

مهارات القرن الحادي والعشرين وعلاقتها بجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة

موده بنت خالد بن علي مغربي

باحثة ماجستير في علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية
modi31998@hotmail.com

أ.د/ نوال بنت غرم الله الغامدي

أستاذ التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية
ngalghamdi@kau.edu.sa

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة ما بين مهارات القرن الحادي والعشرين وجودة الحياة النفسية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة. ولتحقيق غرضها؛ تم الاعتماد على المنهج الوصفي بأسلوبية الارتباطي والمقارن، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من (214) طالبة من طالبات البكالوريوس في جامعة الملك عبد العزيز، وقد أستخدم مقياس خاص بمهارات القرن الحادي والعشرين، ومقياس آخر لجودة الحياة النفسية من إعداد الباحثة، وذلك بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية، والتي جاءت بدرجة عالية. هذا وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبه، دالة إحصائياً، بين مهارات القرن الحادي والعشرين وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز. وتوصلت النتائج إلى أن مستوى جميع مهارات القرن الحادي والعشرين (مهارات التعلم والإبداع- مهارات الثقافة الرقمية- مهارات الحياة والعمل) متوافره لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بمستوى متقدم أو مرتفع. بالإضافة لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، في درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص. أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية، في درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي، لصالح الطالبات اللاتي تقديرن مرتفع. وأيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، في درجات جودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص. أخيراً وجود فروق ذات دلالة إحصائية، في درجات جودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي، لصالح الطالبات اللاتي تقديرن مرتفع. وفي ضوء نتائج الدراسة

طُرِحَ ما قد يسهم في تنمية كلاً من مهارات القرن الحادي والعشرين وجودة الحياة النفسية من التوصيات والمقترحات لبحوث مستقبلية.

الكلمات المفتاحية: مهارات القرن الحادي والعشرين، جودة الحياة النفسية، طالبات الجامعة.

Twenty-First Century Skills and Their Relationship to The Quality of Psychological Life Among a Sample of Students at King Abdulaziz University in Jeddah

Mawaddh Maghrabi

Master's researcher in Educational Psychology, College of Education, King Abdulaziz University, Kingdom of Saudi Arabia
modi31998@hotmail.com

Nawal Al-Ghamdi

Professor of Educational and Psychological Guidance and Counseling, College of Education, King Abdulaziz University, Kingdom of Saudi Arabia
ngalghamdi@kau.edu.sa

ABSTRACT

Accordingly, the current study aimed to identify the relationship between twenty-first century skills and psychological quality of life among female students at King Abdulaziz University in Jeddah. To achieve its purpose; It relied on the descriptive correlational approach, as the study was applied to a sample of (214) undergraduate students at King Abdulaziz University, and the measures of the twenty-first century skills and the quality of psychological life were prepared by the researcher, after verifying their psychometric characteristics, which came to a high degree. The study found the following results: There is a positive correlation, statistically significant, between the skills of the twenty-first century and the quality of psychological life among a sample of female students at King Abdulaziz University. The results concluded that the level of all twenty-first century skills (learning and creativity skills - digital culture skills - life and work skills) is available to female students at King Abdulaziz University at an

advanced or high level. In addition, there were no statistically significant differences in the degrees of twenty-first century skills among a sample of female students at King Abdul Aziz University, due to the effect of the specialization variable. There are also statistically significant differences in the scores of twenty-first century skills among a sample of female students at King Abdulaziz University due to the impact of the current general assessment variable, in favor of female students whose assessment is high. Also, there are no statistically significant differences in the degrees of the quality of psychological life among a sample of female students at King Abdulaziz University due to the effect of the variable of specialization. Finally, there are statistically significant differences in the degrees of psychological quality of life among a sample of female students at King Abdulaziz University, due to the effect of the current general assessment variable.

Keywords: Twenty-First Century Skills, Psychological Well-being, Quality of Psychological Life, University Student.

مُقَدِّمَةُ الدِّرَاسَةِ

يشهد العالم اليوم تطورًا وانفتاحًا كبيرًا في مختلف مستوياته النَّفسِيَّةِ والتَّعليمِيَّةِ والاقتصاديَّةِ، حيثُ يتميز العصر الحالي بتطورات كثيرة ظهرت نتيجة الثورة الصناعية الرابعة مما أسهم في إحداث تغييرات عديدة في مختلف الجوانب؛ لذا أضحى تعلُّم الفرد واكتسابه للمهارات والكفاءات أحد متطلبات القرن الحادي والعشرين، التي تُمكنه من التصدي للعديد من التحدّيات والصعوبات، بشكل يساعده على التكيف النفسي (إبراهيم، 2012).

وقد أصبح عصرنا الحالي يركز على مهن وأعمال تعتمد كليًا على المعرفة والتقنية والتواصل الفعال عوضًا عن الاعتماد على الجهد الذهني والمهام الاعتيادية البسيطة فقط، مما ساعد بدوره على حدوث طفرة في المهارات والكفايات المطلوبة (تريلينج وفيديل، 2020).

لذا لم يُعدَّ التَّعليم في الوقت الحالي مقتصرًا على إكساب المُتعلِّم المعرفة والحقائق النظرية فقط، بل تعداه إلى ضرورة إكسابه المهارات والقدرات اللازمة لهذا العصر، وعلى هذا الأساس حرص كثير من

المؤسسات التربوية والتعليمية على الالتزام بمسؤولية إعداد الطلبة للقيام بأدوارهم المختلفة؛ ليكونوا قادرين على مواكبة تغيرات العصر الحديثة وبشكل يحقق التنمية الشاملة للمجتمع (السويلم، 2019).

وبناءً على ما سبق نجد أن الحكومات في العديد من الدول بادرت بوضع الخطط والسياسات بهدف تحقيق النتائج المرجوة لمواجهة هذه التحديات، وظهر العديد من المبادرات العالمية لتحديد مخرجات التعلم التي ينبغي توافرها في أجيال المستقبل، والتي كان نتاجها ظهور مصطلح مهارات أو كفاءات القرن الحادي والعشرين (خميس، 2018).

ويشير مصطلح مهارات القرن الحادي والعشرين "إلى مجموعة واسعة من المعارف والمهارات وعادات العمل والسمات الشخصية التي يُعتقد أنها ضرورية للنجاح في عالم اليوم" (Ültay et al., 2021; 86). كما تتضمن مهارات القرن الحادي والعشرين مجموعة من المهارات المعرفية وغير المعرفية، والسلوكيات والأفعال، وأنواع المشاركات والتفاعلات المدرسية، والتي تم ربط العديد منها بالجوانب التعليمية، والنجاح الوظيفي، والرفاهية النفسية (Palardy & Rumberger, 2019).

وبناءً على ذلك، أصبح بعد التعلم مدى الحياة أحد الأبعاد الأساسية لجودة الحياة في القرن الحادي والعشرين، حيث يتميز نموذج جودة الحياة في القرن الحادي والعشرين بالقدرة على التأقلم مع الظروف والتغيرات المتسارعة، بالإضافة للقدرة على اكتساب معرفة جديدة، مما دعا لضرورة النظر إلى جودة حياة الإنسان، إذ إن الهدف العام للإنسان يتمثل في اكتساب المعرفة وتطوير المهارات، والشعور بالإنجاز الشخصي والرضا، والذي بدوره يعتبر شرطاً أساسياً لنوعية الحياة (Indra & Inga, 2020).

وفي الآونة الأخيرة ظهر هنالك العديد من الآراء والاتجاهات التي تنادي بضرورة التركيز على الجوانب الإيجابية للفرد عوضاً عن التركيز على الجوانب السلبية؛ ونتيجة لهذه الاتجاهات والنداءات العالمية ظهر ما يُعرف بعلم النفس الإيجابي، والذي بدأ يهتم بمفاهيم عديدة كجودة الحياة النفسية، والرضا عن الحياة، والهناء النفسي، ويُعد هذا التوجه الجديد في المجال النفسي مؤشراً لتحضر مجتمعاتنا ورقية؛ فقد أصبحت الرفاهية النفسية والاهتمام بها مقياساً لتطور وتقدم الدول (القدومي والأعمر، 2020).

هذا ويعتبر مفهوم جودة الحياة النفسية أحد الموضوعات الجديدة في علم النفس، والتي تركز على شعور الفرد بالرضا والسعادة في ظل الظروف التي يعيشها، كما يعتبر مفهوم جودة الحياة النفسية نسبياً بصفة عامة فهو يختلف من شخص لآخر تبعاً لظروف حياته ونظرتة لها (مجدي، 2009).

ونتيجة لذلك ظهر متغير جودة الحياة النفسية مع ظهور علم النفس الإيجابي، وبالتحديد منذ سنة 1998 أثناء البحث عن مؤشرات تفيد في قياس نوعية الحياة لتحسين السياسة الاجتماعية، وكما نرى حالياً زيادة عدد الدراسات المتعلقة بجودة الحياة النفسية، حيث ظهر العديد من المصطلحات

والمفاهيم المختلفة التي تشير إلى جودة الحياة النفسية كالارتياح الشخصي، والارتياح النفسي، وحسن الحال، والرفاه، والسعادة، والعواطف، والمشاعر، والرضا عن الحياة، ونوعية الحياة (مسعودي، 2017) ويعد الاهتمام بمفهوم جودة الحياة النفسية أمراً حديثاً نسبياً، حيث اهتم العديد من العلماء بالرفاه النفسي للفرد، إضافةً إلى دوره في المؤسسات الأكاديمية، والتربوية، والمهنية، هذا وتعتبر كارول ريف من أكثر المهتمين بمفهوم جودة الحياة النفسية؛ حيث نُعد من أوائل من اهتم به ونادى بدوره وأهميته في حياة الفرد الشخصية أو المهنية أو الاجتماعية (الغزالي وعائش، 2020).

وفيما يتعلق بجودة الحياة النفسية فإنها تتضمن أبعاداً عديدة أشارت إليها (Ryff et al. 2008:20) في نظريتها التي طرحتها في جودة الحياة النفسية "وهي التقبل الذاتي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والتمكن البيئي، والاستقلالية، والهدف من الحياة، والنمو الشخصي".

وعلاوة على ذلك أشار الزين وخليفة (2021) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من الرفاهية النفسية كانوا اجتماعيين أكثر، ومقدرين لذواتهم وللآخرين، كما استطاعوا تطوير طرق ومهارات فعالة للتغلب على الصراعات والضغوط التي تواجههم.

ومن هنا أصبح ضمان جودة الحياة مرتبطاً بتطوير المهارات الشخصية والاجتماعية التي يمتلكها الفرد، وبناءً على ذلك أصبحت المؤسسات الأوروبية تولي أهمية كبيرة لتنمية تلك المهارات الشخصية والاجتماعية، فقد استنتج أن المهارات الشخصية للأفراد (كالذكاء العاطفي، والتفكير النقدي، والقيادة) لها قيمة وحاجة أكبر من المهارات المهنية أو التقنية، لذلك يمكن القول إنه بدون التركيز على هذه المهارات المطلوبة في القرن الحادي والعشرين فإن ضمان جودة الحياة يكون محدوداً (Inga & Indra, 2020).

وانطلاقاً مما سبق تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يعايشه العالم اليوم في القرن الحادي والعشرين من تقدّم هائل وسريع أحدثته التطورات التكنولوجية، والذي أدى لظهور العديد من التغيرات على مختلف المستويات والجوانب، ونتيجة لذلك التطور برزت ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات -بشكل عام- ومهارات القرن الحادي والعشرين بشكل خاص، وذلك لمساعدة الأفراد -بشكل عام- والطلبة بشكل خاص، على تحقيق النجاح والتكيف النفسي والاجتماعي في الحياة الجامعية.

مُشكلة الدراسة وتساؤلاتها

يعيش العالم اليوم في القرن الحادي والعشرين تطورات كبيرة ومتسارعة، تتطلب مجموعة واسعة من المهارات غير الاعتيادية مثل حلّ المشكلات والتعاون والإبداع والتفكير النقدي، وتعتبر هذه المهارات ذات أهمية قصوى في حياة الفرد، وشعوره بالتكيف (Greiff & Borgonovi, 2022).

وإثر ذلك أشار خبراء التربية وقادة الاستثمار وعلى رأسهم (Zanartu et al., 2015) إلى ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات والكفاءات البشرية بهدف تحسين نوعية الحياة في المستقبل، وإعداد جيل يمتلك مهارات القرن الحادي والعشرين؛ لكون هذه المهارات أصبحت ضرورة ملحة يتطلبها العصر الحالي؛ لما يشتمل عليه من تحديات وصعوبات وتراكم المعلومات، ومن ناحية أخرى يتسبب نقص تلك المهارات لدى الأفراد بشكل عام والطلبة بشكل خاص في تعويقهم عن النجاح والتقدم، مما يشعرهم بالإحباط (الحريري، 2020).

كما أعلن مؤتمر التكنولوجيا والتعليم والتنمية الدولية (2018) عن ضرورة تطوير المهارات العامة للطلبة الذين يلتحقون بسوق العمل؛ وذلك لأن منظمات ومؤسسات العمل أصبحت تبحث عن مهنيين يتمتعون بمهارات مرنة ومتنوعة، فقد باتت هذه المهارات مطلباً أساسياً للتكيف مع التغيير، فمن الضروري اليوم أن يمتلك الفرد مهارات شخصية واجتماعية كالتواصل وإدارة الصراع، إلا أن الجامعات غالباً ما تقلل من أهمية هذه المهارات في المناهج الدراسية (Conference 12th International Technology, Education and Development, 2018).

وإضافة إلى ذلك عقدت هيئة تقويم التعليم والتدريب مؤتمراً دولياً بعنوان "مهارات المستقبل - تنميتها وتقويمها" في 4 ديسمبر (2018)، بمدينة الرياض، كان الهدف منه إبراز مهارات القرن الحادي والعشرين، وعرض الإطار العام لها، واختتم المؤتمر الدولي (2018) بتوصيات طالبت بضرورة ربط مخرجات التعليم الجامعي بالمهارات اللازمة للنجاح في الحياة، والتأكيد على أهمية ربط مهارات القرن الحادي والعشرين بالمناهج الجامعية (وكالة الأنباء السعودية واس، 2018).

وبصفة عامة يُعد الانتقال للمرحلة الجامعية أمراً مرهقاً للغاية؛ لما تتصف به تلك المرحلة من العديد من العلاقات الشخصية والاجتماعية، والجوانب الأكاديمية الجديدة التي يواجهها الطلبة، ويرتبط التكيف خلال تلك الفترة بالكيفية التي يتعامل بها الأفراد مع الضغوط والمواقف التي يتعرضون لها، والتي قد تؤثر في جودة حياتهم النفسية (أحمد وحسين، 2009).

لذا تتضح أهمية جودة الحياة النفسية لدى الطالبة الجامعية في كونها في هذه المرحلة تتعرض لكثير من الضغوط النفسية الناتجة من الكثير من المشكلات الحياتية واليومية، ونتيجة لذلك قد تفتقر بعض

الطالبات إلى مهارات التعامل مع تلك المشكلات والتغيرات، مما يولد لديها إحساسًا بالكدر وعدم التوافق مع الحياة. وللتغلب على تلك المشكلات والضغوط الحياتية وتحقيق مستوى عالٍ من الرضا عن الحياة لا بد من العمل على تحسين جودة الحياة النفسية لديهنّ (الخفاجي وجاسم، 2018).

وبناءً على ذلك أصبح التدريب على بعض المهارات ضرورة ملحة جدًا؛ لكونها تساعد على التأقلم مع التحديات والضغوط التي يمر بها الطلبة، مما يعزز شعورهم بالسعادة ويحسن من نوعية حياتهم، حيثُ تمكّن هذه المهارات الفرد من التصرف بشكل تكيفي وصحيح بما ينعكس على جودة حياته بشكل إيجابي (Hajia et al., 2011).

وفي السياق ذاته أشار (Gökhan 2022) إلى أن تطوير مهارات الطلاب سيحسن من إمكاناتهم، مما يجعلهم أكثر استعدادًا وتكيفًا للحياة الاجتماعية، والمهنية، والمستقبلية. ويمكن القول بأن مهارات القرن الحادي والعشرين تؤدي دورًا محوريًا في النجاح الأكاديمي للطلبة الجامعيين.

إلى جانب ذلك نجد أن الجامعات السعودية - وعلى رأسها جامعة الملك عبد العزيز - لم تأل جهدًا في إكساب طلبتها مهارات القرن الحادي والعشرين وفق تطلّعات رؤية المملكة 2030. حيثُ جاءت رؤية المملكة 2030 للوصول إلى أعلى درجات التقدم والتطور في كافة المجالات، وعلى رأسها التعليم، وذلك من خلال الاهتمام بالاستثمار في التعليم والتدريب، وإعداد المناهج المتطورة التي تركز على المهارات اللازمة لوظائف المستقبل بما يتوافق مع الاحتياجات المطلوبة لسوق العمل (القحطاني، 2021).

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة تزامنًا مع ما طرحته رؤية 2030 والتي تسعى لتحسين حياة الأفراد من خلال توفير بيئة معيشية ذات جودة عالية في كافة الجوانب الحياتية، والعمل على إكسابهم العديد من المهارات اللازمة في الوقت الحالي، فقد أصبح التركيز والاهتمام بجودة الحياة والتعليم من أوائل الاهتمامات بالمملكة العربية السعودية.

وهكذا وعلى ما تمّ عرضه سابقًا، تأكّد وجود مُشكلة حقيقية جديرة بالبحث والدراسة، وأنّضحت أهمية المُشكلة، وانطلاقًا من ذلك سعت الباحثة من خلال هذه الدراسة إلى معرفة الإجابة المتمثلة في التساؤل الآتي: ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين مهارات القرن الحادي والعشرين وجودة الحياة النفسية لدى عيّنة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز؟ ويتفرع منه الأسئلة الآتية:

- السؤال الأول: ما درجة امتلاك طالبات جامعة الملك عبد العزيز لمهارات القرن 21؟
- السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عيّنة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص (مسار علمي، مسار صحي، مسار إنساني إداري)؟

- السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي (منخفض، متوسط، مرتفع)؟
- السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات جودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص (مسار علمي، مسار صحي، مسار إنساني/إداري)؟
- السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات جودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي (منخفض، متوسط، مرتفع)؟

فروض الدراسة

- وجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مهارات القرن الحادي والعشرين وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز.
- درجة امتلاك طالبات جامعة الملك عبد العزيز لمهارات القرن الحادي والعشرين مرتفعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص (مسار علمي، مسار صحي، مسار إنساني/إداري).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي (منخفض، متوسط، مرتفع).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص (مسار علمي، مسار صحي، مسار إنساني/إداري).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي (منخفض، متوسط، مرتفع).

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على ما يأتي:

- طبيعة العلاقة بين مهارات القرن الحادي والعشرين وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز.
- درجة امتلاك مهارات القرن 21 لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز.

- الفُروق بين متوسط مَهارات القَرْن الحادي والعِشرين لدى عَيّنة من طالِبات جامِعة الملك عبد العزيز، والتي تعزى لأثر متغير التخصص (علمي، صحي، إنساني).
- الفُروق بين متوسط مَهارات القَرْن الحادي والعِشرين لدى عَيّنة من طالِبات جامِعة الملك عبد العزيز، والتي تعزى لأثر متغير التقدير العام (منخفض، متوسط، مرتفع).
- الفُروق بين متوسط جَوْدَة الحَيَاة النَّفسِيَّة لدى عَيّنة من طالِبات جامِعة الملك عبد العزيز، والتي تعزى لأثر متغير التخصص (علمي، صحي، إنساني).
- الفُروق بين متوسط جَوْدَة الحَيَاة النَّفسِيَّة لدى عَيّنة من طالِبات جامِعة الملك عبد العزيز، والتي تعزى لأثر متغير التقدير العام (منخفض، متوسط، مرتفع).

أهميّة الدِراسة

يمكن صياغة أهميّة هذه الدِراسة، على النحو الآتي:

الأهميّة النظرية:

- تكمن أهميّة هذه الدِراسة في ربطها لمتغير تربوي و متغير نفسي، وهما مَهارات القَرْن الحادي والعِشرين وجودة الحَيَاة النَّفسِيَّة.
- أهميّة الفِئة المستهدفة؛ حيثُ تستهدف طَلبة المرحلة الجامعية، إيماناً بأهميّة هذه الفِئة ودورها في بناء المستقبل.
- تتوافق هذه الدِراسة مع رؤية المملكة العربية السعودية 2030 التي تهتم بتحسين وتطوير المخرجات التعلّيمية من خلال إكساب الطَلبة للمَهارات اللازمة في الوقت الحالي.
- كما تتجلى أهميّة الدِراسة الحالية في تناولها لأحد المُتغيرات النَّفسِيَّة المهمة وهو جَوْدَة الحَيَاة النَّفسِيَّة؛ كونه من المحددات الرئيسة لنجاح الطالِبات أو فشلهنّ في الحَيَاة بشكل عامّ، والمرحلة الجامعية بشكل خاصّ.

الأهميّة التطبيقية:

- قد تخرج هذه الدِراسة بمجموعة من التوصيات التي يتوقع أن يستفيد منها الباحثون في مجال التعلّم الجامعي لبناء البرامج التربوية والإرشادية.
- قد تساعد هذه الدِراسة مخططي المقررات الجامعية على إدراج مقرر لأهم مَهارات القَرْن الحادي والعِشرين ضمن حُطط الأقسام الجامعية، مما يُساعد الطَلبة على تعلّمها واكتسابها بالشكل المطلوب.

- يمكن أن تُفيد الدراسة الحالية في تدعيم الشراكات بين الجهات الحكومية المعنية، والجمعيات والمنظمات العالمية للقيام بمبادرات فيما يخصّ مهارات القرن الحادي والعشرين.
- الإسهام في توفير مقياس يمكن استخدامه لتحديد أبرز مهارات القرن الحادي والعشرين، مما يساعد على فتح المجال للباحثين والمهتمين لإجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بالموضوع.

حُدود الدراسة

- الحُدود الموضوعية: تطرقت الدراسة إلى مهارات القرن الحادي والعشرين بأبعادها الثلاثة (مهارات التعلّم والإبداع-مهارات الحياة والعمل- مهارات الثقافة الرقمية)، وجودة الحياة النَّفسية بأبعادها الستة (تقبُّل الذات، والاستقلالية، والهدف في الحياة، والنضج الشخصي، والتمكّن من البيئة، والعلاقات الإيجابية بالآخرين).
- الحُدود الزمانية: طبقت الدراسة خلال العام الدراسي (1444هـ -1445هـ).
- الحُدود البشرية: طبقت على عيّنة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز في مرحلة البكالوريوس.
- الحُدود المكانية: اقتصرَت الدراسة على جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.

مُصطلحات الدراسة

اشتملت الدراسة الحالية على المُصطلحات الآتية:

مهارات القرن الحادي والعشرين

- تعريف المهارة لغةً:

في معجم المعاني الجامع "هي مصدر مَهَرَ أَكْتَسَبَ مهارة في عمله بِالمُمارَسةِ الدَّائِمةِ: أَيِ حِدْقًا وَبِرَاعَةً. يُنْجِزُ عَمَلَهُ بِمَهارة: فُدرة على أداء عَمَلٍ بِحذق وبراعة". أما في القاموس المحيط فمَهَرَ في يَمُهر، مَهارة، فهو ما هِر، مَهَر الشَّخْصُ في الشَّيْءِ أَتقنه وبرع فيه وأجاد".

- تعريف مهارات القرن الحادي والعشرين اصطلاحًا:

"هي مهارات معيّنة وقدرات خاصة، يحتاج الطلبة إلى إتقانها لما يجده المتخصصون الزمناً لكي يصلوا للنجاح في عصر التقنيات وفقاً لاختلاف تخصصاتهم العلمية والدراسية" (البلوي والبلوي، 2019، ص395). وكذلك هي "مجموعة من المهارات اللازمة لإعداد الطالب للعمل والنجاح في القرن الحادي والعشرين ومواجهة تحدياته، وتشمل ثلاث مجالات رئيسية: مهارات التعلّم، ومهارات المعلومات والإعلام والتكنولوجيا، ومهارات الحياة والعمل" (أحمد ويونس، 2020، ص: 474).

وتُعرّف الباحثة مهارات القرن الحادي والعشرين إجرائيًا بناءً على تعريف (ترلينج وفادل، 2013): " بأنها مجموعة من المهارات الضرورية التي يحتاجها الطلبة الجامعيون للنجاح في حياتهم المهنية والشخصية، وتتمثل في التعلّم والإبداع، ومهارات الثقافة الرقمية، ومهارات الحياة والعمل"، وتقاس إجرائيًا في هذه الدراسة بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس مهارات القرن الحادي والعشرين المصمّم لذلك.

وتتبني الباحثة تعريف (ترلينج وفادل، 2013، ص. 16) لمهارات القرن الحادي والعشرين "بأنها المهارات والمعرفة والخبرات المطلوبة بالحاح في القرن الحادي والعشرين، والتي يحتاج الطالب والمعلمون إلى إتقانها للعمل والحياة بنجاح، والمتمثلة في مهارات التعلّم والإبداع، والثقافة الرقمية، والمهنة والحياة".

جودة الحياة النفسية

- تعريف الجودة في اللغة:

تعني الجودة حسب قاموس أكسفورد بأنها "الدرجة العالية من النوعية أو القيمة"، والجودة كلمة أصلها (جودة) في صورة مفرد مؤنث وجذرها (جود) وتحليلها (ال + جودة) معجم المعاني الجامع. [ج و د] (مصدر جاد) " : عُرِفَ بِجُودَةِ صِنَاعَتِهِ: بِإِتْقَانِهَا وَطَبِيعَتِهَا الْجَيِّدَةِ " المعجم الغني.

- تعريف جودة الحياة النفسية اصطلاحًا:

عرّفها Stewart-Brown (2000,p.35) " بأنها حالة كلية ذاتية توجد داخل الشخص عندما يتوازن مدى واسع من المشاعر، منها الإقبال على الحياة، والثقة في الذات، والصراحة مع الذات ومع الآخرين، والبهجة والسعادة والاهتمام بالآخرين". وعرّفها صالح وآخرون (2018، ص. 81) بأنها "الإحساس الداخلي بالرضا وحسن الحال، والقدرة على رعاية الذات والاندماج بالأدوار الاجتماعية الإيجابية، والإفادة من المصادر البيئية وتوظيفها بشكل إيجابي".

وتُعرّف الباحثة جودة الحياة النفسية في الدراسة الحالية إجرائيًا بناءً على تعريف رايف وسينجر (2008): "بأنها قدرة الفرد على الشعور بالرضا والتوافق النفسي من خلال نضجه الشخصي وعلاقاته المبنية على الثقة والاحترام مع الآخرين، ويكون ذلك عن طريق فهم الشخص لذاته ومتطلباتها، وتحمله مسؤولية حياته وقراراته بشكل يحقق له أهدافه المرسومة، وتقاس إجرائيًا في الدراسة الحالية الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس جودة الحياة النفسية المصمّم لذلك.

وتتبني الباحثة تعريف رايف وسينجر (2008,p.25) Singer & Ryeff جودة الحياة النفسية بأنها "الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدلّ على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى

بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد مسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، كما ترتبط بالإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسانية".

الإطار النظري

المحور الأول: مهارات القرن الحادي والعشري

مفهوم مهارات القرن الحادي والعشرين

بصفة عامة تستخدم المنظمات التعليمية والاقتصادية المختلفة عدة مصطلحات لوصف مهارات القرن الحادي والعشرين، حيثُ تستخدم منظمة الشراكة من أجل مهارات القرن الحادي والعشرين المصطلح الذي تعتمد الدراسة الحالية وهو مهارات القرن الحادي والعشرين، ونرى أنّ منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية بسنغافورة تستخدم مصطلح كفاءات القرن الحادي والعشرين، في حين تُعرف مهارات القرن الحادي والعشرين باسم الكفاءات الأساسية أو الرئيسة في كلٍّ من الاتحاد الأوروبي والصين (القحطاني، 2021). ونتيجة لاختلاف وتعدد التسميات نجد ظهور العديد من التعريفات لمصطلح مهارات القرن الحادي والعشرين، مما قد يؤدي إلى حصول ارتباك لدى القارئ (ترلينج وفادل، 2013).

وعلى مستوى المنظمات والمؤسسات التعليمية والتربوية فقد عرّفت منظمة التنمية والتعاون الاقتصادي مهارات القرن الحادي والعشرين بأنها "القدرة على أداء المهام وحلّ المشكلات" (عبد الشافي، 2013، ص: 149). بينما عرّفت مؤسسة المناهج والتقويم في أستراليا (Assessment and Queensland Curriculum (2015, p.4) مهارات القرن الحادي والعشرين بأنها "المهارات والسّمات ذات الأولوية العالية، وهي الأكثر أهميةً لمساعدة الطلاب على العيش والعمل بنجاح في القرن الحادي والعشرين".

وعلى المستوى الفردي عرّفتها Rahman (2019,p.23) بأنها "مجموعة ممتدة من المعرفة، والمهارات، وعادات العمل، وسمات الشخصية التي تمثل المحرك الذي يؤدي إلى حياة كاملة في عالم اليوم، خاصة في الحياة الأكاديمية والمهنة المستقبلية". ويرى كلٌّ من الشريف وأحمد (2020) أن مهارات القرن الحادي والعشرين تُمكن الطالب من مواجهة تحديات العصر، والإبداع في النواحي التعليمية والمهنية، والتواصل الفعال مع المجتمعات المحلية والعالمية، والتشارك مع الآخرين لتحقيق الأهداف المرجوة، والاستخدام الفعال للمهارات الرقمية.

ومن خلال ما سبق يتّضح اختلاف التعريفات السابقة فيما بينها، وذلك بناءً على الجهة التي عرفت بها وعرضتها، وتتفق جميعها على أهمية هذه المهارات للطلبة في الوقت الحالي؛ وذلك لما تحقّقه لهم من القدرة على النجاح والتقدم في الجوانب الأكاديمية، والمهنية، والحياتية.

النظريات التي أسهمت في تفسير مهارات القرن الحادي والعشرين

أولاً: مهارات القرن الحادي والعشرين في ضوء نظرية ثورندايك للذكاء (البلوي والبلوي، 2019):

يرى ثورندايك أنّ الذكاء عبارة عن عوامل منفصلة، فكلّ أداء عقلي هو عبارة عن عامل منفصل ومستقلّ عن بقية العوامل، وعمل على تقسيمها إلى ثلاثة أصناف وهي:

- التصنيف الأوّل: الذكاء المجرد، ويقصد به القدرة على تفسير الألفاظ والرموز.
- التصنيف الثاني: الذكاء الميكانيكي، والذي يظهر في القدرة على تصنيف الأشياء وترتيبها.
- التصنيف الثالث: الذكاء الاجتماعي، وهو القدرة على التعامل بفاعلية مع الآخرين.

وقد جاءت نظرية ثورندايك لتتطابق مع إحدى مهارات القرن الحادي والعشرين، والمتمثلة في مهارة الإبداع والابتكار.

ثانياً: مهارات القرن الحادي والعشرين في ضوء النظرية المعرفية الاجتماعية:

يشير فيجوتسكي -وهو أحد أكبر رواد البنائية الاجتماعية- إلى أنّ المتعلمين قادرين على اكتساب سلوكياتهم من خلال التفاعل مع الأشخاص والمواقف المحيطة بهم، عن طريق حواسهم ومشاعرهم، كما أنّ البنائية الاجتماعية تفترض أنّ المتعلم يبني معرفته بنفسه أولاً، ثم يبحث عن مشاركة المعلومات مع الآخرين، وتدفع المواقف أو المشكلات التعليمية التي يتعرّض لها الفرد لبذل نشاط هادف، وفي ظلّ تفاعل اجتماعي لتوليد الحلول، ومن ثم استخدامها في ظل التطبيقات الحياتية (عثمان وآخرون، 2017).

وتقوم البنائية الاجتماعية على بعض من الأسس منها:

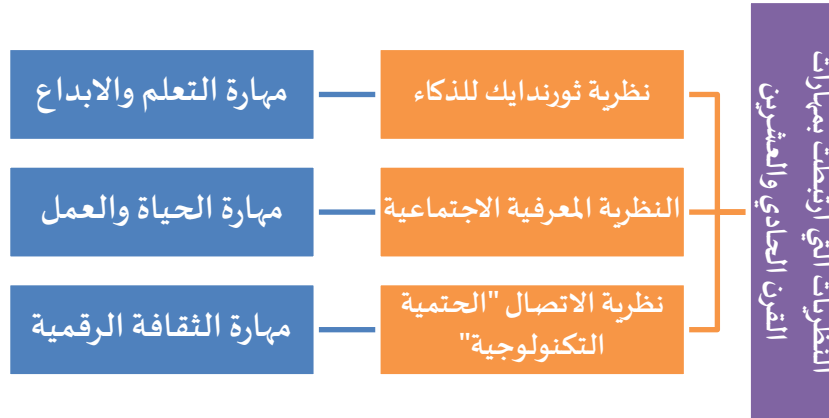
- أن يكون الفرد متعلماً اجتماعياً، يستفيد من البيئة الاجتماعية المحيطة به.
- التركيز على نموّ العلاقة بين المعلم والتلاميذ، وذلك في إطار تعاوني يسمح بالحوار والمناقشة وتبادل الآراء.
- ينمو المتعلم معرفياً، بقدر نموّه اجتماعياً، حيث تسهم التفاعلات الاجتماعية في تطوير الثقافة المعرفية للمتعلم.

وقد جاءت النظرية المعرفية الاجتماعية لتتطابق مع إحدى مهارات القرن الحادي والعشرين الخاصة، والمتمثلة في المهارات الاجتماعية، والتكيف والمرونة الخاصة بمهارات الحياة.

ثالثاً: مهارات القرن الحادي والعشرين في ضوء نظرية الاتصال "الاحتمية التكنولوجية":

وتشير إلى أن الوسائل التكنولوجية هي التي تؤثر تأثيراً أساسياً في المجتمعات، وتعود هذه النظرية إلى أفكار العالم ماركوس ماكلوهان، حيث يرى أن مضمون وسائل الإعلام لا يمكن فصله عن التكنولوجيا، بالإضافة إلى أن التكنولوجيا هي التي تؤثر بشكل كبير في المجتمعات، ويرى ماكلوهان أن (الوسيلة هي الرسالة)، وبدون فهم الوسائل التكنولوجية والإعلامية لا نستطيع أن نفهم التغيرات الاجتماعية (البلوي والبلوي، 2019). وبهذا جاءت النظرية الاحتمية التكنولوجية لتتطابق مع إحدى مهارات القرن الحادي والعشرين المتمثلة في الثقافة الرقمية.

ويتضح مما سبق أن هذه النظريات الثلاث تشترك في تفسير مهارات القرن الحادي والعشرين، وبالتالي من الصعب جداً إيجاد نظرية واحدة تبنت كل المهارات، واختيارها لتفسير كافة مهارات القرن الحادي والعشرين، لذلك قامت الباحثة بعرض واختيار النظريات الثلاث السابقة، لأن بعضها يكمل بعضاً في تفسير تلك المهارات ودورها في تحسين حياة الطالب، ويوضح شكل رقم (1) النظريات التي فسرت مهارات القرن الحادي والعشرين.



الشكل رقم 1. بعض النظريات التي فسرت مهارات القرن الحادي والعشرين

أبعاد مَهَارَات القَرْن الحادي والعِشرين وتصنيفاتها

لقد تعدّدت التصنيفات الخاصة بمَهَارَات القَرْن الحادي والعِشرين بناءً على الجهة التي تتناولها وتعريفها، وهي كالآتي:

صنف ترلينج وفادل (2013) مَهَارَات القَرْن الحادي والعِشرين على النحو الآتي:

أولاً: مَهَارَات التعلّم والإبداع، وتشمل الآتي:

- التفكير الناقد وحلّ المشكلات: تُمكن هذه المَهارة الفرد من البحث عن المَعْلومات ونقدها وصولاً للحلول.
- الاتصال والتشارك: ويُعنى بهذه المَهارة خلق فرص من الاتصال والتعاون المباشر (الواقعي)، أو غير المباشر بواسطة الشبكة.
- الابتكار والإبداع: ويُقصد به الانفتاح على كل ما هو جديد من الأفكار والآراء وإثارة التساؤلات.

ثانياً: مَهَارَات الثقافة الرقمية، وتشمل الآتي:

- الثقافة المَعْلوماتية: يُقصد بها فاعلية وكفاءة استخدام المَعْلومات بشكل دقيق ومبتكر.
- الثقافة العالمية: يُقصد بها مشاركة الأعمال ونشرها مع الآخرين.
- ثقافة تقنية المَعْلومات والاتصال: الاستخدام الفعّال للأدوات الرقمية، والاستفادة منها في تحقيق أهداف التعلّم، والوعي بمخاطر مواقع التواصل الاجتماعي.

ثالثاً: مَهَارَات الحَيَاة والعمل، وتشمل الآتي:

- المرونة والتكيف: وهي المَهارة التي تمكّن الفرد من التكيف والتأقلم مع التطورات والتقنيات الحديثة في كافة الجوانب الحياتية.
- المبادرة والتوجيه الذاتي: وتتمثل في إعطاء الفرد المُستوى المعقول والمناسب من الحرية ليمارس ويكتسب التوجيه الذاتي.
- التفاعل الاجتماعي والتفاعل متعدّد الثقافات: التعامل مع الآخرين بفاعلية، واحترام الثقافات والأفكار المختلفة بين المجموعة.
- الإنتاجية والمساءلة: ويقصد بها القدرة على تحديد الأهداف، ومواجهة الصّعوبات، وإدارة الوقت والمشروعات بكفاءة مع الانضباط والالتزام بأخلاقيات العمل.
- القيادة والمسؤولية: هي القدرة على التصرف بمسؤولية لتحقيق الأهداف، وتوجيه الآخرين مع العمل على معرفة نقاط القوة لديهم واستثمارها بشكل يحقق الأهداف (خميس، 2018).

هذا ويعدّ تصنيف ترلينج وفادل (2013) النموذج المتبني في الدراسة الحالية؛ وذلك لاتّفاق معظم آراء التربويين على أنّ هذا التصنيف هو الأكثر تفصيلاً وتوسّعاً من بقية التصنيفات، ويمكن تطبيقه، بالإضافة إلى أنّ العديد من المنظمات والمشروعات والدراسات قد اعتمدته. ويوضح الشكل رقم (2) تصنيف مهارات القرن الحادي والعشرين.



الشكل رقم 2. تصنيف مهارات القرن الحادي والعشرين

المحور الثاني: جودة الحياة النفسيّة

نشأة جودة الحياة النفسيّة وتسمياتها

لقد كانت بداية الاهتمام بمفهوم جودة الحياة إبان الحرب العالمية الثانية، حيث زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، وقد اقتصر مفهوم جودة الحياة على الجانب المادي فقط، واستُخدم للتعبير عن الحياة الهانئة التي تتشكل من عدّة عوامل مادية: كالمسكن، والبيئة، والصحة، ولكن في الآونة الأخيرة بدأ المصطلح في الاتساع ليستخدم في التعبير عن الحالة النفسيّة والانفعالية للفرد (مسعودي، 2017).

مفهوم جَوَدَةِ الحَيَاةِ النَّفْسِيَّةِ

يرى كلٌّ من رايف وسينجر (2008, p.25) Singer & Ryeff أنّ جَوَدَةَ الحَيَاةِ النَّفْسِيَّةِ هي "الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدلّ على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عامّ، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصيّة ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليتها في تحديد مسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين، والاستمرار فيها، كما ترتبط بالإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسيّة".

كذلك عرّف صالحجي وآخرون (2018، ص: 81) جَوَدَةَ الحَيَاةِ النَّفْسِيَّةِ بأنها "الإحساس الداخلي بالرضا وحسن الحال، والقدرة على رعاية الذات، والاندماج بالأدوار الاجتماعية الإيجابية، والإفادة من المصادر البيئية وتوظيفها بشكل إيجابي"، إلى جانب ذلك عرّف شرقي (2021) جَوَدَةَ الحَيَاةِ النَّفْسِيَّةِ بأنها تمكن الفرد من تحديد أولوياته والسعي لتحقيقها من خلال معرفة إمكانياته، والاستفادة من خبراته السابقة، مع الاستمرار في تطوير ذاته والإيمان بأنه شخص مستقلّ قادر على التفكير واتخاذ القرار الذي يناسبه دون الخضوع لآراء الآخرين، مع احتفاظه بعلاقات إيجابية معهم تسودها الثقة والتقدير.

أبعاد جَوَدَةِ الحَيَاةِ النَّفْسِيَّةِ

هناك ستة أبعاد تتكوّن منها جَوَدَةُ الحَيَاةِ النَّفْسِيَّةِ كما حددها "ريف" (1995, 1989)، وهي كما يلي:

- تقبّل الذات: ويعني قدرة الفرد على تحقيق ذاته، وتقبله لجوانب ذاته السلبية والإيجابية، واتجاهاته الإيجابية نحو حياته.
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتعني قدرة الفرد على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين يكسوها الحبّ والصداقة.
- الاستقلالية: وتعني قدرة الفرد على الاعتماد على ذاته واتخاذ قراراته بنفسه.
- التمكّن من البيئة: وتعني قدرة الفرد على التحكم في الظروف والتغيرات البيئية والتكيف معها.
- الهدف من الحياة: يشير إلى أن يحدد الشخص هدفاً في الحياة، ويبدل جهده لتحقيقه.
- النمو الشخصي: ويعني قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكاناته الذاتية بشكل يحسّن ويطور حياته وإمكاناته.

وتعد الأبعاد التي وضعتها "ريف" (1989, 1995) لجودة الحياة النفسية هي نفسها الأبعاد التي تبنتها الباحثة واعتمدت عليها في بناء وتصميم مقياس الدراسة الحالية.

النماذج النظرية التي أسهمت في تفسير جودة الحياة النفسية

لقد تعددت الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة النفسية بحيث ينظر كل اتجاه إليها بطريقة مختلفة، وهي كالآتي:

- نموذج فينوهوفن (Veenhoven, 2000):

حيث قسم فينوهوفن جودة الحياة قسمين كما يأتي:

- **الجودة في البيئة الداخلية:** ويعبر عن مصطلح جودة الحياة النفسية، وتشير الجودة في البيئة الداخلية إلى التقدير الذاتي وإمكانات وقدرات الفرد الداخلية، التي تعدّه لمجابهة المشكلات الحياتية والتعامل معها بشكل أفضل.
- **الجودة في البيئة الخارجية:** تشير إلى جودة الحياة من خلال النتائج الخارجية، ويمكن الحكم عليها في ضوء قيم الفرد.

- نموذج فنتجودت وآخرين (Ventegodt, et al, 2003):

ويُعرف نموذجهم بالنموذج التكاملي لجودة الحياة، حيث يتألف من ثمانية مفاهيم تتراوح فيما بين الذات السطحية (جودة الحياة الموضوعية) والذات الوجودية العميقة (جودة الحياة الذاتية)، وتتضمن جودة الحياة الذاتية أبعادًا فرعية تتمثل في الرفاهية الذاتية، وحسن الحال، والرضا عن الحياة، والسعادة، والحياة ذات المعنى. وأما جودة الحياة الموضوعية فتتضمن أبعادًا فرعية تتمثل في: السلامة الجسدية، والمعايير الثقافية، وإشباع الحاجات الأساسية، وإدراك الإمكانيات الحياتية.

- نموذج إيفانس (الخفاجي وجاسم، 2018):

وينظر هذا النموذج أيضًا لجودة الحياة نظرة تكاملية، ويتضمن:

- سمات الشخصية، وهي سمات ذاتية داخلية، وتتكوّن من: تقدير الذات، والانبساطية، والتفاؤل، والهناء الشخصي، والرضا عن الحياة، وهي محصلة جودة الحياة النفسية.
- جودة الحياة السلوكية، وتكون نتيجة لعوامل داخلية وخارجية بيئية.
- جودة الحياة المتصلة بالصحة، وتكون إما داخلية أو خارجية المصدر.

- نموذج ريف لجودة الحياة النفسية "نموذج العوازل الستة":

وقد حددت "ريف" (1989, 1995) في نظريتها ستة أبعاد وهي: تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والتمكّن من البيئة، والهدف من الحياة، والنمو الشخصي. وترى الباحثة أن نموذج "ريف" (1989, 1995) لجودة الحياة النفسية أو ما يعرف بنموذج العوازل الستة هو النموذج الذي يتماشى مع الدراسة الحالية، كونه اعتمد على الجوانب الذاتية والمتعلقة بالفرد نفسه، واقتصر على جودة الحياة النفسية أكثر من باقي النماذج التي خلطت بين جودة الحياة بشكل عام وجودة الحياة النفسية.

مداخل جودة الحياة النفسية

لقد ظهر مدخلان رئيسان لدراسة جودة الحياة النفسية هما:

- المدخل النفسي لجودة الحياة المرتبطة بالسعادة (Eudaimonic well-Bing):

وعرفتها (1989:1070) Ryff بأنها "المشاعر المصاحبة للسلوك تجاه إمكانات المرء الحقيقية، وتتماشى معها، مما يعطي معنى لحياة المرء"، وتركز على تطوير الذات والمشاركة الهادفة في الحياة، ويمكن تمثيلها بالأبعاد الآتية: الاستقلالية، والإتقان البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وتقبل الذات (Ryff et al., 2004).

- المدخل اللذي لجودة الحياة المرتبطة بالتلذذ (Hedonic well-Bing):

عرّفته جمعية علم النفس الأمريكية (APA) بأنه "نوع السعادة التي تتحقق عند الحصول على المتعة وتجنّب الألم". ويتضمن أفكارًا حول المتعة، والسعادة، والرضا عن الحياة، ويذكر أرسطو أن الهدف من الحياة هو تجربة أكبر قدر ممكن من المتعة، وأن السعادة هي مجمل لحظات المرء من المتعة (حسن وأحمد، 2009). هذا وتركز (Hedonic) على مشاعر المتعة والسُرور، والابتهاج، والتفاؤل، والانشراح، والتطلع للأشياء، والحماسة، وإشباع شهوات الإنسان، والتي يتم تعريفها عادةً من حيث ثلاث مكونات أساسية: الرضا عن الحياة، ووجود التأثير الإيجابي، وغياب التأثير السلبي.

المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة النفسية

هناك العديد من المفاهيم المتداخلة مع مفهوم جودة الحياة النفسية، ومنها جودة الحياة الموضوعية، والصحة النفسية الإيجابية، والمرونة النفسية، والرفاه الذاتي، والرضا عن الحياة، والسعادة، ويوضح شكل رقم (3) المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة النفسية.



الشكل رقم 3. المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة النفسية

يمكن القول بأنه يوجد نوع من التداخل والتشابه بين مفهوم جودة الحياة النفسية وكل من مفهوم جودة الحياة، وجودة الحياة الذاتية، والصحة النفسية الإيجابية، والمرونة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، حيث يمكن القول إن جودة الحياة النفسية تمثل البعد النفسي لجودة الحياة العامة، كما أن جودة الحياة الذاتية تمثل الجانب الداخلي للفرد (الرضا عن الحياة والعلاقات)، وتعد جزءًا من جودة الحياة النفسية، بينما تمثل جودة الحياة النفسية البعد الإيجابي للصحة النفسية الإيجابية، في حين تمثل المرونة النفسية جزءًا من جودة الحياة النفسية، وهو القدرة على تجاوز العثرات والعقبات، وسرعة التعافي من تداعياتها السلبية، مما يزيد من قابلية تحسين جودة الحياة النفسية، وأما السعادة، والرضا عن الحياة فيكونان معًا جودة الحياة النفسية (مسعودي، 2017).

الدراسات السابقة

المحور الأول: دراسات سابقة تناولت متغير مهارات القرن الحادي والعشرين

تم عرض دراسات مرتبطة بمتغير مهارات القرن الحادي والعشرين وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، مع مراعاة عرضها وفقًا للترتيب الزمني لها من الأقدم إلى الأحدث كما يلي:

أجرى (Kan'an 2018) دراسة بهدف تحديد العلاقة بين مهارات القرن الحادي والعشرين والتحصيل الأكاديمي في العلوم للطلاب الأردنيين، حيث تكونت العينة من (96) طالبًا من الصف الثامن تم

اختيارهم من أربع مدارس بمحافظة (إربد)، وتم استخدام المنهج الوصفي المسحي، وتم بناء مقياس لمهارات القرن الحادي والعشرين، وتم استخدام الاستطلاع لقياس التحصيل الأكاديمي، وأظهرت النتائج أن لمهارات القرن الحادي والعشرين أثرًا مهمًا على التحصيل الأكاديمي للطلاب في العلوم، كما وجدت هناك فروق بين الطلاب في المناطق الحضرية والمناطق الريفية في المهارات، وكانت لصالح الطلاب في المناطق الحضرية.

إلى جانب ذلك، قام بن زيد (2020) بدراسة لتعرف درجة امتلاك طالبات قسم علم النفس بكلية التربية بجامعة الأميرة نورة بالرياض لمهارات القرن الحادي والعشرين، حيث أتت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (300) طالبة من طالبات قسم علم النفس، وتم تصميم مقياس لمهارات القرن الحادي والعشرين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى مهارات القرن الحادي والعشرين لطالبات قسم النفس بجامعة الأميرة نورة، حيث جاء بالدرجة الأولى محور الحوار والاتصال، يليه محور الثقافة الرقمية، وأخيرًا محور الإبداع والابتكار.

وفي السياق ذاته، قام الشريف وأحمد (2021) بإجراء دراسة بهدف تحديد مستوى امتلاك طلاب الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة لمهارات القرن الحادي والعشرين وعلاقتها بتحصيلهم الأكاديمي، حيث تضمنت العينة (381) من طلاب الكليات الشرعية، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، واستخدم مقياس لمهارات القرن الحادي والعشرين من تصميم الباحث، كما استخدم المعدل التراكمي في قياس مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى مهارات القرن الحادي والعشرين لدى الطلبة، كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التحصيل الأكاديمي ومهارات القرن الحادي والعشرين.

في حين كانت دراسة الرواضية (2021) بهدف الكشف عن درجة امتلاك المعلمين لمهارات القرن الحادي والعشرين، وعلاقتها بمدى اكتساب الطلبة لها من وجهة نظر المعلمين، وقد تكونت العينة من (94) معلمًا و(198) معلمة في محافظة معان بالأردن، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وصمم الباحث مقياسًا لقياس درجة امتلاك المعلمين لمهارات القرن الحادي والعشرين، وآخر لقياس درجة اكتساب الطلبة لتلك المهارات، وأسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى مهارات القرن الحادي والعشرين لدى المعلمين، وتوسط مستوى مهارات الطلبة، وكانت هناك علاقة قوية بين ما يمتلكه المعلمون من مهارات القرن الواحد والعشرين واكتساب الطلبة لها.

التعقيب على الدراسات التي تناولت متغير مهارات القرن الحادي والعشرين

تنوّعت أهداف الدراسات السابقة بناءً على المجال الذي اهتمت به والمُشكلة التي تناولتها، تلك الدراسات قد شكلت إضافات علمية استفادت منها الباحثة، واتضح من خلال الدراسات السابقة ارتفاع مستوى مهارات القرن الحادي والعشرين لدى الطلاب بشكل عام، والمعلمين، وأيضًا مدى أهميتها، بالإضافة إلى أن بعض العوامل والمُتغيرات الديموغرافية كالتحصيل، والمستوى الاقتصادي، والتخصص، قد يكون لها أثر في مهارات القرن الحادي والعشرين.

المحور الثاني: دراسات سابقة تناولت متغير جودة الحياة النفسية

تم عرض دراسات مرتبطة بمتغير جودة الحياة النفسية وعلاقته ببعض المُتغيرات الأخرى، مع مراعاة عرضها وفقًا للترتيب الزمني لها من الأقدم إلى الأحدث كما يلي:

أجرى أبو حماد (2018) دراسة بهدف تعرّف العلاقة بين جودة الحياة النفسية وكلّ من السعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عيّنة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بالخرج، حيثُ انتهجت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واعتمدت على مقياس جودة الحياة النفسية، ومقياس السعادة النفسية، ومقياس القيمة الذاتية، واشتملت العيّنة على (270) طالبًا جامعيًا (160 ذكور -110 إناث)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيًا بين مقياس جودة الحياة النفسية وبين كلّ من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، كما وُجدت هنالك فروق بين متوسطي درجات طلاب كلية التربية وطلاب كلية العلوم في كلّ من جودة الحياة النفسية، والسعادة النفسية، والقيمة الذاتية لصالح طلبة كلية العلوم، في حين لم تكن هنالك فروق بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة النفسية، ولكن وُجدت فروق بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس السعادة النفسية لصالح الذكور، وأما الفروق في مقياس القيمة الذاتية فكانت لصالح الإناث.

كما قام Shahira et al (2018) بإجراء دراسة بهدف معرفة مستوى جودة الحياة النفسية لطلاب جامعة السلطان زين العابدين في ماليزيا، تم فيها استخدام مقياس الإجهاد لجمع البيانات مع الاستبانة الديموغرافية، وتكوّنت العيّنة من (443) طالبًا من طلاب جامعة زين العابدين، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتوصلت إلى وجود النسب الآتية: 42.2% و 73.7% و 34.8% من الاكتئاب والقلق والتوتر لدى الطلاب. كما كشفت النتائج عن ارتفاع نسبة الاكتئاب والتوتر والقلق لدى الطلبة الذين تعرضوا لضائقة نفسية.

وأيضًا قام عمر ومكي (2020) بإجراء دراسة لتعرّف العلاقة بين الذكاءات المتعددة وجودة الحياة النفسية والأكاديمية لدى طلاب الجامعة، واشتملت العيّنة على (140) طالبًا من الذكور والإناث من

طلاب قسم الصيدلة، واللغات والترجمة بجامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا. واستُخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وطبقت الدراسة قائمة الذكاءات المتعددة، ومقياس جودة الحياة النفسية والأكاديمية، وتوصلت إلى وجود علاقة بين الذكاءات المتعددة وجودة الحياة النفسية والأكاديمية، وعدم وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس أو متغير الكليات العلمية والأدبية في الذكاءات المتعددة أو جودة الحياة النفسية والأكاديمية، ولكن كانت هنالك فروق بين الطلاب تبعاً للتخصص في كلٍّ من الذكاء اللغوي، والذكاء البصري لصالح طلاب الكليات العلمية، ولم تكن هنالك فروق بين طلاب الكليات العلمية والكليات الأدبية في كلٍّ من الذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي، والذكاء المنطقي الرياضي.

وزيادة على ذلك جاءت دراسة López et al. (2020) بهدف تقويم العلاقة بين العمر وجودة الحياة النفسية (النمو الشخصي والهدف في الحياة)، تكونت العينة من (957) شخصاً من الفئة العمرية (60-70 عاماً) والفئة (71-80 عاماً) الإسبان، واعتمدت الدراسة على المنهج الاستقصائي، وتم استخدام مقياس لقياس أداء الأسرة، ومقياس التكيف المرن، ومقياس الامتنان، واستبانة القبول والعمل، ومقياس جودة الحياة النفسية، وأسفرت النتائج عن أن العمر له تأثير سلبي على النمو الشخصي فقط، وأشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود تأثير لفايروس كورونا (باستثناء فقدان أحد الأحباء) في جودة الحياة النفسية لدى كبار السن مثل تقويماتهم ومواردهم الشخصية لإدارة المشكلات، إضافةً إلى ذلك أشارت النتائج إلى أن بعض المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية المتعلقة بالصحة لها تأثير على جودة حياة كبار السن، وبالتالي فإن الصحة المتصورة، وعمل الأسرة، والمرونة، والامتنان، والقبول لها ارتباطات كبيرة مع كلٍّ من النمو الشخصي والهدف في الحياة.

وفضلاً عن ذلك، أجرى الشخي وخليفة (2021) دراسة بهدف تعرف جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات التعليم العام ومعلمات التربية الخاصة بمدينة جدة، حيث تضمنت العينة (402) من المعلمات، واستُخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وطبّق مقياس جودة الحياة النفسية للمعلمات، ومقياس التوافق المهني للمعلمات، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين جودة الحياة النفسية والتوافق المهني، ووجود مستوى مرتفع من جودة الحياة النفسية، والتوافق المهني لدى المعلمات، بالإضافة إلى وجود فروق لصالح معلمات التعليم العام في أبعاد جودة الحياة النفسية، في حين كانت الفروق المتعلقة بالتوافق المهني لصالح معلمات التربية الخاصة وفي الأبعاد الآتية (التوافق مع بيئة العمل، ومتطلبات العمل، والحوافز، والمكافآت المادية والمعنوية).

التعقيب على الدراسات التي تناولت متغير جودة الحياة النفسية

تشير الباحثة إلى أن جميع الدراسات قد اتفقت على أهمية جودة الحياة النفسية ومدى ارتباطها بالعديد من المتغيرات الأخرى، بالإضافة لوجود تفاوت في نتائج الدراسات السابقة من حيث أثر المتغيرات الديموغرافية (الجنس- التخصص)، وقد يعود ذلك إلى اختلاف طبيعية العينة والبيئة في كل دراسة.

المحور الثالث: دراسات سابقة تناولت متغير جودة الحياة النفسية وعلاقتها ببعض المهارات المختلفة

تم عرض دراسات مرتبطة بمتغير جودة الحياة النفسية وعلاقتها ببعض المهارات، مع مراعاة الترتيب الزمني لها من الأقدم إلى الأحدث كما يأتي:

قامت أبو شمالة (2016) بإجراء دراسة هدفت لتعرف جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة، واعتمدت في دراستها على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم مقياس تقدير الذات، ومقياس جودة الحياة، ومقياس المهارات الحياتية، والمقابلة الفردية على عينة مكونة من (211) زوجة من زوجات الشهداء، وتوصلت إلى أن درجات زوجات الشهداء كانت مرتفعة في كل من جودة الحياة، وتقدير الذات، والمهارات الحياتية، كما وجدت فروق في الدرجه الكلية لجودة الحياة، وتقدير الذات، والمهارات الحياتية تُعزى للمتغيرات الآتية: (السكن- المستوى التعليمي- مستوى الدخل- عدد سنوات الزواج- العمر).

وعلى نحو آخر هدفت دراسة Deng & Yang (2021) لمعرفة دور الكفاءة الرقمية فيما يتعلق بجودة الحياة النفسية، واقتصرت العينة على عدد من طلاب الجيل الأول "الطلاب ذوي الدخل المنخفض، والذين يلتحقون بالتعليم ما بعد الثانوي ولم يحصل أبائهم على درجة البكالوريوس"، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي، وباستخدام الاستبانات الإلكترونية على عينة مكونة من (309) من طلبة الجامعة بكلية إدارة الأعمال في جامعة في الولايات المتحدة الأمريكية، وتوصلت إلى وجود فروق في الكفاءة الرقمية لدى طلبة الجيل الأول مقارنة بأقرانهم من الجيل الثاني، كان للكفاءة الرقمية أثر في جودة الحياة النفسية للفرد سواء كان من الجيل الأول أو الجيل الثاني، وهناك آثار سلبية لدى الجيل الأول نتيجة لانخفاض الدخل، ولا يختلف طلبة الجيل الأول والثاني في مستويات جودة الحياة النفسية أو الرضا العام عن الجامعة.

وفي السياق ذاته جاءت دراسة Valiūnienė et al. (2021) والتي هدفت للكشف عن أثر الكفاءة الرقمية في الإجهاد والإرهاق وجودة الحياة النفسية بين الطلاب الذين يدرسون عبر الإنترنت أثناء حظر COVID-19، وانتهجت الدراسة المنهج الاستكشافي، واستخدم مقياس جودة الحياة النفسية، ومخزون

كوبنهاغن للإرهاق، وملف تعريف الكفاءات الرقمية، ومقياس الإجهاد النفسي، وتكوّنت العينة من (460) طالبًا جامعيًا من أربعة بلدان: ليتوانيا، وبولندا، وتركيا، والهند، وتوصّلت إلى أن الكفاءة الرقمية كان لها تأثير إيجابي كبير في التعامل مع الإجهاد وتحسين جودة الحياة النفسية، وتبين بعد التحليل الخاص بالتعامل مع الإجهاد أنّ البعد المعرفي للكفاءة الرقمية هو الأهم بالنسبة للطلبة الليتوانيين والهنود، وأن البعد الإعلامي للطلاب البولنديين هو الأهم لهم، في حين كان البعد الاجتماعي للطلاب الأتراك هو الأهم.

التعقيب على الدراسات التي تناولت متغير جودة الحياة النفسية وعلاقته ببعض المهارات

تنوّعت أهداف الدراسات السابقة، وذلك بحسب مجالات دراسات الباحثين وأهدافهم من البحث، فقد هدّفت دراسة أبو شمّالة (2016) لتعرّف جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية، بينما هدّفت دراسة Deng & Yang (2021) لتعرّف دور الكفاءة الرقمية في جودة الحياة النفسية، بالإضافة لدراسة Valiūnienė et al. (2021) التي هدّفت إلى الكشف عن أثر الكفاءة الرقمية في الإجهاد، والإرهاق، وجودة الحياة النفسية.

وتشير الباحثة إلى أنّه قد اقتصر على نوع واحد من المهارات التي تكوّن مهارات القرن الحادي والعشرين، وهي المهارات الرقمية أو الكفاءات الرقمية ومدى ارتباطها بجودة الحياة النفسية. وأن الدراسات السابقة قد اتفقت على وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة وكلّ من الكفاءة الرقمية، والمهارات الحياتية، ويتّضح من خلال النتائج السابقة مدى إسهام وتأثير تلك المهارات في جودة الحياة بشكل عام، وجودة الحياة النفسية بشكل خاص؛ حيث إن نقص تلك المهارات يؤدي إلى أثر سلبي في جودة حياة الفرد.

التعليق العام على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية منها

يتّضح من الدراسات السابقة أنّ موضوع الدراسة الحالية من الموضوعات التي لم تنل الاهتمام والبحث من قبل المتخصصين في علم النفس، وذلك في -حدود علم الباحثة- وفي إطار ما اطلّعت عليه من دراسات عربية وأجنبية، حيث لم تعثر الباحثة على دراسة شبيهة بالدراسة الحالية، من حيث تناولها لمتغير مهارات القرن الحادي والعشرين وعلاقتها بجودة الحياة النفسية، بيد أن تلك الدراسات السابقة بحثت في المهارات بشكل مستقلّ أو مع متغيرات أخرى، كما أنّ أغلب الدراسات قد تناولت مهارات القرن الحادي والعشرين بشكل شائع مع الجوانب التعليمية كدراسة Kan'an (2018)، ودراسة الشريف وأحمد (2021)، بالإضافة إلى أن بعض الدراسات تقتصر على مهارات معينة وعلاقتها بجودة الحياة

النفسية كدراسة (Deng & Yang (2021)، ودراسة (Valiūnienė et al. (2021)، مما يظهر فجوة تتطلب عمل دراسة بحثية للموضوع الحالي.

وعليه تُظهر هذه الدراسة مُشكلة تربوية لها تبعات نفسية، تناولتها بعض الدراسات بصورة مختلفة عن الدراسة الحالية، حيثُ اقتصرَت تلك الدراسات على عرض بعض من مهارات القرن الحادي والعشرين، وعلاقتها بجودة الحياة، وبعض المتغيرات الأخرى، كدراسة أبو شمالة (2016)، ودراسة (Deng & Yang (2021)، بالإضافة لدراسة (Valiūnienė et al. (2021). وإثر ذلك اتضح للباحثة وجود ندرة في الدراسات التي تناولت جميع مهارات القرن الحادي والعشرين بشكل شامل وعلاقتها بجودة الحياة النفسية؛ لذا جاءت هذه الدراسة بغرض الكشف عن العلاقة بين مهارات القرن الحادي والعشرين وجودة الحياة النفسية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، وهو -في حدود علم الباحثة- مبحث جديد لم تأخذه الدراسات السابقة في الحسبان.

وفضلاً على ذلك تعتبر مُتغيرات الدراسة الحالية جديدة حديثة، وتتماشى تلك المتغيرات مع رؤية المملكة 2030 التي اهتمت بتطوير التعليم في المملكة العربية السعودية، وتحسين جودة حياة الأفراد فيها أيضاً، كل ذلك يدعونا كتربويين وباحثين إلى أن نهتم بضرورة إكساب الطلبة المهارات الكفاءات اللازمة للقرن الحالي، ومن هذا المنطلق فإن الاهتمام بتنمية المهارات والكفاءات في الوقت الحالي أمر في غاية الأهمية، وذلك لما لها من انعكاس إيجابي على جودة حياتهم النفسية.

هذا واتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في عينتها المتمثلة في طلبة الجامعة كدراسة بن زيد (2020)، ودراسة الشريف وأحمد (2021)، ودراسة أبو حماد (2018)، ودراسة (Shahira et al (2018)، ودراسة (Kan'an (2018)، بينما اختلفت الدراسة الحالية عن باقي الدراسات التي تناولت عينات أخرى كالمعلمات، والموظفين، وكبار السن، بالإضافة إلى أن الدراسة الحالية قد شابته بعض الدراسات السابقة في المنهج، حيثُ اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي والمقارن، ومن حيثُ المتغيرات الأخرى أيضاً (التخصص الدراسي- والتقدير العام) فقد شابته الدراسة الحالية بعض الدراسات الأخرى في اختيارها لنفس المتغيرات. وإضافة إلى ذلك اختلفت الدراسة الحالية في هدفها عن باقي الدراسات، حيثُ إن الدراسة الحالية هدفت لمعرفة العلاقة بين مهارات القرن الحادي والعشرين وجودة الحياة النفسية، وهل تتأثر تلك المهارات تبعاً للتخصص الدراسي أو التقدير العام؟ في حين جاءت أغلب الدراسات بهدف تعرّف مستوى مهارات القرن الحادي والعشرين سواء كان لدى الطلاب أو المعلمين، وارتباطها ببعض المتغيرات كالتحصيل الأكاديمي وأما فيما يخص جودة الحياة النفسية فقد هدفت أغلب الدراسات لتعرّف العلاقة بين جودة الحياة النفسية وبعض المتغيرات

النفسية الأخرى كالذكاءات المتعددة، والسعادة النفسية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وغيرها من المتغيرات.

منهجية الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي والمقارن؛ حيث إن هذا المنهج يتسم بقدرته على وصف العلاقة بين المتغيرات ونوع هذه العلاقة، والكشف عن الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للمتغيرات في الدراسة الحالية وهي: (التخصص الدراسي، والتقدير الحالي). حيث يُعرّف المنهج الوصفي بأنه: المنهج الذي يهتم بدراسة الظواهر أو المشكلات كما هي في الواقع من حيث خصائصها، وأشكالها، وعلاقاتها، والعوامل المؤثرة فيها، كما يهتم بتقديم وصف كمي وكيفي لها (سيبكور ونجاشي، 2018).

العينة الأساسية للدراسة

هي العينة التي اعتمدت عليها الباحثة للإجابة عن تساؤلات الدراسة، والتحقق من فرضياتها، هذا، وبعد الانتهاء من إجراءات العينة الاستطلاعية استُبعد أفراد تلك العينة من الدخول ضمن العينة الأساسية، ومن ثم أرسلت أادات الدراسة إلى مجموعة من أفراد مجتمع الدراسة المتبقين. وباستخدام برنامج (G power) تم تحديد حجم العينة المناسب للدراسة وهو (214) طالبة، حيث يمكن استخدام تحليل (G power) لحساب القوة الإحصائية للدراسة، وتشير القوة الإحصائية للدراسة إلى احتمال العثور على تأثير كبير عند وجوده. ويعدّ برنامج (G power) أحد الأساليب الحديثة التي تستخدم في حساب حجم العينة بطريقة دقيقة، حيث لا يعتمد البرنامج على معرفة العدد الإجمالي لمجتمع الدراسة، ثم استخراج نسبة 20% من المجتمع الكلي كعينة للدراسة كما في الطريقة المعتادة التي يتبعها أغلب الباحثين، وإنما يعتمد على أرقام ونسب إحصائية دقيقة، وتحدّد في ضوء طبيعة الدراسة وعينتها ومتغيراتها. وتبرّر الباحثة استعمالها لهذه الطريقة بما توفّره من الوقت والجهد بالموازنة مع الطريقة التقليدية التي تستلزم مراجعة الجامعة للحصول على إحصاءات الطالبات.

ولإجراء تحليل (G power) احتاجت الباحثة إلى إجراء الخطوات الآتية للوصول إلى العينة المطلوبة في الدراسة الحالية:

1. تحديد حجم التأثير، حيث يشير حجم التأثير إلى مدى العلاقة بين متغيرات الدراسة.
2. مستوى الألفا، احتمالية رفض الفرضية الصفرية عندما تكون صحيحة.
3. مستوى القوة، احتمالية رفض الفرضية الصفرية بشكل صحيح عندما تكون خاطئة.

4. حساب القوة الإحصائية للدراسة، وهو يمكن الباحث من تحديد حجم العينة المناسب للكشف عن علاقة مهمة بين مهارات القرن الحادي والعشرين وجودة الحياة النفسية بين طالبات جامعة الملك عبد العزيز في جدة (الشاردي، 2022).

لذلك، بناءً على حجم التأثير 0.3، ومستوى ألفا 0.05، ومستوى القوة 0.8، يتعين الحصول على عينة مكونة من (214) طالبة جامعية في مرحلة البكالوريوس بجامعة الملك عبد العزيز في جدة للكشف عن العلاقة بين مهارات القرن الحادي والعشرين وجودة الحياة النفسية.

أدوات الدراسة

اعتمدت الباحثة على الاستبانة أداة للدراسة، وتحديدًا الاستبانة المغلقة؛ وما يبرر اختيار الباحثة لهذه الأداة هو مناسبتها لغرض الدراسة، وقد صممت أدوات الدراسة بعد تعذر الوصول لأداة دراسة تتوافق مع البيئة المحلية وخصائصها.

واشتملت أدوات الدراسة بصورتها النهائية على ثلاثة أقسام، احتوى القسم الأول معلومات أولية عن المستجيبات، في حين تضمن القسم الثاني مقياس مهارات القرن الحادي والعشرين، والقسم الثالث والأخير مقياس جودة الحياة النفسية، كما يأتي:

القسم الأول: معلومات أولية

وتمثلت في: (المسار/التخصص - التقدير الحالي).

القسم الثاني: مقياس مهارات القرن الحادي والعشرين (إعداد الباحثة)

وسيتضمن الأبعاد الثلاثة الرئيسة (المهارات الأساسية) التي وضعها ترلينج وفادل (2013)، وتندرج تحتها (11) مهارة فرعية، وهي كالآتي: 1. المهارة الأساسية: مهارات التعلم والابداع، وتشتمل على مهارات فرعية (التفكير الناقد وحل المشكلات - والاتصال والتشارك - والابتكار والإبداع). 2. المهارة الأساسية: مهارات الثقافة الرقمية، وتشتمل على مهارات فرعية (الثقافة المعلوماتية - والثقافة العالمية - وثقافة تقنية المعلومات والاتصال) 3. المهارة الأساسية: مهارات الحياة والعمل، وتشتمل على مهارات فرعية (المرونة والتكيف - والمبادرة والتوجيه الذاتي - والتفاعل الاجتماعي والتفاعل متعدد الثقافات - والإنتاجية والمسألة - والقيادة والمسؤولية). وتكون المقياس في صورته الأولية من (23) عبارة موزعة كما في الجدول (1) الآتي:

الجدول رقم 1. توزيع عبارات مهارات القرن الحادي والعشرين

| م | الأبعاد الأساسية | العبارات المكونة لكل بُعد | المجموع |
|---|---|---------------------------|---------|
| البعد الأول: مهارات التعلم والإبداع، ويشتمل على مهارات فرعية: (التفكير الناقد وحلّ المشكلات- والاتصال والتشارك- والابتكار والإبداع) | | | |
| 1 | (1،2،3،4،5،6) | | 6 |
| 1-1 | أولاً: التفكير الناقد وحلّ المشكلات | 5،4 | 2 |
| 2-1 | ثانياً: الاتصال والتشارك | 1،2 | 2 |
| 3-1 | ثالثاً: الابتكار والإبداع | 3،6 | 2 |
| البعد الثاني: مهارات الثقافة الرقمية، وتشتمل على مهارات فرعية: (الثقافة المعلوماتية- والثقافة العالمية - وثقافة تقنية المعلومات والاتصال) | | | |
| 2 | (7،8،9،10،11،12،13) | | 7 |
| 1-2 | الثقافة المعلوماتية | 11 | 1 |
| 2-2 | الثقافة العالمية | 10،12،13 | 3 |
| 3-2 | ثقافة تقنية المعلومات والاتصال | 7،8،9 | 3 |
| البعد الثالث: مهارات الحياة والعمل، وتشتمل على مهارات فرعية: (المرونة والتكيف- والمبادرة والتوجيه الذاتي- والتفاعل الاجتماعي والتفاعل المتعدد الثقافات- والإنتاجية والمسألة- والقيادة والمسؤولية) | | | |
| 3 | (14،15،16،17،18،19،20،21،22،23،) | | 10 |
| 1-3 | المرونة والتكيف | 14،15،16 | 3 |
| 2-3 | المبادرة والتوجيه الذاتي | 20،21 | 2 |
| 3-3 | التفاعل الاجتماعي والتفاعل المتعدد الثقافات | 19،22 | 2 |
| 4-3 | الإنتاجية والمسألة | 17،18 | 2 |
| 5-3 | القيادة والمسؤولية | 23 | 1 |

وتعطى بدائل الإجابة عن جميع فقرات مقياس مهارات القرن الحادي والعشرين الدرجات الآتية: (1: لا أتقن- 2-3-4: متوسط الإتقان- 5-6-7: أتقن تماماً):

تصحيح مقياس مهارات القرن الحادي والعشرين:

يتكون المقياس من (23) عبارة، وستكون خيارات الإجابة عنها متدرّجة كالآتي: (1 إلى 7) ويشير كل رقم إلى نتيجة محددة كما يأتي:

- 1: (لا أتقن تماماً)، عدم وجود المهارة لدى الفرد نهائياً.
- 2: توجد المهارة لدى الفرد ولكن بمستوى متدنٍ جداً.
- 3: توجد المهارة لدى الفرد بمستوى منخفض.
- 4: مستوى مهارة متوسط لدى الفرد.

- 5: مُستوى مرتفع من المَهارة لدى الفرد.
- 6: مُستوى متقدّم من المَهارة لدى الفرد.
- 7: إتقان الفرد للمَهارة بمُستوى عالٍ جدًا.

القسم الثالث: مقياس جَوَدَة الحَيَاة النَّفْسِيَّة (إعداد الباحثة)

وتضمّن المِقياس ستة أبعاد حدّدتها كارول ريف (2008) من تقبّل الذات، والاستقلالية، والمعنى أو الهَدَف في الحَيَاة، والنّضج الشخصي، والتمكّن من البيئة، وأخيرًا العلاقات الإيجابية بالآخرين. وبلغت مفردات المِقياس في صورته الأولى (23) مورّعة كما في جدول (2) الذي يبيّن توزيع أبعاد جَوَدَة الحَيَاة النَّفْسِيَّة:

الجدول رقم 2. توزيع أبعاد جَوَدَة الحَيَاة النَّفْسِيَّة

| م | الأبعاد | العبارات المكوّنة لكل بُعْدٍ | المجموع |
|---|-----------------------------|------------------------------|---------|
| 1 | الهَدَف من الحَيَاة | 1،2،3،4 | 4 |
| 2 | تقبّل الذات | 5،6،7،8 | 4 |
| 3 | الاستقلالية | 9،10،11،12 | 4 |
| 4 | العلاقات الإيجابية بالآخرين | 13،14،15 | 3 |
| 5 | النموّ الشخصي | 17،18،19،16 | 4 |
| 6 | التمكّن من البيئة | 20،21،22،23 | 4 |

تصحيح مقياس جَوَدَة الحَيَاة النَّفْسِيَّة:

بدائل الاجابة عن فقرات مقياس جَوَدَة الحَيَاة النَّفْسِيَّة: الفقرات الموجبة تعطى دَرَجَة: (5: موافق بشدّة- 4: موافق- 3: موافق إلى حدّ ما- 2: غير موافق-1: غير موافق بشدّة).

الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات القرن الحادي والعشرين:

الصدق البنائي:

ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كلّ مقياس من محاور أداة الدِراسَة بالدَرَجَة الكلية لفقرات الأبعاد مجتمعة، وعليه قمنا بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين دَرَجَة كل الأبعاد والدَرَجَة الكلية للمقياس. وللتحقّق من الصّدق البنائي للأبعاد قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين دَرَجَة كل بُعْد من أبعاد المِقياس بالدَرَجَة الكلية، والجدول (3) أدناه يوضّح ذلك:

الجدول رقم 3. معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس مهارات القرن الحادي والعشرين بالدرجة الكلية للمقياس

| عنوان الأبعاد | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|------------------------|----------------|---------------|
| مهارات التعلم والإبداع | **0.860 | 0.000 |
| مهارات الثقافة الرقمية | **0.789 | 0.000 |
| مهارات الحياة والعمل | **0.915 | 0.000 |

**دالة عند مستوى 0.01 *دالة عند مستوى 0.05

أوضح من خلال البيانات الواردة في الجدول (3) السابق أن جميع الأبعاد ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطًا ذا دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.01)$ ، حيث إن معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس كان قويًا، مما يشير إلى أن عبارات المقياس تشترك معًا في قياس مهارات القرن الحادي والعشرين لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز.

ثانيًا: ثبات مقياس مهارات القرن الحادي والعشرين

حسب الثبات باستخدام معادلة الثبات ألفا كرونباخ، كما حسب بطريقة التجزئة النصفية، وذلك كما هو موضح في الجدول (4) الآتي الذي يعكس مقدار الثبات:

الجدول رقم 4. معاملات الثبات لمقياس مهارات القرن الحادي والعشرين

| عنوان الأبعاد | عدد العبارات | التجزئة النصفية | |
|------------------------|--------------|-----------------|----------------------------|
| | | معامل الارتباط | معامل سييرمان بروان المصحح |
| مهارات التعلم والإبداع | 6 | 0.740 | 0.626 |
| مهارات الثقافة الرقمية | 7 | 0.760 | 0.683 |
| مهارات الحياة والعمل | 10 | 0.862 | 0.606 |
| الدرجة الكلية للمقياس | 23 | 0.882 | 0.690 |

تشير المعطيات الواردة في الجدول (4) السابق إلى أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لجميع مهارات المقياس وللدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة؛ إذ تراوحت قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس بين (74.0% - 86.2%)، وبلغ معامل ثبات ألفا للدرجة الكلية للمقياس (88.2%)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، وهذا يشير إلى أن المقياس صالح للتطبيق وتحقيق أهداف الدراسة.

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة النفسية
أولاً: صدق مقياس جودة الحياة النفسية
الصدق البنائي:

ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل مقياس من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الأبعاد مجتمعة، وعليه قمنا بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين درجة كل الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس. وللتحقق من الصدق البنائي للأبعاد قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية، والجدول (5) الآتي يوضح ذلك:

الجدول رقم 5. معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد المقياس الثاني "جودة الحياة النفسية" بالدرجة الكلية للمقياس

| عنوان الأبعاد | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-----------------------------|----------------|---------------|
| الهدف من الحياة | **0.682 | 0.001 |
| تقبل الذات | **0.708 | 0.000 |
| الاستقلالية | **0.722 | 0.000 |
| العلاقات الإيجابية بالآخرين | **0.586 | 0.003 |
| النمو الشخصي | **0.620 | 0.004 |
| التمكّن من البيئة | **0.826 | 0.000 |

**دالة عند مستوى 0.01 *دالة عند مستوى 0.05

يتضح من خلال البيانات الواردة في الجدول (5) السابق أن جميع الأبعاد ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.01)$ ، حيث إن معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس كان قوياً، مما يشير إلى أن عبارات المقياس تشترك معاً في قياس جودة الحياة النفسية.

ثانياً: ثبات مقياس جودة الحياة النفسية

حُسب الثبات باستخدام معادلة الثبات ألفا كرونباخ، كما حُسب بطريقة التجزئة التصفية، وذلك كما هو موضح في الجدول (6) لمعامل ثبات ألفا:

الجدول رقم 6. معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة النفسية

| التجزئة التصفية | | ألفا كرونباخ | عدد العبارات | عنوان الأبعاد |
|------------------------------|----------------|-----------------|--------------|-----------------------------|
| معامل سيرمان بروان المصحح | معامل الارتباط | معامل الثبات | | |
| 0.791 | 0.654 | 0.761 | 4 | الهدف من الحياة |
| 0.800 | 0.669 | 0.734 | 4 | تقبل الذات |
| 0.722 | 0.565 | 0.733 | 4 | الاستقلالية |
| 0.740 | 0.565 | 0.657 | 3 | العلاقات الإيجابية بالآخرين |
| 0.876 | 0.780 | 0.883 | 4 | النمو الشخصي |
| 0.885 | 0.794 | 0.869 | 4 | التمكّن من البيئة |
| 0.856 | 0.764 | 0.853 | 23 | الدرجة الكلية للمقياس |

تشير المعطيات الواردة في الجدول (6) إلى أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة النفسية وللدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة؛ إذ تراوحت قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس بين (65.7% - 88.3%)، وبلغ معامل ثبات ألفا للدرجة الكلية للمقياس (85.3%)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، وهذا يشير إلى أن المقياس صالح للتطبيق وتحقيق أهداف الدراسة.

نتائج الدراسة

النتائج والمناقشة

فيما يلي عرض لنتائج الدراسة التي تم الوصول إليها، وذلك من خلال الإجابة عن تساؤلات الدراسة ومناقشتها، والتحقق من صحة فرضياتها، وهي كالآتي:

عرض نتيجة التساؤل الأول وتفسيره

ينص التساؤل الأول على: "ما العلاقة بين مهارات القرن الحادي والعشرين وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدّة؟" تم التحقق من صحة الفرض الأول "توجد علاقة ارتباطية وذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين مهارات القرن الحادي والعشرين وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، من خلال استخدام الأسلوب الإحصائي المتمثل في اختبار معامل ارتباط بيرسون عند مستوى المعنوية: $(\alpha = 0.05)$. وتم حساب حجم التأثير باستخدام (Cohen's f). وجاءت نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) لبيان العلاقة بين مهارات القرن الحادي والعشرين وجودة الحياة النفسية لدى الطالبات كما يوضحها الجدول (7) الآتي:

الجدول رقم 7. معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين مهارات القرن الحادي والعشرين
ووجود الحياة النفسية

| معايير محال الاختبار | معامل ارتباط بيرسون (R) | (R2) | قيمة (sig.) P.value | حجم التأثير Cohen's f |
|---|-------------------------|-------|---------------------|-----------------------|
| العلاقة بين مهارات القرن الحادي والعشرين ووجود الحياة النفسية | 0.677 | 0.458 | 0.001 > | 0.920 |

تبين من الجدول (7) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة قوية بين مهارات القرن الحادي والعشرين ووجود الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز. إذ إن قيمة معامل الارتباط $(R) = 0.677$ ، وقيمة المعنوية $(P.value) > 0.001$ ، وهذا يعني أنه كلما زادت مهارات القرن الحادي والعشرين للطالبات زاد مستوى جودة الحياة النفسية لهنّ بدرجة قوية، والعكس صحيح، أي أنه كلما قلت مهارات القرن الحادي والعشرين للطالبات قلّ مستوى جودة الحياة النفسية لهنّ بدرجة قوية. ونجد أن قيمة $(R2) = 0.458$ ، أي أنّ مهارات القرن الحادي والعشرين للطالبات تفسّر 45.8٪ من التغيرات الإيجابية التي تحدث في مستوى جودة الحياة النفسية لهنّ، أو أن 45.8٪ من التغيرات الإيجابية التي تحدث في مستوى جودة الحياة النفسية للطالبات تعزى لمهارات القرن الحادي والعشرين لطالبات جامعة الملك عبد العزيز؛ لهذا يقبل الفرض السابق "توجد علاقة ارتباطية وذات دلالة إحصائية بين مهارات القرن الحادي والعشرين ووجود الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز".

وعليه، تُفسّر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري، والدراسات السابقة، بأنّ مهارات القرن الحادي والعشرين التي تشتمل على العديد من المهارات الفرعية: الاجتماعية، والشخصية، والتعليمية لها -فعالاً- دور وأثر كبير في تسهيل حياة الفرد، ومساعدته على التكيف والتأقلم مع حياته، والتغلب على العقبات التي قد تواجهه سواءً على الصعيد الشخصي أو المهني، وذلك بناءً على ما توصل إليه تحليل النتائج أنّ 45.8٪ من التغيرات الإيجابية التي تحدث في مستوى جودة الحياة النفسية للطالبات تكون نتيجة ما تمتلكه من مهارات القرن الحادي والعشرين، لذا تجد الباحثة أن هذه المهارات ضرورية في حياة الفرد بشكل عام، والطلبة الجامعيين بشكل خاص؛ وذلك نظراً لما يمرّون به من صعوبات في حياتهم الجامعية، ممّا يؤثر بصورة سلبية على حياتهم، ويصيبهم بحالة من الإحباط واليأس. وذلك بناءً على ما ذكره الحريزي (2020) من أن مهارات القرن الحادي والعشرين ضرورية للطالب في الوقت

الحالي؛ لما تقدّمه له من التوافق والتكيف النفسي والانفعالي والاجتماعي، وكونها تساعده في إنجاز وتحقيق أهدافه وطموحاته التي يسعى لها.

بالإضافة إلى أنّ هذه النتيجة تتفق مع ما ذكره (Inga & Indra (2020)، إذ إن جودة الحياة بشكل عام أصبحت مرتبطة بما يطرّره الفرد من المهارات الشخصية والاجتماعية (كالذكاء العاطفي، والتفكير النقدي، والقيادة، والمهارات التقنية)، والتي بدورها تساعده على التأقلم مع الظروف والتغيرات المتسارعة، حيث إنّ الهدف العام للإنسان يتمثل في اكتساب المعرفة وتطوير المهارات والشعور بالإنجاز الشخصي والرضا؛ ممّا بدوره يعتبر شرطاً أساسياً لنوعية الحياة، وعلى إثر ذلك يمكن القول إنّّه بدون الاهتمام بهذه المهارات فإنّ ضمان جودة الحياة الفرد يكون محدوداً. وتشير الباحثة إلى أنه بعد اطلاعها على الدراسات السابقة، وفي حدود علمها أتضح لها ندرة وجود دراسات تتفق أو تختلف نتيجتها مع نتيجة الدراسة الحالية، ممّا يجعل الدراسة الحالية تتفرد بهذه النتيجة.

عرض نتيجة التساؤل الثاني وتفسيره

ينص التساؤل الثاني على: "ما درجة امتلاك طالبات جامعة الملك عبد العزيز لمهارات القرن الحادي والعشرين؟" تمّ التحقق من الفرض الثاني: "درجة امتلاك طالبات جامعة الملك عبد العزيز لمهارات القرن الحادي والعشرين مرتفعة" من خلال استخدام الأسلوب الإحصائي المتمثل في المتوسط الحسابي واختبار (ت) One-Sample T Test كما يوضح الجدول (9) بالأصل. وتمت مقارنة متوسط الآراء للمقياس بجدول حدود درجة امتلاك الطالبات لمهارات القرن الحادي والعشرين، والتي وضّحها الجدول (8) الآتي:

الجدول رقم 8. قيمة المتوسط المرجح امتلاك مهارات القرن الحادي والعشرين

| حدود المتوسط الحسابي | درجة امتلاك المهارة |
|----------------------|---------------------|
| 1.85 – 1.00 | لا أتقن تمامًا |
| 2.71 – 1.86 | الإتقان متدنٍ جدًا |
| 3.57 – 2.72 | منخفض الإتقان |
| 4.43 – 3.58 | متوسط الإتقان |
| 5.29 – 4.44 | مرتفع الإتقان |
| 6.15 – 5.30 | متقدّم الإتقان |
| 7.00 – 6.16 | أتقن تمامًا |

أما بالنسبة لنتائج اختبار (ت) One-Sample T Test فوضحها الجدول (9):

الجدول رقم 9. نتائج اختبار (ت) One-Sample T Test

| حجم التأثير Cohen's d | قيمة (sig) P.value | قيمة (ت) المحسوبة | درجات الحرية | المتوسط الحسابي | المقياس |
|--------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------|--------------------|------------------------------|
| 0.941 | 0.001> | 18.638 | 213 | 5.20 | مهارات القرن الحادي والعشرين |

تم حساب حجم التأثير باستخدام (Cohen's d)، ومن الجدول (9) السابق أتضح الآتي:
أنّ قيمة المعنوية >0.001، وهي معنوية عالية. ونجد أنّ المتوسط الحسابي للآراء يساوي (5.20)، وبمقارنته مع جدول حُدود متوسط امتلاك المَهارة نجد أنّ دَرَجَة امتلاك طالبات جامعَة الملك عبد العزيز لمهارات القرن الحادي والعشرين مرتفعة الإتقان، وأن حجم الأثر (Cohen's d) = 0.941 أكبر من 0.8، فهذا يعني أنّ حجم التأثير كبير. أي أنّ امتلاك طالبات جامعَة الملك عبد العزيز لمهارات القرن الحادي والعشرين مرتفع وفي مُستوى الإتقان. وبالتالي نستطيع القول إن الفرض السابق "دَرَجَة امتلاك طالبات جامعَة الملك عبد العزيز لمهارات القرن الحادي والعشرين مرتفعة" قد تحقّق.

كما تمّ حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهميّة النسبية لبنود المقياس، وسوف ترتّب هذه البنود ترتيبًا تنازليًا حسب متوسط آراء عيّنة الدِراسة وفقًا لحدود دَرَجَة امتلاك الطالبات لمهارات القرن الحادي والعشرين. وجاءت النتائج كما وضحها الجدول (10) الآتي:

الجدول رقم 10. التكرارات والنسب لدرجات لامتلاك أفراد العينة لمهارات القرن الحادي والعشرين

| ترتيب البنود | درجة امتلاك المهارة | النسبة المئوية % | الانحراف المعياري | متوسط الآراء | العبارات |
|--------------|---------------------|------------------|-------------------|--------------|--|
| 1 | متقدم الإتقان | 84.71 | 1.455 | 5.93 | أستخدم المصادر الإلكترونية في التواصل مع الآخرين |
| 4 | متقدم الإتقان | 82.71 | 1.522 | 5.79 | أجد أن نجاح العمل التعاوني يعتمد على الإسهامات الفردية والجماعية لكل عضو في المجموعة التعاونية |
| 16 | مرتفع الإتقان | 70.71 | 1.641 | 4.95 | أمتلك الرغبة في الخروج عن المألوف والتقليدي في طرح الأفكار الإبداعية. |
| 20 | مرتفع الإتقان | 65.57 | 1.574 | 4.59 | أرى أنني أمتلك مهارات التفكير الناقد. |
| 10 | متقدم الإتقان | 75.86 | 1.476 | 5.31 | أستطيع إيجاد الحلول بناءً على المعطيات المتوفرة. |
| 9 | متقدم الإتقان | 76.43 | 1.608 | 5.35 | أمتلك الشجاعة الفكرية لتقبل الرأي الآخر |
| 12 | مرتفع الإتقان | 75.29 | 1.656 | 5.27 | أعرف الجوانب الأخلاقية والقانونية المرتبطة بالتقنيات الحديثة |
| 5 | متقدم الإتقان | 82.71 | 1.428 | 5.79 | أمتلك الوعي باستخدام الوسائل التقنية الحديثة |
| 3 | متقدم الإتقان | 84.14 | 1.443 | 5.89 | أستطيع التعامل بإيجابية مع التكنولوجيا |
| 8 | متقدم الإتقان | 77.29 | 1.630 | 5.41 | أستطيع التعامل مع تنوع الثقافات العالمية |
| 6 | متقدم الإتقان | 78.14 | 1,525 | 5.47 | أستطيع تحصيل المعرفة من مصادرها المختلفة |
| 22 | متوسط الإتقان | 63.29 | 1.335 | 4.43 | أمتلك رغبة في المشاركة في البحوث العالمية |
| 15 | مرتفع الإتقان | 72.86 | 1.851 | 5.10 | أمتلك الرغبة في مشاركة المعرفة مع الآخرين عبر الوسائل المختلفة |
| 18 | مرتفع الإتقان | 69.29 | 1.492 | 4.85 | أعرف كيفية التعامل مع ضغوط الدراسة والحياة |
| 19 | مرتفع الإتقان | 68.57 | 1.596 | 4.80 | أستطيع التعامل بكفاءة مع مختلف الشخصيات |
| 17 | مرتفع الإتقان | 69.43 | 1.587 | 4.86 | أستطيع القيام بالواجبات والتكليفات الدراسية تحت الضغوط المتعددة |
| 14 | مرتفع الإتقان | 75.00 | 1.679 | 5.25 | أمتلك القدرة على تحديد أولوياتي |
| 21 | مرتفع الإتقان | 64.00 | 1.621 | 4.48 | أمتلك القدرة على إدارة الوقت بفاعلية |
| 23 | متوسط الإتقان | 59.29 | 1.860 | 4.15 | أعدّ أنشطة تعاونية قائمة على التشارك مع الآخرين |
| 11 | مرتفع الإتقان | 75.57 | 1.444 | 5.29 | أستطيع التوصل إلى استنتاجات مفيدة إزاء موضوع معين بعد توفر معلومات كافية عنه |
| 13 | مرتفع الإتقان | 75.00 | 1.560 | 5.25 | أمتلك المقدرة على الاستقلال الذاتي في تحصيل المعرفة |
| 2 | متقدم الإتقان | 84.29 | 1.344 | 5.90 | أحترم الآراء المطروحة من قبل زملائي في المجموعات الدراسية |
| 7 | متقدم الإتقان | 78.14 | 1,561 | 5.47 | أستطيع تقسيم المهام على فريق العمل بناءً على ما لديهم من نقاط قوة |
| | | 77.00 | 0.941 | 5.20 | متوسط إجمالي المقياس الثاني |

وتبين من الجدول (10) أنه وبشكل عام نجد أنّ إجمالي متوسط آراء عيّنة الدراسة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز حول دَرَجَة امتلاكهن لمهارات القرن الحادي والعشرين (5.20)، فدَرَجَة امتلاكهن لمهارات القرن الحادي والعشرين مرتفع، أي أن هناك إجماعاً من الطالبات بنسبة 77.00٪ على أن دَرَجَة امتلاكهن لمهارات القرن الحادي والعشرين مرتفع الإتقان.

وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، تظهر هذه النتائج أن جميع مهارات القرن الحادي والعشرين وأبعادها المتمثلة في (مهارات التعلم والإبداع- ومهارات الثقافة الرقمية- ومهارات الحياة والعمل) متوافرة لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بمستوى متقدم أو مرتفع. وقد جاءت عبارة (أستخدم المصادر الإلكترونية في التواصل مع الآخرين) بأعلى متوسط وقيمتها (5.93)، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى التغيرات الحاصلة في الوقت الحالي، والتي تدعو لاعتماد الطلاب استخدام التقنية في التواصل بينهم، بالإضافة لامتلاك الطلبة لوسائل التكنولوجيا الحديثة، والأجهزة الذكية، مما جعلهم يمتلكون هذا النوع من المهارات بدرَجَة عالية من الإتقان وبشكل أكبر من باقي المهارات التقنية. وعند ترتيب المتوسطات نجد أنّ أغلبها تراوحت بين (4,15) و(5,93) وبشكل عام نجد أنّ إجمالي متوسط آراء طالبات جامعة الملك عبد العزيز حول دَرَجَة امتلاكهن لمهارات القرن الحادي والعشرين كانت بدرجات متفاوتة، ولكنها مرتفعة.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة جامعة الملك عبد العزيز، وكونها من أفضل الجامعات السعودية من حيث ما تقدمه من جودة في التعليم والتدريب، حيث تسعى دائماً لتخريج مجموعة من الطلاب الأكفاء القادرين على الالتحاق بسوق العمل والانخراط فيه بشكل يحقق النمو والتّجّاح لهم، بالإضافة للتغيرات الحاصلة في السياسات التعليمية بالمملكة العربية السعودية وفقاً لرؤية 2030 التي تسعى لتقليص الفجوة بين مهارات مهن المستقبل والمهارات التي تُكتسب داخل المؤسسات التعليمية، حيث لم يُعدّ التعليم مقتصرًا على إكساب المعرفة للطلاب فقط، بل أصبح يهتم بإكسابهم المهارات اللازمة في الوقت الحالي، وزيادةً على ذلك أصبحت سوق العمل تهتم بتلك المهارات أيضًا وتعطيها الأولوية في الوظائف، كلّ ذلك ساعد في اكتساب الطلاب هذه المهارات بشكل مرتفع، وذلك يتفق مع ما ذكرته القحطاني (2021) من أن جامعة الملك عبد العزيز من أفضل الجامعات السعودية وأقواها من حيث التعليم والتدريب.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بن زيد (2021)، ودراسة الشريف وأحمد (2020)، التي توصلت لارتفاع مستوى مهارات القرن الحادي والعشرين لدى الطلبة.

عرض نتيجة التساؤل الثالث وتفسيره

ينص التساؤل الثالث على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص (مسار علمي، مسار صحي، مسار إنساني\إداري)؟" تم التحقق من صحة الفرض الثالث "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص (مسار علمي، مسار صحي، مسار إنساني\إداري)" من خلال استخدام الأسلوب الإحصائي المتمثل في اختبار تحليل التباين (One – Way ANOVA). وجاءت النتائج كما وضحاها الجدول (11):

الجدول رقم 11. نتائج تحليل التباين (One – Way ANOVA) لدلالة الفروق في درجات مهارات القرن الحادي والعشرين للطالبات والتي تعزى للتخصص

| المقياس | التخصص | عدد القراءات | المتوسط | قيمة ف | قيمة (sig) P.value | الدلالة |
|---------------------------------------|-------------------|--------------|---------|-----------------------|--------------------|---------|
| مهارات القرن الحادي والعشرين للطالبات | مسار علمي | 60 | 5.31 | 0.706 د.ح (2، 211) | 0.495 | غير دال |
| | مسار صحي | 52 | 5.22 | | | |
| | مسار إنساني\إداري | 102 | 5.13 | | | |

وتأضح من الجدول (11) أن قيمة المعنوية $p\text{-value} = 0.495$ أكبر من قيمة $(\alpha = 0.05)$ ، وبناءً على ذلك فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص، وأن تخصص طالبات جامعة الملك عبد العزيز لا يؤثر في درجة امتلاكهن لمهارات القرن الحادي والعشرين. وبالتالي فإن الفرض السابق "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص (مسار علمي، مسار صحي، مسار إنساني\إداري)" لم يتحقق.

وفي ضوء الإطار النظري، والدراسات السابقة، تفسر الباحثة هذه النتيجة على النحو الآتي: أن مهارات القرن الحادي والعشرين أصبحت ضرورية في الوقت الحالي، وأن الطلبة الجامعيين في حاجة لتعلمها واكتسابها حتى يستطيعوا الانخراط في سوق العمل بالشكل المطلوب، وقد اهتمت جامعة الملك عبد العزيز بإكسابها لجميع طلابها على حدٍ سواء من خلال المناهج الدراسية، وفي مختلف التخصصات العلمية، والأدبية، والصحية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Melhem (2020)، والتي ذكرت أن متغير التخصص يعتبر متغيرًا غير فعال، في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة القحطاني (2021) والتي أكدت فاعلية متغير التخصص الدراسي، وأثره في متغير مهارات القرن الحادي والعشرين، وتشير الباحثة إلى أن الاختلاف في نتيجة الدراسة الحالية عن دراسة القحطاني (2021) قد يعود إلى اختلاف حجم العينة ونوعها؛ حيث شملت العينة في دراسة القحطاني (2021) الذكور والإناث في أكثر من جامعة سعودية، وكان حجم العينة ما يقارب (450) مستجيبيًا.

عرض نتيجة التساؤل الرابع وتفسيره

ينص التساؤل الرابع على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي (منخفض، متوسط، مرتفع)؟" تم التحقق من صحة الفرض الرابع: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي (منخفض، متوسط، مرتفع)" من خلال استخدام الأسلوب الإحصائي المتمثل في اختبار تحليل التباين (One – Way ANOVA). وتم حساب حجم التأثير باستخدام (Eta Squared). وجاءت النتائج كما وضحها الجدول (12) الآتي:

الجدول رقم 12. نتائج تحليل التباين (One – Way ANOVA) لدلالة الفروق في درجات مهارات القرن الحادي والعشرين للطالبات تعزى للتقدير العام الحالي

| المقياس | التقدير العام الحالي | عدد القراءات | المتوسط | قيمة ف | قيمة (sig) P.value | حجم الأثر Eta Squared | الدلالة |
|---------------------------------------|----------------------|--------------|---------|----------------------|--------------------|-----------------------|---------|
| مهارات القرن الحادي والعشرين للطالبات | منخفض | 12 | 4.64 | 5.782 دح (2، 211) | 0.004 | 0.052 | دال |
| | متوسط | 88 | 5.04 | | | | |
| | مرتفع | 114 | 5.38 | | | | |

قيمة إحصاء ليفين (Levene's Test) = 1.131 & معنوية الاختبار Sig. = 0.325

واتضح من الجدول (12) أن قيمة المعنوية $p\text{-value} = 0.004$ أقل من قيمة $(\alpha = 0.05)$ ، وبناءً على ذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي، وأن التقدير العام الحالي لطالبات جامعة الملك عبد العزيز يؤثر في درجة امتلاكهن لمهارات القرن الحادي والعشرين، وبالتالي فإن الفرض السابق

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي (منخفض، متوسط، مرتفع)"، قد تحقق.

الجدول رقم 13. نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) لدلالة الفروق في درجة امتلاك الطالبات لمهارات القرن الحادي والعشرين والتي ترجع إلى اختلاف تقديرهن العام الحالي

| المقياس | التقدير العام الحالي (أ) | التقدير العام الحالي (ب) | فروق المتوسطات (أ) - (ب) | الخطأ المعياري | قيمة (sig) P.value |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------|--------------------|
| مهارات القرن الحادي والعشرين للطالبات | مرتفع | منخفض | *0.74 | 0.279 | 0.033 |
| | | متوسط | *0.34 | 0.131 | 0.033 |

*دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05)

ومن نتائج الجدول (13) السابق نجد الآتي:

يوجد اختلاف معنوي بين الطالبات ذوات التقدير العام الحالي (مرتفع) والطالبات ذوات التقدير (منخفض، متوسط) حول درجة امتلاكهن لمهارات القرن الحادي والعشرين، حيث إن قيمة المعنوية $p\text{-value} = (0.033, 0.033)$ على التوالي، وهي أقل من قيمة $(\alpha = 0.05)$ ، ونجد أن فروق المتوسطات موجبة $(0.34, 0.74)$ ، وهذا يعني أن الطالبات ذوات التقدير (مرتفع) درجة امتلاكهن لمهارات القرن الحادي والعشرين أعلى من الطالبات ذوات التقدير (منخفض، متوسط)، أو أن الطالبات ذوات التقدير (مرتفع) يتقن مهارات القرن الحادي والعشرين بمستوى أعلى من الطالبات ذوات التقدير العام الحالي (منخفض، متوسط).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة بأن الطلاب كلما أتقنوا مهارات القرن الحادي والعشرين سيكونون قادرين على فهم المفاهيم العلمية، واكتساب المعرفة من مصادر جديدة، ومشاركتها مع الآخرين، ويديرون وقتهم بشكل فعال، مما سيؤثر بدوره بشكل إيجابي في تقديرهم الدراسي وتحصيلهم الأكاديمي، وكذلك كلما كان مستواهم الدراسي مرتفعاً سيكتسبون هذه المهارات بشكل أعلى من أقرانهم ذوي التقدير الدراسي المنخفض، كما سيستخدمونها في تحسين أدائهم الدراسي ورفع درجاتهم، ويتفق ذلك مع ما ذكره الرواضية (2021) من أن مهارات القرن الحادي والعشرين تعتبر ضرورة لكل متعلم في الوقت الحالي، كما تمكن المتعلم من الإنجاز بمستوى عالٍ، وتسهم أيضاً في زيادة ثقة المتعلم بنفسه.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Kan'an 2018) التي خلصت إلى أنّ إتقان الطلاب لمهارات القرن الحادي والعشرين من شأنه أن يحسّن مستواهم الدراسي وأداءهم الأكاديمي، ويرجع ذلك إلى أنّ تلك المهارات ستسهّل العمليّة التعليميّة لهم، وتجعلهم يكتسبون المعرفة ويشاركونها بكلّ سهولة، بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة بن زيد (2021) ودراسة الشريف وأحمد (2021) اللتين توصلتا لعدم وجود علاقة بين مهارات القرن الحادي والعشرين والتقدير الجامعي.

عرض نتيجة التساؤل الخامس وتفسيره

ينص التساؤل الخامس على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات جودة الحياة النفسيّة لدى عيّنة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص (مسار علمي، مسار صحي، مسار إنساني\إداري)؟": تمّ التحقق من صحّة الفرض الخامس "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة النفسيّة لدى عيّنة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص (مسار علمي، مسار صحي، مسار إنساني\إداري)" من خلال استخدام الأسلوب الإحصائيّ المتمثّل في اختبار تحليل التباين (One – Way ANOVA). وجاءت النتائج كما وضحها الجدول (14) الآتي:

الجدول رقم 14. نتائج تحليل التباين (One – Way ANOVA) لدلالة الفروق في درجات جودة الحياة النفسيّة للطالبات، والتي تعزى للتخصص

| المقياس | التخصص | عدد القراءات | المتوسط | قيمة ف | قيمة (sig) P.value | الدلالة |
|-------------------------------|-------------------|--------------|---------|---------|--------------------|----------|
| جودة الحياة النفسيّة للطالبات | مسار علمي | 60 | 3.92 | 2.81 | 0.063 | غير دالّ |
| | مسار صحي | 52 | 3.98 | د.ح (2) | | |
| | مسار إنساني\إداري | 102 | 3.74 | (211) | | |

اتضح من الجدول (14) السابق أنّ قيمة المعنوية $p\text{-value} = 0.063$ أكبر من قيمة $(\alpha = 0.05)$ ، وبناءً على ذلك فإنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة النفسيّة لدى عيّنة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص، وأن تخصص طالبات جامعة الملك عبد العزيز لا يؤثر في مستوى جودة الحياة النفسيّة لهنّ، وبالتالي فإنّ الفرض السابق "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة النفسيّة لدى عيّنة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص (مسار علمي، مسار صحي، مسار إنساني\إداري)" لم يتحقق.

وتفسر هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة بأن جودة الحياة النفسية تعدّ حاجة نفسية أساسية للفرد حتى يستطيع التكيف والاستمتاع بالحياة، وبالتالي لا تتأثر ببعض المتغيرات كالتخصّص (مسار علمي/مسار صحي/مسار إداري)، أو حتى الجنس (ذكر/أنثى) (بسيوني والكشكي، 2021).

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضًا في ضوء ما ذكرته أبو حماد (2019)، من أن إخضاع الكليات بمختلف تخصصاتها (مسار علمي/مسار صحي/مسار إداري) لنظام عالي الجودة، والاهتمام بمستوى التعليم فيها يلعب دورًا كبيرًا في جودة الحياة النفسية للطلبة بشكل إيجابي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بسيوني والكشكي (2021) التي توصلت لعدم وجود فروق جوهريّة في جودة الحياة النفسية وفقًا للتخصّص، ودراسة الخفاجي وجاسم (2018) التي توصلت أيضًا إلى عدم وجود فروق في جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى للتخصّص، وتختلف هذه النتيجة مع النتائج التي أسفرت عنها دراسة أبو حماد (2019)، وهي وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة النفسية وفقًا للتخصّص، لصالح التخصصات العلمية.

عرض نتيجة التساؤل السادس وتفسيره

ينص التساؤل السادس على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات جودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي (منخفض، متوسط، مرتفع)؟"

تمّ التحقق من صحة الفرض السادس "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي (منخفض، متوسط، مرتفع)، من خلال استخدام الأسلوب الإحصائي المتمثل في اختبار تحليل التباين (One – Way ANOVA)، وتمّ حساب حجم التأثير باستخدام (Eta Squared)،

وجاءت النتائج كما وضحتها الجدول (15) الآتي:

الجدول رقم 15. تحليل التباين (One – Way ANOVA) لدلالة الفروق في درجات جودة الحياة النفسية للطلّبات، والتي تعزى للتقدير العامّ الحالي

| الدلالة | حجم الأثر Eta Squared | قيمة (sig) P.value | قيمة ف | المتوسط | عدد القراءات | التقدير العامّ الحالي | المقياس |
|---------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------|-----------------|--------------------------|------------------------|
| دالّ | 0.074 | 0.001 > | 8.476 د.ح (2، 211) | 3.16 | 12 | منخفض | جودة الحياة النفسية |
| | | | | 3.80 | 88 | متوسط | |
| | | | | 3.95 | 114 | مرتفع | |

قيمة إحصاء ليفين (Levene's Test) = 9.015 & معنوية الاختبار. Sig. > 0.001

ومن الجدول (15) السابق أتضح الآتي:

أنّ قيمة المعنوية $p\text{-value} > 0.001$ ، وبناءً على ذلك فإنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة النفسية لدى عيّنة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العامّ الحالي، وأنّ التقدير العامّ الحالي لطلّبات جامعة الملك عبد العزيز يؤثر في مستوى جودة الحياة النفسية لهنّ، وقد تحقّق هذا الفرض. ومن النتائج نجد أنّ حجم الأثر (Eta Squared) $= 0.074$ (< 0.06 & > 0.14)، وهذا يعني أنّ حجم التأثير متوسط، أي أنّ التقدير العامّ الحالي لطلّبات جامعة الملك عبد العزيز يؤثر بنسبة 7.4 % في مستوى جودة الحياة النفسية لهنّ. ولتحديد التقدير العامّ الحالي الذي أدّى إلى اختلاف طالبات جامعة الملك عبد العزيز حول درجة جودة الحياة النفسية لهنّ.

الجدول رقم 16. نتائج اختبار (جيمس هويل) (Games-Howell) لدلالة الفروق في درجات جودة الحياة النفسية، والتي ترجع إلى اختلاف تقديريهن العامّ الحاليّ

| المقياس | التقدير العامّ الحالي (أ) | التقدير العامّ الحالي (ب) | فروق المتوسطات (أ) – (ب) | الخطأ المعياري | قيمة (sig) P.value |
|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------------|
| جودة الحياة النفسية | منخفض | مرتفع | -0.79* | 0.196 | 0.001 > |
| | | متوسط | -0.64* | 0.199 | 0.002 |

*دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05)

ومن نتائج الجدول (16) السابق نجد الآتي:

يوجد اختلاف معنوي بين الطالبات ذوات التقدير العامّ الحالي (منخفض) والطالبات ذوات التقدير (مرتفع، متوسط) حول درجة جودة الحياة النفسية لهنّ؛ حيث إنّ قيمة المعنوية $p\text{-value} > 0.001$ ، 0.002 على التوالي، وهي أقلّ من قيمة $(\alpha = 0.05)$ ، ونجد أنّ فروق المتوسطات سالبة (-0.79، -

0.64)، وهذا يعني أنّ الطالبات ذوات التقدير (مرتفع، متوسط) دَرَجَة جَوْدَة الحَيَاة النَّفْسِيَّة لهنَّ أعلى من الطالبات ذوات التقدير (منخفض)، أو أنّ الطالبات ذوات التقدير (مرتفع، متوسط) مُستوى جَوْدَة الحَيَاة النَّفْسِيَّة لهنَّ أعلى من الطالبات ذوات التقدير العام الحالي (منخفض)، وبالتالي فإنّ الفرض السابق "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جَوْدَة الحَيَاة النَّفْسِيَّة لدى عَيِّنة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي (منخفض، متوسط، مرتفع)" قد تحقّق.

وتفسّر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة بأنّ الطالبات ذوات التقدير (مرتفع، متوسط) مُستوى جَوْدَة الحَيَاة النَّفْسِيَّة لديهنَّ أعلى من الطالبات ذوات التقدير (منخفض)؛ بسبب أنّ التقدير العام قد يُشعر الطالبة بالإنجاز إذا كان مرتفعاً، ممّا يعطيها شعوراً بالسعادة والثقة بالنفس، والرضا العامّ عن ذاتها، وتتفق هذه النتيجة مع التوجّه النظري لريف (1989)، التي ترى أنّ شعور الفرد بجَوْدَة الحَيَاة النَّفْسِيَّة يرتبط بالإحساس العامّ بالسعادة، كما أنّ السعادة ترتبط بمفهوم العمل الجادّ، كما أنّ الطالبات ذوات التقدير المرتفع قد لا يشعرن بالضغط النفسي من ناحية المعدل التراكمي إذا كان مرتفعاً، بعكس الطالبات ذوات التقدير المنخفض؛ فهن دائماً بحاجة لبذل مجهود أكبر لرفع معدلهنّ أو تقديرهنّ الدراسي، ممّا يؤثر في جَوْدَة حياتهنّ النَّفْسِيَّة بشكل سلبيّ.

ملخص نتائج الدراسة

توصلت الدراسة الحالية إلى ما يأتي:

- أولاً: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين مهارات القرن الحادي والعشرين وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، وهذا يعني أنه كلما زادت مهارات القرن الحادي والعشرين للطالبات زاد مستوى جودة الحياة النفسية لهنّ بدرجّة قوية، وكلما قلّ مستوى مهارات القرن الحادي والعشرين للطالبات قلّ مستوى جودة الحياة النفسية لهنّ.
- ثانياً: أظهرت النتائج أنّ مستوى جميع مهارات القرن الحادي والعشرين (مهارات التعلّم والإبداع- ومهارات الثقافة الرقمية- ومهارات الحياة والعمل) متوافرة لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بمُستوى متقدّم أو مرتفع.
- ثالثاً: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص؛ أي أنّ تخصص طالبات جامعة الملك عبد العزيز لا يؤثر في دَرَجَة امتلاكهنّ لمهارات القرن الحادي والعشرين.

- رابعًا: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مهارات القرن الحادي والعشرين لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي؛ أي أن التقدير العام الحالي لطالبات جامعة الملك عبد العزيز يؤثر في دَرَجَة امتلاكهن لمهارات القرن الحادي والعشرين.
- خامسًا: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التخصص؛ أي أن تخصص طالبات جامعة الملك عبد العزيز لا يؤثر في مستوى جودة الحياة النفسية لهنّ.
- سادسًا: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لأثر متغير التقدير العام الحالي؛ أي أن التقدير العام الحالي لطالبات جامعة الملك عبد العزيز يؤثر في مستوى جودة الحياة النفسية لهنّ.

توصيات الدراسة:

بناءً على نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بالآتي:

- المحافظة على المستوى المرتفع لمهارات القرن الحادي والعشرين لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز من خلال عمل تقويم سنويّ لهنّ.
- تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية في الجامعات، تتضمن برامج متخصصة متعلقة ب(إدارة الوقت- والتعامل مع الضغوط- والاسترخاء الذهني، وبعض المهارات اللازمة).
- العمل على دمج مهارات القرن الحادي والعشرين في المقررات الدراسية بشكلٍ أساسيّ.
- توفير بيئة داعمة لتعزيز جودة الحياة النفسية لدى الطالبات بالجامعة، من خلال تقديم يد العون لهنّ والاستماع إليهنّ.
- ضرورة توعية الطالبات بأهمية جودة الحياة النفسية، وكيف يمكن أن تؤثر في حياتهنّ الأكاديمية.
- توفير أنشطة نفسية داعمة، كمجموعات الإرشاد النفسي، والإرشاد بالفن، والإرشاد بالسيكو دراما.
- تفعيل استراتيجيات جديدة من قبل أعضاء هيئة التدريس؛ لتعزيز جودة الحياة النفسية لدى طلاب الجامعات.
- القيام بالمزيد من الدراسات ذات العلاقة بمهارات القرن الحادي والعشرين وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الأخرى.

وفي نهاية الدراسة تقترح الباحثة عناوين لدراسات مستقبلية تتمثل في الآتي:

- مُعَوِّقات تطبيق مهارات القرن الحادي والعشرين في الجامعات السعودية.

- مُتطلّبات تحقيق مَهارات القَرْن الحادي والعشرين في ضوء رؤية 2030 لدى طُلاب الجامعات.
- المَهارات الرقمية وعَلاقتها بِجودَة الحَيَاة النَّفسِيَّة لدى طُلاب الجامعات.
- أثر الأنشطة الترويحية في الجامعة في جودَة الحَيَاة النَّفسِيَّة للطلاب.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، سليمان. (2012). فن المَهارات الحياتية: مدخل إلى تنمية السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، القاهرة: دار السحاب للنشر والتوزيع.
- أبو حماد، ناصر الدين. (2018). جودَة الحَيَاة النَّفسِيَّة وعلاقتها بالسعادة النَّفسِيَّة والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 10(27)، 267-281
<http://search.mandumah.com/Record/995664>
- أبو شمالة، رجا. (2016). جودَة الحَيَاة وعلاقتها بتقدير الذات والمَهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية (غزة).
<http://search.mandumah.com/Record/766102>
- أحمد، شيماء أحمد محمد، ويونس، إيمان محمد محمود محمد. (2020). برنامج معد وفق تطبيقات الذكاء الاصطناعي لتنمية مَهارات القَرْن الحادي والعشرين والوعي بالأدوار المستقبلية لدى طلاب كلية التربية. مجلة البحث العلمي في التربية، 13 (21)، 470-501.
<http://search.mandumah.com/Record/1116085>
- أحمد، سمية علي عبد الوارث، وحسين، وفاء سيد محمد. (2009). فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 2(1) - 215، 242.
<http://search.mandumah.com/Record/406019>
- بسيوني، سوزان بنت صدقة، والكشكي، مجدة السيد علي. (2021). التدين كمتغير معدل للعلاقة بين جودَة الحَيَاة النَّفسِيَّة والتطرف الأيديولوجي لدى عينة من طلاب الجامعة السعودية. مجلة كلية التربية، 37(10)، 321-370.
<http://search.mandumah.com/Record/1190972>

- البلوي، عواطف فالح سالم، والبلوي، عائشة محمد خليفة. (2019). تصور لبرنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض مهارات القرن الحادي والعشرين لدى معلمات الرياضيات للمرحلة الابتدائية بمدينة تبوك. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (107)، 387-433.
<http://search.mandumah.com/Record/952846>
- بن زيد، منيره سعود. (2021). مهارات القرن الحادي والعشرين لدى طالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نورة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية 5، (22) 435-456 .
<https://doi.org/10.21608/JASEP.2021.181144>
- تريلينج، بيرني، فيديل، تشارلز، وضوضان، محمد. (2020، فبراير 5-6). التعلم في القرن الحادي والعشرين: قراءة في كتاب مهارات القرن الحادي والعشرين: التعلم من أجل الحياة في عصرنا. مجلة العربية، 7 (3)، 8 - 31 .
<https://search.emarefa.net/detail/BIM-1002264>
- الحريري، رافده. (2020) مهارات القرن الحادي والعشرين. المجلة الدولية للابتكارات التربوية. 75-96
<http://dx-doi.org/10.12785/ijpi/080104>
- الخفاجي، زينب حياوي بديوي، وجاسم، سارة جبار سلمان. (2018). جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية: جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الإنسانية، (3)43، 285-303 .
<http://search.mandumah.com/Record/943378>
- خميس، ساما فؤاد عباس. (2018). مهارات القرن ال 21: إطار عمل للتعليم من أجل المستقبل. مجلة الطفولة والتنمية، 9 (31) 149-163 .
<http://search.mandumah.com/Record/905398>
- الرواضية، خالد هارون. (2021). درجة امتلاك المعلمين في محافظة معان مهارات القرن الحادي والعشرين وعلاقتها بمدى اكتساب الطلبة لها من وجهة نظر المعلمين. مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، 7 (4)،
<http://search.mandumah.com/Record/1271357>
- الزين، أميرة عبد الرحمن عبد الله، وخليفة، هدى بنت عاصم محمد. (2021). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو التطرف الفكري لدى عينة من الشباب السعودي. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، 70 (15).
<http://search.mandumah.com/Record/1174508>

- السويلم سليمان عبد الله، سارة. (2019). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة البحث العلمي في التربية، 9 (20)، 503-533. <http://search.mandumah.com/Record/1029722>
- سيوكر، إسماعيل ونجاحي، نجلاء. (2018). أهمية المنهج الوصفي للبحث في العلوم الإنسانية. مقاليد، 6(8)، 43-54. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/134748>
- الشاردي، محمد. (2022). تأثير حجم العينة على قوة الاختبار الإحصائي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 6(37)، 100-117. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.R300520>
- الشريف، بندر بن عبد الله، وأحمد، عبد العاطي عبد الكريم محمد. (2020). مهارات القرن الحادي والعشرين لدى طلاب الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة وعلاقتها بتحصيلهم الأكاديمي. مجلة كلية التربية، 20 (2)، 1-74. <http://search.mandumah.com/Record/1066328>
- الشبيخي، صالحه عبد الله، وخليفة، هدى بنت عاصم محمد. (2021). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات التربية الخاصة بجدة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (136)، 277-302. <http://search.mandumah.com/Record/1169559>
- صالح، سعيدة، شريفي، هناء، وأيت حبوش، سعاد. (2018). علاقة جودة الحياة النفسية بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية: دراسة ميدانية مقارنة على طلبة جامعة الجزائر 2. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 4 (3)، 384-395. <http://search.mandumah.com/Record/944508>
- عبد الشافي، دينا حسين. (2013). المهارات الأساسية للتعليم والتعلم مدى الحياة تصور مقترح في إطار تحولات القرن الحادي والعشرين. مجلة العلوم التربوية، 21 (2)، 146-186.
- عثمان، عيد عبد الغني الديب، سلام، باسم صبري محمد، عبد الرحمن، محمد أحمد، وعلي، محمد العزب حسن. (2017). النظرية البنائية الاجتماعية: نماذجها واستراتيجيات تطبيقها. مجلة العلوم التربوية، 31(31)، 167-189. <http://search.mandumah.com/Record/919118>
- عمر، عبد المنعم علي، ومكي، ميرفت محمد جمال. (2020). الذكاءات المتعددة وعلاقتها بجودة الحياة النفسية والأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية، 3 (28)، 292-231. <http://search.mandumah.com/Record/1139384>
- القحطاني، نورة سعد. (2021). مهارات القرن 21 في التكوين الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من أفضل الجامعات السعودية حسب تصنيف QS 2021 للجامعات العالمية. مجلة كلية التربية في العلوم التربوية، 45 (3)، 61 - 114. <http://search.mandumah.com/Record/1229371>

- القدومي، خولة والأعمر، رسميه. (2020). جَوْدَة الحَيَاة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية. مجلة جامعة الخليل للبحوث- (العلوم الإنسانية)، 15(1)، 114-148. <http://search.mandumah.com/Record/1072344>
- لغزالي، صليحة وعائش، صباح. (2020). مستوى جَوْدَة الحَيَاة النَّفسِيَّة لدى المتمدرسين: دراسة ميدانية على عينة من متعلمي الطور الثاني بولاية الشلف. {مداخلة} الملتقى الوطني حول جَوْدَة الحَيَاة والتنمية المستدامة، الجزائر ، جامعة الوادي، المستودع الرقمي لجامعة طيبة. <https://cutt.us/NcYOG>
- مجدي، الدسوقي. (2009). دراسة أبعاد الرضا عن الحَيَاة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من الراشدين كبار السن. المجلة النَّفسِيَّة للدراسات النَّفسِيَّة، 30 (8) 157-180.
- مسعودي، امحمد. (2017). جَوْدَة الحَيَاة النَّفسِيَّة . مجلة روافد: للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، (1)، 127-148. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-796220>
- موقع المعاني (د.ت). القاموس المحيط. مسترجع بتاريخ نوفمبر 4، 2022، مسترجع من <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/>
- موقع المعاني (د.ت). المعجم الغني. مسترجع بتاريخ نوفمبر 4، 2022، مسترجع من <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/%>
- موقع المعاني (د.ت). معجم المعاني الجامع. مسترجع بتاريخ نوفمبر 4، 2022، مسترجع من موقع <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/>
- موقع المعاني (د.ت). معجم الوسيط. مسترجع بتاريخ نوفمبر 4، 2022، مسترجع من <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/موقع>
- وكالة الأنباء السعودية واس. (2018). / المؤتمر الدولي لتقويم التعليم "مهارات المستقبل - تنميتها وتقويمها" يختتم أعماله بالتوصيات، 28\3\1440 هـ الموافق 2018\12\6م <https://www.spa.gov.sa/1850369>

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Almeida, F., Simões, E., Belchior-Rocha, H., Casquilho-Marti, I., (2018,7 March). The Importance of Transversal Skills in Higher Education Curricula for

Today's Labor Market., ISCTE-IUL, Conference 12th International Technology, Education and Development, Valencia, Spain.

<https://library.iated.org/view/ALMEIDA2018IMP>

- Deng,N.,&Yang, Z. (2021) Digital Proficiency and Psychological Well-Being in Online Learning: Experiences of First-Generation College Students and Their Peers. Social Sciences ,10(6), <https://doi.org/10.3390/socsci10060192>
- Gökhan Koşer 21st Century Skills And Academic Success Of The Student.(2022) .The Online Journal of New Horizons in Education,12(1)
- Greiff, S., Borgonovi, F. (2022).Teaching of 21st century skills needs to be informed by psychological research. Nat Rev Psychol.
<https://doi.org/10.1038/s44159-022-00064-w>
- Hajia,T, khani, s., & Hahtami,M.(2011). The Effectiveness of life skills training on happiness, quality of life and emotion regulation. 30,407-411. Procedia - Social and Behavioral Sciences. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.080>
- Inga,Z. & Indra,O. (2020). 21st Century Skills in The Context of Life Quality. Society. Integration. Education. Proceedings of The International Scientific Conference. <Http://Journals.Ru.Lv/Index.Php/Sie/Article/View/4820>
- Kan'an, A. (2018). The Relationship between Jordanian Students' 21 Journal of TURKISH SCIENCE EDUCATION ,15 (2), 82-94. DOI:10.12973/tused.10232a
- López, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., Martinez-Huertas, J.,& Galarraga, L. (2020). Psychological well-being among older adults during the COVID-19 outbreak: A comparative study of the young–old and the old–old adults. International Psychogeriatrics, 32(11), 1365-1370. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000964>
- Palardy, G. J. & Rumberger, R.W. (2019). The Effects 21st Century Skills on Behavioral Disengagement in Sacramento High Schools.53-80 10.1007 / 978-3-030-04227-1_3

-
- Rahman, M. M. (2019). 21st Century Skill “Problem Solving”: Defining the Concept. Asian Journal of Interdisciplinary Research, 2(1), 64-74. <https://doi.org/10.34256/ajir1917>
 - Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-108
 - Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. Current Direction in Psychological Science, 4, 99-10
 - Ryff, C. D., Dienberg Love, G., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., Davidson, R. J., & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates? Psychotherapy and psychosomatics, 75(2), 85–95. <https://doi.org/10.1159/000090892>
 - Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences, 359(1449), 1383–1394. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
 - Ryff, C & , Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: An eudemonic approach to psychological Wellbeing. Journal of Happiness Studies, 9(1), 13-39. DOI:10.1007/s10902-006-9019-0
 - Shahira, M. N., Hanisshya, H., Lukman, Z. M., Normala, R., Azlini, C., & Kamal, M. Y. (2018). Psychological well-being among university students in Malaysia. International Journal of Research and Innovation in Social Science, 2, 133-137.
 - Ültay, N., Dönmez Usta, N., & Ültay, E. (2021). Descriptive Content Analysis of Studies on 21st Century Skills.. SDU International Journal of Educational Studies, 8(2), 85-101. Doi.org/10.33710/sduijes.895160
-

-
- Valiūnienė, V., Aslan, I., Duobienė, J., Glińska, E., and Anandkumar, V.(2021). Influence of Digital Competence on Perceived Stress, Burnout and Well-Being Among Students Studying Online During the COVID-19 Lockdown: A 4-Country Perspective. *Psychology Research and Behavior Management*. 14,1483–1498. 10.2147 / PRBM.S325092
 - Veenhoven, R.(2000). The four qualities of life ordering concepts and measure of the good life. *Journal of Happiness Studies*.1 (1). Doi:10.1007/978-94-007-5702-8_11
 - Ventegodt, S., Merrick, J.& Andersen, N. (2003). Measurement of quality of life III. From the IQOL theory to the global, generic SEQOL questionnaire. *The Scientific World Journal*.3 .972-91. <http://dx.doi.org/10.1100/tsw.2003.77>

الملاحق

ملحق رقم (1) مقياس مهارات القرن الحادي والعشرين في صورته النهائية

يتكون المقياس من 23 عبارة وستكون خيارات الإجابة عليها متدرجة كالآتي (1 إلى 7) حيث يشير كل رقم إلى:

1) (لا أتقن تماما) عدم تواجد المهارة لدى الفرد نهائيا

2) تواجد المهارة لدى الفرد ولكن بمستوى متدني جدا

3) تواجد المهارة لدى الفرد بمستوى منخفض

4) مستوى مهارة متوسط لدى الفرد

5) مستوى مرتفع من المهارة لدى الفرد

6) مستوى متقدم من المهارة لدى الفرد

7) إتقان الفرد للمهارة بمستوى عالي جدا

لذا أرجو منك اختيار الرقم الذي يعبر عن مستواك

| م | العبارة | 1 لا أتقن تماما | 2 | 3 | 4 متوسط الإتقان | 5 | 6 | 7 أتقن تماما |
|---|---|-----------------|---|---|-----------------|---|---|--------------|
| أولاً: مهارات التعلم والإبداع تشمل (التفكير الناقد وحل المشكلات-الاتصال والتشارك-الابتكار والإبداع) | | | | | | | | |
| 1 | استخدم المصادر الإلكترونية في التواصل مع الآخرين | | | | | | | |
| 2 | أجد بأن نجاح العمل التعاوني يعتمد على المساهمات الفردية والجماعية لكل عضو في المجموعة التعاونية | | | | | | | |
| 3 | أمتلك الرغبة في الخروج عن المألوف والتقليدي في طرح الأفكار الإبداعية. | | | | | | | |
| 4 | أرى بأني أمتلك مهارات التفكير الناقد. | | | | | | | |
| 5 | أستطيع إيجاد الحلول بناء على المعطيات المتوفرة. | | | | | | | |
| 6 | أمتلك الشجاعة الفكرية لتقبل الرأي الآخر | | | | | | | |
| ثانياً: مهارات الثقافة الرقمية تشمل (الثقافة المعلوماتية-الثقافة العالمية -ثقافة تقنية المعلومات الاتصال) | | | | | | | | |
| 7 | أعرف الجوانب الأخلاقية والقانونية المرتبطة بالتقنيات الحديثة | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|---|----|
| | | | | | | | أمتلك الوعي باستخدام الوسائل التقنية الحديثة | 8 |
| | | | | | | | أستطيع التعامل بإيجابية مع التكنولوجيا. | 9 |
| | | | | | | | أستطيع التعامل مع تنوع الثقافات العالمية | 10 |
| | | | | | | | أستطيع تحصيل المعرفة من مصادرها المختلفة. | 11 |
| | | | | | | | أمتلك رغبة للمشاركة في البحوث العالمية. | 12 |
| | | | | | | | أمتلك الرغبة في مشاركة المعرفة مع الغير عبر الوسائل المختلفة. | 13 |
| ثالثا: مهارات الحياة والعمل تشمل (المرونة والتكيف-المبادرة والتوجيه الذاتي-التفاعل الاجتماعي والتفاعل المتعدد الثقافات-الإنتاجية والمسألة-القيادة والمسؤولية) | | | | | | | | |
| | | | | | | | أعرف كيفية التعامل مع ضغوط الدراسة والحياة | 14 |
| | | | | | | | أستطيع التعامل بكفاءة مع مختلف الشخصيات | 15 |
| | | | | | | | أستطيع القيام بالواجبات والتكليفات الدراسية تحت الضغوطات المتعددة | 16 |
| | | | | | | | أمتلك القدرة على تحديد أولوياتي | 17 |
| | | | | | | | أمتلك القدرة على إدارة الوقت بفعالية | 18 |
| | | | | | | | أعد أنشطة تعاونية قائمة على التشارك مع الآخرين | 19 |
| | | | | | | | أستطيع التوصل إلى استنتاجات مفيدة إزاء موضوع معين بعد توفر معلومات كافية عنه. | 20 |
| | | | | | | | أمتلك المقدرة على الاستقلال الذاتي في تحصيل المعرفة. | 21 |
| | | | | | | | أحترم الآراء المطروحة من قبل زملائي في المجموعات الدراسية | 22 |
| | | | | | | | أستطيع تقسيم المهام على فريق العمل بناء على ما لديهم من نقاط قوة | 23 |

ملحق رقم (2) مقياس جودة الحياة النفسية في صورته النهائية

| م | العبارة | موافق بشدة | موافق | موافق إلى حد ما | غير موافق بشدة | غير موافق |
|---|--|------------|-------|-----------------|----------------|-----------|
| البعد الأول: الهدف من الحياة | | | | | | |
| 1 | أشعر بأن حياتي ذات قيمة وأهمية. | | | | | |
| 2 | أسير في حياتي وفق أهداف محددة. | | | | | |
| 3 | أشعر بالنشاط والحيوية في تنفيذ ما أخطط له. | | | | | |
| 4 | أعمل على تحقيق الخطط التي أرسمها لنفسي. | | | | | |
| البعد الثاني: تقبل الذات | | | | | | |
| 5 | أدرك الإمكانيات التي أمتلكها جيدا. | | | | | |
| 6 | أحاول تحقيق أقصى استفادة من إمكانياتي. | | | | | |
| 7 | أعترف بالخطأ عندما أقع فيه. | | | | | |
| 8 | أشعر بالرضا عن ذاتي كما هي | | | | | |
| البعد الثالث: الاستقلالية | | | | | | |
| 9 | أشعر بأي شخص واثق من نفسي. | | | | | |
| 10 | أضع لنفسي معايير خاصة بي في الحكم على أفعالي. | | | | | |
| 11 | أعتمد على نفسي في إدارة شؤون حياتي | | | | | |
| 12 | أتحمل مسؤولية أفعالي وقراراتي. | | | | | |
| البعد الرابع: العلاقات الإيجابية بالآخرين | | | | | | |
| 13 | أعتبر تكوين صداقات جديدة خبرة ممتعة | | | | | |
| 14 | أفضل قضاء الوقت مع الآخرين على أن أقضيه بمفردي | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | أبادر بالسؤال عن أصدقائي عند غيابهم | 15 |
| البعد الخامس: النمو الشخصي | | | | | | |
| | | | | | اهتم باكتساب معلومات ومهارات جديدة. | 16 |
| | | | | | أستطيع إظهار كفاءتي في المجال الدراسي. | 17 |
| | | | | | أستطيع توظيف خبراتي السابقة في مواجهة المصاعب. | 18 |
| | | | | | أسعى باستمرار نحو مزيد من النجاح والتوفيق. | 19 |
| البعد السادس: التمكن من البيئة | | | | | | |
| | | | | | أستطيع التكيف مع التغيرات المحيطة. | 20 |
| | | | | | أستطيع توظيف إمكانيات البيئة في تحقيق ما أريد. | 21 |
| | | | | | أستطيع مواجهة ما أمر به من ضغوط | 22 |
| | | | | | أستطيع إدارة شؤون حياتي بكفاءة. | 23 |