



التنبؤ بالصمود الأكاديمي بدلالة المهارات الحياتية لدى طلبة الدراسات العليا في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (ديالى – بغداد) 3

Prediction of Academic Resilience Based on Life Skills among " Postgraduate Students in the Colleges of Physical Education and "Sport Sciences in Diyala and Baghdad

م.م حسام فاضل عباس

م.م أسعد حافظ وادي

المديرية العامة لتربية ديالى

المديرية العامة لتربية ديالى

Hussam Fadhil Abbas

Asaad Hafez Wadi

Directorate General of Education in Diyala

-- asdh82320@gmail.com husamfathil8@gmail.com

م.م علي عباس حسين

المديرية العامة لتربية ديالى

Ali Abbas Hussein

Directorate General of Education in Diyala

Aliabbas35377@gmail.com

الكلمات المفتاحية : المهارات الحياتية – الصمود الأكاديمي

Keywords: Academic Adaptation – Academic Resilience

ملخص البحث :

يهدف البحث للكشف عن دور المهارات الحياتية في تعزيز الصمود الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. ولتحقيق هدف البحث إستخدم الباحثون المنهج الوصفي (العلاقات الارتباطية) كونه الأنسب لحل مشكلة البحث , إشتمل مجتمع البحث على طلبة الدراسات العليا في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعتي ديالى وبغداد والبالغ عددهم (135) طالب وطالبة تم إختيارهم بالطريقة العمدية , أما عينة البحث بلغت (100) طالباً وبنسبة مئوية (74 %) من مجتمع البحث , إستخدم الباحثون مقياسي (المهارات الحياتية والصمود الأكاديمي) لجمع بيانات البحث إذ يتكون مقياس المهارات الحياتية من (6) محاور و(38) عبارة أما مقياس الصمود الأكاديمي فيتكون من (5) محاور و(41) عبارة . حسب نتائج المعطيات الإحصائية الخاصة بعينة التطبيق إستنتج الباحثون أن للمهارات الحياتية لدى طلبة

الدراسات العليا في الكليات المبحوثة له أثر إيجابي وواضح على الصمود الأكاديمي والطلبة الذين يمتازون بمهارات حياتية أكبر لديهم قدرة أكبر على مواجهة التحديات والضغط الدراسي .
توصي الدراسة بإقامة برامج ودورات تدريبية الهدف منها تعزيز المهارات الحياتية الأمر الذي يسهم في زيادة الصمود الأكاديمي لديهم وتحسين مستوى الدراسة لديهم .

Abstract

The research aims to reveal the role of life skills in enhancing academic resilience among postgraduate students in the Colleges of Physical Education and Sports Sciences. To achieve this goal, the researchers used the descriptive (correlational) method, as it is the most appropriate for addressing the research problem. The research population consisted of postgraduate students in the Colleges of Physical Education and Sports Sciences at the Universities of Diyala and Baghdad, totaling (135) male and female students, who were intentionally selected. The research sample included (100) students, representing (74%) of the research population.

The researchers used two scales Life Skills and Academic Resilienceto collect the research data. The Life Skills scale consisted of (6) dimensions and (38) items, while the Academic Resilience scale included (5) dimensions and (41) items.

Based on the statistical results of the study sample, the researchers concluded that life skills among postgraduate students in the studied colleges have a clear and positive impact on academic resilience. Students who possess higher levels of life skills are more capable of facing academic challenges and pressures.

The study recommends organizing programs and training courses aimed at enhancing life skills, as this would contribute to increasing students' academic resilience and improving their academic performance.

1-المقدمة :

يُعدّ طلبة الدراسات العليا في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من الفئات التي تواجه تحديات أكاديمية ونفسية متعددة، تتمثل في متطلبات البحث العلمي، وضغوط الإنجاز، والتكيف مع بيئة علمية قائمة على التنافس والإبداع. وفي ظل هذه الضغوط، تظهر الحاجة إلى امتلاك خصائص نفسية وسلوكية تساعدهم على مواجهة الصعوبات وتحقيق النجاح الأكاديمي، ومن أبرز هذه الخصائص الصمود الأكاديمي الذي يمثل القدرة على التكيف الإيجابي مع التحديات،

والمثابرة في سبيل تحقيق الأهداف التعليمية على الرغم من المعوقات التي قد تواجه الطلبة أثناء مسيرتهم العلمية (Martin & Marsh, 2006:267-281).

إن الصمود الأكاديمي لا يتشكل بمعزل عن العوامل الشخصية والاجتماعية، بل يتأثر بمجموعة من القدرات المكتسبة، ومن أهمها المهارات الحياتية التي تمثل جملة من القدرات السلوكية والمعرفية والانفعالية التي تمكن الفرد من التعامل بفعالية مع ضغوط الحياة اليومية، واتخاذ القرارات المناسبة، وبناء علاقات اجتماعية إيجابية، وإدارة الانفعالات بوعي واتزان (منظمة الصحة العالمية، 2003). وقد أكدت الدراسات أن تنمية المهارات الحياتية تسهم في تعزيز قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي والأكاديمي (Hodge et al., 2018:73-84).

ومن هذا المنطلق، تتبع مشكلة البحث من الملاحظة الميدانية لوجود تفاوت واضح في قدرة طلبة الدراسات العليا على التكيف مع متطلبات الدراسة والبحث العلمي، حيث يُظهر بعض الطلبة مرونة وصمودًا أكاديميًا عاليًا، في حين يعاني آخرون من ضعف في التعامل مع الضغوط والتحديات، مما قد يؤدي إلى تدني مستوى الإنجاز أو الانسحاب من البرامج الدراسية. ويُحتمل أن يكون لهذا التباين علاقة بمستوى امتلاك الطلبة للمهارات الحياتية التي تمكنهم من إدارة ضغوطهم الأكاديمية والنفسية. وعليه، تبرز الإشكالية الأساسية في التساؤل الرئيس الآتي: هل يمكن التنبؤ بمستوى الصمود الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدلالة المهارات الحياتية التي يمتلكونها؟

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى كل من المهارات الحياتية والصمود الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما، ومعرفة مدى إمكانية التنبؤ بالصمود الأكاديمي بدلالة المهارات الحياتية.

وتتبع أهمية هذا البحث من جوانبه النظرية والتطبيقية فمن الناحية النظرية يسهم في إثراء المكتبة العلمية العراقية والعربية من خلال دراسة العلاقة بين متغيرين نفسيين وتربويين معاصرين هما المهارات الحياتية والصمود الأكاديمي وهي علاقة لم تحظَ بعد بالاهتمام الكافي في ميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة. أما من الناحية التطبيقية فإن نتائج هذا البحث يمكن أن تُستثمر في تصميم برامج إرشادية وتدريبية موجهة لطلبة الدراسات العليا بهدف تنمية مهاراتهم الحياتية بما يسهم في تعزيز قدرتهم على الصمود الأكاديمي ومواجهة ضغوط البحث والدراسة، كما يمكن أن

تساعد إدارات الكليات والأقسام العلمية على تطوير بيئة تعليمية محفزة تراعي الجوانب النفسية والسلوكية للطلبة.

أما مجالات البحث فقد تحددت كالآتي:

المجال البشري: طلبة الدراسات العليا (الماجستير والدكتوراه) في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي ديالى وبغداد.

المجال المكاني: كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي ديالى وبغداد.

المجال الزمني: خلال العام الدراسي (2025-2026).

المهارات الحياتية : هي مجموعة من القدرات والسلوكيات التي تمكّن الفرد من التعامل بكفاءة مع مواقف الحياة اليومية المختلفة، بما في ذلك مهارات التفكير، والتواصل، واتخاذ القرار، والتكيف الاجتماعي والنفسي. (عبد الرحمن عدس, 2005: 253)

الصمود النفسي : هو قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات والضغط والتغلب عليها بفاعلية، واستعادة توازنه النفسي بعد المرور بالمحن أو الأزمات. (عبدالله السويدي, 2016: 47).

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمة طبيعة مشكلة البحث إذ يهتم المنهج الوصفي في تصوير الوضع الراهن وتحديد العلاقات التي توجد بين الظواهر والاتجاهات التي تسير في طريق النمو أو التطوير (ريسان خريط, 1987: 82).

2-2 مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلبة الدراسات العليا في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات ديالى وبغداد والمستتصية للعام الدراسي (2025-2026) والبالغ عددهم (135) طالباً وقد تم اختيار ما نسبته (74 %) من مجتمع البحث وبواقع (100) طالباً ليمثلوا عينة التجربة الاستطلاعية وعينة التطبيق، وبذلك عمد الباحث الى استخدام النسب المذكورة والمؤشرة في نسب التمثيل المقبولة لعينات البحوث الوصفية لأغراض التطبيق، اذ يشير (عودة والملكاوي، 1987: 134) إلى إن إقل عدد من الأفراد للعينات في الدراسات الارتباطية يكون بنسبة (30) فرد/متغير في الدراسات الارتباطية والانحدار الخطي البسيط والمتعدد والجدول رقم (1) يوضح تفاصيل ذلك .

جدول (1) يبين مجتمع البحث وعيناته

ت	مجتمع البحث والعينات	العدد	النسبة المئوية
1	مجتمع البحث	135	% 100
2	عينة البحث	100	% 74
3	عينة التجربة الإستطلاعية	10	% 10
4	عينة التطبيق	90	% 90

3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

"ويقصد بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث بواسطتها حل مشكلة مهما كانت تلك الأدوات أو البيانات أو عينات أو أجهزة " (وجيه محجوب, 2002: 163) .

- ❖ المقابلات الشخصية.
- ❖ الملاحظة.
- ❖ الاستبانة.
- ❖ المصادر العربية والاجنبية.
- ❖ الدراسات والبحوث السابقة.
- ❖ استمارة تفرغ البيانات.
- ❖ الوسائل الإحصائية
- ❖ جهاز حاسوب (محمول) نوع (acer).
- ❖ فريق العمل المساعد.

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2-1 تحديد مقياس المهارات الحياتية :

قام الباحثون باستخدام مقياس المهارات الحياتية للحصول على البيانات والمعلومات وهو مقياس أعده (جمال فواز العمري ، 2013 : 103- 128) ، ويتكون المقياس من (6) محاور و (38) عبارة .

اما اوزان تدرج مفتاح الاجابة لعبارات المقياس فقد تم صياغتها على وفق سلم ليكرت الخماسي (Likrt) وهي : (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) وتمثل رقمياً (1,2,3,4,5) وقد قام الباحثون بأجراء بعض التعديلات على اداة الدراسة لتحقيق هدف الدراسة.

2-1-4-2 تحديد مقياس الصمود الأكاديمي :

قام الباحثون بتكييف مقياس الصمود الأكاديمي المعد من قبل (أسماء نايف الصرايرة , 2021 : 365 - 408) والذي يتكون من (5) ابعاد وهي (المثابرة الأكاديمية 8 عبارات , المسؤولية الشخصية 8 عبارات , التخطيط للمستقبل 8 عبارات , التوجه نحو الاهداف 9 عبارات , الضبط 8 عبارات) .

2-4-2 صلاحية العبارات (التحليل المنطقي) :

بعد أن عُدَّت عبارات مقياس المهارات الحياتية البالغة (38) عبارة وهي موزعة على محاورها الستة المذكورة , ومقياس الصمود الأكاديمي والمكونة من (41) عبارة موزعة على (5) محاور عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس والقياس والتقويم لغرض تقويمها والحكم عليها من حيث صياغتها وصلاحياتها علمياً فضلاً عن صلاحية مقياس التقدير الخماسي المستعمل (دائماً/غالباً/أحياناً/نادراً/أبداً) على التوالي إذ استعمل مقياس ليكرت الخماسي " فالمقياس المكون من خمس نقاط يكون أكثر حساسية ويتطلب تمييزاً دقيقاً بين مراتب التقدير (عبدالمنعم وعبدالله, 1995 :ص 141) ، ويمتاز هذا المقياس "بسهولة استعماله وارتفاع درجة الثبات والصدق للقياس وذلك لتفاوت الدرجات امام كل عبارة وهي تتيح للفرد أن يعبر عن اتجاهه بالنسبة لكل عبارة من عبارات المقياس فضلاً عن أنها تقلل من درجة التخمين وعامل الصدفة " (عبدالمنعم وعبدالله, 1995 :ص 88) .

وابدى الخبراء ملاحظاتهم واقتروا تعديل بعض العبارات أما لتكرارها بالمعنى مع المعنى الآخر .

2-4-3 الأسس العلمية للاستبانة :

2-3-4-2 الصدق :

لإيجاد صدق المقياسين وزع الباحثون المقياسين المستعملين في البحث على مجموعة من الخبراء ، وبعد جمع البيانات عدل الباحثون المقترحات ، إذ بلغت نسبة الاتفاق حولها بمقدار (86 %) وبذلك نحقق شرط صدق المقياسين وقد أشار (Ebel , 1972:p555) بهذا الشأن إلى "أن أفضل وسيلة للتأكد من الصدق الظاهرة لأداة القياس أن يقدر عدد من الخبراء المتخصصين مدى كون عبارات الاستبانة ممثلة للصيغة المطلوب قياسها".

2-3-4-2 الثبات :

من اجل تحقيق شروط ثبات المقياسين وزعت الإستبانتيين على عينة من عينة البحث والبالغة (12) شخص بتاريخ 2025/9/15 وأعاد الباحثون الاختبار بعد مرور أسبوع من الاختبار .

حيث كان معامل الارتباط البسيط بين الإختبارين للمقياسين (0.87) و (0.85) على التوالي للمهارات الحياتية والصمود النفسي وهذه نسبة مرتفعة التي تعبر عن قوة وجود العلاقة الموجبة بين الاختبارين والثبات هو " الاتساق والدقة في القياس " (سوسن, 2010 : ص 66).

2-5 التجربة الاستطلاعية :

تعني التجربة الاستطلاعية " استطلاع الظروف المحيطة في الظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها (الشوك وفتحي, 2004 ك ص 88-89). وتعد دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه للتعرف على السلبيات والمعوقات التي قد تواجهه الباحث في أثناء قيامه في تنفيذ التجربة الرئيسية.

وعليه أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) طالباً ضمن عينة البحث اختيرت بالطريقة العشوائية للمدة من 2025/9/20 ولغاية 27 / 9 / 2025 وبصورة إلكترونية للتعرف على مدى وضوح العبارات ، ومدى الاستجابة للمقياسين بشكلها النهائي.

2-6 تنفيذ الدراسة :

وزع الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد المقياسين على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (90) طالباً ضمن المدة المحصورة بين 2025/9/28 ولغاية 2025/10/15 وبعد الانتهاء من تنفيذ خطوات البحث جمع الباحثون البيانات الخاصة بالاستبانة من أفراد عينة البحث وتم ترتيبها في جداول تمهيداً لإخضاعها للمعالجات الإحصائية.

2-7 الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- الخطأ المعياري
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- قيمة t-test
- معامل الإلتواء
- التقلطح
- معادلة الإنحدار البسيط

3- عرض النتائج ومناقشتها :

1-3 عرض النتائج :

جدول (2) يبين الوصف الإحصائي للمقياسين

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	قيمة t		معامل الالتواء	التفطح
						المحسوبة	الجدولية		
المهارات الحياتية	90	166.18	1.629	168.50	15.455	16.324	1.98	0.145	0.817
الصمود الأكاديمي	90	176.70	1.600	176.50	15.177	11.312		0.043	0.922

بينت مؤشرات الإحصاء الوصفي في الجدول (2) المتمثلة بقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الالتواء، ولمتغيري الدراسة أن قيم معامل الالتواء وعند المتغيرين كانت (صفرية) وهذا مؤشر يدل على توزيع عينة البحث توزيعاً اعتدالياً، وأن قيمة الخطأ المعياري تشير إلى مناسبة حجم العينة للتحليل الإحصائي .

2-3 استخراج مؤشرات أنموذج معادلة الانحدار

الجدول (4) مؤشرات جودة نموذج معادلة الإنحدار الخطي

الخطأ المعياري للتقدير	معامل التحديد المعدل R^2	معامل التحديد (معامل التفسير) R^2	معامل الارتباط R	المتغيرات	
				التابعة	المستقلة
12.223	0.351	0.359	.599 ^a	الصمود الأكاديمي	المهارات الحياتية

3-3 نتائج الفروق للمتغيرين

الجدول (5) يبين قيمة اختبار (f) المحسوبة وقيمة مستوى المعنوية المرافقة لها

الدلالة الإحصائية	قيمة F		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	مستوى الدلالة	المحسوبة	7353.068	1	7353.068	بين المجموعات
	.000 ^b	49.215	149.407	88	13147.832	داخل المجموعات
				89	20500.900	الكلية

3-4 استخراج قيم معاملات معادلة الانحدار (الأنموذج)

الجدول (6) يبين القيم الخاصة بمعاملات معادلة الانحدار ومعنوية معاملات الأنموذج

المتغيرات	قيمة المعامل قيمة B	Beta المعيارية	قيمة T المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
الصمود الأكاديمي	13.991				
المهارات الحياتية	0.084	0.599	7.015	0.000	معنوي

3-5 مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج البحث أن نموذج الانحدار كان معنويًا ما يشير إلى وجود قدرة تنبؤية حقيقية للمهارات الحياتية في تفسير الصمود الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة كما كشفت النتائج عن علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين المهارات الحياتية والصمود الأكاديمي، مما يعني أن الطلبة الذين يمتلكون مهارات حياتية متقدمة يكونون أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات البيئة الأكاديمية وتحمل ضغوطها النفسية والاجتماعية. ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن المهارات الحياتية تمثل مجموعة من القدرات النفسية والاجتماعية التي تساعد الطلبة على مواجهة التحديات الأكاديمية بنجاح مثل مهارة حل المشكلات، والتفكير الناقد، وضبط الانفعالات، والتواصل الفعال، وهي مهارات تساهم في بناء الثقة بالنفس وتعزيز الكفاءة الذاتية وعندما يتمتع طلبة الدراسات العليا بهذه المهارات، فإنهم يصبحون أكثر قدرة على تجاوز الإخفاقات، وتنظيم الوقت، وتحقيق التوازن بين متطلبات الدراسة والحياة الشخصية، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الصمود الأكاديمي لديهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (العساف، 2019: 112) الذي أشار إلى أن تنمية المهارات الحياتية تساهم في تحسين قدرة الأفراد على التكيف مع المواقف الصعبة وزيادة كفاءتهم في

مواجهة الضغوط المختلفة. كما تتفق أيضاً مع ما بينته دراسة (الجعفري , 2021 : 85) من أن الصمود النفسي يتعزز بقدر ما يمتلك الفرد من مهارات حياتية وقدرات اجتماعية تمكّنه من التعامل الإيجابي مع المواقف المجهدة.

إن العلاقة الارتباطية الموجبة بين المتغيرين تُظهر أن المهارات الحياتية لا تعمل بمعزل عن الصمود الأكاديمي، بل تشكل أحد مصادره الأساسية. فكل مهارة حياتية تسهم في بناء بعدٍ من أبعاد الصمود، فمثلاً: مهارة إدارة الانفعالات تساعد الطالب على التحكم في مشاعره أثناء الضغوط الأكاديمية. مهارة اتخاذ القرار تمكّنه من اختيار الأساليب الأنسب للتعامل مع متطلبات الدراسة والبحث العلمي. مهارة التواصل تدعم قدرته على بناء علاقات إيجابية مع الزملاء والأساتذة، مما يوفر بيئة دعم نفسي واجتماعي تعزز الصمود.

كما يمكن تفسير دلالة الانحدار المعنوي بأن المهارات الحياتية تمثل متغيراً أساسياً يمكن الاعتماد عليه للتنبؤ بالصمود الأكاديمي إذ تشير النتائج إلى أن تطوير هذه المهارات من خلال التدريب أو الإرشاد النفسي يمكن أن يسهم في رفع قدرة الطلبة على مواجهة متطلبات الدراسات العليا بثبات وفاعلية وهذا ما يتوافق مع الاتجاهات التربوية الحديثة التي تدعو إلى دمج المهارات الحياتية في المناهج الجامعية باعتبارها أداة فاعلة في إعداد طلبة قادرين على الصمود ومواجهة تحديات الحياة الأكاديمية والمهنية.

4-الخاتمة :

في ضوء نتائج البحث الذي تناول التنبؤ بالصمود الأكاديمي بدلالة المهارات الحياتية لدى طلبة الدراسات العليا في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، تبين أن هناك علاقة ارتباطية وانحداراً معنوياً بين المهارات الحياتية والصمود الأكاديمي، مما يدل على أن امتلاك الطلبة لمستويات مرتفعة من المهارات الحياتية يسهم بشكل فاعل في تعزيز قدرتهم على مواجهة التحديات الأكاديمية والتكيف مع ضغوط الدراسة. ومن هذا المنطلق، يمكن الاستنتاج بأن المهارات الحياتية تُعدّ متغيراً مهماً يمكن من خلاله التنبؤ بدرجة الصمود الأكاديمي لدى الطلبة. ويوصي الباحث بضرورة إدماج برامج تنمية المهارات الحياتية ضمن مناهج الدراسات العليا، وإقامة ورش تدريبية تسهم في تطوير الجوانب النفسية والاجتماعية للطلبة بما يعزز قدرتهم على الصمود الأكاديمي والاستمرار بنجاح في مسيرتهم العلمية.

المصادر:

- ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- أحمد سليمان عودة وفتحي حسن الملكاوي؛ أساسيات في البحث العلمي، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، جامعة اليرموك، عمان، الاردن، 1987 .
- وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002).
- سوسن شاكر مجيد؛ الاختبارات النفسية، ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2010).
- اسماء نايف الصرايرة؛ الصمود الاكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة مؤتة للدراسات الانسانية والاجتماعية، ع1 (خاص)، 2023 .
- جمال فواز العمري؛ مدى وعي طلبة الجامعات الاردنية الرسمية للمهارات الحياتية في ضوء الاقتصاد المعرفي، مجلة الدراسات النفسية والتربوية، ع 10، 2013 .
- منظمة الصحة العالمية؛ دليل المهارات الحياتية للتربية في المدارس، جنيف، (2003) .
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد، مطبعة دار النهضة، 2004).
- عبد الرحمن عدس؛ علم النفس الإرشادي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، 2005.
- عبد الله السويدي؛ الصمود النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2016.
- فهد بن عبد الله العساف؛ المهارات الحياتية وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلاب الجامعات السعودية. الرياض: دار الزهراء للنشر، 2019.
- أحمد محمد الجعفري؛ الصمود النفسي وعلاقته بمهارات المواجهة لدى طلبة الجامعات الأردنية. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر، 2021.



- Martin, A. J., & Marsh, H. W, Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. Psychology in the Schools, 43(3), 2006 .
- Hodge, K., Danish, S., & Martin, J, Developing life skills in sport: A conceptual framework. Sport Psychologist, 32(2), 2018 .
- Ebel, R; Essentials of Education measurement: (Engle wood, cliffs, new york, prentice-hall, 1972.. (

الملاحق

ملحق (1)

مقياس المهارات الحياتية الموزع على عينة التطبيق

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
المحور الأول / مهارة الإتصال والتواصل						
1	أتواصل مع الزملاء بشكل واثق					
2	أستخدم التواصل اللفظي وغير اللفظي لإيصال المعلومات لزملائي					
3	أظهر إهتماماً وإصغاء غير منقطع عند الإستماع للأطراف الأخرى خلال الحوار					
4	أستطيع التقيد بتنفيذ التعليمات حسب الأولوية					
5	أستطيع تفسير الإشارات غير اللفظية					
6	أحافظ على تركيزي طول فترة الإصغاء					
المحور الثاني / التعاون						
7	أحترم أفكار الآخرين وأقبلها					
8	أتحلى بروح الإنتماء للجماعة					
9	أقوم بالمبادرة في تقديم العون للآخرين					
10	أحرص على بناء أواصر الثقة مع أفراد الجماعة					
11	أنتاوض مع الزملاء حول المواقف المختلفة					
12	أقدم المصلحة العامة على مصلحتي الشخصية					
المحور الثالث / حل المشكلات						
13	لدي القدرة على التفكير بصورة مستقلة					
14	لدي القدرة على تقديم افكار ناقدة ومفيدة للآخرين					
15	أتعايش مع الفكرة أو المشكلة لدرجة احس أنها جزء مني					
16	أقدم نقداً بناءً إزاء المشكلات التي تعرض عليّ					

17	أكتشف في الأداء عيوباً لا يستطيع زملائي إكتشافها				
18	لدي القدرة على الانتقال السريع من فكرة إلى فكرة أخرى				
المحور الرابع / صنع القرار والتفكير الناقد					
19	أستطيع تحديد المواقف التي تحتاج إلى إتخاذ قرار				
20	أجمع المعلومات التي تساعدني على إتخاذ القرار				
21	لدي القدرة على حصر البدائل المتاحة				
22	لدي القدرة على مقارنة وتقييم الحلول البديلة				
23	أستطيع وضع كل بديل في الإعتبار				
24	لدي القدرة على إختيار البديل الأفضل				
25	أستطيع أن اظهر حكماً على القرار الذي تم إتخاذه				
26	أستطيع مراقبة ومتابعة القرار الذي تم إتخاذه وتنفيذه				
المحور الخامس / مهارات إدارة التعامل مع الضغوط					
27	أدرك أهمية الوفاء بالالتزامات المطلوبة مني				
28	أعكس صورة إيجابية عن ذاتي أثناء النقاش				
29	أتصرف بشكل لائق ومسؤول				
30	أميز بين الخطأ والصواب				
31	إستطيع تحديد إهتماماتي				
32	أستطيع إصدار حكم صادق على أدائي وأداء زملائي				
المحور السادس / إدارة الذات					
33	أتصرف بشكل واثق أثناء القيام بواجباتي				
34	أقبل المديح دون حرج وأمتدح زملائي				
35	أحدث بوضوح وإنفتاح مع الاصدقاء				
36	أبدي درجة عالية من الحماس عند أدائي لمهارات تعلمتها حديثاً				
37	أقبل النقد الإيجابي وأنتقد الآخرين بشكل بناء				
38	أجدني مبادر وأقدم على أداء مهارة لا أعرفها مسبقاً				

ملحق (2)

مقياس الصمود الأكاديمي الموزع على عينة التطبيق

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
المتابعة						
1	أنجز الأعمال الدراسية في وقتها المحدد					
2	أنجز الأعمال الدراسية التي يعتقد الآخرون أنها تتطلب جهداً					
3	أميل إلى الإستمرار في العمل الواحد لمدة طويلة					
4	أركز في المهام الدراسية الى النهاية حتى وإن كانت غير ممتعة					
5	أنجز الأعمال الدراسية التي أخفق فيها معظم زملائي					
6	أتوقع أن يكون أدائي مميزاً في المهام الدراسية الموكلة إليّ					
7	أعتقد أن درجاتي هي انعكاس حقيقي لما أبذله من جهد					
8	أبذل قصارى جهدي لأداء المهام الدراسية الصعبة					
المسؤولية الشخصية						
9	أحرص على الإلتزام بمواعيد المحاضرات					
10	أقوم بعملية دون الحاجة إلى المراقبة					
11	أبذل كل جهدي في أي عمل أكلّف به					
12	ألتزم بالمشاركة في المناسبات التي تخص أفراد أسرتي					
13	يمكنني الإعتماد على نفسي دون مساعدة الآخرين					
14	أحافظ على ممتلكات الكلية					
15	لا أتضايق من مسؤولياتي العائلية					
16	أعتذر دائماً عندما أتصرف بإسلوب غير لائق					
التخطيط للمستقبل						
17	أفكر كثيراً في المستقبل					
18	أضع لنفسي أهدافاً بعيدة وأسعى لتحقيقها					
19	أضع خطة لمذاكرة المواد الدراسية ومراجعتها					
20	عندما أضع خططي أكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها بنجاح					
21	أعمل للمستقبل وفقاً لخطة رسمتها لنفسي					
22	أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعها					
23	أخطط لمستقبلي الدراسي					
24	يتطلب الإنجاز وضع خطط محددة لكل عمل					



التوجه نحو الأهداف				
25	أفكر في تنمية قدراتي كي أحقق أهدافي المستقبلية			
26	لدي هدف في الحياة أسعى لتحقيقه مهما حدث			
27	من خلال دراستي أبحث عن فرص إكتساب مهارات جديدة			
28	أرى ان وصولي إلى أهدافي يعتمد على جهودي المبذولة			
29	أشعر بسعادة عند الحصول على درجات اعلى من زملائي			
30	أهتم بالحصول على معلومات جديدة لزيادة رصيدي المعرفي			
31	أمل ان أحصل على فهم أوسع واعمق للمواد التي أدرسها			
32	أحب المواد الدراسية التي تحفز حب الإستطلاع لدي حتى لو كانت صعبة			
33	لدي القدرة بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الآجل			
الضبط				
34	ألتزم بالمواعيد مع الآخرين			
35	أشعر بأنني شخص يمكن الإعتماد عليه			
36	أرفض الأمور التي تسيء إلي			
37	أبذل قصارى جهدي للتوقف عن التفكير في الأفكار السلبية			
38	أنظم أموري بشكل جيد			
39	يسهل علي السيطرة على نفسي			
40	يصعب أن يضبط الآخرون من عزمي			
41	من الصعب علي إفشاء الأسرار			