

تنمية المهارات الحياتية لتحسين السلوكيات الإيجابية للمقبلات على الزواج من طالبات
الجامعة

اعداد

شيماء إبراهيم مبروك حجازي
مدرس مساعد بقسم علم النفس

تحت إشراف

ا.د نبيلة امين ابو زيد
استاذ علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس

ا.د عزة صالح الالفي
استاذ علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس

أولاً: مقدمة

تمثل السنوات الأولى في عمر الزواج تجربة جديدة ، يأخذ كل طرف فيها في تحسس أموراً دقيقة ، ويحاول التكيف معها ، وبعدها يحدد مصير الزواج إما بالإستقرار والبقاء أو بالإنفصال والطلاق ، والحياة الزوجية هي الوسيلة الشرعية الوحيدة التي لا بديل عنها لتحقيق الطمأنينة النفسية والاجتماعية لكل من الزوجين .

ويعتمد نجاح الحياة الزوجية على العديد من العوامل ويأتي الرضا عن أسلوب التواصل وأسلوب مناقشة المشكلات وإتقان فن التعبير عن الذات في مقدمة هذه العوامل ، وعلى الرغم من أن كل من طرفي العلاقة غالباً ما يكونان على وعى بأهمية العوامل التي تؤدي إلى تحقيق التوازن النفسي والراحة لديهم إلى أنهم غير قادرين على تطبيق العديد من المهارات اياتية التي تحسن السلوكيات الايجابية لديهم وهذا ما أكدته العديد من العلماء أمثال دراسة (Songa,2011) ، ودراسة (Lyndsy,2012) ، و دراسة (Vail,2013).

وتعتبر المهارات الحياتية Life skills ضرورة حيوية يتعين توافرها لدى الفرد باعتبار أن هذه المهارات تأتي في مقدمة المتطلبات التي يحتاجها كل فرد في تعاملاته وتفاعلاته ونشاطاته الحيوية اليومية بصفة عامة في سعيه لإشباع حاجاته العضوية والنفسية والاجتماعية وصولاً إلى التوافق مع الذات والآخرين ممن يعيش بينهم ويمارس معهم مختلف أدوار الحياة الحياتية – وبالتالي فهي تشير إلى كفاءات نفسية واجتماعية معينة تتيح للفرد إمكانية ترجمة كل ما اكتسبه من معارف وقيم واتجاهات إلى سلوكيات إيجابية تستجيب لمتطلبات الحياة اليومية وظروفها وتحدياتها .

وهذا ما أكدته كل من دراسة (Carlson,Ryan,2012) ، ودراسة (Tambling,Racher,2013) من أن اكتساب الأفراد لبعض المهارات الحياتية أمثال (إدارة الغضب ، حل المشكلات ، إتخاذ القرار ، التواصل ، تحمل المسؤولية ، ادارة الأمور المالية والأزمات) تساعدهم على الحد من الخلافات والقدرة على مواجهة التحديات بطريقة ايجابية تحسن السلوكيات الايجابية لديهم .

كما أوضح أيضاً (محمد أبو الفتوح ، وخالد الباز ، ١٩٩٩) من أن المهارات الحياتية هي الأداءات التي تسبب الراحة والسعادة للفرد وتحقق التوازن النفسي لديهم ، كما أنها إجراءات تمكن الفرد من حل مشكلاته ومواجهة تحدياته اليومية .

وإنطلاقاً من ذلك تتضح الأهمية لتوعية الفتاة المقبلة على الزواج ببعض المهارات الحياتية التي تساعدها على إدارة الفترة الأولى من زواجها وإدارة ما تتعرض له من مواقف حياتية مختلفة تمكنها من التمتع بتقدير ذاتي إيجابي يتمثل في معرفة الذات والآخرين وإدراك وفهم مشاعر الآخرين والقدرة على التعبير عن الذات ومعرفة القدرات والإمكانات وهذا ما أكدته (Plummer,2005) .

لذا كان إرشاد ما قبل الزواج الطريق السوي للتعرف على كيفية تنمية المهارات الحياتية وتحسين السلوكيات الإيجابية بين الفتيات المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة .

ووفقا للعديد من الدراسات أمثال (Songa,2011) والتي أكدت على ضرورة عمل برامج إرشادية لفترة ما قبل الزواج ، ستقوم الباحثة فى هذه الدراسة بعمل برنامج إرشادى لتنمية المهارات الحياتية ودراسة أثر ذلك على السلوكيات الايجابية لدى الفتيات المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة .

مشكلة الدراسة وتساولاتها:

تبلورت مشكلة الدراسة الحالية من نتائج ما توصلت إليه الدراسات السابقة ، فقد لاحظت الباحثة من خلال مراجعة هذه الدراسات خاصة على صعيد البيئة العربية والأجنبية أن هناك دراسات تدخلية متعددة المناحى الإرشادية تم استخدامها لتنمية المهارات الحياتية ،مثل دراسة (Elizabeth,Brinton2007) والتي توصلت إلى فاعلية البرنامج فى دعم السلوكيات الايجابية والعلاقات بين المقبلين على الزواج، ودراسة (وفاء عبد الستار، ٢٠١٦) والتي توصلت الى مدى فاعلية البرنامج الإرشادى فى تنمية وعى الفتيات المقبلات على الزواج بأسس ومقومات الأسرة الناجحة ، كما توصلت نتائج دراسة (إيمان مجدى ،٢٠١٧) مدى فاعلية البرنامج الإرشادى فى تعديل معارف ومهارات وإتجاهات الفتيات المقبلات على الزواج نحو العادات السائدة عند تأنيث سكن الزوجية .

فالفتاة تتزوج وعقلها صفحة بيضاء لا تحوى شيئا عن هذه الخطوة فتلجأ إلى التعلم وأخذ الأراء من خلال أصدقائها لأنها لم تجد من ينصحها ، ويصبح علاج أى مشكلة تواجهها عن طريق المحاولة وكثيرا ما تخطى وتكون حياتها الزوجية تعيسة ، وهذا الأمر يجعل المقبلات على الزواج فى حاجة الى الخبرة والمعرفة اللازمة بالمهارات الحياتية التى تساعد على تحسين السلوكيات الايجابية لديهم

وتحددت مشكلة الدراسة الحالية فى السؤال الرئيسى التالى :

ما فاعلية برنامج إرشادى لتنمية المهارات الحياتية لتحسين السلوكيات الايجابية للمقبلات على الزواج من طالبات الجامعة ؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيسى الأسئلة الفرعية التالية :

- ١- هل تتحسن المهارات الحياتية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى ؟
- ٢- هل تتحسن المهارات الحياتية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة فى القياس البعدى ؟
- ٣- هل تتحسن السلوكيات الإيجابية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى ؟

- ٤- هل تتحسن السلوكيات الإيجابية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة فى القياس البعدى ؟
- ٥- هل يستمر التحسن فى المهارات الحياتية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية فى القياس التتبعى ؟
- ٦- هل يستمر التحسن فى السلوكيات الإيجابية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية فى القياس التتبعى ؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

- ١- الكشف عن المهارات الحياتية والسلوكيات الإيجابية للمقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية فى القياس القبلى مقارنة بالقياس البعدى .
- ٢- تنمية المهارات الحياتية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة من خلال البرنامج الإرشادى .
- ٣- تحسين السلوكيات الإيجابية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة من خلال البرنامج الإرشادى .
- ٤- التحقق من تأثير البرنامج الإرشادى فى تنمية المهارات الحياتية لتحسين السلوكيات الإيجابية.
- ٥- التعرف على مدى استمرارية تأثير البرنامج فى تنمية المهارات الحياتية خلال فترة المتابعة بعد تطبيق البرنامج .
- ٦- التعرف على مدى استمرارية تأثير البرنامج فى تحسين السلوكيات الإيجابية خلال فترة المتابعة بعد تطبيق البرنامج .

الإطار النظري للدراسة:

المهارات الحياتية Life's skills

عرف (pames, 2003,6) المهارات الحياتية بأنها أساليب التعامل والتفاهم مع الناس والتعاون معهم وتدعيم العلاقات وحل المشكلات .

كما عرف (حمدى عبد العزيز ، ٢٠٠٤) المهارات الحياتية بأنها مجموع المهارات التى تساعد المتعلمين الكبار وفق رغباتهم وحاجاتهم على القيام بأى عمل فى الحياة اليومية ، مما يوفر لهم فرص التفاعل والإتصال والتعايش مع متطلبات وتحديات المجتمع الذى يعيش فيه ويتعايش معه . (حمدى عبد العزيز ، ٢٠٠٤ ، ٦)

بينما عرف (Hamburg, 2007,17) المهارات الحياتية على أنها السلوك القادر على حل المشكلات على النحو الملائم ، وإدارة أحوال الشخص لمتطلبات الحياة ، والقدرة على التفاعل ، وتتضمن القدرة على السرعة والدقة والتخطيط والتدريب والتقييم لكل من المهارات الذهنية والعلمية.

و عرف (أحمد زارع، ٢٠٠٨) المهارات الحياتية بأنها مهارات إدارة الشخصية والمهارات الإجتماعية الضرورية لتكامل العناصر الأساسية للتعامل مع الآخرين. (أحمد زارع، ٢٠٠٨، ٢٢٨).

كما عرفت (نوار حسام الدين، ٢٠١٠) المهارات الحياتية بأنها أنماط سلوكية يؤديها الفرد ليتمكن من التفاعل بشكل إيجابي مع متطلبات الحياة ، وهذا ما يساعده على التكيف الناجح مع المعطيات الجديدة التي تحتّمها تطورات العصر المتسارعة (نوار حسام الدين، ٢٠١٠، ٦٩).
مما سبق يتضح للباحثة أن المهارات الحياتية مهارات مكتسبة ، ويمكن تعلمها بالتدريب
 ولذلك فإن مفهوم المهارات الحياتية يحتاج مزيداً من الإتجاهات والقيم .

وتعرف الباحثة المهارات الحياتية إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها قدرة الفتاة المقبلة على
 الزواج من إكتساب العديد من المهارات الحياتية (الوعي بالذات- إدارة الغضب ، حل المشكلات ، التواصل ، إتخاذ القرار) التي تساعدها على إقامة علاقة زواجية ناجحة .

وتقاس إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس المهارات
 الحياتية المستخدم في الدراسة .

- تصنيف المهارات الحياتية

صنف (Schuster,1991,22) المهارات الحياتية الأساسية الى :

* إتخاذ القرارات

* تحديد الهدف

* حل المشكلات

* القدرة على الرفض

في حين اتفق كل من (Price Edrs,1993) ، (منظمة الصحة العالمية ١٩٩٩، (Moya,2000,21) ، (أحمد حسين اللقاني، ٢٠٠١)، (تغريد عمران، ٢٠٠١) (سميرة عبد السلام، ٢٠٠٩) على تصنيف المهارات الحياتية إلى :

- **المهارات الحياتية الإجتماعية التبادلية والبيئشخصية وتشمل :** مهارات التفاعل الإجتماعي ، ومهارة تكوين صداقات ، والعلاقات الودية مع الآخرين ، مهارات التفاوض ، وتحمل المسؤولية ، الوعي بالذات ، والتعاطف .

- **المهارات الحياتية المعرفية :** وتشمل مهارة التفكير والإستدلال ، مهارة حل المشكلات ، مهارة إتخاذ القرار ، الإبتكار

- **المهارات الحياتية الإنفعالية وتشمل :** مهارة الضبط الذاتي وتشمل مهارة التحكم في الإنفعالات ، وإدارة الغضب ، وإدارة الأزمات والكوارث ، وعمليات التفاوض .

إلا أن كل من (أماني عبد الوهاب، ٢٠٠٢)، (محمد عزت، ٢٠٠٥) قد
 صنف المهارات الحياتية إلى :

* مهارات حياتية تتصل بالفرد ذاته وإمكاناته وإستعداداته وقدراته

* مهارات حياتية تغطي الجوانب الإجتماعية للفرد من حيث علاقته مع الآخرين على مستوى الأسرة والأصدقاء وفي محيط العمل وعلى مستوى التعاملات اليومية .

بينما صنف (عبد الله إبراهيم، ٢٠١٠، ١١٥) المهارات الحياتية إلى :

* مهارة الإتصال مع الآخرين وتشتمل على : تقبل الرأى الآخر ، والتفاوض والإقناع ، وإستخدام الأدلة المنطقية ، والإستماع بشكل ناقد .

* مهارة تقويم الحجج والأراء : الربط بين الأسباب والنتائج والتمييز بين الرأى والحقيقة ، وتحديد الأسباب بموضوعية ، والبحث فى دقة مصادر المعلومات .

* مهارة إتخاذ القرار: تحديد الموضوع بدقة ، وجمع المعلومات قبل إتخاذ القرار .

يتضح من العرض السابق لتصنيف المهارات الحياتية أنه لا توجد قائمة محددة للمهارات الحياتية ، ولذلك يتباين إختيار وترتيب المهارات المختلفة والتركيز عليها باختلاف المرحلة العمرية للفرد ، ويتضح أيضا من خلال التصنيف أنه لا يوجد إختلاف كبير بين الباحثين من حيث تصنيف المهارات الحياتية ، فكانت أهم المهارات التى تناولها الباحثين المهارات المعرفية ، والإجتماعية ، والإنفعالية .

وعليه ستستعرض الباحثة الأبعاد الخاصة بالمهارات الحياتية فى الدراسة

الحالية وهي كالآتي:

(١) الوعى بالذات :

الوعى ملكة إنسانية لدى البشر ، وهى قديمة قدم اللغة ، فاللغة مثل الوعى ظهرت من خلال ضرورة التعامل مع الآخرين ، والحاجة التى أوجدت اللغة هى التى أوجدت الوعى ، إلا أن الإختلافات بين الأفراد تظهر فى مضمون هذا الوعى وما يرتبط به من موضوعات وأحداث ، ويتكون الوعى من الإرتباط الوثيق والمستمر بين الإنسان والطبيعة ، وعلاقات الإنسان مع غيره . (عبير عبد المنعم، ٢٠١٠، ١١٩)

- تعريف الوعى بالذات

عرف (فتحى الزيات ٢٠١٠، ١٥) الوعى بأنه : إدراك الفرد لذاته ، وهذه الإدراكات تتشكل خلال إحتكاكات الفرد ومروره بالخبرات البيئية التى تتأثر بصفة خاصة بالتعزيزات التى تصدر عن الأشخاص ذوى الأهمية فى حياة الفرد .

كما أوضح (Plummer,2005) أن الوعى بالذات يتمثل فى تركيز الفرد على الإهتمام بهنا والأن ، بدلا من التركيز على الأفكار السلبية حول الماضى والمستقبل ، وإدراك الفرد لقدراته ووضع أهدافه ، وإدراكه للمتغيرات العاطفية والعقلية والجسمية فى حياته الطبيعية والإنسانية .

ونقلا عن (سعاد جبر ، ٢٠٠٨، ٢٨) حيث تناول العديد من الفلاسفة والعلماء مفهوم الوعي بالذات ، فيشير سقراط إلى أنها وعى الانسان بمشاعره وقت حدوثها ، كما يراها فرويد بأنها القدرة على رصد ردود الأفعال على أقوال المسترشد والكيفية التي تتولد بها التداعيات الحرة لدى المرشد .

كما ذكر (رانجيت ، ريزنز ، ٢٠٠٨، ٦٧) أن الوعي بالذات العملية التي يصبح بها المرء واعيا ببعض الجوانب الحقيقية المتعلقة بذاته .

وعرف (السعيد جمال ، ٢٠١٥، ٥٠) الوعي بالذات بأنه الوعي بمشاعرنا أو إنفعالاتنا أو عواطفنا ، كذلك الوعي بأفكارنا المرتبطة بهذه العواطف والإنفعالات .

وتعرف الباحثة الوعي بالذات في هذه الدراسة بأنه قدرة الفتاه المقبلة على الزواج من معرفة مواطن القوة والضعف لديها والقدرة على الفهم والتقدير للمواقف الحياتية التي يتعرض لها وتقاس إجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقياس الفرعي (الوعي بالذات) لمقياس المهارات الحياتية .

٢) الغضب :

عرفة (سبيليرجر ، ١٩٨٧) بأنه الحالة الإنفعالية التي تظهر في مشاعر ذاتية تختلف من الشعور بالضيق إلى الثورة العارمة والغضب الشديد ، وتصبح عادة بتوتر عضلي وزيادة في نشاط الجهاز العصب اللاإرادي ، كما عرفه كسمة بأنه الميل إلى إدراك مدى واسع من المواقف بأنها محبطة أو مثيرة للضيق والغضب والميل إلى الإستجابة لهذه المواقف بدرجة متزايدة من حالة الغضب . (في : هبة سرى ، ٢٠٠٢، ٧)

عرف (أسامة راتب ، ٢٠٠٠، ٤٢٥) الغضب بأنه إستجابة إنفعالية تستثار بواسطة إلحاق أذى فعلى أو خيالى بالإنسان أو الوقوف في وجهه رغبته .

كما عرفه (وليد مراد ، ٢٠٠٥، ٣٥) بأنه حالة إنفعالية تشتمل على مجموعة من الدرجات تبدأ بالغضب البسيط كالغضب والإستثارة والضيق ثم تنتهى بالغضب الشديد المتمثل بالتمزيق والتدمير والعنف .

وتعرف الباحثة الغضب في هذه الدراسة بأنه قدرة الفتاه المقبلة على الزواج من إكتساب عددا من الفنيات والإستراتيجيات المعرفية التي تساعد على إدراك المثير الذى يسبب الحدث المثير للغضب وتقاس إجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقياس الفرعي (إدارة الغضب) لمقياس المهارات الحياتية .

٣) التواصل : عرف (مصطفى عبد السميع وأخرون ، ٢٠٠١، ٢٩) التواصل بأنه عملية

نقل أو توصيل فكرة أو مفهوم أو إحساس أو مهارة من شخص الى آخر .

كما تعرف (سها أمين ، ٢٠٠٢، ٦٦) التواصل بأنه عملية تبادل المعلومات والأراء والمشاعر بين الأفراد ، وأنه عملية تتطلب مرسلا يكون رسالة ومنتلقيا يفهم الرسالة ، كما أن الإتصال عملية إجتماعية تحتاج الى لغة لفظية وغير لفظية لتتم عملية الإتصال بين الأفراد .

ويري (عباس مكي، ٢٠٠٧، ٢٣٣) أن التواصل ثقة وتفاهم متبادلان فيما بين شخصين أو أكثر مما يؤدي الى تيسير الإتصال .
 كما عرفت (ناهد الخراشي، ٢٠٠٨، ١٥٧) التواصل بأنه عملية إجتماعية ذات اتجاهين تستهدف نقل الرسالة من المرسل الى المستقبل ، والحصول على إستجابة من المستقبل .
 وذكرت (فادية عمر، ٢٠١٠، ١٢) أن التواصل عملية مستمرة يؤثر فيها شخص بقصد أو بدون قصد على مدركات شخص آخر من خلال وسائط مستخدمة بأشكال وطرق رمزية .
 وعرف (السعيد جمال، ٢٠١٦) الإتصال بأنه تبادل الأفكار والآراء والمعلومات عن طريق الحديث أو الكتابة أو الإشارات، والإتصال الإنساني هو المشاركة بين شخصين أو أكثر في المعلومات والأفكار والآراء والمعتقدات والعواطف وغيرها من الرسائل التي يرغبون في تبادلها .

وتعرف الباحثة التواصل في هذه الدراسة قدرة الفتاة المقبلة على الزواج من التعبير عن ذاتها سواء أكان ذلك بطريقة لفظية أو غير لفظية تمكن من إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين ويقاس إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقياس الفرعي (التواصل) لمقياس المهارات الحياتية.

ويتضح مما سبق أن التواصل له أهمية تتمثل في القدرة على تكوين العلاقات الإنسانية ، كما أن الإتصال يسهل عملية تبادل المعلومات بين الأفراد وتوحيد كل من الأفكار والاتجاهات والعمل على تغيير السلوك الإنساني الى الأفضل ، كما أنه يساهم في فض الخلافات الشخصية .

٤) حل المشكلات:

ويعرفها (أحمد النجدي وآخرون، ٢٠٠٥) بأنها نشاط ذهني معرفي يتم فيه تنظيم التمثيل المعرفي للخبرات السابقة مع مكونات موقف المشكلة الحالية وذلك بغية تحقيق الهدف . (أحمد النجدي وآخرون، ٢٠٠٥، ٢٣٨)

كما عرفها (سليمان عبد الواحد، ٢٠١١) بأنها نشاط عقلي يتضمن مجموعة من العمليات يؤديها المتعلم والتي تبدأ بمعرفة الخطوات الهدف المراد الوصول إليه، ومحاولة التغلب على الصعوبات التي تواجهه مستخدماً فيها الفرد ما لديه من معلومات ومعرفة سابقة من أجل الوصول للهدف . (سليمان عبد الواحد، ٢٠١١، ٣٠٥).

وتعرف الباحثة مهارة حل المشكلات في هذه الدراسة بأنها قدرة الفتاة المقبلة على الزواج من إكتساب المهارات التي تمكنها من التعامل مع المشكلات التي تتعرض لها في الحياة اليومية وتقاس إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقياس الفرعي (حل المشكلات) لمقياس المهارات الحياتية .

٥) اتخاذ القرار:

عرفت (سهير عبد اللطيف، ٢٠٠٣، ١٨) اتخاذ القرار بأنه مجموعة القدرات الخاصة لدى الفرد لإختياره أنسب الحلول البديلة لتحقيق الأهداف .

كما عرف (مجدي عبد الكريم، ٢٠٠٣) اتخاذ القرار بأنه هو اختيار أفضل البدائل بعد دراسة النتائج المترتبة على كل بديل وأثرها على الأهداف المطلوب تحقيقها، ويتم الإختيار بناءً على معلومات يحصل عليه متخذ القرار من مصادر متعددة مما يساعد على الوصول إلى أفضل النتائج. (مجدي عبد الكريم، ٢٠٠٣، ٢١٣).

وهذا ما أكده (توفيق الطيراوي، ٢٠٠٤) من أن الفرد في هذه المرحلة يقوم بالموازنة بين البدائل وما يمكن أن يترتب عليها من نتائج إيجابية أو سلبية على المدى القريب والبعيد، وفي ضوء الموازنة يتم وضع خطة العمل المناسبة. (توفيق الطيراوي، ٢٠٠٤، ٣٣٤)

وعرف (فرج عبد القادر، ٢٠٠٥، ٨٨٤) اتخاذ القرار بأنه عملية الإختيار التي من خلالها يقوم الفرد باتخاذ بديل من بديلين أو أكثر من المتاح أمامه .

كما أن عملية اتخاذ القرار تنبثق من جمع المعلومات وتحليلها ومعالجتها بطريقة علمية مما يؤدي إلى تحديد البدائل الممكنة للحل وإختيار أفضلها .

وتعرف الباحثة اتخاذ القرار في هذه الدراسة بأنه بأنها قدرة الفتاة المقبلة على الزواج من إكتساب المهارات التي تمكنها من اختيار البدائل أو الحلول المتاحة في موقف معين ويقاس إجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقياس الفرعي (اتخاذ القرار) لمقياس المهارات الحياتية .

السلوكيات الإيجابية:

وعرف (رشدي فام، ٢٠٠٠) السلوك الإيجابي بأنه القدرة على إختيار واحد أو أكثر من عدة إستجابات محتملة في موقف ما وهنا يركز على عملية الإيجابية الذاتية النابعة من الداخل ، وأن القرار بيد الإنسان وهو يختار ما يريد أن يكون عليه ولا ينتظر المجتمع حتى يغيره .

كما تعرفه (أمال زكريا، ٢٠٠٢) السلوك الإيجابي بأنه تطوعي ودوافعه خيرة تهدف إلى إفادة الغير ويتمثل السلوك الإيجابي في (التعاون – الإيثار – المساعدة) .

ومن السلوكيات الإيجابية التي ستناولها الباحثة في هذه الدراسة تقدير الذات والتوكيدية وفيما يلي عرضا تفصيليا

- تقدير الذات

اهتم علماء النفس بتقدير الذات منذ أكثر من مائة عام على اعتبار أن تقدير الذات هو مفتاح الصحة النفسية للفرد ، وأهم متغيرات الشخصية التي تساعد على التحدي ، ومواجهة الضغوط مع احتفاظ الفرد بصحته النفسية والجسمية . (عماد مخيمر ، ٢٠٠٩، ٢٨٦)

- تعريف تقدير الذات

عرف (Roy,Balmiest,2003) تقدير الذات بأنه القيمة أو المنزلة التي يضعها الآخرون لأنفسهم ،وهو بذلك مكون تقويمى لمعرفة الفرد لذاته ، وبذلك يشير تقدير الذات المرتفع إلى تقويم إيجابى مرتفع للذات ،ويشير تقدير الذات المنخفض إلى تقويم سلبى منخفض للذات .

كما ترى (مريم سليم ،٢٠٠٣) أن تقدير الذات هو النظر الى الذات على أنها قادرة على التغلب على تحديات الحياة ، وأنها تستحق النجاح والسعادة ، وأنه يساوى الشعور بالرضا الذى ينشأ نتيجة تلبية الفرد لحاجاته .

أوضحت (ماجدة محمود ،٢٠١٠) نقلا عن كريستين أن تقدير الذات يتضمن نظرة الشخص شاملة لذاته ، والتقدير يتضمن التقييم والحكم على معرفة الذات ، فالتقدير الإيجابى يرتبط بالصحة النفسية .

وتعرف (مايسة جمعة ،٢٠٠٧) تقدير الذات بأنه اتجاه ايجابى أو سلبى نحو شى معين ، يعرف باسم الذات ويتضمن تقدير الذات كما يبدو شعور الفرد بأنه إنسان ذو قيمة ، ويحترم نفسه كما هو ، ولا يلومها على ما لم يحققه ،كما يعنى أيضا مدى شعوره الإيجابى نحو ذاته .

وتعرف الباحثة تقدير الذات فى الدراسة الحالية بأنه السمات التى تمتلكها الفتاة المقبلة على الزواج والتى تتضمن معرفة الذات والوعى بها وبالأخرين وتقبل الذات والقدرة على الاعتماد والتعبير عنها ويقاس اجرائيا بالدرجة التى تحصل عليها الطالبة على المقياس المستخدم .

ب- التوكيدية

تعد التوكيدية من المهارات الشخصية التى تحظى بكثير من الإهتمام من قبل الباحثين ، لما لها من أهمية فى تشكيل شخصية الفرد ،وقدرته على العيش بشكل أكثر ايجابية .

- تعريف التوكيدية

عرف (مصطفى عبد المعطى ،٢٠٠١،١٤٤) التوكيدية هو تعبير الفرد بتفانئية فى العلاقات العامة مع الآخرين أقوالا فى أسئلة وإجابات فى حركات تعبيرية وإيماءات تجاه المواقف المختلفة التى لا تتعارض مع القيم والمعايير والاتجاهات السائدة ، وبدون أضرار غير مشروع بالآخرين ولا بالذات .

عرف (صابر أحمد ،٢٠٠٢،٤) التوكيدية بأنها سلوك نوعى موقفى ومتعلم ،ويحدث أثناء التفاعل الإجتماعى ،ويتضمن جانب معرفى وهو إدراك الفرد بأن له حقوقا ، ويجب الحفاظ عليها ، وجانب وجدانى هو الإتزان الإنفعالى ،بينما هناك جانب نزوعى وهو تصرف الفرد بما يحافظ على حقوقه بشكل مناسب قدر الإمكان لمعايير ثقافته ،وهذه التصرفات مثل البدء والاستقرار فى التفاعلات الاجتماعية ، والتعبير عن الانفعالات سواء ايجابية أو سلبية .

ونقلا عن (عبد الله جاد ،٢٠٠٦،٤١٩) عرفت Elaine السلوك التوكيدى بأنه مجموعة من المهارات تمكن الفرد من التعبير بايجابية عما يريد ، ويدافع عما يعتقد ويرفض المطالب غير المقبولة .

وأوضح (خليل، ٢٠٠٦) أن توكيد الذات أسلوب يتضمن القدرة على التعبير عن الإنفعالات والآراء ووجهات النظر حول ما يتعلق بذاته أو بالآخرين وذلك بصورة سوية وإيجابية تكون مقبولة من المجتمع .
وتعرف الباحثة التوكيدية في الدراسة الحالية بأنها قدرة الفتاة المقبلة على الزواج من التعبير الإيجابي عن أى إنفعال ويقاس إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على المقياس المستخدم .
البرنامج الإرشادي الانتقائي:

وعرفه (حامد زهران، ١٩٩٨) بأنه مجموعة الإجراءات المنظمة المخطط لها في ضوء أسس علمية تربوية تستند إلى مبادئ وفنيات تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته والتوافق معها. (نور أحمد محمد، ٢٠٠٧، ٢٥٦)
وتعرفه الباحثة في الدراسة الحالية إجرائياً بأنه:

إستراتيجية مبنية على مجموعة من الطرق والأساليب والتدريبات الهادفة بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من الفنيات سواء كانت سلوكية أو معرفية أو اجتماعية بهدف تنمية المهارات الحياتية للمقبلات على الزواج من طالبات الجامعة .
الدراسات السابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت المهارات الحياتية لدى الفتيات المقبلات على الزواج .

دراسة (فاتن لطفى، ١٩٩٦) بعنوان تأثير بعض العوامل الاقتصادية والاجتماعية على آراء الفتيات المقبلات على الزواج نحو تأسيس وتجهيز السكن الحديث ، وقد هدفت الدراسة الى معرفة أثر بعض الخصائص الاقتصادية والاجتماعية وبعض التقاليد والعادات للأسرة المصرية على تصورات الفتيات المقبلات على الزواج لنمط تأسيس وتجهيز مسكن الزوجية المقبل ، وذلك من خلال المقارنة بين آراء وأفكار بعض الفتيات والتي تتباين خصائصهن الاقتصادية والاجتماعية وعاداتهن من محافظة لأخرى ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) فتاة فى مرحلة الخطوبة ممن تراوحت أعمارهن ما بين (٢٢-٢٥) ، وأوضحت نتائج الدراسة وجود تأثير قوى على آراء الفتيات خاصة للخصائص الاقتصادية والاجتماعية لأفراد العينة وأسرهـم فيما يخص تأسيس وتجهيز المسكن وللعادات والتقاليد أيضا .

بينما تناولت دراسة (جيهان محمد ، ٢٠٠٩) العوامل المؤثرة على اتخاذ قرارات تأييث وتجهيز مسكن المقبلين على الزواج وعلاقتها بمستوى طموحهم، وهدفت الدراسة الى التعرف على هل هناك أولوية للعوامل المؤثرة فى اتخاذ القرارات الخاصة بتأييث وتجهيز مسكن الزوجية ومتغيرات الدراسة وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) من الأفراد المقبلين على الزواج ممن تراوحت أعمارهن ما بين (٢٣:٢٦) ، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس اتخاذ القرار ، ومقياس مستوى الطموح ، وتوصلت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية لبعض العوامل المؤثرة على اتخاذ قرارات تأييث وتجهيز مسكن المقبلين على الزواج وبعض الخصائص الديموغرافية (دخل الشباب ، مستوى تعليم الأب ، مستوى تعليم الأم ، وظيفة الأب ، وظيفة الأم ، عدد أفراد الأسرة ، دخل الأسرة) .

ودراسة (Bestepe&Emrem,2010) بعنوان المقارنة بين مستويات التوافق ومهارات حل المشكلات واتجاهات الغضب بين عينة من الاناث ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) من الفتيات المقبلات على الزواج الذين طلبوا الارشاد ممن تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥:٢٨)، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس لحل المشكلات ومقياس للغضب ، وأوضحت نتائج الدراسة من أن المشكلات وحل الصراعات من أهم القضايا التي تحتاج تدخل المعالجين النفسيين نظرا لارتفاع حالات الطلاق .

المحور الثاني : دراسات تناولت السلوكيات الإيجابية لدى المقبلات على الزواج

دراسة (Cox,et.al.2003) بعنوان الدور الذي يلعبه التعبير الانفعالي في الصحة النفسية لدى الفتيات المقبلات على الزواج ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) فتاة ممن تراوحت أعمارهن ما بين (٢٠:٢٣) سنة ، وكانت من أدوات الدراسة مقياس الصحة النفسية ، وأوضحت نتائج الدراسة أن معتقدات وأفكار الفتيات حول الغضب تؤثر على أنماط تعبيرهن الانفعالي .

ودراسة (Elizabeth,Brinton,2007) بعنوان هل لبرامج ما قبل الزواج تأثير هام ؟ وهدفت هذه الدراسة الى تقييم البرامج المقدمة للمقبلين على الزواج وتكونت عينة الدراسة من (١١) من الرجال والنساء المقبلين على الزواج ممن تراوحت أعمارهن ما بين (٢٦:٢٩) سنة ، وتكونت أدوات الدراسة من عددا من البرامج التي تستهدف الاعداد والتوعية لأسس وقواعد الزواج المثمر ، وتوصلت نتائج الدراسة الى فاعلية البرنامج في دعم السلوكيات الإيجابية والعلاقات بين المقبلين على الزواج .

بينما تناولت دراسة (طه جمال ،٢٠١٦) تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية لدى المقبلين على الزواج من الجنسين ، وهدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في المتغيرات الثلاثة (تقدير الذات ، وقلق المستقبل ، والأفكار اللاعقلانية) واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) فرد من المقبلين والمقبلات على الزواج ، وتتضمن أدوات الدراسة مقياس تقدير الذات ، ومقياس قلق المستقبل ، ومقياس للأفكار اللاعقلانية ، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين تقدير الذات والأفكار اللاعقلانية .

المحور الثالث : دراسات تناولت تنمية المهارات الحياتية للمقبلات على الزواج من طالبات الجامعة

دراسة (سحر أمين ،٢٠١٠) بعنوان فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الوعي بالأمومة الأمنة للفتيات المقبلات على الزواج وعلاقته بثقافتهن الإيجابية ، وهدفت هذه الدراسة الى دراسة فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية وعي الفتيات المقبلات على الزواج بكل من الأمومة الأمنة بأبعادها ، وكذلك توضيح العلاقة بين المستوى الاجتماعي والاقتصادي لأسرة الفتيات المقبلات على الزواج ومستوى وعيهن بالأمومة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) من الفتيات المقبلات على الزواج ، ممن تراوحت أعمارهن ما بين (١٩-٢٥) سنة ، وكانت من أهم نتائج الدراسة مدى فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية وعي الفتيات المقبلات على الزواج فيما يخص بثقافتهن الإيجابية نحو الأمومة الأمنة .

بينما تناولت دراسة (ايمان عفيفي، ٢٠١١) بعنوان فاعلية برنامج مقترح في المهارات الحياتية للفتيات المقبلات على الزواج باستخدام الوسائط المتعددة، وهدفت الدراسة الى الكشف على مدى فاعلية البرنامج باستخدام الوسائط المتعددة لتنمية بعض المهارات الحياتية للفتيات المقبلات على الزواج، وتتكون عينة الدراسة من (٣٠٠) فتاة من الفتيات المقبلات على الزواج ممن تراوحت أعمارهن ما بين (١٨-٢٩) سنة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المهارات الحياتية، واستمارة البيانات الأولية للأسرة والفتاة، وأشارت نتائج الدراسة الى فاعلية البرنامج المستخدم في اكساب الفتيات المقبلات على الزواج المهارات الحياتية تبعاً لاختلاف نتائج التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي.

أما دراسة (نجلاء سيد، ٢٠١٢) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي بالثقافة الإستهلاكية لدى الفتيات المقبلات على الزواج، وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي بالثقافة الإستهلاكية للمقبلات على الزواج، واشتملت أدوات الدراسة على إستمارة البيانات الأولية، ومقياس الوعي بالثقافة الإستهلاكية، والبرنامج الإرشادي، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) فتاة مقبلة على الزواج، ممن تراوحت أعمارهن ما بين (٢٠-٢٧) سنة، وتم إختيارهن بطريقة عشوائية، ومن مستويات إجتماعية وإقتصادية مختلفة، وتم تطبيق البرنامج على عينة تجريبية قوامها (٣٠) فتاة مقبلة على الزواج، وأشارت نتائج الدراسة على فاعلية البرنامج في تنمية الوعي بالثقافة الإستهلاكية للفتيات المقبلات على الزواج

ودراسة (سارة طه، ٢٠١٥) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي وقائي في تنمية مهارات إدارة الضغوط لدى عينة من خريجات الجامعة المقبلات على الزواج، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الضغوط لدى المقبلات على الزواج، وتتكون عينة الدراسة من (١٨٥) طالبة بكلية التربية _ جامعة عين شمس، كما تكونت عينة الدراسة التجريبية من (١٠) فتيات، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس مهارات إدارة الضغوط للمقبلات على الزواج، وإستمارة الدراسة الإستطلاعية، والبرنامج الإرشادي، وأشارت نتائج الدراسة على فاعلية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الضغوط للفتيات المقبلات على الزواج.

أما دراسة (وفاء عبد الستار، ٢٠١٦) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعى الفتيات المقبلات على الزواج بأسس ومقومات الأسرة الناجحة، وهدفت الدراسة الى معرفة مدى فاعلية البرنامج بمحاورة الخمسة والتي اشتملت على (اختيار شريك الحياة، أسس التعامل مع الزوج، أسس التعامل مع الأبناء، التعامل مع المشكلات الأسرية، ادارة شئون الأسرة ودراسة العلاقة بين بعض متغيرات الدراسة ووعي الفتيات بأسس ومقومات الأسرة الناجحة، واشتملت عينة الدراسة على (٣٣٠) من الفتيات المقبلات على الزواج من الفرقة الثانية والثالثة بجميع الأقسام العلمية بكلية الاقتصاد المنزلي، جامعة الأزهر، واشتملت أدوات الدراسة على البرنامج الارشادي، وأوضحت نتائج الدراسة من فاعلية البرنامج في تنمية وعى الفتيات المقبلات على الزواج بأسس ومقومات الأسرة الناجحة.

أولاً: منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة الحالية، وذلك باستخدام المجموعة الواحدة التجريبية، والتي تخضع لتأثير البرنامج الإرشادي (الانتقائي) وهو (المتغير المستقل)،

ومعرفة أثره على المهارات الحياتية (المتغير التابع)، وقامت الباحثة بالقياسين القبلي والبعدي لمجموعة المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة لتحديد ما حدث من تغير نتيجة تطبيق البرنامج.

ثانياً: عينة الدراسة:

١) العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية - التي تمت الاستعانة بها لحساب صدق وثبات أدوات الدراسة، وكذلك استخراج العينة التجريبية للبرنامج - من (١٠٠) من المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة .

٢) عينة الدراسة التجريبية:

تكونت عينة الدراسة التجريبية من (٤٠) طالبة جامعية من المقبلات على الزواج ، واللاتي حصلن على درجات منخفضة على مقياس المهارات الحياتية، ومقياس السلوكيات الإيجابية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى مجموعة تجريبية اشتملت على عدد (٢٠) طالبة جامعية من المقبلات على الزواج ، والمجموعة الثانية مجموعة ضابطة اشتملت على (٢٠) طالبة جامعية من المقبلات على الزواج ، والمجموعتان من ذوات مستوى إقتصادي وإجتماعي متوسط، وتتراوح أعمارهن ما بين (٢٠: ٢٢) عاماً، وتم اختيارهن بطريقة عمدية من الطالبات اللاتي لم تتعدين فترة خطوبتهن (سنة ونصف) ، وتم التكافؤ بينهما من حيث العمر الزمني والمستوى الاقتصادي الثقافي الاجتماعي

أ) أدوات ضبط العينة: وتشمل:

١١) مقياس المهارات الحياتية: (إعداد الباحثة)

(Life skills scale)

أ- خطوات إعداد المقياس:

يتضمن إعداد المقياس عدة خطوات نوضحها فيما يلي:

١- الإطلاع على الدراسات والبحوث والمقاييس السابقة: تم تحليل البحوث والدراسات التي تناولت المهارات الحياتية، كما تم تحليل تعريفاته وتصنيفاته وما ترتب على ذلك من صياغة التعريف الإجرائي الذي يمكننا من قياس المهارات الحياتية، وملاحظتها، كما تم الوقوف على المقاييس التي صممت من أجل قياس وتشخيص المهارات الحياتية ، وذلك للاستعانة بها في صياغة عبارات هذا المقياس.

ويمكن أن نوضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (١)

المقاييس التي تم الاستعانة بها في بناء مقياس المهارات الحياتية

م	المقياس	سنة النشر	المُعدّ الأصلي
١	الغضب	٢٠٠٥	أحمد محمد عبد الكريم
٢	الغضب	٢٠٠٧	فكرى أحمد عسكر
٣	مهارات الحياة لدى الشباب الجامعي	٢٠٠٩	عبير عبد السلام
٤	حل المشكلات الحياتية	٢٠١٢	الزائرة المختار عبد الله
٥	أساليب مواجهة المشكلات الحياتية	٢٠١٢	إحسان محمد محمد
٦	الوعي النفسي	٢٠١٦	نشوى محمد أمين أحمد
٧	المهارات الحياتية	٢٠١٦	زين العابدين محمد على

٢- إعداد استبانة مفتوحة: تم إعداد استبانة مفتوحة تضمنت عدة أسئلة مفتوحة - عددها سؤالين - بهدف الوقوف على أهم المهارات التي تستخدمها الطالبة المقبلة على الزواج عند مواجهة المواقف الحياتية المختلفة، فقد تم تطبيق الاستبانة المفتوحة على (١٠٠) طالبة، وخرجت نتائج الاستبانة لتوضح أن (الوعي بالذات، وإدارة الغضب، والتواصل، وحل المشكلات، وإتخاذ القرار) هي المهارات الأكثر شيوعاً لدى عينة البحث.

٣- صياغة بنود المقياس: تُبنى هذه المرحلة على نتائج المرحلة السابقة، فقد تم تحليل مضمون الأطر النظرية وكذلك المقاييس السابقة، وقد حرصت الباحثة عند صياغتها للعبارات أن تكون صياغتها سلسة ومنطقية، وقد انتهى المقياس ليلبلغ عدد عباراته (٤٢) عبارة، موزعة على خمسة مهارات هي: الوعي بالذات ويتضمن (١٠) عبارات، إدارة الغضب ويتضمن (٩) عبارات، والتواصل ويتضمن (٨) عبارات، وحل المشكلات ويتضمن (١٠) عبارات، واتخاذ القرار ويتضمن (٥) عبارات.

جدول (٢)

يوضح العبارات لكل بُعد من أبعاد مقياس المهارات الحياتية

م	البُعد	العبارات الممثلة للبُعد	عدد العبارات
١	الوعي بالذات	١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤١	١٠
٢	إدارة الغضب	٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٥، ٣١، ٣٩	٩
٣	التواصل	٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٢، ٣٦	٨
٤	حل المشكلات	٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٣، ٣٧، ٤٠، ٤٢	١٠
٥	اتخاذ القرار	٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥	٥
٤٢	المجموع الكلي		٤٢

٤- طريقة التصحيح: قد تم الاستعانة بأسلوب إختيار من ثلاثة بدائل (دائماً - أحياناً - أبداً)؛ حيث تأخذ الإستجابة دائماً الدرجة (٣)، أحياناً الدرجة (٢)، وأبداً الدرجة (١)، هذا بالنسبة للعبارات الموجبة، أما العبارات السالبة فيعكس التصحيح.

وتتخصر الدرجة الكلية للمقياس بين (٤٢ : ١٢٦)، وتعكس الدرجة العالية المهارات الحياتية المرتفعة، والدرجة المنخفضة المهارات الحياتية المنخفضة.

ب- تكافؤ المجموعتين في مقياس المهارات الحياتية :

قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي في مقياس المهارات الحياتية ، وقد استخدمت الباحثة اختبار (t-test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين، ويوضح الجدول (٥) نتيجة ذلك.

جدول (٣) يوضح نتائج التطبيق القبلي في كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مقياس المهارات الحياتية

الدرجة الكلية	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	الدلالة
الوعي بالذات	الضابطة	٢٠	٢٣.٠٠	٢.٢٧	٣٨	٠.٦٥	غير دال
	التجريبية	٢٠	٢٤.٤٥	٢.٠٣			
الغضب	الضابطة	٢٠	١٩.٨٠	٢.١٤	٣٨	١.٥٢	غير دال
	التجريبية	٢٠	٢٠.٨٥	٢.٢٠			
التواصل	الضابطة	٢٠	١٦.٨٠	١.٨٢	٣٨	٠.٧٦	غير دال
	التجريبية	٢٠	١٧.٢٠	١.٤٧			
حل المشكلات	الضابطة	٢٠	٢٢.٠٥	١.٧٩	٣٨	١.٠١	غير دال
	التجريبية	٢٠	٢٢.٦٠	١.٦٣			
اتخاذ القرار	الضابطة	٢٠	١١.٢٠	١.٦٠	٣٨	٠.٣١	غير دال
	التجريبية	٢٠	١١.٠٥	١.٣٩			
مقياس المهارات الحياتية	الضابطة	٢٠	٩٥.٨٥	٤.٦٢	٣٨	١.٦٧	غير دال
	التجريبية	٢٠	٩٢.١٥	٤.٠١			

ويتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة البالغة (١.٦٧) أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهذا يشير إلي عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة ودرجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي في مقياس المهارات الحياتية ككل حيث لوحظ تقارب متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي البالغ (٩٥.٩٥) لمتوسط درجات الطالبات في المجموعة الضابطة البالغ (٩٢.١٥) أي أن المجموعتين متجانستين التباين.

ج) الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الحياتية :

قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإختبار صدق الإتساق الداخلي للمقياس، من خلال حساب معامل ارتباط كل بُعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، والتي نتجت عن تطبيق المقياس على عينة البحث، وتم حساب صدق الإتساق الداخلي كالاتي:

جدول رقم (٤) يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل الاتساق الداخلي

م	ابعاد المقياس	مدي معامل الاتساق	المعنوية
١	الوعي بالذات	**٠.٥٨٨	٠.٠٠٠
٢	الغضب	**٠.٦٨٥	٠.٠٠٠
٣	التواصل	**٠.٧٤٢	٠.٠٠٠
٤	حل المشكلات	**٠.٦٦٨	٠.٠٠٠
٥	اتخاذ القرار	**٠.٥٥٧	٠.٠٠٠

(*) تدل علي وجود ارتباط دال احصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠٥)

(**) تدل علي وجود ارتباط دال احصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠١)

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الاتساق الداخلي لجميع أبعاد المقياس هي قيم دالة احصائياً، وتشير هذه القيم من معاملات الاتساق إلى إمكانية الاعتماد على جميع ابعاد المقياس دون حذف اي بعد.

د) حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس المهارات الحياتية :

وهي التأكد من صدق وثبات المقياس، وسوف نوضح حساب صدق وثبات المقياس كما

يلي:

١- صدق المقياس:**صدق مقياس المهارات الحياتية بطريقة المقارنات الطرفية.**

طريقة المقارنات الطرفية تقوم في جوهرها علي مقارنة متوسط درجات الاقوياء في الميزان بمتوسط درجات الضعاف في نفس ذلك الميزان بالنسبة لتوزيع درجات المقياس. لذلك سميت بالمقارنة الطرفية لاعتمادها علي الطرف الممتاز (الارباعي الاعلي) والطرف الضعيف (الاباعي الأدنى) للميزان. وقد قامت الباحثة بحساب فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الإحصائية والجدول التالي يوضح الفروق.

جدول (٥) يوضح فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الاحصائية

الأبعاد		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الحرجة	الدلالة الإحصائية
الوعي بالذات	أفراد المستوي الميزاني الضعيف	٢١.٧١	١.٢٧	٢٠.٥٠	دال
	أفراد المستوي الميزاني القوي	٢٧.٥٤	٠.٧٦		
الغضب	أفراد المستوي الميزاني الضعيف	١٨.٨٦	١.٣٥	٥.٨١	دال
	أفراد المستوي الميزاني القوي	٢٤.٤٤	٤.٩٢		
التواصل	أفراد المستوي الميزاني الضعيف	١٦.١٦	١.١٥	١٧.٧٠	دال
	أفراد المستوي الميزاني القوي	٢٠.٧٩	٠.٩٢		
حل المشكلات	أفراد المستوي الميزاني الضعيف	٢١.٩٣	١.٣٣	١٤.٩٢	دال
	أفراد المستوي الميزاني القوي	٢٦.١٧	١.٢٤		
اتخاذ القرار	أفراد المستوي الميزاني الضعيف	١٠.٤٤	٠.٧٧	١٨.٥١	دال
	أفراد المستوي الميزاني القوي	١٣.٦٤	٠.٧٧		
المقياس ككل	أفراد المستوي الميزاني الضعيف	٩٢.٤٣	٤.٠٢	١٣.٠٤	دال
	أفراد المستوي الميزاني القوي	١١٠.٣٥	٦.١٦		

ويتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة النسبة الحرجة المحسوبة تزيد علي ٢.٥٨ درجة معيارية وهذا يدل علي ان الفرق بين المتوسطين له دلالة احصائية أي أن درجات هذا الإختبار تميز تمييزا واضحا بين المستويات الضعيفة والقوية أي أن هذا المقياس صادق في قياسه.

٢- ثبات مقياس المهارات الحياتية :

أ- استخدام إختبار كرونباخ ألفا (Alpha Cronbach Test) :

قامت الباحثة بإستخدام إختبار كرونباخ ألفا لتحديد مدى إمكانية الإعتماد على إجابات عينة الدراسة، ومدى تجانس الإجابات، ومدى إمكانية تعميم نتائجها على مجتمع العينة، فإذا زاد هذا الإختبار عن ٠.٥٠ فيمكن الإعتماد على نتائج الدراسة وتعميمها على مجتمع الدراسة ككل، ولقد جاءت قيمة معامل ألفا كما في الجدول التالي:

جدول (٦)

ثبات العبارات لأقسام المقياس (ن=١٠٠)

أبعاد المقياس	عدد العبارات	قيمة ألفا
الدرجة الكلية	٤٢	٠.٦٩

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة ألفا لإجمالي المقياس (٠.٦٩) وهي قيمة مقبولة، وتشير هذه القيمة من إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الإعتماد على نتائجه والوثوق به.

ب- استخدام إختبار التجزئة النصفية (Split Half test) :

قامت الباحثة بإستخدام إختبار التجزئة النصفية لتحديد مدى إمكانية الإعتماد على إجابات عينة الدراسة، ومدى تجانس الإجابات، ومدى إمكانية تعميم نتائجها على مجتمع العينة، فإذا زاد هذا الإختبار عن ٠.٥٠ فيمكن الإعتماد على نتائج الدراسة وتعميمها على مجتمع الدراسة ككل، ولقد جاءت قيمة التجزئة النصفية كما في الجدول التالي:

جدول (٧)

ثبات العبارات لأقسام المقياس (ن=١٠٠)

أبعاد الاستبانة	عدد العبارات	قيمة التجزئة النصفية
الدرجة الكلية	٤٢	٠.٧١

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط إجمالي المقياس (٠.٧١) وهي قيمة مقبولة، وتشير هذه القيمة من إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الإعتماد على نتائجه والوثوق به.

(٢) مقياس السلوكيات الايجابية : (إعداد الباحثة)

(Positive Behaviour scale)

أ- خطوات إعداد المقياس:

يتضمن إعداد المقياس عدة خطوات نوضحها فيما يلي:

١- الإطلاع على الدراسات والبحوث والمقاييس السابقة: تم تحليل البحوث والدراسات التي تناولت السلوكيات الايجابية ، كما تم تحليل تعريفاته وتصنيفاته وما ترتب على ذلك من صياغة التعريف الإجرائي الذي يمكننا من قياس السلوكيات الايجابية، وملاحظته، كما تم الوقوف على المقاييس التي صُممت من أجل قياس وتشخيص السلوكيات الايجابية، وذلك للإستعانة بها في صياغة عبارات هذا المقياس.

ويمكن أن نوضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٨)

المقاييس التي تم الاستعانة بها في بناء مقياس السلوكيات الايجابية

م	المقياس	سنة النشر	المعد الأصلي
١	التوكيدية	١٩٨٦	سامية القطان
٢	توكيد الذات	١٩٨٨	عبد الظاهر الطيب
٣	توكيد الذات	١٩٩٥	غريب عبد الفتاح
٤	مقياس تقدير الذات	٢٠٠٤	مجدي محمد الدسوقي
٥	مقياس السلوك التوكيدي للمراهقين والشباب	٢٠٠٧	أمال عبد السميع
٦	الإيجابية	٢٠٠٧	بكر الصائغ

٢- إعداد استبانة مفتوحة: تم إعداد استبانة مفتوحة قد تضمنت سؤالين مفتوحين بهدف الوقوف على أهم السلوكيات الايجابية التي تفتقدها المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة، فقد تم تطبيق الاستبانة المفتوحة على (١٠٠) طالبة ، وأظهرت نتائج الاستبانة أن كل من (تقدير الذات ، والتوكيدية) هي السلوكيات الأكثر افتقاراً لدى عينة البحث.

٣- صياغة بنود المقياس: تُبنى هذه المرحلة على نتائج المرحلة السابقة، فقد تم تحليل مضمون الأطر النظرية وكذلك المقاييس السابقة، وقد حرصت الباحثة عند صياغتها للعبارات أن تكون صياغتها سلسة ومنطقية، وقد انتهى المقياس ليبلغ عدد عباراته (٣١) عبارة، موزعة على بعدين أساسيين هما : تقدير الذات ويتضمن (١٩) عبارة، والتوكيدية وتتضمن (١٢) عبارة.

جدول (٩)

يوضح رقم العبارات لكل بُعد من أبعاد مقياس السلوكيات الايجابية

م	البُعد	العبارات الممثلة للبُعد	عدد العبارات
١	تقدير الذات	١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١	١٩
٢	التوكيدية	٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤	١٢
المجموع الكلي			٣١

٤- طريقة التصحيح: تم الاستعانة بأسلوب اختيار من ثلاثة بدائل (دائماً - أحياناً أبداً)؛ حيث تأخذ الاستجابة دائماً الدرجة (٣)، وأحياناً الدرجة (٢)، وأبداً الدرجة (١)، هذا بالنسبة للعبارات الموجبة، أما العبارات السالبة فيعكس التصحيح.

وتنحصر الدرجة الكلية للمقياس بين (٣١ : ٩٣)، وتعكس الدرجة العالية السلوكيات الايجابية المرتفعة، والدرجة المنخفضة السلوكيات الايجابية المنخفضة.

ب- تكافؤ المجموعتين في مقياس السلوكيات الايجابية:

قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي في مقياس السلوكيات الايجابية، وقد استخدمت الباحثة اختبار (t-test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين، ويوضح الجدول (١٠) نتيجة ذلك.

جدول (١٠) يوضح نتائج التطبيق القبلي في كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مقياس السلوكيات الايجابية

الدرجة الكلية	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	الدلالة
تقدير الذات	الضابطة	٢٠	٢٤.٣٥	٢.١٨	٣٨	٠.٤٤	غير دال
	التجريبية	٢٠	٢٤.٦٥	٢.١١			
توكيد الذات	الضابطة	٢٠	٤٢.٨٠	٢.٩٣	٣٨	١.١١	غير دال
	التجريبية	٢٠	٤٠.٨٠	٣.٠٥			
مقياس السلوكيات الايجابية	الضابطة	٢٠	٦٧.١٥	٣.٦٧	٣٨	١.٥١	غير دال
	التجريبية	٢٠	٦٥.٤٥	٣.٤٢			

ويتضح من نتائج جدول (١٠) أن قيمة (ت) المحسوبة البالغة (١.٥١) أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهذا يشير إلي عدم وجود فروق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة ودرجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي في مقياس السلوكيات الايجابية ككل حيث لوحظ تقارب متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي البالغ (٦٧.١٥) لمتوسط درجات الطالبات في المجموعة الضابطة البالغ (٦٥.٤٥) اي أن المجموعتين متجانستين التباين.

ج) الاتساق الداخلي لمقياس السلوكيات الايجابية :

قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لاختبار صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط كل بُعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس والتي نتجت عن تطبيق المقياس على عينة البحث، وتم حساب صدق الاتساق الداخلي كالاتي:

جدول رقم (١١) يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل الاتساق الداخلي

م	ابعاد المقياس	مدي معامل الاتساق	المعنوية
١	تقدير الذات	**٠.٨٨٦	٠.٠٠٠
٢	التوكيدية	**٠.٧٥٠	٠.٠٠٠
(*) تدل علي وجود ارتباط دال احصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠٥)			
(**) تدل علي وجود ارتباط دال احصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠١)			

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الاتساق الداخلي لجميع أبعاد المقياس من قيم دالة احصائياً، وتشير هذه القيم من معاملات الإتساق إلى إمكانية الإعتماد على جميع ابعاد المقياس دون حذف اي بعد.

(د) حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس السلوكيات الايجابية :

وهي التأكد من صدق وثبات المقياس، وسوف نوضح حساب صدق وثبات المقياس كما

يلي:

صدق المقياس:

١- صدق مقياس السلوكيات الإيجابية بطريقة المقارنات الطرفية.

طريقة المقارنات الطرفية تقوم في جوهرها علي مقارنة متوسط درجات الأقوياء في الميزان بمتوسط درجات الضعاف في نفس ذلك الميزان بالنسبة لتوزيع درجات المقياس. لذلك سميت بالمقارنة الطرفية لاعتمادها علي الطرف الممتاز (الارباعي الاعلي) والطرف الضعيف (الاباعي الادني) للميزان.

وقد قامت الباحثة بحساب فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الاحصائية والجدول التالي يوضح الفروق .

جدول (١٢) يوضح فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الاحصائية

الأبعاد		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة الحرجة	الدلالة الاحصائية
تقدير الذات	أفراد المستوي الميزاني الضعيف	٤٠.٤٤	٢.٣٦	١٥.٥٥	دال
	أفراد المستوي الميزاني القوي	٤٨.٥٠	١.٥٢		
توكيد الذات	أفراد المستوي الميزاني الضعيف	٢٣.٠٤	١.٣٦	١٦.٥٧	دال
	أفراد المستوي الميزاني القوي	٢٩.٠٠	١.٣٤		
المقياس ككل	أفراد المستوي الميزاني الضعيف	٦٥.٣١	٣.١٨	١٥.٣٣	دال
	أفراد المستوي الميزاني القوي	٧٦.٥٠	٢.٤٧		

ويتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة النسبة الحرجة المحسوبة تزيد علي ٢.٥٨ درجة معيارية وهذا يدل علي ان الفرق بين المتوسطين له دلالة احصائية أي أن درجات هذا الإختبار تميز تمييزا واضحا بين المستويات الضعيفة والقوية أي أن هذا المقياس صادق في قياسه.

٢- ثبات مقياس السلوكيات الايجابية :

إستخدام إختبار كرونباخ ألفا (Alpha Cronbach Test) :

قامت الباحثة باستخدام إختبار كرونباخ ألفا لتحديد مدى إمكانية الإعتماد على إجابات عينة الدراسة، ومدى تجانس الإجابات، ومدى إمكانية تعميم نتائجها على مجتمع العينة، فإذا زاد هذا الإختبار عن ٠.٥٠ فيمكن الاعتماد على نتائج الدراسة وتعميمها على مجتمع الدراسة ككل، ولقد جاءت قيمة معامل ألفا كما في الجدول التالي:

جدول (١٣)

ثبات العبارات لأقسام المقياس (ن=١٠٠)

قيمة ألفا	عدد العبارات	أبعاد الاستبانة
٠.٧٩	٣١	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة ألفا لإجمالي المقياس (٠.٧٩) وهي قيمة مرتفعة، وتشير هذه القيمة من إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجه والوثوق به.

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول: والذي ينص على: تتحسن المهارات الحياتية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي عنه في القياس القبلي". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات الطالبات في كل من القياس القبلي والقياس البعدي في الدرجة الكلية للمقياس وفي كل بعد من أبعاد المقياس وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ويوضح الجدول (١٤) نتيجة ذلك.

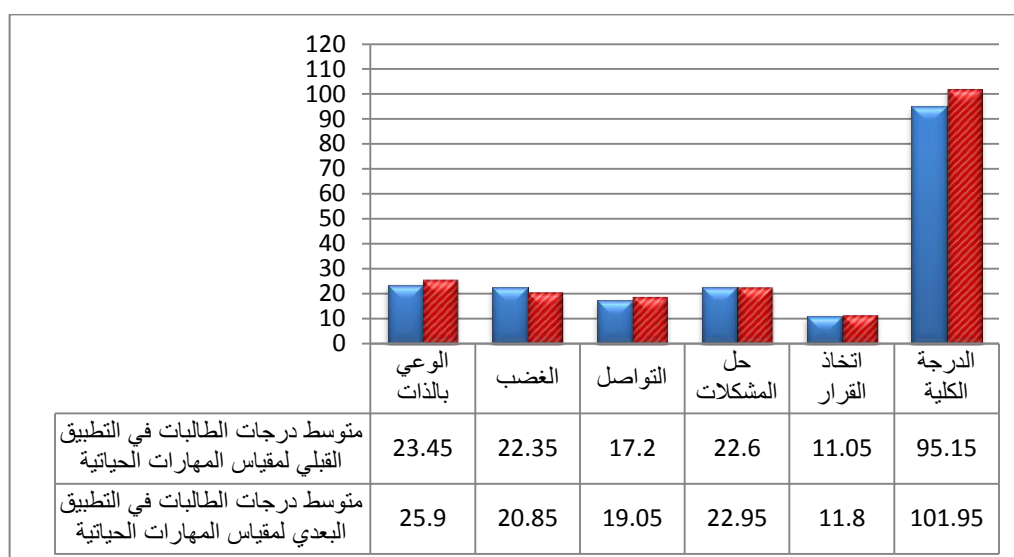
جدول (١٤): نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسطى درجات الطالبات فى القياس القبلي والقياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية

المقياس	نوع التطبيق	العدد	المتوس الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	حجم الاثر
مقياس المهارات الحياتية						
الوعي بالذات	التطبيق القبلي	٢٠	٢٣.٤٥	٢.٠٢	**٤.٤٩	٠.٣١
	التطبيق البعدي	٢٠	٢٥.٩٠	١.٣٣		كبير
الغضب	التطبيق القبلي	٢٠	٢٢.٣٥	٢.١٣	**٢.٢٦	٠.١٠
	التطبيق البعدي	٢٠	٢٠.٨٥	٢.٢٠		متوسط
التواصل	التطبيق القبلي	٢٠	١٧.٢٠	١.٤٧	**٢.٦١	٠.١٢
	التطبيق البعدي	٢٠	١٩.٠٥	٢.٧٦		متوسط
حل المشكلات	التطبيق القبلي	٢٠	٢٢.٦٠	١.٦٣	٠.٤٥	٠.٠٠
	التطبيق البعدي	٢٠	٢٢.٩٥	٢.٤١		ضعيف
اتخاذ القرار	التطبيق القبلي	٢٠	١١.٠٥	١.٣٩	١.٧٥	٠.٠٦
	التطبيق البعدي	٢٠	١١.٨٠	١.٣٩		ضعيف
الدرجة الكلية	التطبيق القبلي	٢٠	٩٥.١٥	٤.٠١	**٥.٥٢	٠.٣٨
	التطبيق البعدي	٢٠	١٠١.٩٥	٥.٣٣		كبير
تكون t دالة عند مستوي دلالة ٠.٠٥ إذا ساوت أو تعدت القيمة ١.٩٩						
تكون t دالة عند مستوي دلالة ٠.٠١ إذا ساوت أو تعدت القيمة ٢.٢٠						

تفسير نتائج مقياس المهارات الحياتية:

يتضح من الجدول السابق أن للبرنامج فاعلية في تحسين المهارات الحياتية لدي الطالبات قبل وبعد تطبيق البرنامج، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين متوسطي درجات مجموعة البحث في القياس القبلي والبعدي لمقياس المهارات الحياتية في الدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة (t) المحسوبة والبالغة (٥.٥٢) أكبر من قيمة (t) الجدولية. وبذلك يمكن قبول هذا الفرض. كما يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبعد الوعي بالذات لصالح القياس البعدي حيث لوحظ ان القيمة المحسوبة البالغة (٤.٤٩) دالة احصائيا نظرا لارتفاع متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي، ويوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة

التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبعده الغضب لصالح القياس البعدي حيث لوحظ ان القيمة المحسوبة البالغة (٢.٢٦) دالة احصائيا نظرا لارتفاع متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي، ويوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبعده التواصل لصالح القياس البعدي حيث لوحظ ان القيمة المحسوبة البالغة (٢.٦١) دالة احصائيا نظرا لارتفاع متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي، وعدم وجود فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبعده حل المشكلات حيث لوحظ ان القيمة المحسوبة البالغة (٠.٤٥) غير دالة احصائيا نظرا لتقارب متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي، وعدم وجود فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبعده اتخاذ القرار حيث لوحظ ان القيمة المحسوبة البالغة (١.٧٥) غير دالة احصائيا نظرا لتقارب متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي، والشكل التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات الطالبات في القياس القبلي والبعدي لمقياس المهارات الحياتية:



شكل (١) يوضح الفروق بين متوسطي درجات الطالبات في كل من القياس القبلي والقياس والبعدي لمقياس المهارات الحياتية

مناقشة نتائج الفرض الأول:

أوضحت النتائج أن طالبات المجموعة التجريبية ممن خضعن لبرنامج إرشادي (انتقائي) أكثر استفادة من البرنامج، وذلك بتنمية المهارات الحياتية لديهن؛ لذا كانت النتائج لصالحهن بعد تطبيق جلسات البرنامج، وهذا يحقق الفرض الأول، وهو أنه تتحسن المهارات الحياتية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي عنه في القياس القبلي. ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتيجة الخاصة بالفرض الأول في ضوء تعرض أفراد المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج (الانتقائي) وما يحتويه من فنيات وإستراتيجيات وأنشطة وخبرات فيما يتعلق بتنمية المهارات الحياتية، ومن ثم التدريب على اكتساب مهارات وسلوكيات إيجابية من خلال الاستفادة من الفنيات التي كانت تتراوح ما بين المحاضرات ولعب الدور والمناقشات

الحررة في تنمية المهارات الحياتية للمقبلات على الزواج من طالبات الجامعة ، إلى جانب الدور الإرشادي والتوجيهي للباحثة في إدارة الحوار والخبرات لديهن.

أما من حيث تميز أفراد المجموعة التجريبية بالفروق بين القياس لصالح القياس البعدي فيرجع إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي الانتقائي وفنياته؛ حيث استفدن من الفنيات المستخدمة في البرنامج في كيفية مواجهة المواقف الحياتية التي تقع على عاتقهن، ومن ثم التدريب على المواجهة من خلال الفنيات المستخدمة لأفراد المجموعة التجريبية لكي يتبادلن الخبرات فيما بينهن، هذا بالإضافة إلى توجيه وإرشاد الباحثة لهن بكيفية التغلب على المواقف الحياتية من خلال تدريبهن على:

- معرفة الفنيات المستخدمة في البرنامج.
- معرفة مفهوم المهارات الحياتية .
- إدراك أهمية اكتساب المهارات الحياتية كي تتمكن من النجاح في حياتهن الشخصية والعملية.
- إدراك أهم العوامل المؤثرة في اكتساب المهارات الحياتية .
- التدريب على ذكر أمثلة على كل نوع من الأنواع الخاصة بالمهارات من حياتهن الشخصية.
- التعرف على مفهوم الذات وأنواعها .
- التعرف على معوقات الوعي بالذات .
- التعرف على العلاقة بين الوعي بالذات والمعرفة الانفعالية .
- التعرف على العوامل التي تؤثر على طبيعة التواصل .
- التعرف على مكونات مهارة التواصل .
- إدراك أهمية الإفصاح عن الذات والأسباب التي تؤدي بالفرد أحيانا الى عدم الإفصاح .
- التعرف على أنماط الشخصيات المختلفة .

هذا بالإضافة إلى الواجبات المنزلية والتدريب على مواجهة المواقف الحياتية المشكلة التي تتعرض لها في حياتها اليومية، بالإضافة إلى الجانب الإرشادي والتدريبي والتوجيهي المتضمن في الفنيات والإستراتيجيات التي ساهمت بصورة إيجابية وفعالة في تدريب هؤلاء الأفراد على تنمية المهارات الحياتية لديهن، مما أعطى لهن الفرص في إكسابهن العديد من السلوكيات الإيجابية الجديدة والتي ساهمت في تنمية المهارات الحياتية لديهن.

وتتنسق هذه النتائج مع ما أسفرت نتائج الدراسات السابقة والتي أوضحت فاعلية برامج مع المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة في تنمية الوعي بالأمومة الأمانة للفنيات المقبلات على الزواج (سحر أمين، ٢٠١٠) ، تنمية بعض المهارات الحياتية للفنيات المقبلات على الزواج (إيمان عفيفي، ٢٠١١) ، تنمية وعي الفتيات المقبلات على الزواج بأسس ومقومات الأسرة الناجحة (وفاء عبد الستار، ٢٠١٦) .

نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على: تتحسن المهارات الحياتية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي ". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات المجموعة الضابطة ومتوسط درجات المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية للمقياس وفي كل بعد من

أبعاد المقياس وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين، ويوضح الجدول (١٥) نتيجة ذلك.

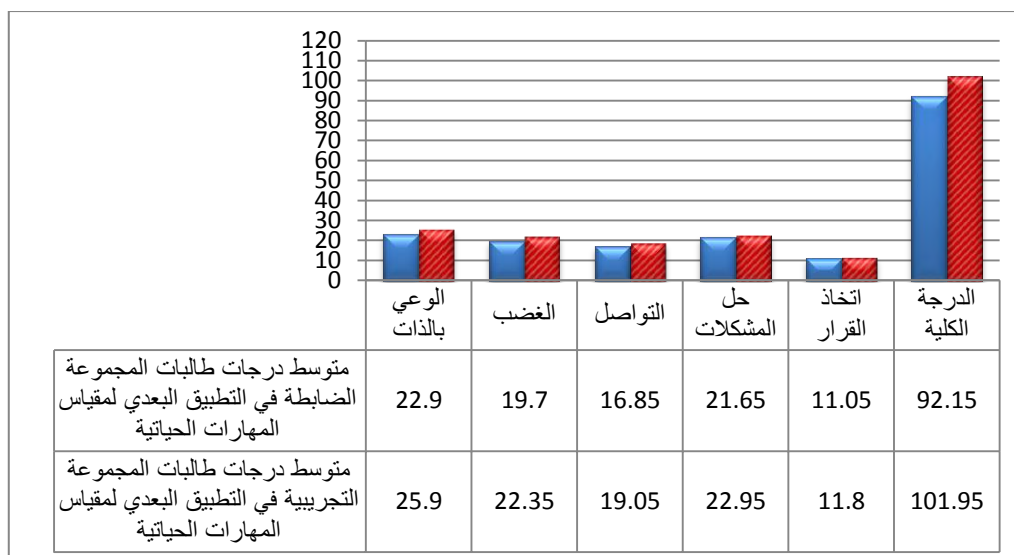
جدول (١٥): نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة من الطالبات على الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	حجم الاثر
مقياس المهارات الحياتية						
الوعي بالذات	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٥.٩٠	١.٣٣	**٤.٩١	٠.٣٨
	المجموعة الضابطة	٢٠	٢٢.٩٠	٢.٣٨		كبير
الغضب	المجموعة التجريبية	٢٠	١٩.٧٠	٢.٢٢	**٣.٨٤	٠.٢٨
	المجموعة الضابطة	٢٠	٢٢.٣٥	٢.١٣		كبير
التواصل	المجموعة التجريبية	٢٠	١٩.٠٥	٢.٧٦	**٢.٩٩	٠.١٩
	المجموعة الضابطة	٢٠	١٦.٨٥	١.٧٨		كبير
حل المشكلات	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٢.٩٥	٢.٤١	١.٩٢	٠.٠٨
	المجموعة الضابطة	٢٠	٢١.٦٥	١.٨١		ضعيف
اتخاذ القرار	المجموعة التجريبية	٢٠	١١.٨٠	١.٣٩	١.٥٥	٠.٠٦
	المجموعة الضابطة	٢٠	١١.٠٥	١.٦٣		ضعيف
الدرجة الكلية	المجموعة التجريبية	٢٠	١٠١.٩٥	٥.٣٣	**٦.٠٢	٠.٤٨
	المجموعة الضابطة	٢٠	٩٢.١٥	٤.٩٤		كبير
تكون t دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ إذا ساوت أو تعدت القيمة ٢.٣٥						
تكون t دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ إذا ساوت أو تعدت القيمة ٤.٢١						

تفسير نتائج المهارات الحياتية:

ويتضح من نتائج جدول (١٥) أن قيمة (t) المحسوبة البالغة (٦.٠٢) أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهذا يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس المهارات الحياتية ككل لصالح المجموعة التجريبية حيث لوحظ ارتفاع متوسط درجات طالبات

المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي البالغ (١٠١.٩٥) عن متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي البالغ (٩٢.١٥) اي أن للبرنامج تأثير في تحسين المهارات الحياتية ككل، كما يتضح أن قيمة (t) المحسوبة لبعدها الوعي بالذات أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهذا يشير إلي وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على تحسين الوعي بالذات لصالح المجموعة التجريبية حيث لوحظ ارتفاع متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي البالغ (٢٥.٩٠) عن متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي البالغ (٢٢.٩٠) اي أن للبرنامج تأثير في تحسين الوعي بالذات، كما يتضح أن قيمة (t) المحسوبة لبعدها الغضب أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهذا يشير إلي وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على تحسين الغضب لصالح المجموعة التجريبية حيث لوحظ ارتفاع متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي البالغ (٢٢.٣٥) عن متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي البالغ (١٩.٧٠) اي أن للبرنامج تأثير في تحسين الغضب، كما يتضح أن قيمة (t) المحسوبة لبعدها التواصل أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهذا يشير إلي وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على تحسين التواصل لصالح المجموعة التجريبية حيث لوحظ ارتفاع متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي البالغ (١٩.٠٥) عن متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي البالغ (١٦.٨٥) اي أن للبرنامج تأثير في تحسين التواصل، كما يتضح أن قيمة (t) المحسوبة لبعدها حل المشكلات أقل من قيمة (t) الجدولية عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهذا يشير إلي عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على تحسين حل المشكلات، كما يتضح أن قيمة (t) المحسوبة لبعدها اتخاذ القرار أقل من قيمة (t) الجدولية عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهذا يشير إلي عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على تحسين اتخاذ القرار والشكل التالي يوضح الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي في مقياس المهارات الحياتية ككل:



شكل (٢) يوضح الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس المهارات الحياتية

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

توضح نتائج هذا الفرض تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية في المهارات الحياتية مقارنة بدرجات أفراد المجموعة الضابطة من المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي (الانتقائي)، وهذا يحقق اختبار الفرض الثاني الذي ينص على أنه تتحسن المهارات الحياتية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي.

و تُرجع الباحثة التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية بينما لم يحدث لأفراد المجموعة الضابطة إلى الالتزام من قِبَل أفراد المجموعة التجريبية في الحضور والمشاركة في الأنشطة وجلسات البرنامج الإرشادي، وكذلك قيامهن بعمل الواجبات المنزلية، وكذلك تنوع فنيات البرنامج الإرشادي (الانتقائي) - في إطار المواقف الحياتية الواقعية - مما أدى إلى زيادة الاعتزاز بالذات والثقة بها؛ حيث كانت الفنيات تتنوع ما بين (المناقشة الجماعية، ولعب الدور، والاسترخاء) مما يزيد لديهن الشعور بالثقة بالنفس؛ حيث يساهم ذلك في زيادة الوعي والإدراك للاستفادة الكاملة من فنيات البرنامج في المواقف الحياتية الواقعية، مما يساهم في زيادة القدرة على التعبير عن الأفكار عند مواجهة المواقف التي تحدث في الحياة اليومية، بحيث أصبحن أكثر مرونة في التعبير بحرية عن أفكارهن، وتعمل هذه الممارسات والخبرات على زيادة قدرتهن على التعايش مع ذواتهن، بحيث استعملن ما لديهن من إمكانيات واستعدادات شخصية أمكن توظيفها في إقامة علاقات وتفاعلات اجتماعية بطريقة سهلة لتنمية المهارات الحياتية لديهن؛ حيث قامت الطالبات أثناء الحوار وأثناء عرض المواقف الحياتية المشكّلة بطرح الأسئلة والاستفسار عما يدور بداخلهن من مواقف، ومن ثم تزويدهن بالخبرات التي تسمح لهن بالتعامل مع الآخرين، وتشجيعهن الدائم على التدريب على مهارات التواصل الاجتماعي.

ولعل ما دفع الطالبات إلى الحضور لجلسات البرنامج الإرشادي (الانتقائي) افتقارهن إلى المعلومات والخبرات والمهارات التي تساعدهن على تنمية المهارات الحياتية، وذلك من خلال تقديم نماذج سلوكية إلى جانب المحاضرات والمناقشات الجماعية والتعزيز؛ حيث أدى ذلك إلى

الاستفادة بالتدريبات والأنشطة والخبرات مع الطالبات، إلى جانب الواجبات المنزلية التي تعد أداة مساعدة في البرنامج الإرشادي (الانتقائي) المستخدم في الدراسة، وعلى ذلك نجد أنه من الطبيعي تفوق الطالبات من أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية بعد التطبيق.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (وفاء عبد الستار، ٢٠١٦) تنمية وعي الفتيات المقبلات على الزواج بأسس ومقومات الأرة الناجحة، وذلك باستخدام برنامج ارشادي بمحاورة الخمسة والتي اشتملت على (اختيار شريك الحياة، أسس التعامل مع شريك الحياة، أسس التعامل مع المشكلات الأسرية، ادارة شئون المنزل، أسس التعامل مع الأبناء) .

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فإنها لم يُتَّح لها التعرض لمثل هذه الأنشطة المختلفة التي تضمنها البرنامج الإرشادي (الانتقائي)، والتي تعرضت له المجموعة التجريبية، مثل (لعب الأدوار، والمحاضرات، والمناقشات الجماعية، التعزيز، والتغذية الراجعة، والواجبات المنزلية).

نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على: تتحسن السلوكيات الايجابية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي عنه في القياس القبلي". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات الطالبات في كل من القياس القبلي والقياس البعدي في الدرجة الكلية للمقياس وفي كل بعد من ابعاد المقياس وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ويوضح الجدول (١٦) نتيجة ذلك.

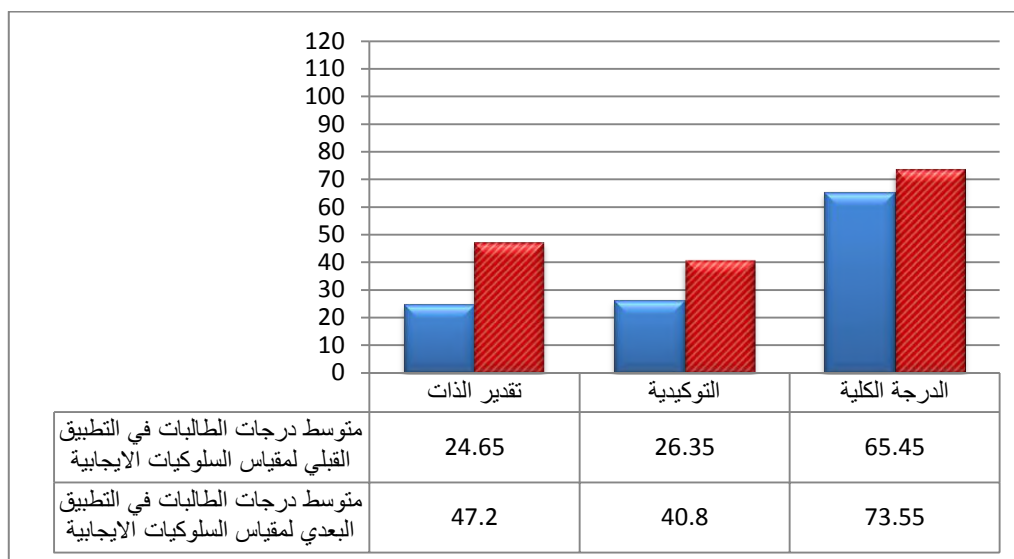
جدول (١٦): نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسطى درجات الطالبات فى القياس القبلي والقياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس السلوكيات الايجابية

المقياس	نوع التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	حجم الاثر
مقياس السلوكيات الايجابية						
تقدير الذات	التطبيق القبلي	٢٠	٢٤.٦٥	٢.١١	*٢٣.٠١	٠.٩٢
	التطبيق البعدي	٢٠	٤٧.٢٠	٤.٢٣	*	كبير
التوكيدية	التطبيق القبلي	٢٠	٢٦.٣٥	٣.٣٢	*١٢.٠٦	٠.٧٦
	التطبيق البعدي	٢٠	٤٠.٨٠	٣.٠٥	*	كبير
الدرجة الكلية	التطبيق القبلي	٢٠	٥١	٣.٦٧	**٤.٤٨	٠.٣٠
	التطبيق البعدي	٢٠	٨٨	٦.٢٤		كبير
تكون t دالة عند مستوي دلالة ٠.٠٥ إذا ساوت أو تعدت القيمة ١.٩٩						
تكون t دالة عند مستوي دلالة ٠.٠١ إذا ساوت أو تعدت القيمة ٢.٢٠						

تفسير نتائج مقياس السلوكيات الايجابية:

يتضح من الجدول السابق أن للبرنامج فاعلية في تحسين السلوكيات الايجابية لدي الطالبات قبل وبعد تطبيق البرنامج، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين متوسطي درجات مجموعة البحث في القياس القبلي والبعدي لمقياس المهارات الحياتية في الدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة (t) المحسوبة والبالغة (٤.٤٨) أكبر من قيمة (t) الجدولية. وبذلك يمكن قبول هذا الفرض. كما يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبعد تقدير الذات لصالح القياس البعدي حيث لوحظ ان القيمة المحسوبة البالغة (٢٣.٠١) دالة احصائياً نظراً لارتفاع متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي، ويوجد فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبعد التوكيدية لصالح القياس البعدي حيث لوحظ ان القيمة المحسوبة البالغة (١٢.٠٦) دالة احصائياً نظراً لارتفاع متوسط القياس البعدي عن متوسط

القياس القبلي، والشكل التالي يوضح الفرق بين متوسطي درجات الطالبات ذوي صعوبات التعلم في القياس القبلي والبعدي لمقياس السلوكيات الايجابية:



شكل (٣) يوضح الفروق بين متوسطي درجات الطالبات في كل من القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس السلوكيات الايجابية

مناقشة نتائج الفرض الثالث

أوضحت النتائج أن طالبات المجموعة التجريبية ممن خضعن لبرنامج إرشادي (انتقائي) أكثر استفادة من البرنامج، وذلك بتحسين المهارات الحياتية لديهن، لذا كانت النتائج لصالحهن بعد تطبيق جلسات البرنامج، وهذا يحقق الفرض الثالث وهو أنه تحسن السلوكيات الايجابية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي عنه في القياس القبلي أما من حيث تميز أفراد المجموعة التجريبية بالفروق بين القياس لصالح القياس البعدي فيرجع إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي الانتقائي وفتياته؛ حيث استقدن من الفنيات المستخدمة في البرنامج في كيفية مواجهة المواقف الحياتية التي تقع على عاتقهن، ومن ثم أدى ذلك إلى تحسن السلوكيات الايجابية لديهن، من خلال الفنيات المستخدمة لأفراد المجموعة التجريبية لكي يتبادلن الخبرات فيما بينهن، وذلك من خلال تدريبهن على:

- التعرف على مفهوم السلوكيات الايجابية .
- التعرف على الصفات التي يتصف بها الشخص الايجابي .
- التعرف على ماهية تقدير الذات وأهميته في تحقيق الصحة النفسية للفرد .
- التفرقة بين كل من تقدير الذات ومفهوم الذات .
- التعرف على السمات المميزة لذوى تقدير الذات المرتفع، وتقدير الذات المنخفض .
- التعرف على العوامل المؤثرة في تقدير الذات .
- التمييز بين الشخص التوكيدي والشخص اللاتوكيدي .
- التعرف على أنواع السلوك التوكيدي .

هذا بالإضافة إلى الواجبات المنزلية والتدريب على مواجهة المواقف الحياتية المشكلة التي تتعرض لها في حياتها اليومية، وما نتج جراء هذه المواقف من سلوكيات غير مرغوبة، بالإضافة إلى الجانب الإرشادي والتدريبي والتوجيهي المتضمن في الفنيات والإستراتيجيات التي

ساهمت بصورة إيجابية وفعالة في تدريب هؤلاء الأفراد على تحسين السلوكيات الإيجابية لديهم، مما أعطى لهم الفرص في إكسابهم العديد من السلوكيات والتي ساهمت في تحسين السلوكيات الإيجابية لديهم .

وتتنسق هذه النتائج مع ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة والتي أوضحت فاعلية البرامج الإرشادية في دعم السلوكيات الإيجابية والعلاقات بين المقبلين على الزواج (Elizabeth, Brinton, 2007)

نتائج الفرض الرابع: والذي ينص على: تتحسن السلوكيات الإيجابية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي ."

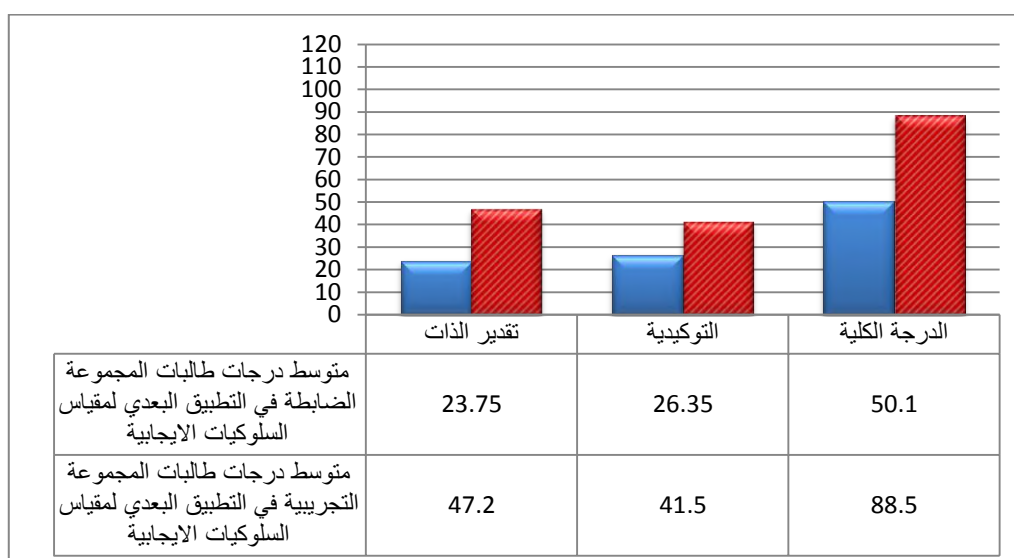
وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات المجموعة الضابطة ومتوسط درجات المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية للمقياس وفي كل بعد من ابعاد المقياس وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين، ويوضح الجدول (١٧) نتيجة ذلك.

جدول (١٧): نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة والتجريبية من الطالبات على الدرجة الكلية لمقياس السلوكيات الإيجابية

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	حجم الاثر
مقياس السلوكيات الإيجابية						
تقدير الذات	المجموعة التجريبية	٢٠	٤٧.٢٠	٤.٢٣	**٢١.٥٢	٠.٩٢
	المجموعة الضابطة	٢٠	٢٣.٧٥	٢.٤٠		كبير
التوكيدية	المجموعة التجريبية	٢٠	٤١.٥٠	٣.١٠	**١٤.٨٨	٠.٨٥
	المجموعة الضابطة	٢٠	٢٦.٣٥	٣.٣٢		كبير
الدرجة الكلية	المجموعة التجريبية	٢٠	٨٨.٧٠	٦.٢٤	**٥.٠٩	٠.٤٠
	المجموعة الضابطة	٢٠	٥٠.١٠	٣.٧٤		كبير
تكون t دالة عند مستوي دلالة ٠.٠٥ إذا ساوت أو تعدت القيمة ٢.٣٥						
تكون t دالة عند مستوي دلالة ٠.٠١ إذا ساوت أو تعدت القيمة ٤.٢١						

تفسير نتائج السلوكيات الايجابية:

ويتضح من نتائج جدول (١٧) أن قيمة (t) المحسوبة البالغة (٥.٠٩) أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهذا يشير إلي وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس السلوكيات الايجابية ككل لصالح المجموعة التجريبية حيث لوحظ ارتفاع متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي البالغ (٧٣.٥٥) عن متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي البالغ (٦٥.٢٥) اي أن للبرنامج تأثير في تحسين السلوكيات الايجابية ككل، كما يتضح أن قيمة (t) المحسوبة لبعده تقدير الذات أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهذا يشير إلي وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على تحسين تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية حيث لوحظ ارتفاع متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي البالغ (٤٧.٢٠) عن متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي البالغ (٢٣.٧٥) اي أن للبرنامج تأثير في تحسين تقدير الذات، كما يتضح أن قيمة (t) المحسوبة لبعده التوكيدية أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهذا يشير إلي وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على تحسين التوكيدية لصالح المجموعة التجريبية حيث لوحظ ارتفاع متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي البالغ (٤١.٥٠) عن متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي البالغ (٢٦.٣٥) اي أن للبرنامج تأثير في تحسين التوكيدية، والشكل التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي في مقياس السلوكيات الايجابية ككل:



شكل (٤) يوضح الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس والبعدي لمقياس السلوكيات الايجابية

مناقشة نتائج الفرض الرابع

توضح هذه النتيجة تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية في السلوكيات الايجابية بالمقارنة بدرجات أفراد المجموعة الضابطة من المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي (الانتقائي)، وهذا يحقق اختبار الفرض الرابع الذي ينص على أنه تتحسن السلوكيات الايجابية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي " .

و تُرجع الباحثة هذه النتيجة للتحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية - دون أفراد المجموعة الضابطة - إلى الالتزام من قِبَل أفراد المجموعة التجريبية في الحضور والمشاركة في الأنشطة وجلسات البرنامج الإرشادي، وكذلك قيامهم بعمل الواجبات المنزلية، وقد أدى تنوع فنيات البرنامج الإرشادي (الانتقائي) - في إطار مواقف حياتية واقعية - إلى تعديل السلوكيات غير المرغوبة؛ حيث كانت الفنيات تتنوع ما بين (المناقشة الجماعية، التساؤل، وملاحظة الذات، والوعي بالذات، والاسترخاء)، مما أدى إلى اكتساب الخبرات للسيطرة على التوترات اليومية، وعمل الواجبات المنزلية على نحو مريح والنظر إليها بصورة إيجابية.

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فإنها لم يُتَح لها التعرض لمثل الأنشطة المختلفة التي تضمنها البرنامج الإرشادي (الانتقائي) التي تعرضت له المجموعة التجريبية مثل الاسترخاء، والمحاضرات، والمناقشات الجماعية، المقارنة، الوعي بالذات، وملاحظة الذات، والواجبات المنزلية.

نتائج الفرض الخامس: والذي ينص على: يستمر التحسن في المهارات الحياتية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية في القياس التتبعي " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات الطالبات في كل من القياس البعدي والقياس والتتبعي في **الدرجة الكلية للمقياس** وفي كل بعد من ابعاد المقياس وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي، ويوضح الجدول (٢٦) نتيجة ذلك.

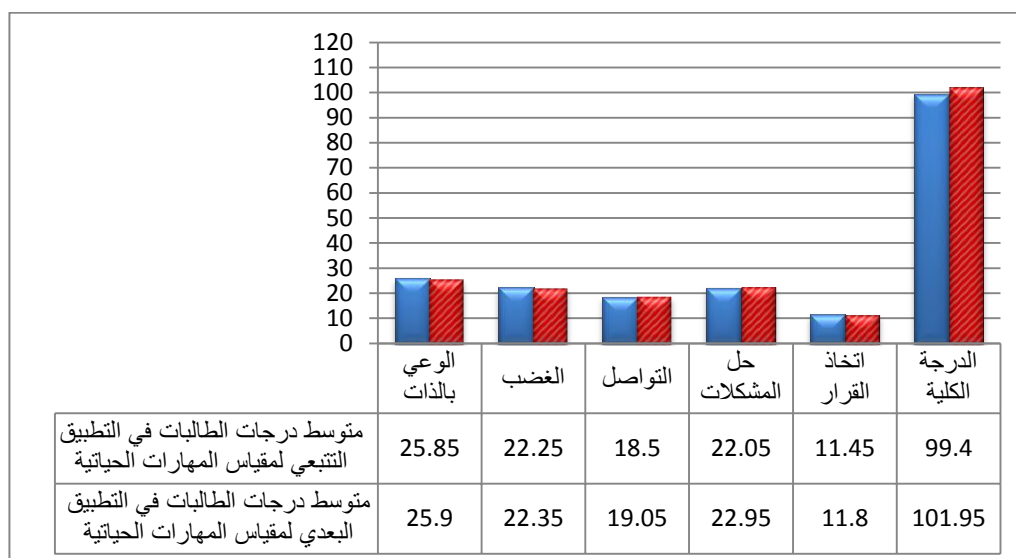
جدول (١٨): نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسطى درجات الطالبات فى القياس البعدي والقياس التتبعي في الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية

المقياس	نوع التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة
المهارات الحياتية						
الوعي بالذات	التطبيق البعدي	٢٠	٢٥.٩٠	١.٣٣	١.٠٠	٠.٣٣٠
	التطبيق التتبعي	٢٠	٢٥.٨٥	١.٣٠		
الغضب	التطبيق البعدي	٢٠	٢٢.٣٥	٢.١٣	١.٤٥	٠.١٦٣
	التطبيق التتبعي	٢٠	٢٢.٢٥	٢.١٤		
التواصل	التطبيق البعدي	٢٠	١٩.٠٥	٢.٧٦	٠.٢٤	٠.٤٢١
	التطبيق التتبعي	٢٠	١٨.٥٠	٢.٣٥		
حل المشكلات	التطبيق البعدي	٢٠	٢٢.٩٥	٢.٤١	٠.٦٠	٠.٢٥١
	التطبيق التتبعي	٢٠	٢٢.٠٥	٢.٢٨		
اتخاذ القرار	التطبيق البعدي	٢٠	١١.٨٠	١.٣٩	١.٣٣	٠.٣١٠
	التطبيق التتبعي	٢٠	١١.٤٥	١.٢٣		
الدرجة الكلية	التطبيق البعدي	٢٠	١٠١.٩٥	٥.٣٣	١.٦٩	٠.١٠٠
	التطبيق التتبعي	٢٠	٩٩.٤٠	٤.١٢		

تفسير نتائج المهارات الحياتية:

يتضح من الجدول السابق أن لا تختلف درجة المهارات الحياتية لدي الطالبات في القياس البعدي والقياس التتبعي، حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين متوسطي درجات مجموعة البحث في القياس البعدي والتتبعي لمقياس المهارات الحياتية، حيث إن قيمة (t) المحسوبة والبالغة (١.٦٩) أقل من قيمة (t) الجدولية، وهذا يشير الي بقاء اثر البرنامج لفترة زمنية متتابعة وبذلك يمكن قبول هذا الفرض بصورة كلية. ويتضح عدم وجود فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات الطالبات في القياس البعدي والقياس التتبعي لبعدي الوعي بالذات وذلك لان القيمة المحسوبة البالغة (١) غير دالة إحصائياً ، كما لا يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات الطالبات في القياس البعدي والقياس التتبعي لبعدي الغضب وذلك لان القيمة المحسوبة البالغة (١.٤٥) غير دالة إحصائياً ، ولا يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات الطالبات في القياس البعدي والقياس التتبعي لبعدي التواصل وذلك لان القيمة المحسوبة البالغة (٠.٢٤) غير دالة إحصائياً ، ولا يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات الطالبات في القياس البعدي

والقياس التتبعي لبعده حل المشكلات وذلك لان القيمة المحسوبة البالغة (٠.٦٠) غير دالة إحصائياً، ولا يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات الطالبات في القياس البعدي والقياس التتبعي لبعده اتخاذ القرار وذلك لان القيمة المحسوبة البالغة (١.٣٣) غير دالة إحصائياً والشكل التالي يوضح الفرق بين متوسطي درجات الطالبات في القياس البعدي والتتبعي لمقياس المهارات الحياتية:



شكل (٥) يوضح الفرق بين متوسطي درجات الطالبات في كل من القياس البعدي والقياس والتتبعي لمقياس المهارات الحياتية

مناقشة نتائج الفرض الخامس

بتحقق صحة نتائج الفرض الخامس نستدل على استمرارية تأثير البرنامج التدريبي وفاعليته في فترة المتابعة في تنمية المهارات الحياتية، وتفسر الباحثة استمرار تأثير وفعالية البرنامج الإرشادي (الانتقائي) بقدره الطالبات على استغلال الأنشطة والخبرات التي تم اكتسابها وتعلمها في البرنامج كوسيلة نافعة في تنمية المهارات الحياتية، وذلك من خلال تكوين مفاهيم إيجابية لديهن، وقد ساعد في استمرار أثر البرنامج الانتقائي، وبذلك اتفقت هذه النتيجة مع العديد من الدراسات مثل دراسة (نجلاء سيد، ٢٠١٢)، ودراسة (سارة طه، ٢٠١٥)، دراسة (إيمان مجدى، ٢٠١٧).

نتائج الفرض السادس: والذي ينص على: يستمر التحسن في السلوكيات الإيجابية لدى المقبلات على الزواج من طالبات الجامعة بالمجموعة التجريبية في القياس التتبعي".

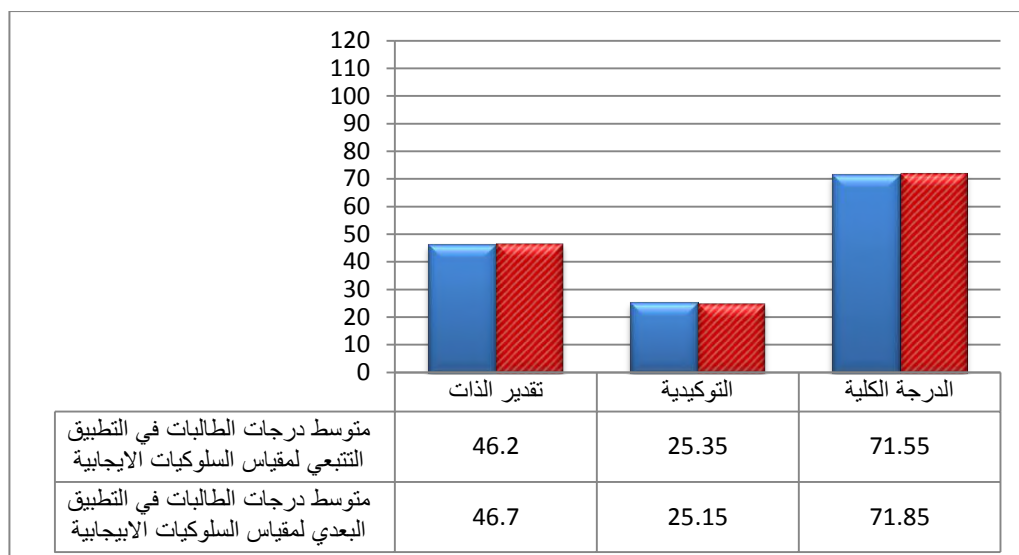
وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات الطالبات في كل من القياس البعدي والقياس والتتبعي في **الدرجة الكلية للمقياس** وفي كل بعد من ابعاد المقياس وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفرق بين القياسين البعدي والتتبعي، ويوضح الجدول (١٨) نتيجة ذلك.

جدول (١٨): نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسطى درجات الطالبات فى القياس البعدي والقياس التتبعي في الدرجة الكلية لمقياس السلوكيات الايجابية

المقياس	نوع التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة
السلوكيات الايجابية						
تقدير الذات	التطبيق التتبعي	٢٠	٤٦.٢٠	٤.٢٣	١.٢٢	٠.٣٨٥
	التطبيق البعدي	٢٠	٤٦.٧٠	٤.٠٠		
توكيد الذات	التطبيق التتبعي	٢٠	٢٥.٣٥	٣.٣٢	٠.٦٩	٠.٦٣٢
	التطبيق البعدي	٢٠	٢٥.١٥	٣.٦٨		
الدرجة الكلية	التطبيق التتبعي	٢٠	٧١.٥٥	٦.٢٤	١.٣٧	٠.٥٦٢
	التطبيق البعدي	٢٠	٧١.٨٥	٦.٢٧		

تفسير نتائج السلوكيات الايجابية:

يتضح من الجدول السابق أن لا تختلف درجة السوكيات الايجابية لدي الطالبات في القياس البعدي والقياس التتبعي، حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين متوسطي درجات مجموعة البحث في القياس البعدي والتتبعي لمقياس المهارات الحياتية، حيث إن قيمة (t) المحسوبة والبالغة (١.٣٧) أقل من قيمة (t) الجدولية، وهذا يشير الي بقاء اثر البرنامج لفترة زمنية متتابعة وبذلك يمكن قبول هذا الفرض بصورة كلية. ويتضح عدم وجود فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات الطالبات في القياس البعدي والقياس التتبعي لبعدي تقدير الذات وذلك لان القيمة المحسوبة البالغة (١.٢٢) غير دالة إحصائياً ، كما لا يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات الطالبات في القياس البعدي والقياس التتبعي لبعدي التوكيدية وذلك لان القيمة المحسوبة البالغة (٠.٦٩) غير دالة إحصائياً ، والشكل التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات الطالبات في القياس البعدي والتتبعي لمقياس السلوكيات الايجابية:



شكل (٦) يوضح الفروق بين متوسطي درجات الطالبات في كل من القياس البعدي والقياس والتتبعي لمقياس السلوكيات الايجابية

مناقشة نتائج الفرض السادس

يدل تحقق نتيجة الفرض على استمرارية تأثير البرنامج التدريبي وفاعليته في فترة المتابعة في تحسين السلوكيات الايجابية ، وتفسر الباحثة استمرار تأثير وفعالية البرنامج الإرشادي (الانتقائي) بقدرة الطالبات على استغلال الأنشطة والخبرات التي تم اكتسابها وتعلمها في البرنامج كوسيلة نافعة في تنمية المهارات الحياتية، وذلك من خلال تكوين مفاهيم إيجابية لديهن مما أدى ذلك إلى تحسين السلوكيات الايجابية لديهن ، وذلك ساعد في استمرار أثر البرنامج الانتقائي.

مستخلص الدراسة

تنمية المهارات الحياتية لتحسين السلوكيات الإيجابية للمقبلات على الزواج من طالبات الجامعة (دراسة تجريبية إكلينيكية)

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على فعالية برنامج ارشادي (إنتقائي) في تنمية المهارات الحياتية والكشف عن مدى إستمرارية تأثير البرنامج بعد التطبيق البعدي والتتبعي في تنمية المهارات الحياتية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠) من طالبات الجامعة المقبلات على الزواج ، ممن تتراوح أعمارهن (٢٠-٢٢) سنة ، وممن حصلن على درجات منخفضة في مقياسي (المهارات الحياتية ، السلوكيات الإيجابية)، وقد أعدت الباحثة بعض الأدوات التي استخدمتها في الدراسة الحالية مثل : برنامج انتقائي لتنمية المهارات الحياتية ، ومقياس المهارات الحياتية ، ومقياس السلوكيات الإيجابية ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في تنمية المهارات الحياتية وتحسين السلوكيات الإيجابية للمقبلات على الزواج من طالبات الجامعة .

الكلمات المفتاحية : برنامج إرشادي إنتقائي ، المهارات الحياتية ، السلوكيات الإيجابية .

Abstract

The present study aimed at identifying the effectiveness a guiding (heuristic) program to develop the Life skills – detecting how long the effect of the program after the post and follow application in developing the Life skills.. The study sample consisted of (20)) university students of the marriage starters, the two groups of average economic and social level, aged between (20:22) years, and they were deliberately selected from students who did not exceed Their engagement period (one and a half years)curriculum those who received low scores in the life skills and positive. The researcher prepared some of the tools that she used in the current study, such as a guiding (heuristic) program to guide) university students of the marriage starters to improve their life skills , Positive Behaviour. The study results have revealed the effectiveness the effectiveness a guiding (heuristic) program to develop the Life skills – detecting how long the effect of the program after the post and follow application in developing the Life skills.

Keywords Selective guidance program, life Skills, Positive Behaviour

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أسامة راتب (٢٠٠٠) : علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات ، الطبعة الثانية ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
- أحمد النجدي، ومنى عبد الهادي وعلي راشد (٢٠٠٥) : اتجاهات حديثة في تعليم العلوم في ضوء المعايير العالمية وتنمية التفكير والنظرية البنائية، القاهرة، دار الفكر .
- أمال زكريا منسى (٢٠٠٢) : برنامج مقترح لتنمية بعض أشكال السلوك الاجتماعي الايجابي لطفل الروضة ، رسالة ماجستير ، معهد البحوث التربوية ، جامعة القاهرة .
- أحمد زراع أحمد (٢٠٠٨) : فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتكوين الطالب المعلم بشعبة الدراسات الاجتماعية لتنمية بعض المهارات الحياتية والوعي بالتحديات التربوية للعولمة ، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية ، العدد الثامن عشر .
- أحمد حسين اللقاني (٢٠٠١) : مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل ، عالم الكتب ، القاهرة
- أمانى عبد الوهاب مختار (٢٠٠٢) : فعالية برنامج فى الاقتصاد المنزلى لتنمية المهارات الحياتية فيما بعد محو الأمية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة حلوان
- إيمان مجدى محمد (٢٠٠٧) : فاعلية برنامج إرشادى لتعديل معارف ومهارات واتجاهات الفتيات المقبلات على الزواج نحو العادات السائدة عند تأثيث مسكن الزوجية فى المجتمع الدمياطى ، رسالة دكتوراه ، جامعة دمياط ، كلية التربية النوعية ، قسم الإقتصاد المنزلى
- تغريد عمران (٢٠٠١) : المهارات الحياتية ، مكتبة زهراء شرق ، القاهرة .
- توفيق الطيراوي وآخرون (٢٠٠٤) : العلاقة بين السيطرة الدماغية وإستراتيجية القدرة على حل المشكلات لدى طلاب الدبلوم الأمنى التخصصي فى العلوم الأكاديمية الفلسطينية للعلوم الأمنية، مجلة البحث العلمي فى التربية، كلية البنات، جامعة عين شمس، العدد العاشر.
- جيهان محمد (٢٠٠٩) : العوامل المؤثرة على اتخاذ قرارات تأثيث وتجهيز مسكن المقبلين على الزواج وعلاقتها بمستوى طموح ، كلية التربية النوعية ، قسم الإقتصاد المنزلى ، جامعة عين شمس .
- حامد زهران (١٩٨٧) : الصحة النفسية والعلاج النفسى ، دار علا للكتب ، الطبعة الثالثة ، القاهرة .
- حمدي عبد العزيز الصباغ (٢٠٠٤) : تصور مقترح لتنمية المهارات الحياتية للمتعلمين الكبار ، المؤتمر الثانى لتعليم الكبار ، مركز تعليم الكبار ، جامعة عين شمس .
- خليل الياز (١٩٩٩) : دور مناهج العلوم فى تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، المؤتمر العلمى الثالث ، مناهج العلوم ، القرن الحادى والعشرين ، الجمعية المصرية للتربية العلمية ، المجلد الثانى .
- رشدي فام منصور (٢٠٠٠) : علم النفس العلاجي والوقائي (رحيق السنين)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- رانجيت سينج ، وروبرت ديبيلو (٢٠٠٥) : تقدير الذات .إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح فى الألفية الجديدة ، مكتبة جرير ، الرياض ، الطبعة الأولى

- السيد جمال عثمان (٢٠١٦) : المدخل التربوي للمهارات الحياتية ، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
- سميرة عبد السلام (٢٠٠٩) : فاعلية برنامج ارشادي لتنمية المهارات الحياتية في خفض صعوبات التعلم لدى المراهقين ، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة .
- سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم (٢٠١٠) : المهارات الحياتية ضرورة حتمية في عصر المعلوماتية ، دار ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
- سهير عبد اللطيف كامل (٢٠١٢) : اضطرابات الطفولة المبكرة ، الرياض ، المملكة العربية السعودية ، مركز الطفولة ، خبراء التدريب والتعليم والتدريب .
- سارة طه عبد السلام (٢٠١٥) : فاعلية برنامج إرشادي وقائي في تنمية مهارات إدارة الضغوط لدى عينة من خريجات الجامعة المقبلات على الزواج ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، قسم الصحة النفسية ، جامعة عين شمس .
- طه جمال عبد الوهاب (٢٠١٦) : تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية لدى المقبلين على الزواج من الجنسين ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .
- طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٧) : استراتيجية ادارة الغضب والتفكير ، دار الفكر ، الأردن .
- عبدالله جاد محمود (٢٠٠٦) : السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان ، بحوث مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة .
- عباس مكي (٢٠٠٧) : بين متكامل المرض النفسي وتنظيم مهنة العلاج والاستشارات ، بيروت ، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر .
- عماد مخيمر (٢٠٠٩) : الارتقاء الإنساني في ضوء علم النفس الإيجابي ، دار الكتب الحديثة ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
- عبد الله إبراهيم يوسف (٢٠١٠) : برنامج مقترح في المنطق لتنمية بعض المهارات الحياتية والاتجاه نحو دراسة المادة لدى طلاب المرحلة الثانوية للمعاقين بصريا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة المنوفية .
- عبير عبد المنعم فيصل (٢٠١٠) : علم الاجتماع وتنمية الوعي الاجتماعي بالمتغيرات المحلية والعالمية ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- فانتن لطفى (١٩٩٦) : دراسة تأثير بعض العوامل الاقتصادية والاجتماعية على آراء الفتيات المقبلات على الزواج نحو تأثيث وتجهيز السكن الحديث ، المؤتمر المصري للإقتصاد المنزلي ، مارس ، جامعة المنوفية .
- فرج عبد القادر طه (١٩٩٣) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، دار سعاد الصباح للنشر ، القاهرة .
- فتحى الزيات (٢٠٠١) : علم النفس المعرفي ، دار النشر للجامعات ، القاهرة .
- فادية عمر الجولان (٢٠١٠) : علم الاجتماع التربوي ، الاسكندرية ، المكتبة المصرية .
- مريم سليم (٢٠٠٣) : تقدير الذات والثقة بالنفس ، دليل المعلمين ، دار النهضة العربية ، القاهرة .

- مصطفى عبد السميع، محمد لطفى وصابر عبد المنعم (٢٠٠١) : الاتصال والوسائل التعليمية، قراءات أساسية للطالب المعلم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- مجدي عبد الكريم (٢٠٠٣): تعليم التفكير في عصر المعلومات، القاهرة، دار الفكر العربي.
- محمد أبو الفتوح ، خالد صالح (١٩٩٨) : دور المناهج في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، المؤتمر العلمي الثالث ، مناهج العلوم للقرن الحادي والعشرين ، رؤية مستقبلية ، الجمعية المصرية للتربية العلمية ، جامعة عين شمس ، المجلد الأول، ٢٥-٢٨ يوليو .
- محمد عزت عبد الموجود (٢٠٠٥) : تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب التعليم الثانوى فى إطار مناهج المستقبل ، المركز القومى للبحوث التربوية .
- مایسة جمعة (٢٠٠٧) : تعاطى المخدرات بين مشاعر المشقة وتقدير الذات ، القاهرة ، الدار العربية للكتاب .
- ماجدة حسين محمود (٢٠١٠) : السلوك العدوانى وتقدير الذات لدى أطفال الشوارع ، مجلة دراسات نفسية ، ٢٠(١)، ٩٩-١٤٤ .
- نور أحمد محمد أبو بكر الرمادي (٢٠٠٧): فعالية برنامج تدريبي سلوكي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً، مجلة علمية مُحَكَّمة نصف سنوية، العدد السابع، مجلة كلية التربية، الفيوم
- نوار حسام الدين وردة (٢٠١٠) : فاعلية برنامج مقترح لتدريس التاريخ قائم على نظرية الذكاءات المتعددة فى تنمية بعض مهارات التفكير وبعض المهارات الحياتية لطلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة
- نجلاء سيد حسين (٢٠١٢) : فاعلية برنامج ارشادى لتنمية الوعى بالثقافة الإستهلاكية لدى الفتيات المقبلات على الزواج ، العدد الرابع ، مجلة الإقتصاد المنزلى .
- هبه سرى (٢٠٠٢) : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الوعى بالغضب (أسبابه وكيفية مواجهته) ، رسالة دكتوراه ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- وفاء عبد الستار (٢٠١٦) : فاعلية برنامج ارشادى لتنمية وعى الفتيات المقبلات على الزواج بأسس ومقومات الأسرة الناجحة ، رسالة دكتوراه ، كلية الإقتصاد المنزلى ، جامعة المنوفية .
- وليد مراد (٢٠٠٥) : سلوك الغضب عند الأطفال

www.sehha.com/mentalhealth/baby06_25-4-2005

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Bestepe&Emrem (2010): **Comparison of dyadic adjustment, problem solving skills, submissive acts**
- Cox,et.(2003): **Mental Health for Female** , 150p.pH.d.USA .
- Elizabeth, Brinton (2007): **Is marriage Education Effective**
- Hambueg &B.A.(2007) **Report of The life Skills Training Working Group** . ERiciED,15..
- Lynn olson (2009) : **Social Learning Throry Toward pproach of pediatric proced pain** .
- Pames , p(2003) : **The Role of assertiveness and generalized self – efficacy in the relationships between social efficiency psychology of distress among Africain American** , PhD,p64 .
- Plummer, Deborah (2005) : **Helping adolescents and adults to build Self-esteem**. London
- Richard Nelson (2002) : **Are There universal Human Being Skills ?** Counseling Psychology Quantry, vdume 15 issuez Journary
- Schuster,Sandy(1991) : **Family connection teaching your children The skills of self esteem and drug prevention parents..**
- World Health organization (1999) : **Partners in Life Skills education** ,Geneva,World Health , Organization .