
**فاعلية برنامج إرشادي نفسي
لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف**

**إعداد
د. صبحى سعيد الحارثى**

مجلة بحوث التربية النوعية – جامعة المنصورة
العدد السادس عشر – يناير ٢٠١٠

فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف

إعداد

د. صبحي سعيد الحارثي

مقدمة:

يعد اكتساب المهارات الحياتية أمرا حيويا بالنسبة للطلاب وتعامله بكفاية مع الآخرين المحيطين به وتكوينه مفهوما إيجابيا عن ذاته. ويأتي نجاح الطالب في ممارسة المهارات الحياتية في مختلف المواقف ليشعر الطالب بالفخر والثقة والاعتزاز بالنفس عندما يؤدي عملا من الأعمال بنجاح. ولا تقتصر أهمية المهارات الحياتية على أمور الحياة المادية، بل إنها ذات أهمية كبرى في الأمور الانفعالية التي تمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين وإقامة علاقات طيبة معهم يسودها الحب والمودة. وتتنوع المهارات الحياتية التي يحتاجها الطالب في شتى مجالات الحياة سواء أكانت في المدرسة أم الأسرة أم المجتمع، ومن ثم فإن امتلاك هذه المهارات هو السبيل لنجاحه، وتقبله للآخرين وتقبل الآخرين له والحياة معهم. ويساعد تعلم الطالب المهارات الحياتية في تحقيق التكيف مع الآخرين، والنجاح في الحياة، وبدونها يصعب عليه التواصل والتفاعل مع الآخرين (Alawiye, 1990) وتتشكل المهارات الحياتية اللازمة لمعيشة الطفل والراشد للحياة في مجتمع ما في ضوء طبيعة التأثير المتبادل بين الطفل والراشد والمجتمع داخل الأسرة وخارجها، ودرجة تأثير كل منهما في الآخر. ولذا فإن المهارات الحياتية التي يحتاجها الطفل والراشد تختلف باختلاف المجتمع المحيط به والفترات العمرية التي يمر بها، حيث تتميز كل فترة بنوع من المعطيات وتضم هذه المهارات جميع الاحتياجات المادية وغير المادية المرتبطة بتفاعل الطفل والراشد مع الحياة (Schneider, 2004). وقد قسم باستيان وفينيتا (Bastian and Veneta, 2005) المهارات الحياتية التي يحتاجها الطفل إلى قسمين هما:

المهارات المعرفية، والمهارات العملية وتتضمن المهارات المعرفية: القراءة، الكتابة، الحساب، الاتصال، اتخاذ القرار، حل المشكلات، التخطيط لأداء الأعمال، ممارسة التفكير الناقد والتفكير المبدع.

المهارات العملية فتضم: العناية الشخصية بالجسم، العناية بالملبس، إعداد الأطعمة البسيطة وتناولها، أداء الأعمال المنزلية، استخدام الأدوات والأجهزة المنزلية، والعناية بالأدوات الشخصية. وليس هناك تصنيف موحد للمهارات الحياتية وإنما يتم تحديد هذه المهارات الحياتية من خلال معرفة حاجات الطلاب وتطلعاتهم وكذلك بحسب المشكلات التي تنجم عندما لا يحقق الطلاب السلوكيات المجتمعية المتوقعة منهم وبالتالي وقع اختيار الباحث على أهم مهارتين وهي (مهارات

الاتصال الفعال، البناء الايجابي لتقدير الذات) وهي من المهارات التي لاغني لفردها عنها في تفاعله مع مواقف حياته اليومية ووفقا للتقرير الأمريكي (1996م) بعنوان (إعداد الطلاب للقرن الحادي والعشرين) حدد مجلس التعليم الأمريكي أنه يجب أن نساعد الطالب على أن يكون له حياة أفضل في المستقبل من خلال تزويده بالمهارات الحياتية والتي يمكن تنميتها من خلال البرامج التعليمية في جميع المراحل الدراسية وذلك بمهارات أساسية تعد أهم مهارات الحياة بالنسبة للفردها وهي (مهارة الاتصال الفعال، مهارة بناء التقدير الايجابي للذات) ولكون هاتين المهارتين هي من انساب المهارات الحياتية لهذه الفئة العمرية وهي من المهارات الحياتية اللازمة التي ينبغي أن يمتلكها طلاب المرحلة الثانوية. وقد أكدت دراسة (سليمان، 2005) أهمية الاتصال كمتغير له أثره الإيجابي على تقدير الذات، فكلما ارتفعت مهارة الاتصال الفعال زاد تقدير الفردها لذاته.

وهذا يوضح مدى تأثير مهارة الاتصال الفعال على تقدير الذات للفردها ومدى الترابط والتكامل المنطقي بينها. حيث أن كل متغير من هذه المتغيرات يعتمد في وجوده على المتغير الآخر ويؤثر فيه. باعتبار أن الاتصال من أكثر الأنشطة التي يقوم بها الإنسان في حياته، فهو يحدث لكل فردها منذ ولادته وحتى آخر حياته. فهو يدعم تقدير الذات، ومن ثم رأى الباحث أن يعنى في هذه المحاولة البحثية بالقيام بعمل برنامج تدريبي وإرشادي نفسي يلبى حاجات الطلاب لتساعدهم من خلال البرنامج في بناء التقدير الايجابي للذات ومهارة الاتصال الفعال على تنمية المهارات الحياتية وتخليصهم من الفشل الدراسي والإخفاقات الحياتية. ويسهم النجاح في أداء المهام المطلوبة منه في تطوير مفهوم إيجابي عن الذات، كما يسهم مفهوم الذات الايجابي في زيادة فرص تعلم المهارات الحياتية، ولذا فإن اكتساب الطالب للمهارات المختلفة ينبغي أن يمضي قدما في تالزم مع تقدير الذات الايجابي لديه، وكل منهما يعد شرطاً أساسياً للنجاح في المدرسة والاقترار في سنوات الرشد، ويعد مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية الإنسانية ومن أهم عناصر التوجيه النفسي والتربوي، ويؤثر مفهوم الشخص عن ذاته تأثير بالغاً في توافقه الشخصي والاجتماعي (Alawiye, 1990)

مشكلة الدراسة:

يعتبر النقص في المهارات الحياتية من أهم المشكلات التي قد تواجه الطالب خلال مرحلة الدراسة، حيث لم تعد متطلبات عالم أمس القريب هي نفسها متطلبات عالم اليوم وذلك للتسارع العجيب والشديد في النمو المعرفي والتقني والقيمي لذلك لا بد من تمكين الطلاب من المهارات التي ترقى بهم ليعيشوا أصحاء إيجابيين في هذا المجتمع قادرين على المشاركة البناءة والمؤثرة فيه ولا يخفى على كل متابع ومراقب لمسيرة التربية والتعليم في عالمنا العربي تلك الفجوة الكبيرة التي نعاني منها في المجالات التربوية والأخلاقية والفكرية بحيث نجد مخرجات المؤسسات التربوية والتعليمية يعانون من قلة المهارات وغالبا ما يفشل الكثيرون في حياتهم الشخصية والوظيفية بسبب غياب التقدير الايجابي للذات ومهارة الاتصال الفعال. والقصور الحاصل في إعداد الطالب لمواجهة الظواهر السلبية الآخذة في الانتشار، كالعنف والتنكيل والرسوب والتسرب وقلة الدافعية للتعلم وتعاطي المخدرات وغيرها، وبالتالي تنعكس نتائجها سلباً على العملية التعليمية فنتج عنها أمور مثل

ضعف التحصيل الدراسي، قلق الامتحانات، المقت الدراسي لبعض المواد التعليمية، تسرب عدد كبير من الطلاب أو توقفهم عند مرحلة دراسية معينة لعجز في التعلم أو لعدم إدراك القائمين على تعليمهم وجود تلك المشكلة وتحديدها (أبو سعد، ٢٠٠٤)

وقد تعالت الأصوات في الوقت الحالي للمناداة بتنمية مهارات الحياة لدى الطلاب وتنمية مهارات الاتصال الفعال وتحقيق الامتياز المدرسي وتحقيق التكيف الاجتماعي الناجح، وهذا لن يتحقق إلا بتحقيق التنمية النفسية للطلاب والتنمية الدينية- وبدون هذه الممارسات الإرشادية ستظهر النتائج السلبية فبعض المعلمين يعتقدون أن التقدم الأكاديمي والتكيف مع الأفراد والأداء المناسب لا يتأثر بتقدير الذات ولا بمهارة التواصل وهذا معتقد خاطئ- فالتربية الحديثة تهتم بتشكيل الشخصية المتكاملة والجانب النفسي والديني والاجتماعي والانفعالي والعقلي، وهذه جوانب لا يمكن إهماله لأنه جوهرية لتحقيق الرفاهية للفرد والمجتمع وهي أساس تقدير الذات وهذا يحتاج إلى التعاون من قبل المعلمين وأولياء الأمور على السواء. (Schneider,2004)

ومما لا شك فيه أن بناء الشخصية المتوازنة القادرة على التفاعل الأمثل مع متغيرات الحياة غاية يحتمها الدور المأمول للمؤسسات التربوية تجاه أبنائنا الطلاب وهذه المهارات الحياتية نأمل بإذن الله عز وجل أن تحقق الدور الاجتماعي للمدرسة وتكسب الطلاب مهارات تمكنهم من علاج المشكلات التي تواجههم، وترفع مستوى الوعي لدى الطلاب ليتكامل مع أفراد المجتمع ويعزز روح المبادرة ولن يكون تعليم المهارات الحياتية ولا ممارستها سهلاً وميسوراً في البداية، ولكنه بعد التدريب والاستمرار والمثابرة يصبح جزءاً من مرحلة اللاشعور، وبذلك يكتسب الأفراد والشعوب أدواتهم الفاعلة في قيادة الحضارات والأمم. وقد تم اختيار مهارات الحياة في هذه المرحلة لأنها هي الأكثر حاجة حسب ما أظهرت نتائج دراسة (حسين، ٢٠٠٥، الناجي، ٢٠٠٩)، مما دعا الباحث للاهتمام به علي المستوي البحثي والتطبيقي، وفي ضوء ذلك اتضح للباحث أن هناك عينة من طلاب التعليم الثانوي بتعليم محافظة الطائف قد تعاني من بعض القصور في تنمية هذه المهارات، ومن ثم اتجهت الدراسة الحالية لمساعدتهم من خلال برنامج تدريبي و إرشادي مصمم بغرض إكساب هؤلاء مهارات الحياة

ومن هذا المنطلق نشأت فكرة البرنامج التدريبي الإرشادي ليقوم بتطوير مهارات الطلاب وبث الروح الايجابية في نفوسهم وتدريبهم على المهارات لممارستها في الحياة من خلال إيجاد بيئة مساعدة للطالب على اكتشاف ذاته وتوظيف ما يملكه من قدرات ومهارات في حياته العملية. ولذلك نجد أن تدريب الطلاب باستخدام بعض البرامج التدريبية والإرشادية قد يساعدهم في اكتساب المهارات الحياتية المطلوب تعلمها وتكوين اتجاه إيجابي نحو المهارة والبعض الآخر يستهدف التدريب على ممارسة المهارة وتطبيقها والبعض الآخر قد يستهدف نشر الثقافة والمعرفة لذلك أصبحت البرامج حاجة ملحة ولم يعد ترفا لتعقد الحياة والتطور السريع والمستجدات حتى تحدث نمطا جديداً وتعمل على سد فجوة بين الآباء وأبنائهم وكذلك حاجة الطلاب إلى التعرف على بعض مهارات الحياة مثل (مهارة الاتصال الفعال - البناء الإيجابي لتقدير الذات) كما وضح (التركستاني، ٢٠٠٧) أن مهارة الاتصال الفعال و تقدير الذات تعتبران من العوامل الحيوية والمهمة للغاية خصوصا لطلاب المدارس

بالنسبة للتعلم في مختلف مستويات النجاح وفي مهارات الحياة بشكل عام. فقد أشارت الدراسات إلى أن الأفراد الأكثر انفتاحاً على الذات كالمراهقين والأكثر تقديرًا لذواتهم كان تقدير الذات متنبأً جيداً بحجم الدخل وان هناك تنبؤاً بدخل الفرد وعن طريق تقدير الذات فقد وجد على سبيل المثال أنه إذا كان تقدير الفرد لذاته منخفض فإنه يحقق دخلاً مقداره ٧٠٠٠ دولار في مقابل الأفراد ذوي التقدير الذاتي العالي يكونوا قد حققوا دخلاً اقتصادياً بمقدار ٢٨٠٠٠ دولار، وان تقدير الذات الإيجابي هو انعكاس لطريقة التنشئة الوالدية (APA, 2007)

كما يعتقد أن تقدير الذات يزيد من درجات الطلاب في الاختبارات التحصيلية وبخاصة عند الطلاب الذين ينقصهم الثقة في قدراتهم حيث ينخفض أدائهم الأكاديمي حيث يقدرّون أنفسهم على أنهم أقل قدرة حيث من الثابت أن الطلاب إذا لم يعتقدوا في إمكانياتهم فلن يبذلوا جهداً في المذاكرة ولن يستطيعوا الإصرار عند مواجهة المشكلات الصعبة - وبوجه عام ينخفض أدائهم في المدرسة (Sterbin & Rakaw, 1996). إن من الحقائق المشاهدة أن المراهقين في عالم اليوم لا يحصلون على قدر كافٍ من التّدعيم الإيجابي والتّربية الصحيحة من الراشدين سواء كانوا في المنزل أو المدرسة والأسباب في ذلك كثيرة ومعقدة، لكن النتيجة أن كثيراً من هؤلاء المراهقين ينخفض تقديرهم لذواتهم لذلك كانت نتيجة تقدير الذات مطلب أولى في عملية التعلم - حيث وجد أن النجاح في المدرسة يتأثر بتقدير الذات - بغض النظر عن مستوى الذكاء (Rugen, 1994) والطلاب الذين يفشلون في المدرسة بوجه عام يظهرون مستويات منخفضة من تقدير الذات ومهارة الاتصال كما أنهم يتغيّبون كثيراً عن المدرسة بالمقارنة مع زملائهم.

والدراسة الحالية لا تستطيع أن تتفاعل مع جميع مهارات الحياة، فقط اكتفى الباحث باختيار ما يراه مناسباً وأكثر ارتباطاً بالخصائص العمرية للطلاب المرحلة الثانوية وهي مهارات الاتصال الفعال وتقدير الذات الإيجابي وسلوكيات الطلاب التي تعتبر سلوكيات مشكل هو نتاج لتقدير الذات السالبة (Schneider, 2004) والطلاب في المرحلة الثانوية باعتباره المستهدف الأول من العملية التعليمية في مراحلها المختلفة، لا بد أن يؤهل وتنمى قدراته بما فيها مهارات الاتصال الفعال والتقدير الإيجابي للذات. ولمواجهة سوق ومتطلبات العمل، وأن حاجتهم للبرامج الإرشادية لا تقل عن حاجة إعدادهم في المجال التربوي. إذا تعد البرامج من أهم وسائل تعديل سلوكهم، وإكسابهم مهارات معينة هم بحاجة لها.

لذلك تكمن مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الحالي في تنمية مهارات الحياة (مهارات الاتصال الفعال والتقدير الإيجابي للذات) لدى طلاب المرحلة الثانوية؟، ويتفرع من هذا التساؤل التساؤلات الآتية:

١- ما دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات الاتصال الفعال بعد تطبيق البرنامج؟

- ٢- ما دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج ؟
- ٣- ما دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيية على مقياس مهارات الاتصال ؟
- ٤- ما دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيية على مقياس تقدير الذات ؟
- ٥- ما حجم تأثيرا لبرنامج الإرشادي في تنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

مبررات مشكلة الدراسة :

يمكن إجمال مبررات اختيار مشكلة هذه الدراسة في النقاط التالية:-

- ١- كثرة تكرار شكاوي مؤسسات التعليم العام من ضعف مهارات الاتصال الفعال والتقدير الإيجابي للذات. وانخفاض هذه المهارات يفسر الإخفاق الذي يعانيه بعض الطلاب في مواقف الحياة العملية على الرغم من ارتفاع ما لديهم من قدرات عقلية والذي أثر على قدرة الطلاب فيما بعد عند البحث عن وظيفة (يوسف، ١٩٩٦)
- ٢- ندرة الدراسات والبرامج الإرشادية المعنية بهذا الموضوع في سياق عموم الدراسات العربية (على حد علم الباحث).
- ٣- مساعدة المرشد الطلابي والعاملين معه، في توفير بيئة تعليمية جذابة وفاعلة ومتفاعلة . واستخدام إستراتيجيات إرشادية متطورة و بعيدا عن الأساليب الإرشادية التقليدية.

أهمية الدراسة :

تستمد هذه الدراسة أهميتها مما يلي :

- ١- اختيار برنامج له صلة بنظرية تعديل السلوك يمكن من خلالها تنمية المهارات الحياتية لدى الطلاب وذلك من خلال تدريب الطلاب من أجل تحسين مستوى المهارات الحياتية لديهم .
- ٢- يزيد من أهمية هذه الدراسة أهمية الشريحة التي تناولتها وهي جيل الشباب من طلاب الثانوية المطبق عليها البرنامج وهم طلاب المرحلة الثانوية. نظرا لأهمية هذه المرحلة العمرية والمرحلة التعليمية لاتجاه هذه الفئة إلى الاستقلال في حياتهم ،وتأكيد الذات، وحرية التعبير عن مشاعرهم، والبحث عن هويتهم.
- ٣- تنمية مهارات الاتصال الفعال والبناء الإيجابي لتقدير الذات والتي تعتمد على ما تقدمه المدرسة من نموذج تطبيقي في إعداد طلاب المرحلة الثانوية للحياة العملية وتملكهم المهارات اللازمة بعد المرحلة الثانوية والتكيف معه ، حيث يمثل طلاب المرحلة الثانوية طاقة في المجتمع لا بد من استثمارها وبالتالي يمكن إعداد برامج إرشادية توجههم إلى الطريق الذي يتلاءم مع شخصية

كل منهم وأسلوبه في الحياة ومساعدتهم في الحصول على تدعيم ايجابي لتقدير الذات وتنمية مهارات الاتصال من اجل تحقيق توافق نفسي واجتماعي أفضل.

الأهمية التطبيقية

- 1- إعداد برنامج إرشادي لتنمية مهارات الحياة في المرحلة الثانوية لمساعدتهم على تحسين مهاراتهم في التواصل الفعال وزيادة ثقتهم بأنفسهم.
- 2- عمل دراسة تطبيقية لهذا المفهوم النظري عن طريق دراسة أثر البرنامج الإرشادي النفسي على بعض المهارات الحياتية مثل: مهارة الاتصال الفعال، والبناء الايجابي لتقدير الذات.
- 3- تساعد مهارة الاتصال الفعال والبناء الإيجابي لتقدير الذات فيما بعد المرحلة الثانوية من حيث دخولهم لسوق العمل في اجتياز المقابلات الشخصية عند طلب الالتحاق بعمل، حيث يحسن من الطلاب التعبير عن ذواتهم والتواصل مع الآخرين بسهولة .
- 4- كما أنها تقدم مفهوماً نظرياً للمرشدين النفسيين يساهم في تشخيص المشكلات الإرشادية بناء على الإطار الثقافي للمجتمع وخصائص الطلاب لهذه المرحلة.
- 5- أشارت بعض الأبحاث مثل بحث (الصمادي، ١٩٩٧). إلى أهمية الإرشاد النفسي في تفعيل البرامج الإرشادية التي تستخدم طرق الإرشاد (الفردى، الجمعي) لذلك فإن إعداد برنامج إرشادي في تحسين هذه المهارات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتطبيق بعض الأساليب الإرشادية في البرنامج الإرشادي يعتبر إسهام في زيادة مهاراتهم الحياتية والتعامل معها على أسس علمية .

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فئة الطلاب منخفضي مهارات الحياة المتمثلة في مهارة الاتصال الفعال- مهارة البناء الإيجابي لتقدير الذات)، ووضع برنامج إرشادي لتحسين هاتين المهارتين، والتعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج فيهما ،وكذا الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فيهما .

مصطلحات الدراسة الإجرائية :

الفاعلية : Efficiency.

تعرف الفاعلية بأنها " مدى الأثر الذي يمكن أن تحدثه المعالجة التجريبية باعتبارها متغيرا مستقلا في أحد المتغيرات التابعة" كما عُرفت بأنها . العمل الذي يكون له تأثير إيجابي في الأداء أو الإنتاج الجيد، فقد يصف البعض الدواء الذي يستعمله المريض بأنه دواء فاعل لأنه ذو أثر قوي وسريع في علاج المرض الذي يعاني منه. (مختار، ١٩٨٩)

وتعرف الفاعلية إجرائياً بأنها: " مدى أثر البرنامج الإرشادي النفسي كمتغير مستقل في تحسين مهارات الاتصال الفعال والبناء الإيجابي لتقدير الذات كمتغيرات تابعة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بتعليم محافظة الطائف، وتم تحديد هذا الأثر إحصائياً باستخدام مربع إيتا .

٢- البرنامج الإرشادي : Counselling program .

يعرفه (زهران ، ١٩٩٥) هو أسلوب مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية سليمة لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختبار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها . ويعرفه (الباحث) بأنه : برنامج يقوم على أسس علمية ، متضمناً مجموعة من الإجراءات و الأنشطة والخبرات والفنيات المنظمة والمخططة على أسس علمية تربوية ونفسية ، والمحددة بجدول زمني معين قائم على الفنيات المعرفية السلوكية والعقلانية، بهدف مساعدة الطلاب الثانوية ذوي السلبية في مهاراتهم في الحياة والعمل على تحسين مهاراتهم في الاتصال والثقة في أنفسهم ، ويتم تنفيذ تلك التدريبات والأنشطة والمواقف بأسلوب معين خلال فترة زمنية محددة ويراعى التحول والتنوع والتكامل . في الأنشطة، وتقاس فاعلية البرنامج الإرشادي إجرائياً : بدرجة التحسن على الأبعاد المطبقة من مقياس مهارة الاتصال ومقياس تقدير الذات والتي تكشف عنها المتوسطات البعدية بعد مقارنتها بالمتوسطات القبليّة.

٣- مهارات الحياة: Life Skills

السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين ومع المجتمع (عمران وآخرون ، ٢٠٠١) ولغاية الدراسة ، فتعرف المهارات الحياتية بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس مهارات الاتصال وتقدير الذات .

٤- مهارة الاتصال: Communication Skills

يعرفها (التركستاني، ٢٠٠٧) بأنه عملية إنشاء المعاني ومشاركة الآخرين فيها من خلال استخدام الرموز ونقل المعلومات والرغبات والمشاعر والتجارب ، إما شفويا أو باستعمال الرموز والكلمات والصور والإحصائيات، بقصد الإقناع أو التأثير على السلوك، وأن عملية النقل هي بحد ذاتها عملية الاتصال . وهذا لا يقتصر على اللغة المنطوقة أو المكتوبة فحسب ، ولكنه يشمل كذلك لغة الجسد ، وأسلوب الشخص وطريقته في تعبيره للآخرين . ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس مهارة الاتصال

٥- تقدير الذات : Self Esteem

يعرفه (كامل ، ١٩٩٣) بأنه نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالنمو والمركز الأسري والمهني ، وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع ، ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس تقدير الذات

الإطار النظري للدراسة:

١ : مهارات الحياة:

نظرا لأهمية المهارات الحياتية فقد تناولها بالدراسة العديد من الباحثين الذين حاولوا إبراز أهميتها وضرورة اكتسابها من قبل كل طفل وراشد، مع إبراز إثر استخدام مختلف الأساليب والأنشطة في تنمية مثل هذه المهارات. ومن هذه الدراسات الدراسة التي أجراها (Schneider,2004) وفيها يعرف المهارات الحياتية بأنها سلوكيات الطفل تجاه ما يتعرض له من مواقف أثناء ممارسته لحياته اليومية باعتبار هذه المواقف مثيرات تتطلب استجابات تكيفيه تسد حاجات الطفل (عمران والشاوي، ٢٠٠١)

وتعرف المهارات الحياتية أيضا بأنها مجموعة أعمال وأنشطة يقوم بها الإنسان في الحياة اليومية وتتضمن تفاعل الفرد مع أشياء ومعدات، وأشخاص، ومؤسسات، وتتطلب مثل هذه التفاعلات تمكن الفرد مع أشياء، ومعدات، وأشخاص ومؤسسات، وتتطلب مثل هذه التفاعلات تمكن الفرد من التعامل معها بدقة ومهارة (Bastian and Venta , 2005) ويعرفها دانيش وستيفن (Danish and Steven,1997) على أنها مجموعة من السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين ومع الأشياء والمجتمع، ممثلا ذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة وتحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، وفهم النفس والغير، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين وتفادي حدوث الأزمات والتفكير الابتكاري.

ويوجد العديد من المداخل لتعريف المهارات الحياتية، وهذا التعدد راجع إلى عدم وجود قائمة محددة لهذه المهارات ومن هذه المداخل ما يلي:

المدخل الأول: يرى المهارات الحياتية بأنها مجموعة الأداءات والاختيارات الشخصية التي تسبب أو تزيد من سعادة وفائدة وراحة الفرد. وبالتالي يتم تعريف مهارة الحياة بأنها: «أنماط سلوك تمكن الشباب من تحمل المسؤولية بشكل أكبر بما يتصل بحياتهم من خلال القيام باختيارات حياتية صحية أو اكتساب قدرة أكبر على مقاومة الضغوط السلبية». (المؤسسة العالمية للمهارات الحياتية، ١٩٩٣)

المدخل الثاني: يرى المهارات الحياتية بأنها القدرات العقلية والحسية المستخدمة في تحقيق أهداف مرغوبة لدى الفرد. وبالتالي يكون تعريف مهارات الحياة وفقا لتعريف «تاكاد» المشار إليه في (منظمة الصحة العالمية، ١٩٩٤) بأنها: «المهارات الشخصية والاجتماعية التي يحتاجها الشباب كي يتعاملوا بثقة وكفاءة مع أنفسهم أو مع الناس الآخرين ومع المجتمع المحلي».

المدخل الثالث: يرى المهارات الحياتية بأنها مجموعة العمليات والإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلة أو مواجهة تحدٍ أو إدخال تعديلات في مجالات حياته. وبالتالي يكون تعريف مهارات الحياة وفقا لهذا المدخل بأنها «المهارات اللازمة لإقامة علاقات ما بين شخصية فعالة

ومسؤوليات اجتماعية تشكل قدوة، والقيام باختيارات وفض نزاعات دون اللجوء إلى أعمال تضر القائم بها والآخرين». (حسين، ٢٠٠٥).

وبالنظر إلى مجموعة التعريفات السابقة نلاحظ أنها جميعها تتفق على أن المهارات الحياتية تنطوي على حسن التعامل مع الحياة والمواقف والمشكلات اليومية مما يضمن رعاية الذات والآخرين والأدوات والبيئة. و أنها كلها تركز على ما ينبغي للفرد أن يملكه (سواء على مستوى القدرات العقلية أو النفسية أو السلوكية..). حتى يستطيع التوافق والتكيف بفاعلية وكفاءة أفضل مع نفسه ومع المجتمع ليتم رفع مستوى الوعي لدى الطلاب وتحسين مهاراته الحياتية.

أهمية تعليم المهارات الحياتية

تتضاعف الحاجة لتعلم هذه المهارات في ظل المتغيرات المستجدة والحادثة على بيئة الطلاب بشكل عام وفي المملكة العربية السعودية بشكل خاص للأسباب التالية:

- إتاحة فرصة الابتعاث والاحتكاك بالمجتمعات الأخرى للطلاب بعد المرحلة الثانوية.
- تغير متطلبات سوق العمل وحاجته إلى أفراد مؤهلين بالعديد من المهارات والقدرات وهو ما يتفق مع توجه المهارات المتعددة للفرد الواحد.
- سهولة التواصل مع العالم والأفكار الأخرى عبر القنوات الفضائية وشبكة الإنترنت وغيرها.
- الاستهداف القيمي وهي الصورة الجديدة للاستعمار الفكري والغزو الثقافي.
- زيادة التأكيد على المتع والترفيه - على حساب الإنجاز والانضباط الذاتي - كأحد الانعكاسات الخطرة للعولمة. (عبدالمعطي، ٢٠٠٨)

ولذا فتعليم المهارات الحياتية يكتسب أهمية عالية لكونه يساعد على تهيئة الفرد وإعداده كي يكون موظفًا للحقائق التي يتعلمها في مواقف حياتية جديدة، مكتسبًا مهارات التعايش مع المجتمع المعاصر، مطبقًا مهارات التعامل الإيجابي مع التغيير، متقنًا مهارات التفاعل والتواصل الاجتماعي، ممتلكًا مهارات تغيير الأدوار في الحياة العملية، مواجهًا للظواهر السلبية الأخذ في الانتشار، كالعنف والتنكيل والرسوب والتسرب وغيرها. (حسين، ٢٠٠٥)

مكونات المهارات الحياتية

هناك ثلاثة مكونات أو أبعاد للمهارات الحياتية أجمعت عليها العديد من الدراسات والبحوث، وتتمثل هذه الأبعاد فيما يلي:-

- أ- الاتجاه: ويتمثل في الدافع والرغبة في القيام بالفعل أو اختيار نمط الأداء.
- ب- المعرفة: ويتمثل في معرفة كيفية القيام بالأداء أو السلوك أو الفعل.
- ج- المهارة: ويتمثل في شكل تنفيذ الفعل تنفيذًا فعليًا.

ومن هنا كان تعليم أي مهارة من المهارات الحياتية معنياً بخلق الاتجاه الإيجابي لدى المتعلم نحو هذه المهارة وبيان أثرها عليه وفائدتها له، وكذلك تزويده بالمعارف والمعلومات الوظيفية المرتبطة بكيفية أدائه لهذه المهارة دون إغراق في تفاصيل المعرفة أو تكثيفها بما لا يخدم تعلم المهارة وأخيراً ينبغي أن يتاح للمتعلم فرصة اكتساب هذه المهارة من خلال الممارسة والتطبيق المباشر الآني والمتراكم.

ومن أهم المعايير لضمان تعليم ناجح مبني على المهارات الحياتية:

- ١- لا ينبغي أن يخاطب التعليم المعرفة وتغيير الاتجاه فقط، ولكن الأهم أن يخاطب تغيير السلوك.
- ٢- تعد المناهج التقليدية المعتمدة على المعلومات غير كافية بصفة عامة لإحداث تغيير في الاتجاهات والسلوك، فعلى سبيل المثال، لا تؤدي بالضرورة محاضرة في السلوك الأمني «إلى ممارسة السلوك الأمني» بالتالي لابد من تزويد المحاضرة بالتدريبات والمواقف التي يمكن للمشاركين التدريب عليها وممارسة السلوك الأمني ومشاهدة آثاره، وتؤكد نظرية التعلم للإرشادين أنهم يتعلمون بشكل أفضل ما يمكنهم ربطه بخبراتهم السابقة وتدريبهم. (عبد الله، ٢٠٠٣) (الهاسل، ١٩٨٥)

خصائص المهارات الحياتية

في دراسة تحليلية عن طبيعة المهارات وخصائصها توصل كوكس كما ذكر ذلك (عبد الله، ٢٠٠٣) إلى عدة خصائص للمهارات ومنها:

- أن العمليات العقلية تمثل جانباً أساسياً في أداء كافة المهارات على اختلاف أنواعها.
- تختلف نسبة كل من الجانب العقلي والحركي المتضمن في كل مهارة تبعاً لطبيعتها فالمهارة استخراج الأفكار الرئيسية من أحد النصوص يغلب عليها الجانب العقلي، بينما نجد أن مهارة رسم الخريطة أو استخدام أجهزة الرصد والقياس يغلب عليها الجانب الحركي.
- أن المجالات التطبيقية للمهارة واسعة ومتداخلة بين كافة المواد الدراسية وهذا يعني أنه لا يمكن الجزم بأن هناك مهارة تختص بها مادة دراسية بعينها، بل الأصوب أن نقول هناك مهارة تستخدم بدرجة أكبر في أحد المجالات الدراسية فعلى سبيل المثال يمكننا أن نشير إلى القراءة والكتابة والتخاطب الشفوي على أنها مهارات يستخدمها اللغويون بكثرة ويتم التركيز عليها في مواد اللغات وأن المهارات المتصلة باستخدام الخرائط تعتبر من المهارات المستخدمة بكثرة لدى الجغرافيين ومن ثم يركز عليها في مجال الجغرافيا والدراسات الاجتماعية.
- هناك اتفاق عام حول الخاصية الوظيفية للمهارات، أي الفائدة العملية التي تعود على المتعلم بعد اكتسابها، ويعني ذلك أنه لا ينبغي النظر إلى المهارات كغاية في حد ذاتها بل إنها وسائل لتحقيق غايات أبعد لدى المتعلمين أو وسائط للتعلم في المواقف الجديدة المشابهة.

- أن المهارات والمحتوى يرتبط كل منهما بالآخر ويكمله، ومن ثم لا يمكن تدريس أي منهما بمعزل عن الآخر، فالمتعلم بحاجة إلى المهارات لفهم المحتوى واستيعابه وهو أيضاً بحاجة للمحتوى كمادة خام يجري عليها المعالجات والعمليات العقلية التي تساعده على إكساب وتنمية المهارات، كما أن لكل مهارة جانباً معرفياً أو نظرياً إذا عرفها المتعلم فإنه يكتسبها بدرجة أسرع ويتقنها بشكل أفضل.

- إن المهارات بعد اكتسابها تكون عرضة للنسيان ما لم يتم تعزيزها بالتدريب وبالاستخدام المستمر.

- أنه نظراً لأهمية المهارات للمتعلم من جهة وارتباطها ببعضها ببعض من جهة أخرى ينبغي أن يخطط لتنميتها بصورة منهجية منظمة أي من خلال مخطط شامل ومنظم ومتدرج لتدريسها عبر المستويات المختلفة بدءاً من المرحلة الابتدائية وحتى نهاية المرحلة الثانوية وألا تترك للاجتهادات الفردية للمتعلمين.

وحددت (عمران، ٢٠٠١) خصائص المهارات الحياتية وذلك على النحو الآتي:

١- تتنوع وتشمل كل من: الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته ومتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويره لها.

٢- تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة كل مجتمع ودرجة تقدمه، وتختلف من فترة إلى أخرى، فاحتياجات الإنسان البدائي للقراءة والكتابة لم تظهر إلا عندما استشعر أهمية تسجيل تاريخه الإنساني، والمهارات الحياتية على هذا النحو تتأثر بكل من المكان والزمان.

٣- تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع، وبين المجتمع والفرد ودرجة تأثير كل منهما على الآخر.

٤- تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجع مع الحياة وتطوير أساليب معيشة الحياة، وما يعني هذا من ضرورة التفاعل مع مواقف الحياة التقليدية بأساليب جديدة ومتطورة.

الطرق الأكثر استخداماً لتعليم المهارات الحياتية

أشارت العديد من الدراسات إلى مجموعة من الآليات الأكثر استخداماً وتناولاً في تعليم المهارات الحياتية ومنه: (لعب الدور، العصف الذهني، دراسة الحالة، الجدال، رواية القصص، المسرح / الآداب، النقاش، العرض الإيضاحي/الممارسة، حل المشكلات، الزيارات الميدانية، الاقتداء والنمذجة). وأخذ الباحث بطريقة البرنامج الإرشادي النفسي ليتم من خلالها تطبيق بعض الفنيات ومن أمثلته (لعب الدور، الحوار، النمذجة)

لأن في هذا البرنامج تطبيق للمهارات بفعالية يقوم به المتعلم في التعلم ويتم التركيز على الجانب الأداي في المهارة لتحقيق نتائج أفضل من أي طريقة أخرى.

٢- مهارة الاتصال:

التواصل الإنساني قضية حتمية حيث لا يمكن أن تستقر حياة الإنسان دون أن يتواصل مع نفسه والآخرين من حوله بطريقة متوازنة وفاعله.

ويتباين الناس في عملية التواصل من شخص بارع في التواصل إلى آخر ضعيف أو سيء التواصل، وكثيرا ما يعزى النجاح في أكثر ميادين الحياة إلى إجادة مهارات التواصل التي تعطي الإنسان القدرة على أن يعبر عن نفسه ومشاعره وأفكاره ويتواصل مع من حوله بطريقة تؤهله أن يكسب ود واحترام الآخرين وأن يساهم معهم في تقديم ما هو مفيد ومثمر

والطالب في المرحلة الثانوية باعتباره المستهدف الأول من العملية التعليمية في مراحلها المختلفة، لا بد أن يؤهل وتنمي قدراته بما فيها مهارات التواصل لتعيّنه على النجاح في حياته الدراسية ما بعد المرحلة الثانوية وعند دخول سوق العمل.

والاتصال هو عملية إنشاء المعاني ومشاركة الآخرين فيها من خلال استخدام الرموز ويحدث عندما يقوم الشخص بإرسال أو استقبال المعلومات والأفكار والأحاسيس مع الآخرين، وهذا لا يقتصر على اللغة المنطوقة أو المكتوبة فحسب، ولكنه يشمل كذلك لغة الجسد، وأسلوب الشخص وطريقته في تعبيره للآخرين (تركستاني، ٢٠٠٧)

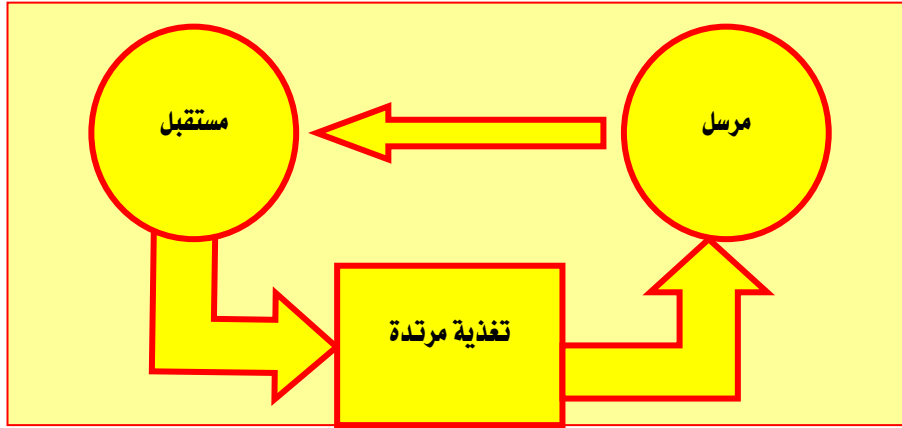
وهذا التعريف يحتوي على عنصرين هامين هما: عملية مشتركة هدفها نقل معلومات ذات غرض محدد ومن شخص لآخر، تتطلب مرسل للمعلومات ومستقبل لها (المعلومات والأفكار) .

نستنتج من تعريف المصطلح أن كل

- (مرسل) يرغب في نقل المعرفة والأفكار إلى الآخرين،
- (مستقبل) يتلقى المعرفة أو الأفكار التي يرسلها المرسل إليه.-
- (قناة اتصال) تنقل المعرفة أو الأفكار إلى المستقبل-
- (رسالة) أو هدف يرغب المرسل في أن ينقله إلى الآخرين-

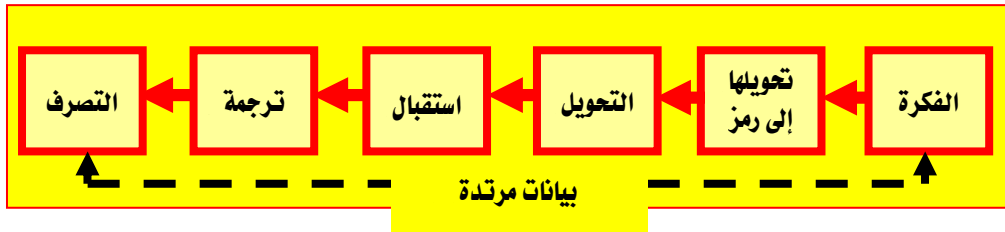
كما نستنتج أن عملية الاتصال ذات طبيعة إنسانية ، تفاعلية، دائرية تنتقل من المرسل إلى المستقبل ومن المستقبل إلى المرسل

ويمكن توضيح ذلك في الشكل (١) التالي



خطوات عملية الاتصال :

وتتمثل عناصر عملية الاتصال في الشكل التالي (٢) التالي :



أنواع مهارات الاتصال:

١- مهارة التواصل الشفوي :

قد يبدو هذا الشكل يمثل البداية لفهم عملية الاتصال ولعل أهم فائدة لشكل السابق أنها تصور العملية الاتصالية بطريقة مرتبة ومنظمة توضح أبعاد الاتصال وتسلسله.

خصائص مهارات الاتصال :

توجد أربع خصائص تتميز بها مهارات الاتصال الفعال وهي:

- ١- الاتصال هو عملية تفاعل ومحادثة
- ٢- الاتصال يحدث في مواقف الحياة الطبيعية
- ٣- التواصل عملية شخصية وعملية اجتماعية
- ٤- الاتصال عملية سياق متماسك (عملية مترابطة) (Jones&Melander,1993)

شروط الاتصال الفعال

لكي يكون الاتصال فعالاً يجب أن يراعى ما يلي :

- ١- يجب أن تأخذ في اعتبارك أن الاتصال عبارة عن علاقة تبادلية إنسانية، أي هي تأثير الناس على الناس.
- ٢- حدد أهدافك من الاتصال مع مراعاة الكيفية التي يمكن أن يفسر بها الطرف الآخر هذه الأهداف ويتجاوب معها، وكما أن عليك أن تتفهم أهدافه التي تتعارض أو تختلف مع أهدافك.
- ٣- قبل الاتصال عليك أن تكتشف الأشياء التي تثير اهتمام الطرف الآخر والأشياء التي قد تثير شكوكه أو ضيقه أو غضبه .
- ٤- يجب أن تكن رسالتك ذات قيمة للطرف الآخر على حسب مفاهيمه للأشياء ذات القيمة
- ٥- تذكر أن الاتصال الفعال يعتمد على التفسير الجدي للرسالة ، أي شرح المعنى بأسلوب تحفيزي يتقبله الطرف الآخر ويفهمه بناء على خبراته ومعلوماته السابقة .
- ٦- تذكر أن في المقابلة الشخصية (وجهاً لوجه) غالباً ما تعتبر طريقة مخاطبة أهم كثيراً من المعنى .
- ٧- تذكر أنك تعبر عما تريد أن تقوله بعدة وسائل هي : (الكلمات ووضع الجسم ، وتعبيرات الوجه ، ونبرة الصوت ، والتركيز على المقاطع) .
- ٨- تذكر أن لغة المشاعر والإحساسات تكون أغلب الأحيان أكثر إقناعاً من لغة العقل .
- ٩- تخير الكلمات مع الأخذ في الاعتبار تأثيرها المحتمل على العقل والعواطف
- ١٠- تذكر تماماً أنك مهما كنت حريصاً فإنك غير معصوم من الخطأ وأن من الصعب على الإنسان أن يميل إلى شخص يتعالى عليه بمعلوماته .
- ١١- عليك أن تعطى الطرف الثاني وقتاً كافياً للاشتراك في الحوار .
- ١٢- كن حساساً لوقع الصمت المعبر عن الاتصال .
- ١٣- حول أن تتنبأ بالاستقبال المحتمل لرسالتك من الطرف الآخر
- ١٤- تعرف على مدى احترام الطرف الآخر لك ، وعلى أسبابه
- ١٥- ليكن كلامك في حدود العلاقة التي تربطك بالطرف الآخر ولا تتعد هذه الحدود .

أهمية مهارة الاتصال الفعال:

- ١- الاتصال مهم في العملية الاتصالية لأنه يرتبط بشكل وثيق بالثقافة الشخصية: العادات، التقاليد، القيم، الأخلاقيات أي أنه يعطينا فكرة واضحة عن ثقافة الشخص وطريقة تفكيره وقناعاته الخاصة.
- ٢- قوة تملك الطالب لمهارة الاتصال تمكنه من التقليل كثيراً من المشاكل الشخصية والوظيفية والمالية .

٣ - يوفر الاتصال الشخصي إشباعا لبعض احتياجاتنا الشخصية والتي منها (الاستمتاع، الوجدان، الانتماء، الهروب، الاسترخاء، السيطرة) (Hybels&Weaver,2006)

أنواع الاتصال :

يتحدد نوع الاتصال بناء على عدد الأشخاص الذين يشتركون فيه، والعلاقة ما بين هؤلاء الأشخاص، والوسيلة المستخدمة، وسرعة التجاوب، وتبعاً لذلك فإن هناك خمسة أنواع من الاتصال وهي : (تركستاني،٢٠٠٧).

العدد	نوع الاتصال	تعريفه	العوامل المؤثرة فيه
١	الاتصال الذاتي	هو نوع من الاتصال إما تفكير ذاتيا يسبق الاتصال أو هو اتصالا ذاتيا بين الإنسان وذاته. وذلك لأن الاتصال يتركز في داخل الإنسان وحده فانه هو المرسل والمستقبل في الوقت نفسه، وتتكون الرسالة من الأفكار والمشاعر والأحاسيس.	طبيعة العلاقة مع الآخرين وما يحدث فيها من لحظات سعيدة أو مشكلات ينتج عنها خصام أو توتر في العلاقة مع الآخرين .
٢	الاتصال الشخصي	هو اتصال اثنان أو أكثر مع بعضهم البعض عادة في جو غير رسمي، لتبادل المعلومات ولحل المشكلات ولتحديد التصورات عن النفس والآخرين وبدء علاقات جديدة مع زملاء أو أصدقاء جدد	عدم الوضوح وزيادة التشويش لعدم وصول الرسالة وفهمها كما هي
٣	الاتصال العام	انتقال الرسالة من شخص واحد (متحدث) الى عدد من الأفراد (مستمعين) وهو ما نسميه بالمحاضرة أو الكلمة العامة	عدم الالتزام بقواعد اللغة العامة ووضوح الصوت
٤	الاتصال الجماهيري	هو الاتصال من خلال الوسائل الإلكترونية مثل (الراديو، التلفاز، الانترنت ، الصحف ، المجلات، الكتب ، الأشرطة المسموعة) بهدف الوصول الى عدد غير محدد من الناس	فرص التفاعل بين المرسل والمستقبل قليلة أو منعدمة في بعض الأحيان.
٥	الاتصال الثقافي	هو اتصال شخص او أكثر من ثقافة معينة بشخص او أكثر من ثقافة أخرى	عدم الوعي باختلاف العادات والقيم والأعراف وطرق التصرف المناسب قد يؤدي الى نتائج سلبية

علاقة مهارات الاتصال بتقدير الذات.

لا شك أن من فوائد الاتصال الفعال دعم تقدير الذات، وتقدير الذات مهم جدا لأن السلوكيات تتأثر بشدة بالاتجاهات التي تتخذها الناس عن ذاتهم، فإذا كانت النظرة إلى الذات سلبية ستؤثر سلبا على الذات الشخصية مما يؤدي إلى تدني الثقة بالنفس في فاعلية الاتصال مع الآخرين، وتؤدي بالتالي إلى صعوبة تفسير إشارات الاتصال وصعوبة تحقيق أهداف الاتصال الايجابية. ومما تقدم نستنتج أن إدراكنا لذاتنا من خلال الذات المثالية والذات الشخصية والذات الاجتماعية يؤثر على الصورة الذهنية التي يكونها الآخرون عنا، ويتأثر تقديرنا لذاتنا بالمؤثرات والمعلومات التي نتلقاها من الآخرين والتي تشكل بدورها صورة الذات وتحدد الهوية الشخصية. فان الرسائل المقصودة أو غير المقصودة إلى نرسلها عن طريق عملية الاتصال تتعلق مباشرة بمشاعرنا والصورة العقلية التي نراها لأنفسنا. وبالتالي ردود أفعال الآخرين وطريقة تعاملهم معنا وردود أفعالهم من تؤثر في تشكيل صورة الذات وفي تقدير الذات، ويعتبر تقدير الذات بمثابة آلية ديناميكية حيوية ومستمرة قابلة للتطور والتعديل كما هي آلية الاتصال، وبالتالي تزداد احتمالات التعديل أو التغيير في تفهمنا للأمور والأحداث، لأن العناصر التفصيلية يمكن أن تتغير من حالة إلى حالة، وتتطور بمرور الزمن لتؤثر علينا سواء بالسلب أو الإيجاب. وقد أكدت دراسة (يعقوب، ١٩٩٣) أهمية الاتصال كمتغير له أثره على تقدير الذات، فكلما ارتفعت مهارة الاتصال زادت تقدير الذات لدى الفرد.

٣- البناء الإيجابي للتقدير الذاتي .

مفهوم تقدير الذات

إن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدر على معرفة ذاته، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقيماً خاطئاً فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو تجعلنا سلبيين خاملين؛ إذ إن عطاءنا وإنتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا لذواتنا، فيقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تزداد ثققتك بنفسك، ويقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تقل ثققتك بنفسك. (كامل، ٢٠٠٣). وأن كل فرد ينظر إلى نفسه بطريقته ما، فالبعض يرون أنفسهم أقل من الآخرين وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم فنجدهم لا يتصرفون بحماس وإقبال نحو غيرهم من الناس والبعض الآخر يقدرون أنفسهم حق قدرها وبالتالي ينعكس ذلك أيضا على سلوكهم نحو غيرهم فنجدهم يتصرفون أفضل مع غيرهم، وتوجد تعريفات عديدة لتقدير الذات، إذ يعرف (بخيت، ١٩٨٥)، تقدير الذات بأنه مجموعه من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطى تجهيزاً عقلياً يعد الشخص للإستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوه الشخصية، وبالتالي فهو حكم الشخص

تجاه نفسه وقد يكون هذا الحكم والتقدير بالموافقة أو الرفض وفي تعريف آخر (الأشول، ١٩٨٨) يجد لتقدير الذات مفهوماً واسعاً وأكثر شمولاً حيث يجد أن الفرد دائماً يعزو سلوكه لذاته كما يدركها هو.

ويرى (كامل، ٢٠٠٢)، أن تقدير الذات يتمخض عن وعى أو رؤية سليمة موضوعية للذات فقد يغالى الفرد في تقديره لذاته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات أو تضخم مرضى خبيث فى ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين ويبحث عن الكلام بدون عمل والعدوانية اللفظية، أو أن الفرد قد لا يعطى نفسه حقها ويحط من قدرها وبالتالي ينحدر بذاته نحو الدونية والإحساس بالنقص، وأخيراً فقد يكون الفرد متزناً يجمع بين الكبرياء الحميد والتواضع واحترام الآخرين

ويفهم من ذلك أن قدرة الفرد أو إصدار أحكام تتصف بالدقة يمكن إرجاعها إلى مستوى مرتفع للتنظيم الذاتي لدى الفرد، حيث يؤكد هذا التنظيم على أن الذات أكثر فعالية في حل المشكلات واتخاذ القرار.

مما سبق يتضح أن تقدير الذات هو الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له، وأن كل التعريفات السابقة إنما تؤكد الدور الاجتماعي أو دور الآخرين والتفاعل معهم في تقدير الفرد لذاته، وهذا يوضح أهميه التفاعل مع الآخرين في تكوين تقدير الذات لدى الفرد

العوامل التي تؤثر في تكوين تقدير الذات:

يوجد نوعان من العوامل المؤدية إلى تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض:

١- عوامل تتعلق بالفرد نفسه: فلقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الطالب تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة. ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً ويكون تقديره لذاته مرتفعاً أما إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته، أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته

٢- عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية: وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي ونشأ فيها الفرد وكذلك نوع التربية، وبالأفراد الذين يتعامل معهم فإذا كانت البيئة تهيء للفرد المجال والانطلاق والإنتاج والإبداع فإن تقديره لذاته يزداد، أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمام الفرد بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فإن تقدير الفرد لذاته ينخفض، كذلك فإن نمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية والموقفية فحسب ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مثل ذكاء الفرد وقدراته العقلية وسمات شخصيته والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها (أبو سعد، ٢٠٠٤).

طرق التنمية الإيجابية لتقدير الذات:

يؤثر تقدير الذات في أسلوب الحياة، وطريقة التفكير، وفي العمل، وفي المشاعر نحو الآخرين، وفي النجاح وإنجاز الأهداف في الحياة، فمع احترام وتقدير الذات تزداد الفاعلية والإنتاجية، فلا تجعل إخفاقات الماضي تؤثر علي المستقبل فتقود للوراء أو التقيد عن السير قدماً، أنس عثرات الماضي وأجعل الماضي سراج يمد بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا والأحداث، إذ يعتمد مستوى التقدير لذات على التجارب الفردية . وهذه بعض الطرق الفعالة والتي تساعدنا على بناء أنفسنا إذا نحن استخدمناها. ومن المهم أن نعرف أننا نستطيع أن نختار الطريق الذي نشعر معه بالثقة ونستطيع من خلاله أن نعبر عن ذاتنا والذي بُنيته مشاعرنا. (كامل، ٢٠٠٢)

ومن طرق تنمية الذات ما يلي :

- ١- الملاحظة المنتظمة مع النفس وأنظر كيف تنظر إليها دائماً من وقت لآخر. فالأشخاص الذين يزدرون أنفسهم عليهم أن يتعهدوا أنفسهم من وقت لآخر وأن يغيروا نظرتهم السودانية نحو أنفسهم، وهنا يتحتم عليهم أن يتزودوا بالعلم والمهارة اللازمة ليتقدموا إلى الأمام.
- ٢- التقييم لمسيرتنا في تطوير ذاتنا، عند هذا التقييم نلاحظ هل نحن إيجابيين أم سلبيين، إن المسألة الحقيقية للذين يزدرون أنفسهم هو جهلهم بحقيقة أنفسهم، فهم لا يعرفون قدراتهم، ولا يدركون أبعاد إمكانياتهم. وكثير من هؤلاء من يصاب بالذهول والدهشة عند حصول بعض المعرفة عن نفسه وعن الإمكانيات والقدرات التي يملكها.
- ٣- تحديد الأهداف ، واجعل هنا وقت كاف لتحقيق هذه الأهداف ، وهنا ملحظ ضروري لا بد من ذكره وهو الحذر من التثبيط واليأس عند الإخفاق في محاولة تحقيق الأهداف ، فلا شك إن الإنجازات الرائعة سبقها إخفاقات عديدة ، فقط استمر لتحقيق هدفك مع معاودة المحاولة عند حدوث الفشل ، استعن بالله ولا تعجز ، فالعجز والخور ليست من صفات النفوس الأبية ذات الهمم العالية . أعد مراجعة أهدافك من فترة إلى أخرى لترى هل حقاً يمكن إنجازها ، أما أنها غير منطقية وغير واقعية ، أو لا يمكن تحقيقها في الوقت الحاضر فترجى إلى وقت لاحق ، الاستفادة من تجارب الآخرين توفر لك الوقت والجهد . وهنا لا تنس أن تكافئ نفسك عند تحقيق هدف معين ، وأكبر مكافئة تمنحها لنفسك هي الثقة بأنك قادر على الإنجاز وتحقيق أشياء جيدة ، أجعل تحقيق هذا الهدف يزيدك ثقة بنفسك .
- ٤- اكتشاف اللحظات الإيجابية ، اقص بعض الوقت مع نفسك في التركيز فيما لديك وفيما أنجزت ، وليس فيما تريد أو فيما تفكر أن تنجزه أو تفعله . افتخر بنفسك عندما ترى إنجازاتك
- ٥- المشاركة الفعالة ، فالنشاط العملي ضروري جداً لبناء الذات، والاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير النفس وإكسابها الثقة، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات، وهي كالرياضة للجسم ، كذلك الممارسة الفعالة مع الآخرين ومشاركتهم أعمالهم تمنح النفس

الارتياح ، والشعور بالرضا . هنا لا بد أن تكون المشاركة مع أناس فعّالين نشيطين ، يملكون الإيجابية مع ذواتهم ، قادرين على منحك الثقة بذاتك واستنهاض الإيجابيات لديك ، فمعاشرة الكسالى والخاملين يكسب المرء الخمول والكسل . والطباع تنتقل بين الناس عن طريق المباشرة والخلطة فإن أردت أن تكون فعّال ، فأبحث عن ذوي الهمم العالية وأحرص على معاشرتهم فلعلك تكتسب من صفاتهم .

٦- التفكير الإيجابي مع النفس ، كل تفكير سلبي عن نفسك مباشرة استبدله بشيء إيجابي لديك . إن الذين يعانون من ازدياد ذواتهم دائماً تذهب أفكارهم إلى سلبياتهم ويغفلون أو يتناسون عن إيجابياتهم ، فيحطمون أنفسهم ويقضون على قدراتهم وطاقاتهم . ولا يخلو إنسان من إيجابيات وسلبيات فالكمال لله . عز وجل . ، ولكن يظل هناك السعي الدؤوب والمستمر للوصول أو الاقتراب من الكمال البشري . والنظرة السلبية الدائمة للنفس تحول دون الوصول إلى الكمال البشري ، فهي تشعر بعدم القدرة . وإن بذل ما بذل . فيتولد لديه اليأس وبالتالي يتخلى عن بناء ذاته ؛ وهذا مزلق خطير .

٧- كن أنت ولا تكن غيرك ، فليس هناك شخصين متشابهين في كل شيء ، افتخر بذاتك فليس أحد لديه كل ما لديك من صفات ومعاني ، عش حياتك باحترام وتقدير فأنت تملك شخصية فريدة . انظر إلى نفسك بصورة إيجابية ، تأمل الصفات الإيجابية التي تملكها فأنت قد تكون صالحاً صادقاً محباً للخير وتفعل الخير ... ابحث عن الإيجابيات التي لديك وتمسك بها .

٨- احرص على الوقت في كل شيء ، فعندما يكون هذا سلوك دائم في حياتك ، تكن ذو شخصية مميزة ، ويرى الناس أنك صادقاً في وقتك ، حريصاً كل الحرص على تقدير القيمة الزمنية ، حينئذ يبدأ الناس يثقون فيك ويكونون أكثر اطمئناناً في تعاملهم معك . قد يبدو لك الأمر ليس بالشيء الكبير ؛ لكنه أساسي لكي تبدو قديراً في أعين الآخرين .

٩- تحمل المسؤولية ، فالشعور بالمسؤولية في الأمور الصغيرة يمكنك بتحمل المسؤولية في القضايا الكبيرة . أشعر بالمسؤولية ولو مع نفسك فإن هذا يمكنك من النجاح ، وهذه أولويات سلم النجاح . لا تنظر إلى الآخرين كيف تخلو عن مسؤولياتهم ، فهذه سلبية لا تتبع ، كن شجاعاً مع نفسك فليس أحد مسئول عن خطئك أو إخفاقك ؛ فلا تلم الآخرين بأنهم لم يحملوك المسؤولية ، فالمسؤولية تؤخذ ولا تطلب . حاول عمل أشياء جديدة ودع لنفسك أن تخطئ .

١٠- أنشئ توقعات واقعية عن نفسك ، وجزء أهدافك الكبيرة إلى أجزاء صغيرة .

١١- أمنح الدعم للآخرين وتعلم كيف تتقبل الدعم منهم .

١٢- دع لنفسك الحرية في الاختبار والحركة والنمو والنجاح . (أبو سعد، ٢٠٠٤)

دراسات سابقة:

يعرض الباحث بعض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع دراسته وفق محورين كما يلي:

أولاً: دراسات تناولت مهارات الاتصال

ثانياً: دراسات تناولت البناء الإيجابي لتقدير الذات .

أولاً : الدراسات التي تناولت مهارة الاتصال.

- دراسة (زهير، محمد، ٢٠٠٨) فعالية استخدام برنامج معتمد على التعلم التعاوني في تنمية مهارات التواصل الشفوي لدى طلاب قسم اللغة الإنجليزية .

هدفت الدراسة التحقق من فعالية استخدام إستراتيجيات التعلم التعاوني في تحسين بعض مهارات التواصل الشفوي وقد تكونت العينة من (٣٠ طالباً) وتم الاقتصار على خمس مهارات من مهارات التواصل وهي (مهارة تقديم المعلومات بطريقة واضحة -إعطاء عرض شفوي- الشرح- التعبير - المحادثة) واستخدم التصميم التجريبي ذوي المجموعة الواحدة القائم على القياس القبلي- البعدي وأسفرت النتائج عن تحسن في مهارات الطلاب بعد تطبيق البرنامج في المهارات الخمس.

- دراسة (Boyd,atal.,2007) زيادة مشاركة الطلاب داخل الفصول الدراسية من خلال تعلمهم مهارات التواصل.

هدفت الدراسة تحسين قدرة طلاب المرحلة الابتدائية على المشاركة داخل الفصول من خلال برنامج يهدف إلى إكسابهم مهارات التواصل وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين (المجموعة الأولى تكونت من ١٩ طالباً- والمجموعة الثانية من ٢٠ طالباً) واستمر البرنامج للمجموعة الأولى (١٠ أسابيع) وشارك في البرنامج أولياء الأمور وأسفرت الدراسة عن أن الطلاب أصبحت لديهم القدرة على التحدث عن أنفسهم وتحسين مهارات الاتصال في المنزل والمدرسة والبيئة .

- دراسة (Scherbert,1996) بعنوان: استراتيجيات التدخل اللغوي لتحسين مهارات التواصل لدى التلاميذ ذوي الصعوبات الانفعالية في المدرسة الابتدائية.

هدفت الدراسة تحسين مهارات حل المشكلات ومهارات اللغة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات الانفعالية. من خلال عمليات التدريس المباشر باستخدام استراتيجيات التعزيز في مجموعات صغيرة. وقد تكونت العينة من (١٩ طالب) استخدم معهم فنية النمذجة والممارسة وطبق (١٠ لقاءات) ركزت على مهارات اللغة الاجتماعية الخاصة، تضمنت الأنشطة (لعب الدور- المناقشة) طبق عليهم قائمة تقدير المهارات الاجتماعية وأسفرت الدراسة عن تحسين المهارات الاجتماعية الاتصالية لدى الطلاب ذوي الصعوبات الانفعالية .

- دراسة (Howard,1994) بعنوان : تحسين مهارات التواصل والقراءة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

هدفت الدراسة لتنمية مهارات التواصل والقراءة لدى طلاب المرحلة المتوسطة ذوي الخلفيات الثقافية والاقتصادية والاجتماعية المختلفة وقد تكونت العينة من (٣٥ طالبا) وقد أثبتت الدراسة أن هؤلاء الطلاب ينقصهم مفهوم الذات الايجابي والاعتزاز بالنفس، استخدم معهم التعلم التعاوني وأسفرت النتائج عن تحسن في درجات مهارات القراءة ومهارات التواصل الكتابي والشفوي وتحسن كذلك تقدير الذات لهؤلاء الطلاب وأصبحوا أكثر تقبلا وتسامحا للاختلافات الاجتماعية والاقتصادية فيما بينهم .

ثانيا :دراسات سابقة في مهارة البناء الإيجابي لتقدير الذات:

- دراسة (Grant,atal.,2004) بعنوان : العلاقة بين تقدير الذات والتأثير الاجتماعي على التوافق الاجتماعي والأكاديمي للطلاب .

هدفت الدراسة الى بحث العلاقة بين تقدير الذات والتأييد الأسري أو الدعم الأسري ودعم الأقران والتوافق الاجتماعي والأكاديمي للطلاب.

تكونت عينة الدراسة من (١٨ طالبا) في المرحلة الجامعية طبق عليهم مقياس تقدير الذات والدعم الأسري والأقران والتوافق الاجتماعي والأكاديمي وأسفرت الدراسة عن أن الطلاب ذوي المستويات العليا في تقدير الذات ودعم الأقران يحصلون على درجات مرتفعة في التوافق الاجتماعي والأكاديمي بمعنى كلما زاد تقدير الذات لدى الفرد ازداد تكيّفه الاجتماعي والأكاديمي .

- دراسة (Schneider,2004) بعنوان : أثر الدعم الأسري على الأداء المدرسي للمراهقين وتقدير الذات وفعالية الذات لديهم .

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير الممارسات الوالدية على الأداء التحصيلي للمراهقين ودافعية التعلم وفعالية الذات لديهم. وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٩٧) طالبا في المدى العمري من ١٢ - ١٧ سنة طبق عليهم استبيان لتقدير الممارسات الوالدية ومقاييس فعالية الذات وتقدير الذات وأشارت نتائج الدراسة الى أن الممارسات الوالدية المتمثلة في (الدعم الوالدي- الرقابة الوالدية- الحوار الوالدي- الحماية الوالدية- تنمية الاستقلالية) تتنبأ بتقدير الذات وفعالية الذات المرتفعة وكذلك الأداء التحصيلي المرتفع والدفعية للدراسة .

- دراسة (Eilers,atal.,1998) بعنوان : تحسين مشاركة المعلمين وأولياء الأمور في تعليم الطلاب وبناء تقدير الذات.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأسباب الكامنة وراء انخفاض أداء الطلاب وعجزهم عن أداء واجباتهم كما هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها . لتحسين تعلم الطلاب ونظرتهم الى أنفسهم كمتعلمين أكفاء وزيادة مشاركة أولياء الأمور في تعلم أبنائهم.

وتكونت العينة من طلاب الصفوف السابع والثامن من خلفيات اقتصادية وثقافية متنوعة- وتضمنت إستراتيجيات التدخل استخدام التعلم التعاوني وأنشطة الذكاءات المتعددة ووسائل التشجيع التي تساعد الطلاب على تحمل مسؤوليات تعلمهم وزيادة تواصل المعلمين مع أولياء الأمور، وقد أثبتت القياس البعدي لمتغيرات الدراسة تحسن ملحوظة في مستويات الطلاب وتحسن ثقتهم بأنفسهم وتحسن صورة الذات لديهم- وزيادة تقديرهم لذواتهم.

- دراسة (sterbin&Rakow, 1996) بعنوان : تقدير الذات ووجهة الضبط وتقدير الذات على درجات الطلاب في الاختبارات التحصيلية معيارية المرجع. طبق على عينة مقدارها (١٢٢٦٠ طالب) واستخدم الباحث المنهج الوصفي ومقاييس تقدير الذات ووجهة الضبط واختبارات التحصيلية المعيارية. أظهرت النتائج أن وجهة الضبط ترتبط ارتباط دال بدرجات التحصيل المعيارية وكذلك تقدير الذات - كما أن تقدير الذات يرتبط ارتباط دال بوجهة الضبط كما أن تقدير الذات يرتبط بالوضع الاقتصادي-الاقتصادي- الاجتماعي للطلاب وكذلك الجنس.

تعليق عام على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات ذات الصلة بمحاور الدراسة الحالية سواء التي استهدفت الاتصال الفعال أو تقدير الذات نجد أن هذه الدراسات أشارت إلى:

- ١- أهمية البرامج في تنمية مهارة الاتصال ، حيث توصلت بعض الدراسات السابقة إلى وجود علاقة دالة موجبة بين مهارة الاتصال وتعلم المهارات التعاونية (برامج التعلم التعاوني) حيث أن مهارة الاتصال تعتبر من المتطلبات الأساسية للتعلم التعاوني لتنمية المهارات الاجتماعية ولما له من أثر في تحسين المهارات الأكاديمية لدى الطلاب.(زهير ،محمد،٢٠٠٨).
- ٢- معظم الدراسات السابقة توصلت لوجود علاقة دالة موجبة بين تقدير الذات والتوافق الاجتماعي والأكاديمي (Grant,atal.,2004)
- ٣- اتضح أن النجاح في المدرسة يتأثر بتقدير الذات بغض النظر عن مستوى الذكاء ، وذلك لما للأساليب الوالدية ووسائل التشجيع المختلفة والتدعيم الايجابي والتربية الصحيحة من زيادة تقديرهم لذواتهم (Schneider,2004)
- ٤- انتقال أثر التدريب على البرامج التدريبية سواء في (تنمية مهارة التواصل أو مهارة البناء الايجابي لتقدير الذات) وهو الهدف من البرنامج أن يستمر تأثيره وفاعليته في اكتساب الطلاب المهارات الحياتية الأساسية التي تساعدهم على تحقيق النجاح في الحياة بشكل واسع.(sterbin&Rakow, 1996)

فروض الدراسة:

- من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة يصوغ الباحث فروض دراسته على النحو التالي:
- ١- توجد فروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس مهارات الاتصال
 - ٢- توجد فروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات
 - ٣- توجد فروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات الاتصال بعد تطبيق البرنامج
 - ٤- توجد فروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج
 - ٥- يوجد أثر دال لفاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين مهارات الاتصال والبناء الإيجابي لتقدير الذات لدى طلاب المجموعة التجريبية.

إجراءات الدراسة:

أولاً: عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (١٢٠ طالباً) من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، الصف الأول الثانوي في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٢٩/١٤٣٠ هـ

تجانس أفراد عينة الدراسة:

لمراعاة التجانس بين مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية، فقد تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة في القياس القبلي. وفيما يلي توضيح لضبط هذه المتغيرات.

جدول (١)

قيمة ت ودلالاتها للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس تقدير الذات

البعد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الذات الشخصية	التجريبية	٤٧	٢٤.٧٢٣٤	٣.٥٢٤٤٦	٠.٠٤	غير دالة
	الضابطة	٤٨	٢٤.٦٨٧٥	٤.٣٤٢٥٥		
الذات الاجتماعية	التجريبية	٤٧	٢٨.٦٨٠٩	٤.٥١٦١٩	١.٨٢	غير دالة
	الضابطة	٤٨	٣٠.٤١٦٧	٤.٧٦٦١٦		
الذات الأخلاقية	التجريبية	٤٧	١٩.٢٩٧٩	٣.١٨٩٠٨	٠.٢٧	غير دالة
	الضابطة	٤٨	١٩.٤٥٨٣	٢.٦٧٣٤٢		
الثقة بالنفس	التجريبية	٤٧	٢٥.٥٣١٩	٣.٧٨٧٠٠	١.٢٩	غير دالة
	الضابطة	٤٨	٢٦.٦٤٥٨	٤.٥٨٢٥٣		
الدرجة الكلية	التجريبية	٤٧	٩٩.٣٦	١٠.٢٢	١.٣٥	غير دالة
	الضابطة	٤٨	١٠١.٢٠٨٣	١١.٩٥٠١٨		

جدول (٢) قيمة ت ودلالاتها للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس مهارات التواصل

البعد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مهارة الاستماع	التجريبية	٤٧	٢٤.٧٤٤٧	٣.٦٧٤٠٥	١.٤٣	غير دالة
	الضابطة	٤٨	٢٦.٠٤١٧	٥.٠٢٣١٧		
مهارة التحدث	التجريبية	٤٧	٢٨.٢٣٤٠	٦.٢٧٦٩٩	١.٢١	غير دالة
	الضابطة	٤٨	٢٩.٧٠٨٣	٥.٥٦٩٥٢		
فهم الآخرين	التجريبية	٤٧	١٩.٧٢٣٤	٣.٥٦٧٣٨	١.٣٦	غير دالة
	الضابطة	٤٨	٢٠.٧٠٨٣	٣.٤٨٨٣٣		
إدارة العواطف	التجريبية	٤٧	٢٦.٠٨٥١	٥.٦٤٠٨١	٠.٤٦	غير دالة
	الضابطة	٤٨	٢٦.٦٢٥٠	٥.٨٧٦٨٤		
الدرجة الكلية	التجريبية	٤٧	٩٨.٧٨٧٢	١٠.٢٩٣٣٨	١.٦٩	غير دالة
	الضابطة	٤٨	١٠٣.٠٨٣٣	١٤.١٧٣٤٤		

اتضح من الجدول السابق : عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة، مما يشير إلى تجانس المجموعتين قبل البدء في تطبيق البرنامج.

التصميم التجريبي للدراسة

تم تقسيم عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين هما :

- أ- المجموعة التجريبية (ن=٤٧)
- ب- المجموعة الضابطة (ن=٤٨)
- ج- تم اختيار أحد المجموعات اختياراً عشوائياً لتصبح تجريبية والأخرى ضابطة .
- د- تم تطبيق البرنامج الإرشادي في المجموعة التجريبية وحجب تطبيقه عن المجموعة الضابطة.
- هـ- بعد تكوين عينة الدراسة الأساسية (التجريبية) والبالغ عددهم (٤٧) طالباً وأخذ موافقتهم كتابة على المشاركة في البرنامج الإرشادي بعد الإطلاع على شروط الالتحاق بالبرنامج الإرشادي تم تعريضهم للمعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي) لكي يتمكنوا من المشاركة في جلسات البرنامج الإرشادي،
- و- تم تطبيق مقاييس الدراسة على المجموعتين (التجريبية والضابطة) اختباراً قبلياً للتحقق من تجانس المجموعتين
- ز- تم تطبيق مقاييس الدراسة على المجموعتين (التجريبية والضابطة) اختباراً بعدياً لقياس فاعلية أثر البرنامج في تحسين مهارات الحياة لديهم
- ي- قام الباحث بتصحيح الاختبارات والمقاييس جميعها، للحصول على الدرجات الخام، ثم رصد وتبويب الدرجات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الحاسوب من خلال حزمة البرامج الإحصائية (SPSS)
- ح- تم إجراء مقارنة بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لمعرفة الفرق الذي أحدثه تطبيق البرنامج على مستوى تحسين مهارات الحياة لدى المجموعتين (الضابطة والتجريبية)

أدوات الدراسة : تم تطبيق الأدوات التالية

- ١- مقياس مهارات التواصل إعداد (الحميدات، ٢٠٠٧).
- ٢- مقياس تقدير الذات إعداد (قسوس، ١٩٨٥)
- ٣- البرنامج الإرشادي إعداد (إعداد الباحث)

وفيما يلي وصف لهذه الأدوات :

(١) - مقياس مهارات الاتصال : (الحميدات ، 2007)

يهدف المقياس إلى تعريف المرشد الطلابي في المهارات التي يمتلكها الطلبة في الاتصال سواء لفظي وغير اللفظي وبالتالي تطوير هذه المهارات فيما بعد بما يناسب عمر الطالب وقدرته. من إعداد (الحميدات ، 2007) حيث قام معد هذا المقياس بجمع عدد كبير من المفردات المرتبطة بمهارة الاتصال، وقد أعتمد في ذلك على الكتابات والآراء النظرية، والدراسات المرتبطة بمهارة الاتصال، وبعد حساب صدق المقياس وثباته أصبح يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) مفردة وضعت لمقياس الأساليب التي يستخدمها الطلاب للتواصل مع الآخرين.

تصحيح المقياس : تتم الإجابة على مفردات المقياس باختيار إجابة من خمسة درجات حسب أسلوب ليكرت (بدرجة كبيرة جدا- بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جدا) تقابلها العلامات (١،٢،٣،٤،٥) على الترتيب، وليس للاختبار زمن محدد للتطبيق ولكن وجد أن الأفراد العاديين يستطيعون الإجابة على فقرات هذا الاختبار في حدود (٣٥ - ٤٥) دقيقة وذلك بعد إلقاء التعليمات وحل الأمثلة الإيضاحية.

ولقد استخدم معد المقياس للتحقق من ثبات المقياس طريقة إعادة التطبيق على عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وكانت معاملات الثبات مقبولة لأبعاده الثلاث وهي :

- مهارات الاستماع - مهارات التحدث - القدرة على فهم الآخرين - إدارة العواطف

معاملات ثبات مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠١ وتعتبر هذه النسب جيدة ويمكن الاعتماد عليها

كما تأكد من الصدق من خلال صدق المحكمين : لحساب صدق هذا المقياس فقد استخدم طريقة صدق المحكمين، وقد اتضح من تقديرات المحكمين أن كافة فقرات الاختبار تنتمي إلى مهارة الاتصال، حيث عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس، وقد عدلت بعض مفردات المقياس وكانت نسبة الاتفاق لا تقل عن ٨٥٪ وهي نسبة كافية للأخذ بها .

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بتطبيق المقياس المستخدم في الدراسة الحالية على عينة الدراسة الاستطلاعية بهدف معرفة آرائهم حول مضمونه وعباراته ومفرداته، ومدى ملائمة هذا المقياس في البيئة المحلية ومن ثم صلاحيته للتطبيق على أفراد العينة الأساسية بهدف التأكد من ثبات وصدق المقياس، وقد أسفر التطبيق عن النتائج التالية:

- ١- تعليمات الاختبار واضحة ومفرداته واضحة.
- ٢- استغرق زمن التطبيق ثلاثون دقيقة، وهو زمن مناسب لعدد مفرداته وللعينة.
- ٣- بعد إجراء عملية تصحيح المقياس وجد الباحث أنه مناسب للتطبيق ولا توجد أي ملاحظات على عبارات المقياس سواء من حيث الصياغة اللغوية أو مدى ملائمة العبارات لثقافة مجتمع الدراسة. حسب ما ذكره أفراد العينة.

كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية، وظهرت النتائج كما في الجدول التالي.

جدول (٣) قيم معاملات الثبات لمقياس مهارات التواصل

معامل الثبات	البعد
٠,٦٣	١- مهارات الاستماع
٠,٨٠	٢- مهارات التحدث
٠,٧٨	٣- مهارات القدرة على فهم الآخرين
٠,٦٤	٤- إدارة العواطف
٠,٩٠	- المقياس كاملا

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات حيث كان معامل الثبات مرتفع ويمكن الاعتماد عليه، ويضمن لاستخدامه في أغراض الدراسة.

كما تأكد الباحث من صدق المقياس بالطرق الآتية :

أولاً- الصدق الذاتي:

تم إيجاد الصدق الذاتي عن طريق الثبات، حيث أن الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات واتضح أن الصدق الذاتي = ٠,٩٤ (أبو حطب، صادق، ١٩٩١) وبذلك اتضح أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، وبدرجة عالية من الصدق، مما جعله صالحا للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة.

ثانيا - طريقة الاتساق الداخلي

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما في الجدولين التاليين :

جدول (٤) قيم معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
٤	٠,٧٤	٦	٠,٦٤	٨	٠,٧٢	١	٠,٥٧
٥	٠,٥٦	٧	٠,٦٠	٩	٠,٨٢	٢	٠,٤٦
١٠	٠,٤٥	١٢	٠,٦٣	١٤	٠,٥٦	٣	٠,٤٦
١١	٠,٤٨	١٣	٠,٦٧	١٨	٠,٥٣	١٥	٠,٤٤
١٧	٠,٥٠	١٦	٠,٧٠	٢٠	٠,٧١	١٩	٠,٤٤
٢١	٠,٥٥	٢٤	٠,٦٨	٢٨	٠,٨٠	٢٦	٠,٣٤
٢٢	٠,٥٣	٢٥	٠,٦١			٢٧	٠,٦٨
٢٣	٠,٣٦	٣١	٠,٤٣			٢٩	٠,٥٣
		٣٢	٠,٦٢			٣٠	٠,٥١
دالة عند مستوي ٠,٠١		دالة عند مستوي ٠,٠١		دالة عند مستوي ٠,٠١		دالة عند مستوي ٠,٠١	

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه داله، مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

ثانياً: حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد وبين الدرجة الكلية للمقياس:

قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٥) معاملات ارتباط أبعاد مقياس مهارات التواصل بالدرجة الكلية للمقياس.

معامل الارتباط	البعد
٠,٧٦	١- مهارات الاستماع
٠,٩١	٢- مهارات التحدث
٠,٨٨	٣- مهارات القدرة على فهم الآخرين
٠,٨٧	٤- إدارة العواطف

اتضح من هذه النتائج أن جميع معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية والدرجة الكلية دالة إحصائياً، ويعد هذا كما تقول "(Anastasi, 1982): مؤشراً للاتساق الداخلي للمقياس، وصدقه في قياسه للظاهرة موضع الدراسة، مما يشير إلى صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام فيما صمم من أجله.

ثانياً - مقياس تقدير الذات (إعداد - قسوس، ١٩٨٥)

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس التعرف على مدى قدرة الطلبة في إصدار أحكام أكثر إيجابية عن أنفسهم، والمقياس من إعداد (قسوس، ١٩٨٥) حيث قام معد هذا المقياس بجمع عدد كبير من المفردات المرتبطة بتقدير الذات، وقد اعتمد في ذلك على الكتابات والآراء النظرية، والدراسات المرتبطة بتقدير الذات

وبعد حساب صدق المقياس وثباته أصبح يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٨) مفردة وضعت لقياس مدى قدرة الطلبة في إصدار أحكام أكثر إيجابية عن أنفسهم، العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (٣٨ - ١٩٠)، الأوزان في الفقرات الموجبة كالتالي: درجة عالية جداً (٥) درجة عالية (٤) درجة متوسطة (٣) درجة منخفضة (٢) ودرجة منخفضة جداً (١). وتتم الإجابة على مفردات المقياس باختيار إجابة من خمسة درجات حسب أسلوب ليكرت (بدرجة عالية جداً - بدرجة عالية - بدرجة متوسطة - بدرجة منخفضة - بدرجة منخفضة جداً) تقابلها العلامات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب والعكس في الفقرات السالبة الأوزان في الفقرات السالبة كالتالي: درجة عالية جداً (١) درجة عالية (٢) درجة متوسطة (٣) درجة منخفضة (٤) ودرجة منخفضة جداً (٥). وللحصول على الدرجة الكلية للمقياس تجمع إجابات الطلاب على الفقرات الموجبة مع السالبة. وكل ما اتجهت العلامات باتجاه العلامة ١٩٠ كانت درجة تقدير الذات أفضل، وليس للاختبار زمن محدد للتطبيق ولكن وجد أن الأفراد العاديين يستطيعون الإجابة على فقرات هذا الاختبار في حدود (٣٥ - ٤٥) دقيقة وذلك بعد إلقاء التعليمات وحل الأمثلة الإيضاحية .

ولقد استخدم معد المقياس للتحقق من ثبات المقياس طريقة إعادة التطبيق على عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وكانت معاملات ثبات مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠١، وتعتبر هذه النسب جيدة ويمكن الاعتماد عليها .

كما تأكد من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين وقد اتضح من تقديرات المحكمين أن كافة فقرات الاختبار تنتمي إلى مقياس تقدير الذات، حيث عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس، وقد عدلت بعض مفردات المقياس وكانت نسبة الاتفاق لا تقل عن ٨٥% وهي نسبة كافية للأخذ بها .

وفي الدراسة الحالية حسب الصدق بطريقتين كالتالي :

أولاً- الصدق العملي استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية في إجراء التحليل العملي وجاءت النتائج كما بالجدول الآتي :

جدول (٦) قيم تشبعات المضردات على العوامل

العوامل				المضردة
الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
				١
	٠,٤١			٢
	٠,٤٣			٣
		٠,٥٧		٤
		٠,٦٤		٥
	٠,٥٧			٦
		٠,٦٤		٧
		٠,٧٠		٨
	٠,٥٧			٩
	٠,٦٦			١٠
	٠,٦٠			١١
		٠,٤٩		١٢
		٠,٤٩		١٣
				١٤
		٠,٣٩		١٥
٠,٥٢				١٦
	٠,٣٧			١٧
		٠,٤٤		١٨
			٠,٤٤	١٩
				٢٠
٠,٦٠				٢١
٠,٦٦			٠,٤٨	٢٢

العوامل				المفردة
الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
			٠,٧٠	٢٣
			٠,٤٣	٢٤
٠,٤٧				٢٥
		٠,٥٢		٢٦
			٠,٧١	٢٧
			٠,٤٨	٢٨
		٠,٤١		٢٩
			٠,٥١	٣٠
			٠,٥٥	٣١
٠,٤٥			٠,٥٩	٣٢
				٣٣
			٠,٦٢	٣٤
			٠,٥٣	٣٥
			٠,٥٣	٣٦
			٠,٦٤	٣٧
			٠,٤٤	٣٨
١,٧٣	٢,٨٥	٤,١٥	٥,٤٦	الجنر الكامن
٤,٥٦	٧,٥١	١٠,٩١	١٤,٣٦	التباين

يتضح من الجدول السابق أن التحليل العامل قد أسفر عن استخراج أربعة عوامل حيث تشبع على العامل الأول ١٤ مفردة تدور حول أوصاف تقويمية عامة يعبر بعضها عن مفهوم إيجابي للذات حيث يستطيع تقدير نفسه لذلك يمكن تسمية هذا البعد الذات الشخصية، بينما تشبع على العامل الثاني ١٢ مفردة تدور حول الاهتمام بالآخرين ويأخذ بقيم اجتماعية مقبولة لذلك يمكن تسمية هذا البعد الذات الاجتماعية وتشبع على العامل الثالث ٩ مفردات تدور حول الوضوح في تعبيره عن نفسه وسماته المزاجية و لذلك يمكن تسمية هذا البعد الذات الأخلاقية ،وتشبع على العامل الرابع ٧ مفردات تدور حول ثقته بنفسه وبقدراته ومهاراته وشعوره بالنجاح قوي لذلك يمكن تسمية

هذا البعد الثقة بالنفس. وأسفر التحليل عن حذف المفردات ذات الأرقام (١٥، ١٣، ١٢، ٨، ٥، ٤، ١، ٢٩، ٢٦، ١٨) حيث تم تشعب على أي عامل

ثانياً - الاتساق الداخلي، وفيه حسب الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وجاءت النتائج كما بالجدول الآتي

جدول (٧) يوضح معاملات ارتباط الفقرات بأبعادها

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١٩	٠,٥١	٤	٠,٦٦	٢	٠,٣١	١٦	٠,٦٣
٢٢	٠,٥١	٥	٠,٦٤	٣	٠,٤٨	٢٠	٠,٦٤
٢٣	٠,٦٨	٧	٠,٧٤	٦	٠,٧٦	٢١	٠,٦٥
٢٤	٠,٥٨	٨	٠,٧٣	٩	٠,٦٢	٢٥	٠,٥٨
٢٧	٠,٧٨	١٢	٠,٤٤	١٠	٠,٧٦	٣٣	٠,٥٢
٢٨	٠,٣٨	١٣	٠,٦١	١١	٠,٧١		
٣٠	٠,٥٥	١٥	٠,٣١	١٧	٠,٣١		
٣١	٠,٤٧	١٨	٠,٥٩				
٣٢	٠,٥٢	٢٦	٠,٦٩				
٣٤	٠,٥٣	٢٩	٠,٦٠				
٣٥	٠,٢٩						
٣٦	٠,٤٤						
٣٧	٠,٦٣						
٣٨	٠,٤٥						

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل بعد ونفسه وبين الدرجة الكلية للمقياس ونفسها جميعها دالة عند مستوى ٠,٠٥ مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق

- ثبات المقياس في الدراسة الحالية :

وفي الدراسة الحالية تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية، وظهرت النتائج كما في الجدول التالي.

جدول (٨) قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس تقدير الذات

البعاد	معامل ألفا
الذات الشخصية	٠,٨٠
الذات الإجتماعية	٠,٧٢
الذات الأخلاقية	٠,٦٦
الثقة بالنفس	٠,٥٦
الدرجة الكلية	٠,٧١

يتضح من الجدول السابق أن مقياس تقدير الذات يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات

ثالثاً - البرنامج الإرشادي:

تعريف البرنامج الحالي:

يتحدد البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في أنه مجموعة من الإجراءات والأنشطة والخبرات والفنيات المخططة على أسس علمية تربوية ونفسية، بهدف مساعدة الطلاب جماعياً على تحسين مهاراتهم في الحياة. عبارة عن مجموعة من الإجراءات تهدف إلى إيصال الطالب لحالة من الاستبصار بميوله. ويتكون هذا البرنامج من عدد من الفعاليات موزعة على عدد من الجلسات تشمل معلومات عن مهارات الاتصال ومهارة بناء التقدير الإيجابي للذات.

ويتألف هذا البرنامج من (٨) جلسة إرشادية صممت ليتمكن الطالب من خلالها التعرف على ذاته، ومدى امتلاكه لمهارات الاتصال سواء اللفظي وغير اللفظي والعمل على تطويرها كما يقدم البرنامج مجموعة من التدريبات تهدف إلى إكساب الطلبة مهارات في الحياة ويتضمن هذا البرنامج إجراءات تنفيذية خاصة بكل جلسة من خلال العمل الفردي أو الجماعي.

هدف البرنامج

الهدف الأساسي من البرنامج هو تنمية مهارات الحياة لدي طلاب المرحلة الثانوية.

الأهداف الإجرائية:

- إكساب الطالب مهارات ضرورية تساعد على تطوره ونموه نموا سليماً من الناحية الشخصية والعائلية والاجتماعية.
- التدريب على التعامل لمواجهة المواقف الحياتية .
- إكساب الطلاب مهارات التواصل السليم مثل التدريب على مهارات الإنصات والحوار الإيجابي البناء.

- إعداد الطالب لمواجهة الظواهر السلبية الأخذه في الانتشار، كالعنف والتنكيل وتعاطي المخدرات وغيرها .
 - تحسين بعض مهارات الحياة لدى المسترشدين وذلك بتجنب خبرات الفشل وتعرضهم لمواقف النجاح
 - تعزيز السلوك الايجابي المرغوب فيه
- دور المدرسة في البرنامج :

على المدرسة أن تقدم للطالب المعلومات والوسائل المساعدة في مواجهه الأحداث المتنوعة التي تحدث في حياته من جهة أخرى، وان تكسبه مهارات تكون له عوناً وقاعدة لتقدمه وتطوره في المستقبل من جهة أخرى. من هنا زاد دور المدرسة كإطار مرب ومشكل لسلوكيات الطالب. ففي استطاعتها إكسابه عادات واستراتيجيات تفكير متزنة ومراقبه. إن وعي هذه الحقيقة يبرز أهمية الفعاليات والمهام الخارجية عن نطاق المنهج الدراسي.

- مراحل تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي من خلال ثلاث مراحل هي:

المرحلة الأولى : The Beginning phase :

وهي مرحلة البداية والتي يتم فيها التعارف وتحديد المشكلة من خلال التحوار واستخدام وسائل القياس

المرحلة الثانية : The Middle phase

وهي المرحلة الوسطى ويتم فيها تعليم المسترشد الوسائل الفعالة للتعامل مع المشكلة

المرحلة الثالثة : The final phase

وهي المرحلة الأخيرة حيث يتم فيها تثبيت الاستفادة مما تعلمه المسترشد من خلال جلسات البرنامج .

- حدود البرنامج:

يستغرق تطبيق البرنامج ثمانية أسابيع بواقع جلسته في الأسبوع الواحد وتكون المدة الزمنية لكل جلسة حوالي ساعة ونصف.

الفنيات الإرشادية المستخدمة:

١- المحاضرة:

وهي أسلوب تربوي يهدف إلى تزويد أفراد العينة بالمعلومات الكافية عن أسباب تدني مهاراتهم في الحياة، ويقوم الباحث بإلقاء المحاضرة، ثم يثير أسئلة متعلقة بمهارات الاتصال والبناء الإيجابي لتقدير الذات والعلاقة بينهما، ثم يبدأ المسترشدون في الإجابة عن الأسئلة ويكون الباحث هنا محوراً لهذه المناقشات. وذلك باستخدام طريقة مبسطة تناسبهم ومستواهم الأكاديمي والعمري. ويتمثل الهدف الإرشادي التطبيقي لهذه الفنية في إعادة البناء المعرفي مما يساعد على النمو النفسي السليم

٢- المناقشة والحوار:

تتمثل هذه الفنية في أن استخدام أسلوب المناقشة الجماعية يتيح لأفراد الجماعة الفرصة لتبادل الخبرات والمهارات في التعامل مع الآخرين والمواقف المتباينة، حيث أن المناقشة تلعب دوراً كبيراً في تغيير الاتجاهات التي يتبعها الطلاب في حياتهم، وكذلك يتمثل الهدف التطبيقي لفنية الحوار من خلال إعادة البناء المعرفي للأفراد المشاركين في البرنامج، وتدريبهم على التواصل وتشجيعهم على الحوار والمناقشة بالإضافة إلى أن هذه الفنية تساهم في التحليل المنطقي للأفكار اللاعقلانية وتفنيد الاستنتاجات غير الواقعية ودحضها بالإقناع.

٣- التعزيز الإيجابي:

يمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم مدعّمات إيجابية (مادية أو معنوية) لتدعيم أي تحسن إيجابي للمسترشدين داخل الجلسات أو بعد تصحيح الواجبات المنزلية من خلال التشجيع والحث والتقبل، واستخدام عبارات الشكر والثناء والمدح. والتشويق، والتعزيز الإيجابي للتوجه نحو الدراسة والإنجاز والتجديد في مهارات الاستذكار والدراسة، وإعطاء نشاطات لها معنى.

ويتمثل الهدف الإرشادي لهذه الفنية في عملية التواصل المستمر والتفاعل الإيجابي مع جلسات البرنامج.

٤- التغذية الراجعة:

تُعرف بأنها "طريقة نزود بها الشخص الذي هو في حاجة لمعرفة رد فعل أقواله وأفعاله على نفسه وعلى الآخرين" بالمعلومات الكافية المتصلة بشخصيته ومشكلته، وتعني تزويد الفرد بمعلومات عن تأثيرات سلوكه والتغذية الراجعة توجه السلوك في الحاضر وفي المستقبل، وقد تحدث تغييرات في مهاراته أو تقدم خبرة تعلم جديدة.

٥- النمذجة :

يعتبر التعلم بالملاحظة لدى ألبرت باندورا (Bandura, 1977) الذي تنسب إليه هذه الفنية ، أحد مكونات نظريته في التعلم الاجتماعي ،ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تعليم المسترشدين سلوكا معيناً من خلال ملاحظة نماذج حية من أفراد المجموعة الإرشادية في التقدير الذاتي العالي ومهارات الاتصال. وتستخدم النمذجة في الإرشاد والعلاج النفسي لتحقيق غرضين هما:

- زيادة السلوك .
- نقصان السلوك. (سعفان، ١٩٩٧).

٦- الواجبات المنزلية :

من الفنيات التي تقوم على العلاج الجشطلتي، فقد ظهرت لدى بيرلز، فكان يرى أن الإنسان حر وأنه يملك إمكانات التغيير، وتعرف بأنها " مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية في صورة تعيينات، يتم تحديدها عقب كل جلسة في ضوء أهداف الجلسة، ويكلف المسترشد بتنفيذها في المنزل بعد التدريب عليها في الجلسة الإرشادية، وتصمم هذه الواجبات في شكل متتابع بحيث يتم تنفيذها على مراحل، وهي تبدأ من البسيط إلى المعقد ومن المعارف إلى الأفعال (سعفان، ١٩٩٧) ويقوم به المسترشدون "أفراد المجموعة التجريبية" للمعلومات التي تعلموها خلال الجلسات الإرشادية، ولنقل الخبرات المتعلمة من داخل الجلسات إلى خارجها في حياتهم اليومية.

طريقة تطبيق البرنامج:

تبنى الباحث طريقة الإرشاد النفسي الجمعي (المناقشة الجماعية) لتحقيق أهداف البرنامج وذلك لما لها من مزايا مهمة في مساعدة أعضاء الجماعة الإرشادية ممن تتشابه مشكلاتهم. والمعتمدة على بعض مبادئ الإرشاد النفسي والإرشاد الجماعي من خلال الحوار والمناقشة مع مراعاة استخدام الود والثقة والدفء في العلاقة مع المستهدفين وتلطف أسلوب التعامل معهم) ويخدم أكثر من فرد في الوقت نفسه ويوجه لمشكلة تواجه أعضاء الجماعة الإرشادية.

طريقة بناء البرنامج الإرشادي:

تم بناء البرنامج الحالي حسب الخطوات الآتية:

- ١- مراجعة الإطار النظري وتحليل ما يتعلق بمهارات البناء الإيجابي لتقدير الذات ومهارة الاتصال والإرشاد الجمعي وأساليب الإرشاد النفسي المختلفة التي تسهم في بناء هذا البرنامج الإرشادي..
- ٢- الإطلاع على الدراسات السابقة والبرامج العلاجية والإرشادية الجماعية وتحليلها.-
- ٣- مراعاة تطبيق أصول وقواعد وأساليب الإرشاد الجمعي.
- ٤- استخدام أساليب وفنيات إرشادية من نظريات أخرى مثل فنيات المحاضرة- المناقشة والحوار- التعزيز الإيجابي- التغذية الراجعة- النمذجة- الواجبات المنزلية المستمدة من النظرية السلوكية والمعرفية.

- محتوى البرنامج:

عند ترتيب محتوى البرنامج سوف تسيّر الجلسات مع المرشدين على النحو التالي:

- أ- عنوان الجلسة
- ب- أهداف الجلسة.
- ج- مضمون الجلسة.
- د- تقييم الجلسة

وفيما يلي جدول يوضح محتوى جلسات البرنامج الإرشادي لمساعدة المرشدين في تحسين مهاراتهم الحياتية

- الجلسات الإرشادية :

جدول (٩) يوضح الجلسات الإرشادية للبرنامج

رقم الجلسة	الهدف العام	موضوع الجلسة	محتوى الجلسة	الفتيات المستخدمة
الأولى	تعريف أفراد المجموعة التجريبية بموضوع البرنامج، أهميته، أهدافه، أبرز مدى بالبرنامج أهمية الانتظام في حضور جلسات تمهيدية البرنامج • توقعات المشاركة المقاييس القبلية من البرنامج	التعارف بين الباحث والطلاب	التعارف بين الباحث والطلاب وإقامة علاقة ودية بعضهم البعض • إقامة علاقة تفاعلية بين الباحث والطلاب • تعريف الطلاب بأهمية البرنامج وأهدافه	المناقشة - المحاضرة - المناقشة الجماعية والحوار - الواجبات المنزلية الإدراك الإيجابي للذات التعليمية الذاتية
الثانية	التعريف بمفاهيم البرنامج في ترتب وأهميتها في حياة منطقتي وذلك بتعريف المشاركين بمفهوم الاتصال بشكل عام مبسط	مهارات الاتصال	تحديد معنى الاتصال التعرف على أهم أنواع قدراتك الاتصالية • إدراك الطلاب لأهمية الاتصال في حياتهم • إعطاء أمثلة توضيحية	المناقشة - المحاضرة - المناقشة الجماعية والحوار - الواجبات المنزلية الإدراك الإيجابي للذات التعليمية الذاتية
الثالثة	التركيز على قوانين الاتصال الناجح	دراسة قوانين الاتصال الناجح والتعرف على	تحديد قوانين الاتصال تعبير الطلاب عن أنفسهم بحرية وموضوعية	المناقشة - المحاضرة - المناقشة الجماعية والحوار - الواجبات المنزلية

رقم الجلسة	الهدف العام	موضوع الجلسة	محتوى الجلسة	الفنيات المستخدمة
		أوجه القوة والضعف في الشخصية	تقدير الطلاب لذواتهم وتدعيم الثقة بالنفس عند الطلاب	الإدراك الإيجابي للذات التعليمية الذاتية
الرابعة	زيادة وعي أفراد المجموعة التجريبية استعمال لغة الجسد	التعرف على مدلول استعمال لغة الجسد	أن يتعرف الطالب على حاسته المفضله كيف تريد أن تكون نافذة تواصلك	المحاضرة - المناقشة الجماعية والحوار - الواجبات المنزلية الإدراك الإيجابي للذات التعليمية الذاتية
الخامسة	التعرف على أساسيات تقدير الذات	بناء تقدير الذات	قياس مدي تقديرك لذاتك لماذا تقدير الذات ما معنى تقدير الذات محاولة التخلص من التردد في الحديث مع الآخرين وتدعيم الثقة بالنفس تعرف الطالب على بعض الجوانب ذات العلاقة بذاته. تعريف الطالب بكافة أشكال تقدير الذات.	المحاضرة - المناقشة الجماعية والحوار - الواجبات المنزلية الإدراك الإيجابي للذات التعليمية الذاتية
السادسة	تعريف أفراد المجموعة التجريبية على صفات أصحاب التقدير العالي للذات	سمات أصحاب التقدير العالي للذات	التعرف على سمات أصحاب التقدير العالي للذات من حيث (حركاتهم - كلماتهم - معتقداتهم)	
السابعة	التعرف على عناصر بناء تقدير الذات	عناصر بناء تقدير الذات	التعرف على عناصر بناء تقدير الذات وهي ١- الشعور بالأمان ٢- الشعور بالهوية الذاتية ٣- الشعور بالانتماء ٤- الشعور بالغاية والهدف ٥- الشعور بالكفاية ٦- تحمل المسؤولية	
الثامنة	لقاء ختامي وتطبيق المقاييس البعدية			

نتائج الدراسة

الفرض الأول ونصه "توجد فروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس مهارات الاتصال "

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة وجاءت النتائج كما بالجدول الآتي:

جدول (١٠) قيمة (ت) للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارة الاتصال بعد تطبيق البرنامج

البعدي	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مهارة الاستماع	قبلي	٤٧	٢٤,٧٤٤٧	٣,٦٧٤٠٥	٤,٣٧	٠,٠١
	بعدي	٤٧	٢٧,٥٩٥٧	٣,٣٠٧٨٣		
مهارة التحدث	قبلي	٤٧	٢٨,٢٣٤٠	٦,٢٧٦٩٩	٤,٠٢	٠,٠١
	بعدي	٤٧	٣٢,٥١٠٦	٤,٤٠٧٨٦		
فهم الآخرين	قبلي	٤٧	١٩,٧٢٣٤	٣,٥٦٧٣٨	٥,١١	٠,٠١
	بعدي	٤٧	٢٣,٢٩٧٩	٣,٢٣٦٤٤		
إدارة العواطف	قبلي	٤٧	٢٦,٠٨٥١	٥,٦٤٠٨١	٧,٠١	٠,٠١
	بعدي	٤٧	٣٢,٧٤٤٧	٣,٨٧٠٠٠		
الدرجة الكلية	قبلي	٤٧	٩٨,٧٨٧٢	١٠,٢٩٣٣٨	٩,٢٢	٠,٠١
	بعدي	٤٧	١١٦,١٤٨٩	١٠,١١٢٣٧		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي. حيث إزدادت هذه المتوسطات في التطبيق البعدي مما يعني فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية. وتتفق هذه النتائج مع دراسات وبرامج كل من (زهير، محمد، ٢٠٠٨) - (Boyd,atal.,2007) (Scherbert,1996) (Howard,1994) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أنشطة وفعالية وفتيات البرنامج الإرشادي المستخدم من حيث إمداد الطلاب من عينة الدراسة التجريبية بأوجه المساعدة التربوية والنفسية واستبصارهم بإمكاناتهم العقلية، فقد تمثلت هذه الفتيات في البناء الإيجابي لتقدير الذات والثقة بالنفس فضلا عن تعلم مهارة الاتصال. حيث لوحظ أن الطلاب الملتحقين بالبرنامج يحسنون التعبير عن ذواتهم

الفرض الثاني و نصه " توجد فروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج.

جدول (١١) قيمة (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	القياس	البعد
٠,٠١	٤,١٨	٣,٥٢٤٤٦	٢٤,٧٢٣٤	٤٧	قبلي	الذات
		٣,٨٩٨١٠	٢٧,٩٧٨٧	٤٧	بعدي	الشخصية
٠,٠١	٤,٠٩	٤,٥١٦١٩	٢٨,٦٨٠٩	٤٧	قبلي	الذات
		٢,٩٩٣٥٢	٣١,٦٨٠٩	٤٧	بعدي	أجتماعية
٠,٠١	٨,٩٦	٣,١٨٩٠٨	١٩,٢٩٧٩	٤٧	قبلي	الذات
		٣,٣٦٨٣٨	٢٥,٠٤٢٦	٤٧	بعدي	الأخلاقية
٠,٠١	٣,٩٦	٣,٧٨٧٠٠	٢٥,٥٣١٩	٤٧	قبلي	الثقة
		٢,٦٢٠٦٣	٢٧,٩٥٧٤	٤٧	بعدي	بالنفس
٠,٠١	٧,٢٥	١٠,٢٢٠٢٤	٩٩,٣٦١٧	٤٧	قبلي	الدرجة
		٧,٢٩٥٨٥	١١٢,٦٥٩٦	٤٧	بعدي	الكلية

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي. حيث ازدادت هذه المتوسطات في التطبيق البعدي مما يعني فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية. وتتفق هذه النتائج مع دراسات وبرامج كل من (Grant,atal.,2004) (Eilers,atal.,1998) (sterbin&Rakow, 1996) التي أوضحت أن الدراسات والبرامج الإرشادية المستخدمة تضمن أنشطة إثرائية وتعريف الطلاب بمهارات الحياة والتدريب على مهارات التواصل فضلا عن إشاعة مناخ ودي باعث للأمل والتفاؤل والمرح والثقة كان فعالا ومؤثرا في تنمية مهارات الحياة لدى الطلاب.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يهدف إليه البرنامج الإرشادي المستخدم وهو إمداد الطلاب ممن يشعر بقصور في مهارات الحياة من عينة الدراسة التجريبية بأوجه المساعدة التربوية والنفسية واستبصارهم بإمكاناتهم العقلية المرتفعة ومن ثم إثراء معلوماتهم وتطوير مهاراتهم الحياتية وجوانب اهتماماتهم، ومن جانب آخر زيادة معرفتهم بذواتهم والتدريب على مهارات الاتصال بالإضافة الى قيام البرنامج بتوفير خبرات تعليمية إيجابية تحقق لهم فرص النجاح.

الفرض الثالث ونصه "توجد فروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات الاتصال في القياس البعدي"

جدول (١٢) قيمة (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارة الاتصال بعد تطبيق البرنامج

البعد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مهارة الاستماع	التجريبية	٤٧	٢٧,٥٩٥٧	٣,٣٠٧٨٣	٢,٧٢	٠,٠١
	الضابطة	٤٨	٢٥,٣١٢٥	٤,٧٤٥٢٤		
مهارة التحدث	التجريبية	٤٧	٣٢,٥١٠٦	٤,٤٠٧٨٦	٤,١٥	٠,٠١
	الضابطة	٤٨	٢٧,٧٢٩٢	٦,٥٩٣٨١		
فهم الآخرين	التجريبية	٤٧	٢٣,٢٩٧٩	٣,٢٣٦٤٤	٣,٠١	٠,٠١
	الضابطة	٤٨	٢١,٦٠٤٢	٢,١٦٠٩٦		
إدارة العواطف	التجريبية	٤٧	٣٢,٧٤٤٧	٣,٨٧٠٠٠	٢,٦٨	٠,٠١
	الضابطة	٤٨	٣٠,١٠٤٢	٥,٥٦٢٩٥		
الدرجة الكلية	التجريبية	٤٧	١١٦,١٤٩	١٠,١٢٣٧	٥,٠١	٠,٠١
	الضابطة	٤٨	١٠٤,٧٥٠	١١,٩٦٧١٥		

يلاحظ من الجدول (١٢) أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يتعلق بمستوى المهارات الحياتية، فقد ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١) ولصالح المجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١١٦,١٤) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٠٤,٧٥) وهذا يدل على ارتفاع مستوى المهارات الحياتية لدى الطلاب الذين تعرضوا للبرنامج ويعني ذلك وجود أثر للبرنامج .

الفرض الرابع ونصه "توجد فروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج .

جدول (١٣) قيمة (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج

البعد	المقياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	مقدار التأثير	حجم التأثير
الذات الشخصية	التجريبية	٤٧	٢٧,٩٧٨٧	٣,٨٩٨١٠	٣,٥٤٩	٠,٠١	٠,٢٨	كبير
	الضابطة	٤٨	٢٤,٩٧٩٢	٤,٣٢٤٥٤				
الذات الاجتماعية	التجريبية	٤٧	٣١,٦٨٠٩	٢,٩٩٣٥٢	٤,١٣٥	٠,٠١	٠,٢٧	كبير
	الضابطة	٤٨	٢٧,٤٣٧٥	٦,٣٨١١٨				
الذات الأخلاقية	التجريبية	٤٧	٢٥,٠٤٢٦	٣,٣٦٨٣٨	٩,١٦٧	٠,٠١	٠,٦٣	كبير
	الضابطة	٤٨	١٩,٧٧٠٨	٢,١٠٦١٢				
الثقة بالنفس	التجريبية	٤٧	٢٧,٩٥٧٤	٢,٦٢٠٦٣	٤,٨٢٠	٠,٠١	٠,٢٥	كبير
	الضابطة	٤٨	٢٤,٤١٦٧	٤,٣١٦٣٩				
الدرجة الكلية	التجريبية	٤٧	١١٢,٦٥٩٦	٧,٢٩٥٨٥	٧,٧٢٣	٠,٠١	٠,٥٣	كبير
	الضابطة	٤٨	٩٦,٦٠٤٢	١٢,٢٨٦٨٩				

اتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة دالة لصالح المجموعة التجريبية في جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية مما يعني التحسن لصالح المجموعة التجريبية من الجدول كذلك يتضح وجود فروق دالة عند مستوى ٠,٠١ بين أبعاد مقياس تقدير الذات في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يؤكد أثر البرنامج في زيادة تقدير الذات لدى الطلاب، وتفسر هذه النتيجة أثر البرنامج الإرشادي وفاعليته في زيادة تقدير الذات ، وأن غالبية المسترشدين لديهم مظهر أو أكثر من المظاهر التي تدل على تدني في مستوى الذات ، مما يدل على أن البرنامج ذو فاعلية في اكتساب المسترشدين المهارات الأساسية التي تساعدهم على زيادة تقدير الذات المبني على الفهم والإدراك الجيد ، وتوظيف المعلومات والتفاعل الاجتماعي المبني على المفهوم الإيجابي .

ويمكن أن يعزو الباحث هذا الفرق بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغير التابع (تقدير الذات) إلى الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في أفراد المجموعة التجريبية ، مما دعم هذه النتيجة صحة الفرض والتي تؤكد على فاعلية البرنامج المقدم للمجموعة التجريبية وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج المقدم في تحسين تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية ، كما تشير أيضا إلى أنه بالإمكان تنمية وتعديل الشخصية الإنسانية وفق برامج محددة . كما يتضح أن قيم مربع إيتا تراوحت بين (٠,٢٥) لبعث الثقة بالنفس و(٠,٦٣) لبعث الذات الأخلاقية ، مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد

ويمكن تفسير التحسن الذي حققه طلاب المجموعة التجريبية فيما يتعلق بمستوى تقدير الذات على الطلاب في المجموعة الضابطة في ضوء الاحتمالات التالية :

١- كان لفاعلية البرنامج الإرشادي أثر في تحسين تقدير الذات بما يتضمنه من مفاهيم وأفكار جديدة ومشوقة أدت إلى تبني هذه الأفكار، والمفاهيم وتمثلها سلوكياً، والاستفادة من الإجراءات التي تدربوا عليها في البرنامج لتحقيق الأهداف التي رمي إليها، والتي تتمثل في زيادة البناء الإيجابي لتقدير الذات لدى الطلاب .

٢- استفاد المسترشدون من تعلم خصائص ذوي التقدير العالي للذات مما ساعدهم على تنظيم أفكارهم المكتسبة خلال فترة التدريب، ومن ثم الإجابة عن فقرات المقياس المعد بغرض قياس تقدير الذات .

٣- جو التفاعل والنشاط الذي آتسمت به مرحلة التدريب أثناء سير البرنامج الإرشادي كان له أثر كبير في استثارة الأبعاد المختلفة لتقدير الذات لدى الطلاب وزيادة مستواهم، بالإضافة إلى الحوارات والنقاشات المطولة لتقدير الذات وكيفية تحسينها وتطويرها لديهم وذلك من خلال تفهمهم لخطوات البرنامج وإجراءاته ومحتواه في الجلسة الأولى، وتمكنهم بالتالي من تمثله في سلوكياتهم، وهذا ما يهدف إليه البرنامج في المستقبل بمشيئة الله عز وجل.

٥- في نهاية فترة التدريب على البرنامج، أخذ المسترشدون بتبني الأفكار والمفاهيم نحو تقدير الذات، وكان بعض المسترشدين يعرض أهدافاً خاصة على الباحث، ويناقشها، للتوصل إلى تحقيقها، وهذا مؤشر على أن ما تدربوا عليه قد كان بالإمكان تعميمه على مواقف الحياة خارج المدرسة .

ويفسر الباحث ذلك بأن المسترشدين الذين شاركوا في البرنامج يمتلكون رصيد من المهارات المعرفية وأساليب المعالجة العقلية الإيجابية، والقدرة على التفكير العلمي المتزن المنظم، وارتفاع مستوى النمو المعرفي والذي يمكن هؤلاء من القدرة على التفاعل الإيجابي مع المواقف الدراسية والحياتية والإحساس بالكفاءة الذاتية، ومن هنا تأتي فعالية البرنامج الإرشادي، والذي يسعى إلى إكساب المسترشدين المهارات المعرفية وأساليب التفكير المنطقي المنظم مما يعمل على تحسين مهاراتهم في الحياة

الفرض الخامس ونصه "وينص على " يوجد أثر دال لفاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين مهارات الاتصال والبناء الإيجابي لتقدير الذات لدى طلاب المجموعة التجريبية"

استخدم الباحث (مربع إيتا) للتعرف على حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغيرين التابعين (تقدير الذات ومهارة الاتصال) وللتعرف على حجم تأثير البرنامج، جاءت النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول (٩) يوضح قيمة حجم تأثير البرنامج في المتغيرات التابعة .

المتغير المستقل	المتغيرات التابعة	قيمة ايتا تربيع	حجم التأثير
البرنامج الإرشادي	تقدير الذات	٠,٥٣	كبير
	مهارة الاتصال	٠,٦٥	

يتضح من الجدول السابق أن حجم التأثير للبرنامج في زيادة تقدير الذات لدى الطلاب مرتفع ، حيث كانت بنسبة ٠,٥٣، وبلغ حجم تأثير البرنامج في مهارة الاتصال ٠,٦٥ وهي معدلات جيدة ومناسبة لعينة الدراسة، ويبدل ذلك على أن فكرة إعداد وتقديم البرنامج وما تضمنه من الفنيات التي تم استخدامها في البرنامج ذات فاعلية مناسبة ومقبولة في تحسين تقدير الذات بأبعاده الأربعة (الذات الشخصية- الذات الاجتماعية- الذات الأخلاقية- الثقة بالنفس) وكذلك مهارة الاتصال بأبعاده (مهارة الاستماع- مهارة التحدث- فهم الآخرين- إدارة العواطف) وبالتالي يعد هذا الارتفاع والتأثير مؤشراً تجريبياً على فعالية البرنامج والتي تؤكد أيضاً فعالية الفنيات المستخدمة والتي تضمنها البرنامج بهدف تحسين مستوى المهارات الحياتية للمجموعة التجريبية. مما يدل على قدرة البرنامج على التأثير، وتشير هذه النتيجة إلى حاجة أولئك الطلاب إلى مثل هذه البرامج الإرشادية والتدريبية حتى يتم تفهم قدراتهم ومعالجة جوانب القصور لديهم انطلاقاً من التركيز على جوانب القوة ومعالجة جوانب الضعف في سلوكهم الانفعالي والسلوكي والمعرفي، وهو ما سعى إليه البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية لمساعدتهم. وأن أي تغيير في التطبيق البعدي إنما يرجع إلى أثر المتغير المستقل، وهو البرنامج الإرشادي الحالي. وقد يكون مرد هذه النتائج الإيجابية إلى طبيعة البرنامج ومدى ارتباط مكوناته وأنشطته التدريبية بعضها ببعض.

بعد العرض السابق لنتائج الدراسة يمكن استخلاص التالي :

- استخدام البرامج التدريبية والإرشادية تفيد في تحسين تقدير الذات ومهارة الاتصال
- هذه البرامج أدت إلى تقوية التلاحم الاجتماعي بين الطلاب وزملائهم وأسرههم وزيادة الرغبة في تقديم المساعدة فيما بينهم مما أحدث اضمحلالاً لتدني تقدير الذات وزيادة الفهم والنمو المعرفي وبالتالي زيادة العمل نحو تطوير الذات.
- ونظراً للنجاحات التي حققها الطلاب في زيادة مهارات الاتصال والبناء الإيجابي لتقدير الذات من خلال هذه الإستراتيجية التي أعادت الثقة بالنفس لديهم وتقدير الزملاء لهم أدى إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات لديهم.

أوجه الاستفادة من هذه الدراسة :

تبين من خلال الدراسة ونتائجها الآتي:

- عدم الاعتماد على أسلوب التدريس بالتلقين من قبل المعلم وتفعيل دور الطالب ومشاركته الجادة في التعلم. ويتطلب هذا الاتجاه إعادة بناء محتوى الدرس بما يحقق تعليم المهارات الحياتية، ويتطلب كذلك وجود المعلم المُدرَّب جيداً على استعمال الأساليب والاستراتيجيات التي تساعد على تنمية المهارات الحياتية.
- عدم الاعتماد على الأساليب الإرشادية التقليدية ، بل لابد من تفعيل البرامج الإرشادية داخل البيئة المدرسية .
- استخدام أسلوب الإرشاد الجمعي لإحداث التفاعل الاجتماعي والتعاون والعمل الجماعي أثناء العمل الإرشادي داخل المدرسة.
- أن يتم تدريس المهارات الحياتية ضمن المنهج العام للمدارس، بحيث تختار كل مرحلة تعليمية البرنامج المناسب لها، حيث تتعدد البرامج العاملة في ميدان التدريب على المهارات الحياتية.

توصيات وبحوث مقترحة :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية هناك عدة توصيات من أهمها :

- ١- استخدام هذا البرنامج التدريبي والإرشادي من قبل المرشدين الطلابيين والتربويين وتعميمه على المدارس التي يتوافر فيها مقرر مثل هذه البرامج الإرشادية.
- ٢- توصي الدراسة بعمل مقياس لتنمية مهارة الحياة وتقنينها على فئات عمرية مختلفة .
- ٣- الاستفادة من المهارات الحياتية وتوظيفها عند بناء الأنشطة وأسئلة التقويم في المقررات الدراسية.
- ٤- الاستفادة من قائمة المهارات الحياتية عند تنفيذ الأنشطة الصفية واللاصفية.
- ٥- الاستفادة من التصور المقترح لتأليف مقرر مستقل للمهارات الحياتية عند بناء مقررات مستقلة للمهارات الحياتية.
- ٦- أهمية تقديم برامج الإرشادية (الدينية والنفسية) لما في ذلك من تأثير فعال في تحقيق معالجة الآثار النفسية المترتبة على إحساسهم بالإحباط والفشل وانخفاض تقدير الذات الذي يؤدي بهم أحيانا إلى ترك الدراسة أو إلى الانحراف السلوكي
- ٧- إنشاء لجان مركزية متخصصة في تعليم وتوطين المهارات الحياتية في المرحلة الثانوية سواء كانت على مستوى إدارات التربية والتعليم أو مراكز الإشراف، تقوم هذه اللجنة بتخطيط برامج تعليم المهارات الحياتية والإشراف عليها وتنفيذ ما يناسب منها بالإضافة إلى الدور التنسيقي التكاملي بين مراكز الإشراف أو المدارس.

- ٨- إقامة مسابقات وطنية لتأليف حقايب تعلم ذاتي في المهارات الحياتية تخاطب طلاب المرحلة الثانوية، لتكون مادة جاهزة للتعلم الذاتي يفيد منها الطالب في الوقت والمكان الذي يناسبه.
- ٩- عقد شراكات بين إدارات الأنشطة في إدارات التربية والتعليم وبين إدارات المسؤولية الاجتماعية في البنوك لتقديم برنامج وطني متميز يهدف لتعليم المهارات الحياتية لطلاب المرحلة الثانوية.

بحوث مقترحة :

- ١- فعالية برنامج في التعلم التعاوني في تخفيف تدني تقدير الذات لدى الطلاب في المرحلة الثانوية
- ٢- دراسة أثر تنمية تقدير الذات في التحصيل الدراسي والمشاركة الصفية والتكيف المدرسي للطلاب في المرحلة الثانوية
- ٣- فاعلية برنامج مقترح في الأنشطة الصفية واللاصفية في تنمية بعض المهارات الحياتية.

المراجع

- ١- حسين، أسامة ماهر (٢٠٠٥). توصيف مادة المهارات الحياتية والتربية الأسرية في الخطة الدراسية للتعليم الثانوي. إدارة التعليم الثانوي، وزارة التربية والتعليم بالمملكة العربية السعودية.
- ٢- دونا آتشايدا وآخرون (١٩٩٩). إعداد الطلاب للقرن الحادي والعشرين، ترجمة محمد دعرور، إبراهيم وحش، القاهرة. عالم الكتب.
- ٣- عبد الله. عاطف محمد سعيد «فاعلية برنامج مقترح في الأنشطة المصاحبة لمنهج الدراسات الاجتماعية بالصف الرابع الأساسي في تنمية بعض المهارات الحياتية» مجلة القراءة والمعرفة بكلية التربية - جامعة عين شمس، العدد (٢٨) ٢٠٠٣
- ٤- عبدالمعطي، أحمد حسين وآخرون (١٤٢٨). المهارات الحياتية، القاهرة، دار السحاب.
- ٥- عمران، تغريد، واسناوي، رجاء (٢٠٠١). المهارات الحياتية، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- ٦- الهاشل، سعد «دراسة لآراء مدرسي ومدرسات المرحلة المتوسطة حول مدى تحقق أهداف التربية الحياتية» مجلة دراسات السلسلة أ: العلوم الإنسانية، عمادة البحث العلمي بالجامعة الأردنية، العدد (١)
- ٧- الحميدات، روضة سليمان أحمد . (٢٠٠٧). بناء وتقنين مقياس مهارات الاتصال لدى طلبة الجامعات الأردنية . جامعة مؤتة، الكرك: الأردن.
- ٨- قسوس، هند، ١٩٨٥، العلاقة بين تقدير الذات ومدرجات النجاح والفضل، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
- ٩- الناجي، عبدالسلام عمر. (١٤٣٠) ورقة عمل بعنوان : تعليم المهارات الحياتية لطلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية، الملتقى الأول للتعليم الثانوي في المملكة العربية السعودية. الرياض: وزارة التربية والتعليم.
- ١٠- كامل، وحيد مصطفى. (٢٠٠٣): علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع، كلية التربية النوعية بنها : جامعة الزقازيق

- ١١- عبد الله، عسكر (١٩٩١) : اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين ، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ١٢- عبد الوهاب، محمد كامل (١٩٨٩) : المكونات العملية لتقدير الذات، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، يناير
- ١٣- فاروق، عبد الفتاح سلامة (١٩٨٧) : مقارنة نحو الذكاء ونحو تقدير الذات في الطفولة والمراهقة ، دراسة ميدانية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، المجلد الثاني ، العدد الثالث ، يناير .
- ١٤- مراد ، صلاح أحمد (٢٠٠٠): الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، كلية التربية ،جامعة المنصورة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ١٥- يوسف، فايز،(١٩٩٦) : الذكاء الاجتماعي ومهارات التفاعل الاجتماعي الكف وأساليب تنميتها في الطلاب،المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (٤١).
- ١٦- مختار ، على حسن(١٩٨٩): الفاعلية في المناهج وطرق التدريس، مكتبة الجامعة للخدمات العلمية: مكة المكرمة.
- ١٧- ابو سعد، مصطفى(٢٠٠٤): التقدير الذاتي للطفل، مكتبة المنار الاسلامية للطباعة: الكويت.
- ١٨- التركستاني، احمد سيف الدين(٢٠٠٧): مهارات الاتصال (مدخل إلى الاتصال الإنساني)، مركز تطوير التعليم الجامعي ، جامعة الملك عبدالعزيز، الطبعة الأولى.
- ١٩- سليمان ،سناء محمد (٢٠٠٥): تحسين مفهوم الذات :تنمية الوعي بالذات والنجاح في شتي مجالات الحياة. القاهرة :عالم الكتب.
- ٢٠- الصمادي ، جميل محمود ، (١٩٩٧) : صعوبات التعلم والارشاد النفسي التربوي، المؤتمر الرابع لمركز الإرشاد النفسي ، المجلد الثاني، جامعة عين شمس ،القاهرة ، دارا لفكر للطباعة ، عمان ، الأردن.
- ٢١- زهران ،حامد عبد السلام ،(١٩٩٥) : التوجيه والارشاد النفسي ،القاهرة : عالم الكتب
- ٢٢- عادل ،عز الدين الأشول (١٩٧٨) : سيكولوجية الشخصية ، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ٢٣- بخيت ،عبد الرحيم (١٩٨٥) : مقياس كوبر سميت لتقدير الذات ، المنيا:دار حراء .
- ٢٤- سعضان ، محمد أحمد ابراهيم،(١٩٩٧): فعالية الإرشاد الفردي والجماعي في تحسين عملية الاستذكار لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الدولي الرابع المركز الإرشادي النفسي ، جامعة عين شمس ، القاهرة.
- 25- Zuheer, K. M. M.(2008). The Effect of Using a Program Based on Cooperative Learning Strategy on Developing some Oral Communication Skills of Students, at English Department, Faculty of Education, Sana'a University, Masters Theses, Sana'a University.
- 26-Boyd ,s.l.; Lillig ,k.a. Lyon ,m.r.(2007). Increasing Student Participation and Advocacy of Primary Students through Role Play, Teacher Modeling, and Direct Instruction of Communication Skills, Masters Theses, Saint Xavier University
- 27- Scherbert, T. G.(1996). Language Intervention Strategies for Improving Communication Skills of Students with Severe Emotional Disabilities in a Public Elementary School, P.H.D Theses, Nova southeastern university.

- 28- Jones,E.A.&Melander,L.(1993).Speech communication skills for college students , national center on postsecondary teaching ,learning and assessment, university park, Washington .
- 29- Friedman,(1989): practical Group therapy: A Guid for clinicians.san Francisco, Jossey-BassInc.pulbishers,U.S.A
- 30-Alawiye,Catherine Zeimet, Thomas,J.L.,and Alawiye, osman (1990)"Comparative Self-concept Variances of children in Two English-Speaking west Af Rican nation Journal of psychology, Vol .124,Issue,2, page No .169.
- 31-Schneider,Jerry,(2004)."Teaching Life Skills: Connecting with the the Rwal world"Education Canada,Vol.44Issue1, p24-25.
- 32-Bastian,Adams and Venta, A .(2005)."Emotional Intelligence predicts life skills, But Not As well As personality and CognitiveAbilities". Journal of psychology, Vol.15, no.2,pp15-27.
- 33- Sterbin&Rakaw,(1996): Social Skills Assessment and Training for Children , An Evaluation Review . Journal of Behavioural . Vol 17, p 413
- 34- Rugen,(1994): Self Esteem and attitudes toward gender roles. Contributing factors in adolescence . Australian . Journal of Psychology , 46 (1) . pp 48 – 52 .
- 35- Jones&Melander,(1993) : communication in a changing world . usA:Mc Graw Hill Higher Education .
- 36- **Hybels&Weaver,(2006):** communication effectively.
- 37-Anastasi,A(1982):psychological Testing New York,The McMillan