمعرفة سهولة قراءة الأسئلة وفهمها، وبعد هذا الإجراء لم يتم تعديل أي من كلمات أو أسئلة المقياس، وبناء على اتفاق (90 %) من المحكمين تم اعتماد أسئلة المقياس لتبقى كما هي (74) سؤالا.

كما تم التحقق من ثبات المقياس، الذي تم استخدامه لأغراض الدراسة، حيث بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا (0.92) وهي قيمة عالية وتدل على ثبات المقياس.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

نتناول فيما يلي النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية من خلال عرض فروض الدراسة وإجراءات التحقق منها، ثم مناقشة النتائج وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول

ينص الفرض الأول على: «توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًّا بين مهارات الحياة الجامعية والتوافق الأكاديمي لدى طلاب وطالبات جامعة طيبة بالمدينة المنورة».

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين مهارات الحياة الجامعية والتوافق الأكاديمي، لدى طلاب وطالبات جامعة طيبة بالمدينة المنورة، كما بالجدول (3).

جدول (3): معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس مهارات الحياة الجامعية والدرجة الكلية للتوافق الأكاديمي للطلبة

مهارات الحياة الجامعية	الدرجة الكلية للتوافق الأكاديمي	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مهارات التواصل	0.47	0.01
مهارات إدارة الوقت	0.36	0.01
مهارات الاستذكار	0.34	0.01
مهارات الاستعداد للاختبارات	0.42	0.01
الدرجة الكلية لمهارات الحياة الجامعية	0.45	0.01

يتضح من الجدول (3) وجود علاقة دالة إحصائيًّا بين مهارات الحياة الجامعية والتوافق الأكاديمي لدى طلاب وطالبات جامعة طيبة بالمدينة المنورة، وتُشير إلى ذلك قيم الدلالة الإحصائية لها، حيث جاءت جميع القيم أقل من مستوى الدلالة (0.01).

ويتضح أن المتغيرين قد تناولا علاقات دالة إحصائيًّا مع بعض المتغيرات النفسية الأخرى مثل مهارات الحياة الجامعية وعلاقتها بالاتجاه نحو الدراسة (الزهراني، 2011)، وكذلك علاقة التوافق الأكاديمي بالكفاية الشخصية والاتزان الانفعالي (شوكت، 2000).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن مدى توافر مهارات الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعة والممارسة الجيدة لهذه المهارات تساعدهم في الحصول على مستوى دراسي مميز، وبالتالي معدل أكاديمي مرتفع، وهذا من شأنه زيادة توافقهم الأكاديمي، كما يعود ذلك أيضًا إلى أن طلاب المستوى الرابع قد تعرفوا أكثر على الجامعة منذ التحاقهم بها، وأصبح لديهم وعي أكبر من خلال ممارستهم لمهارات الحياة الجامعية وجعلها من أسباب توافقهم الأكاديمي.

1. **نتائج الفرض الثاني**

ينص الفرض الثاني على: «توجد فروق دالة إحصائيًّا في مهارات الحياة الجامعية بين طلبة جامعة طيبة وفقًا لمتغير الجنس».

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب قيم «ت» (T-Test) للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين الجنسين في مهارات الحياة الجامعية، كما في الجدول (4).

جدول (4): نتائج اختبار «ت» للفروق في مهارات الحياة الجامعية بين طلبة جامعة طيبة وفقًا لمتغير الجنس

مهارات الحياة الجامعية	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مهارات التواصل	ذكور	130	35.32	10.23	261	2.47	0.01
	إناث	133	31.44	9.85			
مهارات إدارة الوقت	ذكور	130	36.80	11.44	261	3.11	0.01
	إناث	133	34.94	10.13			
مهارات الاستذكار	ذكور	130	33.16	9.89	261	4.26	0.01
	إناث	133	29.04	8.42			
مهارات الاستعداد للاختبارات	ذكور	130	34.59	8.82	261	3.82	0.01
	إناث	133	37.31	9.52			

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائيًّا لمهارات الحياة الجامعية تبعًا لمتغير الجنس؛ حيث بلغت قيمة «ت» لمهارات التواصل ومهارات إدارة الوقت ومهارات الاستذكار ومهارات الاستعداد للاختبارات (2.47)، (3.11)، (4.26)، (3.82) بدلالة إحصائية (0.01) على التوالي وكانت الفروق لصالح الذكور لمهارات التواصل وإدارة الوقت والاستذكار، بينما كانت الفروق لصالح الإناث في مهارات الاستعداد للاختبارات.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من إبراهيم وصالح (2005) والزهراني (2011) والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا في مهارات الحياة الجامعية وفقًا لمتغير الجنس، كما تختلف أيضًا مع نتائج دراسة Fazal *et al.* (2012) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائيًّا بين الجنسين في مهارات الدراسة لصالح الإناث.

وتُعزى نتيجة مهارة التواصل إلى أن الذكور أكثر انفتاحًا على المجتمع وأن التواصل مع الآخرين دون حرج يُعد من طبيعتهم، بعكس الإناث؛ حيث إن التنشئة الأسرية في المجتمع السعودي توجههن نحو بناء العلاقات الخاصة لا العامة.

كما تُعزى نتيجة إدارة الوقت إلى أن الذكور لديهم مهام وواجبات ومسؤوليات أكثر من الإناث، ولذلك نجدهم يسعون إلى إدارة أوقاتهم بشكل جيد.

كما تُعزى نتيجة الاستذكار إلى أن الذكور قادرون على الاستذكار أينما كانوا ووقتما شاؤوا، بعكس الإناث؛ لأنهن عرضة لتقلبات فسيولوجية والتزامات أسرية واجتماعية قد تؤثر عليهن.

وتُعزى نتيجة الاستعداد للاختبارات إلى أن بقاء الإناث في المنزل لوقت أطول من الذكور يُعد سببًا في استعدادهن الجيد للاختبارات، كما أن شدة المنافسة والحصول على المعدَّلات العُليا بين الإناث أكثر من الذكور؛ كون الوظائف المخصصة لهن بعد التخرج أقل من وظائف الذكور بكثير.

2. نتائج الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على: «تُوجد فروق دالة إحصائيًّا في التوافق الأكاديمي بين طلبة جامعة طيبة وفقًا لمتغير الجنس».

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب قيم «ت» (T-Test) للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين الجنسين في التوافق الأكاديمي، كما بالجدول (5).

جدول (5): نتائج اختبار «ت» للفروق في التوافق الأكاديمي بين طلبة جامعة طيبة وفقًا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوافق الأكاديمي	ذكور	130	41.33	9.84	261	3.78	0.01
	إناث	133	45.10	10.38			

يتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائيًّا بين الجنسين في التوافق الأكاديمي لصالح الإناث؛ حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الذكور (41.33) بانحراف معياري (9.84) وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الإناث (45.10) بانحراف معياري (10.38) وبلغت قيمة «ت» (3.78) وهي دالة إحصائيًّا عند مستوى (0.01).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من فقوسة (2002) والربدي (2012) و.Kiang *et al* (2012) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائيًّا بين الجنسين في التوافق الأكاديمي لصالح الإناث، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من القدومي وسلامة (2011) وجاب الله (2014) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائيًّا بين الجنسين في التوافق الأكاديمي لصالح الذكور.

وتُعزى هذه النتيجة إلى أن الجامعة تُعد أحد المتنفسات المهمة في حياة الطالبات؛ حيث إن المجتمع السعودي، وعاداته، وتقاليده، لا يسمح للأنثى بالخروج وقتما أرادت وكيفما شاءت، بعكس الذكور الذين نجدهم منفتحين على المجتمع أكثر ويقضون غالبية أوقاتهم خارج المنزل.

3. نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على: «تُوجد فروق دالة إحصائيًّا في مهارات الحياة الجامعية بين طلبة جامعة طيبة وفقًا للتخصص الأكاديمي (العلوم الإنسانية، العلوم الطبيعية، العلوم الطبية)».

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين طلاب التخصصات الأكاديمية الثلاثة في مهارات الحياة الجامعية، كما يتضح من الجدول (6).

جدول (6): نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين طلاب التخصصات الأكاديمية الثلاثة في مهارات الحياة الجامعية

مهارات الحياة الجامعية	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
مهارات التواصل	علوم إنسانية	89	36.20	9.84	260	2.96	0.01
	علوم طبيعية	90	33.20	10.71			
	علوم طبية	84	30.76	9.28			
مهارات إدارة الوقت	علوم إنسانية	89	38.12	10.57	260	3.41	0.01
	علوم طبيعية	90	35.84	10.13			
	علوم طبية	84	33.65	9.28			
مهارات الاستذكار	علوم إنسانية	89	29.70	10.27	260	3.16	0.01
	علوم طبيعية	90	30.96	10.55			
	علوم طبية	84	32.68	11.03			
مهارات الاستعداد للاختبارات	علوم إنسانية	89	35.96	10.54	260	3.97	0.01
	علوم طبيعية	90	34.21	9.98			
	علوم طبية	84	37.70	10.65			

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائيًّا في مهارات الحياة الجامعية تبعًا لمتغير التخصص الأكاديمي؛ حيث بلغت قيمة «ف» لمهارات التواصل ومهارات إدارة الوقت ومهارات الاستذكار ومهارات الاستعداد للاختبارات (2.96)، (3.41)، (3.16)، (3.97) على التوالي بدلالة إحصائية (0.01) حيث كانت لصالح طلبة العلوم الإنسانية في مهارات التواصل وإدارة الوقت، بينما كانت لصالح طلبة العلوم الطبية في مهارات الاستذكار والاستعداد للاختبارات.

ولتحديد اتجاه هذه الفروق تم استخدام الاختبار البعدي (شيفيه)، كما يتضح من الجدول (7).

جدول (7): نتائج الاختبار البعدي (شيفيه) لتحديد اتجاه الفروق بين طلاب التخصصات المختلفة (العلوم الإنسانية، والعلوم الطبيعية، والعلوم الطبية) في مهارات الحياة الجامعية

مهارات الحياة الجامعية	المتوسط الحسابي	التخصص	علوم إنسانية	علوم طبيعية	علوم طبية
مهارات التواصل	36.20	علوم إنسانية	–	*0.03	0.01
	33.20	علوم طبيعية	*0.03	–	0.01
	30.76	علوم طبية	0.01	0.01	–
مهارات إدارة الوقت	38.12	علوم إنسانية	–	0.01	*0.05
	35.84	علوم طبيعية	0.01	–	0.020
	33.65	علوم طبية	*0.05	0.02	–
مهارات الاستذكار	29.70	علوم إنسانية	–	0.02	*0.03
	30.96	علوم طبيعية	0.02	–	0.01
	32.68	علوم طبية	*0.03	0.01	–
مهارات الاستعداد للاختبارات	35.96	علوم إنسانية	–	*0.03	0.01
	34.21	علوم طبيعية	*0.03	–	0.02
	37.70	علوم طبية	0.01	0.02	–

* دالة عند مستوى 0.05 ** دالة عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (7) أن اتجاه الفروق في مهارات التواصل وفقًا للتخصص لصالح طلبة العلوم الإنسانية مقارنة بطلبة العلوم الطبيعية، بينما لا يوجد اتجاه في الفروق بين طلبة العلوم الإنسانية وطلبة العلوم الطبية، ولا يوجد اتجاه في الفروق بين طلبة العلوم الطبية وطلبة العلوم الطبيعية، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة إبراهيم وصالح (2005) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا في مهارات الحياة الجامعية وفقًا للتخصص، كما تختلف مع نتائج دراسة المخلافي (2008) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيًّا لصالح التخصصات العلمية في مهارات التعلم الدراسية. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن التواصل يتطلب بذل وقت لممارسته، وطلبة العلوم الطبيعية ينشغلون بممارسة مهامهم الدراسية أكثر من انشغالهم بالتواصل مع الآخرين؛ نظرًا لطبيعة موادهم الدراسية التي حازت على النصيب الأكبر من أوقاتهم، إضافة إلى أن طلبة العلوم الإنسانية يدرسون بعض المقررات الدراسية التي تساعدهم على تنمية هذه المهارة مثل مقررات مهارات الاتصال، ومهارات الحياة الجامعية، وغيرها.

كما يتضح من جدول (7) أن اتجاه الفروق في مهارات إدارة الوقت لصالح طلبة العلوم الإنسانية مقارنة بطلبة العلوم الطبية، بينما لا يوجد اتجاه في الفروق بين طلبة العلوم الإنسانية وطلبة العلوم الطبيعية، ولا يوجد اتجاه في الفروق بين طلبة العلوم الطبيعية وطلبة العلوم الطبية. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من إبراهيم وصالح (2005) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا في مهارات إدارة الوقت

تُعزى للتخصص، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن إدارة الوقت تتطلب عدم التوتر، وطبيعة دراسة طلبة العلوم الطبية وصعوبتها وتراكم المهام المطلوب إنجازها تُعد سببًا في توترهم وجعلهم يقضون فترات طويلة في الاستذكار، وبالتالي افتقادهم لإدارة جيدة للوقت مقارنة مع طلبة العلوم الإنسانية الذين تساعدهم طبيعة دراستهم على إدارة أوقاتهم بشكل جيد.

ويتضح أيضًا من جدول (7) أن اتجاه الفروق في مهارات الاستذكار لصالح طلبة العلوم الطبية مقارنة بطلبة العلوم الإنسانية، بينما لا يوجد اتجاه في الفروق بين طلبة العلوم الإنسانية وطلبة العلوم الطبيعية، ولا يوجد اتجاه في الفروق بين طلبة العلوم الطبيعية وطلبة العلوم الطبية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة المخلافي (2008) التي أشارت إلى وجود فروق في مهارات الاستذكار لصالح التخصصات العلمية، في حين تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من إبراهيم وصالح (2005) والزهراني (2011) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا في مهارات التعلم الدراسية والاستذكار وفقًا لمتغير التخصص الأكاديمي. وتُعزى هذه النتيجة إلى أن تركيز طلبة العلوم الطبية واستيعابهم في المقررات والمهام الدراسية وعدم قبول أي خطأ منهم في الجوانب التطبيقية يُعد سببًا كبيرًا في تمكنهم من مهارات الاستذكار مقارنة بطلبة العلوم الإنسانية، كما أن التطبيق العملي الذي يمارسه طلبة العلوم الطبية يُسهم في ترسيخ ما تم تعلمه بشكل جيد، هذا فضلًا عن أن طلبة العلوم الطبية بحاجة إلى الاستعانة ببعض القراءات الخارجية في مجال دراستهم.

ويتضح كذلك من جدول (7) أن اتجاه الفروق في الاستعداد للاختبارات تتجه لصالح طلبة العلوم الإنسانية مقارنة بطلبة العلوم الطبيعية، بينما لا يوجد اتجاه في الفروق بين طلبة العلوم الإنسانية وطلبة العلوم الطبية، ولا يوجد اتجاه في الفروق بين طلبة العلوم الطبيعية وطلبة العلوم الطبية. ولم يجد الباحث بين الدراسات السابقة دراسة تتفق أو تختلف مع هذه النتيجة، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن صعوبة المقررات الدراسية وحاجتها إلى الفهم والتركيز تجعل من طلبة العلوم الطبيعية أكثر توترًا أثناء استعدادهم للاختبارات؛ نظرًا لحاجتهم إلى الاستفسار عن الأمور غير المفهومة من خلال الأساتذة والزملاء لمساعدتهم على التمكن من موادهم الدراسية أثناء الاختبارات، وهو الأمر الذي لا نجده لدى طلبة العلوم الإنسانية.

4. نتائج الفرض الخامس

ينص الفرض الخامس على: «تُوجد فروق دالة إحصائيًّا في التوافق الأكاديمي بين طلبة جامعة طيبة وفقًا للتخصص الأكاديمي (العلوم الإنسانية، العلوم الطبيعية، العلوم الطبية)».

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين طلاب التخصصات الأكاديمية الثلاثة في التوافق الأكاديمي، كما يتضح من الجدول (8).

جدول (8): نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين طلاب التخصصات الأكاديمية الثلاثة في التوافق الأكاديمي

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
التوافق الأكاديمي	علوم إنسانية	89	45.96	9.84	260	3.26	0.01
	علوم طبيعية	90	43.37	10.71			
	علوم طبية	84	40.33	9.28			

يتضح من الجدول (8) وُجُود فروق دالة إحصائيًّا في التوافق الأكاديمي تُعزى للتخصص الأكاديمي، حيث بلغت قيمة النسبة الفائية «ف» (3.26) وهي دالة إحصائيًّا عن مستوى (0.01).

ولتحديد اتجاه الفروق بين طلاب التخصصات المختلفة (العلوم الإنسانية، والعلوم الطبيعية، والعلوم الطبية) في التوافق الأكاديمي قام الباحث باستخدام الاختبار البعدي (شيفيه)، كما يتضح من الجدول (9).

جدول (9): نتائج الاختبار البعدي (شيفيه) لتحديد اتجاه الفروق بين طلاب التخصصات المختلفة (العلوم الإنسانية، والعلوم الطبيعية، والعلوم الطبية) في التوافق الأكاديمي

المتغير	المتوسط الحسابي	التخصص	علوم إنسانية	علوم طبيعية	علوم طبية
التوافق الأكاديمي	45.96	علوم إنسانية	–	0.02	*0.04
	43.37	علوم طبيعية	0.02	–	0.01
	40.33	علوم طبية	*0.04	0.01	–

* دالة عند مستوى 0.05 ** دالة عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (9) أن اتجاه الفروق في التوافق الأكاديمي وفقًا للتخصص لصالح طلبة العلوم الإنسانية مقارنة بطلبة العلوم الطبية، بينما لا يوجد اتجاه في الفروق بين طلبة العلوم الإنسانية وطلبة العلوم الطبية، ولا يوجد اتجاه في الفروق بين طلبة العلوم الطبيعية وطلبة العلوم الطبية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة فقوسة (2002) التي أشارت إلى وجود فروق في التوافق الأكاديمي لدى الطلبة لصالح كليات التربية والآداب، بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة شوكت (2000) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيًّا بين طالبات العلمي وطالبات الأدبي في التوافق الدراسي وفقًا للتخصص لصالح طالبات العلمي، كما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من القدومي وسلامة (2011) وجاب الله (2014) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا في التوافق الأكاديمي والدراسي وفقًا لمتغير التخصص الأكاديمي. وتُعزى هذه النتيجة إلى أن طلبة التخصصات الإنسانية لديهم –غالبًا– قدرة على التحصيل الدراسي بشكل جيد والنجاح دون جهد شاق، مقارنة مع طلبة التخصصات الطبية؛ وذلك بسبب طبيعة مقرراتهم الدراسية.

توصيات الدراسة

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج، تم صياغة التوصيات الآتية:

1. تنفيذ البرامج التعريفية للطلبة المستجدين بداية كل عام دراسي؛ لتعريفهم بطبيعة الحياة الجامعية، وطرق الانسجام والتوافق معها.
2. تحديد قائمة بمهارات الحياة الجامعية وبناء مقياس لها، وتطبيقه على طلبة الجامعات؛ لتحقيق أهداف الجامعة التعليمية.
3. عقد الدورات التدريبية وتكثيف المحاضرات وورش العمل لطلبة الجامعة؛ للفت انتباههم لأهمية المهارات الجامعية، وإرشادهم إلى وسائل التمكن منها.
4. تعميم مناهج دراسية قوية، ذات ساعات دراسية مرتفعة، تسعى لتزويد الطلبة بالمهارات التي ينبغي لهم اكتسابها وممارستها.
5. تقديم أعضاء هيئة التدريس للإرشادات العامة للطلبة التي تساعدهم في اكتساب المهارات اللازمة.
6. إنشاء مراكز للتوجيه والإرشاد النفسي بالجامعات؛ لدراسة مشكلات الطلبة والحد منها.

الدراسات المقترحة

استكمالًا لأهداف الدراسة الحالية، يقترح الباحث ما يأتي:

1. إجراء دراسة حول مهارات الحياة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية مثل الحالة الاجتماعية والاقتصادية وغيرها.
2. إجراء دراسات حول أحد متغيري البحث، وبعض المتغيرات النفسية الأخرى.
3. إجراء دراسة لمعرفة العوامل التي تؤدي إلى ضعف التوافق الأكاديمي، لدى طلبة الجامعات.
4. فاعلية برنامج تدريبي لمهارات الاستعداد للاختبارات، يسعى لخفض القلق لدى طلبة الجامعة.
5. دراسة الفروق في مهارات الحياة الجامعية بين طلبة مرحلة البكالوريوس، وطلبة الدراسات العليا.

المراجع

إبراهيم، أحمد المهدي، وصالح، مسعد عبدالعظيم. 2005. مهارات الدراسة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مصر، المجلد 1، العدد 21، ص ص 1-47.

بكار، ياسر عبدالكريم. 2010. عشرة أمور تمنيت لو عرفتها قبل دخولي الجامعة. بدون رقم الطبعة، دار وجوه للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.

بوصفر، دليلة. 2010. الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم (18-21 سنة). رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، الجزائر.

بيكر، روبرت، وسيرك، بوهدن. ترجمة: علي، عبدالسلام. 2002م. دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية. بدون رقم الطبعة، النهضة المصرية، القاهرة، مصر.

التل، شادية، وبلبل، رمزي.1988 . مشكلات طلبة جامعة اليرموك دراسة إمبريقية. مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية، الأردن، المجلد 4، العدد 2، ص ص 137-162.

جاب الله، عبدالله سيد. 2014. التنبؤ بالتوافق الجامعي من الذكاء الوجداني والقدرات الإبداعية وبعض المتغيرات الديموجرافية كالجنس والتخصص الدراسي. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، مصر، العدد 53، ص ص 227-262.

جابر، عبدالمطلب يوسف، والخثلان، عبدالرحمن بن عبدالله، والسويلم، عمر بن عبدالله، والعوهلي، محمد بن عبدالعزيز. 2006. مهارات الدراسة الجامعية. بدون رقم الطبعة، إصدار جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، الدمام، المملكة العربية السعودية.

حنين، رشدي عبده، ويوسف، فوزي إبراهيم. 1986. مقياس التوافق الأكاديمي لطلاب الجامعات. بدون رقم الطبعة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

الحيدري، أحمد عمر. 1997. أسرار النجاح المدرسي: المذاكرة والتركيز. بدون رقم الطبعة، مكتبة التوبة، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية.

خالد، محمد 2010. التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، 24(2)، ص ص413-433.

الخولي، محمد علي. 1989. المهارات الدراسية. الطبعة الثانية، دار الخريجي، الرياض، المملكة العربية السعودية.

الربدي، سفيان إبراهيم. 2012. التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة كلية التربية جامعة القصيم. مجلة العلوم العربية والإنسانية، جامعة القصيم، المجلد 1، العدد 6، ص ص 429-471.

الزهراني، عبدالله بن أحمد. 2011. العلاقة بين الاتجاه نحو الدراسة ومهارات الاستذكار لدى طلاب الكليات الصحية بجامعة الملك سعود. مجلة الطفولة والتربية، الكويت، المجلد 3، العدد 8، ص ص 463-517.

الزهراني، عيسى علي. 1997. المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الدراسي والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز بجدة. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

السرحان، رضوان. 2000. العلاقة بين سمات الشخصية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة آل البيت. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت، الأردن.

سري، إجلال محمد. 2000. علم النفس العلاجي. الطبعة الثانية، عالم الكتب، القاهرة، مصر.

الشاعر، أيمن علي. 2005. التوافق الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق وعلاقته بتحصيلهم الدراسي. مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، المجلد 1، ص ص 157-195.

شوكت، عواطف إبراهيم. 2000. التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته بِبُعدي الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي. مجلة دراسات نفسية، مصر، المجلد 10، العدد 1، ص ص 67-99.

صبري، أمين محمود. 2010. ثلاثون قانونًا للمذاكرة الفعالة. بدون رقم الطبعة، دار أجيال للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

عبدالخالق، أحمد محمد. 2011. أصول الصحة النفسية. بدون رقم الطبعة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.

عبدالرؤوف، محمد صالح، وسليمان، السر أحمد. 2010. المدخل إلى الصحة النفسية. بدون رقم الطبعة، مكتبة الرشد، الرياض، المملكة العربية السعودية.

عبدالله، محمد قاسم. 2007. مدخل إلى الصحة النفسية. بدون رقم الطبعة، دار الفكر، عمان، الأردن.

عبيدات، ذوقان، وأبو السميد، سهيلة. 2012. مهارات الحياة الجامعية. بدون رقم الطبعة، دار الفكر، الرياض، المملكة العربية السعودية.

عثمان، عثمان علي. 2011. مركز الضبط وعلاقته بالتوافق الدراسي وعادات الاستذكار لطلاب الصف الثاني المرحلة الثانوية دراسة ميدانية لبعض محليات ولاية شمال دارفور. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.

عز الدين، أبو النجا أحمد، وبدران، عمرو حسن. 2010. إجابة أسئلة الامتحان: سر التفوق. بدون رقم الطبعة، مكتبة جزيرة الورد، المنصورة، مصر.

عوضين، حنان محمود. 2009. الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الدراسي والصحة النفسية: دراسة ميدانية على طلاب بعض الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.

فريق خبراء التربية. 2010. مهارات الحياة الجامعية. بدون رقم الطبعة، عمادة الخدمات التعليمية، جامعة طيبة، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية.

فقوسة، محمد الصغير. 2002. اتجاهات طلبة جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين نحو الإرشاد الأكاديمي وعلاقتها بتوافقهم الدراسي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القدس، فلسطين.

الفقي، إبراهيم. 2009. إدارة الوقت. بدون رقم الطبعة، إبداع للإعلام والنشر، المنوفية، مصر.

القاضي، عدنان محمد عبده. 2012. الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز. المجلة العربية لتطوير التفوق، تصدر عن مركز تطوير التفوق، جامعة العلوم والتكولوجيا، المجلد 3، العدد 4، ص ص 26-80.

القدومي، عبدالناصر، وسلامة، كمال. 2011. التوافق الجامعي لدى طلبة البكالوريوس في الأكاديمية الفلسطينية للعلوم الأمنية في أريحا. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر، العدد 73، ص ص 263- 307.

كفافي، علاء الدين. 2005. الصحة النفسية والإرشاد النفسي. بدون رقم الطبعة، دار الفكر، القاهرة، مصر.

محمد، عبدالناصر شريف، والحسيني، فايزة أحمد. 2010. مهارات الحياة الجامعية. بدون رقم الطبعة، مكتبة الرشد، الرياض، المملكة العربية السعودية.

المخلافي، عبدالحكيم. 2008. قلق الامتحان وعلاقته بمهارات التعلم لدى الطلبة: دراسة ميدانية مقارنة على عينة من طلبة جامعتي صنعاء ودمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، سوريا، المجلد 2، العدد 6، ص ص 258-260.

مصطفى، فهيم. 2007. تعليم التفكير الإبداعي من الطفولة إلى المراهقة: منهج تطبيقي شامل لتنمية التفكير في مراحل التعليم العام. بدون رقم الطبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

مورجان، كليفورد، وديز، جون. ترجمة: العيسوي، أحمد محمد. 1985. كيف تذاكر، الأسس العلمية للاستذكار. بدون رقم الطبعة، مؤسسة دار الكتاب الحديث للطبع والنشر والتوزيع، الكويت.

النظم الخبيرة. 2012. المهارات الأكاديمية. الطبعة الأولى، الجامعة السعودية الإلكترونية، المملكة العربية السعودية.

الوهـر، محمـود، وبطـرس، ثيـودورا 1999. مسـتوى امتـلاك طلبـة الجامعـة الهاشـمية للمعرفـة المتعلقـة بالمهـارات الدراسـية الصفيـة وعلاقتـه بالكليـة التـي يـدرس فيهـا الطالـب وجنسـه ومعدلـه التراكمـي. مجلـة دراسـات، العلـوم التربويـة، المجلـد 26، العـدد 2، ص ص 325–341.

Fazal, S., Hussain, S., and Mojaka, M. 2012. The role of study skills in academic achievement of students: A closer focus on gender. Pakistan Journal of Psychological Research. 27 (1): 37-51.

Kiang, L., Supple, A., Stein, G., and Gonzalez, L. 2012. Gendered academic adjustment among Asian American adolescents in an emerging immigrant community. Journal of Youth and Adolescence. 41: 283–294.

Shetty, S., and Srinivasan, S. 2014. Effectiveness of study skills on academic performance of dental students. Journal of Education and Ethics in Dentistry. 4 (1): 27-31.

Thomas, D., Keisha, M., Belle, R., Tyler, C., Brown, K., and Garriott, C. 2009. Self-efficacy, motivation and academic adjustment among African American women attending institutions of higher education. The Journal of Negro Education. 78 (2): 159-171.

University Life Skills and their Relationship with Students' Academic Adjustment

Essam Bader Mohammed Dous

The Public Management of Education in Al Madinah Al Monawarah

ABSTRACT

University stage represents a significant phase in individual's life as he/she acquires numerous important skills, which qualify him for the labor market. The present study aims to explore the relationship between university life skills and academic adjustment of students to detect their differences and trends due to gender and specialty. The research employed a descriptive correlative methodology applied to a cluster random sample of (263) fourth level male and female students at Taibah University, (130 males and 133 females). The researcher used the university skills scale he prepared and the academic adjustment scale prepared by Haneen and Yusuf on 1986 after testing for stability and validity.

The results indicated the presence of a statistically significant positive correlation between university life skills and academic adjustment. Statistically significant differences were found for communication, time management, and study skills according to gender in favor of male students. Meanwhile, differences, in favor of female students, were found with respect to preparation for examination skills. This was true also for academic adjustment according to gender in favor of female students.

The results also indicated that there were statistically significant differences in some university life skills (communication and preparation for examination skills) and skills of university life as a whole according to specialty in favor of natural science students.

Finally, the findings showed that that there are statistically significant differences in time management skills and in academic adjustment according to specialty in favor of natural science students compared to medical science students. The work recommends that orientation and training programs should be held for new students to introduce the nature of university life and develop their university skills.

Key Words: Study skills, Time management, University education.