

## البحث الثامن

## فاعلية برنامج توجيه جمعي في تنمية المهارات الحياتية دراسة شبه تجريبية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة إربد

د. يوسف موسى مقدادي\*

### الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج توجيه جمعي في تنمية المهارات الحياتية وتحسين التوقعات التفاضلية وخفض الاكتئاب لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية . تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية في مدرسة بيت أيدس الثانوية للذكور التابعة لمدينة إربد ، والبالغ عددهم (١١٠) طالباً في العام الدراسي ٢٠٠٧/٢٠٠٨ واختيار عينة الدراسة، تم تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة ( التفاضل)، وقائمة بيك للاكتئاب على جميع أفراد مجتمع الدراسة. وتم تحديد (٤٠) طالباً حصلوا على أقل الدرجات على مقياس التوجه نحو الحياة وأعلى الدرجات على قائمة بيك للاكتئاب،، بحيث شكّلوا عينة الدراسة . وقد تم توزيع الطلبة عينة الدراسة بطريقة عشوائية إلى مجموعات تجريبية وضابطة .

تم استخدام مقياس التوجه نحو الحياة كمقياس قبلي وبعدي، لتحديد مستوى التحسن في التوقعات التفاضلية، واستخدمت قائمة بيك للاكتئاب كمقياس قبلي وبعدي، لتحديد مستوى التحسن في انخفاض مستوى الاكتئاب، وتم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام تحليل التباين المشترك (ANOVA)، لمعرفة أثر المعالجة التجريبية على كل من التوقعات التفاضلية والاكتئاب. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تلقت برنامج التوجيه الجمعي والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع المتغيرات التابعة، وتدل هذه النتائج على أن برنامج التوجيه الجمعي المرتكز على تعليم المهارات الحياتية، كان فعالاً في تحسين التوقعات التفاضلية، وخفض الاكتئاب.

\* كلية العلوم التربوية - جامعة آل البيت - الأردن

## ١- المقدمة:

من الصعب تحقيق الحضور الشامل لمدرسة اليوم عندما تكون برامج التعليم بعيدة عن برامج بناء الشخصية، أو عندما لا تدرك تلك المؤسسات التعليمية مزايا البرامج المرتكزة على تنمية المهارات الحياتية. فالعاملين في مهنة الإرشاد يدركون أن العديد من الطلبة يعانون ضعفاً في التفاعل الاجتماعي الايجابي، وعجزاً في تبادل الحوار، وعدم القدرة على الاستجابة الملائمة، وعدم القدرة على المشاركة في مجالات النشاط المختلفة، وهذا كله يمنعهم من تكوين اتجاهات ايجابية تجاه أدواره في الحياة، لذلك فان المناحي الإرشادية الأكثر نجاحاً هي تلك التي تسمح لهؤلاء بممارسة سلوكيات جديدة مع أقرانهم تتضمن التواصل اليبينشخصي، وذلك بالتعبير عن مشاعرهم عبر أساليب غير تهديديه تسمح لهم بالاندماج مع الآخرين، وتجعلهم أكثر معرفة بذواتهم وتجعلهم قادرين على فهم وتقبل الآخرين.

ويعد اتجاه تعليم المهارات الحياتية من الأساليب الأكثر فاعلية في جعل الفرد يكتسب العديد من الخبرات التي تسهم في بناء الشخصية (Chiung, Sousa, Chun & Mei, 2008). وأن يحقق لنفسه مستوى أفضل من الصحة النفسية (Foshee, 2005). وتمكنه من تنمية ما لديه من مهارات واستثمار ما لديه من قدرات تساعده في تحقيق مستوى أفضل في الأداء والإنتاجية. (Schneider, 2004).

وتهدف البرامج المرتكزة على تعليم المهارات الحياتية إلى إكساب الفرد مجموعة من المهارات كالتدريب على تشكيل الأفكار، والتعبير عنها، وتحسين التفاعل بين الأفراد، وتحسين مهارات الاتصال، وتطوير مهارة حل المشكلة ومهارات التفاوض، وفض النزاعات دون اللجوء إلى العنف (Dahlberg, 2005 & Landgren, 2005). فقد وجد شانغ ورفاقه (Chung, et al, 2008) أن المهارات الحياتية والدعم الاجتماعي يلعبان دوراً هاماً في التكيف وخفض الاكتئاب، ووجدت دراسة داني وآخرين (Diane, et al, 2001). أن امتلاك الفرد للمهارات الحياتية يسهم في بناء توقعات تفاؤلية تجاه الأحداث وهذا بدوره يخفض من مستوى اكتئاب الفرد، ووجد جونسون وولكر (Johnson & Walker, 1987). أن البرامج المرتكزة على تعليم المهارات الحياتية تقلل العنف المدرسي وتخفض من السلوكيات المنحرفة، وفي دراسة هاوكنس (Hawkins 1999). حول تعليم المهارات الحياتية وقاية المراهقين من الوقوع في الانحرافات السلوكية. دلت نتائج الدراسة على فعالية البرامج في تحسين المهارات الاجتماعية، وتقليل مستوى الانحرافات السلوكية مقارنة مع المجموعة الضابطة في نفس الدراسة.

وقد اتفق الباحثون حول مفهوم المهارات الحياتية على أنها تنطوي على التعامل الايجابي مع المواقف والمشكلات اليومية، فقد عرفها دانيش وستيفن (Danish & Steven, 1997). على أنها مجموعة السلوكيات، والمهارات الشخصية، والاجتماعية التي تؤهل الأفراد للتعامل بثقة مع أنفسهم، ومع الآخرين، ومع المجتمع من خلال اتخاذ القرارات السليمة، والمناسبة، وتحمل المسؤوليات الشخصية، والاجتماعية، وفهم النفس، والآخرين، وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين، وتفادي حدوث الأزمات، والتفكير الابتكاري. وعرفها باستين وفينيتا (Bastian & Veneta, 2005). بأنها مجموعة أعمال وأنشطة

تتضمن تفاعل الفرد مع الأشخاص، والمؤسسات، والمجتمع، وتتطلب مثل هذه التفاعلات تمكن الفرد من التعامل معها بدقة ومهارة.

وقد تمت دراسة فعالية البرامج المرتكزة على تعليم المهارات الحياتية من خلال عدد من الدراسات، فقد أظهرت نتائج دراسة اوغراي (Ogrady,2002). ودراسة شنايدر (Schneider,2004). أن لهذه البرامج أثراً كبيراً في إكساب الطلبة مهارات حياتية كزيادة تحمل المسؤولية، وصناعة القرار، وحل المشكلات، وإدارة الوقت. كما دلت نتائج دراسات (Tenser & Sacco, 2002, Hoge & Mcsheffrey,2002). أن برامج المهارات الحياتية قد عملت على تحسين مفهوم الذات لدى الطلبة، وبينت نتائج دراسة (Oh,1989). أن علاقات الطلبة مع أقرانهم وتقدير الذات كانت من النتائج الواضحة لتطبيق برامج المهارات الحياتية، ودلت نتائج دراسة (Hutter, 2000). على فعالية برامج المهارات الحياتية في زيادة كفاية الطلبة فيما يقومون به من أعمال، ودلت نتائج دراسة (Diane,et al, 2001). أن البرامج المرتكزة على تعليم المهارات الحياتية ساعدت على تعليم أفراد العينة مهارات اتخاذ القرار وحسنت من تأكيد الذات وهذا بدوره أسهم في خفض مستوى الاكتئاب.

وترتبط المهارات الحياتية مباشرة بعدد من أشكال السلوك مثل تقديم المساعدة للآخرين، والتعاطف معهم، وحسن التواصل، والتعبير عن المشاعر، لأن فقدان مثل هذه المهارات، يرتبط مباشرة بالانحراف الاجتماعي، والانحراف عند الأحداث، والتسرب من المدرسة، كما يرتبط بمشكلات الصحة النفسية في مراحل الحياة اللاحقة. وقد أثبتت الكثير من الدراسات، أن نقص المهارات الاجتماعية يعتبر مشكلة كبيرة لدى مرضى الاكتئاب (عبد الله، ٢٠٠٢).

وتسمح البرامج المرتكزة على تعليم المهارات الحياتية إلى إتاحة الفرصة لاكتساب الثقة، واحترام الذات، واكتساب مهارات القيادة، وتحسين المهارات الاجتماعية (Foshee,2005). وهذا بدوره يسهم في إيجاد توقعات ايجابية تجاه الأحداث (Chiung, et al, 2008). وهو ما اصطلح عليه بالتوقعات التفاؤلية، وهي عكس التوقعات التشاؤمية فقد تحدث عنها شاير وكارفير (Scheier & Carver, 1992). بأنها التوقعات المعممة للنتيجة، أي التوقعات للعلاقات المدركة بين التصرف ونتيجته. وقد تكون هذه التوقعات ايجابية (تفاؤل) أو سلبية غير ملائمة (تشاؤم). وفي حين ينظر بعضهم إليهما على أنهما يمثلان سمة واحدة ثنائية القطب تتدرج من التشاؤم المفرط إلى التفاؤل المفرط، فإن بعضهم الآخر يعتبرهما سمتان مستقلتان أحادي القطب تتدرج إحدهما من عدم التشاؤم إلى التشاؤم المفرط والثانية من عدم التفاؤل إلى التفاؤل المفرط فيرى الأنصاري (١٩٩٨). أن كلاً من التشاؤم والتفاؤل عبارة عن سمتين من سمات الشخصية وليست حالة، وقد عرف (Scheier & Carver 1985). التفاؤل بأنه النظرة الإيجابية و الإقبال على الحياة، والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، بدلاً من حدوث الجانب السيئ، ويعرف هاريس وميديلتون (Harris&Middleton, 1994) التفاؤل بأنه عبارة عن نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الايجابية بدلاً من حدوث الأشياء السلبية.

وقد تم دراسة التفاؤل من خلال علاقته بعدد من المتغيرات النفسية، فقد دلت نتائج دراسة بريستس وششير وكارفر (Brissett & Scheier & Carver,2002) أن الطلبة الذين يملكون توقعات تفاؤلية قد اظهروا مستوى متدني من الاكتئاب، ووجدت دراسات ( عبد الخالق والأنصاري، ١٩٩٥، Ficher & Leitenberg, 1986 ) . وجود ارتباط سلبي بين التفاؤل وأعراض الاكتئاب، ووجدت دراسة ( المشعان، ٢٠٠٠ ) . وجود ارتباط سلبي بين التفاؤل والإصابة بالاضطرابات النفسية، وتوصلت دراسة (Scheier & Carver, 1985) . إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابياً مع قدرة الفرد على حل المشكلة ويزيد من الدعم الاجتماعي حوله، وأظهرت دراسات (رضوان، ٢٠٠٠، عبد الخالق والأنصاري، ١٩٩٥) . وجود علاقة ايجابية بين الاكتئاب والتشاؤم.

ويرتبط التفاؤل إيجابياً بعدد من المتغيرات الايجابية مثل المواجهة الفعالة للضغوط، وحل المشكلات بنجاح، والأداء الأكاديمي، والانبساط، والدافعية للعمل، وأن التفاؤل مرتبط بالمستويات العالية من التخطيط للحياة، و الاكتشاف، والثقة في اتخاذ القرار (Lennings,2000) .

أما فيما يتعلق بالاكتئاب فتشير الارتباطات بين كل من الاكتئاب والتوقعات التشاؤمية والتي هي عكس التوقعات التفاؤلية إلى وجود ارتباط إيجابي بينهما، (عبد الخالق والأنصاري، ١٩٩٥، Ficher & Leitenberg, 1986) . وأنَّ الدرجة المرتفعة من القلق الاجتماعي ينمي لدى الفرد الميول التشاؤمية ومن ثم المشاعر الاكتئابية ( رضوان ٢٠٠٠) .

ويعرف الاكتئاب Depression بأنه حالة انفعالية عابرة أو دائمة تتصف بمشاعر الانقباض والحزن والضيق، وتشيع فيها مشاعر كالهلم والغم والشؤم والقنوط والجزع واليأس والعجز . وتترافق هذه الحالة مع أعراض تمس الجوانب الانفعالية، والاستعرافية (المعرفية)، والسلوكية والجسمية، تتمثل في نقص الدافعية، و عدم القدرة على الاستمتاع، وفقدان الوزن، و ضعف التركيز، ونقص الكفاءة، والأفكار الانتحارية ( عبد الخالق، ١٩٩٩) .

ويعرفه بيك (Beck) بأنه الأفكار السلبية التي يحملها الفرد عن نفسه وعن الآخرين وعن المستقبل، وهذه الأفكار هي المسؤولة عن تفسير الخبرات والمثيرات، والأحداث بالإضافة إلى المشاعر (Watkins,1997) .

ويتفق العديد من الباحثين على أن الاكتئاب هو خبرة وجدانية ذاتية تتميز بأعراض متعددة كالحزن، والتشاؤم، وفقدان الاهتمام، واللامبالاة، والشعور بالفشل، والرغبة في إيذاء الذات، وفقدان الشهية، والإرهاق ومشاعر الذنب، واحتقار الذات، وبطء الاستجابة، وعدم القدرة على بذل أي جهد ( Patchett,2005) .

ويتراوح الاكتئاب من الاكتئاب البسيط إلى الاكتئاب الشديد، ويفصح الاكتئاب عن نفسه في مجموعة من الأعراض المتراملة بعضها عضوي وبعضها اجتماعي، وهذه الأعراض تسمى الزملة الاكتئابية ( Depressive Syndrome )، وهي تشمل على جوانب من السلوك والأفكار والانفعالات، وتشمل

الزملة الاكتئابية على مجموعة من الأعراض مثل الاستياء، والكدر، وضعف مستوى النشاط الحركي، والشعور بالإعياء، والشكاوى الجسمية، وتوتر العلاقات الاجتماعية، ومشاعر الذنب، واللوم المرضي للنفس، والإدراك السلبي للبيئة، والتفكير الانهزامي ( الشريف، ٢٠٠٥). ويشير اليري وويلسون ( Oleary & Wilson, 1978) إلى أن الاكتئاب بالنسبة للغالبية العظمى من الناس يعبر عن استجابة عادية تثيرها خبرة مؤلمة كالفشل في الدراسة، أو فقدان شيء مهم. وسوف تقتصر الدراسة الحالية على دراسة الاكتئاب بوصفه مجموعة من الأعراض لدى العاديين .

وتبين الدراسات أن المكتئبين يفتقرون للمساندة الوجدانية والدعم الاجتماعي (Beck, 1974). وأنه يظهر مستوى ضعيف من التكيف والقدرة على الاتصالات الاجتماعية وأنهم غير قادرين على إثبات ذواتهم في المواقف البينشخصية ( Miller & Seligman, 1983). وان توقعاته المستقبلية تحمل النظرة التشاؤمية ( Ficher & Leitenberg, 1986). وأنهم يحملون العديد من أشكال التشويهاة المعرفية والتي تؤثر على امتلاكهم للتوقعات التفاؤلية ( Beevers&Miller, 2005). وان المكتئبين يفتقرون للمهارات الحياتية والتي تؤهلهم للدخول في التكيف ( Larsen, 1990).

وبناء على ما تقدم فإن الباحث يفترض وجود أثر لبرنامج التوجيه الجمعي لتدريب الطلبة على المهارات الحياتية لتحسين توقعاتهم التفاؤلية، وخفض مستوى الاكتئاب، وبالتالي فإن هذه الدراسة ستضيف إلى ما توصلت إليه الدراسات السابقة حول الموضوع نفسه وعليه فإن هذا البحث جاء ليحقق الأهداف التالية:

- يتمثل الهدف الرئيس للدراسة في التعرف إلى أثر برنامج توجيه جمعي لتعليم المهارات الحياتية، واستقصاء أثره في تحسين التوقعات التفاؤلية، وخفض مستوى الاكتئاب لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية الذكور، ويتفرع عن هذا الهدف أهداف أخرى هي:

- معرفة طبيعة العلاقة بين المهارات الحياتية والتوقعات التفاؤلية والاكتئاب.
- التوصل إلى بعض المقترحات والتوصيات التي يمكن أن تفيد في تحسين التوقعات التفاؤلية وخفض مستوى الاكتئاب.

## ٢- الدراسات السابقة :

### ٢-١- الدراسات الأجنبية :

- حاولت دراسة فوشي (Foshee, 2005) معرفة فعالية برامج تنمية المهارات الحياتية من أجل تغيير الاتجاهات بشأن العنف المدرسي، تألفت عينة الدراسة من مجموعة من الذكور والإناث في مدرسة ثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية، وتضمن البرنامج أيضا حلقات توجيهية للآباء والمعلمين لمدة عشرة أسابيع، اشتملت البرامج التدريبية على رفع الوعي بالعلاقات الصحية، وادوار الجنسين، ومهارات التواصل، ودلت نتائج الدراسة على انخفاض ملحوظ في معدل ارتكاب العنف بين الطلبة.

- وأجرى دايني وآخرين (Diane,et al, 2001) دراسة تهدف إلى معرفة أثر التوجه نحو الحياة بشكل تفاعلي، وامتلاك المهارات الحياتية على خفض الاكتئاب لدى طلبة الصف السابع في استراليا، ولتحقيق ذلك تم اختيار (٤٧) طالبة في الصف السابع وقد تم اختيارهم وفقاً لدرجاتهم على مقياس الاكتئاب والتقارير الذاتية التي حصل عليها الباحثين، وقد تم وضع برامج تستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية من خلال تغيير نمط حديث الذات ومعتقدات الفرد حول مفهومه عن ذاته، وقد احتوت تلك البرامج على تعليم العينة على مهارات حل المشكلة، ومهارات اتخاذ القرار، وتأكيد الذات، وإجراء صداقات اجتماعية، وبعد انتهاء البرنامج تمت متابعة الأفراد لمدة ستة شهور، وقد دلت نتائج الدراسة على أن نمط حياة أفراد العينة قد اختلف، وأن توجههم نحو الحياة من خلال إجراء صداقات اجتماعية ايجابية قد اتضح، وأن قدرتهم على حل المشكلة تحسن، وأن شعورهم بالاكتئاب قد انخفض.

- ودرس بريستس وسشبير وكارفر (Brissett&Scheier&Carver,2002) دور التفاوض في خلق صداقات اجتماعية وتحسين التكيف النفسي والتخفيف من الضغوط النفسية، وقد دلت نتائج الدراسة التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية على أن الطلبة الذين يملكون توجهاً عالياً نحو الحياة كانت لديهم درجات الاكتئاب والضغط النفسية قليلة، وأنهم قادرون على خلق صداقات اجتماعية، ويحققون مستويات مرتفعة من التكيف، بعكس الطلبة الذين يملكون درجات متدنية على مقياس التوجه نحو الحياة .

- وأجرى سغردسون (Sigurdsson,2000) دراسة تهدف إلى تعليم الطلبة برامج من أجل تنمية المهارات الحياتية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٣) طالباً وطالبة، وتفيد نتائج الدراسة بأن البرامج ساهمت في أن يصبح أفراد العينة أكثر قدرة على حل مشكلاتهم، وأن مهارات الاتصال قد تحسنت، وهذا بدوره ساهم في الرضا عن الذات حسب ما أفاد به أفراد عينة الدراسة .

- وقدمت دراسة اوغراي (Ogrady,2002) مناهج مقترحة من أجل تعليم المهارات الحياتية للطلاب في إنجلترا، وكذلك وصفاً للبرنامج الذي بدأ مجلس تعليم المهارات بتطبيقه. وقد تكون البرنامج من مجموعة من المهارات الحياتية، حيث تم اختيار (١٠) أمهات عاملات في أماكن مختلفة في مدينة إنجلترا وتم تدريب الأمهات على مجموعة من المهارات الحياتية واستقصاء أثر هذا التدريب على أبنائهم . وأظهرت نتائج الدراسة أهمية تقديم مثل هذه المهارات.

- وقام شنايدر (Schneider,2004) بدراسة استهدفت مناقشة الآثار الايجابية جراء التدريب على المهارات الاجتماعية لدى الأطفال في كندا، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠٨) طفلاً، واستخدمت الدراسة برنامجاً تدريبياً يتضمن خمسة مهارات حياتية، واستخدم كذلك مقياساً للمهارات الحياتية، ودلت نتائج الدراسة أن أفراد عينة الدراسة اكتسبوا العديد من المهارات الحياتية والتي يمكن ممارستها داخل المدرسة أو خارجها، كما دلت النتائج أن الأطفال قد طوروا من مهاراتهم المتعلقة بكيفية التعامل مع الآخرين وكيفية التصرف في مختلف المواقف نتيجة لخبرات التدريب على المهارات الحياتية .

- وحاولت دراسة شونغ وآخريين (Chung, et al, 2008) معرفة العلاقة بين امتلاك المهارات الحياتية والدعم الاجتماعي والتكيف ووجود أعراض نفسية . تكونت عينة الدراسة من ( ١٢٩ ) راشداً في تايوان تراوحت أعمارهم من ( ٢١-٦٧ ) سنة تم تشخيصهم بأنهم يعانون من مشكلات الأكل، والاكتئاب، وأعراضاً فصامية . دلت نتائج الدراسة أن الأفراد الذين يتمتعون بمهارات حياتية، ويتلقون دعماً اجتماعياً، فإن مستوى الاكتئاب لديهم منخفض، وأن مستوى التكيف أفضل، مقارنة مع الأفراد الذين لا يملكون مهارات حياتية أو لا يتلقون دعماً اجتماعياً.

- وأجرى ختاتنة (٢٠٠٧) دراسة تهدف إلى بناء برنامجاً لتدريب الأمهات على المهارات الحياتية واستقصاء أثره في تحسين الكفاية الاجتماعية ومفهوم الذات ومهارات الحياة لدى أطفالهن، وتكونت عينة الدراسة من طلاب وطالبات الصف الثالث الأساسي وعددهم (٦٠) طالباً وطالبة والتي أجريت في مدينة الكرك في الأردن. أشارت النتائج إلى جود أثر للبرنامج التدريبي في تحسين الكفاية الاجتماعية ومفهوم الذات ومهارات الحياة لدى أفراد العينة.

## ٢-٢- التعليق على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة ونتائجها يمكن استخلاص الآتي:

- أوضحت نتائج الدراسات أثر البرامج المرتكزة على تنمية المهارات الحياتية على تحسن حياة الطالب.
- أوضحت نتائج الدراسات أن العلاقة بين التوقعات التفاؤلية والاكتئاب هي علاقة عكسية.
- عدم وجود أي تعارض بين نتائج جميع الدراسات التي أجريت لبحث أثر البرامج المرتكزة على تعليم المهارات الحياتية في تحسن التوقعات التفاؤلية.
- عدم وجود أي تعارض بين نتائج جميع الدراسات التي أجريت لبحث اثر البرامج المرتكزة على تعليم المهارات الحياتية في خفض الاكتئاب.

## ٣- مشكلة الدراسة:

لاكتساب مهارات تساعد الطالب على التفاعل الناجح والايجابي مع الحياة، فانه يحتاج للتعرف والتدرب على المهارات الملائمة لإشباع احتياجاته الأساسية في الحياة، فتلك المهارات تختلف عن محتوى المقررات العلمية، وان كان هناك روابط غير مباشرة بين تلك المحتويات والمهارات الحياتية، إلا أننا كثيراً ما نلاحظ التفوق الواضح لدى بعض الأفراد في التحصيل الأكاديمي، وفشله في حل مشكلاته، أو اتخاذ قراراته، أو تمكنه من إقامة علاقات اجتماعية ناجحة أو غير ذلك، لذا فإن إمداد الطالب بالمهارات الحياتية لمعايشة الحياة بطريقة ناجحة جدير بالتقدير، فجعل الفرد يتصرف كما يشاء قد يوقعه في الكثير من الأخطاء، لذلك فإن البرامج المرتكزة على تعليم المهارات الحياتية، تعلم الأسس العلمية، والمهارات الأساسية اللازمة لمعايشة الحياة، بحيث يصبح الفرد أكثر إنتاجية، وأكثر نجاحاً، وبعيداً عن الوقوع في المشكلات النفسية، وأغلبها الاكتئاب. كما أن المهارات الحياتية تحسن من نظرة الفرد تجاه الحياة وتجعله أكثر تفاؤلاً.



كما أكدت الكثير من الدراسات أن هناك علاقات إيجابية بين المهارات الحياتية، والنظرة الإيجابية في الحياة، والبعد عن الاضطرابات النفسية كالاكتئاب. والنظرة السلبية، والتشاؤمية. والاكتئاب أحد المشاكل التي تواجه الطلبة، وذلك نتيجة لظهور الحاجات الشخصية الجديدة للفرد كحاجته إلى حل مشكلاته، واتخاذ القرارات التي تؤثر على حياته، الانتماء إلى الآخرين، والألفة في علاقاته الشخصية، وحاجته إلى تكوين علاقات ودية. وعليه فإن تناول أثر البرامج المرتكزة على تنمية المهارات الحياتية في تحسين التوقعات التفاؤلية وحفض الاكتئاب يمثل أهمية؛ لما لهذه المرحلة من طبيعة خاصة تجعلها مرحلة قرارات تتعلق بأسلوب الحياة الأكاديمية والاجتماعية، وأن الفشل في تحقيق ذلك قد يؤدي إلى شعور الطالب باليأس. وقد تعددت الأساليب الإرشادية لتحقيق هذا الغرض، ومن ضمن هذه الأساليب التوجيه الجمعي، حيث يُعتبر من الطرق الفعالة في المجال النفسي ولاسيما في مجال تنمية المهارات، فضلاً عن أنه يساعد على التعبير الذاتي مما يخفف عن الطالب الضغط والتوتر الانفعالي. ومن منطلق أن القدر المنخفض من التفاؤل يمكن أن يزيد من احتمال تورط الطالب في الاكتئاب نتيجة لنقص المهارات الحياتية، فقد استخدمت الدراسة الحالية برنامج المهارات الحياتية الذي يعدّ وسيلة ضرورية لتمكينهم من العيش بطريقة ناجحة.

#### ٤- أهمية الدراسة:

لتعلم المهارات الحياتية أهمية خاصة من أجل نجاح الطالب في الحياة، وتنطلق هذه الدراسة من افتراض أن اكتساب الطالب للمهارات الحياتية يؤثر في التوقعات التفاؤلية، ويخفض من مستوى الاكتئاب، حيث يأمل الباحث أن تستفيد الجهات المعنية بالطلاب ولاسيما المرشدين والمرشدات في المدارس من نتائج الدراسة الحالية.

وتمثلت أهمية الدراسة فيما يلي:

٤-١- إلقاء الضوء بشكل علمي على التدخلات الإرشادية الأكثر مناسبة مع الطلبة في تنمية المهارات الحياتية.

٤-٢- الحاجة الماسة لإدارات المؤسسات التي تُعنى بالطلبة لمثل هذه الدراسات التي ستسهم في تطوير وتحسين عملها.

٤-٣- تمثّل هذه الدراسة أساساً لدراسات أخرى في نفس المجال.

٤-٤- إثارة الوعي لدى الباحثين بأهمية الالتفات لهذه المشكلة.

#### ٥- أسئلة الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

٥-١- هل توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل تُعزى إلى المعالجة التجريبية

(برنامج التوجيه الجمعي)؟

٥-٢- هل توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب تُعزى إلى المعالجة التجريبية (برنامج التوجيه الجمعي)؟

### ٦- فرضيات الدراسة:

٦-١- يؤدي برنامج التوجيه الجمعي إلى تحسين التوقعات التفاؤلية لدى العينة التجريبية مقارنة مع العينة الضابطة بشكل دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل.

٦-٢- يؤدي برنامج التوجيه الجمعي إلى خفض مستوى الاكتئاب لدى العينة التجريبية مقارنة مع العينة الضابطة بشكل دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب.

### ٧- مصطلحات الدراسة:

**التوجيه الجمعي:** برنامج مخطط منظم من الخدمات الإرشادية، والتربوية، والمهنية التي تقدم للأفراد بشكل جماعي لمساعدتهم في النمو والتكيف (جريل وآخرين، ١٩٩٢). أما البرنامج المستخدم في هذه الدراسة والمكون من عشرة حصص توجيه جمعي مدة كل حصة (٤٥) دقيقة بمعدل لقاءين أسبوعياً فقد تناول المهارات التالية: تأكيد الذات، حل المشكلة، التعامل مع الآخرين، مهارات الاتصال، اتخاذ القرار، إدارة الوقت. الملحق رقم (٣).

**المهارات الحياتية:** مجموعة السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية التي تؤهل الأفراد للتعامل بثقة مع أنفسهم، ومع الآخرين، ومع المجتمع، من خلال اتخاذ القرارات السليمة، والمناسبة، وتحمل المسؤوليات الشخصية، والاجتماعية، وفهم النفس، والآخرين، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وتفادي حدوث الأزمات، والتفكير الابتكاري (Danish & Steven, 1997).

**التفاؤل:** عبارة عن نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية بدلاً من حدوث الأشياء السلبية (Harris & Middleton, 1994). ويعرّف إجرائياً لأغراض هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفاؤل.

**الاكتئاب:** حالة انفعالية عابرة أو دائمة، تتصف بمشاعر الانقباض والحزن والضيق، وتشيع فيها مشاعر كالهمل، والغم، والشؤم، والقنوط، والجزع، واليأس، والعجز. وتترافق هذه الحالة مع أعراض تمس الجوانب الانفعالية، والاستعرافية (المعرفية)، والسلوكية، والجسمية، تتمثل في نقص الدافعية، وعدم القدرة على الاستمتاع، وفقدان الوزن، وضعف التركيز، ونقص الكفاءة، والأفكار الانتحارية (عبد الخالق، ١٩٩٩). ويعرّف إجرائياً لأغراض هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الاكتئاب.

### ٨- محددات الدراسة:

٨-١- اقتصرت هذه الدراسة على الطلبة الذكور.

٨-٢- يعتمد الاستنتاج في هذه الدراسة على أدوات البحث المستعملة.

٨-٣- تتحدد نتائج هذه الدراسة في ضوء البرنامج المستخدم والمهارات التي يتضمنها.

## ٩- مجتمع الدراسة والعينة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية الذكور في مدرسة بيت أيدس الثانوية للذكور التابعة لمدينة اربد، وبالبالغ عددهم (١١٠) طالباً في العام الدراسي ٢٠٠٧/٢٠٠٨ ولاختيار عينة الدراسة، تم تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة (التفاؤل) وقائمة بيك للاكتئاب على جميع أفراد مجتمع الدراسة. وتم تحديد (٤٠) طالباً حصلوا على أقل الدرجات على مقياس التوجه نحو الحياة، وأعلى الدرجات على قائمة بيك للاكتئاب،، بحيث شكّلوا عينة الدراسة. وقد تم توزيع الطلبة عينة الدراسة بطريقة عشوائية إلى مجموعات تجريبية وضابطة.

- **المجموعة التجريبية:** تكونت من (٢٠) طالباً من المرحلة الثانوية تلقوا برنامج توجيه جمعي لتعلم المهارات الحياتية، التقى بهم مرشد المدرسة بمعدل لقاءين أسبوعياً، مدته أربعة أسابيع، وتكون البرنامج من (١٠) حصص توجيه جمعي، مدة كل حصة (٤٥) دقيقة . ملحق رقم (٣) .

- **المجموعة الضابطة:** تكونت من (٢٠) طالباً من المرحلة الثانوية لم يتلقوا برنامج توجيه جمعي لتعلم المهارات الحياتية، ولم يلتقي بهم مرشد المدرسة.

- **منهج الدراسة:** لاختبار صحة الفرضيات، تم استخدام التصميم التجريبي، حيث تم تشكيل مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم توزيع عينة الدراسة عشوائياً. تتلقى المجموعة التجريبية برنامج التوجيه الجمعي، ولا تتلقى المجموعة الضابطة هذا البرنامج، ثم مقارنة النتائج على المقاييس القبليّة والبعديّة لدى المجموعتين. وفي التحليل الإحصائي، وقد تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANOVA) لاستقصاء أثر المعالجة التجريبية:

وفيما يلي تحديد لمتغيرات الدراسة:

- **المتغير المستقل:** برنامج التوجيه الجمعي بالمهارات المختلفة التي تناولها (كما هو لدى المجموعة التجريبية)، أو عدم تقديم برنامج التوجيه الجمعي (كما هو لدى العينة الضابطة).

- **المتغير التابع:** درجات الأفراد على مقياس التوجه نحو الحياة (التفاؤل) وقائمة بيك للاكتئاب.

### الإجراءات:

قام الباحث بتطبيق مقياس التوجه نحو الحياة (التفاؤل)، وقائمة بيك للاكتئاب على جميع أفراد مجتمع الدراسة. وتم تحديد (٤٠) طالباً حصلوا على أقل الدرجات على مقياس التوجه نحو الحياة وأعلى الدرجات على قائمة بيك للاكتئاب، بحيث شكّلوا عينة الدراسة. وتم توزيع طلبة عينة الدراسة بطريقة عشوائية إلى مجموعات تجريبية وضابطة، ثم قام الباحث بتدريب المرشد المقيم في المدرسة على برنامج المهارات الحياتية، وبعد التأكد من درجة إتقان المرشد لتطبيق البرنامج تم الاتفاق على التطبيق مع الإشراف الغير مباشر على البرنامج ومناقشة أي صعوبات قد تظهر، وبعد الانتهاء من تطبيق برنامج المهارات الحياتية من خلال حصص التوجيه الجمعي، قام الباحث بالتطبيق البعدي للمقاييس: مقياس التوجه نحو

الحياة (التفاؤل) وقائمة بيك للاكتئاب على المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة، وإجراء التحليلات الإحصائية. وقد تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٧/٢٠٠٨.

**أدوات الدراسة:**

اعتمدت هذه الدراسة على الأدوات التالية:

- مقياس التوجه نحو الحياة (التفاؤل): الملحق رقم (١).

استخدم مقياس التوجه نحو الحياة الذي أعده كل من شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1985) وقام بتعريبه الأنصاري (٢٠٠١). ويتكون من (١٠) عبارات يجاب عن كل منها على أساس خمسة اختيارات تقيس التفاؤل وقد استخرج شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1985) معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار بعد أربعة أسابيع وكان (٠,٧٩)، أما معامل ألفا لكرونباخ (٠,٧٦) واستخرجت معاملات الصدق المحكي بطريقة الارتباطات بعدد من المقاييس، مثل مقياس التوقع العام للنجاح والذي يفترض انه يقيس التفاؤل، وتقدير الذات، ووجهة الضبط الداخلي والخارجي، والعصابية، والانساطية، ومقياس الاكتئاب، واليأس، والعداوة، والانتحار، والقلق الاجتماعي، والتقبل الاجتماعي، والوعي بالذات، والمغامرة، والضغط النفسي، والاعتزاز النفسي، كما حسب الصدق العملي للمقياس على عينة من (٦٢٤) فرداً من طلاب جامعة أمريكية واستخرج عاملان من المقياس، حيث اشتمل العامل الأول على الأسئلة السلبية التوجه، والعامل الثاني الأسئلة الايجابية التوجه. وقام الأنصاري (٢٠٠١) بحساب صدق المقياس من خلال صدق التكوين بطريقة تحليل البنود والتحليل العملي والارتباطات مع مقاييس أخرى، وقد أجرى الأنصاري (٢٠٠١) معاملات الثبات بطريقتي ألفا وبطريقة القسمة النصفية وأشارت إلى ثبات مقبول للمقياس.

ويطبق المقياس بطريقة فردية أو جماعية ويستغرق معظم المفحوصين في الإجابة عنه حوالي ثلاث دقائق. ويصحح المقياس بأن يعطى كل بند في المقياس درجة موازنة تتراوح من ١-٥ وتصحح البنود الدالة على وجود التفاؤل بإعطائها الأوزان ذاتها، بينما تصحح البنود المشيرة إلى عدم وجود التفاؤل بإعطائها أوزاناً معكوسة أي أن الاستجابات التي وضع حولها المفحوص في ١، ٢، ٣، ٤، ٥، تصحح بالترتيب ٥، ٤، ٣، ٢، ١، تصحح بالترتيب ٥، ٤، ٣، ٢، ١، وأرقام بنود المقياس الدالة على عدم وجود التفاؤل (والتي تعطى أوزاناً معكوسة) هي كما يلي ٦، ٧، ١٠، ولكي تستخرج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات الموزونة للبنود العشر التي تكون هذا المقياس وتتفاوت الدرجات من (١٠) الحد الأدنى إلى (٥٠) الحد الأقصى.

- قائمة بيك للاكتئاب: ملحق رقم (٢).

استخدمت الصورة المعربة لقائمة بيك للاكتئاب (حمدي، ورفيقاه، ١٩٨٨). وتتألف هذه القائمة من (٢١) فقرة، تتناول كل فقرة عرضاً من أعراض الاكتئاب، وقد درجت هذه الفقرات على سلم من (٤) نقاط، درجة الصفر فيه تعني عدم وجود العرض، ودرجة (٣) تعني وجود العرض بدرجة مرتفعة الشدة، ويتم تصحيح القائمة بجمع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على جميع الفقرات، ولذا فإن القائمة

تعطي درجة عالية تتراوح بين (صفر و٦٣)، وتفسر الدرجات على القائمة كالتالي: غير مكتتب من (٩-٠)، اكتئاب خفيف من (١٠-١٥)، اكتئاب متوسط من (١٦-٢٣)، اكتئاب شديد من (٢٤-٦٣)، وتعد الدرجة (١٠) كما ذكر بيك (Beck, 1976) هي الحد الفاصل بين المكتتبين وغير المكتتبين.

وقد أظهرت العديد من الدراسات سواء في البيئات الأجنبية أو البيئة العربية ثبات وصدق المقياس. ففي البيئة الأمريكية استخدمت طريقة الاتساق الداخلي، حيث اتضح باستخدام تحليل التباين أن كل مجموعة من مجموعات المقياس أظهرت علاقة دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية للمقياس. كما استخدمت طريقة التجزئة النصفية في دراسات ثبات المقياس في البيئة الأمريكية، ووجد ارتباط بين الفقرات الفردية والمجموعات الزوجية وصل بعد استخدام معادلة سييرمان - براون إلى ٠,٩٣ (ن = ٩٧). وقد أجرى (حمدي، ورفيقاه، ١٩٩٨) حساب معاملات الصدق والثبات للقائمة، وقد ظهر صدق القائمة في الصورة العربية من خلال التمييز بين مجموعتين من طلبة الجامعة تم تصنيفهما إلى الاكتئابية، وغير الاكتئابية من خلال المقابلات الإكلينيكية، كما قام (حمدي، ورفيقاه، ١٩٨٨). بحساب ثبات الاستقرار على عينة من (٨٠) طالباً من طلبة الجامعة الأردنية، عن طريق إعادة الاختبار بفواصل زمني مدته أسبوعان وبلغت قيمته (٠,٨٨)، وحسب ثبات الاتساق الداخلي على عينة تألفت من (٦٣٥) طالباً من طلبة الجامعة فكانت قيمة معامل ثبات ألفا لكرونباخ (٠,٨٧).

#### - برنامج التوجيه الجمعي: الملحق رقم (٣):

قام الباحث لأغراض الدراسة الحالية ببناء برنامج توجيه جمعي، لتدريب الطلبة على المهارات الحياتية، حيث تم بناء البرنامج من خلال مراجعة الأدب المتعلق بالمهارات الحياتية، وانعكاس ذلك على التوقعات التفاضلية والاكتئاب، بناء على ذلك تم بناء برنامج توجيه جمعي يتكون من عشرة حصص توجيه جمعي مدة كل حصة (٤٥) دقيقة مرتين أسبوعياً، حيث تم تدريب الطلبة على المهارات التالية: تأكيد الذات، حل المشكلة، التعامل مع الآخرين، مهارات الاتصال، اتخاذ القرار، إدارة الوقت. وقد قام الباحث بإجراء الصدق الظاهري من خلال عرضه على (٨) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال الإرشاد النفسي، من أجل الحكم على مدى ملائمة البرنامج للأهداف التي وضع من أجلها، وكان معيار قبول محتوى البرنامج اتفاق سبعة محكمين من أصل ثمانية على أن البرنامج يحقق الأهداف. كما أشار المحكمون إلى أن الأنشطة والفنون تخدم الهدف العام والأهداف الخاصة للبرنامج، وان الوقت يتناسب مع معايير حصص التوجيه الجمعي.

#### ١٠- النتائج:

##### - النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

- يؤدي برنامج التوجيه الجمعي إلى تحسين التوقعات التفاضلية لدى العينة التجريبية مقارنة مع العينة الضابطة بشكل دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل.

وللإجابة على هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة. ويبين الجدول رقم (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفاؤل على القياس القبلي والبعدي.

#### الجدول رقم (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي والبعدي لمقياس التفاؤل

المجموعة	المتوسط		الانحراف المعياري	
	قياس قبلي	قياس بعدي	قبلي	بعدي
التجريبية	٨,١٠٨	١٢,٠٠٠	٦,٧٣٢	٨,٨٤٣
الضابطة	١٣,٤١٣	١٤,٢١٣	٧,٣٥٤	٧,٣٩٨

يتبين من الجدول رقم (١) بأن متوسط المجموعة التجريبية هو (١٢,٠٠٠) وان متوسط المجموعة الضابطة هو (١٤,٢١٣)، وللتحقق من أن الاختلاف بين المتوسطات دال إحصائياً، تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANOVA) والجدول رقم (٢) يوضح نتائج تحليل التباين المشترك.

#### الجدول رقم (٢)

نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التفاؤل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(ف)	الدلالة
المجموعة	٣١٢,٠٢١	١	٣١٢,٠٢١	٥٦,١٣١	*٠,٠٠
القياس القبلي	٢٤٣٢,٢٢٢	١	٢٤٣٢,٢٢٢	٤٢٢,٣٣٠	*٠,٠٠
الخطأ	٤٨٠,١٢١	٦٥	٦,٣٣٢		
الكلية	٣٢٢٤,٣٦٤	٦٧			

يتبين من الجدول رقم (٢) بأن الفروق بين المتوسطات بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغت قيمة الإحصائي (ف) (٥٦,١٣١) وهي دالة عند مستوى أقل من (٠,٠٥)، وبالرجوع إلى جدول المتوسطات الحسابية، نلاحظ أن الفروق كانت لصالح طلاب المجموعة التجريبية الذين تلقوا برنامج توجيه جمعي حيث تحسنت التوقعات التفاؤلية لديهم بشكل دال إحصائياً. أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى أثر برنامج التوجيه الجمعي في تنمية المهارات الحياتية في تحسين التوقعات التفاؤلية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.

وتتسق هذه النتيجة بشكل عام مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة. فهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة داني وآخرين (Diane, et al 2001) التي أظهرت أن امتلاك الفرد للمهارات الحياتية يسهم في بناء توقعات تفاؤلية تجاه الأحداث، واتفقت مع نتائج دراسة أوغرادي (Ogardy,2002) ودراسة شنايدر (Schneider,2004) والتي أظهرت أن البرامج المرتكزة على تعليم المهارات الحياتية تسهم في إكساب الطلبة مجموعة من المهارات الايجابية، والتي بدورها تحسن من نظرة الفرد إلى الحياة، كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة هيوتنر (Hutter,2000) والتي أظهرت فعالية البرامج المرتكزة على

تعليم المهارات الحياتية في تنمية مهارات اتخاذ القرار، والتي بدورها تسهم في وجود توقعات تفاؤلية تجاه الأحداث المستقبلية، وتتسق هذه النتيجة مع نتائج دراسة سغردسون (Sigurdsson,2000) والتي أظهرت فعالية البرامج في تحسين التوقعات التفاؤلية.

وربما ترد نتيجة هذه الدراسة، إلى ما تضمنته حصص التوجيه الجمعي من مهارات، تهدف إلى تحسين التوقعات التفاؤلية، إذ تناولت مهارات قدمت بشكل عملي، وتم إتاحة الفرصة للتدريب على المهارة إما بشكل كلي، أو على أجزاء مع توجيه الإرشادات اللازمة، وقد احتوت تلك المهارات على محاولات التعرف إلى نقاط القوة التي يمتلكها الفرد، والتركيز على المواقف الايجابية، وتعليم الحديث الايجابي مع الذات، كما ساعدت تلك الحصص، على أن تعرّف الطالب إلى الطريقة المثلى لتكوين العلاقات الاجتماعية، واختبار ذاته في مواجهة الآخرين وهذا كله ساعد الطالب على المرور بخبرات النجاح. وربما ترد هذه النتيجة إلى أن حصص التوجيه الجمعي ساعدت الطالب في التعرف على الدور الذي تؤديه العبارات الذاتية السلبية، والتي من شأنها منعه من التصرف بشكل مؤكد لذاته، وبالتالي الشعور بالتوقعات التشاؤمية، كما تضمنت الحصص مهارات مكنت الطالب من التعامل مع النقد الموجة، والتخلص من مشاعر الرفض، وازدياد الثقة بالذات. واحتوت تلك الحصص على مهارات ساعدت الطالب على تحمل المسؤولية، وممارسة السلوك التوكيدي، ومهارات زودت الطالب بالأساس الحقيقي للقدرة على التكيف، وكل ذلك أسهم في تحسين التوقعات التفاؤلية لدى عينة الدراسة.

#### - النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

- يؤدي برنامج التوجيه الجمعي إلى خفض مستوى الاكتئاب لدى العينة التجريبية مقارنة مع العينة الضابطة بشكل دال إحصائياً عند مستوى (0,05)، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب. وللإجابة على هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، ويبين الجدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الاكتئاب على القياس القبلي والبعدي.

#### الجدول رقم (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي والبعدي لمقياس

#### الاكتئاب

المجموعة	المتوسط		الانحراف المعياري	
	قياس قبلي	قياس بعدي	قبلي	بعدي
التجريبية	٨,٤٣١٤	٤,٤٤٣٢	٦,٨٠١٦١	٤,٢٣٢٢٢
الضابطة	١٤,٢٤٣١	١٤,٦٣٢١	٨,٣٤٦٢٩	٧,٥٦٣٢١

يتبين من الجدول رقم (3) بأن متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي هو (٤,٤٤٣٢) وان متوسط المجموعة الضابطة هو (١٤,٦٣٢٢١) وللتحقق من أن الاختلاف بين المتوسطات دال إحصائياً، تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANOVA) والجدول رقم (4) يوضح نتائج تحليل التباين المشترك.

## الجدول رقم (٤)

نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاكتئاب

الدلالة	(ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
*،٠٠	٨٠،١٠٧	٤٢١،٥١٢	١	٤٢١،٥١٢	المجموعة
*،٠٠	٦١٦،٢٦٠	٣١٧٦،٥٤٣	١	٣١٧٦،٥٤٣	القياس القبلي
		٥،٢١٤	٦٥	٣٤٢،١١١	الخطأ
			٦٧	٣٩٤٠،١٦٦	الكلية

يتبين من الجدول رقم (٤) بأن الفروق بين المتوسطات بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغت قيمة الإحصائي (ف) (٨٠ و ١٠٧) وهي دالة عند مستوى اقل من (٠،٠٥)، وبالرجوع إلى جدول المتوسطات الحسابية، نلاحظ أن الفروق كانت لصالح طلاب المجموعة التجريبية الذين تلقوا برنامج توجيه جمعي حيث انخفض مستوى الاكتئاب لديهم بشكل دال إحصائياً.

أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية أثر برنامج توجيه جمعي في تنمية المهارات الحياتية في خفض الاكتئاب لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.

وتتسق هذه النتيجة بشكل عام مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة. فهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة شونغ وآخريين (Chiong, et al, 2008). التي أظهرت أن المهارات الحياتية تلعب دوراً في خفض مستوى الاكتئاب واتفقت مع نتائج دراسة بريستس وسشبير وكارفر. (Brissette&Scheier&Carver,2002). والتي أظهرت أن الطلبة الذين يملكون مهارات حياتية وتوجهاً عالياً نحو الحياة، كانت لديهم درجات الاكتئاب قليلة، وأنهم قادرون على تكوين صداقات اجتماعية، ويحققون مستويات مرتفعة من التكيف، كما اتفقت مع نتائج دراسة داني وآخريين (Diane,et al, 2001) . والتي أظهرت أن نمط حياة أفراد العينة قد اختلف، وأن توجههم نحو الحياة من خلال تكوين صداقات اجتماعية ايجابية قد اتضح، وأن قدرتهم على حل المشكلة تحسن وأن شعورهم بالاكتئاب قد انخفض.

وربما ترد نتيجة الدراسة الحالية إلى أن حصص التوجيه الجمعي ركزت على السماح للطلاب بالتعبير عن مشاعره، وأفكاره، وآرائه، والدفاع عن حقوقه. كما ركزت على تواصله مع ذاته، لاكتساب نماذج تسهم في حلّ مشكلات التواصل مع الآخرين، وهذا بدوره يسهم في شعور الفرد بفرحة النجاح لإنجازه الموضوعات التي يعتبرها مهمّة بالنسبة له، والتي يطمح إليها، وبالتالي يظهر مستوى مرتفع من تقدير الذات. ومستوى منخفض من الاكتئاب . كما أن حصص التوجيه الجمعي احتوت على مهارات، راعت عرض النماذج الملائمة، وتمّ استخدام عرض النماذج الملائمة في تدعيم الفرد من خلال الإقناع اللفظي، والتشجيع حتّى يتمكن من تقوية القدرات التي ترفع من مستوى الكفاءة الذاتية للفرد، كما ركزت الحصص على بُعد تحليل المشكلة، ومحاولة الوصول للحلول المناسبة من خلال المناقشة الجماعية، كوسيلة للوصول إلى إحساس قوي بالكفاءة الذاتية. كما وقرّ البرنامج فرصاً تعليمية وتدريبية جعلت المسترشد يعي العوائق



التي تحول دون وصوله إلى مفهوم ذات إيجابي، وكفاءة ذاتية مرتفعة، وهذا جعله يتصرف بشكل إيجابي، وساهم في خفض مستوى الاكتئاب.

وتفسر نتيجة الدراسة الحالية أيضاً بأن الطالب عندما يدرك أن لديه القدرة على ضبط سلوكه، وأفكاره، يصبح أكثر قدرة على التعامل مع الضغوطات، وبناء علاقات سليمة، وأن لدى الطلبة المكتئبين ميل إلى لوم الذات كخاصية شخصية أكثر من الطلبة غير المكتئبين؛ وأن شعورهم بالاكتئاب يعود إلى عدم قدرتهم على إقامة علاقات تفاعلية اجتماعية مع الآخرين، وانعدام الثقة بالنفس، لذلك فإن تأكيد المهارات على كيفية بناء علاقات إيجابية من خلال التدريب على مهارات الاتصال كأساس في الوصول إلى علاقات مثمرة، كان سبباً في انخفاض الاكتئاب.

## ١١- المقترحات:

١١-١- القيام ببرامج التوعية لطلبة المدارس والتي تهدف إلى زيادة الوعي الذاتي بأهمية المهارات الحياتية التي من شأنها تحسين التفاؤل وخفض الاكتئاب.

١١-٢- تقديم برامج توجيه جمعي لطلبة المدارس تتمحور حول المهارات الحياتية والأساليب المناسبة لمواجهة المواقف التفاوضية.

١١-٣- إجراء مزيد من الدراسات حول برامج التوجيه الجمعي في تنمية المهارات الحياتية واستقصاء أثرها في تحسين التفاؤل وخفض الاكتئاب على مراحل عمرية متنوعة.

## المراجع

### - المراجع العربية:

- الأنصاري، بدر. ( ٢٠٠١). ( تعريب وإعداد)، إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة. بحث مقدم للندوة العامة الأولى حول الصحة النفسية في العالم الإسلامي، ١٥-١٧ أكتوبر ( ٢٠٠١) قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت.
- الأنصاري، بدر. (١٩٩٨). *التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات*. جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي: لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- جبريل، موسى. ونزيه حمدي. ونسيمة داوود، وصابر ابو طالب. (١٩٩٢). *التكيف ورعاية الصحة النفسية*. (ط١): منشورات جامعة القدس المفتوحة.
- حمدي، نزيه، ونظام أبو حجلة وصابر أبو طالب. (١٩٨٨). *البناء العاملي ودلالات صدق وثبات صورته معربة لقائمة بيك للاكتئاب*. مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، ١ ( ١٥ )، ٣٠-٤٠.
- ختاتنه، سامي. (٢٠٠٧). *بناء برنامج لتدريب الامهات على المهارات الحياتية واستقصاء أثره في تحسين الكفاية الاجتماعية ومفهوم الذات ومهارات الحياة لدى أطفالهن*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.
- رضوان. سامر. (٢٠٠٠). *الصحة النفسية بين السواء والاضطراب*. بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- الشريف. بسمه. ( ٢٠٠٥). *أثر برنامج توجيه جمعي لتعديل التشويبهات المعرفية في خفض الاكتئاب تحسين مستوى التكيف لدى طالبات المرحلتين الأساسية والثانوية*. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- عبد الخالق، احمد. (١٩٩٩)، *التفاؤل والتشاؤم*. عرض لدراسات عربية. مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، ٥-٧ أبريل-١٩٩٩، الكويت.
- عبد الخالق، أحمد ويدر الأنصاري. (١٩٩٥). *التفاؤل والتشاؤم - دراسة عربية في الشخصية، المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة الموهوبين - والمعاقين - للفترة من ٢٥-٢٧ ديسمبر ١٩٩٥، بحوث المؤتمر، (١)، ١٣١-١٥٢، جامعة عين شمس، القاهرة.*
- عبد الله، محمد. ( ٢٠٠٢). *العلاقة بين المهارات الاجتماعية و تقدير الذات لدى عينة من الأطفال*. مجلة الطفولة العربية، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية (١١)، ٣٣-٥٥.
- المشعان، عويد. (٢٠٠٠). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة*. دراسات نفسية، (١٠)، ٥٠٥-٥٣٢.

## المراجع الأجنبية:

- Bastian , A; Veneta , A. (2005). Emotional Intelligence Predicts Life Skills , but Not as well as Personality and Cognitive Abilities . *Journal of Psychology* , 15( 2) , 15-27.
- Beck, A .( 1974). Coping with Depression. New York: Institute For Rational Living.
- Beevers ,G , Miller , W.( 2005). Unlinking Negative Cognition and Symptoms of Depression : Evidence of A Specific Treatment Effect for Cognitive Therapy . *Journal of Counseling and Clinical Psychology* .73( 1), 68-78.
- Brissette I, Scheier M, Carver C .(2002). The Role of Optimism in Social Network Development, Coping, and Psychological Adjustment During a Life Transition, *Journal of Psychology* ,82(1) ,102-111.
- Chiung, Y, Sousa, V, Chun, C, Mei, Y .( 2008). Social Support and Adaptation of Taiwanese Adults With Mental Illness. *Journal of Clinical Nursing* 17 (13),1795-1802.
- Dahlberg ,I.(2005). State of the Science : Violence Prevention Efforts in Developing and Developed Countries. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*, 12(2),93-104.
- Danish ,h & Steven , V .( 1997). New Roles for Sports Psychologists : Teaching Life Skills Through Sport to At- Risk Youth *Quest Human Kinetics*, 49 (1), 100 - 14.
- Diane, Q, Suzanne, D, Clare, R, Robert, K, Greg, E .( 2001) . The Effect of An Optimism and Life Skills Program on Depressive Symptoms in Preadolescence . *Journal of the Australian Association for Cognitive and Behavior Therapy* . 18(4),194-203.
- Fischer, M, Leitenberg , H .(1986). Optimism and Pessimism in Elementary School Aged Children . *Child Development* , 57,241-248.
- Foshee , V .(2005). The Safe Dates Project: Theoretical Basis Evaluation Design and Selected Baseline Findings. *American Journal of Preventive Medicine* ,12(2),39-47.
- Harris, P, Middleton ,W .(1994). The Illusion of Control and Optimism about Health : On Being Less at Risk but no More in Control than others. *British Journal of Social Psychology* ,33,369-386.
- Hawkins , J .( 1992). The Seattle Social Development Project: Effects of the First Four Years on Protective Factors and Problem Behavior. in: McCord j, Tremblay re (eds) .*Preventing Antisocial Behavior : Interventions from Birth Through Adolescence*. New York the Guilford press , pp 139-161.
- Hoge,R,Mcsheffrey,R .(2002). An Investigation of Self-Concept in Gifted Children . *Exceptional Children* , 57( 3), 238.
- Hutter,S .( 2000). Peer Relationships and Social Competence During Early and Middle Childhood. *Annual Review of Psychology*, 50,333-359.

- Johnson , D, Walker, T .( 1987). Primary Prevention of Behavior Problems in Mexican – American Children. *American Journal Of Community Psychology*, 15, 375-385.
- Landgren , K .(2005). The Protective Environment : Development Support for Child Protection . *Human Rights Quarterly*, 7:215-248.
- Larsen , J .( 1990). Cognitive Behavioral Group Therapy With Delinquent Adolescents: A Cooperative Approach With the Juvenile Court . *Journal of Offender Counseling, Services and Rehabilitation* , 16 (2) ,47-64.
- Lennings-C-J .(2000). Optimism Satisfaction and Time Perspective in the. Elderly, in int-J Aging – *Human Development* , 51(3),pp167-181, U.S A.
- Miller, W. & Seligman, M. .(1983). Depression and the Perception of Reinforcement. *Journal of Abnormal Psychology*, 21( 82), 62-73.
- Ogrady,C .(2002). Basic Needs not Be Boring *Time Educational Supplement* , issue 4503,p35.
- Oh,S .(1989) . Parental Overprotection : Effects on Self-Concept and Social and School Functioning , *Elementary and Early Childhood Education* pso18561.
- O'Leary, K . & Willson, G. (1978). Behavior Therapy: Applications and Outcome. Englewood Cliffs, N. Prentice. Hall.
- Patchett, E .(2005). Negative Mood Regulation Expectancies and Residence Location as Predictors of College Student's Adaptation to College, Depression and Loneliness. Dissertation Abstracts International\_ Mal 43L05, p. 2449. Des. California State University Degree: M S.
- Scheier, M.. & Carver, C .(1992). Effects of Optimism on Psychological and Physical Well- Being: Theoretical Overview and Empirical Update. *Cognitive Therapy and Research*, 16 ,201-228.
- Scheier, M.. & Carver, C .(1985). Optimism, Coping and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*. 4,219-247.
- Schneider,J .( 2004 ). Teaching Life Skills : Connecting With The Real *World Education Canada* , 44 ( 1), 24-25.
- Sigurdsson ,F.(2000). Lessons for Life Women's Day 64 ( 1), 179
- Tenser, S, Sacco,W .(2002). Maternal Social Cognition Mediation the Association Between Relationship Satisfaction and Children's Self-Concept. Presented at the 14<sup>th</sup> Meeting of American Psychological Society New Orleans Louisiana .
- Watkins, C . (1997). Handbook of Psychotherapy Supervision, New York, John Wiley & Sons, inc.