

[٥]

برنامج إرشادي لتنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات  
كلية التربية للطفولة المبكرة

أ.م.د. لمياء أحمد عثمان

أستاذ مناهج الطفل المساعد

قسم العلوم التربوية

كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة الإسكندرية



## برنامج إرشادي لتنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات

### كلية التربية للطفولة المبكرة

أ.م.د. لمياء أحمد عثمان \*

#### مستخلص البحث:

هدف البحث إلى الكشف علي مستوي مهارات فعالية الحياة التي تتمتع بها طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ومن ثم اعداد برنامج ارشادي لتنمية مهارات فعالية الحياة لدي تلك الطالبات والتحقق من تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات فعالية الحياة لديهم، وتكونت عينه البحث الأساسية تكونت العينة الأساسية من عدد (٦٣) طالبة بكلية التربية للطفولة المبكرة ويواقع عدد (٣٢) طالبة كمجموعة تجريبية (شعبة اللغة الإنجليزية)، وعدد (٣١) طالبة كمجموعة ضابطة من الشعبة العادية لكلية التربية للطفولة المبكرة، واستخدمت الباحثة مقياس حلمي الفيل لمهارات فعالية الحياة، وتوصلت نتائج هذا البحث الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي لصالح طالبات المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي، مما يعني ارتفاع درجات افراد المجموعة التجريبية وبالتالي تحسنهم بعد تعرضهم لجلسات البرنامج مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لنفس جلسات البرنامج.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي - مهارات فعالية الحياة

\* أستاذ مناهج الطفل المساعد - قسم العلوم التربوية - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة الإسكندرية.

**Abstract:**

The aim of the research is to reveal the level of life effectiveness skills enjoyed by the students of the College of Early Childhood Education, and then prepare a counseling program to develop life effectiveness skills for these students and verify the impact of the counseling program in developing their life effectiveness skills , The basic research sample consisted of (63) female students in the College of Early Childhood Education, (32) female students as an experimental group (English Language Division), and (31) female students as a control group from the regular section of the College of Early Childhood Education, and the researcher used dr.Helmy for effective life skills , The results of this research found that there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students and the control group in the post- measurement of life skills and their total sum in favor of the experimental group students, and there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students in the pre and post measurements of life skills and their total. The total in favor of the dimensional measurement, and there were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students in the two dimensional and follow-up measurements of life effectiveness skills and their total sum, which means that the scores of the experimental group members increased and thus improved after being exposed to the program sessions compared to the members of the control group that were not exposed to the same program sessions.

Keywords: Mentoring Program, Life Effectiveness Skills

## مقدمة:

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، وتعتمد حياته علي التفاعل بينه وبين المحيطين به من الجماعات التي ينتمي اليها من أبناء جنسه، ويعتبر الشباب هم الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها المجتمعات باعتبارهم القوي المنتجة التي تحمل عبء التقدم الاقتصادي والاجتماعي للمجتمع، فهم قادرين علي دفع عجلة التنمية، وإحداث التغيير المطلوب من خلال مشاركتهم في مسئولية تحقيق أهداف المجتمع ككل وذلك بما يملكوه من معارف ومهارات اجتماعية وقيادية متنوعة.(عبد العزيز، فاطمة مجدي باهي، ٢٠٢٢، ص ٤١٥)

وتعد مؤسسات التعليم الجامعي بصفه عامة من المؤسسات التي تلعب دورا اساسيا في حياة الشباب، حيث يعتمد عليها في تحقيق النمو الشامل للمتعلم من جميع النواحي، واكسابه المهارات الاساسية للحياة ودورها الرائد في اعداد المواطن الصالح.(الصغير، ٢٠١٠، ص ٣)

ومما لاشك فيه ان بناء الشخصية المتوازنة القادرة علي التفاعل الأمثل مع متغيرات الحياة غايه يحتمها الدور المأمول للمؤسسات التربوية تجاه الشباب حيث تحتل المهارات الاجتماعية مكانا بارزا في حياة الفرد منذ الطفولة حتي نهاية العمر، لما لها من أهمية بالغة في تفاعل الفرد وتوافقه وتواصله مع الأفراد الآخرين في المجتمع، فهي من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في السياقات المختلفة الي تعد من ركائز التوافق النفسي علي المستوي الشخص والمجتمعي.(الشيخ، ريمان، ٢٠٢٠، ص ٢)

وإذا كان التعرف علي مهارات فعالية الحياة وتحديداتها والتميز بينها، خاصية إنسانية وضرورة من ضرورات التواصل الاجتماعي، وافتقادها أو قصرها يعد عائقا من عوائق تحقيق الصحة النفسية، فان ذلك يؤكد ضرورة تزويد الشباب ببرامج لتنمية مهارات فعالية الحياه بما ينعكس بالإيجاب علي انخراطهم في المجتمع (عبد الحميد، عزه خضري، ٢٠٢٠، ص ٣٦٦)

وتعد البرامج الارشادية احد الادوات المهمة للتأثير في شخصية الشباب فحاجة الفرد للإرشاد ليست فقط في مساعدته في التفوق الاكاديمي فحسب بل انها عملية مواجهة الشباب لمتطلبات الحياة وتفهمهم للمعايير السائدة في المجتمع

واكتساب الخبرات التي تساعدهم في النجاح والتكيف في تغيير سلوكهم نحو الافضل، وقدرتهم علي حل المشكلات والتصدي لها ومعرفتهم بالسلوك الأخلاقي والقيم السائدة في مجتمعه والتصدي للمعوقات التي تعترضهم.(الدليمي، فيصل جمعة، ٢٠١٥، ٣٧٣)

وفي ضوء البحث الحالي واطلاع الباحثة علي طبيعة ومحتوي البرامج الارشادية المقدمة للطلاب في المرحلة الجامعية يمكن القول ان التدريب علي مهارات فعالية الحياة من الاهداف الرئيسية للمرحلة لذا فان الباحثة تسعى الي وضع "برنامج ارشادي لتنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة".

### مشكلة البحث:

يعد الشباب احدي الطاقات والإمكانات البشرية بالمجتمع التي اشارت كافة العلوم ومختلف التخصصات لأهميتها، واتفقت معظم الاتجاهات الحديثة في العلوم الاجتماعية علي ضرورة دراسة أوضاعه ومشكلاته فضلا عن اهمية دراسة احتياجاته ومقابلتها بتقديم الخدمات اللازمة لتميتها.

ويعد النقص في مهارات فعالية الحياة من أهم المشكلات التي قد تواجه الطالبات خلال مرحلة الدراسة الجامعية وذلك لتأثيرها المباشر علي اندماجهم في المجتمع الجديد الذي انتقلوا اليه ولا سيما في ذلك الطالبات المغتربات الذي انتقلوا الي مرحلة جديدة ومجتمع مختلف عن الذي كانوا يعيشون فيه، حيث لم تعد متطلبات عالم الأمس القريب هي نفسها متطلبات عالم اليوم وذلك للتسارع الشديد في النمو التقني لذلك لابد من تمكين الطالبات من المهارات التي ترقى بهم ليعيشوا أصحاء إيجابيين في هذا المجتمع قادرين علي المشاركة البناءة، وتساعد مهارات فعاليات الحياة الفرد علي تخفيف حده المشكلات التي يوجهها الطالبات في الوسط المحيط به كما تساعدهم علي رؤية الآخرين بشكل اوضح واعمق وعدم اتخاذ الامور والتعامل معها بصفه شخصية فمن الضروري علي الطالبات اكتساب تلك المهارات بشكل فعال لضمان اندماجهم الصحي والنفسي وسط المجتمع.

وتظهر مشكلة البحث الحالي في ضوء ما أسفرت عنه نتائج كثير من البحوث والدراسات السابقة التي أكدت علي مدي الحاجه إلي المزيد من البرامج

الارشادية والتربوية في هذه المرحلة كما أشارت العديد من الدراسات الي أهمية تنمية مهارات فعالية الحياة بالإضافة الي المهارات الأخرى المختلفة مثل دراسة أسماء محمد (٢٠٢١) ودراسة كل من سلوي محسن (٢٠٢١) ودراسة نجلاء فتحي (٢٠٢٠) ودراسة جوهره صالح (٢٠٢٠) ودراسة هاله عمر (٢٠١٩) ودراسة حسين احمد (٢٠١٨) ودراسة هيثم ابراهيم (٢٠١٧) ودراسة Bloemhoff (2016) ودراسة Betty (2015).

وفي ضوء الدراسات السابقة ونتائجها اتجهت الباحثة الي الاهتمام بموضوع البحث الحالي وهو فاعلية برنامج ارشادي لتنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات المرحلة الجامعية.

وتتمثل مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي التالي:

ما اثر برنامج ارشادي لتنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟

ويقترح من السؤال الرئيسي أسئلة فرعية علي الوجه التالي:

- ماهي المفاهيم والمهارات المرتبطة بفعالية الحياة المراد تنميتها لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟
- ما محتوى البرنامج الارشادي المقترح لتنمية وعي الطالبات بمهارات فعالية الحياة؟
- ما فعالية البرنامج المقدم في تنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟

#### أهداف البحث:

- الكشف علي مستوي مهارات فعالية الحياة التي تتمتع بها طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- اعداد برنامج ارشادي لتنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- التحقق من تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

**أهمية البحث:****أهمية نظرية:**

- تساير الاهتمام العالمي بفئة الشباب باعتبارهم قادة المستقبل الذي تبني علي سواعدهم الامم، هذا الاهتمام الذي نبع من كون هذه الشريحة تعاني من العديد من المشكلات التي تؤثر علي طاقتهم وإنتاجيتهم وقدرتهم علي المشاركة في تنمية المجتمعات
- اثناء ميدان البحث التربوي بدور البرامج الارشادية في تنمية مهارات فعالية الحياة لطالبات المرحلة الجامعية.

**أهمية تطبيقية:**

- تزويد المرشدين والعاملين في مجال الارشاد النفسي والتربوي ببعض الأنشطة لتنمية مهارات فعالية الحياة لدي الطالبات في مختلف الكليات.
- الاستفادة من البرنامج المعد في البحث الحالي في اعداد برامج ارشادية مشابهة لدي طالبات الجامعة.
- يخدم نتائج البرنامج الارشادي في تقديم بعض التوصيات والمقترحات التربوية للباحثين في مجال الارشادي التربوي والنفسي.

**تحديد مصطلحات البحث:****البرنامج الإرشادي:**

"هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من ضمهم المؤسسة " (زهران، ٢٠٠٣، ص ٤٩٩)

وتعرفه الباحثة اجرائيا بأنه: مجموعة من الإجراءات الإرشادية المترابطة والمنظمة التي تتمثل في الفنيات الارشادية الفردية والجماعية التي يستخدمها المرشد بهدف تنمية مهارات فعالية الحياة.

**مهارات فعالية الحياة:**

"هي منظومة من المهارات التي تمكن الفرد من ان يكون إيجابيا ومنتجا وفعالا في حياته المهنية والشخصية والاجتماعية محققا لأهدافه التي يسعى إليها



وتتمثل في مهارات إدارة الوقت والكفاءة الاجتماعية، والدافعية الانجاز، والمرونة العقلية، وقيادة المهمة، والتحكم في الوجدانات، والمبادرة النشطة، والثقة بالنفس (الفيل، حلمي، ٢٠١٨، ص ٢٢).

### المفاهيم الأساسية للبحث:

#### البرنامج الإرشادي:

يعرفه العزيزي، سيف، ٢٠١١، ص ٩ بأنه "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة التي تستند في أساسها علي نظريات وفنيات الإرشاد التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم واكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم الي تحقيق التوافق النفسي ومساعدتهم في التغلب علي المشكلات التي يعانونها في معارك الحياة "

وتعرفه غماري، فوزية، ٢٠١٥ ص ٦٧ بأنه هو عبارة عن ممارسة إرشادية منظمة تحكمها مبادئ وأسس نظرية وفنيات تقدم من خلالها معلومات ونشاطات وخبرات في فترة زمنية محددة على شكل جلسات إرشادية فردية أو جماعية في جو نفسي آمن بهدف تحقيق مساعدة إرشادية بأفضل صورها.

وتعرفه عزة خضري ٢٠٢٠، ص ٣٤١ بأنه (هو برنامج مخطط في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية جماعيا بهدف مساعدة أفراد العينة التجريبية علي اكتساب بعض المعارف وعديد من المهارات بالإضافة الي اكتساب وتعديل بعض الاتجاهات).

#### أهداف البرنامج الإرشادي:

إن تحديد أهداف البرنامج خطوة أساسية يتم بعد ذلك في ضوءها تحديد المحتوى للبرنامج والفنيات الإرشادية المستخدمة فيه، والهدف هو عبارة عن توضيح ما سيكون عليه سلوك المشاركين في البرنامج بعد إكسابهم الخبرات والمهارات المختلفة. وتسعى البرامج الإرشادية بصفة عامة إلى تحقيق نوعين من الأهداف أحدهما عام من خلال تحقيق التوافق النفسي وتحقيق الذات والتمتع بالصحة النفسية والنوع الآخر أهداف خاصة حيث تختلف باختلاف المستفيدين من البرنامج، وبناء على ما

سبق يمكن تحديد الأهداف الخاصة للبرامج الإرشادية التي تقدم للطلاب على سبيل المثال وليس الحصر فيما يلي:

- مساعدة الطلاب على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.
- تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الطلاب.
- ترسيخ بعض القيم الدينية والخلفية والاجتماعية السوية.
- التدريب على ضبط الانفعالات والتحكم فيها.
- مساعدة الطلاب على الاستبصار بمشكلاتهم وإيجاد الحلول الملائمة لها.
- تعديل أنماط أساليب التفكير الخاطئة التي تؤدي إلى سوء التوافق النفسي.
- اكتساب الطلاب عادات استنكار سليمة.
- اكتساب الطلاب الطمأنينة والثقة بالنفس.
- (يوسف، دلال، ٢٠١٧ص٥٦ - ٦٦)

### خصائص الجلسات الإرشادية:

إن أهم خصائص الجلسات الإرشادية التي يمكن أن يتوفر فيها جو علاجي

صحي يتضمن:

- **الثقة المتبادلة:** يلاحظ على المرشد في الجلسات الأولى أنه غالباً ما يقوم بعملية "جس النبض" للمرشد فإذا وجد أنه شخص يوثق به فهنا يمكنه البوح بأسراره وتأمينه على نفسه مما يساعده على الاسترخاء والطمأنينة، أما إذا وجد عكس ذلك فلا تستمر عملية العلاج لهطاً تعتبر السرية التامة من أخلاقيات المرشد النفسي ونتأسف لوجود بعض المرشدين والمرشدات يقعون ضحية لإغراء الحديث عن مشاعر عملاءهم ومما يؤدي إلى فشل جهود العلاج.
- **الاستعداد للمساعدة:** من الضروري أن يتضح للمرشد (العميل، المتعالج (أن المرشد الرغبة التامة في مساعدته وبذل الوقت والجهد الكافيين لتحقيق ذلك، والاستعداد لمساعدة المرشد يكون في مجالات أوسع من مجرد حل المشكلات المحددة واحدة تلو الأخرى بل الوضوح في الأقوال والأفعال التي تبين الاستعداد التام للمساعدة.

- **التقبل غير المشروط:** يجب على المرشد قبول المسترشد أما هو دون نقده أو لومه أو إطلاق أحكام عليه ودون التأثير بأحكام سابقة وتساعد المشاركة الوجدانية من قبل المرشد بأن يحس المسترشد بأنه مقبول أما هو، ويقصد بالمشاركة الوجدانية الانفعالية الشعور بمشاعر المسترشد وتعزيز ظروفه ومحاولة فهم عالمه الداخلي والخارجي أي العمل داخل الإطار المرجعي الذي يعمل.
- **حسن الإصغاء:** إن الجلسة الإرشادية هي فرصة المسترشد لأن يعبر عما لديه ويسلك بحرية فإن حسن الاستماع (حسن الإصغاء) ودقة الملاحظة وتركيز الانتباه لكل قول أو فعل كلها عوامل تساعد المرشد النفسي على إدراك الجوانب المختلفة لمشكلة المسترشد ويكون تدخل المرشد هنا بقدر محدود، وعند الضرورة.
- **المسؤولية المشتركة:** نجاح عملية الإرشاد مرهون بفهم كل من المرشد والمسترشد لدور كل منهما ودور الطرف الآخر، ومساعدة المسترشد لا تعني حل مشاكله أو تحقيق أغراض لها علاقة بمشكلته الأولى.
- **التسامح:** حق المسترشد في تقرير مصيره وتحديد أهدافه واحترام شخصيته كإنسان يجب التسامح معه ومعاملته معاملة حسنة والعلاقة الإنسانية بينه وبين المرشد (أوراغي، فوزية، ٢٠١٧ ص ٥٨ - ٥٩).

### خطوات بناء وتنفيذ البرامج الإرشادية:

- قبل البدء في بناء أي برنامج إرشادي لابد من السير على الخطوات المحددة مسبقا ومن بين الخطوات ما يلي:
- تحديد أهداف البرنامج، فكل برنامج له أهداف عامة وهي أهداف الإرشاد وأهداف خاصة بكل برنامج تختلف باختلاف الزمان والمكان والأشخاص ونوع المشكلة.
  - دراسة شاملة لحاجات أفراد الفئة المستهدفة وذلك لتحديد المساعدة المطلوبة التي يحتاجونها وبالتالي اختيار الأساليب والطرق التي سوف يتم استخدامها.
  - تحديد الإمكانيات المتوفرة والإمكانيات الناقصة التي يجب العمل على توفيرها.
  - الإعلام: من خلال تسويق فكرة البرنامج وأهدافه للمؤسسة والأفراد.

- اختيار الاستراتيجية الإرشادية المناسبة من أجل تحقيق الأهداف التي تم تحقيقها وذلك في ضوء نظرية من نظريات الإرشاد النفسي منها المحاضرة والمناقشة، لعب الأدوار، السيكو دراما، التقييم الموضوعي للحدث التغذية لراجعة، الواجبات المنزلية، التعزيز، التساؤل، النمذجة، التفريغ الانفعالي.
- اختيار تصميم تجريبي يتناسب مع المشكلة من خلال المجموعتين المتكافئتين
- اختيار محتوى البرنامج الإرشادي: والذي يتكون من ثلاثة أبعاد وهي المعارف والأنشطة والمهارات وقد تم اختيارها من مصادر متعددة.
- **التحكيم على البرنامج:** أي عرضه في صورته الأولية قبل استخدامه على مجموعة من المحكمين وذلك بهدف التأكد من صلاحية البنود.
- تحديد الإجراءات التنظيمية للبرنامج الإرشادي: وتتضمن تحديد مراحل البرنامج، الجدول الزمني المكان الذي ينفذ فيه البرنامج وعدد المشاركين في تنفيذ البرنامج من خلال المراحل التالية:
  - ١- مرحلة البدء والتحضير: خلال الجلسة الأولى والثانية.
  - ٢- مرحلة التعارف وبناء العلاقات الإنسانية: خلال الجلسة الثانية.
  - ٣- مرحلة الانتقال: ويتم فيها إلقاء الضوء على المشكلة الرئيسية، وتتم في الجلسة الثالثة والرابعة.
  - ٤- مرحلة العمل والبناء: من الجلسة الخامسة إلى الجلسة التاسعة عشر، ويتم فيها تقديم المعارف والأنشطة المختلفة التي تعمل على تنمية مستوى مهارات فعالية الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.
  - ٥- مرحلة الانتهاء: خلال الجلسة العشرين، من خلال تقويم البرنامج الإرشادي والتعرف على مدى تحقيق البرنامج الإرشادي للأهداف المرجوة منه وهي تنمية مستوى مهارات فعالية الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- تنفيذ البرنامج.
- **تقويم البرنامج الإرشادي:** من خلال إصدار حكم بشأن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي للاستمرار في تنفيذه.
- إنهاء الجلسات الإرشادية، حيث يقوم المرشد بالتذكير بقرب انتهاء الجلسات الإرشادية.

- كتابة التقرير النهائي: من خلال الخطوات والنتائج التي تم التوصل إليها. (ابو سعده، نفوذ سعود، ٢٠١٢، ص ٤٦ - ٤٧)

## فعالية الحياة:

### تعريف فعالية الحياة:

عرفها (Neil,j(2008,p47 بأنها "قدرة الفرد علي التكيف والبقاء والنمو وهذا يعني أنها تشير الي مدي تجهيز الفرد للتعامل مع متطلبات الحياة "

وتعرفها سهيلة ابو السعود، ٢٠١٢، ص ٢٧ بأنها "هي متطلبات أساسية لوضع خطط يومية وخطط استراتيجية تثير الطريق أمام الطلاب وتوجههم الي حشد طاقتهم للوصول إلي تحقيق أهدافهم"

وعرفها ابراهيم، ٢٠١٠، ص ٢٠ بأنها "مجموعة من القدرات والانشطة والوسائل والسلوكيات والكفاءات والطرق التي يمتلكها الفرد، والتي تساعد علي التفاعل الايجابي، والتعامل والتكيف بفاعلية مع تحديات ومتطلبات الحياة اليومية"

### تصنيف مهارات فعالية الحياة:

تصنف مهارات فعالية الحياة، بعدة تصنيفات منها:

- **التصنيف الأول:** يتم تصنيف مهارات فعالية الحياة الي مجالين هما:
  - ١- **المهارات الذهنية:** يشمل مهارة القراءة، الكتابة، الحساب، الاتصال، صناعة القرار، حل المشكلات، ادارة الوقت، التفكير الناقد، التفكير الابداعي.
  - ٢- **المهارات العملية:** تشمل العناية الشخصية، استخدام الادوات والاجهزة، اختيار السكن... الخ.

- **التصنيف الثاني:** يتم تصنيف مهارات فعالية الحياة الي ثلاث مرات اساسية هي (مهارات معرفية، مهارات فردية، مهارات شخصية) وتضم المهارات المعرفية كل من (مهارات حل المشكلات، واتخاذ القرار).

- **التصنيف الثالث:** صنف من قبل اللجنة المركزية للتعليم في الهند الي ثلاث مجالات (المهارات المعرفية، الوجدانية، الاجتماعية) وتضم المعرفية (التفكير الناقد، التفكير الابداعي، اتخاذ القرار، وحل المشكلات، الوعي الذاتي،

التعاطف). اما المهارات الاجتماعية فتتمثل في (ادارة الضغوط، الاتصال الفعال، ادارة المشاعر). (الغامري، سلوي، ٢٠٢١، ص٤٩)

وقد تناولت الباحثة في هذه الدراسة مجموعة من مهارات فعاليات الحياة وهي (ادارة الوقت- الكفاءة الاجتماعية- الدافعية للإنجاز- المرونة العقلية- قيادة المهام- التحكم في الوجدانات- المبادرة النشطة- الثقة بالنفس) وفيما يلي توضيح لتلك المهارات:

### ادارة الوقت:

تعد مهارة ادارة الوقت من المهارات العقلية التي تؤثر علي الحياة اليومية للطلاب الي جانب انها مهارات سلوكية تحتاج الي تعديل سلوكي تكتسب من خلال مواقف تعليمية يندمج فيها المتعلم وتتبع من خبرات حياتيه مألوفة لدية بل تتعدي ذلك كله فضغط الوقت قد يؤدي الي الشعور بالاكتئاب، وانخفاض الصحة النفسية وانخفاض في تقدير الذات بينما يرتبط الاستخدام الايجابي للوقت بالثقة بالنفس والمبادأة والدقة والترتيب كذلك ادارة الوقت تؤدي دورا ايجابيا في التحصيل الدراسي والاكاديمي. (حسن، نعمة، ٢٠١٥) (فيصل، دعاء ابو العاصي، ٢٠١٢، ١٧٦)

### الكفاءة الاجتماعية:

تعد الكفاءة الاجتماعية مؤشرا من مؤشرات الصحة النفسية والشعور ولها اهمية كبيرة في نمو الشخصية وهي مهارة ضرورية وحيوية تجعل الافراد يشعرون بانهم اكثر امانا في التفاعل مع الاشخاص، واكثر انتاجية وبالتالي يتمكنون من تقييم انفسهم بانهم اكثر كفاءة في العلاقات الشخصية، كما انها تساعد في تحسين قدرة الافراد علي الدخول في علاقات مع الاخرين، والحفاظ علي التحكم في الذات وضبطها، وتنظيم الوجدانات (العواطف والانفعالات) وزيادة مستويات النجاح، وتحسين تقدير الذات، وتعزيز الثقة بالذات، والتواصل مع الاخرين والاستجابة لمطالبهم بكفاءة.(عليان، احلام فرج، ٢٠٢٠، ص ٢٢٨)

### دافعية الانجاز:

تعد مهارة دافعية الانجاز من المفاهيم النفسية التي أثارت جدلا ونقاشا بين علماء النفس حيث يشير التطور التاريخي لمفهوم دافعية الانجاز في علم النفس

يرجع من الناحية التاريخية الي الفرد الذي اشار الي ان للحاجة هي دافع تعويضي مستمد من خبرات الطفولة، كما تعد استعداد الفرد للسعي في سبيل التفوق والاقتراب من النجاح والرغبة في الاداء الجيد والمثابرة والتغلب علي الصعوبات، وتحقيق هدف معين في مواقف تتضمن مستويات من الامتياز والتفوق. (ال خليفة، هند، ٢٠١٨، ص ١٦) (يونس، بني، ٢٠٠٧، ص ٨)

### المرونة العقلية:

تعد المرونة العقلية احدي السمات الايجابية لشخصية الطالب وتعبّر عن التنوع الذي يأتي به الطالب وتشير الي درجه السهولة التي يغير بها الطالب موقفا ما، ووجهة نظر معينة عند حل مشكلة معينة مواجهتها، حيث يتصف الطلاب ذوي المرونة العقلية بقدرتهم علي التخلص من السياق الثقافي المألوف للتفكير واتباع نمط جديد من التفكير وسرعتهم في انتاج اكبر عدد ممكن من الافكار المختلفة المرتبطة بموقف ما. (يونس، محمد محمود ومحمد، بن سعودو الزعراير واحمد عبدالعزیز، ٢٠١٦، ص ٤٥٣)

### قيادة المهام:

تتمثل في القدرة علي اشراك الاخرين بنشاط وبإيجابية في المهمة، وجعلهم متحمسين لتحقيق النتائج المرجوة، وتعد القدرة علي توجيه المهمة جانباً مهماً من جوانب القيادة، كما تتمثل في فعالية الشخص في تحفيز وقيادة الاخرين عندما يحتاج الي ذلك، وتظهر هذه المهارة في عمل الفريق والعمل الجماعي، وتتكون هذه المهارة من مجموعة مهارات فرعية مثل المرونة في اسلوب القيادة ومهارة الابداع في حل المشكلات ومهارات التواصل والرؤية. (الفيل، حلمي محمد، ٢٠١٨، ص ٣٦-٣٧)

### التحكم في الوجدانات:

تتمثل في قدرة الفرد علي التعامل مع الوجدانات والتحكم فيها في المواقف المختلفة تمكن هذه القدرة الفرد من إدارة الضغوط التي يتعرض لها، وتعد مهارة التحكم في الوجدانات أحد مهارات الذكاء الوجداني، وتشير الي قدرة الفرد علي

الاحتفاظ بهدوئه والسيطرة علي وجداناته في المواقف والضاغطة والمتغيرة، حيث تعد المواقف الضاغطة احد الاختبارات لمدي قدرة الفرد عل السيطرة علي وجداناته. (الفيل، حلمي محمد، ٢٠١٨، ص٣٧)

### المبادرة النشطة:

تتمثل في قدرة الفرد علي القيام بنشاط وباستقلالية بإجراءات وأفكار جديدة في ظل ظروف عمل مختلفة. كما تتمثل في تطوع الفرد لقيام ببعض الأعمال والمشاركة في المواقف المختلفة، وتعزز المبادرة النشطة من أداء الفرد في المواقف المختلفة، كما أنها تمكن من السيطرة علي حياته الشخصية. (المرشود، جوهرة صالح، ٢٠٢٠، ص٢٠)

### الثقة بالنفس:

تتمثل في الاعتقاد العام للفرد حول قدراته وبأن الشخص لديه القدرة علي النجاح في مهمه علي أساس القدرة أو غياب هذه القدرة علي القيام هذه المهمة في وقت سابق فالفرد الذي لديه ثقة بنفسه يكون قادرا علي التطوير، والحد من المواقف السلبية، وتكوين المواقف الايجابية، فهناك العديد من الخصائص لتقييم ثقة الافراد مثل الاعتقاد بقدراتهم الخاصة، والعمل بشكل مستقل في اتخاذ القرارات، وتحقيق مفهوم الذات الايجابي، والشجاعة والتعبير عن الراي. (عيد، اسماء محمد، ٢٠٢١، ص٤٢٣)

### أهداف مهارات فعالية الحياة:

تعد مهارات فعالية الحياة شكل من اشكال التير المطلوب التي تهدف الي اعداد المتعلم بصورة جيدة، فهمي من متطلبات التنمية البشرية، وتسعي الي تحقيق الاهداف التالية:

- اكساب المتعلم ثقة بقدرته علي التعامل بنجاح.
- تنمية قدرة المتعلم علي الواصل مع الاخرين.
- تنمية قدرة الفرد علي التفكير والاستدلال المنطقي. (حمادة، ٢٠١٢، ص١٨٣)



## الدراسات السابقة:

### أولاً: دراسات تناولت برامج الإرشاد لدي طلاب المرحلة الجامعية:

تتعدد البحوث والدراسات السابقة في كيفية تناول البرامج الإرشادية لتنمية المهارات او حل المشكلات لدي الطلاب في المرحلة الجامعية مثل دراسة ريمان اديب (٢٠٢٠) والتي تناولت فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الشعور بالخجل لدي الطلبة المراهقين واتجهت سارة ابراهيم (٢٠٢٢) لدراسة برنامج ارشادي لتنمية الذكاء الوجداني واثره في تحسين مهارات التفاعلات الشخصية لدي عينة من طلاب الجامعة، ودراسة محمد عبدالله (٢٠٢٢) التي بحثت في فاعلية برنامج ارشادي قائم علي التسامح لتحسين معني الحياة واثرها علي تخفيف أعراض الاكتئاب لدي طلاب جامعة المنوفية، ودراسة رقية احمد (٢٠٢١) في بحث فعالية برنامج قائم علي الارشاد النفسي الايجابي في خفض قلق المستقبل المهني لدي الطالبات المعلمات بتخصص رياض الأطفال، ودراسة بشري رأفت (٢٠٢١) التي تناولت فعالية برنامج ارشادي للحد من مخاطر استهلاك الوجبات السريعة لدي الشباب الجامعي، ودراسة مروة عبيد (٢٠٢١) التي بحثت في فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي سلوكي لتعديل الافكار اللاعقلانية المرتبطة بالعدوان الالكتروني لدي طلاب الجامعة، ودراسة اميرة ابراهيم (٢٠٢١) التي تناولت فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات واثرة علي اساليب مواجهة الضغوط لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، ودراسة وائل رأفه (٢٠٢١) حيث بحثت فعالية برنامج ارشادي قائم علي التفكير الايجابي لتحقيق الصلابة النفسية لدي طلاب التعليم النوعي، ودراسة رجب احمد (٢٠٢٠) التي اتجهت برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية الانتماء وتوكيد الذات لدي عينة من طلبة الجامعة، ودراسة شيماء عبدالمنعم (٢٠٢٠) التي تناولت فاعلية برنامج ارشادي لتنمية المشاعر الايجابية واثره علي كفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدي طلاب الجامعة، ودراسة نجلاء فتحي (٢٠٢٠) والتي تناولت فاعلية برنامج ارشادي لتنمية التفكير الايجابي لدي الشباب الجامعي في ادارة الازمات الحياتية، ودراسة ياسمين صلاح (٢٠٢٠) التي تناولت فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تخفيف التمرد النفسي واثره

علي السعادة النفسية لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي. ودراسة نبيلة نبيل (٢٠٢٠) التي هدفت الي بحث اثر برنامج ارشادي قائم علي التفكير الابداعي واثره علي السمات المزاجية لدي الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة، ودراسة احمد علي (٢٠١٩) التي بحثت اثر فاعلية برنامج ارشادي في تنمية المسؤولية الاجتماعية وتعزيز قيم المواطنة لدي طلاب الجامعة، ومن خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتضح الي ان اغلب الدراسات اشارت الي أهمية البرامج الارشادية وفعاليتها الإيجابية مع الطلاب في المرحلة الجامعية، واستخدام الباحثين ذلك في تنمية المهارات المختلفة لديهم او لحل العديد من المشكلات التي تؤثر فيهم وهذا ما دعا الباحثة الي دراسة موضوع البحث الحالي وهو برنامج ارشادي لتنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

### ثانيا: دراسات تناولت مهارات فعالية الحياة:

تتعدد البحوث والدراسات السابقة التي تناولت مهارات فعالية الحياة وتتنوع الباحثين في استخدام الادوات المختلفة لتنميتها او تنمية بعض من مهاراتها مثل دراسة أسماء محمد (٢٠٢١) والتي تناولت المناعة النفسية وعلاقتها بمهارات فعاليات الحياة لدي طالبات قسم تربية الطفل، ودراسة حلمي الفيل (٢٠١٨) التي هدفت الي بحث اثر برنامج تعليمي قائم علي التعلم خارج الصف في تنمية الذكاء الابداعي ومهارات فعالية الحياة لدي طلاب التربية الفنية بكلية التربية النوعية، ودراسة (Bloemhoff 2016) إلى تحديد أثر برنامج التعلم الخبراتي القائم على المغامرة على تنمية مهاراتها رت فعالية الحياة للمتعلمين الكبار في مدرسة إدارة الأعمال، ودراسة (Cosmas, Seok & Hashmi ٢٠١٦) إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في ثمانية مكونات من فعالية الحياة في مرحلة ما قبل الدراسة وما بعدها، كما هدفت هذه الدراسة إلى قياس الفروق في اتجاهات الشباب الريفي تجاه برنامج تطوير الشباب الإيجابي من خلال ثلاثة عوامل ديموغرافية (النوع، المستوى التعليمي، والمشاركة السابقة في برامج الشباب)، ودراسة (Betty 2015) التي هدفت الي التعرف على فعالية الحياة لدى الطلاب المعلمين للمرحلة الثانوية، ومقارنة فعالية الحياة للطلاب المعلمين للمرحلة الثانوية تبعاً للنوع، والمنطقة

السكنية، والمادة الاختيارية، ونوع المؤسسة التعليمية)، ودراسة (Moses 2009) التي هدفت إلى تحديد أثر لمشاركة في برنامج العلاج الترفيهي القائم على التحدي على فعالية الحياة لدى المشاركين من أربع مجموعات جنسية مختلفة. كما اهتم الباحثين في الدراسات السابقة بتناول مهارات فعالية الحياة في المراحل العمرية المختلفة حيث تناولت دراسة سلوي محمد (٢٠٢١) التي بحثت اثر استراتيجيات التعلم في التفكير الاستراتيجي ومهارات فعالية الحياة والرغبة في التعلم عند طلاب الخامس العلمي في مادة الرياضيات، ودراسة (McCleod & Craig 2004) التي تناولت تقييم فعالية التعلم الخبراتي وبرنامج التعلم خارج الصف في المدرسة على مهارات فعالية الحياة للدارسين الذكور بالمرحلة المتوسطة، ودراسة (Merrell 2009) التي بحثت قياس أثر برنامج قيادة الإلهام على فعالية الحياة ومركز التحكم على مجموعة من طلاب الصف السادس في مدرسة شولتر المتوسطة.

ويتضح مما سبق اهمية مهارات فعالية الحياة في جميع المراحل العمرية المختلفة وتأثيرها في حياة الافراد واندماجهم وتفاعلهم في المجتمع المحيط بهم وهذا ما دعا الباحثة الي تناول تنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

### خلاصة وتعقيب عام:

من خلال مجموعة البحوث والدراسات العربية والأجنبية السابقة ذات العلاقة بمتغيرات البحث الحالي، يمكن الاستفادة منها من حيث المنطلقات النظرية للبحث الحالي او إجراءاته التجريبية، حيث يلاحظ اختلاف الباحثين في اختيار البرامج الارشادية في تنمية العديد من المتغيرات المختلفة مثل تحسين المهارات الاجتماعية، وتنمية الذكاء الوجداني، وتحسين معني الحياة، وخفض قلق المستقبل المهني، وتعديل الافكار اللاعقلانية، وتنمية توكيد الذات، وتنمية الانتماء، وتنمية المشاعر الايجابية وتنمية التفكير الايجابي في ادارة الازمات الحياتية، وتنمية المسؤولية الاجتماعية، وتعزيز قيم المواطنة، وبالنسبة للدراسة الحالية فقد توافقت مع الدراسات

السابقة في استخدام البرنامج الإرشادي ولكنها اختلفت معها في المتغير التابع وهي مهارات فعالية الحياة.

كما يتضح من خلال الدراسات السابقة تباين اهتمامات الباحثين في تناولهم مهارات فعالية الحياة وان معظم الدراسات التي تعرضت لها كانت من خلال البرامج واجريت من خلال المنهج الشبه تجريبي القائم علي نظام المجموعتين وجراء القياس القبلي والبعدي والتتبعي لبيان مدي تحقق الاهداف المنشودة في البرامج.

اما بالنسبة للعينه فقد تناولت جميع الدراسات السابقة عينات من مراحل التعليم المختلفة من مرحلة الروضة والمرحلة الابتدائية والاعدادية والثانوية والتعليم الجامعي، اما البحث الحالي فتكونت عينتها من الطالبات للمرحلة الجامعية في كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الاسكندرية.

ومن حيث الأدوات فقد تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة تبعاً للتنوع وتعدد المتغيرات اما بالنسبة للبحث الحالي فقد استخدمت الباحثة اثنان من الادوات الملائمة لطبيعة متغيرات الدراسة.

كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في اعداد الاطار النظري والنقاط الواجب تضمينها حتي يكون الاطار النظري متكاملًا من متغيرات الدراسة المختلفة، بالإضافة الي اختيار الأساليب الاحصائية المناسبة للدراسة ومقارنة النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسات السابقة مع البحث الحالي.

وينضح من خلال هذا العرض الحاجه الماسة الي تنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات الجامعة بما ينعكس بالإيجاب علي انخراطهم وتفاعلهم في المجتمع لذا تسعى الباحثة الي اجراء البحث الحالي لتحقيق من برنامج ارشادي لتنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي لصالح طالبات المجموعة التجريبية.

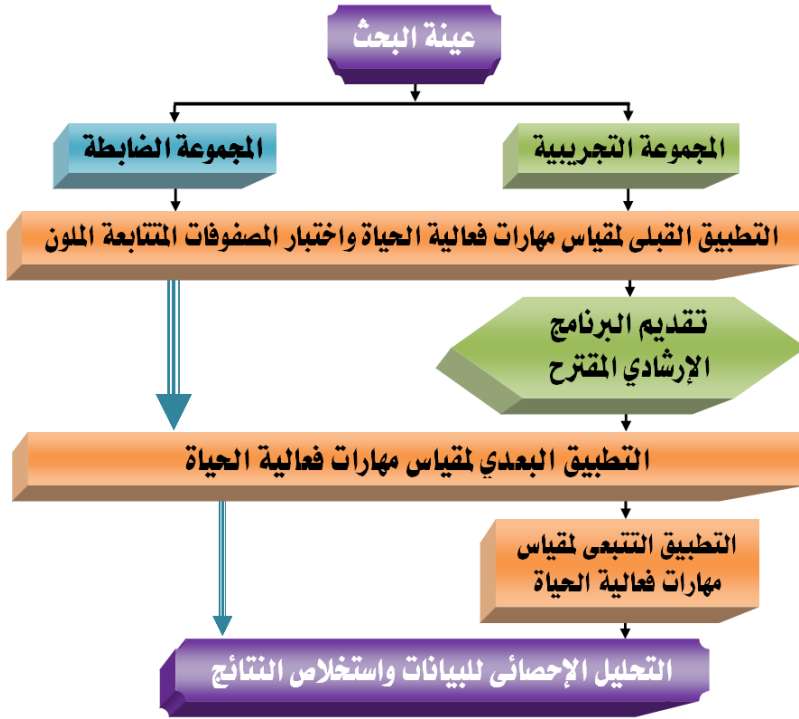
- "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي لصالح القياس البعدي".
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي.

### حدود البحث:

- **الحدود الزمانية:** تم التطبيق في الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣.
- **الحدود المكانية:** كلية التربية للطفولة المبكرة جامعه الاسكندرية.
- **الحدود البشرية:** وتشمل علي عينه الدراسة وتتكون العينة الأساسية في هذا البحث من عدد (٦٣) طالبة بكلية التربية للطفولة المبكرة (شعبة اللغة الإنجليزية) بمتوسط عمر زمني قدره  $(1.39 \pm 20.56)$  عامًا، ويواقع عدد (٣٢) طالبة كمجموعة تجريبية، وعدد (٣١) طالبة كمجموعة ضابطة من (شعبة الطفولة العادية).
- **الحدود الموضوعية:** تتمثل في بعض مهارات فعالية الحياة وهي (إدارة الوقت - الكفاءة الاجتماعية - الدافعية للإنجاز - المرونة العقلية - قيادة المهام - التحكم في الوجدانات - المبادرة النشطة - الثقة بالنفس)

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي لتحديد فاعلية برنامج قائم علي الارشاد في تنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وذلك بقياس اثر المتغير المستقل "برنامج الإرشاد" علي المتغير التابع " تنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة"، ويتضمن مجموعتين احدهما مجموعة تجريبية تعرضت للبرنامج الارشادي المعد في البحث، والأخرى مجموعة ضابطة تعرضت لبرنامج الإرشاد العادي ويعتمد البحث علي القياس القبلي والبعدي للمجموعتين ويوضح شكل رقم (١) التصميم التجريبي للبحث.



شكل (١) التصميم التجريبي للبحث

### عينة البحث:

#### العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية في هذا البحث من عدد (٥٥) طالبة من الشعبة العادية للطالبات بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة الإسكندرية.

#### العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية في هذا البحث من عدد (٦٣) طالبة بكلية التربية للطفولة المبكرة بمتوسط عمر زمني قدره  $(1.39 \pm 20.06)$  عامًا، وبواقع عدد (٣٢) طالبة كمجموعة تجريبية (شعبة اللغة الإنجليزية)، وعدد (٣١) طالبة كمجموعة ضابطة من الشعبة العادية لكلية التربية للطفولة المبكرة.

#### أدوات البحث:

- مقياس مهارات فعالية الحياة (اعداد/ حلمي الفيل ٢٠١٩).

• اختبار المصفوفات المتتابعة الملون (CPM) لرافن. (تعديل وتقنين/ عماد حسن ٢٠١٦)

• برنامج قائم علي الإرشاد التربوي لتنمية مهارات فعالية الحياة لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. (اعداد الباحثة).

### [١] مقياس مهارات فعالية الحياة: (إعداد/ حلمي الفيل ٢٠١٩) (ملحق ١):

١- **الهدف من المقياس:** يهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات فعالية الحياة لدى طلاب التربية الفنية كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية.

٢- **وصف المقياس:** لبناء هذا المقياس اعتمد معد المقياس على العديد من الدراسات الأجنبية التي تناولت موضوع مهارات فعالية الحياة منها على سبيل المثال دراسة (Verešová, M., Èerešník, M & Malá, D, (2013)، ودراسة (Engeman, T (2013)، ودراسة (Philpott, T,(2013)، ودراسة (Cosmas, G., Seok, C& Hashmi, S Betty, P (2015)، ودراسة (Bloemhoff, H (2016)، كما اطلع الباحث على بعض المقاييس التي استخدمت في هذه الدراسات لقياس مهارات فعالية الحياة. واقتصر هذا المقياس على مهارات فعالية الحياة موضوع البحث وهي (إدارة الوقت - الكفاءة الاجتماعية - دافعية الإنجاز - المرونة العقلية - قيادة المهمة - التحكم في الوجدانات - المبادرة النشطة - الثقة بالنفس) وبلغ عدد المفردات المخصصة لكل مهارة من هذه المهارات في الصورة الأولية للمقياس (٥) مفردات، وعند صياغة مفردات المقياس قام الباحث بمراعاة الضوابط التي قدمها صلاح علام (٢٠٠٠)، ص ص ٥٦٢ - ٥٦٣) وهي تجنب المفردات التي تشير إلى حقائق، وتجنب المفردات التي يحتمل أن يوافق عليها أو لا يوافق عليها جميع المفوضين، فمثل هذه المفردات لا تميز بين درجات الموافقة أو الأفضلية، وأن تشير المفردات إلى الحاضر والمستقبل لا إلى الماضي، واستخدام مفردات مباشرة وواضحة وبسيطة ومختصرة ومركزة، وتجنب استخدام التعميمات أو المفردات الشمولية.

## ٣- صدق المقياس:

• صدق المحكمين وصدق المحتوى: قام معد المقياس بعرضه على عدد (١٠) من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية بالجامعات المصرية مصحوبًا بمقدمة تمهيدية تضمنت توضيحًا للهدف من البحث والتعريف الإجرائي لمصطلحاته، بهدف التأكد من صلاحيته وصدقه لقياس مهارات فعالية الحياة، وإبداء ملاحظاتهم حول مدى وضوح وملائمة صياغة مفردات وتعليمات المقياس، وكفاية عدد مفردات المقياس كذلك مدى وضوح ومناسبة خيارات الإجابة، وأخيرًا تعديل أو حذف أو إضافة ما يرونه سيادتهم بحاجة لذلك. كما قام الباحث بحساب نسبة صدق المحتوى باستخدام معادلة لاوشى Content Validity Ratio (CVR) Lawshe لكل مفردة من مفردات المقياس. واتضح أن نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية على مفردات مقياس مهارات فعالية الحياة تتراوح بين (٨٠-١٠٠%). وبنسبة اتفاق كلية بلغت (٩٣.٥٠%)، كذلك بلغت نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشى لمقياس مهارات فعالية الحياة ككل (٠.٨٧٠) وهى نسبة صدق مرتفعة؛ نظرًا لاقترابها من الواحد الصحيح.

• الصدق العاملي: استخدم معد المقياس التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Method. واتضح وجود عامل واحد فقط يُفسر التباين الكلى، بعد إهمال العوامل الأخرى؛ لأن جذورها الكامنة أقل من الواحد الصحيح؛ وبذلك يمكن القول بأن التحليل العاملي كشف عن وجود عامل واحد يُفسر (٥٩.٦٦٤%) من تباين أداء الطلاب في مقياس مهارات فعالية الحياة؛ لذا يمكن أن نطلق عليه عامل مهارات فعالية الحياة، حيث أن مفردات المقياس تشبعت به بصورة جوهرية؛ وعليه أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بمعاملات صدق مقبولة، مما يُشير إلى إمكانية استخدامه والوثوق بالنتائج التي سيُفسر عنها البحث.

## ٤- ثبات المقياس:



- الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ: قامت الباحثة في البحث الحلي بحساب ثبات مقياس مهارات فعالية الحياة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، والنتائج يوضحها جدول (١):

جدول (١)  
قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لمفردات مقياس مهارات فعالية الحياة (ن=٥٥)

معامل ثبات المقياس في حالة حذف المفردة	م	معامل ثبات المقياس في حالة حذف المفردة	م	معامل ثبات المقياس في حالة حذف المفردة	م	معامل ثبات المقياس في حالة حذف المفردة	م
٠.٨٣٧	٣١	٠.٨٣٤	٢١	٠.٨٣٧	١١	٠.٨٣٢	١
٠.٨٣٤	٣٢	٠.٨٣٢	٢٢	٠.٨٣٦	١٢	٠.٨٣٧	٢
٠.٨٣٦	٣٣	٠.٨٣٦	٢٣	٠.٨٣٢	١٣	٠.٨٣٥	٣
٠.٨٣٣	٣٤	٠.٨٣٢	٢٤	٠.٨٣٤	١٤	٠.٨٣٣	٤
٠.٨٣٤	٣٥	٠.٨٣٧	٢٥	٠.٨٣٥	١٥	٠.٨٣٥	٥
٠.٨٣٦	٣٦	٠.٨٣٥	٢٦	٠.٨٣٧	١٦	٠.٨٣٦	٦
٠.٨٣١	٣٧	٠.٨٣٦	٢٧	٠.٨٣٢	١٧	٠.٨٣٤	٧
٠.٨٣٥	٣٨	٠.٨٣٤	٢٨	٠.٨٣١	١٨	٠.٨٣٦	٨
٠.٨٣٣	٣٩	٠.٨٣١	٢٩	٠.٨٣٦	١٩	٠.٨٣٥	٩
٠.٨٣٤	٤٠	٠.٨٣٥	٣٠	٠.٨٣٥	٢٠	٠.٨٣٣	١٠
٠.٨٣٨		معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل					

وإذا كان معامل الثبات بطريقة ألفا لكل مفردة من مفردات المقياس أقل من قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل، فهذا يعني أن المفردة مهمة وغيابها عن المقياس يؤثر سلباً على معامل ثباته (Field, 2009).

ويتضح من جدول (١) أن مفردات مقياس مهارات فعالية الحياة يقل معامل ثباتها عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل والذي بلغ (٠.٨٣٨).

- الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق: قام الباحث بحساب ثبات مقياس مهارات فعالية الحياة باستخدام طريقة إعادة التطبيق، حيث تم إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٥٥) طالبةً بفاصل زمني قدره أسبوعين، حيث بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل بطريقة إعادة التطبيق (٠.٨٧٢، \*\*) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

ومن خلال حساب ثبات مقياس مهارات فعالية الحياة في البحث الحالي بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق؛ أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مقبولة ودالة إحصائية، مما يُشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج التي سيُسفر عنها البحث.

٥- **طريقة تصحيح المقياس:** تم تصحيح المقياس وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي **Fifth Likert Scale**، ويوضح جدول (٢) الدرجات المُستحقة عند تصحيح مقياس مهارات فعالية الحياة.

جدول (٢)

الدرجات المُستحقة عند تصحيح مقياس مهارات فعالية الحياة

خيارات الإجابة					المتغيرات
أبداً	تأديراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
صفر	١	٢	٣	٤	المفردات
صفر					النهاية الصغرى للمقياس
١٦٠					النهاية العظمى للمقياس

[٢] اختبار المصفوفات المتتابعة الملون (CPM) لرافن: (تعديل وتقنين/ عماد حسن ٢٠١٦):

١- الهدف من الاختبار ووصفه:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس نسبة الذكاء العام للأفراد بعمر زمني (٥.٥-٦٨.٤) سنة، ويتكون هذا الاختبار من (٣٦) بنداً موزعاً على ثلاثة أقسام هي "أ"، "ب"، "ج" بحيث يشمل كل منها على (١٢) بنداً، ويتكون كل بند من المصفوفات من شكل أو نمط أساسي اقتطع منه جزء معين وأسفله (٦) أجزاء يختار من بينها المفحوص الجزء الذي يكمل الفراغ في الشكل الأساسي. ويبلغ زمن الإجابة عن الاختبار للفئة العمرية من (١٥.٥-٢٤.٤) عاماً (١٤) دقيقة فقط.

٢- صدق الاختبار:

قام مقنن الاختبار بحساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب في هذا الاختبار ودرجاتهم في اختبار وكسلر لذكاء الأطفال، واختبار المصفوفات ولوحة سيجان ومتاهات وبورتبوس، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٢٨-٠.٥٢)، كما

تم حساب معاملات الارتباط بين الأقسام الفرعية للاختبار وبعضها البعض وتراوحت بين (٠.٤٥ - ٠.٧٣).

كذلك تراوحت معاملات الارتباط بين الأقسام الفرعية للاختبار والدرجة الكلية بين (٠.٨٧ - ٠.٩٣)، وجميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ مما يُشير إلى صدق الاختبار.

### ٣- ثبات الاختبار:

#### • الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة في البحث الحالي بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للاختبار ككل على عينة مكونة من (٥٥) طالبة، حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (٠.٨٤٤).

#### • الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق:

قامت الباحثة في البحث الحالي بحساب معامل ثبات الاختبار باستخدام طريقة إعادة التطبيق حيث بلغ (٠.٨٨٥\*)، وهو معامل ثبات دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ وعليه أظهرت النتائج أن الاختبار يتمتع بمعاملات ثبات مقبولة.

### التكافؤ بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة:

#### التكافؤ في مهارات فعالية الحياة:

للتأكد من مدى تحقق التكافؤ بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي؛ استخدمت الباحثة اختبار "ت" t\_Test للعينات المستقلة.

ويوضح جدول (٣) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي.

## جدول (٣)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي (ن=٦٣)

دلالة الفروق		المجموعة الضابطة (ن=٣١)		المجموعة التجريبية (ن=٣٢)		المتغيرات
مستوى الدلالة	قيمة (ت)	ع	م	ع	م	
غير دالة	٠.٦٧٧	٢.٨٣	١١.٠٣	٢.٦٨	١٠.٥٦	مهارة إدارة الوقت.
غير دالة	٠.٦٥١	٢.٥١	١١.٧٧	٢.٣٥	١١.٣٨	مهارة الكفاءة الاجتماعية.
غير دالة	٠.٦٩١	٢.٣٥	١١.٥٥	٢.٠٧	١١.٢٢	مهارة الدافعية للإنجاز.
غير دالة	٠.٧٢٢	٢.٦٠	١١.٥٨	٢.٤١	١١.١٣	مهارة المرونة العقلية.
غير دالة	٠.٤٨٢	٣.٤٩	١٠.٤٨	٢.٩١	١٠.٠٩	مهارة قيادة المهام.
غير دالة	٠.٤٩٥	٢.٥٨	٨.٩٤	٢.٩٤	٩.٢٨	مهارة التحكم في الوجدانات.
غير دالة	٠.٤٤٤	٢.٢١	١٠.٠٠	٢.٢٦	١٠.٢٥	مهارة المبادرة النشطة.
غير دالة	٠.٥٧٨	١.٨٠	٩.٨٧	٢.١٠	١٠.١٦	مهارة الثقة بالنفس.
غير دالة	٠.٤٣٧	١٠.٩٧	٨٥.٢٣	١٠.١٤	٨٤.٠٦	المجموع الكلي لمهارات فعالية الحياة

يلاحظ من جدول (٣) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمهارات فعالية الحياة (إدارة الوقت- الكفاءة الاجتماعية- الدافعية للإنجاز- المرونة العقلية- قيادة المهام- التحكم في الوجدانات- المبادرة النشطة- الثقة بالنفس) ومجموعها الكلي.



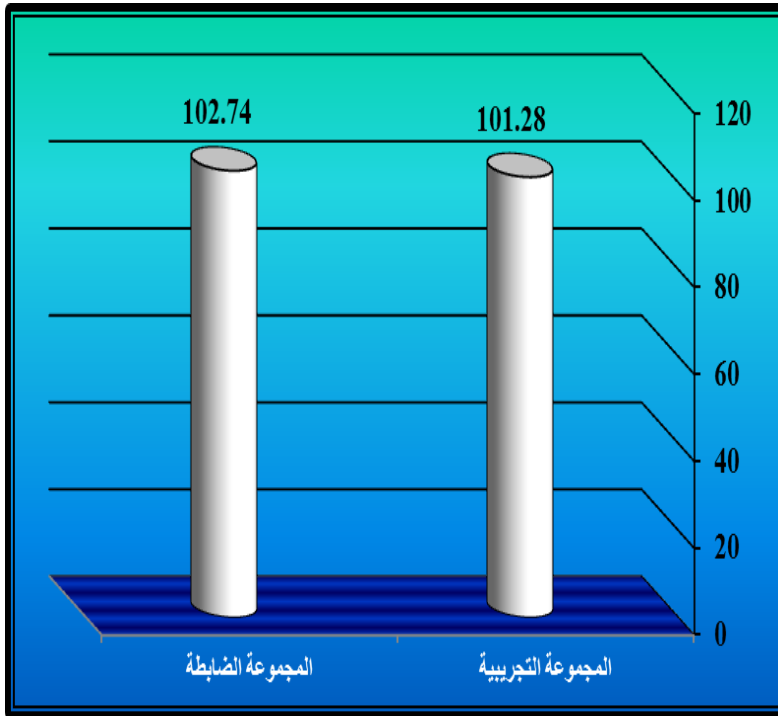
## جدول (٤)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء (ن=٦٣)

دلالة الفرق		المجموعة الضابطة (ن=٣١)		المجموعة التجريبية (ن=٣٢)		المتغيرات
مستوى الدلالة	قيمة (ت)	ع	م	ع	م	
غير دالة	٢٣٦٩١	٥.٠٦	١٠٢.٧٤	٤.٢٩	١٠١.٢٨	الذكاء

يلاحظ من جدول (٤) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٢٣٦) وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ويوضح شكل (٣) الأعمدة البيانية لمتوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء.



شكل (٣)

الأعمدة البيانية لمتوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء

ومن خلال الطرح المتقدم يتضح التكافؤ بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي ل (مهارات فعالية الحياة- الذكاء)؛ وعليه يُمكن إرجاع دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي بين المجموعتين إن وجدت؛ لأثر البرنامج الإرشادي المقترح.

### [٣] برنامج قائم علي الارشاد لتنمية مهارات فعالية الحياة لطالبات الجامعة:

#### الهدف العام من البرنامج:

يسعي البرنامج إلي تنمية مهارات فعالية الحياة لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وذلك من خلال برنامج ارشادي.

#### فلسفة البرنامج:

تقوم فلسفة البرنامج علي تنمية مهارات فعالية الحياة لطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة وذلك باستخدام برنامج قائم علي الإرشاد التربوي وقد اختارته الباحثة نظرا لما ترائي لها من أهمية البرامج الارشادية التربوية في مرحلة الجامعة وفي قدرتها علي التفاعل مع طالبات هذه المرحلة وتوافقها مع طبيعتهم مما يسهل من تأثيرها التربوي عليهم.

#### اختيار محتوى البرنامج:

تم تحديد محتوى البرنامج الحالي علي أساس مجموعة من الاعتبارات النظرية والتطبيقية، والتي اعتمدت عليها الباحثة عند تصميم البرنامج وتتمثل في مجموعة النقاط التالية:

- الاستفادة من الاطار النظري والبحوث السابقة.
- الاطلاع علي محتوى بعض البرامج الإرشادية المقدمة لطالبات المرحلة الجامعية.
- اختيار محتوى البرنامج من الوسائل والأنشطة التربوية المتنوعة التي تتسم بأنها فردية أو جماعية وبسيطة.
- تحديد مهارات فعالية الحياة المتضمنة في البحث والتي تشمل (إدارة الوقت- الكفاءة الاجتماعية- الدافعية للإنجاز- المرونة العقلية- قيادة المهام- التحكم في الوجدانيات- المبادرة النشطة- الثقة بالنفس)
- ارتباط محتوى البرنامج مع أهدافه.

- استخدام أساليب تطبيقه مناسبة ومتنوعة.

### الأسس العامة للبرنامج:

- راعت الباحثة عددا من الأسس العامة عند إعداد وتصميم برنامج البحث الحالي وهي:
- ارتباط أنشطة ووسائل البرنامج بأهدافه العامة والفرعية.
- التدرج في استخدام الأنشطة والوسائل المستخدمة في الجلسات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد.
- التنوع في الألعاب المقدمة في البرنامج والأماكن التي يتم تطبيقها خلاله لضمان عدم شعور الأطفال من الملل من ألعاب وانشطة البرنامج.
- إقامة جو من المودة بين الباحثة وأفراد عينة البحث من الطالبات.
- اختيار أماكن تطبيق البرنامج والحرص علي أن يكون خالي من العوامل التي تعمل تشتيت تركيز الطالبات وان يتسم المكان بالهدوء والراحة.

### الفنيات المستخدمة في البرنامج:

- **المحاضرة:** وهي أسلوب تربوي يهدف الي تزويد أفراد العينة بالمعلومات الكافية عن أسباب تدني مهارتهم في الحياة، وتقوم الباحثة بإلقاء المحاضرة ثم يثير أسئلة متعلقة بمهارات فعالية الحياة، ثم يبدأ المسترشدون في الاجابة عن الأسئلة وتكون الباحثة هنا محورا لهذه المناقشات، وذلك باستخدام طريقه مبسطه تتاسبهم.
- **المناقشة والحوار:** تتمثل هذه الفنية في ان استخدام اسلوب المناقشة الجماعية يتيح لأفراد الجماعة الفرصة لتبادل الخبرات والمهارات في التعامل مع الاخرين والمواقف المتباينة، حيث ان المناقشة تلعب دورا كبيرا في تغيير الاتجاهات التي تتعبها الطالبات في حياتهم.
- **التعزيز الإيجابي:** يمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم مدعماات ايجابية (مادية او معنوية) لتدعيم اي تحسن ايجابي للمسترشدين داخل الجلسات او بعد تصحيح الواجب المنزلي من خلال التشجيع والحث والتقبل واستخدام عبارات الشكر والثناء والمدح، والتشويق والتعزيز الايجابي.



- **التغذية الراجعة:** تعني تزويد الفرد بمعلومات عن تأثيرات سلوكه والتغذية الراجعة توجه السلوك في الحاضر وفي المستقبل، وقد تحدث تغييرات في مهاراته او تقدم خبره تعلم جديدة.
- **النمذجة:** تعليم المسترشدين سلوكا معيناً من خلال ملاحظة نماذج حية من افراد المجموعة الارشادية في التقدير الذاتي ومهارات الاتصال وتستخدم النمذجة في الارشاد لتحقيق غرضين هما زيادة السلوك ونقصان السلوك.
- **الواجبات المنزلية:** حيث يتم تكليف المسترشد بتنفيذ تعيينات يتم تحديدها عقب كل جلسة في ضوء اهداف الجلسة وتصمم هذه الواجبات في شكل متتابع بحيث يتم تنفيذها علي مراحل من البسيط الي المعقد وتقوم بها الطالبات "افراد المجموعة الضابطة" للمعلومات التي تعلموها خلال الجلسات الارشادية، ولنقل الخبرات المتعلمة من داخل الجلسات الي خارجها في حياتهم اليومية.

### الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج:

تم تحديد الزمن اللازم لتطبيق البرنامج الارشادي من خلال طبيعة ومحتوي البرنامج، وكذلك في ضوء الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت مهارات فعالية الحياة وتنميتها وذلك علي النحو التالي:

- استغرق تطبيق البرنامج فصل دراسي كامل بواقع جلسة واحدة اسبوعياً.
- يتكون البرنامج (٢٦) جلسة، مدة الجلسة تتراوح بين (٣٥ - ٤٥) دقيقة.
- تم اعداد وتقديم البرنامج بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة الاسكندرية.

### مراحل تنفيذ البرنامج:

- **مرحلة الإعداد:** شملت هذه المرحلة التعرف علي المحتوى المقترح للبرنامج، ومدى ارتباطه بأهداف البرنامج، وصياغة الأهداف العامة والاجرائية، وتصميم أنشطة البرنامج، ووضع خطة زمنية لإدارة الوقت اثناء جلسات البرنامج الارشادي، وصياغة تعليمات واضحة لتنفيذ ذلك، وتوفير الادوات والتجهيزات الفنية والوسائل التعليمية اللازمة للعمل.
- **مرحلة التنفيذ:** شملت هذه المرحلة تنفيذ الخطة الزمنية لجلسات البرنامج، وما تتضمنه من أنشطة وممارسات مع الالتزام بتعليمات كل جلسة.

- **مرحلة التقييم:** شملت هذه المرحلة ملاحظة وتقدير أداء الطالبات أفراد عينه البحث، وقياس الباحثة لمدي تحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج.
- **مرحلة المتابعة:** شملت هذه المرحلة متابعة الباحثة لأثر البرنامج علي طالبات أفراد عينة البحث.

### إجراءات البحث:

- دراسة نظرية للمفاهيم والمتغيرات التي اشتمل عليها البحث الحالي، وذلك بمراجعة الأدبيات والبحوث والدراسات السابقة.
- بناء اطار نظري يتناول المفاهيم النظرية والأسس التربوية المرتبطة للبرامج الارشادية.
- وضع فروض الدراسة.
- اعداد وتقنين أدوات البحث والتحقق من صدقها وثباتها.
- اعداد البرنامج المستخدم في البحث.
- اختيار عينة الدراسة.
- التحقق من تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث المتغيرات البحثية في البحث.
- إجراء القياس القبلي لأدوات الدراسة على عينة الدراسة.
- تنفيذ برنامج الدراسة.
- إجراء القياس البعدي لأدوات الدراسة.
- تحليل البيانات وعمل المعالجات الإحصائية المناسبة التي تناسب أهداف وطبيعة الدراسة.
- تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.
- وضع التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج الدراسة.

### صدق البرنامج الإرشادي:

تم عرض البرنامج الإرشادي المقترح في صورته الأولية على عدد (٩) أساتذة من أساتذة الطفولة المبكرة وعلم النفس التربوي والصحة النفسية بالجامعات المصرية مصحوباً بمقدمة تمهيدية تضمنت توضيحاً لمجال البحث، والهدف منه،

والتعريف الإجرائي لمصطلحاته، بهدف التأكد من صلاحيته وصدق بنائه وقدرته على تنمية مهارات فعالية الحياة لدى الطالبات بمرحلة الطفولة المبكرة، ويوضح جدول (٥) نسب اتفاق السادة المحكمين حول البرنامج الإرشادي المقترح.

#### جدول (٥)

نسب اتفاق السادة المحكمين حول البرنامج الإرشادي المقترح (ن=٩)

م	معايير التحكيم	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق	معامل الاختلاف (CV)*
١	وضوح أهداف البرنامج.	٩	٠	١٠٠	
٢	الترباط بين أهداف البرنامج ومحتواه.	٨	١	٨٨.٨٩	
٣	التسلسل المنطقي لمحتوى البرنامج.	٩	٠	١٠٠	
٤	الترباط بين جلسات البرنامج.	٨	١	٨٨.٨٩	
٥	كفاية المدة الزمنية المخططة للبرنامج.	٩	٠	١٠٠	
٦	فعالية الاستراتيجيات التدريسية ومدى ارتباطها بأهداف البرنامج.	٨	١	٨٨.٨٩	٦٠.٢٠%
٧	فعالية الوسائل التعليمية المستخدمة ومدى ارتباطها بأهداف البرنامج.	٩	٠	١٠٠	
٨	فعالية الأنشطة المختلفة ومدى ارتباطها بأهداف البرنامج.	٨	١	٨٨.٨٩	
٩	التكامل بين الأنشطة المختلفة داخل البرنامج.	٨	١	٨٨.٨٩	
١٠	كفاية وملائمة أساليب التقويم المستخدمة في البرنامج.	٩	٠	١٠٠	
النسبة الكلية للاتفاق على البرنامج الإرشادي المقترح				٩٤.٤٤%	

يلاحظ من جدول (٥) أن:

- بلغت نسبة الاتفاق الكلية من قبل السادة المحكمين علي صلاحية البرنامج الإرشادي المقترح (٩٤.٤٤%) وهي نسبة اتفاق مرتفعة.
  - بلغ معامل الاختلاف Coefficient of Variation (CV) بين السادة المحكمين علي صلاحية البرنامج الإرشادي المقترح (٦٠.٢٠%) وهي قيمة معامل اختلاف منخفضة جداً.
- ومما تقدم تتضح صلاحية البرنامج الإرشادي المقترح للتطبيق والوثوق بالنتائج التي سيُسفر عنها البحث.

## الأسلوب الإحصائي المستخدم:

بدايةً اعتمدت الباحثة في التحليل الإحصائي للبيانات للتأكد من صحة فروض البحث من عدمها على الأساليب الإحصائية الآتية:

- ١- اختبار "ت"  $t\_Test$  لمقارنة المتوسطات ويتضمن:
  - اختبار "ت" للعينات المستقلة Independent- samples t- test ويستخدم لمقارنة متوسطات درجات مجموعتين مختلفتين من المفحوصين.
  - اختبار "ت" للعينات المرتبطة Paired- samples t- test ويستخدم لمقارنة متوسطات الدرجات لنفس المجموعة في مناسبتين مختلفتين.

(Pallant, J, 2007, P232)

٢- حجم التأثير مربع إيتا ( $\zeta^2$ ) للتعرف على حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارات فعالية الحياة لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وتتراوح قيمة حجم التأثير من (صفر - ١)، حيث يري كوهين (1988) Cohen أن:

- القيمة (٠.٠١) تعني حجم تأثير منخفض.
- القيمة (٠.٠٦) حجم تأثير متوسط.
- القيمة (٠.١٤) حجم تأثير مرتفع.

(Corder, G; Foreman, D, 2009, p59)

وقد استخدمت الباحثة في التحليل الإحصائي للبيانات حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 20) وذلك لإجراء المعالجات الإحصائية، وفيما يلي عرض النتائج وتفسيرها:

### ١- اختبار صحة الفرض الأول:

ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي لصالح طالبات المجموعة التجريبية".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت"  $t\_Test$  للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي. كما

قامت الباحثة بحساب حجم التأثير مربع إيتا (2) للتعرف على حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارات فعالية الحياة لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

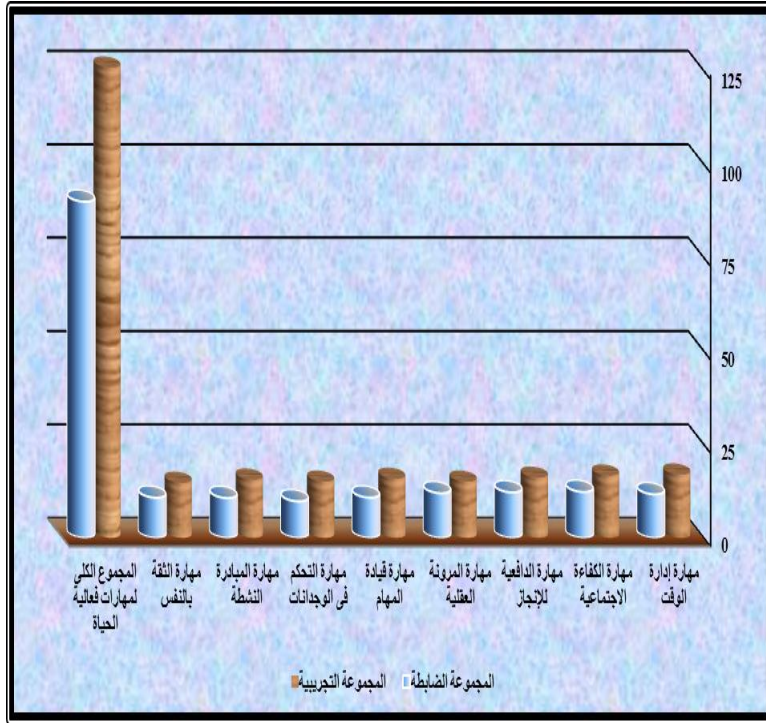
ويوضح جدول (٦) نتائج اختبار "ت" وقيم حجم التأثير لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي.

#### جدول (٦)

نتائج اختبار "ت" وقيم حجم التأثير لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي (ن=٦٣)

حجم التأثير (2)	القيمة	دلالة الفروق		المجموعة الضابطة (ن=٣١)		المجموعة التجريبية (ن=٣٢)		المتغيرات
		مستوى الدلالة	قيمة (ت)	ع	م	ع	م	
مرتفع	٠.٤٨٣	٠.٠١	٧.٥٤٢	٣.٥٢	١١.٦٥	١.٨١	١٦.٩٤	مهارة إدارة الوقت.
مرتفع	٠.٤٦٣	٠.٠١	٧.٢٥٧	٣.٠٧	١٢.٢٩	١.٤٥	١٦.٦٦	مهارة الكفاءة الاجتماعية.
مرتفع	٠.٤١٢	٠.٠١	٦.٥٤٣	٢.٨٩	١٢.١٦	١.٧٧	١٦.٠٩	مهارة الدافعية للإنجاز.
مرتفع	٠.٢٩٨	٠.٠١	٥.٠٩٣	٢.١١	١١.٩٤	٢.٦٧	١٥.٠٣	مهارة المرونة العقلية.
مرتفع	٠.٣٦٤	٠.٠١	٥.٩٠٩	٣.٤٧	١٠.٧٧	٣.٣٠	١٥.٨١	مهارة قيادة المهام.
مرتفع	٠.٤٢٩	٠.٠١	٦.٧٦٣	٢.٧٥	٩.٧٧	٣.٣٧	١٥.٠٣	مهارة التحكم في الوجدانات.
مرتفع	٠.٤٣٧	٠.٠١	٦.٨٧٨	٣.١٣	١٠.٦٥	٢.٥٣	١٥.٥٦	مهارة المبادرة النشطة.
مرتفع	٠.٣٣٠	٠.٠١	٥.٤٧٧	٢.٤٦	١٠.٧٤	٣.٢٤	١٤.٧٢	مهارة الثقة بالنفس.
مرتفع	٠.٦٣٤	٠.٠١	١٠.٢٨٨	١٤.٥٥	٨٩.٩٧	١٣.١١	١٢٥.٨٤	المجموع الكلي لمهارات فعالية الحياة

يلاحظ من جدول (٦) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارات فعالية الحياة (إدارة الوقت - الكفاءة الاجتماعية - الدافعية للإنتاج - المرونة العقلية - قيادة المهام - التحكم في الوجدانات - المبادرة النشطة - الثقة بالنفس) ومجموعها الكلي لصالح طالبات المجموعة التجريبية. ويوضح شكل (٤) الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي.



شكل (٤)

الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي

وعن حجم تأثير (٢) البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارات فعالية الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية بالمقارنة بطالبات المجموعة الضابطة، يتضح من جدول (٦) أن:

- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح فى تنمية مهارة إدارة الوقت لدى طالبات المجموعة التجريبية بالمقارنة بطالبات المجموعة الضابطة بلغ (٠.٤٨٣) وهو حجم تأثير مرتفع، أى أن نسبة التباين فى مهارة إدارة الوقت والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٤٨.٣%).
- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح فى تنمية مهارة الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المجموعة التجريبية بالمقارنة بطالبات المجموعة الضابطة بلغ (٠.٤٦٣) وهو حجم تأثير مرتفع، أى أن نسبة التباين فى مهارة الكفاءة الاجتماعية والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٤٦.٣%).
- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح فى تنمية مهارة الدافعية للإنجاز لدى طالبات المجموعة التجريبية بالمقارنة بطالبات المجموعة الضابطة بلغ (٠.٤١٢) وهو حجم تأثير مرتفع، أى أن نسبة التباين فى مهارة الدافعية للإنجاز والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٤١.٢%).
- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح فى تنمية مهارة المرونة العقلية لدى طالبات المجموعة التجريبية بالمقارنة بطالبات المجموعة الضابطة بلغ (٠.٢٩٨) وهو حجم تأثير مرتفع، أى أن نسبة التباين فى مهارة المرونة العقلية والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٢٩.٨%).
- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح فى تنمية مهارة قيادة المهام لدى طالبات المجموعة التجريبية بالمقارنة بطالبات المجموعة الضابطة بلغ (٠.٣٦٤) وهو حجم تأثير مرتفع، أى أن نسبة التباين فى مهارة قيادة المهام والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٣٦.٤%).
- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح فى تنمية مهارة التحكم فى الوجدانات لدى طالبات المجموعة التجريبية بالمقارنة بطالبات المجموعة الضابطة بلغ (٠.٤٢٩) وهو حجم تأثير مرتفع، أى أن نسبة التباين فى مهارة التحكم فى الوجدانات والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٤٢.٩%).
- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح فى تنمية مهارة المبادرة النشطة لدى طالبات المجموعة التجريبية بالمقارنة بطالبات المجموعة الضابطة بلغ (٠.٤٣٧)

وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في مهارة المبادرة النشطة والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٤٣.٧%).

- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى طالبات المجموعة التجريبية بالمقارنة بطالبات المجموعة الضابطة بلغ (٠.٣٣٠) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في مهارة الثقة بالنفس والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٣٣%).
- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية المجموع الكلي لمهارات فعالية الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية بالمقارنة بطالبات المجموعة الضابطة بلغ (٠.٦٣٤) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في المجموع الكلي لمهارات فعالية الحياة والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٦٣.٤%).
- وبناء على ذلك يتضح صحة الفرض وقبوله، وبذلك يكون قد تم الإجابة على السؤال البحثي الأول؟

## ٢- اختبار صحة الفرض الثاني:

ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي لصالح القياس البعدي".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت"  $t\_Test$  للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي.

كما قامت الباحثة بحساب حجم التأثير مربع إيتا ( $\eta^2$ ) للتعرف على حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارات فالية الحياة لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

ويوضح جدول (٧) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق وحجم التأثير بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي.

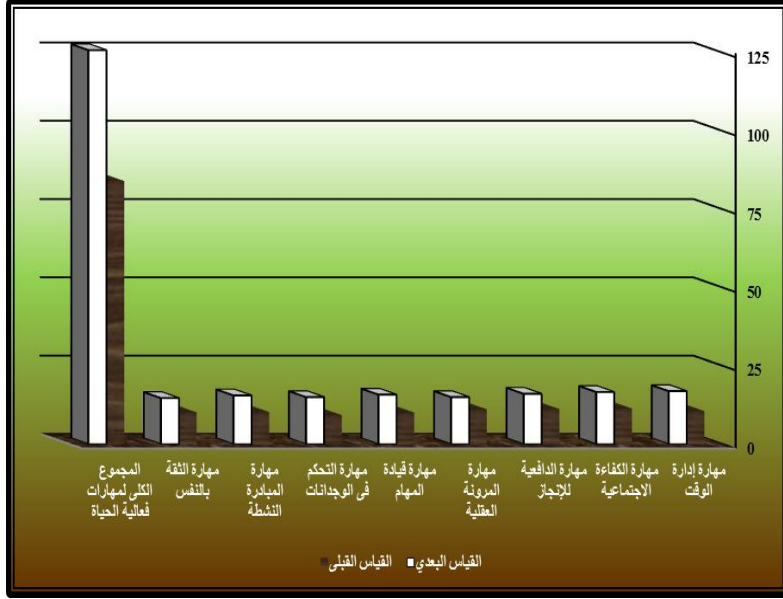


جدول (٧)  
نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق وحجم التأثير بين متوسطات درجات طالبات  
المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمهارات فعالية الحياة  
ومجموعها الكلي (ن=٣٢)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		دلالة الفروق		حجم التأثير (٢)	
	م	ع	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القيمة	الدلالة
مهارة إدارة الوقت.	١٠.٥٦	٢.٦٨	١٦.٩٤	١.٨١	١٠.٦٤٩	٠.٠١	٠.٧٨٥	مرتفع
مهارة الكفاءة الاجتماعية.	١١.٣٨	٢.٣٥	١٦.٦٦	١.٤٥	١٠.٧٢	٠.٠١	٠.٧٨٨	مرتفع
مهارة الدافعية للإجاز.	١١.٢٢	٢.٠٧	١٦.٠٩	١.٧٧	٩.١٨٤	٠.٠١	٠.٧٣١	مرتفع
مهارة المرونة العقلية.	١١.١٣	٢.٤١	١٥.٠٣	٢.٦٧	٦.٢٧٣	٠.٠١	٠.٥٥٩	مرتفع
مهارة قيادة المهام.	١٠.٠٩	٢.٩١	١٥.٨١	٣.٣٠	٧.٤٠٠	٠.٠١	٠.٦٣٩	مرتفع
مهارة التحكم في الوجدانات.	٩.٢٨	٢.٩٤	١٥.٠٣	٣.٣٧	٨.٣٥٤	٠.٠١	٠.٦٩٢	مرتفع
مهارة المبادرة النشطة.	١٠.٢٥	٢.٢٦	١٥.٥٦	٢.٥٣	٨.٤٤٢	٠.٠١	٠.٦٩٧	مرتفع
مهارة الثقة بالنفس.	١٠.١٦	٢.١٠	١٤.٧٢	٣.٢٤	٦.١٦٢	٠.٠١	٠.٥٥١	مرتفع
المجموع الكلي لمهارات فعالية الحياة	٨٤.٠٦	١٠.١٤	١٢٥.٨٤	١٣.١١	١٥.٦٨٠	٠.٠١	٠.٨٨٨	مرتفع

يلاحظ من جدول (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمهارات فعالية الحياة (إدارة الوقت- الكفاءة الاجتماعية- الدافعية للإجاز- المرونة العقلية- قيادة المهام- التحكم في الوجدانات- المبادرة النشطة- الثقة بالنفس) ومجموعها الكلي لصالح القياس البعدي.

ويوضح شكل (٥) الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي.



شكل (٥)  
البعدى لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي

- وعن حجم تأثير (٢) البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارات فعالية الحياة لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة يتضح من الجدول السابق أن:
- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارة إدارة الوقت لدى طالبات المجموعة التجريبية بلغ (٠.٧٨٥) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في مهارة إدارة الوقت والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٧٨.٥%).
  - حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارة الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات المجموعة التجريبية بلغ (٠.٧٨٨) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في مهارة الكفاءة الاجتماعية والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٧٨.٨%).
  - حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارة الدافعية للإنجاز لدى طالبات المجموعة التجريبية بلغ (٠.٧٣١) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة

التباين في مهارة الدافعية للإنجاز والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٧٣.١%).

- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارة المرونة العقلية لدى طالبات المجموعة التجريبية بلغ (٠.٥٥٩) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في مهارة المرونة العقلية والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٥٥.٩%).
- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارة قيادة المهام لدى طالبات المجموعة التجريبية بلغ (٠.٦٣٩) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في مهارة قيادة المهام والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٦٣.٩%).
- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارة التحكم في الوجدانات لدى طالبات المجموعة التجريبية بلغ (٠.٦٩٢) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في مهارة التحكم في الوجدانات والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٦٩.٢%).
- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارة المبادرة النشطة لدى طالبات المجموعة التجريبية بلغ (٠.٦٩٧) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في مهارة المبادرة النشطة والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٦٩.٧%).
- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى طالبات المجموعة التجريبية بلغ (٠.٥٥١) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في مهارة الثقة بالنفس والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٥٥.١%).
- حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية المجموع الكلي لمهارات فعالية الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية بلغ (٠.٨٨٨) وهو حجم تأثير مرتفع، أي أن نسبة التباين في المجموع الكلي لمهارات فعالية الحياة والتي ترجع للبرنامج الإرشادي المقترح هي (٨٨.٨%).

وبناء على ذلك يتضح صحة الفرض وقبوله، وبذلك يكون قد تم الإجابة على

السؤال الثاني.

## ٣- اختبار صحة الفرض الثالث:

ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت"  $t\_Test$  للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي.

ويوضح جدول (٨) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي.

جدول (٨)

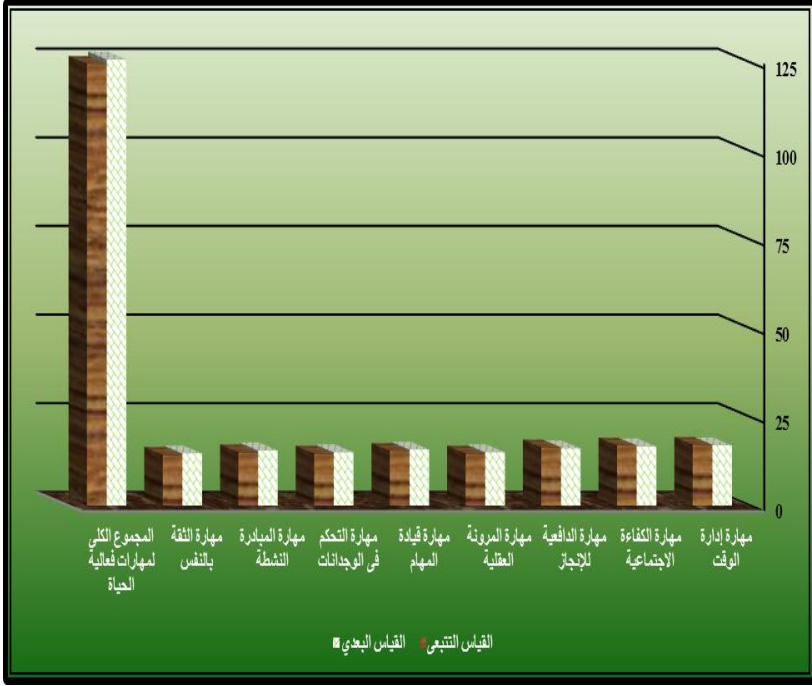
نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي (ن=٣٢)

المتغيرات	القياس البعدي		القياس التتبعي		دلالة الفروق	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
مهارة إدارة الوقت.	١٦.٩٤	١٦.٨١	١٧.١٦	١٧.٩٥	٠.٩٦٠	غير دالة
مهارة الكفاءة الاجتماعية.	١٦.٦٦	١٦.٤٥	١٦.٩٤	١٦.٨١	٠.٩٦٤	غير دالة
مهارة الدافعية للإنجاز.	١٦.٠٩	١٦.٧٧	١٦.٤٤	٢.٠٦	١.٢٦٥	غير دالة
مهارة المرونة العقلية.	١٥.٠٣	٢.٦٧	١٤.٦٦	٢.٤٨	١.٦١٥	غير دالة
مهارة قيادة المهام.	١٥.٨١	٣.٣٠	١٥.٤١	٣.٦٥	٠.٩٢٩	غير دالة
مهارة التحكم في الوجدانات.	١٥.٠٣	٣.٣٧	١٤.٦٦	٢.٩٤	٠.٩٦٠	غير دالة
مهارة المبادرة النشطة.	١٥.٥٦	٢.٥٣	١٥.٠٣	٢.٧١	١.٢٤٠	غير دالة
مهارة الثقة بالنفس.	١٥.٧٢	٣.٢٤	١٤.٣١	٣.٣٢	٠.٩٠٥	غير دالة
المجموع الكلي لمهارات فعالية الحياة	١٢٥.٨٤	١٣.١١	١٢٤.٥٩	١٢.٨١	٠.٨٨١	غير دالة

يلاحظ من جدول (٨) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي

والتتبعي لمهارات فعالية الحياة (إدارة الوقت - الكفاءة الاجتماعية - الدافعية للإنجاز - المرونة العقلية - قيادة المهام - التحكم في الوجدانات - المبادرة النشطة - الثقة بالنفس) ومجموعها الكلي.

ويوضح شكل (٦) الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي.



شكل (٦) الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي

وبناء على ذلك يتضح صحة الفرض وقبوله، وبذلك يكون قد تم الإجابة على

السؤال البحثي الثالث.

### مناقشة نتائج البحث وتفسيرها:

أوضحت نتائج الفرض الأول أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي لصالح طالبات المجموعة التجريبية،

مما يعني ارتفاع درجات افراد المجموعة التجريبية وبالتالي تعرضهم لجلسات البرنامج.

وتري الباحثة أن نتائج الفرض الأول تبدو طبيعية ومنطقيه في ضوء ما تضمنه برنامج البحث من التدريب علي مهارات فعالية الحياة والتي تمثلت في (إدارة الوقت- الكفاءة الاجتماعية- الدافعية للإنجاز- المرونة العقلية- قيادة المهام- التحكم في الوجدانيات- المبادرة النشطة- الثقة بالنفس)، ومراعاة برنامج البحث لمجموعة من الأسس والفنيات التي تراعي طرق وأساليب تعليم الطالبات والتي من أهمها التدريب علي أساس منتظم ومتتابع يراعي خصائص يراعي خصائص ومتطلبات أفراد العينة من الطالبات، وتزويد الطالبات بالتغذية الراجعة المباشرة، مما انعكس بدوره علي مدي استفادة افراد المجموعة التجريبية من برنامج البحث وتحقيق البرنامج لأهدافه المنشودة.

وتتفق نتائج هذ البحث مع نتائج بعض الدراسات التي استهدف الطالبات والطلبة في المراحل الجامعية لتنمية مهارات فعالية الحياة والمهارات الحياتية مثل دراسة حلمي الفيل (٢٠١٨) التي هدفت الي بحث اثر برنامج تعليمي قائم علي التعلم خارج الصف في تنمية الذكاء الابداعي ومهارات فعالية الحياة لدي طلاب التربية الفنية بكلية التربية النوعية، ودراسة كوثر فوزي (٢٠١٨) التي تناولت فاعلية توظيف المنصة التعليمية في تنمية التفكير العلمي والمهارات الحياتية لدي طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الاردنية، ودراسة ميساء محمد (٢٠١٧) التي تناولت اثر استخدام بعض تطبيقات الويب علي تنمية بعض المهارات الحياتية لدي طلاب الفرقة الثانية شعبه الفلسفة والاجتماع بكلية التربية، ودراسة دعاء جميل (٢٠١٧) التي تناولت اثر برنامج مقترح علي تنمية بعض المهارات التدريسية والمهارات الحياتية لدي الطالبات المعلمات في كلية التربية بجامعة الازهر.

أوضحت نتائج الفرض الثاني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي لصالح القياس البعدي، مما يعني ارتفاع درجات افراد المجموعة التجريبية وبالتالي تحسنهم بعد تعرضهم لجلسات البرنامج مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لنفس جلسات البرنامج. وترجع تلك الفروق في

مهارات فعاليات الحياة لتعرضهم للبرنامج الارشادي مما يدل علي فاعلية البرنامج الارشادي والمستخدم في تنمية مهارات فعاليات الحياة، كما ترجع الباحثة السبب الرئيسي في هذا التحسن الي التخطيط الجيد لأنشطة البرنامج الارشادي المستخدم وتنوعها وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج العديد من الدراسات التي اهتمت باستخدام البرامج الارشادية مع هذه المرحلة العمرية مثل دراسة دراسة رميان اديب (٢٠٢٠) والتي تناولت فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الشعور بالخجل ودراسة شيماء محمد (٢٠١٩) التي هدفت الي بحث اثر برنامج ارشادي وقائي من اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع لدي عينه من الشباب ودراسة ياسمين مجدي (٢٠١٨) التي تناولت فاعلية برنامج ارشادي قائم علي العلاج بالمعني في تنمية التفكير الايجابي واثره في خفض القلق الاجتماعي لدي طلاب الجامعة ودراسة نورا محمود (٢٠١٧) التي توصلت الي فاعلية برنامج ارشادي قائم علي اساليب مواجهه الضغوط النفسية في تحسين الصلابة النفسية لدي طلاب الجامعة لدي الطلبة المراهقين.

أوضحت نتائج الفرض الثالث أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمهارات فعالية الحياة ومجموعها الكلي، مما يعني استمرار التحسن لدي أفراد المجموعة التجريبية حتي فترة المتابعة.

وتفسر الباحثة استمرارية اثر البرنامج لدي افراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء تطبيق برنامج البحث نتيجة تفاعل الطالبات مع المحتوى المقدم، وطبيعة الانشطة المقدمة والوسائل المستخدمة، كما تعني نتيجة هذا الفرض بدورها ان استخدام البرامج الارشادية فد ساعد علي بقاء اثر التعلم لفترة اطول من تلك التي قدمتها الطريقة الاعتيادية.

وفي ضوء نتائج البحث الحالي يمكن القول ان التحسن الذي طرا في مهارات فعالية الحياة لدي طالبات عينه البحث من افراد العينة التجريبية يعود الي اثر وفاعلية وجدوي البرنامج الارشادي وذلك كان هدف اساسي تسعى الباحثة لتحقيقه من خلال تطبيق البرنامج الارشادي المستخدم في البحث.

### الاستنتاجات:

- من خلال البحث الحالي وفي ضوء ما توصل اليه من نتائج، تمكنت الباحثة استخلاص بعض الاستنتاجات الهامة:
- من خلال الاطلاع علي الجانب النظري ونتائج الدراسات السابقة ذات الصلة بمثيرات البحث، استنتجت الباحثة جدوي وفاعلية البرنامج الارشادي في تنمية مهارات فعالية الحياة، وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج العديد من الدراسات التي اهتمت بالمرحلة الجامعية.
- تناولت العديد من الدراسات السابقة استخدام البرامج الارشادية لتنمية مهارات الطلاب في هذه المرحلة العمرية، ومن خلال تحليل نتائج هذه الدراسات استنتجت الباحثة ضرورة الاهتمام باستحداث البرامج الارشادية لملائمتها للطلاب في هذه المرحلة.
- أظهرت نتائج البحث الحالي فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية مهارات فعالية الحياة وتحقيق الأهداف المنشودة من البحث.

### توصيات ومقترحات البحث:

- في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي يمكن اقتراح بعض المقترحات البحثية علي النحو التالي:
- اجراء المزيد من الدراسات حول مهارات فعاليات الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات في شرائح عمرية مختلفة وبيئات مختلفة.
- توفير المناخ الجامعي والانشطة الطلابية داخل الجامعة التي تعزز مهارات فعالية الحياة لدي طلاب الجامعة.
- اجراء دراسة حول العلاقة بين الرغبة في التعلم والتحصيل الدراسي ومهارات فعالية الحياة لدي طلاب الجامعة.



## المراجع:

- ابو سعدة سعود، نفوذ ٢٠١٢، فاعلية برنامج ارشادي لتنمية مستوى الطموح الاكاديمي لدي طالبات المرحلة الثانوية، رساله ماجستير، جامعة الازهر، فلسطين.
- أحمد، حسين احمد حج (٢٠١٨). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية مهارات التفاوض لتحسين جودة الحياة لدي طلبة الجامعة السوريين في مصر. رساله دكتوراه، جامعة عين شمس، كلية التربية.
- أوراغي، فوزية، ٢٠١٧، فاعلية برنامج ارشادي للتخفيض من مستوى الضغوط النفسية للتلميذ المريض الماكث بالمستشفى وامه المرافقة له، رساله دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.
- بنى يونس، محمد محمود (٢٠٠٧). سيكولوجيا الدافعية والانفعالات. دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان: الأردن.
- الجديلي، دعاء جميل محمد (٢٠١٧). أثر برنامج مقترح على تنمية بعض المهارات التدريسية والمهارات الحياتية لدى الطالبات المعلمات في كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة، رساله ماجستير، جامعة غزة.
- الجمل، ياسمين صلاح الدين الدسوقي (٢٠٢٠) فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تخفيف التمرد النفسي واثره علي السعادة النفسية لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، رساله دكتوراه، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعه المنوفية.
- الحديب، كوثر فوزي عوض (٢٠١٨). فاعلية توظيف المنصة التعليمية في تنمية التفكير العلمي والمهارات الحياتية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، رساله دكتوراه. جامعة الاردن.
- حسن، نعمه (٢٠١٥). مهارات ادارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة لدي طالبات كلية التربية جامعة الدمام واثر ذلك علي تحصيلهن الدراسي، دراسة ميدانية، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الازهر، ١٤٣ (١) ابريل، ص ٥٣ - ٩٤.
- حلمى الفيل (٢٠١٨). تأثير برنامج تعليمي قائم على التعلم خارج الصف في تنمية الذكاء الإبداعى ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب التربية الفنية بكلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ع (١٧٧).
- حلمى الفيل (٢٠١٩). مقياس مهارات فعالية الحياة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- حمزة، ميساء محمد مصطفى احمد (٢٠١٧). اثر استخدام بعض تطبيقات ويب في مقرر تكنولوجيا التعليم علي تنمية بعض المهارات الحياتية لدي طلاب الفرقة الثانية شعبه الفلسفة والاجتماع بكلية التربية، كلية التربية، جامعه بنها.

- خطاب، ياسمين مجدي فوزي خطاب (٢٠١٨). فعالية برنامج ارشادي قائم علي العلاج بالمعني في تنمية التفكير الايجابي واثره في خفض القلق الاجتماعي لدي طلاب الجامعة.
- الخليفة، هند خالد (٢٠١٨).العوامل المؤثرة علي دافعية الانجاز لدي الشباب السعودي، دراسة علي عينه من خريجي الجامعات، مجلة العلوم الانسانية، كلية الآداب، جامعة الحرين، العدد ٣٢، ص ١١ - ٤٥.
- الدليمي، فيصل جمعة نجم عبدالله (٢٠١٥). اثر برنامج ارشادي في تنمية مقاومة الاغراء لدي طلاب المرحلة الاعدادية، مجلة ديالي، العدد الخامس والستون، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالي.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٣). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط ١. القاهرة: عالم الكتب.
- سليم، وائل رافه محمد (٢٠٢١). فعالية برنامج ارشادي قائم علي التفكير الايجابي لتحقيق الصلابة النفسية لدي طلاب التعليم النوعي، رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، جامعة الزقازيق.
- سليمان، محمد عبدالله محمد (٢٠٢٢). فاعلية برنامج ارشادي قائم علي التسامح لتحسين معني الحياة واثرها علي تخفيف أعراض الاكتئاب لدي طلاب جامعة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنوفية.
- شلبي، رجب احمد مصطفى (٢٠٢٠). برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية الانتماء وتوكيد الذات لدي عينه من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه كلية التربية جامعه عين شمس.
- الشيخ، ريمان أديب جودة (٢٠٢٠). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الشعور بالخجل لدي الطلبة المراهقين في القدس، رساله ماجستير، جامعه القدس المفتوحة، فلسطين.
- صالح، هيثم ابراهيم حسيني صالح (٢٠١٧).فعالية برنامج ارشادي لتحسين اتجاهات الشباب نحو الفحص النفسي قبل الزواج.رساله ماجستير.جامعة المنوفية.
- صلاح مراد (٢٠١١). الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- طلب، احمد علي (٢٠١٩).فاعلية برنامج ارشادي في تنمية المسؤولية الاجتماعية وتعزيز قيم المواطنة لدي طلاب الجامعة، المجلة التربوية ع ٥٩ ص ٩ - ٦٧، كلية التربية جامعه سوهاج.
- طوخي، نبيلة نبيل (٢٠٢٠) برنامج ارشادي قائم علي التفكير الايجابي واثره علي

السمات المزاجية لدي الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة، رسالة ماجستير، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا.

- العامري، سلوي محسن حمد (٢٠٢١) اثر استراتيجيات التعلم في التفكير الاستراتيجي ومهارات فعالية الحياة والرغبة في التعلم عند طلاب الخامس العلمي في مادة الرياضيات، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد التاسع عشر، العدد الثاني.
- عبد العزيز، فاطمة مجدي باهي، ٢٠٢٢، استخدام النموذج التنموي في خدمة الجماعة
- لتنمية المهارات القيادية لدي الشباب الجامعي، رساله دكتوراة جامعة الفيوم، كلية الخدمة الاجتماعية
- عبدالحميد، عزة خضري ٢٠٢٠، فاعلية برنامج ارشادي لتنمية التدفق النفسي واثره علي الذكاء الانفعالي لدي عينة من المسنات المقيّمات بدور الرعاية، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، العدد ٤٤ الجزء الرابع.
- عبيد، مروة عبيد عبدالحليم (٢٠٢١). فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتعديل الافكار اللاعقلانية المرتبطة بالعدوان الالكتروني لدي طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمياط.
- عبيدات، دوقان وابو السعيد، سهيلة (٢٠١٢).مهارات الحياة الجامعية (الاتصال، التعلم، التفكير، البحث) دار الفكر، عمان، الاردن.
- العزيزي، سيف بن سلمان بن خلفان (٢٠١١): 'فاعلية برنامج ارشادي جمعي يستند لنظريتي هولاند وسوير في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني"، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب.
- عشعشع، نورا محمود حسنين(٢٠١٧). فعالية برنامج ارشادي قائم علي اساليب مواجهه الضغوط النفسية في تحسين الصلابة النفسية لدي طلاب الجامعة، رساله دكتوراه، جامعة بورسعيد.
- عطا، شيماء عبدالمنعم عبد الحافظ (٢٠٢٠) التي تناولت فاعلية برنامج ارشادي لتنمية المشاعر الايجابية واثره علي كفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدي طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، جامعة القاهرة.
- عطية، رقية احمد عبد الحميد(٢٠٢١). فعالية برنامج قائم علي الارشاد النفسي الايجابي في خفض قلق المستقبل المهني لدي الطالبات المعلمات بتخصص رياض الأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، جامعة الزقازيق.
- عليان، احلام فرج (٢٠٢٠).الكفاءة الاجتماعية لفتيات التعليم المجتمعية، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، دراسات وبحوث تطبيقية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة اسيوط، ١٢(١) ديسمبر، ص ٢١٩ - ٢٣٦.

- عمر، نجلاء فتحي حماد متولي (٢٠٢٠). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية التفكير الايجابي لدي الشباب الجامعي في ادارة الازمات الحياتية، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلون.
- عيد، اسماء محمد، ٢٠٢١، الطفل المناعة النفسية وعلاقتها بمهارات فعالية الحياة لدي طالبات قسم تربية، مجلة الطفولة والتربية، جامعه الاسكندرية، كلية رياض اطفال، مج ١٣، عدد ٤٨.
- عيد، اسماء محمد (٢٠٢١). تناولت المناعة النفسية وعلاقتها بمهارات فعاليات الحياة لدي طالبات قسم تربية الطفل، مجلة الطفولة والتربية، مج ١٣، ٤٨ع.
- غماري، فوزيه، ٢٠١٥، أهمية برنامج ارشاي لتدريب المهارات الاجتماعية في تحسين فاعلية الذات لدي تلاميذ متعرضين لمضايقه اقرانهم في المحيط المدرسي، رساله دكتوراه، كلية العلوم الانسانسه والاجتماعية، جامعه الجزائر.
- فيصل، دعاء ابو عاصي (٢٠١٢). ادارة الوقت لدي الموهوبين اكاديميا وعلاقتها بمستوي الطموح، مجلة القراءة والمعرفة، جامعه عين شمس، كلية التربية، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، ١٣٧، مارس، ص١٣٧ - ٢٠٤.
- الفيل، حلمي محمد، ٢٠١٨، اثر برنامج تعليمي قائم علي التعلم خ خارج الصف في تنمية الذكاء الابداعي ومهارات فعالية الحياة لدي طلاب التربية الفنية بكلية التربية النوعية جامعه الاسكندرية، مجلة التربية، جامعه الازهر، العدد ١٧٧ الجزء الاول يناير.
- القديم، اميرة ابراهيم احمد (٢٠٢١) التي تناولت فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات واثرة علي اساليب مواجهة الضغوط لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، رسالة دكتوراه، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعه المنوفية.
- محروس، بشري رأفت خليل (٢٠٢١). فاعلية برنامج ارشادي للحد من مخاطر استهلاك الوجبات السريعة لدي الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، جامعه الزقازيق.
- محمد، شيماء محمد مغازي (٢٠١٩). برنامج ارشادي وقائي من اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع لدي عينه من الشباب، رسال ماجستير، جامعه عين شمس، كلية التربية، قسم الصحة النفسية والارشاد النفسي.
- محمد، هاله عمر النجار محمد (٢٠١٩). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي قائم علي اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية لدي طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، جامعه قناة السويس، كلية التربية الصحة النفسية.
- المرشود، جوهرة صالح، ٢٠٢٠، الاسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة

العقلية ومهارات فعالية الحياة لدي طالبات جامعة القصيم، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، مج ٢٨، ع ٩.

- يوسف، سارة ابراهيم فريحي (٢٠٢٢). برنامج ارشادي لتنمية الذكاء الوجداني واثره في تحسين مهارات التفاعلات الشخصية لدي عينه من طلاب الجامعة، رساله ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

- يوسف، دلال ٢٠١٧، قياس فاعلية برنامج ارشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الاكاديمي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية، رساله دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعه محمد خيضر، الجزائر.

- يونس، محمد محمود بني ومحمد، بن سعود والزعاير، احمد عبد العزيز (٢٠١٦). المرونة العقلية والاجتماعية وعلاقتها بالتقبل الشخصي لدي طلاب جامعة تبوك، دراسات، العلوم الانسانية والاجتماعية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الاردنية، مج ٤٣، ص ٤٥١-٤٦٥.

- Field, A. (2009). **Discovering Statistics Using SPSS, Third Edition, London: SAGE Publications Ltd.**
- Pallant, J. (2007). **SPSS Survival Manual A Step by Step Guide to Data Analysis using SPSS for Windows, third edition, England: McGraw- Hill Education**
- Corder, G; Foreman, D. (2009). **Nonparametric statistics for non-statisticians A Step- by- Step Approach. USA. New Jersey: john Wiley & Sons. Sons, Hoboken.**
- Merrell, B. (2009). **The Effect of Lift on Life Effectiveness and Locus of Control. PhD Thesis, Office of Graduate Studies of Texas A&M University.**
- Mosse, D. (2009). **Outcomes of a Therapeutic Recreation Program on the Life effectiveness of Adolescents. Master Thesis Southern Illinois University Carbondale.**
- Betty, P. (2015). **An Investigation about Life effectiveness of Student Teachers a Secondary Level. International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR), 4(2), pp.17- 19.**

- Bloemhoff, H. (2016). Impact of One- Day Adventure- Based Experiential Learning(AEL) Program on Life Effectiveness Skills of Adult in Sport, Physical Education and Recreation 38(2)PP27- 35.
- McCleod, B& Craig, S. (2004). An Evaluation of Experiential Learning and Outdoor Education school programs on the life effectiveness skills of middle school boys. Andrew Brooks, Dr. Peter Martin (Chair). 1- 14. Bendigo, Australia: LaTrobe University. 14. Bendigo, Australia: LaTrobe University. Retrieved from [http://www.latrobe.edu.au/education/downloads/2004\\_conference\\_mcLeod.pdf](http://www.latrobe.edu.au/education/downloads/2004_conference_mcLeod.pdf)
- Cosmas, G., Seok, C& Hashmi, S. (2016) Life Effectiveness and Attitude towards the Psy4life Programme. 4th Annual International Conference on Cognitive- Social, and Behavioral Sciences, pp.18- 28.
- Neill, J. (2008) Resilience and outdoor education Keynote Presentation to the 1st Singapore Outdoor Education Conference, Dairy Fair Adventure Centre, Singapore November 5- 6. Singapore.
- SPSS Inc. (2004). SPSS 13.0 Base User's Guide, Chicago: SPSS Inc.