

مستوى مهارات الحياة الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات
الديموغرافية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين
بجامعة الملك عبد العزيز

إعداد

د. يعن الله علي القرني

د. فؤاد صدقة مرداد

جامعة الملك عبد العزيز ، كلية الإعلام والاتصال ، قسم الاتصال

مشروع بحثي للوقف العلمي بجامعة الملك عبدالعزيز

ضمن مشروعات بحوثه المدعومة لعام 1436هـ

ملخص الدراسة

مستوى مهارات الحياة الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز

هدفت هذه الدراسة إلى : تحديد مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز، كما هدفت إلى تحديد مدى وجود فروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية تبعاً لمتغيرات : التخصص ، الجنس ، المعدل التراكمي ، الحالة الاجتماعية ، المشاركة في مناشط الجامعة ، عدد الساعات التدريبية .

ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحثان الخطوات التالية :

1. مراجعة الأدبيات ، والبحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية ، ووضع إطار نظري شامل حول (المهارات الحياتية وأهميتها والعوامل المؤثرة فيها ، مهارات الحياة الجامعية وتصنيفها) .
2. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي والتحليلي ، وتم بناء مقياس مهارات الحياة الجامعية بما يتلاءم مع طبيعة العينة المستهدفة .
3. التحقق من صدق المقياس وثباته.
4. تطبيق المقياس على عينة عشوائية ومقدارها (358) من الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز بجدة .

وتوصلت الدراسة إلى جملة من النتائج وأبرزها ما يلي :

1. بلغ المتوسط العام لمستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز (3.5) وهذه الدرجة تشير إلى أن مستوى مهارات الحياة الجامعية كانت عالية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغيرات "التخصص ، الجنس ، عدد الساعات التدريبية".
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير (المعدل التراكمي) لصالح الطلاب اللذين معدلهم التراكمي (ممتاز) و (جيد جداً) مقابل الطلاب اللذين معدلهم التراكمي (جيد) .
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير (الحالة الاجتماعية) لصالح الطلاب (المتزوجين) .
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير " المشاركة في مناشط الجامعة" لصالح الطلاب اللذين يشاركون بصفة مستمرة.

STUDY SUMMARY

LEVEL OF UNIVERSITY LIFE SKILLS & ITS RELATIONSHIP TO SOME DEMOGRAPHIC VARIABLES OF REGULAR STUDENTS IN KING ABDULAZIZ UNIVERSITY

STUDY OBJECTIVE:

This study aimed at identifying the level of university life skills of regular students in King Abdul-Aziz University. It also aimed at defining the range of existing differences within the level of university life skills according to the variables of: specialty, sex, cumulative GPA, social status, participation in university activities and the number of training hours.

To achieve the objectives of this study, the researchers have followed the following steps:

1. Reviewing literature, previous studies and researches related to the topic of present study, defining a comprehensive theoretical framework concerning (life skills, their importance, their affecting factors, university life with its classification).
2. This study has used the analytical and surveying descriptive method. Then, the measure of university life was designed in such a way that suits the nature of target sample.
3. Verifying the credibility and stability of this measure.
4. Applying this measure to a random sample of (358) regular students in King Abdul-Aziz University in Jeddah.

This study has concluded a number of important results as follows:

1. The overall average of the level of university life skills of regular students in King Abdul-Aziz University amounted to (3.5). This score shows that the level of university life skills was high.
2. There are no statistically-significant differences at the rate of (0,05) within the level of university life skills of regular students in King Abdul-Aziz University according to the variables of (**specialty, sex and the number of training hours**).

3. There are statistically-significant differences at the rate of (0,05) within the level of university life skills of regular students in King Abdul-Aziz University according to the variables of “(**cumulative GPA**) in favour of those students whose cumulative GPA is (Excellent) and (Very Good) compared to those students whose cumulative GPA is (Good).
4. There are statistically-significant differences at the rate of (0,05) within the level of university life skills of regular students in King Abdul-Aziz University according to the variables of “(**social status**) in favour of married students.
5. There are statistically-significant differences at the rate of (0,05) within the level of university life skills of regular students in King Abdul-Aziz University according to the variables of “(**participation in university activities**) in favour of those students who permanently take part in them.

المقدمة :

يعيش الطلاب-اليوم-مجموعة من التغيرات السريعة الوافدة إلى مجتمعاتنا من مصادر متعددة ، مما أدى إلى وقوعه في حيرة وافتقاده القدرة على تحديد ذاته ، وذلك نتيجة لتعرضه للعديد من المؤثرات الناتجة عن تلك التغيرات ، وخاصة في ظل التقدم الهائل في شتى النواحي تكنولوجياً ومعرفياً ، الأمر الذي أدى إلى تضاعف أوقات الفراغ لدى الطلاب بشكل أدى إلى تهديد كيان المجتمع بآثره ، ولذلك لوحظ اهتمام المؤسسات والهيئات الاجتماعية بالطلاب ، لأنهم هم الركيزة الأساسية للمجتمع ، حيث ركزت عليهم من كافة الجوانب المختلفة صحياً ونفسياً واجتماعياً ، لأن فئة الطلاب تشكل أكبر الفئات العمرية حجماً في المجتمعات النامية (موسى ، 2008م) .

ويمر الطلاب في حياتهم بعدد من المراحل انتقالية التي تحتاج إلى مجموعة من المهارات الحياتية التي تمكنه من التفاعل مع المرحلة والتكيف معها ، وتُعينه على تحقيق أهدافه بنجاح ، وتكفل له حياة سعيدة . وهذا ينسحب بطبيعة الحال على الحياة الجامعية التي يواجه فيها الطالب مجموعة من التغيرات الجديدة التي تتطلب نوعية خاصة من المهارات تساعد الطالب على تحمل الضغوطات وتمكنه من التعلم والبحث والتفكير ، ومواجهة التحديات الجديدة .

و تمثل المرحلة الجامعية منعطفاً هاماً في حياة الطالب إذ تمثل في غالب الأحوال المحطة التعليمية الأخيرة، ويترب على نتائجها المستقبل الوظيفي لذلك الطالب، ومن هذه الأهمية البالغة لهذه المرحلة تتبلور بوضوح أهمية مهارات الحياة الجامعية كمجموعة من الكفايات من شأنها تمكين الطالب من تحقيق أهدافه بقدر ما يتحقق منها، مع التأكيد بأن أهمية هذه المهارات لا يكمن في تعلمها بل في مدى تحقيقها للأهداف المتوقعة منها فهي وسيلة وليست غاية . (الغامدي ، 2011م :

(online)

ومن هنا نجد أن الجامعات السعودية كغيرها من الجامعات تعمل جاهدة من أجل إعداد الطلاب الجامعي إعداداً متكاملاً يشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية والعقلية ، وتضع ضمن أهدافها تمكين الطلاب من تحقيق ذواتهم واستثمار طاقاتهم ليساهموا بفاعلية في بناء مجتمعاتهم وتحقيق التنمية المستدامة فيها. ويأتي ضمن أولويات الجامعة صقل المهارات الحياتية لدى الطالب الجامعي والتي تعبر عن "مجموعة من الأنشطة والقدرات والسلوكيات والوسائل والطرق والكفاءات التي يمتلكها الفرد والتي من شأنها مساعدته على التفاعل الإيجابي والقدرة على التكيف والتعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها". (عبد العزيز ، 2006م ، 5) .

وتوضح منظمة الصحة العالمية (WHO) أن المهارات الحياتية هي القدرة على ممارسة السلوك الإيجابي المناسب الذي يمكن الفرد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية. وتعلم المهارات الحياتية يسهل ممارسة وتعزيز المهارات النفسية والاجتماعية بطريقة ملائمة ثقافياً وتنموياً ، بل يساهم في تعزيز الشخصية ، وتقليل المشاكل الاجتماعية والصحية للفرد، وتسهيل عملية التواصل، والتفاوض، والتفكير النقدي وحل المشكلات واتخاذ قرارات مستقلة .

(WHO,2002)

وتعرفها منظمة الأمم المتحدة للطفولة (UNICEF,2012) بأنها " مجموعة كبيرة من المهارات النفسية والشخصية والتواصلية التي تساعد الناس في اتخاذ قرارات مدروسة ، والتواصل بفعالية ، وتنمية مهارات التأقلم وإدارة الذات التي من شأنها أن تؤدي إلى عيش حياة صحية ومنتجة" P.7

ونظراً لأن الطالب هو محور العملية التعليمية والتربوية في الجامعة و يمثل الثروة الحقيقية ورأس المال البشري الذي تبنى عليه الآمال والتطلعات ، فقد أصبح لزاماً أن يمتلك جملة من المهارات الحياة الجامعية التي تجعله قادراً على مواكبة التغيرات المتسارعة في هذا العصر و تتيح له فرصة التفاعل مع المحيط الجامعي ، وتساعدته في اجتذاب الفرص التي توفرها الجامعة ، وتساهم في ترتيب أولوياته وتحديد اتجاهاته .

ومن هذا المنطلق يحاول البحث الحالي أن يحدد مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات بالجامعات السعودية لكي تتخذ النتائج نقطة انطلاق نحو تنمية وتعزيز هذه المهارات قبل أن ينتقل الطالب إلى سوق العمل والذي يعتبر نقطة تحول في حياته ويعد بداية حقيقية لتحمل المسؤولية والالتزام بالواجبات التي تكفل له الاستقرار والاطمئنان في جوانب حياته المختلفة .

مشكلة الدراسة وأسئلتها :

يواجه الطالب الجامعي مجموعة من التحديات في البيئة الجامعية ومنها : التخوف من البيئة الجديدة ، اختيار التخصص المناسب ، المنافسة مع الآخرين في الدراسة ، العلاقات الجديدة مع الزملاء ، الدراسة باللغة الإنجليزية . وهذه التحديات تجعل من الطالب مسؤولاً مسؤولاً كاملة عن تعلمه ، وحريصاً على اقتناص الفرص ولديه قدرة عالية على تحمل الضغوط . ومن خلال التدريس والاحتكاك اليومي المباشر بالطلاب ومشكلاتهم لاحظ الباحثان مجموعة من النقاط التي تعتبر مؤشراً قوياً على ضعف تكيف الطلاب مع البيئة الجامعية ومنها : تدني مستوى التحصيل الدراسي ، التعثر في اجتياز السنة التحضيرية ، ضعف الإقبال على الأنشطة في الأندية الطلابية وعمادة شؤون الطلاب ، الحيرة في اختيار التخصص ، التحويل من كلية إلى كلية ومن تخصص إلى تخصص ، الانسحاب الكلي من الجامعة ، الغياب المتكرر عن المحاضرات الجامعية والتأخر عن مواعيد المحاضرات .

وقد رصدت بعض الدراسات انطباعات سلبية لدى بعض الدارسين ومن ذلك الدراسة التي أجريت في جامعة الملك فهد للبترول والمعادن والتي استطلعت آراء أكثر من (300) طالب مستجد في الجامعة وذلك بعد مرور فصلين دراسيين، فقد اتضح من خلال العينة أن 65% منهم قد انتابهم شعور بالغبطة، و80% كانوا يخافون من الإخفاق الدراسي، و50% راودتهم فكرة عدم الاستمرار في الجامعة، وأن 74% كان اختيار التخصص مقلقاً لهم، و67% يعتقدون أن المغريات في المحيط خارج الجامعة تؤثر عليهم سلبياً. (مركز التوجيه والإرشاد جامعة الملك فهد للبترول والمعادن الظهران ، 1426هـ). ولمعالجة هذه المظاهر السلوكية لدى الطلاب كان لا بد من تحديد جملة من مهارات الحياة الجامعية التي تساعد على تجاوز العقبات وتمكنه من التكيف مع متغيرات البيئة الجامعية ثم يتم تحديد مستوى هذه المهارات لدى الطلاب وذلك ليتضح لنا مقدار الفجوة بين الواقع وما ينبغي أن يكون .

و بناءً على ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي ؟

○ ما مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز ؟

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة التالية :

- 1) ما مهارات الحياة الجامعية اللازمة للطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز ؟
- 2) ما مدى امتلاك الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز لمهارات الحياة الجامعية ؟
- 3) ما مدى اختلاف مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير "التخصص"؟
- 4) ما مدى اختلاف مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز الجامعي تبعاً لمتغير "الجنس"؟
- 5) ما مدى اختلاف مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير "المعدل التراكمي"؟
- 6) ما مدى اختلاف مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير "الحالة الاجتماعية"؟
- 7) ما مدى اختلاف مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير "المشاركة في مناشط الجامعة " ؟
- 8) ما مدى اختلاف مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير "عدد الساعات التدريبية" ؟

أهمية الدراسة :

نظراً لأهمية المهارات الحياتية ودورها في مساعدة الطلاب على حل مشكلاتهم ومواجهة التحديات التي تعترضهم ، تناولتها العديد من الدراسات والأبحاث العربية والأجنبية فمنها ما تناول تصنيف المهارات الحياتية مثل دراسة (Mangrulkar , 2001, et al) ، ومنها ما تناول مستوى المهارات الحياتية ودرجة وجودها لدى طلاب الجامعة ومنها دراسة (النعيمي والخزرجي ، 2014م) و دراسة (اللولو وقشظة ، 2006م) ، واهتمت فئة أخرى من الدراسات ببناء برامج معينة لتنمية المهارات الحياتية ومنها دراسة (منى عبد العزيز ، 2006م) ، كما عيّنت دراسات أخرى يبحث العلاقة الارتباطية بين المهارات الحياتية ومتغيرات أخرى ومنها دراسة (وافي ، 2010م) ، ودراسة (springs , 2002) .

وتحدد أهمية الدراسة الحالية في نقاط عديدة ومن أهمها :

1. تساهم هذه الدراسة في تحديد واقع مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات في المرحلة الجامعية واتخاذ ذلك نقطة انطلاق لوضع الخطوط العريضة لاستراتيجية مقترحة لإكسابهم هذه المهارات .
2. قد تفيد هذه الدراسة القائمين على إعداد البرامج والأنشطة الطلابية في تحديد جزء من الاحتياجات التدريبية للشباب الجامعي ، وتحسين برامج التدريب أثناء الدراسة بحيث تتضمن برامج تدريبية موجهة نحو تنمية وتعزيز مهارات الحياة الجامعية المختلفة.

3. قد تسهم هذه الدراسة في تحسين البرامج والأنشطة الطلابية في الأندية الطلابية المنتشرة في مختلف كليات الجامعة وتوجهها في ضوء احتياجات الطلاب والطالبات ورغباتهم .
4. قد تسهم هذه الدراسة في توجيه جزء من البرامج التدريبية لمراكز تطوير التعليم الجامعي بحيث تستهدف تدريب أعضاء هيئة التدريس على كيفية تنمية المهارات الحياتية لدى الطلاب والطالبات في المرحلة الجامعية .

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى :

- 1) تحديد مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز.
- 2) تحديد مدى وجود فروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغيرات :
 - التخصص
 - الجنس
 - المعدل التراكمي
 - الحالة الاجتماعية .
 - المشاركة في مناشط الجامعة
 - عدد الساعات التدريبية

فروض الدراسة :

- 1) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير "التخصص" .
- 2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير "الجنس" .
- 3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير "المعدل التراكمي" .
- 4) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير "الحالة الاجتماعية" .
- 5) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير "المشاركة في مناشط الجامعة" .
- 6) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز تبعاً لمتغير "عدد الساعات التدريبية" .

حدود الدراسة :

- طبقت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 1436هـ/1437هـ .

- طبقت هذه الدراسة على عينة عشوائية بسيطة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز المنتظمين .
- تقتصر هذه الدراسة على مهارات الحياة الجامعية التالية :
 - مهارات التكيف مع الحياة الجامعية
 - مهارات ادرة وتنظيم الوقت
 - مهارات الاتصال
 - مهارات الاستذكار الفعال
 - مهارات البحث والكتابة
 - مهارات التفكير الإبداعي
 - مهارات التفكير الناقد
 - مهارات العرض والتقديم
 - مهارات الاستعداد للاختبارات
- تقتصر هذه الدراسة على مهارات الحياة الجامعية كمتغير تابع .
- تقتصر هذه الدراسة على (التخصص ، الجنس ، المعدل التراكمي ، الحالة الاجتماعية ، المشاركة في مناشط الجامعة ، عدد الساعات التدريبية) كمتغيرات مستقلة .

مصطلحات الدراسة :

1-مهارات الحياة الجامعية:

المهارة بصورة إجرائية تعني : قدرة الفرد على تطبيق المعارف والعلوم النظرية وتحويلها إلى ممارسات ملموسة في الواقع . والمهارات الحياتية **مصطلح** يعبر عن القدرة على السلوك الإيجابي التوافقي والذي يمكن الفرد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية. ويشمل مصطلح المهارات الحياتية على مجموعة من الكفايات النفسية الاجتماعية والتي تساعد الفرد على التواصل الفعال مع الآخرين، واتخاذ قرارات واعية، وحل المشكلات، والتفكير النقدي والخلاق، وبناء علاقات جيدة، والتعاطف مع الآخرين، وإدارة حياتهم بطريقة جيدة. (العربي ، 2003م)

أما داوسون Dawson فقد أشار إلى أن المهارات الحياتية هي "الرغبة والقدرة على حل المشكلات الحياتية شخصية أو اجتماعية، أو مواجهة تحديات يومية، أو إجراء تعديلات وتحسينات في أسلوب ونوعية حياة الفرد والمجتمع، وتقاس قوة وضعف المهارات الحياتية لدى الفرد من خلال تقدير قوة وضعف اختيارات الفرد، فكلما كانت الاختيارات جيدة وصائبة كانت مهاراته الحياتية قوية". (Dawson ,1999,p22)

ويقصد هنا بمهارات الحياة الجامعية : مجموعة المهارات التي تساعد الطالب على النجاح في حياته الجامعية وهي (مهارات التكيف مع الحياة الجامعية ، مهارات ادرة وتنظيم الوقت ، مهارات الاتصال ، مهارات الاستذكار الفعال ،

مهارات البحث والكتابة ، مهارات التفكير الإبداعي ، مهارات التفكير الناقد ، مهارات العرض والتقديم ، مهارات الاستعداد للاختبارات)

أدبيات الدراسة :

أولاً : الإطار النظري للبحث :

المهارات الحياتية :

عند الحديث عن مهارات الحياة الجامعية فإن ذلك يدفعنا بالضرورة إلى الحديث عن المهارة وماهيتها والجوانب التي تشملها . وبمراجعة العديد من الأدبيات ذات العلاقة نجد أن معظمها تتفق على أن المهارة تعني قدرة الفرد على أداء المهمة بسرعة ودقة واتقان ويؤكد هذا المعنى ما ذهب إليه اللقاني والحمل (2003م) في تعريف المهارة بأنها " الأداء الأسهل الدقيق ، القائم على فهم ما يتعلمه الإنسان حركياً وعقلياً ، مع توفير الوقت والجهد والتكاليف " ص 310 . ومن الجدير بالذكر أن المهارة تتعدى الجوانب اليدوية والعملية إلى الجوانب العقلية والاجتماعية واللغوية والحسابية وغيرها من الجوانب المهارة المعروفة .

ومن هذه الجوانب ما يعرف بالمهارات الحياتية وتعرفها منى أمين عبد العزيز (2006م) على أنها "مجموعة من الأنشطة والقدرات والسلوكيات والوسائل والطرق والكفاءات التي يمتلكها الفرد والتي من شأنها مساعدته على التفاعل الإيجابي والقدرة على التكيف والتعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها". ص5

وتعرفها منظمة الصحة العالمية. (WHO,2002) بأنها: " المهارات الشخصية والاجتماعية التي يحتاجها الطلاب كي يتعاملوا بثقة وكفاءة مع أنفسهم أو مع الآخرين ومع المجتمع المحلي".

وتعرف منظمة اليونسكو (UNESCO,2007) المهارات الحياتية بأنها ليست مجال أو موضوع، ولكن تشمل التطبيقات والمعارف والمواقف والقيم والمهارات الهامة في عملية التنمية الفردية Individual Development والتعلم مدى الحياة Lifelong Learning . p.122

والمهارات الحياتية تساعد الفرد على إدارة ذاته والتكيف مع الظروف المحيطة به وتساعدته على حل مشكلاته والتعامل معها بإيجابية وتمنحه القدرة على مواجهة المتغيرات والتحديات التي يفرضها الانفجار المعرفي والتسارع المعلوماتي ، وهي تتنوع وتتعدد في ضوء الظروف المحيطة بالفرد والبيئات المختلفة التي يعيش فيها .

البيئة الجامعية (الفروق والتحديات) :

تعد البيئة الجامعية واحدة من أهم مراحل الحياة التعليمية ، حيث تؤدي دوراً واضحاً في تشكيل وصقل شخصية الطالب خاصة فيما يتعلق بالمستقبل الوظيفي. وتبرز أهمية هذه المرحلة كون الطالب يعيش فيها مرحلة انتقالية من

التعليم العام إلى التعليم الجامعي ؛ حيث يواجه تبايناً واضحاً بين المرحلتين في أساليب التدريس، وطريقة الحضور للمحاضرات، وكذلك آليات التقييم، بالإضافة إلى أسلوب التعامل مع عضو هيئة التدريس ومع الزملاء .

كما أن الحياة الجامعية بجوانبها المتعددة من أكاديمية واجتماعية وإدارية ومالية مصادر شتى للضغوط والمواقف التي قد يتعرض لها الطلاب أثناء دراستهم الجامعية (عبداللطيف، 1997م : 3).

وبسبب هذا التباين تصبح هذه المرحلة من المراحل التي تجمع المتناقضات، فأحياناً ترى فيها بوادر النجاح والتغيير نحو الأفضل، وأحياناً ترى فيها الانتكاسة والتراجع في المستوى التعليمي والتربوي، بل قد يتعرض الطلاب خلال هذه الفترة لأزمات نفسية حيث تبرز الصراعات بين احتياجاتهم و الصعوبات التي يواجهونها .(السواط 2011م ص5). ووجود مثل هذه النتائج المختلفة يؤكد ضرورة وجود منهجية مناسبة تساعد في تأهيل الطالب على خوض غمار المرحلة الجامعية بشكل صحيح.

ويمكن تلخيص الفروق بين الدراسة الجامعية والدراسة في المرحلة الثانوية في النقاط التالية (جابر وآخرون ، 2006م : ص4-6) :

1. التعلم والتدريس: يتجه التدريس في مراحل التعليم العام المختلفة نحو التلقين، في حين أن التدريس الجامعي يتجه نحو التعلم والذي يعني باختصار أن يكون الطالب محور العملية التعليمية فهو الباحث عن المعرفة وليس المتلقي فقط.

2. المسؤولية الذاتية: في المرحلة الجامعية تغيب المتابعة المباشرة من الأسرة للطالب باعتبار خصائص المرحلة وهذا بخلاف ما كان في المرحلة الثانوية، وعندها تبرز أهمية المسؤولية الذاتية لدى الطالب، وسيضطر الطالب إلى اتخاذ جملة من القرارات المصيرية .

3. القياس والتقييم لأداء الطالب: هناك اختلافات جوهرية في آلية تقييم أداء الطالب بين المرحلة الجامعية ومراحل التعليم العام، حيث تقتصر أغلب الأساليب التقييمية في مراحل التعليم العام على الاختبارات المباشرة في حين تتنوع تلك الأساليب في المرحلة الجامعية وتتفاوت حسب طبيعة كل مقرر، فالمشاركات المختلفة والتقارير والاختبارات الدورية والمشاريع البحثية أنماط مختلفة للتقييم، مما يتطلب تأهيلاً مختلفاً للطالب للتعاشي معها بشكل صحيح ومناسب.

وفي ظل هذه الفروق والاختلافات التي ذكرناها سابقاً يظهر لنا مدى الحاجة إلى تهيئة الطالب ورفع درجة استعدادده لخوض غمار الحياة الجامعية والتكيف مع متطلباتها ، كما أن الطلاب يجدون صعوبة في التكيف مع الحياة الجامعية، وذلك بسبب جملة من المشكلات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والتربوية وذلك ما أشارت إليه عدد من الدراسات السابقة منها: السواط (2011م)، العطاس (2001م)، ونجاة الحاج (2011م)، أبو العلا (2010م) وغيرها. وعليه كان من الضروري إكساب الطالب الجامعي المهارات اللازمة لتحقيق أفضل النتائج في هذه المرحلة.

أهمية مهارات الحياة الجامعية:

و يمكن تلخيص أهمية هذه المهارات في النقاط التالية (علي، 1992م ص4) :

1. تساعد الطالب على حل مشكلاته الشخصية والاجتماعية والتعامل معها بوعي وتفهم.
2. زيادة دافعية الطالب نحو التعلم.
3. إكساب الطالب الثقة بذاته وبقدراته.
4. تحسين الحياة النفسية والاجتماعية للطالب.
5. تزويد الطالب بالمعلومات والخبرات المتعلقة بإدارة المواقف الحياتية اليومية.
6. تزويد الطالب بالمهارات اللازمة لاستخدام المراجع العلمية في البحث عن المعلومات ومن ثم الاستفادة منها وتفعيلها.
7. تطوير مهارات التفكير الإبداعي والناقد انطلاقاً لتكوين التفكير العلمي لدى الطالب.

العوامل المؤثرة في تنمية مهارات الحياة الجامعية :

- يتأثر اكتساب الفرد للمهارات الحياتية الجيدة أو الرديئة نتيجة العوامل التالية (السيد ، 2000م ، 106) :-
- العلاقات المدعمة : وجود العلاقات المدعمة يجعل الفرد يصر على اكتساب المهارة، أو يهمل تلك المهارة.
 - نماذج التقويم : قوة أو ضعف المهارة يتأثر بملاحظة الفرد لنماذج التقويم لأداء تلك المهارة.
 - تتابع الإثابة : وقد تكون هذه الإثابة أساسية مثل الحصول على التشجيع.
 - التعليمات : معظم تعليمات أداء المهارات الحياتية مكتسبة من البيت، ولكن هناك تعليمات لمهارات العمل والدراسة ، والحفاظ على الصحة، وينبغي تعلمها بطريقة صحيحة خارج البيت.
 - إتاحة الفرصة : عندما يعتمد الفرد على الآخرين لأداء المهارات الحياتية يصعب اكتسابه لتلك المهارات.
 - التفاعل مع الأقران : قد يكون تعلم المهارات من الأقران مفيداً حسب طبيعة ومهارات هؤلاء الأقران.
 - اعتبار نوع الجنس : يؤثر نوع الجنس على اكتساب نوعية معينة من المهارات.
 - المستوى الاجتماعي والثقافي.
 - وجود تحديات تواجه الفرد.

تصنيف مهارات الحياة الجامعية :

اختلفت الأدبيات في تصنيف المهارات الحياتية ، ورغم اختلاف التصنيفات إلا أن هناك تشابهاً كبيراً بينها ، وتخضع عملية التصنيف لعدة معايير منها : القوائم السابقة للمهارات الحياتية ، احتياجات الطلاب وآمالهم وطموحاتهم ، ظروف المجتمع ومشكلاته ، طبيعة المرحلة العمرية للطالب .

وعلى موقعها الإلكتروني تصنف منظمة (UNICEF) المهارات الحياتية إلى:

1. مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص وتشمل : مهارات التفاوض/الرفض ، مهارات التقمص العاطفي (تفهم الغير والتعاطف معه) مهارات التعاون وعمل الفريق وتشمل مهارات الدعوة لكسب التأييد .
2. مهارات صنع القرار والتفكير الناقد وتشمل : مهارات صنع القرار وحل المشكلات ، مهارات التفكير الناقد .
3. مهارات التعامل وإدارة الذات وتشمل : مهارات لزيادة المركز الباطني للسيطرة ، مهارات إدارة المشاعر ، مهارات إدارة التعامل مع الضغوط

وتصنف منظمة الصحة العالمية(1993م) على موقعها الإلكتروني أهم مهارات الحياة بالنسبة للفرد، وهي: مهارة اتخاذ القرار، ومهارة حلّ المشكلات، ومهارة التفكير الإبداعي، ومهارة التفكير الناقد، ومهارة الاتصال الفعّال، ومهارة العلاقات الشخصية، ومهارة الوعي بالذات، ومهارة التعاطف، ومهارة التعايش مع الانفعالات، ومهارة التعايش مع الضغوط.

ويصنف مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية التابع لوزارة التربية والتعليم في مصر المهارات الحياتية إلى: (مهارات انفعالية)، وتشمل: ضبط المشاعر، والمرونة، والقدرة على التكيف، ومراعاة مشاعر الآخرين ومواكبة التطور، وسعة الصدر، والتسامح، وتحمل الضغوط. و(مهارات اجتماعية)، وتشمل: تحمّل المسؤولية، والمشاركة في الأعمال الاجتماعية، واتخاذ القرارات السليمة، والقدرة على تكوين العلاقات، واحترام الذات، والقدرة على التفاوض؛ و(مهارات عقلية) وتشمل: القدرة على التفكير الناقد، والقدرة على التخطيط السليم، والقدرة على الابتكار، والقدرة على التجديد، والقدرة على البحث، والقدرة على التحريب، وإدراك العلاقات. (مركز تطوير المناهج، 2005، 64)

وقد تبني العديد من الباحثين في دراساتهم العلمية للمهارات الحياتية تصنيفات أخرى متعدّدة تبعاً لأغراض واتجاهات تلك الدراسات، وقد قامت (عمران، 2001، 14) بتصنيف المهارات الحياتية إلى قسمين هما:

أولاً: مهارات ذهنية وتشمل: صنع القرار، التخطيط لأداء الأعمال، حل المشكلات، ضبط النفس، إدارة الوقت والجهد، إدارة مواقف الأزمات والكوارث، ممارسة التفكير الناقد، ممارسة التفكير المبدع.

ثانياً: مهارات عملية وتشمل: العناية الشخصية بالجسم، العناية بالملبس، استخدام الأدوات والأجهزة المنزلية، العناية بالأدوات الشخصية، اختيار المسكن والعناية بالمسكن والأثاث المنزلي، إجراء بعض الإسعافات الأولية، حسن استخدام موارد البيئة وترشيد الاستهلاك

وقام اللقاني، وزميله (2001م) بتصنيف المهارات الحياتية إلى:

مهارات عقلية : كالتفكير، والابتكار، وحبّ الاستطلاع، وحلّ المشكلات.

مهارات يدوية : كاستخدام التكنولوجيا و(الكمبيوتر).

مهارات اجتماعية: كالتعامل مع الآخرين، واتخاذ القرار، والحوار، وإدارة الوقت، وتقبل الآخر وتحمل المسؤولية، والتفاوض. و باعتبار التصنيفات السابقة وبالنظر إلى احتياجات الطالب الجامعي ومتطلبات الحياة الجامعية وطبيعة المشكلات التي يواجهها الطالب في الجامعة يذهب الباحثان إلى تحديد أبرز هذه المهارات وذلك على النحو التالي:

- مهارات التكيف مع الحياة الجامعية
- مهارات ادرّة وتنظيم الوقت
- مهارات الاتصال
- مهارات الاستذكار الفعال
- مهارات البحث والكتابة
- مهارات التفكير الإبداعي
- مهارات التفكير الناقد
- مهارات العرض والتقديم
- مهارات الاستعداد للاختبارات

وستتناول في هذه المهارات - كما ذكرنا سابقاً - بشيء من التفاصيل:

أولاً/ مهارات التكيف مع الحياة الجامعية:

يشير (الصواط والمعدي 2011م/ص14) ان التكيف معناه أن يكون الكائن الحي وبيئته في علاقة لا بد أن تبقى على درجة كافية من الاستقرار إلا أن الكائن الحي والبيئة متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير في أحدهما تغييراً مناسباً في الآخر للإبقاء على استقرار العلاقة بينهما وهذا التغيير المناسب هو التكيف.

أما التكيف مع الحياة الجامعية فهو (مستوى رضا الطالب الجامعي عن العلاقات الاجتماعية والعوامل النفسية والدراسية وعوامل الضغط التي يتعرض لها داخل الإطار الجامعي (الليل، 1993م، ص190) والتكيف للشخص مع محيطه ينعكس على مختلف نشاطاته (دانية، 1998م ص217)، كما أن التكيف مع الحياة الجامعية سيساهم في إيجاد الرضا عند الطلبة في المرحلة الجامعية الأمر الذي يجعلهم قادرين على مواجهة كافة مشكلاتهم الحياتية (الأبيض، 2005م ص5).

وتكمن أهمية هذه المهارات من خلال الواضح الملموس لدى كثير من الطلبة في المرحلة الجامعية خاصة المستجدين منهم، فهم بحاجة ماسة للتعرف على طبيعة المجتمع الجامعي أولاً ثم إمكانية التكيف والتعايش معه من جهة أخرى . أن هذه المهارة تعني (بكار، 2011م) باختصار " المرونة النفسية مع طبيعة المرحلة الجامعية" ص70

وقد رصدت بعض الدراسات انطباعات سلبية لدى بعض الدارسين ومن ذلك الدراسة التي أجريت في جامعة الملك فهد للبترول والمعادن والتي استطلعت آراء أكثر من (300) طالب مستجد في الجامعة وذلك بعد مرور

فصليين دراسيين، فقد اتضح من خلال العينة أن 65% منهم قد انتابهم شعور بالغبرة، و80% كانوا يخافون من الإخفاق الدراسي، و50% راودتهم فكرة عدم الاستمرار في الجامعة، وأن 74% كان اختيار التخصص مقلقاً لهم، و67% يعتقدون أن المغريات في المحيط خارج الجامعة تؤثر عليهم سلبياً. لكن الأهم في هذه الدراسة أن 93% من العينة كان قد تأقلم وتكيف مع الحياة الجامعية بعد مضي الفترة الكافية لذلك. (مركز التوجيه والإرشاد جامعة الملك فهد للبترول والمعادن الظهران ، 1426هـ).

ومن هنا كان التزويد بمهارات التكيف مع الحياة الجامعية مطلب تعليمي وتربوي، ومن المقرر أن الاداء الدراسي مرتبط بشكل مباشر بالقدرة على التكيف مع الحياة الجامعية، ولا شك أن هذه المهارات ترتبط بثلاثة أبعاد مهمة في حياة الطالب أولها علاقته مع ربه، ثانيها علاقته مع ذاته، وثالثها علاقته مع الآخرين، ومن المقرر أن الجامعة تؤدي دوراً مهماً في تنمية شخصية المتعلم وتكيفة الاجتماعي، وتساعد على تحطيم المشكلات المختلفة (الرفوع، 2011م ص8).

وأشارت (أبو السميد، 2011م ص28) إلى أن التحديات التي تمر على الطلبة في المرحلة الجامعية تقل بزيادة اندماجهم في الحياة الجامعية، ومن هنا كان من الضروري أن يتم تزويد الطلبة بخطوات عملية للتكيف مع المرحلة الجامعية. ومن الخطوات العملية التي تساعد الطالب على التكيف ما يلي:

• معرفة طبيعة التغير الانتقالي في مراحل الحياة:

فإن من المعروف أن الإنسان بطبيعته التي خلقه الله عليها يعيش حالة مع التغيير المستمر، قال تعالى: (لتركن طبقاً عن طبق) أي حالاً بعد حال، ويمر على الإنسان في حالة الانتقال إلى مرحلة جديدة أو بيئة جديدة مجموعة محطات أولها النفور وعدم القبول، ثم القبول بنوع المجاهدة، ثم الاستسلام للواقع الجديد، وأخيراً المعاشة والذويان حتى يشعر بأنه جزء من تلك المرحلة والبيئة.

• إدراك متطلبات المرحلة الجامعية مقارنة بما قبلها:

يحتاج الطالب في المرحلة الجامعية إلى إجراء مقارنة سريعة حول المتطلبات المختلفة بين المرحلة الجامعية ومراحل التعليم السابقة، ومن خلال هذه المقارنة يمكن أن يتمكن من التكيف مع المرحلة الجديدة، ويمكن معرفة هذه المتطلبات بعدة وسائل أهمها:

أ. القراءة في الكتب والمراجع الدوريات والأبحاث المصغرة في هذا المجال والتي سلطت الضوء على تلك الفروق وآلية التعامل معها.

ب. حضور برامج تدريبية، خاصة تلك البرامج التي تقدمها أغلب الجامعات السعودية ضمن برنامج الإرشاد الجامعي الذي يقدم للطلبة المستجدين.

ج. سؤال الطلبة المتميزين السابقين والذين خاضوا نفس التجربة واستطاعوا أن يتكيفوا مع تلك المرحلة بنجاح.

د. الاستفادة من خبرات أعضاء وعضوات هيئة التدريس خاصة الذين يعملون في مراكز الإرشاد الجامعي وذلك من خلال استشارتهم في كل ما يحتاجه الطالب في بداية تلك المرحلة.

ثانياً/ مهارات إدارة وتنظيم الوقت:

تعتبر قدرة الطالب على تنظيم الوقت من المتغيرات الأساسية التي تؤثر على الأداء التحصيلي (الحريقي، 1993م ص6) ونظراً للاختلاف الواضح بين الجداول الدراسية في المرحلة الجامعية مقارنة مع المراحل التعليمية الأخرى وما يترتب على ذلك من ارباك ظاهر في إدارة الوقت وتنظيمه لدى الطلبة في المرحلة الجامعية كان من الضروري أن يكتسب الطالب المهارات اللازمة لإدارة وتنظيم وقته بالطريقة الصحيحة، لا سيما أن امتلاك هذه المهارات سيؤثر بشكل كبير على المهارات الأخرى، إذ أن الوقت هو العامل المشترك لإنجاز كافة المهام وفق المهارات المحددة. ويمكن تعريف مهارات إدارة الوقت بأنها المهارات اللازمة لإدارة الجدول الزمني الشخصي بما يتوافق مع تحقيق الأهداف وفق متطلبات محددة.

ويمكن من خلال الخطوات التالية تحديد الأساليب العملية لتحقيق هذه المهارات وذلك على النحو التالي (جابر وآخرون ، 2006م : 6-12):

تشخيص الواقع في إدارة الوقت:

ويقصد بهذه المرحلة التحديد الدقيق للممارسات الفعلية للطالب مع الوقت، ويمكن إجراء هذا التشخيص من خلال:

1. رصد فعاليات البرنامج اليومي من خلال استمارة عملية يحدد فيها كل نشاط والوقت المستغرق لإنجازه.
2. تحديد أبرز الأسباب التي تؤدي إلى هدر وقت الطالب.
3. تحديد الأوقات الفعلية المستحقة للأنشطة اليومية.

وضع متطلبات إدارة الوقت:

حتى يقوم الطالب بإدارة وقته بشكل صحيح يحتاج إلى ثلاثة أمور:

1. تحديد الأولويات والأهداف.
 2. التخلص من الأنشطة غير المهمة.
 3. التخلص من التسويف.
- ويضيف بكار (2011م) تطبيق قاعدة (20/80) ستساهم بشكل كبير في تنظيم الوقت لأنها ستتمكن الطالب من فرز عشرات النشاطات التي يقوم بها دون أن يكون لها كبير مردود، وقاعدة (20/80) المتعارف عليها تعني أن 80% من أهدافنا وقيمنا تتحقق بواسطة 20% من أعمالنا كل يوم وبالتالي فتحديد الأهداف في غاية الأهمية. (بكار، ياسر، 2011م ص101).

ويرى (جلال فهمي، 2006م ص2) بأن ثمة مضيعات للوقت يحتاج من أراد تنظيم وقته أن يحددها وقسمها إلى قسمين:

1. داخلية (شخصية - ذاتية) ومنها: سوء التنظيم ، الاستغراق في الأمور الروتينية ، الإفراط في المشاركات الاجتماعية ، التسويف ، الحالة المزاجية في استغلال الوقت ، الانشغال المفرط بوسائل الإعلام الحديثة
2. خارجية (البيئة) ومنها: الزيارات المفاجئة ، عدم الاستقرار العائلي ، والأزمات والمشاكل ، المواعيد والانتظار ، ضعف الاتصال .

ثالثاً/ مهارات الاتصال:

الاتصال كما عرفه مايكل ويسترون (M. weestroun) هو: "نقل المعاني، وتبادلها أي أسلوب يفهمه أطراف التواصل ويتصرفون وفقه بشكل سليم" (Weestroun , 2007: PP. 103) ويؤكد ستانلي (Stanley) أن الاتصال عبارة عن "عملية تبادل تفاعلي بين أطراف ذات لغة مشتركة ، وليس عملاً فردياً منزلاً، حيث تقاس فعالية التواصل في ضوء قدرة عملية التبادل على إحداث حالات تفاعل، وتناغم وانسجام، وفهم مشترك للرموز المتبادلة". (Stanley, 2005 : PP. 82)

وبالنظر إلى غرض التواصل يعرفه البعض بأنه: "مجموعة الأفعال والتعبيرات والأشكال التي تتم بين بني البشر بغرض الإبلاغ والإيجاء والإملاء للعواطف والأفكار، ونقل المعاني المشتركة لأغراض الإقناع المبني على الحقائق والأدلة والشواهد". (Ransom and Brisk , 2006: PP 72-61)

وتنقسم مهارات الاتصال حسب نموذج ريجيو **Riggio** إلى ثلاثة أقسام هي (السمادوني ، 1994 : 455) :

1. مهارات الإرسال (Skills in sending) أو ما يعرف بالتعبيرية (Expressivity) وتُشير إلى المهارة التي يتصل بها الأفراد معاً .
 2. مهارات في الاستقبال (Skills in receiving) أو ما يعرف بالحساسية (Sensitivity) وتعبر عن المهارة التي نفسر بها صيغ أو رسائل (Messages) التواصل مع الآخرين .
 3. مهارات التحكم والضبط والتنظيم (Skills in Regulating or controlling) أو ما يعرف بالضبط (Control) وتعبر عن المهارة التي بها يصبح الأفراد قادرين على تنظيم (Regulate) عملية التواصل في المواقف الاجتماعية .
- و في ضوء ما سبق نجد أن مهارات الاتصال هي مطلب أساسي وملح للطالب الجامعي فهو يعيش في وسط اجتماعي يقتضي أن يعبر عن انفعالاته ويستقبل انفعالات الآخرين ويمتلك القدرة على التواصل اللفظي وغير اللفظي .

رابعاً/ مهارات الاستذكار الفعال:

يقصد بمهارات الاستدكار تلك الأنشطة التي يقوم بها الطالب والتي تساعده في مجملها على تحقيق فاعلية التعلم وتعني قدرته على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة واستعادتها بفاعلية عند الحاجة إليها، والمشكلة الحقيقية التي يواجهها الطالب في المرحلة الجامعية هي استرجاع (retrieve) المعلومات من ذلك المخزن الذي يحتوي على عدد غير محدد من المعلومات.

وتقسم الذاكرة إلى قسمين (جابر وآخرون ، 2006م : 16):

الذاكرة قصيرة الأمد (short-tern memory) : وفيها يتم الاحتفاظ بالمعلومات الهامة لمدة تزيد على 20 ثانية حيث يتم استبدالها بمعلومات أخرى أو إرسالها إلى الذاكرة طويلة الأمد.

الذاكرة طويلة الأمد (long-tern memory) : وتعد بمثابة المخزن الدائم لكل المعلومات، ويقدر ما يكون التخزين وفق الأسس الصحيحة، ويكون الاسترجاع لها وقت طلبها بطريقة أسرع وأجود .

ويحتاج الطالب الجامعي إلى تزويده بمجموعة من الخطوات العملية التي تزوده بالمهارات اللازمة لتحقيق الاستدكار الفعال ويمكن تلخيصها فيما يلي :

1. تهيئة البيئة المناسبة للاستدكار وذلك بمكوناتها المادي والنفسي .
2. ربط المعلومات ببعضها وتحديد علاقات لها معنى، مثل المترادفات أو المتناقضات، واستخدام التنظيم العنقودي للمعلومات.
3. استخدام الأشكال والرسوم البيانية والعمل على ترميز وتشفير المعلومات ليسهل نقلها للذاكرة طويلة المدى .
4. استخدام الخرائط الذهنية لتنشيط الذاكرة والحفظ من خلال تنظيم الأفكار وصياغتها بشكل يسمح بتدفق الأفكار مع مراعاة قدرة العقل البشري على الجمع بين الرمز والصورة.
5. الاستماع الفعال والنشط أثناء المحاضرات وتدوين الملاحظات وطرح الأسئلة والاستفسار عن النقاط غير الواضحة .

وتعد القراءة الدراسية واحدة من أهم مهارات الاستدكار الفعال و تهدف إلى فهم محتوى الكتاب واستيعابه (نوح الشهري وآخرون 1435هـ ص63).

ويذهب الخبراء إلى أن الأسلوب المناسب للقراءة الجامعية هو ما يسمى بـ (sq4r) أي تصفح، وتساءل، وقرأ، وسمع، وسجل ثم المراجعة وذلك على النحو التالي(جابر وآخرون ، 2006م : 13-15):

1. التصفح (Survey) وهو ما يسمى بالمسح الشامل والسريع للوحدات الدراسية وهي عملية سريعة لا تتجاوز أكثر من خمس دقائق والهدف منها بناء تصور كخارطة ذهنية عن الموضوع المطروح.
2. التساؤل (Question) بعد التصفح تأتي مرحلة وضع الأسئلة الملخصة للوحدة المقروءة وتكتب هذه الأسئلة على الهامش، والهدف من هذه الأسئلة المساعدة على التركيز أثناء القراءة، وكذلك التهيئة لعملية الاستدكار.
3. القراءة (Reading) تبدأ عملية القراءة بعد مرحلة وضع الأسئلة حيث تكون القراءة تحت العنوان الذي يمثلها السؤال الأول، ويتم بعدها التأكد من أن القراءة إجابة على السؤال وهكذا في باقي الأسئلة.
4. التسميع (Recitation)وهنا تتم عملية الإجابة على الأسئلة من الذاكرة قصيرة المدى.

5. التسجيل (Record) بعد الانتهاء من المرحلة السابقة يقوم الطالب بوضع إجابته في المكان المخصص، ثم مراجعة صحة ما كتبه.

6. المراجعة (Review) وهي المرحلة الأخيرة لمراجعة جميع ما سبق من خلال النظر إلى الأسئلة وإجاباتها.

خامساً/ مهارات البحث والكتابة :

البحث العلمي عملية استقصاء منظمة ودقيقة لجميع الشواهد والأدلة بهدف اكتشاف معلومات أو علاقات جديدة أو تكميل ناقص أو تصحيح خطأ، وذلك من خلال خطوات البحث العلمي المتعارف عليها (النقيب 2007م : 19) ويرى (محمد عبدالرزاق إبراهيم وزميله ، 2010م : 72) بأن للبحث العلمي الدور الفعال في تطوير المجتمعات الإنسانية المعاصرة على اختلاف مواقعها في سلم التقدم الحضاري . وتشير الدراسات العلمية إلى وجود ضعف كبير لدى طلبة الجامعة في كتابة البحث العلمي، الأمر الذي يتطلب تزويدهم بالخطوات العملية في ذلك (آل مقبل، 2012م : 2).

وللبحث العلمي خطوات عملية من أهمها (النقيب 2008م : 64-91):

1. تحديد موضوع البحث، ويشمل: اختيار موضوع البحث ، القراءة الأولية ووضع المخطط الهيكلي للبحث
 2. تسجيل وتحديد مصادر الموضوع، ويشمل: تسجيل الوصف البليوغرافي لمصادر المعلومات ، تحديد مصادر البحث بشكل نهائي .
 3. تجميع وتنظيم المعلومات ويشمل: تدوين المعلومات على بطاقات ، تحديد مصادر البحث بشكل نهائي
 4. كتابة البحث، ويشمل: إعداد المسودة ، الشكل النهائي للبحث .
- وتعد المكتبة إحدى أهم مصادر جمع المعلومات للطلاب الجامعي حيث يرى (أسامة الشيخ وآخرون ، 2010م : 223) أن حاجة الطالب إلى المكتبة متعددة الوجوه من بينها: تكوين فكرة موجزة عن مسألة ما ، جمع معلومات إحصائية ، التعرف على الأبحاث الجديدة ، جمع الأبحاث في موضوع ما ، قراءة خلاصات الأبحاث ، الاطلاع على نماذج البحوث .

وتظهر الحاجة لمهارات الكتابة أثناء مرحلة كتابة البحوث والتقارير والمشاريع والمهارات الأساسية في الكتابة تلخص فيما يلي:

- سلامة الكتابة من الأخطاء الإملائية والنحوية، وهذا يتطلب أن يقوم الطالب بقياس مستوى أدائه في الكتابة وكذلك الاستفادة من أصحاب التخصص في هذا المجال.
- جمال الخط ووضوحه ؛ لأن وضوح الخط وجماله محقق لرسالة الكتابة بشكل فاعل.
- تحديد المطلوب من الكتابة ؛ وذلك لأنها مفتاح تحقيق الهدف من هذه المهارة.
- معرفة نوع الكتابة المطلوبة ، فأحياناً يكون المطلوب تقريراً وأحياناً يكون مشروعاً بحثياً، وأحياناً يكون إجابة على تساؤلات ولكل نوع منها طريقة وأسلوب.

ويرى الباحثان أن مميزات الكتابة بالنسبة للطلاب الجامعي تبرز في أنها تستثير الخبرات السابقة للباحث وتساعد على التنبؤ وتوقع النتائج وترجيح الاحتمالات وتنمي النشاطات العقلية وتزيد من درجة التفكير الناقد والإبداعي لدى الطالب

؛ بل أهم من ذلك كله أن الكتابة أصبحت ميداناً خصباً لعرض الأفكار والتعمق في المعرفة السابقة كما أنها فرصة لخلق مسارات جديدة لتجويد طرائق التفكير ومراجعة البناء المعرفي وإعادة تكوينه .

سادساً / مهارات التفكير الإبداعي :

تقوم عملية التعليم في الجامعة على أساس مساعدة الطالب على فهم المحتوى المعرفي بعمق عن طريق توظيف التفكير واستخدامه في الربط والاستنتاج وابتكار الحلول ، وهذا بطبيعة الحال يقودنا إلى ضرورة تنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى الطالب حتى ينتقل من مرحلة استهلاك المعرفة إلى مرحلة انتاجها وتوظيفها .

ويذهب (الشهري وآخرون، 1435هـ :164) أن التفكير الإبداعي يفسر من زوايا مختلفة:

1. على أساس نتاج الشخص: يكون التفكير الإبداعي هو التفكير الذي نصل به إلى أفكار ونتائج جديدة لم يسبقنا إليها أحد.
 2. على أساس العملية الإبداعية: يكون التفكير الإبداعي هو قدرة العقل على إدراك العلاقة بين شيئين بطريقة يتولد منها شيء ثالث أو قدرة العقل على النظر إلى المألوف بطريقة غير مألوفة.
 3. على أساس اعتباره أسلوباً لحل المشكلات: ويكون التفكير الإبداعي هو قدرة الفرد على حل المشكلات التي تواجهه بأكثر من طريقة في أي موقف من المواقف.
- وللتعرف على الإبداع بصورة أكثر دقة وأكثر تحديداً فلا بد من معرفة المهارات التي يتكون منها ، وتشكل في مجملها تفكيراً إبداعياً متحرراً من النمطية والتقليدية . وعند مراجعة الأدبيات التي تطرقت لموضوع الإبداع نجد أن معظمها تنفق على أن للإبداع خمسة عناصر (مهارات) أساسية هي :

(أ) الطلاقة : Fluency

يرى الطيبي (2001م) أن الطلاقة هي "القدرة على إنتاج أفكار عديدة لفظية وأدائية لمسألة أو مشكلة نهايتها حرة ومفتوحة ، وتلعب الطلاقة دوراً مهماً في صور الإبداع عند الشخص ، وتتحدد هذه الطلاقة في حدود كمية تقاس بعدد الاستجابات ، وسرعة صدورها ، أي أن الطلاقة هي : قدرة الفرد على استدعاء المعلومات المخزونة لديه كلما احتاج إليها". ص 55

(ب) المرونة : Flexibility

يعرفها زيتون (2003م) بأنها "القدرة على تغيير اتجاه التفكير ، وتوليد أفكار متنوعة لحل مشكلة ما ، أو تغيير وجهة النظر نحو تلك المشكلة محل المعالجة والنظر إليها من زوايا مختلفة . والمرونة هي عكس الجمود الذهني الذي يعني تبني أفكار محددة سلفاً ، والتمسك بها وعدم تغييرها ، حتى لو اقتضى الأمر ذلك ، وبعبارة أخرى يمكن النظر للمرونة على

أنها قدرة الفرد على تغيير تفكيره بتغيير الموقف الذي يمر فيه ، بحيث تصدر منه استجابات متعددة لا تنتمي إلى فئة واحدة ، أي يسلك الفرد أكثر من مسلك للوصول إلى كافة الأفكار أو الاستجابات المحتملة". ص 63

(ج) الأصالة : Originality

ويرى زيتون (2003م) أن هذه المهارة تشير إلى " القدرة على إنتاج أفكار جديدة ، نادرة ، مدهشة ، غير مألوفة قليلة التكرار بالمعنى الإحصائي داخل الجماعة التي ينتمي إليها الفرد ، أي أنه كلما قلت درجة شيوع الفكرة زادت درجة أصالتها . وتعد الأصالة لب التفكير الإبداعي " . ص 63

(د) الإفاضة أو التفاصيل : Elaborations

ويعرف جروان (2002م) الإفاضة بأنها "القدرة على إضافة تفاصيل جديدة ومتنوعة لفكرة أو حل لمشكلة من شأنها أن تساعد على تطويرها وإغنائها وتنفيذها" . ص 157

(هـ) الحساسية للمشكلات : Problem sensibility

ويعرفها جروان (2002م) بأنها "الوعي بوجود مشكلات أو حاجات أو عناصر ضعف في البيئة أو الموقف ، ويعني ذلك أن بعض الأفراد أسرع من غيرهم في ملاحظة المشكلة والتحقق من وجودها في الموقف . ولا شك في أن اكتشاف المشكلة يمثل خطوة أولى في عملية البحث عن حل لها ، ومن ثم إضافة معرفة جديدة أو إدخال تحسينات وتعديلات على معارف أو منتجات موجودة" . ص 157

سابعاً / مهارات التفكير الناقد:

يعرفه (داود الحدابي وألطف الأشول، 2012م ص6) بأنه أحد أنماط التفكير يستخدمه المتعلم بغرض التمييز بين المفاهيم السليمة والأخرى الخاطئة باستخدام خمس مهارات (معرفة الافتراضات- التفسير- تقويم المناقشات- الاستنباط- الاستنتاج) ويعتبر التفكير الناقد مطلب في غاية الأهمية للطلبة في المرحلة الجامعية حيث أنه يساهم في تكوين الذهنية النقدية لديهم، ويساعدهم في المعالجة الفعالة للكم الهائل من المعلومات الموجودة في حياتهم.

كما سيكتسب الطالب الجامعي المرونة والعقلانية في مقابلة القضايا المختلفة (وصفي، 2009م ص3). كما أنه يدلهم على أفضل الوسائل لجمع المعلومات وتحليلها وتطبيقها على ظروف جديدة والاستفادة منها في حل مشكلة ما ونقلها بصورة فعالة وديناميكية لغيره، كما يرى (جاك بوازفير 2011م ص9-10).

ويذكر (الشهري وآخرون، 1435هـ ، ص 197-199) أن هناك ثلاثة مهارات أساسية للتفكير الناقد يحتاجها الطالب في المرحلة الجامعية وهي:

1. مهارات التفكير الاستقرائي:

والتفكير الاستقرائي هو عملية استدلال عقلي بهدف التوصل إلى استنباطات أو تعميمات تتجاوز حدود الأدلة المتوافرة والمعلومات التي تقدمها المشاهدات السابقة، كما تتضمن أيضاً الوصول إلى تعميمات من خلال مواقف جزئية أو معلومات محددة.

2. مهارات التفكير الاستنباطي:

والتفكير الاستنباطي هو نشاط عقلي يسعى المتعلم من خلاله إلى الوصول لاستنتاج ما أو معرفة جديدة في ضوء معلومات أو افتراضات أو مقدمات أو قاعدة معطاة.

3. مهارات التفكير التقييمي:

والتفكير التقييمي على شكل نشاط عقلي يهدف إلى إصدار حكم حول قيمة الأفكار أو الأشياء وسلامتها ونوعيتها من خلال التحليل والتحقق والتجريب والاختبار العملي.

ثامناً/ مهارات العرض والتقديم:

تعد مهارة العرض والتقديم إحدى المهارات الأساسية التي يحتاج طالب الجامعة، وذلك أن كثير من المواد الدراسية في الأقسام العلمية المختلفة تتطلب عروضاً توضيحية يقوم الطلبة بتقديمها. ويذهب خبراء المجموعة المعرفية للتدريب والنشر (2013م) إلى تحديد أبرز المهارات التي يقوم عليها العرض ويحتاجها الطالب الجامعي وتمثل فيما يلي:

1. التخطيط للتقديم والعرض، ويشمل: وضع الأهداف ، تحليل جمهور المستمعين .
2. تنظيم الأفكار، ويشمل: تدوين الأفكار الرئيسة ،تحديد النقاط الفرعية ، تحديد الفوائد والمزايا في العرض المقدم ، استكمال المعلومات الهامة ، تحديد المساعدات البصرية ، المراجعة النهائية ، وضع المقدمة ،وضع الخاتمة والنتائج .
3. الاستعداد للتقديم والعرض، ويشمل: المراجعة السريعة للمكتوب ، إعداد بروفة تقديم ، التأكد من استعمال الأجهزة البصرية ، تجهيز إجابات لأسئلة متوقعة من الجمهور. ص21-33

وذكر (نوح الشهري وآخرون 1435هـ : 78-84) جملة من الخطوات العملية لإتقان هذه المهارة، وذلك على النحو التالي:

1. التهيئة النفسية والتخلص من الرسائل السلبية الداخلية.
2. صياغة الأفكار ذهنياً قبل التحدث.
3. الظهور بالمظهر واللباس اللائق.
4. الحرص على انشراح الوجه وبشاشته.
5. العناية بالحيوية والنشاط أثناء التحدث.
6. انتقائية الألفاظ وحسن تقديمها.
7. تنويع الأداء الصوتي من خلال مستوى الصوت ومعدل الإيقاع وتنويع النبرات وتوظيف الوقفات.
8. الالتزام بصلب الموضوع والتركيز على محاوره الأساسية.

9. تفعيل لغة الجسد أثناء التحدث.

ونضيف إلى ما سبق جملة من المهارات اللازمة لنجاح العرض والتقديم وهي : الكتابة بخط واضح من حيث حجم الخط وتباين الألوان ، استعمال الصور والأشكال والرسوم ، الثقة بالنفس ، الاتصال البصري مع الجمهور وتوزيع النظرات ، الوقوف السليم ، الالتزام بالوقت المحدد للعرض ، اللغة الحيوية ، تنوع نبرات الصوت ، الالتزام بصلب الموضوع والتركيز على النقاط الرئيسية .

تاسعاً/ مهارات الاستعداد للاختبارات:

نظراً لاختلاف طبيعة الاختبارات في المرحلة الجامعية وتنوعها فإن هناك العديد من المهارات المهمة للطلاب كآلية الاستعداد لتلك الاختبارات وكيفية التعامل معها ، خاصة في ظل الرهبة التي يعيشها بعض الطلبة في التعامل مع هذه الفترة من الحياة الجامعية، ولذلك قد تكون الطريقة المناسبة لتأهيل طلبة الجامعة على الاختبارات تبدأ من خلال تصحيح نظرهم إليها ، وذلك من خلال إدراك أنه اختبار وليس امتحان، فهو يقيس مستوى التعلم والاستيعاب والمنافسة . (جابر وآخرون ، 2006م : 5-6)

ويمكن تلخيص مهارات الاستعداد للاختبارات من خلال أربعة مراحل:

المرحلة الأولى/ الاستعداد المستمر: ويقصد الاستعداد منذ بداية العام الدراسي لهذه الاختبارات وذلك من خلال الجدول المنظم للمراجعة ، والتأكد من فهم جميع موضوعات المقرر أولاً بأول وكذلك استخدام أدوات الاستذكار الفعالة ، وأخيراً استكمال الملخصات وتدوين الملاحظات .

المرحلة الثانية/ الاستعداد الأخير قبل الاختبار: يواجه الطلبة الجامعيين قبل الاختبار بوقت يسير نوعاً من القلق ولذلك تحتاج هذه المرحلة إلى مجموعة من الخطوات العملية من أبرزها(جابر وآخرون ، 2006م : 8-9):

- الاستعانة المطلقة بالله سبحانه وتعالى.
- تعزيز الثقة بالنفس من خلال الكلمات الايجابية والابتعاد عن الكلمات السلبية.
- تنظيم الوقت في المراجعة.
- التهيئة النفسية والجسدية والبعد عن المنشطات والمنبهات مثل الشاي والقهوة ونحوها.

المرحلة الثالثة/ أثناء الاختبار : ويمكن تلخيص مهارات هذه المرحلة فيما يلي . (أسامة الشيخ وآخرون 2010 م : 240-247):

- التبكير إلى مكان الاختبار.
- المحافظة على هدوء الأعصاب.
- الهدوء أثناء استلام الاسئلة.

- قراءة جميع الأسئلة بتمعن وهدوء.
- التأكد من نوعية الأسئلة وما هو المطلوب بالتحديد.
- البداية بالأسئلة المتيقن من إجابتها.
- المراجعة لكل الإجابة.
- مراعاة تقسيم الوقت واستغلاله.
- الاستعانة المطلقة بالله سبحانه من قبل ومن بعد

المرحلة الرابعة/ بعد الاختبار: وفي هذه المرحلة يتعود الطالب على التفاؤل والثقة واليقين بالله ثم الرضا بما حققه من أداء.

ثانياً : الدراسات السابقة :

سوف نتناول في هذا الجزء الدراسات والأبحاث التي تناولت مهارات الحياة الجامعية ونستعرض فيما يلي عدداً منها :

دراسة الحلوة (2014م) :

هدف البحث الحالي إلى تحديد المهارات الحياتية اللازمة لطالبات المرحلة الجامعية في ضوء بعض التحديات المعاصرة ، كما هدف البحث إلى تحديد مدى اكتساب الطالبات بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن لهذه المهارات وتحديد الفروق في المهارات الحياتية بينهن بحسب متغير التخصص الدراسي ولتحقيق هدفها البحث تم بناء استبيان لقياس مستوى المهارات الحياتية وتكون بصورته النهائية من(67) فقرة موزعة على 7 محاور هي (مهارات الاتصال ، مهارات التفكير الناقد ، مهارات الإبداع ، مهارات التكنولوجيا والمعلومات ، مهارات قانونية ، مهارات صحية ، مهارات اقتصادية). ثم طبق المقياس على عينة مقدارها (206) طالبة ، وبعد تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى أن مستوى اكتساب الطالبات للمهارات الحياتية جاء أقل من المتوسط وبمتوسط وزني قدره (2.45) لديهم مستوى جيد من المهارات الحياتية، كما توصلت الدراسة إلى وجود فرق ذال إحصائياً بحسب متغير التخصص لصالح طالبات الأقسام الأدبية .

دراسة الخرزجي والنعمي (2014م) :

هدف البحث الحالي إلى التعرف على المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة ديالى بالعراق ، والفروق في المهارات الحياتية بينهم بحسب متغير الجنس (ذكور-إناث) والتخصص الدراسي (إنساني-علمي)، ولتحقيق هدفها البحث تم بناء مقياس المهارات الحياتية بالاعتماد على تصنيف (منظمة الصحة العالمية) وقد تحققت الباحثتان من الخصائص السيكومترية للمقياس وتكون المقياس بصورته النهائية من(68) فقرة صالحة لقياس المهارات الحياتية . ثم طبق المقياس على عينة البحث البالغة (748) طالباً وطالبة، اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية من طلبة جامعة ديالى وبعد تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصلت الباحثتان إلى النتائج الآتية : إن طلبة جامعة ديالى لديهم مستوى جيد من المهارات الحياتية، ولا يوجد فرق ذال إحصائياً بين الذكور والإناث والتخصص (الإنساني-العلمي) في مستوى المهارات الحياتية

دراسة آل عارم (2012م) :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على الأنشطة الصفية المرتبطة بمنهج الدراسات الاجتماعية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب الصف السادس الابتدائي ، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على نطاق الدرجة الكلية بين متوسطي المجموعة التجريبية بعدي والضابطة بعدي وهي دالة عند مستوى معنوية (0.01) وأن الفروق لصالح المجموعة التجريبية بعدي. وهذا يدل على أن تأثير البرنامج والمبنى على "" الأنشطة الصفية المرتبط بمنهج الدراسات الاجتماعية "" كان واضح في زيادة متوسطات التلاميذ على نطاق مختلف المهارات والدرجة الكلية.

دراسة الصلال (2012م) :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى توافر المهارات الحياتية اللازمة لسوق العمل لدى المعلمات خريجات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وذلك في ضوء تحديات العصر ومتطلبات سوق العمل .، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية من المشرفات التربويات عددها (150) مشرفة تربوية يمثلن 10% من مجتمع الدراسة ، وقامت الباحثة ببناء مقياس المهارات الحياتية وتضمن (73) مهارة تشمل المهارات العقلية والوظيفية والاجتماعية والتقنية والمهارات المتعلقة بالمواطنة وتم تطبيقه على العينة وأظهرت النتائج أن مستوى المهارات الحياتية لدى المعلمات الخريجات متوسط في معظم المهارات ، ومتدني في بعضها وهذا لا يتناسب مع متطلبات سوق العمل وتحديات العصر الحالي .

دراسة وافي (2010م) :

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية، وقد استخدم المنهج الوصفي التحليلي. تم اختيار العينة بالطريقة العنقودية العشوائية حيث بلغ عدد أفراد عينة الدراسة 262 طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مديرية خان يونس، منهم 116 طالباً و146 طالبة. كما استخدمت كل من الأدوات التالية: أولاً: قائمة تيلي للذكاءات المتعددة، ثانياً: مقياس المهارات الحياتية. وأظهرت الدراسة النتائج التالية: (1) لا يوجد ارتباط دال إحصائي بين مستوى المهارات الحياتية بأبعاده، و الذكاءات المتعددة بأبعاده لدى طلبة المرحلة الثانوية. (2) طلبة المرحلة الثانوية يمتلكون مهارات حياتية بشكل جيد ونسبة فوق المتوسطة. (4) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث). وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى لمكان السكن (معسكر - بلد - منطقة شرقية) لصالح طلبة سكان المعسكر وطلبة المنطقة الشرقية لصالح طلبة المنطقة الشرقية، ولم تتضح فروق في المناطق الأخرى. كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى لمستوى تعليم الوالد (أقل من ثانوية عامة - ثانوية عامة - تعليم عال).

دراسة وسام بكر (2009م) :

هدفت هذه الدراسة إلى: تحديد أهم المهارات الحياتية المرتبطة بمجالات الاقتصاد المنزلي التي يجب تنميتها لدى طالبات المدرسة الثانوية الفنية والتعرف على مستوى المهارات الحياتية ، ودرجة الوعي الاستهلاكي لدى الطالبات عينة البحث والتوصل الى العلاقة بين مستوى المهارات الحياتية ودرجة الوعي الاستهلاكي كما هدف أيضاً الى تحديد الأسس التي يمكن في ضوءها بناء برنامج في الاقتصاد المنزلي لطالبات المدرسة الثانوية الفنية، وقياس فاعلية البرنامج المقترح في تنمية المهارات الحياتية والوعي الاستهلاكي لدى الطالبات عينة البحث. واقتصر البحث على عينة عشوائية مكونة من (٤٦) طالبة بالصف الثاني الثانوي الفني التجاري كمجموعة تجريبية. وتمثلت الأدوات في: اختبار المعرفة العلمية في الاقتصاد المنزلي. بطاقة ملاحظة المهارات الحياتية. مقياس الوعي الاستهلاكي. وقد تم تطبيق الأدوات قبل وبعد البرنامج . وبعد تطبيق البرنامج والأدوات على أفراد العينة أسفرت النتائج عن:

فاعلية البرنامج المقترح في تنمية المهارات الحياتية والوعي الاستهلاكي لدى الطالبات أفراد عينة البحث ، والذي ظهر جلياً في وجود فروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لأدوات البحث على الطالبات أفراد عينة البحث لصالح التطبيق البعدي ، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطالبات أفراد عينة البحث في المهارات الحياتية والوعي الاستهلاكي.

دراسة (Alwell&Cobb ,2009) :

هدفت هذه الدراسة إلى مراجعة الدراسات والأبحاث التي اتخذت من المهارات الحياتية ميداناً لها خلال العقدين الماضيين ، وأظهرت النتائج أن معظم الدراسات والأبحاث أكدت على الدور الفعال لمناهج المهارات الحياتية في تعزيز التواصل الاجتماعي كما أن هذه المناهج تساهم في زيادة التحصيل الدراسي للطلاب وتنمي لديهم روح المبادرة والعمل التطوعي . كما أن أكثر من (60%) من الدراسات والأبحاث لم تظهر أي فروق في المهارات الحياتية تعزي لمتغير الجنس . كما أن أكثر من (80%) منها أكدت على ضرورة التكامل بين أساليب المحاضرة والإلقاء والتطبيقات العملية وأساليب التعلم الذاتي والتعلم التعاوني لتكوين المهارات الحياتية لدى الطلاب . وفيما يتعلق بتصنيف المهارات الحياتية أظهرت الدراسة أن أكثر من (80%) من الدراسات في العقدين الماضيين صنفت المهارات الحياتية إلى ثلاث فئات رئيسة وهي : الجزء المعرفي ، الجزء المهاري ، الجزء الوجداني ، وأظهرت (60%) من الدراسات أن الجزء المعرفي كان الأكثر احتياجاً ، يليه الجانب الوجداني والتكيفي ، وأخيراً الجانب الاجتماعي .

دراسة السيد (2007م) :

هدفت الدراسة إلى تعرف حاجات طلبة جامعة الإسراء من المهارات الحياتية ، والكشف عن وجود اختلافات تعزى إلى اختلاف الجنس، والكلية، والمستوى الدراسي، ومكان الإقامة. و تم تطوير استبانة تضمنت بصورتها النهائية 40 فقرة موزعة على خمسة محاور: الهوية، الصحة، العلاقات الشخصية والاجتماعية، الاقتصاد والتكنولوجيا، والبيئة. وبلغت العينة 440 طالبا وطالبة من طلبة جامعة الإسراء خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2006/2007. وقد أشارت النتائج إلى أن

ترتيب محاور الحاجات جاء على الشكل التالي: محور الهوية، محور الصحة، محور الاقتصاد والتكنولوجيا فمحور العلاقات الاجتماعية وأخيراً محور البيئة. كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على جميع المحاور باستثناء محور العلاقات الاجتماعية، كما أن الحاجات للطلبة في الكليات العلمية أعلى منها لطلبة الكليات الإنسانية، وأن حاجات المقيمين في المدينة أعلى من نظرائهم المقيمين في الريف، وأن الحاجة على محور الهوية لطلبة مستوى السنة الرابعة هي أعلى من مستوى السنوات الأخرى ويليها طلبة المستوى الأول كما أكدت النتائج الحاجة الفعلية لطلبة جامعة الإسراء من المهارات الحياتية في المحاور كافة.

دراسة اللولو وقشطة (2006م) :

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة ، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية طبقية عددها (93) طالباً وطالبة ، وقامت الباحثتان ببناء مقياس المهارات الحياتية وتم تطبيقه على العينة وأظهرت النتائج تدني مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد العينة بالنظر إلى متغيرات (التخصص ، الجنس ، المعدل التراكمي) .

دراسة سبرينجز (2002 , springs) :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب في المهارات الحياتية على تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الصف الخامس الابتدائي . واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية تلقت تدريباً في المهارات الحياتية وضابطة لم تتلقى هذا التدريب .

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الاجتماعي الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت تدريباً على المهارات الحياتية . كما أظهرت النتائج تفوق الذكور على الإناث في ذلك .

دراسة منظمة الصحة العالمية (WHO , 2001) :

أجرت منظمة الصحة العالمية - اليونيسيف في الفترة: 2001 - 2002 دراسة تهدف إلى اكتشاف ووصف ما تقوم به الوكالات والمنظمات في مختلف مناطق العالم من أجل تفعيل المهارات الحياتية.

وقد شارك في الاستطلاع خمسون منظمة على النحو التالي: 20 من الوزارات الحكومية و16 من منظمات الأمم المتحدة و8 من المنظمات غير الحكومية و6 أخرى وكان من أهم المهارات الحياتية التي تكرر طرحها ما يلي:

- التعامل مع الضغط والمشاعر والتوتر.
- مهارات التواصل.
- مهارات العلاقات الشخصية.
- صنع القرارات.
- حل المشكلات.
- تقييم الذات وتقييم الأخطار.
- التفكير الناقد.

- السلامة في المنزل والمدرسة.

- السلامة الشخصية.

- حل الصراع.

- تحديد الأهداف.

- الدعم.

دراسة (Mangrulkar, et al ,2001) :

هدفت هذه الدراسة إلى تصنيف المهارات الحياتية التي توصلت لها كل من منظمة الصحة العالمية ، ومنظمة اليونسكو ومنظمة اليونسيف ، وانتهت الدراسة إلى تصنيف المهارات الحياتية إلى ثلاث فئات رئيسة وهي :

المهارات الاجتماعية وتشمل : الاتصال اللفظي وغير اللفظي ، الاستماع الفعال ، السيطرة على الخلافات ، التفاوض ، التعاون مع الآخرين والاستجابة لحاجاتهم .

المهارات المعرفية وتشمل : حل المشكلات واتخاذ القرارات وجمع المعلومات واقتراح الحلول والبدائل والقدرة على التفكير الناقد والتقويم الذاتي .

المهارات التكيفية الوجدانية وتشمل : القناعة بالقدرة على إحداث التغيير الإيجابي ، تقدير الذات وإدراكها وتقييمها والسيطرة على الانفعالات والرغبة في التطوير الفعال .

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

تتمثل إجراءات الدراسة في تحديد منهج الدراسة الذي تم إتباعه ، و مجتمع الدراسة الذي اشتقت منه العينة ، وكيفية اختيار هذه العينة وخصائصها وفق متغيرات الدراسة . ثم أداة الدراسة ، و بيان الخطوات التي اتبعت في بنائها . كما تتم مناقشة الإجراءات المتبعة للتحقق من صدق أداة الدراسة وثباتها ، و كيفية تطبيق الدراسة ميدانياً ، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات وتحليلها .

أولاً: منهج الدراسة

بناءً على ما تقتضيه طبيعة هذه الدراسة ، يكون المنهج الوصفي هو الأنسب لذلك ، والمنهج الوصفي هو " ذلك المنهج الذي يعطي أوصافاً ومعلومات دقيقة عن الظاهرة المدروسة ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً" . (عدس وآخرون ، 2003م : 247) .

وهذه الدراسة تعد من الدراسات المسحية ، وتحديدًا من دراسات المسح الاجتماعي ولكي يعالج الباحثان مشكلة الدراسة الحالية ؛ فعليه أن يحدد مهارات الحياة الجامعية وقياس مستواها من خلال مسح آراء الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز ، وهذا التحديد أو الوصف يكون كمياً وكيفياً ، تمهيداً لعرض النتائج وتفسيرها .

ثانياً : مجتمع الدراسة

يمثل مجتمع الدراسة جميع الأفراد اللذين يمكن تعميم نتائج الدراسة عليهم ، ويمثل المجتمع في هذه الدراسة جميع الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز للعام الدراسي 2016م في كلا المسارين (العلمي ، والإداري الانساني) .

ثالثاً: أداة الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب الجامعي ؛ وبناءً على ما تقتضيه طبيعة هذه الدراسة فإن الاستبانة هي الأداة الملائمة لجمع المعلومات ، وهي الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة الحالية . وفيما يلي عرض لخطوات بناء الاستبانة ومكوناتها ، وخطوات تقنيها ، وإجراءات تطبيقها .

خطوات بناء وتقنين أداة الدراسة :

لتحقيق أهداف هذه الدراسة يقوم الباحثان ببناء (استبانة) ، وفق الخطوات التالية :

- 1- مراجعة الأدبيات التربوية ، والدراسات السابقة التي تناولت مهارات الحياة الجامعية .
- 2- بناء أداة الدراسة في صورتها الأولية وقد تكونت من (161) فقرة موزعة على تسعة محاور (مهارات التكيف مع الحياة الجامعية ، مهارات ادرة وتنظيم الوقت ، مهارات الاتصال ، مهارات الاستذكار الفعال ، مهارات البحث والكتابة ، مهارات التفكير الابداعي ، مهارات التفكير الناقد ، مهارات العرض والتقديم ، مهارات الاستعداد للاختبارات)

- 3- اختبار الصدق الظاهري لأداة الدراسة (صدق المحكمين) بعرضها على مجموعة من المحكمين من التخصصات ذات العلاقة ، وعلى صلة وثيقة بموضوع البحث ؛ وذلك للتأكد من وضوح الصياغة الإجرائية لكل عبارة ، ومدى ارتباط العبارة بالمحور ، وفي ضوء ملاحظات المحكمين يتم إجراء التعديلات . وتم حذف (8 عبارات) لضعف

الارتباط بالمحور ، وتم تعديل الصياغة في (11 عبارة) وقد أقر المحكمون مناسبة المقياس الخماسي (كبيرة جداً ، كبيرة ، متوسطة ، قليلة ، قليلة جداً) ؛ للإجابة على عبارات الاستبانة. وقام الباحثان بتحديد التقديرات الكمية المقابلة للتقديرات اللفظية في مقياس ليكرت الخماسي حسب الجدول التالي:

جدول رقم(1) : التقديرات الكمية المقابلة للتقديرات اللفظية في مقياس ليكرت

العبارة	عالية جداً	عالية	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
الوزن	5	4	3	2	1

4- تحديد طول كل فئة من فئات المقياس الخماسي كما في الجدول التالي :

جدول رقم (2) : فئات المقياس الخماسي وتقديراتها اللفظية

التقدير اللفظي	الفئة
قليلة جداً	من 1 إلى 1.79
قليلة	من 1.80 إلى 2.59
متوسطة	من 2.60 إلى 3.39
عالية	من 3.40 إلى 4.19
عالية جداً	من 4.20 إلى 5

5- حساب الاتساق الداخلي لمقياس مستوى مهارات الحياة الجامعية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل محور من المحاور والدرجة الكلية .

جدول (3) معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية

رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط
129	.217(**)	104	.215(**)	79	.486(**)	53	.430(**)	27	.220(**)	1	.262(**)
130	.370(**)	105	.385(**)	80	.458(**)	54	.378(**)	28	.233(*)	2	.281(**)
131	.465(**)	106	.352(**)	81	.487(**)	55	.115(*)	29	.199(**)	3	.338(**)
132	.466(**)	107	.436(**)	82	.381(**)	56	.337(**)	30	.310(**)	4	.291(**)
133	.443(**)	108	.488(**)	83	.369(**)	57	.126(*)	31	.401(**)	5	.325(**)
134	.494(**)	109	.452(**)	84	.431(**)	58	.375(**)	32	.302(**)	6	.357(**)
135	.536(**)	110	.445(**)	85	.486(**)	59	.447(**)	33	.238(**)	7	.416(**)
136	.257(**)	111	.158(**)	86	.335(**)	60	.371(**)	34	.288(**)	8	.321(*)
137	.458(**)	112	.202(**)	87	.386(**)	61	.418(**)	35	.365(*)	9	.229(*)
138	.544(**)	113	.423(**)	88	.399(**)	62	.463(**)	36	.288(**)	10	.348(**)
139	.464(**)	114	.319(**)	89	.292(**)	63	.380(**)	37	.290(**)	11	.147(**)
140	.226(**)	115	.251(*)	90	.419(**)	64	.381(**)	38	.125(*)	12	.453(**)
141	.255(**)	116	.379(**)	91	.475(**)	65	.303(**)	39	.118(*)	13	.415(**)
142	.443(**)	117	.332(*)	92	.520(**)	66	.448(**)	40	.388(**)	14	.392(**)
143	.383(**)	118	.207(*)	93	.398(**)	67	.388(**)	41	.390(**)	15	.478(**)
144	.330(**)	119	.421(**)	94	.398(**)	68	.359(**)	42	.315(**)	16	.127(*)
145	.331(**)	120	.203(**)	95	.416(**)	69	.213(**)	43	.363(**)	17	.219(*)
146	.162(**)	121	.427(**)	96	.440(**)	70	.392(**)	44	.425(**)	18	.311(**)
147	.326(**)	122	.549(**)	97	.453(**)	71	.522(**)	45	.445(**)	19	.227(**)
148	.350(**)	123	.499(**)	98	.294(**)	72	.470(**)	46	.378(**)	20	.139(**)
149	.376(**)	124	.397(**)	99	.307(**)	73	.482(**)	47	.213(*)	21	.342(**)
150	.336(**)	125	.315(**)	100	.217(**)	74	.455(**)	48	.235(**)	22	.413(**)
151	.297(**)	126	.453(**)	101	.521(**)	75	.324(**)	49	.397(**)	23	.285(**)
152	.428(**)	127	.452(**)	102	.460(**)	76	.448(**)	50	.435(**)	24	.346(**)
153	.250(**)	128	.415(**)	103	.415(**)	77	.468(**)	51	.111(*)	25	.312(**)
						78	.487(**)	52	.464(**)	26	.261(*)

**معامل الارتباط دال عند (0.01) *معامل الارتباط دال عن (0.05) (للاختبار من طرفين)

من الجدول (3) نجد أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات استبيان مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب السعودي مع الدرجة الكلية للاستبيان كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان.

كما قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلي للاستبيان عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل محور من محاور الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان ، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (4) معاملات ارتباط محاور الاستبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان

المحور	درجة الارتباط
مهارات التكيف مع الحياة الجامعية	.567(**)
مهارات إدارة وتنظيم الوقت	.553(**)
مهارات الاتصال	.594(**)
مهارات الاستذكار الفعال	.706(**)
مهارات البحث والكتابة	.663(**)
مهارات التفكير الابداعي	.707(**)
مهارات التفكير الناقد	.589(**)
مهارات العرض والتقديم	.616(**)
مهارات الاستعداد للاختبارات	.576(**)

**معامل الارتباط دال عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الارتباط لكل محور من محاور أداة الدراسة والدرجة الكلية جاءت دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.01) ، وهي قيم ارتباطات موجبة مقبولة، وبالتالي هذا يشير إلى أن الاستبيان يتسم بالاتساق الداخلي في جميع محاوره، ويدل ذلك على صدق وقوة التماسك الداخلي للاستبيان في كل محاوره.

6. التأكيد من ثبات أداة الدراسة باستخدام طريقة الفا كرونباخ ، وبطريقة التجزئة النصفية (معادلة سبيرمان براون) ، ومعادلة جتمان ، وكانت القيم عالية تدل على ثبات أداة الدراسة مما يعني أن الاستبيان يتمتع بدرجة ثبات جيدة ، وأن المعلومات المستخرجة عبر هذا الاستبيان تتسم بالدقة والثبات. والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(5) معاملات الثبات لاستبيان مستوى مهارات الحياة الجامعية

المقياس	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
		معامل ألفا كرونباخ	سبيرمان براون
مهارات الحياة الجامعية	153	0.88	0.81
			0.79

من الجدول (5) نجد أن معامل الثبات ألفا كرونباخ بلغ (0.88) ، كما نجد أن معامل الثبات حسب معادلة (سبيرمان براون) بلغ (0.81). أما معامل الثبات حسب معادلة جتمان فقد بلغ معامل (0.79) وهي قيم عالية تدل على ثبات اداة الدراسة مما يعني أن الاستبيان يتمتع بدرجة ثبات جيدة وأن المعلومات المستخرجة عبر هذا الاستبيان تتسم بالدقة والثبات.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- التكرارات والنسب المئوية (Standard Deviation & Mean) لتوصيف عينة الدراسة .
- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري (Standard Deviation & Mean) وذلك من أجل قياس درجة استجابات افراد العينة حول محاور أداة الدراسة .
- معامل ألفا كرونباخ (Alpha - Cronbach) لقياس ثبات أداة الدراسة.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) وذلك لقياس صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة.
- اختبار (T) واختبار تحليل التباين (ANOVA) واختبار شيفيه لاختبار الفروق المعنوية بين استجابات أفراد العينة تجاه محاور الدراسة استناداً إلى المتغيرات الديموغرافية .
- اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات المتعددة وذلك لتحديد اتجاهات الفروق في مستويات الحياة الجامعية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغيراتهم الديموغرافية

الفصل الرابع

التحليل ومناقشة النتائج

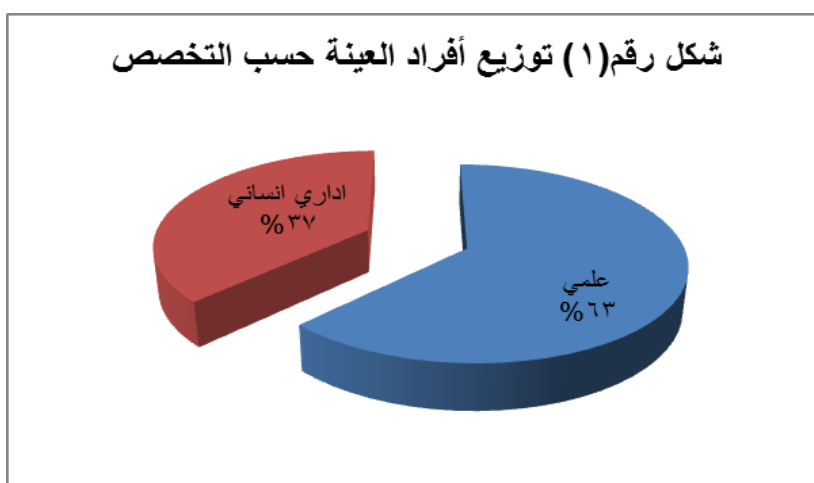
أولاً: توصيف عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية

توزيع أفراد العينة حسب التخصص

يوضح الجدول رقم(6) والشكل (1) توزيع أفراد العينة حسب التخصص ومنه نجد أن غالبية أفراد العينة تخصصهم علمي وذلك بنسبة (62.6%) يليهم الذين تخصصهم إداري انساني بنسبة (37.4%)

جدول رقم(6) توزيع أفراد العينة حسب التخصص

النسبة%	التكرار	الفئة
62.6%	224	علمي
37.4%	134	اداري انساني
100%	358	المجموع

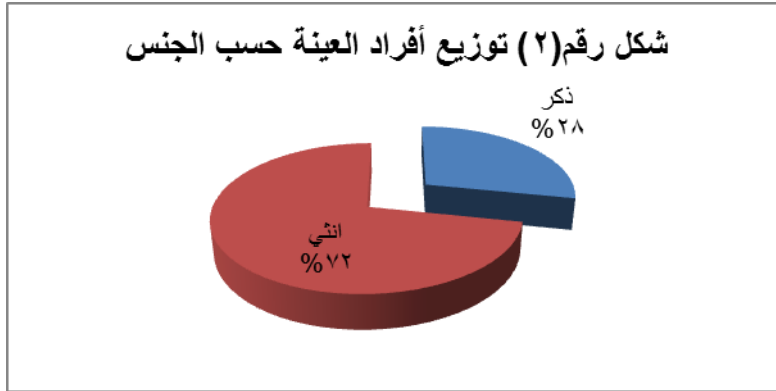


توزيع أفراد العينة حسب الجنس

يوضح الجدول رقم(7) والشكل (2) توزيع أفراد العينة حسب الجنس ومنه نجد أن غالبية أفراد العينة من الاناث وذلك بنسبة (71.8%) ، ويمثل الذكور نسبة (28.2%) من العينة .

الجدول رقم (7) توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة %	التكرار	الفئة
28.2%	101	ذكر
71.8%	257	انثي
100%	358	المجموع

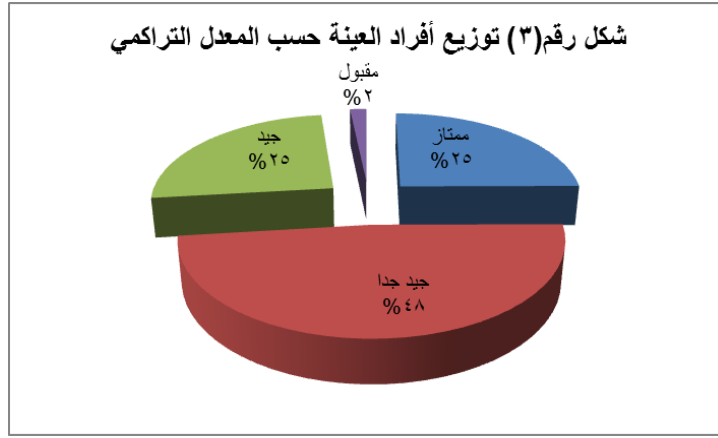


توزيع أفراد العينة حسب المعدل التراكمي

يوضح الجدول رقم (8) والشكل (3) توزيع أفراد العينة حسب المعدل التراكمي ومنه نجد أن غالبية أفراد العينة معدلهم التراكمي جيد جداً وذلك بنسبة (48.3%) كأعلى نسب تواجد بين جميع النسب. يليهم الذين معدلهم التراكمي جيد بنسبة (25.1%) وفي المرتبة الثالثة الذين معدلهم التراكمي ممتاز وذلك بنسبة (24.9%) وأخيراً الذين كان معدلهم التراكمي مقبول بنسبة (1.7%).

الجدول رقم (8) توزيع أفراد العينة حسب المعدل التراكمي

النسبة %	التكرار	الفئة
24.9%	89	ممتاز
48.3%	173	جيد جداً
25.1%	90	جيد
1.7%	6	مقبول
100%	358	المجموع

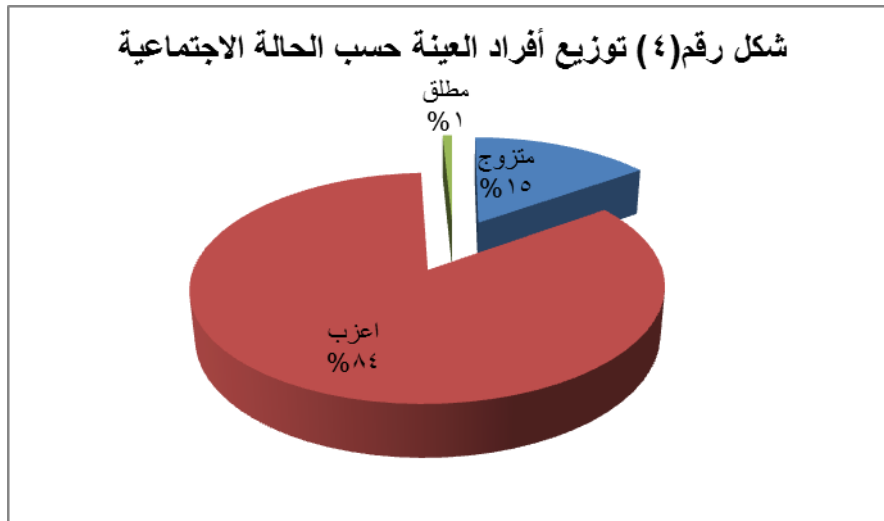


توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية

يوضح الجدول رقم (9) والشكل (4) توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية ومنه نجد أن غالبية أفراد العينة من غير المتزوجون (أعزب) وذلك بنسبة (84.1%) كأعلى نسب تواجد بين جميع النسب. يليهم المتزوجون بنسبة (15.1%) وأخيراً المطلقين بنسبة (0.8%).

الجدول رقم (9) توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية

النسبة %	التكرار	الفئة
15.1%	54	متزوج
84.1%	301	اعزب
0.8%	3	مطلق
100%	358	المجموع

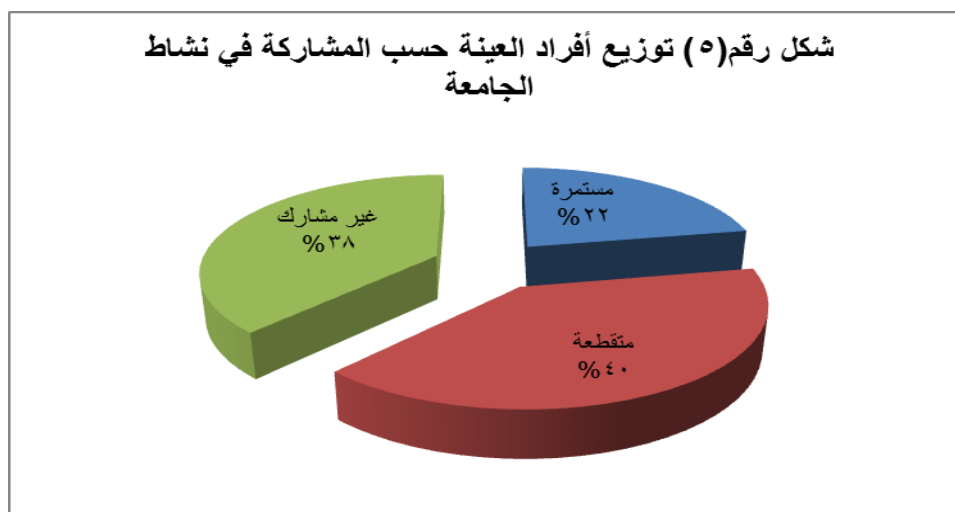


توزيع أفراد العينة حسب المشاركة في مناشط الجامعة

يوضح الجدول رقم(10) والشكل (5) توزيع أفراد العينة حسب المشاركة في مناشط الجامعة ومنه نجد أن غالبية أفراد العينة يشاركون في أنشطة الجامعة بصورة متقطعة وذلك بنسبة (39.9%) كأعلى نسبة تواجد بين جميع النسب، يليهم الذين لا يشاركون في أنشطة الجامعة وذلك بنسبة (38.0%) بينما نجد أن الذين يشاركون في أنشطة الجامعة بصورة مستمرة بلغت نسبتهم (22.1%).

الجدول رقم(10) توزيع أفراد العينة حسب المشاركة في مناشط الجامعة

النسبة %	التكرار	الفئة
22.1%	79	مستمرة
39.9%	143	متقطعة
38.0%	136	غير مشارك
100%	358	المجموع



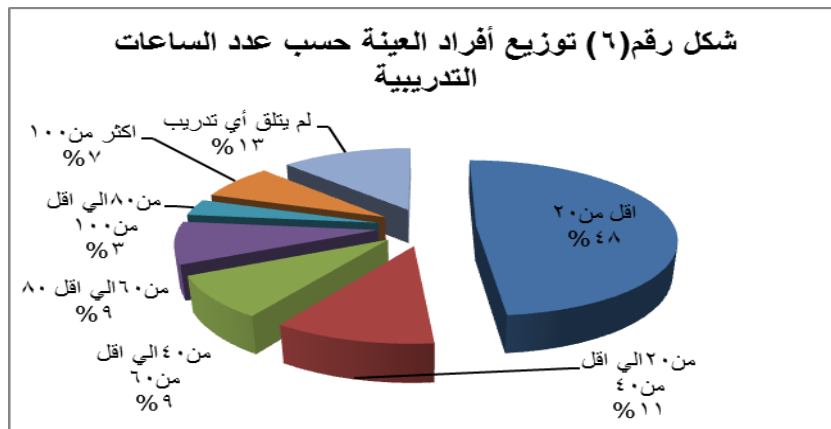
توزيع أفراد العينة حسب عدد الساعات التدريبية

يوضح الجدول رقم(11) والشكل (6) توزيع أفراد العينة حسب عدد الساعات التدريبية ومنه نجد أن غالبية أفراد العينة كانت عدد الساعات التدريبية التي تلقوها (اقل من 20) وذلك بنسبة (48.6%) يليهم الذين تقع عدد ساعاتهم التدريبية ضمن الفئة (من 20 الي اقل من 40) وذلك بنسبة (10.9%) وفي المركز الثالث الذين تلقوا ساعات تدريبية يقع عددها

ضمن الفئة (من 40 الى اقل من 60) والفئة (من 60 الى اقل من 80) وذلك بنفس النسبة (8.7%) يليهم الذين تلقوا عدد ساعات تدريبية ضمن الفئة (اكثر من 100) بنسبة (7.3%) بينما نجد أن ما نسبته (12.6%) من أفراد العينة لم يتلقوا أي ساعات تدريبية.

الجدول رقم (11) توزيع أفراد العينة حسب عدد الساعات التدريبية

النسبة %	التكرار	الفئة
48.6%	174	اقل من 20
10.9%	39	من 20 الى اقل من 40
8.7%	31	من 40 الى اقل من 60
8.7%	31	من 60 الى اقل من 80
3.4%	12	من 80 الى اقل من 100
7.3%	26	اكثر من 100
12.6%	45	لم يتلق أي تدريب
100%	358	المجموع



ثانياً: تحليل البيانات في ضوء متغيرات الدراسة

○ للإجابة على السؤال الرئيس: ما مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات المنتظمين بجامعة الملك عبد العزيز؟

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات الطلاب والطالبات لكل عبارة من عبارات المحور الأول، وللمحور ككل، وهذا ما توضحه الجداول ذات الأرقام (12)، (13)، (14)، (15)، (16)، (17)، (18)، (19)، (20).

أولاً : مستوى مهارات التكيف مع الحياة الجامعية:

جدول(12) استجابات أفراد العينة حول مستوى مهارات التكيف مع الحياة الجامعية

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى
1	لدى معرفة بالفروقات بين الجامعة وما قبلها.	3.7	1.0740	عالية
2	أكون صداقات ومعارف جديدة في الجامعة.	3.6	1.0625	عالية
3	أشارك باستمرار في مناشط الجامعة المختلفة.	2.5	1.2156	قليلة
4	التحقت بعدد من الأندية الطلابية في الجامعة.	2.0	1.2937	قليلة
5	أحرص على معرفة تجارب من سبقني للجامعة.	3.7	1.1569	عالية
6	أنا على دراية بالأنظمة والإجراءات التي تخصني في (الحذف، الإضافة، التخرج،.....).	3.7	1.1151	عالية
7	أطلب المساعد والمعلومات الصحيحة من مصادرها.	4.0	.98137	عالية
8	اشعر بالخجل والرغبة من السؤال أو طلب المساعدة.	3.5	1.2201	عالية
9	استجيب لضغوط زملائي السابقين والتحق بهم في رحلاتهم ونزهاتهم.	3.3	1.2518	عالية
10	أنا سعيد بالتخصص الذي التحقت به .	3.9	1.2194	عالية
11	أنا على دراية كاملة بالخدمات الصحية والنفسية والاجتماعية التي تقدمها الجامعة للطلاب.	2.8	1.2381	متوسطة
	المتوسط العام	3.3	1.1662	متوسطة

يتضح من الجدول (12) أن المتوسط العام لمستوى مهارات التكيف مع الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية بلغ (3.3) وبلغ الانحراف المعياري الكلي (1.1662) وهذه الدرجة تقع ضمن المدى (من 2.60- لأقل من 3.39) وهو يشير إلى المرتبة الثالثة من تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي فإن مستوى مهارات التكيف مع الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية (متوسط) حسب وجهة نظر أفراد العينة.

ثانياً : مستوى مهارات إدارة وتنظيم الوقت:

جدول (13) استجابات أفراد العينة حول مستوى مهارات إدارة وتنظيم الوقت

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى
1	أحدد أهدافي في مجالات الحياة المختلفة.	3.7	1.0239	عالية
2	أضع لِنفسي خطة مكتوبة.	3.2	1.2753	متوسطة
3	أقوم ببناء الجداول الزمنية لتنفيذ الأهداف.	3.0	1.2410	متوسطة
4	أرتب أولوياتي وأنظم مهماتي.	3.5	1.1566	عالية
5	يسيطر التلفاز ووسائل التواصل الاجتماعي على معظم وقتي.	2.6	1.1197	متوسطة
6	أتأخر عن حضور المحاضرات.	3.9	1.2559	عالية
7	أقوم بإعداد قائمة يومية بالمهام.	2.7	1.2813	متوسطة
8	انتهى من واجباتي قبل الموعد النهائي.	3.4	2.9610	عالية
9	أعاني من التسويف وتأجيل المهمات.	3.0	1.2342	متوسطة
10	أعمل على استغلال الأوقات المستقطعة (في الطائرة، عند الحلاق، عند قيادة السيارة،.....)	2.9	1.2753	متوسطة
11	أحافظ على انضباطي أثناء تأدية مهماتي ولا أبحث عن مخرج للهروب منها	3.5	1.1095	عالية
	المتوسط العام	3.2	1.3577	متوسطة

يتضح من الجدول (13) أن المتوسط العام لمستوى مهارات إدارة وتنظيم الوقت لدى الطلاب في الجامعات السعودية بلغ (3.2) وبلغ الانحراف المعياري الكلي (1.3577) وهذه الدرجة تقع ضمن المدى (من 2.60- لأقل من 3.39) وهو يشير إلى المرتبة الثالثة من تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي فإن مستوى مهارات إدارة وتنظيم الوقت لدى الطلاب في الجامعات السعودية (متوسط) حسب وجهة نظر أفراد العينة.

ثالثاً: مستوى مهارات الاتصال:

جدول (14) استجابات أفراد العينة حول مستوى مهارات الاتصال

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى
1	أحافظ على الابتسامه عند مقابلة الآخرين.	4.2	.82056	عالية
2	أنشر الإيجابية والتفاؤل بين الآخرين.	4.0	.90742	عالية
3	أشارك الآخرين أفراحهم وأتراحهم.	4.1	.91125	عالية
4	أتهكم واسخر من الزملاء اللذين يشجعون الفريق المنافس.	3.7	1.3375	عالية
5	اهتم بمظهري الخارجي.	3.4	1.0218	عالية
6	أجد صعوبة في التسامح مع من تجاوز على بالقول أو الفعل.	3.1	1.1659	متوسطة
7	أستطيع السيطرة على مزاجي عندما يكون سيئاً.	3.2	1.1061	متوسطة
8	أراعي كيف سيكون وقع كلامي وأفعالي على الآخرين.	3.8	.97344	عالية
9	أظهر اهتمامي بكل من أقابلهم (طلاب، أساتذة، موظفين، عمال،.....)	4.0	.92801	عالية
10	أعتذر ممن أخطأت في حقه بكل سهولة.	4.0	.99688	عالية
11	أقبل اعتذار الطرف الآخر بكل سهولة.	3.9	.98218	عالية
12	أستطيع التعامل مع الأصناف المختلفة من البشر (العذائي، الأناي، الشكاك، الخجول،.....)	3.3	1.0705	متوسطة
13	أجنب التعامل مع الأشخاص اللذين لا أستريح لهم.	2.1	1.1241	قليلة
14	أفشي السلام على من عرفت ومن لم أعرف.	4.0	1.0650	عالية
15	أبادر لخدمة الآخرين حتى ولو لم يطلبوا ذلك.	3.7	1.0966	عالية
16	أتنازل عن رأي مقتنع به من أجل المحافظة على علاقتي بالآخرين.	3.0	1.2068	متوسطة
17	أجد صعوبة في التعبير عن حبي لمن أقدرهم وأحبهم.	2.8	1.2949	متوسطة
18	أوزع نظراتي عندما أتحدث في مجموعة من الأشخاص.	3.7	1.0889	عالية
19	أتعرف بسهولة على معاني الحركات وتعابير الوجه التي تصدر من الآخرين	3.7	1.0061	عالية
20	أومئ برأسي عندما أستمع للآخرين دلالة على الموافقة.	4.0	.99653	عالية
21	أستطيع تقدير ما يرمي إليه الآخرون من خلال النظر إليهم أثناء التحدث.	3.8	1.0186	عالية
22	لدى لزمات حركية أثناء التحدث مثل: (شد الشماغ، مس الوجه أو حك الأنف،.....)	2.9	1.3064	متوسطة
23	أراعي أن تكون نبرات صوتي ملائمة لموضوع الحديث.	3.7	1.0576	عالية
24	أصافح الآخرين بحرارة.	3.5	1.0941	عالية
25	أستخدم بعض الحركات الجسمانية المنفرة للآخرين مثل : إيماءة الرأس بسرعة، الانشغال بالجوال،.....	3.2	1.2984	متوسطة
26	أحافظ على وضع الجسم في شكل مفتوح أثناء التحدث مع الآخرين.	3.4	1.0551	عالية
27	أعزز كلامي بالحركات الجسمانية المناسبة.	3.7	1.0036	عالية
	المتوسط العام	3.6	1.1072	عالية

يتضح من الجدول (14) أن المتوسط العام لمستوى مهارات الاتصال لدى الطلاب في الجامعات السعودية بلغ (3.6) وبلغ

الانحراف المعياري الكلي (1.10772) وهذه الدرجة تقع ضمن المدى (من 3.40- لأقل من 4.19) وهو يشير إلى

المرتبة الثانية من تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي فإن مستوى مهارات الاتصال لدى الطلاب في الجامعات السعودية (عالية) حسب وجهة نظر أفراد العينة.

رابعاً: مستوى مهارات الاستذكار الفعال:

جدول (15) استجابات أفراد العينة حول مستوى مهارات الاستذكار الفعال

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى
1	أحاول تنظيم كتيبي وملكراتي قبل البدء في الاستذكار.	3.8	1.20527	عالية
2	أجد صعوبة في أن أبدأ الاستذكار.	2.7	1.17402	متوسطة
3	أضع جدول للمذاكرة قبل البدء في الاستذكار.	3.3	1.28495	متوسطة
4	أنظم وقتي قبل البدء في الاستذكار فأجعل جزء منه للراحة وجزء للمذاكرة وأخر للنوم.	3.6	1.17279	عالية
5	أنظم مكان المذاكرة وأنظف مكثبي قبل البدء في المذاكرة.	3.9	1.16447	عالية
6	أسرح كثيراً أثناء المذاكرة.	2.4	1.16356	قليلة
7	أفضل مراجعة الموضوع السابق قبل مذاكرة درس جديد.	3.3	1.35425	متوسطة
8	أجد صعوبة في تحديد النقاط الهامة فيما أقرأ.	3.2	1.21579	متوسطة
9	عندما تقابلني كلمة صعبة أبحث لها عن معنى تقريبي.	3.7	1.13784	عالية
10	أحاول ربط المواضيع الجديدة مع ما سبق تعلمه.	3.8	1.06965	عالية
11	أقرأ المادة العلمية ببطء أكثر إذا كانت صعبة الفهم.	4.0	.98190	عالية
12	أصيغ الأفكار الصعبة بأسلوبي.	4.0	1.04238	عالية
13	أحدد أهداف قصيرة المدى وبعيدة المدى لدراستي.	3.5	1.17250	عالية
14	أرتب أفكاري أثناء المذاكرة في صورة أسئلة.	3.4	1.21624	عالية
15	اختبر نفسي لأتأكد من إتقاني لما تعلمته.	3.5	1.26523	عالية
16	استخدم الرسوم البيانية والجداول والرسومات في التعبير عن المشكلة.	3.0	1.36717	متوسطة
17	أركز على النقاط الهامة عند حل أي مسألة.	3.9	1.03658	عالية
18	أضع خطوطاً تحت العبارات الرئيسية والمفاهيم الأساسية أثناء المذاكرة.	4.2	1.00714	عالية جداً
19	أجزأ المادة المقروءة إلى أجزاء صغيرة ليسهل فهمها.	4.0	1.05612	عالية
	المتوسط العام	3.5	1.16252	عالية

يتضح من الجدول (15) أن المتوسط العام لمستوى مهارات الاستذكار الفعال لدى الطلاب في الجامعات السعودية بلغ (3.5) وبلغ الانحراف المعياري الكلي (1.16252) وهذه الدرجة تقع ضمن المدى (من 3.40- لأقل من 4.19) وهو يشير إلى المرتبة الثانية من تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي فإن مستوى مهارات الاستذكار الفعال لدى الطلاب في الجامعات السعودية (عالية) حسب وجهة نظر أفراد العينة.

خامساً: مستوى مهارات البحث والكتابة:

جدول (16) استجابات أفراد العينة حول مستوى مهارات البحث والكتابة

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى
1	براءة واستخدام المكتبة	3.1	1.32628	متوسطة
2	أملك القدرة على اختيار مصادر المعلومات المناسبة.	3.3	1.04085	متوسطة
3	لدى قدرة على تلخيص الموضوعات التي اطلع عليها.	3.6	1.10444	عالية
4	استطيع وضع عناوين مناسبة لفروع وحزيمات البحث.	3.5	1.09173	عالية
5	يمكنني إضافة التفصيلات والإيضاحات لما أنقله من معلومات.	3.5	1.02807	عالية
6	أستطيع الخروج بنتائج وخلاصة (خاتمة) للموضوع قيد البحث.	3.5	1.09594	عالية
7	أنا على دراية بطريقة كتابة المراجع والمصادر بالطرق العلمية المعتمدة.	3.2	1.21816	متوسطة
8	أحافظ على الأمانة العلمية عموماً والدقة في الاقتباس والتوثيق.	3.6	1.13200	عالية
9	أراعي التسلسل المنطقي للأفكار والترابط الموضوعي السليم عندما أكتب.	3.7	1.07660	عالية
10	أحدد مشكلة البحث وأقوم بصياغتها بدقة ووضوح.	3.5	1.03373	عالية
11	أضع فرضيات قصيرة ومفهومة وقابلة للقياس العلمي الملائم وأربطها جيداً بمشكلة الدراسة.	3.3	1.08545	متوسطة
12	أحدد مجتمع الدراسة والعينة بوضوح ودقة.	3.5	1.08388	عالية
13	أحدد الأدوات والوسائل العلمية الملائمة لجمع البيانات حول مشكلة الدراسة.	3.5	1.10193	عالية
14	اختار الأساليب الإحصائية الملائمة لتحليل البيانات.	3.3	1.12095	متوسطة
15	أنعمق في تحليل البيانات ولا أكتفي بمجرد عرض سطحي للأرقام.	3.2	1.15210	متوسطة
16	أستطيع الخلوص على نتائج علمية واضحة ومفهومة ومقنعة بالاستناد إلى البيانات والأدلة.	3.4	1.14329	عالية
17	أضع مقترحات وتوصيات عملية للدراسة في ضوء النتائج التي توصلت لها	3.3	1.12495	متوسطة
18	أمتلك مهارة البحث في المكتبات الرقمية والشبكة العنكبوتية بشكل عام	3.4	1.15336	عالية
19	أعتني بشكل البحث وطريقة إخراجها.	3.8	1.07556	عالية
	المتوسط العام	3.4	1.1152	عالية

يتضح من الجدول (16) أن المتوسط العام لمستوى مهارات البحث والكتابة لدى الطلاب في الجامعات السعودية بلغ (3.4) وبلغ الانحراف المعياري الكلي (1.1152) وهذه الدرجة تقع ضمن المدى (من 3.40- لأقل من 4.19) وهو يشير إلى المرتبة الثانية من تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي فإن مستوى مهارات البحث والكتابة لدى الطلاب في الجامعات السعودية (عالية) حسب وجهة نظر أفراد العينة.

سادساً: مستوى مهارات التفكير الإبداعي:

جدول (17) استجابات أفراد العينة حول مستوى مهارات التفكير الإبداعي

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى
1	أحب الاستطلاع والبحث واكتشاف الأشياء الجديدة.	4.1	.93731	عالية
2	أفضل المهمات والواجبات العلمية الصعبة.	3.0	1.29508	متوسطة
3	لدى درجة عالية من الثقة بالنفس.	3.8	.99840	عالية
4	لدى سرعة بدهاءة.	3.7	1.01061	عالية
5	أعمل بجد واجتهاد وأمتلك دافعية ذاتية عالية.	3.9	.93422	عالية
6	لدى درجة خيال عالية.	3.9	1.05688	عالية
7	استطيع التكيف مع المواقف الجديدة، والأشخاص الغرباء.	3.7	1.06480	عالية
8	لدى قدرة على إدراك الثغرات والأخطاء التي تصدر من الأستاذ أثناء الشرح	3.7	1.05022	عالية
9	تستثيرني الاكتشافات والابتكارات الجديدة.	3.9	1.04607	عالية
10	أشعر بمعاناة الآخرين ولدى إحساس بمشكلاتهم.	4.0	1.00827	عالية
11	أستطيع طرح العديد من الأفكار لحل مشكلة ما.	3.9	1.86255	عالية
12	أحب الاستقلالية في العمل.	3.7	1.11965	عالية
13	أطرح أفكاراً جديدة وإبداعية.	3.7	2.43009	عالية
14	أبادر لحل المشكلات التي أجدها أمامي.	3.8	1.02119	عالية
15	أعبر عن أفكاري ومشاعري دون خوف من أستاذي.	3.4	1.12455	عالية
	المتوسط العام	3.7	1.1973	عالية

يتضح من الجدول (17) أن المتوسط العام لمستوى مهارات التفكير الإبداعي لدى الطلاب في الجامعات السعودية بلغ (3.7) وبلغ الانحراف المعياري الكلي (1.1973) وهذه الدرجة تقع ضمن المدى (من 3.40- لأقل من 4.19) وهو يشير إلى المرتبة الثانية من تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي فإن مستوى مهارات التفكير الإبداعي لدى الطلاب في الجامعات السعودية (عالية) حسب وجهة نظر أفراد العينة.

سابعاً: مستوى مهارات التفكير الناقد:

جدول (18) استجابات أفراد العينة حول مستوى مهارات التفكير الناقد

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى
1	أن متفتح الذهن نحو الأفكار الجديدة والآراء المختلفة.	4.1	.88610	عالية
2	أجادل زملائي في قضايا كثيرة.	2.3	1.06372	قليلة
3	أتفهم اختلاف الناس في الثقافة والعادات والمعتقدات.	4.1	.91934	عالية
4	أحاول تجنب الأخطاء الشائعة في تحليل الأمور مثل التعميم (أصلاً كلكم كذا)	3.8	1.09296	عالية
5	أتساءل عن كل شيء لا أفهمه في شرح أستاذي.	3.3	1.18002	متوسطة
6	استفسر عن أي شيء يبدو غير معقول أو مفهوم.	3.7	1.08564	عالية
7	أبحث عن الأسباب التي أدت لحدوث المشكلة.	3.8	1.01336	عالية
8	أنظر للمواقف والأحداث بشكل كامل وشمولي.	3.7	1.03761	عالية
9	اصدر الأحكام على الآخرين من أول تعامل (هذا ما عنده سالفه، هذا شايف نفسه)	3.1	1.16646	متوسطة
10	أغير موقفي بسهولة إذا ظهرت الأدلة والبراهين.	3.8	1.05819	عالية
11	أحاول فهم الرسالة الصادرة من الآخرين دون تصيد لأخطائهم.	3.7	.95989	عالية
12	أفتر المعلومات والآراء حتى ولو كان مصدرها (مثقف، رجل دين ، دكتور)	3.4	1.17302	عالية
13	أقلد المشاهير في لبسهم وحركاتهم وطريقة أداءهم.	3.7	1.25396	عالية
14	أسأل عن مصدر المعلومة قبل أن أنقلها للآخرين.	3.6	1.12232	عالية
15	أحب الموضات الغريبة.	3.2	1.40805	متوسطة
16	أحب أن انتصر في النقاشات حتى لو كان الحق مع غيري.	3.4	1.28620	عالية
	المتوسط العام	3.5	1.1067	عالية

يتضح من الجدول (18) أن المتوسط العام لمستوى مهارات التفكير الناقد لدى الطلاب في الجامعات السعودية بلغ (3.5) وبلغ الانحراف المعياري الكلي (1.1067) وهذه الدرجة تقع ضمن المدى (من 3.40- لأقل من 4.19) وهو يشير إلى المرتبة الثانية من تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي فإن مستوى مهارات التفكير الناقد لدى الطلاب في الجامعات السعودية (عالية) حسب وجهة نظر أفراد العينة.

ثامناً: مستوى مهارات العرض والتقديم:

جدول (19) استجابات أفراد العينة حول مستوى مهارات العرض والتقديم

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى
1	أقوم بإعداد الموضوع بشكل جيد.	4.0	.96685	عالية
2	أحدد الهدف من الموضوع الذي سأقوم بعرضه.	4.0	.95558	عالية
3	أضع مخططاً وخطاباً تختصر الموضوع بالخطوط العريضة.	3.8	1.04904	عالية
4	أقوم بصياغة الأفكار ذهنياً قبل التحدث.	3.9	1.02229	عالية
5	أحرص على الوضوح والبساطة في العرض.	4.0	.99760	عالية
6	أكتب العنوان على الشريحة الأولى.	4.3	.96281	عالية جداً
7	استعمل قاعدة 5 X 5 (5 أسطر في الشريحة و 5 كلمات في كل سطر بحد أقصى).	3.5	1.24027	عالية
8	أكتب بخط واضح من حيث حجم الخط وتباين الألوان.	4.1	.91846	عالية
9	استعمل الصور والأشكال والرسوم.	4.1	1.03186	عالية
10	أحرص على التنسيق الجيد.	4.2	.95491	عالية جداً
11	أجنب الاستخدام السيء للألوان	4.2	.99392	عالية جداً
12	أجنب ازدحام الشرائح في العرض.	4.2	.96162	عالية جداً
13	ادخل بثقة وقوة إلى الجمهور وأتوجه لمنصة التلقم دون خوف أو قلق.	3.5	1.19062	عالية
14	أستطيع توزيع نظراتي على جميع الحضور.	3.6	1.20514	عالية
15	أحافظ على الاتصال البصري مع الحضور.	3.5	1.12922	عالية
16	أقف بشكل مناسب (وقفة على شكل رقم 11 أو شكل رقم 7).	3.7	1.08390	عالية
17	التزم بالزمن المحدد لي وأستطيع أن أعرض جميع العناصر.	3.7	1.12086	عالية
18	استخدم لغة مفعمة بالحياة.	3.8	1.04058	عالية
19	استخدم الأسماء والألقاب المناسبة عند مخاطبة الحضور.	3.7	1.11944	عالية
20	استخدم نبرات الصوت المتنوعة.	3.7	1.12484	عالية
21	التزم بصلب الموضوع.	3.9	1.01497	عالية
22	أركز على النقاط الرئيسة وأكرر طرحها بتنوع .	3.8	1.11385	عالية
	المتوسط العام	3.9	1.05448	عالية

يتضح من الجدول (19) أن المتوسط العام لمستوى مهارات العرض والتقديم لدى الطلاب في الجامعات السعودية بلغ (3.9) وبلغ الانحراف المعياري الكلي (1.05448) وهذه الدرجة تقع ضمن المدى (من 3.40 - لأقل من 4.19) وهو يشير إلى المرتبة الثانية من تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي فإن مستوى مهارات العرض والتقديم لدى الطلاب في الجامعات السعودية (عالية) حسب وجهة نظر أفراد العينة.

تاسعاً: مستوى مهارات الاستعداد للاختبارات:

جدول (20) استجابات أفراد العينة حول مستوى مهارات الاستعداد للاختبارات

م	العبرة	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى
1	أحصل على نماذج اختبارات سابقة	3.7	1.2447	عالية
2	أقوم بحل الاختبارات السابقة وأمنح نفسي ذات الوقت المحدد لاختبار المادة	3.5	1.2449	قليلة
3	أتأكد من موعد الاختبار باليوم والساعة.	4.4	.88869	عالية جداً
4	أحضر قبل الاختبار بربع ساعة وأكون ألفة مع المكان.	4.1	1.0921	عالية
5	أجهز أدوات الاختبار كاملة.	4.2	.94936	عالية جداً
6	أبدأ بذكر الله عز وجل.	4.5	.84596	عالية جداً
7	أقرأ الأسئلة جيداً.	4.4	.90075	عالية جداً
8	لا أشعر بالارتباك إذا رأيت كل الطلاب يسارعون بالكتابة.	3.6	1.2316	عالية
9	أنظم إجاباتي بالرسم والأشكال والخرائط.	3.9	1.1844	عالية
10	أوضح إجاباتي بالرسم والأشكال والخرائط.	3.4	1.2732	عالية
11	استعد للاختبارات من بداية الفصل الدراسي.	2.9	1.4034	متوسطة
12	أدخل لقاعة الاختبار بكل هدوء وثقة.	3.86	1.0782	عالية
13	أنام مبكراً ليلة الاختبار.	2.9	1.4406	متوسطة
	المتوسط العام	3.8	1.1368	عالية

يتضح من الجدول (20) أن المتوسط العام لمستوى مهارات الاستعداد للاختبارات لدى الطلاب في الجامعات السعودية بلغ (3.8) وبلغ الانحراف المعياري الكلي (1.1368) وهذه الدرجة تقع ضمن المدى (من 3.40 - لأقل من 4.19) وهو يشير إلى المرتبة الثانية من تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي فإن مستوى مهارات الاستعداد للاختبارات لدى الطلاب في الجامعات السعودية (عالية) حسب وجهة نظر أفراد العينة.

وكخلاصة لنتائج الجداول السابقة (12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20) نعرض الجدول التالي الذي يوضح المتوسط العام لمستوى مهارات الحياة الجامعية

جدول رقم (21) : استجابات أفراد العينة حول مستوى مهارات الحياة الجامعية ككل

الدرجة	P-value (مستوى الدلالة)	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح أو النسبي	المهارة
متوسطة	0.002	1.1662	3.3	مهارات التكيف مع الحياة الجامعية
متوسطة	0.010	1.3577	3.2	مهارات إدارة وتنظيم الوقت
عالية	0.000	1.1072	3.6	مهارات الاتصال
عالية	0.023	1.16252	3.5	مهارات الاستذكار الفعال
عالية	0.000	1.1152	3.4	مهارات البحث والكتابة
عالية	0.000	1.1973	3.7	مهارات التفكير الإبداعي
عالية	0.002	1.1067	3.5	مهارات التفكير الناقد
عالية	0.010	1.05448	3.9	مهارات العرض والتقديم
عالية	0.000	1.1368	3.8	مهارات الاستعداد للاختبارات
عالية	0.000	1.1560	3.5	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط العام لمستوى مهارات الحياة الجامعية (3.5) وبلغ الانحراف المعياري الكلي (1.1560) وهذه الدرجة تشير إلى أن مستوى مهارات الحياة الجامعية كانت عالية . وتعزى هذه النتيجة إلى جملة الأسباب ومن أهمها أن جميع أفراد العينة قد تلقى تدريباً مكثفاً في معظم المهارات الحياتية عن طريق دراسة مقرري مهارات الاتصال ومهارات التعلم والتفكير ، كما يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى البرامج والأنشطة التي تقدمها عمادة شؤون الطلاب والأندية الطلابية التابعة لها وهي برامج موجهة بعناية نحو تنمية المهارات الحياتية وكان الباحثان قد قدما العديد من هذه البرامج وقد حضرها أعداد كبيرة من الطلاب والطالبات .

اختبار الفرض الأول :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير التخصص.

لاختبار مدى صحة هذا الفرض ؛ استخدم الباحثان اختبار " ت " (T-Test) وذلك ؛ لمعرفة دلالة الفروق بين أداء أفراد العينة تبعاً لمتغير التخصص ، وهذا ما يوضحه الجدول (22) .

جدول (22) اختبار (T) للفروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً

لمتغير التخصص

المتغير	تصنيف المتغير	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (T)	مستوى الدلالة (sig)	الدلالة الاحصائية
مهارات الحياة الجامعية	علمي	224	554.2	77.6	.562	.574	غير دالة
	إداري انساني	134	549.7	67.8			

من الجدول (22) نجد أنه لا توجد فروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير التخصص حيث نجد أن قيمة (T) بلغت (0.562) وبلغ مستوى دلالتها (0.574) وهي أكبر من (0.05) وبالتالي هي غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير التخصص . وهذه النتيجة تتفق مع دراسة اللولو وقشطة (2006م) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية تعزى لمتغير التخصص .

اختبار الفرض الثاني :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير الجنس .

لاختبار مدى صحة هذا الفرض ؛ استخدم الباحثان اختبار " ت " (T-Test) وذلك ؛ لمعرفة دلالة الفروق بين أداء أفراد العينة تبعاً لمتغير التخصص ، وهذا ما يوضحه الجدول (23) .

جدول (23) اختبار (T) للفروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً

لمتغير الجنس

المتغير	تصنيف المتغير	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (T)	مستوى الدلالة (sig)	الدلالة الاحصائية
مهارات الحياة الجامعية	ذكر	101	543.6	90.5	-1.424	.155	غير دالة
	أنثى	257	556.0	66.3			

من الجدول (23) نجد أنه لا توجد فروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير الجنس، حيث نجد أن قيمة (T) بلغت (-1.424) وبلغ مستوى دلالتها (0.155) وهو أكبر من (0.05) وبالتالي هي غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير الجنس . وهذه النتيجة تتفق مع دراسة وافي (2010م) و دراسة اللولو وقشطة (2006م) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) .

اختبار الفرض الثالث :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي.

لاختبار مدى صحة هذا الفرض ؛ استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وذلك ؛ لمعرفة دلالة الفروق بين أداء أفراد العينة تبعاً لمتغير المعدل التراكمي ، وهذا ما يوضحه الجدول (24) .

جدول(24) اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي

المتغير	مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (F)	مستوى الدلالة (sig)	الدلالة الاحصائية
الدرجة الكلية	بين المجموعات	105799.102	35266.367	3	6.819	.000	دالة عند (0.05)
	داخل المجموعات	1820337.153	5171.412	352			

من الجدول (24) نجد أنه توجد فروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي، حيث نجد أن قيمة (F) بلغت (6.819) وبلغ مستوى دلالتها (0.00) وهي أقل من (0.05) وبالتالي هي دالة إحصائياً، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي. ولمعرفة اتجاه الفروق تم إجراء اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول (25) يبين النتائج: جدول(25) اختبار شيفيه (Scheffe) لدلالة الفروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية

تبعاً لمتغير المعدل التراكمي

التخصص	المقارنة	الفرق في المتوسط	مستوى دلالة الفروق (Sig)
ممتاز	جدا جيد	8.57531	.841
	جيد	40.40549(*)	.003
	مقبول	86.74438	.137
جدا جيد	ممتاز	-8.57531	.841
	جيد	31.83019(*)	.010
	مقبول	78.16908	.204
جيد	ممتاز	-40.40549(*)	.003
	جيد جدا	-31.83019(*)	.010
	مقبول	46.33889	.662
مقبول	ممتاز	-86.74438	.137
	جيد جدا	-78.16908	.204
	جيد	-46.33889	.662

* The mean difference is significant at the .05 level.

من الجدول (25) والذي يبين اختبار (Scheffe- Multiple Comparisons) للمقارنات المتعددة نجد أن المقارنات في متوسطات مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً للمعدل التراكمي سجلت فروقاً موجبة ودالة احصائياً للمقارنة بين الطلاب الذين معدلهم التراكمي (ممتاز) والطلاب الذين معدلهم التراكمي (جيد) عند مستوى معنوية (0.05) لصالح الطلاب الذين كان معدلهم التراكمي (ممتاز) كما سجلت فروقاً موجبة ودالة احصائياً بين الطلاب الذين معدلهم التراكمي (جيد جداً) والطلاب الذين معدلهم التراكمي (جيد) عند مستوى معنوية (0.05) لصالح الطلاب الذين كان معدلهم التراكمي (جيد جداً).

اختبار الفرض الرابع :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

لاختبار مدى صحة هذا الفرض ؛ استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وذلك ؛ لمعرفة دلالة الفروق بين أداء أفراد العينة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية ، وهذا ما يوضحه الجدول (26) .

جدول(26) اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى

الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة (sig)	قيمة (F)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	مصدر الاختلاف	المتغير
دالة عند (0.05)	.002	6.163	3	32804.825	65609.649	بين المجموعات	الدرجة الكلية
			352	5322.563	1889509.750	داخل المجموعات	

من الجدول (26) نجد أنه توجد فروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث نجد أن قيمة (F) بلغت (6.163) وبلغ مستوى دلالتها (0.02) وهي أقل من (0.05) وبالتالي هي دالة إحصائياً، مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية في مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية. ولمعرفة اتجاه الفروق تم إجراء اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول (27) يبين النتائج:

جدول(27) اختبار شيفيه (Scheffe) لدلالة الفروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في

الجامعات السعودية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

التخصص	المقارنة	الفرق في المتوسط	مستوى دلالة الفروق (Sig)
متزوج	اعزب	37.65369(*)	.002
	مطلق	16.64815	.929
اعزب	متزوج	-37.65369(*)	.002
	مطلق	-21.00554	.884
مطلق	متزوج	-16.64815	.929
	اعزب	21.00554	.884

* The mean difference is significant at the .05 level.

من الجدول (27) والذي يبين اختبار (Scheffe- Multiple Comparisons) للمقارنات المتعددة نجد أن المقارنات في متوسطات مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً للحالة الاجتماعية سجلت فروقاً موجبة ودالة احصائياً للمقارنة بين (المتزوجين) والطلاب غير المتزوجين (أعزب) عند مستوى معنوية (0.05) لصالح الطلاب المتزوجين. وهذا يعزى لكون المتزوج أصبح أكثر نضجاً وأكثر تحملاً للمسؤولية وأكثر قدرة على التكيف والتفكير في العواقب وكل هذه المعطيات الجديدة في حياة الطالب المتزوج تجعله أكثر تفوقاً في مهارات الحياة الجامعية ، ومن زاوية أخرى فالطلاب المتزوج وخصوصاً في حال نجاح الزواج يعيش حالة من الاستقرار النفسي والعاطفي التي تمنحه قدرة أكبر على التكيف مع الجامعة ، كما أن الجامعة ممثلة في الوقف العلمي تقدم في كل فصل دراسي برنامج رخصة قيادة الحياة الزوجية وتستهدف فيه المتزوجين والمقبلين على الزواج ويتلقى المستفيدين جرعات تدريبية مكثفة في المجال الاجتماعي والنفسي والقيمي والشرعي وجوانب الاتصال والتواصل وهذا يجعلهم أكثر تفوقاً في مهارات الحياة الجامعية بحكم الأثر الذي يتركه البرنامج على سلوكيات الطلاب واتجاهاتهم وقيمهم واعتقاداتهم .

اختبار الفرض الخامس :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير المشاركة في مناشط الجامعة. لاختبار مدى صحة هذا الفرض ؛ استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وذلك ؛ لمعرفة دلالة الفروق بين أداء أفراد العينة تبعاً لمتغير المشاركة في مناشط الجامعة.، وهذا ما يوضحه الجدول (28) .

جدول(28) اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى

الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير المشاركة في مناشط الجامعة

المتغير	مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات	قيمة (F)	مستوى	الدلالة
---------	---------------	----------------	----------------	-------	----------	-------	---------

الاحصائية	الدلالة (sig)		الحرية				
دالة عند (0.05)	.000	10.175	3	53233.786	106467.572	بين المجموعات	الدرجة الكلية
			352	5231.970	1841653.527	داخل المجموعات	

من الجدول (28) نجد أنه توجد فروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير المشاركة في مناشط الجامعة، حيث نجد أن قيمة (F) بلغت (10.175) وبلغ مستوى دلالتها (0.00) وهي أقل من (0.05) وبالتالي هي دالة إحصائياً، مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية في مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير المشاركة في مناشط الجامعة. ولمعرفة اتجاه الفروق تم اجراء اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول (29) يبين النتائج:

جدول (29) اختبار شيفيه (Scheffe) لدلالة الفروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير المشاركة في مناشط الجامعة

مستوى دلالة الفروق (Sig)	الفرق في المتوسط	المقارنة	التخصص
<u>.016</u>	29.43658(*)	متقطعة	مستمرة
<u>.000</u>	46.34625(*)	مشترك غير	
<u>.016</u>	-29.43658(*)	مستمرة	متقطعة
.154	16.90967	مشترك غير	
<u>.000</u>	-46.34625(*)	مستمرة	مشترك غير
.154	-16.90967	متقطعة	

* The mean difference is significant at the .05 level.

من الجدول (29) والذي يبين اختبار (Scheffe- Multiple Comparisons) للمقارنات المتعددة نجد أن المقارنات في متوسطات مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً للمشاركة في مناشط الجامعة سجلت فروقاً موجبة ودالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) لصالح الطلاب الذين كان مستوى مشاركتهم في مناشط الجامعة مستمرة. وهذا التفوق يعزى إلى أن البرامج والأنشطة والدورات التدريبية التي تقدمها الجامعة عن طريق عمادة شؤون الطلاب والأندية الطلابية التابعة لها تستهدف مهارات الحياة الجامعية بشكل مباشر في دوراتها التدريبية فلا تكاد تجد الخطط التدريبية للعمادة تخلو من البرامج الموجهة نحو التكيف مع الحياة الجامعية ومهارات الاتصال وإدارة الوقت وتنظيمه وغيرها من مهارات الحياة الجامعية وهذا بطبيعة الحال يمنح المشاركين في هذه الأنشطة تفوقاً على غيرهم من الطلاب .

اختبار الفرض السادس :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير عدد الساعات التدريبية.

لاختبار مدى صحة هذا الفرض ؛ استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وذلك ؛ لمعرفة دلالة الفروق بين أداء أفراد العينة تبعاً لمتغير عدد الساعات التدريبية ، وهذا ما يوضحه الجدول (30) .

جدول(30) : اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى

الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير عدد الساعات التدريبية

المتغير	مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (F)	مستوى الدلالة (sig)	الدلالة الاحصائية
الدرجة الكلية	بين المجموعات	76562.435	15312.487	3	2.818	.117	غير دالة
	داخل المجموعات	1668160.562	5433.748	352			

من الجدول (30) نجد أنه لا توجد فروق في مستوى مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير عدد الساعات التدريبية ، حيث نجد أن قيمة (F) بلغت (2.1818) وبلغ مستوى دلالتها (0.117) وهي أكبر من (0.05) وبالتالي هي غير دالة إحصائياً، مما يعني وجود عدم فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب في الجامعات السعودية تبعاً لمتغير عدد الساعات التدريبية.

التوصيات :

- 1) وضع خطط تدريبية موحدة للأندية الطلابية في مختلف الكليات تتضمن مهارات الحياة الجامعية وتكون هذه البرامج تحت إشراف مباشر من عمادة شؤون الطلاب ووكالات التطوير في الكليات المختلفة .
- 2) تعريف الطلاب ببرامج عمادة شؤون الطلاب وأنشطتها المختلفة عن طريق وسائل وأساليب مختلفة وحثهم على المشاركة فيها لما لها من أثر على تنمية مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب .
- 3) القيام بحملات توعوية مستمرة عن طريق الأندية الطلابية لتبصير الشباب الجامعي وخصوصاً الخريجين منهم بأهمية المهارات الحياتية ودورها في اجتذاب الفرص .
- 4) الاستعانة بالمقياس الذي خرجت به هذه الدراسة في تقويم فاعلية البرامج والأنشطة الطلابية التي تقدمها الجهات المختلفة في الجامعات في تنمية مهارات الحياة الجامعية لدى الطلاب والطالبات.

المقترحات البحثية :

1. دراسة أثر برامج مقترحة على تنمية مهارات الحياة الجامعية لدى الشباب الجامعي .
2. دراسة أثر مقرر مهارات الاتصال ، مهارات التعلم والتفكير على تنمية مهارات الحياة الجامعية لدى الشباب الجامعي .
3. دراسة البرامج التدريبية المقدمة للشباب الجامعي في مجال المهارات الحياتية (مجالاتها وأساليب تنفيذها ومعوقاتنا ومقومات نجاحها) .
4. دراسة كفايات أعضاء هيئة التدريس اللازمة لتنمية المهارات الحياتية لدى طلابهم .
5. دراسة تستهدف تقنين مقياس للمهارات الحياتية اللازمة للطلاب الخريجين .

المراجع العربية :

1. إبراهيم، محمد عبدالرازق، وأبو زيد، عبدالباقي عبدالمنعم (2010م) . **مهارات البحث التربوي** ، الأردن : دار الفكر.
2. أبو السميد، سهيلة؛ والظاهر، مي (2011م) . **البيئة الجامعية ومدى تأثيرها على سلوك طلبة جامعة البتراء** ، **مجلة العلوم التربوية** ، مصر، المجلد 19 ، العدد 3.
3. أبو العلا ، محمد أشرف (2010م) **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات** ، **مجلة دراسات عربية في علم النفس** ، مصر ، مج 9 ، ع 2 .
4. الأبييض، عادل عبدالمعطي (2005م) . **الرضا عن الحياة الجامعية الدراسية في ضوء متغيري التخصص الأكاديمي والصف الدراسي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية، مجلة التربية** ، جامعة الأزهر ، مصر ، المجلد 3 ، العدد 128.
5. آل عارم ، صالح جابر محمد (2012م) . **فاعلية برنامج قائم على الأنشطة الصفية المرتبطة بمنهج الدراسات الاجتماعية في تنمية بعض المهارات الحياتية البيئية** ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية ، قسم المناهج وطرق التدريس ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .
6. آل مقبل، علي بن ناصر (2012م) . **مهارات البحث العلمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة طيبة واقعها وآليات الارتقاء بها** ، **مجلة اتحاد الجامعات العربية** ، الأردن ، العدد 2.
7. بكار ، ياسر عبدالكريم (2011م) . **عشرة أمور تمنيت لو عرفتها قبل دخولي الجامعة (ط3)** ، الرياض : دار وجوه للنشر والتوزيع
8. بكر ، وسام محمد (2009م). **برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي لتنمية تحديد أهم المهارات الحياتية والوعي الاستهلاكي لدى طالبات المدرسة الثانوية الفنية** ، **رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية .
9. بوازفير، جاك (2011م) . **تكوين التفكير النقدي النظرية والتطبيق** ، (ترجمة د. محمد صالح الغامدي، د. قسم السيد آدم ، جامعة الملك عبدالعزيز :مركز النشر العلمي .
10. جابر ، عبد المطلب وآخرون (2006م) . **مهارات الدراسة الجامعية** ، الظهران :جامعة الملك فهد للبترول والمعادن .
11. جروان ، فتحي عبد الرحمن (2002م) . **تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات** ، عمان : دار الفكر .
12. الحدابي ، داوود ؛ الأشول ، ألطاف (2012م) . **مدى توافر بعض مهارات التفكير الناقد لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية بمدنتي صنعاء وتعز** ، **المجلة العربية لتطوير التفوق** ، جامعة العلوم والتكنولوجيا اليمنية ، مركز تطوير التفوق ، العدد 5 ، المجلد الثالث .

13. الحريقي، سعد محمد (1993م) . العلاقة بين مهارات تدوين الملاحظة، القراءة، تنظيم الوقت، والتحصيل الدراسي وفق متغيرات مراكز التعزيز، مستوى الدراسة، تخصص الطالب في كلية التربية جامعة الملك فيصل ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، الأردن ، العدد 28.
14. الحلوة ، طرفة إبراهيم (2014م) . المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في ضوء التحديات المعاصرة ، مجلة العلوم التربوية ، العدد الثالث ، الجزء الثاني ، يوليو 2014م .
15. دانية، أحمد محمد ؛ حسن، محمد محمود (1998م) . علاقة الرضا الوظيفي والتكيف الدراسي بدافعية الإنجاز لدى المعلمات الطالبات في الانتساب الوجّه بجامعة الإمارات العربية المتحدة ، المجلة التربوية ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ، المجلد (12) ، العدد (46) .
16. الرفوع ، محمد أحمد (2011م). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتكيف مع الحياة الجامعية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، البحرين ، المجلد 12، العدد 2.
17. زيتون ، حسن حسين (2003 م) . تعليم التفكير رؤية تطبيقية في تنمية العقول المفكرة ، القاهرة : دار عالم الكتب .
18. السواط ،وصل الله ؛ المشيخي ، غالب (2011م) . أثر برنامج إرشادي في التكيف مع الحياة الجامعية لدى الطلاب المستجدين بجامعة الطائف ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، العدد 145 ، الجزء الأول يناير .
19. السيد السمدوني (1994م) . مفهوم الذات لدى أطفال ما قبل المدرسة في علاقته بالمهارات الاجتماعية للوالدين ، مجلة دراسات نفسية ، القاهرة ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، المجلد 4 ، العدد 3 ، ص ص ، 451-481 .
20. السيد ، خديجة أحمد (2000م) . فعالية الدراسة الجامعية في تنمية بعض المهارات الحياتية ، المؤتمر القومي السنوي السابع لمركز تطوير التعليم الجامعي ، جامعة عين شمس ، الفترة 21-22 نوفمبر/2000م .
21. السيد ، مريم (2007م) . حاجات طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، ع49 ، الأردن .
22. الشهري، نوح بن يحيى وآخرون (1435هـ) ، مهارات الاتصال، جدة : دار حافظ للنشر والتوزيع .
23. الشهري، نوح بن يحيى وآخرون (1433هـ) . مهارات التعلم والتفكير ، جدة : دار حافظ للنشر والتوزيع.
24. الشيخ، أسامة مرزوق وآخرون (2010م) . تنمية مهارات الاتصال والدراسات الجامعية ، الجوف : مكتبة بابل .
25. الصلال ، منيرة (2012م) .مدى توافر المهارات الحياتية اللازمة لسوق العمل لدى المعلمة خريجة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية من وجهة نظر المشرفات التربويات ، مؤتمر تكامل مخرجات التعليم مع سوق العمل في القطاع العام والخاص ، عمان ، الأردن ، الفترة 25-28/3/2012م .
26. الطيطي ، محمد حمد (2001 م) . تنمية التفكير الإبداعي ، عمان : دار المسيرة .

27. عبد العزيز ، منى أمين (2006م) .برنامج لتنمية المهارات الحياتية الأسرية للفتيات المقيمات بالمؤسسات الإيوائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد البحوث والدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
28. عبداللطيف، حسن الرضا (1997م) . عن الحياة الجامعية لدى الطلاب ، المجلة التربوية ، جامعة الكويت ، المجلد 11 ، العدد 43.
29. عدس ، عبد الرحمن وآخرون (2003م) . البحث العلمي مفهومه / أدواته / أساليبه ، الرياض : دار أسامة للطبع .
30. العربي ، محمد زيد (2003) . فاعلية برنامج لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين عقلياً باستخدام جداول النشاط المصورة وأثره في خفض السلوك الانسحابي لديهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
31. العطاس، عبدالله أحمد (2010م) . فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية مستوى النضج المهني لدى عينة من الطلاب المستجدين بجامعة أم القرى ، المؤتمر الإقليمي الثاني للجمعية المصرية لعلم النفس ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (راهم) ، القاهرة ، الفترة 2010/11/29م – 2010/12/1م .
32. علي، سعيد إسماعيل(1992م) . الحياة الجامعية في مصر، مجلة الدراسات التربوية ، رابطة التربية الحديثة ، مصر ، المجلد 8، العدد 49.
33. عمران ، تغريد وآخرون (2001م) . المهارات الحياتية ، القاهرة : زهراء الشرق .
34. الغامدي ، ماجد سالم (2011م) . أهداف وتصنيف المهارات الحياتية في المجال التربوي ، متاح على الموقع : <http://www.alukah.net/authors/view/home/4274> ، تاريخ الدخول للموقع : 2016/8/6م .
35. اللقاني، أحمد حسين وآخرون (2001م) . مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل ، القاهرة : عالم الكتب.
36. اللقاني ، احمد حسين ؛ الجمل ، على احمد (2003م) . معجم المصطلحات التربوية المعرفية في المناهج وطرق التدريس ، القاهرة : عالم الكتب .
37. اللولو ، فتحية صبحي ؛ قشطة ، عوض سليمان (2006م) . مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية بقطاع غزة ، فلسطين.
38. الليل، محمد جعفر (1993م) . دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق مع المجتمع الجامعي لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل، المجلة العربية للتربية ، المجلد 13 ، العدد الأول .
39. المجموعة العربية للتدريب والنشر(2013م) مهارات العرض والتقديم ، القاهرة : مجموعة النيل العربية .
40. مركز التوجيه والإرشاد (1426هـ) . التأقلم مع الحياة الجامعية ، جامعة الملك فهد للبترول والمعادن : الظهران .
41. مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية (2000م) . القضايا والمفاهيم المعاصرة في المناهج الدراسية ، وزارة التربية والتعليم بمصر : مطابع الأهرام.

42. موسي ، هاني محمد يونس (2008م) . دراسة تقييمية للأنشطة الطلابية بكلية المعلمين جامعة الملك سعود في ضوء آراء طلابها" ، مؤتمر مناهج التعليم والهوية الثقافية ، الجمعية المصرية للمناهج ، دار الضيافة بجامعة عين شمس ، في الفترة 30-31 يوليو ، 2008م ، مجلد 4.
43. نجاة الحاج (2011م) . البرامج الإرشادية الفاعلة في مؤسسات التعليم العالي، الأسس النظرية وآليات التطبيق، مؤتمر التوجيه والإرشاديين الواقع ورؤى وتطلعات القائمين عليه ، جامعة البحرين ، 1-3 فبراير /2011م .
44. النعيمي ، لطيفة ماجد ؛ الحزرجي ، ضمياء إبراهيم (2014م) . المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة ديالي ، مجلة ديالي ، ع 63 ، ديالي ، العراق .
45. النقيب، متولي (2007م)، مهارات البحث عن المعلومات وإعداد البحوث في البيئة الرقمية ، القاهرة : الدار المصرية اللبنانية.
46. وافي ، عبد الرحمن جمعة (2010م) . المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية بقطاع غزة ، فلسطين .
47. وصفي، سامية كمال (2009م). دعوة لتعلم مهارات التفكير ، مجلة التنمية الإدارية ، مصر ، العدد 122.
48. اليونيسيف (UNICEF) . ما هي المهارات التي تعتبر مهارات حياتية؟ ، متاح على الموقع : http://www.unicef.org/arabic/lifeskills/lifeskills_25521.html ، تاريخ الدخول للموقع : 2016/8/6م .

49. Alwell , Morgen & Cobb , Brian, (2009) . **Teaching Functional life Skills to youth**, from: <http://nstattac.org> , The date of entry of the site : 6/8/2016.
50. Dawson. G. (1999): **life skills based videodisc curriculum**. Social science record press. Vol. 29.No. 2 ,p. 22.
51. Mangrulkar , Leena & Whitman , Chery & Posner , Marc (2001) . **Life Skills to Child and Adolescent Health Human Development** , from: <http://www1.paho.org/English/HPP/HPF/ADOL/Lifeskills.pdf> ,The date of entry of the site : 6/8/2016.
52. Ransom, W, and Brisk, S (2006), "Meaningful thoughts on Communication As Persuasive, Informative tool", **Journal of Behavioral research in Human Sciences**, winter, PP 72-61.
53. Stanley, A (2005). **A comprehensive guide to Effective communication**, butterworth , co., The UK, PP 85-82.
54. Springs , betty h. (2002) . **the effectiveness of life Skills training in promoting positive social behavior** . unpublished doctoral dissettation . College of education , university of south caroline .
55. UNESCO. (2007). EFA National report from 2001 to 2005. Bangladesh : UNESCO, p. 122.
56. UNICEF (2012) . Evaluation Report : **Global Evaluation of Life Skills Education Programs** , pp.vi ,viii, 1,and 7.
57. Weestroun, M (2007). " communicating Communication: the fundamentals of Human Interaction " , **communication Journal**, VOL (3), no (1) Winter, PP 109-103.

58. World Health Organization. (2002). **Skills for health: skills-based health education including life skills**. WHO.
59. World Health Organization. (2001). **Skills for health: skills-based health education including life skills**. WHO. from: <http://www.unicef.org/lifeskills/files/SkillsForHealth230503.pdf> , The date of entry of the site : 6/8/2016.
60. World Health Organization. (1993). **The Development of Dissemination of Life Skills Education** : An Overview . programme.