



مجلة الإرشاد النفسي

Journal of psychological Counseling

مجلة علمية دورية محكمة

تصدر عن مركز التوجيه والإرشاد النفسي

بكلية التربية – جامعة المنيا

ISSN Print 2682- 4566

ISSN on-line 2735 - 301X

ديسمبر ٢٠١٩

العدد الثامن

المجلد الخامس

هيئة التحرير

رئيس تحرير المجلة

أ.د/ عيد عبد الواحد على درويش

عميد كلية التربية

نائب رئيس تحرير المجلة

أ.د/ أسماء محمد عبد الحميد

وكيل الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع

مدير تحرير المجلة

د/ فدوي أنور وجدي توفيق

مدير مركز التوجيه والإرشاد النفسي

سكرتير المجلة

أ/ أحمد مصطفى محمد

مدير مكتب عميد كلية التربية – جامعة المنيا

محتويات العدد

رقم الصفحة	عنوان البحث والاعداد	م
٢٨ - ١	فعالية برنامج تدريبي باستخدام الأجهزة اللوحية في تنمية مهارة التسوق الإلكتروني لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة الفكرية البسيطة د/شريف عادل جابر أ/نوره بنت عبد الله بن طواله	١
٥٧-٢٩	نموذج تطبيقي لبرنامج علاجي إرشادي نفسي أسري وفق نموذج ستايرر والعلاج باللعب والمبادئ الإسلامية (دراسة حالة لأسرة عربية لاجئة بأمريكا) أ.م.د/ أريج سالم المحضار	٢
٨٨ - ٥٨	دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين أ.م.د/ زاهدة جميل أبو عيشة	٣
١٢٢-٨٩	التفاؤل - التشاؤم وعلاقته بالمناعة الفكرية ومظاهر السلوك الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية. د/ ازهار محمد محمد عبدالبر	٤
١٦٣-١٢٣	أثر برنامج قائم على بعض استراتيجيات التساؤل الذاتي والتعليم التبادلي في تحسين سعة الذاكرة العاملة لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر المتأخرات دراسيا د/ راندا ربيع عبد البديع	٥

دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين

إعداد

أ.م. د/ زاهدة جميل أبو عيشة(*)

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين، وإلى تحديد أكثر هذه المهارات ممارسة لدى هؤلاء الطلبة، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالاستقرار النفسي من خلال هذه المهارات، وتكونت العينة من (٢٩٠) طالباً وطالبة من جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية، وقامت الباحثة ببناء مقياسين منفصلين أحدهما لقياس المهارات الحياتية والآخر لقياس الاستقرار النفسي، وتبين من نتائج البحث انخفاض مستوى أفراد العينة في المهارات الحياتية وفي الاستقرار النفسي، ووجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المهارات الحياتية وبين الاستقرار النفسي، فكلما ارتفع مستوى المهارات الحياتية بمهاراتها المختلفة ارتفع معها الاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة، وتبين أن أكثر أربع مهارات أسهمت في التنبؤ بالاستقرار النفسي هي: التعاطف، توكيد الذات، ضبط النفس، والتعاون، وأخيراً لم توجد فروق تعود لمتغيري السنة الدراسية والكلية في المهارات الحياتية والاستقرار النفسي.

الكلمات المفتاحية: المهارات الحياتية، الاستقرار النفسي، الطلبة الجامعيون.

The Role of Life Skills in Attaining Psychological Stability Among University Students

Prepared by: Dr. Zaheda Jameel Abu-Eisheh / 2019

Associate Professor of Psychology / Deanship of Supportive Studies / Taif University

Abstract:

The current research aims to identify the role of life skills in achieving psychological stability among university students. Also, it objectively determines the most practicing of these skills among the students and identifies the possibility of predicting psychological stability through these skills. The sample consisted of 290 students from Taif University, Kingdom of Saudi Arabia. Two separate measures were built, in which one was for measuring the life skills and the other one was for measuring the psychological stability. The results of the research showed that the level of the sample members decreased in life skills and psychological stability, and a positive statistical correlation was found between life skills and psychological stability. The four most important skills that contributed to predicting psychological stability are sympathy, self-affirmation, self-control, and cooperation. Finally, there were no differences due to the variables of the academic year and college in life skills and psychological stability.

Key words: Life Skills, Psychological Stability, University Students.

مقدمة البحث:

المهارات الحياتية من المصطلحات التي يتداولها كثير من الناس خاصة في الآونة الأخيرة نظراً لأهميتها في حياة الفرد، إذ لم يعد التعليم مقتصرًا على اكتساب المعارف فقط، وإنما تعدى ذلك لتطبيق

(*) أستاذ علم النفس المشارك/ عمادة الدراسات المساندة/ جامعة الطائف

هذه المعارف من خلال سلوكيات وبالاعتماد على مهارات حياتية متطورة ومنتجدة باستمرار حسب حاجة المجتمع لها، لتكون هذه المهارات مكملة لتعلم المعارف وداعمة لها.

فهي سبب نجاح الفرد في تفاعله مع الآخرين، لأنها تمثل جوهر سلوكه وحجر الأساس للعلاقات الاجتماعية بين الأفراد، كونها تشبع النواحي النفسية والاجتماعية لديه، فكلما أمتلك الفرد مهارات حياتية أكثر كلما زاد نجاحه وتطوره في الحياة، كما أن هذه المهارات متغيرة بتغير وتطور المجتمع، مما يعني ظهور مهارات حياتية جديدة باستمرار. (Buchert,2014)

وهي قدرة الفرد على أداء المهام المطلوبة منه خلال الحياة اليومية بأعلى إمكانات وبأسرع وقت وأقل جهد وتكلفة. (العريني، ٢٠٠٤)، أي أنها تبني شخصية الفرد وتعمل على إكسابه قدرات عالية لمواجهة الضغوط اليومية وللقيام بالاختيار من خلال أنماط سلوكية تدل على قدرته على تحمل المسؤولية والتصرف بشكل مقبول أثناء المواقف التي يتعرض لها، مما يؤدي لنجاحه في التفاعل والتكيف مع البيئة من حوله. (الناجي، ٢٠١٠)

ولا بد أن يكون الفرد على دراية بقدراته وإمكاناته، ولديه معرفة وفهم لذاته، حتى يستطيع اشباع حاجاته وتحقيق طموحه، وعندها سيتحقق له الشعور بالاستقرار النفسي. (الخرجي، ٢٠٠٦) لأن الاستقرار النفسي من الأمور التي تمكنه من التركيز والاستفادة من المعارف بشكل جيد، وكذلك يحقق له الثبات الانفعالي والالتزان النفسي والقدرة على اكتساب الخبرات. (الشويلي، ٢٠١٠)، ومن وجهة نظر الباحثة تعتبر المرحلة الجامعية من أهم مراحل حياة الفرد، التي ينشأ فيها الاستقرار النفسي، ففيها تتشكل شخصيته ومن خلالها يكتشف ذاته وقدراته ويعمل على تطويرها، ومن خلال اختياره للتخصص يحدد مستقبله المهني، وأثناء المرحلة الجامعية يكتسب العديد من الخبرات الجديدة ويطلع على ثقافات مختلفة ينقلها إليه زملاؤه أو مدرسيه أو يتعرف عليها هو بشكل شخصي من خلال التبادل الثقافي بين الجامعات، كل هذه التغيرات التي تحدث لديه تجعله يحتاج وبشكل كبير للاستقرار النفسي، والذي بدوره يحتاج لعوامل كثيرة كي يتحقق، قد يكون إحداها اكتساب المهارات الحياتية.

وتقع على عاتق الجامعة مهمة تزويد طلبتها بالمهارات اللازمة لضمان زيادة انتاجيتهم أثناء تلقيهم للمعارف، ولمساعدتهم على تحديد أهدافهم وطموحاتهم التي يجب أن تتناسب مع قدراتهم وميولهم، مما يحقق لهم أيضاً الاستقرار النفسي والتفاعل الإيجابي مع الحياة. (الجبوري، ٢٠٠٢)

ولذلك فقد رأت الباحثة أن تختار الطلبة الجامعيين لتجري عليهم هذا البحث، ولتقيس دور المهارات الحياتية التي يتمتع بها هؤلاء الطلبة والتي يعملون على تطويرها في وصولهم للاستقرار النفسي.

مشكلة البحث:

مع التطورات المتسارعة التي تمر بها الدول العربية برزت الحاجة لتوفير مهارات حياتية للفرد ليستطيع النجاح في حياته العلمية والعملية والمهنية والأسرية والشخصية والاجتماعية، فلم يعد الأمر مقتصرًا على التعليم فقط لجعل الفرد متميزاً وناجحاً في حياته، بل تعداه ليشمل التدريب من خلال المؤسسات التعليمية

ومن خلال مؤسسات مختصة، لإكسابه مهارات حياتية تساعده على ترجمة المعارف التي يحصل عليها من خلال المناهج، إلى سلوكيات تتسم بالمهارات والقدرات المتميزة ليحقق التفاعل الإيجابي في حياته. وقد أكدت العديد من الدراسات ضعف المهارات الحياتية اللازمة للتعامل مع متطلبات العصر الحديث لدى الطلبة الجامعيين مثل دراسة (اللولو وقشطة، ٢٠٠٦ والسيد، ٢٠٠٧ والحلوة، ٢٠١٤ وكاظم، ٢٠١٦) حيث اتضح أن مستوى الطلبة الجامعيين في المهارات الحياتية متدني في أحياناً كثيرة حتى وصل في بعضها إلى ١٤.٦٧%، ومتوسط في أحيانٍ أخرى بحيث لم يتجاوز ٦٩.٦٨%.

وعندما يكتسب الفرد المهارات الحياتية فإنه سينجح في الوصول لأهدافه وتحقيق الاستقرار النفسي، لأن الخبرة الإيجابية والناجحة تسبب الرضا النفسي له، وتجلب له الأمان وتساعد على فهم ذاته، فالاستقرار النفسي يلعب دوراً كبيراً في نجاح الفرد في تحقيق طموحاته وأهدافه، وهو يشعره بقيمته الشخصية ويدعم ثقته بنفسه. (الجميل، ٢٠٠٤)

وقد تعمدت الباحثة اختيار الطلبة الجامعيين ليمثلوا عينة البحث نظراً لإيمانها بأهمية هذه المرحلة في حياة الأفراد، حيث أنها تحدد ميولهم واتجاهاتهم ومستقبلهم العائلي والمهني واختياراتهم، ومن وجهة نظر الباحثة فإن توفر المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين قد يكون عاملاً هاماً في تحقيق الاستقرار النفسي لديهم، ومن هنا فقد ارتأت أن تتأكد من دور هذه المهارات في تحقيق الاستقرار النفسي لديهم. وهكذا فإن مشكلة البحث تتمثل في تحديد ومعرفة دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين في المملكة العربية السعودية.

أسئلة البحث:

يحاول البحث الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين؟
٢. ما مستوى الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المهارات الحياتية والاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟
٤. هل تسهم المهارات الحياتية في التنبؤ بالاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟
٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) ومتغير الكلية (علمية وإنسانية)، والتفاعل بينهما في المهارات الحياتية؟
٦. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) ومتغير الكلية (علمية، إنسانية)، والتفاعل بينهما في الاستقرار النفسي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

١. معرفة مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين.

٢. معرفة مستوى الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين.
٣. الكشف عن دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين.
٤. تحديد مدى إمكانية التنبؤ بالاستقرار النفسي من خلال توفر المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين.
٥. معرفة مدى تأثير السنة الدراسية والكلية على المهارات الحياتية والاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

أهمية البحث:

(أ) الأهمية النظرية:

- تميز هذا البحث بسبب ربطه ما بين المهارات الحياتية التي يتمتع بها الطلبة الجامعيون بقدرتهم على تحقيق الاستقرار النفسي، وعند البحث عن الدراسات المتعلقة به لم تجد الباحثة أي دراسة عربية تطرقت للمهارات الحياتية وعلاقتها بالاستقرار النفسي..
- بيان أهمية المهارات الحياتية في التغلب على الصعوبات التي يواجهها الفرد في الاستقرار النفسي عند حدوث أمور طارئة.
- تصميم مقياس للمهارات الحياتية وآخر للاستقرار النفسي، قد يكون مرجعين للعديد من الباحثين.
- تقديم إطار نظري متميز ومتربط حول مفهومي المهارات الحياتية والاستقرار النفسي لعله يكون مفيداً للباحثين والمهتمين.
- عينة البحث هي من فئات المجتمع الهامة، فطلبة الجامعة هم ثروة للوطن يجب رعايتهم والاهتمام بهم نظراً لدورهم في تطوير الوطن مستقبلاً.

(ب) الأهمية التطبيقية:

- إرشاد القائمين على تصميم المناهج الدراسية لأهمية المهارات الحياتية في التغلب على الصعوبات وفي تحقيق الاستقرار النفسي للأفراد.
- إرشاد القائمين على الجامعات لأهمية دورات المهارات الحياتية للطلبة لتجعلهم قادرين على التأقلم مع أية ظروف طارئة يتعرضون لها.
- تنبيه الأفراد والمتعلمين إلى ضرورة تطوير مهاراتهم الحياتية من أجل تحقيق الاستقرار النفسي للتغلب على الصعوبات وحل المشكلات.
- إثراء المكتبة العربية والباحثين بموضوع بحثي حديث بمتغيراته ونتائجه.

الحدود الموضوعية: اقتصرت حدود البحث على تحديد ومعرفة دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات السعودية، وكذلك تحديد المهارات الحياتية التي يتمتعون بها، ومستوى الاستقرار النفسي لديهم، وإمكانية التنبؤ بالاستقرار النفسي من خلال توفر المهارات الحياتية لديهم، مع ربطها ببعض المتغيرات.

الحدود المكانية: جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١هـ.

الحدود البشرية: طلبة جامعة الطائف ذكوراً وإناثاً.

مصطلحات البحث:

١. **المهارات الحياتية:** هي مجموعة من المهارات القوية التي تعمل على تمكين الفرد من التعامل بفعالية مع الحياة التي يعيشها بمواقفها المتغيرة وتطوراتها، من خلال إيجاد تواصل فعال مع الآخرين، وتفكير متفتح وإيجابي يتقبل كل ما هو جديد وفعال، وقدرة على إدارة الأزمات بروية وتامل ومرونة، وعلى حل المشكلات بطرق إبداعية، وذلك من خلال التخطيط وتحديد الأهداف والعمل على بلوغها. (Wiedemann et al,2013)

إجرائياً: هي مجموعة المهارات الشخصية والاجتماعية، وما ينتج عنها من سلوكيات للفرد نتيجة الجينات الوراثية أو نتيجة اكتسابها من البيئة أو نتيجة للثنتين معاً، والتي تعمل على تحقيق تكيفه مع البيئة وزيادة رضاه عن نفسه واستقراره، وتقاس من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب/ة على مقياس المهارات الحياتية المعتمد في البحث.

٢. **الاستقرار النفسي:** هو حالة من الراحة النفسية التي يشعر بها الفرد نتيجة تحرره من الخوف والقلق، مما يؤدي إلى شعوره بالأمان والاستقرار في حياته الشخصية والعملية، ويصبح لديه قدرة على ضبط النفس والتحكم بالانفعالات والتعبير عنها بشكل ناضج. (إسماعيل، ٢٠٠٦)

إجرائياً: شعور الفرد بالهدوء والاطمئنان نتيجة تحقق الأمان والاستقرار له في كافة نواحي حياته، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليه الطالب/ة على مقياس الاستقرار النفسي المعتمد في هذا البحث.

الإطار النظري:

أولاً: المهارات الحياتية:

تعرف المهارات الحياتية حسب منظمة اليونسكو بأنها عملية تفاعلية بين التعلم والتعليم تهدف لإكساب الفرد المعارف والمهارات والسلوكيات للتغلب على العقبات وحل مشكلاته الشخصية والاجتماعية، ومواجهة المواقف التي يتعرض لها أثناء حياته بنجاح، مما يؤدي إلى زيادة خبراته واثقانه للمهام وبالتالي تحسين نوعية حياته. (Clark & Duwe,2015)

وهي مجموعة مهارات يقوم بها الفرد ويترجمها على شكل سلوك، تمكنه من التعامل بفاعلية مع التحديات والعقبات التي تواجهه في حياته اليومية، كاتخاذ القرار والثقة بالذات والقدرة على البقاء بأمان وصحة جيدة. (Nomikow & Parry, 2014)

وتعتبر بمثابة الأدوات التي تساعد الفرد على تعلم طرق التواصل مع البيئة والمجتمع بفاعلية وإيجابية، من أجل تحسين علاقاته مع الآخرين وإكسابه مهارة تحمل المسؤولية، وهي مستمرة ومتطورة ومتغيرة باستمرار الحياة. (Buchert,2014 ؛ Li,2014)

وتركز حالياً بعض هذه المهارات وبسبب التطورات التكنولوجية الهائلة والتحديات الكبيرة التي يتعرض لها الفرد ومجتمعه، على قدرة الفرد على ممارسة التفكير الناقد والتواصل بفاعلية وكفاءة مع استخدام التكنولوجيا والعمل بمرونة ومسئولية. (Andrini,2016)

وتعرف الباحثة المهارات الحياتية من خلال قراءتها وخبرتها بأنها تلك المهارات التي تمكن الأفراد من استغلال كل المواقف والظروف التي يعيشون بها سواء أكانت إيجابية أو سلبية، في تحقيق النجاح والتميز أثناء التعامل معها وذلك من خلال سلوكياتهم التي اكتسبوها من طريقة تفكيرهم ومن ايمانهم بقدراتهم التي طوروها مع مرور الزمن، ومن معارفهم التي اكتسبوها من التعليم.

أهميتها:

ترى الباحثة أنه من المهم أن يكون لدى الأفراد مهارات حياتية تمكنهم وتساعدهم على التصرف بشكل صحيح وناجح مع المواقف والظروف التي يمرون بها، الأمر الذي يدعم ثقتهم بأنفسهم وبقدراتهم، وعندها سيعملون على تطويرها لإحراز المزيد من النجاح والاستقلالية.

فاكتساب الفرد للمهارات الحياتية تكسبه القدرة على إدارة ضغوط الحياة، والتعامل مع المهام الملقاة عليه بكل مراحل حياته، مما يعني أنه سيكون مواطناً فعالاً ويتمتع بصحة نفسية جيدة. (الربيعاني، ٢٠٠٨ ؛ Gomes & Marques,2013)

وتمتلك المهارات الحياتية مجموعة من الخصائص نذكر منها:

- **التنوع:** إذ أنها تشمل الجوانب المادية وغير المادية التي تشبع احتياجات ومتطلبات الفرد لتحقيق التفاعل مع الحياة وتطوراتها.
 - **الاختلاف:** بمعنى انها تختلف من مجتمع لآخر ومن بيئة لأخرى ومن مكان لآخر ومن زمان لآخر، إذ تحكمها طبيعة هذه المجتمعات من حيث مقدار تطورها.
 - **اعتمادها على علاقة الفرد بالمجتمع:** فهي تعتمد على العلاقة المتبادلة بينهما، ودرجة تأثر كل منهما بالآخر.
 - **التطور:** فالمهارات الحياتية متطورة ومتجددة باستمرار تماشياً مع تجدد وتطور مجتمع الفرد، مما يؤدي لتحقيق الفرد تفاعلاً إيجابياً مع الحياة. (مليباري، ٢٠١٢)
 - **الاستمرارية:** وتضيف الباحثة هذه الخاصية باعتبار أن المهارات الحياتية ليس لها نهاية في حياة الفرد، بل هي مستمرة معه في جميع مراحل حياته، فكلما ارتفع شأنه زادت حاجته لها لتحقيق التميز، ومهما كبر سنه زاد اعتماده عليها لتحقيق له الرضا الذاتي والصحة النفسية.
- وقد قام (عمران وآخرون، ٢٠٠١) بتصنيف المهارات الحياتية إلى:
١. **المهارات الذهنية:** مثل التفكير الناقد والابداعي، التخطيط للمهام، إدارة المواقف الطارئة والصراعات، الابداع في حل المشكلات، التركيز وضبط النفس والمشاعر، اتخاذ القرارات.

٢. **المهارات العملية:** مثل العناية والاهتمام بالمظهر الخارجي والنظافة، والابداع في ترتيب المنزل واستخدام أجهزته بفعالية، والترشيد في استخدام موارد البيئة.

فيما صنفها وزارة التربية والتعليم في المملكة العربية السعودية إلى مهارات ترتبط بالخصائص الشخصية كالاتصال والتواصل والتعاون، وإدارة الوقت، والأخذ بمتطلبات الأمن والسلامة، وترشيد الاستهلاك. (حسين، ١٤٢٦هـ).

وبناءً على اطلاع الباحثة على العديد من التصنيفات فقد ارتأت أن تقوم بتصنيف المهارات الحياتية إلى ثلاثة مجالات رئيسية تدرج تحت كل واحدة منها مهارات فرعية، وذلك كما يلي:

١. **المهارات الشخصية الذاتية:** وتعرفها بأنها تلك المهارات المرتبطة بالفرد وتنمية ذاته وقدراته وشخصيته من أجل تحقيق التوافق مع نفسه واستغلال القدرات التي يمتلكها لتحقيق الرضا الذاتي والثقة بهذه القدرات، وتحقيق الاستقرار النفسي، وتشمل:

(أ) **مهارة تحمل المسؤولية:** بأن يكون لدى الفرد إحساس عالٍ بالمسؤولية عن كل ما يقوم به من سلوكيات قد تتخللها بعض الأخطاء، مما يمنحه القوة على مواجهة ومحاسبة نفسه وتعديل سلوكه، وعدم القاء اللوم على الآخرين.

(ب) **مهارة توكيد الذات:** وتتعلق من فهم ومعرفة الفرد لنقاط قوته وضعفه، مما يؤدي لفهمه لشخصيته ومحاولته تغيير ذاته للأفضل، وبالتالي الافتخار بنفسه وبأفكاره وسلوكياته.

(ت) **مهارة ضبط النفس:** بامتلاكه القدرة على التحكم بانفعالاته السعيدة والحزينة والمندفة، وتمتعه بالصبر والإصرار والمثابرة للوصول لأهدافه.

(ث) **مهارة العناية بالصحة الغذائية:** وتعتبر مهمة في حياة الفرد، فقيامه باتباع نظام غذائي صحيح يجعله يتمتع بصحة جسدية جيدة، وهذا يساعد على تمتعه بصحة نفسية عالية لما لهما من ارتباط في كثيرٍ من الأحيان.

٢. **المهارات الاجتماعية:** وتعرفها بأنها مهارات الفرد الأساسية للتعامل مع المجتمع والأشخاص المحيطين به بشكل فعال، مما يؤدي لتحقيق النجاح في تقبل الطرفين لبعضهما البعض، والتفاعل بإيجابية بهدف التكيف وتطوير المجتمع، وتشمل:

(أ) **مهارة التعاون:** تقديم الفرد للمساعدة التي يقدر عليها لمن يحتاجها ويستحقها دونما تردد.

(ب) **المهارة الوجدانية (التعاطف والمشاركة الوجدانية):** وتتبع من مشاعر الفرد تجاه الآخرين وقضاياهم ومشكلاتهم، وتقدير مشاعرهم تجاهه.

(ت) **مهارة التواصل مع الزملاء:** من خلال المبادرة في التواصل معهم ومشاركتهم معلومات هامة، ومساعدتهم في مهامهم وأعمالهم.

٣. **المهارات التكنولوجية:** وتعرفها بأنها المهارات المتطورة والتي تسمح للفرد بمواكبة التطورات التكنولوجية الهائلة المتسارعة التي تحدث في العالم من أجل الحصول على المعرفة ونقلها للآخرين، وهذا يحتم على الفرد تنمية قدراته ومهاراته التكنولوجية.

ثانياً: الاستقرار النفسي:

ويعرف بأنه قدرة الفرد على إحداث التوازن بين متطلباته وبين البيئة التي تحيط به، الأمر الذي يحقق له التوازن النفسي والشعور بالطمأنينة والأمان. (الدبي، ٢٠٠٣)

كما أنه شعور الفرد بالطمأنينة وتقبل ذاته والآخرين والتوافق معهم، وشعوره بالصحة الجسدية والنفسية. (الخرجي، ٢٠٠٦)

وهو رغبة الفرد في تجنب الألم والقلق والخوف، والوصول للراحة الجسدية والنفسية والاجتماعية وللأمن النفسي، الأمر الذي يحدث تأثيراً كبيراً على المشاعر الإنسانية وعلى البناء النفسي السليم. (الشمري، ٢٠٠٥)، كما يعتبر حالة من الاتزان الانفعالي الذي يدل على الصحة النفسية، وهي حالة نفسية تكمن وراء شعور الفرد بالاطمئنان والأمن النفسي والاكتماء الذاتي. (الخالدي، ٢٠٠١)، ويتحقق الاستقرار النفسي لدى الفرد إذا ما اتصف بالفضيلة والكمال العقلي وحب الخير للآخرين. (عباس، ٢٠٠٢)، وعادةً ما يتميز الأفراد المنظمين والمسؤولين عن أعمالهم بالاستقرار النفسي. (العنكي، ٢٠٠٩)

وهناك الكثير من علماء النفس حاولوا تفسيره، فسيجmond فرويد (١٨٥٦-١٩٣٩): رأى أن انسجام الذات بين الهو والأنا الأعلى هو الوسيلة للاستقرار النفسي، وفي رأيه أن هذا الاستقرار يحدث خلال السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد. (الشمري، ٢٠٠٥)، أما كارل روجرز (١٠٨٧-١٩٠٢) فيرى أن الاستقرار النفسي يحدث إذا ما استطاع الفرد التنسيق وإحداث توازن بين ذاته والخبرات التي يكتسبها، وهذا يتطلب منه استمرارية تقييم خبراته ليجري التعديلات اللازمة على بناء القيم لديه لكي يتفاعل مع الخبرات الجديدة. (الخرجي، ٢٠٠٦)، فيما قدم ابراهام ماسلو (١٩٠٨-١٩٧٠) ترتيباً هرمياً للحاجات ابتداءً من الحاجات الفسيولوجية وانتهى بتحقيق الذات، وبينهما وفي المرتبة الثالثة الحاجة للأمان والاستقرار التي يحققها الفرد بتواجهه في مجتمع آمن يسوده النظام، ومن خلال وجود أمان وظيفي وقيم روحية ودينية لديه. (Kassin, 2001)، أما كارل يونج (١٨٧٥-١٩٦١) فيرى أن الاستقرار يأتي بسبب سيطرة القوة الروحية على السلوك باختيار الفرد، وذلك من خلال التفاعل والتوافق بين الذات واللاشعور الفردي والجمعي، أي أن الاستقرار يحدث عندما يتحقق التكامل بين نشاط الفرد وتوقعاته ومتطلبات مجتمعه، وهذا يتطلب مرونة من الفرد أثناء تشكيل اتجاهاته وسلوكه في مواجهة المواقف الجديدة. (الزبيدي والشمري، ١٩٩٩)، فيما أكدت النظرية الوجودية أن الاستقرار النفسي يتحقق إذا لم يوجد صراع ذاتي، بل يوجد تكامل في شخصية الفرد وإدراك سليم لذاته، وقدرة وشجاعة على مواجهة المستقبل من

خلال معرفة القدرات التي يتمتع بها الفرد والامكانيات التي يمتلكها، ويتحقق الاستقرار النفسي بتمتع الفرد بحريته، وقدرته على اختيار القيم الدينية للجوء إلى الله من خلالها. (الجميلي، ٢٠٠٤)

وبعد الاطلاع على آراء العلماء فيما يتعلق بتحقيق الاستقرار النفسي، ترى الباحثة أن الاستقرار النفسي يحتاج لاقتناع الفرد بقدراته ومعرفته بمواهبه ورغباته، وفي نفس الوقت يحتاج لمعرفته بقيم مجتمعه والامكانيات المتوفرة فيه، حتى يحدث تناسقاً وانسجاماً ما بين رغباته وطموحه وما بين تقبل المجتمع لهذه الرغبات، وحتى يحصل على فرصته في تأمين نفسه وظيفياً ومادياً ومعنوياً ونفسياً من هذا المجتمع.

أما عن العلاقة بين المهارات الحياتية والاستقرار النفسي فتري الباحثة أن تحقيق الاستقرار النفسي في ظل الظروف الصعبة التي يعيشها الفرد العربي وفي ظل مطالب الحياة المتواصلة والكثيرة أمر صعب التحقيق ما لم يمتلك الفرد إرادة قوية وإيمان كبير بذاته وقدراته، وما لم يكن لديه طموح عال وأهداف سامية يعمل بكل جهد وقوة وطاقه لتحقيقها، وكل هذا يحتاج لأن يمتلك الفرد مهارات حياتية متقنة ومفهومة وسهلة التطبيق.

دراسات سابقة:

اطلعت الباحثة على دراسات سابقة تتعلق بموضوع البحث، لكنها لم تجد اي دراسة جمعت بين متغيري البحث الرئيسيين (المهارات الحياتية والاستقرار النفسي)، لذلك قامت بجمع بعض الأبحاث التي تعرضت للمهارات الحياتية وأخرى تعرضت للاستقرار النفسي، واجتهدت أن تكون مفيدة لبحثها وذات علاقة به، واعتمدت على ترتيب زمني تصاعدي بالنسبة للسنوات.

دراسة (اللولو وقشظة، ٢٠٠٦) بعنوان (مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة) هدفت إلى تحديد المهارات الحياتية الواجب توافرها لدى خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية في قطاع غزة بفلسطين، وتكونت العينة من (٩٣) طالباً وطالبة، (٣٩ طالباً و٥٤ طالبة)، واعتمد مقياس مهارات حياتية للدراسة، واتضح أن مستوى الطلبة في المهارات الحياتية ككل وكذلك في المهارات الفرعية لم تصل إلى حد التمكن، ما عدا مهارات التفكير وتحقيق الذات، ولم توجد فروق ذات دلالة بين طلبة التخصصات العلمية والانسانية، كما وظهر تدني واضح في المهارات الاقتصادية ٦٩.٦٨% ومهارات العمل ٦٣.٦٩% والمهارات العلمية التكنولوجية ١٤.٦٧.

وقام (Butterwick & Benjamin, 2006) بدراسة بعنوان (الطريق إلى التوظيف من خلال تنمية الشخصية: تحليل نقدي لمناهج المهارات الحياتية في كولومبيا البريطانية (كندا)) هدفت لتحليل مناهج المهارات الحياتية في كولومبيا الذي يهدف إلى تطوير المهارات الحياتية اللازمة لتوظيف الطلبة ومواجهة التحديات، واستخدما مقياساً للمهارات، وأكدت الدراسة أن المناهج في كولومبيا تضمنت مجموعة من المهارات الأساسية كمهارة تنمية الشخصية، وتطوير فهم الذات والتعلم من القدوة وطرق مواجهة المشكلات والتفكير الناقد والمسؤولية الشخصية، فيما لم تتضمن مهارات مهمة للتغلب على البطالة.

أما دراسة (السيد، ٢٠٠٧) وعنوانها (حاجة طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية) فقد هدفت إلى التعرف على حاجات طلبة جامعة الإسراء للمهارات الحياتية، وارتباطها ببعض المتغيرات، وتكونت العينة من (٤٤٠) طالباً وطالبة، واستخدمت استبانة حاجة الطلبة للمهارات الحياتية اشتملت على (٤٠) فقرة، وتبين أن الطلبة بحاجة للمهارات الحياتية، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة على جميع المحاور باستثناء محور العلاقات الاجتماعية، كما أن الحاجة للمهارات لطلبة الكليات العلمية أعلى منها لطلبة الكليات الإنسانية، وأن حاجة المقيمين في المدينة أعلى من نظرائهم المقيمين في الريف، وأن الحاجة على محور الهوية لطلبة مستوى السنة الرابعة هي أعلى من مستوى السنوات الأخرى يليها طلبة المستوى الأول، كما أكدت النتائج الحاجة الفعلية لطلبة جامعة الإسراء من المهارات الحياتية في المحاور كافة.

وهدف دراسة (الربيعاني، ٢٠٠٨) وعنوانها (المهارات الحياتية لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس) إلى تحديد مستوى امتلاك الطلبة بكلية التربية جامعة السلطان قابوس للمهارات الحياتية، وتحديد الأهم منها بالنسبة لهم، وتكونت العينة من (٣٨١) طالباً وطالبة، منهم (١٢٧) طالباً و(٢٥٤) طالبة، واستخدم مقياس المهارات الحياتية، وأوضحت النتائج أن مستوى امتلاك الطلبة للمهارات الحياتية كان متوسطاً، كما تبين أن مستوى الطلبة في مهارات البحث العلمي منخفضة.

دراسة (هفن، ٢٠١٠) بعنوان (الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك) هدفت للتعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك، وعلى دلالة الفروق في مستوى الاستقرار النفسي لدى الطلبة وفقاً لمتغيري النوع والتخصص، وتكونت العينة من (٢٩٨) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس الاستقرار النفسي كأداة للدراسة، وتبين أن مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك عالٍ، ولم توجد فروق وفقاً لمتغيري الدراسة (الجنس والتخصص).

فيما أجرت (ميرة، ٢٠١٢) دراسة بعنوان (الاستقرار النفسي وعلاقته بمستوى الطموح عند طلبة الجامعة)، هدفت للتعرف على الاستقرار النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة، وتحديد العلاقة بينهما، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة، واستخدمت مقياسي الاستقرار النفسي ومستوى الطموح، وتبين وجود استقرار نفسي ومستوى طموح عند الطلبة، ووجدت علاقة دالة بين الاستقرار النفسي ومستوى الطموح، ووجدت فروق في الاستقرار النفسي لصالح الذكور، فيما لم تظهر فروق في مستوى الطموح وفقاً للجنس.

وفي دراسة لـ (Gomes & Marques, 2013) بعنوان (المهارات الحياتية في المحتوى التعليمي: قياس أثر برنامج التدخل) في الولايات الأمريكية المتحدة، هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي لإكساب الطلبة المهارات الحياتية، وتكونت العينة من (٨٤) مشاركاً، واستخدم الباحثان برنامج تدريبي واختبار لقياس أثره على المهارات الحياتية، وتبين تطور خبرات المهارات الحياتية لدى المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج، حيث كانوا أكثر تفاعلاً ورضاً عن الحياة.

وقامت (الحلوة، ٢٠١٤) بدراسة بعنوان (المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن في ضوء التحديات المعاصرة)، هدفت إلى تحديد وتنمية بعض المهارات الحياتية اللازمة لطالبات المرحلة الجامعية في ضوء بعض التحديات المعاصرة، وتكونت العينة من (٢٠٦) طالبة من طالبات السنة الدراسية الرابعة بكلية التربية، واستخدمت الباحثة استبانة لتحديد المهارات اللازمة للطالبات، وتحددت من نتائج الدراسة بمهارات الاتصال والتفكير الناقد والإبداعي والتكنولوجيا والمعلومات والمهارات الصحية والقانونية والاقتصادية، واتضح ان الطالبات يمتلكن هذه المهارات بدرجة أقل من المتوسط وبشكل متفاوت.

وأخيراً أجرت (كاظم، ٢٠١٦) دراسة بعنوان (المهارات الحياتية اللازمة لطلبة قسم الجغرافية من وجهة نظر المدرسين) هدفت إلى معرفة المهارات الحياتية اللازمة لطلبة قسم الجغرافية من وجهة نظر المدرسين في جامعات الفرات الأوسط بالعراق، وتكونت العينة من (٥٥) تدريسيًا وتدرسيًا يتوزعون بين كليات التربية في جامعات الفرات الأوسط، واستخدمت الباحثة استبانة عن المهارات الحياتية، وأكدت الدراسة تدني مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة أقسام الجغرافية في كليات التربية للعلوم الإنسانية من وجهة نظر أغلب المدرسين بسبب قلة اهتمام الطلبة لتدريسها وممارستها في حياتهم اليومية.

التعليق على الدراسات السابقة: بالنظر للدراسات المستعرضة لاحظت الباحثة أن معظم الدراسات وجدت مستوى متوسط أو متدني من المهارات الحياتية لدى الطلبة، وأنه اختلف حسب التخصص أو مستوى السنة الدراسية، وفي دراسة وجد ان مستوى الاستقرار عالٍ لدى الطلبة، وتطرق البعض منها إلى اشتغال المناهج على بعض المهارات، وإلى إمكانية تدريب الطلبة عليها، وجميع الدراسات أجمعت على ضرورة هذه المهارات وأهميتها من أجل تطور الطلبة وصحتهم النفسية، وقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات وغيرها في تحديد عينة البحث وآلية التطبيق ومغيرات البحث والمعالجات الاحصائية، واختلف البحث الحالي عنها في ربط المهارات الحياتية بالاستقرار النفسي ولأول مرة حسب علم الباحثة يتم ربط هذين المتغيرين في بحث واحد، كما استفادت في بناء وتصميم مقياسي البحث بشكل جديد وشامل.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الذي يعبر عن الظاهرة بشكل كمي وكيفي مما يوضح العلاقات بينها وبين الظواهر الأخرى، ويتيح الوصول لاستنتاجات علمية.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من طلبة جامعة الطائف (ذكوراً وإناثاً) بالمملكة العربية السعودية. **عينة البحث:** اشتملت العينة على (٢٩٠) طالباً وطالبةً من جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية، توزعوا على كافة الكليات والسنوات الدراسية، والجدولان (١) و (٢) يوضحان توزيع أفراد العينة على الكليات والسنوات الدراسية.

جدول (١) توزيع أفراد العينة على نوع الكليات

النسبة المئوية	عدد الطلبة	الكليات
٦٢.٧٦	١٨٢	العلمية
٣٧.٢٤	١٠٨	الإنسانية
%١٠٠	٢٩٠	المجموع

جدول (٢) توزيع أفراد العينة على السنوات الدراسية

النسبة المئوية	عدد الطلبة	الكليات
٤١.٠٤	١١٩	السنة الأولى
٢٥.١٧	٧٣	السنة الثانية
١١.٣٨	٣٣	السنة الثالثة
٢٢.٤١	٦٥	السنة الرابعة
%١٠٠	٢٩٠	المجموع

ثالثاً: أدوات البحث: قامت الباحثة ببناء أداتي البحث، وهما عبارة عن مقياسين أحدهما لقياس المهارات الحياتية والآخر لقياس الاستقرار النفسي.

١. **مقياس المهارات الحياتية:** في البداية لا بد من الإشارة إلى أنه ومن خلال اطلاع الباحثة على الكثير من الأبحاث والدراسات التي أجريت على موضوع المهارات الحياتية لم تجد مقياساً محدداً لهذه المهارات، مما يعني أن العديد من الباحثين اجتهدوا لقياس هذه المهارات، ولذا قامت الباحثة بتصميم مقياس خاص للمهارات الحياتية احتوى على (٥١) فقرة وزعت على ثلاثة مجالات رئيسية هي: مجال المهارات الشخصية الذاتية، مجال المهارات الاجتماعية، ومجال المهارات التكنولوجية.

الشروط السيكومترية لمقياس المهارات الحياتية:

أولاً: **صدق المقياس:** قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس المهارات الحياتية عن طريق:

١. **صدق المحكمين:** عُرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس، بلغ عددهم (٧) محكماً، وذلك للحكم على البنود من حيث ملاءمتها للمهارات الحياتية، ووضوح صياغتها لغوياً وعلمياً، وصحة ترجمتها، وقد تراوحت نسبة اتفاق السادة المحكمين على بنود المقياس بين ٨٧% - ٩٠%، وبالتالي سوف يتم الإبقاء على جميع بنود المقياس.

٢. **الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):** تم استخدامه لكل فقرة من فقرات مقياس المهارات الحياتية عن طريق حساب الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لعينة التقنين، ومن ثم إجراء اختبار (ت) لدلالة الفروق لكل فقرة والتحقق من أن الفقرة قادرة على التمييز بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا من عينة البحث الاستطلاعية في المهارات الحياتية. ويوضح الجدول (٣) نتائج الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية).

جدول (٣) الصدق التمييزي لمقياس المهارات الحياتية عند ن=١٠٠

المجموعة	المهارات	رقم الفقرة	المتوسط	قيمة (ت) T	مستوى دلالة	
المنخفضين	المهارة الأولى تحمل المسؤولية ٧-١	١	١,١٦٠	٣,٨٦٥	٠,٠٠٠	
			١,٩٢٠٠			
المرتفعين		٢	٣	١,٠٠٠	٣,٦٤١	٠,٠٠٠
				١,١٥٢		
المنخفضين		٤	٥	١,٢٠٠	٣,٠٣٢	٠,٠٠٠
				١,٩٢٠		
المرتفعين		٦	٧	١,٠٤٠	٥,٥٧٩	٠,٠٠٠
				١,٨٨٠		
المنخفضين		٨	٩	١,١٢٠	٧,٤٥٧	٠,٠٠٠
				٢,٤٤٠		
المرتفعين		١٠	١١	١,١٢٠	٨,٣٩٧	٠,٠٠٠
				٢,٦٠٠		
المنخفضين		١٢	١٣	١,٦٠٠	٤,٧١٨	٠,٠٠٠
				٢,٦٨٠		
المرتفعين		١٤	١٥	١,٤٠٠	٣,٥٥٥	٠,٠٠٠
				٢,٣٦٠		
المنخفضين		١٦	١٧	١,١٦٠	٣,٤٧٤	٠,٠٠٠
	١,٩٦٠					
المرتفعين	١٨	١٩	١,٣٦٠	٣,٧٩٢	٠,٠٠٠	
			٢,٢٤٠			
المنخفضين	٢١	٢٠	١,٢٠٠	٢,٤٠٤	٠,٠٠١	
			١,٧٦٠			
المرتفعين	٢٣	٢١	١,٠٨٠	٣,٨٠٨	٠,٠٠٠	
			١,٨٨٠			
المنخفضين	٢٥	٢٢	١,٤٨٠	٣,١٦٧	٠,٠٠٠	
			٢,٨٠٠			
المرتفعين	٢٧	٢٣	١,٠٤٠	٥,٢٠٩	٠,٠٠٠	
			٢,٢٨٠			
المنخفضين	٢٩	٢٥	١,١٢٠	٣,٤٤٠	٠,٠٠٠	
			١,٨٨٠			
المرتفعين	٣١	٢٦	١,٢٨٠	٤,٨٢٧	٠,٠٠٠	
			٢,٦٨٠			
المنخفضين	٣٣	٢٧	١,١٢٠	٥,٢٨٤	٠,٠٠٠	
			٢,٠٠٠			
المرتفعين	٣٥	٢٧	١,٢٨٠	٤,٨٢٧	٠,٠٠٠	
			٢,٦٨٠			

٠,٠٠	٤,٨٩٣	١,٢٠٠	١٨		المنخفضين
		٢,٣٢٠			المرتفعين
٠,٠٠	٦,١٢٩	١,٠٠٠	١٩		المنخفضين
		٢,٢٤٠			المرتفعين
٠,٠١	٢,٠٤٩	١,٦٠٠	٢٠		المنخفضين
		٢,٢٤٠			المرتفعين
٠,٠٠	٦,١١٣	١,١٦٠	٢١		المنخفضين
		٢,٣٦٠			المرتفعين
٠,٠٠	٣,١٨٦	١,٠٨٠	٢٢		المنخفضين
		١,٦٨٠			المرتفعين
٠,٠٠	٤,٤١٦	١,١٢٠	٢٣		المنخفضين
		٢,٧٦٠			المرتفعين
٠,٠٠	٤,٣٩٧	١,٢٠٠	٢٤		المنخفضين
		٢,٣٦٠			المرتفعين
٠,٠٠	٤,٩٥٦	١,٠٠٠	٢٥		المنخفضين
		٢,١٢٠			المرتفعين
٠,٠٠	٤,٦١٥	١,٠٨٠	٢٦	المهارة الرابعة التعاون ٢٧ - ٢٢	المنخفضين
		٢,٠٠٠			المرتفعين
٠,٠٠	٤,٣٤٣	١,٢٠٠	٢٧		المنخفضين
		٢,٤٠٠			المرتفعين
٠,٠٠	٥,٢٥٠	١,٠٠٠	٢٨		المنخفضين
		١,٨٤٠			المرتفعين
٠,٠٠	٣,٩٠٩	١,٢٨٠	٢٩		المنخفضين
		٢,٣٢٠			المرتفعين
٠,٠١	٢,٧٥٣	١,٠٠٠	٣٠		المنخفضين
		١,٤٨٠			المرتفعين
٠,٠٠	٦,١٨٦	١,٠٠٠	٣١	المهارة الخامسة التعاطف الوجداني ٣٥ - ٢٨	المنخفضين
		٢,٠٤٠			المرتفعين
٠,٠٠	٥,٦٢٦	١,٠٠٠	٣٢		المنخفضين
		١,٩٢٠			المرتفعين
٠,٠٠	٦,٥٧٣	١,٠٠٠	٣٣		المنخفضين
		٢,٢٠٠			المرتفعين
٠,٠٠	٤,٠١٧	١,٠٤٠	٣٤		المنخفضين
		١,٩٢٠			المرتفعين
٠,٠٠	٦,١٤٢	١,٠٤٠	٣٥		المنخفضين
		٢,٦٤٠			المرتفعين
٠,٠٠	٥,٤٦٧	١,٣٢٠	٣٦	المهارة السادسة التواصل مع الزملاء	المنخفضين
		٣,٢٤٠			المرتفعين

٠,٠٠	٤,٢٧٥	١,٠٤٤	٣٧	٤٠ - ٣٦	المنخفضين
		١,٨٠٠			المرتفعين
٠,٠١	٢,٦١٣	١,٠٠٠	٣٨		المنخفضين
		١,٤٨٠			المرتفعين
٠,٠٠	٣,٨٢٠	١,٠٤٠	٣٩		المنخفضين
		١,٥٦٠			المرتفعين
٠,٠٠	٣,٣٣٣	١,١٦٠	٤٠		المنخفضين
		١,٩٢٠			المرتفعين
٠,٠٠	٣,٥١٧	١,٠٤٠	٤١		المنخفضين
		١,٥٦٠			المرتفعين
٠,٠٠	٣,٥٣٨	١,٣٦٠	٤٢		المنخفضين
		٢,٤٤٠			المرتفعين
٠,٠٠	٣,٤٦٤	١,٠٠٠	٤٣	المهارة السابعة استخدام التقنية الحديثة ٤٥ - ٤١	المنخفضين
		١,٨٠٠			المرتفعين
٠,٠٠	٥,١٣٦	١,٠٤٠	٤٤		المنخفضين
		٢,٠٠٠			المرتفعين
٠,٠٠	٣,٦٤١	١,٠٠٠	٤٥		المنخفضين
		١,٥٢٠			المرتفعين
٠,٠٠	٦,٤١٩	١,٣٢٠	٤٦		المنخفضين
		٢,٩٢٠			المرتفعين
٠,٠٠	٥,٩٠٨	١,٢٠٠	٤٧		المنخفضين
		٢,٨٠٠			المرتفعين
٠,٠٠	٩,٣٩٩	١,٢٨٠	٤٨	المهارة الثامنة العناية الصحية الغذائية ٥١ - ٤٦	المنخفضين
		٣,٢٠٠			المرتفعين
٠,٠٠	١٠,٠٣٥	١,٢٤٠	٤٩		المنخفضين
		٣,٦٤٠			المرتفعين
٠,٠٠	٩,٧٥٥	١,٣٦٠	٥٠		المنخفضين
		٣,٧٦٠			المرتفعين
٠,٠٠	٣,٤٠٤	١,٠٠٠	٥١		المنخفضين
		١,٦٨٠			المرتفعين

* جميع الفقرات دالة عند مستوى (٠,٠١) و (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم اختبار (ت) انحصرت ما بين (٢,٠٤٩-١٠,٣٥)، فهي دالة عند مستوى (٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١) مما يدل على أن جميع الفقرات قادرة على التمييز بين الارباعى الأدنى والارباعى الأعلى على مقياس المهارات الحياتية بمهاراته المختلفة وهذا يدل على الصدق التمييزي ومناسبته للاستخدام.

٣. **الاتساق الداخلي:** تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الحياتية ومهاراته المختلفة كمؤشر لسلامة بنية الاختبار وذلك من خلال استخدام معامل الارتباط لـ (بيرسون) لاستبعاد الفقرات التي لا ترتبط ارتباطات دالة بالدرجة على المهارة التي تنتمي لها الفقرة (الجدول (٤))، ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين درجة المهارة ودرجة المقياس ككل (الجدول (٥)).

(أ) إيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرات ودرجة المهارة التي تنتمي إليها:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المهارة الذي تنتمي إليها عند $n=100$

رقم الفقرة	المهارة	معامل الارتباط بالمهارة	رقم الفقرة	المهارة	معامل الارتباط بالمهارة
١	تحمل المسؤولية	**٠,٦٨٥	٨	توكيد الذات	**٠,٦٦٨
٢		**٠,٥٦٧	٩		**٠,٧٢١
٣		**٠,٣٩١	١٠		**٠,٧١٥
٤		*٠,٥٨٦	١١		**٠,٦٠٩
٥		**٠,٧٠٧	١٢		**٠,٧٢١
٦		**٠,٧٤٧	١٣		**٠,٦٠٧
٧		**٠,٦٦١	١٤		*٠,٦٨٦
					١٥
١٦	ضبط الذات	*٠,٦٨٩	٢٢	التعاون	**٠,٥٣٥
١٧		**٠,٥٣٠	٢٣		**٠,٧٢٢
١٨		**٠,٥٥٧	٢٤		**٠,٦٧٦
١٩		**٠,٧٣٧	٢٥		**٠,٧٨٤
٢٠		**٠,٦٤٤	٢٦		**٠,٦٨٠
٢١		**٠,٦٧٣	٢٧		**٠,٦٦١
٢٨	التعاطف الوجداني	**٠,٥٨٢	٣٦	التواصل مع الزملاء	**٠,٧١٤
٢٩		**٠,٦٠٨	٣٧		**٠,٧٢٨
٣٠		**٠,٦١٥	٣٨		**٠,٥٣٤
٣١		**٠,٦١١	٣٩		**٠,٥٧٥
٣٢		**٠,٦٦٠	٤٠		**٠,٦٠٩
٣٣		**٠,٦٩٢			
٣٤		**٠,٧٥٨			
٣٥	**٠,٧٢٥				
٤١	استخدام التقنية الحديثة	**٠,٦٠٩	٤٦	العناية بالصحة الغذائية	**٠,٨٥٣
٤٢		**٠,٦٩٣	٤٧		**٠,٨٠٨
٤٣		**٠,٧٩١	٤٨		**٠,٧٧٢
٤٤		**٠,٦٨٣	٤٩		**٠,٨٢٣
٤٥		**٠,٦٤٠	٥٠		**٠,٨٣١
			٥١		**٠,٥١٩

** جميع القيم دالة عند مستوى (٠.٠١)

(ب) إيجاد معامل الارتباط بين درجة المهارات والدرجة الكلية للمقياس: جدول رقم (٥)

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة مهارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

م	مهارات المقياس	الارتباط بالدرجة الكلية
١	تحمل المسؤولية	** ٠,٧٠٠
٢	توكيد الذات	** ٠,٥٥٥
٣	ضبط النفس	** ٠,٧١٣
٤	التعاون	** ٠,٦٥١
٥	التعاطف الوجداني	** ٠,٧٦٤
٦	التواصل مع الزملاء	** ٠,٧٠٧
٧	استخدام التقنية الحديثة	** ٠,٥٩١
٨	العناية بالصحة والغذاء	** ٠,٧٤٩

** جميع القيم دالة عند مستوى (٠.٠١)

يشير الجدول (٥) إلى ارتباط جميع الفقرات ارتباطاً دالاً بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للمهارات، وهي تلك الفقرات التي تم الاستقرار عليها، وأيضاً إيجاد ارتباطات دالة بين كل مهارة من مهارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، ومن ثم تشير هذه النتائج إلى تمتع المقياس بقدر كبير من التجانس الداخلي.

ثانياً: ثبات المقياس: تم حساب ثبات مقياس المهارات الحياتية عن طريق معامل ثبات الفاكرونباخ لمهارات المقياس والدرجة الكلية حيث جاءت كالتالي:

جدول (٦) معاملات الثبات لمقياس المهارات الحياتية بمهاراته المختلفة

م	مهارات المقياس	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
١	تحمل المسؤولية	٧	٠,٧٤٤
٢	توكيد الذات	٨	٠,٨٠٦
٣	ضبط النفس	٦	٠,٧٠٢
٤	التعاون	٦	٠,٧٥٤
٥	التعاطف الوجداني	٨	٠,٧٩٤
٦	التواصل مع الزملاء	٥	٠,٥٦٠
٧	استخدام التقنية الحديثة	٥	٠,٦٧٤
٨	العناية بالصحة والغذاء	٦	٠,٨٤٢
	مقياس المهارات الحياتية ككل	٥١	٠,٩١٩

وبتبيين من الجدول (٦) أن جميع معاملات ثبات المهارات والمقياس ككل جيدة، مما يشير أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

٢. **مقياس الاستقرار النفسي:** اطّلت الباحثة على الكثير من الأبحاث التي أجريت على موضوع الاستقرار النفسي، وقامت بتصميم مقياس خاص للاستقرار النفسي وزعت فقراته الـ (٢٥) على ثلاثة مجالات رئيسية: المجال الذاتي والروحي، المجال الأسري والاجتماعي، والمجال المؤسساتي. الشروط السيكومترية لمقياس الاستقرار النفسي:

أولاً: **صدق المقياس:** قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس الاستقرار النفسي من خلال الطرق التالية:
١. **صدق المحكمين:** عُرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس، بلغ عددهم (٥) محكمين، وذلك للحكم على البنود من حيث ملاءمتها للاستقرار النفسي، ووضوح صياغتها لغوياً وعلمياً، وصحة ترجمتها، وقد تراوحت نسبة اتفاق السادة المحكمين على بنود المقياس بين ٨٥% - ٨٧%، وبالتالي سوف يتم الإبقاء على جميع بنود المقياس.

١. **الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):** تم استخدامه لكل فقرة من فقرات مقياس الاستقرار النفسي عن طريق حساب الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لعينة التقنين، ومن ثم إجراء اختبار "ت" لدلالة الفروق لكل فقرة والتحقق من أن الفقرة قادرة على التمييز بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا من عينة البحث الاستطلاعية في الاستقرار النفسي. ويوضح الجدول (٧) التالي نتائج الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)

جدول (٧) الصدق التمييزي لمقياس الاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة عند ن = ١٠٠

المجموعة	المجال	رقم الفقرة	المتوسط	قيمة (ت) T	مستوى دلالة
المنخفضين	المجال الأول المجال الذاتي والروحاني ١٠-١	١	١,٠٠٠	٣,٨٤٥	٠,٠٠
المرتفعين			١,٧٢٠		
المنخفضين		٢	١,٠٠٠	٧,٦٨٨	٠,٠٠
المرتفعين			٢,٠٨٠		
المنخفضين		٣	١,٠٠٠	٥,٨٩٤	٠,٠٠
المرتفعين			٢,٢٤٠		
المنخفضين		٤	١,٠٨٠	٧,٤٦٤	٠,٠٠
المرتفعين			٢,٧٦٠		
المنخفضين		٥	١,٠٠٠	٦,٣٧١	٠,٠٠
المرتفعين			٢,٦٤٠		
المنخفضين		٦	١,٠٠٠	٨,٦٢٨	٠,٠٠
المرتفعين			٢,٩٦٠		
المنخفضين		٧	١,٠٠٠	٤,٣٤٢	٠,٠٠
المرتفعين			١,٨٨٠		
المنخفضين		٨	١,٠٠٠	٦,٠٧٣	٠,٠٠
المرتفعين			٢,٦٤٠		
المنخفضين		٩	١,٠٠٠	٦,٤٢٣	٠,٠٠
المرتفعين			٢,٤٤٠		

٠,٠٠	٩,٨٥٩	١,٠٠٠	١٠		المنخفضين
		٢,٨٠٠			المرتفعين
٠,٠٠	٥,٥٩١	١,٠٠٠	١١		المنخفضين
		٢,٣٢٠			المرتفعين
٠,٠٠	٥,٩١١	١,٠٠٠	١٢		المنخفضين
		٢,٣٦٠			المرتفعين
٠,٠٠	٩,٤٣٦	١,٠٠٠	١٣		المنخفضين
		٢,٢٨٠			المرتفعين
٠,٠٠	٤,٨٠٢	١,٠٠٠	١٤		المنخفضين
		٢,١٢٠			المرتفعين
٠,٠٠	٥,٤٩٩	١,٠٤٠	١٥	المجال الثاني المجال الأسري الاجتماعي ١٩ - ١١	المنخفضين
		٢,٧٢٠			المرتفعين
٠,٠٠	٥,٥٩٨	١,٠٠٠	١٦		المنخفضين
		٢,٥٢٠			المرتفعين
٠,٠٠	٦,٣٨٥	١,٠٠٠	١٧		المنخفضين
		٢,٤٨٠			المرتفعين
٠,٠٠	٥,٨٧٩	١,٠٠٠	١٨		المنخفضين
		٢,١٦٠			المرتفعين
٠,٠٠	٦,٤٢٢	١,٠٠٠	١٩		المنخفضين
		٢,٧٢٠			المرتفعين
٠,٠١	٥,٧٨٧	١,٠٤٠	٢٠		المنخفضين
		٢,٤٤٠			المرتفعين
٠,٠٠	٩,٢٤٧	١,٠٨٠	٢١		المنخفضين
		٢,٩٦٠			المرتفعين
٠,٠٠	٣,١١٦	١,٠٠٠	٢٢	المجال الثالث المجال المؤسساتي ٢٥ - ٢٠	المنخفضين
		١,٤٨٠			المرتفعين
٠,٠٠	٤,١٢٥	١,٠٠٠	٢٣		المنخفضين
		١,٩٢٠			المرتفعين
٠,٠٠	٤,٢٥٧	١,٠٠٠	٢٤		المنخفضين
		١,٨٤٠			المرتفعين
٠,٠٠	٤,١٠٦	١,٠٠٠	٢٥		المنخفضين
		١,٧٦٠			المرتفعين

جميع صدق الفقرات دالة عند مستوى (٠,٠١) و (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم اختبار "ت" انحصرت ما بين (٣,١١٦ - ٩,٨٥٩)، فهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن جميع الفقرات قادرة على التمييز بين الارباعى الأدنى والارباعى

الأعلى على مقياس الاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة مما يدل على الصدق التمييزي والصلاحية للاستخدام.

٢. **الاتساق الداخلي:** تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة كمؤشر لسلامة بنية الاختبار وذلك من خلال استخدام معامل الارتباط ل (بيرسون) لاستبعاد الفقرات التي لا ترتبط ارتباطات دالة بالدرجة على المجال الذي تنتمي له الفقرة، ثم إيجاد معامل الارتباط بين درجة المجال ودرجة المقياس ككل كما هو موضح بالجدول (٨).

(أ) إيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرات ودرجة المجال الذي تنتمي إليه:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المجال الذي تنتمي إليه عند $n=100$

رقم الفقرة	المجال	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	المجال	معامل الارتباط بالمجال
١	المجال الذاتي والروحاني	**٠,٦٧٩	١١	المجال الأسري والاجتماعي	**٠,٨٣١
٢		**٠,٧٦٥	١٢		**٠,٨١٨
٣		**٠,٧٥٤	١٣		**٠,٦٠١
٤		*٠,٥٨٧	١٤		**٠,٧٨٧
٥		**٠,٧٦٣	١٥		**٠,٧٩٣
٦		**٠,٨٥٣	١٦		**٠,٨٢٠
٧		**٠,٧١١	١٧		**٠,٨٥١
٨		**٠,٨٣٥	١٨		**٠,٨٠١
٩		**٠,٧٤١	١٩		**٠,٧٦١
١٠		المجال المؤسساتي	**٠,٧٢٥		
٢٠	**٠,٧٨١				
٢١	٠,٢١٠ غير داله				
٢٢	**٠,٨٥٨				
٢٣	**٠,٨٦٨				
٢٤	**٠,٨٣٠				
٢٥	**٠,٨١٩				

** جميع القيم دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٨) ارتباط جميع الفقرات ارتباطاً دالاً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للمجالات الثلاثة، وهي تلك الفقرات التي تم الاستقرار عليها، فيما عدا الفقرة رقم (٢١) تم حذفها، وذلك لعدم دلالة قيمة ارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه،

(ب) إيجاد معامل الارتباط بين درجة المجالات والدرجة الكلية للمقياس: كما هو موضح في جدول (٩):

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة المجالات والدرجة الكلية للمقياس

م	مجالات المقياس	الارتباط بالدرجة الكلية
١	المجال الذاتي والروحاني	** ٠,٩٥٣
٢	المجال الأسري والاجتماعي	** ٠,٩٣١
٣	المجال المؤسساتي	** ٠,٧٤٩

** جميع القيم دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول (٩) وجود ارتباطات دالة بين كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى تمتع المقياس بقدر كبير من التجانس الداخلي. **ثانياً: ثبات المقياس:** تم حساب ثبات مقياس الاستقرار النفسي عن طريق معامل ثبات الفاكرونباخ لمجالات المقياس والدرجة الكلية حيث جاءت كالتالي:

جدول (١٠) معاملات الثبات للاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة

م	المقياس	عدد الفقرات	معامل ثبات الفاكرونباخ
١	المجال الذاتي والروحاني	١٠	٠,٩٠٠
٢	المجال الأسري والاجتماعي	٩	٠,٩١٩
٣	المجال المؤسسي	٥	٠,٨٤٩
	المقياس ككل	٢٤	٠,٩٥١

يتبين من الجدول (١٠) أن جميع معاملات ثبات الأبعاد والمقياس ككل جيدة، مما يشير أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

نتائج البحث:

السؤال الأول: ما مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين؟

للتحقق من هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينة واحدة T-test One-Sample للمقارنة بين المتوسط الافتراضي والمتوسط الحقيقي لتحديد مستوى المهارات الحياتية بمهاراتها المختلفة لدى عينة البحث، والجدول (١١) يوضح نتائج هذا الاختبار.

جدول (١١) يوضح نتائج مستوى المهارات الحياتية بمهاراتها المختلفة.

المهارة	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحقيقي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة	المستوى
تحمل المسؤولية	٢١	١٢,١١٣	٤,٠٨	٢٧,٠٧٣	٠,٠٠٠	منخفض
توكيد الذات	٢٤	١٤,٠٨	٥,٣٠٦	٣١,٨٢	٠,٠٠٠	منخفض
ضبط النفس	١٨	١١,٠٨	٣,٧٠٠	٣١,٨١	٠,٠٠٠	منخفض
التعاون	١٨	٩,٩٧	٤,٠١	٣٤,٠٣	٠,٠٠٠	منخفض
التعاطف	٢٤	١٢,٦٠	٤,٧٩	٤٠,٤٨	٠,٠٠٠	منخفض
التواصل مع الزملاء	١٥	٧,٨٢	٣,٠١	٤٠,٤٩	٠,٠٠٠	منخفض
استخدام التقنية الحديثة	١٥	٨,١٥٥	٣,٢٣٣	٣٦,٠٤	٠,٠٠٠	منخفض
العناية بالصحة الغذائية	١٨	١٣,٩٩	٥,٧٥	١١,٨٦	٠,٠٠٠	منخفض
المهارات الحياتية ككل	١٥٣	٨٩,٨٤	٢٥,٦٥	٤١,٩١	٠,٠٠٠	منخفض

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي لعينة البحث في المهارات الحياتية بمهاراتها المختلفة لصالح المتوسط الافتراضي مما يعنى انخفاض مستوى عينة البحث على متغير المهارات الحياتية بمهاراتها المختلفة.

السؤال الثاني: ما مستوى الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟

للتحقق من هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينة واحدة T-test One-Sample للمقارنة بين المتوسط الافتراضي والمتوسط الحقيقي لتحديد مستوى الاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة لدى عينة البحث، والجدول (١٢) يوضح نتائج هذا الاختبار.

جدول (١٢) يوضح نتائج مستوى الاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة.

المجالات	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحقيقي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة	المستوى
المجال الذاتي والروحاني	٣٠	١٥,٧٨	٦,٩٩	٣٤,٥٧	٠,٠٠٠	منخفض
المجال الأسري والاجتماعي	٢٧	١٤,٤٤	٦,٥٦	٣٢,٥٥	٠,٠٠٠	منخفض
المجال المؤسسي	١٥	٦,٣٥	٢,٧٩	٥٢,٦٣	٠,٠٠٠	منخفض
الاستقرار النفسي ككل	٧٢	٣٦,٥٨	١٤,٨٩	٤٠,٤٩	٠,٠٠٠	منخفض

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي لعينة البحث في الاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة لصالح المتوسط الافتراضي مما يعنى انخفاض مستوى عينة البحث على متغير الاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة.

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المهارات الحياتية والاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟

للتحقق من صحة هذا السؤال تم حساب معامل الارتباط لبيرسون Parson-correlaion factor وذلك بين درجات عينة البحث على مقياس المهارات الحياتية بمهاراته المختلفة، ودرجاتهم على مقياس الاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة ويوضح الجدول (١٣) نتائج هذا السؤال:

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجات عينة البحث على مقياس المهارات الحياتية بمهاراته المختلفة ودرجاتهم على مقياس الاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة (ن = ٢٩٠)

الاستقرار النفسي				المهارات	المهارات الحياتية
الاستقرار النفسي ككل	المجال المؤسسي	المجال الأسري والاجتماعي	المجال الذاتي والروحاني		
**٠,٥٧١	**٠,٤٥٩	**٠,٤٨٣	**٠,٥٧٨	تحمل المسؤولية	
**٠,٦٢١	**٠,٣٦٠	**٠,٥٦٤	**٠,٦٤٨	توكيد الذات	
**٠,٦٤٤	**٠,٤٥٦	**٠,٦٢٥	**٠,٦٠١	ضبط النفس	
**٠,٥٦٨	**٠,٣٩١	**٠,٥٥٦	**٠,٥٢٩	التعاون	
**٠,٦٩٢	**٠,٦٠٨	**٠,٦٢٧	**٠,٦٤١	التعاطف	
**٠,٦١٨	**٠,٤٩٢	**٠,٥٢٨	**٠,٦٢٣	التواصل مع الزملاء	
**٠,٤٧٨	**٠,٤٥٦	**٠,٤١٤	**٠,٤٤٦	استخدام التقنية الحديثة	

**٠,٤٩٢	**٠,٢٦٣	**٠,٤٤٢	**٠,٥٣٧	العناية بالصحة الغذائية
**٠,٧٧٥	**٠,٥٦٢	**٠,٧٠١	**٠,٧٦٥	المهارات الحياتية ككل

** جميع قيم الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المهارات الحياتية بمهاراتها المختلفة وبين الاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة لدى الطلبة الجامعيين، وجاءت جميع قيم الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى المهارات الحياتية بمهاراتها المختلفة ارتفع معها الاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة.

السؤال الرابع: هل تسهم المهارات الحياتية في التنبؤ بالاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟

للتحقق من صحة هذا السؤال، تم استخدام تحليل الانحدار المتدرج Stepwise Regression في نموذج يتضمن الاستقرار النفسي كمتغير تابع، ومتغير المهارات الحياتية بمهاراتها المختلفة كمتغيرات مستقلة، حيث تدخل المتغيرات واحده تلو الأخرى على أساس ارتباطها بالمتغير التابع من جانب والمتغيرات المستقلة الأخرى من جانب آخر، ففي كل خطوة يتم اختيار أعلى المتغيرات المستقلة ارتباطاً بالمتغير التابع بعد حذف أثر ارتباطها بالمتغيرات المستقلة الأخرى، وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (١٤) تحليل الانحدار المتدرج لمهارات مقياس المهارات الحياتية المساهمة في التنبؤ بالاستقرار النفسي عند

ن=٢٩٠

الخطوات	المتغيرات المستقلة (المهارة)	المتغير التابع	معامل الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	الوزن الانحداري العادي B	معامل الانحدار المعياري Beta	القيمة (ف) F	قيمة (ت) T	مستوى الدلالة	قيمة الثابت	
الأولى	التعاطف	الاستقرار النفسي	٠.٦٩٢	٠.٤٧٩	٢.١٥١	٠.٦٩٢	٢٦٥.١٥	١٦.٢٨	٠,٠٠	٩.٤٦٩	
الثانية	التعاطف		٠.٧٥٩	٠.٥٧٦	١.٥٧٨	٠.٥٠٨	١٩٤.٩٩	١١.٣٦	٠,٠٠	٢.٤٠٩	
	توكيد الذات		٠.٧٥٩	٠.٥٧٦	١.٠١٥	٠.٣٦٢					
الثالثة	التعاطف		٠.٧٧٨	٠.٦٠٥	١.٣٠	٠.٤١٩	١٤٦.٠٢	٨.٨٣٥	٠,٠٠	٠.٧٢٤-	
	توكيد الذات							٠.٢٦٣			٠.٧٣٨
	ضبط النفس							٠.٢٣٦			٠.٩٤٨
الرابعة	التعاطف		٠.٧٨٤	٠.٦١٥	١.٠٧٣	٠.٣٤٥	١١٣.٩٨	٦.٤١٨	٠,٠٠	١.٧٠٧-	
	توكيد الذات							٠.٢٧٨			٠.٧٨٠
	ضبط النفس							٠.١٩٣			٠.٧٧٧
	التعاون							٠.١٤٠			٠.٥١٩

يتضح من جدول (١٤) ما يلي:

- أظهرت الخطوة الأولى أن أكثر المتغيرات المستقلة (المهارات) إسهاماً في تباين المتغير التابع (الاستقرار النفسي) لدى الطلبة الجامعيين هو بعد (التعاطف)، فقد بلغ قيمة الارتباط المتعدد بين

المتغيرين (0.692)، وأحدث تبايناً مقداره (0.479)، وذلك بنسبة (9, 47%) تقريباً من تباين المتغير التابع (الاستقرار النفسي).

• كما ظهر في الخطوة الثانية من تحليل الانحدار متدرج الخطوات أن اشتراك بعدي (التعاطف وتوكيد الذات)، وظهر أنها أكثر المتغيرات إسهاماً في (الاستقرار النفسي) لدى الطلبة الجامعيين، فقد بلغ قيمة الارتباط المتعدد بينهما (0.759)، كما أحدثا تبايناً مقداره (0.576)، وذلك بنسبة إسهام قدرها (6, 57%) تقريباً من تباين المتغير التابع.

• أما في الخطوة الثالثة فقد ظهر اشتراك كل من: بعد (ضبط النفس مع المجالين السابقين) (التعاطف وتوكيد الذات) في الإسهام بالاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين، فكان الارتباط المتعدد بينهما (0.778) ومحدثين تبايناً مقداره (0.605) وبنسبة إسهام (5, 60%) وبهذا فإن اشتراك الثلاث أبعاد معاً يحدث إسهاماً في تباين المتغير التابع الاستقرار النفسي.

• أما في الخطوة الرابعة فقد ظهر اشتراك بعد التعاون مع الأبعاد السابقة (التعاطف وتوكيد الذات وضبط النفس) في الإسهام بالاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين، بينهما (0.784) ومحدثين تبايناً مقداره (0.615) وبنسبة إسهام (5, 61%) وبهذا فإن اشتراك الأربع أبعاد معاً يحدث إسهاماً في تباين المتغير التابع الاستقرار النفسي.

ومما سبق يمكن القول بأن هناك أربع مهارات (التعاطف، توكيد الذات، ضبط النفس، التعاون) من المهارات الحياتية التي يمكن أن تسهم فراداً ومجتمعين في التنبؤ بالاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين، ومن ثم يمكن أن تكون المعادلة الإندرجية العامة الدالة على التنبؤ كالاتي.

$$\text{الاستقرار النفسي} = 1.073 + \text{التعاطف} + 0.780 + \text{توكيد الذات} + 0.777 + \text{ضبط النفس} + 0.519 + \text{التعاون} - 1.707$$

السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) و متغير الكلية (علمية وإنسانية)، والتفاعل بينهما في المهارات الحياتية؟
للتحقق من صحة هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الثنائي ذي التصميم العاملي (2×4) (تبعاً للسنة الدراسية والكلية) لبيان أثر متغيري السنة الدراسية والكلية والتفاعل بينهما في المهارات الحياتية، وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (15) تحليل التباين الثنائي للسنة الدراسية والكلية ولتفاعل في المهارات الحياتية عند ن=290

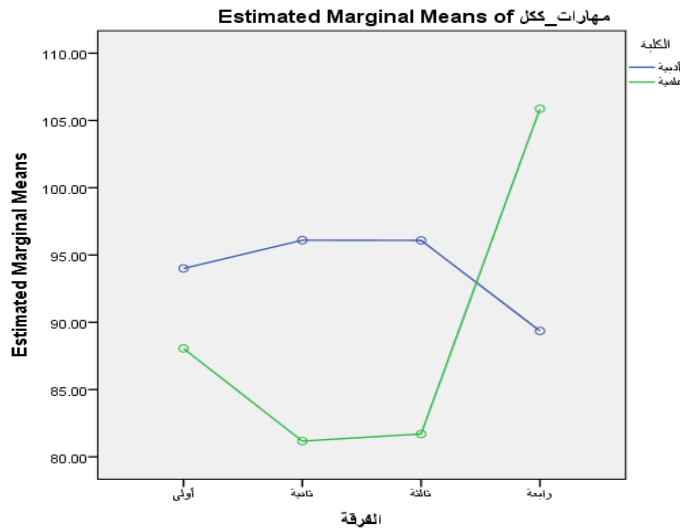
المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) F	مستوى الدلالة	حجم التأثير
-----------	--------------	----------------	--------------	----------------	---------------	---------------	-------------

المهارات الحياتية						
٠,٠١٦	٠,٢٠٩	١,٥٢٠	٩٥٦,١٢	٣	٢٨٦٨,٣٥	متغير السنة الدراسية (١,٢,٣) (٤)
٠,٠٠٦	٠,١٩٦	١,٦٧٧	١٠٥٤,٣٧	١	١٠٥٤,٣٦	متغير الكلية (علمية- انسانية)
٠,٠٤٧	٠,٠٠٣	**٤,٦٥٦	٢٩٢٨,١٧	٣	٨٧٨٤,٥٠	التفاعل بين السنة الدراسية والكلية
			٦٢٨,٨٤٥	٢٨٢	١٧٧٣٣٤,١٩	تباين الخطأ
				٢٨٩	١٩٠٢٨٦,٧٠	التباين المصحح

**قيمة التفاعل داله عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (١٥) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) في المهارات الحياتية.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير الكلية (علمية، انسانية) في المهارات الحياتية.
 - يوجد تفاعل دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين متغير السنة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) ومتغير الكلية على متغير المهارات الحياتية.
- وهذا يعنى أن البحث لو تناول كل متغير على حدة لما كان للفروق دوراً في متغير المهارات الحياتية، إنما إذا روعي أن عينة البحث تؤخذ من الكليات المختلفة والسنوات الدراسية المختلفة فإن هذا سيكون أفضل لتبيان دور الفروق في المهارات الحياتية.



شكل (١) تحليل التباين الثنائي في المهارات الحياتية

السؤال السادس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) ومتغير الكلية (علمية، انسانية)، والتفاعل بينهما في الاستقرار النفسي؟

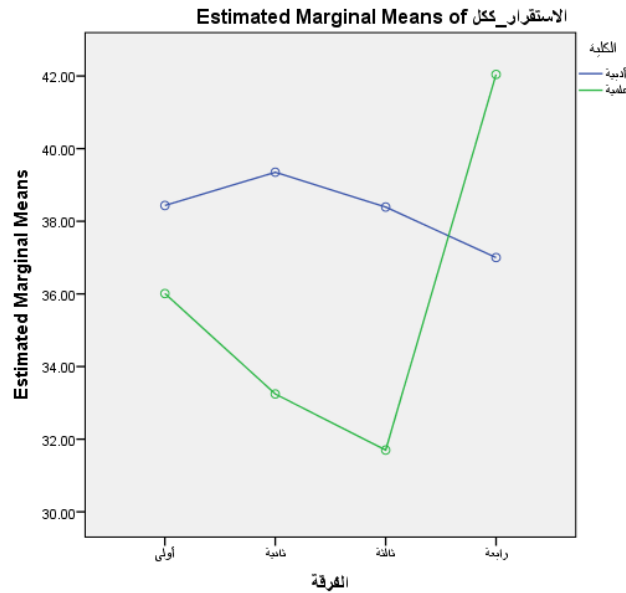
للتحقق من صحة هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الثنائي ذي التصميم العاملي (2×4) (تبعاً للسنة الدراسية والكلية) لبيان أثر متغيري السنة الدراسية والكلية والتفاعل بينهما في الاستقرار النفسي، وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (١٦) تحليل التباين الثنائي للسنة الدراسية والكلية والتفاعل في الاستقرار النفسي عند ن=٢٩٠

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
المهارات الحياتية	متغير السنة الدراسية (١،٢،٣،٤)	٤٩٣،٧٩١	٣	١٦٤،٥٩	٠،٧٤٥	٠،٥٢٥	٠،٠٠٨
	متغير الكلية (علمية، انسانية)	٣١٠،٥٢	١	٣١٠،٥٢٦	١،٤٠٧	٠،١٩٦	٠،٠٠٦
	التفاعل بين السنة الدراسية والكلية	١١٣٨،٣٠	٣	٣٧٩،٤٣	١،٧٢٠	٠،١٦٣	٠،٠١٨
	تباين الخطأ	٦٢٢١٧،٥٣	٢٨٢	٢٢٠،٦٣٠			
	التباين المصحح	٦٤٠٧٨،١٧	٢٨٩				

يتضح من جدول (١٦) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير السنة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) في الاستقرار النفسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير الكلية (علمية، انسانية) في الاستقرار النفسي.
- لا يوجد تفاعل دال إحصائياً بين متغير السنة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) ومتغير الكلية على الاستقرار النفسي.



شكل (٢) تحليل التباين الثنائي في الاستقرار النفسي

مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج البحث انخفاض مستوى عينة البحث على متغير المهارات الحياتية بمهاراتها المختلفة، وتجد الباحثة أن هذه النتيجة منطقية حيث تعكس مدى الحاجة للتدريب واكتساب المهارات

الحياتية التي تعاني من ضعف في اشباعها خلال سنوات الدراسة المدرسية أو الجامعية، مما يعني أن هناك حاجة ماسة لتعلم واكتساب هذه المهارات من خلال الدورات التدريبية أو من خلال إدخالها على بعض المناهج كما يحدث حالياً في الكثير من مقررات عمادة الدراسات المساندة في جامعة الطائف، وهذه النتيجة اتفقت مع نتائج دراسات (اللولو و قشطة، ٢٠٠٦ و الربعاني، ٢٠٠٨ والحلوة، ٢٠١٤ وكاظم، ٢٠١٦)، حيث أكدت نتائج هذه الدراسات تدني وانخفاض في مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات التي أجريت عليهم.

كما أظهرت معنى انخفاض مستوى عينة البحث على متغير الاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة، وهذه النتيجة مقنعة ومنطقية، فمن وجهة نظر الباحثة أن الاستقرار النفسي يحدث عندما يشعر الطلبة بالثقة بأنفسهم وبقدراتهم وبنجاحهم في المهام التي توكل إليهم، وأنهم سيملكون مستقبلاً ناجحاً، وسيغلبون على العقبات التي ستواجههم، وربما يرجع سبب انخفاض الاستقرار النفسي إلى انخفاض المهارات الحياتية لديهم، حيث أنها عامل أساسي للشعور بالاستقرار من وجهة نظر الباحثة، وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراستي (هف، ٢٠١٠) الذي ذكر وجود استقرار نفسي عالٍ لدى أفراد عينته، و(ميرة، ٢٠١٢) والتي ذكرت وجود استقرار لدى طلبة الجامعة دون أن تحدد مستواه.

وكذلك تبين أنه كلما ارتفع مستوى المهارات الحياتية بمهاراتها المختلفة ارتفع معها الاستقرار النفسي بمجالاته المختلفة، وهذه النتيجة أكدت وجهة نظر الباحثة في أن المهارات الحياتية تدعم الاستقرار النفسي وربما تكون من أحد الأسباب الرئيسية لتمتع الأفراد به بعد الشعور بالأمان في الوطن، حيث أنها تجعله يكتسب معرفة عملية ومهارات وسلوكيات تحسن أدائه في أعماله وحياته، وكلما أتقن هذه المهارات ارتفعت كفاءته في عمله، وأصبح ماهراً في مجاله، وشعر بالاستقرار في الوظيفة وفي الوضع المالي وفي القدرات، وتضاعفت ثقته بنفسه وقدراته وامكانياته، وهذا كله سينعكس على استقراره النفسي.

كما تبين أن هناك أربع مهارات حياتية هي (التعاطف، توكيد الذات، ضبط النفس، التعاون) يمكن أن تسهم فراداً ومجتمعين في التنبؤ بالاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين، وتلقت هذه النتيجة الانتباه إلى أهمية هذه المجالات في تأثيرها على الطلبة، وتمثل مهارتي توكيد الذات وضبط النفس المهارات الشخصية الذاتية، فيما تمثل مهارتي التعاطف والتعاون المهارات الاجتماعية، ويرأي الباحثة يوجد توافق ما بين هذه المهارات الأربع فلا يمكن أن يحدث تعاطف وتعاون من الفرد تجاه أفراد مجتمعه ما لم يكن لديه توكيد لذاته وضبط لنفسه، كما ويوجد تجانس وانسجام ما بين حاجات الفرد الذاتية وحاجات المجتمع التي يلبيها الفرد بصفته جزءاً من هذا المجتمع، ليعمل على منح نفسه ومجتمعه الاستقرار النفسي.

وأكدت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغيري السنة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) والكلية (علمية، انسانية) في المهارات الحياتية، واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة

دراسة (اللولو وقشطة، ٢٠٠٦) في عدم وجود فروق في مستوى المهارات الحياتية بين طلبة التخصصات العلمية والانسانية.

وأخيراً تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغيري السنة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) والكلية (علمية، انسانية) في الاستقرار النفسي، وانفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (هفن، ٢٠١٠) الذي لم يجد فروقاً في مستوى الاستقرار النفسي يعود للتخصص.

التوصيات والدراسات المستقبلية:

- التركيز على دور الجامعات في تخريج جيل واع مستقر نفسياً من خلال الاهتمام بإكسابه مهارات حياتية مترجمة من المناهج المقررة، ومن خلال تنظيم وعقد دورات مهارات متخصصة للطلبة.
- اهتمام واضعي المناهج في المدارس والجامعات بتضمين المناهج الكثير من المهارات الحياتية الشخصية والاجتماعية والتكنولوجية.
- تنظيم العديد من الدورات ذات العلاقة في مراكز التدريب الخاصة.
- إجراء دراسات حول:
- المهارات التي ظهر أن لها علاقة مباشرة بالاستقرار النفسي كتوكيد الذات وضبط النفس والتعاون والتعاطف.
- مدى الحاجة للمهارات الحياتية التي يحتاجها طلبة المدارس والجامعات.
- العوامل المؤثرة في الاستقرار النفسي وأساليب تحقيقه.
- تأثير تحقيق الاستقرار النفسي للأفراد على المجتمع: دراسة تجريبية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إسماعيل، أدهم إسماعيل خديدة (٢٠٠٦)، الاستقرار النفسي لدى تدريسي الموصل، (رسالة ماجستير
غر منشورة)، العراق: جامعة الموصل.
- الجبوري، سناء لطيف حسون، (٢٠٠٢) مستوى الطموح وعلاقته بقوة تحمل الشخصية لدى طلبة
الجامعة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، العراق: جامعة المستنصرية.
- الجميل، كريم حسين حمد صالح (٢٠٠٤) الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، (رسالة
ماجستير غير منشورة)، العراق: الجامعة المستنصرية.
- حسين، أسامة ماهر (١٤٢٦) توصيف مادة المهارات الحياتية والتربية الأسرية في الخطة الدراسية
للتعليم الثانوي، إدارة التعليم الثانوي، وزارة التربية والتعليم بالمملكة العربية السعودية.
- الحلوة، طرفة إبراهيم (٢٠١٤) المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن في
ضوء التحديات المعاصرة، مصر: مجلة العلوم التربوية، ٢(٣)، ١٧٧-٢١٨.
- الخالدي، أديب (٢٠٠١)، الصحة النفسية، ليبيا: الدار العربية للنشر.
- الخرجي، سناء صاحب محمد، (٢٠٠٦) القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى
طلبة الجامعة، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، العراق: جامعة المستنصرية.
- الدبعي، كفاح سعيد غانم (٢٠٠٣) الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقتها بالتصنيف
الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدول الحكومية بأمانة العاصمة صنعاء، (رسالة
دكتوراه غير منشورة)، العراق: جامعة بغداد.
- الربيعاني، أحمد بن حمد (٢٠٠٨) المهارات الحياتية لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس،
تونس: المجلة العربية للتربية، ٢٨(١)، ١٥٩-١٩٢.
- الزبيدي، كامل علوان و الشمري، جاسم فياض (١٩٩٩) علم نفس التوافق، العراق: الموصل، دار
الكتب للطباعة والنشر.
- السيد، مريم (٢٠٠٧) حاجة طلبة جامعة الاسراء إلى المهارات الحياتية، عمان: مجلة اتحاد الجامعات
العربية، العدد(٤٩).
- الشمري، جاسم فياض (٢٠٠٥) الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم، دمشق.
- الشويلي، هيثم علي حسين (٢٠١٠) الأسلوب المعرفي (المجازفة/الحذر) وعلاقته بالاستقرار النفسي
لدى طلبة الجامعة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، العراق: الجامعة المستنصرية.
- عباس، علاء صاحب عسكر (٢٠٠٢) نحو رؤية القيم في ضوء القرآن والسنة النبوية الشريفة، (رسالة
ماجستير غير منشورة)، العراق: جامعة بغداد.

العربي، عبدالعزيز بن عبدالله (٢٠٠٤) *الطالب والمهارات الحياتية*، القاهرة: مجلة كلية التربية، العدد (٥٨).

عمران، تغريد و الشناوي، رجا و صبحي، عفاف (٢٠٠١) *المهارات الحياتية*، القاهرة: زهراء الشرق. العنبي، أحلام كاظم عبدالحسن (٢٠٠٩) تحمل المسؤولية وعلاقته باتساق الذات لدى المرشدين التربويين، (رسالة ماجستير غير منشورة)، العراق: الجامعة المستنصرية. كاظم، شيماء حمزة (٢٠١٦) المهارات الحياتية اللازمة لطلبة قسم الجغرافية من وجهة نظر التدريسيين، العراق: مجلة جامعة بابل، ٢٤ (٢) ٩٧٣-٩٩٥.

اللؤلؤ، فتحية صبحي وقشطة، عوض سليمان (٢٠٠٦)، مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة، مصر: مجلة القراءة والمعرفة، العدد (٥٩)، ٨٦-١٠٤. مليباري، أفراح بنت عبدالله محمد (٢٠١٢) فاعلية استراتيجية التعلم البنائي في تنمية المهارات الحياتية والتحصيل الدراسي في مادة التربية الأسرية لدى تلميذات الصف الأول المتوسط بمدينة مكة المكرمة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى. ميرة، أمل كاظم (٢٠١٢) الاستقرار النفسي وعلاقته بمستوى الطموح عند طلبة الجامعة، بغداد: مجلة كلية التربية للبنات، ٢٣ (٢).

الناجي، عبدالسلام (٢٠١٠)، ما هي المهارات التي ينبغي أن يتعلمها طلبة المرحلة الثانوية، ورقة عمل مقدمة للملتقى الأول للتعليم الثانوي، الرياض: مجلة المعرفة، العدد (١٧٠)، ٤٢-٦٥. هفن، أسعد رشيد (٢٠١٠) الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك، العراق: مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، ١٠ (٢)، ٥٨-٧٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Andrini, V. (2016) The Effectiveness of Inquiry Learning Method to Enhance Students' Learning Outcome: A Theoretical and Empirical review, *Journal of Education and Practice*, 17(3), 38-42.
- Buchert, L. (2014) Learning Needs and Life Skills for Youth: An Introduction. *International Review of Education, International Festschrift Fur Erziehungswissenschaft*, 60(2), 163-176.
- Butterwick, Sh & Benjamin, A. (2006) The Road to Employability Through Personal Development. A Critical Analysis of the Silences and Ambiguities of the British Columbia (Canada) Life Skills Curriculum, *International Journal of Lifelong Education*, 25(1), 75-86.
- Clark, V. A & Duwe, G. (2015) An Outcome Evaluation of a Prison-Based Life Skills Program: The Power of People. *International Journal of Offender Therapy & Comparative Criminology*, 59(4), 384-405.
- Gomes, A. R & Marques, B. (2013) Life Skills in Educational Contexts: Testing the Effects of an Intervention Program, *Educational Studies*, 39(2), 156-166.
- Kassin, S. (2001) *Psychology*, 3rd ed, Prentice - Hal, New Jersey.
- Li, C. (2014) Efficacy of Williams Life Skills Training for Improving Psychological Health: A Pilot Comparison Study of Chinese Medical Students. *Asia-Pacific Psychiatry*, 6(2), 161-169.
- Nomikow, M & Parry, C. (2014). *Life Skills Developing Active Citizens*. British Council, London
- Wiedemann, N. Ager, W. Akasha, E. Brorson, S. & Yigen, Birgitte (2013). *Life Skills for Life: A handbook* Denmark: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies.