

المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

د. الجوهرة بنت فهد الجبيله

أستاذ علم النفس المساعد، كلية التربية، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

المستخلص: هدف البحث إلى التعرف على مستوى المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، والكشف عن العلاقة بين المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي، وإمكانية التنبؤ بالتكيف الأكاديمي من المهارات الحياتية. كما هدف البحث إلى الكشف عن الاختلاف في المهارات الحياتية لدى الطالبات باختلاف تخصصاتهن (صحي وعلمي/ إنساني) ومستوى تحصيلهن الأكاديمي، والتعرف على الاختلاف في التكيف الأكاديمي لدى الطالبات باختلاف تخصصاتهن (صحي وعلمي/ إنساني) ومستوى تحصيلهن الأكاديمي. وقد توصل البحث إلى النتائج التالية: مستوى المهارات الحياتية لدى عينة البحث متوسطاً وقد كان مستوى أبعاد المهارات الحياتية الفرعية الأربعة (الكفاءة الاجتماعية، المبادرة، المرونة العقلية دافعية الإنجاز) جيداً، بينما مستوى أبعاد المهارات الحياتية الفرعية الأربعة (إدارة المشاعر، إدارة الوقت، الثقة بالنفس، القيادة) كان متوسطاً مستوى التكيف الأكاديمي لدى عينة البحث كان متوسطاً. يوجد ارتباط موجب دال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين التكيف الأكاديمي وجميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى عينة البحث يمكن التنبؤ بالتكيف الأكاديمي من المهارات الحياتية الفرعية الثلاث (الثقة بالنفس، المبادرة، إدارة الوقت). لا يوجد اختلاف في المهارات الحياتية لدى أفراد عينة البحث باختلاف تخصصاتهن وتحصيلهن الأكاديمي. لا يوجد اختلاف في التكيف الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث باختلاف تخصصاتهن بينما يوجد اختلاف في التكيف الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث باختلاف التحصيل الأكاديمي. وتمت مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء نتائج الأبحاث السابقة والإطار الثقافي الاجتماعي لعينة البحث، واختتمت الباحثة بمجموعة من التوصيات المقترحة.

الكلمات المفتاحية: المهارات الحياتية، التكيف الأكاديمي، التحصيل الأكاديمي، طالبات الجامعة.

PNU students' Life skills and academic adaptation

Dr. Aljawharh Fahad aljobelah

Assistant professor of Psychology College of Education, Princess Nora Bint Abdul Rahman University

Abstract: The aims of this study is to identify the following: the levels of PNU students' life skills and academic adaptation; the relationship between life skills and academic adaptation, and whether academic adaptation can be predicted from life skills; the correlation between students' life skills, their areas of study (health and science/humanities) and their levels of academic achievement; the correlation between students' academic adaptation, their areas of study (health and science/humanities) and their levels of academic achievement. The study findings showed the following: The study population's level of life skills is average; the level of the four life sub-skills (social competence, active confidence, intellectual flexibility, achievement motivation) is good (above average), while the level of the other four life sub-skills (emotional management, time management, self-confidence, task leadership) is average. The population's level of academic adaptation is average. There is a statistically significant positive correlation between the population's academic adaptation, all the sub-skills, and the overall life skills score at (0.01); that is, the higher the scores of subskills and overall score of life skills, the higher their academic adaptation scores. Academic adaptation can be predicted from the three life sub-skills (self-confidence, active confidence, time management); that is, the higher the scores of the three life sub-skills, the higher the scores of academic adaptations. There is no correlation between the study population's life skills and their area of study (health and science / humanities); There is no correlation between the study population's life skills and their academic achievement; There is no correlation between the study population's academic achievement and their area of study (health and science / humanities).

Keywords: life skills, academic adaptation, academic achievement, university students.

مقدمة

أكدت رؤية المملكة ٢٠٣٠ وبرنامج التحول الوطني ٢٠٢٠ على الدور المتعاظم للجامعات في المرحلة المقبلة ذلك أن الرؤية والبرنامج أكدوا دور الجامعات في تأهيل الكوادر البشرية المواطنة تأهيلاً نوعياً يتناسب مع احتياجات المرحلة المقبلة (ساعاتي، ٢٠١٦).

وقد نص الهدفين الاستراتيجيين الخامس والسادس لوزارة التعليم (وزارة التعليم، ٢٠١٨) على تعزيز القيم والمهارات الأساسية للطلبة وتعزيز قدرة نظام التعليم لتلبية متطلبات التنمية واحتياجات سوق العمل، وحيث أن أكثر من نصف المجتمع السعودي هم من الشباب الذين تقل أعمارهم عن ٣٠ عاماً (الهيئة العامة للإحصاء، ٢٠١٨). بات من الضروري الاهتمام بالطالب الجامعي وتوفير كل الظروف الملائمة لنجاحه من خلال الاستثمار الأمثل له عبر التعليم العالي.

وتتزامن المرحلة الجامعية مع مرحلة نمائية حرجة في حياة الطالب تتسم بالانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب، تحمل كثيراً من المشكلات والخبرات الجديدة التي تتطلب قدراً من الاعتماد على النفس وتحملًا لمسؤولية واتخاذ القرارات ومواجهة التحديات. كما أنها مرحلة اكتساب المعلومات والمهارات الأساسية الممهدة للمستقبل لمهني والنجاح في الحياة (الشيراوي، ٢٠١٥).

ويؤكد (الصغير، ٢٠٠١) أن نجاح الطلبة واستمرارهم في الدراسة يعتمد على مدى تكيفهم مع الحياة الجامعية، إذ أن سوء التكيف يدل على أن هناك احتياجات غير مشبعة لدى الطلبة مما ينعكس سلباً عليهم أثناء فترة التعلم وما بعدها. كما يشير (Baker & Siryk; 1989) أن الطالب بالمجتمع الجامعي يعيش في بيئة اجتماعية تضم مجموعة من الأفراد المتقاربين في الأعمار فترة زمنية طويلة نسبياً ويُعدّ تكيف الطالب في هذا المجتمع من أهم مظاهر تكيفه العام، فشعوره بالرضا والارتياح من نوعية حياته الجامعية يمكن أن ينعكس على إنتاجه وتحصيله.

وهذا ما أكدته دراسة (Sarkar & Banik; 2017) والتي طبقت على (١٢٠) من الطلاب الذكور والإناث المراهقين، أن التكيف العاطفي والاجتماعي والتعليمي يرتبط إيجابياً بالإنجاز الأكاديمي كما توجد علاقة بين التكيف والتحصيل الأكاديمي.

ومعرفة الطالب لبعض المهارات الحياتية من العوامل المساعدة على التكيف الاجتماعي والنفسي والأكاديمي والتوافق مع الضغوط التي يواجهها لما لها من آثار إيجابية على نموه النفسي والاجتماعي ونجاحه الأكاديمي ونجاحه في حياته بصفة عامة.

كما أن المهارات الحياتية لا تقل أهمية عن المؤهلات الأكاديمية بل يمكن أن تكون أكثر أهمية منها حيث أكد على ذلك ٨٨٪ من الشباب، ٩٧٪ من المعلمين، ٩٤٪ من أرباب العمل، كما يرى ٧٣٪ من الشباب أن

اكتسابهم للمهارات الحياتية يساعدهم للحصول على وظيفة في المستقبل، وهذا ما أشار إليه أرباب العمل بأن خريجي الجامعات لا يملكون المهارات الحياتية المطلوبة والتي تهيئهم للالتحاق بالوظيفة Cullinane & (Montacute;2017).

ويؤكد (Dhingra & Chauhan; 2017) أن من الأمور الأساسية في فلسفة المهارات الحياتية مفهوم التمكين الذاتي والاعتقاد بأن المهارات يمكن تعلمها وتعديلها وتحسينها مع تطور الشخص وتكيفه مع تحديات الحياة.

وقد بينت دراسة شبة التجريبية طبقت على (١٠٠) من طلاب جامعة آزاد الإسلامية الأثر الإيجابي الدال للمهارات الحياتية على التكيف الاجتماعي والأكاديمي وارتفاع الوعي الذاتي لديهم (Manee,Khoiee&Eghbal;2015).

كما وجد (Yadav & Iqbal; 2009) في دراستهما التي أجريت على (٦٠) من الطلاب المراهقين، أن للمهارات الحياتية دور ايجابي كبير على احترام الذات والتكيف التربوي والتكيف العاطفي والتكيف بشكل عام والتعاطف، كما أن المهارات الحياتية تساعد في تعبير المراهقين عن مواقفهم وفكرهم وسلوكهم من خلال توفير بيئة داعمة لهم. وأكدت الدراسة التي طبقت على (١٦٠) من الطلاب المراهقين بأن المهارات الحياتية تؤدي إلى زيادة تقدير الذات (Esmaeilinasab, Malek, Ghiasvand & Bahrami;2011).

كما أظهرت دراسة شملت (٨١١٩) فردًا تمتد أعمارهم ما بين ٥٢ عامًا وأكثر أن المهارات الحياتية تلعب دورًا هامًا في تعزيز النجاح التعليمي والمهني وترتبط بمستوى الدخل والاكتئاب والعزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة والأمراض المزمنة كما تنبأت المهارات الحياتية برفاهية مستمرة وعزلة اجتماعية أقل مع انخفاض في معدل الإصابة بالأمراض المزمنة الجديد (Steptoe & Wardle;2017).

وقد وجد (Naeim et al ;2016) من دراستهم على دور المهارات الحياتية والكفاءة الذاتية في الصحة النفسية والتي شملت (٣٥١) طالبًا بالمرحلة الثانوية، أن مستوى الصحة العقلية والمهارات الحياتية والكفاءة الذاتية مرضي، كما توجد علاقة مباشرة وإيجابية بين الصحة النفسية والمهارات الحياتية بمكوناتها.

ويؤكد (Momeni, Teimouri & Rohmanpour; 2011) في دراستهم شبة التجريبية التي أجريت على (٦٠) طالبًا بالصف الخامس الابتدائي، أن التدريب على المهارات الحياتية يحسن الصحة النفسية للطلاب ويزيد من احترامهم لذاتهم كما أن له تأثير على الاعراض الجسدية والارق.

وفي السياق نفسه اتضح من دراسة (Bahramabadi, Manee & Issazadegan;2015) التي أجريت على (٦٠) من المراهقات، أن التدريب على المهارات الحياتية يحسن الصحة النفسية والرضا المدرسي كم يزيد من تأكيد الذات.

واتضح من دراسة (Khera & Khosla;2012) التي شملت (٥٠٠) مراهق من طلاب المرحلة الثانوية بجنوب الهند، ارتباط المهارات الحياتية الأساسية بالمفهوم الذاتي للمراهقين، مما يعني أن أولئك الذين يمتلكون هذه المهارات الأساسية لديهم ثقة أفضل في جميع الجوانب. فالمهارات الحياتية تساعد الطلاب في بناء مفهوم الذات واحترامها والكفاءة الذاتية وتمكينهم من ترجمة المعرفة والمواقف إلى قدرات فعلية وبالتالي تحسين نوعية الحياة والقدرة على التنظيم العاطفي واتخاذ القرارات الجيدة في أسلوب الحياة. كما يلعب التدريب على المهارات الحياتية دوراً حاسماً في إحداث تغيير في سلوك المراهقين بشكل عام وفي الأزمات، وبمخيمهم من السلوكيات السلبية مثل تعاطي المخدرات والممارسات الجنسية الخطرة والتفكير الانتحاري.

وهكذا توصلت دراسة قام بها (Sabonati;2015) على (٣٩٢) طالباً بالصفوف العليا من المرحلة الابتدائية، وجود علاقة ملحوظة بين مكونات المهارات الحياتية (الوعي الذاتي، التواصل الفعال، العلاقات بين الأشخاص، التعامل مع الضغوط، إدارة العواطف، حل المشكلات، اتخاذ القرار، التفكير النقدي) مع ثقة الطلاب بأنفسهم.

وفي دراسة أخرى شملت (٢٢) طالباً، ظهر ارتباط جودة الحياة بالنتيجة الكلية للمهارات الحياتية بمقاييسها الفرعية، والتنبؤ بتفاوت جودة الحياة من المهارات الحياتية وزيادة وعي الطلاب بمهارات الحياة واستخدامها في الحياة اليومية يؤدي إلى تحسن نوعية حياتهم ويمكنهم من مواجهة المشكلات كما يجعلهم يتمتعون بشخصية قوية مع قدرة على تكوين علاقات جيدة مع البيئة والآخرين مما يؤدي إلى الرضا عن الحياة (Gatab, Shayan, Tazang & Taheri;2011).

وتوصل (Amrei & Farahani; 2016) في دراستهما التي طبقت على (٣٠) من طلاب الجامعة أن المهارات الحياتية تعزز من سعادة الطلاب.

ويرى خواجا (٢٠١١) أن الأفراد اللذين ليس لديهم تعريف واضح للحياة لن يكونوا سعداء ولن يكونوا قادرين على المضي قدماً في الحياة، وبالتالي فإن تحسن المهارات الحياتية يؤدي إلى جعلهم يقومون باختيارات مستنيرة لخدمة أنفسهم والآخرين، ويصبحوا قادرين على حل النزاعات والتعامل بحكمة مع الضغوط وتطوير مهارات التفاوض من أجل الحفاظ على المصالح الشخصية والاجتماعية. إضافة إلى دورها في تعزيز الرفاهية العقلية التي تساهم في إثارة الدافعية للاهتمام بذواتهم والآخرين وفهم العلاقات الشخصية المختلفة (Dhingra & Chauhan;2017).

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية (١٩٩٧) فإن مهارات الحياة هي مجموعة من القدرات على السلوك التكيفي والإيجابي الذي يمكن الأفراد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية ويعزز من رفاهية الأفراد والنظرة الإيجابية والسلوك الصحي، كما تساعد المهارات الحياتية الطلاب على تعزيز معارفهم ومهاراتهم ومواقفهم وعلاقتهم الفعالة والانخراط في السلوك الخالي من المخاطر، والمساعدة في تطوير إمكاناتهم الكاملة وتعزيز سلامتهم النفسية (Sujath & Jayakumar; 2017).

كما تم تجميع المهارات الحياتية من قبل منظمة الصحة العالمية (١٩٩٥) على النحو التالي: مهارات التفكير والمهارات الاجتماعية والمهارات العاطفية، ويمكن أن يؤثر اكتسابها وتطبيقها بفاعلية على رؤيتنا لأنفسنا وللآخرين وتؤثر بالتساوي على الطريقة التي ينظر بها الآخرون إلينا، فهي تساهم في إدراكنا للفعالية الذاتية والثقة بالنفس واحترام الذات ويمكن الحصول عليها من التعليم وأيضاً من خلال الخبرة الشخصية Dhingra & Chauhan; 2017).

وقد صنفت اليونيسف (٢٠٠٣) المهارات الحياتية إلى ثلاث فئات عامة مع فئات فرعية يتم تقديمها على النحو التالي: (١) مهارات الاتصال والعلاقات الشخصية بما في ذلك العلاقات بين الأشخاص، مهارات التفاوض، التعاطف، التعاون، مجموعة العمل. (٢) مهارات التفكير الناقد بما في ذلك حل المشكلات واتخاذ القرارات. (٣) مهارات التأقلم ومهارات الإدارة الشخصية بما في ذلك مهارات إدارة العواطف ومهارات إدارة الضغوط وفي عام (٢٠٠٧) قسمت اليونيسف المهارات الحياتية إلى ١٠ مكونات وهي: الوعي الذاتي، مهارات التعاطف، مهارات التواصل الفعال، المهارات الشخصية، مهارات التكيف، مهارات الإدارة العاطفية، مهارات حل المشكلات، مهارات اتخاذ القرار، مهارات التفكير الإبداعي، مهارات التفكير الناقد. والهدف العام للتدريب على المهارات الحياتية هو تعزيز القدرات العقلية والاجتماعية وكذلك منع السلوكيات الضارة وتحسين مستوى الصحة العقلية مما يكسب الأفراد الثقة بالنفس، والقدرة على التواصل والتعاون والتعامل مع العواطف (Steptoe & Wardle; 2017).

ونظراً لما يواجهه الطالب الجامعي من ضغوط وتحديات قد تؤثر على نظريته للحياة وتكيفه الأكاديمي وتغوق نجاحه. فإن مساعدة الطالب على إدارة ضغوطاته والتكيف مع ما يواجهه في المرحلة الجامعية يمكن أن يتحقق من خلال الوعي بالمهارات الحياتية اللازمة لذلك، والذي يُعد هدفاً هاماً للمرشدين النفسيين لتحقيق أقصى درجات الصحة النفسية لدى الطلاب.

مشكلة البحث

بناء على ما تقدم، تتحدد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

١. ما مستوى المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟

٢. ما مستوى التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟
٣. هل توجد علاقة بين المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟
٤. هل يمكن التنبؤ بالتكيف الأكاديمي من المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟
٥. هل تختلف المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن باختلاف تخصصاتهن: (صحي وعلمي/ إنساني)؟
٦. هل تختلف المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن باختلاف التحصيل الأكاديمي؟
٧. هل يختلف التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن باختلاف تخصصاتهن: (صحي وعلمي/ إنساني)؟
٨. هل يختلف التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن باختلاف التحصيل الأكاديمي؟

أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على:

١. مستوى المهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.
٢. مستوى التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.
٣. الكشف عن العلاقة بين المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.
٤. إمكانية التنبؤ بالتكيف الأكاديمي من المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.
٥. الاختلاف في المهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن باختلاف؛ تخصصاتهن (صحي وعلمي/ إنساني) ومستوى تحصيلهن الأكاديمي.
٦. الاختلاف في التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن باختلاف؛ تخصصاتهن (صحي وعلمي/ إنساني) ومستوى تحصيلهن الأكاديمي.

أهمية البحث

١. يستمد البحث أهميته من كونه يبحث في متغير مهم لا زال رهن الدراسة والبحث، هو المهارات الحياتية. حيث يعتبر من المتغيرات الجديدة والمؤثرة في الصحة النفسية للأفراد وفي التكيف بشكل عام، وإجراء مثل هذا البحث ضرورة في ضوء ندرة الأبحاث في هذا الاتجاه في البيئة المحلية في حدود علم الباحثة
٢. كما يسهم البحث في توجيه الاهتمام للمهارات الحياتية المهمة لصقل شخصية الطالب الجامعي وإعداده نفسياً ومهنيًا للمرحلة ما بعد الجامعية لمواجهة متطلبات سوق العمل بما يتفق مع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠.

٣. ويكتسب البحث أهميته من ناحية عينته الشابة المحددة بطالبات الجامعة، خاصة وأن مجتمع البحث يتمثل بطالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، التي تعتبر إلى الآن أضخم جامعة على مستوى العالم مخصصة لتعليم الفتيات. مع الأخذ بعين الاعتبار أن نصف المجتمع السعودي من الشباب اللذين تقل أعمارهم عن ثلاثين عامًا. (الهيئة العامة للإحصاء، ٢٠١٨)

٤. وأخيرًا يأخذ البحث أهميته من كونه يبحث في تأثير المهارات الحياتية على التكيف الأكاديمي الذي يعتبر أحد المتغيرات التي تحظى باهتمام الباحثين النفسيين المتزايد لأهميته في تحقيق الصحة النفسية.

مصطلحات البحث

المهارات الحياتية: Life Skills

تتبنى الباحثة تعريف (Neill, Marsh & Richards, 2003) للمهارات الحياتية بأنها: "مجموعة المهارات التي تعكس إمكانية وفاعلية الفرد للتكيف والنمو والتعايش في الحياة وكفاءتها في تحقيق أهدافه وطموحاته". وتعرف الباحثة المهارات الحياتية إجرائيًا بأنها: "الدرجة الكلية على مقياس المهارات الحياتية المستخدم في هذه الدراسة بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى المهارات الحياتية لدى أفراد العينة وتشير الدرجة المتدنية إلى انخفاض مستوى المهارات الحياتية لدى أفراد العينة".

وتشمل المهارات الحياتية المستخدمة في هذا البحث الأبعاد التالية: (إدارة الوقت، الكفاءة الاجتماعية، القيادة، إدارة المشاعر، المبادرة، الثقة بالنفس، المرونة العقلية، دافعية الإنجاز).

١. إدارة الوقت Time Management: الدرجة التي يتمكن فيها الفرد من الاستخدام الأمثل للوقت.
٢. الكفاءة الاجتماعية Social Competence: الدرجة التي يثق فيها الفرد بنفسه وبقدراته عند تفاعله مع الآخرين ويتواصل بفاعلية معهم.
٣. القيادة Task Leadership: الدرجة التي يدرك فيها الفرد قدرته على قيادة الآخرين بفاعلية عندما يتطلب الوضع إنجاز المهمة.
٤. ضبط المشاعر Emotional Control: الدرجة التي يستطيع فيها الفرد المحافظة على ثبات مشاعره والتحكم فيها عند مواجهته لمواقف ضاغطة.
٥. المبادرة الفعالة Active Confidence: الدرجة التي يبدئ فيها الفرد بالتصرف في المواقف الجديدة.
٦. الثقة بالنفس Self Confidence: الدرجة التي يرى فيها الفرد قدرته على تحقيق النجاح في الأهداف التي يسعى إليها وإمكانيته في التكيف مع الظروف المتغيرة.

٧. المرونة العقلية Intellectual Flexibility: الدرجة التي يرى فيها الفرد نفسه لديه القدرة على إضافة تفكير غير مألوف وتكييف المعلومات الجديدة بطرق ورؤى مختلفة.

٨. دافعية الإنجاز Achievement Motivation: الدرجة التي يكون فيها الفرد مدفوعاً لتحقيق التميز ويضع الجهد المطلوب لتحقيقه. (Neill, Marsh & Richards, 2003)

التكيف الأكاديمي: Academic adaptation

تتبنى الباحثة تعريف (إبراهيم، ٢٠١٦) للتكيف الأكاديمي بأنه: "أحد مظاهر التكيف العام والمتضمن عملية التفاعل بين الفرد بما لديه من إمكانيات وحاجات والبيئة بما لديها من خصائص ومتطلبات". وتعرف الباحثة التكيف الأكاديمي إجرائياً بأنه "الدرجة الكلية على مقياس التكيف الأكاديمي المستخدم في هذه الدراسة بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى التكيف الأكاديمي لدى أفراد العينة وتشير الدرجة المتدنية إلى انخفاض مستوى التكيف الأكاديمي لدى أفراد العينة".

حدود البحث

الحدود المكانية: جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن بمدينة الرياض.
الحدود الزمانية: تم التطبيق الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ.
الحدود البشرية: طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في مختلف التخصصات.

منهج البحث

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، لتحقيق أهداف البحث والإجابة عن تساؤلاته.

مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع البحث من جميع طالبات "جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن" في الكليات الصحية والعلمية والإنسانية المسجلات بالفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ واللواتي بلغ عددهن (٢٤١٢١). وتكونت عينة البحث الاستطلاعية من (٨٠) طالبة منهن (٣٦) طالبة بالكليات الصحية والعلمية، ٤٤ طالبة بالكليات الإنسانية) اللاتي أجبن على الأدوات إلكترونياً وقد استخدمت بيانات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدوات البحث. أما عينة البحث النهائية فتكونت من (٤١٥) من الطالبات اللاتي أجبن على الأدوات إلكترونياً منهن (١٩٠) طالبة بالكليات الصحية والعلمية، ٢٢٥ طالبة بالكليات الإنسانية) بطريقة طبقية عشوائية وقد استخدمت بيانات هذه العينة في الإجابة عن أسئلة البحث. والجدول التالي يوضح توزيع العينة النهائية حسب متغيري التخصص والمعدل التراكمي:

جدول (١) توزيع العينة النهائية حسب متغيري التخصص والمعدل التراكمي (ن = ٤١٥)

المتغيرات	المجموعة الفرعية	التكرار	النسبة المئوية
التخصص	كليات صحية وعلمية	١٩٠	% ٤٥,٧٨
	كليات إنسانية	٢٢٥	% ٥٤,٢٢
المعدل التراكمي	أعلى من ٤,٥ - ٥	٩٤	% ٢٢,٦٥
	أعلى من ٣,٥ - ٤,٥	٢٣٠	% ٥٥,٤٢
	أعلى من ٢,٥ - ٣,٥	٩١	% ٢١,٩٣

أدوات البحث

١/ مقياس المهارات الحياتية.

أعدّ المقياس نيل ومارش وريتشارد (Neill, Marsh & Richards, 2003) وقامت الباحثة بترجمة المقياس إلى اللغة العربية وإجراء بعض التعديلات عليه لمواءمته ثقافيًا مع البيئة السعودية. ثم تم عرضه على عدد من المحكمين في مجال علم النفس مع الأخذ بالمرئيات التي اتفقوا عليها. ويهدف هذا المقياس إلى قياس تقييم الفرد مدى فعالية سلوكه في إدارة حياته والنجاح فيها، وقد استنبط تصميمه من مفهوم بناء الذات (الثقة بالنفس، وفعالية الذات والنظرية الاستراتيجية) ويتضمن المقياس (٢٤) عبارة تتم الإجابة عليها باستخدام مقياس ليكرت الثماني (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨)، وتقيس عبارات المقياس ٨ أبعاد (أو مجالات) بواقع ٣ عبارات لكل بعد، والأبعاد هي: (إدارة الوقت، الكفاءة الاجتماعية، القيادة، إدارة المشاعر، المبادأة، الثقة بالنفس، المرونة العقلية، دافعية الإنجاز). ويطبق هذا المقياس في المؤسسات التربوية والتعليمية والتدريبية، لقياس قابليتها على التأثير في اكتساب الأفراد لمهارات الحياة. ونظرًا لانتماء عينة البحث إلى مؤسسة تعليمية (طالبات الجامعة) فقد تم اختيار هذا المقياس. وقد تم تطبيق مقياس المهارات الحياتية على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (٨٠) طالبة بجامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، وتم حساب ثبات وصدق هذا المقياس على النحو التالي:

أولاً: ثبات مقياس المهارات الحياتية

(١) تم حساب ثبات عبارات مقياس المهارات الحياتية بطريقتين هما:

(أ) حساب معامل ألفا لـ كرونباخ Alpha-Cronbach للمقياس (بعدد عبارات المقياس)، وفي كل مرة

يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للمقياس.

(ب) حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجات الكلية للمقياس.

(٢) تم حساب الثبات الكلي لمقياس المهارات الحياتية: بطريقتين الأولى عن طريق معامل ألفا لـ كرونباخ،

والثانية عن طريق معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان- براون Spearman-Brown.

ثانياً: صدق مقياس المهارات الحياتية

(١) صدق العبارات: تم حساب صدق عبارات مقياس المهارات الحياتية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجات الكلية للمقياس في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس باعتبار أن بقية عبارات المقياس محكاً للعبارة، والجدول التالي يوضح معاملات ثبات وصدق مقياس المهارات الحياتية:

جدول (٢) معاملات ثبات وصدق مقياس المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن (ن=٨٠)

العبارة	معامل ألفا لكرونباخ	معامل الارتباط بالدرجة الكلية (١)	معامل الارتباط بالدرجة الكلية (٢)
١	٠,٩٨٠	** ٠,٦٠	** ٠,٥٧
٢	٠,٩٧٩	** ٠,٨٤	** ٠,٨٢
٣	٠,٩٨٠	** ٠,٧٠	** ٠,٦٧
٤	٠,٩٨٠	** ٠,٨٢	** ٠,٨٠
٥	٠,٩٧٩	** ٠,٨٨	** ٠,٨٧
٦	٠,٩٧٩	** ٠,٨٥	** ٠,٨٣
٧	٠,٩٨٠	** ٠,٧٨	** ٠,٧٦
٨	٠,٩٨٠	** ٠,٥٩	** ٠,٥٦
٩	٠,٩٨٠	** ٠,٨٢	** ٠,٨٠
١٠	٠,٩٧٩	** ٠,٩١	** ٠,٩٠
١١	٠,٩٨٠	** ٠,٧٧	** ٠,٧٥
١٢	٠,٩٧٩	** ٠,٨٥	** ٠,٨٣
١٣	٠,٩٧٩	** ٠,٩٢	** ٠,٩١
١٤	٠,٩٧٩	** ٠,٩٠	** ٠,٨٩
١٥	٠,٩٧٩	** ٠,٩٢	** ٠,٩١
١٦	٠,٩٨٠	** ٠,٧٢	** ٠,٦٩
١٧	٠,٩٧٩	** ٠,٨٩	** ٠,٨٨
١٨	٠,٩٧٩	** ٠,٨٩	** ٠,٨٨
١٩	٠,٩٨٠	** ٠,٨٢	** ٠,٨١
٢٠	٠,٩٧٩	** ٠,٩٢	** ٠,٩١
٢١	٠,٩٧٩	** ٠,٨٥	** ٠,٨٣
٢٢	٠,٩٧٩	** ٠,٨٥	** ٠,٨٤
٢٣	٠,٩٧٩	** ٠,٨٧	** ٠,٨٥
٢٤	٠,٩٧٩	** ٠,٩١	** ٠,٩٠
معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل (٢٤ عبارة) = ٠,٩٨٠			
معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ل سبيرمان- براون للمقياس ككل (٢٤ عبارة) = ٠,٩٨٢			

معامل الارتباط بالدرجة الكلية (١) = معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس في حالة وجود درجة العبارة (اتساق داخلي يقيس ثبات)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية (٢) = معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية (صدق)

* دال عند مستوى (٠,٠٥) ** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن معامل ألفا لـ كرونباخ لمقياس المهارات الحياتية في حالة حذف كل عبارة من عباراته أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للمقياس في حالة وجود جميع العبارات، أي أن تدخل أي عبارة لا يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات الكلي للمقياس، وأن استبعادها يؤدي إلى خفض هذا المعامل. وهذا يشير إلى أن كل عبارة من عبارات المقياس تسهم بدرجة معقولة في الثبات الكلي للمقياس.
- أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس (في حالة وجود درجة العبارة في الدرجة الكلية) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات جميع عبارات مقياس المهارات الحياتية.
- أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس (في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق جميع عبارات مقياس المهارات الحياتية.

(٢) **صدق أبعاد المقياس:** تم حساب صدق أبعاد مقياس المهارات الحياتية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد والدرجات الكلية للمقياس، فكانت معاملات الارتباط الدرجة الكلية بالأبعاد هي: ٠,٨٦ (إدارة الوقت)، ٠,٩٢ (الكفاءة الاجتماعية)، ٠,٨٦ (القيادة)، ٠,٩٤ (إدارة المشاعر)، ٠,٩٦ (المبادأة)، ٠,٩٣ (الثقة بالنفس)، ٠,٩٤ (المرونة العقلية)، ٠,٩٣ (دافعية الانجاز). وجميع هذه المعاملات مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق أبعاد مقياس المهارات الحياتية.

من الإجراءات السابقة تأكد للباحثة ثبات وصدق مقياس المهارات الحياتية وصلاحيته لقياس المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. حيث تشير الدرجة العالية على هذا المقياس إلى ارتفاع المهارات الحياتية لدى المستجيب، أما الدرجة المنخفضة على هذا المقياس فتشير إلى انخفاض المهارات الحياتية لديها، وأقصى درجة يمكن أن تحصل عليها المستجيب على جميع عبارات القياس هي (١٩٢) درجة بينما (٢٤) درجة هي أقل درجة يمكن أن تحصل عليها.

٢/ مقياس التكيف الأكاديمي

أعدّ المقياس بيكر وسيرك (Baker & Siryk, 1989). ويتكون المقاس في صورته النهائية من (٦٧) عبارة موزعة على ثلاثة مجالات من التكيف وهي: (التكيف الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والتكيف الشخصي والانفعالي) ولقد قامت (إبراهيم، ٢٠١٦) بترجمة العبارات الخاصة بالتكيف الأكاديمي والمكونة من (٢٠) عبارة والتحقق من ثبات المقياس بحساب كل من معامل ألفا لـ كرونباخ والتجزئة النصفية وجاءت النتائج (٠,٦٤-٠,٦٦).

الجمهرة الجبيلة: المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة...

على الترتيب مما يدل على معاملات ثبات مرتفعة. وحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي وكانت معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١) وهذا يشير إلى تمتع المقياس بصدق عالي. وتتم الإجابة على المقياس باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (موافقة بشدة، موافقة، محايدة، غير موافقة، غير موافقة بشدة) حيث تأخذ هذه الاستجابات الخمس الدرجات: (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب وذلك في حالة العبارات موجبة الاتجاه، ويتم عكس هذه الدرجات في حالة العبارات سالبة الاتجاه، وقد تم تطبيق مقياس التكيف الأكاديمي على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (٨٠) طالبة بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، وتم حساب ثبات وصدق هذا المقياس عن طريق اتباع الخطوات السابق ذكرها عند حساب الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الحياتية، فكانت النتائج كما بالجدول التالي: وتتراوح درجات المقياس ما بين (٢٠-١٠٠) درجة.

جدول (٣) معاملات ثبات وصدق مقياس التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن (ن=٨٠)

العبارة	معامل ألفا ل كرونباخ	معامل الارتباط بالدرجة الكلية (١)	معامل الارتباط بالدرجة الكلية (٢)
١	٠,٨٣٧	** ٠,٤٩	** ٠,٤٢
٢	٠,٨٣٦	** ٠,٥٤	** ٠,٤٧
٣	٠,٨٣٠	** ٠,٦٥	** ٠,٥٩
٤	٠,٨٣٨	** ٠,٤٨	** ٠,٤٠
٥	٠,٨٤٢	** ٠,٣٩	** ٠,٣١
٦	٠,٨٤٠	** ٠,٤٤	** ٠,٣٦
٧	٠,٨٤٤	** ٠,٣١	* ٠,٢٢
٨	٠,٨٣٢	** ٠,٦١	** ٠,٥٣
٩	٠,٨٣٢	** ٠,٦١	** ٠,٥٥
١٠	٠,٨٣٨	** ٠,٤٨	** ٠,٤١
١١	٠,٨٣٦	** ٠,٥٤	** ٠,٤٥
١٢	٠,٨٤٤	** ٠,٣٨	* ٠,٢٧
١٣	٠,٨٤٠	** ٠,٤٢	** ٠,٣٤
١٤	٠,٨٢٦	** ٠,٧١	** ٠,٦٥
١٥	٠,٨٢٦	** ٠,٧١	** ٠,٦٦
١٦	٠,٨٤٤	** ٠,٢٨	* ٠,٢٣
١٧	٠,٨٤٢	** ٠,٤٠	** ٠,٣٢
١٨	٠,٨٣٤	** ٠,٥٦	** ٠,٤٩
١٩	٠,٨٤٣	** ٠,٣٧	** ٠,٢٩
٢٠	٠,٨٣٠	** ٠,٦٤	** ٠,٥٧
معامل ألفا ل كرونباخ للمقياس ككل (٢٠ عبارة) = ٠,٨٤٤			
معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ل سبيرمان- براون للمقياس ككل (٢٠ عبارة) = ٠,٨٩٩			

معامل الارتباط بالدرجة الكلية (١) = معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس في حالة وجود درجة العبارة (اتساق داخلي يقاس ثبات)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية (٢) = معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية (صدق)

* دال عند مستوى (٠,٠٥) ** دال عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن معامل ألفا لـ كرونباخ لمقياس التكيف الأكاديمي في حالة حذف كل عبارة من عباراته أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للمقياس في حالة وجود جميع العبارات، أي أن تدخل أي عبارة لا يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات الكلي للمقياس، وأن استبعادها يؤدي إلى خفض هذا المعامل. وهذا يشير إلى أن كل عبارة من عبارات المقياس تسهم بدرجة معقولة في الثبات الكلي للمقياس.
 - أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس (في حالة وجود درجة العبارة في الدرجة الكلية) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات جميع عبارات مقياس التكيف الأكاديمي.
 - أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس (في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) أو مستوى (٠,٠٥) مما يدل على صدق جميع عبارات مقياس التكيف الأكاديمي.
- من الإجراءات السابقة تأكد للباحثة ثبات وصدق مقياس التكيف الأكاديمي وصلاحيته لقياس التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. حيث تشير الدرجة العالية على هذا المقياس إلى ارتفاع التكيف الأكاديمي لدى المستجيب، أما الدرجة المنخفضة على هذا المقياس فتشير إلى انخفاض التكيف الأكاديمي لديها، وأقصى درجة يمكن أن تحصل عليها المستجيب على جميع عبارات المقياس هي (١٠٠) درجة بينما (٢٠) درجة هي أقل درجة يمكن أن تحصل عليها.

الأساليب الإحصائية

للإجابة عن تساؤلات البحث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية، واختبار مربع كاي (كا٢)، واختبار تحليل التباين الأحادي (ف)، اختبار (ت) لدى عينة واحدة One Stepwise Regression، معامل الارتباط لبيرسون، تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Regression Analysis Simple، اختبار (ت) T-test، تحليل الانحدار البسيط Regression Analysis Simple، اختبار (ت) T-test، تحليل التباين في اتجاه واحد One-Way ANOVA

نتائج البحث وتفسيرها

السؤال الأول: للإجابة عن السؤال الأول الذي ينص على: " ما مستوى المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟" تم استخدام: اختبار (ت) لدى عينة واحدة One Sample T-Test

الجوهرة الجبيلة: المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة...

لدراسة الفرق بين متوسط العينة والقيمة (١٣٤,٤) التي تشير إلى ٧٠٪ من الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية. فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٤) نتائج اختبار (ت) لدى عينة واحدة عند دراسة الفرق بين متوسط العينة والقيمة (١٣٤,٤) (١) التي تشير إلى ٧٠٪ من الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية (ن = ٤١٥)

المقياس	المتوسط	الانحراف	٧٠٪ من الدرجة	قيمة (ت) ودلالاتها
الكفاءة الاجتماعية	١٧,١٦	٦,٣٠	١٦,٨	١,١٨ غير دالة
المبادأة	١٧,١٢	٦,١٧	١٦,٨	١,٠٥ غير دالة
المرونة العقلية	١٦,٥٢	٦,١١	١٦,٨	٠,٩٤ غير دالة
دافعية الإنجاز	١٦,٤٢	٦,٠٠	١٦,٨	١,٢٨ غير دالة
إدارة المشاعر	١٥,٤٦	٥,٧٣	١٦,٨	**٤,٧٦
إدارة الوقت	١٥,١٩	٥,٤٠	١٦,٨	**٦,٠٨
الثقة بالنفس	١٥,٠٠	٥,٦٦	١٦,٨	**٦,٤٨
القيادة	١٣,٧١	٥,٤٥	١٦,٨	**١١,٥٥
الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية	١٢٦,٥٨	٤١,٨٧	١٣٤,٤	**٣,٨١

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) بين متوسط درجات عينة البحث من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن على (الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية) الذي يساوي (١٢٦,٥٨) والقيمة (١٣٤,٤) التي تشير إلى ٧٠٪ من الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية، أي بداية المستوى جيد، لصالح القيمة (١٣٤,٤). أي أن متوسط درجات عينة البحث على مقياس المهارات الحياتية أقل بدلالة إحصائية من بداية المستوى جيد، وهذا يشير إلى أن عينة البحث من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن لديهم مستوى متوسط في المهارات الحياتية.

- عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات عينة البحث من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن على الأبعاد الفرعية للمهارات الحياتية (الكفاءة الاجتماعية، المبادأة، المرونة العقلية، دافعية الإنجاز) التي تساوي (١٧,١٦، ١٧,١٢، ١٦,٥٢، ١٦,٤٢) على الترتيب والقيمة (١٦,٨) التي تشير إلى ٧٠٪ من الدرجة الكلية لأبعاد المهارات الحياتية، أي بداية المستوى جيد. أي أن متوسط درجات عينة البحث على أبعاد المهارات الحياتية الأربعة (الكفاءة الاجتماعية، المبادأة، المرونة العقلية، دافعية الإنجاز) قريبة من بداية المستوى جيد، وهذا يشير إلى أن عينة البحث من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن لديهم مستوى جيد في هذه الأبعاد

(١) الدرجة الكلية للمقياس = ١٩٢ ومن هنا فالقيمة (١٣٤,٤) هي القيمة التي تشير إلى ٧٠٪ من الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية، أي بداية المستوى جيد. والدرجة الكلية لكل بُعد من الأبعاد = ٢٤، أي أن القيمة (١٦,٨) هي القيمة التي تشير إلى ٧٠٪ من الدرجة الكلية للبُعد.

الأربعة للمهارات الحياتية. كما تشير هذه النتائج إلى أن البعد الذي حظي على المرتبة الأولى هو بُعد (الكفاءة الاجتماعية) يليه في المرتبة الثانية بُعد (المبادأة) ثم بُعد (المرونة العقلية) وفي المرتبة الرابعة بُعد (دافعية الانجاز). - وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) بين متوسط درجات عينة البحث من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن على الأبعاد الفرعية للمهارات الحياتية (إدارة المشاعر، إدارة الوقت، الثقة بالنفس، القيادة) التي تساوي (١٥,٤٦، ١٥,١٩، ١٥، ١٣,٧١) على الترتيب والقيمة (١٦,٨) التي تشير إلى ٧٠٪ من الدرجة الكلية لأبعاد المهارات الحياتية، أي بداية المستوى جيد. أي أن متوسط درجات عينة البحث على هذه الأبعاد الأربعة أقل بدلالة إحصائية من بداية المستوى جيد، وهذا يشير إلى أن عينة البحث من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن لديهن مستوى متوسط في الأبعاد الفرعية للمهارات الحياتية الأربعة: (إدارة المشاعر، إدارة الوقت، الثقة بالنفس، القيادة).

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من نتائج الدراسات السابقة ومنها دراسة الحربي (٢٠١٥) والتي توصلت إلى أن استخدام طالبات جامعة أم القرى للمهارات الحياتية كان متوسطاً وأن أكثر المهارات استخداماً كانت مرتبة كالتالي: (مهارة الاتصال والتواصل، مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات، المهارات الأكاديمية) ودراسة النعيمي والخزرجي (٢٠١٤) والتي توصلت إلى أن طلبة جامعة ديالى لديهم مستوى جيد من المهارات الحياتية، ودراسة وافي (٢٠١٠) والتي أظهرت بأن مستوى المهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية كان جيداً، ودراسة القاسم وآخرون (Alqassem, et al; 2014) والتي أظهرت أن درجة امتلاك طلاب الجامعة الهاشمية للمهارات الحياتية كانت متوسطة. إلى أنها تختلف مع دراسة اللولو وقشطة (٢٠٠٦) والتي أسفرت نتائجها عن أن مستوى المهارات الحياتية لدى خريجي كلية التربية لم يصل لمستوى التمكن، ودراسة انصاري وآخرون (Ansari, Khorram, ,2016) والتي توصلت إلى أن مستوى المهارات الحياتية لدى طلاب العلوم الطبية بجامعة زاهدان كان منخفضاً في جميع المهارات الحياتية وخاصة مهارة القدرة على التواصل الفعال والقدرة على تكوين العلاقات الشخصية.

وتعكس هذه النتيجة الحاجة إلى مزيد من الاهتمام بتنمية هذه المهارات لدى الطالبات لضمان إعداد مخرجات قادرة على تحقيق متطلبات التنمية ورؤية المملكة ٢٠٣٠ وبرنامج التحول الوطني ٢٠٢٠ والذي أكد على الدور المتعاظم للجامعات في تأهيل الكوادر البشرية المواطنة تأهيلاً نوعياً يتناسب مع احتياجات المرحلة المقبلة. ويمكن أن تعزو الباحثة هذه النتيجة باعتبار تلك المهارات الحياتية من المهارات البشرية التي اكتسبتها الطالبات عبر التعلم والتجارب الشخصية أثناء التعامل مع المواقف أو المشكلات التي تواجه حياتهن فهي لا ترتبط بمحتوى المقررات الدراسية وبالتالي فهي قد تختلف باختلاف المعايير الاجتماعية وتوقعات المجتمع السعودي وأهداف

الجامعات وسمات الشخصية وما قد يتطلبه سوق العمل من مؤهلات مهنية. وترى الباحثة أن المهارات الحياتية سواء كانت مدمجة ضمن السياقات الجامعية أم في سياق مستقل ينبغي أن تكون هدف الجامعات الرئيس والمتطلب الأول لنجاح الخريج الجامعي في حياته العملية.

وأظهرت النتائج أن مستوى امتلاك الطالبات لمهارتي الكفاءة الاجتماعية والمبادأة كان مرتفعاً مقارنة بباقي المهارات، وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء طبيعة المجتمع السعودي واختلاف طبيعة تركيبة شخصية الفتاة السعودية الاجتماعية والتي تشكلت لديها منذ الطفولة عبر عملية التنشئة الاجتماعية الممتدة والتي بدأتها الأسرة ثم شاركت فيها المؤسسات الاجتماعية الأخرى.

وبالرغم من المساندة التثقيفية والتوعوية الذي تقوم بها جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن من خلال الدعم والتشجيع المتواصل للطالبات أثناء دراستهن الجامعية والمتمثل في عقد الدورات والورش التدريبية داخل الكليات إلى أن موضوع المهارات الحياتية لم يلقى اهتماماً كبيراً وقد يكون عائداً للتطورات الثقافية والتغيرات المجتمعية التي يشهدها المجتمع السعودي.

السؤال الثاني: للإجابة عن السؤال الثاني الذي ينص على: " ما مستوى التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟" تم استخدام:

- اختبار (ت) لدى عينة واحدة OneSampleT-Test لدراسة الفرق بين متوسط العينة والقيمة (٧٠) التي تشير إلى ٧٠٪ من الدرجة الكلية لمقياس التكيف الأكاديمي. فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٥) نتائج اختبار (ت) لدى عينة واحدة عند دراسة الفرق بين متوسط العينة والقيمة (٧٠) (٢) التي تشير إلى ٧٠٪ من الدرجة الكلية لمقياس التكيف الأكاديمي (ن = ٤١٥)

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) ودلالاتها
الدرجة الكلية لمقياس التكيف الأكاديمي	٦٨,٨٣	١٢,١٣	١,٩٦*

* دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فرق دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) بين متوسط درجات عينة البحث من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن على (الدرجة الكلية لمقياس التكيف الأكاديمي) الذي يساوي (٦٨,٨٣) والقيمة (٧٠) التي تشير إلى ٧٠٪ من الدرجة الكلية لمقياس التكيف الأكاديمي، أي بداية المستوى جيد، لصالح القيمة (٧٠). أي أن متوسط درجات عينة البحث على مقياس التكيف الأكاديمي أقل بدلالة إحصائية من بداية المستوى

(٢) الدرجة الكلية للمقياس = ١٠٠ ومن هنا فالقيمة (٧٠) هي القيمة التي تشير إلى ٧٠٪ من الدرجة الكلية لمقياس التكيف الأكاديمي، أي بداية المستوى جيد.

جيد، وهذا يشير إلى أن عينة البحث من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن لديهم مستوى متوسط في التكيف الأكاديمي.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء نتيجة السؤال الأول التي أشارت إلى تمتع طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن بمستوى مهارات حياتية متوسط وأن مهارة الثقة بالنفس والقيادة وإدارة الوقت وضبط المشاعر قد حققت أدنى الدرجات والتي تعتبر من أهم سمات الشخصية الإيجابية ومن الأمور الأساسية والهامة في التكيف الأكاديمي بصفة خاصة والتكيف مدى الحياة بصفة عامة.

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى عدم مرور الطالبات بخبرات موفقيه (أنشطة منهجية ولا منهجية) يتم من خلالها اكتساب الثقة بالنفس ومبادئ القيادة والقدرة على إدارة الوقت وضبط المشاعر حيث لاحظت الباحثة عزوف العديد من الطالبات عن المشاركة في الأنشطة وفرق العمل لكونها غير مشوقة ولزيادة العبء الدراسي على الطالبة أو كون إدارة تلك الأنشطة والفرق غير جيد فكان تركيز الطالبة على المهارات الأكاديمية وبالتالي ففرص بناء تلك المهارات لديها وغيرها من خلال الجامعة اقل من المطلوب. ويؤكد (Kavga,2009) أن الطلاب لا يبحثون عن المشاريع المشتركة الجماعية وعند تنفيذ المشروع الجماعي خلال الفصل الدراسي لا يلتزمون بالمواعيد النهائية التي يحددها الأستاذ.

ويؤكد الصغير (٢٠٠١) أن سوء التكيف يدل على أن هناك احتياجات غير مشبعة لدى الطلبة مما ينعكس سلبياً عليهم أثناء فترة التعلم وما بعدها.

السؤالين الثالث والرابع: للإجابة عن السؤال الثالث الذي ينص على: " هل توجد علاقة بين المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟" تم استخدام: معامل الارتباط ل بيرسون. فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٦) معامل الارتباط ل بيرسون بين المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت

عبدالرحمن (ن = ٤١٥)

المتغير	المهارات الحياتية								
	إدارة الوقت	الكفاءة الاجتماعية	القيادة	إدارة المشاعر	المبادأة	الثقة بالنفس	المرونة العقلية	دافعية الانجاز	الدرجة الكلية
التكيف الأكاديمي	**٠,٤٣	**٠,٤٢	**٠,٤١	**٠,٤٤	**٠,٤٥	**٠,٤٦	**٠,٤٣	**٠,٤٤	**٠,٤٩

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) بين التكيف الأكاديمي وجميع الأبعاد الفرعية (إدارة الوقت، الكفاءة الاجتماعية، القيادة، إدارة المشاعر، المبادأة، الثقة بالنفس، المرونة العقلية، دافعية الانجاز) والدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. أي أنه كلما ارتفعت درجات المهارات الفرعية والدرجة الكلية للمهارات الحياتية ارتفعت درجات التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

وللإجابة عن السؤال الرابع الذي ينص على: " هل يمكن التنبؤ بالتكيف الأكاديمي من المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟" تم استخدام:

- تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Regression Analysis Multiple للتنبؤ بالتكيف الأكاديمي من المهارات الحياتية الفرعية.
- تحليل الانحدار البسيط Regression Analysis Simple للتنبؤ بالتكيف الأكاديمي من الدرجة الكلية للمهارات الحياتية.

أولاً: التنبؤ بالتكيف الأكاديمي من المهارات الحياتية الفرعية

تم استخدام طريقة تحليل الانحدار المتعدد المتدرج، حيث تبدأ هذه الطريقة بإدراج المتغيرات المستقلة في معادلة الانحدار المتعدد "خطوة خطوة"، في الخطوة الأولى يتم إدراج أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً على المتغير التابع في معادلة الانحدار المتعدد، ثم في الخطوة الثانية يتم إدراج ثاني أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً على المتغير التابع في معادلة الانحدار المتعدد بالإضافة إلى المتغير المستقل الذي تم إدراجه في الخطوة الأولى، وهكذا حتى تنتهي من جميع المتغيرات المستقلة التي لها تأثير دال إحصائياً على المتغير التابع، أما المتغيرات المستقلة التي ليس لها تأثير دال إحصائياً على المتغير التابع أو التي تفسر كمية ضئيلة جداً من التباين في درجات المتغير التابع فيتم حذفها ولا يتم إدراجها في معادلة الانحدار المتعدد.

وأسفرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج عن إدراج متغير (الثقة بالنفس) كمهارة حياتية في معادلة الانحدار المتعدد وذلك في الخطوة الأولى باعتبارها أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً على المتغير التابع (التكيف الأكاديمي)، وفي الخطوة الثانية تم إدراج متغير (المبادأة) باعتبارها ثاني أقوى المهارات الحياتية تأثيراً على المتغير التابع (التكيف الأكاديمي)، وفي الخطوة الثالثة والأخيرة تم إدراج في معادلة الانحدار المتعدد متغير (إدارة الوقت) باعتباره ثالث أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً على (التكيف الأكاديمي). وتوقف البرنامج عند الخطوة الثالثة ولم تدرج بقية المهارات الحياتية

في معادلة الانحدار المتعدد وذلك لتأثيرها الضعيف أو تفسيرها كمية صغيرة من التباين في درجات التكيف الأكاديمي. وتم عرض نتائج السؤال بالتفصيل في الجدولين التالية:

جدول (٧) نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد (الخطوة الثالثة) عند التنبؤ بالتكيف الأكاديمي من المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن (ن = ٤١٥)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل التحديد R^2
المنسوب إلى الانحدار	١٤٣٨٤,٩٥	٣	٤٧٩٤,٩٨	٤٢,٣١	٠,٠١	٠,٢٣٦٠
المنحرف عن الانحدار (البواقي)	٤٦٥٧٤,٥٨	٤١١	١١٣,٣٢			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود تأثير دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) للمهارات الحياتية الثلاث: ((الثقة بالنفس، المبادرة، إدارة الوقت) على درجات المتغير التابع (التكيف الأكاديمي) لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. وتشير قيمة معامل التحديد (أو معامل الارتباط المتعدد) التي تساوي ٠,٢٣٦٠ إلى أن هذه المهارات الحياتية الثلاث: (الثقة بالنفس، المبادرة، إدارة الوقت) تفسر ما نسبته ٢٣,٦٠% من التباين الكلي في درجات المتغير التابع (التكيف الأكاديمي)، وهي كمية كبيرة من التباين المفسر بواسطة هذه المهارات الحياتية الثلاث لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

جدول (٨) معاملات الانحدار المتعدد عند التنبؤ عند التكيف الأكاديمي من المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

المتغيرات المستقلة	المعامل البائي B	الخطأ المعياري للمعامل	بيتا	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الثابت	٥١,٣٩	١,٦٥		٣١,١٧	٠,٠١
الثقة بالنفس	٠,٤٥	٠,١٦	٠,٢١	٢,٧٦	٠,٠١
المبادرة	٠,٣٢	٠,١٥	٠,١٧	٢,١٨	٠,٠٥
إدارة الوقت	٠,٣٤	٠,١٦	٠,١٥	٢,١٤	٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود تأثير موجب دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١ أو ٠,٠٥) للمهارات الحياتية الثلاث: (الثقة بالنفس، المبادرة، إدارة الوقت) على درجات المتغير التابع (التكيف الأكاديمي) لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

- أن ثابت الانحدار دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١).

الجوهرية الجبيلة: المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة...

ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلات الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بالتكيف الأكاديمي من المهارات الحياتية الثلاث: (الثقة بالنفس، المبادأة، إدارة الوقت) لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن في الصورة التالية:

$$\text{التكيف الأكاديمي} = ٠,٤٥ (\text{الثقة بالنفس}) + ٠,٣٢ (\text{المبادأة}) + ٠,٣٤ (\text{إدارة الوقت}) + ٥١,٣٩$$

أي أنه كلما ارتفعت درجات المهارات الحياتية الثلاث: (الثقة بالنفس، المبادأة، إدارة الوقت) ارتفعت درجات التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

ثانياً: التنبؤ بالتكيف الأكاديمي من الدرجة الكلية للمهارات الحياتية:

أسفرت نتائج تحليل الانحدار البسيط عن وجود تأثير موجب دال إحصائياً للدرجة الكلية للمهارات الحياتية على التكيف الأكاديمي، حيث قيمة (ف) لتحليل تباين الانحدار تساوي (١٢٨,٧٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وأن الدرجة الكلية للمهارات الحياتية تفسر ما نسبته ٢٣,٧٧% من التباين الكلي في درجات المتغير التابع (التكيف الأكاديمي) لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، وأن معادلة الانحدار البسيط التي تعين على التنبؤ بالتكيف الأكاديمي من الدرجة الكلية للمهارات الحياتية في الصور التالية:

$$\text{التكيف الأكاديمي} = ٠,١٤ (\text{الدرجة الكلية للمهارات الحياتية}) + ٥٠,٩٩$$

أي أنه كلما ارتفعت الدرجات الكلية للمهارات الحياتية ارتفعت درجات التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراستي (Yadav & Iqbal,2009; Esmailinasab et al,2011) التي أكدت أن للمهارات الحياتية دور كبير في التكيف التربوي والعاطفي والتكيف بشكل عام. ونتيجة دراسة (Manee, Khoiee & Eghbal,2015) التي توصلت إلى وجود أثر دال إيجابي للمهارات الحياتية على التكيف الأكاديمي. ودراسة (الحري،٢٠١٥) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية للمهارات الحياتية والدرجة الكلية للتكيف الأكاديمي والذي يعني أن زيادة درجات المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة أم القرى يقابله زيادة في درجات التكيف الأكاديمي وأكدت على أن امتلاك الطالبة للمهارات الحياتية تساعدها في امتلاك القدرات والمؤهلات اللازمة لمواجهة أعباء الدراسة مما ينعكس إيجابياً على التكيف الأكاديمي وتحقيق الاستقرار النفسي والتفاعل الاجتماعي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنه من الخصائص الإيجابية التي لها تأثير عميق على جوانب مختلفة من حياة الطالبة امتلاكها لتلك المهارات (الثقة بالنفس والمبادأة وإدارة الوقت) حيث تساعدها على بناء ذاتها وتمكنها من

اتخاذ القرارات الهامة في حياتها وإدارة وقتها بشكل جيد فامتلاك الطالبة لبعض المهارات الحياتية يعمل على زيادة مستوى التكيف الأكاديمي كما يمكن الطالبة من السيطرة على حياتها ومستقبلها.

وتؤكد (الشيراوي، ٢٠١٥) أن الطلاب مرتفعي مهارات الحياة أكثر قدرة على مواجهة تحديات ومتغيرات الحياة والتكيف معها الأمر الذي يشعروهم برضا وسعادة أكثر في حياتهم. كما يشير (Alex, 2013) إلى أن تطوير المهارات الحياتية للمراهقين أنتجت الآثار التالية: انخفاض مستوى العنف؛ زيادة السلوك المؤيد للمجتمع وانخفاض السلوك السلبي المدمر للذات؛ زيادة القدرة على التخطيط للمستقبل واختيار الحلول الفعالة للمشاكل؛ احترام الذات، زيادة اكتساب المعرفة؛ ضبط النفس؛ مواجهة المشاكل الشخصية وتحسن مستوى القلق؛ والتحكم في الانفعالات مما يساعد على تحقيق التكيف.

السؤالين الخامس والسادس: للإجابة عن السؤال الخامس الذي ينص على: " هل تختلف المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن باختلاف تخصصاتهن: صحي وعلمي/إنساني) ؟ تم استخدام: اختبار (ت) T-test للعينتين المستقلتين. فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٩) نتائج اختبار (ت) عند دراسة اختلاف المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن باختلاف

تخصصاتهن (صحي وعلمي/إنساني)

م	المهارات الحياتية	كليات صحية وعلمية (ن = ١٩٠)		كليات إنسانية (ن = ٢٢٥)		قيمة (ت)
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	إدارة الوقت	١٥,٤٨	٥,٠٨	١٤,٩٤	٥,٦٥	١,٠٢ غير دالة
٢	الكفاءة الاجتماعية	١٧,٤٩	٥,٨٠	١٦,٨٠	٦,٤٧	١,١٣ غير دالة
٣	القيادة	١٣,٤٢	٤,٩٤	١٣,٩٦	٥,٨٤	١,٠١ غير دالة
٤	إدارة المشاعر	١٥,٥١	٥,٣٤	١٥,٤٢	٦,٠٦	٠,١٦ غير دالة
٥	المبادأة	١٧,٢٢	٥,٩٩	١٧,١٢	٦,٥٦	٠,١٥ غير دالة
٦	الثقة بالنفس	١٤,٧٩	٥,١٧	١٥,١٧	٦,٠٥	٠,٦٩ غير دالة
٧	المرونة العقلية	١٦,٦٨	٥,٥٧	١٦,٣٨	٦,٥٣	٠,٥١ غير دالة
٨	دافعية الإنجاز	١٦,٢٢	٥,٤٣	١٦,٥٩	٦,٤٥	٠,٦٣ غير دالة
	الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	١٢٦,٨١	٣٧,٢٧	١٢٦,٣٨	٤٥,٤٨	٠,١٠ غير دالة

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات ذوات التخصصات (الصحية والعلمية) وذوات التخصصات (الإنسانية) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي درجات ذوات التخصصات (الصحية والعلمية) وذوات

التخصصات (الانسانية) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

وللإجابة عن السؤال السادس الذي ينص على: " هل تختلف المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن باختلاف التحصيل الأكاديمي؟ تم استخدام: تحليل التباين في اتجاه واحد One-Way ANOVA. فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٠) نتائج تحليل التباين في اتجاه واحد عند دراسة اختلاف المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن باختلاف

التحصيل الأكاديمي

م	المهارات الحياتية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
١	إدارة الوقت	بين المجموعات	٤٩,٧٥	٢	٢٤,٨٨	٠,٨٥
		داخل المجموعات	١٢٠١٠,٢١	٤١٢	٢٩,١٥	غير دالة
٢	الكفاءة الاجتماعية	بين المجموعات	٣,٧٧	٢	١,٨٩	٠,٠٥
		داخل المجموعات	١٥٧٧١,٤٤	٤١٢	٣٨,٢٨	غير دالة
٣	القيادة	بين المجموعات	١٢,٩٥	٢	٦,٤٨	٠,٢٢
		داخل المجموعات	١٢٢٨٦,٧٧	٤١٢	٢٩,٨٢	غير دالة
٤	إدارة المشاعر	بين المجموعات	١١,٢٧	٢	٥,٦٤	٠,١٧
		داخل المجموعات	١٣٦٠٣,٨٢	٤١٢	٣٣,٠٢	غير دالة
٥	المبادأة	بين المجموعات	٢٠,٧٣	٢	١٠,٣٧	٠,٢٦
		داخل المجموعات	١٦٤٠٨,١٣	٤١٢	٣٩,٨٣	غير دالة
٦	الثقة بالنفس	بين المجموعات	٣٩,٩١	٢	١٩,٩٦	٠,٦٢
		داخل المجموعات	١٣٢٣٧,٠٩	٤١٢	٣٢,١٣	غير دالة
٧	المرونة العقلية	بين المجموعات	١٧,٥١	٢	٨,٧٥	٠,٢٣
		داخل المجموعات	١٥٤١٤,١١	٤١٢	٣٧,٤١	غير دالة
٨	دافعية الإنجاز	بين المجموعات	٢٠,٨٠	٢	١٠,٤٠	٠,٢٩
		داخل المجموعات	١٤٨٧٦,٤٠	٤١٢	٣٦,١١	غير دالة
	الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	بين المجموعات	١١٣٥,٤٩	٢	٥٦٧,٧٥	٠,٣٢
		داخل المجموعات	٧٢٤٧٩٧,٧١	٤١٢	١٧٥٩,٢٢	غير دالة

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات ذوات المستويات المختلفة للتحصيل الأكاديمي (أعلى من ٢,٥-٣,٥، أعلى من ٣,٥-٤,٥، أعلى من ٤,٥-٥) في المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. أي أنه لا تختلف المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن باختلاف مستويات التحصيل الأكاديمي لديهن.

تتفق نتيجة هذا البحث مع نتيجة دراسة (الحري، ٢٠١٥) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في درجات المهارات الحياتية لدى عينة البحث تعزى لاختلاف التخصص. كما تتفق مع نتيجة (الشيراوي، ٢٠١٥) والتي توصلت إلى عدم وجود اختلاف في المهارات الحياتية يعزى للتحصيل الأكاديمي. وتختلف مع نتيجة دراسة (Fallachai, 2012) التي توصلت إلى أن تدريب الطلاب على المهارات الحياتية أدى إلى ارتفاع مستوى التحصيل الأكاديمي ولا سيما طلاب السنة الأولى من المرحلة الجامعية. ونتيجة دراسة (Hesari & Tafreshi, 2017) والتي أكدت على أن التدريب على المهارات الحياتية أدى إلى ارتفاع التحصيل الأكاديمي.

وتعزو الباحثة هذه النتائج باعتبار المهارات الحياتية يمكن تعلمها وتعديلها وتحسينها مع تطور الشخص وتكيفه مع تحديات الحياة. (Dhingra & Chauhan, 2017) وترى الباحثة أن المهارات الحياتية من المهارات العامة التراكمية التي للأسرة والمؤسسات التعليمية دور كبير في تنميتها حيث يمكن اكتسابها ضمن السياق التعليمي خلال مراحل التعليم أو بالتفاعل مع المواقف الحياتية وبالتالي جميع أفراد المجتمع يحتاجون إليها باختلاف وتنوع تخصصاتهم وتحصيلهم الأكاديمي وعليه ينبغي توجيه الجامعات إلى التركيز على تنمية المهارات اللازمة لطلابها من خلال الاهتمام بنوعية الأنشطة المنهجية واللامنهجية التي تقدم لهم مع مراعاة ما يتطلبه سوق العمل من مهارات. وتعتبر الباحثة أن النجاح الأكاديمي ليس بالضرورة أن يسهم بشكل كبير في النجاح بالحياة كما قد تكون بعض المهارات الحياتية أكثر فعالية على التحصيل الأكاديمي من غيرها، وترى الباحثة أن عدم اختلاف المهارات الحياتية باختلاف التخصص الأكاديمي يمكن أن يكون عائداً للتقارب في مضامين الأنشطة وأهدافها والمهارات المراد اكتسابها للطلبات من خلالها بغض النظر عن اختلاف التخصص.

السؤالين السادس والسابع: للإجابة عن السؤال السادس الذي ينص على: " هل يختلف التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن باختلاف تخصصاتهن (صحي وعلمي/إنساني) ؟ تم استخدام: اختبار (ت) T-test للعينتين المستقلتين. فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١١) نتائج اختبار (ت) عند دراسة اختلاف التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن باختلاف

تخصصاتهن (صحي وعلمي/إنساني)

المتغير	كليات صحية وعلمية (ن = ١٩٠)		كليات إنسانية (ن = ٢٢٥)		قيمة (ت)
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
الدرجة الكلية للتكيف الأكاديمي	٦٨,٠٥	١٠,٦٣	٦٩,٤٩	١٣,٢٦	١,٢١ غير دالة

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

الجوهرة الجبيلة: المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة...

- عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات ذوات التخصصات (الصحية والعلمية) وذوات التخصصات (الانسانية) في التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي درجات ذوات التخصصات (الصحية والعلمية) وذوات التخصصات (الانسانية) في التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

وللإجابة عن السؤال الثامن الذي ينص على: " هل يختلف التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن باختلاف التحصيل الدراسي؟ تم استخدام: تحليل التباين في اتجاه واحد One-Way ANOVA. فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٢) نتائج تحليل التباين في اتجاه واحد عند دراسة اختلاف التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت

عبدالرحمن باختلاف التحصيل الدراسي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
الدرجة الكلية للتكيف الأكاديمي	بين المجموعات	٢٥٧٣,٥٤	٢	١٢٨٦,٧٧	٩,٠٨
	داخل المجموعات	٥٨٣٨٥,٩٨	٤١٢	١٤١,٧١	دالة عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات ذوات المستويات المختلفة للتحصيل الأكاديمي (أعلى من ٣,٥-٢,٥، أعلى من ٤,٥-٣,٥، أعلى من ٤,٥ من ٤,٥ - ٥) في التكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

والجدول التالي يوضح نتائج اختبار أقل فرق دال (LSD) لتحديد اتجاه الفروق الدالة إحصائياً:

جدول (١٣) نتائج اختبار أقل فرق دال (LSD) للمقارنات المتعددة لتحديد اتجاه الفروق الدالة إحصائياً عند دراسة الفروق في التكيف الأكاديمي التي ترجع إلى التحصيل الأكاديمي

مستوى التحصيل الدراسي	العدد	المتوسط	مستوى التحصيل الدراسي	
			أعلى من ٤,٥ - ٥	أعلى من ٤,٥ - ٥
أعلى من ٤,٥ - ٥	٩٤	٧٢,٢٤	-	أعلى من ٤,٥ - ٥
أعلى من ٤,٥ - ٣,٥	٢٣٠	٦٩,٠٣	*٣,٢١	أعلى من ٤,٥ - ٣,٥
أعلى من ٣,٥ - ٢,٥	٩١	٦٤,٨١	*٧,٤٣	أعلى من ٣,٥ - ٢,٥

* تشير إلى أن الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠٥) بين متوسط درجات اللاتي مستوى تحصيلهن (أعلى من ٤,٥ - ٥) ومتوسط درجات اللاتي مستوى تحصيلهن: (أعلى من ٤,٥ - ٣,٥)، (أعلى من

٣,٥-٢,٥) لصالح متوسط درجات اللاتي مستوى تحصيلهن (أعلى من ٤,٥ - ٥) في الحالتين. أي أن متوسط درجات اللاتي مستوى تحصيلهن (أعلى من ٤,٥ - ٥) أعلى بدلالة إحصائية من نظيره لدى كل من: اللاتي مستوى تحصيلهن (أعلى من ٣,٥ - ٤,٥)، واللاتي مستوى تحصيلهن (أعلى من ٢,٥ - ٣,٥).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠٥) بين متوسط درجات اللاتي مستوى تحصيلهن (أعلى من ٣,٥ - ٤,٥) ومتوسط درجات اللاتي مستوى تحصيلهن (أعلى من ٢,٥ - ٣,٥) لصالح متوسط درجات اللاتي مستوى تحصيلهن (أعلى من ٤,٥ - ٥). أي أن متوسط درجات اللاتي مستوى تحصيلهن (أعلى من ٣,٥ - ٤,٥) أعلى بدلالة إحصائية من نظيره لدى اللاتي مستوى تحصيلهن (أعلى من ٢,٥ - ٣,٥).

- أي أن نتائج هذا السؤال تشير إلى اختلاف التكيف الأكاديمي باختلاف التحصيل الأكاديمي، حيث إنه كلما ارتفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن ارتفع مستوى التكيف الأكاديمي لديهن.

وتتفق نتيجة السؤال السابع مع نتيجة دراسة (الحري، ٢٠١٥) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في التكيف الأكاديمي يعزى إلى اختلاف التخصص الأكاديمي بينما أكدت الدراسة وجود فروق في درجة التكيف الأكاديمي الخاص ببعدي المناهج والعلاقات بين الطلاب والأساتذة لصالح التخصص الأدبي، كما تتفق نتيجة السؤال الثامن مع نتيجة دراستي (Sekar & Lawrence, 2016; Sarkar & Banik, 2017) والتي اشارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التكيف العاطفي والاجتماعي والأكاديمي بالتحصيل الأكاديمي. ونتيجة دراستي (Kaljahi, 2016; Paramo, Tinajero & Rodriguez, 2015) والتي توصلت إلى أن مستوى التكيف الأكاديمي له تأثير كبير على التحصيل الأكاديمي. إلى أن نتيجة دراسة (الرفوع والقرارة، ٢٠٠٤) توصلت إلى عدم وجود علاقة بين التكيف الإيجابي والتحصيل الدراسي وارجع الباحثين هذه النتيجة إلى أن هناك عوامل أخرى قد تؤثر في التكيف كالدافعية والجهد والمثابرة.

وتعتبر الباحثة نتيجة السؤال السابع متوقعة حيث تفسرها في ضوء أن مظاهر التكيف الأكاديمي تتضمن التفاعل بين الفرد بما لديه من إمكانيات وحاجات البيئة بما لديها من خصائص ومتطلبات؛ وبما أن عينة البحث من الاناث ومن بيئة جامعية واحدة تقدم كافة الخدمات لجميع الطالبات باختلاف تخصصاتهن ومراحل عمرية متقاربة فالطالبة في هذه المرحلة تعتمد على نفسها في التعرف على مرافق الكلية والجامعة من قاعات دراسية ومكتبة وبناء علاقات اجتماعية جديدة مع الأخريات ووجود فرص للمناقشة والتفاعل مع الأساتذة أو الزميلات

إضافة إلى درجة الحرية الأكاديمية التي يتمتعن بها وبالتالي لم يختلف التكيف الأكاديمي للطالبات باختلاف تخصصاتهن (صحي وعلمي / إنساني).

بينما تعزو الباحثة نتيجة السؤال الثامن وجود علاقة ارتباطية بين التكيف والتحصيل الأكاديمي إلى أنه وبالرغم من أهمية عامل المهارات الحياتية كمتغير يدل على تكيف الطالبة الأكاديمي إلا أن لعامل التحصيل الأكاديمي أيضًا أثر قويًا في التكيف العام والتكيف الأكاديمي على وجه الخصوص، فالطالبات مرتفعت التحصيل الأكاديمي وصلن إلى مرحلة الاشباع الاجتماعي والثقافي وتقبل الذات وبالتالي فهن يتمتعن بمستوى صحة نفسية وتكيف عالين.

التوصيات المقترحة

١. تقديم الجامعات للمزيد من الدعم النفسي والاجتماعي والتربوي للطلبة من أجل ضمان تنمية المهارات الحياتية لديهم.
٢. تضمين الأنشطة المنهجية واللامنهجية بالجامعات لأهم المهارات الحياتية التي ينبغي للطلاب اكتسابها.
٣. تفعيل وحدة الارشاد الأكاديمي بالجامعات للقيام بأدوارها المختلفة بحيث لا يقتصر عملها على متابعة مدى اجتياز الطالب لمتطلبات الخطة الأكاديمية فقط وإنما العمل على تتبع مواطن القوة والضعف لديهم في المهارات الحياتية المطلوبة، ومن ثم تقديم الدورات والورش التدريبية التي تسهم في تنمية تلك المهارات لديهم.
٤. حث الجامعات على عقد لقاءات دورية مع أرباب العمل بمؤسسات المجتمع للوقوف على أبرز المهارات الحياتية المطلوب توفرها في الخريج والتركيز على تنميتها لديه.
٥. إجراء دراسات بحثية مقارنة لقياس المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي لدى عينات أخرى مع إجراء دراسات مقارنة بين الذكور والإناث لمساعدة المخططين ومقدمي الرعاية النفسية والاجتماعية والتربوية في وضع البرامج النمائية لتعزيز مستوى المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي لدى هذه الفئات.

المراجع

المراجع العربية

ابراهيم، الهام. (٢٠١٦): رتب الهوية الاجتماعية والأيدولوجية والتكيف الأكاديمي وعلاقتهم بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات كلية التربية جامعة شقراء. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*. مصر، مج (٢٧)، ع (١٠٦)، ص ص ٣٥١-٣٩٣.

الحري، وداد. (٢٠١٥): المهارات الحياتية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طالبات جامعة أم القرى. *رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى*.

الرفوع، أحمد؛ القرارة، أحمد. (٢٠٠٤): التكيف وعلاقته بالتحصيل دراسة ميدانية لدى طالبات تربية الطفل بكلية الطفيلة الجامعية التطبيقية في الأردن، *مجلة جامعة دمشق*. مج (٢٠)، ع (٢)، ص ص ١١٩-١٤٦. ساعاتي، عبد الإله. (٢٠١٦): دور الجامعات في تحقيق أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠. تم الاسترجاع في ٢٠١٨/١/١٥

على الرابط <http://www.al-jazirah.com/2016/20161221/ar9.htm>

الشيراوي، أماني. (٢٠١٥): الفروق في نوعية الحياة والتحصيل الأكاديمي تبعاً لمستوى مهارات الحياة لدى طلبة المرحلة الجامعية بمملكة البحرين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. البحرين، مج (١٦)، ع (٤)، ص ص ١٣-٤٩.

الصغير، صالح. (٢٠٠١): التكيف الاجتماعي للطلاب الوافدين "دراسة تحليلية مطبقة على الطلاب الوافدين في جامعة الملك سعود بالرياض، *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية*. مج (١٣)، ع (١)، ص ص ٣٠-٥٤.

اللولو، فتحية؛ قشطة، عوض. (٢٠٠٦): مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة، *مجلة القراءة والمعرفة*. ع (٥٩)، ص ص ٨٦-١٠٤.

النعمي، لطيفة؛ الخزرجي، ضياء. (٢٠١٤): المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة. *مجلة ديالي للبحوث الانسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية*. ع (٦٣)، ص ص ٤٦٦-٥٠٢.

الهيئة العامة للإحصاء. (٢٠١٨): تم الاسترجاع في ٢٠١٨/١/٢٠ على الرابط

[/https://www.stats.gov.sa](https://www.stats.gov.sa)

وافي، عبدالرحمن. (٢٠١٠): المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة. *رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة*.

وزارة التعليم "التعليم ورؤية السعودية ٢٠٣٠". (٢٠١٨): تم الاسترجاع في ٢٠١٨/١/٢٠ على الرابط <https://www.moe.gov.sa/ar/Pages/vision2030.aspx>

المراجع الانجليزية

- Alex,P. (2013). Relationship between Social Intelligence & Cores of Life Skills: A Study on Higher Secondary School Students. **Conflux Journal of Education**, 1(2): 118-127.
- Alqassem, L. Mahasneh, A. Mahasneh, O.Al-zoubi, Z, & Batayeneh, O. (2014). The degree of having life skills among the Hashemite university students.**Journalof European Studies**, 6(1): 180-189.
- Amrei,M & Farahani,A. (2016). The Effectiveness of Training Life Skills on Happiness of Students. **World Scientific News An International Scientific Journal**, 46: 276-286.
- Ansari,H. Khorram,M. Soleimaninejad,A, & Ansari-Moghaddam,A. (2016). Predictors of life skills level of students in Zahedan university of medical science in southeast of Iran. **International Journal of Epidemiologic Research**, 3(1): 33-41.
- Bahramabadi, F. Manee, F & Issazadegan, A. (2015). The Effect of Life Skills Training on Psychological Well-being& Satisfaction among Female Adolescents. **Journalof Research & Health**, 5(3): 347-357.
- Baker, R, & Siryk, B. (1989). Student adaptation to college questionnaire (SACQ).
Available on-line:
https://www.wpspublish.com/store/Images/Downloads/Product/SACQ_Sample-Test-Report.pdf.
- Cullinane,C & Montacute,R. (2017). Life Lessons, Improving Essential Life Skills For Young People.Available on-line:https://www.suttontrust.com/wp-content/uploads/2017/10/Life-Lessons-Report_FINAL.pdf
- Dhingra, R, & Chauhan, K. (2017). Assessment of life-skills of adolescents in relation to selected variables. **International Journal of Scientific and Research Publications**, 7(8): 201-212.
- Esmaeilinasab,M.Malek,D.Ghiasvand,Z &Bahrami,S. (2011). Effectiveness of Life Skills Training on Increasing Self-Esteem of High School Students.**Journalof Social & Behavioral Sciences**, 30:1043-1047.
- Fallachai, R. (2012). Effectiveness of Academic and Life Skills Instruction on the Freshmen Academic Achievement. **Journal of Life Science and Biomedicine**, 2(4): 137-141.
- Gatab,T. Shayan,N.Tazang,R & Taheri, M. (2011). Students' Life Quality Prediction Based on Life Skills. **Journal of Social and Behavioral Sciences**, 30: 1980-1982.
- Hesari, Z. & Tafreshi, M. (2017). Studying The Effect of Life Skills Training on the Academic Achievement of Tenth Grade Students. **International Journal of Business Management**, 2(3): 89-98.

- Kaljahi,N. (2016). The effects of academic adjustment, social adjustment and personal- emotional adjustment of students on their academic performance in universities of Northern Cyprus, **Master of business administration**. Eastern Mediterranean University.
- Kavga, A. (2009).Evaluation of life skills in students of Nursing: a descriptive study. **International Journal of Caring Sciences**, 2(3): 135-141
- Khera, S & Khosla,S. (2012). A Studyof Core Life Skillsof Adolescents in Relationto Their Self Concept Developed Through Yuva School Life Skill Programme.**International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research**, 1(11):115-125.
- Manee, F. Khoiee, S & Eghbal, M. (2015). Comparison of the Efficiency of Self-awareness, Stress Management, Effective Communication Life Skill Trainings on the Social and Academic Adjustment of First-year Students.**Research in Psychology and Behavioral Sciences**, 3(2): 18-24.
- Momeni,H. Teimouri,S & Rohmanpour,M. (2011). The Effect of Training Life Skills on the Mental Health & Self-Esteem of Female Students in the Fifth Grade of Primary School. **Journal of Modern Thoughts in Education**, 6(4): 91-112.
- Naeim,M. Rahimi, H. Soltani, F. Farazandeh, F. Nejad, F. Sharafi, M & Dizaj ,Z. (2016). The role of life skills and self-efficacy in mental health among male students in high school. **International Journal of Medical Research & Health Sciences**, 5(7): 118-126.
- Neill, J. Marsh, H, & Richards, G. (2003).The Life Effectiveness Questionnaire: Development and Psychometrics. Available on -line:
<http://www.wilderdom.com/pdf/NeillinpreparationLEQPsychometricsDec2002.pdf>.
- Paramo,M. Tinajero,C. & Rodriguez,M. (2015). Levels of adjustments to college, gender and academic achievement in first-year Spanish students. Available at:
https://www.researchgate.net/publication/277193822_Levels_of_adjustment_to_college_gender_and_academic_achievement_in_first-year_Spanish_students.
- Sabonati,M. (2015). The relationship between life skills and self-confidence among primary students in Robat Karim city, Iran. **European Online Journal of Natural and Social Sciences**, 4(1): 1365-1370.
- Sarkar,S & Banik,S. (2017). A Study on the Adjustment & Academic Achievement of Adolescent ofStudents. **International Journal of Research Granthaalayah**, 5(6): 659-668.
- Sekar, J.& Lawrence, A. (2016). Emotional, Social, Educational Adjustment of higher secondary school students in relation to academic achievement. **Manager's Journal on educational psychology**, 10 (1): 29-35.

- Stephoe, A & Wardle, J. (2017). Life skills, Wealth, Health, Wellbeing in later life. **Journal of Psychological & cognitive sciences**, 114(17): 4354-4359.
- Sujath, A & Jayakumar, K. (2017). Relationship between Psychological Well-being and Life Skills among Students of Women College. **International Journal of Indian Psychology**, 4(4): 56-62.
- Yadav, P. & Iqbal, N. (2009). Impact of Life Skill Training on Self-esteem, Adjustment and Empathy among Adolescents. **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**, 35: 61-70.