

بناء برنامج ارشادي مقترح مستند على النظرية الاجتماعية لتحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

سلام ابراهيم علي
اد. نشعه كريم عذاب اللامي
الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية

drnashaa@gmail.com

salamibran@gmail.com

مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على بناء برنامج ارشادي مقترح مستند الى النظرية الاجتماعية لتحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ولغرض تحقيق هدف البحث قام الباحثان بالاجراءات الاتية بناء مقياس لبعض المهارات الحياتية يتألف من (36)فقرة موزعة على ثلاث مجالات، المجال الاول يتضمن (مهارة الاتصال الفعال وبناء العلاقات مع الاشخاص) والمجال الثاني يتضمن (مهارة الوعي الذاتي والتعاطف) والمجال الثالث يتضمن(مهارة ادارة الانفعالات ومواجهة الضغوط)،وبعد استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس تم بناء برنامج ارشادي وفق نموذج بوردز وداردي متضمن (12)جلسة ارشادية مقترحة لتحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية بالاعتماد على فنيات النظرية الاجتماعية لباندورا واستخرج الصدق الظاهري للبرنامج بعد عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين بالارشاد النفسي والتوجيه التربوي وطبق على عينة استطلاعية تألفت من(15) طالب وطالبة بواقع(8)طلاب و(7)طالبات ممن ظهر لديهم درجات متدنية في بعض المهارات الحياتية مقارنة بالوسط الفرضي البالغ (108)واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة لتحقيق هدف البحث ، ووضع الباحثان عدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : برنامج ارشادي ، النظرية الاجتماعية ، بعض المهارات الحياتية ، طلبة المرحلة الاعدادية

الفصل الاول

مشكلة البحث:

شهد العالم في القرن الحالي تغيراً سريعاً وتحولات بالعلم والعولمة والخصخصة والتحضر والتصنيع والتطور التكنولوجي الهائل في وسائل الاتصال الاجتماعي والبرامج التي تعتمد على الصوت والصورة والحركة وتتميز بالمتعة وجذب الانتباه والتشويق ، الا ان ذلك لا يفي بتطور وتنمية مهارات الحياة الاساسية التي تساعد الطلبة على مواجهة التحديات والمشكلات اليومية والتوافق معها على نحو افضل بحسب ما اكده المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية (Haghighi,J,2006,p: 87) . ويعد الضعف في المهارات الحياتية من أهم المشكلات التي قد يواجهها الطلبة في المستويات الاكاديمية المختلفة اذ لم تعد متطلبات عالم الأمس مماثلة لتلك الموجودة في عالم اليوم وذلك من اجل تسريع نمو المعرفة والتكنولوجيا والقيم، لذلك من الضروري تمكين الطلبة بالمهارات التي تنهض بهم ليعيشوا حياة صحية و ايجابية في هذا المجتمع قادرين على المشاركة البناءة والمؤثرة فيه ولا يخفى عن كل متابع ومراقب للعملية التربوية في عالمنا العربي ان الفجوة الكبيرة التي نعانيها في المجالات التربوية والأخلاقية والفكرية نجدها في مخرجات المؤسسات التربوية والتعليمية ويعانون من نقص في المهارات الحياتية وغالبا ما يفشل الكثير في حياتهم الشخصية والوظيفية بسبب عدم احترام الذات

الإيجابي ومهارة الاتصال الفعال. والتقصي في إعداد الطالب لمواجهة الظواهر السلبية وانتشارها كالعنف والرسوب والتسرب وضعف الحافز للتعلم وتعاطي المخدرات وغيرها، وبالتالي تنعكس نتائجه سلباً على العملية التعليمية مما ينتج عنها أمور كضعف التحصيل الدراسي، قلق الامتحانات، الاستياء الأكاديمي لبعض المواد التعليمية (سعد الدين، 2007: 23). ومن خلال ما تقدم تكمن مشكلة البحث الحالي بالاجابة على السؤال الاتي - هل بناء البرنامج الإرشادي المقترح المستند الى النظرية الاجتماعية يحسن بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية؟

اهمية البحث:

يعد الإرشاد النفسي احد فروع علم النفس التطبيقي ويقدم خدماته الارشادية في كل الجهات التربوية والمؤسسات التعليمية التي تهتم بالطالب وتسعى خدمات الإرشاد النفسي الى مساعدة الطالب بأعباءه فرداً ومواطناً في قيامه بأدوار حياته المختلفة على ان يحقق اقصى درجات الفاعلية، في ادائه لمهامه وتحقيقه لاهدافه ويعمل الإرشاد النفسي في مجال العمل في المؤسسات التربوية على زيادة وعي المؤسسة بحاجات الطلبة فيها والظروف والاجراءات التي تعيق نمو الطلبة للتخلص منها، وذلك من خلال التعرف على قيم المهنة او من خلال تحليل رسالتها والتزاماتها واهدافها المكتوبة ويتبنى الإرشاد النفسي توجهها نمائياً على اعتبار ان الطلبة يناضلون خلال حياتهم كلها من اجل تحقيق حرية اكبر وفهم وفعالية ولكل طالب مهام نمائية ولكل منهم اساليبه الفردية للعمل على اتقان تلك المهام ولذلك فإن الإرشاد النفسي يساهم في مساعدة الطلبة على مواجهة تحديات النمو بالشكل الامثل، والإرشاد النفسي هو عملية تشجيع المسترشد على ان يعرف نفسه ويكتشف قدراته ويصل الى فهم كامل لذاته بحيث يستطيع ان يعمل شيئاً لنفسه ويتعامل مع فرص الحياة بواقعية

(الحريري والامامي، 2011: 57) ولقد كان التوجيه والإرشاد فيما مضى موجودا ويمارس دون أن يأخذ هذا الاسم أو الإطار العلمي ودون أن يشمل برنامج منظم، ولكنه تطور وأصبح الآن له أسسه ونظرياته وطرقه ومجالاته وبرامجه، وأصبح يقوم به أخصائيون متخصصون علمياً وفنياً، وأصبحت الحاجة ماسة إلى التوجيه والإرشاد في مدارسنا وفي أسرنا وفي مؤسساتنا الإنتاجية في مجتمعنا بصفة عامة (ملحم، 2010: 46). وأشار العلماء والباحثون الى حاجة الطلبة الى الإرشاد النفسي كرسالة الطالب في التعبير عن نفسه بشكل إيجابي منظم بقصد إشباع حاجاته النفسية والفسبولوجية التي لم يتهياً لإشباعها من تلقاء نفسه، او لأنه لم يكتشفها في نفسه أو أنه اكتشفها ولم يستطع إشباعها بمفرده، وتمكينه من التخلص من القلق والصراعات النفسية والتفاعل مع بيئته ومجتمع الذي يعيش فيه (ابو عيطة، 1988: 35). إن برامج الإرشاد النفسي والتربوي لها الدور الكبير في مساعدة الطلبة في فهم انفسهم والتعبير عن ذواتهم وإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والاقتصادية، لان الإرشاد النفسي يهدف الى تحسين العملية التعليمية ومساعدة الطلبة في تنمية الذات وتحديد قدراتهم واستعداداتهم وتوضيح اتجاهاتهم ودوافعهم وطموحاتهم ومعرفة ظروفهم التي يعيشونها ومساعدتهم في تحديد اهدافهم بوضوح وتشجيعهم على اتخاذ القرارات الملائمة لهم (الجمل، 1976: 52).

وقد اثبتت نتائج البرامج الارشادية المستندة الى النظرية الاجتماعية فاعليتها مثل دراسة العمادري 1991 ودراسة جاسم 2000 ودراسة الطائي 2001 ودراسة الجميلي 2005 وتأتي أهمية المهارات الحياتية باعتبارها مهارات أساسية لا غنى للطلاب عنها ليس فقط لإشباع حاجاته الأساسية من أجل مواصلة البقاء ولكن أيضاً من أجل استمرار التقدم وتطوير أساليب معاشة الحياة في المجتمع

وذلك من خلال إكسابها للطالب خبرة مباشرة، عن طريق الاحتكاك المباشر بالطلبة والظواهر الحياتية والتفاعل معها مباشرة مما يعطي معنى للتعلم ويوفر الإثارة والتشويق للعملية التعليمية نظراً لارتباطها بواقع وحاجات الطالب كما تزود الطلبة بطرائق حديثة للحصول على المعلومات ذاتياً من مصادرها الأصلية مما يكسب الطالب إحساساً بمتطلبات مجتمعه ويولد لديه الرغبة في حلها فتجعله قادراً على مواجهة مواقف الحياة المختلفة والتغلب عليها. (ابو حماد، 2017: 28)

ومما تقدم نجمل أهمية البحث الحالي بما يأتي :-

1- الأهمية التطبيقية

أ- يتمثل في بناء برنامج إرشادي مقترح مستند الى النظرية الاجتماعية لتحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة الاعدادية، وذلك بتوظيف فنيات النظرية الاجتماعية في تنمية وتحسين مهارات الطلبة

ب- بناء مقياس لتحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

2- الأهمية النظرية:

عرض مفاهيم واسس وفرضيات نظرية التعلم الاجتماعي للعالم باندورا والدراسات والبحوث التي أجريت وفقها. ومفهوم البرنامج الإرشادي النظري وفوائده ونماذج عالمية للتخطيط له .

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي الى بناء برنامج إرشادي مقترح مستند الى النظرية الاجتماعية لتحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

حدود البحث:

يقصر البحث الحالي على طلبة المرحلة الاعدادية للصف الخامس الادبي من الدراسة الصباحية في المدارس التابعة الى المديرية العامة لتربية محافظة واسط للعام الدراسي 2021-2022.

تحديد المصطلحات:

يعرف الباحثان المصطلحات التي وردت في عنوان البحث على النحو الاتي :

اولاً:- البرنامج الإرشادي :- عرفه كلا من:-

1- زهران 1980

انه مخطط منظم في ضوء اسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً او جماعياً، لكل من تضمهم المؤسسة التعليمية لاجل مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني . (زهران، 1980، ص 439)

2- بوردز وداردي (1992)

مخطط منظم وفق اسس علمية سليمة والذي يقوم بمجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة لجميع الافراد (بوردز وداردي، 1992: 461)

3- التعريف النظري: تبنى البحث الحالي تعريف بوردز وداردي (1992)

4- التعريف الاجرائي

هو عبارة عن مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في اساسها على نظرية التعلم الاجتماعي وفنيتها ومبادئها وتتضمن من المعلومات والخبرات والمهارات والانشطة المختلفة والتي تقدم لافراد المجموعة التجريبية خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تحسين بعض المهارات

الحياتية التي تؤدي الى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها في مختلف مجالات الحياة .

ثانياً:- المهارات الحياتية: عرفتها:-

- منظمة الصحة العالمية (2014)

القدرة على انتهاز سلوك تكيفي وايجابي يمكن الفرد من التعامل بفاعلية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية . (منظمة الصحة العالمية، 2014: 3)

- التعريف النظري

تبنى البحث الحالي تعريف منظمة الصحة العالمية (2014) .

- التعريف الاجرائي

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس بعض المهارات الحياتية المعد بالبحث الحالي .

الفصل الثاني

البرامج الإرشادية:

هي مجموعة من السلوكيات والأنشطة التي تهدف إلى مساعدة المسترشد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها بازالتها أو التخفيف من آثارها السلبية ، وقد تكون هذه السلوكيات والأنشطة بسيطة وقد تكون مركبة وتحتاج إلى مراحل وجهود عديدة . (جمل الليل، 2009: 228)

مفهوم البرنامج الإرشادي

البرنامج الإرشادي هو سلسلة من الخطوات المنظمة والمتراصة والمتتابعة بحيث تؤثر كل خطوة بالتالي تسبقها وتؤثر في الخطوات التي تليها . (العاسمي، 2015: 30)

وهو ذلك المخطط المنظم الذي يقدم الخدمات الإرشادية سواء كانت مباشرة أم غير مباشرة بشكل فردي وجماعي للمسترشدين بهدف مساعدتهم في تحقيق نموهم الشامل والمتكامل والتوافق في مختلف المجالات . (الخطيب والزيادي، 2001: 96)

فوائد البرنامج الإرشادي :

- يساعد البرنامج الإرشادي على تخصيص وقت كاف لإرشاد المسترشدين .
- يمكن المسترشدين من تلقي الإرشاد بشكل منظم ومتوازن .
- يساعد البرنامج الإرشادي القائمون بالعملية الإرشادية بإشراكهم كمجموعة متعاونة مستعدة للقيام بالتخطيط اللازم في تطوير البرنامج باستمرار وتوسيع الخدمات التي يقدمها .
- يهيئ البرنامج الإرشادي الظروف المناسبة لتحقيق النمو السوي واستثمار وتنمية قدرات المسترشدين وطاقاتهم .
- يساعد المسترشدين على التوافق مع أنفسهم وأسرهم وزملائهم ومجتمعاتهم
- يمكن المسترشدين من التغلب على مشكلات النمو المختلفة مثل المشكلات الإنفعالية والاجتماعية . (العاسمي، 2015: 35)

أهداف البرامج الإرشادية

- معرفة الذات : تهدف البرامج الإرشادية إلى مساعدة المسترشد في فهم نفسه ، وإدراكه لها بموضوعية من دون تحيز ، وهذا يساعده على مواجهة نقاط ضعفه بشجاعة، وتم تغييرها بشكل الإيجابي .

- تحقيق الصحة النفسية : ويعني ذلك تصالح المسترشد مع ذاته وخبراته بطريقة ينتج عنها الشعور بالرضا والسعادة في تفاعله مع البيئة المحيطة به في ضوء شخصية متكاملة ومتسقة .

- تحقيق التوافق الشخصي والنفسي والاجتماعي والاكاديمي والمهني : لجميع برامج الإرشاد النفسي وتسعى الى تحقيق هدف ما لدى المسترشد ، فبعضها تركز على الجانب الشخصي عند المسترشدين الذين يعانون من مشكلة في التواصل والتفاعل الاجتماعي الجيد ، وبعضها يسعى إلى تحقيق التوافق بين المسترشد ومهامه . ويتناول نقاط الضعف في الجانب الأكاديمي ويسعى من خلال البرامج الى تنميتها بطرق إيجابية وفعالة .

- تحقيق الذات : يعد تحقيق الذات لدى المسترشد هدفاً يسعى المرشد النفسي لتحقيقه ، وقلماً يصل إليه ، لأن الطالب السوي لديه مجموعة من الدوافع والحاجات الملحة التي يريد أن يشبعها في حياته اليومية ولا يستطيع إشباعها لأسباب كثيرة : منها ما يتعلق بقوة الموقف المحيط وبظروف الفرد الاجتماعية والثقافية ، ومنها ما يتعلق بقضايا ذاتية وشخصية (العاسمي، ٢٠١٥ : ٣٨) .

نماذج من البرامج الإرشادية

هناك نماذج متنوعة ومختلفة للبرامج الإرشادية ومن هذه النماذج ما يلي :

أولاً : أنموذج سليمان (١٩٩٩)

تشمل خطوات هذا الأنموذج على ما يأتي :

1 الفلسفة والأهداف : ويقصد بها تنمية السلوك الفعال لدى المسترشدين من خلال :

- أ- أدائهم للأدوار بفعالية وهذه الأدوار هي أب ، ابن ، طالب ، مواطن ، عامل .. الخ .
- ب- إنجاز المهام النمائية لكل مرحلة من المراحل العمرية والتعليمية
- ج- أساليب التعامل مع الآخرين من خلال تنمية المهارات الاجتماعية وتنمية السلوك وتعديله .

٢- محتوى البرنامج : يشمل الخدمات الإرشادية المقدمة، تتمثل بالآتي :

- أ- التقدير والتقويم الشخصي : الحالات الخاصة وجميع الحالات العامة . اساليب التدخل الإرشادي، ارشاد فردي ، وإرشاد جمعي ، وعلاج نفسي فردي للحالات الخاصة وجميع الحالات العامة .
- ب- الاستشارة
- ج- أدوات جمع المعلومات، الملاحظة، المقابلة، الاختبارات والمقاييس .
- د- تقديم الخدمات الإرشادية والإشراف عليها .
- هـ- تقويم الخدمات الإرشادية .

3. المصادر : تتكون من :

- أ- العاملون في المؤسسة التربوية .
- ب- مصادر بيئية متوفرة .
- ج- استثمار أمكانيات البيئة المحلية (سليمان، ١٩٩٩ : 51) .

ثانياً :- أنموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury، 1992) وتتلخص خطوات التخطيط في هذا الأنموذج في الآتي :

- 1- صياغة اهداف البرنامج بناء على حاجات المسترشدين .
 - 2- تحديد الأولويات .
 - 3- العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي .
 - 4- النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي .
 - 5- الأشخاص المنفذون للبرنامج الإرشادي .
 - 6- خطوات تطبيق البرنامج الإرشادي .
 - 7- تقييم وتقدير كفاءة البرنامج الإرشادي (495-487 Borders & Drury، 1992)
- أعتمد الباحثان أنموذج بوردرز في البحث الحالي للمبررات التالية :-

- 1- شمول الانموذج على خطوات متسلسلة وواضحة.
- 2- امكانية تطبيقه في الواقع الحالي .
- 3- يساعد هذا الانموذج في مساعدة المسترشدين على تحسين مهاراتهم الحياتية.
- 4- اغلب الدراسات التي اعدت البرامج الارشادية اعتمدت هذا الانموذج .
- 5- حداثة هذا الانموذج مقارنة بالنماذج الاخرى.
- 6- خطواته وسهولة التطبيق.
- 7- لا يكلف مبالغ مادية .

النظرية المعتمدة في بناء البرنامج الارشادي :

نظرية التعلم الإجتماعي : Social Learning Theory

ترى هذه النظرية أن جزءاً كبيراً من التعلم الإنساني يحدث في البيئة الإجتماعية ، فالناس يطوِّرون معارفهم ومهاراتهم وإعتقاداتهم من خلال ملاحظة الآخرين ويتعلمون منهم مناسبة السلوك وأهميته ونتائجه ، وهم يسلكون بناءً على قدراتهم وقناعاتهم والنتائج المترتبة على أداءاتهم (Schunk,2000:78)، لذا فقد ركزت هذه النظرية على العناية بالبيئة الإجتماعية ، وعلى دور المسترشد النشط في تلك البيئة، بعيداً عما كان مسيطراً عليه في مجال البحوث من نظريات اخرى مثل: نظرية المحاولة والخطأ ، ونظرية المثير- إستجابة وغيرها، لذلك فقد أعطت هذه النظرية وزناً كبيراً لإنسانية الإنسان المسترشد ضمن ظروف إجتماعية تفاعلية(قطامي،2004: 14).

آليات التعلم لنظرية التعلم الإجتماعي :

تتضمن عملية التعلم الإجتماعي ثلاث آليات رئيسة ، هي :

1- العمليات الإبدالية : Reciprocal Processes

هي تلك العمليات التي يحدث من خلالها التعلم دون أن يخوض المسترشد المتعلم الخبرة المباشرة

2- العمليات المعرفية : Cognitive Processes

إن عمليات التعلم من خلال الملاحظة تتأثر إلى درجة كبيرة بالعمليات المعرفية لدى الفرد الملاحظ مثل المعتقدات والتوقعات والإدراكات الذاتية . (وولفولك ، 2010 : 527).

3- عمليات التنظيم الذاتي : Self-Regularity Processes
تشير إلى قدرة الفرد على تنظيم الأنماط السلوكية في ضوء النتائج المتوقع تحقيقها، والتي تتسق مع معاييرها الذاتية .

(Bandura,1986:392)

مبررات اعتماد النظرية الاجتماعية لباندورا:-

- 1- سيعتمد الباحثان اساليب و فنيات النظرية في تطبيق الجلسات الارشادية في البرنامج الارشادي المعد لهذا البحث .
- 2- شمول النظرية وسهولة تطبيق مبادئها وفناتها في البرنامج الارشادي الذي سيعتمد في البحث الحالي

الدراسات التي تناولت البرنامج

❖ الوهيدة (2007)

- العنوان :- فعالية برنامج ارشادي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض العنف لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة بدولة الكويت.

- الهدف :-استقصاء فعالية برنامج ارشادي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض العنف لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة بدولة الكويت.

- المنهج :- التجريبي

- المجتمع :- طلبة المرحلة الثانوية في الكويت.

- العينة :- 60 طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية اختار منهم (30) طالب من مدرسة الذكور (30) طالبة من مدرسة البنات تم توزيعهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة.

- الاداة :- برنامج ارشادي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي ومقياس للمهارات الاجتماعية مكون 58 فقرة ، ومقياس السلوك العدواني

- الوسائل الاحصائية :- و من أجل تحليل نتائج الدراسة، و الإجابة عن تساؤلاتها، استخدمت المتوسطات الحسابية، و الانحرافات المعيارية، و اختبار تحليل التباين المشترك الأحادي و الثنائي.

- النتائج :- أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المهارات الاجتماعية تعزى للبرنامج الإرشادي القائم على نظرية التعلم الاجتماعي .

ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى العنف تعزى للبرنامج الإرشادي القائم على نظرية التعلم الاجتماعي .

كما بينت النتائج أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المهارات الاجتماعية تعزى للنوع الاجتماعي، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى العنف تعزى للنوع الاجتماعي .

وفي ضوء هذه النتائج، فقد قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات ، من أبرزها تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على نظرية التعلم الاجتماعي المعد في هذه الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت ، و من كلا الجنسين على حد سواء.(الوهيدة،2007)

❖ بازياد (2013)

- **العنوان** :- فاعلية برنامج ارشادي في تنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
- **الهدف** :- الى التعرف على فاعلية برنامج ارشادي لتنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في ضوء نظرية البرت بانديورا للتعلم الاجتماعي .
- **المنهج** :- المنهج شبه التجريبي
- **المجتمع** :- 730 طالب من طلاب المرحلة الثانوية في جدة.
- **العينة** :- 30 طالب تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بـ 15 طالباً لكل مجموعة .
- **الاداة** :- مقياس فعالية الذات والبرنامج الارشادي في ضوء نظرية التعلم الاجتماعي .
- **الوسائل الإحصائية** :- التي أستعملت في البحث فكانت (المتوسط - الانحراف المعياري - الاسلوب الاحصائي اللابارامتري ولكوكسون للبيانات الرتيبية).
- **النتائج** :- وجد فعالية للبرنامج الإرشادي في تنمية فعالية الذات لدى المجموعة التجريبية من طالب المرحلة الثانوية".
- وجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في فعالية الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية . (بازياد،2013)

❖ الصمادي والغدران (2014)

- **العنوان** :- فعالية برنامج ارشادي جمعي مستند الى التعلم الاجتماعي في مفهوم الذات ومركز الضبط لدى اعضاء المراكز الشبابية .
- **الهدف** :- هدفت الدراسة الى التعرف على فعالية برنامج ارشادي جمعي مستند الى التعلم الاجتماعي في مفهوم الذات ومركز الضبط لدى اعضاء المراكز الشبابية .
- **المنهج** :- التجريبي .
- **المجتمع** :- 100 فرداً من ولاية تينيسي .
- **العينة** :- 40 عضواً من مركز شباب موزعين على مجموعتين 20 فرداً للمجموع التجريبية و 20 فرداً للمجموعة الضابطة.
- **الاداة** :- مقياس مفهوم الذات العربي موزعه على المجالات التالية (الذات الاخلاقية ، الذات العائلية ، الذات الاجتماعية ، الذات الجسدية ، الذات الشخصية ، الذات السلوكية ، الرضا عن النفس ،الذات الواقعية) ومقياس موضع التحكم (Rotter) المكون من 29 زوج من العبارات .

جوانب الافادة من الدراسات السابقة :

- ان الافادة من الدراسات السابقة التي تناولت نظرية التعلم الاجتماعي تتمثل بما يأتي :-
- التعرف على فنيات واساليب النظرية الاجتماعية وتوظيفها في جلسات البرنامج الارشادي .
- التعرف على كيفية استعمال الوسائل الاحصائية لتحقيق هدف البحث
- التعرف على المصادر التي لها علاقة بمتغيرات البحث وتوظيفها في البحث الحالي .
- الافادة من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة البحث الحالي

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءاته

منهج البحث:

لما كان البحث الحالي يهدف الى بناء البرنامج الارشادي المقترح المستند الى النظرية الاجتماعية في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة الاعدادية لذا فقد اعتمد الباحثان المنهج الوصفي والذي يقصد به التركيز الدقيق على الوصف ،حيث ظاهرة معينة استناداً الى وضع حالي (طليس ،2010: 67)

مجتمع البحث :

شمل البحث الحالي طلبة الخامس الادبي في المدارس التابعة لمديرية العامة للتربية في محافظة واسط للعام الدراسي (2021-2022) للدراسة الصباحية وبلغ (3213) طالب وطالبة بواقع (3014) طالب من الذكور و(1199) طالبة من الاناث ،كما موضح في الجدول رقم (1)

جدول (1)

حجم مجتمع البحث موزع حسب المدرسة في المديرية العامة للتربية في محافظة واسط

ت	المديرية	المنطقة	اسم المدرسة	الخامس الادبي	
				ذكور	اناث
1	كوت	المركز	ثانوية التأميم للبنات	49	49
2	كوت	المركز	اعدادية المصطفى للبنين	190	
3	كوت	المركز	اعدادية خولة بنت الازور للبنات	60	60
4	كوت	المركز	اعدادية دجلة للبنين	70	70
5	كوت	المركز	اعدادية الميمون للبنين	179	179
6	كوت	المركز	ثانوية البتول للبنات	36	36
7	كوت	المركز	اعدادية اليسر للبنات	107	107
8	كوت	المركز	اعدادية الفاطمية للبنات	53	53
9	كوت	المركز	اعدادية السياب للبنين	200	200
10	كوت	المركز	اعدادية المودة للبنات	35	35
11	كوت	المركز	اعدادية القمم للبنين	160	160
12	كوت	شيخ سعد	ثانوية الاسكندرونة المختلطة	23	23
13	كوت	شيخ سعد	ثانوية شيخ سعد للبنات	22	22
14	كوت	واسط	اعدادية النعيم للبنين	115	115

59	59		ثانوية محسن علي الدلفي (زهرة الفرات)	واسط	كوت	15
42		42	ثانوية بو مدين للبنين	واسط	الحي	16
28	28		ثانوية بلقيس للبنات	واسط	الحي	17
32	32		اعدادية المشكاة للبنات	واسط	الحي	18
155		155	اعدادية الاصالة للبنين	واسط	الحي	19
92	92		اعدادية الموفقية للبنات	الموفقية	الحي	20
233		233	اعدادية الموفقية للبنين	الموفقية	الحي	21
310		310	اعدادية مثنى قاسم الكلابي للبنين	المركز	النعمانية	22
140	140		اعدادية الرحمة للبنات	المركز	النعمانية	23
48	48		اعدادية الاحرار للبنات	الاحرار	النعمانية	24
69		69	اعدادية الاحرار للبنين	الاحرار	النعمانية	25
58		58	اعدادية بدرية للبنين	المركز	بدرية	26
51	51		اعدادية عطر الولاية للبنات	المركز	بدرية	27
32		32	اعدادية جصان للبنين	جصان	بدرية	28
59	59		اعدادية العزيزية للبنات	المركز	العزيزية	29
85		85	ثانوية التراث للتعليم الاساس	المركز	العزيزية	30
120		120	اعدادية نور المصطفى للبنين	المركز	العزيزية	31
42	42		اعدادية عبير العراق للاناث	المركز	العزيزية	32
49		49	ثانوية الدبوني للبنين	الدبوني	العزيزية	33
53		53	اعدادية الكسائي للبنين	الدبوني	العزيزية	34
27	27		ثانوية الدبوني للبنات	الدبوني	العزيزية	35
150		150	اعدادية الحفريه للبنين	تاج الدين	العزيزية	36
114		114	ثانوية الغسانية للبنين	سيد الشهداء	العزيزية	37
75	75		اعدادية الحفريه للبنات	تاج الدين	العزيزية	38
58		58	اعدادية الابرار للبنين	سيد الشهداء	العزيزية	39
66		66	ثانوية التنمية للبنين	سيد الشهداء	العزيزية	40
275		275	اعدادية حلب للبنين	المركز	الصويرة	41
101		101	ثانوية الشجعان للبنين	المركز	الصويرة	42
63	63		اعدادية الكوثر للبنات	المركز	الصويرة	45
75		75	اعدادية القطيف للبنين	المركز	الصويرة	46
100	100		اعدادية مصباح الهدى للبنات	المركز	الصويرة	47

20	20		ثانوية نور الصباح للبنات	الشحيمية	الصويرة	48
32		32	ثانوية الصباح للبنين	الشحيمية	الصويرة	49
43	43		اعدادية الزبيدية للبنات	الزبيدية	الصويرة	50
4213	1199	3014	مجموع الطلبة الكلي	50	مجموع المدارس الكلي	

فقد اتضح من الجدول (1) ان عدد مدارس البنين بلغ (25) مدرسة وعدد مدارس البنات بلغ (25) عينة التشخيص

لتشخيص الطلبة الذين لديهم ضعف في بعض المهارات الحياتية اختار الباحثان طلاب الصف الخامس الاديبي من ثانوية الشجعان للبنين بواقع 50 طالب ومن اعدادية الكوثر للبنات بواقع 50 طالبة ايضاً قام الباحثان بأختيار المدرستين المذكورتين اعلاه وهما (ثانوية الشجعان للبنين واعدادية الكوثر للبنات) التابعتان لمديرية تربية واسط بصورة عشوائية من مجتمع البحث

عينة التحليل الاحصائي:

لغرض اجراء التحليل الاحصائي لمقياس بعض المهارات الحياتية اختار الباحثان عينة مكونة من (400) طالب وطالبة من طلبة الخامس الاديبي للمرحلة الاعدادية لذا يرى هنرسون (1971) (Henryson) ان حجم عينة التحليل الإحصائي للفقرات يكون مناسباً اذا كان (400-500) فرد من افراد مجتمع البحث (Henryson,1971: 132).

لذا قام الباحثان بأختيار العينة بطريقة عشوائية ذات توزيع المتساوي من مديرية تربية محافظة واسط من طلبة الصف الخامس الاديبي بواقع (50) طالب من (4) مدارس من مدارس الذكور و(50) طالبة من (4) مدارس من مدارس الاناث في مديرية تربية واسط وكما موضح في الجدول رقم (2).

جدول (2)

حجم عينة التحليل الاحصائي

عدد الطلبة	الموقع	اسم المدرسة
50	النعمانية	اعدادية الشهيد مثنى قاسم الكلابي
50	مركز الكوت	ثانوية الميمون للبنين
50	الحفرية	اعدادية الحفرية للبنين
50	العزيزية	ثانوية التراث للبنين
50	العزيزية	اعدادية العزيزية للبنات
50	مركز الكوت	اعدادية خولة بنت الازور للبنات
50	مركز الكوت	اعدادية اليسر للبنات
50	النعمانية	اعدادية الرحمة للبنات
400		المجموع الكلي

اداة البحث Research Tools

ان طبيعة البحث الحالي وهدفه وفرضياته تتطلب توفر اداة اعداد مقياس لقياس بعض المهارات الحياتية ، وفيما يأتي توضيح اجراءات اعداده :

• مقياس بعض المهارات الحياتية

بعد ان اطع الباحثان على بعض المقاييس العربية التي تناولت متغير بعض المهارات الحياتية وكانت المقاييس كما مدرجه في ادناه:-

1- مقياس الخزرجي والنعمي (2014)

2- مقياس المالكي (2017)

3- مقياس عبد الرزاق (2018)

4- مقياس شعبان (2018)

لغرض اعداد المقياس مرت عملية الاعداد بعدد من الخطوات هي تحديد المفهوم المراد قياسه فقد تبني الباحثان تعريف (منظمة الصحة العالمية) هي القدرة على انتهاز سلوك تكيفي وايجابي يمكن الفرد من التعامل بفاعلية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية (منظمة الصحة العالمية، 2014: 3)

- تحديد مكونات المفهوم المراد قياسه

تم تحليل تعريف المهارات الحياتية الى مكوناته ولتحقيق ذلك حددت مجالات المقياس كالآتي :

1- **المجال الاول :-** ويضم مهارة الاتصال الفعال وبناء العلاقات مع الاشخاص ويقصد بمهارة الاتصال الفعال هو يعني قدرة الفرد على التعبير عن نفسه بطريقة لفظية وبطريقة غير لفظية بصورة مناسبة لثقافته

وبناء العلاقات الاجتماعية مع الاشخاص القدرة على الافصاح عن رغباته في القيام بدور معين من الفعل الذي يمكنه القيام به.

2- **المجال الثاني :** يضم مهارة الوعي الذاتي والتعاطف (Self-Awareness) هو وعي الشخص بمشاعره وانفعالاته او عواطفه كما تحدث ، والوعي بأفكاره المتعلقة بتلك الانفعالات والعواطف (AI- samarouni,2007:5)

والتعاطف (Empathy) هو القدرة على الاحساس بمشاعر الاخرين وفهم هذه المشاعر دون فقدان هذه المشاعر الذاتية بمعنى الشعور بمشاعر الشخص الاخر سعادة او حزن او غضب ، كما يشعر بها الفرد نفسه ، ادراك الاسباب الحقيقية خلفها ، من خلال الدخول الى العالم الادراكي الحسي بالشخص الاخر (Rogers,1951:27)

3- **المجال الثالث:-** يضم مهارة ادارة الانفعالات ومواجهة الضغوط ويقصد بها ادارة الانفعالات وهي قدرة الفرد في التعبير عن مشاعره حيث يكون مدركاً لطبيعة انفعالاته والاهداف التي يسعى لتحقيقها بحيث تؤثر على انفعالاته بشكل ايجابي في قرارته

(مايرز، 1995: 54)

مواجهة الضغوط وهي استراتيجيات التي يستخدمها الافراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وازمات حياتهم تشمل مجموعة الوسائل والاساليب التي يستخدمها التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتكيف معها (امل ابو عزام، 2005: 41).

اعد الباحثان المقياس بصيغته الاولى ملحق رقم (2) يوضح ذلك ، (12)فقرة للمجال الاول موزعة بواقع (6) فقرات للاتصال الفعال و(6) فقرات الى بناء العلاقات مع الاشخاص والمجال الثاني موزع بواقع (6) فقرات للوعي الذاتي (6) فقرات للتعاطف و(12)فقرة للمجال الثالث موزعة بواقع (6) فقرات الى ادارة الانفعالات و(6) فقرات الى ادارة الانفعالات،

- الخصائص السايكومترية لمقياس بعض المهارات الحياتية .

تحقق الباحثان من الخصائص السايكومترية للمقياس من خلال عدة مؤشرات

1- الصدق الظاهري:

تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية ، ونتيجة للفحص الظاهري من قبل المحكمين عد المقياس صادقاً من حيث الشكل والمضمون

2- صدق البناء :-

تعريف وقد تحقق الباحثان من هذا النوع من الصدق من خلال عدة مؤشرات منها تمييز الفقرات وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه وارتباط المجالات فيما بينها.

3- الثبات:-

وهي ان الاداة تمتاز بالثبات اذا كانت تعطي نفس النتائج ، او تكون النتائج قريبة من بعضها البعض اذا تم تطبيقها اكثر من مرة ، وفي ظروف مشابهه، وانه لمن النادر ان يوجد مقياس صادق ولا يكون ثابت ، فالمقياس الصادق هو مقياس ثابت لكن العكس ليس صحيحاً (ابو عواد ونوفل ، 2012: 91) وتحقق الباحثان من ثبات المقياس بطريقتين هما :-

أ- طريقة اعادة الاختبار :- لغرض استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة من الطلبة مكونة من (100) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة التحليل الاحصائي وطبق المقياس مرة اخرى على نفس العينة بعد (14)يوماً ويشير المختصون في القياس المدة الزمنية المناسبة بين التطبيقين يجب ان لا تقل عن (14)يوماً (الزوبعي واخرون، 1981: 103) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على التطبيقين ، اذ كان معامل الثبات بهذه الطريقة (0,721).

ب- طريقة الاتساق الداخلي : (الفا كرونباخ) Alfa -Cronbach

ان معامل الفا يعتبر من المعاملات التي تزودنا بتقدير جيد للثبات في معظم المواقف (Nunnally 1978:230) ، ولغرض حساب الثبات طبق المقياس على عينة عشوائية البالغ حجمها (100) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة التحليل الاحصائي ثم استخدم الباحثان معادلة الفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات المحسوب وفقاً لهذه الطريقة (0.83) وهو معامل ثبات مقبول .

المؤشرات الاحصائية لمقياس بعض المهارات الحياتية

يعد استخراج المؤشرات الاحصائية للتعرف على مدى قرب توزيع افراد عينة البحث من التوزيع الطبيعي والذي يعد معياراً للحكم على تمثيل عينة مجتمع البحث ، من المعروف ان الظواهر النفسية تتوزع توزيعاً اعتدالياً بين افراد المجتمع ، حيث يتم استخراج المؤشرات الاحصائية لمعرفة مدى قرب توزيع افراد العينة من التوزيع الطبيعي الذي يعتبر معياراً للحكم على تمثيل العينة للمجتمع المدروس (التميمي ، 2004: 182).

استعمل الباحثان الحقيبة الاحصائية للعلوم التربوية والنفسية (Spss) للحصول على عدد من الخصائص الاحصائية لمقياس بعض المهارات الحياتية .

الفصل الرابع

نتائج البحث:

عرض نتائج البحث البرنامج الارشادي المقترح المستند الى النظرية الاجتماعية لتحسين بعض المهارات الحياتية

• الجانب النظري

البرنامج الارشادي ويقصد به مجموعه الاجراءات المنظمة و المخطط لها في ضوء اسس علميه وتربوية مستنده الى مبادئ و فنيات معينه الغرض منها تقديم المساعدة المتكاملة للفرد لكي يكون قادرا على حل المشكلات التي يواجهها في حياته . (زهران 2002 : 67)

ويعد البرنامج الارشادي عنصر مهم وجوهري في العملية التربوية و من الوسائل الضرورية في خلق جماعه يسودها جو من الالفة والمحبة والاحترام فضلا عن قدرتها على مساعده الجماعة الارشادية في التخلص مما يواجهها من ازمات ومشاكل في جوانب الحياه التي اعدت لها تلك البرامج الارشادية . (الاميري، 2002 : 30) كذلك هو عباره عن مجموعه من المتغيرات التي تتضمنها المواقف والاجراءات والأنشطة والخبرات التي توصف بانها المخطط لها ومتنوعه ومنظمه ومتكاملة و يستخدم فيها الادوات والاساليب في التنفيذ التي تهدف الى اجراء تغيير مقصود في سلوك المشاركين بعد انتهاء البرنامج الارشادي . (الدريني واخرون 2006 : 9) والبرنامج مخطط منظم في ضوء اسس علميه لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة بشكل فردي وجماعي للجميع بصورة منتظمة في مؤسسة كالمدرسة مثلا بهدف مساعده المسترشدين على تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي داخل تلك المؤسسة وخارجها . (ملحم، 2008 : 156) اعتمد الباحثان في تصميم البرنامج الارشادي على نموذج بوردز وداردي للمبررات الآتية :-

اولاً : اعتمد الباحثان على جميع فقرات المقياس لكونها تغطي الحالة المراد دراستها وذلك لان هذا النموذج شامل لجميع الفقرات و مجالات المقياس .

ثانياً : يعتمد التسلسل المنطقي في بناء البرنامج .

ثالثاً : الاقتصاد في الوقت والجهد

رابعاً : يتبع الاسلوب العلمي

وتكون الخطوات المتبعة في البرنامج الارشادي على النحو الاتي :

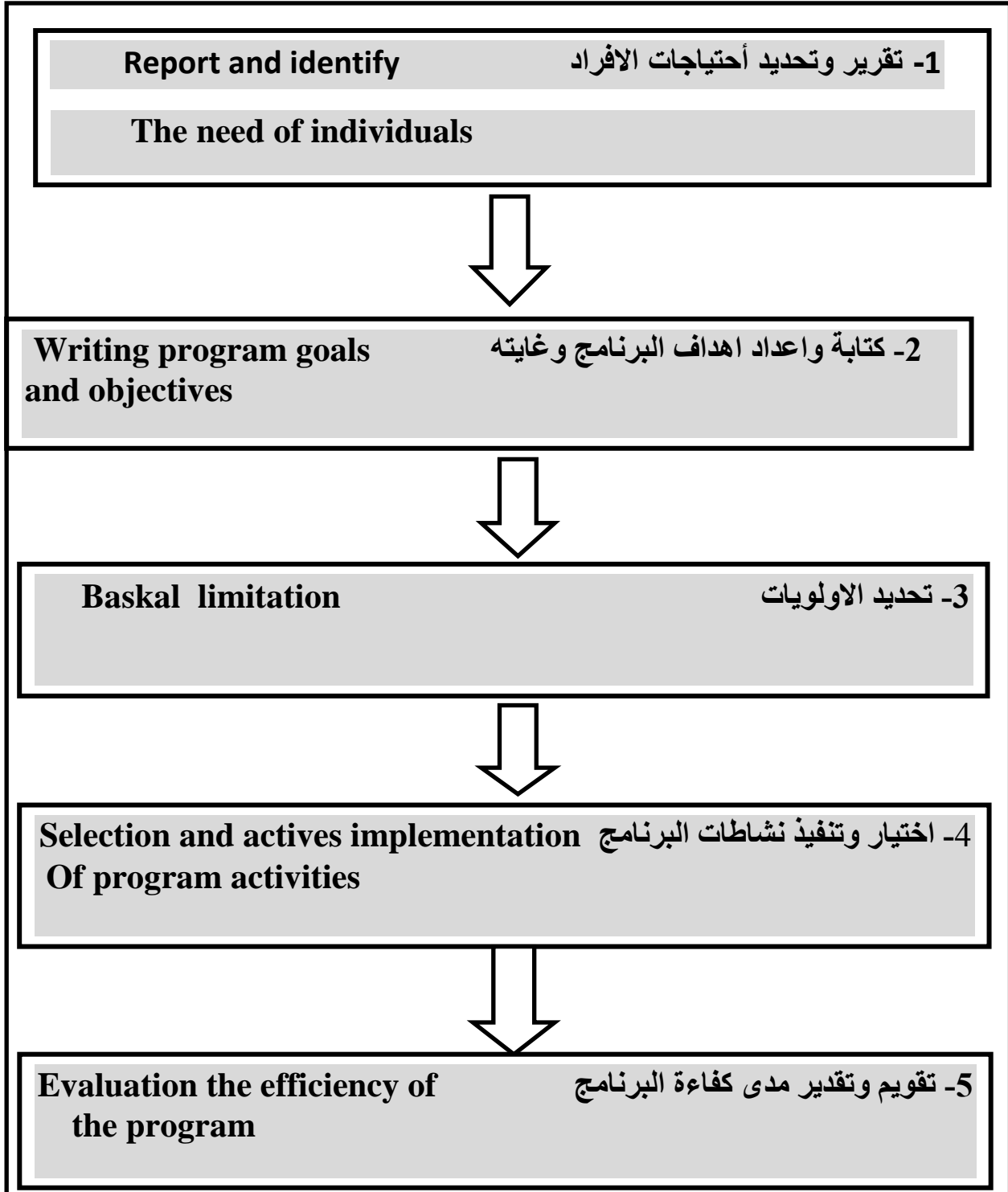
اولاً : تقرير وتحديد احتياجات الافراد .

ثانياً : كتابه واعداد اهداف البرنامج والغاية منه .

ثالثاً : تحديد الاولويات .

رابعاً : اختيار وتنفيذ نشاطات البرنامج .

خامساً : تقويم و تقدير مدى كفاءه البرنامج .



شكل (2) الخطوات المتبعة في بناء البرنامج الارشادي على وفق نموذج بوردرز ودرادي

اتبع الباحث الخطوات الآتية في بناء البرنامج الإرشادي :

1- تحديد الأولويات : قام الباحثان بترتيب جلسات البرنامج الإرشادي وفق أهمية كل جلسة ووفق حاجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق مقياس بعض المهارات الحياتية ، تم تفرغ البيانات إحصائياً واستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ، لتحديد الأولويات كما في جدول (3) :

جدول (3)

ترتيب الفقرات تنازلياً بحسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات مقياس بعض المهارات الحياتية

الرقم	الرتبة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
3	1	اركز على كل ما يقوله مدرس المادة التي ندرسها	4,1010	1,126
24	2	اتعاطف مع زملائي في حالات الحزن والفرح	4,120	1,294
14	3	اعرف حقوقي وحقوق الآخرين	4,046	1,248
13	4	اعرف قدراتي عند اداء عمل ما	3,972	1,089
15	5	اعرف نقاط القوه والضعف في شخصيتي	3,925	1,412
12	6	اوظف قدراتي العقلية في اداء الواجبات الدراسية	3,916	1,200
31	7	استمتع في اوقات فراغي	3,879	1,451
27	8	اسعى الى تجنب المواقف المحرجة	3,805	1,531
17	9	اتمكن من تحديد نقاط القوه عند نجاحي	3,777	1,306
19	10	اساعد زملائي في حل المسائل الصعبة	3,620	1,418
33	11	اشعر ان الحياه مليئة بالأشياء التي تستحق الاهتمام بها	3,537	1,456
28	12	احاول ان اسيطر على اعصابي في المواقف المحزنة	3,518	1,437
35	13	اتعامل بهدوء اثناء قيامي بأداء واجبي الدراسي	3,518	1,500
18	14	اجد ان اراني سديدة في المواقف الصعبة	3,453	1,306
2	15	استعمل عبارات لفظية تناسب الموقف الذي يواجهني	3,407	1,282
4	16	اكتب الملاحظات عندما ينتهي المدرس من شرح الدرس	3,398	1,503
21	17	احاول ان لا اجرح مشاعر زملائي	3,379	1,727
32	18	اجد صعوبة في تنظيم وقتي لإنجاز مهامي الدراسية	3,370	1,424
34	19	اجد حلولاً للمشكلات التي تواجهني بعيداً عن لوم نفسي والآخرين	3,240	1,345
26	20	أرى ان الغضب حاله طبيعية	3,222	1,480
1	21	عندما اريد ايصال فكرة لزملائي استعمل تعبيرات الوجه	3,213	1,260
11	22	اتبادل المصادر العلمية النادرة مع زملائي	3,203	1,323
30	23	اتألم لمعاناة زملائي	3,194	1,515

1,506	3,166	اعمل على تخفيف الاحباط عند زملائي الفاشلين في الدراسة	24	22
1,368	3,129	واجه زملائي للحصول على ما اريد	25	9
1,520	3,074	ابتعد عن زملائي في حاله الغضب	26	25
1,569	3,055	اسمع اراء الاخرين وان كانت تخالف آرائي	27	7
1,512	3,027	اتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية	28	23
1,544	2,925	اشارك زملائي للقيام ببعض الانشطة المفيدة داخل المدرسة	29	10
1,436	2,861	اجد صعوبة في التعبير عن مشاعري امام زملائي.	30	5
1,300	2,861	استخدم التعبيرات اللفظية لتبديد حاله التوتر التي اعاني منها	31	6
1,452	2,824	اجد صعوبة في التوافق مع مواقف الفشل الدراسي	32	29
1,351	2,620	اجد اراء زملائي موثره في تقويمى لذاتي	33	16
1,492	2,574	اقوم بالحوار مع اداره المدرسة والمدرسين في توضيح بعض الصعوبات الدراسية.	34	8
1,512	2,453	امارس الاسترخاء عند القلق	35	36
1,310	1,759	اتعامل بعنف مع زملائي	36	20

- 2- **تحديد الاهداف السلوكية:** تم صياغة الهدف العام للبرنامج الارشادي وهو (تحسين بعض المهارات الحياتية لدى طلبة الاعدادية) ، وحدد المرشد اهداف فرعية استندت الى النظرية الاجتماعية (لياندورا) اذ تضمنت كل جلسة هدف خاص يتلائم مع المشكلة المراد حلها والنظرية المعتمدة والفنيات المستخدمة فيه ، حيث يشير الخطيب (1995) الى ان تحديد الاهداف يقوم العملية الارشادية ، ويحسن الطرائق المستعملة . (الخطيب ، 1995 : 83)
- 3- **تحديد الانشطة والفعاليات المستخدمة :** طبق المرشد البرنامج الارشادي بأستخدام فنيات التعلم الاجتماعي في ضوء نظرية (باندورا) ، وحقق المرشد (12) جلسة ارشادية جماعية ، استغرقت كل واحدة منها (45) دقيقة استعمل فيها المرشد عدد من الفنيات والنشاطات وهي (المناقشة ، الملاحظة ، لعب الدور ، المحاكاة ، النموذج) وقد تم شرحها بالفصل الثاني .
- 4- **التقويم :** اعتمد المرشد في تقويم البرنامج الارشادي على :-
- 1- **التقويم التمهيدي :** ويتمثل هذا التقويم بالإجراءات التي قام بها المرشد قبل البرنامج الارشادي مثل صدق المقياس وتكافؤ افراد العينة .
- 2- **التقويم البنائي:** ويتمثل هذا التقويم بأجرائه خلال الجلسات الارشادية اذ يوجه المرشد عند نهاية كل جلسة اسئلة للمجموعة الارشادية ويستمع الى اجاباتهم ويناقشها معهم ويستمع الى ملحوظاتهم ومقترحاتهم بهدف بيان جوانب القوة والضعف في الجلسة الارشادية .
- 3- **التقويم النهائي :** يقوم هذا التقويم على تحديد التغيير الحاصل بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الارشادي على المجموعة الارشادية ، ويتمثل هذا التطبيق بالاختبار البعدي .
- **صلاحية البرنامج الارشادي :** بعد اكمال تصميم البرنامج الارشادي بصيغته الاولى ، الملحق رقم (6) قام الباحثان بالاجراءات الاتية:1- عرض البرنامج على المختصين بالارشاد النفسي والتوجيه التربوي ملحق(5) لمعرفة مدى ملائمة الانشطة والفعاليات المستعملة في الجلسات الارشادية لتحقيق الاهداف الخاصة بكل جلسة ارشادية من جلسات البرنامج وازافة ما يرونه مناسباً من الاقتراحات

والإضافات، وقد حصل البرنامج على موافقة بنسبة (100%) واخذ الباحثان بالتعديلات الضرورية للوصول الى المستوى المطلوب للبرنامج، وجدول رقم (4) يوضح عناوين الجلسات .

جدول (4)

توزيع الجلسات وفق الفقرات

الاتصال اللفظي	2- استعمل عبارات لفظية تناسب الموقف الذي يواجهني 3- اركز على كل ما يقوله مدرس المادة التي ندرسها 4- اكتب الملاحظات عندما ينتهي المدرس من شرح الدرس 6- استخدم التعابير اللفظية لتبديد حاله التوتر التي اعاني منها	1.
الاتصال غير اللفظي	1- عندما اريد ايصال فكره ما لزملائي استعمل تعبيرات الوجه	2.
الوعي الانفعالي	12- اوظف قدراتي العقلية في اداء الواجبات الدراسية 13- اعرف قدراتي عند اداء عمل ما 33- اشعر ان الحياه مليئة بالأشياء التي تستحق الاهتمام بها 34- اجد حلولاً للمشكلات التي تواجهني بعيدا عن لوم نفسي والاخرين 36- امارس الاسترخاء عند القلق	3.
عكس المشاعر	5- اجد صعوبة في التعبير عن مشاعري امام زملائي. 21- احاول ان لا اجرح مشاعر زملائي 24- اتعاطف مع زملائي في حالات الحزن والفرح 29- اجد صعوبة في التوافق مع مواقف الفشل الدراسي	4.
السيطرة الانفعالية	18- اجد ان اراني سديدة في المواقف الصعبة 25- ابتعد عن زملائي في حاله الغضب 26- أرى ان الغضب حاله طبيعية 28- احاول ان اسيطر على اعصابي في المواقف المحزنة	5.
تنظيم الحياة اليومية	31- استمتع في اوقات فراغي 32- اجد صعوبة في تنظيم وقتي لإنجاز مهامى الدراسية 35- اتعامل بهدوء اثناء قيامى بأداء واجبى الدراسي	6.
المشاركة الفعالة	7- اسمع اراء الاخرين وان كانت تخالف رأىي 10- اشارك زملائي للقيام ببعض الانشطة المفيدة داخل المدرسة 11- ابادل المصادر العلمية النادرة مع زملائي	7.
المواجهة	8- اقوم بالحوار مع اداره المدرسة والمدرسين في توضيح بعض الصعوبات الدراسية. 9- اواجه زملائي للحصول على ما اريد 20- اتعامل بعنف مع زملائي 23- اتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية 27- اسعى الى تجنب المواقف المحرجة	8.

التقبل	15- اعرف نقاط القوه والضعف في شخصيتي 14- اعرف حقوقي وحقوق الاخرين 16- اجد اراء زملائي مؤثره في تقويمي لذاتي 17- اتمكن من تحديد نقاط القوه عند نجاحي	9.
المساعدة الفعالة	22- اعمل على تخفيف الاحباط عند زملائي الفاشلين في الدراسة 19- اساعد زملائي في حل المسائل الصعبة 30- اتألم لمعاناة زملائي	10.

3- طبق الباحثان البرنامج الارشادي المعد بالبحث الحالي المكون من (12) جلسة ارشادية على عينة استطلاعية البالغة (15) موزعة الى (8) طلاب و(7) طالبات الذين ظهر لديهم مستوى متدني في بعض المهارات الحياتية عند تطبيق المقياس المعد بالبحث الحالي مقارنة بالوسط الفرضي البالغ (108) في النصف الثاني من العام الدراسي (2021-2022) في احد القاعات الكبرى في ثانوية الدر المكون للبنات بواقع جلستين ارشاديتين في الاسبوع كل يوم احد والاربعاء واستغرقت كل جلسة (45)، وكان موعد الاختبار البعدي 2022\4\10، استعمل الباحثان اختبار ولكوكسن للعينات المترابطة لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات العينة الاستطلاعية في الاختبارين القبلي والبعدي، ظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة صفر اصغر من القيمة الجدولية البالغة (25) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات الطلبة على كل مهارة من بعض المهارات الحياتية في الاختبارين القبلي والبعدي وهذا الفرق لصالح الاختبار البعدي، تفسير هذه النتيجة ان البرنامج الارشادي حسن بعض المهارات الحياتية لدى الطلبة العينة الاستطلاعية.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يأتي

- توظيف اداة قياس بعض المهارات الحياتية الذي اعده الباحثان للتعرف على الذين لديهم ضعف في بعض المهارات الحياتية من طلبة المرحلة الاعدادية من قبل المرشدين التربويين .

المقترحات

استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحثان اجراء أدراسات وألبحوث الآتية :-

1- دراسة مماثله للبحث الحالي على مراحل دراسية اخرى كالمرحلة المتوسطة والمرحلة الجامعية

2- دراسة مستندة الى النظرية الاجتماعية في تحسين متغيرات اخرى لدى الطلبة .

المصادر

- ابو حماد ،ناصر الدين ابراهيم،(2017): المهارات الحياتية ،ط1 دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،عمان.

- ابو عزام، امل علاء الدين، (2005): اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض السمات الشخصية ،اطروحة دكتوراه غير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ،معهد الدراسات العليا للطفولة ،جامعة عين الشمس- القاهرة.

- ابو عواد ،فريال محمد، ومحمد بكر نوفل (2012): البحث الاجرائي ،ط1 دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،عمان ،الاردن.

- ابو عيطة ،سهام ،(1988):مبادئ الارشاد النفسي ، ط1، عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ابو غزال ،معاوية محمود(2011):النمو الانفعالي والاجتماعي من الرضاعة الى المراهقة ،عالم الكتب الحديث ،الكويت.
- الاميري ،احمد علي بن محمد ناجي ،(2001):فاعلية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية ،الجامعة المستنصرية ،بغداد.
- بازياد ، تركي بن محمد احمد ، 2013 : رسالة ماجستير ، جامعة الملك عبد العزيز بجدة – السعودية .
- جاسم ، احمد لطيف ، (2000) : بناء برنامج علاجي للتدريب على بعض المهارات الاجتماعية للمصابين بالرهاب الاجتماعي ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة
- جمل الليل ، محمد جعفر محمد (2009) : اساسيات في الارشاد النفسي ، ط1 ، الاردن .
- الجميلي ، علي عليج خضير ، (2005) : اثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، كلية التربية الجامعة المستنصرية (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
- الحريري ،رافدة و سمير الامامي ،2011،الارشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية ،الاردن – عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- الخطيب ، جمال (1995) : تعديل السلوك الانساني ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، عمان .
- زهران ، حامد عبد السلام (1980) : التوجيه والارشاد النفسي ، عالم الكتاب ، القاهرة - مصر.
- الزيايدي ، احمد محمد ، والخطيب ، هشام ابراهيم ، (2001) : مبادئ الارشاد والتوجيه ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، الاردن.
- سعد الدين ، هدى بسام ، (2007) : (المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومدى اكتساب الطلبة لها) رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة .
- شعبان ،شرفي ،(2018):درجة امتلاك طلبة علم النفس لبعض المهارات الحياتية دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة ،الجزائر،مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية .
- الصمادي ، احمد عبد المجيد ، والغدران ، وجيه محمد ، (2014) : فاعلية برنامج ارشادي مستند الى التعلم الاجتماعي في مفهوم الذات ومركز الضبط لدى اعضاء المراكز الشبابية .
- الطائي ، عبد الكريم محمود (2001) : اثر اسلوب التدريب على المهارات الاجتماعية في خفض التوتر الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية (رسالة ماجستير غير منشورة) .
- الطبراني ، سليمان بن احمد بن بن ايوب بن مطير ، (1995) : المعجم الاوسط ، دار الحرمين للطباعة ، القاهرة ، مصر .
- طليس ،صالح،(2010):المنهجية في دراسة القانون ،منشورات زين الحقوقية ،لبنان.
- العاسمي ، رياض نايل (2015) : الارشاد والعلاج النفسي العقلاني الانفعالي بين النظرية والممارسة ، دار الاعصار العلمي ، عمان .

- العميرة ، احمد ، (1991) : فاعلية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض السلوك العدوانى لدى طلاب المرحلة الابتدائية ، الجامعة الاردنية ، عمان (رسالة ماجستير غير منشورة) .
- الفحل ،نبيل محمد، (2009)، برامج الارشاد النفسى النظرية والتطبيق ،دار العلوم للنشر والتوزيع، جامعة القاهرة- مصر.
- فرحان،حميد خلف ،والحديدي ،محمود عبد الرحمن ،(2016):درجة توافر المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية من وجهة نظر المدرسين ،(رسالة ماجستير غير منشورة) ،كلية التربية الرياضية العربية - الجامعة الاردنية ،الاردن.
- قطامي، يوسف محمود،(2005): نظريات التعلم والتعليم، طبعه الاولى ،دار الفكر للطباعة والنشر.
- مايرز شيت ،(1995):تعلم الطلاب التفكير العلمى ،ترجمة جرار عزمى ،مركز الكتاب الاردنى ،عمان.
- ملحم ،سامى محمد : (2000) ،مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- منظمة الصحة العالمية ،(2014): تعزيز المهارات الحياتية لدى الشباب ،دليل عملي لتصميم برامج نوعية .
- النعيمي ، لطيفه ماجد محمود، والخزرجي ، ضمياء ابراهيم محمد (2014) : المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة .بحث مستل من اطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى ، كلية التربية للعلوم الانسانية .
- الوهيدة ، فلاح مطلق ثنيان ، اطروحة دكتوراه ، 2007 ، الاردن - عمان .
- وولفولك ، انيتا ، (2010) : علم النفس التربوي ، ترجمة : صلاح الدين محمود علام ، عمان - الاردن ، دار الفكر للنشر والتوزيع
- وولفولك،انيتا ،(2010): علم النفس التربوي .ترجمة :صلاح الدين محمود علام ،عمان - الاردن،دار الفكر للنشر والتوزيع.

Haghighi,J,Mosavi,M,Mehrabzadeh Honarmand, M and Bashbalide, K(2006)
:Examining the Effects of Life Skills Training on Mental Health and self –
Esteem of first Grade Female High School Students .Journal of Educational
Sciences of Chamran University
-Bandura ,A (1977a) : Social Learning theory . New Jersey . Engelwood
Cliffs : prentice – Hall ,Inc.
- Rogers, C . R(1951). Client – centered therapy .Boston : Houghton Mifflin.

ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء والمحكمين حول صلاحية فقرات المقياس تحسين بعض المهارات الحياتية حسب الالقب العلمية والحروف الهجائية

ت	الاسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د انعام لفته الهنداوي	علم النفس العام	جامعة بغداد/كلية الاداب
2	أ.د بثينة منصور الحلو	علم النفس الشخصية	جامعة بغداد /كلية الاداب
3	أ.د بسمه كريم شامخ	صحة نفسية	الجامعة المستنصرية /كلية التربية
4	أ.د حسن علي سيد	ارشاد نفسي	جامعة بغداد/كلية التربية ابن رشد
5	أ.د خليل رسول ابراهيم	علم النفس العام	جامعة بغداد/كلية الاداب
6	أ.د سحر هاشم محمد	علوم نفسية وتربوية	الجامعة المستنصرية /كلية التربية
7	أ.د سعدي جاسم عطيه	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية
8	أ.د سناء عيسى الداغستاني	علم النفس العام	جامعة بغداد/كلية الاداب
9	أ.د غالب محمد رشيد	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية /كلية التربية الاساسية
10	أ.د محمد كاظم الجيزاني	علم النفس العام	الجامعة المستنصرية /كلية التربية الاساسية
11	أ.د وهيب مجيد الكبيسي	علم النفس العام	جامعة بغداد/كلية الاداب
12	أ.م.د ازهار محمد مجيد	علم النفس التربوي	جامعة بغداد/كلية الاداب
13	أ.م.د امل ابراهيم حسون	ارشاد نفسي	الجامعة المستنصرية /كلية التربية
14	أ.م.د حيدر جليل عباس	القياس والتقويم	الجامعة المستنصرية /كلية التربية الاساسية
15	أ.م.د رحيم هملي معارج	ارشاد نفسي	جامعة بغداد/كلية التربية ابن رشد
16	أ.م.د سلمان جودة مناع	ارشاد نفسي	الجامعة المستنصرية /كلية التربية
17	أ.م.د علي محسن ياس	ارشاد نفسي	الجامعة المستنصرية /كلية التربية الاساسية
18	أ.م.د محمود شاكر عبد الرزاق	ارشاد نفسي	الجامعة المستنصرية /كلية التربية
19	أ.م.د ميثم عبد الكاظم هاشم	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية /كلية التربية الاساسية
20	أ.م.د نادرة جميل حمد	ارشاد نفسي	جامعة بغداد/كلية التربية ابن رشد
21	أ.م.د هاشم فرحان خنجر	ارشاد نفسي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية



Abstract:

Relations with (The skill of effective communication and building people), and the second domain includes (the skill of self-awareness and empathy), and the third domain includes (the skill of managing emotions and facing pressures), and after extracting the psychometric properties of the scale, a counseling program was built according to the Bords and Dardi model, including (12) a suggested counseling session to improve some skills The life of middle school students based on the techniques of Bandura's social theory and extracted the apparent honesty of the program after presenting it to a group of arbitrators specialized in psychological counseling and educational guidance