
فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي
الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع بعض المهارات الحياتية

إعداد

أ.م.د/ أميرة حسن عبد العال محمد
أستاذ مساعد إدارة المنزل
كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس

أ.م.د/ رانيا محمود عبد المنعم
أستاذ مساعد إدارة المنزل
كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس

مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة
عدد (٨١) - أبريل ٢٠٢٤

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع بعض المهارات الحياتية

إعداد

أ.م.د/رانيا محمود عبد المنعم* أ.م.د/أميرة حسن عبد العال محمد**

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي بصفة رئيسة إلى تصميم رحلة معرفية عبر الويب (Web- Quest) لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع بعض المهارات الحياتية (إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال ، إدارة الوقت)؛ ومن ثم الكشف عن فاعلية هذه الرحلة المعدة عبر الويب كويست.

وقد تكونت عينة البحث الأساسية من (١٨٨) شاب/شابة من الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع الذين تم إختيارهم بطريقة عرضية عمدية من الملتحقين لكليات التربية النوعية بالجامعات المختلفة (عين شمس، إسكندرية، أسيوط، القاهرة) بالفرق الثانية والثالثة والرابعة وذلك بمساعدة متخصصي لغة الإشارة بالكليات ومن مستويات إجتماعية واقتصادية مختلفة، بشرط توفر بريد إلكتروني لديهم وإمتلاكهم لمهارة التعامل مع الحاسب الآلي وشبكة الإنترنت، وتكونت عينة البحث التجريبية من (٤٧) شاب/شابة من الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع يمثلون الربيع الأدنى من العينة الأساسية والحاصلين على درجات منخفضة في استجابات مقياس الوعي ببعض المهارات الحياتية.

وتم إعداد أدوات البحث المتمثلة في استمارة البيانات العامة، ومقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع، ورحلة معرفية عبر الويب "Web - Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث التجريبية بعض المهارات الحياتية.

وقد اتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي وذلك ملائمتها للإجابة على تساؤلات البحث وتحقيق أهدافه والتحقق من فروضه؛ وقد تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام برنامج Spss.x.

وأسفرت النتائج عن: وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١ ، ٠.٠٥) في وعي الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع بالمهارات الحياتية بمحاورها الأربعة (إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال ، إدارة الوقت) وكل وفقاً لمتغيرات

* أستاذ مساعد إدارة المنزل - كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس.
** أستاذ مساعد إدارة المنزل - كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس.

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

الدراسة (مكان السكن - الجنس - عمل الأم - المستوى التعليمي الوالدين - ترتيب الشاب/الشابة بين الإخوة - الدخل الشهري للأسرة) لصالح الشباب الجامعي المقيمين في الحضر، ولصالح الشباب الجامعي من الإناث، ولصالح أبناء الأمهات غير العاملات، ولصالح الشباب الجامعي من ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث أبناء الآباء اللذين يتمتعون بمستوى تعليمي عالي، وأيضاً أبناء الأمهات ذوات المستوى التعليمي العالي، ولصالح الشاب/الشابة الأكبر بين اخواتهم، وأخيراً لصالح الشباب اللذين ينتمون إلى أسر الدخل المتوسطة؛ كما أسفرت نتائج الدراسة أن المستوى التعليمي للوالدين كان هو العامل الأكثر تأثيراً في تفسير نسبة التباين في وعي الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية ببعض المهارات الحياتية؛ كما أسفرت النتائج أيضاً عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات درجات عينة البحث التجريبية في إكسابهم للمهارات الحياتية بمحاورها (إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال، إدارة الوقت) وككل قبل تطبيق الرحلة المعرفية وبعدها لصالح التطبيق البعدي.

وأوصت الباحثان بتنظيم ندوات ومؤتمرات تربية مترجمة بلغة الإشارة عن المهارات الحياتية للشباب الجامعي بصفة عامة وللشباب الجامعي من ذوي الإحتياجات بصفة خاصة سواء على المستوى المحلي، الإقليمي، العالمي؛ وتطوير قدرة الشباب الجامعي والشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع على التعامل مع التكنولوجيا بحيث يكون إستخدام التقنيات التكنولوجية عاملاً أساسياً والزامياً في كل المناهج والمقررات التعليمية في الجامعة؛ كما أوصوا بضرورة إعطاء الإهتمام المناسب لتعلم المهارات الحياتية لما لها من دور هام وكبير في بناء الأشخاص وبالتالي المجتمع؛ كما أوصوا بالإهتمام بعمل برامج إرشادية لتنمية وعي الأمهات والآباء بكيفية اكساب المهارات الحياتية لأبنائهم والعمل على تنميتها؛ ودراسة معوقات اكتساب المهارات الحياتية والعمل على كيفية التغلب عليها، وأيضاً ضرورة تبني وزارة التربية والتعليم والمواقع التعليمية التي تعمل على تدريب ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع لرفع مستوى المهارات الحياتية لديهم لمساعدتهم على زيادة قدرة تفاعلهم مع أقرانهم والمحيطين به.

الكلمات المفتاحية:

رحلة معرفية - الشباب الجامعي - الصم وضعاف السمع - المهارات الحياتية.

مقدمة البحث ومشكلته (Introduction to the research and its problem):

يسود عالمنا المعاصر تطورات سريعة ومتعددة في كل مناحي الحياة بإختلافها وتنوعها (شريف عوض، ٢٠١٧، ص١١٠)، فعالم اليوم هو عالم التغيرات السريعة والمستمرة، عالم لا تتوقف مسيرته ولا تهدأ حركته؛ وبناءً على ذلك فإن حتمية التغيير أمر لا راد له (نادية جمال الدين، ٢٠١٦، ص٣٤)، حيث أصبحت التكنولوجيا الرقمية شرطاً لا غنى عنه في الحياة، وانتشرت وسائلها وأدواتها الرقمية وتغلغل في كل مكان وسيطرت على كل انشطتنا الحياتية (سامح عوض الله،

٢٠١٧، ص٦) فالتكنولوجيا لم تعد مجرد لعبة بل صارت أداة هامة لتيسير كل أمور حياتنا (لمياء المسلماني، ٢٠١٤، ص١٩).

ومن هنا تبدلت خصائص الأفراد والمجتمع بأكمله بسبب التطورات الحديثة التي عصرناها في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، حيث أدت إلى تغيير الحياة والناس والعصر بقوة (Isman, et., al, 2014, p.73).

وبما أن العنصر الأساسي في بناء أي مجتمع هو الشباب، وهم أكثر الفئات طموحاً؛ فهم أساس القوة والتغيير، وأيضاً هم الأكثر استعداداً لتقبل أي جديد من حيث التعامل معه والإبداع فيه، كما أن الشباب يتميز بالقدرة على التكيف بسهولة مما يجعل دورهم محوري في إحداث تغييرات في مجتمعاتهم، فبذرة التنمية تأتي حتماً بتنمية القدرات البشرية المتمثلة في الشباب والتي هي حجر الأساس في عمليات التنمية الناجحة (عبد الرحمن سيف، ٢٠١٧، ص١١٦).

وتأكد حنان مالكي (٢٠١٨، ص٢٨٩) على أن فئة الشباب ذوي الإحتياجات الخاصة تمثل جزء لا يتجزأ من القدرات البشرية والتي يجب الإهتمام بها وعدم إهمالها وتهميشها؛ فجميع المجتمعات اليوم تسعى لتأهيل وتدريب ودمج تلك الفئات بكثير من الطرق وأيضاً البرامج حتى يتحقق لهم التكيف الذي يسمح بمشاركتهم في صناعة حاضرهم ومستقبلهم.

والمهارات الحياتية تمثل أهمية كبيرة لجميع فئات المجتمع بصفة عامة ولذوي الإحتياجات بصفة خاصة؛ حيث أنها تساعدهم على عمليات التوافق سواء النفسي أو الإجتماعي، هذا إلى جانب حل المشكلات اليومية أو التفاعل مع المواقف الحياتية؛ والإهتمام بالمهارات الحياتية يعد من شكل من أشكال التغيير المطلوب إحداثه بهدف إعداد الأفراد للحياة في المجتمع (أية البسيوني، ٢٠٢٣، ص١٩٩).

وأوضحت دراسة كلاً من منير عابدين وآخرون (٢٠١٧، ص٢٠) أن الشبكة العالمية للمعلومات أكدت على أن تعليم المهارات الحياتية هي الوسيلة لتحقيق الغايات الأبعد للمتعلمين، وأن الهدف من ذلك ليس تعليم المهارة في حد ذاتها؛ ولكن الهدف هو كيف يستفيد المتعلم من خلال إكتساب المهارة في حياته سواء العامة أو الخاصة.

فالمهارات الحياتية تساعد الأفراد على حسن إدارة حياتهم والقدرة على التكيف مع ذاتهم، كما أنها تساعدهم على التعايش مع متطلبات الحياة ومع المتغيرات الطارئة، هذا إلى جانب أنها تجعل الأفراد قادرين على تحمل المسؤولية ومواجهة المشاكل ومقابلة التحديات التي يفرضها عصرنا الحالي، كما أنها تحقق ثقة الأفراد بنفسهم وتساعدتهم على التفاعل الإجتماعي وعلى التصرف بفاعلية في المواقف المختلفة (أية البسيوني، ٢٠٢٣، ص١٩٩).

وتشير دراسة محمود أبو مسلم وآخرون (٢٠١٢، ص١٧٨) أن مهارات إدارة الذات من المهارات الأساسية التي يجب الإهتمام بها، وأنها عاملاً مهماً في تحقيق النجاح سواء كان أكاديمي أو إجتماعي أو مهني، كما أنها من المفاهيم العصرية التي تلعب دوراً إيجابياً في تنظيم حياة أي شخص بشكل سليم إلى جانب أنها تعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه، وتجعله أكثر إنتاجية في قدرته، وتعمل على تقوية تعزيز ذاته.

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة
وأوضحت دراسة (Diestro, 2012, p.6) أن مفهوم إدارة الذات لا بد وأن يتسم بالمرونة فهو
يختلف من فرد لآخر بل ومن موقف لموقف آخر، فهو عبارة عن خطة يقوم بوضعها الفرد لنفسه
بغرض العمل على زيادة كفاءته وفعاليتها عن طريق تطبيقه لإستراتيجيات إدارة الذات.
ومن جانب آخر أوضح عوض القرني (١٤٢٠هـ، ص٥٠) أن أول الطريق للنجاح في حياة أي
شخص يبدأ من نجاحه في إدارة ذاته.

ومن المهارات التي يجب الإهتمام بتنميتها لدى الشباب الجامعي هي مهارة إتخاذ القرار،
حيث أنه يلعب دوراً هاماً في زيادة قدرة الشباب والأفراد بصفة عامة على التعامل مع مشاكلهم
(صالح أبو جاد، ٢٠١٠، ص٣٦٩).

فتنمية مهارة اتخاذ القرار من المهارات التي تساعد الشباب على تحديد مستقبلهم، حيث
يعد مقياساً للإختيار بين بدائل متعددة لحل المواقف والمشكلات المعقدة التي تواجههم، كما أنها من
المهارات العليا التي تهدف إلى إصدار حكم نهائي بخصوص أشياء معينة من الممكن أن تؤثر على
حياتهم المستقبلية (Zeidler et. al., 2009, p.74).

واتخاذ القرار عملية عقلية مركبة تقوم بها عند مواجهة مشكلة ما تتطلب منا مهارات
معينة وأن نتبع مجموعة من المراحل والخطوات المنظمة وأولها تحديد المشكلة ثم تقييم البدائل
باستخدام وربط المعلومات السابقة بالجديدة للمفاضلة بينهم واختيار بديل واحد بينهم للوصول في
النهاية للقرار السليم (رحاب عبد المنصف وآخرون، ٢٠٢١، ص١٢٨).

وأكد كل من السيد تعلق (٢٠١١، ص٣٣ - ٣٤)، فاطمة أبو عبد الله (٢٠٢١، ص١٠٠٦)
أن الحياة مليئة بالقرارات، وأن القرار فرصة، وأن الفرصة قد لا تتكرر والشخص الناجح هو من ينتهز
الفرص ويغتنمها بقرار صائب، وهذا الإغتنام لا يأتي من فراغ ولكن يأتي بالجرأة والرؤية والتوقيت
السليم مع الخبرة.

كما أكدت كلاً من دعاء عبد السلام وعطيات الشاوري (٢٠٢٠، ص٦٧) أن اتخاذ القرار
عملية تعتمد على السلوك الإنساني الإختياري، حيث يقوم فيها الأفراد بعمل موازنة بين البدائل، ثم
اختيار البديل الأفضل، والأنسب؛ وأن الإختلافات بين الأفراد في اتخاذ القرار تعود الى أن كل
العمليات المعرفية المستخدمة في صنع القرار عند بعض الأفراد تكون أكثر فاعلية من غيرهم، كما
أن القرار يركز على مبدأ اختيار بديل واحد من بين عدة بدائل لمعالجة مشكلة او لمواجهة موقف
معين، و أن صانع ومتخذ القرار يمتلك بدائل متعددة، واختياره يتضمن مقارنة هذه البدائل و
تقييمها وترتيبها وفق أولويتها وأهميتها، ومن ثم اختيار البديل الأكثر أولوية.

وترى الباحثتان أن مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات من المهارات الأساسية التي يقوم بها
الأفراد في جميع مراحل حياتهم، وأن اتخاذ القرار يعتمد على تشخيص الفرد للمواقف وأيضاً البحث
عن الأسباب بالإضافة إلى تنقيح البدائل والإهتمام بالبدائل ذات الأهمية وإستبعاد البدائل الهامشية
التي ليس لها أدلة كافية، حيث أن أي فرد يصدر كثير من القرارات على مدار اليوم تتعلق بحياته
الشخصية أو المهنية.

وتشير أسماء أبو دبلوح (٢٠٠٨، ص١٩) أن الإنفعال يظهر لدى طلاب الجامعة بشكل أكثر باعتبارهم يتجازون مرحلة انتقالية بين المراهقة ومرحلة الرشد والعمل وتكوين علاقات جديدة .

كما تشير شيماء ضبش (٢٠١٨، ص٦٤٤) أن الإنفعال يصدر من الفرد حينما يشعر بالإحباط والهزيمة في تحقيق أهدافه، أو عند تعرضه لإهانة، ويعبر عن هذا الإنفعال بعدة صور وهي التهجم البدني أو اللفظي تجاه الأشخاص والأشياء، أو الغضب والإنفعال الداخلي والخارجي أو يحدث إختلال التحكم في الغضب أو الإنفعال.

ويرى كلاً من شعبان عزام (٢٠١٥، ص١١)، (Lee., et., al (2009, p.174) أن الغضب والإنفعال السائد بين الطلبة في كثير من الأحيان نتيجة للضغوط والمسئوليات المتعلقة بالالتزامات المختلفة التي تقع على عاتقهم بشكل مستمر سواء بالبيت أو الجامعة أو الحياة الإجتماعية؛ مع عدم وجود المهارات اللازمة لإدارته أو التعبير عنه بأسلوب مقبول وملائم، كما أكدوا أيضاً أن إدارة الإنفعال لا تعني عدم الغضب أو عدم التعبير عنه، وإنما هي تعلم كيفية التعامل والتعبير عنه ولكن بالصورة المناسبة مع التخلص من أي استجابات ضارة.

وترى الباحثتان أن الإنفعال هو أحد مكونات المشاعر الأساسية التي وضعها الله داخل الإنسان، فهي تؤثر على أسلوب إدراكه للحياة، وأيضاً تعامله مع الآخرين، ولهذا يجب على الفرد حسن استخدام الإنفعال والتحكم فيه بطريقة إيجابية لكي يتمتع بصحة جيدة في كافة جوانب الفرد سواء الجسمية أو الوجدانية أو الإجتماعية وأيضاً العقلية .

أما عن مهارة إدارة الوقت فتأتي من منطلق كيفية إستغلاله الإستغلال الأمثل أو استغلاله بفاعلية أكثر وليس تغييره أو تعديله، حيث أنه غير ممكن في ضوء خصائص عنصر الوقت الذي يعتبر أحد الموارد الأساسية في حياة الفرد، ومهارة إدارة الوقت تساهم بشكل كبير في تخفيف القلق الناتج من تراكم المهام (أشرف الغراز، ٢٠٠٩، ص١٦٨).

وترى الباحثتان أن إدارة الوقت تعني الإستخدام الأمثل للوقت وأيضاً للإمكانيات المتوفرة لدى الأفراد بطريقة تؤدي إلى تحقيق أهداف مهمة، وهي عملية مستمرة من التخطيط والتقييم المستمر لكل نشاط يقوم به الفرد خلال فترة زمنية معينة بهدف تحقيق فاعلية مرتفعة في استغلال الوقت المتاح للوصول إلى اهدافه المنشودة.

ويحتاج ذوى الاحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع لأساليب تعليمية تختلف عن العاديين، بل عن ذوى الإعاقات الأخرى، حيث أنهم يحتاجون لفهم بعيداً عن المغالاة في الشفقة والعطف عليهم (إخلاص موسى، ٢٠١٦م، ص١٢٨).

فتعتبر فئة الصم وضعاف السمع الفئة التي تتطور حياتها بدون أن تتمتع بالإتصال أو بالتفاعل مع البيئة؛ حيث أنهم حرموا من وسيلة الإتصال والتفاهم أو تبادل ونقل الخبرات عن طريق الكلام؛ ولكن مع ذلك لم يحرموا من امكانيات أهم وهي العقل البشري وأجهزة الإستقبال الآخرة والتي تعوضهم عن حاسة السمع، بالإضافة إلى أن مفهوم الإتصال المرئي لذوي الاحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع لا يتوقف على استخدام لغة الإشارة فقط ولكن يشمل جميع وسائل

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة
التعبير البصري التي توضح المعنى وذلك من خلال النصوص المكتوبة أو الرسوم التوضيحية أو
الصور (أمل حمادة، ٢٠١٦، ص ٣٧٠)

وتؤكد دراسة كلاً من ماهر صبري ولىلى الجهني (٢٠١٣، ص ٢٨)، عماد الدين الوسيمي
(٢٠١٦، ص ١٦) أنه من أهم النشاطات التي تتعلق بشبكة الإنترنت هي عملية البحث عن المعلومات
والبيانات والنصوص والصور والرسوم، ولكن نظراً لزيادة عدد صفحات الويب يستغرق هذا وقت طويل
مما يجعله سبباً في هدر الوقت، ولذلك أوصو باستخدام نماذج تجمع بين التخطيط التربوي الدقيق
والإستعمال العقلاني لشبكة الإنترنت.

وتشير زيزي عمر (٢٠١٩، ص ٢٢٢) على أن الإتجاهات التربوية الحديثة أكدت على ضرورة
مواكبة النظم التعليمية الخاصة بمتطلبات التقدم التكنولوجي في ضوء تلاحق التغيرات المعلوماتية
، مما أدى إلى ضرورة توظيف واستخدام التكنولوجيا الحديثة بجميع أدواتها في العملية التعليمية
لرفع القدرات العلمية والتعليمية للمتعلمين، حيث أن الأساليب التقليدية أصبحت أقل فاعلية عند
مقارنتها بالأساليب الأخرى المتطورة.

وقد أشارت دراسة (J, Fellingner (2008, p.414 إلى أن الصم وضعاف السمع يحتاجون
إلى إستخدام التكنولوجيا الحديثة حيث أنها تساعدهم في تحقيق مستويات أعلى من الصحة
النفسية؛ وأكدت العديد من الدراسات على ذلك ومنها دراسة أحمد ماضي (٢٠١٥م)، محمد جاد
(٢٠١٥م)، Elizabeth, G., & Wendy, C., (2018)، Parimala, R., et al., (2018) على
أن استخدام التكنولوجيا يساهم بشكل كبير على تنمية المهارات والخبرات بطريقة ذاتية، حيث أنها
تعمل على صقل الخبرات مع تقويتها وذلك عن طريق التعلم والتدريب.

فلهذا يجب علينا مساعدة الطلاب على إكتساب المهارات عن طريق إستخدامنا
لإستراتيجيات ومداخل مختلفة يمكن من خلالها توفير خبرات تتطلب منهم إستخدام أساليب
تفكير مختلفة مع تنميتها، وبما أن الرحلات المعرفية (Web Quest) تتضمن مهاماً وأنشطة
محددة للمتعلمين حيث أنها تمكنهم من إستخدام بعض مصادر المعرفة لحل المشكلات المطروحة هذا
بالإضافة إلى تعلم مهارات حياتية مثل الإكتشاف والإستنتاج وأيضا الإستنباط والتعميم (مندور
فتح الله، ٢٠١٣، ص ٦٩).

وتشير دراسة كلاً من نرمين الحلو وشيماء متولى (٢٠١٥، ص ٦٨٧) إلى أن الهدف من
الرحلات المعرفية عبر الويب هو الوصول الصحيح والمباشر للمعلومات بأقل مجهود والعمل على تنمية
التفكير، وأن هذه الطريقة تعمل على تحويل عملية التعلم من عملية تقليدية إلى عملية شيقة
وممتعة تزيد من دافعية الطلاب وتجعلهم أكثر مشاركة.

وتعددت مسميات الرحلات المعرفية عبر الويب فمنهم من أطلق عليها رحلات الويب
كويست ومنهم من أطلق عليها رحلات التعلم الإستكشافية أو أنشطة تربوية استكشافية، وأيضاً
أنشطة إستقصائية وتقصي الويب، كما تعددت تعريفاتها.

فعرقتها كلاً من (2008) Erdogan, (2012) Dogru & Seker بأنها "عبارة عن أنشطة قائمة علي الإستقصاء توجه الطلاب للتعلم من خلال الإستخدام المقنن لشبكة الإنترنت، ويعملون في مجموعات أو في بيئات تعاونية لتعلم المعلومات المرتبطة بموادهم الدراسية بحيث يتحمل كل منهم مسئولية تعلمه، بغرض الوصول الصحيح والمباشر للمعلومة بأقل جهد ممكن لتنمية القدرات الذهنية العليا لديهم"

وعرفتها كلا من دعاء عبد السلام وعطيات الشاوري (٢٠٢٠، ص٨١) بأنها "إستراتيجية تدريسية تعتمد علي الأنشطة التعليمية الإستقصائية القائمة علي دمج الإنترنت في العملية التعليمية بحيث يكمن دور المعلم في تخطيط وتنظيم مصادر الحصول علي المعلومات المنتقاء مسبقاً من قبله بعد تحديد المهام المرتبطة بها وتحديد الأنشطة القائمة عليها وتقدير التوجيهات للطلبة والطالبات لمساعدتهم علي تقصي المعلومات اللازمة بهدف تنمية مهارة إدارة الأولويات وتنمية المسئولية الاجتماعية".

كما عرفتها كل من رانيا عبد المنعم وأسماء عبد اللطيف (٢٠٢١، ص٩٩٧) بأنها " مجموعة من الأنشطة والمصادر خاصة بموضوعات محددة توظف عبر شبكة الإنترنت ويقوم المتعلم بالإبحار عبر شبكة الإنترنت بهدف الوصول الصحيح والهادف للمعلومة بأقل مجهود، مما يوفر الجهد والوقت وتعمل على تحويل عملية التعلم إلى عملية ممتعة للمتعلمين، وتزيد دافعيتهم للتعلم، وتجعلهم أكثر مشاركة في عملية التعلم. وتتكون من ثمان عناصر وهي (المقدمة، التمهيدي، المهمة، الإجراءات، المصادر، التقويم، الخاتمة، الاتصال بنا)".

والرحلات المعرفية لها الكثير من المميزات التي تجعل الإقبال المتزايد على إستخدامها؛ وقد لخص كلاً من عبد العزيز عبد الحميد (٢٠١٠)، زيزي عمر (٢٠١٩) مميزات الرحلات المعرفية فيما يلي:-

- نمط تربوي بنائي يتمحور حول الطالب الرحالة ، كما يقوم بتشجيع العمل الجماعي.
- طريقة غير تقليدية في التعليم تجعل الموقف التعليمي أكثر حماساً وفعالية.
- تطوير قدرات تفكير الطالب مع إتاحة فرصة البحث في مواضيع محددة .
- تساعد الطلاب على اكتساب المعرفة وايضاً البحث والإستكشاف بطريقة ذاتية.
- تحفز على الإبداع والتفكير الناقد والتعلم النشط لدى الطلاب.
- تعزيز وسيلة التعامل مع مصادر المعلومات بجودة وكفاءة عالية
- تنمي القدرات المهارات العليا لدى الطالب وتبني قدراته وتساعد على اكتساب مهارات تفكير مختلفة كالتحليل والنقد وفهم المعلومات الذي يحصل عليها.
- تعمل على تنمية المهارات العليا لدى الطلاب.
- تشجع العمل الجماعي والتعاوني مع عدم إلغاء الجهد الفردي للطالب.
- استغلال شبكة الانترنت والتقنيات الحديثة لأهداف تعليمية.

وقسم كثير من الباحثين الرحلات المعرفية عبر الويب (Web Quest) إلى نوعين وهما:

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

١- **رحلات معرفية قصيرة المدى:** وتتراوح مدتها بين حصة إلى أربع حصص بهدف أن يكون المتعلم قادر على استيعاب قدر معين من المعلومات خلال فترة زمنية معينة (وجدي جودة، ٢٠٠٩، ص٣٩).

٢- **رحلات معرفية طويلة المدى:** ويمكن أن تمتد الرحلة عدد من الأسابيع يقرب لشهر والهدف منها هو إكساب الطالب مهارات التحليل المتعمق والعديد من المصطلحات والمفاهيم (ماهر صبري، ٢٠١٣، ص٣٣).

أهمية استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب مع الطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع:

أشار كل من أمل حمادة (٢٠١٦)، رانيا عبد المنعم وأسماء عبد اللطيف (٢٠٢١) أن الطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع من أكثر الفئات التي تتطلب رعاية خاصة حيث أن نظرتهم للحياة تختلف عن نظرة الآخرين، كما أنهم يحتاجوا لخدمات أخرى تمكنهم من التكيف في حياتهم، حيث يحتاجون إلى بيئة تعليمية تناسبهم، فكلما كانت غنية بالنصوص والصور والفيديوهات والعناصر الإلكترونية المثيرة للتعلم فهي تساعدهم على نمو قدراتهم وتطويرها وهذا الذي يميز الرحلات المعرفية عن غيرها لتوفيرها ذلك.

وترى الباحثتان أن الرحلات المعرفية عبر الويب (Web Quest) تمنح إمكانية البحث بشكل عميق وأيضاً مدروس في نقاط محددة عبر مواقع الكترونية ومصادر معدة مسبقاً ومنتهاه من قبل المدرب أو المعلم مما يساهم بشكل كبير في عدم تشتيت المبحوثين مع توفير وقتهم وجهدهم؛ مما يكثف كل جهودهم نحو النشاط الذين يقومون به مما يجعل العملية تتم بمثالية وفعالية.

ويتفق ماهر صبري (٢٠١٣، ص٣٣) مع كلاً من (Eva, Segers & Verhoven, 2009) و (Gordaliza, 2012) & عماد الدين الوسيمي (٢٠١٣) في أن الرحلات المعرفية عبارة عن مجموعة من صفحات الويب، وكل صفحة تحتوي على مكوناً محدداً من مكونات الرحلة المعرفية، كما أكدوا على أن الرحلات المعرفية عبر الويب تحتوي على سبعة عناصر أساسية وهي (المقدمة، المهام، العمليات، المصادر، التقويم، الخاتمة، صفحة المعلم). **والشكل التالي يوضح عناصر مكونات الرحلة المعرفية "Web Quest" (إعداد الباحثتان).**

عناصر مكونات الرحلة المعرفية "Web Quest"



ومما سبق يتضح أهمية استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب كويست (Web Quest) للبحث عبر الإنترنت للحصول على المعلومات المطلوبة بأسلوب علمي وهادف ومنتقاه من مصادر معلومات سليمة ومحددة مما يساعد على تقليل وتوفير الوقت والمجهود للمبحوثين مما ينمي لديهم مهارات البحث العلمي من خلال الإستنباط والإستنتاج والتحليل مما يؤدي إلى ثبات أثر التعليم وبقائه لديهم؛ وبناء على ذلك ترى الباحثتان أهمية استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب كويست (Web Quest) في تنمية الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع ببعض المهارات الحياتية والتي تساعدهم على التكيف مع البيئة الإجتماعية كمهارات إدارة الذات، مهارات إتخاذ القرار وحل المشكلات، مهارة إدارة الإنفعال ، مهارة إدارة الوقت؛ ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤلات الآتية :

أ- تساؤلات خاصة بالدراسة الأساسية:-

١. ما الأوزان النسبية لمحاوَر مقياس بعض المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية؟
٢. ما مستوى المهارات الحياتية لدى الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية؟

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

٣. هل توجد فروق في استجابات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية على مقياس بعض المهارات الحياتية بمحاورة الأربعة (إدارة الذات ، اتخاذ القرار وحل المشكلات ، إدارة الإنفعال ، إدارة الوقت) وفقاً لمتغيرات الدراسة (مكان السكن - الجنس - عمل الأم - المستوى التعليمي الوالدين - ترتيب الشاب/الشابة بين الإخوة - الدخل الشهري للأسرة)؟

٤. هل تختلف نسبة مشاركة بعض متغيرات الدراسة (مكان السكن - عمل الأم - المستوى التعليمي الوالدين - الدخل الشهري للأسرة) كمتغير مستقل" في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الإرتباط ؟

ب- التساؤل الخاص بالدراسة التجريبية:

هل توجد فروق في مستوى وعي الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث التجريبية في بعض المهارات الحياتية قبل وبعد استخدام الرحلة المعرفية المعدة عبر الويب (Web- Quest)؟

أهداف البحث (Research Objective):

سعى البحث الحالي إلى تصميم رحلة معرفية عبر الويب (Web- Quest) لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع بعض المهارات الحياتية (إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال ، إدارة الوقت)؛ ومن ثم الكشف عن فاعلية هذه الرحلة المعدة عبر الويب كويست وذلك من خلال الأهداف الآتية:

أولاً : أهداف خاصة بالدراسة الأساسية :

-تحديد الأوزان النسبية لمحاورة مقياس بعض المهارات الحياتية لدى الشباب الجامعي ذوي

الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية.

-معرفة مستوى بعض المهارات الحياتية لدى الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من

الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية.

-الكشف عن دلالة الفروق في مقياس بعض المهارات الحياتية لدى الشباب الجامعي ذوي

الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغيرات الدراسة

(مكان السكن - الجنس - عمل الأم - المستوى التعليمي الوالدين - ترتيب

الشاب/الشابة بين الإخوة - الدخل الشهري للأسرة).

-تحديد نسبة مشاركة بعض متغيرات الدراسة "كمتغير مستقل" في تفسير نسبة التباين

في المتغير التابع (بعض المهارات الحياتية لدى الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من

الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

ثانياً : أهداف خاصة بالدراسة التجريبية :

- بناء وتطبيق رحلة معرفية عبر الويب (Web- Quest) لإكساب بعض المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع.
- تحديد الفروق في مستوى وعي الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث التجريبية بالمهارات الحياتية قبل وبعد تطبيق الرحلة المعرفية.

أهمية البحث (Research Significant):

يمكن تناول أهمية البحث من وجهتين أحدهما نظرية والآخرى تطبيقية وذلك كما يلي:-

(أ) الأهمية النظرية:

١. الكشف عن الجوانب والإسهامات النظرية لمفهوم المهارات الحياتية وما تشمله من (مهارات إدارة الذات، مهارات إتخاذ القرار وحل المشكلات، مهارة إدارة الإنفعال ، مهارة إدارة الوقت) للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع حيث أنها من اهداف التنمية المستدامة ورؤية مصر ٢٠٣٠، وأيضاً للإهتمام بالمساواة والعدل لهذه الفئة.
٢. يعد تناول فئة ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع على درجة من الأهمية، فهي فئة مهمة ويجب دمجها في المجتمع وعدم تهميشها لتحسين جودة الحياه لديهم.
٣. قد تقدم الدراسة مرتكزا نظرياً للدراسات المستقبلية ذات الصلة بالمهارات الحياتية.
٤. فتح آفاق بحثية جديدة أمام الباحثين في مجال إدارة المنزل والمؤسسات الأسرية بإستخدام استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب (Web Quest).

(ب) الأهمية التطبيقية:

١. التبصير بمزيد من المعلومات التي تعزز من القدرة على معاونة ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع في تنمية المهارات الحياتية لديهم لزيادة تفهمهم الإجتماعي مع المجتمع.
٢. إلقاء الضوء على إكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع بعض المهارات الحياتية والتي تمثل العامل الأكثر أهمية للنجاح والتفوق في مختلف مناحي الحياة
٣. فتح المجال أمام الباحثين في مجال إدارة المنزل وإدارة المؤسسات الأسرية لإستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب في التطبيق لما لها من مميزات وتأثير إيجابي وشيق في توصيل المعلومات.

فروض البحث (Research Hypotheses):

سعى البحث الحالي إلى التحقق من صحة الفروض الآتية:-

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية على مقياس المهارات الحياتية بمحاورة الأربعة (إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال ، إدارة الوقت) وككل وفقاً لمتغيرات الدراسة (مكان السكن - الجنس - عمل الأم - المستوى التعليمي الوالدين - ترتيب الشاب/الشابة بين الإخوة - الدخل الشهري للأسرة).
- 2- تختلف نسبة مشاركة بعض المتغيرات المستقلة المدروسة (مكان السكن - عمل الأم - المستوى التعليمي الوالدين - الدخل الشهري للأسرة) في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (بعض المهارات الحياتية) للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إكساب بعض المهارات الحياتية بين متوسطي درجات استجابات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث التجريبية قبل تطبيق الرحلة المعرفية المعدة عبر الويب كويست (Web- Quest) وبعدها لصالح التطبيق البعدي.

إجراءات البحث (Search Procedures):

تشتمل إجراءات البحث على (منهج البحث، مصطلحات البحث "التعريف الإجرائية للبحث"، حدود البحث، أدوات التطبيق للبحث ، المعالجات الإحصائية).

أولاً: منهج البحث (Research Methodology):

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي وذلك لملائتهما للإجابة على تساؤلات البحث وتحقيق أهدافه والتحقق من فروضه:

المنهج الوصفي التحليلي: يعرفه كلاً من دلال القاضي ومحمود البياتي (٢٠٠٨، ٦٦) بأنه "المنهج الذي يقوم على وصف دقيق للظاهرة أو المشكلة موضوع البحث وصفاً كمياً، أو نوعياً، ويهدف أولاً لجمع بيانات ومعلومات عن الظاهرة، ثم دراسة وتحليل ما تم جمعه بطريقة موضوعية وصولاً إلى النتائج المفسرة لتلك الظاهرة".

"وتم ذلك باستخدام الدراسات المقارنة وكذلك العلاقات الارتباطية؛ لتحليل مدى فاعلية الرحلة المعرفية عبر الويب كويست في إكساب المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع؛ مع تحديد مدى التأثير ببعض متغيرات المستوي الاجتماعي والاقتصادي للأسرة".

المنهج التجريبي: يعرفه محمود منسي (٢٠٠٣، ٢٨) بأنه "المنهج الذي يقوم على إحداث تغييرات متمعدمة ومضبوطة للشروط المحددة لظاهرة ما، مع ملاحظة جميع التغيرات الناتجة في تلك الظاهرة مع تفسيرها".

"وتم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة؛ أي القياس القبلي والبعدي لنفس المجموعة، وذلك للتعرف على الفروق في مستوى الشباب الجامعي ذوى الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع في المهارات الحياتية قبل تطبيق الرحلة المعرفية عبر الويب (Web- Quest) وبعدها".

مصطلحات البحث: (Research Terms) :

فاعلية (Effectiveness):

يعرفها ماهر صبري (١٤٢٣هـ، ص٤٠١) على أنها "قدرة المعالجة الإحصائية على تحقيق أهداف تعليمية محددة، وبلوغ مخرجات معرفية مرجوة، وتقاس فاعلية تلك المعالجات من خلال مقارنات وعمليات إحصائية، وكذلك على نتائج قياس المخرجات التعليمية وبعدها".

رحلة معرفية (Web Quest):

عرفتها زيزي عمر (٢٠١٩) بأنها "مجموعة من الأنشطة التي تعتمد على استخدام الإنترنت، يتم إستخدامها لتدريس المجموعة التجريبية وفق مراحل المقدمة، الإجراءات، الإستنتاج، التقويم".

عرفتها الباحثتان إجرائياً بأنها "نشاط تربوي يعتمد على عمليات البحث والإبحار في الإنترنت من خلال خطوات محددة للوصول المباشر للمعلومات المطلوبة بأقل وقت وجهد وتكلفة بهدف تعلم بعض المهارات الحياتية".

الشباب الجامعي ذوى الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع (University youth with special needs who are deaf and hard of hearing):

يعرف إجرائياً بأنه "طالب أو طالبة من الشباب الملتحقين بالمرحلة الجامعية فاقد لحاسة السمع مما يجعله يستخدم لغة الإشارة كوسيلة أساسية للتواصل مع مجتمعه والمحيطين به".

المهارات الحياتية (Life Skills)

عرفها سليمان إبراهيم (٢٠١٠، ص٢٠) بأنها "مجموعة من الأنشطة والسلوكيات والقدرات والطرق والوسائل وأيضاً الكفاءات التي يمتلكها الإنسان والتي تساعده على التكيف والتفاعل الإيجابي والتعامل بفاعلية مع متطلبات وتحديات الحياه اليومية".

كما عرفها كلاً من منير عابدين وآخرون (٢٠١٧، ص٢١) بأنها عبارة عن "مجموعة السلوكيات والمهارات الشخصية والإجتماعية للفرد للتعامل بثقة واقتدار مع نفسه ومع الآخرين ومع المجتمع، وذلك بإتخاذ القرارات الصحيحة والمناسبة، مع تحمل المسئولية الشخصية والإجتماعية وفهم النفس وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين والقدرة على التفكير الإبتكاري وتفاذي حدوث الأزمات".

وتعرفها الباحثتان إجرائياً بأنها "عبارة عن مجموعة من المهارات والقدرات الشخصية والإجتماعية التي تساعد الشباب الجامعي ذوى الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع على

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

اتخاذ قرارات صحيحة وحل المشكلات التي تواجههم في الحياة اليومية مع القدرة على إدارة الذات والتكيف وإدارة الإنفعال مع إدارة وقتهم مما يحقق المزيد من النجاح في الحياة".

وقسم الباحثان المهارات الحياتية في هذا البحث إلى المحاور الأربعة الآتية:-

١- مهارة إدارة الذات (Self-management and adjustment skill):

عرفها محمود أبو مسلم وآخرون (٢٠١٢، ص١٨٨) بأنها "عبارة عن مجموعة من الطرق الفعالة لتنظيم حياة الفرد مما يؤدي إلى حدوث نتائج إيجابية على المدى البعيد أو إتخاذ قرارات متعلقة بسلوكيات محددة يريدون ضبطها أو تغييرها، ومن ثم تحقيق الأهداف من خلال بعض المهارات".

وتعرفها الباحثتان إجرائياً بأنها "مجموعة من الآليات التي يستخدمها الشاب/الشابة في مواقف متعددة لتحسين سلوكه وتحديد احتياجاته مع تقييمه لذاته بالإيجاب أو السلب، والمرونة عند اتخاذ قراراته وشعوره بالإحترام والقيمة والكفاءة لنفسه".

٢- مهارات إتخاذ القرار وحل المشكلات (Decision making and problem solving skills):

عرفها محمود مسلم وآخرون (٢٠١٢م، ص١٨٨) بأنها "عبارة عن مجموعة من الطرق الفعالة لتنظيم حياة الفرد مما يؤدي إلى حدوث نتائج إيجابية على المدى البعيد أو إتخاذ قرارات متعلقة بسلوكيات محددة يريدون ضبطها أو تغييرها، ومن ثم تحقيق الأهداف من خلال بعض المهارات".

وتعرفها الباحثتان إجرائياً بأنها "مدى توافر التفكير المنطقي والعقلاني للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عند تحليل البدائل المتاحة واختيار أنسب الحلول عند حل المشكلات في الوقت المناسب ثم تقييم الحل المختار".

٣- مهارة إدارة الإنفعال (Emotion management skill):

عرفها إيهاب المصري وطارق عبد الرؤوف (٢٠١٤، ص٩٧) بأنها "مدى إمتلاك الشخص للمهارات والفنيات السلوكية والمعرفية والإنفعالية حيث تمكنه من التحكم في مشاعره وإنفعالاته، والقدرة على مواجهة المواقف المثيرة للإنفعال والتعامل معها بطريقة مناسبة اجتماعياً".

وتعرف إجرائياً بأنها "قدرة الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع على التحكم في رد أنفعاله ومشاعره أثناء تعرضه لموقف إنفعالي وتحويله إلى شئ إيجابي من خلال التعبير عنه بصورة مناسبة خالية من أي استجابات ضارة".

٤- مهارة إدارة الوقت (Time management skill):

عرفتها هالة عبد الكريم (٢٠١٤، ص٧٧) بأنها "اختيار الحل الصحيح من بين عدة حلول بديلة لمواجهة مشكلة والوصول لنتائج حول مواقف معينة بالإعتماد على معلومات وبيانات صحيحة".

وتعرفها الباحثتان إجرائياً على أنها "قدرة الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع على الاستخدام الأفضل للوقت والإمكانيات المتاحة لتحقيق الأهداف المرجوة؛ وترتيب المهام من حيث الأهمية وإنجاز الكثير منها في فترة زمنية قصيرة".

ثالثاً: حدود البحث: (Research Limitations): يكتفي البحث الحالي بالحدود الآتية:

أولاً: الحدود البشرية للبحث: "وتكونت عينة البحث من ثلاث مجموعات":

- ١- **عينة البحث الاستطلاعية:** وتكونت من (٣٠) شاب/شابة من الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع؛ وذلك لتقنين أدوات الدراسة المتمثلة في (استمارة البيانات العامة، مقياس بعض المهارات الحياتية).
- ٢- **عينة البحث الأساسية:** تكونت من (٢٠٠) شاب/شابة من الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع؛ وتم إستبعاد (١٢) إستمارة بعد التطبيق لعدم دقة بياناتهم وأيضاً لعدم استكمال الإستجابة على بنود المقياس، ومن ثم بلغ حجم عينة الدراسة (١٨٨) شاب/شابة من الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع الذين تم إختيارهم بطريقة غرضية عمدية من المنتمين لكليات التربية النوعية بالجامعات المختلفة ومن مستويات إجتماعية وإقتصادية مختلفة، بشرط توفر بريد إلكتروني لديهم وإمتلاكهم لمهارة التعامل مع الحاسب الآلي وشبكة الانترنت؛ وجدول (٧) يوضح الخصائص الديموغرافية والوصفية لمفردات عينة البحث الأساسية.
- ٣- **عينة البحث التجريبية:** وقوامها (٤٧) شاب/شابة من الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع؛ تم إختيارهم من الربيع الأدنى من العينة الأساسية والحاصلين على درجات منخفضة في استجابات مقياس بعض المهارات الحياتية، وذلك لتطبيق الرحلة المعرفية المعدة لهم عبر الويب كويست (Web- Quest) لإكسابهم بعض المهارات الحياتية، وجدول (٨) يوضح الخصائص الديموغرافية لمفردات عينة البحث التجريبية.

ثانياً: الحدود المكانية (الجغرافية):

أولاً الحدود المكانية لعينة الدراسة الأساسية:

تم تطبيق أدوات البحث على عينة من الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع الملتحقين بكليات التربية النوعية بالجامعات المختلفة بالفرق الثانية والثالثة والرابعة وذلك بمساعدة متخصصي لغة الإشارة بالكليات ومن خلال الزيارات الميدانية؛ كالتالي:

- **كلية التربية النوعية بجامعة عين شمس:** قسم الإقتصاد المنزلي التربوي (تم الحصول على ٣٧ مفردة صالحة)، أما قسم التربية الفنية (تم الحصول على ٣٣ مفردة صالحة).
- **كلية التربية النوعية بجامعة الإسكندرية:** قسم الإقتصاد المنزلي (تم الحصول على ٢٦ مفردة صالحة)، أما قسم التربية الفنية (تم الحصول على ٣٢ مفردة صالحة).
- **كلية التربية النوعية بجامعة أسيوط:** قسم التربية الفنية (تم الحصول على ٢٩ مفردة صالحة).
- **كلية التربية النوعية بجامعة القاهرة:** قسم التربية الفنية (تم الحصول على ٣١ مفردة صالحة).

ثانياً الحدود المكانية لعينة الدراسة التجريبية:

تم تطبيق الرحلة المعرفية المعدة عبر الويب "Web - Quest" لإكساب بعض المهارات الحياتية عن بُعد للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع والمثقفين بكليات التربية النوعية بالجامعات المختلفة (عين شمس، الإسكندرية، أسيوط، القاهرة) ، وذلك من خلال دخول الشاب/الشابة عبر الرابط الخاص بالرحلة المعرفية والتي تم إرساله على البريد الإلكتروني لعينة الدراسة التجريبية، وذلك دون حدود مكانية للتطبيق حيث أن الرحلة المعرفية متاحة عبر الإنترنت ويمكن تطبيقها من أي مكان.

ثالثاً: الحدود الزمنية للبحث:

هي الفترة الزمنية التي تستغرقها الدراسة الميدانية ومرحلة جمع البيانات من مجتمع الدراسة وتفرغها حيث تم التطبيق الميداني لأدوات البحث في الفترة من بداية شهر مايو ٢٠٢٣م : حتى نهاية شهر يوليو ٢٠٢٣م؛ وبعد إجراء التحليلات الإحصائية تم إستخراج النتائج، ثم تم إختيار العينة التجريبية وطبق عليهم الرحلة المعرفية المعدة عن بعد خلال الفترة من ٤ سبتمبر / ٢٠٢٣م، وحتى ٢ / أكتوبر ٢٠٢٣م.

رابعاً: أدوات الدراسة (Research Tools): (إعداد الباحثان)

قامت الباحثان بإعداد أدوات البحث الآتية:

- ١- استمارة البيانات العامة.
- ٢- مقياس بعض المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع.
- ٣- رحلة معرفية عبر الويب كويست (Web - Quest) لإكساب بعض المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع.
- ١- استمارة البيانات العامة: أعدت الإستمارة بهدف الحصول على البيانات العامة للشباب الجامعي عينة البحث وبعض البيانات التي تفيد في تحديد خصائصهم الديموغرافية واشتملت الاستمارة على:
أ- البيانات الديموغرافية:
 - مكان سكن الأسرة (حضر/ ريف)،
 - الجنس (ذكر/ أنثى).
 - عمل الأم (تعمل / لاتعمل).
 - مستوى تعليم الوالدين (الأب، الأم) (مستوى تعليمي منخفض: "حاصل على الشهادة الإبتدائية / الإعدادية"، مستوى تعليمي متوسط: "شهادة ثانوية وما يعادلها/ معاهد متوسطة"، مستوى تعليمي مرتفع: "مؤهل جامعي/ أعلى من الجامعي").
 - ترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة (الأكبر / الأوسط / الأصغر).

• متوسط الدخل الشهري للأسرة (دخل شهري منخفض: (أقل من ٤٠٠٠ جنية)، دخل شهري متوسط: (من ٤٠٠٠ > ٦٠٠٠ جنية)، دخل شهري مرتفع: (٨٠٠٠ جنية فأكثر).

ب- بيانات تتعلق بالنتائج الوصفية: تتضمن مصادر المعلومات المؤثرة في ثقافة الشباب الجامعي عينة البحث لمهاراتهم الحياتية (من خلال الأهل والأقارب، من خلال التعامل مع المجتمع، من خلال ما يقرأه في الصحف والمجلات، من خلال ما يتابعه من صفحات وأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة كالفيسبوك وغيرها، من خلال بعض المناهج التعليمية الدراسية).

ج- تحديد وترتيب المهارات الحياتية الأكثر أهمية بالنسبة للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية.

٢- مقياس بعض المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف

السمع:

هدف المقياس:

صمم هذا المقياس بهدف قياس بعض المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع.

وصف المقياس:

أعد هذا المقياس في ضوء القراءات والدراسات السابقة والمفهوم الإجرائي للمهارات الحياتية الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع وإدراكهم لوضعهم الحالي الناتج عن عدم القدرة على تحقيق الذات إدارة انفعالاتهم وقدرتهم على اتخاذ القرار وحل المشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية وأيضاً إدارة وقتهم، وكذا إتباعهم لنهج إداري يحدد وضع مستقبلهم بأكثر كفاءة وفاعلية، وقد تمت الإستفادة من بعض الدراسات السابقة التي تناولت المهارات الحياتية ومنها دراسة (Esnaola, et.al, (2020)، شيماء ضبش (٢٠١٨)، زينب حقي وآخرون (٢٠٢١) وقد إشمتم المقياس في صورته النهائية على (١٠٠) عبارة تغطي المحاور الأربعة لبعض المهارات الحياتية، وتم وضع مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس، وتحدد استجابات العبارات لهذا المقياس وفقاً لثلاثة استجابات (دائماً، أحياناً، نادراً) وعلى مقياس متدرج متصل (٣، ٢، ١) على الترتيب وذلك للإستجابات على عبارات المقياس الموجبة الصياغة، وتعطي الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب للإستجابات على عبارات المقياس السالبة الصياغة؛ وبذلك تكون أعلى درجة مشاهدة يحصل عليها الشاب/الشابة هي (٣٠٠) وأقل درجة مشاهدة يحصل عليها الشاب/الشابة هي (١٠٠)، وبذلك يكون المدى ٢٠٠، وطول الفئة ٦٦.٦ وجدول (٦) يوضح مستويات مقياس بعض المهارات الحياتية وفقاً للمدى وأعلى وأقل درجة مشاهدة. وقد اشتمل المقياس على أربعة مهارات من المهارات الحياتية للشباب الجامعي كما يلي:

المحور الأول: مهارة إدارة الذات: اشتمل هذا المحور على (٢٣) عبارة تقيس مدى تقبل الشاب/الشابة لمظهره الشخصي وملائمته، ومكافأته لذاته بعد إنجاز مهام صعبة، ومدى تسامحه مع من يسئون له،

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة وتواضعه أثناء النصر أو ابتسامه وقت الهزيمة، وقدرته على إدارة حياته ووقته بصورة جيدة مع قضاء وقت لعمل تدريبات مفيدة، وقدرته على تكرار المحاولة عند الفشل، ومدى سعيه لتغيير حياته؛ وأيضاً مدى تقبله لفكرة تدخل الأهل في حياته، إلى جانب مدى اعتماد الشاب/ الشابة على الأسرة في شؤونه، ومدى شعوره بالقلق والخوف قبل أداءه للأعمال مع قدرته على مواصلة العمل وأيضاً تجاوز الصعوبات التي تقابله، ومدى تحمله المسئولية، والسيطرة على انفعالاته.

المحور الثاني: مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات: اشتمل هذا المحور على (٢٦) عبارة تقيس مدى قدرة الشاب/الشابة في استخدام وابتكار حلول جديدة عند مواجهة المشكلات، وقدرته على تحمل المهام، ومدى اتباع الخطوات المحددة عند اتخاذ القرار، ومدى قدرته على تحديد المشكلة قبل البدء في اتخاذ القرار، واهتمامه بمعرفة التجارب السابقة للآخرين، ومدى قدرته على اختيار افضل بديل عند اتخاذ القرار، ومدى كفاءته في المقارنة بين مزايا وعيوب كل بديل من البدائل المتوفرة لحل المشكلة، ومدى قدرته في طرح عدة بدائل لحل مشكلة ما وتوليده للأفكار بسرعة، ومواجهته للمشاكل وعدم الاستسلام لها، وأيضاً قدرته على جمع المعلومات من مصادر مختلفة قبل أن يدخل على مرحلة اتخاذ القرار، وأن يحدد أهدافه قبل اتخاذ القرار مع اعطاء الوقت الكافي لذلك، ومدى استفادته من نقد الآخرين لقراراته والتفكير بحيادية بعيداً عن الآراء والإستنتاجات، وعدم شعوره بالإحباط عند عدم تمكنه من القيام بما يريد مع محاولته لدراسة جميع الإحتمالات عند مواجهة مشكلة ما، وقدرته على ابتكار طرق سهلة عند أداء مهام صعبة، ودراسته للإختلافات بين قراراته وقرارات الآخرين، وإلى أي مدى يتحمل نتيجة قرارته، وأن القرار الناجح هو القرار القابل للتعديل.

المحور الثالث: مهارة إدارة الإنفعال: اشتمل على (٢٧) عبارة تقيس مدى قدرة الشاب/الشابة الجامعي على التحكم في إدارة انفعاله أثناء الغضب وهل يقوم بتفهم حاجات الطرف الآخر والتغلب على انفعاله، ومدى حرصه على اللجوء إلى التفاوض أو التعبير عن هذا الإنفعال بشكل سلمي كالإعتداء الجسدي أو تهديد الشخص الذي تسبب له في الإنفعال، أو التفكير في الإنتقام منه، وهل يترك الموقف ويبحث عن صديق أو أي شخص مقرب ليتحدث معه كوسيلة للتغلب على إنفعاله ويكون له بمثابة داعم اجتماعي سواء من الأسرة أو صديق خارج الأسرة، ومدى قدرته على تجنب الرد أثناء الإنفعال، وهل يبتعد ويتجنب الإنفعال في لحظته أي يبتعد حتى يهدأ الإنفعال والتوتر، أو أنه يفكر أولاً قبل أي رد فعل يصدر منه، أم يخبر نفسه أن ما يحدث ليس مهم لكي يقلل من إنفعاله، وإلى أي حد يصل مدى هدوءه عند التحدث مع الشخص المتسبب في إنفعاله، وكيفية التخلص من مشاعر الإنفعال كالسير بمفرده، وهل يقوم بمراجعة الموقف في عقله أم يحاول أن يشغل نفسه لكي ينسي ما حدث، ومدى قدرته على التعامل مع الشخص المتسبب في الإنفعال أم يقطع علاقته معه وهل يقوم بالإسحاب من الموقف أم يواجهه بإنفعال.

المحور الرابع: مهارة إدارة الوقت: اشتمل على (٢٤) عبارة تقيس مدى قدرة الشاب/الشابة على إتباع التسجيل الورقي لما سيقومون به وأيضاً الإهتمام بوضع خطة قبل البدء في تنفيذ أي عمل، وحرصه على تخصيص مواعيد لممارسة هواياته، واهتمامه بقيامه بالمهام المكلف بها مع تحديد أولوياته حسب

أهميتها، ومدى إدراكه لتوزيع وقت فراغه على أنشطة ترفيهية وتحديده للزمن اللازم لكل نشاط مع تخصيص وقت للظروف الطارئة ضمن برنامج اليومي، ومدى قدرته على أداء المهام في الوقت المحدد لها وتقسيم العمل الواحد على مجموعة من المهام لسرعة إنجازه، واهتمامه بمراجعة الخطة للوقوف على الزمن المناسب ومطابقة بنود الخطة بعد الإنتهاء من المدة المحددة، ومدى قدرته على استنباط معوقات التنفيذ لتجنبها فيما بعد، وإحساسه بأن الخطة الزمنية تستوعب قدراته.

تقنين مقياس المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة (الصم وضعاف السمع):
أولاً: صدق المقياس: إتممت الباحثان في قياس صدق المقياس على طريقتين:

أ- **صدق المحتوى Validity Content** : وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين بقسمي الإقتصاد المنزلي "تخصص إدارة المنزل"، والعلوم التربوية والنفسية بكلية التربية النوعية جامعة عين شمس، ومجموعة من الأساتذة المتخصصين بكلية الإقتصاد المنزلي جامعة حلوان، وذلك لإبداء الرأي في ملائمة المقياس للهدف الذي وضع من أجله، ومدى دقة الصياغة اللغوية لمفردات هذا المقياس، والتأكد من سلامة مضمونه، ومدى إرتباط كل عبارة في المقياس بمفهوم المحور الذي تتضمنه، ومناسبة التقدير الذي وضع لكل عبارة من العبارات، وإضافة وإقتراح عبارات يرون أهميتها وقد بلغ عددهم (١٣) محكم و تم حساب نسبة الإتفاق بين المحكمين لكل عبارة من عبارات المقياس وتراوحت نسبة تكرار إتفاق المحكمين على العبارات ما بين(٩٣,٤ % إلى ١٠٠%) وقد أبدى المحكمون بعض الملاحظات العلمية والتي أخذت بها الباحثان.

ب- **صدق التكوين Construct Validity**: تم حساب صدق التكوين للمقياس بطريقة صدق الإتساق الداخلي وذلك عن طريق إيجاد معامل الإرتباط باستخدام معامل "بيرسون" بين درجة كل عبارة ودرجة المحور؛ والجداول من (١) إلى (٤) توضح ذلك:

جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الأول (مهارة إدارة الذات)

م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة
١	٠,٩٢٥	٠,٠١	٩	٠,٨٤٣	٠,٠١	١٧	٠,٨٥٨	٠,٠١
٢	٠,٧٢٨	٠,٠١	١٠	٠,٦٩٥	٠,٠٥	١٨	٠,٩٢٦	٠,٠١
٣	٠,٨٤٥	٠,٠١	١١	٠,٨٥٦	٠,٠١	١٩	٠,٦٠٣	٠,٠٥
٤	٠,٨٣٢	٠,٠١	١٢	٠,٩٣٦	٠,٠١	٢٠	٠,٩١٤	٠,٠١
٥	٠,٧٨٢	٠,٠١	١٣	٠,٨٣٥	٠,٠١	٢١	٠,٨٩٠	٠,٠١
٦	٠,٩١٥	٠,٠١	١٤	٠,٧٥٨	٠,٠١	٢٢	٠,٩٥٥	٠,٠١
٧	٠,٧٤٥	٠,٠١	١٥	٠,٨٣٣	٠,٠١	٢٣	٠,٧٢٥	٠,٠١
٨	٠,٨٠٣	٠,٠١	١٦	٠,٦٢٥	٠,٠٥			

يتضح من جدول(١) أن معاملات الإرتباط كلها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١، ٠,٠٥) مما يدل على صدق وتجانس عبارات المحور الأول (مهارة إدارة الذات) وصلاحيته للتطبيق.

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات ودرجة المحور الثاني
(مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات)

م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة
٢٤	٠,٨٥٦	٠,٠١	٣٣	٠,٦٨٥	٠,٠٥	٤٢	٠,٨٦٤	٠,٠١
٢٥	٠,٩٥٢	٠,٠١	٣٤	٠,٧٢٨	٠,٠١	٤٣	٠,٨٥٧	٠,٠١
٢٦	٠,٧٥٤	٠,٠١	٣٥	٠,٨٥٥	٠,٠١	٤٤	٠,٩٥٥	٠,٠١
٢٧	٠,٧٠٦	٠,٠١	٣٦	٠,٩١٢	٠,٠١	٤٥	٠,٧٩٨	٠,٠١
٢٨	٠,٩٢٦	٠,٠١	٣٧	٠,٨٥٧	٠,٠١	٤٦	٠,٦٥٥	٠,٠٥
٢٩	٠,٩٥٣	٠,٠١	٣٨	٠,٨١٥	٠,٠١	٤٧	٠,٨١٦	٠,٠١
٣٠	٠,٨٥٥	٠,٠١	٣٩	٠,٦٨٥	٠,٠٥	٤٨	٠,٨١٨	٠,٠١
٣١	٠,٦٦٤	٠,٠٥	٤٠	٠,٩٣٥	٠,٠١	٤٩	٠,٠٨٩٠	٠,٠١
٣٢	٠,٨٩٥	٠,٠١	٤١	٠,٦١٨	٠,٠٥			

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١، ٠,٠٥) مما يدل على صدق وتجانس عبارات محور الثاني (اتخاذ القرار وحل المشكلات) وصلاحيته للتطبيق.

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور (مهارة إدارة الإنفعال)

م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة
٥٠	٠,٩١٥	٠,٠١	٥٩	٠,٨٥٨	٠,٠١	٦٨	٠,٧٩٨	٠,٠١
٥١	٠,٨٢٢	٠,٠١	٦٠	٠,٦٥٥	٠,٠٥	٦٩	٠,٧٥٣	٠,٠١
٥٢	٠,٨٧٥	٠,٠١	٦١	٠,٩٢٣	٠,٠١	٧٠	٠,٨٧٥	٠,٠١
٥٣	٠,٨٣٦	٠,٠١	٦٢	٠,٦٦٥	٠,٠٥	٧١	٠,٧٦٥	٠,٠١
٥٤	٠,٩٦٦	٠,٠١	٦٣	٠,٦٣٤	٠,٠٥	٧٢	٠,٨٨٣	٠,٠١
٥٥	٠,٨٨٨	٠,٠١	٦٤	٠,٨٤٣	٠,٠١	٧٣	٠,٦١٤	٠,٠٥
٥٦	٠,٩٦٥	٠,٠١	٦٥	٠,٨٣٣	٠,٠١	٧٤	٠,٩١٦	٠,٠١
٥٧	٠,٩٤٧	٠,٠١	٦٦	٠,٩٥٠	٠,٠١	٧٥	٠,٨٧٥	٠,٠١
٥٨	٠,٩٢٩	٠,٠١	٦٧	٠,٧٥٣	٠,٠١	٧٦	٠,٩١٧	٠,٠١

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١، ٠,٠٥) مما يدل على صدق وتجانس عبارات المحور الثالث (مهارة إدارة الإنفعال) وصلاحيته للتطبيق.

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجة عبارة ودرجة المحور (مهارة إدارة الوقت)

م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة
٧٧	٠,٧٦٥	٠,٠١	٨٥	٠,٧٢٢	٠,٠١	٩٣	٠,٩١٩	٠,٠١
٧٨	٠,٩١٣	٠,٠١	٨٦	٠,٦٢٦	٠,٠٥	٩٤	٠,٧٨٩	٠,٠١
٧٩	٠,٦٣٦	٠,٠٥	٨٧	٠,٨٦٨	٠,٠١	٩٥	٠,٦٨٥	٠,٠٥
٨٠	٠,٧٠٤	٠,٠١	٨٨	٠,٨١٣	٠,٠١	٩٦	٠,٩٨٣	٠,٠١
٨١	٠,٩٢١	٠,٠١	٨٩	٠,٧٢٢	٠,٠١	٩٧	٠,٦٩٩	٠,٠٥
٨٢	٠,٨٠٨	٠,٠١	٩٠	٠,٨٧٥	٠,٠١	٩٨	٠,٨٧٧	٠,٠١
٨٣	٠,٧٤٢	٠,٠١	٩١	٠,٨٩٩	٠,٠١	٩٩	٠,٧٩٨	٠,٠١
٨٤	٠,٧٥١	٠,٠١	٩٢	٠,٩٧٨	٠,٠١	١٠٠	٠,٩١٦	٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥، ٠,٠١) مما يدل على صدق وتجانس عبارات المحور الرابع (مهارة إدارة الوقت) وصلاحيته للتطبيق.

ثانياً: ثبات المقياس: تم حساب الثبات لمقياس بعض المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع باستخدام طريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach ، وباستخدام طريقة التجزئة النصفية Split- half وتم التصحيح من أثر التجزئة النصفية باستخدام معامل إسبيرمان براون Spearman-Brown، جيتمان Guttman وكانت قيم الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١) لإقتربها من الواحد الصحيح، مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) قيم معامل الثبات لمحاور مقياس بعض المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

من الصم وضعاف السمع

محاور مقياس بعض المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع	معامل ألفا	التجزئة النصفية	إسبيرمان براون	جيتمان
المحور الأول : إدارة الذات	٠,٧٩٣	٠,٧٥٥	٠,٨٣٠	٠,٧٨٠
المحور الثاني : مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات	٠,٨٢٢	٠,٧٨٩	٠,٨٦١	٠,٨١١
المحور الثالث : مهارة إدارة الإنفعال	٠,٧٥٥	٠,٧١٣	٠,٧٩٨	٠,٧٤٢
المحور الرابع : مهارة إدارة الوقت	٠,٩١٦	٠,٨٧٥	٠,٩٥٧	٠,٩٠٣
ثبات المقياس ككل	٠,٨٧٧	٠,٨٣٣	٠,٩١٣	٠,٨٦٤

وتم تقسيم درجات المقياس إلى ثلاث مستويات باستخدام طريقة المدى ودرجة المشاهدة الأعلى ودرجة المشاهدة الأقل وجدول (٦) يوضح ذلك.

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

جدول (٦) مستويات مقياس بعض المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم

وضعاف السمع وفقاً للمدى وأعلى وأقل درجة مشاهدة

المستويات	طول الفئة	المدى	أعلى درجة مشاهدة	أقل درجة مشاهدة	عدد العبارات	البيان
مستوى منخفض (٢٣ : ٢٨)	١٥,٣	٤٦	٦٩	٢٢	٢٣	المحور الأول: (مهارة إدارة الذات)
مستوى متوسط (٢٩ : ٥٤)						
مستوى مرتفع (٥٥ : ٦٩)						
مستوى منخفض (٢٦ : ٤٥)	١٧,٣	٥٢	٧٨	٢٦	٢٦	المحور الثاني: (مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات)
مستوى متوسط (٤٦ : ٦٣)						
مستوى مرتفع (٦٤ : ٨١)						
مستوى منخفض (٢٧ : ٣٦)	١٨	٥٤	٨١	٢٧	٢٧	المحور الثالث: (مهارة إدارة الإنفعال)
مستوى متوسط (٢٧ : ٥١)						
مستوى مرتفع (٥٢ : ٦٦)						
مستوى منخفض (٢٤ : ٤٠)	١٦	٤٨	٧٢	٢٤	٢٤	المحور الرابع: (مهارة إدارة الوقت)
مستوى متوسط (٤١ : ٥٧)						
مستوى مرتفع (٥٨ : ٧٢)						
مستوى منخفض (١٠٠ : ١٦٦)	٦٦,٦	٢٠٠	٣٠٠	١٠٠	١٠٠	المقياس ككل
مستوى متوسط (١٦٧ : ٢٢٣)						
مستوى مرتفع (٢٢٤ : ٣٠٠)						

٣- رحلة معرفية عبر الويب كويست (Web - Quest) لإكساب بعض المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث:

قامت الباحثتان بإعداد وبناء نموذج التصميم التعليمي للرحلة المعرفية عبر الويب كويست "Web Quest" وذلك من خلال الإطار النظري ومن البيانات المستمدة من مقياس بعض المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع بهدف المسح القبلي ووفقاً للبيانات التي تم الحصول عليها قامت الباحثتان بتحديد الإحتياجات التدريبية المعلوماتية لتنمية المهارات الحياتية للشباب الجامعي بمحاورها الأربعة (إدارة الذات ، اتخاذ القرار وحل المشكلات ، إدارة الإنفعال ، إدارة الوقت)، والتي من خلالها يتم تزويد الشباب الجامعي بمصادر تعلم جديدة ومتنوعة تساعدهم على التفاعل معها طوال الوقت لما تتميز به من صور ومقاطع فيديو تقوم بتحفيزهم وجذبهم بصرياً وتشويقهم لإستكمال الرحلة المعرفية، هذا إلى جانب وجود اللينكات (الروابط التشعبية) المعدة والتي تمكنهم من الوصول بطريقة مباشرة للمعلومات اللازمة لأداء المهام المطلوبة.

قامت الباحثتان ببناء وإنشاء نموذج التصميم التعليمي للرحلة المعرفية المعدة عبر الويب (Web- Quest) وفقاً للمراحل الآتية:-

١- تحديد الأهداف العامة للرحلة المعرفية:

قامت الباحثتان بتحديد قائمة الأهداف العامة والأسس الرئيسية؛ مع تحديد ما يراد تحقيقه من الشباب الجامعي عينة البحث التجريبية بعد تطبيق الرحلة المعرفية عليهم؛ ومن ثم تحديد الأهداف العامة للرحلة المعرفية وفقاً لخصائص واحتياجات المتعلمين، واشتملت الرحلة المعرفية المعدة عبر الويب "Web Quest" تحقيق مجموعة من الأهداف وهي ما يلي:-

- إكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع المفاهيم والمصطلحات والمعارف المتعلقة بالمهارات الحياتية.
- محتوى علمي شيق ويجذب إنتباه الشباب الجامعي عينة البحث التجريبية.
- إكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع بعض المهارات الحياتية بمحاورها الأربعة (إدارة الذات ، اتخاذ القرار وحل المشكلات ، إدارة الإنفعال ، إدارة الوقت).

ثم قامت الباحثتان بتحديد الأهداف العامة والإجرائية على جوانب التعلم الثلاثة المعرفي والمهاري والوجداني.

٢- إعداد المحتوى العلمي للرحلة المعرفية المعدة (Web- Quest):

ولتحديد المحتوى التعليمي للرحلة المعرفية قامت الباحثتان بالإطلاع على العديد من البحوث والدراسات السابقة التي تناولت المهارات الحياتية ومنها دراسة عماد الوسيمي (٢٠١٣)، ماهر صبري وليلي الجهني (٢٠١٣)، ودراسة زيزي عمر (٢٠٢٠)، ودراسة رانيا عبد المنعم وأسماء عبد اللطيف (٢٠٢١).

وفي ضوء الأهداف السابق توضيحها تم جمع المعلومات واختيار المفاهيم الخاصة بالمهارات الحياتية للشباب الجامعي ومن ثم تنظيمها وذلك في ضوء مجموعة من المعايير وهي:

- استناد المحتوى التعليمي للرحلة المعرفية إلى الأهداف التعليمية العامة والإجرائية السابق تحديدها.
- ملائمة و مناسبة المحتوى المعرفي للخبرات الحياتية للشباب الجامعي عينة البحث التجريبية، إلى جانب أنه يكون مبني على احتياجاتهم.
- استناد موضوعات الرحلة المعرفية إلى نظريات وبراهين ودلائل مثبتة.
- اختيار محتوى تعليمي شيق يُجذب إنتباه الشباب الجامعي عينة البحث التجريبية ويستثير دافعيتهم.
- ترتيب الموضوعات المقترحة بشكل مرتبط ومنطقي ومتدرج داخل مهام الرحلة المعرفية.

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة
وفي ضوء هذه المعايير قامت الباحثتان بتنظيم محتوى الرحلة المعرفية حيث قامت بتجزئة
الرحلة المعرفية طويلة المدى إلى رحلات معرفية مصغرة قصيرة المدى في صورة (أ) مهام مصغرة
بالترتيب التالي:-

المهمة الأولى: بعنوان "ماهية المهارات الحياتية" وتتضمن (تعريف المهارات الحياتية، ما الذي
تتضمنه المهارات الحياتية، أهداف المهارات الحياتية، مكونات المهارات الحياتية، خصائص المهارات
الحياتية، أهمية المهارات الحياتية، جوانب تعلم المهارات الحياتية).

المهمة الثانية: بعنوان "مهارة إدارة الذات" وتتضمن "تعريف إدارة الذات، مميزات إدارة الذات،
مراحل إدارة الذات".

المهمة الثالثة: بعنوان "تابع مهارة إدارة الذات" وتتضمن " الطرق التي تساعد على إدارة وتحقيق
الذات، أهمية إدارة الذات، أبعاد إدارة الذات، معوقات إدارة الذات".

المهمة الرابعة: بعنوان "مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات" وتتضمن "مفهوم المشكلة، أنواع
المشكلات، مراحل المشكلة، خطوات حل المشكلة، مفهوم اتخاذ القرار، أنواع القرارات".

المهمة الخامسة: بعنوان "تابع مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات" وتتضمن "خطوات فن اتخاذ
القرار، العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار، متى يكون القرار فعالاً، نصائح وإرشادات عن كيفية
اتخاذ القرار السليم".

المهمة السادسة: بعنوان "مهارة إدارة الإنفعال" وتتضمن "ما هو ادارة الإنفعال، أهمية إدارة
الإنفعال، أسباب الإنفعال، مكونات الإنفعال، أسباب الإنفعال".

المهمة السابعة: بعنوان "تابع مهارة إدارة الإنفعال" وتتضمن "خطوات تساعدك على إدارة
الانفعال، إيجابيات إدارة الإنفعال، مخاطر الإنفعال، أبعاد إدارة الإنفعال، نصائح لإدارة
الإنفعال".

المهمة الثامنة: بعنوان "مهارة إدارة الوقت" وتتضمن "تعريف إدارة الوقت، ما أهمية إدارة الوقت،
مهارات إدارة الوقت، خطوات إدارة الوقت، معوقات إدارة الوقت، كيفية إدارة الوقت في الظروف
الطارئة".

٣- تحديد مصادر التعلم:

وهنا تم اختيار مصادر التعلم للرحلة المعرفية المناسبة لخصائص العينة والتي تساعد في
تحقيق الأهداف من الرحلة المقدمة وذلك من خلال الإطلاع على العديد من الأدبيات والدراسات
التي تناولت نماذج التصميم التعليمي المتعلقة بالرحلات المعرفية عبر الويب، وقامت الباحثتان
باختيار أنشطة متنوعة حتى يشعر الشباب الجامعي عينة البحث التجريبية بالتنوع والتجديد عند
تطبيقه لهذه الرحلة وتجنب شعوره بالملل، وتتمثل مصادر التعلم المستخدمة في الرحلة المعرفية
على النص المكتوب، الصور الساكنة والمتحركة، ومصادر تعلم من خلال روابط تشعبية يقوم
بالضغط عليها، ومقاطع فيديو مترجمة كتابياً ولغة الإشارة لتناسب فئة الشباب الجامعي ذوي

الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع، مع مراعاة المعايير العلمية الخاصة بتصميم كل مصدر من مصادر التعلم المستخدمة فى الرحلة.

٤- تصميم الرحلة المعرفية:

أولاً: مرحلة التصميم Design:

قامت الباحثتان بصياغة سيناريوهات لموضوعات الرحلة المعرفية عبر الويب وذلك وفقاً للعناصر المنظمة لتحقيق الهدف المطلوب من الرحلة المعرفية عبر الويب، وتم تجميع عناصر التعلم المستخدمة من صور ونصوص ومقاطع فيديو وروابط تشعبية لموضوعات الرحلة والتي تسعى لتحقيق الأهداف المرجوة وتخدم المحتوى التعليمي المقدم، وتم الإستعانة بعدة برامج في تصميم الرحلة المعرفية وهي: برنامج (micro soft office xp)، وبرنامج (ms-front page 2007)، وبرنامج (movie make 2.6)، وبرنامج (macromedia flash)، وبرنامج (photo shop cs 5).

ثانياً: مرحلة التطوير: Develop

وفي هذه المرحلة قامت الباحثتان بإنشاء محتوى أجزاء الرحلة المعرفية مستعيناً بوسائط الدعم المناسبة لتعديل وتطوير الرسومات وإنشاء رسوم متحركة، وتصميم أنشطة تفاعلية، مع إضافة سجل للزوار، كما تم إضافة دعم بعنوان "إتصل بنا" ويوجد بها البريد الإلكتروني للباحثتان بسهولة تواصل أفراد العينة التجريبية معنا.

ثم بعد ذلك قامت الباحثتان برفع الرحلة المعرفية على الإنترنت، مع اختيار عنوان للرحلة المعرفية عبر الويب باسم "رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية"، وتم اختيار هذا العنوان ليكون معبر عن الهدف الحقيقي للرحلة المعرفية، وتضمن الموقع المنشور عبر الإنترنت جميع عناصر الرحلة السابق ذكرها.

٥- أساليب تقييم الرحلة المعرفية: " اشتمل تقييم الرحلة المعرفية على ما يلي:-

(١) تقييم قبلي (مبدئي): Initial evaluation

وقد تم إجراء التقييم القبلي على الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع قبل تطبيق الرحلة المعرفية، وذلك بتطبيق مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية، بهدف الوقوف على مستوى معلومات وخبرات الشباب عينة البحث.

(ب) تقييم بنائي (مرحلي): Formative evaluation

يستمر هذا التقييم طوال فترة تطبيق الرحلة المعرفية، حيث يوجد داخل كل مهمة من المهمات في الرحلة المعرفية عبر الويب مجموعة من الأنشطة والتكليفات وأوراق العمل والتي تساعد على المشاركة الإيجابية في الرحلة، كما تقدم تغذية راجعة عن مدى تقدمهم في الرحلة المعرفية عبر الويب كويست.

(ت) تقييم بعدي (نهائي): Summative evaluation

تم إجراء هذا التقييم عن طريق إعادة تطبيق مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية على عينة البحث التجريبية وذلك بعد الإنتهاء من تعرض الشباب الجامعي للرحلة المعرفية، وذلك لمقارنة النتائج القبلية والبعدي لقياس مدى التحسن في الوعي الذي تم تحقيقه من تطبيق الرحلة المعرفية عبر الويب كويست.

٦- حساب صدق الرحلة المعرفية:

تم حساب صدق محتوى الرحلة المعرفية من خلال عرضها في صورتها الأولية على عدد (١٢) من الأساتذة المحكمين المتخصصين في مجالي إدارة المنزل وتكنولوجيا التعليم بكلية التربية النوعية جامعة عين شمس، وعدد (٤) من الأساتذة المحكمين والمتخصصين في مجال إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية الإقتصاد المنزلي بجامعة حلوان، وقد تم توزيع استمارات خاصة بتحكيم الرحلة المعرفية عبر الويب كويست كان الهدف منها تسهيل مهمة السادة المحكمين في إبداء الرأى في الرحلة من حيث "مدى ملائمتها من حيث الهدف التي وضعت من أجله، صدق موضوعات محتواها (التصميم، النصوص، المحتوى الإلكتروني، الأنشطة المصاحبة)، صحة صياغة أهداف الرحلة المعرفية ومناسبتها للمحتوى، مدى مناسبة أساليب التقويم المستخدمة، وبلغت نسبة إتفاق السادة المحكمين على الرحلة المعرفية عبر الويب (٩٦.٧ %) وقد أبدى المحكمون بعض الملاحظات العلمية والتي أخذت بها الباحثان.

٧- تجربة إستطلاعية "التجريب الأولي للرحلة المعرفية":

بعد أن تم التحقق من صدق محتوى الرحلة المعرفية من خلال السادة المحكمين قامت الباحثان بتطبيق الرحلة المعرفية عبر الويب (Web Quest) على عينة إستطلاعية مكونة من (٩) من الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع وذلك في معمل الحاسب الآلي (٢) بكلية التربية النوعية جامعة عين شمس، مع الإستعانة بمتجمة لغة الإشارة وذلك لتلقي أي ملاحظات أو آراء من الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع وللوقوف على عدة أمور تتمثل في "مدى سهولة دخول الشباب الجامعي إلي الرحلة المعرفية، وكيفية التنقل بين صفحات الرحلة، وأيضا مدى وضوح ودقة مهمات الرحلة، ومدى سهولة استخدام جميع العناصر والمحتوى الموجود عبر الويب، مع إكتشاف أي مشكلات أو استفسارات تواجههم عند عملية التصفح"، وبعد التطبيق الإستطلاعي للرحلة المعرفية تبين أنه لا توجد أي مشاكل أو عقبات قابلت الشباب الجامعي عينة الدراسة الإستطلاعية عند الدخول أو عند التصفح، وتبين سهولة استخدام عناصر الرحلة وخلوها من عيوب البرمجة".

٨- تطبيق الرحلة المعرفية في صورتها النهائية:

بدأت الباحثان في تطبيق الرحلة المعرفية المعدة على العينة التجريبية وقوامها (٤٧) شاب/شابة من الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع ومن الحاصلين

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

1 **تعريف المهارات الحياتية**

مجموعة من الكفاءات النفسية الاجتماعية ومهارات التعامل مع الآخرين التي تساعد الناس على اتخاذ قرارات مستنيرة (مبنية على معلومات)، حل المشكلات، التفكير النقدي والخلاق، والتواصل بشكل فعال، وبناء علاقات سليمة، التعاطف مع الآخرين، وإدارة حياتهم والتأقلم بطريقة صحية وبناءة“.

مصدر للإستزادة:
https://www.starshams.com/2022/09/blog-post_15.html
<https://www.youtube.com/watch?v=iK5KEPDG58w>
<https://www.youtube.com/watch?v=87XFknMvzGM>



المهارات الحياتية
Life Skills
 ماهية المهارات الحياتية؟
 تكمن هذه المهمة بتنمية وحيك ب (تعريف المهارات الحياتية، الأناس النظرية للمهارات الحياتية).

أولاً: تعريف المهارات الحياتية

ميرري الشاب شاهد الفيديو التالي

ما هي المهارات الحياتية

بعد مشاهدة الفيديو يمكننا إستنتاج أن المهارات الحياتية:

- مهارات يكتسبها الإنسان من أجل عدم تكرار الأخطاء السابقة.
- أن الأشخاص الذين يمتلكون مهارات حياتية أفضل من غيرهم.
- من الضروري الاهتمام بتنمية المهارات والاستفادة من كل العواقب التي تنفق في حياتنا.

1 **ثالثاً أهداف المهارات الحياتية**

شاهد هذا الفيديو المترجم بلغة الإشارة



هناك الكثير من الأهداف التي تتحقق من خلال إتقان المهارات الحياتية ومنها:

- تحسين الحياة النفسية والاجتماعية.
- تنمية الخصائص الشخصية للمتعلم.
- الإطلاع على التقنيات الحديثة.
- تنمية مهارات التعظيم الذاتي.
- إقامة علاقات اجتماعية جيدة.
- تنمية الملاحظة الواعية.
- اكتساب مهارات التفكير الإبداعي ومهارات النقد السليمة.
- الوقوف على المهارات التي تجعلك حياتك أسهل مثل حل المشكلات وتحديد أفضل الحلول لك.
- تنمية القدرة على اتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب
- تنمية مهارة القدرة على استثمار الوقت والاستفادة منه.

1 **ثانياً: ما الذي تتضمنه المهارات الحياتية**

(١) عتصر الإقتان ، والأداء السليم للعمل ، الجهد المبدول لأداء العمل ، الزمن المستغرق لأداء المهمة ، جانب عقلي وجانب حركي .

(٢) تتضمن المهارات الحياتية عدة مهارات عقلية وجسدية وأخرى نفسية ، تشمل هذه المهارات جميع مناحي الحياة ، وجميع المراحل العمرية ، لا غني للفرد عنها في تفاعله مع مواقف الحياة اليومية المختلفة ، تساعد الفرد على التكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة اليومية ومشكلاتها .

(٣) المهارات الحياتية هي لازمة لحياة كل فرد في المجتمع ، إن مفهوم المهارات الحياتية مفهوم من له استخدامات مختلفة وتصميمات نظرية وعملية عديدة ، وقد تعددت تعريفات المهارات الحياتية بتعدد وجهات نظر قائلها .

(٤) تتضمن المهارات الحياتية قدرات متنوعة تتضمن الجوانب النفسية والمادية والعقلية ، وتساعد الفرد على التكيف والإيجابية ، ومهية لحل مشكلات الفرد ومواجهة تحدياته .

مصدر للإستزادة:
<https://www.youtube.com/watch?v=wd9vFsgzDY>
<https://ahaslides.com/ar/blog/life-skills-for-students/?limit=all>



” رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية”

1 **أساساً: أهمية المهارات الحياتية:**

تسهم في تدريب الطلبة علي مهارات تحليل المشكلات والطلاقة والمرونة وأصالة البدائل الملائمة من الحلول ، ودعم ثقتهم بقدراتهم علي التصدي للضغوط واجتيازها بنجاح .



المساهمة في مواجهة التحديات اليومية التي تواجه الأفراد .



1 **أساساً: أهمية المهارات الحياتية:**

المهارات الحياتية تسهم في تطوير الذات والبحث في مواطن الضعف والقوة فيها ، وتؤهل الأفراد لتحمل المسؤولية والثقة بالنفس والقدرة علي اتخاذ القرارات لحل المشكلات .



تيسر وتسهل عملية التعلم والتعليم وتساعد في رفع الحواجز بين المعلم والمتعلم تساعد علي توثيق العلاقة بين الطالب والأسرة والمدرسة .



1 **أساساً: أهمية المهارات الحياتية:**

تجاوز الفجوة العلمية والتكنولوجية ، التي تواجهها المجتمعات العربية وإعداد كوادر قادرة علي المنافسة



تسهم في تطور الذات والبحث في مواطن الضعف والقوة وتربط بين المتعلم والمنهج والبيئة المحيطة .



1 **أساساً: أهمية المهارات الحياتية:**

تحسين حياة الأفراد وتسهيلها من خلال إكسابهم المهارات اللازمة للحياة اليومية .



إكساب الفرد الثقة بالنفس ومساعدته علي الارتقاء بقدراته وتحسين مستوي حياته .



”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

1 **سادساً: أهمية المهارات الحياتية:**

❖ تتمي مواهب المتعلمين ، وذلك من خلال الأنشطة المضافة ، وتركز هذه الأنشطة على الابتكار والإبداع.

5 وسائل للإبداع والابتكار

- العمل الجاد
- تحديد وقت للإبداع
- ممارسة الألعاب
- استمع للتفكير وارتاب الأفكار
- تحديد الصعوبات والتغلب عليها

تسهل على الفرد وضع خطط لحياته ، وتقسر كثير من الظواهر الطبيعية .

1 **سادساً: أهمية المهارات الحياتية:**

❖ تجعل المتعلم ذا إحساس بمشكلات مجتمعه وتولد لديه الرغبة والإيجابية في حلها .

تتمى لدى المتعلم على اتخاذ القرار في مرحلة مبكرة وحسم الموقف في الوقت المناسب .

أمر الصانع لحل المشكلات الابداعية

التكوين

لها ولي مجموعة من الأنشطة التي يمكن من خلالها تحقيق الأهداف المرجوة من الرحلة

بهره منه عزوي كتاب / عزوي لثاني الأبي
أنا الأنشطة النظرية في الوقت المحدد لها بأن مدة النشاط يجب ألا تتجاوز 30 دقيقة. لو بالإجابة عن هذه الأنشطة وأرسلها عبر البريد الإلكتروني لتعدو المدرز بصفحة الإنسال بنا.

نشاط (١)
بعد أن تعرفت على مفهوم المهارات الحياتية، فما وجهة نظرك

نشاط (٢)
ارسم مخطط يوضح خصائص المهارات الحياتية

نشاط (٣)
أعطني أمثلة لأهمية إكتساب المهارات الحياتية

نشاط (٤)
اكتب أهم المهارات التي ترغب في اكتسابها

الخاتمة:
في نهاية المهمة الأولى من رحلتنا المعرفية أشكركم على حسن تعاونكم وإلى اللقاء في المهمة الثانية من رحلتنا المصممة

حقوق النشر محفوظة للباحثين © ٢٠٢٣

1

عنايت بتطوير مهارات التحليل لمحاكات المستعاضين

شاهد هذا الفيديو المثير والمترجم كتابيا

المهارات الحياتية

مصدر للإستزادة:

<https://www.youtube.com/watch?v=pSPUeYv1nik>
<https://www.youtube.com/watch?v=qj2FVxABDeQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=rS-Mv16IXCQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=XkXC48eDRcQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=Zvo2EM8IYUQ>

حقوق النشر محفوظة للباحثين © ٢٠٢٣

رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية

المهمة الثانية

مهارة إدارة الوقت

تختص هذه المهمة بتنمية وحرك ب ("تعريف إدارة الذات، مميزات إدارة الذات، مراحل إدارة الذات".

الأهداف الإجرائية للمهمة الثانية:

عزيري الضباب/ عزيرتي الشاية

بعد الإلتحاق من هذه المهمة في رحلتنا المعرفية ينبغي أن يكون قادراً على أن:-

أولاً الأهداف المعرفية:-

- 1- يذكر مفهوم إدارة الذات.
- 2- يورد مميزات إدارة الذات.
- 3- يقسم مراحل إدارة الذات.

ثانياً: الأهداف المهارية:

- 1- يرسم مخططاً لمراحل إدارة الذات.
- 2- يتحكم في ذاته وردود أفعاله من خلال ما تعلمه في المهمة.
- 3- يقيس أدائه لذاته.

ثالثاً: الأهداف الوجدانية:

- 1- يهتم بالرحلة المعرفية الممتدة عبر ال Web Quest
- 2- يفخر بما تعلمه من الرحلة المعرفية.
- 3- يقدر أهمية ما اكتسبه من معلومات عن إدارة الذات.
- 4- يشارك في أداء الأنشطة الخاصة بالمهمة وإرسالها.

حقوق النشر محفوظة للمعلمين @ 2022

المهمة الثانية

مهارة إدارة الوقت

تختص هذه المهمة بتنمية وحرك ب ("تعريف إدارة الذات، مميزات إدارة الذات، مراحل إدارة الذات".

عزيري الضباب/ عزيرتي الشاية مرحباً بكم
شاهد هذا الفيديو المترجم بلغة الإشارة للتعرف على موضوع مهمتنا اليوم



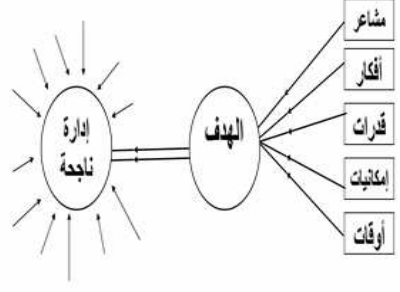
حقوق النشر محفوظة للمعلمين @ 2022

المهمة الثانية

مهارة إدارة الوقت

تختص هذه المهمة بتنمية وحرك ب ("تعريف إدارة الذات، مميزات إدارة الذات، مراحل إدارة الذات".

عزيري الضباب/ الضبابية تأمل الشكل التالي



المهمة الثانية

مهارة إدارة الوقت

تختص هذه المهمة بتنمية وحرك ب ("تعريف إدارة الذات، مميزات إدارة الذات، مراحل إدارة الذات".

أولاً: مفهوم إدارة الذات

هي مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد في توجيه قدراته وفكره ومشاعره وإمكانياته وأوقاته نحو أهدافه التي يصبو إلى تحقيقها



مصدر للإستزادة:

<https://www.annajah.net/%D8%A5%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%80%D8%A7%D8%AA-%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85%D9%87%D8%A7-%D9%88%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%AA%D9%87%D8%A7-%D9%88%D8%B7%D8%B1%D9%82-%D8%AA%D8%AD%D9%82%D9%8A%D9%82%D9%87%D8%A7-article-35977>

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

2 **ثانياً: مهارات مهارة إدارة الذات:**

شاهد هذا الفيديو المترجم بلغة الإشارة



نستنتج من الفيديو ان من مميزات الشخص الذي يمتلك مهارة إدارة الذات :

(١) القدرة على ضبط النفس :
فهو شخص يستطيع التحكم في مشاعره و إنفعالاته و إيقاظها تحت السيطرة .

(٢) جدير بالثقة:
فهو شخص يتحلى بالأمانة و النزاهة بشكل مستمر.

(٣) الوعي:
هو القدرة على إدارة النفس و المسؤوليات .

(٤) التكيف:
المقصود به القدرة على التأقلم مع تغير الأوضاع في أي وقت، و التغلب على المصاعب .

(٥) المبادرة:
هي القدرة على إقتناص الفرص ..

المهمة الثانية

مهارة إدارة الذات:
تخص هذه المهمة بتنمية و تحريك (تعريف إدارة الذات، مميزات إدارة الذات، مراحل إدارة الذات).

عزيزي الشاب الشابة شاهد الفيديو التالي



بعد مشاهدة الفيديو يمكننا إستنتاج :

- إن إدارة الذات هي النقطة الفارقة بين الناجحين و الفاشلين . إذ أن السمة المشتركة بين كل الناجحين هي قدرتهم على الموازنة ما بين الأهداف التي يرغبون في تحقيقها ، و بين المهارات و الواجبات اللازمة لذلك .
- هذه الموازنة تأتي من خلال إدارة الذات .
- توقع النجاح دائماً ، حيث من توقع الفشل حتماً سيفشل فأنت نتاج ما تفكر به و تعمل له .
- كن شخصية صبورة ، شغوفة بما تعمل .

2 **أ) اكتشاف (تقبل) الذات:**

ا- قيم نفسك

ما هي نقاط الضعف لديك ؟
ما هي قدراتك وإمكاناتك؟
ما هي ميولاتك ورغباتك ؟

ارسل اجابتك عبر البريد
ارسل اجابتك عبر البريد

هل أنت واثق من نفسك ؟
هل تعيش ذاتك أم تقلد غيرك؟
هل أنت واثق من نفسك ؟
، بماذا تحدث نفسك؟

ما هي العوائق التي تحول دون تحقيق رغباتك ؟
ذاتك أم تقلد غيرك؟
هل أنت واثق من نفسك ؟
، بماذا تحدث نفسك؟

2 **ثالثاً: مراحل إدارة الذات:**

01 اكتشاف (تحليل) الذات

02 تغيير وتطوير الذات

03 تقويم الذات

عزيزي الشاب/عزيزتي الشابة
شاهد هذا الفيديو المترجم كتابياً



المتعلمون
يركزون على معلومات الكتاب
1- التعرف على الذات
2- التعرف على القدرات
3- التعرف على الميول
4- التعرف على العوائق
5- التعرف على المصاعب
6- التعرف على الفرص
7- التعرف على التحديات
8- التعرف على الأهداف
9- التعرف على الخطوات
10- التعرف على النتائج

المتعلمون
يركزون على الحوار
1- التعرف على الذات
2- التعرف على القدرات
3- التعرف على الميول
4- التعرف على العوائق
5- التعرف على المصاعب
6- التعرف على الفرص
7- التعرف على التحديات
8- التعرف على الأهداف
9- التعرف على الخطوات
10- التعرف على النتائج

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

2 أ. اكتشاف (تحليل) الذات

3- لا تفقد مصدر الطاقة

(الثقة بالنفس)

- * هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وقدراته وإمكانياته.
- * هي إيمان الإنسان بذاته ورضاه عنها.

2 أ. اكتشاف (تحليل) الذات

2- احذر الشعور بعقدة النقص

هو شعور يهدو بالمرء إلى الإحساس بأن الناس جميعاً أفضل منه في شيء أو آخر

عزيزي الشاب/عزيزتي الشابة
شاهد هذا الفيديو

كيف نتخلص من شعور النقص كئينا...

2 أ. اكتشاف (تحليل) الذات

4- حديث الذات الإيجابي

دراسة أمريكية عن "التحدث مع الذات"

توصلت إلى أن أكثر من ٨٠% مما تحدث به أنفسنا هو سلبي وضد مصطلحتنا، وأن هذه النسبة المرتفعة من الأحاديث السلبية تتسبب في أكثر من ٧٥% من الأمراض التي تصيبنا بما فيها أمراض الضغط والسكر والنوبات القلبية وغيرها.

2 أ. اكتشاف (تحليل) الذات

مولدات الطاقة التي تبعث فيك الثقة بالنفس

1 الإيمان

2 العمل الجاد

3 أفضل إمكانياتك

4 أفضل إمكانياتك

5 الإحلال

6 لماذا لا تحاول؟

مولدات الطاقة الإيجابية

رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية

2 ج. تقويم الذات

متطلبات تقويم الذات




01 تصحيح مسار الاستمرار

02 التحلي بمهارة الصبر

03 التحلي بمهارة المثابرة

2 ج. تقويم الذات

عزيزي الشاب/عزيزتي الشابة
شاهد هذا الفيديو المترجم كتابياً



كلامي عن الآخرين

كلامي لفسلي

كلامي حياتي

كلامي الآخرين عني

التقويم

لماذا يلي مجموعة من الأنشطة التي يمكن من خلالها تحقيق الأهداف المرجوة من الرحلة
برغم أنك تزور كتب / عزيزي الشاب / عزيزي الشابة
أداء الأنشطة نظرية في الوقت المحدد لذا فإن مدة النشاط يجب ألا تتجاوز 30 دقيقة. ثم الإجابة عن هذه الأنشطة وإرسالها عبر البريد الإلكتروني لتعلم وتعودر بمساعدة المعلّم (إنصل بنا).

نشاط (1)
من خلال ما تعلمته في رحلتنا السابقة، ضع مفهومًا لتقدير الذات بأسلوبك.
«تقدير الذات يعني مقدار الصورة التي ينظر فيها الإنسان إلى نفسه، هل هي عالية أم منخفضة».

نشاط (2)
رتب خطوات تقدير الذات كما تراها:
• الرضا عن المقدرات.
• حيالذات كما هي.
• السعي لتطويرها وتمحيصها.
• المسط على ما لا يمكن تغييره.

الخلاصة:
في نهاية المهمة الثانية من رحلتنا المعرفية أشكركم على حسن تعاونكم وإلى اللقاء في المهمة الثالثة من رحلتنا المعتمدة.

حقوق النشر محفوظة للمعلمين @ 2022

2 طور ذاتك

غير حياتك

عزيزي الشابة/ شاهد هذا الفيديو المعبر والمترجم كتابياً



متى كانت اخر مرة
تفعل فيها شئ لأول مرة

مصادر للإستزادة:
<https://www.youtube.com/watch?v=tGM3Q0a200c>
<https://www.youtube.com/watch?v=rS-Mv16IXC0&t=22s>
<https://www.youtube.com/watch?v=sNzaG2psCs>

حقوق النشر محفوظة للمعلمين @ 2022

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

المهمة الثالثة
تتابع مهارة إدارة الوقت:

تختص هذه المهمة بتنمية وحرك ب «الطرق التي تساعد على إدارة وتحقيق الذات، أهميتها، فوائدها، أبعادها، معوقاتنا».

الأهداف الإجرائية للمهمة الثالثة:

عبري الضيف/ عبري الضاية
بعد الإستماع من هذه المهمة ونحن المصرفة ييمضي أن تكون قادراً على أن :-

أولاً: الأهداف المعرفية:-

- 1- يتذكر الطرق التي تساعد على إدارة وتحقيق الذات.
- 2- تفهم أهمية إدارة الذات.
- 3- تحدد أبعاد إدارة الذات.
- 4- تستنتج فوائد إدارة الذات.

حسب كل معوقات إدارة الذات.

ثانياً: الأهداف المهارية:

- 1- يقيس مهارة إدارة الذات لديه.
- 3- يتشاهد الفيديوهات الخاصة بإدارة الذات.

ثانياً: الأهداف الوجدانية:

- 1- تشارك في أداء الأنشطة الخاصة بالمهمة وإرسالها.
- 2- تتحمس لإستكمال الرحلة المعرفية.
- 3- تذكر فوائد وأهمية إدارة الذات.

حقوق النشر محفوظة للتليطون @ ٢٠٢٢

المهمة الثالثة
تتابع مهارة إدارة الوقت:

تختص هذه المهمة بتنمية وحرك ب «الطرق التي تساعد على إدارة وتحقيق الذات، أهميتها، فوائدها، أبعادها، معوقاتنا».

عزيزي الشاب/ عزيزتي الشابة مرحباً بكم في رحلتنا المعرفية الصيقة شاهد هذا الفيديو المترجم بلغة الإشارة للتعرف على موضوع مهمتنا اليوم

حقوق النشر محفوظة للتليطون @ ٢٠٢٢

3 **أولاً: الطرق التي تساعد على إدارة الذات وتحقيق النجاح**

١- تأدية حقوق الله عز وجل و الإستعانة به في جميع الأمور، و الدعاء الدائم و تسأل الله أن يحقق لك الخير فيما تريد من عمل

مرحلة تحقيق الذات
المرحلة الأخيرة في هرم ماسلو

مصدر للإستزادة:

https://www.youtube.com/watch?v=57_EOE-LOxc
<https://www.youtube.com/watch?v=UkNix26XDjM>

المهمة الثالثة
تتابع مهارة إدارة الوقت:

تختص هذه المهمة بتنمية وحرك ب «الطرق التي تساعد على إدارة وتحقيق الذات، أهميتها، فوائدها، أبعادها، معوقاتنا».

أولاً: الطرق التي تساعد على إدارة الذات وتحقيق النجاح

يتميز بعض الناس بقدرة كبيرة على تنظيم حياته دون بذل جهد، لذلك الإلتزام والتخطيط المسبق الدقيق لأكثر الأمور وأيسرها هي صفاته في الحياة، لكن ذلك لا يعني أنك لا تستطيع إدارة ذاتك إن لم تكن تلك الصفات موجودة بك سابقاً.

مرحلة تحقيق الذات
المرحلة الأخيرة في هرم ماسلو

مصدر للإستزادة:

https://www.youtube.com/watch?v=57_EOE-LOxc
<https://www.youtube.com/watch?v=UkNix26XDjM>

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

3 أولاً: الطرق التي تساعد على إدارة الذات وتحقيق النجاح

٣- اجعل أهدافك قيمة و واضحة أمام عينيك دائماً .



كيفية تحقيق الاهداف

مصدر للإستزادة:
<https://www.alrab7on.com/%D9%83%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A9-%D8%AA%D8%AD%D9%82%D9%8A%D9%82-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%87%D8%AF%D8%A7%D9%81/>

3 أولاً: الطرق التي تساعد على إدارة الذات وتحقيق النجاح

٢- التفاؤل و توقع النجاح و النطق بالأمال المرجوة و ذلك لأن (القدر موكل بالنطق به) فدائماً تفائل واستبشر بالخير تجده .

عزيزي الشاب/ة شاهد هذا الفيديو المثير والمترجم كتابياً عن طرق التفاؤل وسبل تجنب التشاؤم



3 أولاً: الطرق التي تساعد على إدارة الذات وتحقيق النجاح

٥- نظم وقتك و جهدك و أحرص على عدم نضيق الوقت . واستغله جيداً فالوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك .

كيف تنظم وقتك في العمل؟



مصدر للإستزادة:
<https://celebslookup.com/%D9%83%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A9-%D8%AA%D9%86%D8%B8%D9%8A%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%82%D8%AA-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D8%B3%D8%B1%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%AC%D8%A7%D8%A4-%D8%AA%D9%86%D8%B8%D9%8A.html>

3 أولاً: الطرق التي تساعد على إدارة الذات وتحقيق النجاح

٤- ضع خطة واضحة لتحقيق الأهداف و ابتعد عن الفوضى . و العشوائية .



مصدر للإستزادة:
<https://ar.wikihow.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%A9-%D8%AE%D8%B7%D8%A9-%D8%B9%D9%85%D9%84>

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

3 أولاً: الطرق التي تساعد على إدارة الذات وتحقيق النجاح

٧- مقاومة محاولات النفس للهروب من الأعمال الهامة إلى المتعة واللاهو



مصدر للإستزادة:
<https://www.hellooha.com/articles/1605-%D8%A7%D9%84%D9%87%D8%B1%D9%88%D8%A8-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B3%D8%A4%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D8%A8%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AB-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%84%D9%88%D9%84>

3 أولاً: الطرق التي تساعد على إدارة الذات وتحقيق النجاح


٦- البعد عن التسويف والتأجيل فلا تأجل عمل اليوم إلى الغد .



مصدر للإستزادة:
<https://fikr7.or.com/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D9%84%D8%B5-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B3%D9%88%D9%8A%D9%81/>

3 ثانياً: أهمية إدارة الذات

يعتبر الوعي الذاتي و مهارات إدارة الذات هي أهم ما يجب أن يسعى الأفراد لتحقيقه وتطويره . حيث يمكن من خلال ذلك التحكم بالتصرفات و الأفكار الشخصية بشكل أفضل . فيما يلي سوف نوضح أكثر ما هي أهمية إدارة الذات :



مصدر للإستزادة:
<https://www.almsal.com/post/996776>

3 أولاً: الطرق التي تساعد على إدارة الذات وتحقيق النجاح

هناك ايضا بعض الطرق لتحقيق إدارة الذات:

- مواجهة نتائج الأعمال بشجاعة و صبر و ثبات ، فالذي يبدأ من الصقر يبدأ و رصيده سفر بينما الذي يبدأ من القمل يبدأ و رصيده خيرة .
- البعد عن الشكوى و الضجر و الخوف و التحلي بالجزئية و الصبر و القوة .
- لا ترضى أبدا بأقل مما ترجوه لنفسك يقول أديسون " إن الأرق هو عدم الرضا و عدم الرضا هي الضرورة الأولى لأي تقدم أو تطوير" فلا تستسلم للظروف و أبحث عن الفرص و اغتتمها .
- الإكتفاء بالمظما و الناجحين ففي سيرهم الكثير من المحاولات ، و المتاكل و القتل . فالطريق ليس مليء بالورود دائماً ، و لايد من العترات و الأحجار حتى تكفي بها سلم تصعد به الي ما تريد من نجاح و تطوير للذات .
- تعامل مع الآخرين بلطف ؛ فإن التعامل باللطف المقرون بالاحترام و الاهتمام أمر أساسي ، دون أن تبدو شخصاً صحيحاً أو تسمح لنفسك بأن تكون صحيحاً لأي شخص ما .
- استند إلى قيمك و أخلاقك الخاصة.

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

ثانياً: أهمية إدارة الذات 3

٢- مواجهة المشاكل بالطريقة الصحيحة

تُساعدنا الإدارة الذاتية في مواجهة المشاكل بشكل مبانر وبالطريقة الصحيحة من خلال الإعراف بوجود المشكلة ثم وضع خطة واضحة للتغلب عليها ، حيث يمتح ذلك الأفراد هدفاً و معنى لحياتهم ، و يدفعهم لتحسينها بإستمرار و التقدم نحو الأمام دائماً .



ثانياً: أهمية إدارة الذات 3

١- التغلب على الصعوبات

عزيزي الشاب/ عزيزتي الشابة
شاهد هذا الفيديو المترجم كتابياً لتتعرف على كيفية التغلب على الصعوبات التي تواجهك في الحياة



ثانياً: أهمية إدارة الذات 3

هناك أيضا العديد من فوائد إدارة الذات:

- تساعد إدارة الذات في جعل الشخص ذو شخصية قوية قادرة على مواجهة الأزمات و المصاعب .
- تطوير الذات على الوصول إلى الأهداف و الخايات المرجوة .
- تعمل إدارة الذات على تحسين طرق التواصل مع الآخرين و تكوين صداقات ناجحة تعين و تدعم صاحبها على النجاح .
- نضع الذات و إكتشاف مميزاتا و تحديد ما يحزنها لإجتنابه و ما يسدها للعمل على تحقيقه .
- كما تساهم إدارة الذات في إعتنام الفرص و تطوير المهارات بما يتناسب مع الأهداف لتحقيقها .
- تعمل إدارة الذات على تحقيق حياة مهنية جيدة .
- تخلق رؤية واضحة للأهداف المرجوة .
- تعمل على التقييم المستمر للمهارات ، و المواد اللازمة لتحقيق الأهداف .
- تأخذ خطوات العمل نحو تحقيق الأهداف الواضحة على المدى القصير .
- كما تعمل إدارة الذات على تطوير و إيجاد حلول للمعيات و المشكلات التي تحول دون النجاح .

ثانياً: أهمية إدارة الذات 3

٣- إدارة العواطف و السلوك

حيث يتمكن الأفراد من خلال الإدارة الذاتية و الوعي الذاتي من إدارة العواطف الخاصة بهم ، و الأفتكار ، و الأهداف ، و نقاط الضعف و القوة لديهم بطريقة صحيحة و فهم تأثير كل عنصر مما سبق على سلوكياتهم .



مصادر للإستزادة:

<https://www.shti24.com/%D9%85%D9%86-%D8%A3%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%8A%D8%A8-%D8%A5%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%88%D8%A7%D8%B7%D9%81-%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B9%D8%A7%D9%84%D8%A9-%D9%83%D9%8A%D9%81-%D8%AA%D8%AA/>

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

3 ثالثاً: أبعاد إدارة الذات

٢- الثقة

يجب على الإنسان أن يتق في ذاته و قدراته و إمكانياته التي تساعده و توفقه في تحقيق أهدافه . فالثقة هي التوقع الإيجابي و بدونها لا يستطيع الإنسان أن يحرك ساكناً .



عريزي الضبة شاهد هذا الفيديو المعبر والمترجم كتابياً

كيف تفهم نفسك

3 ثالثاً: أبعاد إدارة الذات

١- رقابة الذات

إن أي عادة معينة أو تعاط غريزي يتطلب من الفرد رقابة ذاتية حتى يغيره . فمثلاً لو كان الشخص لديه عدد معين من الكيلو غرامات اكتسبها في وزنه تبعده عن وزنه المثالي . فهو يحتاج إلى نظام غذائي يراقبه حتى يخسرهم . و إلا سيصرف بشكل عشوائي و يأكل حتى يصاب بالسمنة .

إدارة الذات



3 رابعاً: معوقات إدارة الذات

١- عدم وجود أهداف حقيقية يسعى الفرد لتحقيقها خلال مراحل حياته المقبلة .

عريزي الضبة شاهد هذا الفيديو المعبر والمترجم كتابياً

السؤال المهم هو:
هل لديك هدف واضح في حياتك تعيش من أجل تحقيقه؟


نعم
لا

مصدر للإستزادة:
<https://www.youtube.com/watch?v=YZjkl41EMXc>

3 ثالثاً: أبعاد إدارة الذات

٣- يقظة الضمير :

تبرز أهمية يقظة الضمير من خلال ارتباطها المباشر بالأداء ، كما أنها تعد وسيلة تنبؤ قوية بدوافع الإنجاز ، والتوجه نحو الأهداف .



”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

3 رابعاً: معوقات إدارة الذات

3- النسيان و ضعف الذاكرة . و عدم كتابة الأهداف و توثيقها .

أسباب كثرة النسيان

- ← قلة النوم
- ← رضى الكويلا
- ← حملو الصمة الحروفية
- ← التوتر وقلق
- ← اكتئاب
- ← أمراض مثل الذرف و الزهايمر

مصدر للإستزادة:

<https://www.aljazeera.net/health/2022/8/19/%D9%81%D9%82%D8%AF%D8%A7%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D9%83%D8%B1%D8%A9-%D8%A3%D9%84%D8%B2%D9%87%D8%A7%D9%8A%D9%85%D8%B1>

3 رابعاً: معوقات إدارة الذات

2- المماطلة و التأجيل في تنفيذ ما تم التخطيط له .



مصدر للإستزادة:

<https://www.arabic-kids.com/2019/11/mawdo3-momatala.html>

3 رابعاً: معوقات إدارة الذات

5- تراكم المهام مما يؤدي إلى صعوبة إنجازها .



مصدر للإستزادة:

<https://amrkhaled.net/Story/1037299/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D8%AA%D8%AA%D8%AE%D9%84%D8%B5-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B3%D9%88%D9%8A%D9%81-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%85%D8%A7%D8%B7%D9%84%D8%A9-%D9%84%D8%A5%D9%86%D8%AC%D8%A7%D8%B2-%D9%85%D9%87%D8%A7%D9%85%D9%83>

3 رابعاً: معوقات إدارة الذات

4- التكبر في أخذ النصيحة . و عدم استشارة أهل الخبرة للإستفادة من تجاربهم السابقة . فتذكر دائماً أن العلم يضح بين إنئين (كبير ، حياء) .



قد لا يكون الشخص الذي يعطيك النصيحة كاملاً ولكنه يمنحك الشيء الذي ينقصك

مصدر للإستزادة:

<https://xn-mgb9cdf.net/%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B5%D9%8A%D8%AD%D8%A9/>

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

3 طور ذاتك **غير حياتك**

عزيزي الشاب/ عزيزتي الشابة في نهاية جلمستنا

من اليوم خذ نفس عميق ، توكل على الحي القيوم تقائل ، حدد هدف سامي ، نظم وقتك وضع خطط و اكتبها من اجل تنفيذها ، لا تأجل عمل اليوم مهما حدث . باليقين و العمل و الصبر و تحاكي في ادارة ذاتك سوف تحقق كل ما تتمناه من نجاح و تفوق

أهمية تطوير الذات

إن لم يكن لديك حلم بتقوية ذاتك و تنميتها ! فلا تحلم بمجتمع و أمة قوية ذات نهضة .

ابدا بنفسك ...
فانك جزء عظيم من الأمة

حقوق النشر محفوظة للباحثين @ ٢٠٢٢

3 رابعاً: معوقات إدارة الذات

٦- عدم اليقين في قدرات الشخص و بإمكانية تحقيق ما يهدف إليه .

مصادر للإستزادة:
<https://www.aljazeera.net/midan/miscellaneous/2021/4/13/%D9%83%D9%8A%D9%B1-%D8%AA%D8%B7%D9%88%D8%B1-%D9%82%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%AF%D9%85%D8%A7%D8%BA%D9%83-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%85%D8%9F>

4 المهمة الرابعة

مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات

تختص هذه المهمة بتنمية وعيك بـ «مفهوم المشكلة، أنواع المشكلات، مراحل المشكلة، خطوات حل المشكلة، مفهوم اتخاذ القرار، أنواع القرارات».

عزيزي الشاب/ عزيزتي الشابة مرحباً بكم في رحلتنا المعرفية الشيقة شاهد هذا الفيديو المترجم بلغة الإشارة للتعرف على موضوع مهمتنا اليوم

تعتبر مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات من المهارات التطويرية التي تنظم تفكير الأفراد عند مواجهة المشكلات في جميع نواحي الحياة العملية والشخصية - لذلك من الضروري أن يتعلم الأفراد على الطرق العلمية المنظمة لحل المشكلات واتخاذ القرارات بداية من ظهور المشكلة بأعراضها الظاهرية ومعرفة أدوات تحديد المشكلة وتبنيّة العمل على تحليل الأسباب الجذرية لتواجدها .. ثم وضع الحلول.

حقوق النشر محفوظة للباحثين @ ٢٠٢٢

التقويم

لماذا يلي مجموعة من الأنشطة التي يمكن من خلالها تحقيق الأهداف المرجوة من الرحلة

بهر منة عزوز الدب / عزوزي نشة التي أده الأنشطة النظرية في الوقت المحدد علماً بأن مدة النشاط يجب ألا تتجاوز ١٥ دقيقة لم يواجهة عن هذه الأنشطة وأرسلها عبر الويبر الإلكتروني للتعلم والتطوير بملفها الإلكتروني.

نشاط (١)
من وجهة نظرك ما هي الطرق التي تساعد على إدارة وتحقيق الذات؟

نشاط (٢)
أعطى أمثلة لأهمية اكتساب مهارة إدارة الذات

نشاط (٣)
الذكر أبعاد إدارة الذات؟

نشاط (٤)
ما هي معوقات إدارة الذات؟

الخلاصة:
في نهاية المهمة الثالثة من رحلتنا المعرفية أشكركم على حسن تعاونكم وإلى اللقاء في المهمة الرابعة من رحلتنا المعينة

حقوق النشر محفوظة للباحثين @ ٢٠٢٢

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

المهمة الرابعة

مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات

تختص هذه المهمة بتنمية وعيك ب «مفهوم المشكلة، أنواع المشكلات، مراحل المشكلة، خطوات حل المشكلة، مفهوم اتخاذ القرار، أنواع القرارات».

أولاً: مفهوم المشكلة

تعتبر المشكلة مسألة يصعب حلها أو قضية ومشكوك فيها أو مهمة معقدة تتطلب على الشخص وعدم اليقين

مصدر للإستزادة:

<https://almalomat.com/191873/%D9%85%D8%A7-%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D9%83%D9%84%D9%A9/>

المهمة الرابعة

مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات

تختص هذه المهمة بتنمية وعيك ب «مفهوم المشكلة، أنواع المشكلات، مراحل المشكلة، خطوات حل المشكلة، مفهوم اتخاذ القرار، أنواع القرارات».

أهداف الإجرائية للمهمة الرابعة:

عززي الشاب: عزيزتي الشابة

بعد الإنتهاء من هذه المهمة في وقتنا المعرفية نتمنى أن يكون كل شاب شابة قادراً على أن:

ولاً الأهداف المعرفية:-

- 1- يتذكر مفهوم المشكلة.
- 2- يحدد أنواع المشكلات.
- 3- يحدد مراحل تكوين المشكلة.
- 4- يشرح خطوات حل المشكلة.
- 5- يوضح بالتشرح مفهوم اتخاذ القرار.
- 6- يعطى أمثلة لأنواع القرارات.

ثانياً: الأهداف المهارية:

- 1- يطبق خطوات حل المشكلة في حياته اليومية.
- 3- يشاهد الفيديوهات الخاصة بمهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات.

ثالثاً: الأهداف الوجدانية:

- 1- يشارك في أداء الأنشطة الخاصة بالمهمة وإرسالها.
- 2- يتحمس لإستكمال الرحلة المعرفية.
- 3- يتسر بالفخر بما تعلمه من الرحلة المعرفية.

حقن للتشر مطرفة الباحثين @ ٢٠٢٣

ثانياً: أنواع المشكلات

١ - مشكلات ظاهرة

هي المشكلات التي تلاحظها وتسعى عادة إلى حلها وتهتم بها، لأنها ظاهرة على السطح، فلا تحتمل التأجيل أو التجاهل ، وهذا النوع من المشكلات يأخذ معظم وقتنا في التفكير، ولكن قيل أن تكون مشكلات ظاهرة كانت خفية، فلا بد من العمل على تدارك المشكلة قبل ظهورها

مصادر للإستزادة:

<https://eijabv.com/e/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%81-%D8%A5%D9%84%D9%89-%D8%A3%D9%83%D8%B8%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%B1%D9%82-%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B9%D8%A7%D9%84%D8%A9-%D9%84%D8%AD%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D8%A7%D9%83%D9%84>

ثانياً: أنواع المشكلات

يمكن تصنيف المشكلات بأكثر من طريقة، فهناك المشكلات الاقتصادية، الصحية، الشخصية، العائلية، والمشكلات العملية

***صنف العالم روتنوجو المشكلات إلى ثلاثة أنواع هي:**

١- مشكلات ظاهرة

٢- مشكلات خفية

٣- مشكلات عقلية

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

٤ **ثانياً: أنواع المشكلات**

٢- مشكلات خفية

هي عكس مفهوم المشكلات الظاهرة (ضائقة مالية..... أخ)



مصدر للإستزادة:
<https://sp-today.com/news/8282>

٤ **ثانياً: أنواع المشكلات**

٢- مشكلات كامنة

هي مشكلات موجودة ولكننا لا نشعر بوجودها ولذلك علينا البحث عنها قبل أن تتفاقم مثال: (الأمراض الجسمية والنفسية/ الرضا الوظيفي)



مصدر للإستزادة:
<https://www.almrsl.com/post/1138142>

٤ **ثالثاً: مراحل المشكلات**

للمشكلات دورة حياة يمكن تقسيمها الي ثلاث مراحل :

نشأه المشكله

دورة حياة المشكله

اكتمال المشكله

www.alfawhna.com

مرحلة الأزمه

٤ **ثالثاً: مراحل المشكلات**

عزيزي الشاب/ة شاهد هذا الفيديو المعبّر والمترجم كتابياً



مصدر للإستزادة:
<https://www.youtube.com/watch?v=kp8flJSSTTM>
<https://www.youtube.com/watch?v=fL3xNUGH6T8>

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

4 **ثالثاً: مراحل المشكلات**

٢- مرحلة اكتمال المشكلة

وفيها تصبح المشكلة أكثر من مجرد إزعاج بسيط فقد وقع بعض الأذى



مصدر للإستزادة:
https://www.thaqafnafsak.com/2012/05/5_03.html

4 **ثالثاً: مراحل المشكلات**

١- مرحلة النشوء

في هذه المرحلة ليس للمشكلة أي تهديد عاجل.



مصدر للإستزادة:
https://www.thaqafnafsak.com/2012/05/5_03.html

4 **رابعاً: خطوات حل المشكلة**

من خلال الفيديو السابق نستنتج أن حل أي مشكلة يمر بالخطوات الآتية:-

خطوات حل المشكلة

- أولاً: التعرف على المشكلة**
برامز لها أن توضح المكونات المهيمنة بعلماء التخصصات العلمية ذات الصلة بالمشكلة التي تواجهها، ولا يقتصر أن تكون المشكلة نظرية أو خيالية.
- ثانياً: تحديد المشكلة بحدودها وإزالة الأجزاء الغير ذات الصلة**
التي تعقد من تحديد المشكلة ووضعها للتقييم فيها بعد معالجة تلك الأجزاء.
- ثالثاً: جمع المعلومات من المشكلة المعروضة**
لتصور الشكل والصور من المشكلة الذي سيساعد الباحث من حل المشكلة في علاج الأعراض التي تسببها.
- رابعاً: تحديد المشكلة بدقة**
بمعرفة الأجزاء المهيمنة التي تعقد من تحديد المشكلة ووضعها للتقييم فيها بعد معالجة تلك الأجزاء.
- خامساً: اقتراح حلول**
تتأكد من صحة الفروض التي يتم وضعها من حيث صحتها وقبولها في الواقع، وأن الحلول التي تقدمها هي حلول يمكن تنفيذها في الواقع، وأن الحلول التي تقدمها هي حلول يمكن تنفيذها في الواقع، وأن الحلول التي تقدمها هي حلول يمكن تنفيذها في الواقع.
- سادساً: تقييم الحلول**
بعد التأكد من الفرضيات التي تم وضعها وإزالة الأجزاء الغير ذات الصلة، يتم تقييم الحلول التي تم اقتراحها، وتقييمها في ضوء الفرضيات التي تم وضعها وإزالة الأجزاء الغير ذات الصلة.

4 **ثالثاً: مراحل المشكلات**

٣- مرحلة الأزمة

تهدد المشكلة حياة الفرد وتهدد استقرار المؤسسة وإن لم يتم حل المشكلة فقد يتوقف العمل أو لن يسير بصورة فعالة.



مصدر للإستزادة:
<https://m-quality.net/?p=20452>

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

4 رابعاً: خطوات حل المشكلة

تستنتج من الفيديو السابق

خطوات حل المشكلة

1- الشعور بالمشكلة

2- تحديد المشكلة

3- تحديد المشكلة بكميات محددة وواقعية

4- إيجاد الحلول الممكنة للمشكلة

5- أكثر عدد من الحلول المتوفرة غير المتطرفة وتعرف على الملائق التي ينهها ثم تعدد وصفاً عدد منها وفقاً لطول المحصلة للمشكلة

6- اختيار الحل المناسب إلى الحل الأفضل

7- وتقدم جميع الأدلة والخطوات التي تؤيد أو ترفض الحل التي سبق وتوصل إليها الساعة وذلك للوصول إلى الحل الأفضل

8- وتطرح المعطى السؤال التالي : هل يمكن التحقق من صحة الحل ؟

9- **الإحصاء الحل الأفضل والحسن** : هو ذلك عن طريق التجربة أو الملاحظة أو أي أداة مناسبة

4 رابعاً: خطوات حل المشكلة

شاهد هذا الفيديو المترجم كتابياً

خطوات التعامل مع المشكلة :

1 عرف المشكلة

2 حل الأسباب الكامنة أو المحتملة

3 عرف الحلول الممكنة

4 اختر الحل الأفضل

5 مع خطة عمل

6 نفذ الحل وقوم بالتقييم

مصدر للإستزادة:

<https://szkatulkaami.pl/%D8%AE%D8%B7%D9%88%D8%A7%D8%AA-%D8%AD%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D9%83%D9%84%D8%A9/>

4 خامساً: مفهوم اتخاذ القرار

عززي الشاب/ عزيزتي الشابة... شاهد هذا الفيديو المترجم بلغة الإشارة للتعرف على مفهوم إتخاذ القرار

تستنتج من الفيديو السابق أن القرار هو...

هو عملية عقلية يقوم بها المرء لاختيار طريقة القيام بفعل معين أو قول معين من بين عدة خيارات ممكنة مع الأخذ بعين الاعتبار في أغلب الأحيان الأهداف المتضادة أو الطرق السلبية أو الآراء المناسبة لشخصية متفقد القرار التي تتحدد ماذا يهدف من إتخاذ القرار.

مصدر للإستزادة:

<https://al3loom.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B1%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D9%88%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%AA%D9%87%D8%A7-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%85%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84/>

4 رابعاً: خطوات حل المشكلة

ايش اكثر مشكلة متعبتك وتحتاج لها حل ؟

مصدر للإستزادة:

<http://www.schoolarabia.net/estrategyat/1.htm>

<https://mqalaty.net/%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%B1%D9%8A%D9%82%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D9%85%D9%8A%D8%A9-%D9%87%D9%8A-%D8%B7%D8%B1%D9%8A%D9%82%D8%A9-%D9%8A%D8%B3%D8%AA%D8%B9%D9%85%D9%84%D9%87%D8%A7/>

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

5 أولاً: خطوات فن اتخاذ القرارات

الخطوة الأولى: حدد الهدف (المشكلة)

هناك العديد من التقنيات يمكن لمؤسستك اتباعها لحل المشاكل بفعالية. لكن أهم شيء يمكن فعله هو القدرة على تحديد المشكلة بدقة. إن تحديد المشكلة ليس بالأمر السهل كما هو متوقع. إذا لم تحدد المشكلة بدقة، ستهدر وقتك بحثاً عن حلول لشيء لم يكن يجدر بك البدء فيه. هناك خمس احتياطات يجب أخذها بعين الاعتبار أثناء تحديد المشكلة، وهي:

حدد مشكلتك بطريقة شاملة.

اجمع المعلومات والحقائق حول هذه المسألة، ومالها من تأثير وعواقب.

تأكد من السبب الفعلي للمشكلة الذي يمنعك من الوصول الى هدفك.

لا تخط بين أعراض المشكلة والمشكلة نفسها.

لا تخط بين المشاكل والفرص المخيبة التي يمكنك الاستفادة منها.

إذا، من المستحسن أن تتفق المزيد من الوقت لتحديد المشكلة ومن ثم حلها. عندما يتم تحديد المشكلة بشكل صحيح سيكون العثور على الحل أسهل بكثير!

5 أولاً: خطوات فن اتخاذ القرارات

الخطوة الأولى:
حدد الهدف (المشكلة)

الخطوة الثانية:
جمع المعلومات ذات الصلة

الخطوة الأولى:
حدد الهدف (المشكلة)

الخطوة الرابعة:
اتخذ القرار

الخطوة الخامسة:
التخطيط والمتابعة

الخطوة السادسة:
تقييم القرار

5 أولاً: خطوات فن اتخاذ القرارات

الخطوة الثالثة: أوجد خيارات ممكنة (البدائل)

تعتبر خطوة الاختيار بين البدائل الخطوة الأهم بعد خطوة تحديد البدائل. لأن اختيار البديل الجيد يعني نجاح القرار وحل المشكلة والعكس بالنسبة لاختيار البديل السيئ. لهذا يجب ألا نترك هذه الخطوة للأهواء والأمزجة ولنضبطها بقواعد علمية سليمة تضمن لنا أكبر حد من فرص نجاح القرار.

طرق الاختيار بين بدائل القرار

في علم الإدارة هناك الكثير من النظريات المتعلقة بالمفاضلة بين البدائل، وبعضها كمي ويعتمد على المعادلات الرياضية؛ للمقارنة بين العائد على كل بديل، ولأنني التزمت في هذه المدونة بمبدأ التبسيط؛ أرى أن أركز على بعض هذه النظريات والأكثر ارتباطاً بواقع الأفراد والمنظمات الصغيرة.

5 أولاً: خطوات فن اتخاذ القرارات

الخطوة الثانية: جمع المعلومات ذات الصلة

عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة
شاهد هذا الفيديو المترجم كتابياً



مصدر للإستزادة:

<https://https://www.manaraa.com/post/5982/%D8%A3%D8%AF%D9%88%D8%A7%D8%AA-%D8%AC%D9%85%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D9%84%D9%88%D9%85%D8%A7%D8%AA-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%AD%D8%AB-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D9%85%D9%8A>

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

5 أولاً : خطوات من اتخاذ القرارات

مصفوفة اختيار طريقة التعامل مع البدائل:
وحسب مخطط مسار اتخاذ القرار؛ يمكننا تصنيف (أهم) أنواع البدائل التي توصلنا لها من الخطوات السابقة ؛ من خلال المصفوفة الآتية :

القرار	خيارات جيدة	خيارات سيئة	طريقة الاختيار
قررة ١	*****	*	حذف السئ
قررة ٢			MiniMax
قررة ٣	*****		MaxiMax
قررة ٤	*****	*****	The matrix
قررة ٥	*****	*****	The Bays Criterion

- مصفوفة اختيار طريقة التعامل مع البدائل
- **في القرار ١:** توجد مجموعة بدائل لكن من بينها بديل أو بدائل سيئة مباشرة نستخدم طريقة حذف السئ، ثم نستخدم الطريقة الأتسب مع بقية البدائل.
- **في القرار ٢:** توجد عدة بدائل كلها سيئة فالخسارة واقعة لامحالة لهذا نحاول تقليلها باستخدام طريقة MiniMax.
- **في القرار ٣:** توجد عدة خيارات كلها جيدة فالربح مؤكد ولكن حتى نحصل على أفضل ربح نستخدم طريقة Maximax.
- **في القرار ٤:** لدينا بدائل جيدة ومتوسطة كثيرة جدا وربما كثير من المعايير والشروط لذا نستخدم طريقة المصفوفة The matrix.
- **في القرار ٥:** بدائل غير واضحة وفيها الكثر من الغموض نستخدم فيها طريقة الاحتمالات ومعيار بيس (The Bays Criterion).

5 أولاً : خطوات من اتخاذ القرارات

الخطوة الرابعة: اتخاذ القرار (اختيار الحل الأفضل

فاضل بين الحلول واختر أفضلها
عقب الانتهاء من رسم الخطوط العريضة حول المشكلة وتحديد الهدف من حلها، ينبغي عليك الآن المقارنة بين الحلول التي قد سبق ووضعها. حيث قد يتواجد أكثر من حل لأي مشكلة قد تواجه الشركة أو المؤسسة، ولكن ليست كل الحلول بالكفاءة نفسها. **تقوم عملية المقاضلة بين الحلول عبر صنع قائمة تضع فيها عمودين:**
العمود الأول: تكتب فيه إيجابيات الحلول التي قمت بوضعها، بالإضافة إلى تأثيراتها المحتملة ومدى سهولة تطبيقها على أرض الواقع.
العمود الثاني: تتحدث فيه عن سلبيات هذه الحلول المقترحة، إذ قد تكون الحلول ناجحة ولكنها تحتاج لتطبيق على فترة زمنية طويلة للغاية، أو قد تتراقف الحلول باستخدام كبير للموارد وارتفاع التكاليف، ما ينعكس سلبيًا على كفاءتها.
بعد الانتهاء من كتابة القائمة بإمكانك الآن اختيار الحل ذات الإيجابيات الأكثر والسلبيات الأقل.

5 أولاً : خطوات من اتخاذ القرارات

الخطوة الخامسة: التخطيط والمتابعة .

- ❖ الطريق الوحيد لمعرفة درجة فعالية البديل والمحك الوحيد له هو وضعه موضع التنفيذ الفعلي.
- ❖ وعندما يطبق القرار المتخذ، وتظهر نتائجه نقوم بتقويم هذه النتائج لتري درجة فاعليتها، ومقدار نجاح القرار في تحقيق الهدف الذي اتخذ من أجله.

مسار اتخاذ القرار



5 أولاً : خطوات من اتخاذ القرارات

الخطوة السادسة: تقييم القرار والتحقق من النجاح

❖ تتكلم هذه الخطوة مراجعة نتائج القرار وفعاليتها؛ ويكون ذلك من خلال تقديم القرار فيما إذا كان قد حل القضية التي تم تحديدها في الخطوة الأولى أم لا، وفي حال لم يفتح القرار في تلبية الحاجة المحددة، يتم إعادة بعض الخطوات السابقة من العملية، على سبيل المثال: جمع كمية أكبر من المعلومات المتكشلة والمتوقعة، أو تقديم خيارات إضافية جديدة.

<https://mawoo3.com/%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%AD%D9%84%D8%A7%D8%AA%D8%AE%D8%A7%D8%B0%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B1%D8%A7%>



”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

5 **ثانياً: العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار**

١- القيم والمعتقدات

للقيم والمعتقدات تأثير كبير في اتخاذ القرار ودون ذلك يتعارض مع حقائق وطبيعة النفس البشرية وتفاعلها في الحياة.



مصدر للاستزادة:
<https://www.muhtwa.com/419904/%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%8A%D9%85/>

5 **ثانياً: العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار**

01 القيم والمعتقدات

02 المؤثرات الشخصية

03 الميول والطموحات

04 العوامل النفسية

مصدر للاستزادة:
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=T6C3MfkIXwA>

5 **ثانياً: العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار**

٣- الميول والطموحات

لطموحات الفرد وميوله دور مهم في اتخاذ القرار لذلك يتخذ الفرد القرار النابع من ميوله وطموحاته دون النظر إلى النتائج المادية أو الحسابات الموضوعية المترتبة على ذلك.



مصدر للاستزادة:
<https://engmohannadb.github.io/etccourse7/inner-page/U3-L2.html#:~:text=%2D%20%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%8A%D9%88%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D8%A8%D8%B1%20%D8%B9%D9%86%D9%87%D8%A7%3A%20%D9%88%D9%8A%D9%82%D8%B5%D8%AF%20%D8%A8%D9%87%D8%A7,%D9%88%D9%87%D9%88%20%D9%85%D8%A7%20%D8%AA%D8%A8%D9%8A%D9%86%D9%87%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AE%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA%20%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%B6%D9%88%D8%B9%D9%8A%D8%A9.>

5 **ثانياً: العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار**

٢- المؤثرات الشخصية

لكل فرد شخصيته التي ترتبط بالأفكار والمعتقدات التي يحملها والتي تؤثر على القرار الذي سيتخذه، وبالتالي يكون القرار متطابقاً مع تلك الأفكار والتوجهات الشخصية للفرد.

تغير الشخصية

- الشخص يمر خلال طفولته بأشكال مختلفة من النمو في نواح متعددة من بناءه، وهو يتغير ويتطور خلال هذا النمو.
- أنه ينمو من حيث معارفه.
- ومن حيث قدراته وتوجهاتها ومستواها.
- وينمو في أشكال خبراته ومواقفه من المؤثرات المحيطة

• إنه يتفاعل بشكل مستمر مع ما يحيط به، ويترك هذا التفاعل أثره في مكونات شخصه. إن صفة التغير أساسية عده.

• حين يصل إلى مرحلة الرشد التي تستطيع أن تقول عنها أن مظهر الثبات قد أصبح الغلب فيها، فإن التطور في الشخص يبقى مع ذلك مستمراً وإلا لما أمكن فهم ما يصيب الفرد والمجتمع من تطور وتقدم

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

5 ثالثاً: متى يكون القرار فعالاً

١- يحظى بالرضى والقبول من الأغلبية دون مجاملة.



٢- منسجم مع الإمكانيات المتاحة



5 ثانياً: العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار

٤- العوامل النفسية

تؤثر العوامل النفسية على اتخاذ القرار ومدى صوابه، فإزالة التوتر النفسي والاضطراب والحيرة والتردد لها تأثير كبير في إنجاز العمل وتحقيق الأهداف والطموحات والأمال التي يسعى إليها الفرد.



مصدر للاستزادة:
<https://www.almrsl.com/post/1077529>

5 رابعاً: نصائح وإرشادات عن كيفية اتخاذ القرار السليم

01	كن صبور	02	لا تتخذ قراراً كنت قلق أو توتر
03	ابعد عواطفك عند اتخاذ القرار	04	تكر جيداً قبل اتخاذ القرار
05	الخبرة	06	ضع كل المحائل المطروحة أمامك
07	النتائج السلبية تيمها من ناحية سلبية	08	إشراك المهتمين في اتخاذ قراراتك

مصدر للاستزادة:
<https://www.snnjah.net/8-%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%84%D8%A7%D8%AA%D8%AE%D8%A7%D8%BC-%D9%82%D8%B1%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%A9%D9%81%D8%B6%D9%84-article-23852>

5 ثالثاً: متى يكون القرار فعالاً

٣- يتضمن آلية واضحة للتنفيذ.



٤- لا يتأخر عن التوقيت المناسب.



٥- قابل للمراجعة والتعديل كلما تغيرت الظروف.



”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

5 رابعاً: نصائح وإرشادات عن كيفية اتخاذ القرار السليم

٢- لا تتخذ قرار تحت قلق أو توتر

لا تتخذ قراراتك تحت القلق والتوتر النفسي، لأنك في هذه اللحظة لا تكون حراً ستكون تحت تأثير القلق الذي تعيش فيه، والحالة النفسية التي تعيش بها ستكون مؤثرة على نوعية القرار الذي تتخذه.



مصدر للاستزادة:

[https://www.youm7.com/story/2019/2/19/%D9%84%D9%88-%D9%85%D8%AA%D9%88%D8%AA%D8%B1-%D8%A7%D8%B2%D8%A7%D9%89-%D9%85%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84-%D9%85%D8%B9-%D9%85%D8%B4%D8%A7%D8%B9%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D9%82-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A7%D8%B3%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%88%D9%83%D9%89-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%89/4147170](https://www.youm7.com/story/2019/2/19/%D9%84%D9%88-%D9%85%D8%AA%D9%88%D8%AA%D8%B1-%D8%A7%D8%B2%D8%A7%D9%89-%D9%85%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84-%D9%85%D8%B9-%D9%85%D8%B4%D8%A7%D8%B9%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D9%82-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A7%D8%A7%D8%B3%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%88%D9%83%D9%89-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%89/4147170)

5 رابعاً: نصائح وإرشادات عن كيفية اتخاذ القرار السليم

١- كين صبور

كن صبوراً، ولا تتسرع في اتخاذ القرارات، فكما يقول المثل «في التأي السلامة وفي العجلة الندامة»، وإن الإنساني لحظات التسرع لا يدرك جيداً حجم الأمور من حوله ، كما لا يدرك مدى صحة وسلامة قراره.



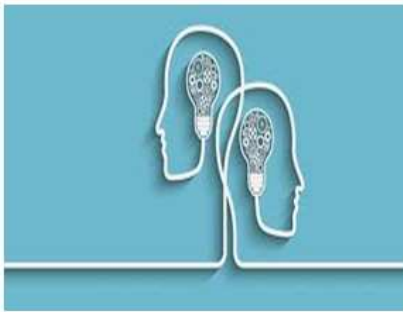
مصدر للاستزادة:

https://www.mentor.net/courses/Decision-Making-Skills-for-Kids?utm_source=cdn&utm_medium=cpc&utm_campaign=%7BAr%7DGenericTCTACConversionGooglePR-MaxNew13-8-2023%7BBEG%7D&adgroupid=&device=c&creative=&network=x&gad=1&gclid=EAIaIQobChMjPl-4udnLeQMVApevCh3iDAI6EAAAYASAAEgLPzVD_BwE

5 رابعاً: نصائح وإرشادات عن كيفية اتخاذ القرار السليم

٤- فكر جيداً قبل اتخاذ القرار

فكر في الموضوع أكثر من مرة قبل اتخاذ القرار، وانظر إلى الموضوع من أكثر من زاوية .



مصدر للاستزادة:

<https://www.pinterest.com/pin/56829804669962515/>

5 رابعاً: نصائح وإرشادات عن كيفية اتخاذ القرار السليم

٣- ابعده عواطفك عند اتخاذ القرار

ابتعد عن عواطفك ومشاعرك لحظة اتخاذ القرارات، فيجب أن تكون صلباً في اتخاذ القرارات الحاسمة، كما أن المشاعر والقلب يختلفان في التفكير تماماً عن العقل، وإن قرارات المشاعر غالباً ما تكون غير سليمة



مصدر للاستزادة:

<https://kyfiat.com/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D8%AA%D8%AD%D9%83%D9%85-%D9%81%D9%8A-%D8%B1%D8%AF%D9%88%D8%AF-%D8%A3%D9%81%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%83-%D9%88%D8%B9%D9%88%D8%A7%D8%B7%D9%81%D9%83-%D9%84%D8%AA%D8%B9%D9%8A%D8%B4-%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D8%A3%D9%81%D8%B6%D9%84-598>

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

٥ رابعاً: نصائح وإرشادات عن كيفية اتخاذ القرار السليم

٦- ضح كل البدائل المطروحة أمامك

ضع كل البدائل المطروحة أمامك، وقم بدراستها جميعها، ولا تقتصر على بديل أو اثنان؛ وإنما اعطي جميع البدائل الأهمية نفسها، فربما تجد البديل الأفضل وأنت لا تشعر بذلك.

مصدر للاستزادة:

<https://www.for9a.com/learn/%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA%D8%A7%D8%B0-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B1%D8%A7%D8%B1-%D9%83%D9%8A%D9%81-%D8%AA%D8%B5%D9%86%D8%B9-%D9%85%D8%B3%D8%AA%D9%82%D8%A8%D9%84%D9%83-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%84-%D9%82%D8%B1%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA%D9%83>

٥ رابعاً: نصائح وإرشادات عن كيفية اتخاذ القرار السليم

٥- الخبرة

إن الإنسان الواسع الخبرة قليلاً ما يقع في الخطأ فحاول أن تستفيد من تجاربك القديمة من أجل اتخاذ القرار السليم.

مصدر للاستزادة:

<https://mogtrib.com/1795>

٥ رابعاً: نصائح وإرشادات عن كيفية اتخاذ القرار السليم

٨- إشراك البعض في اتخاذ قراراتك

يمكنك إشراك البعض في اتخاذ قراراتك إن وجدت فيهم الخبرة والكفاءة والدراية، لأن الإنسان كلما كبر في الحياة زادت تجاربه وخبرته، كما من هم أكبر منك سناً وخصوصاً قال الرسول "صلى الله عليه وسلم" (ما خاب من استشار)، أي أن الدين الإسلامي حث على الشورى، وقد كان الرسول وهو أعلم البشر يستشير أصدقائه ويحترم آراءهم.

أساليب المشاركة في اتخاذ القرار

٥ رابعاً: نصائح وإرشادات عن كيفية اتخاذ القرار السليم

٧- النتائج السلبية قيمها من ناحية السلبية

إذا كانت جميع البدائل الموضوعية بين يديك سلبية، قيمها من ناحية السلبية، واختر أقلها سلبية وضّرر عليك، فالبعض عندما يقع أمام خيارات جميعها سلبية يفترض أنه لا بديل جيد أمله وأنه لا جدوى من التفكير، وهذه نظرية الضعفاء، فكما قال القدماء "أخف الضررين".

أيهما أخف ضرر

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

٦ ١ - مفهوم إدارة الإنفعال؟

6

الإنفعال :

هو حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية وتعبيرات حركية مختلفة كاتفعال الخوف و الحزن و الشعور بالذنب وهو يظهر بصورة مفاجئة هذا التعريف يؤثر بداخل معظمنا كثير من الخوف والإرتباك ولكن دائماً في الصحة النفسية ماتبحث عن ما يثبت الطمأنينة بداخلنا وهو أن الاتفعال أزمة عابرة طارئة لاتدوم طويلاً يستطيع الفرد التحكم فيها والسيطرة عليها من خلال مايعرفه بفن إدارة الأفعال .

مفهوم إدارة الإنفعال:

هي قدرة الفرد في التعبير عن مشاعره بحيث يكون مدركاً لطبيعة إنفعالاته ، والأهداف التي يسعى لتحقيقها بحيث تؤثر إنفعالاته بشكل إيجابي في قراراته. فإدارة الانفعال هي الإدراك الجيد لمشاعر الفرد الذاتيه مع القدرة على التحكم فيها وضبطها مما يساعد الفرد على التواصل مع نفسه ومع الآخرين بفاعلية.



المهمة السادسة

6

مهارة إدارة الإنفعالات

تختص هذه المهمة بتنمية وعيك بوجاهي إدارة الإنفعال، أهمية إدارة الإنفعال، أسباب الإنفعال، مكونات الإنفعال، أسباب الإنفعال.



أهداف الإجرائية للمهمة السادسة:

عزيمي الضيف/ عزيمي الضاية

بعد الإنعاش من هذه المهمة ونحننا المعرفية نضمني أن يكون كل شاب صائبة قادراً على أن:

ولاً الأهداف المعرفية:

- ١- يحدد مفهوم إدارة الإنفعال.
- ٢- يتعرف على أنواع الإنفعالات.
- ٣- يعطي أمثلة لأسباب الإنفعالات.
- ٤- يفهم أهمية إدارة الإنفعال.
- ٥- يذكر مكونات إدارة الإنفعال.



ثانياً: الأهداف المهارية:

- ١- يواجه الأمور التي تؤدي إلى انفجار الانفعالات.
- ٢- يتعامل بذكاء مع انفعالات الآخرين.
- ٣- يشاهد الفيديوهات الخاصة بإدارة الإنفعال.

ثالثاً: الأهداف الوجدانية:

- ١- يقدّر أهمية ماتلمحه عن إدارة الإنفعال
- ٢- ينمي قدراته على التعامل مع إدارة الانفعالات

حقوق النشر محفوظة للمصنف © ٢٠٢٢

٦ ٢ - أهمية إدارة الإنفعال

6

٢ - مساعدة لنا في صنع القرار:

يتخذ الأشخاص نتيجة انفعالاتهم الشديدة واتباعهم للعواطف قرارات خاطئة؛ والسبب في ذلك اللوثة الدماغية التي تقوم باستقبال التهديدات التي يتعرض لها المرء، ونتيجة لسيطرة المشاعر واجتياحها للعقل دون ضوابط، تعمل اللوثة على تنفيذ مهام المخ، وغالباً ما ترتكب الأخطاء لأنها تعتمد على جزء صغير من الإشارات التي تستقبلها من الحواس، لذلك تساهم السيطرة على المشاعر في توجيه الدماغ لاتخاذ قرارات صائبة.



٦ ٢ - أهمية إدارة الإنفعال

6

١- مصدرراً لإستمرارية الحياة بما لها من خاصية موجهة ومرشدة لسلوكنا وأحكامنا .
الشعور بمزيد من التحكم تؤثر عواطف المرء على سلوكه ومزاجه بشكل كبير؛ فالشعور بالغضب أو الحزن أو السعادة يؤثر على علاقة المرء بأسرته، وسلوكه مع أصدقائه، وزملائه في العمل أو الدراسة، ويؤثر امتلاك المرء المهارات اللازمة لإدارة المشاعر على التحكم في تصرفاته بشكل سليم عند التعامل مع المواقف التي يمر بها في حياته.

مصدر للاستزادة:

https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9_%D8%A5%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D8%A7%D8%B9%D8%B1

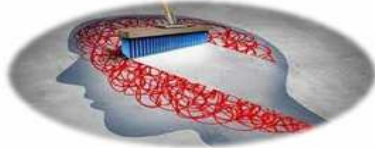


”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

٦ - أهمية إدارة الإنفعال

التخلص من الأفكار السلبية في العقل الباطن قبل الحديث عن طرق القضاء على التفكير السلبي باستخدام قوة العقل الباطن، لا بد من معرفة أن العقل الباطن هو المسئول عن المعتقدات الفكرية التي بدورها تحدد أسلوب حياتك ، فالأهتمام بمرمجة العقل الباطن بالتفكير الأيجابي والمعتقدات الإيجابية يصل بنا إلي حياة أكثر سعادة ورخاء.

فالكثير منا ترهقه الأفكار السلبية وتجعل حياته تعيسة مليئة بالتشاؤم ، ويرغب في السيطرة علي عقله الباطن و التحكم به للقضاء علي التفكير السلبي واستبداله بالتفكير الأيجابي ، وبالتالي يتمكن الفرد من تغيير حياته الي الأفضل وبناء حياة سعيدة مئينة بالرخاء والنجاح وتحقيق أهدافه .



٦ - أهمية إدارة الإنفعال

٣- طرد الأفكار السلبية:

تؤدي المشاعر السلبية إلى تكوين أفكار سلبية تؤثر على تصرفات المرء، وهنا تبرز أهمية إدارة المشاعر في المساهمة على تغيير الأفكار والمعتقدات؛ فعند شعور المرء بالحزن وسيطرة هذا الشعور عليه، يؤدي ذلك إلى تكوين أفكار غير سعيدة تؤثر على طريقة تفكيره وتعامله مع المواقف الصعبة



٦ - أهمية إدارة الإنفعال

٤- زيادة الوعي الذاتي:

تساهم إدارة المشاعر والعواطف في تعريف المرء على نفسه، من خلال زيادة الوعي بالمشاعر التي يمر بها، والتعامل مع عواطفه بشكل يكسبه مهارات تواصل جيدة، وتساعد إدارة المشاعر في تسليط الضوء على نقاط القوة والضعف للمرء؛ فهو يعلم متى يجب أن يتكلم بطريقة مناسبة دون التأثير بالمشاعر والتقلبات المزاجية.



طرق لزيادة الوعي الذاتي:

<https://www.almsal.com/post/689735>

٦ - أهمية إدارة الإنفعال

التفكير السلبي : هي نظرة الفرد للأمور والمواقف بنظرة تشاؤمية وتقييم المواقف بصورة سلبية أكثر من اللازم وتضخيم المواقف السلبية وأعطائها حجم أكبر من حجمها.

أسباب التفكير السلبي :

- ١- الانتقاد السلبي الغير بناء من الوسط المحيط بالفرد .
- ٢- النظرة التشاؤمية والسلبية الدائمة للمواقف والأحداث بدون تحليل ولا منطق .
- ٣- ضعف الثقة بالنفس ، انعدام ثقة الفرد بإمكانياته وقدراته .
- ٤- مقارنة الفرد بغيره ، مما يدخله في دائرة الأحياب واليأس .
- ٥- الخوف من الفشل بدون اي دلائل منطقية .
- ٦- عدم العيش في اللحظة الحالية والخوف من المستقبل والتفكير به أكثر من اللازم .
- ٧- جلد النفس أو لوم النفس أكثر من اللازم .
- ٨- التركيز على الأحداث السلبية في العالم .

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

٦ - أهمية إدارة الإنفعال

6

٦- زيادة التنظيم الذاتي:

يمتلك الشخص القادر على التنظيم الذاتي مهارات السيطرة على مشاعره؛ من خلال القدرة على التحكم في انفعالاته، وتجنب اتخاذ قرارات تستند على عواطف المرء، وتبرز أهمية السيطرة على المشاعر في تحقيق المرء على التكيف بناء على المواقف المختلفة التي يمر بها، بحيث يسيطر على مشاعره عند التعرض لموقف سيء، ولا يغضب أو يصرخ، بل يفكر في طرق لعلاج الموقف بطريقة سليمة.

اهدأ يا هاني



٦ - أهمية إدارة الإنفعال

6

٥- تحسين العلاقات بين الآخرين:

يساهم التعرف على المشاعر وإدراكها في إيصالها للآخرين بشكل مناسب؛ مما يقوي العلاقات بين الأفراد، وتعزيز رابطة الصداقة؛ فعندما يقوم المرء بفهم مشاعر الآخرين، ومعرفة متى يشعرون بالضيق أو الحزن، يحسن ذلك طريقة تعامله مع الآخرين، ويعمل على مساعدتهم بشكل مناسب، وتقديم الدعم اللازم لتحسين العلاقات وتقوية الروابط بينهم



<https://www.savidaty.net/%D8%A8%D9%84%D8%B3%D8%B4%D8%A8%D8%A7%D8%A8-%D9%88%D8%A8%D9%86%D8%A7%D8%AA/1664796-%D9%86%D8%5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D8%AA%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%AF-%D9%81%D9%8A-%D8%A8%D9%86%D8%A7%D8%A1-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%82%D8%A7%D8%AA-%D8%A3%D9%81%D8%B6%D9%84-%D9%85%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D8%A2%D8%AE%D8%B1%D9%8A%D9%86>

٦ - أنواع الإنفعال

6

٢- الحب:

للحب دور كبير في حياة الإنسان ، فنجد أن الطفل بحاجة دائمة الي الحب والعطف والرعاية ، وفي هذا الجو المشبع بالحب تنمو شخصية الفرد نمواً طبيعياً سوياً . أما إذا حرم من هذا الحب وشعر بالخوف والقلق ، فإن ذلك يؤثر علي نمو شخصيته تأثيراً سلبياً ويجعلها أكثر عرضة للاضطرابات النفسية .



مصدر للاستزادة:

<https://www.youm7.com/story/2022/3/17/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D9%A%D8%A%D8%A%D8%A3%D8%A8%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84-%D8%A8%D9%85%D8%B4%D8%A7%D9%87%D8%AF%D8%A9-%D8%B4%D8%AC%D8%A7%D8%B1-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%8A%D9%82-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D9%83%D9%84%D8%A9/5681039>

٦ - أنواع الإنفعال

6

١- الغضب:

حالة صحية طبيعية، ولكن عندما يخرج عن نطاق السيطرة والتحكم فيه، فإنه يتحول الي مشكلة هدامة تؤدي إلي شرخ كبير في العلاقات الإجتماعية .



مصدر للاستزادة:

<https://www.alqabas.com/article/5850399-%D8%A3%D9%85%D8%B3%D9%83-%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%83-%D8%B9%D9%86%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B6%D8%A8>

” رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية”

6 **٤ - مكونات الإنفعال**

١ - البيولوجية

٢ - المعرفية

٣ - اليفينية

مصدر للاستزادة:

<https://www.slideshare.net/ssusere08d51/ss-250461463>
<https://www.slideshare.net/ssusere08d51/ss-250461463>
<https://ma3loma-edu.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81-%D8%AA%D9%86%D8%B8%D9%8A%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D9%81%D8%B9%D8%A7%D9%84-%D9%88%D9%85%D9%83%D9%88%D9%86%D8%A7%D8%AA%D9%87/>

6 **٣ - أنواع الإنفعال**

٣- الخوف:

إن الخوف الموضوعي يكون رد فعل طبيعي يقوم به الفرد في مواجهة مواقف تهدده أما إذا بلغ الخوف حداً يحول بين الفرد وبين التكيف السليم ، ويصبح في هذه الحالة خوف مرضي (الفوبيا) والتي أهم أعراضها الانفعال والتعصبية الزائدة.

مصدر للاستزادة:

<https://www.youtube.com/watch?v=A26ifAW5cPI>
<https://www.alarabiya.net/medicine-and-health/2023/09/13/%D9%84%D9%86-%D8%AA%D8%B5%D8%AF%D9%82-%D9%87%D8%B0%D8%A7-%D9%85%D8%A7-%D9%8A%D9%81%D8%B9%D9%84%D9%87-%D8%A7%D9%84%D8%AE%D9%88%D9%81-%D8%A8%D8%AC%D8%B3%D9%85%D9%83->

6 **٤ - مكونات الإنفعال**

٢- المكونات المعرفية:

تتضمن الجوانب المعرفية ، الإشارات اللفظية ، أو اللغة ، وايضا غير اللفظية (لغة الجسد ، الذاكرة ، الإدراك) و الجوانب غير المعرفية مثل الدافعية .

مصدر للاستزادة:

<https://mqall.org/cognitive-theory/>

6 **٤ - مكونات الإنفعال**

١- المكونات البيولوجية:

وتشتمل على الجينات و العوامل الوراثية ، و إفرازات الغدد الصماء والعوامل العصبية .

عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة

من فضلك شاهد هذا الفيديو

مصدر للاستزادة:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=1bxHvKNDeQY>

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

6 - أسباب الإنفعال

أسباب الإنفعال:

- العوامل الوراثية ومنها ؛ أن يكون أحد الوالدين يعاني من المصيبة الزائدة بالوراثة وهذا يؤثر على الأبناء (٢)
- عند التعرض للمشكلات النفسية و الضغوطات مثلاً؛ الأرق ، والاكتئاب ، و القلق ، والضغط الحياتية اليومية
- مشكلات العمل والروتين اليومي .
- التعرض الي أحد الأمراض التي لا شفاء لها يعمل على إصابة الشخص المريض بالاكتئاب والإنفعال الشديد .
- عند الشعور بالخوف يبدأ الجسم يفرز هرمون الأدرينالين الذي يعمل على المصيبة والإنفعالات السريعة
- فترات الحيض والحمل التي تتعرض لها المرأة فترة الحيض كل شهر والحمل والولادة تسبب المصيبة ، نتيجة التغيرات في الهرمونات بالجسم .
- إضطرابات النوم ، الأرق ، وعدم أخذ كسط من النوم الجيد يسبب المصيبة .



6 - مكونات الإنفعال

٣ - المكونات البيئية:

وتتضمن العوامل المادية ،والاجتماعية من خلال تفاعل الفرد مع المحيطين به، وعليه فان الإنفعالات تكون نتاج تفاعل بين المكونات البيولوجية ،النفسية ،البيئية المختلفة في نوعها وشدتها ودرجتها.



مصدر للاستزادة:
<https://www.psydz.info/2019/07/blog-post21.html>

7 المهمة السادسة

تابع مهمة إدارة الإنفعالات

تخص هذه المهمة بتنمية وعيك ب «خطوات تساعدك على إدارة الإنفعال» ،إيجابيات إدارة الإنفعال، معاطر الإنفعال، أبعاد إدارة الإنفعال، نصائح لإدارة الإنفعال»

إن الإنفعالات تتصل بحياة الفرد اتصالاً مباشراً ولها أهمية ودور كبير فيها . فالإنفعالات عندما تكون في حالاتها الطبيعية المتزنة تستثير وتدفع الإنسان إلى العمل ومواصلته ، وتعطي السلوك قوة وزخماً . كما أنها تساعد في تنظيم خبراته وتساعد في زيادة خصوبة خياله وتنشيط تفكيره ، وتشكيل إدراكه لذاته وللآخرين . والإنفعالات تساعد على تحديد وتوجيه السلوك الذي يسهم في استمرارية الإنسان في الحياة .

عزيزي الشاب/ عزيزتي الشابة مرحباً بكم في رحلتنا المعرفية الشيقة شاهد هذا الفيديو المترجم بلغة الإشارة للتعرف على موضوع المهمة



START

حقوق النشر محفوظة للباحثين @ ٢٠٢٣

التقويم

لماذا يلي مجموعة من الأنشطة التي يمكن من خلالها تحقيق الأهداف المرجوة من الرحلة

وهي منك عزيزو الشاب / عزيزتي الشابة التي أهد الأشرطة المكتوبة في الوقت المحدد لها بأن ما التلظ بهب الأجزاء 30 دقيقة أو بإجابه عن هذه الأشرطة وأرسلها عبر البريد الإلكتروني لتعد والمردود بملء الإمكان بدأ.

نشاط (١) من وجهة نظرك ما هي إدارة الإنفعال؟

نشاط (٢) ماهي الأسباب التي تؤدي إلى الإنفعال؟

نشاط (٣) أكثر مكونات الإنفعال ؟

نشاط (٤) ما هي أهمية دراستك لإدارة الإنفعال؟

الخاصة:
في نهاية المهمة السادسة من رحلتنا المعرفية أشكركم على حسن تعاونكم وإلى اللقاء في المهمة السابعة من رحلتنا المعرفية

حقوق النشر محفوظة للباحثين @ ٢٠٢٣

رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية

7 1 - خطوات تساعدك على إدارة الانفعال

إن الانفعالات تتصل بحياة الفرد اتصالاً مباشراً ولها أهمية ودور كبير فيها . فالانفعالات عندما تكون في حالاتها الطبيعية المتزنة تستثير و تدفع الإنسان إلى العمل ومواصلته ، وتعطي السلوك قوة و زخماً . كما أنها تساعده في تنظيم خبراته وتساعد في زيادة خصوصية خياله وتنشيط تفكيره ، وتشكيل إدراكه لذاته وللآخرين . والانفعالات تساعد على تحديد وتوجيه السلوك الذي يسهم في استمرارية الإنسان في الحياة .

خطوات تساعدك على إدارة الانفعال
تنفس بعمق لمدة ٦٠ ثانية على الأقل: لا يمكن لجسمنا أن يجمع ما بين الانفعال الشديد والنفس العميق في آن واحد، من خلال التنفس العميق ستسمح للرتين بتوزيع الأكسجين على كافة أجزاء الجسم والدماغ؛ مما يجعلك أكثر هدوءاً ويساعدك على إدارة انفعالك بالطريقة الصحيحة.

مصدر للإستزادة:

<https://tawazonapp.com/%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D8%AA%D9%8A%D8%AC%D9%8A%D8%A9-%D8%A5%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D9%81%D8%B9%D8%A7%D9%84/>

7 المهمة السابعة

تأجيل مهلة إدارة الانفعالات
تخص هذه المهمة بتنمية وعيك ب «خطوات تساعدك على إدارة الانفعال، إيجابيات إدارة الانفعال، مخاطر الانفعال، أبعاد إدارة الانفعال، نصائح لإدارة الانفعال».

أهداف الإجرائية للمهمة السابعة:

مؤري الضيف: مؤري الضيف
بعد الانتهاء من هذه المهمة في رحلتنا المعرفية نطمح أن يكون كل شاب، ضيف قادراً على أن:

ولاً الأهداف المعرفية:

١- يذكر خطوات إدارة الانفعال.
٢- يتعرف على إيجابيات إدارة الانفعال.

٣- يترك مخاطر إدارة الانفعال
٤- يذكر النصائح التي تقيد في إدارة الانفعال.

ثانياً: الأهداف المهارية:

١- يطبق اصائح إدارة الانفعال في حياته.
٢- يدخل على لينكات مصادر معلومات إدارة الانفعال.
٣- يتأهد الفيديوهات الخاصة بإدارة الانفعال.

ثالثاً: الأهداف الوجدانية:

١- يقدر أهمية ماتلمه من نصائح عن إدارة الانفعال
٢- يشعر بالفرح لما تلمه عن إدارة الانفعالات

حقوق النشر محفوظة للمؤلفين © ٢٠٢٣

7 1 - خطوات تساعدك على إدارة الانفعال

احتفظ بدفتر يوميات للانفعال: يُساعدك تدوين انفعالاتك ومشاعرك على اكتشاف الأنماط المزجة التي تقودك إلى الانفعال، كما يسمح لك بتأمل الانفعال ودراسته وتحليله لتجنبه مستقبلاً.

تأمل: يُساعدك التأمل على التفكير في انفعالاتك دون محاولة التخلص منها أو تغييرها؛ مما يزيد وعيك بالمشاعر والانفعالات ويُعطيك القدرة على إدارتها.

النوم الصحي: عندما تنام نوم صحي ولمدة لا تقل عن ٨ ساعات فإن ذلك يُساعدك على إدارة الانفعال.

اختر طريقة التعبير عن الانفعال: عليك التوقف والتفكير بعمق عن الطريقة الملائمة للتعبير عن انفعالاتك بدون أي خسائر.



7 1 - خطوات تساعدك على إدارة الانفعال

في حال رغبتك في إدارة انفعالاتك وتجنب نوبات رد الفعل غير المرغوب بها، فكل ما عليك هو اتباع الخطوات التالية:
ابتسم لتجلب نفسك تشعر بالرضا: ابحث عن مائة، وانظر إلى نفسك وأنت تبتسم، قم بذلك لمدة ٣٠ ثانية على الأقل؛ هكذا ستجعل العضلات التي تستخدمها في التبتيم ترسل إشارات للدماغ تخبره بأنه سعيد.

انهض وتحرك واقفز: هكذا أنت تُساعد الجهاز اللقوي على التخلص من السموم التي تجعلك متفعلًا وتشعر بالسوء، إذا كان الوضع مناسباً عند انفعالك قم مباشرة واقفز أكثر من مرة؛ القفز يُساعد على إفراز هرمونات السعادة التي ترسل إشارات للدماغ تخبره بأنه سعيد.

تنفس بعمق لمدة ٦٠ ثانية على الأقل: لا يمكن لجسمنا أن يجمع ما بين الانفعال الشديد والنفس العميق في آن واحد، من خلال التنفس العميق ستسمح للرتين بتوزيع الأكسجين على كافة أجزاء الجسم والدماغ؛ مما يجعلك أكثر هدوءاً ويساعدك على إدارة انفعالك بالطريقة الصحيحة.

تحدث إلى شخص ما: عبر عن مشاعرك للبدء في حل الموقف المسبب للانفعال، تحدث مع صديق أو زميل بدلاً من كبت مشاعرك.

قم بتسمية مشاعرك: الجزء من الدماغ الذي يمكنه تسمية المشاعر هو نفس الجزء الذي يشعر بالانفعال، وعند قولك "أنا أشعر بالغضب" فإنك في الواقع ستشعر بقدر أقل من الغضب.

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

٣- مخاطر الإنفعال

7

١- يؤثر الإنفعال علي تفكير الفرد فيمنعه من الاستمرار ، كما هو الحال في حالة الغضب أو يجعل التفكير بطيئاً كما هو الحال في حالات الحزن والاكئاب .
٢- يقلل الإنفعال من قدرة الشخص علي النقد وإصدار الأحكام الصحيحة .
٣- كما يؤثر أيضاً علي الذاكرة فيما يتصل بالأحداث التي تتم أثناء فترة الإنفعال .
٤- في حالة حدوث الإنفعالات بشكل دائم ومستمر ، يترتب عليها العديد من المتغيرات الفسيولوجية ، مما يؤدي إلى حدوث تغيرات عضوية في الأنسجة وينشأ في هذه الحالة ما يسمي بالأمراض النفس جسمية أو السيكوسوماتية .



مصدر للاستزادة:

<https://www.starshams.com/2022/11/harm-and-benefits-of-emotions%20.html>

٢- إيجابيات إدارة الإنفعال

7

إن وصولك إلى القدرة في التحكم في الإنفعال، يمنحك الفرصة في التحكم في ردود أفعالك وهذا يُساعدك فيما يلي:
١- اتخاذ القرارات.
٢- نجاح العلاقات.
٣- الثقة بالنفس.
٤- رسم صورة إيجابية عنك في أذهان الآخرين.
٥- التمتع بصحة نفسية وتجنب بعض الأمراض التي قد يُسببها عدم القدرة على إدارة الإنفعال مثل الاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية.

تنمية مهارات الضبط الإنفعالي



٤- أبعاد إدارة الإنفعال

7

البعد الأول: الفهم والتعبير عن العواطف الذاتية :-
وهذا البعد يتعلق بقدرة الفرد علي فهم عواطفه العميقة. مما يجعله قادراً علي التعبير عنها بشكل طبيعي .
البعد الثاني: فهم وإدراك عواطف الآخرين :-
وهذا البعد يتعلق بقدرة الفرد علي فهم وإدراك عواطف المحيطين به.
البعد الثالث: التحكم في المشاعر الذاتية :-
وهذا البعد يتعلق بالقدرة علي إبقاء الإنفعال تحت السيطرة.
البعد الرابع: توجيه المشاعر لتحقيق الأهداف :-
وهذا البعد يتعلق بالقدرة علي ضبط وتوجيه الإنفعال نحو الأهداف البناءة.

مصدر للاستزادة:

<https://www.annajah.net/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D9%81%D8%B9%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9%D9%87%D8%A7-%D9%88%D8%B7%D8%B1%D9%8A%D9%82%D8%A9-%D8%B6%D8%A8%D8%B7%D9%87%D8%A7-article-34352>

٣- مخاطر الإنفعال

7

مظاهر الانفعالات الفيزيولوجية (فيزيولوجية الانفعالات):

مظاهر الانفعالات الفيزيولوجية تغير حيزاً أساسياً من تجربتنا العاطفية اليومية عندما نواجه موقف محدد عاطفياً نتخّذ سمناً استجابات فيزيولوجية مميزة تعكس حالة عواطفنا الداخلية وأبرز مظاهر الانفعالات الفيزيولوجية:

- 1 ارتفاع ضغط الدم وتوسع في ضربات القلب والدخان يكون نتيجة لارتفاع مثل الجوف والغضب.
- 2 ارتفاع في درجة وحدة الصوت الذي يرافق الكثير من الانفعالات مثل الغضب.
- 3 نشاط ردة في العضلات.
- 4 الإحساس بالضغط في المعدة.
- 5 إفرار لادرينالين.
- ٤ ومن المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات: الحركات العصبية على الوجه مثل الانسحاب عند السعادة وقطب الحاجبين عند الغضب وتوسع العينين عند الخوف، وتوسع تعبيرات الجسم أيضاً مثل الركن عند الجوف والتعيرات العصبية مثل انخفاض وتيرة الصوت عند السبق بكلمات الحب وارتفاع وتيرة وحده عند الغضب أو الخوف.



”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

7 - نصائح لإدارة الإنفصال

7

١ - فكر قليل أن تتحدث:

أثناء توبة الغضب، من السهل قول شيء ما قد تندم عليه لاحقاً. انتظر لحظات قليلة لتجسب أفكارك قبل النوح بأي شيء. واجعل المشاركين الآخرين في الموقف ذاته يفعلوا الأمر نفسه.

٢ - عندما تهدأ، عتبر عن مخاوفك:

يسجد أن تفكر بوضوح، عتبر عن إحباطك بطريقة حازمة ولكن غير تصادمية، واذكر مخاوفك واحتياجاتك بوضوح ويشمل مباشر دون إيذاء الآخرين أو محاولة السيطرة عليهم.

٣ - مارس بعض التمارين الرياضية:

يمكن للنشاط البدني المساعدة في تقليل التوتر الذي قد يسبب لك الشعور بالغضب. فإذا شعرت بأن غضبك يزداد حدة، فمارس المشي السريع أو الجري. أو اقتض بعض الوقت في ممارسة أنشطة بدنية مستمتع أخرى.

٤ - الحصول على فترة استراحة:

فترات الاستراحة ليست مخصصة للأطفال فقط أعطى نفسك استراحات قصيرة خلال أوقات اليوم التي غالباً ما تسبب التوتر. فقد تساعد اللقائات القليلة الهادئة على الشعور بالتحسن وتهدئك للتعامل مع القادم دون الشعور بالتهدئ أو الغضب.

7 - نصائح لإدارة الإنفصال

7

إن مواصلة التحقق من توبة الغضب يمكن أن يكون صعباً. يمكن الاستفادة من النصائح البسيطة لإدارة الغضب — من خلال استغراق الوقت في استخدام عبارات "أنا" — لإبقاء السيطرة على الأمر. هل تستشيط غيظاً عندما يعترض طريقك أحد الأشخاص وسط حركة المرور؟ هل يرتفع ضغط الدم لديك عندما يرفض طفاك التعاون معك؟ الغضب عاطفة شائعة بل صحية للتعبير عن الشعور. لكن من المهم التعامل معه بطريقة إيجابية. قد يتسبب الغضب الخارج عن السيطرة في التأثير سلباً على صحتك وعلاقاتك. هل أنت مستعد للسيطرة على غضبك؟ ابدأ باتباع النصائح العشر التالية لإدارة إنفصالك وغضبك.



7 - نصائح لإدارة الإنفصال

7

٧ - لا تحمل ضغينة:

التسامح وسيلة قوية. فإذا سمحت للغضب والمشاعر السلبية الأخرى أن تطرد المشاعر الإيجابية، فقد تجد نفسك غارقاً في الشعور بالمرارة أو الظلم. ولكن عند مسامحة شخص أغضبك، فقد يتعلم كلاماً من الموقف وتتعزيز علاقتكما.

٨ - استخدم الفكاهة لتفيس التوتر:

يؤدي أخذ الأمور ببساطة إلى نزع فتيل التوتر. استخدم الفكاهة لمساعدتك في مواجهة ما يثير غضبك، وربما للتخلص من أي توقعات غير واقعية لديك بشأن الكيفية التي يجب أن تكون عليها الأمور. ولكن تجنّب السخرية، لأنها من الممكن أن تؤدي المشاعر وتزيد الأمور سوءاً.

من طرق التوقية من الإنفعالات:



7 - نصائح لإدارة الإنفصال

7

٥ - حدد الحلول الممكنة:

بدلاً من التركيز على ما سبب غضبك، اعمل على حل المشكلة التي تواجهها. هل تثير الفوضى في غرفة طفلك غضبك؟ أغلق الباب. هل يتأخر زوجك عن العشاء كل ليلة؟ حددي مواعيد متأخرة للوجبات في المساء. أو تقبلي تناول الطعام بمفردك بضع مرات في الأسبوع. ينبغي أيضاً إدراك أن بعض الأشياء تخرج عن سيطرتك وحاول أن تكوني أكثر واقعية بشأن ما يمكنك تغييره وما لا يمكنك تغييره. ذكر نفسك بأن الغضب لن يحل شيئاً وربما فقط يزيد الأمر سوءاً.

٦ - التزم بالعبارات التي تحتوي على "أنا":

يمكن أن يؤدي توجيه النقد أو إلقاء اللوم إلى زيادة التوتر. لكن يمكنك بدلاً منهما استخدام ضمير المتكلم وتحديث عن أفعالك فقط أثناء وصف المشكلة. تحلّ بالاحترام وكن محدداً. على سبيل المثال، قل "أشعر بالاستياء لأنك غادرت المائدة دون عرض المساعدة في حمل الأطباق" بدلاً من "أنت لا تفعل أبداً أيّاً من أعمال المنزل".

” رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية”

7 - ملاحظات هامة

- إن التروي والمرونة يجعل الإنسان يكسب نفسه ، ويكسب المودة والعشرة الطيبة مع من حوله .
- فالإفعال يقصد المزاج ، ويغير الخلق ويسئ العشرة ، ويقصد المودة ، ويقطع صلة الارحام ، وذلك لأن الإفعال يفقد الإنسان وعيه ويجعله يتمتم بكلمات قد يتدم عليها فيما بعد . فقد قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه (ماتدمت علي سكوتي مره ، لكنني تدمت علي الكلام مرراً).
- لذلك يجب علينا التزام الصمت أثناء إتفعلنا ، فالإفعال قد يكسب المرء الموقف لكنه يخسر القلوب ، وغالباً يكون كسب المواقف مُجدي لكن في الأغلب كسب القلوب أجدى .



7 - نصائح لإدارة الإفعال

٩- ممارسة مهارات الاسترخاء:

عندما يشتعل غضبك، الجأ إلى استخدام مهارات الاسترخاء. مارس تمارين التنفس العميق، أو تخيل مشهداً يساعد على الاسترخاء، أو كرر كلمات أو عبارات مهدئة مثل "هون عليك". يمكنك أيضاً الاستماع إلى الموسيقى أو الكتابة في دفتر يومياتك أو أداء بعض أوضاع اليوغا، أو كل ما يمكن قطعه للتشجيع على الاسترخاء.

١٠- اعرف متى تطلب المساعدة:

أحياناً ما يكون تعلم التحكم في الغضب أمراً عسيراً. فاطلب المساعدة للتعامل مع نوبات الغضب إذا كان غضبك يبدو خارج نطاق السيطرة، مما يجعلك تفعل أشياء تدمم عليها أو تؤدي من حولك.



٨ المهمة الثامنة

مهارة إدارة الوقت

تختص هذه المهمة بتقنية وجذاب وتدريب إدارة الوقت، ما أهمية إدارة الوقت، مهارات إدارة الوقت، خطوات إدارة الوقت، محركات إدارة الوقت، إدارة الوقت في الظروف الطارئة.

هل سألت نفسك يوماً ما لماذا تلاحظ أن بعض الأشخاص لديهم متسع من الوقت لفعال كل ما يريدون - وهو كثير - بينما البعض الآخر في قمة انتشالهم وينتهون من مهمة ليدخلوا في الأخرى دون راحة ومع ذلك لا يبدو عليهم أنهم أنهوا أي شيء؟

بمقارنة المهام المنجزة من هذين الشخصين تجد أن الشخص الذي لديه الوقت الكافي لينتهي كل ما يريد قطعه ليس الشخص الذي لديه مهام أقل، بل سجد أن السبب هو أن الشخص الأول يستخدم وقته بشكل أكثر فاعلية بمعنى آخر لديه مهارات إدارة الوقت التي تمكنه من إدارة وقته بشكل أفضل.

مصدر للاستزادة:

<https://www.twinkl.com/eg/blog/mharat-adart-awtat>
<https://www.for9a.com/learn/%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%AA%D9%86%D8%B8%D9%8A%D9%85-%D9%88%D8%A5%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%82%D8%AA-%D8%A8%D8%B4%D9%83%D9%84-%D9%81%D8%B9%D8%A7%D9%84>

START

التقويم

لما يلي مجموعة من الأنشطة التي يمكن من خلالها تحقيق الأهداف المرجوة من الرحلة وهي من إعداد فريق / فريقنا / فريقنا

لأن الأنشطة النظرية في الوقت المحدد لذا فإن مدة النشاط يجب ألا تتجاوز 30 دقيقة. لم يلاحظ من هذه الأنشطة وأرسلها عبر البريد الإلكتروني لتعد وتعزوه بملف الإصل بنا.

نشاط (١)
من وجهة نظرك الإفعال؟

نشاط (٢)
من خلال دراستك الإفعال؟

نشاط (٣)
ماهي أبعاد الإفعال؟

نشاط (٤)
أعطي تصانح لإدارة الإفعال أو أثناء الغضب؟

الخلاصة:

في نهاية المهمة السابعة من رحلتنا المعرفية أشكركم على حسن تعاونكم وإلى اللقاء في المهمة الثامنة والأخيرة من رحلتنا المعرفية

حقوق النشر محفوظة للفريقين @ ٢٠٢٢

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

٢- مهارات إدارة الوقت

8

business manager

مهارات
منا
منا
منا
منا
منا
منا
منا
منا

الإحسان التاجع والقتل في هذه الحياة ليس الإنسان المنتج أو الذي يتجزأ الأمور فقط، بل هو الإنسان الذي يحقق النتائج المطلوبة في الوقت المتاح. الإنسان التاجع والقتل في هذه الحياة ليس الإنسان المنتج أو الذي يتجزأ الأمور فقط، بل هو الإنسان الذي يحقق النتائج المطلوبة في الوقت المتاح. لذا تأتي مهارة ترتيب الأولويات، ويقصد بها عملية ترتيب الأهداف والمهام والأعمال ابتداءً من المهم فالأهم، بحيث يتمكن الإنسان من تحقيق أهدافه في الوقت المتاح أمامه.

الجدول التالي يساعد في ترتيب الأولويات التي تؤدي بها مهامك:



المرجع الأول: هام جداً وعاجل

هذه أمور تفرض نفسها علينا، فهي هامة جداً، لا بد من عملها ولكنها عاجلة لا يمكن تأخيرها إلى وقت آخر. ومن أمثلة ذلك: العيادات أو الواجبات أو المسؤوليات التي يجب أداؤها.

المرجع الثاني: هام جداً وغير عاجل

وهذه أمور هامة جداً ومطلوب إنجازها ومتابعها ولكنها غير عاجلة، ولذلك يمكن تأجيلها وتأخيرها والتسويق في عدم مياستها. ومن أمثلة ذلك: تحديد أهدافك في الحياة، التخطيط للمستقبل.

المرجع الثالث: ضروري وعاجل

وتندرج في هذا المرجع جميع المهام والمسؤوليات الضرورية التي تضر أقل أهمية من المرجع الأول، ولكن لها صفة الاستعجال، ومن ثم فإن هناك ضغوطاً علينا لميادرتها وإنجازها. ومن أمثلة ذلك: تصحيح أخطاء الواجبات قبل تسليمها للأستاذة، الجئوس في المنزل لاحتظار الآخرين.

٢- مهارات إدارة الوقت

8

business manager

مهارات
منا
منا
منا
منا
منا
منا
منا
منا

ترتيب الأولويات

تعد أولى مهارات إدارة الوقت وأهمها هي مهارة ترتيب الأولويات، تعتمد عليها باقي الخطوات؛ فالشخص الذي يستطيع الوصول لأفضل نتيجة ممكنة في إدارة وقته هو الشخص الذي يستطيع التفريق بين معنى الشيء المهم والشيء المُتَح؛ فالأشياء المُتَح هي المهام التي تتطلب منك رد فعل سريع وفوري، مثل: الرد على الهاتف الذي يُصدر صوتاً رنين، فإذا لم تجب عليه فالمتمصل سوف يُنهي اتصاله ولن تعرف سبب الاتصال الذي قد يكون مهماً أو قد يكون لا فائدة له على الإطلاق.

يوضح هذا أكثر مهمة زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري التي تُصَدَّف كشيء (مهم) لكي لا تتضرر أسناتك وتُصاب بالتسوس ومشكلات اللثة نتيجة لعدم زيارتك لطبيب الأسنان، هذا الشيء من الممكن أن يكون ضرورياً أو مُتَحاً إذا كنت مصاب بالأن بالأم في اللثة أو ألم في أسناتك يستدعي منك زيارة طبيب الأسنان حالاً، دراستنا - بمعنى أنها ليست اختياراً لنا - وأخري نريد شخصياً القيام بها بقرار ينبع منا نحن.

مصدر للاستزادة:

<https://bshra.com/psychology/1074>

٢- مهارات إدارة الوقت

8

business manager

مهارات
منا
منا
منا
منا
منا
منا
منا
منا



ترتيب الأولويات

نظرة في ترتيب الأولويات

لماذا لا تقرأ؟

لماذا لا تمارس الرياضة؟

لماذا لا تقرأ كتابك؟

لماذا لا تقرأ وتحفظ القرآن؟

لماذا لا تكتفي بمحاركه وتكافلك؟

لماذا لا تجرب خبرة جديدة؟

والآن أجب... فأنت تملك الإجابة، وهي غالباً ستكون مجموعة في جملة واحدة شبيهة:

- ليس لدي وقت -

لقد سلمت هذه الكلمة، فالمرات التي أسمعها فيها تكفي الوصف، وهي التبرير الدائم لكل نقص في الحياة سواء مع نفسك في ناحية التنمية الذاتية وإدراك الذات، وسواء مع أهلك ومجتمعك من حيث التواصل والتعاون. عندما كنت في كورس التنمية البشرية الذي يتحدث عن إدارة الوقت، كانت الصدمة ترفض بدأتاً من يدعي أنه ليس عنده وقت، وتعلل ذلك بأنه لو اضطرت ظروف الحياة إلى عمل إضافي في المساء، فيسجد له الوقت، وأنا اضطرت ظروف الحياة إلى الاستيقاظ مبكراً عن الميعاد المألوف للاستيقاظ فيسقيط طلياً لمتاعته.

لقد كنت في احصائية عالمية أنه يوجد واحد من كل اثنين على مستوى العالم غير راض عن العمل الذي يعمل به. فهل أنت واحد منهم؟ هل توقفت يوماً لتسأل نفسك، هل أنت سائل في الطريق الصحيح أم لا؟ ترتيب الأولويات علم صعب، وتتأكد من ذلك ستجد علم بارز في الفقه الإسلامي، يسمى فقه الأولويات، ومن أمثلته أنه مثلاً لا يُعَل بأي حال من الأحوال أن نجد مخرجاً شارباً للخمير، وتحدثت عن أهمية عدم الجلوس في الطرقات. الأمر يحتاج إلى إعادة ترتيب الأولويات في المقام الأول، بدأت على إدراك لحاجتك العلية في الحياة.

٢- مهارات إدارة الوقت

8

business manager

مهارات
منا
منا
منا
منا
منا
منا
منا
منا

المرجع الرابع: ضروري وغير عاجل

ويندرج في هذا المرجع جميع المهام والمسؤوليات الضرورية والتي يمكن تأجيلها، والتسويق في عدم مياستها، ومن أمثلة ذلك: القراءة، موعد طبيب الأسنان، تخطيط الإجازة.

المرجع الخامس: غير ضروري وعاجل

ويندرج في هذا المرجع أغلب الأمور التي تسبب في تضييع أوقاتنا، حيث تواجها أهداف ومهام تافهة وهامشية ليست ضرورية وليس لها فائدة تذكر في تحقيق أهدافنا في الحياة، ولكن هذه الأمور تضطر إلى القيام بها بسبب السياقات التي تتم فيها صفة الاستعجال، ومن أمثلة ذلك: الكاتبة الهاتفية غير الهادفة، والزائر الثقيل الذي يفاجلك في وقت غير مناسب.

المرجع السادس: غير ضروري وغير عاجل

ويندرج في هذا المرجع أسوأ أنواع مضيعة الوقت، مثل مشاهدة التلفزيون لأوقات طويلة، المبالغة في مضيعة الوقت في قراءة الجرائد والمجلات، والمبالغة في الاسترخاء والنوم، أو التفرغ في الأماكن العامة لأوقات طويلة.

توجيهات مهمة عند ترتيب الأولويات

١- تذكر عند التفكير في الأولويات والتعامل معها وتحديدها، انها لاتأتي من فراغ، بل لابد من أن تكون هذه الأولويات مبنية على رسالة واضحة.

٢- يجب ممارسة ترتيب الأولويات على جميع مستويات الأهداف، فهناك أولويات للأهداف بعيدة المدى وأولويات للأهداف متوسطة المدى وقريبة المدى.

٣- تذكر أن أفضل شخص يحدد أولوياتك هو أنت، ولكن لا بأس من الاستعانة بالآخرين والاستفادة مما يقدمونه من أفكار.

٤- هناك نوعان من الأولويات: نوع ثابت وهو ما يتعلق بالعبادة، ونوع متغير وهو ما يتعلق بمكك والنظروف الاجتماعية.

رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية

8 **٢ - مهارات إدارة الوقت**

تصحيح التوازن بين التعلم المهنية والاهتمام الشخصية

حتى تضمن حدوث توازن بين عملك وحياتك الشخصية بحيث لا تتوسع حياتك الشخصية وتتأثر باستمرار عما يسعدك في سبيل تحقيق ما هو مؤهل إليك من وظائف وواجبات، يمكنك دمج مهامك المهنية أو الوظيفية مع مهامك التي تتعلق بحياتك الشخصية في قائمة أولويات واحدة، تضمن هذه الطريقة تحقيق مهامك الشخصية جنباً إلى جنب مع المهام المقررة عليك دراسياً أو وظيفياً.

كما يمكنك إفراة قائمة للمهام الوظيفية أو الواجبات الدراسية وقائمة أخرى خاصة بالمتطلبات الشخصية، ولكن هذه الطريقة تتسم بالتحديد ببعض الشيء.

المحافظة على النظام والترتيب

عادةً هي أكبر مشكك يضيع الوقت ولا يساعدنا على إدارته بالشكل المطلوب لتحقيق أكبر قدر من الإنتاجية، ويأخذنا هذا إلى مهارة ترتيب الأولويات مرة أخرى التي تعد الركيزة الأساسية في إدارة الوقت.

مهارات إدارة الوقت

ترتيب الأحصا حسب القدرات الشخصية

لكل منا وقتة الذهبي - كما نسميه - وهو الوقت الذي نكون فيه في قمة نشاطنا ومطابقتنا نكون في أعلى مستوياتها بالقرن الذي يسمح لنا بإتجاز المهام بالصورة المطلوبة وفي أقل وقت ممكن.

رغب أحصالك حسب هذا الوقت الذهبي الخاص بك؛ حتى تستفيد من قدر طاقته في تنفيذ مهامك اليومية ذات الطابع الهام جداً، ثم التزل بقدر أهمية المهام تبعاً مع نزول مُكمل طاقته التي تعرفها أنت.

8 **٢ - مهارات إدارة الوقت**

*** توظيف المهام**

تعد مهارة توظيف المهام من مهارات إدارة الوقت النافعة؛ تذكر أن من الضروري إعادة جدولة مهامك وترتيب أولوياتك اعتماداً على تغير بعض الظروف التي من الممكن أن تجعل بعض المهام أكثر أهمية أو تجعل بعضها الآخر أقل أهمية لكنها ملحة، وبالتالي عليك تنفيذها فوراً وإعادة ترتيب أولوياتك على هذا الأساس.

يتكرر موقع **Skills you need** من الممكن أن نتظر لبعض المهام ونقرر هل من الضروري أن نجز هذه المهمة بنفسنا أم من الضروري أن يتم إنجازها أي أن تنفيذها هو الأكثر أهمية، ويحدد قابلية المهمة للتفويض.

تذكروا لدى التحكم التي تريد في إتمام هذه المهمة، وقد نذكر الموقع دراسة تثبت أهمية مهارة توظيف المهام من أجل إدارة الوقت، هذه الدراسة بعنوان: **"A Win - Win Situation From Delegating"** بمعنى موقف مرير من خلال التفويض.

حيث اشتملت هذه الدراسة على مثالاً لتفويض المهام، حيث كانت جيني قائدة فريق مشغول جداً ويميز بالتفاعل الدائم، كان في جدولها مطالب مهمة وعاجلة، وكان عليها رسم إستراتيجية طويلة المدى لفريقها، ولكن كان من الصعب تخصيص وقت لأداء هذه المهمة. وفي نقاش يُعقد بالتطوير والتنمية المهنية لسارة - واحدة من أعضاء الفريق - أعربت سارة عن رغبتها في بناء إستراتيجية للحل من أجل تطوير مهاراتها المهنية، وكانت هذه فرصة من وجهة النفع لكل من جيني وسارة، ورفضتها لتنفيذ هذه المهمة ليس من باب الكسل وإيجاد أحد يحقق لها مهامها ولكن من باب النفع المزوج لها ولعضو من أعضاء الفريق.

مهارات إدارة الوقت

8 **٢ - مهارات إدارة الوقت**

الحفاظ على الراحة والهدوء

مهارات إدارة الوقت

سيساعدك الحفاظ على أخذ قسط من الراحة يتراوح بين ١٠ - ١٥ دقيقة كلما شعرت بالتعب والإرهاق على الحفاظ على إنتاجيتك والحفاظ على هدوئك المطلوب لتحقيق مهامك؛ لذلك ففي الكثير من الأحيان يكون من الأفضل أن تُجزل بعض المهام التي من الممكن تأجيلها لحين أخذ قسط من الراحة لإعادة شحن الجسم بالطاقة اللازمة للمواصلة مرة أخرى.

وقد كتبت التجارب أنّ تحديد أوقات الراحة في جدولك مسبقاً له تأثير قوي؛ حيث تُشرك معرفتك بقدوم وقت الراحة بالتغلب على الملل والتعب على نقص الحافز للاستمرار في تنفيذ مهمتك التي بين يديك.

8 **٢ - مهارات إدارة الوقت**

لا تقصص وقتاً واحداً أكثر من مهمة

مهارات إدارة الوقت

يظن البعض أنّ تعدد المهام هو وسيلة فعالة لإنجاز الأحصا والواجبات، ولكن الحقيقة أننا نقوم بعمل أفضل عندما نركز على شيء واحد؛ فإنّ تخصيص وقت واحد لأكثر من مهمة يكلف وقتنا وقتاً طويلاً لإعادة التركيز مرة أخرى؛ مما يؤدي إلى إعاقة الإنتاجية؛ لذلك عليك وضع وقت محدد لانتهاء من كل عمل للبدء فيما يليه، فهي فكرة ليست صائبة أن نعمل أكثر من عمل في وقتٍ واحد بهدف إتمام المهام كلها بصورة أسرع.

ومن أفضل الطرق لتحقيق هذا استخدام الجداول التي تحدّد فيها الأحصا بالترتيب مع تحديد ساعة العمل عليها والالتزام بها.

جدول التخطيط اليومي

مهارات إدارة الوقت

”رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية“

٤ - خطوات إدارة الوقت

8

١- تحديد الأهداف

٢- تحديد الأولويات

٣- تحليل الوقت.

٤- التخطيط للوقت.

٥- تنظيم الوقت.

٦- تنفيذ خطة إدارة الوقت.

٧- المتابعة والمراقبة لخطة الوقت

٢- مهارات إدارة الوقت

8

جنب التأجيل غير المرير والتسويف

إذا كنت من الأشخاص الذين يتركون المهام لأخر لحظة فأنت لا تدبر وقتك بشكل جيد، وهذا لا يتعارض مع ما قلناه سابقاً فيما يتعلق بإمكانية تأجيل بعض المهام التي تسمح بالتأجيل، فهذا ليس مماثلة بل تخطيط مقبول ببيع لك فرصة إنجاز مهام أكثر أهمية أو إلحاحاً كما سبق شرحه. أما إذا كنت حذرت واجب ما على أنها مهمة ويجب إنجازها ومع ذلك تصر على تأجيلها فهذا هو التسويف.

الاستيقاظ مبكراً



مهارات إدارة الوقت

يشارك معظم الأشخاص المتأخرين في شيء واحد وهو بداية يومهم في وقت مبكر؛ لأن هذا الأمر يمنح الفرصة للجنوس والهدوء ويوفر الوقت لإنجاز المهام المطلوبة دون الشعور بضيق الوقت والتأخير. كانت هذه أهم مهارات إدارة الوقت التي ينبغي الالتفات إليها والاهتمام بها لتحقيق النجاح في حياتنا العملية والتعليمية.

٦ - إدارة الوقت في الحالات الطارئة

8

(١) وضع قائمة بأعمال الفرد لليوم التالي. وتحتوي هذه القائمة على جميع الأعمال التي بنوي الفرد القيام بها، وإنجازها.
(٢) ترتيب الأعمال التي سيتم إنجازها حسب الأولوية؛ فبدأ الشخص بالأهم ثم الأقل أهمية حتى ينتهي من جميع الأعمال التي لديه.
(٣) عدم الخوف من الإقدام على الأعمال الكبيرة؛ فالأعمال الكبيرة تُصبح صغيرة، ويمكن إنجازها بسهولة ويسر إذا تقم تجزئتها إلى أعمال صغيرة.

(٤) الاهتمام بأوقات الفراغ الصغيرة، والتي تعتبر في نظر الآخرين ليست ذات قيمة؛ فمن الممكن أن تنجز أهم الأعمال الصغيرة في أوقات الفراغ التي تكون فاصلاً بين عمل وآخر.

(٥) على الفرد إدراك أهمية الوقت الذي بين يديه؛ فإدراكه لقيمة الوقت كفيل بأن يجعله يحافظ عليه؛ فالذين لا يعرفون قيمة الوقت هم أكثر الناس تضييعاً له

(٦) عند وضع الجدول اليومي للأعمال يجب أن يترك الفرد مجالاً للتعديل في حال وجود مؤثر خارجي غير متوقع حدوثه.

(٧) محاولة الانتهاء من العمل الذي بدأه الشخص قبل الانتقال إلى العمل الآخر، وذلك حتى لا تتداخل الأعمال مع بعضها البعض، فإن تم تأخير الأعمال وقع الشخص في مشكلات هو في عناء عنها.

(٨) عدم تحميل النفس ما لا تستطيع تحمله، فلا يكون الفرد مثالياً أكثر من اللازم في وضعه لبرنامج اليوم، فكلما اقترب الفرد في خطته من الواقع كان اقترابه من النجاح أكبر.

٥ - معوقات إدارة الوقت

8

معوقات داخلية:

- ١- عدم وضوح الأهداف.
- ٢- الاستخدام السلبي للموارد المتاحة.
- ٣- تدخل المهام بسبب عدم وضع أولويات
- ٤- تأجيل المهام والأعمال المطلوبة (التسويف)
- ٥- الخوف من عدم القدرة على تنفيذ المهمة.
- ٦- عدم التنظيم.
- ٧- المبالغة في الدقة.
- ٨- عدم القدرة على اتخاذ القرار.

معوقات خارجية:



- ١- الزيارات المفاجئة.
- ٢- وسائل التواصل الاجتماعي.
- ٣- المقاطعات الخارجية.
- ٤- ازدحام المواصلات.
- ٥- انقطاع الكهرباء أو شبكة الانترنت.
- ٦- الاتصالات الخارجية عبر الهاتف.
- ٧- تعدد آراء السلطة.
- ٨- بيئة عمل فوضوية كثيرة الضجيج.

رحلة معرفية لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية



أعرف شخصيتك

ما هو اختبار مكون من عشرة أسئلة لتتعرف على شخصيتك:

- أ. ما الذي يؤثر في قرارك بشراء كتاب؟
- ب. عنوان الكتاب ومحتواه
- ج. صورة المؤلف والجنس نفسه
- د. ما الذي تفضله حينما يشرح لك أحد فقره جيداً
- أ. مساعدة الصورة الإيجابية
- ب. مساعدة الفكرة مع الشخص المعنى ومع الشخص الآخرين
- ج. الشعر والفكر
- د. ما الذي يبحث حينما يوجهه لك؟
- أ. تروى وتختلج التروى المشاطة لهذا التدي
- ب. تتأثر الأراء حول التحول الفنية والتجارات
- ج. تحرق وقتك واستودك
- د. في إضمار عمل ما هو التصرف الذي تعيل إليه؟
- أ. مراهقة وجهات النظر ثم إبداء وجهة نظر الخاصة
- ب. الإلتزام إلى جميع الحارات ثم شرح رأيه في الموقف
- ج. الشعر بأشياء أو أبدأ ورأيه

أكتشف شخصيتك

حقوق النشر محفوظة للمبدعين @ 2022

التقويم

لماذا يبنى مجموعة من الأنشطة التي يمكن من خلالها تحقيق الأهداف المرجوة من الرحلة

برهن منه زور كتاب / عزون كتابه الأتي
أداه الأنشطة النظرية في الوقت المحدد لذا بأن مدة النشاط يجب أن تكون 30 دقيقة، لم يوافقنا عن هذه الأنشطة وارسلها عبر البريد الإلكتروني لتعلم والموجود بموقعه الإلكتروني

نشاط (١)

ما هي خطوات إدارة الوقت؟

نشاط (٢)

أفكر أهمية إدارة الوقت

نشاط (٣)

قسم معوقات إدارة الوقت؟

نشاط (٤)

كيف تدبير وقتك في الظروف الطارئة؟

حقوق النشر محفوظة للمبدعين @ 2022

إتصل بنا

أحمد رانيا محمود عبد المنعم
RaniaMahmoud2525@gmail.com

أميرة أميرة حسن عبد العال حطفي
AmeraHassan2525@gmail.com

حقوق النشر محفوظة للمبدعين @ 2022

الخاتمة

في نهاية رحلتنا المعرفية نود أن نشكركم جميعاً على حسن تعاونكم ونتمنى لكم كل التوفيق والنجاح في حياتكم العلمية والعملية

حقوق النشر محفوظة للمبدعين @ 2022

سادساً : المعالجات الإحصائية

بعد جمع البيانات قامت الباحثتان بتفريغ البيانات وبعد ذلك تم إجراء المعالجات الإحصائية عن طريق إستخدام برنامج Spss.X وذلك لتحديد كلاً من المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري وأيضاً التكرارات والنسب المئوية، وكذلك معامل إرتباط بيرسون، والفروق بين المتوسطات بإستخدام إختبار T.Test، وأيضاً تحليل التباين في إتجاه واحد عن طريق إستخدام إختبار F.Test، مع إختبار أقل فروق معنوي L.S.D، وحساب الوزن النسبي ومعامل الإنحدار وأيضاً حساب معامل إيتا وذلك لمعرفة مدى فاعلية الرحلة المعرفية المعدة عبر الويب (Web Quest) ولإستخراج النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

النتائج تحليلها وتفسيرها:

أولاً: النتائج الوصفية:

١- وصف عينة البحث الأساسية: فيما يلي وصف شامل لعينة البحث الأساسية موضحة بجدول (٧):

جدول (٧) توزيع الشباب الجامعي عينة البحث الأساسية وفقاً للخصائص الإجتماعية والإقتصادية (ن=١٨٨)

البيان	الصفة	العدد	النسبة المئوية	البيان	الصفة	العدد	النسبة المئوية
مكان السكن	ريف	٨١	٪٤٣,١	الجنس	ذكر	٧٧	٪٤٠,٩
	حضر	١٠٧	٪٥٦,٩		أنثى	١١١	٪٥٩,١
	المجموع	١٨٨	٪١٠٠		المجموع	١٨٨	٪١٠٠
عمل الأم	تعمل	١٠٣	٪٥٤,٨	ترتيب الشاب/ة بين الإخوة	الأكبر	٦٥	٪٣٤,٦
	لا تعمل	٨٥	٪٤٥,٢		الأوسط	٨٤	٪٤٤,٧
	المجموع	١٨٨	٪١٠٠		الأصغر	٣٩	٪٢٠,٧
					المجموع	١٨٨	٪١٠٠
المستوي التعليمي للأم	منخفض	٣٧	٪١٩,٧	المستوي التعليمي للأب	منخفض	٤٢	٪٢٢,٣
	متوسط	٦٠	٪٣١,٩		متوسط	٥٧	٪٣٠,٣
	عالي	٩١	٪٤٨,٤		عالي	٨٩	٪٤٧,٣
	المجموع	١٨٨	٪١٠٠		المجموع	١٨٨	٪١٠٠
متوسط الدخل الشهري للأسرة	منخفض	٤٥	٪٢٣,٩				
	متوسط	٥٦	٪٢٩,٨				
	مرتفع	٨٧	٪٤٦,٣				
	المجموع	١٨٨	٪١٠٠				

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

♦ محل السكن: أن أغلبية الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصمم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية كانوا من الحضر بنسبة (٥٦,٩٪) بينما المقيمين في الريف بنسبة (٤٣,١٪).

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

♦ **الجنس(النوع) للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية:** أن أغلبية الشباب عينة البحث كانوا إناث بنسبة (٥٩,١%) بينما نسبة الذكور (٤٠,٩%).

♦ **عمل الأم:** أن أغلبية أمهات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث كُن عاملات بنسبة (٥٤,٨%)، والنسبة الأقل كانت لغير العاملات بنسبة (٤٥,٢%).

♦ **ترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة:** أن أغلبية الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية كان ترتيبهم الأوسط بين أخواتهم بنسبة (٤٤,٧%) بينما كان النسبة الأقل للترتيب الأصغر بين الأخوة وذلك بنسبة (٢٠,٧%).

♦ **تعليم أمهات الشباب عينة البحث الأساسية:** أن أعلى نسب لأمهات الشباب عينة البحث الأساسية تعليمهن عالي بنسبة (٤٨,٤%) وأقلها للمستوي التعليمي المنخفض بنسبة (١٩,٧%).

♦ **تعليم آباء الشباب عينة البحث الأساسية:** أن أعلى نسب لآباء عينة البحث الأساسية تعليمهم عالي بنسبة (٤٧,٣%) والنسبة الأقل كانت للمستوي التعليمي المنخفض بنسبة (٢٢,٣%).

♦ **الدخل الشهري للأسرة:** كانت أعلى نسبة لدخول أسر الشباب عينة البحث الأساسية تقع في الفئة (مرتفع) بنسبة (٤٦,٣%) بينما أقل نسبة تقع في الفئة (منخفض) بنسبة (٢٣,٩%).

٢- **وصف عينة البحث التجريبية:** فيما يلي وصف شامل لعينة البحث موضحة في جدول:

جدول (٨) توزيع الشباب الجامعي عينة البحث التجريبية وفقاً للخصائص الإجتماعية والإقتصادية (ن=٤٧)

البيان	الفئة	العدد	النسبة المئوية	البيان	الفئة	العدد	النسبة المئوية
مكان السكن	ريف	١٤	٢٩,٨%	الجنس	ذكر	٢٦	٥٥,٣%
	حضر	٣٣	٧٠,٢%		أنثى	٢١	٤٤,٧%
	المجموع	٤٧	١٠٠%		المجموع	٤٧	١٠٠%
عمل الأم	تعمل	٢٩	٦١,٧%	ترتيب الشاب/الشابة بين الإخوة	الأكبر	١٠	٢١,٣%
	لا تعمل	١٨	٣٨,٣%		الأوسط	١٥	٣١,٩%
	المجموع	٤٧	١٠٠%		الأصغر	٢٢	٤٦,٨%
					المجموع	٤٧	١٠٠%
المستوي التعليمي للأم	منخفض	٢٣	٤٨,٩%	المستوي التعليمي للأب	منخفض	٢٦	٥٥,٣%
	متوسط	١٦	٣٤%		متوسط	١٤	٢٩,٨%
	عالي	٨	١٧%		عالي	٧	١٤,٩%
	المجموع	٤٧	١٠٠%		المجموع	٤٧	١٠٠%
متوسط الدخل الشهري للأسرة	منخفض	٢٨	٥٩,٦%				
	متوسط	١٣	٢٧,٧%				
	مرتفع	٦	١٢,٧%				
	المجموع	٤٧	١٠٠%				

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

- ❖ محل السكن: أن أغلبية الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث التجريبية كانوا من الحضر بنسبة (٧٠,٢%) بينما المقيمين في الريف بنسبة (٢٩,٨%).
 - ❖ الجنس(النوع) للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث التجريبية: أن أغلبية الشباب عينة البحث كانوا ذكور بنسبة (٥٥,٣%) بينما نسبة الإناث (٤٤,٧%).
 - ❖ عمل الأم: أن أغلبية أمهات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث التجريبية كُن عاملات بنسبة (٦١,٧%)، والنسبة الأقل كانت لغير العاملات بنسبة (٣٨,٣%).
 - ❖ ترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة: أن أغلبية الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث التجريبية كان ترتيبهم الأصغر بين أخواتهم بنسبة (٤٦,٨%) بينما كان النسبة الأقل للترتيب الأكبر بين الأخوة وذلك بنسبة (٢١,٣%).
 - ❖ تعليم أمهات الشباب عينة البحث التجريبية: أن أعلى نسب لأمهات الشباب عينة البحث التجريبية تعليمهن منخفض بنسبة (٤٨,٩%) وأقلها للمستوي التعليمي العالي بنسبة (١٧%).
 - ❖ تعليم آباء الشباب عينة البحث التجريبية: أن أعلى نسب لآباء عينة البحث التجريبية تعليمهم منخفض بنسبة (٥٥,٣%) والنسبة الأقل كانت للمستوي التعليمي العالي بنسبة (١٤,٩%).
 - ❖ الدخل الشهري للأسرة: كانت أعلى نسبة لدخول أسر الشباب عينة البحث التجريبية تقع في الفئة (منخفض) بنسبة (٥٩,٦%) بينما أقل نسبة تقع في الفئة (مرتفع) بنسبة (١٢,٧%).
- ٣- الأوزان النسبية لمصادر المعلومات المؤثرة في ثقافة الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية عن المهارات الحياتية:

جدول (٩) الوزن النسبي للعوامل المؤثرة في ثقافة الشباب الجامعي عن المهارات الحياتية = (١٨٨)

الترتيب	النسبة المئوية %	الوزن النسبي	مصادر المعلومات المؤثرة في ثقافة الشباب الجامعي عينة البحث عن المهارات الحياتية
الثاني	٪٢١,٤	٢٣٤	من خلال الأهل والأقارب
الرابع	٪١٨,٤	٢٠١	من خلال التعامل مع المجتمع
الثالث	٪١٩,٨	٢١٧	من خلال ما أقرأه في الصحف والمجلات
الأول	٪٢٢,٧	٢٤٩	ما أتابعه من صفحات وأخبار على مواقع التواصل الإجتماعي المختلفة كالفيسبوك وغيرها
الخامس	٪١٧,٧	١٩٤	بعض المناهج التعليمية الدراسية
	٪١٠٠	١٠٩٥	المجموع

يتضح من جدول (٩) أن أكثر مصدر متابعة صفحات وأخبار على مواقع التواصل الإجتماعي المختلفة كالفيسبوك وغيرها كان من أكثر مصادر المعلومات المؤثرة في ثقافة الشباب

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية عن المهارات الحياتية حيث جاءت في الترتيب الأول بنسبة ٢٢.٧٪، يليها مصدر معلوماتهم من خلال الأهل والأقارب في الترتيب الثاني بنسبة (٢١.٤٪)، ويليه مصدر معلوماتهن عن المهارات الحياتية من خلال قراءة الصحف والمجلات حيث جاء في الترتيب الثالث بنسبة (١٩.٨٪)، ثم يليه مصادر معلوماتهم الناتجة من خلال تعاملهم مع المجتمع المحيط حيث جاء في الترتيب الرابع بنسبة (١٨.٤٪)، وأخيرا مصدر معلوماتهم عن المهارات الحياتية من خلال ما تعلموه من بعض المناهج التعليمية الدراسية حيث جاء في الترتيب الخامس والأخير بنسبة (١٧.٧٪)؛ وترى الباحثتان أنه من المنطقي أن الشباب الجامعي في هذه المرحلة وفي عصرنا هذا أن يكون أكثر المصادر المؤثرة في ثقافتهم وفي الحصول على المعلومات هي صفحات مواقع التواصل الإجتماعي باختلاف أنواعها.

٤- الأوزان النسبية لوعي الشباب الجامعي عينة البحث بالمهارات الحياتية:

جدول (١٠) الوزن النسبي لوعي الشباب الجامعي عينة البحث بالمهارات الحياتية (ن=١٨٨)

الترتيب	النسبة المئوية٪	الوزن النسبي	وعي الشباب ببعض المهارات الحياتية
الرابع	٪٢١.١	١٩٥	المحور الأول: إدارة الذات
الأول	٪٢٨.٦	٢٦٣	المحور الثاني: اتخاذ القرار وحل المشكلات
الثالث	٪٢٣.٨	٢١٩	المحور الثالث: إدارة الإنفعال
الثاني	٪٢٦.٥	٢٤٤	المحور الرابع: إدارة الوقت
	٪١٠٠	٩٢١	المجموع

يتضح من جدول (١٠) أن أكثر المهارات الحياتية وعياً لدى الشباب الجامعي عينة البحث الأساسية كانت علي الترتيب الأول مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات بنسبة (٢٨.٦)، يليها مهارة إدارة الوقت في المرتبة الثانية بنسبة (٢٦.٥٪) يليها مهارة إدارة الإنفعال في المرتبة الثالثة بنسبة (٢٣.٨٪) وبينما كانت أقل المهارات الحياتية وعياً للشباب الجامعي عينة البحث الأساسية هي مهارة إدارة الذات في المرتبة الرابعة والأخيرة فقد بلغت نسبته (٢١.١٪).

٥- مستوي وعي الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية بالمهارات الحياتية:

جدول (١١) يوضح قياس وعي الشباب الجامعي بالمهارات الحياتية عينة البحث الأساسية

المجموع	منخفض أقل من ٥٠٪ إلى ٥٥٪		متوسط أكثر من ٥٥٪ إلى ٧٠٪		مرتفع أكثر من ٧٠٪		معاور وعي الشباب الجامعي بالمهارات الحياتية	
	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪		
٪١٠٠	١٨٨	٪٥٤,٣	١٠٢	٪٢٨,٧	٥٤	٪١٧	٣٢	المحور الأول: إدارة الذات
٪١٠٠	١٨٨	٪٥٢,١	٩٨	٪٢٢,٩	٦٢	٪١٤,٩	٢٨	المحور الثاني: اتخاذ القرار وحل المشكلات
٪١٠٠	١٨٨	٪٤٨,٤	٩١	٪٣١,٤	٥٩	٪٢٠,٢	٣٨	المحور الثالث: إدارة الإنفعال
٪١٠٠	١٨٨	٪٥٥,٩	١٠٥	٪٣٠,٣	٥٧	٪١٣,٨	٢٦	المحور الرابع: إدارة الوقت
٪١٠٠	١٨٨	٪٥٢,٧	٩٩	٪٣٠,٩	٥٨	٪١٦,٥	٣١	القياس ككل

يتضح من جدول (١١) أن نسب المستوى المنخفض للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية في مهارات (إدارة الذات، وإتخاذ القرار وحل المشكلات، والإتصال، وإدارة الإنفعال ، إدارة الوقت) ككل؛ بلغ (٥٤.٣٪، ٥٢.١٪، ٤٨.٤٪، ٥٥.٩٪، ٥٢.٧٪)، على الترتيب مقابل (٢٨.٧٪، ٣٢.٩٪، ٣١.٤٪، ٣٠.٣٪، ٣٠.٩٪) على الترتيب للمستوى المتوسط، (١٧٪، ١٤.٩٪، ٢٠.٢٪، ١٣.٨٪، ١٦.٥٪) للمستوى المرتفع مما يدل على انخفاض مستوى المهارات الحياتية بمحاورها وككل للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية مما يؤكد على أهمية الرحلة المعرفية المعدة لإكساب الشباب الجامعي بعض المهارات الحياتية.

ثانياً: النتائج في ضوء فروض البحث:

النتائج في ضوء الفرض الأول: والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية على مقياس المهارات الحياتية بمحاوره الأربعة (إدارة الذات، إتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال ، إدارة الوقت) وككل تبعاً لمتغيرات الدراسة (مكان السكن - الجنس - عمل الأم - المستوى التعليمي الوالدين - ترتيب الشاب/الشابة بين الإخوة - الدخل الشهري للأسرة)". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء:

- أ- إختبار (ت) للوقوف علي دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث علي مقياس وعي الشباب الجامعي لبعض المهارات الحياتية وفقاً لمتغيرات الدراسة (مكان السكن، الجنس، عمل الأم).
- ب- تحليل التباين لإيجاد قيمة (ف) للوقوف علي دلالة الفروق في مقياس وعي الشباب الجامعي عينة البحث ببعض المهارات الحياتية وفقاً لمتغيرات الدراسة (المستوي التعليمي للوالدين، ترتيب الشاب/الشابة بين الإخوة، متوسط الدخل الشهري للأسرة).
- ج- إختبار LSD لإيجاد إتجاه الفروق في حالة وجودها لبعض المتغيرات (المستوي التعليمي للوالدين، ترتيب الشاب/الشابة بين الإخوة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة). والجداول من رقم (١٢) إلي رقم (٢٢) توضح ذلك:

١- مكان السكن:

جدول (١٢) دلالة الفروق بين الشباب الجامعي عينة البحث الأساسية لمقياس الوعي ببعض المهارات الحياتية

بمحاوره وفقاً لمكان السكن (ن=١٨٨)

الدلالة	الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مكان السكن	مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية
دال عند ٠,٠١ لصالح الحضر	٦,٢٥٢-	٥,٦٢٧	١٨٦	٨١	١,٠٠١	١٠,١٠٦	ريف	المحور الأول: إدارة الذات
				١٠٧	٢,٤٨٧	١٦,٣٥٨	حضر	
دال عند ٠,٠١ لصالح الحضر	١٥,٦٥٦-	١٤,٤٢١	١٨٦	٨١	٢,٣٩٣	٢٧,٧١١	ريف	المحور الثاني: اتخاذ القرار وحل المشكلات
				١٠٧	٤,٨٨١	٤٣,٣٦٧	حضر	
دال عند ٠,٠١ لصالح الحضر	٧,٨٧٧-	٧,٠٠٧	١٨٦	٨١	٢,٦٥١	٢٧,٧١١	ريف	المحور الثالث: إدارة الإنفعال
				١٠٧	٣,٩٥٤	٣٥,٥٨٨	حضر	
دال عند ٠,٠١ لصالح الحضر	١٠,٦٠٨-	١٠,١٥٦	١٨٦	٨١	١,٥٥٠	١٧,٥٢٣	ريف	المحور الرابع: إدارة الوقت
				١٠٧	٢,٦٨٧	٢٨,١٤١	حضر	
دال عند ٠,٠١ لصالح الحضر	٤٠,٣٩٥-	٢٩,٣٥٧	١٨٦	٨١	٦,٩٣٥	٨٣,٠٥٨	ريف	المقياس ككل
				١٠٧	٩,٤٤٦	١٢٣,٤٥٣	حضر	

يتضح من جدول(١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الذات وفقاً لمتغير مكان السكن لصالح الحضر؛ أي أن الشباب عينة البحث في الحضر لديهم مهارة إدارة الذات أكثر من الشباب في الريف؛ وتفسر الباحثان ذلك بأن الشباب عينة البحث في الحضر لديهم وعي أكثر بذاتهم ولديهم القدرة على إدارة ذاتهم والتكيف على المحيط من حولهم أكثر من الشباب في الريف؛ وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة سلوى زغلول وآخرون (٢٠١٥)، ودراسة زينب حقي وآخرون (٢٠٢٢) حيث أظهرت نتائج دراستهم عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين متغير سكن الأسرة (حضر، وريف) وبين مهارة إدارة الذات.

كما يتضح من جدول(١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور اتخاذ القرار وحل المشكلات وفقاً لمكان السكن لصالح المقيمين بالحضر؛ أي أن الشباب عينة البحث المقيمين في الحضر لديهم مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات أكثر من الشباب المقيمين في الريف؛ وتفسر الباحثان ذلك بزيادة وعي المقيمين في الحضر أكثر من المقيمين في الريف لإتساع دائرة علاقاتهم وأيضاً لتوفر وتعدد مصادر استقائهم للمعلومات والتي تساعد في فتح آفاق جديدة أكثر من المقيمين في الريف؛ وتتفق

هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة كل من دراسة شرين محفوظ، عبير محمد (٢٠١٣)، ودراسة حنان أبو صيري وآخرون (٢٠١٩)، ودراسة دينا ذكي وآخرون (٢٠١٩)، شيماء الجوهري (٢٠٢١) حيث أظهرت نتائج دراستهما وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متغير سكن الأسرة وبين اتخاذ القرار لصالح الحضر، وتختلف مع نتيجة كلاً من دراسة شيماء العضيبي (٢٠١٣)، ودراسة ريهام حجاج (٢٠١٣)، ودراسة أماني رضوان (٢٠١٤)، ودراسة سلوى زغلول وآخرون (٢٠١٥)، ودراسة هند فايد (٢٠١٥)، ودراسة يسرا مصباح (٢٠١٥)، ودراسة عائشة عرب (٢٠١٦)، ودراسة Agger et. al, (2018)، ودراسة رشا منصور (٢٠٢١)، وزينب حقي وآخرون (٢٠٢٢)، ودراسة أية بسيوني (٢٠٢٣) والتي أسفرت نتائج دراستهم عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمكان سكن الأسرة وأكدوا على أن ثقافة اتخاذ القرار لا ترتبط بالمورثات أو بالعادات المرتبطة بمكان سكن الأسرة.

كما يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الإنفعال وفقاً لمكان السكن لصالح الشباب عينة البحث المقيمين في الحضر؛ أي أن الشباب عينة البحث المقيمين في الحضر لديهم مهارة إدارة الإنفعال أكثر من الشباب في الريف؛ وترجع الباحثتان ذلك إلى أن ما يقابله الشباب الجامعي عينة البحث المقيمين بالحضر في حياته اليومية يؤدي إلى عدم قدرة الشباب على التغلب على إدارة إنفعالهم؛ وتختلف مع هذه النتيجة مع نتيجة كلاً من دراسة موسى القصاص (٢٠١٤)، دراسة شيماء ضبش (٢٠١٨) حيث أظهرت نتائج دراستهم عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متغير سكن الأسرة وبين القدرة على ادارة الإنفعال لديهم.

كما يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الوقت وفقاً لمكان السكن لصالح المقيمين بالحضر؛ أي أن الشباب عينة البحث في الحضر لديهم القدرة على إدارة الوقت أكثر من الشباب في الريف؛ وتفسر الباحثتان ذلك بأنه قد يرجع إلى سرعة رتم الحياة في الحضر أكثر من الريف مما يجعل الشباب الجامعي يتعود على ادارة وقته لكي يواكب ويتعايش مع الحياة الحضرية، مما يزيد من قدرة الشباب الجامعي في الحضر على ادارة وقتهم أكثر من الشباب في الريف، ونظراً للإنتفاع اللذين يتمتعون به أكثر من الشباب في الريف يساعد أيضاً على قدرتهم على إدارة وقتهم بصورة أكثر من المقيمين بالريف؛ وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة زينب حقي وآخرون (٢٠٢٢) حيث أظهرت نتائج دراستهم عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين متغير سكن الأسرة وبين مهارة إدارة الوقت.

وأخيراً يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية ككل بمحاوره الأربعة (إدارة

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال، إدارة الوقت) تبعاً لمتغير مكان السكن لصالح الشباب في الحضر؛ أي أن الشباب في الحضر يمتلكون مهارات حياتية أكثر من الشباب في الريف، وترجع الباحثان ذلك إلي أن طبيعة الحياة المعاصرة في الحضر تكسب الشباب مهارات حياتية أكثر من الريف؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كلاً من شيماء الشافعي (٢٠١٤)، دراسة منى صقر (٢٠١٩)، ودراسة سارة على وآخرون (٢٠٢٢)، حيث أوضحت نتائج دراستهم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً وفقاً لمكان سكن الأسرة لصالح سكان الحضر؛ وفسروا ذلك بأن الحضر يوجد به فرصة أكبر للثقافة والتعلم وذلك بسبب زيادة مصادر المعرفة بكثير في الحضر عن الريف وزيادة فرصة تعاملهم مع المجتمع الخارجي مما يعزز من جوانب شخصيات الموجودين بالحضر فيكون لديهم استراتيجية محددة وواضحة لحياتهن الشخصية؛ وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة كلاً من عبد الرحمن وفي (٢٠١٠)، ودراسة أميرة عبد العال وإلهام عبد السميع (٢٠١٨)، ودراسة أية البسوني (٢٠٢٣) حيث أكدوا على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين محاور المهارات الحياتية وبين مكان السكن (حضر، ريف)، كما تختلف أيضاً مع دراسة زينب حقي وآخرون (٢٠٢٢) حيث أكدت نتائج دراستهم على عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير مكان السكن وكل من إدارة الوقت واتخاذ القرارات وحل المشكلات وإدارة الذات للشباب الجامعي وكل.

٢- الجنس (النوع):

جدول (١٣) دلالة الفروق بين الشباب الجامعي عينة البحث الأساسية لمقياس الوعي ببعض المهارات الحياتية بمحاوره وكل وفقاً للجنس (النوع) (ن=١٨٨)

الدلالة	الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية
دال عند ٠,٠١ لصالح الذكور	٦,٩٣٥	٨,٦٢٧	١٨٦	٧٧	٢,٦٢٢	١٨,٢٦١	ذكر	المحور الأول: إدارة الذات
				١١١	١,٥٩٢	١١,٣٢٦	أنثى	
دال عند ٠,٠١ لصالح الذكور	١٧,٧١٩	١٦,٦٢٧	١٨٦	٧٧	٢,٩٣٧	٣٩,٩٥٥	ذكر	المحور الثاني: اتخاذ القرار وحل المشكلات
				١١١	٢,٦٧٢	٢٢,٢٣٦	أنثى	
دال عند ٠,٠١ لصالح الإناث	٢١,٤٥٣	٢٠,٢٠٦	١٨٦	٧٧	١,٢٦٧	١٨,٨٣٧	ذكر	المحور الثالث: إدارة الإنفعال
				١١١	٤,٣٣٨	٤٠,٢٩٠	أنثى	
دال عند ٠,٠١ لصالح الإناث	١٤,٦١٢	١٣,٣٧٠	١٨٦	٧٧	١,٣٣٤	١٤,٤٢٢	ذكر	المحور الرابع: إدارة الوقت
				١١١	٣,٠٣٢	٢٩,٠٣٤	أنثى	
دال عند ٠,٠١ لصالح الإناث	١١,٤٤١	٩,٩٩٨	١٨٦	٧٧	٧,١٢٢	٩١,٤٢٥	ذكر	المقياس ككل
				١١١	٨,٠٢٢	١٠٢,٨٦٦	أنثى	

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية

علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الذات وفقاً لمتغير الجنس (النوع) لصالح الشباب الذكور؛ أي أن الشباب الذكور عينة البحث لديهم مهارة إدارة الذات أكثر من الشباب الإناث عينة البحث؛ وتفسر الباحثان ذلك بأن الشباب عينة البحث الذكور لديهم وعي أكثر بذاتهم عن الإناث ولديهم القدرة على إدارة ذاتهم والتكيف على المحيط من حولهم مع إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين وحل المشكلات بكفاءة أكثر من الإناث اللاتي تغلب عليهن العاطفة أكثر من الذكور، ويتفق مع ذلك دراسة لما القيسي (٢٠١٠)، دراسة نادية عامر (٢٠١٥)، دراسة مؤمن عبد الواحد (٢٠١٦)، دراسة أسماء الدمرداش وآخرون (٢٠١٦)، دراسة جعفر منصور (٢٠١٧)، دراسة نجوى عبد الجواد وآخرون (٢٠١٩)، دراسة سوزان بسيوني (٢٠١٩)، دراسة هند المظلوم وأرزاق اللوزي (٢٠٢٠)، دراسة (Esnaola, et.al, (2020)، ودراسة Mejia Rodriguez, et.al (2020) حيث أوجدت فروق دالة احصائياً في مهارة الذات لصالح الذكور؛ واختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة كلاً من دراسة دعاء حافظ (٢٠١٥)، دراسة زينب علي (٢٠١٥) حيث كانت النتائج لصالح الإناث، كما اختلفت أيضاً مع ماتوصلت إليه دراسة محمود أبو مسلم وآخرون (٢٠١٠)، دراسة منى الحموي (٢٠١٠)، دراسة (Ray et, al., (2013)، دراسة نوال الحوراني (٢٠١٣)، دراسة (Jo & Bouffard (2014)، دراسة هناء الرقاد (٢٠١٥)، دراسة عبد العزيز محمد (٢٠١٧)، دراسة محمد الصالح (٢٠١٨)، دراسة سماح عليان، ابراهيم معالي (٢٠١٩)، دراسة كامل عمر وآخرون (٢٠١٩)، دراسة فاطمة عبد الواحد (٢٠٢١)، حيث أظهرت نتائج دراستهم عدم وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين الذكور والإناث في مهارة إدارة الذات، واختلفت أيضاً مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة زينب حقي وآخرون (٢٠٢٢) حيث أكدت نتائجها على عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين متغير الجنس وإدارة الذات.

كما يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور اتخاذ القرارات وحل المشكلات لصالح الشباب عينة البحث الذكور؛ أي أن الشباب الذكور عينة البحث لديهم مهارة اتخاذ القرارات وحل المشكلات أكثر من الشباب الإناث عينة البحث؛ وتفسر الباحثان ذلك بأن الشباب عينة البحث الذكور لديهم ما يؤهلهم لإتخاذ القرارات والتخطيط لحل مشكلاتهم بذاتهم وكفاءة أكثر من الإناث ولديهم القدرة على تحديد المشكلة والتخطيط لحلها والتنفيذ والتقييم أكثر من الإناث، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة كلاً من محمود التميمي، غيظ ثابت (٢٠١١)، دراسة جعفر منصور (٢٠١٧)، والتي توصلت نتائجهم إلى وجود فروق ترجع للنوع في إتخاذ القرار لصالح الذكور؛ وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة Rubie Davies & Lee (2013) نجوى عبد الجواد وآخرون (٢٠١٩) حيث كانت النتيجة لصالح الإناث، كما تختلف نتيجة هذه الدراسة أيضاً مع دراسة كلاً من دراسة سماح وهبة (٢٠١٣)، دراسة يسرا عيسى (٢٠١٤)، دراسة هناء الرقاد (٢٠١٥)، ودراسة عائشة عرب (٢٠١٦)، دراسة إيمان المستكاوي وشيماء ضبش (٢٠١٧)، دراسة دغيش رميصاء (٢٠١٧) دراسة عبد العزيز أحمد (٢٠١٧)، دراسة محمد الصالح (٢٠١٨)، دراسة

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

هالة مقلد (٢٠٢٠)، دراسة (Mejia Rodriguez, et.al, (2020)، دراسة شيماء الجوهري (٢٠٢١)، دراسة أية البسيوني (٢٠٢٣) والتي أظهرت نتائج دراستهم عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات مفسرين ذلك إلى أن طبيعة المرحلة تتقارب فيها المستويات الفكرية وتتشابه فيها المؤثرات البيئية والثقافية إلى جانب أنهم في نفس المرحلة التعليمية، ويتطلب منهم نفس المهام الأكاديمية مما يقلل الهوية الفكرية بين الجنسين عند اتخاذ القرار وحل المشكلات.

كما يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الإنفعال وفقاً للجنس لصالح الإناث؛ أي أن الشباب الإناث عينة البحث لديهم مهارة إدارة الإنفعال أكثر من الشباب الذكور عينة البحث؛ وتفسر الباحثتان ذلك بأن الشباب عينة البحث الإناث لديهم القدرة على ضبط مشاعرهم والتحكم فيها أكثر من الشباب الذكور، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة كلاً من منال السقاف (٢٠٠٨)، دراسة (Soysal, et. al, (2009)، دراسة نشوى حسين (٢٠١١)، ودراسة مرضية أمطير وآخرون (٢٠٢١)، ودراسة (نجلاء منجود، ٢٠٢٣)، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة لما القبسي (٢٠١٠) والذي أوجدت فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة كلاً من Gerhardt, (2007)، دراسة محمود أبو مسلم وآخرون (٢٠١٢)، دراسة سماح وهبة (٢٠١٣)، ودراسة شيماء العفيفي (٢٠١٣)، ودراسة يسرا عيسى (٢٠١٤)، ودراسة أية البسيوني (٢٠٢٣) حيث أثبتت نتائج دراستهم عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور.

كما يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الوقت لصالح الإناث؛ أي أن الشباب الإناث عينة البحث لديهم مهارة إدارة الوقت أكثر من الشباب الذكور عينة البحث؛ وتفسر الباحثتان ذلك بأن الشباب عينة البحث الإناث لديهم وعي أكثر بقيمة وأهمية الوقت أكثر من الذكور؛ وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة إيمان عبد الرحمن (٢٠١١)، نجوى عبد الجواد وآخرون (٢٠١٩)، ودراسة منى الزناتي (٢٠٢٣) حيث أسفرت نتائج دراستهم عن تفوق الإناث عن الذكور في كيفية إدارة الوقت، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة دعاء فيصل (٢٠١٢)، ودراسة Dalli, (2014)، ودراسة بوسي حسين (٢٠٢١) حيث أسفرت نتائج دراستهم عن وجود فروق بين الإناث والذكور في إدارة الوقت لصالح الذكور؛ كما تختلف أيضاً مع ما توصلت إليه نتيجة كلاً من (محمود أبو مسلم وآخرون، ٢٠١٠)، دراسة إبراهيم بني سلامة (٢٠١٥)، دراسة نيان صابر (٢٠١٥)، دراسة عبدالله فيصل (٢٠١٧) حيث أظهرت نتائج دراستهم أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مهارة إدرة الوقت؛ كما تختلف أيضاً مع دراسة زينب حقي

وآخرون (٢٠٢٢) حيث أكدت نتائجها عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين متغير الجنس وإدارة الوقت.

وأخيراً يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية ككل بمحاورة الأربعة (إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال ، إدارة الوقت) تبعاً لمتغير الجنس (النوع) لصالح الشباب عينة البحث من الإناث؛ أي أن الشباب عينة البحث الإناث لديهن المهارات الحياتية أكثر من الشباب الذكور عينة البحث؛ وتفسر الباحثان ذلك بأن الشباب عينة البحث الإناث يتمتعن بالمهارات الحياتية عن الذكور ربما لان الشباب الذكور يملن بسرعة ولا يتفعلوا مع المجموعات مثل الإناث عينة البحث، وأن الإناث يُكن أكثر عاطفية من الذكور وأكثر تعبيراً عن مشاعرهم تجاه الآخرين مما يزيد من وجود المهارات الإجتماعية والحياتية لديهن أكثر من الذكور؛ وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة وفاء بلة وسماح وهبة (٢٠١٨) حيث أسفرت نتائج دراستهم عن وجود فروق في متوسطات درجات الإناث والذكور لصالح الذكور، كما تختلف هذه النتيجة أيضاً مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة كلاً من سماح وهبة (٢٠١٣)، دراسة شيماء العضيبي (٢٠١٣)، دراسة يسرا عيسي (٢٠١٤)، دراسة همت سعد (٢٠١٧)، دراسة أميرة عبدالعال، الهام عبد السميع (٢٠١٨)، دراسة منى صقر (٢٠١٩)، ودراسة أية البسيوني (٢٠٢٣) حيث أسفرت نتائج دراستهما عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية وفقاً لمتغير الجنس(النوع).

٣- عمل الأم:

جدول(١٤) دلالة الفروق بين الشباب الجامعي عينة البحث الأساسية لمقياس الوعي ببعض المهارات الحياتية بمحاورة و ككل وفقاً لعمل الأم (ن=١٨٨)

مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية	عمل الأم	المتوسط الحسابي	الإنعريف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطات	الدلالة
المحور الأول: إدارة الذات	تعمل	١٩,٣٢٣	٢,٦٠٤	١٠٣	١٨٦	٧,٣٢١	٦,٩١١	دال عند ٠.٠١ لصالح العائلات
	لا تعمل	١٢,٤١٢	١,٠٤٥	٨٥				
المحور الثاني: اتخاذ القرار وحل المشكلات	تعمل	٣٢,٣٨٩	٣,٨٣١	١٠٣	١٨٦	٨,٢٤٧	٨,٩٤٦	دال عند ٠.٠١ لصالح غير العائلات
	لا تعمل	٤١,٣٣٥	٤,٠٣٤	٨٥				
المحور الثالث: إدارة الإنفعال	تعمل	٢٤,٤٢٨	٢,٠٠٢	١٠٣	١٨٦	١٤,٥٢٩	١٤,٩١٤	دال عند ٠.٠١ لصالح غير العائلات
	لا تعمل	٣٩,٣٤٢	٣,٦٢١	٨٥				
المحور الرابع: إدارة الوقت	تعمل	٢٥,٨٩٢	٢,٦٣٥	١٠٣	١٨٦	٨,٠٠٨	٩,٢٦٤	دال عند ٠.٠١ لصالح العائلات
	لا تعمل	١٦,٦٢٨	١,٩٠٩	٨٥				
المقياس ككل	تعمل	١٠٢,٠٢٢	٦,٣٤٨	١٠٣	١٨٦	٦,٦٣٥	٧,٧٠٥	دال عند ٠.٠١ لصالح غير العائلات
	لا تعمل	١٠٩,٧٢٧	٧,٥٢٩	٨٥				

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

يتضح من جدول(١٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الذات وفقاً لعمل الأم لصالح أبناء الأمهات العاملات؛ أي أن الشباب عينة البحث أبناء العاملات لديهم مهارة إدارة الذات أكثر من الشباب أبناء الأمهات غير العاملات ؛ وتفسر الباحثتان ذلك بأن الأمهات العاملات لديهن أعمال كثيرة أكثر من الأمهات غير العاملات مما يتيح للأبناء فرصة الإعتماد على الذات أكثر من أبناء غير العاملات الذي يعتمدوا على أمهاتهم في كل الأعمال مما يساعد على تنمية مهارة الذات لدى أبناء العاملات أكثر من أبناء غير العاملات؛ وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة نجوى عبد الجواد وآخرون (٢٠١٩) حيث أسفرت نتائج دراستهم إلى وجود فروق في إدارة الذات وفقاً لمتغير عمل الأم لصالح أبناء العاملات؛ وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة زينب حقي وآخرون (٢٠٢٢) حيث أظهرت نتائج دراستهم عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين متغير عمل الأم (عاملات، غير عاملات) وبين مهارة إدارة الذات.

كما يتضح من جدول(١٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور اتخاذ القرار وحل المشكلات وفقاً لعمل الأم لصالح أبناء الأمهات غير العاملات؛ أي أن الشباب عينة البحث أبناء غير العاملات لديهم مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات أكثر من الشباب أبناء الأمهات العاملات ؛ وتفسر الباحثتان ذلك بأن الأمهات غير العاملات لديهن متاح من الوقت أكثر من الأمهات العاملات لكي يعلمن أبنائهن مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة عبير عبد المنعم وشرين فرحات (٢٠١٨) حيث أوضحت نتائج دراستها وجود فروق دالة احصائياً لصالح غير العاملات؛ كما تختلف هذه النتيجة أيضاً عن ما أسفرت عنه نتائج دراسات كلاً من سماح حمدان ونجاة ملبباري (٢٠١٤)، دراسة تغريد بركات (٢٠١٦)، دراسة وثام معروف (٢٠١٨)، دراسة دينا زكي وآخرون (٢٠١٩)، تغريد بركات (٢٠٢٠) حيث أكدت نتائج دراستهما أن متوسط درجات أبناء العاملات يزيد عن متوسط درجات أبناء غير العاملات في مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات وفقاً لعمل الأم لصالح العاملات؛ وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة كلاً من دراسة آيات أحمد وإيمان المستكوي (٢٠١٥)، دراسة شيما الشايفي (٢٠٢١) حيث أكدت نتيجة دراستهم عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متغير عمل الأم (عاملات، غير عاملات) وبين مهارة إتخاذ القرار .

كما يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الإنفعال وفقاً لمتغير عمل الأم لصالح أبناء غير العاملات؛ وهذا يدل على أن الشباب الجامعي أبناء غير العاملات لديهم مهارة إدارة الإنفعال أكثر من الشباب الجامعي أبناء العاملات؛ وتفسر الباحثتان ذلك بأنها نتيجة منطقية حيث أن الأمهات غير العاملات لديهن الوقت لمتابعة أبنائهن وتخفيف أعبائهم أكثر من

الأمهات العاملات مما يساعد أبناء أمهات غير العاملات على إدارة إنفعالاتهم بشكل أكبر من أبناء العاملات؛ و تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة كلاً من دراسة روبرت تمبلر (٢٠١٢)، دراسة Gunduz and et al, (2013)، ودراسة منى الصوري وآخرون (٢٠٢١)، دراسة (نجلاء منجود، ٢٠٢٣)، حيث كانت النتيجة لصالح أبناء العاملات.

كما يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الوقت وفقاً لمتغير عمل الأم لصالح أبناء العاملات؛ أي أن الشباب عينة البحث أبناء العاملات لديهم مهارة إدارة الوقت أكثر من الشباب الجامعي من أبناء غير العاملات؛ وتفسر الباحثان ذلك بأنها نتيجة منطقية حيث أن الأمهات العاملات في الغالب يتمتعن بالقدرة على إدارة وقتهم مما ينعكس على الأبناء في إدارة شؤونهم وبالتالي تتكون إدارة الوقت لديهم بشكل تلقائي مما يجعلهم يتمتعون بإدارة أوقاتهم أكثر من أبناء الأمهات غير العاملات؛ وتتفق مع هذه النتيجة نتيجة دراسة منى الزناتي (٢٠٢٣) حيث كانت الفروق لصالح العاملات؛ وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة ابتسام العمودي (٢٠٠٩) حيث أوضحت نتائج دراستها وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير إدارة الوقت لصالح أبناء غير العاملات؛ كما تختلف مع دراسة زينب حقي وآخرون (٢٠٢٢) حيث أظهرت نتائج دراستها عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين متغير عمل الأم (عاملات، غير عاملات) وبين مهارة إدارة الوقت.

وأخيراً يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية ككل بمحاوره الأربعة (إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال، إدارة الوقت) تبعاً لمتغير عمل الأم لصالح الشباب الجامعي أبناء الأمهات غير العاملات؛ أي أن الشباب الجامعي أبناء الأمهات التي لا يعملن يمتلكن مهارات حياتية أكثر من الشباب أبناء الأمهات العاملات، وترجع الباحثان ذلك إلي أن الأمهات غير العاملات لديهن متسع من الوقت أكثر من الأمهات العاملات مما يجعلهن يتابعن أبنائهن بشكل أفضل وأكبر ويقدمن الرعاية اللازمة لأبنائهن أكثر من الأمهات العاملات، ويساعد الإهتمام بالأبناء على تنمية مهاراتهم الحياتية مما يزيد من وجودها بشكل أكبر لدى أبناء غير العاملات؛ وتختلف مع هذه النتيجة ما توصلت إليه نتائج دراسات كلاً من همت سعد (٢٠١٧)، دراسة (أميرة عبد العال وإلهام عبد السميع، ٢٠١٨)، ودراسة وفاء بلة سماح وهبة (٢٠١٨) حيث أكدوا على عدم وجود فروق دالة احصائية بين عمل الأم ووجود المهارات لدى لأبناء.

(٤) المستوى التعليمي للوالدين:

• أولاً: المستوى التعليمي للأُم:-

جدول (١٥) تحليل التباين بين الشباب الجامعي عينة البحث في مقياس الوعي ببعض المهارات الحياتية بمحاوره وككل وفقاً لمستوى تعليم الأم (ن=١٨٨)

الدالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	تعليم الأم	معاور مقياس وعي الشباب الجامعي عينة البحث ببعض المهارات الحياتية
٠,٠١ دال	٤٢,٩٥١	٢	٣٥٤٨,٩٨٩	٧٠٩٧,٩٤٨	بين المجموعات	المحور الأول: إدارة الذات
		١٨٥	٨٢,٦٣٩	١٥٢٨٦,٣٥٢	داخل المجموعات	
		١٨٧		٢٢٢٨٤,٣٠٠	المجموع	
٠,٠١ دال	٣٥,١٧٢	٢	٣٣٩٨,٤٥١	٦٧٩٦,٩٣٣	بين المجموعات	المحور الثاني: اتخاذ القرار وحل المشكلات
		١٨٥	٩٦,٦٣٤	١٧٨٧٥,٤٥٨	داخل المجموعات	
		١٨٧		٢٤٦٧٢,٣٩١	المجموع	
٠,٠١ دال	٤٠,٧١٥	٢	٣٥٣٠,٣٨١	٧٠٦٠,٧٥٢	بين المجموعات	المحور الثالث: إدارة الإنفعال
		١٨٥	٨٦,٧١٠	١٦٠٤١,٣١٧	داخل المجموعات	
		١٨٧		٢٣١٠٢,٠٦٩	المجموع	
٠,٠١ دال	٤٧,١١٠	٢	٣٤٩٩,٠٢٤	٦٩٩٨,٠٥٩	بين المجموعات	المحور الرابع: إدارة الوقت
		١٨٥	٧٤,٢٨٣	١٣٧٤٠,٥٤٣	داخل المجموعات	
		١٨٧		٢٠٧٣٨,٦٠٢	المجموع	
٠,٠١ دال	٤٩,٥٩٤	٢	٣٥٩٧,٤٦٧	٧١٩٤,٩٣٥	بين المجموعات	المقياس ككل
		١٨٥	٧٢,٥٤٩	١٣٤١٩,٦٥٣	داخل المجموعات	
		١٨٧		٢٠٦١٤,٥٥٨	المجموع	

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية بمحاوره الأربعة (إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال، إدارة الوقت) وككل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي للأُم؛ وللتعرف علي إتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق إختبار L.S.D للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول (١٦).

جدول (١٦) دلالة الفروق بين الشباب الجامعي عينة البحث في مقياس الوعي ببعض المهارات الحياتية بمحاوره
وكل وفقاً لمستوى تعليم الأم (ن=١٨٨)

المحور الأول: إدارة الذات			
المستوي التعليمي للأم	منخفض	متوسط	عالي
م = ٨,٠٦٥	م = ١٢,٢١٢	م = ١٨,٣٥٠	
منخفض	-		
متوسط	٤,١٤٧	-	
عالي	١٠,٢٧٥	٦,١٢٨	-
المحور الثاني: اتخاذ القرار وحل المشكلات			
المستوي التعليمي للأم	منخفض	متوسط	عالي
م = ٢٩,٠٢٨	م = ٣١,٣٥١	م = ٤٠,٣٣٣	
منخفض	-		
متوسط	٢,٣٢٣	-	
عالي	١١,٣١٥	٨,٩٩٢	-
المحور الثالث: إدارة الإنفعال			
المستوي التعليمي للأم	منخفض	متوسط	عالي
م = ٢٢,٥٨٠	م = ٣٠,٣٤٦	م = ٣٩,٦٢١	
منخفض	-		
متوسط	٧,٧٦٦	-	
عالي	١٧,٠٥١	٩,٢٨٥	-
المحور الرابع: إدارة الوقت			
المستوي التعليمي للأم	منخفض	متوسط	عالي
م = ١٣,٣٨٢	م = ٢٠,٠٢٧	م = ٢٦,٦٢٣	
منخفض	-		
متوسط	٦,٦٤٥	-	
عالي	١٣,٢٥١	٦,٦٠٦	-
المقياس ككل			
المستوي التعليمي للأم	منخفض	متوسط	عالي
م = ٧٢,٠٥٥	م = ٩٢,٩٢٦	م = ١٢٤,٩٢٧	
منخفض	-		
متوسط	٢٠,٨٨١	-	
عالي	٥١,٨٧٢	٣٠,٩٩١	-

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الذات وفقاً لمستوى تعليم الأم لصالح أبناء أمهات المستويات التعليمية العليا؛ أي أن الشباب عينة البحث أبناء الأمهات ذوات التعليم العالي لديهم مهارة إدارة الذات أكثر من الشباب أبناء أمهات التعليم المتوسط والمنخفض؛ وتفسر الباحثان ذلك بأنه كلما زاد مستوى تعليم الأم كلما زادت مهارة إدارة الذات والثقة بالنفس لدى أبنائها؛ وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة شيماء نبوي (٢٠١٣)، دراسة نجلاء

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

حسين (٢٠١٤)، دراسة دعاء حافظ (٢٠١٥)، دراسة شيماء الجوهري (٢٠٢١)، دراسة نجلاء منجود (٢٠٢٣) حيث أسفرت نتائج دراستهم إلى وجود فروق في إدارة الذات وفقاً لتغير المستوى التعليمي للأُم لصالح أبناء ذوي المستوى التعليم المرتفع للأُم؛ وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة أمنية صالح وبوسي حسين (٢٠٢١)، زينب حقي وآخرون (٢٠٢٢) حيث أظهرت نتائج دراستهم عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين متغير المستوى التعليمي للأُم وبين مهارة إدارة الذات.

كما يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات وفقاً لمستوى تعليم الأم لصالح أبناء أمهات المستوي التعليمي العالي؛ أي أن الشباب عينة البحث أبناء الأمهات ذوات التعليم العالي لديهم مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات أكثر من الشباب أبناء الأمهات ذوي التعليم المتوسط والمنخفض؛ وتفسر الباحثتان ذلك بأنه كلما زاد مستوى تعليم الأم كلما ارتقت ثقافتها وأيضاً إتسع أفقها وإتضحت أهدافها مما يكسبها خبرة ومرونة في تصريف الأمور وحل المشكلات واتخاذ القرارات مما يتعلمن منها الأبناء فتزيد لديهم مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة سعد الشهري (٢٠٠٩)، ودراسة وفاء المعجل (٢٠١٤)، دراسة يسرا مصباح (٢٠١٥)، دراسة منصور حماد (٢٠١٦)، دراسة دينا ذكي وآخرون (٢٠١٩)، ودراسة تغريد بركات (٢٠٢٠)، ودراسة شيماء الجوهري (٢٠٢١). حيث أوضحت نتائج دراستهم وجود فروق دالة احصائياً لصالح أبناء أمهات المستوى التعليمي العالي؛ كما تختلف هذه النتيجة عن ما أسفرت عنه نتائج دراسات كلاً من دراسة محمد الوادية (٢٠١٥)، محمد عبد العال (٢٠١٧)، بشار أبو جرز (٢٠١٨)، فاطمة أبو عبد الله (٢٠٢١) حيث أوضحت نتائج دراستهم عدم وجود تباين دال إحصائياً في اتخاذ القرار وفقاً لمستوى تعليم الأم.

كما يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور مهارة إدارة الإنفعال وفقاً لمستوى تعليم الأم لصالح أبناء أمهات المستوي التعليمي العالي؛ أي أن الشباب عينة البحث أبناء الأمهات ذوات التعليم العالي لديهم مهارة إدارة الإنفعال والتحكم في مشاعرهم أكثر من الشباب أبناء الأمهات ذوي التعليم المتوسط والمنخفض؛ وتفسر الباحثتان ذلك بأنه كلما زاد مستوى تعليم الأم كلما ارتفع مستوى تفكيرها مما يجعلها قادرة على التحكم في إنفعالاتها حيال المواقف المختلفة وبالتالي يتعلم أبنائها كيفية إدارة انفعالاتهم بشكل سليم مما ينمى لديهم مهارة ادارة الإنفعال أكثر من ابناء أمهات المستوى التعليم المتوسط والمنخفض؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ايمان خلف (٢٠١٥)، دراسة Andrzej Pacana, Artur Wozny (2016)، دراسة مياء عبيدات (٢٠١٧)، ودراسة Pardan (2018)، ودراسة نجلاء منجود (٢٠٢٣) حيث كانت الفروق وفقاً لمستوى تعليم الأم لصالح مستوى تعليم الأم العالي؛ وتختلف مع دراسة شيماء ضبش (٢٠١٨)، دراسة منى الصوري وآخرون (٢٠٢١)؛ حيث أوضحت نتائج دراستها عدم وجود فروق ترجع لمستوى تعليم الأم.

كما يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور مهارة إدارة الوقت وفقاً لمستوى تعليم الأم لصالح أبناء أمهات المستوى التعليمي العالي؛ أي أن الشباب عينة البحث أبناء الأمهات ذوات التعليم العالي لديهم مهارة إدارة الوقت بشكل أكبر من الشباب أبناء الأمهات ذوي التعليم المتوسط والمنخفض؛ وتفسر الباحثان ذلك بأنه كلما زاد مستوى تعليم الأم كلما زادت قدرتها على إدارة وقتها وتنظيمه بشكل يتناسب مع حياتها الأسرية وبحكم أن الأم أكثر شخص تفاعلاً مع أبنائها طوال اليوم فتكون قادرة على تعويدهم على كيفية إدارة أوقاتهم بالطريقة السليمة وبالتالي يكونوا قادرين على إدارة الوقت بشكل أكبر من أبناء أمهات المستوى التعليم المتوسط والمنخفض؛ حيث أن التعليم العالي يساعد الأم ويزيد من قدرتها على أعتنام وقتها وتقليل جهدها بما يعود عليها وعلى أبنائها بالمنفعة والفائدة؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة سمر المرسي (٢٠١٠)، ودراسة منيرة الضحيان (٢٠١٣)، ودراسة (Mona, H (2013)، ودراسة فاطمة على (٢٠١٧)، ودراسة ربيع نوفل وآخرون (٢٠١٥)، منى الزناتي (٢٠٢٣) حيث كانت الفروق وفقاً لمستوى تعليم الأم لصالح مستوى تعليم الأم العالي؛ وتختلف مع دراسة ابتسام العامودي (٢٠٠٩)، ربيع نوفل وآخرون (٢٠١٤) حيث أوضحت نتائج دراستها وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمستوى تعليم الأم لصالح مستوى تعليم الأم المنخفض.

وأخيراً يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية ككل بمحاوره الأربعة (إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال، إدارة الوقت) وفقاً لمتغير المستوى التعليمي للأم لصالح أمهات المستوى التعليمي العالي. وتفسر الباحثان ذلك بأنه كلما زادت المعلومات والمعارف التي يكتسبهن الأمهات من خلال تنقلهن إلي مستويات تعليمية مختلفة تزيد من قدرتهن علي إعطاء عدد كبير من الأفكار لأبنائهن مما ينعكس ما تملكه الأمهات من مهارات حياتية على الأبناء بالإيجاب ويظهر أثره بشكل واضح؛ وبالتالي يزيد من مستوى مهاراتهم الحياتية، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة ايمان جليب (٢٠١١)، دراسة تغريد بركات (٢٠٢٠)، ودراسة سلوى طه وآخرون (٢٠١٥) في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى تعليم الأم والمهارات الحياتية لدى الأبناء؛ ويختلف مع دراسة كلاً من شيماء الزاكي (٢٠١٥)، شيماء الشايفي (٢٠١٤) حيث أثبتت نتائج دراستهم وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى تعليم الأم وبين المهارات الحياتية؛ كما تختلف هذه النتيجة أيضاً مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة كلاً من باسمه حلاوة (٢٠١١)، ودراسة نيبال عبد الحميد (٢٠١٨) حيث أوضحت نتائج دراستهم عدم وجود تباين دال إحصائياً وفقاً لمستوى تعليم الأم. كما تختلف أيضاً مع دراسة كل من ودراسة تحسين منصور (٢٠١٥)، ودراسة عمرو أبو عقل (٢٠١٦)، ودراسة الاء أبو رية وحنان عزيز (٢٠١٧)، ودراسة يحيى خطاطبة (٢٠١٧)؛ حيث أكدت نتائج دراستهم عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الأبناء وفقاً لمستوى تعليم الأم.

ثانياً المستوى التعليمي للأب:-

جدول (١٧) تحليل التباين بين الشباب الجامعي عينة البحث في مقياس الوعي ببعض المهارات الحياتية بمحاوره وككل وفقاً لمستوى تعليم الأب (ن=١٨٨)

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	تعليم الأب	معاور مقياس وعي الشباب الجامعي عينة البحث ببعض المهارات الحياتية
٠,٠١ دال	٥٥,٨٢٨	٢	٣٦٣٥,٧١٧	٧٢٧١,٤٢٣	بين المجموعات	المحور الأول: إدارة الذات
		١٨٥	٦٥,١١٣	١٢٠٤٧,٧٥٥	داخل المجموعات	
		١٨٧		١٩٣١٩,١٧٨	المجموع	
٠,٠١ دال	٤٦,٧٢٣	٢	٣٥٧٧,٦٣٧	٧١٥٥,٢٤٥	بين المجموعات	المحور الثاني: اتخاذ القرار وحل المشكلات
		١٨٥	٧٦,٥٦١	١٤١٦٥,٧١٩	داخل المجموعات	
		١٨٧		٢١٣٢٠,٩٦٤	المجموع	
٠,٠١ دال	٣١,٠٠٥	٢	٣٣٥٢,٢٧١	٦٧٠٤,٥٥٣	بين المجموعات	المحور الثالث: إدارة الإنفعال
		١٨٥	١٠٨,١٣٠	٢٠٠٢,١١٩	داخل المجموعات	
		١٨٧		٣٦٧٠٦,٦٧٢	المجموع	
٠,٠١ دال	٥٢,١٩٩	٢	٣٦١٤,١٧٠	٧٢٢٨,٣٥٠	بين المجموعات	المحور الرابع: إدارة الوقت
		١٨٥	٦٩,٢٤٨	١٢٨٠٩,٠٦٦	داخل المجموعات	
		١٨٧		٢٠٠٣٧,٤١٦	المجموع	
٠,٠١ دال	٥٦,٨٨٩	٢	٣٥٥٩,٢٨٧	٧١١٨,٥٤٣	بين المجموعات	المقياس ككل
		١٨٥	٦٢,٥٧٦	١١٥٧٤,٦٢٩	داخل المجموعات	
		١٨٧		١٨٦٩٣,١٧٢	المجموع	

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية بمحاوره الأربعة (إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال ، إدارة الوقت) وككل وفقاً لمتغير المستوى التعليمي للأب؛ وللتعرف علي إتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق إختبار L.S.D للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول (١٨).

جدول (١٨) دلالة الفروق بين الشباب الجامعي عينة البحث في مقياس الوعي ببعض المهارات الحياتية بمحاوره
وككل وفقاً لمستوى تعليم الأب (ن=١٨٨)

المحور الأول: إدارة الذات			
المستوى التعليمي للأب	منخفض م = ٩,٩١٩	متوسط م = ١٥,٥٧٨	عالي م = ٢٠,٢٢٥
منخفض	-	-	-
متوسط	♣♣ ٥,٦٥٩	-	-
عالي	♣♣ ١٠,٢١٦	♣♣ ٤,٦٥٧	-
المحور الثاني: اتخاذ القرار وحل المشكلات			
المستوى التعليمي للأب	منخفض م = ٢٤,١٥٧	متوسط م = ٣٦,٦٩٩	عالي م = ٤٤,٠٥١
منخفض	-	-	-
متوسط	♣♣ ١٢,٥٤٢	-	-
عالي	♣♣ ١٩,٨٨٤	♣♣ ٧,٣٤٢	-
المحور الثالث: إدارة الإنفعال			
المستوى التعليمي للأب	منخفض م = ٢٢,٠٢٤	متوسط م = ٢٥,٥١٠	عالي م = ٣٦,٦١٢
منخفض	-	-	-
متوسط	♣♣ ٢,٤٨٦	-	-
عالي	♣♣ ١٢,٥٩٨	♣♣ ١١,١١٢	-
المحور الرابع: إدارة الوقت			
المستوى التعليمي للأب	منخفض م = ١١,١٥٧	متوسط م = ١٨,٨٣٥	عالي م = ٢٨,٠٢٨
منخفض	-	-	-
متوسط	♣♣ ٧,٦٧٨	-	-
عالي	♣♣ ١٦,٨٦١	♣♣ ٩,١٨٣	-
المقياس ككل			
المستوى التعليمي للأب	منخفض م = ٦٨,٢٥٧	متوسط م = ٩٦,٦٢٢	عالي م = ١٢٨,٩١٦
منخفض	-	-	-
متوسط	♣♣ ٢٨,٣٦٥	-	-
عالي	♣♣ ٦٠,٦٤٩	♣♣ ٢٢,٢٨٤	-

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الذات وفقاً لمستوى تعليم الأب لصالح أبناء آباء المستويات التعليمية العليا؛ أي أن الشباب عينة البحث أبناء آباء التعليم العالي لديهم مهارة إدارة الذات أكثر من الشباب أبناء آباء التعليم المتوسط والمنخفض؛ وتفسر الباحثتان ذلك بأنه كلما زاد مستوى تعليم الأب كلما زادت مهارة إدارة الذات والثقة بالنفس لدى الأبناء حيث أن آباء المستوى التعليمي المرتفع يتمتعون بالقدرة على التأثير والسيطرة مع التمسك بالمبادئ

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

والقيم مما ينمى لدى أبنائهم الثقة بالنفس وإدارة ذاتهم وتقديرهم لنفسهم أكثر من أبناء آباء المستوى التعليمي المتوسط والمنخفض؛ وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة شيماء نبوي (٢٠١٣)، دراسة نجلاء حسين (٢٠١٤)، دراسة دعاء حافظ (٢٠١٥)، دراسة شيماء الجوهري (٢٠٢١)، ودراسة نجلاء منجود (٢٠٢٣) حيث أسفرت نتائج دراستهم إلى وجود فروق في إدارة الذات وفقاً لمتغير المستوى التعليمي للأب لصالح أبناء آباء المستوى التعليمي المرتفع؛ وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة أمنية صالح ويوسي حسين (٢٠٢١)، ودراسة زينب حقي وآخرون (٢٠٢٢) حيث أظهرت نتائج دراستهم عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير المستوى التعليمي للأب وبين مهارة إدارة الذات.

كما يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات وفقاً لمستوى تعليم الأب لصالح أبناء آباء المستوى التعليمي العالي؛ أي أن الشباب عينة البحث أبناء آباء التعليم العالي لديهم مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات أكثر من الشباب أبناء آباء التعليم المتوسط والمنخفض؛ وتفسر الباحثتان ذلك بأنه كلما زاد مستوى تعليم الأب كلما تكونت لديه القدرة على التفكير المنظم وايضاً الذهن المتفتح مع إتباعه الأسلوب العلمي في اتخاذ القرارات وحل المشكلات بطريقة سليمة ورشيده وبالتالي ينقل هذه الخبرة لأبنائه فتزيد لديهم مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات؛ كما أنه يكون رجل عقلاني وذلك من خلال قراءته وتعلمه فيدرج مشاركة الأبناء ودعمهم في إتخاذ القرارات السليمة؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة سعد الشهري (٢٠٠٩)، ودراسة وفاء المعجل (٢٠١٤)، دراسة منصور حماد (٢٠١٦)، دراسة دينا ذكي وآخرون (٢٠١٩)، ودراسة تغريد بركات (٢٠٢٠)، ودراسة شيماء الجوهري (٢٠٢١)، حيث أوضحت نتائج دراستهم وجود فروق دالة إحصائياً لصالح أبناء أمهات المستوى التعليمي العالي؛ كما تختلف هذه النتيجة عن ما أسفرت عنه نتائج دراسات كلاً من دراسة محمد الوادية (٢٠١٥)، محمد عبد العال (٢٠١٧)، بشار أبو جرز (٢٠١٨)، فاطمة أبو عبد الله (٢٠٢١) حيث أوضحت نتائج دراستهم عدم وجود تباين دال إحصائياً في اتخاذ القرار وفقاً لمستوى تعليم الأب.

كما يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور مهارة إدارة الإنفعال وفقاً لمستوى تعليم الأب لصالح أبناء آباء المستوى التعليمي العالي؛ أي أن الشباب عينة البحث أبناء آباء التعليم العالي لديهم مهارة إدارة الإنفعال والتحكم في مشاعرهم أكثر من الشباب أبناء آباء التعليم المتوسط والمنخفض؛ وتفسر الباحثتان ذلك بأنه كلما زاد مستوى تعليم الأب كلما تعامل مع ابنائه وحيال مواقف المختلفة باللين والبعد عن الإنفعال والغضب وكلما اتسم في معاملته مع أبنائه بإعطائه الفرصة لهم للتحدى والمنافسة لإثبات جدارتهم وتشجيعهم وإتباع سياسة الثواب والعقاب وبالتالي يتعلم منه أبنائه كيفية إدارة انفعالاتهم والتحكم في مشاعرهم بشكل سليم مما ينمى

لديهم مهارة ادارة الإنفعال أكثر من ابناء آباء المستوى التعليم المتوسط والمنخفض؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Moffitt, et., al, (2011)، ايمان خلف (٢٠١٥)، دراسة Andrzej Pacana, Artur Wozny (2016)، ودراسة يوسف مريسات (٢٠١٧)، دراسة لمياء عبيدات (٢٠١٧)، ودراسة (Pardan (2018)، ودراسة نجلاء منجود (٢٠٢٣) حيث كانت الفروق وفقاً لمستوى تعليم الأم لصالح مستوى تعليم الأم العالي؛ وتختلف مع دراسة شيما ضبش (٢٠١٨)، دراسة منى الصوري وآخرون (٢٠٢١)؛ حيث أوضحت نتائج دراستها عدم وجود فروق ترجع لمستوى تعليم الأب.

كما يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور مهارة إدارة الوقت وفقاً لمستوى تعليم الأب لصالح أبناء آباء المستوى التعليمي العالي؛ أي أن الشباب عينة البحث أبناء آباء التعليم العالي لديهم مهارة إدارة الوقت بشكل أكبر من الشباب أبناء آباء التعليم المتوسط والمنخفض؛ وتفسر الباحثان ذلك بأنه كلما زاد مستوى تعليم الأب كلما أدرك أهمية تنظيم وإدارة الوقت لمعرفته بأنها أحد العوامل التي تحقق النجاح له ولأفراد أسرته وابتعد عن مهدرات الوقت والوقوف على أهمية الوقت لتحقيق أهدافه وأهداف أسرته مما يجعله يقوم بتنظيم الوقت واستثماره واستغلاله لإنجاز أعماله في وقت قصير، وبذل مجهود أقل في حل مشكلاته، وسهولة تحقيق أهدافه؛ الأمر الذي يجعل أبنائه قادرين على إدارة وقتهم بصورة سليمة وبالتالي يكونوا قادرين على ادارة الوقت بشكل أكبر من ابناء آباء المستوى التعليم المتوسط والمنخفض؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة سناء النجار (٢٠١١)، ودراسة نعمة رقبان (٢٠١٢)، ودراسة منيرة الضحيان (٢٠١٣)، ودراسة ربيع نوفل وآخرون (٢٠١٥)، ودراسة فاطمة على (٢٠١٧)، ودراسة منى الزناتي (٢٠٢٣) حيث كانت الفروق تبعاً لمستوى تعليم الأم لصالح مستوى تعليم الأم العالي؛ وتختلف مع دراسة ابتسام العامودي (٢٠٠٩) حيث أوضحت نتائج دراستها وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمستوى تعليم الأب لصالح مستوى التعليم المنخفض.

وأخيراً يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية ككل بمحاوره الأربعة (إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال، إدارة الوقت) وفقاً لمتغير المستوى التعليمي للأب لصالح آباء المستوى التعليمي العالي. وتفسر الباحثان ذلك بأنه كلما زاد المستوى التعليمي للأب زادت القدرة الإبداعية للأبناء وكلما كان أكثر دراية وإدراكاً بالمهارات الحياتية وأكثر قدرة وحرصاً على تنميتها لدى أبنائه وأفراد أسرته ككل في ظل المعوقات وتحديات العصر مما ينعكس على أبنائه بالإيجاب فتتكون لديهم مهارات حياتية أكثر من أبناء آباء المستوى المتوسط والمنخفض؛ وبالتالي يزيد من مستوى مهاراتهم الحياتية، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة ايمان جليط (٢٠١١)، دراسة مفتاح بالحاج (٢٠١٥)، ودراسة سلوى طه وآخرون (٢٠١٥)، دراسة تعريد بركات (٢٠٢٠)، في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى تعليم الأب والمهارات الحياتية لدى

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة الأبناء؛ ويختلف مع دراسة شيماء الزاكي (٢٠١٠)، شيماء الشايفي (٢٠١٤) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى تعليم الأب وبين المهارات الحياتية؛ كما تختلف مع دراسة باسمه حلاوة (٢٠١١)، ودراسة نيبال عبدالحميد (٢٠١٨) حيث أوضحت نتائج دراستهم عدم وجود تباين دال احصائياً وفقاً لمستوى تعليم الأب؛ كما تختلف أيضاً مع دراسة كل من تحسين منصور (٢٠١٥)، دراسة عمرو أبو عقل (٢٠١٦)، دراسة الاء أبو رية وحنان عزيز (٢٠١٧)، دراسة يحيى خطاطبة (٢٠١٧)؛ حيث أكدت نتائج دراستهم عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مهارات الأبناء وفقاً لمستوى تعليم الأب.

٥- ترتيب الشاب/الشابة بين الإخوة:

جدول (١٩) تحليل التباين بين الشباب الجامعي عينة البحث في مقياس الوعي ببعض المهارات الحياتية

بمحاوره وككل وفقاً لترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة (ن=١٨٨)

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	ترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة	معايير مقياس وعي الشباب الجامعي عينة البحث ببعض المهارات الحياتية
٠.٠١ دال	٣١.٨٥١	٢	٣٤٤٠.٨٨٢	٦٨٨١.٧٩٥	بين المجموعات	المحور الأول: إدارة الذات
		١٨٥	١٠٨.٠٤١	١٩٩٨٥.٦٥٧	داخل المجموعات	
		١٨٧		٢٦٨٦٧.٤٥٢	المجموع	
٠.٠١ دال	٥٨.٩٤٤	٢	٣٦٥٢.٧٦١	٧٣٠٥.٥١٣	بين المجموعات	المحور الثاني: اتخاذ القرار وحل المشكلات
		١٨٥	٦١.٩٦٠	١١٤٦٤.٤٧١	داخل المجموعات	
		١٨٧		١٨٧٦٩.٩٨٤	المجموع	
٠.٠١ دال	٢٦.٥٨٩	٢	٣٢٩٣.٦٨٨	٦٥٨٧.٣٨٧	بين المجموعات	المحور الثالث: إدارة الإنفعال
		١٨٥	١٢٣.٨٨٤	٢٢٩١٦.٦٣٨	داخل المجموعات	
		١٨٧		٢٩٥٠٤.٠٢٥	المجموع	
٠.٠١ دال	٣٣.٣٩٣	٢	٣٤٥٨.٦٣٦	٦٩١٧.٢٨٢	بين المجموعات	المحور الرابع: إدارة الوقت
		١٨٥	١٠٣.٥٨٤	١٩١٦١.٢٨٥	داخل المجموعات	
		١٨٧		٢٦٠٧٨.٥٦٧	المجموع	
٠.٠١ دال	٥٠.٩٠٧	٢	٣٦٠٦.٠٣٦	٧٢١٢.٠٦١	بين المجموعات	المقياس ككل
		١٨٥	٧٠.٨٢٦	١٣١٠٤.٦٧٤	داخل المجموعات	
		١٨٧		٢٠٣١٦.٧٣٥	المجموع	

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية على مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية بمحاوره الأربعة (إدارة الذات ، اتخاذ القرار وحل المشكلات ، إدارة الإنفعال ، إدارة الوقت) وككل وفقاً لمتغير ترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة؛ وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق إختبار L.S.D للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول (٢٠).

جدول (٢٠) دلالة الفروق بين الشباب الجامعي عينة البحث في مقياس الوعي ببعض المهارات الحياتية بمحاورة
وصكل وفقاً لترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة (ن=١٨٨)

المحور الأول: إدارة الذات			
الأصغر م = ٩,٠٢٧	الأوسط م = ١١,٢٦٢	الأكبر م = ١٧,٧٥٤	ترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة
		-	
	-	♣♣ ٦,٣٩٢	
-	♣ ٢,٢٤٥	♣♣ ٨,٧٢٧	
المحور الثاني: اتخاذ القرار وحل المشكلات			
الأصغر م = ١٩,٣٥٦	الأوسط م = ٢٨,٨٣١	الأكبر م = ٣٧,٦٦٢	ترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة
		-	الأكبر
	-	♣ ٨,٨٣١	الأوسط
-	♣ ٩,٤٨٥	♣♣ ١٨,٣١٦	الأصغر
المحور الثالث: إدارة الإنفعال			
الأصغر م = ١٩,٨٣٥	الأوسط م = ٢٠,١٧٢	الأكبر م = ٢٣,٣٣٤	ترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة
		-	الأكبر
	-	♣♣ ١٣,١٦٢	الأوسط
-	٠,٣٢٧	♣♣ ١٣,٤٨٩	الأصغر
المحور الرابع: إدارة الوقت			
الأصغر م = ١٥,٥٢٩	الأوسط م = ٢١,٠٠٨	الأكبر م = ٢٣,٣٠١	ترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة
		-	الأكبر
	-	♣ ٢,٢٩٣	الأوسط
-	♣♣ ٥,٤٦٩	♣♣ ٧,٧٦٢	الأصغر
المقياس ككل			
الأصغر م = ٦٢,٧٤٧	الأوسط م = ٨١,٢٧٣	الأكبر م = ١١٢,٠٥١	ترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة
		-	الأكبر
	-	♣♣ ٢٠,٦٧٨	الأوسط
-	♣♣ ١٧,٦٢٦	♣♣ ٤٨,٣١٤	الأصغر

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥، ٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الاحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الذات وفقاً لترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة لصالح الأكبر؛ أي أن الشاب/الشابة الأكبر بين الأخوة تكون لديه مهارة

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

إدارة الذات أكبر من الشاب/الشابة الأوسط أو الأصغر بين الأخوة؛ وتفسر الباحثان ذلك بأن الابن الأول في الغالب يأخذ الكثير من اهتمام الوالدين بالفطرة عن باقي الأبناء مما يساعد على تكوين مهارة إدارة الذات والثقة بالنفس لديه أكثر من باقي أخواته الأوسط والأصغر؛ وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة سامي العزاوي ووفاء كريم (٢٠١٢)، دراسة نجوى عبد الجواد وآخرون (٢٠١٩)، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة دعاء حافظ (٢٠١٥) حيث أوضحت نتائج دراستها عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً في المهارات الحياتية وفقاً للترتيب الميلادي.

كما يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إتخاذ القرار وحل المشكلات وفقاً لترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة لصالح الشاب الأكبر بين أخواته؛ أي أن الشاب/الشابة الأكبر بين الأخوة تكون لديه مهارة إتخاذ القرار وحل المشكلات أكثر من الشاب/الشابة الأوسط أو الأصغر بين الأخوة؛ وتفسر الباحثان ذلك بأن الآباء والأمهات في الغالب يحاولون مشاركة الابن الأكبر في إتخاذ القرارات ويقومون بأخذ رأيه في كثير من الأمور أكثر من باقي أخواته الأمر الذي ينمي لديه مهارة إتخاذ القرار وحل المشكلات بصورة أكثر من باقي أخواته؛ وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة نجوى عبد الجواد وآخرون (٢٠١٩)

كما يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الإنفعال وفقاً لترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة لصالح الأكبر بين أخواته؛ أي أن الشاب/الشابة الأكبر بين أخواته تكون لديه مهارة إدارة الإنفعال أكثر من الشاب/الشابة الأوسط أو الأصغر بين الأخوة؛ وتفسر الباحثان ذلك بأن الابن الأول هو الأكبر سناً والأكثر نضجاً بين أخواته والإكثر قدرة على إدارة انفعالاته والتحكم في مشاعره وردود أفعاله بصورة أكثر من باقي أخواته؛ وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة أحمد المطيري (٢٠١٩)، ودراسة نجوى عبد الجواد وآخرون (٢٠١٩)، ودراسة Gunduz, et., al (2013)، دراسة منى الصوري وآخرون (٢٠٢١).

كما يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الوقت وفقاً لترتيب الشاب/الشابة بين الأخوة لصالح الأكبر بين أخواته؛ أي أن الشاب/الشابة الأكبر بين أخواته تكون لديه مهارة إدارة الوقت أكثر من الشاب/الشابة الأوسط أو الأصغر بين الأخوة؛ وتفسر الباحثان ذلك بأن الأكبر بين أخواته في الغالب يكون لديه العديد من المهام والأدوار المطلوبة منه سواء في دراسته أو خارجها وبالتالي يرض عليه إدارة وقته بكفاءة وفعالية حتى يحقق التوازن بين كل هذه

المهام وأيضاً لتنظيم حياته وتحقيق أهدافه؛ وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة نجوى عبد الجواد وآخرون (٢٠١٩)، وتختلف مع دراسة كل من Riggio & Valenzuela (2011)، دراسة حليلة بن علي (٢٠١٤)، منى الزناتي (٢٠١٩)

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية ككل بمحاورة الأربعة (إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال ، إدارة الوقت) وفقاً لمتغير ترتيب الشاب/الشابة بين الإخوة لصالح الأكبر. وتفسر الباحثتان ذلك بأن الأبن الأول يأخذ كل الرعاية الكافية والإهتمام من قبل والديه حيث ان في ذلك الوقت لا يكون لدى الاب والأم إنشغالات ولا أعباء كثيرة ولا مسؤوليات كثيرة مثل ما يكون في وجود باقي اخواته مما يجعل أمامه فرصة نمو الطلاقة الفكرية والتي تساعده على نمو مهاراته الحياتية بصورة أكبر من باقي اخواته؛ وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة سامي العزاوي ووفاء كريم (٢٠١٢)، تغريد بركات (٢٠١٦)، منى الزناتي (٢٠١٩)، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة دعاء حافظ (٢٠١٥) حيث أوضحت نتائج دراستها إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية في المهارات الحياتية وفقاً للترتيب الميلادى

٦- متوسط دخل الشهري للأسرة:

جدول (٢١) تحليل التباين بين الشباب الجامعي عينة البحث في مقياس الوعي ببعض المهارات الحياتية

بمحاورة وككل وفقاً لمتوسط الدخل الشهري للأسرة (ن=١٨٨)

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	متوسط الدخل الشهري للأسرة	معاور مقياس وعي الشباب الجامعي عينة البحث ببعض المهارات الحياتية
٠,٠١ دال	٦٦,٥٥٥	٢	٣٦٨٩,٧٦٦	٧٣٧٩,٥٢٢	بين المجموعات	المحور الأول: إدارة الذات
		١٨٥	٥٥,٤٣٩	١٠٢٥٦,٢١٣	داخل المجموعات	
		١٨٧		١٧٦٣٥,٧٣٥	المجموع	
٠,٠١ دال	٣٨,٠٧١	٢	٣٥٠٦,٥٨١	٧٠١٣,١٧١	بين المجموعات	المحور الثاني: اتخاذ القرار وحل المشكلات
		١٨٥	٩٢,١٠٥	١٧٠٣٩,٤٧٣	داخل المجموعات	
		١٨٧		٢٤٠٥٢,٦٤٤	المجموع	
٠,٠١ دال	٥١,٧٣٩	٢	٣٥٢٩,٤١٧	٧٠٥٨,٨٢٤	بين المجموعات	المحور الثالث: إدارة الإنفعال
		١٨٥	٦٨,٢١٦	١٢٦١٩,٩٢٧	داخل المجموعات	
		١٨٧		١٩٦٧٨,٧٥١	المجموع	
٠,٠١ دال	٦٣,٥٦٨	٢	٣٦٧٥,٩٤٥	٧٣٥١,٨٨٠	بين المجموعات	المحور الرابع: إدارة الوقت
		١٨٥	٥٧,٨٢٧	١٠٦٩٨,٠٨٤	داخل المجموعات	
		١٨٧		١٨٠٤٩,٩٦٤	المجموع	
٠,٠١ دال	٤٣,٧٩٩	٢	٣٥٥٥,٧٠٠	٧١١١,٤٠٠	بين المجموعات	المقياس ككل
		١٨٥	٨١,١٨٣	١٥٠١٨,٨٥٠	داخل المجموعات	
		١٨٧		٢٢١٣٠,٢٥٠	المجموع	

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة
يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية بمحاورة الأربعة (إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال ، إدارة الوقت) وككل وفقاً لمتغير متوسط الدخل الشهري للأسرة؛ وللتعرف علي إتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق إختبار L.S.D للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول (٢٢).

جدول (٢٢) دلالة الفروق بين الشباب الجامعي عينة البحث في مقياس الوعي ببعض المهارات الحياتية بمحاورة وككل وفقاً لمتوسط الدخل الشهري للأسرة (ن=١٨٨)

المحور الأول: إدارة الذات			
مرتفع	متوسط	منخفض	متوسط الدخل الشهري للأسرة
م = ٨,٨٢٠	م = ١٩,٩٩٢	م = ١٤,٠٥١	
		-	منخفض
	-	♣♣ ٥,٩٤١	متوسط
-	♣♣ ١١,١٨٢	♣♣ ٥,٢٤١	مرتفع
المحور الثاني: اتخاذ القرار وحل المشكلات			
مرتفع	متوسط	منخفض	متوسط الدخل الشهري للأسرة
م = ١٦,٦٦٣	م = ٢٤,٢٢١	م = ٢٢,٠٣٥	
		-	منخفض
	-	♣♣ ٢,٢٨٦	متوسط
-	♣♣ ١٧,٦٦٨	♣♣ ١٥,٢٨٢	مرتفع
المحور الثالث: إدارة الإنفعال			
مرتفع	متوسط	منخفض	متوسط الدخل الشهري للأسرة
م = ٣٥,٥٨٨	م = ٢٧,١٩٨	م = ١٨,٦٢٤	
		-	منخفض
	-	♣♣ ٨,٥٧٤	متوسط
-	♣♣ ٨,٣٨٠	♣♣ ١٦,٩٥٤	مرتفع
المحور الرابع: إدارة الوقت			
مرتفع	متوسط	منخفض	متوسط الدخل الشهري للأسرة
م = ٢٤,٥٩٧	م = ١٧,٧٢١	م = ١٢,٠٣٦	
		-	منخفض
	-	♣♣ ٥,٦٨٥	متوسط
-	♣♣ ٦,٨٨٦	♣♣ ١٢,٥٧١	مرتفع
المقياس ككل			
مرتفع	متوسط	منخفض	متوسط الدخل الشهري للأسرة
م = ٨٥,٦٦٨	م = ٩٩,٢٣٢	م = ٧٦,٧٤٦	
		-	منخفض
	-	♣♣ ٢٢,٤٨٦	متوسط
-	♣♣ ١٣,٥٧٤	♣♣ ٨,٩٣٢	مرتفع

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الذات وفقاً للدخل الشهري للأسرة لصالح أبناء أسر الدخل المتوسطة؛ أي أن الشباب عينة البحث أبناء أسر ذات الدخل الشهرية المتوسطة لديهم مهارة إدارة الذات أكثر من الشباب أبناء الأسر ذات الدخل المرتفعة والمنخفضة؛ وتفسر الباحثان ذلك بأن مهارة إدارة الذات والثقة بالنفس لا تتأثر كثيراً بمستوى دخل الأسرة ولذلك فيمكن لأي فرد عادي في المستوى المتوسط أن يحققها حيث أنها تمثل قدرة الفرد على توجيه أفكاره وامكانياته ليحقق بها طموحاته ويلبي رغباته؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة دعاء عبد السلام (٢٠١٧)، دراسة نادية حسن وآخرون (٢٠١٩)، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة سماح وهبة (٢٠١٣)، ودراسة شيماء اللبان (٢٠١٥) في عدم وجود تباين دال إحصائياً في إدارة الذات وفقاً للدخل الشهري للأسرة، كما تختلف أيضاً مع دراسة أمنية صالح وبوسي حسين (٢٠٢١) حيث أكدت نتائج دراستهم على عدم وجود علاقة بين تقدير الذات وفتات الدخل الشهري.

كما يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور اتخاذ القرار وحل المشكلات وفقاً لدخل الأسرة الشهري لصالح أبناء أسر الدخل المتوسطة؛ أي أن الشباب عينة البحث أبناء أسر الدخل الشهرية المتوسطة لديهم مهارة إدارة الذات أكثر من الشباب أبناء الأسر الدخل المرتفعة والمنخفضة؛ وتفسر الباحثان ذلك بأن مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات لا تتأثر كثيراً بمستوى دخل الأسرة فيمكن لأي فرد أن ينمي هذه المهارة عنده بغض النظر عن مستواه المادي حيث أنها تكتسب من خلال الحياة والتجارب ويمكن أيضاً تنميتها؛ وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع ما توصلت إليه مع دراسة كلاً من ربيع نوفل وآخرون (٢٠١٤)، حنان أبو صيري وآخرون (٢٠١٩)، ودراسة دينا ذكي وآخرون (٢٠١٩)، شيماء الجوهري (٢٠٢١)، حيث أوضحت نتائج دراستهم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين اتخاذ القرارات وفقاً لمستوى الدخل الشهري لصالح الدخل الشهري المرتفع؛ كما تتفق مع دراسة عائشة عرب (٢٠١٦) حيث أوضحت نتائج دراستها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين دخل الأسرة وبين قدرة الأبناء على اتخاذ القرارات، وأختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة يسرا عبدالعاطي (٢٠١١) في عدم وجود تباين دال إحصائياً في مهارة اتخاذ القرار وفقاً للدخل الشهري للأسرة. كما اختلفت مع دراسة كلاً من أية البسوني (٢٠٢٣) حيث أكدت نتائج دراستها على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدخل الشهري للأسرة ومهارة حل المشكلات.

كما يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور مهارة إدارة الإنفعال وفقاً

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

لمتوسط دخل الأسرة الشهري أبناء أسر مستوي الدخل الشهري المرتفع؛ أي أن الشباب عينة البحث أبناء أسر ذات الدخل الشهري المرتفع لديهم مهارة إدارة الإنفعال والتحكم في مشاعرهم أكثر من الشباب أبناء أسر ذات الدخل الشهري المتوسط والمنخفض؛ وتفسر الباحثان ذلك بأنه كلما ارتفع الدخل الشهري للأسرة كلما قلت الضغوط وتوفرت الإمكانيات المادية لإشباع احتياجات الشباب الجامعي وأيضاً رغباتهم المتنوعة قدر الإمكان مما يساعد على تقليل التوتر والذي يساعد على إدارة الإنفعال بشكل أكبر من أبناء أسر الدخول المتوسطة والمنخفضة، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة شيماء ضبش (٢٠١٨) حيث أوضحت نتائج دراستها عدم وجود تباين دال إحصائياً بين طلاب الجامعة في إدارة الغضب وفقاً للدخل الشهري للأسرة.

كما يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية لمحور إدارة الوقت وفقاً لمتوسط دخل الأسرة الشهري لصالح دخل الأسرة المرتفع؛ أي أن الشاب/الشابة أبناء أسر الدخول المرتفعة لديهم مهارة إدارة الوقت أكثر من الشاب/الشابة أبناء أسر الدخول المتوسطة والمنخفضة؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة كلاً من ابتسام الزوم (٢٠١٢)، ومنى الخنيني (٢٠١٣)، وفاطمة على (٢٠١٧)، منى الزناتي (٢٠٢٣)، كما تتفق أيضاً مع دراسة منيرة الضحيان (٢٠١٣) حيث أوضحت نتائج دراستها وجود علاقة إرتباطية موجبة في إدارة الوقت وفقاً لمستوى الدخل الشهري للأسرة، وتختلف مع دراسة بوسي حسين (٢٠٢١) حيث أثبتت نتائج دراستها وجود فروق في إدارة الوقت لصالح مستوى دخل الأسرة المنخفض.

كما يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) في متوسطات درجات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية علي مقياس وعي الشباب الجامعي ببعض المهارات الحياتية بمحاوره الأربعة (إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، إدارة الإنفعال، إدارة الوقت) وككل وفقاً لإختلاف متغير متوسط الدخل الشهري للأسرة لصالح الأسر ذوي الدخل المتوسط، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة منى صقر (٢٠١٩) حيث أوضحت نتائج دراستها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في المهارات الحياتية وفقاً لدخل الأسرة كما تختلف أيضاً مع دراسة ريهام حجاج (٢٠١٧)، ودراسة آية البسيوني (٢٠٢٣) حيث أوضحت نتائج دراستها عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الدخل الشهري وبين المهارات الحياتية.

مما سبق يتضح وجود فروق دالة إحصائياً في وعي الشباب الجامعي من ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع وفقاً لمتغيرات الدراسة (مكان السكن - الجنس - عمل الأم - المستوى التعليمي الوالدين - ترتيب الشاب/الشابة بين الإخوة - الدخل الشهري للأسرة) لصالح الشباب الجامعي في الحضر، ولصالح الإناث، وأبناء غير العاملات، ولصالح أبناء الآباء والأمهات الذين

يتمتعون بمستوى تعليمي عالي، ولصالح الشاب/الشابة الأكبر بين اخواتهم، ولصالح الشباب اللذين يطمون إلى أسر الدخول المتوسطة؛ وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الأول.

النتائج في ضوء الفرض الثاني: والذي ينص علي أنه "تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة المدروسة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (بعض المهارات الحياتية) للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط".

وللتحقق من صحة الفرض الثاني إحصائياً تم استخدام "اسلوب تحليل الإنحدار المتدرج باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة للأمام Stepwise"، وذلك للتعرف على أكثر العوامل مساهمة في نسبة التباين في المتغير التابع والجدول (٢٣) يوضح ذلك.

جدول (٢٣) معاملات الإنحدار باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة إلي الأمام لمتغيرات الدراسة (مكان السكن، عمل الأم، المستوى التعليمي للوالدين، متوسط الدخل الشهري للأسرة) الخاصة بوعي الشباب الجامعي نحو

بعض المهارات الحياتية (ن=١٨٨)

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الارتباط	نسبة المشاركة	قيمة (ف)	الدلالة	معامل الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة
بعض المهارات الحياتية	المستوى التعليمي للوالدين	٠,٩٠٠	٠,٨٠٩	١١٨,٧٤١	٠,٠١	٠,٥١٧	١٠,٨٨٧	٠,٠١
	مكان السكن	٠,٨٦٩	٠,٧٤٧	٧٨,٦٢١	٠,٠١	٠,٤٢٠	٨,٨٧٦	٠,٠١
	عمل الأم	٠,٨٢٧	٠,٦٧٧	٥٦,٠٣٨	٠,٠١	٠,٣٢٦	٧,٤٩٥	٠,٠١
	الدخل الشهري للأسرة	٠,٧٧٦	٠,٦٠٢	٤٢,٤٤٠	٠,٠١	٠,٢٢٩	٦,٥٢٤	٠,٠١

يتضح من جدول (٢٣) أن المستوى التعليمي للوالدين هو العامل الأكثر تأثيراً في تفسير نسبة التباين في وعي الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث الأساسية ببعض المهارات الحياتية حيث بلغت قيمة ف (١١٨,٧٤١)، قيمة ت (١٠,٨٨٧) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) كما بلغت قيمة نسبة المشاركة (٠,٨٠٩) مما يعني أن المستوى التعليمي للوالدين يمثل (٨٠٪) من التباين الكلي، وهذا يدل علي أن المستوى التعليمي للوالدين من أولي المتغيرات التي أثرت في وعي الشباب بالمهارات الحياتية، يليه متغير مكان سكن الأسرة حيث بلغت نسبة المشاركة (٧٣٪) عند مستوي دلالة (٠,٠١) وهذا يعني أن مكان السكن كان متغيراً ذا فاعلية في التأثير علي وعي الشباب بالمهارات الحياتية، يليه متغير عمل الأم بنسبة مشاركة (٦٦٪) عند مستوي دلالة (٠,٠١) وأخيراً متغير متوسط الدخل الشهري بنسبة مشاركة (٦٠٪) عند مستوي دلالة (٠,٠١). وتتفق تلك النتيجة جزئياً مع دراسة دينا ذكي وآخرون (٢٠١٩) التي أظهرت أن المستوى التعليمي العامل الأكثر تأثيراً، وتفسر الباحثان ذلك بأن المستوى التعليمي للوالدين مهم في جميع جوانب ومناحي الحياة حيث يظهر استثماره في الأبناء وفي الإهتمام بمهاراتهم الحياتية

فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة

حيث أنه كلما زاد تعليم الوالدين كلما زاد اهتمامهم بتنمية المهارات الحياتية لدى أبنائهم. وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني.

النتائج في ضوء الفرض الثالث: والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إكساب بعض المهارات الحياتية بين متوسطي درجات استجابات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث التجريبية قبل تطبيق الرحلة المعرفية المعدة عبر الويب كويست (Web- Quest) وبعدها لصالح التطبيق البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إيجاد قيمة "ت" للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الشباب الجامعي عينة البحث التجريبية في إكسابهم المهارات الحياتية بمحاورها وكل قبل وبعد تطبيق الرحلة المعرفية المعدة عبر الويب (Web - Quest). ثم تم قياس حجم تأثير الرحلة المعرفية باستخدام اختبار مربع إيتا n^2 ويتضح ذلك في الجداول من (٢٤) : (٢٥).

جدول (٢٤) الفروق بين متوسطي استجابات الشباب الجامعي عينة البحث التجريبية في إكسابهم

لبعض المهارات الحياتية قبل تطبيق البرنامج وبعده (ن=٤٧)

الدلالة	قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطات	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	فاعلية البرنامج	
							القبلي	البعدي
٠,٠١ لصالح البعدي	١٠,١٤٨	١٠,٧٨٩-	٤٦	٤٧	١,٠٠٢	٩,٥٣٧	القبلي	المحور الأول: إدارة الذات
					٢,٠٣٥	٢٠,٣٢٦	البعدي	
٠,٠١ لصالح البعدي	١٩,٨٣١	٢٠,٨٦٢-	٤٦	٤٧	١,٥٢٦	١٧,٨٧٢	القبلي	المحور الثاني: اتخاذ القرار وحل المشكلات
					٣,٩٣٥	٣٨,٧٣٥	البعدي	
٠,٠١ لصالح البعدي	١٥,٤٥٤	١٦,٧٧٤-	٤٦	٤٧	١,٨٩٦	١٩,٣٤٧	القبلي	المحور الثالث: إدارة الإنفعال
					٣,٣٢٠	٣٦,١٢١	البعدي	
٠,٠١ لصالح البعدي	١٣,٥٤٦	١٥,٨٤١-	٤٦	٤٧	١,٠٣٣	١٢,٠٣١	القبلي	المحور الرابع: إدارة الوقت
					٢,٨٧٣	٢٧,٨٧٢	البعدي	
٠,٠١ لصالح البعدي	٤٠,٣٢٨	٦٤,٢٦٦-	٤٦	٤٧	٤,٣٠٦	٥٨,٧٨٨	القبلي	المقياس ككل
					٨,٩٩٣	١٢٣,٠٥٤	البعدي	

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة البحث التجريبية في تنمية وعيهم بالمهارات الحياتية بمحاورها وكل قبل تطبيق الرحلة المعرفية وبعدها حيث كانت قيم "ت" دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح التطبيق البعدي.

ولتحديد حجم تأثير الرحلة المعرفية المعدة عبر الويب (Web - Quest) لتنمية بعض المهارات الحياتية تم تطبيق معادلة إيتا (n^2) التي تتضح نتائجها بجدول (٢٥):

جدول (٢٥) قيمة مربع إيتا "n2" وقيمة "d" المقابلة لها ومقدار حجم التأثير على إكساب بعض المهارات الحياتية لدى الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع عينة

البحث التجريبي				
المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة مربع إيتا n ²	قيمة d	مقدار حجم التأثير
الرحلة المعرفية	بعض المهارات الحياتية	٠,٩٧٢	١٤,٤٥	كبير

يتضح من جدول (٢٥) أن قيمة n2 بلغت (٠,٩٨١)، وقيمة d بلغت (١١,٧٩)، وهي قيمة أكبر من (٠,٨) مع العلم بأن حجم التأثير يتحدد إذا كان كبيراً أو متوسطاً أو صغيراً كالاتي :

d = ٠,٢ حجم تأثير صغير

d = ٠,٥ حجم تأثير متوسط

d = ٠,٨ حجم تأثير كبير

وهذا يعني أن حجم تأثير الرحلة المعرفية كبير مما يؤكد فاعلية الرحلة المعرفية المعدة عبر الويب (Web Quest) لتنمية المهارات الحياتية بمحاورها و ككل لدى عينة البحث التجريبية.

التوصيات:

"في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج؛ توصى الباحثان بما يلي:-"

أولاً: توصيات خاصة بالمؤسسات التعليمية المختلفة وخصوصاً إدارة الأسرة ومؤسساتها.

- ضرورة إدخال مقرر تحت مسمى المهارات الحياتية في مناهج الكليات سواء العملية أو النظرية يتضمن تعريفات عن التربية الحياتية ومهاراتها ونظرياتها وأهميتها وأيضاً اساليب تنميتها.
- يجب تطوير قدرة الشباب الجامعي على التعامل مع التكنولوجيا بحيث يكون إستخدام التقنيات التكنولوجية عاملاً أساسياً وإلزامياً في كل المناهج والمقررات التعليمية في الجامعة.
- تنظيم ندوات ومؤتمرات تربية عن المهارات الحياتية للشباب الجامعي بصفة عامة والشباب من ذوي الإحتياجات بصفة خاصة سواء على المستوى المحلي، الإقليمي، العالمي.
- ضرورة إعطاء الإهتمام المناسب لتعلم المهارات الحياتية للشباب الجامعي بصفة عامة والشباب ذوي الإحتياجات بصفة خاصة لما لها من دور هام وكبير في بناء الأشخاص وبالتالي المجتمع.
- الإهتمام بعمل برامج إرشادية وندوات مترجمة بلغة الإشارة لتنمية وعي الأمهات والآباء بكيفية اكساب المهارات الحياتية لأبنائهم والعمل على تنميتها.
- دراسة معوقات اكتساب المهارات الحياتية والعمل على كيفية التغلب عليها.
- ضرورة تبني وزارة التربية والتعليم وأيضاً المواقع التعليمية التي تعمل على تدريب ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع لرفع مستوى المهارات الحياتية لديهم مساعدتهم على زيادة قدرة تفاعلهم مع أقرانهم والمحيطين به.

ثانياً: توصيات خاصة بوسائل الإعلام المختلفة:

- حث وسائل الإعلام على تقديم مترجم بلغة الإشارة لكل البرامج التي تعمل على اكساب الشباب المهارات الحياتية وذلك لدمج هذه الفئة بالمجتمع المحيط بهم.
- الإستفادة من الإنتشار الواسع لمواقع التواصل الإجتماعي مثل ال Facebook في إعداد حملات لإكساب الشباب الجامعي المهارات الحياتية لأهمية هذه الفئة في المجتمع.
- الإستعانة بأصحاب الرأى المؤثر في المجتمع وخاصة المتخصصين بذوي الإحتياجات الخاصة للإستفادة من خبراتهم بكيفية إكساب المهارات الحياتية.
- إعداد برامج تثقيفية للتأكيد على أهمية التكامل بين دور البيئة الأسرية مع البيئة الدراسية معاً في دعم إكساب المهارات الحياتية

ثالثاً: توصيات خاصة بالأسرة:

- ضرورة اهتمام الوالدين بتعزيز قدرة أبنائهم بالتأمل في المشكلات والتقصي والبحث وتوليد أفكار ابداعية وكيفية وضع خطط مبدئية لحلها.

المراجع العربية

- ١- إبتسام بنت سعيد العامودي (٢٠٠٩): "إدارة أوقات الفراغ للأبناء في الأسرة السعودية في مدينة جدة". رسالة ماجستير. كلية الإقتصاد المنزلي والتربية الفنية بمحافظة جدة. جامعة الملك عبدالعزيز. السعودية.
- ٢- إبتسام بنت عبد الله الزوم (٢٠١٢): "إدارة وقت ربة الأسرة السعودية وأثره على العلاقات الأسرية". مجلة كلية الإقتصاد المنزلي". جامعة المنوفية المجلد (٢٢). العدد (٤). مصر.
- ٣- إبراهيم امجلي بنى سلامة (٢٠١٥): "أهمية إدارة الوقت لدى طلاب السنة التحضيرية في الجامعات الحكومية في المملكة العربية السعودية وعلاقته بالتحصيل الدراسي". مجلة جامعة سوهاج. العدد (٣٨). مصر.
- ٤- أحمد المطيري (٢٠١٩): "مستوى إدارة الغضب لدى القيادة الأكاديمية في جامعة الكويت وعلاقتها بسلبيات اتخاذ القرار"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة آل البيت. الأردن.
- ٥- أحمد محسن ماضي (٢٠١٥): "بناء بيئة تعليمية قائمة على شبكات الويب الاجتماعية وأثرها في تنمية مهارات تطوير بيئات التعلم الإلكترونية ومهارات التعلم الذاتي لدى طلاب تكنولوجيا التعليم" رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية النوعية. جامعة عين شمس، مصر.
- ٦- إخلاص عبد الرحمن موسى (٢٠١٦): "أثر الإعاقة السمعية والبصرية على شخصية المعاق"، دراسة حالة المسجلين باتحاد الصم واتحاد المكفوفين". مجلة العلوم النفسية والتربوية. المجلد (٢). مصر.
- ٧- أسماء طه الدمرداش، فاطمة الزهراء عبد الواحد، نور محمد جلال (٢٠١٦): "إدارة الغضب وعلاقته بالذكاء الإجتماعي لدى طلبة الجامعة". مجلة جامعة حلوان. المجلد (٢٢). العدد (٤). مصر.

- ٨- أسماء عقله أبو دبلوح (٢٠٠٨): "الإرشاد الجماعي فاعليته في خفض مستوى الغضب". دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- ٩- أشرف إبراهيم محمد الغراز (٢٠٠٩): "فاعلية برنامج تدريبي في إدارة الوقت في تنمية مهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة". مجلة كلية التربية ببور سعيد. العدد (٦). مصر.
- ١٠- آلاء أبو رية، حنان حنا عزيز (٢٠١٧): "المساندة الأسرية وعلاقتها بإندماج الأبناء في البيئة الجامعية". مجلة الإقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. المجلد (٢٧). العدد (٤). مصر.
- ١١- أماني قطب رضوان (٢٠١٤): "وعى الشباب بأسلوب إختيار شريك الحياه وعلاقته بالقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسئولية". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الإقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. مصر.
- ١٢- أمل إبراهيم حمادة (٢٠١٦): "تطويع ويب كويست للطلاب المعاقين سمعياً وأثرها على تنمية الوعي التكنولوجي لديهم". مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. العدد (٧٣). مصر.
- ١٣- أمنية محمد البكري صالح، بوسي عبد العال عبد الرحيم حسين (٢٠٢١): "التنمر وعلاقته بتقدير الذات ودافعية الإنجاز الأكاديمي لدي عينة من طلاب الجامعة". مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية. المجلد (٧). العدد (٣٥). مصر.
- ١٤- أميرة حسن عبد العال، إلهام أسعد عبد السميع (٢٠١٨): "المهارات الإدارية وعلاقتها باتجاه الشباب الجامعي نحو المشروعات الصغيرة". مجلة الإقتصاد المنزلي، المجلد (٢٨). العدد (٤). ٢٠١٨م. مصر.
- ١٥- آيات عبد المنعم الديسطي أحمد، إيمان عبده السيد المستكاوي (٢٠١٥): "إدارة مورد المعرفة وعلاقته بقدرة ربة الأسرة على اتخاذ القرارات الأسرية". مجلة الإسكندرية للتبادل العلمي، العدد (٤)، مجلد (٣٦). مصر.
- ١٦- آية رضا إبراهيم إبراهيم بسيوني (٢٠٢٣): "الكفاءة الإدارية للطفل المعاق سمعياً وعلاقته بإكتسابه لبعض المهارات الحياتية". مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية. المجلد (٩) العدد (٤٥). مصر.
- ١٧- إيمان أحمد السيد جليط (٢٠١١): "وعى وممارسة الأم لمهارات الإتصال في تربية الأطفال وعلاقته بالتوافق النفسي والإجتماعي لديهم". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الإقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. مصر.
- ١٨- إيمان إبراهيم عبد الرحمن (٢٠١١): "إدارة الوقت وعلاقته بدافعية الإنجاز والتوافق النفسي والإجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الإقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. مصر.
- ١٩- إيمان عباس على خلف (٢٠١٥): "الذكاء الإجتماعي لدى أطفال رياض الأطفال". المجلة التربوية المتخصصة. المجلد (٤)، العدد (٧). مصر.
- ٢٠- إيمان عبده المستكاوي، شيماء عبد الرحمن ضبش (٢٠١٧): "بعض مهارات إدارة الضغوط وعلاقتها بالحوار الأسري لدى عينة من الشباب الجامعي". المؤتمر العلمي السنوي العربي الثالث عشر والدولي العاشر. كلية التربية النوعية. مصر.
- ٢١- إيهاب عيسى المصري، طارق عبدالرؤوف (٢٠١٤): "العنف المدرسي". القاهرة. مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع. مصر.

- فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الاحتياجات الخاصة
- ٢٢ - باسمه حلاوة (٢٠١١): "دور الوالدين في تكوين الشخصية الإجتماعية عند الأبناء". دراسة ميدانية في مدينة دمشق. مجلة جامعة دمشق. المجلد (٢٧). العدد (٣). سوريا.
- ٢٣ - بشار يوسف رمضان أبو جزر (٢٠١٨): "دور تكنو استراتيجية إدارة المعلومات في تحسين جودة اتخاذ القرار بشركة توزيع الكهرباء". محافظات غزة. رسالة ماجستير. جامعة الأقصى. غزة. فلسطين.
- ٢٤ - بوسي عبد الرحيم عبد العال حسين (٢٠٢١): "أزمة جائحة فيروس كورونا وانعكاساتها على إدارة الوقت ومواجهة ضغوط لدى عينة من العاملين". المؤتمر العلمي الثامن والدولي السادس لكلية التربية النوعية. جامعة عين شمس. مصر.
- ٢٥ - تحسين بشير منصور (٢٠١٥): "اثر تعرض الأزواج للإنترنت على التفاعل الأسري من وجهة نظر الزوجات: دراسة استكشافية". رسالة ماجستير. جامعة اليرموك. الأردن.
- ٢٦ - تغريد سيد أحمد بركات (٢٠١٦): "المهارات الوالدية للأمهات وعلاقتها بإدارة الذات لدى أمهاتهن المراهقين". مجلة الإسكندرية للعلوم الزراعية. المجلد (٦١). العدد (٣). مصر.
- ٢٧ - تغريد سيد أحمد بركات (٢٠٢٠): "التفويض كما تمارسه الأمهات وعلاقتها بالمهارات الشخصية للأبناء في مرحلة الطفولة المتأخرة". مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية. العدد (٢٨). مصر.
- ٢٨ - جعفر محمد منصور (٢٠١٧): "مستوى الطموح وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة دمشق". مجلة جامعة البعث. المجلد (٣٩). العدد (٧). سوريا.
- ٢٩ - حليلة بن علي (٢٠١٤): "إدارة الذات وعلاقتها برتبة الميلاد لدى المراهق". رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية. جامعة محمد خضير بسكرة. الجزائر.
- ٣٠ - حنان أحمد مالكي (٢٠١٨): "دور الشباب من ذوي الاحتياجات الخاصة في صناعة المستقبل". المؤتمر الدولي السنوي لكلية الآداب ٢٠١٨. جامعة عين شمس. مصر.
- ٣١ - حنان محمد أبو صيري، أسماء عبده حسن محمود، جيهان أحمد عبد العليم (٢٠١٩): "دراسة العلاقة بين أساليب اتخاذ القرارات الأسرية وإدارة الأزمات" مجلة حوار جنوب. كلية التربية النوعية. جامعة أسيوط. العدد (٤). مصر.
- ٣٢ - دعاء عمر عبد السلام (٢٠١٧): "فاعلية برنامج إرشادي لتوعية أمهات الأطفال ضعاف السمع بأساليب المعاملة الوالدية للحد من الإضطرابات السلوكية وتحسين إدارة الذات لديهم". رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة حلوان. مصر.
- ٣٣ - دعاء عمر عبد السلام، عطيات محمود الشاوري (٢٠٢٠): "فاعلية برنامج إرشادي قائم علي إستراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب Web - Quest لتنمية وعي الأبناء بالمشاركة في إدارة الأولويات وعلاقته بالمسئولية الإجتماعية" مجلة بحوث في مجالات التربية النوعية. العدد (٩١).
- ٣٤ - دعاء محمد زكي حافظ (٢٠١٥): "دراسة تقويمية للخدمات المقدمة بإحدى مؤسسات رعاية المكفوفين وعلاقتها بالمهارات الحياتية كما يدركها الكفيف". مجلة الإقتصاد المنزلي. مجلد (٢٥). العدد (٤). مصر.

- ٣٥- دغيش رميصاء (٢٠١٧): "علاقة الكفاءة الذاتية باتخاذ القرار لدى المراهقين المترددين على دور الشباب - دراسة ميدانية بدور الشباب مدينة ورقلة". كلية علوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة. الجزائر.
- ٣٦- دلال عبد الرازق القاضي، محمود مهدي البياتي (٢٠٠٨): "منهجية وأساليب البحث العلمي وتحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS". دار الحامد للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- ٣٧- دينا ثروت خليل ذكي، الحسيني محمد صابر الخبير، محمد عبد الخالق دعبس، أسماء ممدوح فتحي عبد اللطيف (٢٠١٩): "أساليب اتخاذ ربة الأسرة للقرارات الأسرية وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية والإقتصادية". مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية العدد (٢٢)، المؤتمر الثاني لكلية التربية النوعية جامعة المنيا. مصر.
- ٣٨- رانيا محمود عبد المنعم وأسماء ممدوح عبد اللطيف (٢٠٢١): "فاعلية استخدام رحلة معرفية عبر الويب "Web - Quest" لتنمية إدارة التغيير في مجال إقامة المشروعات الصغيرة وعادات العقل المنتج للشباب الجامعي المعاق سمعياً". مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية. المجلد (٧). العدد (٣٣)، مصر.
- ٣٩- ربيع محمد نوفل وآخرون (٢٠١٥): "إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي وعلاقته بالمناخ الأسري". مجلة الإقتصاد الزراعي. العدد (٦). المجلد (٧). جامعة المنصورة.
- ٤٠- ربيع محمد نوفل، منى مصطفى الزاكي، يسرا عبد العزيز عيسى (٢٠١٤): "قدرة الأبناء على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية وعلاقته بالمناخ الأسري" مجلة العلوم الاجتماعية والإقتصادية. جامعة المنصورة. العدد (٥). مصر.
- ٤١- رحاب نبيل عبد المنصف، منى عرفة عبد الوهاب، انتصار عبد الستار محمد (٢٠٢١): "أثر استخدام استراتيجية الخرائط الذهنية الإلكترونية في تدريس الإقتصاد المنزلي لتنمية المرونة المعرفية ومهارة اتخاذ القرار لدى تلميذات المرحلة الإعدادية". بحوث عربية في مجالات التربية النوعية. العدد (٢١). مصر.
- ٤٢- رشا رشاد محمود منصور (٢٠٢١): "إدارة الحوار الاسري وعلاقته باتخاذ الأبناء لقراراتهم". مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية. المجلد (٨). العدد (٣٩). مصر.
- ٤٣- روبرت تمبلر (٢٠١٢): "فن إدارة الغضب". ترجمة (محمد هند). بيروت. دار المشرق. مجلة كلية التربية بأسيوط. المجلد (٣) العدد (٣٢). مصر.
- ٤٤- ريهام جلال حجاج (٢٠١٧): "تفعيل برامج التنمية البشرية للمعلمين بإدارة المهارات الحياتية لطلاب التعليم الأساسي. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الإقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. مصر.
- ٤٥- زيزي حسن عمر (٢٠١٩): "استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب للطلاب المعاقين سمعياً لتنمية الدافع المعرفي واتخاذ القرار وأثره على التحصيل الدراسي في ضوء رؤية مصر ٢٠٣٠". مجلة كلية التربية. المجلد (٢٩). العدد (٦). الجزء الأول. كلية التربية. جامعة الإسكندرية. مصر.

- فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة
- ٤٦ - زينب محمد حقي، نجلاء سيد حسين، أية خالد إبراهيم (٢٠٢٢): "إدارة الذات وعلاقتها بالقلق المستقبلي لدى الشباب الجامعي في ضوء متطلبات سوق العمل". مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية". المجلد (٨). العدد (٤١). مصر.
- ٤٧ - زينب ناجي علي (٢٠١٥): "مفهوم الذات لدى التلامذة بطيئي التعلم". مركز البحوث التربوية والنفسية". جامعة بغداد. العدد (٤٤). العراق.
- ٤٨ - سارة نادي إسماعيل على، محمد عبد الخالق دعيبس، الحسيني محمد صابر الخبير، أسماء ممدوح فتحي عبد اللطيف (٢٠٢٢): "الوعي بالمهارات القيادية لربة الأسرة وعلاقته بإدارتها للعلاقات الأسرية". مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية. المجلد (٨). العدد (٤٣) نوفمبر ٢٠٢٢. مصر.
- ٤٩ - سامح ابراهيم عوض الله (٢٠١٧): "فاعلية الرحلات المعرفية "Web-Quests" في تنمية الوعي الاجتماعي بقضايا المواطنة الرقمية لدى طلاب المرحلة الثانوية". المجلة الدولية للتعليم بالإنترنت. جمعية التنمية التكنولوجيا والبشرية. ديسمبر ٢٠١٧. مصر.
- ٥٠ - سامي مهدي صالح العزاوي، وفاء قيس كريم (٢٠١٢): "التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض من أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات". مجلة الفتح. المجلد (٨). العدد (٥٠). العراق.
- ٥١ - سعد محمد علي الشهري (٢٠٠٩): "الذكاء الوجداني وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من موظفي القطاع العام والقطاع الخاص بمحافظة الطائف". رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة أم القرى بمكة المكرمة. مكة المكرمة. السعودية.
- ٥٢ - سلوى محمد زغلول طه، شريف محمد عطية حورية، يسرا فتحي عبد اللطيف مصباح (٢٠١٥): "المهارات الحياتية الأسرية وعلاقتها بتقدير الذات لربات الأسر". مجلة الإقتصاد المنزلي. المجلد (٢٥). العدد (١). مصر
- ٥٣ - سليمان عبد الواحد يوسف ابراهيم (٢٠١٠): "المهارات الحياتية ضرورة حتمية في عصر المعلوماتية (رؤية سيكوتربوية)". اتراك للطباعة والنشر والتوزيع. مصر الجديدة. القاهرة. مصر.
- ٥٤ - سماح جودة على وهبة (٢٠١٣): "بعض مهارات إدارة الذات وعلاقتها بتحمل المسؤولية لدى عينة من الشباب الجامعي". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الإقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. مصر.
- ٥٥ - سماح خليل عليان، إبراهيم باجس معالي (٢٠١٩): "تنمية المهارات الشخصية ومهارات البحث عن عمل لدى العاطلين عن العمل (البطالة) في الأردن". المنارة للبحوث والدراسات. المجلد (٢٥). العدد (١). الأردن.
- ٥٦ - سماح محمد سامي حمدان، نجاة عبد الله مليباري (٢٠١٤): "علاقة التفكير الإيجابي باتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة السعودية". مجلة بحوث التربية النوعية. العدد (٣٥). جامعة المنصورة. مصر.
- ٥٧ - سمر عبد الوهاب أحمد المرسي (٢٠١٠): "إدارة الوقت وأثره على التوافق الزوجي لدى ربة الأسرة العامة وغير العامة". رسالة ماجستير. كلية التربية النوعية. جامعة المنصورة. مصر.
- ٥٨ - سناء محمد أحمد النجار (٢٠١١): "المسؤولية الاجتماعية للأزواج العاملين بالخارج وعلاقتها بإدارة الوقت المخصص للمشاركة في التنمية بعد ثورة ٢٥ يناير". مجلة الإقتصاد المنزلي. جامعة حلوان. مصر.

- ٥٩- سوزان بنت صدقة بسيوني (٢٠١٩): "سمة ما وراء المزاح وعلاقتها بإستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة". المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، مصر.
- ٦٠- السيد صابر تعلق (٢٠١١): "نظم ودعم اتخاذ القرارات الإدارية". الطبعة الأولى، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- ٦١- شريف محمد عوض (٢٠١٧): "المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية المؤثرة في اتخاذ القرارات الإستهلاكية بالأسرة المصرية" دراسة ميدانية". مركز جامعة القاهرة للغات و الترجمة، جامعة القاهرة، المجلد (٦)، العدد (٤)، مصر.
- ٦٢- شعبان عبد الصادق عزام (٢٠١٥): "تصور لمؤشرات دور مقترح من منظور نموذج التدخل في الأزمات لاداره الغضب لدى الزوج في فترة الخلع". مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للإخصائين الاجتماعيين، العدد (٥٤)، مصر.
- ٦٣- شيرين جلال محفوظ، عبير عبده محمد (٢٠١٣): "المشاركة السياسية والمجتمعية لربة الأسرة وعلاقتها بإتخاذها للقرارات الأسرية". كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة الأزهر، مصر.
- ٦٤- شيماء أحمد نبوي (٢٠١٣): "الملائمة الوظيفية للمسكن وعلاقتها بالأمن النفسي للطفل الكفيف". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.
- ٦٥- شيماء السيد صبح اللبان (٢٠١٥): "أثر غياب الأب على البيئة الأسرية وإدارة الذات للأبناء المراهقين - دراسة مقارنة بالأبناء المقيمين مع أبيهم". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
- ٦٦- شيماء زكي حامد الشافعي (٢٠١٤): "المهارات القيادية لربة الأسرة وعلاقتها بجودة الحياة". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.
- ٦٧- شيماء زكي حامد الشافعي (٢٠٢١): "إستراتيجية إدارة بعض المهارات الحياتية وعلاقته بالتفكير الإيجابي للمراهقين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.
- ٦٨- شيماء عبد الرحمن أحمد ضبش (٢٠١٨): "استراتيجيات ادارة الغضب وعلاقتها بالذكاء الإجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة". مجلة الإقتصاد المنزلي المجلد (٢٨)، العدد (٤)، مصر.
- ٦٩- شيماء عبد السلام عبد الواحد الجوهري (٢٠٢١): "التنمر الإلكتروني وعلاقته بالقدرة على اتخاذ القرارات لدى المراهقين". مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، المجلد (٧)، العدد (٣٥)، مصر.
- ٧٠- شيماء فؤاد زكي العفيفي (٢٠١٣): "المهارات الحياتية للطفل المعاق حركياً وعلاقتها بتقبل الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.
- ٧١- شيماء مصطفى مصطفى الزاكي (٢٠١٠): "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي للمشاركة في الأعمال المنزلية لمرحلة الطفولة المتأخرة". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة الأزهر، مصر.
- ٧٢- صالح نوفل أبو جاد (٢٠١٠): "تعليم التفكير النظرية والتطبيق". الطبعة الثالثة، دار المسيرة، عمان.
- ٧٣- عائشة محمد عرب (٢٠١٦): "التنشئة السياسية للأبناء كما يدركها الأبناء وعلاقتها بقدرتهم على اتخاذ القرار". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.

- فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة
- ٧٤- عبد الرحمن أحمد سيف (٢٠١٧): "تنمية روح القيادة (روح الشباب)". دار المعتر للنشر . عمان.
- ٧٥- عبد الرحمن جمعه واي (٢٠١٠): "المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة". رسالة ماجستير . كلية التربية . الجامعة الإسلامية . غزة.
- ٧٦- عبد العزيز احمد حسن محمد (٢٠١٧): "تأثير العوامل الاجتماعية على اتخاذ القرار في إدارة السراج المنير في وزارة الأوقاف بالكويت". رسالة ماجستير غير منشورة . كلية العلوم التربوية . جامعة آل البيت . الكويت.
- ٧٧- عبد العزيز طلبة عبد الحميد (٢٠١٠): "الرحلات المعرفية عبر الويب (إحدى إستراتيجيات التعلم عبر الويب)". مجلة التعليم الإلكتروني . العدد (٥) . مصر.
- ٧٨- عبد الله الرويس فيصل (٢٠١٧): "مستوى وعى الطلبة بأهمية الوقت ومضيعاته الذاتية والبيئية بكلية التربية" . محافظة عفيف . الرياض.
- ٧٩- عبيد محب عبد المنعم، شرين عبد الباقي فرحات (٢٠١٨): "التواصل الأسري وعلاقته بمهارات التفاوض لحل المشكلات لدى عينة من الزوجات". المؤتمر الدولي الثاني - العربي السادس عشر للإقتصاد المنزلي" . مجلة الإقتصاد المنزلي . جامعة المنوفية . المجلد (٢٧) . العدد (٤) .
- ٨٠- عماد الدين عبد المجيد الوسيمي (٢٠١٣): "فاعلية إستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب (Web Quests) في تعلم البيولوجي علي بقاء أثر التعلم وتنمية مهارات التفكير الأساسية والمهارات الإجتماعية لدي طلاب الصف الأول الثانوي". مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس . العدد (٤٣) . الجزء الأول.
- ٨١- عمرو سامي أبوعقل (٢٠١٦): "المساندة الأسرية وعلاقتها بالأستشفاء لدى عينة من المرضى الفصام المترددين على عيادات الصحة النفسية في قطاع غزة". رسالة ماجستير . الجامعة الإسلامية . غزة.
- ٨٢- عوض محمد القرني (١٤٢٠): "حتى لا تكون كلاً : طريقك إلى التفوق والنجاح" . دار الأندلس الخضراء للنشر والتوزيع . جدة . المملكة العربية السعودية.
- ٨٣- فاطمة الزهراء عبد الباسط عبد الواحد (٢٠٢١): "فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان". مجلة البحث العلمي في التربية . العدد (٩) . المجلد (٢٢) . مصر.
- ٨٤- فاطمة مبارك خلف علي (٢٠١٧): "إدارة ربة الأسرة العاملة لموردي الوقت والجهد وعلاقتها بشعورها بجودة الحياة". رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية النوعية . جامعة المنيا .
- ٨٥- فاطمة محمد محمود أبو عبد الله (٢٠٢١): "إدارة الخلاف وعلاقتها بجودة اتخاذ القرار لدى عينة من ربات الأسر" . مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية . المجلد (٧) . العدد (٣٧) . مصر.
- ٨٦- كامل عمر عارف ، نادية السيد الحسيني، لمياء محمد الإمبابي، أميرة حسن عبد العال، منى محمد الزناتي (٢٠١٩): "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الذات لذوي الإعاقة السمعية". المجلة المصرية للدراسات المتخصصة . المجلد (٧) . العدد (٢١) . مصر

- ٨٧- لما ماجد القيسي (٢٠١٠): "العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك الدراسي والجنس وتقدير الذات لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية". مجلة العلوم التربوية والنفسية". كلية التربية جامعة البحرين. المجلد (١١). العدد (١). البحرين.
- ٨٨- لياء إبراهيم المسلماني (٢٠١٤): "التعليم والمواطنة الرقمية - رؤية مقترحة". عالم التربية. العدد (٤٧). القاهرة. مصر.
- ٨٩- لياء محمد ناجي عبيدات (٢٠١٧): "مهارات مدير المدرسة في إدارة الغضب من وجهة نظر المديرين في مديريات التربية في محافظة إربد". مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. العدد (٢٥). مصر.
- ٩٠- ماهر إسماعيل صبري (٢٠١٣): "فاعلية الرحلات المعرفية عبر الويب (ويب كوست) لتعلم العلوم في تنمية بعض مهارات عمليات العلم لدى طالبات المرحلة المتوسطة". مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. العدد (٣٤). مصر.
- ٩١- ماهر إسماعيل صبري (١٤٢٣هـ): "الموسوعة العربية لمصطلحات التربية وتكنولوجيا التعليم". الرياض. مكتبة الرشد للنشر والتوزيع.
- ٩٢- ماهر إسماعيل صبري، ليلي بنت عصام الجهني (٢٠١٣): "فاعلية الرحلات المعرفية عبر الويب (ويب كويست) لتعلم العلوم في تنمية بعض مهارات عمليات العلم لدى طالبات المرحلة المتوسطة". مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. العدد (٣٤). الجزء الأول فبراير. مصر.
- ٩٣- محمد بن علي الصالح (٢٠١٨): "اتخاذ القرار وعلاقته بالمرونة النفسية لدى رؤساء الأقسام الأكاديمية في جامعة الجوف". مجلة العلوم التربوية. كلية الدراسات العليا للتربية. جامعة القاهرة. المجلد (٢٦). العدد (٢). مصر.
- ٩٤- محمد حسين محمد عبد العال (٢٠١٧): "إدارة الأزمات وأثرها على جودة القرارات الإدارية بوزارتي العمل والتنمية الإجتماعية". رسالة ماجستير. أكاديمية الإدارة والسياسة للدراسات العليا. جامعة الأقصى. غزة. فلسطين.
- ٩٥- محمد سميح محمد الوادية (٢٠١٥): "علاقة نظم المعلومات الإدارية بجودة القرارات الإدارية". دراسة حالة وزارة التربية والتعليم العالي. قطاع غزة. رسالة ماجستير. كلية الإقتصاد والعلوم الإدارية. جامعة الأزهر. غزة. فلسطين.
- ٩٦- محمد مسعد جاد (٢٠١٥): "نموذج مقترح للفرز إنجاز إلكتروني قائم على الشبكات الاجتماعية لتقييم طلاب تكنولوجيا التعليم". رسالة ماجستير. كلية التربية النوعية. جامعة عين شمس. مصر.
- ٩٧- محمود أحمد أبو مسلم، فؤاد حامد المواي، أية نبيل عبد الحميد (٢٠١٢): "مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم". مجلة بحوث التربية النوعية. جامعة المنصورة، العدد (٢٤). يناير ٢٠١٢م. مصر.
- ٩٨- محمود عبد الحليم منسي (٢٠٠٣): "مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية". دار المعرفة الجامعية. القاهرة. مصر.

- فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة
- ٩٩- محمود كاظم محمود التميمي، غيد سمير ثابت (٢٠١١): "التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الصف الخامس - الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في مدارس دمشق الرسمية". مجلة جامعة دمشق. المجلد (٢٦). سوريا.
- ١٠٠- مرضية أمطير عبد الرازق أمطير وآخرون (٢٠٢١): "التسامح وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة". مجلة بحوث كلية الآداب. جامعة عين شمس. المجلد (٦). العدد (١).
- ١٠١- مفتاح على بالحاج (٢٠١٨): "مساهمة المرأة العاملة بالدخل الأسري وعلاقته بالمشاركة في اتخاذ القرارات الأسرية: دراسة ميدانية على عينة من النساء العاملات". مجلة كلية الآداب. جامعة مصراتة. ليبيا.
- ١٠٢- منال محمد عمر السقاف (٢٠٠٨): "الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبدالعزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.
- ١٠٣- مندور عبد السلام فتح الله (٢٠١٣): "أثر التفاعل بين تنوع إستراتيجيات التدريس بالرحلات المعرفية عبر الويب (Web Quests) وأساليب التعلم في تنمية مهارات التعلم الذاتي والإستيعاب المفاهيمي في مادة الكيمياء لدى طلاب الصف الأول الثانوي". المجلة التربوية. سبتمبر. العدد (١٠٨). الجزء (٢). المجلد (٢٧).
- ١٠٤- منصور حماد عطية حماد (٢٠١٦): "دور محددات تصميم الهياكل التنظيمية في تحسين جودة اتخاذ القرارات الإدارية في جهاز الشرطة الفلسطينية". رسالة ماجستير. جامعة الأقصى. غزة. فلسطين.
- ١٠٥- منى بنت عبد العزيز الخنيني (٢٠١٣): "تخطيط ربة الأسرة لمرور الوقت وعلاقته بإدائها لمسئوليتها الأسرية". مجلة الإقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. المجلد (٢٣). العدد (١). مصر.
- ١٠٦- منى حسن الحموي (٢٠١٠): "التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الصف الخامس - الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في مدارس محافظة دمشق الرسمية". مجلة جامعة دمشق. المجلد (٢٦). سوريا.
- ١٠٧- منى عبد القادر الصوري، وبني مصطفى، منار سعيد يعقوب (٢٠٢١): "مهارات إدارة الغضب وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى الزوجات العاملات في ظل الأزمات". رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية والنفسية. جامعة عمان العربية. عمان. الأردن.
- ١٠٨- منى محمد الزناتي (٢٠٢٣): "إدارة الشباب الجامعي لوقت الفراغ وعلاقته بالاتجاه نحو التطرف الفكري". المجلة المصرية للدراسات المتخصصة. المجلد (١١). العدد (٣٨). مصر.
- ١٠٩- منى محمد زكي صقر (٢٠١٩): "أساليب التنشئة الوالدية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لطفل ما قبل المدرسة كما تدركها الأمهات العاملات". المؤتمر الدولي الثاني. كلية التربية النوعية. جامعة المنيا.
- ١١٠- منير مصطفى عابدين، محمد الشحات إبراهيم، ولاء عبد الفتاح أحمد، أماني عماد عبد الرازق (٢٠١٧): "بناء مقياس المهارات الحياتية للتلميذ". مجلة كلية التربية الرياضية. العدد (٣٠) - نوفمبر ٢٠١٧. مصر.

- ١١١ - منيرة بنت صالح الضحيان (٢٠١٣): "كفاءة ربة الأسرة في إدارة الوقت وعلاقته بالأزمات الأسرية". مجلة البحوث الزراعية الإقتصادية والعلوم الإجتماعية. جامعة المنصورة. المجلد (٤). العدد (٦). مصر.
- ١١٢ - موسى زهير حسن القصاص (٢٠١٤): "الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات". رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة. فلسطين.
- ١١٣ - مؤمن خلف عبد الواحد (٢٠١٦): "دور المهارات الناعمة في الحصول على الوظائف الأكاديمية" - دراسة تطبيقية على وزارة التربية والتعليم العالي قطاع غزة مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات. المجلد (٦). العدد (٢). غزة.
- ١١٤ - نادية جمال الدين (٢٠١٦): "التعليم المصري وتحولات القرن الحادي والعشرين - قضايا وآراء". الوطن للنشر والتوزيع. القاهرة. مصر.
- ١١٥ - نادية عبد المنعم السيد عامر (٢٠١٥): "الكفاءة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها ببعض المهارات الحياتية لدى عينه من طلاب المرحلة الإعدادية". مجلة الإسكندرية للتبادل العلمي. مجلد (٣٦). العدد (٤). الإسكندرية. مصر.
- ١١٦ - نجلاء سيد حسين (٢٠١٤): "إدارة الذات وعلاقتها بأساليب التفكير لدى الشباب الجامعي". المؤتمر السنوي العربي التاسع الدولي السادس. جامعة كلية التربية النوعية. جامعة المنصورة. مصر.
- ١١٧ - نجلاء محمد منجود (٢٠٢٣): "الأمن الفكري للشباب وعلاقته بمهاراتهم لإدارة الغضب". المجلة المصرية للدراسات المتخصصة. المجلد (١١). العدد (٣٨).
- ١١٨ - نجوى سيد عبد الجواد، ابراهيم عباس الزهيرى، دعاء عمر عبد السلام (٢٠١٩): "علاقة أساليب المعاملة الوالدية للأمهات بإدارة الذات لدى أطفالهن ضعاف السمع". المجلة المصرية للدراسات المتخصصة. المجلد (٧). العدد (٢٢). مصر.
- ١١٩ - نرمين مصطفى الحلو، شيماء بهيج متولي (٢٠١٥): "أثر استراتيجية الرحلات المعرفية (ويب الإعدادية)". المجلة التربوية. المجلد (٤٢). مصر.
- ١٢٠ - نشوى عبد التواب حسين (٢٠١١): "الأفكار اللاعقلانية المنبئة بانفعال الغضب". مجلة دراسات نفسية. المجلد (١٢). العدد (٢).
- ١٢١ - نعمة مصطفى رقبان (٢٠١٣): "دليلك إلى الإدارة العلمية للشئون". الطبعة الثانية. دار السماحة للطبع والنشر. الإسكندرية.
- ١٢٢ - نوال عبد الرحمن محمد الحوراني (٢٠١٣): "مقارنة بين كيفية اتخاذ القرار بين المدرء والمديرات دراسة حالة على برنامج التربية والتعليم بوكالة الفوث الدولي- غزة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التجارة. الجامعة الإسلامية. غزة.
- ١٢٣ - نيان نامق صابر (٢٠١٥): "إدارة الوقت وعلاقته ببعض المتغيرات". مجلة امار اباك. المجلد (٦). العدد (١٧). مصر.
- ١٢٤ - نيبال فيصل عبد الحميد (٢٠١٨): "اتجاه المراهقين نحو العمل المنزلي وعلاقته بالتفاعل الأسري". المؤتمر العلمي الخامس والدولي الثالث. كلية التربية النوعية. جامعة عين شمس.

- فاعلية رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" لإكساب الشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة
- ١٢٥- هالة كمال الدين حسن مقلد (٢٠٢٠): "إتخاذ القرار الأكاديمي وعلاقته بمفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية بجامعة المنيا". مجلة البحث في التربية وعلم النفس. العدد (٤). المجلد (٣٥). مصر
- ١٢٦- هالة محمد عبد الكريم (٢٠١٤): "فاعلية برنامج مقترح قائم على التواصل الرياضي في تنمية مهارات التفكير والمهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي". رسالة دكتوراه. معهد الدراسات التربوية. جامعة القاهرة.
- ١٢٧- همت محمود الصاوي سعد (٢٠١٧): "المهارات الحياتية لأطفال التوحد وعلاقتها بالتوافق الأسري"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الإقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. مصر.
- ١٢٨- هناء خالد سالم الرقاد (٢٠١٥): "العلاقة بين التفكير الأخلاقي واتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة الأردنية". رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة البلقاء التطبيقية.
- ١٢٩- هند أحمد صالح فايد (٢٠١٥): "أسلوب وسلطة إتخاذ القرارات الأسرية وعلاقته بجودة الحياة كما تدركها ربات الأسر". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الإقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. مصر.
- ١٣٠- هند محمد ابراهيم المظلوم، أرزاق محمد عطية اللوزي (٢٠٢٠): "برنامج تدريبي قائم على مدخل التفكير التصميمي لتنمية مهارات تسويق الذات وخفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية الإقتصاد المنزلي جامعة حلوان". مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية. المجلد (٦). العدد (٣٠). مصر.
- ١٣١- وجدي شكري جودة (٢٠٠٩): "اثر توظيف الرحلات المعرفية عبر الويب (WebQuests) في تدريس العلوم على تنمية النور العلمي لطلاب الصف التاسع الأساسي بمحافظة غزة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة.
- ١٣٢- وفاء بنت عبد الرحمن المعجل (٢٠١٤): "دراسة لبعض العوامل المؤثرة على دافعية الإنجاز واتخاذ القرارات لربة الأسرة السعودية". مجلة كلية التربية. العدد (٧). جامعة بنها. مصر.
- ١٣٣- وفاء عبد الستار السيد بلة، سماح جودة على وهبة (٢٠١٨): "القدوة كما يدركها المراهقون وعلاقتها بمهاراتهم الشخصية". مجلة الإقتصاد المنزلي. مجلد (٤٨). العدد (٤). مصر.
- ١٣٤- ونام على أمين معروف (٢٠١٨): "جودة الحياة الأسرية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بتصوراتهم لأدوارهم المستقبلية". مجلة الإقتصاد المنزلي. المجلد (٢٨). العدد (٤). مصر.
- ١٣٥- يحي مبارك خطاطبة (٢٠١٧): "اشكال التفاعل الأسري وعلاقتها بالمهارات الإجتماعية لدى طلبة اليرموك". مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. العدد (٤٥) يوليو. السعودية.
- ١٣٦- يسرا أحمد سعد عبد العاطي (٢٠١١): "الإتجاهات الوالدية كما يدركها المراهق وعلاقتها باتخاذها للقرار". رسالة ماجستير. كلية الإقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. مصر.
- ١٣٧- يسرا عبد العزيز محمد عيسى (٢٠١٤): "قدرة الأبناء على إتخاذ القرار وتحمل المسؤولية وعلاقته بالمناخ الأسري". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الإقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. مصر.

- ١٣٨- يسرا فتحى عبدالطيف مصباح (٢٠٢٠): "إدارة المراهقين للحوار الأسري وعلاقته بسلوكهم الإبتدائي"، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم إدارة المنزل والمؤسسات، كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.
- ١٣٩- يسرا فتحى عبد اللطيف مصباح (٢٠١٥): "المهارات الحياتية وعلاقتها بتقدير الذات لدى ربة الأسرة"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الإقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. مصر.
- ١٤٠- يوسف عمر مريسات (٢٠١٧): "الكفاءة الإجتماعية وعلاقتها بالغضب واستراتيجيات التعامل لدى عينة من طلبة جامعة حيفا". رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة اليرموك. الأردن.
- ١٤١- يونس ملبح، عبد الصمد العسولي (٢٠٢٠): "المنهج الوصفي التحليلي في مجال البحث العلمي". مجلة المنارة للدراسات القانونية والإدارية. العدد (٢٩). المغرب.

المراجع الأجنبية

- 142- Agger, C., Meece, J. & Byun, Sy. (2018): "The Influences of Family and Place on Rural Adolescents' Educational Aspirations and Post-secondary Enrollment". *J Youth Adolescence* 47,
- 143- Andrzej Pacana, Artur Woźny (2016): "Draft questions of 5S pre-audit with regard to health and safety standards for tires retreating plant". Production engineering archives. Vol. (13), No (4).
- 144- Dalli, M (2014): "The University students time management skills in terms of their academic".
- 145- Diestro, J.(2012): "Family Influence and Community Influence on Self-Management and Prosocial Relationship Skills". A Path Model. International Journal of Research & Review, 8(1),
- 146- Dogru, M. and Seker, F.(2012): "The effect of use of Web Quest in science education on persistency and attitude Levels for Science and technology Lesson", Cukurova university faculty of education Journal, 41 (1).
- 147- Elizabeth, G., & Wendy, C., (2018): "Using a Personal Digital Assistant to Improve the Recording of Home Work Assignments by an Adolescent With Asperger Syndrome", Article in Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, vol. 22, E.(2) May.
- 148- Erdogan, H. (2008): "The effects of designing Web Quests on the motivation of Pre- service elementary School teachers", international journal of mathematical education in Science and technology, 39(6).

- 149- Esnaola, I., Sesé, A., Antonio-Agirre, I., & Azpiazu, L. (2020): **"The development of multiple self-concept dimensions during adolescence"**. Journal of Research on Adolescence. 30.
- 150- Eva, V.,and Gordaliza, R.(2012):**"Using Web Quests in initial teacher training "**, the 9th international scientific conference learning and software for education Bucharest, April 26-27.
- 151- Gerhardt , M . (2007) : **"Teaching Self-Management : The Design And Implementation Of Self-management Tutorials"** , Department Of management . Miami University . (307) Laws Hall . Oxford OH45056.
- 152- Gunduz, Z, B., Tunc, B., and Inand, Y. (2013): **"The Relationship Between the School Principals Anger Control and Strees Coping Methods and Their Conflict Management"**, Journal of Human Science, 10 (1).
- 153- Gunduz.B., Tunc.B, and Inad,Y. (2013): **"The Realationship between the school principals anger control and stress coping methods and thir conflict management"**. Journal of human science (10).
- 154- Isman, Aytekin & Canan Gungoren, Ozlem (2014):**"Digital Citizenship. Tojet"**, The Turkish Online Journal of Educational Technology – January 2014, volume 13 issue 1.
- 155- j,Felliner.; D,Holziner; H,Stattle. & M, Laucht.(2008): **"Mental Healthand quality of life in deaf pupils"** Original contribution paper, in statute suer sinnes and Sprachneurologie Barmherzige Brueder, Eur Child Adolesc psychiatry . (17) , pp 423- 414.
- 156- Jo, Y., & Bouffard, L. (2014): **"Stability of self-control and gender"**. Journal of Criminal Justice, (42).
- 157- Lee,J., Choi,H., Kim.M., Park, C., & Shin, D. (2009): **"Anger as apredictorof suicidal ideation in middle – school"**. students in Korea: Gender difference in threshold . Adolescence,44.
- 158- Mejía-Rodríguez, A. M., Luyten, H., & Meelissen, M. R. (2020): **"Gender differences in mathematics self-concept Across the World: an Exploration of Student and Parent Data of TIMSS 2015"**. International Journal of Science and Mathematics Education.
- 159- Moffitt, T. E.; Arseneault, L.; Belsky, D.; Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., & Caspi, A.(2011): **"A gradient of childhood self-**

- control predicts health,wealth, and public safety". Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 108(7).
- 160- Mona, B. A. B. M.H (2013): "**Effect Of Housewife Working Of Shift Work System On Money, Time, Planning And It's Relation To Family Stability**", A multidisciplinary journal of global, vol (2) ,n(7) .
- 161- Parimala, R., & Claire, L., & Emma, G., & Denise, W., (2018): "**I like talking to people on The computer**":**Outcomes of a home-based intervention to develop social media skills in youth with disabilities living in rural communities**, Article Research in Developmental Disabilities, Vol.76.
- 162- Pradan, P., Ojha S., Rana, M., Regmi M. (2018): "**Self stem and Methadone Maintenance Treatment Program (MMTP)**", Journal of Institute of Medicine , 40 (2).
- 163- Ray, J. V., Jones, S., Loughran, T. A., & Jennings, W. G. (2013): "**Testing the stability of self-control: Identifying unique**". developmental patterns and associated risk factors. Criminal Justice and Behavior, (40).
- 164- Riggio, H. R. & Valenzuela, A. M. (2011): "**Parental marital conflict and divorce, parent-child relationships, and social support among Latino American young adults**", Personal Relationships, Volume (18), Issue (3).
- 165- Rubie-Davies, C. M., & Lee, K. (2013): "**Self-concept of students in higher education: are there differences by faculty and gender? Educational Studies**". 39(1).
- 166- Segers, E. and Verhoeven, L.(2009): "**Learning in a sheltered internet environment** ", the use of web Quest . Learning and instruction, 19.
- 167- Soysal A, Con, H., AND Kilic, K (2009). "**The analysis of the relationship between type-Abehavior pattern and expression of anger among**". University Students and comparison in twrme of Sex. Klinik Psikiyatri.
- 168- Zeidler D.L , Sadler , T.D , A pplebaum ,S & Callahan ,B,E (2009): "**Advancing Reflective Judgment through socio scientific**" . Journal of Research in science teaching . 46(1).

The effectiveness of "Web-Quest" to provide university youth with special needs who are deaf and hearing impaired some life skills

Ass.Prof. Dr.

Rania Mahmoud Abd Elmoneim saad*

Ass.Prof. Dr.

Amira Hassan Abd Al-Aal Mohammed**

Abstract

The current research mainly aims to design a cognitive journey via the web (Web-Quest) to provide university youth with special needs who are deaf and hearing impaired with some life skills (self-management, decision-making and problem-solving, emotional management, time management); Then reveal the effectiveness of this trip prepared through Web Quest.

The basic research sample consisted of (188) university youth with special needs, deaf and hearing impaired, who were selected in an intentional, purposive manner from those enrolled in the faculties of specific education at the various universities (Ain Shams, Alexandria, Assiut, Cairo) in the four groups, with the assistance of specialists Sign language in colleges and from different social and economic levels, provided that they have an e-mail and have the skill to deal with computers and the Internet. The experimental research sample consisted of (47) male/female university youth with special needs who are deaf and hearing impaired, representing the lowest quartile of the basic sample. And those with low scores on the responses to the awareness scale of some life skills.

Research tools were prepared, namely a general data form, a measure of university youth's awareness of some life skills for university youth with special needs who are deaf and hearing impaired, and a cognitive journey via the Web "Web-Quest" to provide university youth with special needs who are deaf and hearing impaired, and the experimental research sample, some Life Skills.

This research followed the descriptive analytical method and the experimental method in order to suit them to answer the research questions, achieve its objectives, and verify its hypotheses. The data were statistically analyzed using Spss.x software.

The results resulted in: the presence of statistically significant differences at the level of significance (0.01, 0.05) in the awareness of university youth with

* Associate Professor of Home Management- Faculty of Specific Education - Ain-Shams University

** Associate Professor of Home Management- Faculty of Specific Education - Ain-Shams University

special needs who are deaf and hearing impaired about life skills in its four aspects (self-management, decision-making and problem-solving, emotional management, time management) as a whole according to the variables of the study. (Place of residence - gender - mother's work - educational level of parents - arrangement of the young man/woman among siblings - monthly family income) for the benefit of university youth residing in urban areas, for the benefit of female university youth, for the benefit of children of non-working mothers, and for the benefit of university youth with special needs. The research sample includes the deaf and hearing impaired children of fathers who have a high level of education, as well as the children of mothers who have a high level of education, and for the benefit of the eldest young man/woman among their sisters, and finally for the benefit of young people who belong to middle-income families. The results of the study also revealed that the educational level of the parents was the most influential factor in explaining the percentage of variation in the awareness of university youth with special needs, deaf and hearing impaired, the main research sample, of some life skills. The results also revealed that there were statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the average scores of the experimental research sample in their acquisition of life skills in their axes (self-management, decision-making and problem solving, emotional management, time management) as a whole before and after enforcement of The cognitive journey in favor of the after enforcement

The researchers recommended organizing educational seminars and conferences on life skills for university youth in general, whether at the local, regional or global levels. By developing the ability of university youth to deal with technology so that the use of technological technologies is an essential and mandatory factor in all educational curricula and courses at the university; they also recommended the need to give appropriate attention to learning life skills because of their important and significant role in building people and thus society. They also recommended paying attention to creating guidance programs to develop mothers' and fathers' awareness of how to acquire life skills for their children and work on developing them. Studying the obstacles to acquiring life skills and working on how to overcome them, as well as the necessity of adopting the Ministry of Education and educational sites that work on training people with special needs who are deaf and hard of hearing to raise the level of their life skills to help them increase their ability to interact with their peers and those around them.

Keywords: cognitive journey - university youth - deaf and hearing impaired - life skills.

ملحق (١)

مقياس بعض المهارات الحياتية للشباب الجامعي ذوي الإحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد....،

فيما يلي بعض العبارات التي تقيس بعض المهارات الحياتية ، أمل منكم قراءة كل عبارة جيداً واختيار أحد البدائل الواردة أمام كل عبارة (دائماً، أحياناً، أبداً) وذلك بوضع علامة (√) في الخانة المقابلة لإختياركم، والمرجو عدم ترك أي عبارة بدون اختيار اجابة لها حيث إنه لا يوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة؛ فكل الإجابات صحيحة طالما تعبر عن الواقع الفعلي للمهارات الحياتية مع العلم أن هذه البيانات تحاط بالسرية الكاملة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي؛ شاكرة ومقدرة لجهدكم المبذول ولكم جزيل الشكر والتقدير

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
المحور الأول: إدارة الذات				
١	أشعر بملانمة مظهري الشخصي.			
٢	أكافئ نفسي عندما أنجز مهامي الصعبة.			
٣	أستامح مع من يسئ إلي.			
٤	أحدد وقتاً لإنجاز المهام المطلوبة مني في الوقت المحدد			
٥	أشعر بعدم تقبل ذاتي			
٦	أقضي وقتي في تدريبات مفيدة			
٧	أتواضع عند النصر وابتسم وقت الهزيمة			
٨	أكرر المحاولة لأداء أي مهارة حتى أنجح			
٩	أسعى لتغيير حياتي.			
١٠	أعتمد على الأسرة في حل مشاكلي			
١١	أميل إلى المغامرة والمخاطرة أثناء اللعب.			
١٢	أستطيع الاعتماد على نفسي في أداء المهام			
١٣	أشعر بالخوف قبل أدائي بعض المهارات			
١٤	أواصل كفاحي حتى وان كانت المهام صعبة علي			
١٥	أخشى الدخول في المسابقات والمنافسات			
١٦	أمتلك قدرات تؤهلني للنجاح في الحياة			
١٧	أصاب بالحزن عندما أتعرض للإنتقاد			
١٨	أقبل على تجاوز الصعوبات			
١٩	أستطيع تحمل المسئولية			
٢٠	أشعر بصعوبة عند مواجهة أحداث غير سارة.			
٢١	أحرص أن أكون الأفضل في مجموعتي			
٢٢	أشعر بصعوبة الوصول لمستوى عالي في أداء مهامي			
٢٣	أهدئ من إنفعالاتي عند مواجهتي لمشكلة ما			
المحور الثاني: مهارة إتخاذ القرار وحل المشكلات				
٢٤	أحاول وجود حلول جديدة عند حل المشكلات			
٢٥	أترك المهام الصعبة وانتقل إلى المهام السهلة			
٢٦	أتبع خطوات محددة لإتخاذ قراراتي			

٢٧	اقوم بتحديد المشكلة قبل البدء في اتخاذ القرار
٢٨	أتعرف على تجارب الآخرين السابقة قبل اتخاذ القرار
٢٩	أهتم باختيار أفضل بديل عند اتخاذ القرار
٣٠	أقارن بين مزايا وعيوب كل بديل متاح قبل أن اتخذ قراري
٣١	استشير أساتذتي قبل اتخاذ قرارتي الأكاديمية
٣٢	أطرح عدة بدائل لحلول المشكلة للمفاضلة بينهم
٣٣	أعمل على إيجاد حلول للمواقف الصعبة
٣٤	أتفوق على زملائي في توليد أفكار أكثر وبسرعة أكبر
٣٥	أستسلم للمشكلات التي تواجهني
٣٦	أجمع معلومات من مصادر مختلفة قبل اتخاذ قرارتي
٣٧	أبدأ بتحديد أهدافي قبل اتخاذ القرار
٣٨	أعطي لنفسى الوقت الكافي لاتخاذ قراري
٣٩	قبل اتخاذ أي قرار أقيم مهاراتي المرتبطة بتنفيذه
٤٠	أستفيد من نقد الآخرين لقرارتي
٤١	أستطيع التفكير بجدية بعيداً عن الآراء والإستنتاجات.
٤٢	أشعر بالإحباط الشديد إذا لم أتمكن من القيام بما أريد
٤٣	أحاول أن أكون غير تقليدي
٤٤	أحاول دراسة جميع الاحتمالات عند مواجهة مشكلة ما
٤٥	أستطيع تغيير نمط تفكيري حسب الموقف الذي أمر به
٤٦	أحاول أن أبتكر طرق سهلة عند أداء المهام الصعبة على
٤٧	أدرس الاختلافات بين قرارتي وقرارات الآخرين
٤٨	أنتجمل نتيجة قرارتي
٤٩	أرى أن القرار الناجح هو القرار القابل للتعديل
المحور الثالث: مهارة إدارة الإنفعال	
٥٠	أهدد الشخص الذي سبب لي الإنفعال.
٥١	أستخدم إشارات قوية مثل قبضة اليد.
٥٢	أفكر كيف يمكنني الإنتقام من الشخص الذي جعلني منفعلاً.
٥٣	أترك الموقف وأبحث عن شخص يدعمني.
٥٤	أفكر بالمشكلة أولاً قبل أي رد فعل مني.
٥٦	أخبر نفسي أن ما يحدث ليس مهماً.
٥٦	أشور غضبي حين يعيبني أحد.
٥٧	أبقى هادئاً، وأحاول التحدث مع الشخص الذي أغضبني
٥٨	أذهب للسبر بمفردي، حتى أتخلص من مشاعر الإنفعال
٥٩	أراجع في عتلى الموقف الذي جعلني منفعلاً.
٦٠	أحاول أن أشغل نفسي لكي أنسى ما حدث.
٦١	أترك المكان الذي يثير إنفعالي.
٦٢	أقطع علاقتي بالشخص الذي يجعلني منفعلاً.
٦٣	أجد أنه من الصعب علي أن أتوقف عن التفكير بما حدث.
٦٤	أترك الموقف لكي أهدأ، ومن ثم أحاول أن أحل المشكلة.
٦٥	أحتفظ بمشاعري لكي لا أكون مصدر إزعاج للآخرين.
٦٦	أسامح الشخص الذي سبب إنفعالي وأنسى بسهولة.
٦٧	أترك الموقف وأذهب لأحد أفراد أسرتي لأخبره بما أشعر.

٦٨	أتحدث عن مشاعري مع شخص ما دون تخطيط.
٦٩	وجود الناس حولي يتسبب في مضايقتي وإزعاجي.
٧٠	أترك الموقف وأبحث عن شخص يهتم بمشكلكي وينصحنني
٧١	أعبر عن غضبي تجاه الشخص دون تفكير.
٧٢	أخفي غضبي عند شعوري بأن الوقت غير مناسب.
٧٣	أصرخ بداخلي عند تعرضي لموقف جعلني منفعلًا.
٧٤	أضرب الشخص الذي جعلني منفعلًا
٧٥	أنتظر حتى أشعر أنني بحالة نفسية أفضل.
٧٦	أبحث على شخص يدعمني عند تعرضي لموقف إنفعالي.
المحور الرابع: مهارة إدارة الوقت	
٧٧	أتبع التسجيل الورقي لما سأقوم به
٧٨	أخطط قبل البدء في تنفيذ أي عمل
٧٩	أحرص على تخصيص مواعيد محددة لممارسة هواياتي
٨٠	أقوم بالمهام المكلفة الي بطريقة إرتجالية
٨١	أحدد أولوياتي حسب أهميتها
٨٢	أوزع وقت فراغي على أنشطتي الترفيهية
٨٣	أحدد وقت لكل نشاط في مفكرتي اليومية
٨٤	أقوم بترتيب خطوات العمل قبل تنفيذه
٨٥	أحدد الزمن اللازم لكل عمل مكلف به
٨٦	أخصص وقتًا للطوارئ ضمن برنامجي اليومي
٨٧	أقوم بإجراء الخطط حسب الجدول الزمني المحدد
٨٨	أقوم بجميع الأعمال المكلف بها في أي وقت من اليوم
٨٩	يصعب علي أداء المهام في الوقت المناسب
٩٠	أقسم العمل قبل أدائه الي مجموعة من المهام
٩١	أقوم بإجراء كلمهامي اليومية في وقتها المحدد
٩٢	أنجز العمل المحدد قبل الإنتقال إلى عمل جديد
٩٣	ألتزم بمواعيد محاضراتي وحضورها
٩٤	لدي القدرة على مراجعة خطتي للوقوف على الزمن المناسب
٩٥	أقوم بمطابقة بنود خطتي بعد انتهاء المدة المحددة للعمل
٩٦	أراجع أنشطتي لمعرفة موققات تنفيذها لتجنبها فيما بعد
٩٧	أشعر بأن وقتي غيركافي لإجراء جميع مهام اليومية
٩٨	مراجعتي للخطة يساعدني على إنجازها
٩٩	أتميز بأنني ألتزم بخطتي
١٠٠	تستوعب خطتي الزمنية إمكانياتي