توبرز للخدمات الطلابية

نموذج مقياس المهارات الحياتية لرسائل الماجستير

مستوى المهارات الحياتية لدى طلاب السنة التحضيرية وعلاقته بالتكيف الأكاديمي في إحدى الجامعات السعودية

نموذج إرشادي لبناء أداة الدراسة وخطة الرسالة

كلية التربية – قسم علم النفس – مرحلة الماجستير

إعداد: فريق توبرز الأكاديمي – 1448هـ / 2026م

هذا الملف نموذج تعليمي أعدّه فريق توبرز يوضح طريقة بناء مقياس للمهارات الحياتية وخطوات التحقق من صدقه وثباته، مع خطة مختصرة للرسالة. العبارات والدراسة افتراضية، ويجب تحكيم أي مقياس تستخدمه وحساب صدقه وثباته على عينتك.

أولًا: مشكلة الدراسة وأسئلتها

ما مستوى المهارات الحياتية لدى طلاب السنة التحضيرية، وما علاقته بالتكيف الأكاديمي؟

1. ما مستوى المهارات الحياتية لدى طلاب السنة التحضيرية؟
2. ما مستوى التكيف الأكاديمي لديهم؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين المتغيرين؟

ثانيًا: أبعاد المقياس

تعتمد أبعاد المقياس على تصنيف منظمة الصحة العالمية للمهارات الحياتية، مع اختيار ما يناسب طالب الجامعة:

البعد	التعريف الإجرائي	عدد العبارات
التواصل	قدرة الطالب على التعبير والاستماع والتفاعل مع الآخرين	6
حل المشكلات واتخاذ القرار	قدرته على تحديد المشكلة وتقييم البدائل واختيار الأنسب	6
إدارة الوقت	قدرته على التخطيط وترتيب الأولويات والالتزام بالمواعيد	6
التعامل مع الضغوط	قدرته على التحكم في انفعالاته ومواجهة المواقف الصعبة	6
العمل الجماعي	قدرته على التعاون وتوزيع المهام واحترام آراء الفريق	6

ثالثًا: نموذج لعبارات المقياس

م	العبارة	البعد
1	أستطيع التعبير عن رأيي بوضوح في النقاشات الصفية	التواصل
2	أستمع لزملائي حتى ينتهوا قبل أن أرد	التواصل
3	أفكر في أكثر من حل قبل أن أتخذ قراري	حل المشكلات
4	أحدد أسباب المشكلة قبل البحث عن حلها	حل المشكلات
5	أضع جدولًا أسبوعيًا للمذاكرة وألتزم به	إدارة الوقت
6	أسلّم واجباتي في موعدها المحدد	إدارة الوقت
7	أحافظ على هدوئي في أوقات الاختبارات	الضغوط
8	أتعاون مع زملائي في المشروعات الجماعية	العمل الجماعي

رابعًا: التدريج وتصحيح المقياس

يُستخدم مقياس ليكرت الخماسي: دائمًا (5)، غالبًا (4)، أحيانًا (3)، نادرًا (2)، أبدًا (1)، وتُعكس درجات العبارات السلبية إن وجدت. ويُحسب طول الفئة (5-1)÷5 = 0.80 لتحديد المستويات:

المتوسط	المستوى
1.80 – 1.00	منخفض جدًا
2.60 – 1.81	منخفض
3.40 – 2.61	متوسط
4.20 – 3.41	مرتفع
5.00 – 4.21	مرتفع جدًا

خامسًا: صدق المقياس

- **صدق المحكمين:** عرض المقياس على 8–10 محكمين متخصصين، والإبقاء على العبارات التي اتفق عليها 80% منهم فأكثر.
- **الاتساق الداخلي:** حساب ارتباط كل عبارة ببعدها، وكل بعد بالدرجة الكلية على عينة استطلاعية.

سادسًا: ثبات المقياس

يُطبق المقياس على عينة استطلاعية من 30–40 طالبًا من خارج عينة الدراسة، ويُحسب معامل ألفا كرونباخ لكل بعد وللمقياس ككل، ويُعد المعامل 0.70 فأكثر مقبولًا في الدراسات التربوية والنفسية.

سابعًا: المنهج والعينة

المنهج الوصفي الارتباطي، وعينة عشوائية من طلاب السنة التحضيرية، ويُستخدم معامل ارتباط بيرسون واختبار (ت) وتحليل التباين في المعالجة الإحصائية.

ثامنًا: عرض النتائج

تُعرض نتيجة كل سؤال في جدول يتضمن المتوسط والانحراف المعياري والترتيب والمستوى لكل بعد، ثم فقرة تفسير تربط النتيجة بالدراسات السابقة.

تاسعًا: أخطاء شائعة في مقاييس المهارات الحياتية

- عبارات مركبة تقيس سلوكين في جملة واحدة.
- عدم تناسب صياغة العبارات مع عمر العينة.
- نقل مقياس منشور دون توثيقه أو إعادة حساب ثباته.

عاشرًا: فصول الرسالة

1. مدخل الدراسة.
2. الإطار النظري: المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي.
3. المنهجية وبناء الأدوات.

4. النتائج ومناقشتها.

5. الخلاصة والتوصيات.

مراجع مقترحة

World Health Organization. (1997). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*. WHO Programme on Mental Health.

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334.

Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 22(140), 1–55.

هل تحتاج مساعدة في بناء مقياس أو كتابة رسالتك عن المهارات الحياتية؟ فريق توبرز للخدمات الطلابية جاهز لمساعدتك

toppers-edu.com | واتساب: +966549093465