

## مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم التربية تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذة:

أ.د. الزهرة الأسود

إعداد الطالبتين:

دونية عمراني

الزهرة ضو

### لجنة المناقشة

الصفة	الجامعة	الإسم واللقب
مشرفا ومقررا	جامعة الوادي	أ.د. الزهرة الأسود
مناقشا	جامعة الوادي	د. محمد الأبيشر شيخة

الموسم الجامعي: 2023/2022

# شكر وتقدير

نشكر أساتذتنا على ما علموه لنا

نشكر زملاءنا من طلبة الكلية والجامعة على مساعدتنا

ونشكر بشكل خاص الأستاذة الدكتورة الزهرة الأسود التي وجهتنا لهذا

الموضوع وأرشدتنا خلال إنجازه، ورافقنا في كل خطوة منه

فبارك الله فيها وأحسن إليها كما أحسنت إلينا.

## ملخص الدراسة:

تناولت الدراسة الحالية موضوعا هاما حول مهارات فعالية الحياة لدى الطلبة الجامعيين، والهدف منها هو الكشف عن مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي، ومعرفة الاختلافات في مستوى المهارات وفق عدة متغيرات منها: الجنس، والتخصص الدراسي، والمستوى التعليمي.

وقد تمحورت الدراسة حول التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة؟
- 2- هل توجد فروق في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس؟
- 3- هل توجد فروق في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف التخصص الدراسي؟
- 4- هل توجد فروق في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف مستواهم التعليمي؟

تمت الدراسة وفق المنهج الوصفي القائم على الاستكشاف والمقارنة، واختيرت العينة من طلبة جامعة الوادي بطريقة عشوائية طبقية، وتكونت العينة من (100) طالب وطالبة.

تمثلت أداة الدراسة في استبيان يقيس مهارات فعالية الحياة، يتضمن (40) بندا مفاده معرفة مستوى مهارات فعالية الحياة لدى الطلبة الجامعيين، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى مهارات فعالية الحياة مرتفع لدى طلبة جامعة الوادي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف جنسهم.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف تخصصهم الدراسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف مستواهم التعليمي لصالح طلبة الماستر.

## **Abstract:**

The current study dealt with an important topic about life effectiveness skills among university 's students, and the aim is to reveal the level of life effectiveness skills among students and to identify the differences in the skills' level according to many variables including gender, academic specialization and educational level.

The study focused on the following questions:

- 1- What is the level of life's effectiveness skills among university students?
- 2- Are there differences in the level of life's effectiveness skills among university students according to gender (male - female)
- 3- Are there differences in the level of life's effectiveness skills among university students according to difference academic specialization?
- 4- Are there differences in the level of life's effectiveness skills among university students according to their variable educational level?

The study had carried out by using the descriptive, exploratory approach based on comparison and the sample was selected from university students in the valley in a stratified manner, and the sample consisted of 100 students.

The tool of study was a questionnaire that measures life effectiveness skills and includes 40 items to know the level of life's effectiveness skills of university students. The study found the following results:

- The level of life's effectiveness skills is high among university students.
- There are no statistically significant differences in the level of life's effectiveness skills of university students between males and females.
- There are statistically significant differences in the level of life's effectiveness skills among university students, despite the difference in academic specialization.
- There are statistically significant differences in the level of life's effectiveness skills among university students according to the educational level in favor of master's students.

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وتقدير
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
د	قائمة المحتويات
و	قائمة الجداول
ز	مقدمة
<b>الفصل الأول: تقديم الدراسة</b>	
03	إشكالية الدراسة
05	أهداف الدراسة
05	أهمية الدراسة
06	مصطلحات الدراسة
07	حدود الدراسة
<b>الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b>	
10	تمهيد
10	منهج الدراسة
11	مجتمع وعينة الدراسة
13	أداة جمع البيانات
14	المعالجة الإحصائية
14	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: عرض وتفسير نتائج الدراسة	
16	تمهيد
16	عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول
17	عرض وتفسير نتائج التساؤل الثاني
18	عرض وتفسير نتائج التساؤل الثالث
20	عرض وتفسير نتائج التساؤل الرابع
21	خلاصة الدراسة
22	توصيات واقتراحات الدراسة
23	المراجع

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
13-12	توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة	(1)
16	نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمقياس مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة	(2)
17	نتائج اختبار "ت" للفروق بين الطلبة باختلاف الجنس	(3)
19	نتائج اختبار "ت" للفروق بين الطلبة باختلاف التخصص الدراسي	(4)
20	نتائج اختبار "ت" للفروق بين الطلبة باختلاف المستوى التعليمي	(5)

## مقدمة:

تُعرف الجامعة بأنها البوابة الرئيسة للولوج إلى عالم الشغل، وهي مرحلة مهمة في حياة الطالب الممتحن في امتحان شهادة البكالوريا، أين يتحصل بعدها على شهادة توهله لدخول عالم المهنة والعمل، وهذا ما تسعى المنظومة العلمية الأكاديمية لتحقيقه، إذ تحاول توفير كل ما يحتاجه الطلاب ويساهم في إثراء معارفهم ومعلوماتهم، فمع تسارع الوتيرة العلمية والتقدم المعرفي والعلمي في جميع المجالات يستدعي من الطالب اكتساب مهارات حياتية يواجه بها الصعوبات والمعوقات، فمروره بالتجارب الحياتية الصعبة؛ كفقدان الأهل، والتعثّر الدراسي، والمرض، والإعاقة... تعد صعوبات، ولكن لا يجب أن تكون عائقا عن تحقيق التقدم والنجاح، بل أن تكون حافزا لخوض تجارب جديدة ناجحة، بل تمثل مكتسبات التجارب الماضية مهارات تمكنه من أن يعيش حياته بفعالية وحرية، حيث تؤثر القدرات والمهارات الشخصية التي يمتلكها الطالب على فعالية الحياة لديه، لأن لديه خصائص وسمات شخصية تعمل كعوامل فعالة لتحقيق الأهداف والرغبات في الحياة.

كما تشير المهارات إلى السلوك والإدراكات والعواطف التي تميز الفرد في المواقف المختلفة، هاته المهارات قابلة للتحسين والتعلم والتنمية لأنها تختلف عن سمات الشخصية، كما تظهر فعالية الحياة في الفعالية في الحياة العلمية والحياة الاجتماعية للطلاب، فالتأمل ومعرفة الذات وفهم الغير، كذلك حسن اتخاذ القرارات وإصدار أحكام عقلانية على الأحداث وتنظيم الانفعالات، والانفتاح العقلي على المجتمع والآخرين، كذلك التمكن من التعامل مع المواقف الحياتية بشكل فعال؛ تعدّ مهارات فعالية الحياة.

وعليه، كان موضوع الدراسة عن مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة، وتكونت من

الفصول التالية:

**الفصل الأول-تقديم الدراسة:** تضمن إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، ثم أهداف الدراسة وأهميتها، وقد تم تحديد مصطلحاتها، وضبط حدودها المكانية والزمنية والبشرية والموضوعية.

**الفصل الثاني- الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية:** يحتوي على الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، المتمثلة في منهج الدراسة، ومجتمعها وعينتها الاستطلاعية والأساسية، وأداة جمع البيانات، والمعالجة الإحصائية المستخدمة.

**الفصل الثالث- عرض وتفسير نتائج الدراسة:** تم فيه عرض النتائج حسب تساؤلات الدراسة، وتفسير النتائج على ضوء الخلفية النظرية للموضوع، وختمت الدراسة بخلاصة عامة مع جملة من التوصيات والاقتراحات.

# الجانب النظري

## الفصل الأول: تقديم الدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- أهداف الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- مصطلحات الدراسة

5- حدود الدراسة

## 1- إشكالية الدراسة:

يعد إعداد الطلاب لحياتهم المهنية المستقبلية من أهم الاهداف التي تسعى النظم التعليمية الى تحقيقها، خصوصا في مراحل التعليم العالي، قبل خروج الطلاب لسوق العمل، حيث تسعى هاته النظم الى تزويد الطالب بالمهارات التي تمكنه من عيش حياة فعالة ومنتجة، كما تمكنه من حل المشكلات التي تواجهه لأن مرحلة الدراسة الجامعية، ونظرا للمرحلة العمرية الحرجة، هي مرحلة بناء الشخصية الخاصة وفق معطيات يمتلكها كسمات ومكتسبات من المحيط والبيئة بكل جوانبها من خلال الاحتكاك والتعرف على زملاء يختلفون عنه في الطباع والعادات، فيتم تنمية الشعور بالمسؤولية تجاه المجتمع والبيئة الدراسية، وتحقيق التنمية الشاملة والمتوازنة بين الجوانب الاجتماعية والعاطفية والجوانب الاكاديمية، باكتسابه قيم وسلوكيات وعادات ايجابية كالتعاون ومهارات التعامل مع الاخرين والنظام، والالتزام والاستقلالية وحل المشكلات التي تكون شخصية الطالب والتي تساعده في اجتياز المرحلة الجامعية بنجاح وتحقيق أهدافه، وهو ما يطلق عنه فاعلية الذات.

ولكي يصبح الطالب فعالا في الحياة الشخصية والاجتماعية والاكاديمية لابد من مهارات، والتي تكاد أن تضمن للطالب النجاح إن تمكن من اكتسابها على الصعيد الشخصي والمهني. إذ أن هذه المهارات قابلة للتحسين والتنمية والتي تشمل: إدارة الوقت، والكفاءة الاجتماعية، والدافعية للإنجاز، والمرونة الفكرية، وقيادة المهمة، والتحكم في الوجدانات، والمبادرة الفعالة.

ترتبط فعالية الحياة ارتباطا وثيقا بالنجاح في الحياة، حيث يرى الباحثون ان مهارات فعالية الحياة تمكن الفرد من أن يكون ماهرا ومنتجا، كما تساعده على حسن التصرف في المواقف المختلفة التي تواجهه.

كما أشار (الفيل، 2018) إلى أن مهارات فعالية الحياة منظومة من المهارات التي تمكن الفرد ليكون إيجابيا ومنتجا وفعالاً في حياته المهنية والشخصية والاجتماعية، محققاً لأهدافه التي يسعى إلى تحقيقها.

وأوضح "نيل" (Neil) إلى أن مهارات فعالية الحياة ترتبط ببعض المصطلحات، منها الذكاء العلمي، وتتمثل في القدرة على حل المشكلات الشخصية أو العلمية في الحياة اليومية من خلال الاعتماد على المعارف والمهارات الموجودة لدى الفرد، وأن يكون لديه القدرة على التعامل مع المواقف الجديدة في الحياة اليومية، كما ترتبط فعالية الحياة بمصطلح الفعالية الذاتية، حيث أن التقدير المرتفع للفاعلية الذاتية يؤثر على خلق الفرد لاتجاهات إيجابية، فالأفراد الذين يفترضون أنهم قادرون على السيطرة على الأحداث هم قادرون على التعامل بشكل أفضل مع حالتهم الوجدانية الخاصة، وأيضا قادرون على التعامل بشكل أفضل مع مواقف الحياة السلبية، كما أنهم يطمحون دائما الى المزيد ويقاومون الفشل.

وأشارت دراسة بتّي (Betty) إلى وجود اختلاف في مهارات فعالية الحياة، وفقا لبعض المتغيرات الديموغرافية والمنطقة السكنية ونوع المؤسسة التعليمية، وأشارت إلعدم وجود اختلافات في مهارات فعالية الحياة لدى التلاميذ تبعا للنوع .

كذلك أكدت دراسة دوغرتي (Dougherty) على فعالية التعلم خارج الصف في تنمية مهارات فعالية الحياة، وأكدت دراسة إنجيمان (Engeman) على أهمية مهارات فعالية الحياة التي تتلخص فيأن إدراك الفرد الذاتي لمهارات فعالية الحياة يؤثر على التغيير الاجتماعي للفرد والعيش بشكل أكثر استقلالية وتنمية روح العمل الجماعي لديهم، والتعاون والمخاطرة والقيادة ومهارات حل المشكلات.

وفي الأخير دراسة (الفيل، 2018) الذي صنف مهارات فعالية الحياة إلى مجموعة من المهارات الشخصية التي تختص بعلاقة التلميذ بذاته. وتتمثل في إدارة الوقت ودافعية الإنجاز والتحكم في الوجدانات والثقة بالنفس والمرونة العقلية، ومجموعة من المهارات الاجتماعية تختص بعلاقته بعالمه الاجتماعي وتتمثل في قيادة المهمة والكفاءة الاجتماعية والمبادرة النشطة، وهذه المهارات تعمل معا بطريقة متناغمة، فقد يستخدم التلميذ أكثر من مهارة شخصية واجتماعية معا في نفس الموقف.

على ضوء ماعرض، وفي ظل سعي الدولة وقطاع التعليم العالي لإعداد نظام تعليمي جيد واستثماره في استخدام التقنيات الرقمية، أيضا توفير التجهيزات التعليمية لمواكبة العصر من أجل تحقيق أقصى استفادة من النظام المتكامل الذي يقدم المعلومات ويكسبهم المهارات المختلفة لتشكيل بنيانهم الفكري، والعمل على تنمية مهارات فعالية الحياة، والتي لها أهمية في بناء القدرات البشرية وتهيئتها لبناء مستقبل الدولة الجزائرية، وبناء عليه فإن الدراسة تطرح تساؤلاتها على النحو التالي:

- ما مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي؟

- هل توجد فروق في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف جنسهم؟  
- هل توجد فروق في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف تخصصهم الدراسي؟

- هل توجد فروق في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف مستواهم التعليمي؟

## 2- أهداف الدراسة:

- 1- الكشف عن مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي.
- 2- معرفة الفروق في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف جنسهم.
- 3- معرفة الفروق في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف تخصصهم الدراسي.
- 4- معرفة الفروق في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف مستواهم التعليمي.

## 3- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في أهمية موضوعها حول مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة، على اعتبار أنها تجعل الطالب قادرا على التكيف والتطور مع متطلبات الحياة.

- كما تتجلى أهمية الدراسة في أن إدراك الفرد الذاتي لمهارات فعالية الحياة يؤثر على التغيير الاجتماعي والعيش بشكل أكثر استقلالية.
- وأن مهارات فعالية الحياة تجعل الطالب متطلعا ومحسنا للتصرف.
- كذلك تفيد الدراسة في الكشف عن مستوى العديد من المهارات كالتفكير النقدي، والمشاركة، والتعاون مع الآخرين، وحل المشكلات وصنع القرارات والتخطيط.

#### 4- مصطلحات الدراسة:

##### \* مهارة فعالية الحياة:

يعرفها سيثروب وبومينغ (Sibthrop and Boming) بأنها المدى الذي يعتقد الفرد أن يمكن أن يكون فيه فعالا في مختلف مهام الحياة.

ويعرفها نيل (Neil) بأنها قدرة الفرد على التكيف والبقاء والنمو وهذا يعني أنها تشير إلى مدى تجهيز الفرد للتعامل مع متطلبات الحياة هي بعض المهارات الشخصية والاجتماعية التي تمثل عوامل مهمة في مدى فعالية الشخص وقدرته على تحقيق رغباته وطموحاته في الحياة.

كما أنها قدرة الفرد على التكيف والنمو كما ذهب بتي (Betty).

وتشير فعالية الحياة عند نيل وريتشاردز (Neil and Richards) إلى مدى تصور الأفراد لفعاليتهم في العمليات النفسية، والسلوكية اللازمة للقيام بالمهام المختلفة واللازمة لكي يعيشوا حياة ناجحة.

ومنه، فإن مهارات فعالية الحياة تشمل المهارات والكفاءات التي تساعد الفرد على الأداء، ومنه فإن فعالية الحياة هي القدرة على تحقيق الرغبات والطموحات في ظل مهارات حياتية فعالة تتمثل في الكفاءات النفسية والسلوكية اللازمة بحيث تجعل منه شخصا فعالا في المجتمع.

ويعرف (الفيل، 2018) مهارات فعالية الحياة إجرائيا؛ بأنها تمكن الفرد من أن يكون ماهرا ومنتجا، كما تساعد على حسن التصرف في المواقف المختلفة التي تواجهه، كذلك تساعد على حل المشكلات التي تواجهه في مختلف جوانب حياته الشخصية والأكاديمية.

وتتمثل هاته المهارات في إدارة الوقت والكفاءة الاجتماعية والدافعية للإنجاز، والمرونة العقلية وقيادة المهمة، التحكم في الوجدانات، المبادرة النشطة، الثقة بالنفس. (المرشود، 2020،

(16

#### 5- حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: أجريت الدراسة بجامعة الشهيد حمة لخضر الوادي.
- الحدود الزمنية: تمت الدراسة خلال الموسم الجامعي: 2023/2022.
- الحدود البشرية: شملت الدراسة طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وطلبة كلية العلوم والتكنولوجيا بجامعة الوادي.
- الحدود الموضوعية: شملت الدراسة موضوع مهارات فعالية الحياة.

الجانب الميداني

## الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

### تمهيد

1- منهج الدراسة

2- مجتمع وعينة الدراسة

3- أداة جمع البيانات

4- المعالجة الإحصائية

خلاصة الفصل

## تمهيد:

في الفصل الثاني من الدراسة والذي يشمل الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، تم تطبيق مراحل البحث العلمي على الدراسة الحالية من خلال إعطاء التمثيل الكمي للدراسة للتأكد من صحة النتائج المتوصل إليها عن طريق الأدوات والأساليب التي ستمكننا من التعرف على مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة.

### 1- منهج الدراسة:

يقدم قاموس الفلسفة الذي أشرف على نشره "رونز" أكثر من تعريف للمنهج أولها أنه "إجراء يستخدم في بلوغ غاية محددة"، وهو نفس التعريف الذي يقدمه المعجم الفلسفي: "وسيلة محددة توصل إلى غاية معينة"، وثاني تعريفات رونز: "أساليب معروفة لنا تستخدم في عملية تحصيل المعرفة الخاصة بموضوع معين"، وثالثها: "علم يعنى بصياغة القواعد الخاصة بإجراء ما"، ويعرف "بتل" المنهج بصفة عامة على أنه "الترتيب الصائب للعمليات العقلية التي نقوم بها بصدد الكشف عن الحقيقة والبرهنة عليها".

أما المنهج العلمي Scientific Method فيمكن تعريفه بأنه "تحليل منسق وتنظيم للمبادئ والعمليات العقلية والتجريبية التي توجه بالضرورة البحث العلمي، أو ما تؤلفه بنية العلوم الخاصة"، والمنهج العلمي بهذا المعنى يستخدم أداة منهجية غاية في الأهمية وهي التحليل لمجموعة المبادئ والأسس التي ينطلق منها أي بحث علمي، على أن يتسم هذا التحليل بصفات منطقية مثل الاتساق والضرورة، والتحليل لا يتوقف عند الإلمام بهذه المبادئ ولكنه يبحث من بينها عن الأكثر بساطة وضرورة ويحذف المتكرر أو المشتق من غيره من المبادئ، كما يمتد التحليل إلى مجموعة العمليات العقلية والتجريبية، فنحن نجري مجموعة من عمليات الاستنباط والاستدلال المنطقي والرياضي على ما توفر لدينا من معطيات، ونعود في إجراء ذلك إلى مجموعة من قواعد الاشتقاق ذات الطابع المنطقي الرياضي (العقلي)، ونحتكم بالإضافة إلى ذلك إلى التجريب عند الحكم على مجموعة من النتائج المشتقة بالصدق أو الكذب بمدى مطابقتها للواقع (التجريبي).

والمنهج العلمي يمكن أن يأخذ طابع العمومية عندما يشير إلى مجموعة من القواعد العامة التي تعمل كل العلوم طبقاً لها، ويمكن أن توجد مناهج نوعية تتعدد باختلاف العلوم والبناء المنطقي لكل علم. وفي كل الحالات فإننا نهدف إلى تحصيل المعرفة العلمية رصيد العلم الحقيقي. (قاسم، 1999، 52-53)

فالمنهج هو أسلوب للتفكير والتنفيذ يعتمد على الباحث لإنجاز بحثه لتنظيم أفكاره وتحليلها، وعرضها للوصول إلى حقائق حول الظاهرة أو الحدث موضوع الدراسة، ويتم ذلك وفق مجموعة من الخطوات المتلازمة التي تؤدي كل منها إلى الخطوة التالية. (دشلي، 2016، 53)

وعليه، تبنت الدراسة الحالية المنهج الوصفي القائم على الاستكشاف والمقارنة، حيث تم استكشاف مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة، على اعتبار أن الاستكشاف " يلجأ إليه الباحث للتعرف على المتغيرات المتعلقة بالآراء التي يتخذها الناس بالنسبة لموضوع معين". (المليجي، 2001، 24)

والأسلوب المقارن، لمعالجة الفروق في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف بعض المتغيرات الديمغرافية، على اعتبار أن الأسلوب المقارن هو الذي " يقارن جوانب التشابه والاختلاف بين الظواهر لكي تكشف أي العوامل أو الظروف يبدو أنها تصاحب أحداثاً أو ظروفًا أو عمليات أو ممارسات معينة ". (دويدار، 1995، 170)

## 2- مجتمع وعينة الدراسة:

يتبع الباحث إحدى الطريقتين لجمع المعلومات الخاصة بدراسته، فهو إما يتناول المجتمع ككل، ويسمى مجتمع البحث، أو يختار عينة من ذلك المجتمع، تسمى عينة الدراسة. (المحمودي، 2019، 158)

## 2- 1- مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة طلبة جامعة الوادي للعام الدراسي (2023/2022)، من كليتي العلوم الاجتماعية والإنسانية والعلوم التكنولوجية، للمستويين الأولى ليسانس والأولى ماستر، والمقدر عددهم (3845) طالبا وطالبة.

## 2-2- عينة الدراسة:

العينة مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة، تم اختيارها بطريقة مناسبة لإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. (المحمودي، 2019، 158)

### أ. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) طالبا وطالبة. اختيرت بطريقة عشوائية من كليتي العلوم الاجتماعية والإنسانية والعلوم والتكنولوجيا للمستويين الأولى ليسانس والأولى ماستر.

### ب. عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية طبقية ذات التوزيع المتناسب من طلبة جامعة الوادي بكليتي العلوم الاجتماعية والإنسانية والعلوم والتكنولوجيا للمستويين الأولى ليسانس والأولى ماستر، وتكونت من (106) طالبا وطالبة؛ أي بنسبة (2.60%) من المجموع الكلي لمجتمع الدراسة، وذلك حسب إمكانيات الباحثين.

والجدول الموالي يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية، وتوزيع أفرادها حسب متغيراتها على النحو الآتي:

جدول(1): توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

التخصصات	عدد الأفراد	النسبة المئوية
أولى ماستر علوم اجتماعية وإنسانية	11 أنثى	43%

	15 ذكر	
	11 أنثى	أولى ليسانس علوم اجتماعية وإنسانية
	10 ذكر	
%57	15 أنثى	أولى ماستر تكنولوجيا
	15 ذكر	
	14 أنثى	أولى ليسانس تكنولوجيا
	15 ذكر	
<b>%100</b>	<b>106</b>	<b>المجموع</b>

### 3- أداة جمع البيانات:

تبنت الدراسة مقياس مهارات فعالية الحياة لصاحبه (الفيل، 2019أ)، حيث تكوّن من ثمانية (أبعاد) هي: إدارة الوقت، الكفاءة الاجتماعية، الدافعية للإنجاز، المرونة العقلية، قيادة المهمة، التحكم في الوجدانات، المبادرة النشطة، الثقة بالنفس، وبلغ عدد المفردات المخصصة لكل مهارة من هذه المهارات (5) مفردات بإجمالي (40) مفردة بندا كلها إيجابية.

\* تقدير بعض الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

الصدق:

-صدق المقارنة الطرفية:

لحساب صدق المقياس، تم تطبيق المقارنة الطرفية على العينة الاستطلاعية (ن=30 طالب)، وقد وجدت قيمة (ت =9.78)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على أنها قيمة عالية تعبر عن صدق المقياس.

الثبات:

- ثبات التجزئة النصفية:

استعملت طريقة التجزئة النصفية لتقدير ثبات الاختبار، وذلك من خلال "تجزئة الاختبار إلى جزأين فقط، بحيث يتكوّن الجزء الأول من الدرجات الفردية، ويتكوّن الجزء الثاني من الدرجات الزوجية للاختبار...". (السيد، 1978، 383)

وقد تمّ تطبيق معادلة "جثمان"، وقدرت قيمة  $r$  بـ(0.69)، وهي قيمة مقبولة لثبات المقياس.

#### - ثبات ألفا كرونباخ:

تم تطبيق معادلة "ألفا كرونباخ" لقياس التجانس الداخلي للمقياس، وقدرت قيمة ألفا بـ(0.75)، وهي قيمة جيدة لثبات الأداة.

#### 4- المعالجة الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS0.25) لمعالجة نتائج الدراسة، وذلك بتطبيق:

- اختبار (ت) لعينة واحدة.

- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

#### خلاصة الفصل:

تم خلال هذا الفصل، إيضاح جميع الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، أولها المنهج المتبع في الدراسة، والتعريف بمجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، ثم الأداة المستخدمة في الدراسة، وأخيرا المعالجة الإحصائية المطبقة في الدراسة.

## الفصل الثالث: عرض وتفسير نتائج الدراسة

### تمهيد

1- عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول

2- عرض وتفسير نتائج التساؤل الثاني

3- عرض وتفسير نتائج التساؤل الثالث

4- عرض وتفسير نتائج التساؤل الرابع

5- خلاصة الدراسة

6- توصيات واقتراحات الدراسة

## تمهيد:

بعد عرض الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية بتفاصيلها، سيتم في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وتفسيرها وفقا للتساؤلات المطروحة، حسب ترتيبها في الدراسة.

### 1- عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على ما يلي:

○ ما مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي ؟

تجدر الإشارة إلى أن المتوسط الفرضي لمقياس مهارات فعالية الحياة قد قدر بـ(120)، وقد تم تفريغ البيانات المتحصل عليها في الجدول الآتي:

الجدول(2): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمقياس مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
مهارات فعالية الحياة	106	120	149.88	15.34	105	20.04	0.000

يتضح من الجدول، أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة قد بلغ (149.88) وبانحراف معياري قدره (15.34)، في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (120) درجة. وباستعمال اختبار "ت" لعينة واحدة، فإن القيمة المحسوبة هي (20.04) عند مستوى الدلالة (0,000).

ومنه، نستنتج وجود مستوى مرتفع من مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي، ويمكن تفسير هاته النتيجة بأن النضج العقلي والمعرفي الذي يكتسبه الطالب الجامعي خلال سنوات دراسته بالجامعة، قد يجعل مستوى مهارات فعالية الحياة لديه يرتفع.

إضافة إلى التكوين الأكاديمي الذي يتلقاه الطالب الجامعي منذ بداية دراسته الجامعية، بما فيه الجانب المعرفي والثقافي والاجتماعي، ويتجلى ذلك من خلال قيامه بالبحوث والدراسات الميدانية، والاحتكاك بجمهور الطلبة على اختلاف مستوياتهم وتخصصاتهم وأجناسهم وثقافتهم، وكذلك تواصله مع الأساتذة ذوي الخبرة والمعرفة الأكاديمية العالية، مما يسهم في الرفع من مستوى أدائه في دراسته ومستوى تفكيره وتطلعاته نحو المستقبل الأكاديمي والمهني، وهذا هو الدور الرئيس الذي تلعبه الجامعة، والبيئة المحيطة بها للإسهام في بناء شخصية طالب جامعي فعال في المستقبل؛ وهو ما نعنيه بطالب ذي مستوى مرتفع لمهارات فعالية الحياة.

كما أنّ طبيعة العلاقات الاجتماعية الايجابية بين الطلبة داخل الحرم الجامعي، وتكوين صداقات فيما بينهم قد يشكل أحد نتائج مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة ووصوله إلى مستوى مرتفع حسب ما أسفرت عنه نتائج الدراسة.

## 2- عرض وتفسير نتيجة التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على ما يلي:

○ هل توجد فروق في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف جنسهم؟ وقد تم تطبيق اختبار "ت" لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين في مستوى مهارات فعالية الحياة باختلاف الجنس، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول(3): نتائج اختبار"ت" للفروق بين الطلبة باختلاف الجنس

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	عينة الطلبة الإناث ن=53		عينة الطلبة الذكور ن=53	
				ع	م	ع	م
غير دالة	0,29	104	1.06	16.47	151.47	14.11	148.30

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (3)، نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لدى عينة الذكور قدر بـ(148.30) في حين أن الانحراف المعياري قدر بـ(14.11)، وأن المتوسط الحسابي لدى عينة الإناث قدر بـ(151.47) والانحراف المعياري قدر بـ(16.47)، وباستعمال اختبار "ت" للفروق بين عينتين مستقلتين، فإن القيمة المحسوبة هي (ت = 1,06)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف الجنس.

ومن هنا، نستنتج عدم وجود فروق جنسية في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة.

وقد تفسر النتيجة المتحصل عليها بأن عدم وجود فروق جنسية في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة يعود إلى ظاهرة الاختلاط في الدراسة بين الذكور والإناث أدى إلى ذوبان الفروق الجنسية بالجامعة، فحظ الطالبات الإناث بالدراسة الجامعية كحظ الطلبة الذكور تماما، ولا يوجد بينهما فرق مما يدل على الاندماج الاجتماعي الحاصل فيما بينهم، وتغير نظرة المجتمع للأنثى، وإمكانية اقتحامها مختلف المجالات الدراسية والمهنية على حد سواء مع الذكور بالفرص نفسها، كما أن اختيار التخصصات الدراسية مفتوحة أمام الجنسين بالحظوظ والمعايير نفسها، والدليل على ذلك أن كلا الجنسين يكتسبان مستوى مرتفعا من مهارات فعالية الحياة.

### 3- عرض وتفسير نتيجة التساؤل الثالث:

ينص التساؤل الثالث على ما يلي:

○ هل توجد فروق في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف تخصصهم الدراسي؟

وقد تم استخدام اختبار "ت" لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين في مقياس مهارات فعالية الحياة، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول(4): نتائج اختبار"ت" للفروق بين الطلبة باختلاف التخصص الدراسي

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	عينة طلبة العلوم والتكنولوجيا ن=58		عينة طلبة العلوم الاجتماعية والإنسانية ن=48	
				ع	م	ع	م
غير دالة	0.78	104	0.27	15.22	149.51	15.65	150.33

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه، يتضح أن المتوسط الحسابي لعينة طلبة العلوم الاجتماعية والإنسانية الذي قدر بـ(150.33) أكبر من المتوسط الحسابي لعينة طلبة العلوم والتكنولوجيا والذي قدر بـ(149.51)، كما أن الانحراف المعياري لعينة طلبة العلوم الاجتماعية والإنسانية قدر بـ(15.65) أكبر من الانحراف المعياري لعينة طلبة العلوم والتكنولوجيا الذي قدر بـ(15.22)، ومنه قيمة(ت=0,27)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف تخصصهم الدراسي.

ويمكن تفسير ذلك بأن طبيعة الدراسة في التخصصات العلمية بكلية العلوم والتكنولوجيا لا تختلف في مكانتها الاجتماعية عن طبيعة الدراسة في التخصصات الأدبية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، من حيث إقبال الطلبة على جميع التخصصات حسب رغبتهم وميولهم وشغفهم بالتكوين الأكاديمي بالجامعة، وقدرتهم على التطور الفكري والتواصل العلمي والاكتماب المعرفي سواء في التخصصات الأدبية أو التخصصات العلمية، وهذا يدل على تغير نظرة المجتمع للعلوم على تنوعها، وإعطائه قيمة لجميعها دون استثناء.

#### 4- عرض وتفسير نتائج التساؤل الرابع:

ينص التساؤل الرابع على ما يلي:

○ هل توجد فروق في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف مستواهم الدراسي؟

وقد تم استخدام اختبار "ت" لدراسة الفروق بين المتوسطات والانحرافات المعيارية في مقياس مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة، والجدول الموالي يوضح ذلك:

**الجدول(5):نتائج اختبار"ت" للفروق بين الطلبة باختلاف المستوى التعليمي**

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	عينة طلبة الماستر ن=44		عينة طلبة الليسانس ن=62	
				ع	م	ع	م
دالة	0.003	104	3.04	14.99	155.09	14.61	146.19

يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لعينة طلبة الليسانس والذي قدر بـ(146.19) أقل من المتوسط الحسابي لعينة طلبة الماستر والذي قدر بـ(155.09)، كما أن الانحراف المعياري لعينة طلبة الليسانس والذي قدر بـ(14.61) أقل من الانحراف المعياري لعينة طلبة الماستر والذي قدر بـ(14.99)، ومنه قيمة(ت=3.04) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة الوادي باختلاف مستواهم الدراسي، وذلك لصالح طلبة الماستر.

وقد يفسر وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف المستوى التعليمي لصالح طلبة الماستر، بأن أقدمية تواجد الطالب بالجامعة وتعمقه في تخصصه العلمي، أي تكوينه العلمي والأكاديمي قد أكسبه خبرة تعليمية وحياتية جعلته متكيفا مع الحياة الجامعية بمختلف جوانبها.

وقد اتضح ذلك من خلال وجود فروق في المستوى لصالح طلبة الماجستير على حساب الطلبة الجدد المقبلين على الجامعة في السنوات الأولى ليسانس.

ولعلّ طلاب السنة الأولى الماجستير قد تكيّفوا مع الحياة الجامعية بشكل كاف وأفوها بمرور الزمن، مما أدى إلى ارتفاع مستوى مهارات فعالية حياتهم مقارنة بطلاب السنة الأولى ليسانس الذين قد يعانون- في عامهم الأول من الدراسة- من البعد عن الوسط الأسري، وغياب الدفء العائلي، فيشعر الطالب الجديد بمستوى أقل في مهارات فعالية الحياة.

#### 5- خلاصة الدراسة:

في إطار السعي لتحقيق الهدف الأساسي والرئيس للدراسة، وبالاعتماد على المعالجة الإحصائية للبيانات؛ للكشف عن مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة، كانت النتائج المتحصّل عليها كالتالي:

- مستوى مهارات فعالية الحياة مرتفع جدا لدى طلبة الجامعة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف التخصص الدراسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف المستوى التعليمي لصالح طلبة الماجستير.

## 6- توصيات واقتراحات الدراسة:

توصي الدراسة بما يلي:

- تنظيم برامج الإرشاد الأكاديمي لترشيد مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة على اختلاف مستوياتهم وتخصصاتهم الدراسية.
- التشجيع على الاشتراك في النوادي العلمية والثقافية التي تنمي المهارات المعرفية والاجتماعية والحياتية لدى الطالب الجامعي.
- توفير الإمكانيات اللازمة من وسائل وأجهزة التكنولوجيا الحديثة، لدعم التكوين الأكاديمي بالجامعة (المكتبات الإلكترونية - البحوث العلمية الحديثة - وسائل التواصل داخل الجامعة...).

ويمكن أن تقترح الدراسة الأبحاث الآتية:

- إجراء دراسة أوسع للكشف عن سبل تحقيق مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة.
- إجراء دراسة علاقة مهارات فعالية الحياة بفعالية الذات لدى طلبة الجامعة.
- إجراء دراسة لقياس أثر الإرشاد على تنمية مهارات فعالية الحياة لدى طلبة الجامعة.

# المراجع

## قائمة المراجع:

- 1- دشلي، كمال (2016). *منهجية البحث العلمي*. سوريا: منشورات جامعة حماة. مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية.
- 2- دويدار، عبد الفتاح محمد (1995). *أسس علم النفس التجريبي*. بيروت: دار النهضة العربية.
- 3- السيد، فؤاد البهي (1978). *علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- الفيل، حلمي محمدي (2018). تأثير برنامج تعليمي قائم على التعلم خارج الصف في تنمية الذكاء الإبداعي ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب التربية بكلية التربية النوعية. مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر. 1(177). 13-73.
- 5- الفيل، حلمي محمد حلمي (2019أ). *متغيرات حديثة على البيئة العربية: تأصيل وتوطين*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 6- الفيل، حلمي محمد حلمي (2019ب). *مقياس مهارات فعالية الحياة*. القاهرة: مكتبة الأنجلومصرية.
- 7- قاسم، محمد محمد (1999). *المدخل إلى مناهج البحث العلمي*. بيروت: دار النهضة العربية.
- 8- المحمودي، محمد سرحان علي (2019). *مناهج البحث العلمي*. (ط3). صنعاء: مكتبة الوسطية.
- 9- المرشود، جوهرة صالح (2020). الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة جامعة الملك عبد العزيز. الآداب والعلوم الإنسانية. 28(9). 01-45.
- 10- المليجي، حلمي (2001). *مناهج البحث في علم النفس*. بيروت: دار النهضة العربية.