

مهارة حل المشكلات وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة

م.م. مها قاسم محمد

mahaqassmm@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مهارة حل المشكلات والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت عينة من (١٠٠) طالباً وطالبة من كلية التربية الاساسية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة. وتم تطبيق مقياسي مهارة حل المشكلات والتوافق النفسي، حيث تم تحليل البيانات باستخدام معاملات الارتباط وتحليل الفروق بين المتغيرات. أظهرت النتائج أن مستوى مهارة حل المشكلات لدى الطلبة كان متوسطاً، ومستوى التوافق النفسي مرتفعاً نسبياً، كما بينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين مهارة حل المشكلات والتوافق النفسي. وتوصي الدراسة بضرورة تعزيز برامج تدريبية لتنمية مهارات حل المشكلات لدى الطلبة، لما لها من أثر مباشر في تعزيز التوافق النفسي وتحسين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي للطلبة.

الكلمات المفتاحية: مهارة حل المشكلات، التوافق النفسي، طلبة الجامعة.

Problem-solving skills and their relationship to psychological adjustment among university students

Assistant Lecturer Maha Qasim Mohammed

Al-Mustansiriya University/ College of Basic Education

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between problem-solving skills and psychological adjustment among university students. A descriptive correlational design was used, including a sample of 250 students from various faculties,

selected through simple random sampling. Two standardized scales were applied to measure problem-solving skills and psychological adjustment, and data were analyzed using correlation coefficients and demographic differences tests. The results indicated that students' problem-solving skills were at a moderate level, while their psychological adjustment was relatively high. A significant positive correlation was found between problem-solving skills and psychological adjustment. No significant differences were observed based on gender or academic specialization. The study recommends implementing training programs to develop students' problem-solving skills, as this can enhance psychological adjustment, improve mental health, and support academic performance.

Keywords: Problem-solving skills, psychological adjustment, university students

الفصل الاول : التعريف بالبحث

مشكلة البحث

تُعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الفرد إذ ينتقل فيها الطالب إلى بيئة تعليمية واجتماعية جديدة تتطلب منه قدراً كبيراً من الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات والتعامل مع المواقف الحياتية المختلفة ويواجه طلبة الجامعة خلال هذه المرحلة العديد من التحديات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية مثل ضغوط الدراسة والتكيف مع البيئة الجامعية وتكوين العلاقات الاجتماعية والتخطيط للمستقبل المهني. وهذه التحديات تستلزم امتلاك الطلبة مجموعة من المهارات العقلية والنفسية التي تمكنهم من التعامل مع المشكلات التي تواجههم بطريقة فعّالة وتعد مهارة حل المشكلات من المهارات العقلية الأساسية التي تساعد الفرد على تحليل المواقف الصعبة وتحديد أسبابها واختيار البدائل المناسبة لمعالجتها ومن ثم الوصول إلى حلول ملائمة تساهم في تحقيق التكيف مع المواقف المختلفة. كما أن امتلاك هذه المهارة يساعد الطلبة على التعامل مع الضغوط الدراسية والحياتية بطريقة أكثر إيجابية ويعزز قدرتهم على التفكير المنطقي واتخاذ القرارات المناسبة. (عليان وغنيم، ٢٠٠٨،

ص ٢١)

وفي المقابل يُعد التوافق النفسي من المؤشرات المهمة للصحة النفسية للفرد إذ يشير إلى قدرة الفرد على تحقيق التوازن بين متطلبات ذاته ومتطلبات البيئة المحيطة به بما يحقق له الشعور بالرضا والطمأنينة والاستقرار النفسي. ويظهر التوافق النفسي لدى الطلبة من خلال قدرتهم على التكيف مع الحياة الجامعية وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية والتعامل مع الضغوط والمواقف المختلفة دون التعرض لاضطرابات نفسية أو مشكلات انفعالية. (أبو حمدة، ٢٠١٧، ص ٥٦)

إلا أن بعض طلبة الجامعة قد يعانون من ضعف في مهارة حل المشكلات الأمر الذي قد ينعكس سلباً على مستوى توافقهم النفسي فيجدون صعوبة في مواجهة التحديات اليومية أو التكيف مع متطلبات البيئة الجامعية مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر أو القلق أو عدم الرضا عن الذات. ومن هنا تبرز أهمية دراسة العلاقة بين مهارة حل المشكلات والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة لما لها من دور في فهم طبيعة هذه العلاقة وإمكانية الاستفادة منها في تطوير البرامج الإرشادية والتربوية التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة.

وبناءً على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مهارة حل المشكلات والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة؟

اهمية البحث

تتبع أهمية هذا البحث من أهمية الموضوع الذي يتناوله والمتمثل في دراسة العلاقة بين مهارة حل المشكلات والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة إذ تُعد مهارة حل المشكلات من المهارات العقلية الأساسية التي تمكّن الطالب من مواجهة المواقف الحياتية والدراسية المختلفة بطريقة منظمة وفعالة كما تسهم في تنمية قدرته على التفكير السليم واتخاذ القرارات المناسبة. وفي المقابل يمثل التوافق النفسي أحد المؤشرات الرئيسة للصحة النفسية لما له من دور في تحقيق التوازن بين متطلبات الفرد وبيئته الجامعية والاجتماعية الأمر الذي يساعد الطلبة على التكيف مع الضغوط الدراسية والانفعالية التي قد يواجهونها خلال حياتهم الجامعية. ومن هنا تبرز أهمية البحث في الكشف عن طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين بما يسهم في إثراء الأدبيات العلمية في مجال علم النفس التربوي كما قد تفيد نتائجه في توجيه المؤسسات التعليمية والمرشدين النفسيين إلى ضرورة الاهتمام بتنمية مهارات حل المشكلات لدى الطلبة لما

لذلك من أثر إيجابي في تعزيز توافقهم النفسي وتحسين أدائهم الأكاديمي والاجتماعي. (البغدادي، ٢٠٠٣، ص ١٠٢)

اهداف البحث

يهدف البحث الى :

- التعرف على مهارة حل المشكلات لدى طلبة الجامعة.
- بيان التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على مهارة حل المشكلات وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.

تحديد المصطلحات

أولاً: مهارة حل المشكلات (Problem Solving Skill)

➤ بأنها عملية عقلية منظمة يستخدم فيها الفرد التفكير التأملي لتحليل المواقف أو المشكلات التي يواجهها والبحث عن بدائل مناسبة للوصول إلى حل يحقق التكيف مع الموقف أو المشكلة. (أبو حمدة، ٢٠١٧، ص ٤٢)

➤ بأنها قدرة الفرد على استخدام مجموعة من العمليات المعرفية والسلوكية التي تساعده على تحديد المشكلة وتحليلها واختيار الحلول المناسبة لها بطريقة فعّالة. (أحمد، ٢٠١٨، ص ٧٠)

➤ هي مجموعة من المهارات العقلية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في مواجهة المشكلات الحياتية من خلال تحديد المشكلة وتوليد بدائل للحل واختيار البديل الأنسب لتحقيق التكيف مع الموقف. (بسيوني والديب، ١٩٩٧، ص ١٤)

التعريف الإجرائي

هي الدرجة التي يحصل عليها طالب الجامعة في مقياس مهارة حل المشكلات المستخدم في هذا البحث والتي تعكس قدرته على تحديد المشكلة وتحليلها واختيار الحلول المناسبة لها.

ثانياً: التوافق النفسي (Psychological Adjustment)

➤ بأنه العملية التي يتمكن من خلالها الفرد من تحقيق التوازن والانسجام بين حاجاته الداخلية ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها بما يحقق له الشعور بالرضا والاستقرار النفسي. (بطرس، ٢٠٠٨، ص ٨٩)

➤ هو قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط والمواقف الحياتية المختلفة بطريقة تساعده على المحافظة على توازنه الانفعالي والنفسي. (البغدادي، ٢٠٠٣، ص ١٥)

➤ بأنه حالة من الانسجام بين الفرد وذاته وبين الفرد وبيئته الاجتماعية تظهر في قدرته على إقامة علاقات اجتماعية سليمة والشعور بالرضا والطمأنينة. (بوشاشي، ٢٠١٣، ص ٩٠)

التعريف الإجرائي للتوافق النفسي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب الجامعة في مقياس التوافق النفسي المعتمد في هذا البحث والتي تعكس مستوى قدرته على التكيف مع ذاته ومع البيئة الجامعية والاجتماعية المحيطة به.

الفصل الثاني : اطار نظري ودراسات سابقة

المحور الاول : اطار نظري

أولاً: مهارة حل المشكلات (Problem Solving Skill)

١- مفهوم مهارة حل المشكلات تُعد مهارة حل المشكلات من أهم المهارات العقلية التي يعتمد عليها الفرد في مواجهة المواقف المعقدة والصعوبات التي قد تعترضه في حياته اليومية إذ تمثل عملية عقلية منظمة يستخدم فيها الفرد قدراته المعرفية والخبرات السابقة من أجل فهم المشكلة التي يواجهها والعمل على معالجتها بطريقة منطقية ومنظمة. فالمشكلة تظهر عندما يواجه الفرد موقفاً يتطلب اتخاذ قرار أو إيجاد حل معين لكنه لا يمتلك في اللحظة نفسها الطريقة المباشرة أو الجاهزة للوصول إلى هذا الحل الأمر الذي يدفعه إلى التفكير والتحليل والبحث عن بدائل مناسبة لمعالجة ذلك الموقف. (حمدي، ١٩٩٨، ص ٧٨)

وتشير مهارة حل المشكلات إلى قدرة الفرد على توظيف مجموعة من العمليات العقلية مثل التفكير والتحليل والاستنتاج والمقارنة من أجل فهم طبيعة المشكلة وتحديد عناصرها المختلفة ومن ثم اختيار الأسلوب المناسب لمعالجتها. ولا تقتصر هذه المهارة على الجانب المعرفي فقط بل تتضمن أيضاً جوانب انفعالية وسلوكية تسهم في توجيه الفرد نحو التعامل الإيجابي مع المشكلات بدلاً من تجنبها أو الاستسلام لها. (اللبايبدي، ١٩٩٧، ص ٢١٣)

وقد حظي مفهوم حل المشكلات باهتمام كبير في الدراسات النفسية والتربوية حيث يرى علماء النفس أن قدرة الفرد على حل المشكلات تعد من المؤشرات المهمة على مستوى كفاءته العقلية ونضجه النفسي والاجتماعي. فالفرد الذي يمتلك مهارة عالية في حل

المشكلات يكون أكثر قدرة على التكيف مع المواقف المختلفة وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب الأمر الذي يسهم في تحقيق التوازن في حياته الشخصية والاجتماعية كما أن مهارة حل المشكلات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمهارات التفكير العليا مثل التفكير الناقد والتفكير الإبداعي واتخاذ القرار إذ إن الفرد عند مواجهته لمشكلة ما يحتاج إلى تحليل الموقف وتقييم البدائل المختلفة واختيار الحل الأكثر ملاءمة. ومن هنا فإن هذه المهارة تمثل عملية معرفية مركبة تتداخل فيها عدة عمليات عقلية تساعد الفرد على التعامل مع المشكلات بطريقة علمية ومنظمة. (رزوقي والقريشي وخضير، ٢٠١٨، ص ١٤٢)

وتكمن أهمية مهارة حل المشكلات في أنها تساعد الفرد على مواجهة التحديات التي قد تعترضه في مختلف مجالات الحياة سواء كانت هذه المشكلات ذات طبيعة دراسية أو اجتماعية أو مهنية. فالأفراد الذين يمتلكون هذه المهارة يكونون أكثر قدرة على التفكير بشكل منطقي ومنظم وأكثر قدرة على التعامل مع المواقف الجديدة أو غير المألوفة كما أنهم يكونون أكثر استعداداً لمواجهة التغيرات والتحديات المختلفة التي قد يفرضها الواقع المعاصر وفي البيئة التعليمية تُعد مهارة حل المشكلات من المهارات الأساسية التي تسعى المؤسسات التربوية إلى تنميتها لدى الطلبة لأنها تسهم في تطوير قدراتهم العقلية وتعزيز استقلاليتهم في التفكير كما تساعدهم على التعلم بطريقة نشطة تعتمد على البحث والاستقصاء بدلاً من الحفظ والتلقين. ولذلك فإن تنمية هذه المهارة لدى الطلبة تسهم في إعدادهم ليكونوا أفراداً قادرين على التفكير الواعي والتعامل مع المواقف الحياتية المختلفة بكفاءة وفاعلية. (زيتون، حسن حسين، ٢٠٠٣، ص ٧٨)

٢- أهمية مهارة حل المشكلات لدى طلبة الجامعة

تكتسب مهارة حل المشكلات أهمية كبيرة لدى طلبة الجامعة لأن المرحلة الجامعية تُعد من المراحل الحاسمة في حياة الفرد حيث يمر الطالب خلالها بتجارب أكاديمية واجتماعية جديدة تتطلب منه قدراً كبيراً من الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة. وفي هذه المرحلة يواجه الطلبة العديد من التحديات والمواقف التي تحتاج إلى التفكير والتحليل من أجل التعامل معها بطريقة مناسبة الأمر الذي يجعل امتلاك مهارة حل المشكلات أمراً ضرورياً لنجاحهم الأكاديمي والنفسي والاجتماعي. (زيتون، عايش، ٢٠٠٤، ص ٧٤)

ومن أبرز مظاهر أهمية هذه المهارة أنها تساعد الطلبة على التعامل مع المشكلات الدراسية التي قد تواجههم أثناء مسيرتهم التعليمية مثل صعوبة بعض المقررات الدراسية أو ضغوط الامتحانات أو تنظيم الوقت بين الدراسة والأنشطة المختلفة. فكلما امتلك

الطالب قدرة أكبر على تحليل المشكلة وفهم أسبابها أصبح أكثر قدرة على إيجاد الحلول المناسبة لها الأمر الذي ينعكس إيجاباً على مستوى تحصيله الدراسي وأدائه الأكاديمي. (ابريعم، ٢٠١٢، ص ٣٣)

ومن ناحية أخرى تساعد هذه المهارة الطلبة على تطوير مهارات التفكير العليا مثل التفكير النقدي والتحليلي والإبداعي إذ إن عملية حل المشكلات تتطلب من الفرد التفكير في عدة بدائل للحل ومقارنة هذه البدائل واختيار الأنسب منها. وهذا النوع من التفكير يساهم في توسيع آفاق الطالب الفكرية ويجعله أكثر قدرة على فهم القضايا المختلفة والتعامل معها بوعي وموضوعية كذلك تلعب مهارة حل المشكلات دوراً مهماً في تعزيز التفاعل الاجتماعي لدى الطلبة لأن العديد من المشكلات التي يواجهها الطالب في حياته الجامعية تكون ذات طبيعة اجتماعية تتعلق بالعلاقات مع الزملاء أو الأساتذة أو البيئة الجامعية بشكل عام. (إسماعيل، ٢٠٠٦، ص ٥٦) ولذلك فإن قدرة الطالب على التعامل مع هذه المشكلات بطريقة إيجابية تساهم في تحسين علاقاته الاجتماعية وتعزيز توافقه مع الآخرين.

وتبرز أهمية مهارة حل المشكلات أيضاً في إعداد الطلبة للحياة العملية بعد التخرج إذ إن سوق العمل المعاصر يتطلب أفراداً قادرين على التفكير الإبداعي واتخاذ القرارات المناسبة في المواقف المختلفة. ولذلك فإن تنمية هذه المهارة لدى الطلبة خلال المرحلة الجامعية تعد خطوة أساسية في إعدادهم ليكونوا أفراداً فاعلين في المجتمع وقادرين على الإسهام في تطويره وتقدمه. (العبيدي، ٢٠٠٩، ص ١٢)

٣- مراحل مهارة حل المشكلات

تمر عملية حل المشكلات بعدة مراحل متتابعة تمثل خطوات أساسية تساعد الفرد على التعامل مع المشكلة بطريقة منظمة وعلمية إذ إن هذه المراحل تشكل إطاراً منهجياً يمكن من خلاله تحليل المشكلة والوصول إلى الحل المناسب لها. وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس التربوي إلى أن عملية حل المشكلات تتضمن مجموعة من الخطوات أو المراحل التي تبدأ بالإحساس بالمشكلة وتنتهي بتقويم الحلول المتوصل إليها. (القاضي، ٢٠٠٩، ص ١٢٢)

وتتمثل المرحلة الأولى في الإحساس بوجود المشكلة وتحديدها حيث يدرك الفرد أن هناك موقفاً أو مشكلة تتطلب المعالجة. وفي هذه المرحلة يحاول الفرد تحديد طبيعة المشكلة وأبعادها المختلفة لأن تحديد المشكلة بدقة يمثل خطوة أساسية في عملية حلها إذ إن سوء فهم المشكلة قد يؤدي إلى اختيار حلول غير مناسبة.

أما المرحلة الثانية فهي جمع المعلومات وتحليل المشكلة حيث يقوم الفرد بالبحث عن المعلومات والبيانات المرتبطة بالمشكلة من أجل فهم أسبابها والعوامل المؤثرة فيها. وتساعد هذه المرحلة على تكوين صورة واضحة عن المشكلة الأمر الذي يساهم في تسهيل عملية التفكير في الحلول الممكنة.

وتتمثل المرحلة الثالثة في توليد البدائل أو الحلول الممكنة حيث يقوم الفرد بالتفكير في مجموعة من البدائل التي يمكن أن تساهم في معالجة المشكلة. وفي هذه المرحلة يتم تشجيع التفكير الإبداعي من أجل إنتاج أكبر عدد ممكن من الحلول دون الحكم عليها في البداية لأن تعدد البدائل يزيد من احتمال الوصول إلى الحل الأنسب أما المرحلة الرابعة فهي تقييم البدائل واختيار الحل المناسب حيث يقوم الفرد بمقارنة البدائل المختلفة وتحليل مزاياها وعيوبها من أجل اختيار الحل الأكثر ملاءمة للمشكلة. وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل حل المشكلات لأنها تتطلب التفكير المنطقي والقدرة على اتخاذ القرار. (الكفافي، ٢٠١٢، ص ٤٢)

وترى الباحثة أن عملية حل المشكلات ليست عملية عشوائية أو ارتجالية بل هي عملية عقلية منظمة تعتمد على التفكير والتحليل والتقييم الأمر الذي يساعد الفرد على التعامل مع المشكلات بطريقة علمية تساهم في تحقيق التكيف والنجاح في مختلف مجالات الحياة.

ثانياً: التوافق النفسي (Psychological Adjustment)

١- مفهوم التوافق النفسي

يُعد التوافق النفسي من المفاهيم الأساسية في علم النفس إذ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية للفرد وقدرته على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة. ويشير التوافق النفسي إلى حالة من التوازن والانسجام بين الفرد وذاته من جهة وبين الفرد والبيئة التي يعيش فيها من جهة أخرى بحيث يتمكن الفرد من إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه بطريقة مقبولة اجتماعياً دون أن يتعرض لصراعات نفسية حادة أو ضغوط تؤثر في استقراره النفسي. (المشيخي، ٢٠٠٩، ص ٣٢)

ويعكس التوافق النفسي قدرة الفرد على التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة بطريقة إيجابية إذ يتمكن الشخص المتوافق نفسياً من ضبط انفعالاته والتعبير عنها بشكل مناسب كما يستطيع التكيف مع الظروف المتغيرة التي يمر بها في حياته. ويظهر ذلك من خلال شعور الفرد بالرضا عن ذاته وقدرته على إقامة علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين بالإضافة إلى قدرته على مواجهة الضغوط والتحديات دون أن يفقد توازنه النفسي كما يشير التوافق النفسي إلى قدرة الفرد على التكيف مع ذاته ومع الآخرين

ومع البيئة الاجتماعية المحيطة به بحيث يتمكن من تحقيق التوازن بين مختلف جوانب حياته. ويعد هذا التوازن عاملاً مهماً في تحقيق الشعور بالاستقرار والطمأنينة النفسية إذ يساعد الفرد على مواجهة متطلبات الحياة المختلفة بثقة ومرونة. (الكيلاني، ٢٠٠٨، ص ٦٩)

وترى الباحثة إن التوافق النفسي يمثل حالة ديناميكية مستمرة يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين حاجاته الشخصية ومتطلبات البيئة الاجتماعية الأمر الذي يسهم في تحقيق الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي للفرد.

٢- أهمية التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة

تظهر أهمية التوافق النفسي بشكل واضح لدى طلبة الجامعة لأن هذه المرحلة تمثل مرحلة انتقالية مهمة في حياة الفرد تتسم بوجود العديد من التغيرات النفسية والاجتماعية والأكاديمية. ففي هذه المرحلة ينتقل الطالب من بيئة مدرسية محدودة إلى بيئة جامعية أكثر انفتاحاً وتنوعاً الأمر الذي يتطلب منه التكيف مع متطلبات جديدة تتعلق بالدراسة والعلاقات الاجتماعية والمسؤوليات الشخصية. (الحسيني، ٢٠١١، ص ٨٩)

ويواجه طلبة الجامعة خلال هذه المرحلة العديد من الضغوط والتحديات مثل ضغوط الدراسة والامتحانات والتكيف مع نظام التعليم الجامعي وتكوين علاقات اجتماعية جديدة إضافة إلى التفكير في المستقبل المهني بعد التخرج. وهذه التحديات قد تؤثر في الحالة النفسية للطلاب إذا لم يكن قادراً على التكيف معها بطريقة إيجابية لذلك فإن التوافق النفسي يعد عاملاً مهماً في نجاح الطالب في حياته الجامعية إذ إن الطلبة الذين يتمتعون بدرجة عالية من التوافق النفسي يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط الدراسية وأكثر قدرة على تنظيم وقتهم والتفاعل الإيجابي مع زملائهم وأساتذتهم. كما أن التوافق النفسي يساعد الطلبة على الحفاظ على توازنهم الانفعالي والتعامل مع المشكلات التي قد تواجههم بطريقة عقلانية. (القاضي والبياني، ٢٠٠٧، ص ٦٥)

كما يسهم التوافق النفسي في تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالرضا عن الذات وهو ما ينعكس إيجاباً على مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلبة. فالطالب الذي يشعر بالاستقرار النفسي يكون أكثر قدرة على التركيز في دراسته وتحقيق أهدافه الأكاديمية في حين أن ضعف التوافق النفسي قد يؤدي إلى الشعور بالقلق أو التوتر أو الإحباط مما يؤثر سلباً في أدائه الدراسي ومن ناحية أخرى يسهم التوافق النفسي في تحسين العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة إذ يساعدهم على بناء علاقات إيجابية قائمة على الاحترام والتعاون مع الآخرين. كما يعزز قدرتهم على التفاعل مع البيئة الجامعية

والمشاركة في الأنشطة المختلفة التي تسهم في تنمية شخصيتهم وتطوير مهاراتهم. (زهرا، ٢٠٠١، ص ٢١١)

ولذلك فإن الاهتمام بتنمية التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة يعد من الأمور الضرورية التي ينبغي أن تحظى باهتمام المؤسسات التعليمية لما لذلك من دور في تحقيق النجاح الأكاديمي والاستقرار النفسي والاجتماعي للطلبة. (سويسي، ٢٠٢١، ص ١٢٩)

٣- أبعاد التوافق النفسي

ومن أبرز هذه الأبعاد التوافق الشخصي أو الذاتي ويشير إلى قدرة الفرد على تقبل ذاته والشعور بالرضا عنها إضافة إلى قدرته على فهم مشاعره وانفعالاته والتعبير عنها بطريقة مناسبة. ويعد هذا البعد أساساً مهماً لتحقيق الاستقرار النفسي لأن الفرد الذي يتقبل ذاته ويشعر بالرضا عنها يكون أكثر قدرة على التعامل مع المواقف المختلفة بثقة واطمئنان.

كما يتضمن التوافق النفسي التوافق الاجتماعي ويشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين والتفاعل معهم بطريقة قائمة على الاحترام والتعاون. ويظهر هذا البعد من خلال قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين وفهم مشاعرهم والتعامل معهم بطريقة متوازنة تسهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية السليمة. (العبيدي، ٢٠١٣، ص ٧٦)

ومن الأبعاد المهمة أيضاً التوافق الدراسي أو الأكاديمي ويشير إلى قدرة الطالب على التكيف مع متطلبات الدراسة الجامعية مثل الالتزام بالمقررات الدراسية وتنظيم الوقت والقدرة على مواجهة ضغوط الامتحانات. ويعد هذا البعد من العوامل المهمة التي تؤثر في نجاح الطالب في حياته الجامعية كذلك يشمل التوافق النفسي التوافق الانفعالي ويشير إلى قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة بطريقة متزنة. فالفرد المتوافق انفعالياً يستطيع التحكم في مشاعره والتعبير عنها بشكل مناسب دون أن تؤثر سلباً في سلوكه أو علاقاته مع الآخرين. (عبد الحميد، ٢٠١٨، ص ٣٥)

وتعمل هذه الأبعاد مجتمعة على تحقيق حالة من التوازن النفسي لدى الفرد إذ إن تحقيق التوافق في أحد الجوانب قد يسهم في تعزيز التوافق في الجوانب الأخرى. ولذلك فإن التوافق النفسي يعد عملية شاملة ومتكاملة تهدف إلى تحقيق الانسجام بين مختلف جوانب شخصية الفرد وبين البيئة التي يعيش فيها. (عبد السميع وآخرون، ٢٠٢٣، ص ١٢١)

وترى الباحثة إن التوافق النفسي يمثل أحد المؤشرات الأساسية للصحة النفسية للفرد لأنه يعكس مدى قدرته على التكيف مع ذاته ومع المجتمع ومدى قدرته على مواجهة التحديات المختلفة بطريقة إيجابية تساعده على تحقيق النجاح والاستقرار في حياته.

المحور الثاني : دراسات سابقة

١- دراسة: يونس وحاج أمين (٢٠٢٣) ، مهارة حل المشكلات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

هدفت هذه الدراسة الوصفية التحليلية إلى التعرف على العلاقة بين مهارة حل المشكلات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. تم اختيار عينة عشوائية من (٣٧٧) طالباً جامعياً، واستخدمت أدوات الدراسة مقياس مهارة حل المشكلات ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي. أظهرت النتائج أن مستوى مهارة حل المشكلات في العينة كان متوسطاً بينما كان التوافق النفسي الاجتماعي مرتفعاً، كما بينت وجود علاقة موجبة ضعيفة دالة إحصائياً بين مهارة حل المشكلات وكل أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي (التوافق الدراسي، التوافق مع الآخرين، التوافق الأسري، والتوافق الانفعالي). ولم تُظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً تعود لمتغير الجنس أو خصائص الدراسة. وأوصت الدراسة بتقديم برامج إرشادية وتنظيم تدخلات مهنية لتنمية مهارة حل المشكلات لدى الطلبة .

٢- دراسة: المنصوري وسالم (٢٠١٨) ، بناء مقياس مهارة حل المشكلات لدى طلبة الإرشاد النفسي

هدفت الدراسة إلى تصميم وبناء مقياس لقياس مهارة حل المشكلات لدى طلبة الإرشاد النفسي والتحقق من خصائصه السيكومترية. اشتملت على عملية إعداد أداة بحث جديدة تحاكي متطلبات قياس مهارة حل المشكلات في سياق الإرشاد النفسي، مع اختبار الصدق والثبات. وأظهرت نتائج التحليل أن المقياس يتمتع بخصائص قياسية جيدة، ما يجعله أداة مناسبة لقياس المتغير في الدراسات المستقبلية، خاصة لدى العاملين في الحقل الإرشادي .

٣- دراسة: كايد الضمرة والأشقر (٢٠١١) ، استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي لدى طلبة جامعة إربد الأهلية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي لدى طلبة جامعة إربد الأهلية، باستخدام مقياس مهارات التوافق مع الضغوط النفسية. أظهرت النتائج تنوع استراتيجيات التوافق لدى الطلبة، مع شيوع استخدام استراتيجيات المواجهة

والاستراتيجيات المعرفية التي تتضمن مهارة حل المشكلات. ولم تُظهر التحليلات فروقاً دالة إحصائياً في استعمال استراتيجيات التوافق تبعاً لمتغير الجنس، بينما ظهرت فروق تبعاً للمعدل التراكمي، إذ كان الطلبة ذوو المعدلات الأعلى أكثر استخداماً لاستراتيجيات التوافق الفعالة .

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي قام بها الباحث بدءاً بتحديد منهج البحث , ومجتمع البحث , واختيار العينة المناسبة والأداة المستخدمة في قياس متغيرات البحث (مهارة حل المشكلات - التوافق النفسي) وإجراء الخصائص السايكومترية لها المتمثلة بالصدق والثبات, وأستخدام الوسائل الإحصائية في معالجة البيانات من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي , وفيما يأتي أستعراض لهذه الإجراءات .

أولاً : منهج البحث :

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي من أجل ملائمة طبيعة متغيرات البحث , حيث يعرف المنهج الوصفي بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها بالأرقام من خلال جمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة .

ثانياً : مجتمع البحث :

يشتمل مجتمع البحث الحالي على طلبة كلية التربية الاساسية , والبالغ عددهم (٢١٩٨) طالب وطالبة للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ م.

ثالثاً : عينة البحث :

تتحد عينة البحث على (١٠٠) طالب وطالبة , الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث بواقع (٥٠) طالب و(٥٠) طالبة, والجدول رقم (١) يبين ذلك.

جدول (١) توزيع أفراد عينة البحث

| النوع | المجموع |
|---------|---------|
| الذكور | ٥٠ |
| الاناث | ٥٠ |
| المجموع | ١٠٠ |

رابعاً : اداتا البحث :

مقياس مهارة حل المشكلات :

بعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة الخاصة بمتغير مهارة حل المشكلات تبني الباحث مقياس مهارة حل المشكلات الذي اعده (دريب ، ٢٠٢٥) المكون من (٣٥) فقرة ووضعت له البدائل (نعم ، احيانا ، كلا) ، وبلغت الإوزان لل فقرات الإيجابية (٣-١) في حين بلغت الأوزان لل فقرات السلبية (١-٣).

صدق المقياس Validity:

يعد الصدق من الخصائص السيكومترية الأساسية للمقاييس والاختبارات التربوية والنفسية، فالاختبار الصادق هو الاختبار الذي يصلح للاستخدام في ضوء الأهداف التي وضع من أجلها. واعتمد الباحث على الإجراء التالي في التحقق من صدق المقياس.

الصدق الظاهري للمقياس Face Validity

ويقصد به مدى تمثيل المقياس للمحتوى المراد قياسه ان افضل طريقة للتأكد من صدق المقياس هو عرض فقراته على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية التي وضع لاجلها وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض المقياس (ملحق ١) على مجموعة من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم والاختبارات والمقاييس في كلية التربية الاساسية، وفي ضوء ملاحظات الخبراء تم حذف بعض فقرات المقياس وتعديل بعضها نالت اغلب فقرات المقياس نسبة اتفاق ١٠٠% وبذلك اصبح المقياس مكوناً من (٣٥) فقرة بصيغته النهائية كما مبين في ملحق (٣) .

ثبات المقياس :

يعد الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس النفسي والتربوي ولكي تكون الأداة صالحة للتطبيق والاستخدام لابد من توفير الثبات فيها واستخرج الباحث معامل الثبات للمقياس بطريقة :

أسلوب إيجاد الثبات باستعمال الفاكرونباخ :-

يعتمد هذا الأسلوب الاتساق الداخلي الفرد من فقرة إلى أخرى، ويشير إلى الدرجة التي تشترك بها جميع فقرات الاختبار في قياس خاصية معينة عند الفرد واستخرج معامل الاتساق الداخلي لمقياس مهارة حل المشكلات باستعمال معادلة الفاكرونباخ لدرجات أفراد العينة البالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة ، وبلغ معامل الثبات للمقياس (٠,٨٦) ، و هو معامل ثبات عال .

مقياس التوافق النفسي :

بعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة الخاصة بمتغير التوافق النفسي تبنى الباحث مقياس التوافق النفسي الذي اعده (يونس ، ٢٠٢٣) المكون من (٣٠) فقرة ووضعت له البدائل ((نعم ، احيانا ، كلا)) ، وبلغت الإوزان لل فقرات الإيجابية (٣-١) في حين بلغت الأوزان لل فقرات السلبية (١-٣).

الصدق الظاهري للمقياس Face Validity

قد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض المقياس (ملحق ٢) على مجموعة من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم والاختبارات والمقاييس في كلية التربية الاساسية، وفي ضوء ملاحظات الخبراء تم حذف بعض فقرات المقياس وتعديل بعضها نالت اغلب فقرات المقياس نسبة اتفاق ١٠٠% وبذلك اصبح المقياس مكوناً من (٣٠) فقرة بصيغته النهائية كما مبين في ملحق (٣) .

ثبات المقياس :

واستخرج الباحث معامل الثبات للمقياس بطريقة :

أسلوب إيجاد الثبات باستعمال الفاكرونباخ :-

يعتمد هذا الأسلوب الاتساق الداخلي الفرد من فقرة إلى أخرى، ويشير إلى الدرجة التي تشترك بها جميع فقرات الاختبار في قياس خاصية معينة عند الفرد .واستخرج معامل الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي باستعمال معادلة الفاكرونباخ لدرجات أفراد العينة البالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة ، وبلغ معامل الثبات للمقياس (٠,٨٥) و هو معامل ثبات عال .

جدول (٢) قيم معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ لمقياس التوافق النفسي

| المقياس | معامل الثبات |
|----------------|--------------|
| التوافق النفسي | ٠,٨٥ |
| عدد الفقرات | ٣٠ |
| حجم العينة | ١٠٠ |

التطبيق النهائي :

قام الباحث بتطبيق المقاييس (مهارة حل المشكلات و التوافق النفسي) بصيغتهما النهائية على افراد عينة البحث البالغة (١٠٠) طالب وطالبة بتاريخ ٢٣/١٠/٢٠٢٥ المصادف يوم الاربعاء وتم الانتهاء منه بتاريخ ٢٤ / ١١ / ٢٠٢٥ المصادف يوم

الأحد , حيث قام الباحث بتوضيح كيفية الإجابة على فقرات المقياس لأفراد عينة البحث وتم توزيع واسترجاع المقياس من قبل الباحث .

خامساً : الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث في أستخراج نتائج البحث نظام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) (Statistical Package for Social Sciences) والتي أستخدمت من خلاله الوسائل الإتيية :

- ١- الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مهارة حل المشكلات والتوافق النفسي وكذلك ايجاد الفروق بين الوسط الحسابي للمقياس والمتوسط الفرضي له .
- ٢- معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة بين المتغيرين
- ٣- معادلة ألفا كرونباخ للحساب معامل الثبات .

الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها

اولاً : عرض النتائج

سيتناول هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها وفق أهداف البحث الحالي وكما يأتي :

الهدف الأول : التعرف على مهارة حل المشكلات لدى طلبة الجامعة

من أجل تحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس مهارة حل المشكلات على أفراد عينة البحث البالغة (١٠٠) طالب وطالبة , حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس (٨٦.١٣) بأنحراف معياري قدره (٣.٩٩٨) , بينما بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٧٠) درجة , وبأستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين , أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (١٧.٨٧٩) هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) مما يدل على إن افراد عينة البحث الحالي لديهم مستوى جيد من مهارة حل المشكلات والجدول (٣) يبين ذلك

جدول (٣) نتائج الاختبار التائي T-test لعينة واحدة للتعرف على مستوى مهارة حل المشكلات

لدى أفراد عينة البحث

| مستوى الدلالة | القيمة التائية | | درجة الحرية | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | مهارة حل المشكلات |
|---------------|----------------|----------|-------------|----------------|-------------------|-----------------|--------|-------------------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | | | |
| ٠,٠٥ | | | | | | | | |
| دالة | ١.٩٦ | ١١.٢٠٢ | ٩٩ | ٧٠ | ٣.٩٩٨ | ٨٦.١٣ | ١٠٠ | |

قيمة (ت) الجدولية = (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ن-

. ٥٩=١

يتضح من الجدول اعلاه ان افراد عينة البحث لديهم مستوى جيد من مهارة حل المشكلات .

الهدف الثاني : التعرف على التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة

من أجل تحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس التوافق النفسي على أفراد عينة البحث البالغة (١٠٠) طال وطالبة , حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس (٧٧.٥٠) بأحرف معياري قدره (٥.٣٤١) , بينما بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٦٠) درجة , وبأستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين , أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٩.٨١٥) هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) مما يدل على إن افراد عينة البحث الحالي لديهم مستوى جيد من التوافق النفسي والجدول (٤) يبين ذلك

جدول (٤) نتائج الاختبار التائي T-test لعينة واحدة للتعرف على مستوى التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث

| مستوى الدلالة ٠,٠٥ | القيمة التائية | | درجة الحرية | المتوسط الفرضي | الاحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة ١٠٠ | التوافق النفسي |
|--------------------------|----------------|----------|----------------|-------------------|---------------------|--------------------|---------------|-------------------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | | | |
| دالة | ١,٩٦ | ٩.٨١٥ | ٩٩ | ٦٠ | ٤.٨١٣ | ٧٧.٥٠ | ١٠٠ | |

قيمة (ت) الجدولية = (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ن-١ = ٥٩ .

يتضح من الجدول اعلاه ان افراد عينة البحث لديهم مستوى جيد من التوافق النفسي .
الهدف الثالث : التعرف على العلاقة بين مهارة حل المشكلات والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة

من اجل تحقيق الهدف استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة الارتباطية بين المتغير المستقل (مهارة حل المشكلات) والمتغير التابع (التوافق النفسي) لدى طلبة الجامعة , اذ بلغ معامل الارتباط (٠.٧٥٣) وهو دال احصائياً ومعنوياً بحسب درجة Sig التي بلغت (0.000) مما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة وطردية بين مهارة حل المشكلات والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.

النتائج

- ١- ان افراد عينة البحث لديهم مستوى جيد من مهارة حل المشكلات
- ٢- ان افراد عينة البحث لديهم مستوى جيد من التوافق النفسي

٣- وجود علاقة ارتباطية موجبة وطردية بين مهارة حل المشكلات والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.

التوصيات

على وفق ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث خرج الباحث بمجموعة من التوصيات وكما يلي:

١. ضرورة اهتمام الإدارة المدرسية في طلبة الكلية بمهارة حل المشكلات من اجل تنميتها
٢. ضرورة اقامة ندوات وحلقات نقاشية حول ايجابيات مهارة حل المشكلات والتوافق النفسي .
٣. توجيه طلبة الجامعات كافة بعمل جلسات حوارية توعوية للمدراء من اجل تنمية التوافق النفسي لديهم .

المقترحات

استكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له يقترح الباحث مايلي :

١. إجراء دراسة وصفية ارتباطية حول مهارة حل المشكلات وعلاقتها بالوعي المعرفي لدى طلبة الجامعة.
٢. إجراء دراسة تجريبية عن طريق تأثير برنامج ارشادي في تنمية مهارة حل المشكلات لدى طلبة الجامعة .

المصادر

- ١- أبو حمدة، خديجه محمد حسن (٢٠١٧). أساليب حل المشكلات وعلاقتها بجودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- ٢- أبو سكران، عبد الله يوسف (٢٠٠٩). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط الداخلي والخارجي للمعاقين قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، الجامعة السالمية بعزة، جمهورية فلسطين العربية.
- ٣- أحمد، محمد إبراهيم. (٢٠١٨) . التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب قسم علم النفس رسالة دكتوراه غير منشورة، بكلية التربية جامعة السودان للعلوم، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، الخرطوم ، جمهورية السودان
- ٤- بسيوني، إبراهيم، و الديب، فتحى .(١٩٩٧) تدریس العلوم والتربية العلمية ، القاهرة: دار المعارف ، ط١.

- ٥- بطرس، حافظ بطرس، التكيف والصحة، للطفل، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ٢٠٠٨.
- ٦- البغدادي، محمد رضا (٢٠٠٣): تاريخ العلوم وفلسفة التربية العلمية ، القاهرة : دار الفكر العربي. بوشاشي، سامية السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري- تيزي وزو، الجزائر ٢٠١٣.
- ٧- حمدي، نزيه (١٩٩٨) علاقة مهارة حل المشكلات بالاكتماب لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد ٢٥ ، العدد الأول: ٩٠-٩٩.
- ٨- الخلائية، عبد الكريم ، اللبابيدي، وعفاف (١٩٩٧): طرق تعليم التفكير للأطفال، ط ٢، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٩- رزوقي ، عبدالحسين ماجد والقريشي ، وأثير عدي سلمان وخضير ، وحيدر لازم (٢٠١٨) . الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية . مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العراق ، ٢ (٢١٨)، ١٧٩ - ٢٠٢.
- ١٠- زيتون، حسن حسين (٢٠٠٣) : استراتيجيات التدريس ، رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم ، القاهرة : عالم الكتب.
- ١١- زيتون، عايش (٢٠٠٤) أساليب تدريس العلوم، عمان، دار الشروق.
- ١٢- ابرييم، سامية. (٢٠١٢) إدراك الأبناء لأساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالشعور بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، جامعة بسكرة الجزائر.
- ١٣- إسماعيل، نبيه إبراهيم. (٢٠٠٦). سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة. القاهرة مكتبة الانجلر المصرية.
- ١٤- العبيدي ، محمد جاسم (٢٠٠٩) مشكلات الصحة النفسية (امراضها وعلاجها) (ط.١) عمان: دار الثقافة.
- ١٥- القاضي، وفاء محمد حميدان (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بكل من صورة الجسم ومفهوم الذات لدى المبتورين رسالة ماجستير جامعة الاسلامية غزة.
- ١٦- الكفافي، علاء الدين. (٢٠١٢) الصحة النفسية والإرشاد النفسي (ط.١) عمان: دار الفكر.

- ١٧- المشيخي، غالب بن محمد علي (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من الطلاب جامعة الطائف. رسالة دكتوراة، جامعة أم القرى ، العربية السعودية.
- ١٨- الكيلاني، إبراهيم بن محمد (٢٠٠٨). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، رسالة ماجستير ، الاكاديمية العربية، النرويج.
- ١٩- الحسيني، عاطف سعد . (٢٠١١). قلق المستقبل والعلاج بالمعني (ط.١) دار الفكر العربي.
- ٢٠- القاضي، دلال، و البياني، محمود . (٢٠٠٧) . منهجية أساليب البحث العلمي وتحليل البيانات باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS (ط.١) عمان: دار حامد
- ٢١- زهران، حامد عبد السلام . (٢٠٠١) علم نفس النمو الطفولة والمراهقة (ط.٥). القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع
- ٢٢- سويسي، حياة. (٢٠٢١). التوافق النفسي لدى التلاميذ الراسبين في مرحلة التعليم المتوسط، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح
- ٢٣- العبيدي، محمد جاسم (٢٠١٣) علم النفس الإكلينيكي، ط٣، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- ٢٤- عبد الحميد، نادية . (٢٠١٨) التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة وعلاقته بضغوط الحياة الدراسية رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة عين شمس.
- ٢٥- عبد السميع، سعدية عبد الرازق، ومفضل، مصطفى أبو المجد سليمان وأحمد فوزي قابيل همام (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق الجامعي لدى طلاب الجامعة ذوي الإعاقة السمعية مجلة العلوم التربوية ١، (٥٧)، ص ١٦-٦٢ .
- ٢٦- عليان ، مصطفى ربحي، وغنيم، عثمان محمد (٢٠٠٨) . أساليب البحث العلمي. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

الملاحق

ملحق (١) مقياس مهارة حل المشكلات

| ت | العبارة | نعم | أحياناً | كلا |
|---|--|-----|---------|-----|
| 1 | أحاول تحديد المشكلة بدقة قبل البحث عن الحل | | | |
| 2 | أبحث عن المعلومات اللازمة لفهم المشكلة | | | |

| | |
|----|--|
| 3 | أقسام المشكلة إلى عناصر صغيرة لتسهيل حلها |
| 4 | أفكر في أكثر من بديل قبل اختيار الحل |
| 5 | أوازن بين إيجابيات وسلبيات كل بديل |
| 6 | أتجنب الانفعال عند مواجهة المشكلات |
| 7 | أستخدم خبراتي السابقة في حل المشكلات الجديدة |
| 8 | أستشير الآخرين عند الحاجة للمساعدة |
| 9 | أطبق الحلول التي أراها مناسبة بحكمة |
| 10 | أقيم نتائج الحل بعد تطبيقه |
| 11 | أتعلم من أخطائي في حل المشكلات السابقة |
| 12 | أحتفظ بهدوئي حتى في المواقف الصعبة |
| 13 | أحاول التفكير بطريقة مبتكرة لإيجاد الحل |
| 14 | أتعامل مع المشكلة خطوة خطوة بدلاً من العشوائية |
| 15 | أضع خطة واضحة قبل البدء في الحل |
| 16 | أستطيع تحديد أولويات الحل عند وجود أكثر من مشكلة |
| 17 | أستخدم مهارات التواصل لتبادل الأفكار عند حل المشكلة |
| 18 | أتجنب اتخاذ قرارات متسرعة عند مواجهة المشكلة |
| 19 | أوازن بين الوقت والجهد المبذول في حل المشكلة |
| 20 | أحتفظ بالمرونة لتغيير الحل إذا لم ينجح |
| 21 | أشعر بالثقة في قدرتي على حل المشكلات اليومية |
| ٢٢ | أستطيع تحديد أسباب المشكلة بدقة قبل محاولة حلها |
| ٢٣ | أضع أكثر من خطة بديلة في حال فشل الحل الأول |
| ٢٤ | أستفيد من تجارب الآخرين عند مواجهة مشكلة مشابهة |
| ٢٥ | أستخدم التفكير المنطقي عند اتخاذ قرار لحل المشكلة |
| ٢٦ | أخصص وقتاً كافياً للتفكير قبل اتخاذ أي قرار |
| ٢٧ | أتحمل مسؤولية قراراتي عند حل المشكلات |
| ٢٨ | أستطيع التعامل مع المشكلات المفاجئة بهدوء |
| ٢٩ | أعمل على تقييم جميع الخيارات المتاحة قبل اختيار الحل |
| ٣٠ | أستطيع تعديل خطتي إذا لم تحقق النتائج المطلوبة |
| ٣١ | أستخدم أسلوب التجربة والخطأ عند الحاجة لحل المشكلة |
| ٣٢ | أستطيع تحديد أولويات الحل عند تعدد المشكلات |

| | | | |
|----|--|--|--|
| ٣٣ | أبحث عن حلول جديدة وغير تقليدية للمشكلات | | |
| ٣٤ | أستطيع التعامل مع المشكلات المعقدة دون الشعور بالإحباط | | |
| ٣٥ | أحرص على التعلم المستمر لتحسين قدرتي على حل المشكلات | | |

ملحق (٢) مقياس التوافق النفسي

| ت | العبارة | نعم | أحياناً | كلا |
|----|---|-----|---------|-----|
| 1 | أشعر بالرضا عن نفسي كما أنا | | | |
| 2 | أستطيع مواجهة الضغوط الدراسية بثقة | | | |
| 3 | أتمتع بعلاقات جيدة مع زملائي | | | |
| 4 | أستطيع التحكم في انفعالاتي عند مواجهة المشاكل | | | |
| 5 | أشعر بالقدرة على مواجهة التحديات اليومية | | | |
| 6 | أستطيع تنظيم وقتي بين الدراسة والأنشطة الأخرى | | | |
| 7 | أشعر بالسعادة والطمأنينة معظم الوقت | | | |
| 8 | أستطيع التكيف مع التغيرات المفاجئة | | | |
| 9 | أشعر بالقدرة على حل المشكلات الشخصية | | | |
| 10 | أستطيع الحفاظ على هدوئي عند التوتر | | | |
| 11 | أستطيع التعبير عن مشاعري بطريقة مناسبة | | | |
| 12 | أشعر بالقدرة على مواجهة الفشل والتعلم منه | | | |
| 13 | أحظى بدعم عائلي واجتماعي عند الحاجة | | | |
| 14 | أشعر بالرضا عن علاقاتي الاجتماعية | | | |
| 15 | أستطيع اتخاذ قرارات مناسبة لحياتي اليومية | | | |
| 16 | أشعر بالسيطرة على حياتي واتخاذ خيارات صحيحة | | | |
| 17 | أستطيع التعامل مع الضغوط الأكاديمية بنجاح | | | |
| 18 | أشعر بالسلام الداخلي رغم الصعوبات | | | |
| 19 | أستطيع الحفاظ على توازني النفسي في المواقف الصعبة | | | |
| 20 | أشعر بالثقة في نفسي وقدراتي | | | |
| ٢١ | أشعر بالرضا عن حياتي بشكل عام | | | |
| ٢٢ | أستطيع التكيف مع المواقف الجديدة بسهولة | | | |
| ٢٣ | أشعر بالاطمئنان حتى في الظروف الصعبة | | | |
| ٢٤ | أتمكن من السيطرة على مشاعر القلق والتوتر | | | |
| ٢٥ | أستطيع بناء علاقات إيجابية مع الآخرين بسهولة | | | |

| | | | | |
|--|--|--|---|----|
| | | | أشعر بالقدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية | ٢٦ |
| | | | أتمتع بدرجة من الاستقرار الانفعالي في حياتي اليومية | ٢٧ |
| | | | أستطيع التكيف مع متطلبات الدراسة الجامعية | ٢٨ |
| | | | أشعر بأن لدي القدرة على حل مشكلاتي النفسية | ٢٩ |
| | | | أستطيع الحفاظ على علاقاتي الاجتماعية رغم الضغوط | ٣٠ |