



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

**فعالية برنامج إرشادى تكاملى لتنمية المهارات الحياتية
وأثره فى تحسين مهارات التعامل مع الضغوط
لدى عينة من المعلمات المتأخرات زواجيا**

إعداد

الدكتورة/ هالة محمد كمال شمبولية

أستاذ علم النفس التربوى المساعد

ووكيل المعهد العالى لتكنولوجيا البصریات بالقاهرة

﴿ المجلد السادس والثلاثون - العدد الأول - يناير ٢٠٢٠م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية التدخل السيكلوجى من خلال تقديم برنامج إرشادى تكاملى فى تنمية المهارات الحياتية وقياس أثره فى تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات المتأخرات زواجيا، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) معلمة من المتأخرات زواجيا، تم تقسيمهن إلى مجموعتين؛ أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منهما (٣٠) معلمة، وبتطبيق مجموعة الأدوات والتي اشملت على: استمارة مقابلة شخصية للمعلمات المتأخرات زواجيا، ومقياسي المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط، إضافة إلى البرنامج الإرشادى التكاملى المستخدم فى الدراسة الحالية وجميعها من إعداد الباحثة، توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى فعالية البرنامج الإرشادى التكاملى فى تنمية المهارات الحياتية، واستمرارية هذه الفعالية، إضافة إلى الأثر الإيجابى لتنمية المهارات الحياتية فى تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية من المعلمات المتأخرات زواجيا، واستمرارية هذا الأثر الإيجابى.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد التكاملى، المهارات الحياتية، مهارات التعامل مع الضغوط، الزواج، المتأخرات زواجيا.

Abstract

The present study aimed at verifying the effectiveness of the psychological intervention by providing an integrated guidance program in the development of life skills and measuring its effect in improving the stress management skills of a sample of married matrimonial teachers. The study sample consisted of 60 teachers of marriage arrears divided into two groups (30) teachers, and the application of the toolkit, which included: a personal interview form for female students, marriage arrears, life skills measures and stress management skills, in addition to the integrated counseling program used in the study. Current and all of the researcher, found the results of the current study to the effectiveness of the program extension of integrated life skills development and continuity of this event, in addition to the positive impact of the development of life skills in improving the skills of dealing with the pressure of the members of the experimental group of teachers of marriage arrears, and the continuation of this positive impact.

Keywords: Integrated training program – Life skills – Skills of dealing with stress – Delayed age of marriage.

مقدمة:

قال الله سبحانه تعالى في كتابه العزيز: (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون) (سورة الروم، الآية: ٢١). كما رغبت الشريعة الإسلامية في الزواج وحذرت من العزوبة ورفضتها، ونظرت إلى الزواج والارتباط نظرة واقعية منسجمة مع الفطرة وحاربت كل نزعة تدعو إلى العزوبة سواء باسم التحرر من الضوابط الدينية أو باسم التفرغ للعبادة والتقرب إلى الله (شمس الدين الشيخ، ٢٠٠٢، ١٣)، وقد رغب الرسول صلى الله عليه وسلم في الزواج ترغيبا شديدا فقال صلوات الله عليه (النكاح من سنتي فمن رغب عن سنتي فقد رغب عني) فالزواج في الإسلام عقد متين يقوم في الأصل على نية العشرة الدائمة من الطرفين لتحقيق ثمرته النفسية التي أوضحها القرآن الكريم من السكن النفسي والمودة والرحمة ويتحقق هدفه من استمرار التنازل وبقاء النوع الإنساني (صلاح عبد الغني، ١٩٩٨، ٥٠).

وفي هذا الصدد تشير المجالس القومية المتخصصة (٢٠٠٣، ٤٣٧ - ٤٣٩) إلى أنه بالرغم من أهمية الزواج والترغيب فيه إلا أن الإحصاءات الديموجرافية لهيئات المنظمات الدولية تشير إلي تنامي ظاهرة تأخر سن الزواج وخاصة في المجتمعات النامية حيث انكشفت أعداد الأسر في دول العالم بالنسبة لعدد السكان خلال الربع قرن الأخير، فلقد احتلت ظاهرة تأخر سن الزواج في المجتمع المصري أهمية خاصة من خلال تنامي البحوث العلمية والاجتماعية لمشكلات الشباب وتزايد المشكلة الإسكانية والبطالة وشيوع البدع المستحدثة والزيجات العرفية وشيوع أنشطة مستحدثة أفرزتها ثورة الاتصالات المعاصرة.

ويذكر عبدالله علوان (١٩٨٧، ٢١) أن عزوف الشباب ذكورا واناثا عن الزواج من أشد الأخطار بلاء وتهديدا للمجتمعات الإنسانية عامة والإسلامية خاصة، ومن هذه الأخطار التدهور الصحي، والاجتماعي والاقتصادي، حيث أن حياة العزوبة في مجتمع ما تعني التهديد لهذا المجتمع بالإنهييار، حيث يتفشي فيه الأمراض الجنسية والانحرافات والشذوذ وادمان المخدرات والمسكرات، ولعل خير مثال لذلك ما تعانيه المجتمعات العربية من هذه الآفات ومن نتائجها.

والمرأة التي تأخر سن زواجها تتعرض للعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر والشعور بالكآبة وعدم تقدير الذات (فاتن سند، ١٩٩٩، ٢١ - ٢٥)، كما أن العوامل النفسية المؤثرة في تأخر سن الزواج، ومنها الخوف من الإختيار الخاطئ من جانب الأنثى أو الذكر، وخوف الشاب من مستقبل الزواج سببه المادي حيث لا يستطيع تأمين دخلا يحمي الأسرة (جهاد الناقلولا، ٢٠٠٣، ١٠٢).

ومن ناحية أخرى، فإن العالم يشهد في العصر الحالي طفرة غير مسبوقة، من حيث الكم والنوع في مجالات التقدم العلمي المختلفة، مما أثر تأثيراً عميقاً في الحياة اليومية وذلك في شتى مجالات الحياة المختلفة، كما أدى هذا التقدم التقني في عالم اليوم إلى تعقيد الحياة وتشابك جوانبها مما ترتب عليه تغييرات في شتى مناحي الحياة الأمر الذي يتطلب إكساب الأفراد مجموعة من المهارات الحياتية، التي تؤهلهم للتعايش والتكيف مع متغيرات ومستجدات العصر ومعطياته وضغوطاته.

فالمهارات الحياتية نمارسها يومياً دون قصد أو تخصيص لها وهذا يستدعي ضرورة تحديد هذه المهارات وتسميتها وتوظيفها. فالمهارات الحياتية هي المهارات التي يكتسبها الفرد للتعايش مع مجتمعه والتأثير في هذا المجتمع الذي يعيش فيه، بما يؤثر على تكامل شخصيته ونموه وتقديره لذاته وصحته النفسية وما يصاحب ذلك من اكتسابه لسمات شخصيته فالهدف من المهارات الحياتية هو إعداد إنسان يتمتع بالقدرة على التعايش مع الحياة اليومية والتعرف على ما يواجهه من تحديات تحتاج لمهارات مثل القدرة على التخطيط وتقدير الموارد المتاحة، وكيفية الحكم على الأولويات، والقدرة على اتخاذ القرار، وقبول الاختلافات.

والمهارات الحياتية متعددة ومتنوعة وترتبط بالأفراد في جميع مراحل نموه وفي جميع جوانب حياتهم ؛ فمنها على سبيل المثال مهارات التعرف على الذات وكيف يدير الفرد حياته ، ومهارات الاتصال التي تساعد الفرد على التفاعل مع الآخرين وعلى التحكم في انفعالاته معهم. ومهارات النمو، ومهارات المحافظة على الصحة، ومهارات التعامل مع البيئة المادية والاجتماعية المحيطة بالفرد، ومهارات الصداقة (سليمان عبدالواحد، ٢٠١٠، ١٤).

ويرى سليمان عبدالواحد (٢٠١٢، ٩) أن الحياة لن يتحقق معناها دون تسليح أفراد المجتمع بمهارات عامة معينة لا غنى عنها للتواصل الإنساني والتكامل الاجتماعي كي تساعد على الحياة وأكتشاف معناها وتوقعاته المستقبلية من صعوبات تواجه البشرية مع تعقد الحياة وضغوطها الناجم عن التطور التقني والعلمي والتكنولوجي.

ويشير كل من فرانسيس (Francis, 2009)؛ وسميرة النجار، (٢٠٠٩) إلى أن المهارات الحياتية وبرامج تعليمها والتدريب عليها تُسهم إكساب الأفراد تعميق الحقائق والمفاهيم والتعميمات، الأمر الذي يسهم في مساعدة الأفراد على التوافق مع التضخم الهائل الذي تشهده المعرفة العملية في الوقت الحالي، كما تعتبر عاملاً مهماً من العوامل التي تؤثر في الأداء الأكاديمي، والتكيف الاجتماعي، والنمو المتوازن للأفراد بكافة أشكاله. إضافة إلى أنها تؤدي برامج تعليم مهارات الحياة دوراً مهماً في زيادة وعي الأفراد على الصعيدين الشخصي والاجتماعي والحد من الكثير من المشكلات والآفات الاجتماعية والتخفيف منها، ويمكن أن تساعدهم على عيش حياة مثمرة وعلى نحو بناء.

والمرأة العاملة سواء كانت متزوجة أو متأخرة في سن الزواج وخاصة المعلمات، فهي تتعرض لضغوط كثيرة سواء كانت ضغوط نفسية أو مهنية، وهذا يتطلب منها أن تمتلك مهارات تُقوي إرادتها للتعامل مع هذه الضغوط.

ومما سبق تتضح أن أهمية المهارات الحياتية تكمن في أنها تزيد من قدرة الفرد على إدارة انفعالاته مما يؤدي إلى زيادة ثقته بذاته وتحفيزها نحو تحقيق الأهداف وتحسين الأداء وإنجاز المهمات المكلف بها والذي قد يؤدي إلى تحسين مهاراته في التعامل مع ضغوط الحياة لديه، وبالرغم من ذلك إلا أننا نجد ندرة في الدراسات التي اهتمت بالمهارات لدى المعلمات وخاصة المتأخرات زواجياً. ومن هنا استشعرت الباحثة أهمية البحث في التدخل السيكولوجي للمعلمات المتأخرات زواجياً لتنمية مهاراتهم الحياتية من خلال تقديم برنامج إرشادي تكاملي وقياس أثره في تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لديهن وهذا ما تصبوا إليه الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة:

إن الزواج كغيره من الظواهر الاجتماعية الهامة، فهو ظاهرة معقدة يتداخل فيها الكثير من العوامل الدينية والاقتصادية والاجتماعية والشخصية، ورغم حث الدين الإسلامي على الزواج لما له من أهمية في الحفاظ على أمن المجتمع وأهميته في حفظ وصون الفتاة، إلا أن الملاحظ هذه الأيام يجد الكثير من الفتيات غير المتزوجات بالرغم من تجاوزهن سن الثلاثين، ولقد لمست الباحثة ذلك من خلال عملها كمدرسة وهذا ما دفعها لتناول هذا الموضوع فموضوع تأخر سن الزواج يعد ظاهرة سلبية تحتاج إلى دراسة (نسرين النعناعي، ٢٠٠٩، ٥ - ٦).

وتبرز مشكلة البحث في ازدياد عدد الشباب الذين يجمعون عن الزواج سواء بإرادتهم أو رغماً عنهم، وبالتالي تأخر زواج الفتيات، وانتشار العلاقات الجنسية الغير شرعية، فظاهرة تأخر سن الزواج أياً كان سببها فهي تهدد كيان المجتمع، ولقد قامت وسائل الإعلام بتناول الظاهرة بطرق متنوعة من محاضرات، وندوات بال تلفزيون والراديو وطرح القضية على صفحات الجرائد.

فقد استمرت ظاهرة تأخر سن الزواج في تزايد حتى أصبحت مشكلة اجتماعية ونفسية تحتاج إلى الدراسة والبحث، فهي مشكلة خطيرة وذات تأثير سلبي علي كل من الفرد والمجتمع.

كما أن اكساب الأفراد المهارات الحياتية يُعد ضمن المتطلبات الضرورية والمهمة لتكيف الفرد ومسايرته للتغيرات السريعة التي يتصف بها هذا العصر، فالفرد في حاجة ماسة إلى مجموعة مهارات تمكنه من التعايش مع الحياة ومواجهة مشكلاتها بطريقة أكثر إيجابية، كذلك تمكنه من التفكير البناء في مجريات الأمور من حوله مع الاعتماد على نفسه في اتخاذ قراراته كما تمكن الفرد من استيعاب التطورات التكنولوجية الجديدة فالمهارات الحياتية هي وسائل تمكن الفرد من إدارة حياته بطريقة ناجحة مع مواجهة العديد من المسؤوليات، كما تمكن الفرد من التفاعل الجيد مع أفراد مجتمعه، وكل ذلك يعكس فكرة الفرد عن ذاته، فإذا تمكن الفرد من

المهارات الحياتية وأجاد استخدامها سوف يكون فكرة إيجابية عن ذاته وعن الآخرين، ويستطيع أن يتكيف شخصياً واجتماعياً، وتتوفر لديه درجة مقبولة من التوافق النفسي (سليمان عبدالواحد، ٢٠١٠، ١٨، ٢٠١٤، ٢٥؛ ٢٠١٥، ٢٨).

وفى ضوء ما سبق، تحاول الدراسة الحالية بحث فعالية برنامج إرشادى تكاملى فى تنمية المهارات الحياتية وأثره فى فى تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات المتأخرات زواجياً. ومن ثم يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية فى السؤال الرئيس التالي:

١- ما فعالية برنامج إرشادى تكاملى فى تنمية المهارات الحياتية لدى عينة من المعلمات المتأخرات زواجياً؟.

٢- هل تؤثر تنمية المهارات الحياتية فى تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات المتأخرات زواجياً؟.

ويتفرع من السؤالين الرئيسيين السابقين الأسئلة الفرعية الآتية:

أ. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى كل من المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادى التكاملى؟.

ب. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة فى كل من المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط بعد تطبيق البرنامج الإرشادى التكاملى؟.

ج. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى كل من المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط بين كل من القياسين البعدي الأول (بعد انتهاء البرنامج الإرشادى مباشرة) والبعدي الثاني (المتابعة) بعد انتهاء مدة البرنامج بشهر تقريباً؟.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلى:

١- التحقق من فعالية برنامج إرشادى تكاملى فى تنمية المهارات الحياتية لدى عينة من المعلمات المتأخرات زواجياً.

٢- الكشف عن أثر تنمية المهارات الحياتية فى تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات المتأخرات زواجياً.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية علي المستويين النظري والتطبيقي علي النحو التالي:

(أ) الأهمية النظرية:

١- فهم دور التدخل السيكولوجى من خلال البرنامج الإرشادى التكاملى فى تنمية المهارات الحياتية وأثره فى تحسين مهارات التعامل مع الضغوط، مما يدعم ذلك أدبيات البحث فى هذا المجال.

٢- تقديم إطار نظري يتناول مفاهيم سيكولوجية مهمة تشمل: المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط، لما لها من أهمية فى حياة الفرد والمجتمع.

٣- تقديم برنامج ومقاييس ذات الصلة بالمهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط، مما يسهم فى إثراء المكتبة العربية فى المجال السيكولوجى.

(ب) الأهمية التطبيقية:

١- قد تسهم نتائج هذه الدراسة فى مساعدة المعلمات علي زيادة مستوي المهارات الحياتية لديهن.

٢- قد تسهم نتائج هذه الدراسة فى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط، وأن زيادة مستوى المهارات الحياتية تؤدي إلي تحسين مهارات التعامل مع الضغوط.

٣- قد يمتد أثر وفائدة نتائج الدراسة الحالية إلى نطاق الأسرة فى مساعدة الوالدين فى تنمية مفهوم المهارات الحياتية، مما ينعكس إيجابياً علي تحسين مهارات التعامل مع الضغوط عند بناتهن المعلمات المتأخرات زوجياً.

مصطلحات الدراسة :

١- البرنامج الإرشادى التكاملى Integrative Counseling Program:

هو منظومة من الإجراءات التى تتسق فيما بينها ،وتتضمن عدداً من الفنيات التى تنتمى كل فنية منها إلى نظرية إرشادية علاجية معينة ، ويتم اختيار هذه الفنيات بحيث تسهم كل منها فى تنمية جانب من جوانب الشخصية وفقاً لمنهج تكاملى (سميرة شند، ٢٠٠٨، ٢٠٩).

وُعرفه الباحثة الحالية إجرائياً بأنه "طريقة من طرق الإرشاد النفسى منظمة وموجهة، يتضمن خدمات متكاملة تبعاً لأسس علمية منطقية، حيث يضم عدداً من الفنيات والأساليب الإرشادية الخاصة به، يتم تطبيقه من خلال عدد من الجلسات والأنشطة والمواقف والإجراءات والوسائل بهدف تنمية المهارات الحياتية لدى المعلمات المتأخرات زوجياً ومعرفة أثره فى تحسين مهارتهن فى التعامل مع الضغوط".

٢- المهارات الحياتية Life Skills:

هي مجموعة من المهارات الضرورية التي يحتاجها الفرد في حياته وينبغي أن يمارسها بنفسه ولا يمكن أن يستعاض عنها بمساعدة الآخرين كما أنها تلبي حاجات المتعلم بصورة متكاملة بما يسهم في بناء الشخصية بناءً متكاملًا ومتوازنًا بدنيًا وعقليًا واجتماعيًا وروحيًا، مثل مهارات: التفكير الإبتكاري، التفكير الناقد، التعامل مع الآخرين، إتخاذ القرار، الإتصال والتواصل الاجتماعي، إدارة الوقت، حل المشكلات، التعامل مع الضغوط، وتقدير الذات" (سليمان عبدالواحد، ٢٠١٥، ٢٥).

وتُعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة في الأداء على مقياس المهارات الحياتية المُعد في الدراسة الحالية.

٣- مهارات التعامل مع الضغوط Stress management skills:

يُقصد بها "مهارة الفرد في التعامل مع حالات الإجهاد والإرهاك التي يتعرض لها نتيجة للمرور بالأزمات والخبرات الصادمة سواء في البيت أو العمل أو الشارع، مما يؤدي إلى إجبار الفرد على التعامل معها ومواجهتها، مما ينجم عنها إحساس الفرد بالتوتر النفسي أو الجسدي أو المهني".

وتُعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها "جملة الدرجات التي تحصل عليها المعلمة في الأداء على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط المُعد في الدراسة الحالية".

٤- الزواج Marriage:

هو دور من الأدوار الاجتماعية الهامة تقرره الأديان السماوية لما يحققه من استقرار عاطفي وأخلاقي واجتماعي (المجالس القومية المتخصصة، ٢٠٠٣، ٤٣٦).

٥- تأخر سن الزواج Delayed age of marriage:

هو "ارتفاع سن الزواج عن معدله الطبيعي في الذكور والإناث وتبدأ مرحلة التأخر العمري في الذكور من سن ٣٥ فما فوق، وتبدأ مرحلة التأخر العمري للإناث من سن ٣٠ عام فما فوق" (نسرين النعناعي، ٢٠٠٩، ١١ - ١٢).

النظري والدراسات السابقة:

أولاً: المهارات الحياتية Life Skills:

تُعد المهارات الحياتية Life Skills ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع، حيث تعد من المتطلبات التي يحتاج إليها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذي يعيشون فيه، مما يساعدهم على حل المشكلات اليومية، والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة؛ لأنها تترجم ما اكتسبه الفرد من معارف، وقيم، واتجاهات إلى سلوك إيجابي يستجيب لمتطلبات الحياة اليومية وتحدياتها، ليحقق أفضل درجة من النمو والتعليم، مما يجعلهم في مجتمع يتمتعون فيه بالشعور بالأمن والثقة بالنفس، ومن ثم تحقيق التواصل والتكيف مع المجتمع (زينب توفيق، ٢٠١٧، ١٩).

ولقد تعددت تعريفات ومفاهيم المهارات الحياتية ولا يوجد تعريف جامع لها فمما لا شك فيه أن مفهوم المهارة نفسه يعبر عن القدرات العالية والبراعة. فيعرفها جابر عبد الحميد (١٩٩٨) بأنها "الكفاءات التي يمتلكها الناس والتي تمكنهم من أدائها بطريقة معينة فهي ببساطة أنماط من السلوك معقدة ومنظمة تنظيماً عالياً ومتكاملاً".

أما خديجة بخيت (٢٠٠٠) فتشير إلى أنها "ما يقوم به الفرد من سلوك تكيفي موجب يساعده على التعامل بفعالية مع مطالب الحياة، وذلك عن طريق ترجمة المعلومات التي يعرفها، والاتجاهات والقيم التي يشعر بها ويفكر ويعتقد فيها، وتوظيفها في تحديد ما ينبغي عمله، وكيفية عمله لمزاولة حياته اليومية".

ويذكر مانجلوركار وآخرين (Mangrulkar et al., 2001, 56) أنها السلوكيات الإيجابية التي تمكنهم من التعامل بفاعلية مع تحديات الحياة اليومية، والاجتماعية وتشمل: (المهارات الاجتماعية والشخصية، والمهارات المعرفية، والمهارات الانفعالية).

ويرى حسام مازن (٢٠٠٢) أنها "القدر اللازم للمتعلمين من المهارات اللازمة لهم لممارسة حياتهم اليومية ونشاطاتهم الحياتية مثل مهارات إتخاذ القرار وإدارة الوقت والجهد والمال وإدارة الصراع والتفاوض والتعامل مع الآخرين".

وتشير فتحية اللولو (٢٠٠٥) إلى أنها "قدرة الفرد على أداء أنواع من المهام العلمية بكفاءة عالية بحيث يقوم الفرد بالمهمة بسرعة ودقة وإتقان مع إقتصاد في الجهد والوقت".

وعرفتها منى أمين (٢٠٠٦) بأنها "درجة إتقان الفرد لمجموعة من السلوكيات كما تبدو منعكسة خلال تفاعله مع الآخرين، ومحاولاته لإقامة علاقات شخصية متبادلة بنجاح، وتفكيره لاتخاذ قرار سليم، وتفاعله مع مواقف الحياة بضغطها المختلفة".

وقد عرفتها هدى سعد الدين (٢٠٠٧، ١٤) بأنها "مجموعة من القدرات التي يكتسبها المتعلم بصورة مقصودة عن طريق مروره بخبرات منهجية تكنولوجية، تعينه على مواجهة المواقف والتحديات وتتضمن عدة أبعاد مثل مهارات حل المشكلة، ومهارة إدارة الوقت، ومهارة السلامة والأمانة، ومهارات اقتصادية، مهارات تكنولوجيا الإنتاج والتصنيع، مهارات تكنولوجيا الكهرباء والإلكترونيات، مهارات الاتصالات، مهارات تكنولوجيا الحيوية الزراعية".

ويشير أحمد قشطة (٢٠٠٨، ٩) إلى أنها "قدرة المتعلم على التعامل بإيجابية مع مشكلاته الحياتية (شخصية أو اجتماعية) وهذه المهارات تضم (المهارات البيئية، المهارات الصحية، المهارات الغذائية، المهارات الوقائية، المهارات اليدوية)".

وقدم بابجيورجيو كافجا (Papageorgiou & Kavga, 2009, 135) تعريفاً ينص على أنها "مجموعة من المهارات البشرية المكتسبة عن طريق الخبرة والتعليم والتي تستخدم لمعالجة المشكلات التي تواجه الفرد في حياته اليومية".

ويشير سليمان عبدالواحد (٢٠١٤، ٢١) إلى أنها "مجموعة من الأنشطة والقدرات والسلوكيات والوسائل والطرق والكفاءات التي يمتلكها الفرد والتي من شأنها مساعدته على التفاعل الإيجابي والقدرة على التكيف والتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها، كما تمكنه من التعامل مع المعلومات التي يكتسبها وتحويلها إلى معلومات أخرى يمكن الاستفادة منها في حل ما يصادفه من مشكلات اتخاذ القرارات، بصفة عامة يمكن القول أن هذه المهارات هي محددات عقلية، واجتماعية، وانفعالية تحدد مستوى تفاعل الفرد خلال حياته اليومية مع مكونات مجتمعة المادية وغير المادية".

وعرفتها زينب توفيق (٢٠١٧، ١٦) بأنها "تحويل المعلومات إلى سلوكيات تمكن الأفراد من التعامل بإيجابية وفاعلية مع مواقف الحياة اليومية التي يواجهونها".

وترى حنان عفيقى (٢٠١٧، ١١) أنها "مجموعة الإجراءات والأداءات المتصلة بحياة المتعلم واللازمة لممارسة حياته اليومية ونشاطاته التي يكتسبها بصورة مقصودة عن طريق مروره بمجموعة من الخبرات والأنشطة والتي تعينه على مواجهة المواقف الحياتية، وتتضمن عدة مهارات منها (التواصل والتعاون، ومهارات اتخاذ القراء، ومهارات القيادة والمسئولية، ومهارات التعلم والإبداع، والثقافة المعلوماتية، والمعرفة التكنولوجية، وثقافة وسائل الإعلام)".

وأخيراً قدم محمود عزلم وهالة إسماعيل (٢٠١٨، ١٣٥) تعريفاً ينص على أنها "مجموعة من المهارات العقلية والاجتماعية التي يحتاج عليها الأفراد في تعاملاتهم اليومية، بما يكفل لهم التكيف مع الحياة وكيفية مواجهة مشكلاتها اليومية وتحقيق الرضا النفسي".

وللمهارات الحياتية أهمية كبيرة؛ حيث يتفق كل من: بتر وبنجامين (Butter & Benjamin, 2006)، وويليامز (Williams, 2008)، عبدالرحمن وافى (٢٠١٠)، سليمان عبدالواحد (٢٠١٠؛ ٢٠١٢)، إمي (Amy, 2012)، سيلفرين (Silverlene, 2013)، تيا (Tia, 2013)، جون (John, 2014)، سليمان عبدالواحد (٢٠١٤؛ ٢٠١٥)، زينب توفيق (٢٠١٧) على أنها تُحسن من مقاومة ضغوط الحياة اليومية وتزيد من شعور الوجود الأفضل وتحسن الجانب الأخلاقي لدى الأفراد وأدائهم داخل بيئة الدراسة والعمل، كما أنها تعمل على زيادة تقدير الفرد لذاته؛ كما أنها تلعب دوراً هاماً ومستقلاً في التنبؤ بالوجود الأفضل للأفراد؛ إضافة إلى أنها تساعد الفرد في التغلب على الضغوط ومواجهتها، وحمايته من أي ضغوط تؤدي به إلي الفشل في حياته، ومن ثم فهي تعمل كواقٍ ضد الصعاب والضغوط والتوترات والإحباطات".

وفي هذا الصدد حدد سليمان عبدالواحد (٢٠١٠، ٢٤) أهمية المهارات الحياتية فيما يأتي:

١. تحقق المهارات الحياتية التكامل بين المدرسة والمجتمع.
٢. تُعطي الفرد الفرصة لأن يعيش حياته بشكل أفضل خاصة في هذا العصر الذي يتسم بانفجار معرفي ومعلوماتي، الأمر الذي يتطلب إعداد أفراد قادرين على التكيف والتعايش والتعامل بفاعلية مع هذه المتغيرات من خلال تدريبهم على العديد من المهارات.

٣. تُكسب الفرد خبرة مباشرة عن طريق التفاعل المباشر بالأشخاص والظواهر، وتعطي للتعلم معنى، وتوفر الإثارة والتشويق لارتباطها بواقعهم، كما تزودهم بطرائق للحصول على المعلومات ذاتياً من مصادرها الأصلية، كما تكسبهم إحساساً بالمشكلات المجتمعية والرغبة في حلها.

ويذكر فايز أبوججر (٢٠٠٥) أن للمهارات الحياتية مجموعة من الخصائص منها ما يلي:

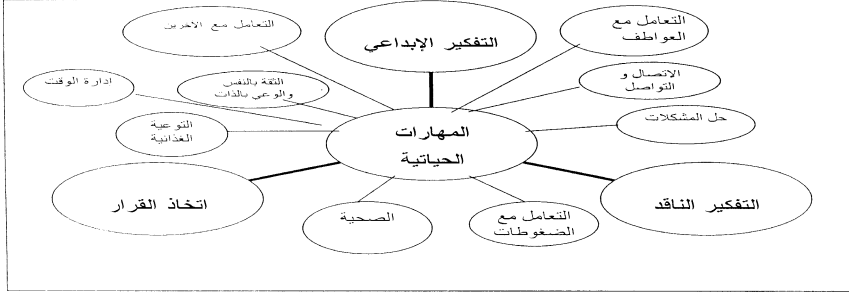
١. التنوع والشمولية: فالمهارات الحياتية تشمل كل من الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته ولمتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويره لها.
٢. أنها تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة كل مجتمع ودرجة تقدمه وتختلف من فترة زمنية لأخرى.
٣. أنها تعتمد على الطبيعة التبادلية بين الفرد والمجتمع وبين المجتمع والفرد ودرجة تأثير كل منهما على الآخر

أنها تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح مع الحياة وتطوير أساليب معاشته للحياة وما يتبع ذلك من ضرورة التفاعل مع مواقف الحياة بأساليب جديدة منظورة

ولقد تعددت تصنيفات المهارات الحياتية، صنف فريق التعليم التقني والمهني بقسم التعليم العام بولاية وسكونس (Saavedra & Opfer., 2012, 8-13) المهارات الحياتية إلى:

١. مهارات حياتية أساسية، وتشمل: مهارات الاتصال، الكتابة، الاتصال الشخصي، الاتصال الرسمي، القراءة.
 ٢. مهارات حياتية تحليلية، وتشمل: مهارات حل المشكلة، العلم والتقنية البحث عن المعلومات.
 ٣. المهارات التأثيرية (الفعالة)، وتشمل: مهارات إدارة النزاع، المواطنة، مهارات تطوير المهنة، مهارات الدراسة، مهارات تحمل التغيير، مهارات تنظيم الوقت، مهارات فهم الذات.
- وأشارت منظمات اليونسكو، والصحة العالمية إلى إمكانية تقسيم مهارات الحياة على النحو الآتي: حل المشكلات، والتفكير الإبداعي، ومهارات الاتصال الفعال، ومهارات صناعة القرار، ومهارات التفكير الناقد، والعلاقات بين الأشخاص، ومهارات بناء الوعي الذاتي، والتقمص، والتعامل مع الضغوط والانفعالات (Challa, 2008).

وقدم سليمان عبدالواحد (٢٠١٤، ٢٤ - ٢٥) تصنيفاً للمهارات الحياتية، وعرض له فى الشكل التالى:



شكل (١) المهارات الحياتية الأساسية كما يراها سليمان عبدالواحد (٢٠١٤).

ولقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التى تناولت تنمية المهارات الحياتية ومنها دراسات: خالد الباز ومحمد خليل (١٩٩٩)، خديجة بخيت (٢٠٠٠)، أحمد السيد (٢٠٠١)، فايز أبو حجر (٢٠٠٥)، شيماء صبحى (٢٠٠٦)، هانلى (Hanle., 2007)، أحمد قشظة (٢٠٠٨)، أديوال (Adewale, 2009)، غادة عبدالكريم (٢٠٠٩)، رأفت على (٢٠١٠)، فاتن إبراهيم وآخرين (٢٠١٥)، نادية شريف وآخرين (٢٠١٦)، حنان عفيفى (٢٠١٧)، "محمد خير" السلامة وماجد الزهرانى (٢٠١٧)، ومحمود عزام وهالة إسماعيل (٢٠١٨) حيث أشارت جميعها إلى فاعلية برامجها فى تنمية وتحسين المهارات الحياتية لدى أفراد عيناتها المختلفة.

مما سبق تتضح أهمية المهارات الحياتية، وضرورة أن يكتسبها كل فرد حتى يستطيع مواجهة المواقف المختلفة التى يتعرض لها أثناء ممارسته لحياته اليومية، وأصبح تعلمها ضرورة لا غنى عنها فى مختلف المجتمعات، وذلك لما تعود به من فائدة على الفرد نفسه، وعلى المجتمع، وهذا يؤكد على أن التطور فى المجتمعات مرتبط بقدرات الأفراد على اكتساب المهارات الحياتية التى تؤهلهم للتفاعل الناجح مع المتغيرات، وأن اكتساب المهارات الحياتية يكون لمختلف جوانب الشخصية سواء كان جسمى أو عقلى أو نفسى أو اجتماعى، حيث إن أن امتلاك الفرد لمستوى مرتفع من المهارات الحياتية من خلال تنمية أبعادها والمتمثلة فى: حل المشكلات، اتخاذ القرار، الثقة بالنفس، إدارة الوقت يمثل نوعاً من الحماية النفسية للفرد ضد الضغوط والمشكلات مما يجعله أكثر إبتزاناً انفعالياً وأكثر تمتعاً بالصحة النفسية.

ثانياً: مهارات التعامل مع الضغوط Stress management skills

لما كانت الحياة المعاصرة من سماتها التعقيد والتطور،؛ فقد أصبح الإنسان يعيش حالة من الضغوط، بسبب مواجهة العديد من المواقف التى تهدد حياته ومستقبله وتزيد من قلقه وتوتره.

وفي هذا الصدد تشير منى الشرقاوي (٢٠٠٧، ٧ - ٨) إلى أن الضغوط هي تلك العوامل الخارجية والداخلية الضاغطة على الفرد أو على أى عنصر فيه، وهذا يؤدي إلى الشعور بالتوتر، والاختلال في تكامل الشخصية، وعندما تزداد هذه الضغوط سواء كانت في العمل، أو الدراسة، أو الضغوط الأسرية، أو ضغوط تربية الأبناء؛ فإن ذلك قد يفقد الإنسان قدرته على التوازن، ويُغيّر نمط سلوكه عما كان عليه إلى نمط جديد.

إن فنحن لا نستطيع أن نتخلص من الضغوط، فهي ظاهرة مميزة للحياة الإنسانية يعيشها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة، تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، وأفضل أسلوب للتعامل مع الضغوط هو مواجهتها وليس الاستسلام لها فهي دائمة (سمر صلاح، ٢٠١٠، ٣).

ويذكر فيفر الهادي (٢٠٠٧، ٢) أن هانز سيلى قد جسّد هذه الحقيقة في مقولته الشهيرة "الضغوط هي الحياة وغيابها يعنى الموت". ومن ثم ترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية فالإنسان - بصفة عامة سواء كان ذكراً أم أنثى - يتعرض لضغوط الحياة.

ويرى على عسكر (٢٠٠٠، ٩٩) أن التغيرات التي طرأت على المجتمع كان نتيجتها أن وجدت المرأة نفسها مدفوعة إلى ميدان العمل، وهذا لم يعفها من أداء باقى أدوارها الاجتماعية؛ ولذلك تتعرض المرأة العاملة لضغوط عديدة، خاصة المرأة التي تعمل في مجال التعليم أو التدريس؛ حيث قام أحد الباحثين بتصنيف الأعمال في المجتمع المصري من حيث درجة الضغوط التي يتعرض لها الأفراد، ووجد أن التصنيف الأول يتضمن المعلم.

ونجد أنه ليس من السهل الوصول إلى تعريف علمي شامل متفق عليه للضغوط؛ وذلك لأنها عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها، ومع ذلك فقد عرفها هارون الرشيدى (١٩٩٩) بأنها "حالة الانضغاط التي يعانيتها الفرد، والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء، والإنهاك، والاحتراق الذاتي، ويعبر عنها الفرد بصفات، مثل: خائف، قلق مكتئب، مشدود، متوتر، متوجس".

وتشير إعتدال معروف (٢٠٠١، ١٩) إل أنها "حالة نفسية وذهنية وجسمية تنتاب الإنسان وتتسم بالشعور بالإرهاق الجسمي والبدني الذي قد يصل إلى الاحتراق، كما تتسم بالشعور بالضيق والتعاسة وعدم القدرة على التأقلم وما يصاحب ذلك من عدم رضا عن النفس أو المنظمة أو المجتمع عامة".

ويذكر جمعة يوسف (٢٠٠٤، ٢٣ - ٢٤) أن كثير من الباحثين قد اهتم بتحديد أنواع ومصادر الضغوط، وصنفت وفقاً للعديد من الأسس والمحاور أذكر منها ما يلي:

١. من حيث مترتباتها: تُصنّف إلى ضغوط إيجابية في مقابل ضغوط سلبية، مثل: الترقى في العمل والزواج والانتقال إلى شقة جديدة في مقابل وفاة عزيز أو الإصابة في العمل.

٢. من حيث الاستمرار: تُصنّف إلى مستمرة ومنقطعة، مثل: المنغصات اليومية، وظروف العمل السيئة في مقابل المناسبات الاجتماعية والإجازات.
 ٣. من حيث المصدر: تُصنّف إلى ضغوط داخلية أى من داخل الفرد، مثل: الظروف الفسيولوجية والطموحات والأهداف، فى مقابل خارجية أى تأتي من البيئة الخارجية، مثل: الضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والأعاصير.
 ٤. من حيث المكان الذي تحدث فيه: تُصنّف إلى العمل، المنزل، المدرسة، والشارع.
 ٥. من حيث عدد المتأثرين بها: تُصنّف إلى عامة أى التى يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة، فى مقابل الخاصة التى تؤثر على فرد واحد أو عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرق أو منغصات الحياة اليومية.
 ٦. من حيث الشدة: تُصنّف إلى خفيفة ومعتدلة وحادة.
 ٧. من حيث المجال الأساسى الذى تحدث فيه: تُصنّف إلى ضغوط اقتصادية، وضغوط سياسية، وضغوط اجتماعية، وضغوط إدارية، وضغوط تنظيمية.
- وهذه الأسس أو المحاور للتصنيف السابق ليست منفصلة أو مستقلة عن بعضها وإنما هى متداخلة ومتفاعلة ومتشابكة، فالطرف الواحد يقبل التصنيف وفقاً لأكثر من محور في الوقت نفسه.
- وترى سمر صلاح (٢٠١٠، ٢٣) أن مهارات التعامل مع الضغوط من ناحية الفرد يقصد بها تلك الجهود الصريحة التى يقوم بها؛ لكى يسيطر على أو يحد من أو يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التى تفوق طاقته الشخصية، أما من ناحية المنظمة فتتمثل فى مجموعة القرارات التى تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغوط والتخفيف من آثارها الضارة على كل من الأفراد المنظمة.
- ولقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التى تناولت مهارات التعامل مع الضغوط، منها: محمد محمود وحسن عبد المالك (١٩٩٣)، هانم ياركندى (١٩٩٣)، تالبيرت (Talbert, 1994)، إيمان مصطفى (١٩٩٥)، فاندروهوف (Vanderhoef, 1996)، منى بدران (١٩٩٧)، إيمان مصطفى (١٩٩٨)، أحمد هزاع (١٩٩٩)، كارلily (Carlyle, 2001)، كارتير (Cartier, 2003)، هدى عاصم (٢٠٠٤)، فيفر الهادى (٢٠٠٧)، منى الشرقاوى (٢٠٠٧)، هاشمى وآخرين (Hashmi et al., 2007)، كارى (Kari, 2002)، يو (Yu, 2002)، سماح سالم (٢٠٠٣)، كيرس وآخرين (Chirs et al., 2004)، ريتقنان وآخرين (Ritvanen et al., 2006)، جيفينج (Giving, 2007)، صلاح الدين عبدالقادر (٢٠٠٧)، جوكالب (Gokalp, 2008)، ناظم الوتار (٢٠٠٨)، دانا (Dana, 2009)، سمر صلاح (٢٠١٠)، نورية المعيلى ووجدان المقييل (٢٠١٤)، سهام السلامونى (٢٠١٦)، حسبية برزوان

وبديعة واكلي (٢٠١٧)، ووسام عبدالرازق (٢٠١٨) والتي أظهرت نتائجها مدى معاناة المرأة العاملة - وخاصة المعلمات- من ضغوط شديدة وقد تؤدي هذه الضغوط إلى القلق والاكتئاب وسوء التوافق النفسي والاجتماعي والمهني.

ثانياً: تأخر سن الزواج :Delayed age of marriage:

المنتبغ لظاهرة تأخر سن الزواج في المجتمع المصري يجد أنها احتلت أهمية خاصة في الفترة الأخيرة من خلال تنامي البحوث العلمية والاجتماعية لمشكلات الشباب كما تعهدت جهود الأنشطة الإعلامية المختلفة في مواجهة هذه المشكلات، خاصة مع تزايد المشكلة الإسكانية والبطالة وشيوع البدع المستحدثة والزيجات العرفية، وشيوع أنشطة جانحة أفرزتها ثورة الاتصالات المعاصرة (المجالس القومية المتخصصة، ٢٠٠٣، ٤٣٩).

وفي هذا الصدد يشير حامد زهران (١٩٨٧، ٥٣٩) إلى أن مشكلة تأخر سن الزواج بالنسبة للإناث والرجال ترافقها مشكلات عديدة من قلق الانتظار والخوف من البوار ومن المستقبل، وتزويج الأخت الأصغر قبل الأخت الأكبر وما يصاحب ذلك من غيرة وفقدان الثقة بالنفس والشعور بالوحدة والانطواء والسلوك المنحرف والإحجام عن الزواج فيها ضرر كبير لكل من الفرد والمجتمع.

وترى نسرین النعناعی (٢٠٠٩، ١١) أن الزواج هو "نظام اجتماعي ملائم لحفظ كرامة الإنسان على غيره من الكائنات، والذي من شأنه حفظ الشرف والكرامة والعرض. فالزواج هو شرع الله الذي شرعه لكي يستطيع الإنسان إشباع غرائزه في نظام أقره الله والمجتمع، ويحقق الاستقرار العاطفي والأخلاقي والاجتماعي للفرد والمجتمع".

كما تشير نسرین النعناعی (٢٠٠٩، ١١ - ١٢) إلى أن تأخر سن الزواج هو "عبارة عن ارتفاع سن الزواج عن معدله الطبيعي في الذكور والإناث وتبدأ مرحلة التأخر العمري في الذكور من سن ٣٥ فما فوق، وتبدأ مرحلة التأخر العمري للإناث من سن ٣٠ عام فما فوق".

وهناك العديد من الاخطار التي تحدث جراء تأخر سن الزواج منها:

١-الخطر الصحي: حيث نهى الإسلام عن العزوبة لأنها خطر على الفرد والمجتمع فهي إذا انتشرت في أمة فلا شك أن شبابها وشباتها يتجهون في حياتهم الاجتماعية إلى المجون والخلاعة لأن النفس الإنسانية إذا لم تكن لها من تقوى الله رادع ومن مراقبته راجز اتجهت إلى إشباع الشهوة بأي وسيلة وتاهت في حياة الفاحشة والرذيلة وعملت على إشباع الشهوة بالاتصال الحرام والعلاقات المشبوهة فالعزوبة من الأمور الخطيرة في المجتمع التي تهدد بزوال الأسر ويكون وراءها شقاء الرجل والمرأة (منصور الرفاعي، ٢٠٠٠، ١٤).

٢- الخطر الاجتماعي: حيث تهدد الأسرة بالزوال لأن الشاب حين يشبع نهمه الجنسي بالحرام لا يمكنه أن يفكر بتكوين أسرة وأيضا ظلم المواليد والأطفال حيث أن المجتمع الذي يهرب من الزواج يعج بأولاد لا كرامة لهم ولا أنساب (عبدالله علوان، ١٩٨٧، ٢٢ - ٢٨).

٣- الخطر الاقتصادي: لأن العازب يصرف همه في التفكير في الأنتى وكيفية الوصول إليها وهي بالتالي تفكر في الرجل وكيفية الوصول إليه، ولا شك أن الذين يفكرون في هذه الأشياء لا يقومون على الإنتاج لضعف قواهم وانشغالهم بأشياء جنسية ويكون ذلك سببا في الانهيار الاقتصادي (منصور الرفاعي، ٢٠٠٠، ١٤).

وهناك العديد من الأسباب التي تكمن خلف تأخر سن الزواج منها:

١- أسباب دينية: وأهمها هو ضعف الإيمان، فغالبا ما يرغب الشاب من وراء الزواج تحقيق هدف جنسي فيبحث عن الصغيرة الجميلة لا يهتمهم بعد ذلك دين ولا أدب ولا علم وما ذلك إلا لضعف إيمانهم ولو قوى إيمانهم لجعلوا مقاييس الجمال والسن آخر ما يفكر فيه العقلاء كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم (تتكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها وجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك).

٢- أسباب اقتصادية: وأهمها، غلاء المهور، والظروف الاقتصادية السائدة بالمجتمع المصري منذ سنوات مضت.

٣- أسباب نفسية: وأهمها، الخوف من الإقدام على اتخاذ القرار الزواجي، الطبيعة العاطفية للمرأة، ففي كثير من الأحوال تقدم على التضحية بشبابها ومستقبلها في سبيل تحقيق سعادة عائلتها فهناك الكثير من الفتيات اللاتي قصرن حياتهن وشبابهن ليربون أخوة صغار توفيت عنهم والدتهن، فاخترن كل طموحاتهن في طموح واحد وهو تربية أخواتهن ليكونوا أفرادا ناجحين في حياتهم (نسرین النعناعی، ٢٠٠٩، ٩٠ - ٩٢).

٤- أسباب اجتماعية: زعل أهمها تحكم الأسرة في اختيار شريك الحياة لأبنائها، وسفر الفتاة للعمل بالخارج، فهناك من الفتيات من ترى أن في هذا السفر هدف تسعى إلى تحقيقه بكل ما تستطيع فهي في قناعة تامة أن بامتلاكها للمادة سوف تستطيع الحصول على كل ما تريده فقد يشترط من يتقدم لها ألا تسافر ويطلب منها أن تتخلى عن هذا الهدف، ومن ثم نجد أن هذه الفتاة تفضل السفر على الزواج دون التفكير في عواقب هذا السفر حيث تصبح بدون شريكا يؤنس وحدتها وطفل يسعده وعندما تحث يفتة يكون قد تأخر سنها وقلت فرصها للزواج (رشاد موسى وآخرين، ٢٠٠٣، ١٠٢)، وأخيرا التعليم والتعليم العالي، حيث إن الكثير من الفتيات يعتبرن التعليم واكمال مسيرتهن العلمية بالنسبة لهن نافذة جديدة لهن على العالم حيث إن التعليم يزيد من وعيهم ويساعدهن في تبوء مركز مهم في المجتمع يؤمن لهن استقلالاً مادياً واجتماعياً بعيداً عن الرجل ويدعمهن بسلاح تجابهن به صعوبات الغد سواء كانت متزوجة أو غير متزوجة (كارين صادر، ١٩٩٦، ٦٢).

ولقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت متغير تأخر سن الزواج، منها: أندريسون (Anderson, 1984)، إبراهيم العبيدي وعبد الله الخليفة (١٩٩٢)، عائشة يونس (١٩٩٦)، مي حجازي (٢٠٠٠)، انتصار سالم (٢٠٠١)، إسهم أبو بكر (٢٠٠٣)، جهاد الناقلو (٢٠٠٣)، شيلا وأوديناراينا (Sheela & Audinarayana, 2003)، هوستون وهايدي ميلز (Huston & Mel, 2004)، عيسى البلهان (٢٠٠٥)، شارب جانون (Sharp & Ganong, 2007)، بلينغم (Billingham, 2008)، نسرين النعناعي (٢٠٠٩)، شهرزاد نوار (٢٠١٠)، أسامة جابر (٢٠١١)، هيفاء اقنبيير (٢٠١١)، سميرة قنديل وآخرين (٢٠١٣)، عبدالمريد قاسم (٢٠١٤)، فاطمة شحيماث (٢٠١٤)، دليلة كواش (٢٠١٥)، المسعود جمادى (٢٠١٦)، سوزان الشمايلة (٢٠١٧)، محمد معشى (٢٠١٧)، محمد نور الدين (٢٠١٧)، ليلي البهنساوي (٢٠١٨)، وأميرة متولي (٢٠١٩) والتي أشارت نتائجها إلى أن تأخر سن الزواج بالنسبة للفتاة يؤثر - بشكل سلبي - على معنى الحياة وجودتها، حيث إنه يؤدي إلى معاناتها النفسية وشعورها بالقلق والاكتئاب والنقص والوحدة النفسية والضغط الحياتية مهما وصلت من مراحل تعليمية ومهما أعتلت من مناصب ووظائف ذات مكانة مرتفعة في المجتمع.

ومن ثم تحاول الدراسة الحالية تنمية المهارات الحياتية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً من خلال برنامج إرشادي تكاملي وبحث أثره في تحسين مهارات تعاملهن مع الضغوط.

فروض الدراسة :

تفترض الباحثة الحالية في ضوء ماسبق وفي ضوء الدراسات والبحوث السابقة أن البرنامج الإرشادي التكاملي المستخدم في الدراسة الحالية سيكون ذا جدوى في تنمية المهارات الحياتية، وتحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى المعلمات المتأخرات زواجياً، ومن ثم صاغت فروض الدراسة على النحو التالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في كل من المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط بعد تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط بين كل من القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (التتبعي) بعد مرور شهر تقريباً من انتهاء البرنامج الإرشادي التكاملي.

الطريقة والإجراءات:

• الطريقة:

أولاً : العينة : تضمنت الدراسة الحالية العينات التالية:

١- عينة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

تألفت من (٥٠) معلمة، امتدت أعمارهن من ٢٦ - ٥٢ عاماً بمتوسط عمر قدره ٣٨.٦ عاماً، وانحراف معياري قدره ٣.٥٥، وذلك بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات.

٢- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت من (٦٠) معلمة، امتدت أعمارهن من ٣٠ - ٤٨ عاماً بمتوسط عمر قدره ٣٧.٨٠ عاماً، وانحراف معياري قدره ٤.١١، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ أحدهما تجريبية، والأخرى ضابطة، قوام كل منهما (٣٠) معلمة.

ثانياً: أدوات الدراسة:

١- مقياس المهارات الحياتية للمتأخرات زواجياً: إعداد/ الباحثة

أعدت الباحثة الحالية المقياس بهدف قياس المهارات الحياتية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً بعد الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات والبحوث التي تناولت مجال المهارات الحياتية وكذا معظم المقاييس العربية والأجنبية والتي هدفت لقياس المهارات الحياتية ومنها: خديجة بخيت (٢٠٠٠)، أحمد السيد (٢٠٠١)، فايز أبوججر (٢٠٠٥)، بتر وبنجامين (Butter & Benjamin, 2006)، هانلي (Hanley., 2007)، ويليامز (Williams, 2008)، أديوال (Adewale, 2009)، سليمان عبد الواحد (٢٠١٠؛ ٢٠١٢)، إمي (Amy, 2012)، سيلفرين (Silverlene, 2013)، تيا (Tia, 2013)، جون (John, 2014)، سليمان عبد الواحد (٢٠١٤؛ ٢٠١٥)، نادية شريف وآخرين (٢٠١٦)، زينب توفيق (٢٠١٧)، ومحمود عزام وهالة إسماعيل (٢٠١٨). ويتكون المقياس الحالي من (٥٠) مفردة موزعة على خمس (٥) مهارات حياتية وهي (حل المشكلات، اتخاذ القرار، التفكير الإبداعي، التقويم، والتفكير الناقد) يشتمل كل بعد على عشرة مفردات وأمام كل مفردة ثلاث استجابات هي: (دائماً، أحياناً، ونادراً). وتقدر بإعطاء الدرجات (٣، ٢، ١) المقابلة للاستجابات السابقة على الترتيب، وبذلك تتراوح درجات المقياس ما بين (٥٠ - ١٥٠) وتدل الدرجة المرتفعة على مستوى مرتفع من المهارات الحياتية، والعكس صحيح.

الخصائص السيكمترية للمقياس:

فى سبيل التحقق من صلاحية المقياس قبل التطبيق على العينة الأساسية قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات مقياس المهارات الحياتية، وذلك على النحو التالي:

▪ صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الأساليب التالية:

١- صدق المحكمين: بعد أن تم صياغة فقرات المقياس فى ضوء التعريف الإجرائى للمهارات الحياتية، تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين فى علم النفس بكليات التربية والآداب ببعض الجامعات المصرية (ملحق ١)، وذلك لإبداء آرائهم والحكم على مدى صدق مضمون العبارات ومدى فعالية ما وضعت لقياسه، وتم تعديل بعض العبارات وحذف البعض الآخر فى ضوء توجيهات السادة المحكمين ليصبح المقياس بذلك مكوناً من (٥٠) مفردة.

٢- الصدق البنائى (صدق التكوين الفرضي):

تم التحقق من الصدق البنائى من خلال إيجاد تجانس المقياس Test Homogeneity (على ماهر خطاب، ٢٠٠٨)، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس ككل، وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس ككل

| رقم المفردة | معاملات الارتباط | رقم المفردة | معاملات الارتباط | رقم المفردة | معاملات الارتباط | رقم المفردة | معاملات الارتباط | رقم المفردة | معاملات الارتباط |
|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|------------------|
| ١ | ٠.٦٤٥ | ١١ | ٠.٤٣٧ | ٢١ | ٠.٤٤٧ | ٣١ | ٠.٥٣٩ | ٤١ | ٠.٦٨٧ |
| ٢ | ٠.٥٧٨ | ١٢ | ٠.٥١٧ | ٢٢ | ٠.٤٩٩ | ٣٢ | ٠.٥٣٣ | ٤٢ | ٠.٥٦٢ |
| ٣ | ٠.٦١٩ | ١٣ | ٠.٤٠٠ | ٢٣ | ٠.٧٠٩ | ٣٣ | ٠.٤٨٨ | ٤٣ | ٠.٤٣٢ |
| ٤ | ٠.٦٣٢ | ١٤ | ٠.٥١٠ | ٢٤ | ٠.٥٣٤ | ٣٤ | ٠.٤٤٩ | ٤٤ | ٠.٧٧٦ |
| ٥ | ٠.٥٩٠ | ١٥ | ٠.٧٥٣ | ٢٥ | ٠.٤٣٥ | ٣٥ | ٠.٧٠٦ | ٤٥ | ٠.٥٩٩ |
| ٦ | ٠.٥٦٩ | ١٦ | ٠.٥٤٦ | ٢٦ | ٠.٥٠٠ | ٣٦ | ٠.٤٥٦ | ٤٦ | ٠.٤٥٦ |
| ٧ | ٠.٧٤٠ | ١٧ | ٠.٤٦٨ | ٢٧ | ٠.٤٩٨ | ٣٧ | ٠.٥٣٢ | ٤٧ | ٠.٧١٢ |
| ٨ | ٠.٧٧٥ | ١٨ | ٠.٤٦٩ | ٢٨ | ٠.٥١٠ | ٣٨ | ٠.٧٤٣ | ٤٨ | ٠.٥٦٧ |
| ٩ | ٠.٥٨٧ | ١٩ | ٠.٤٢٦ | ٢٩ | ٠.٤٣٤ | ٣٩ | ٠.٦٥٧ | ٤٩ | ٠.٤٩٠ |
| ١٠ | ٠.٤٦٩ | ٢٠ | ٠.٤٨٨ | ٣٠ | ٠.٤٧٨ | ٤٠ | ٠.٧٦٥ | ٥٠ | ٠.٧٩٠ |

يتضح من جدول (١) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس ككل تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٤٢٦ - ٠.٧٩٠)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلى للمقياس، ومن ثم يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق يجعله صالحاً للاستخدام فى الدراسة الحالية.

٣- الصدق التلازمي (صدق المحك):

تم حساب صدق المحك للمقياس الحالي من خلال حساب معامل الارتباط بين استبيان المهارات الحياتية لإنعام شعبي (٢٠١٨) ومقياس المهارات الحياتية الحالي، للذان طبقاً على أفراد عينة الخصائص السيكومترية، وقد بلغت معاملات الارتباط بينهما (٠,٧٩) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١). وبالتالي يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق يجعله صالحاً للاستخدام في الدراسة الحالية.

■ ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب الثبات للمقياس الحالي بطريقة إعادة الاختبار وذلك على أفراد عينة الخصائص السيكومترية بفارق زمني أسبوعين، وكان معامل الثبات (٠,٨١) وهو معامل مرتفع ودال عند مستوى (٠,٠٠١).

ومن الإجراءات السابقة تؤكد للباحثة صدق وثبات المقياس بصورته النهائية (ملحق ٢) وصلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية لقياس المهارات الحياتية.

٣- مقياس مهارات التعامل مع الضغوط لدى المعلمات المتأخرات زواجياً: إعداد/ الباحثة

يهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات التعامل مع الضغوط لدى المعلمات المتأخرات زواجياً. وتم إعداد هذا المقياس إستناداً إلى الأطر النظرية والدراسات والبحوث التي تناولت الضغوط ومهارات التعامل معها، وكذا بعد الإطلاع على الاختبارات والمقاييس التي هدفت إلى قياس مهارات التعامل مع الضغوط والتي اشتملت على أبعاد ومفردات مرتبطة بالمقياس الحالي منها: هانم ياركندي (١٩٩٣)، تالبيرت (Talbert, 1994)، فاندهوف (Vanderhoef, 1996)، إيمان مصطفى (١٩٩٨)، كارليلي (Carlyle, 2001)، كارتير (Cartier, 2003)، هدى عاصم (٢٠٠٤)، منى الشرفاوى (٢٠٠٧)، هاشمي وآخرين (Hashmi et al., 2007)، يو (Yu, 2002)، سماح سالم (٢٠٠٣)، كيرس وآخرين (Chirs et al., 2004)، ريتفنان وآخرين (Ritvanen et al., 2006)، جيفينج (Giving, 2007)، جوكالب (Gokalp, 2008)، دانا (Dana, 2009)، سمر صلاح (٢٠١٠)، عبدالمريد قاسم (٢٠١٤)، نورية المعيلي ووجدان المعيل (٢٠١٤)، سهام السلاموني (٢٠١٦)، حسبية برزوان وبديعة واكلو (٢٠١٧)، وسام عبدالرازق (٢٠١٨)، وأميرة متولى (٢٠١٩). ولقد انتهت الباحثة إلى تحديد وصياغة أربعة (٥) أبعاد هي (إدارة الوقت، والتجاهل والإنكار، والاستعانة بالأنشطة الترفيهية، والتقدير الإيجابي للمهنة، والتفاؤل) يشتمل كل بعد على ثمان مفردات باعتبارها الصورة الأولية لمقياس مهارات التعامل مع الضغوط بحيث تكون جاهزة للعرض على السادة المحكمين. وتتراوح الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (دائماً - أحياناً - نادراً) والدرجة (٣ - ٢ - ١) وبذلك تتراوح درجات المقياس ما بين (٤٠ - ١٢٠) وتدل الدرجة المرتفعة على مستوى مرتفع من مهارات التعامل مع الضغوط، والعكس صحيح.

الخصائص السيكمترية للمقياس:

▪ صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

بعد أن تم صياغة فقرات المقياس وفحصها فى ضوء التعريف الإجرائى لمهارات التعامل مع الضغوط، تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين فى علم النفس بكليات التربية والآداب ببعض الجامعات المصرية (ملحق ١)، وذلك لتحديد مدى صلاحيته لما وضع لقياسه، وتم إجراء بعض التعديلات بناء على توجيهات السادة المحكمين، وأعتبر ذلك مؤشراً لصدق المقياس حيث تراوحت نسبة الاتفاق ما بين (٨٠ - ١٠٠%).

٢- الصدق البنائى (صدق التكوين الفرضى):

تم التحقق من الصدق البنائى عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على أفراد عينة الخصائص السيكمترية، وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس ككل

| رقم المفردة | معاملات الارتباط | رقم المفردة | معاملات الارتباط | رقم المفردة | معاملات الارتباط | رقم المفردة | معاملات الارتباط |
|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|------------------|
| ١ | ٠.٧٤٩ | ١١ | ٠.٤٨٥ | ٢١ | ٠.٥٦٩ | ٣١ | ٠.٤٨٤ |
| ٢ | ٠.٤٨٤ | ١٢ | ٠.٥٧٦ | ٢٢ | ٠.٧٣٩ | ٣٢ | ٠.٤٦٠ |
| ٣ | ٠.٤٦٠ | ١٣ | ٠.٤٢٩ | ٢٣ | ٠.٦٤٩ | ٣٣ | ٠.٤٧٥ |
| ٤ | ٠.٥٤٨ | ١٤ | ٠.٥٣٥ | ٢٤ | ٠.٤٨٤ | ٣٤ | ٠.٥١٨ |
| ٥ | ٠.٦٢٤ | ١٥ | ٠.٥٣٢ | ٢٥ | ٠.٥٣٠ | ٣٥ | ٠.٦٢٥ |
| ٦ | ٠.٥٦٩ | ١٦ | ٠.٥٣١ | ٢٦ | ٠.٧٧٧ | ٣٦ | ٠.٦١٦ |
| ٧ | ٠.٥٦٨ | ١٧ | ٠.٤٧٥ | ٢٧ | ٠.٥٨٢ | ٣٧ | ٠.٧٣٥ |
| ٨ | ٠.٤٤٥ | ١٨ | ٠.٥١٨ | ٢٨ | ٠.٥٥٤ | ٣٨ | ٠.٦٢٤ |
| ٩ | ٠.٥٨٢ | ١٩ | ٠.٦٢٥ | ٢٩ | ٠.٦١٦ | ٣٩ | ٠.٥٦٩ |
| ١٠ | ٠.٥٥٤ | ٢٠ | ٠.٦١٦ | ٣٠ | ٠.٤٣٩ | ٤٠ | ٠.٤٣٩ |

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس ككل تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٤٢٩ - ٠.٧٧٧)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يدل على الاتساق الداخلى للمقياس، ومن ثم يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق يجعله صالحاً للاستخدام فى الدراسة الحالية.

٣- الصدق التلازمي (صدق المحك):

تم حساب صدق المحك للمقياس الحالي من خلال حساب معامل الارتباط بين مقياس مهارات التعامل مع الضغوط لدى المعلمات لسمر صلاح (٢٠١٠) ومقياس مهارات التعامل مع الضغوط الحالي، اللذان طبقا على أفراد عينة الخصائص السيكومترية، وقد بلغت معاملات الارتباط بينهما (٠,٧٩) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١). وبالتالي يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق يجعله صالحاً للاستخدام في الدراسة الحالية.

■ ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وذلك أفراد عينة الخصائص السيكومترية، حيث كانت القيمة المتحصل عليها (٠,٨٢) وتعتبر هذه القيم مناسبة للمقياس.

ويتضح من الإجراءات السابقة أن المقياس بصورته النهائية (ملحق ٣) يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات ويمكن الاعتماد عليه في قياس مهارات التعامل مع الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة الحالية.

٤- برنامج إرشادي تكاملي لتنمية المهارات الحياتية لدى المعلمات المتأخرات زواجياً: إعداد/ الباحثة

■ الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي التكاملي الحالي إلى لتنمية المهارات الحياتية ودراسة أثر ذلك في تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى المعلمات المتأخرات زواجياً.

■ الأهداف الإجرائية للبرنامج:

يتفرع من الهدف العام للبرنامج الأهداف الإجرائية التالية:

- ١- زيادة معارف المتدربات بمفهوم المهارات الحياتية ومكوناتها.
- ٢- زيادة معارف المتدربات بمفهوم مهارات التعامل مع الضغوط والعوامل التي تسهم في زيادة هذه المهارات.
- ٣- تنمية القدرة على حل المشكلات لدى المتدربات.
- ٤- تنمية القدرة على اتخاذ القرار لدى المتدربات.
- ٥- تنمية القدرة على الثقة بالنفس لدى المتدربات.
- ٦- تنمية القدرة على إدارة الوقت لدى المتدربات.

- **الفنيات المستخدمة في جلسات البرنامج:**
المحاضرة والمناقشات الجماعية، التدريس المباشر، لعب الدور، النمذجة، الحوار، التنفيس الانفعالي، الاسترخاء، التخيل، العصف الذهني.
- **الأدوات والوسائل المستخدمة في جلسات البرنامج:**
بطاقات وأوراق عمل، والسبورة، كمبيوتر، وشاشة عرض، داتا شو.

- **مصادر البرنامج الإرشادى:**
تم الاطلاع على العديد من الأطر النظرية والبحوث والدراسات التدخلية التى اهتمت بالمهارات الحياتية والتدريب عليها واكتسابها، مثل: خالد الباز ومحمد خليل (١٩٩٩)، خديجة بخيت (٢٠٠٠)، أحمد السيد (٢٠٠١)، فايز أبو حجر (٢٠٠٥)، شيماء صبحي (٢٠٠٦)، أحمد قشظة (٢٠٠٨)، غادة عبدالكريم (٢٠٠٩)، سليمان عبدالواحد (٢٠١٠، ٢٠١٢، ٢٠١٤)، (٢٠١٥)، نادية شريف وآخرين (٢٠١٦)، "محمد خير" السلامات وماجد الزهرانى (٢٠١٧)، ومحمود عزام وهالة إسماعيل (٢٠١٨).

- **تطبيق البرنامج في صورته النهائية:**
بعد انتهاء الباحثة من بناء واعداد البرنامج الإرشادى التكاملى الحالي، تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بكليات التربية والآداب ببعض الجامعات المصرية (ملحق ١)، وذلك لإبداء رأيهم ومقترحاتهم حول البرنامج من حيث: أهدافه، وأهميته، وخطواته، ومدة جلساته، ومحتوى البرنامج، والفنيات المستخدمة، وقد أكد السادة المحكمون على ملائمة البرنامج لما وضع من أجله، وملائمة فنياته وأدواته وزمن جلساته، وكذا مناسبته للمستوى العمري والعقلي لعينة المجموعة التجريبية.

- **الحدود الزمنية للبرنامج:**
يتكون البرنامج من (١٨) جلسة إرشادية (ملحق ٤) تستغرق كل جلسة (٦٠) دقيقة، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٦) أسابيع وذلك بواقع (٣) ثلاث جلسات في الأسبوع الواحد.

- **الحدود المكانية للبرنامج :**
تم تنفيذ جلسات البرنامج في أحد قاعات نادى المعلمين بمدينة نصر بمحافظة القاهرة المجهزة بوسائل متعددة بالاتفاق مع إدارة النادى.

■ **تقويم البرنامج:**

استخدمت الباحثة لتقويم البرنامج نوعين من أنواع التقويم هما:

١- تقويم قبلي: وذلك عن طريق تطبيق أدوات الدراسة (مقياسي المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط) على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تنفيذ وتطبيق البرنامج الإرشادي التكاملية.

٢- تقويم بعدي (نهائي): وذلك بتطبيق أدوات الدراسة (مقياسي المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط) على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملية.

● **الإجراءات:**

مرت إجراءات الدراسة الحالية بالخطوات التالية:

١- تطبيق أدوات الدراسة على عينة الخصائص السيكومترية للتأكد من خصائصها القياسية وصلاحياتها للاستخدام مع عينة الدراسة الحالية.

٢- تقسيم عينة البرنامج الإرشادي التكاملية والتي يبلغ عددها (٦٠) معلمة إلى مجموعتين: أحدهما تجريبية، والأخرى ضابطة، قوام كل منهما (٣٠) معلمة من المتأخرات زواجياً.

٣- تم التأكد من تكافؤ مجموعتي الدراسة؛ التجريبية والضابطة في كل من مقياسي المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط قبل تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملية لضمان تجانسهما وأنها ينطلقا من نقطة بداية واحدة، وللتحقق من ذلك تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين في متغيرات الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملية وذلك باستخدام اختبار "ت" حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة غير دالة إحصائياً عند مستويي (٠.٠٥؛ ٠.٠٠٥) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين قبل بداية تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملية في متغيري الدراسة، والتي تتضح نتائجه في الجدول التالي:

جدول (٣) نتائج الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيري الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملية

| المتغير | المجموعة | ن | م | ع | D.F | قيمة "ت" | مستوى الدلالة |
|--------------------------|----------|----|--------|--------|-----|----------|---------------|
| المهارات الحياتية | تجريبية | ٣٠ | ٧٥.٤٣٣ | ٥.٦٣٦ | ٥٨ | ٠.٨٩١ | غير دالة |
| | ضابطة | ٣٠ | ٧٦.٧٣٣ | ٥.٦٦٨ | | | |
| مهارات التعامل مع الضغوط | تجريبية | ٣٠ | ٦١.٢٣٣ | ٩.٩٤٠ | ٥٨ | ٠.٧١٤ | غير دالة |
| | ضابطة | ٣٠ | ٥٩.٢٣٣ | ١١.٦٩٣ | | | |

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٧٠٤؛ وعند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٢١ لدلالة الطرفين.

٤- تم تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي على أفراد المجموعة التجريبية والذي استغرق (٦) أسابيع وذلك بواقع (٣) ثلاث جلسات في الأسبوع الواحد.

٥- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي تم القياس البعدي لمتغيري الدراسة وإجراء المعالجة الإحصائية للتحقق من صحة فروض الدراسة وتفسيرها.

٦- تم تطبيق مقياسي المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط على أفراد المجموعة التجريبية فقط بعد انتهاء البرنامج الإرشادي التكاملي بشهر تقريبا للتأكد من استمرارية تأثير البرنامج وفعاليتها.

رابعاً: أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الدراسة الحالية أساليب المعالجة الإحصائية المناسبة لنوعية البيانات ونوعية الفروض والتي تمثلت في: المتوسطات والانحرافات المعيارية، واختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين، وبين مجموعتين مستقلتين.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

▪ الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T- Test البارامترى لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين (على ماهر خطاب، ٢٠٠٩) من خلال الجدول التالي:

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطى درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدي فى متغيري الدراسة.

| المتغير | التطبيق | ن | م | ع | درجات الحرية | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | حجم التأثير |
|--------------------------|---------|----|---------|--------|--------------|----------|---------------|-------------|
| المهارات الحياتية | القبلى | ٣٠ | ٧٥.٤٣٣ | ٥.٦٣٦ | ٢٩ | ١٢.٤٨٥ | دالة | ٠.٨٤ |
| | البعدي | ٣٠ | ١٠٤.٨٧٢ | ١٠.٥٤٩ | | | | |
| مهارات التعامل مع الضغوط | القبلى | ٣٠ | ٦١.٢٣٣ | ٩.٩٤٠ | ٢٩ | ٥.١٧٣ | دالة | ٠.٤٧ |
| | البعدي | ٣٠ | ٧٢.٨٣٣ | ٦.٠٩٧ | | | | |

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٤٦٢، وعند (٠.٠٥) = ١.٦٩٩ لدلالة الطرف الواحد.

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة بين درجات المجموعة التجريبية في كل من المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط في القياسين القبلي والبعدي، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستويي (٠.٠٠١، ٠.٠٠٥) لصالح القياس البعدي مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية المهارات الحياتية، وتحسين مهارات التعامل مع الضغوط، لدى أفراد المجموعة التجريبية من المعلمات المتأخرات زواجياً.

كما تم حساب حجم التأثير Effect Size في حالة استخدام اختبار "ت" (على ماهر خطاب، ٢٠٠٩)؛ حيث جاءت قيمة حجم تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية المهارات الحياتية، وتحسين مهارات التعامل مع الضغوط (٠.٨٤)، (٠.٤٧) على الترتيب، وهما قيمتان تدلا على حجم تأثير كبير مما يدل على تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية الأمر الذي يؤكد على أثر وفعالية البرنامج الإرشادي بما تضمنه من أنشطة وتدريبات في تنمية المهارات الحياتية، وتحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية من المعلمات المتأخرات زواجياً. وبذلك تثبت صحة الفرض الأول للدراسة.

وتأتى نتائج هذا الفرض متوافقة مع نتائج دراسات كل من خديجة بخيت (٢٠٠٠)، فايز أبوججر (٢٠٠٥)، هانلي (Hanley., 2007)، أديوال (Adewale, 2009)، نادية شريف وآخرين (٢٠١٦)، "محمد خير" السلامات وماجد الزهراني (٢٠١٧)، ومحمود عزام وهالة إسماعيل (٢٠١٨) والتي أشارت إلى تنمية وتحسين المهارات الحياتية من خلال برامج تدريبية وإرشادية لدى أفراد عيناتها.

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسات كل من كراوس (Krause, 2004)، ووانج (Wang, 2007)، ونورية المعيلي ووجدان المقييل (٢٠١٤)، وحسيبة برزوان وبديعة والكي (٢٠١٧)، ووسام عبدالرازق (٢٠١٨) والتي توصلت إلى تحسين مهارات التعامل مع الضغوط.

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في إطار ما تضمنه البرنامج من التدريب على الأنشطة العملية التي مارسها أفراد العينة التجريبية. إضافة إلى إلزام الباحثة ببعض الاعتبارات المهمة ومنها أن البرنامج بالإضافة إلى تضمنه مجموعة من الأنشطة المشوقة فقد تم عرضها من خلال الأسلوب الجماعي والذي تميز فيه المتدربات بالحماس والمنافسة حيث كانت عينة الدراسة متقاربة في الخصائص وقد تم استخدام المعززات المناسبة لهم مع أهمية وجود تغذية راجعة لما يصدر عنهم من سلوكيات.

ومما يعزز فاعلية البرنامج الإرشادي الحالي أنه قد تم تطبيقه في مناخ مريح ومتعاون شعرت فيه المتدربات بالراحة والحرية والتأكيد على روح الدعابة، كما استطن خلال جلسات البرنامج التعبير عن أفكارهن دون خوف أو تقيد مما ساعدهن على إتباع التعليمات والالتزام بالحضور لجميع الجلسات بانتظام والاهتمام بأداء الواجبات المنزلية المطلوبة داخل كل جلسة من جلسات البرنامج.

كما يمكن إرجاع نجاح البرنامج الحالي أيضاً إلى التركيز فيه على مجموعة من مهارات التواصل الاجتماعي والتي تعد ضرورية في تنمية المهارات الحياتية وخاصة لبقية المكونات الأخرى له وهى مهارات التوكيدية والمرونة وحل المشكلة كما تم تدريب أفراد العينة التجريبية على كيفية مواجهة الصراعات المختلفة التي تواجههم في المنزل وفي العمل ومحاولة حلها بعد ذلك الأمر الذي أدى إلى تنمية مهارات التعامل مع الضغوط لديهم.

إضافة إلى ما سبق، فإن الفنيات التي استخدمت في أثناء جلسات البرنامج لعبت دورا مهما وواضحا في تنمية المهارات الحياتية، والتي تنوعت ما بين المحاضرة والمناقشات الجماعية والحوار والنمذجة والتي من خلالها اكتسب أفراد المجموعة التجريبية المزيد من المعارف والمفاهيم والأفكار حول المهارات الحياتية والتي أدت بدورها إلى جعل أفراد المجموعة التجريبية أكثر نشاطا ومشاركة وإيجابية في أثناء جلسات البرنامج وأسفرت عن زيادة مستوى المهارات الحياتية لديهم فهي تعد مكونات أساسية تمثل صميم المهارات الحياتية لدى الفرد.

▪ الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في كل من المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط بعد تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي لصالح أفراد المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T- Test البارامترى لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين (على ماهر خطاب، ٢٠٠٩) من خلال الجدول التالي:

جدول (٥) نتائج الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيري الدراسة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي

| المتغير | المجموعة | ن | م | ع | D.F | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | حجم التأثير |
|--------------------------|----------|----|---------|--------|-----|----------|---------------|-------------|
| المهارات الحياتية | تجريبية | ٣٠ | ١٠٤.٨٧٢ | ١٠.٥٤٩ | ٥٨ | ١٢.٨٣٩ | دالة | ٠.٧٣ |
| | ضابطة | ٣٠ | ٧٦.٧٣٣ | ٥.٧٢٣ | | | | |
| مهارات التعامل مع الضغوط | تجريبية | ٣٠ | ٧٢.٨٣٣ | ٦.٠٩٧ | ٥٨ | ٥.٦٣٢ | دالة | ٠.٣٥ |
| | ضابطة | ٣٠ | ٥٩.٢٣٣ | ١١.٧٣٧ | | | | |

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٤٢٣، وعند (٠.٠٥) = ١.٦٨٤ لدلالة الطرف الواحد.

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة بين درجات أفراد المجموعة التجريبية، ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى في كل من المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط لصالح أفراد المجموعة التجريبية، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستويي (٠.٠٠١، ٠.٠٠٥) مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادى فى تنمية المهارات الحياتية، وتحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية وجعلهن فى حالة أفضل مما كُن عليها قبل التدريب على البرنامج، ولم يحدث ذلك مع أفراد المجموعة الضابطة اللاتى لم يتعرضن للبرنامج الإرشادى.

كما تم حساب حجم التأثير Effect Size فى حالة استخدام اختبار "ت" (على ماهر خطاب، ٢٠٠٩)؛ حيث جاءت قيمة حجم تأثير البرنامج الإرشادى فى تنمية المهارات الحياتية، وتحسين مهارات التعامل مع الضغوط (٠.٧٣)، (٠.٣٥) على الترتيب، وهما قيمتان تدلا على حجم تأثير كبير مما يشير إلى تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية الأمر الذى يؤكد على أثر وفعالية البرنامج الإرشادى بما تضمنه من أنشطة وتدريبات لدى أفراد مجموعة الدراسة التجريبية. وبذلك تثبت صحة الفرض الثانى للدراسة.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التى توصلت إلى فاعلية برامج تنمية المهارات الحياتية لدى الأفراد وذلك كما فى دراسات كل من خالد الباز ومحمد خليل (١٩٩٩)، أحمد السيد (٢٠٠١)، شيماء صبحى (٢٠٠٦)، أحمد قشطة (٢٠٠٨)، غادة عبدالكريم (٢٠٠٩)، رأفت على (٢٠١٠)، فاتن إبراهيم وآخرين (٢٠١٥)، حنان عفيفى (٢٠١٧)، ومحمود عزام وهالة إسماعيل (٢٠١٨).

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسات كل من لانوزى (Lanuzzi, 2000)، وايشدا (Ishida, 2006)، وسمر صلاح (٢٠١٠)، وسهام السلامونى (٢٠١٦)، وحسيبة برزوان وبدبعة واكلى (٢٠١٧)، ووسام عبدالرازق (٢٠١٨) والتى توصلت إلى تحسين مهارات التعامل مع الضغوط.

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض فى إطار تلقى أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة جلسات البرنامج الإرشادى والتى تم تدريبهن فيها على كيفية تحديد انفعالاتهن والتحدث عنها والتحكم فيها وإدارتها، كما تعلمن تحديد أهدافهن بدقة ومحاولة تحقيقها، والتدريب على كيفية مواجهة الضغوط وحل الصراعات، وتنمية مكونات المهارات الحياتية مما أدى إلى تحسن فى مهاراتهم الحياتية وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادى المستخدم فى الدراسة الحالية فى تحقيق الغرض الذى وضع من أجله.

كما تعزو الباحثة فعالية البرنامج الإرشادى الحالية فى تنمية المهارات الحياتية لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى تضمنه فنيات ساعدت جميعها فى تحقيق مزيد من التفاهم والتواصل بين أفراد المجموعة التجريبية ومنها فنية لعب الدور والتي ساعدت أفراد المجموعة

التجريبية على رؤية أنفسهن كما هي في الواقع كأنهن يرون أنفسهن في المرآة ومن ثم يحكمن على سلوكهن في الماضي، ويتعلمن السلوك الصحيح في الحاضر، كما يستطعن التعبير بإيجابية عن انفعالاتهن ومشاعرهن، ومن خلال لعب الدور استخدمت بعض الديناميات التي تزيد من القابلية للتفاعل والتواصل الاجتماعي بين أفراد المجموعة التجريبية وذلك مثل الاستئارة والتشجيع والتوظيف، ومن الفنيات التي استخدمت بنجاح في هذا البرنامج فنية النمذجة والتي ساعدت كذلك أفراد المجموعة التجريبية على رؤية وتعلم السلوك الصحيح في كثير من المواقف، كما استند البرنامج على المدخل المعرفي السلوكي والذي استطاع تخفيف حدة المشاعر والانفعالات السلبية وأتاح فرصة للتداول والمناقشة في جو من الأمن العاطفي حيث إن تنمية المهارات الحياتية يتطلب وجود الدافعية الشخصية والتشجيع والدعم المستمر والتغذية الراجعة للمتدربات، ولا يمكن فصل عمليات التعلم الانفعالي عن العمليات المعرفية فكلهما يؤثر في فهم وإدارة المشاعر بطريقة صحيحة وبالتالي التغلب على المشكلات التي تواجههم والتي من أهمها الضغوط الحياتية.

وبتضافر جميع العوامل سابقة الذكر كانت النتيجة هي فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية المهارات الحياتية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأمر الذي أدى بدوره إلى تحسين مهارات التعامل مع الضغوط وعدم حدوث ذلك لأفراد المجموعة الضابطة التي لم يتأثر أدائهن ولم يتغير وذلك لأنها لم تتعرض لجلسات البرنامج ولم يطبق عليهن بأنشطته وفنياته المختلفة.

■ الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط بين كل من القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (التتبعي) بعد مرور شهر تقريبا من انتهاء البرنامج الإرشادي التكاملي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-Test البارامترى لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين (على ماهر خطاب، ٢٠٠٩) من خلال الجدول التالي:

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في متغيري الدراسة.

| المتغير | التطبيق | ن | م | ع | درجات الحرية | قيمة "ت" | مستوى الدلالة |
|--------------------------|---------|----|---------|--------|--------------|----------|---------------|
| المهارات الحياتية | البعدي | ٣٠ | ١٠٤.٨٧٢ | ١٠.٥٤٩ | ٢٩ | ١.٥٤٢ | غير دالة |
| | التتبعي | ٣٠ | ١٠٥.٠٣٢ | ١٠.٦٦٨ | | | |
| مهارات التعامل مع الضغوط | البعدي | ٣٠ | ٧٢.٨٣٣ | ٦.٠٩٧ | ٢٩ | ١.٨٢٩ | غير دالة |
| | التتبعي | ٣٠ | ٧٣.٢٠٠ | ٦.٣٧٥ | | | |

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٧٥٦؛ وعند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٤٥ لدلالة الطرفين.

يتضح من الجدول (٦) عدم وجود فروق دالة بين درجات المجموعة التجريبية فى كل من المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط فى القياسين البعدى والتتبعى، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١، ٠.٠٠٥) مما يؤكد استمرار فعالية البرنامج الإرشادى فى تنمية المهارات الحياتية، وتحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية من المعلمات المتأخرات زواجياً.

وتشير نتائج هذا الفرض إلى أن أفراد المجموعة التجريبية قد تم تدريبهم بشكل كافى على مكونات المهارات الحياتية حتى مرحلة الإتقان وقد يرجع ذلك إلى طبيعة البرنامج الإرشادى الذى أعدته وطبقته الباحثة لتنمية المهارات الحياتية لدى أفراد المجموعة التجريبية والتركيز فيه على قدراتهم وتكليفهم ببعض الواجبات المنزلية المتناسبة معهم والتي أتاحت لهم فرصة لممارسة المهارات الحياتية خارج بيئة التدريب ثم مراجعة هذه التكاليفات والتي أدت إلى تثبيت هذه المهارات لديهم الأمر الذى أدى إلى استمرار تحسن مهاراتهم فى التعامل مع الضغوط حتى بعد مرور فترة زمنية من انتهاء البرنامج الإرشادى.

كما يمكن إرجاع استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادى فى تنمية المهارات الحياتية، وتحسين مهارات التعامل مع الضغوط إلى العلاقة الطيبة التى كونتها الباحثة بينها وبين أفراد المجموعة التجريبية. وهذا يتفق مع ما أشار إليه خلف مبارك (٢٠٠١) من أن إقامة علاقة مهنية سليمة بين المدرب والمتدرب يعد من العوامل المؤثرة فى زيادة فعالية أي من التدخلات الإنسانية التي تهدف إلى التدريب.

كما تعزى الباحثة استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادى فى تنمية المهارات الحياتية، وتحسين مهارات التعامل مع الضغوط إلى الدافعية والرغبة والمشاركة الإيجابية من جانب أفراد المجموعة التجريبية حيث أسهمت بشكل كبير فى عدم حدوث إنكاسة بعد انتهاء الجلسات الإرشادية، واستمرار ما يمكن أن يكون قد حدث من تحسن والإبقاء عليه حتى بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريباً.

التوصيات:

- ١- الاهتمام والعمل على قياس مستويات المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط، وذلك في المؤسسات التربوية والتعليمية وخاصة بالمدارس بجميع المراحل الدراسية المختلفة، والقيام بإدخال مثل هذه البرامج الإرشادية النفسية التطبيقية ضمن البرامج التدريبية للنمو المهني للمعلمات بالأكاديمية المهنية للمعلمين.
- ٢- الاهتمام ببرامج تنمية المهارات الحياتية لدى المعلمات؛ وذلك لتصبح المعلمة أكثر قدرة على أكثر إنجازا لمهامها الوظيفية والتدريسية، وأقل ضغوطا حياتية ومهنية، وبالتالي تكون على مستوى عال من الصحة النفسية.
- ٣- تصميم برامج إرشادية لتحسين مهارات التعامل مع الضغوط الحياتية لدى المعلمات، بحيث تنتوع إلي برامج إقتصادية واجتماعية ودينية ونفسية، وذلك بهدف مواجهة كافة الظروف الصعبة حين وقوعها بقوة وصلابة.
- ٤- ضرورة القيام بمزيد من الدراسات والبحوث التجريبية التطبيقية حول المهارات الحياتية ومتغيراتها، ومهارات التعامل مع الضغوط، من قبل الباحثين والمتخصصين في المجالات النفسية والاجتماعية، للعمل على تطوير البرامج الإرشادية النفسية في هذا المجال، وذلك لتحقيق مبدأ تنمية المهارات الحياتية المبني على الأصول والمناهج الإرشادية النفسية العلمية الحديثة.

البحوث المقترحة:

- ١- فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسى الدينى في تنمية المهارات الحياتية وخفض الضغوط المهنية لدى المعلمات المتأخرات زواجيا.
- ٢- العلاقة بين الوجدانات السالبة وبعض المتغيرات الديموجرافية مثل (المرحلة التعليمية، والسن، والمستوى التعليمي) لدى المعلمات المتأخرات زواجيا.
- ٣- فعالية برنامج إرشادى تكاملى فى تخفيف بعض الانفعالات السلبية لدى لدى المعلمات المتأخرات زواجيا.
- ٤- فعالية التدخل السيكلوجى القائم على المناعة النفسية في تنمية المهارات الحياتية وخفض الإنهاك النفسى لدى المعلمات المتأخرات زواجيا.

المراجع:

القرآن الكريم.

إبراهيم العبيدي، وعبد الله خليفة (١٩٩٢). بعض المحددات الأسرية والاجتماعية لتأخر زواج الفتيات: دراسة ميدانية. *مجلة العلوم الاجتماعية*، جامعة الكويت، ٢٠ (١)، ١٢ - ٣٢.

أحمد السيد (٢٠٠١). استخدام برنامج قائم على التعلم البنائي الاجتماعي وأثره على التحصيل وتنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي. *مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس*، ٧٣، ١٥ - ٤٧.

أحمد عودة قشطة (٢٠٠٨). أثر توظيف استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية المفاهيم العلمية والمهارات الحياتية بالعلوم لدى طلبة الصف الخامس الأساسي بغزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

أحمد نايل هزاع (١٩٩٩). فاعلية برنامج في الإرشاد النفسي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة في الأردن وأثر ذلك على بعض المتغيرات السلوكية لدى الأطفال الصم والمتخلفين عقلياً. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

أسامة حسن جابر (٢٠١١). علاقة تقدير الذات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة من المتأخرات زواجياً: دراسة عبر ثقافية بين المملكة العربية السعودية وجمهورية مصر العربية. *حوايات مركز البحوث والدراسات النفسية*، كلية الآداب، جامعة القاهرة، ٧، ١٦، ١ - ٤٦.

إسهام أبو بكر (٢٠٠٣). دراسة العوامل النفسية الكامنة وراء تأخر سن الزواج عند الفتيات العاملات وغير العاملات. *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية*، كلية الآداب، جامعة المنيا، ٤٦، ٢٥ - ٣٧.

إعتدال معروف (٢٠٠١). مهارات مواجهة الضغوط. الرياض: مكتبة الشقري للنشر والتوزيع.
المجالس القومية المتخصصة (٢٠٠٣). الرعاية الاجتماعية، الدلالة الاجتماعية لتأخر سن الزواج في موسوعة المجالس القومية المتخصصة، ٢٩، ٢٣٧ - ٤٤١.

المسعود جمادي (٢٠١٦). ظاهرة تأخر سن الزواج في المجتمع: أسباب وآثار وعلاج. *مجلة الحكمة للدراسات الإسلامية*، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، ٧، ٢٦٣ - ٢٩٥.

أميرة شعبان متولي (٢٠١٩). علاقة معنى الحياة بالسلوك التوافقي لدى المتأخرات زواجياً: دراسة وصفية مقارنة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ٦، ١ - ٢٣.

انتصار سالم الصبان (٢٠٠١). الاتجاه نحو الزواج المبكر لدى بعض طالبات كلية التربية بجدة وعلاقته بتأكيد الذات والتخصص العلمي. *المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي، الأسرة فى القرن الحادى والعشرين*، جامعة عين شمس، ١، ٣١٣ - ٣٥٣.

إنعام أحمد شعبي (٢٠١٨). المهارات الحياتية للزوجين فى ضوء أزمة منتصف العمر وأثرها على التكيف الزواجى. *مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع*، كلية الإمارات للعلوم التربوية، ٢٠، ١١١ - ١٣٤.

إيمان محمد مصطفى (١٩٩٥). علاقة كل من الرضا المهني ومستويات الضغوط النفسية للمعلم بمستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *رسالة ماجستير*، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

إيمان محمد مصطفى (١٩٩٨). مدى فاعلية كل من الإرشاد النفسى الموجه وغير الموجه فى تخفيف حدة الاحتراق النفسى لدى عينة من المعلمات. *رسالة دكتوراه*، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

جابر عبد الحميد جابر (١٩٩٨). *سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم*. القاهرة: دار النهضة العربية.

جمعة سيد يوسف (٢٠٠٤). *إدارة ضغوط العمل*. القاهرة: إيتراك للنشر والتوزيع.

جهاد نياى الناقل (٢٠٠٣). العوامل المؤثرة فى تأخر سن الزواج عند الشباب دراسة ميدانية فى حى الدويلعة. *رسالة ماجستير*، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة دمشق.

حامد عبد السلام زهران (١٩٨٧). *الصحة النفسية والعلاج النفسى* (ط ٢). القاهرة: عالم الكتب.

حسام محمد مازن (٢٠٠٢). التربية العلمية وأبعاد التنمية التكنولوجية والمهارات الحياتية والثقافة العلمية اللازمة للمواطن العربى "رؤية مستقبلية". *المؤتمر العلمى السادس للجمعية المصرية للتربية العلمية "التربية العلمية وثقافة المجتمع"*، كلية التربية، جامعة عين شمس، ١، ٣٤١ - ٣٦٤.

حسية برزوان، وبيدعة واكلى (٢٠١٧). نموذج لتدريب أحد أمهات الأطفال المتوحدين على تسيير الضغط النفسى. *مجلة دراسات*، جامعة عمار تلجى الأغواط، الجزائر، ٥٣، ٧١ - ٧٦.

حنان أبو العباس عفيفى (٢٠١٧). برنامج مقترح فى العلوم قائم على التعلم المبني على النمط المتكامل للمخ لتنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *رسالة دكتوراه*، كلية التربية، جامعة عين شمس.

خالد الباز، ومحمد خليل (١٩٩٩). دور مناهج العلوم فى تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *المؤتمر العلمى الثالث عشر "مناهج العلوم فى القرن الحادى والعشرين"*، الجمعية المصرية للتربية العلمية، جامعة عين شمس، خلال الفترة من ٢٥ - ٢٨ يوليو، ١، ٨٤ - ١٠٣.

خديجة أحمد بخيت (٢٠٠٠). فاعلية الدراسة الجامعية فى تنمية المهارات الحياتية: دراسة ميدانية على طلاب بعض كليات جامعة حلوان. *المؤتمر القومى السنوى السابع لمركز تطوير التعليم الجامعي "الجامعة والمجتمع"*، خلال الفترة من ٢١-٢٢ نوفمبر.

خلف أحمد مبارك (٢٠٠١). فاعلية العلاج السلوكى - المعرفى والتدريب على مهارات التعلم فى خفض قلق الامتحان وتحسين الأداء الأكاديمي: دراسة تجريبية. *المجلة التربوية*، جامعة جنوب الوادي، ١٦، ٢٠٢ - ٣٠٢.

دليلة كواش (٢٠١٥). العوامل الاقتصادية لظاهرة تأخر سن الزواج. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، ٣٢، ١٠٧ - ١٢٢.

رأفت محمد علي (٢٠١٠). تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الثانوية فى ضوء التحديات والاتجاهات المعاصرة - رؤية تربوية إسلامية. *رسالة دكتوراه*، كلية التربية، جامعة أم القرى.

رشاد علي موسى، ومديحة منصور، وأميرة عباس (٢٠٠٣). علم النفس المرأة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

زينب حنفى توفيق (٢٠١٧). فاعلية وحدة قائمة على برامج الكمبيوتر التعليمى فى الدراسات الاجتماعية لتنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة عين شمس.

سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٠). المهارات الحياتية "ضرورة حتمية فى عصر المعلوماتية، رؤية سيكيوتربوية". القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

سُلَيْمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٢). فن المهارات الحياتية، مدخل إلى تنمية السلوكيات الاجتماعية الإيجابية. القاهرة: دار السحاب للنشر والتوزيع.

سُلَيْمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٤). المهارات الحياتية، مدخل للتعامل الناجح مع مواقف الحياة اليومية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

سُلَيْمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٥). المهارات الحياتية. عمّان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

سماح أحمد أنور سالم (٢٠٠٣). برنامج إرشادى لتخفيف الضغوط النفسية لدى معلمى التلاميذ ذوى الاحتياجات الخاصة بالمرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنوفية.

سمر صلاح محمود (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشاد بالمعنى لتنمية مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

سميرة أبو الحسن النجار (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادى لتنمية المهارات الحياتية فى خفض صعوبات التعلم الاجتماعى لدى المراهقين. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، ٥، ٨، ١ - ٩٠.

سميرة أحمد قنديل، والحسينى رجب ربحان، وحنان حنا عزيز، وهبة أحمد صالح (٢٠١٣). العوامل المؤثرة فى تأخر سن الزواج فى المجتمع المصرى (دراسة ميدانية فى مدينة المنصورة). مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، ٣٢، ١٢٠ - ١٤٢.

سميره محمد شند (٢٠٠٨). فاعلية برنامج ارشادى انتقائى تكاملى فى تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين. مجلة القراءه والمعرفة، ٧٥ (٤)، ٢٠٣ - ٢٦٦.

سهام أحمد السلاموني (٢٠١٦). الاحتياجات التدريبية لمواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأبناء من ذوى الإعاقات الشديدة والمتعددة. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ٣، ٩٢ - ١٢٢.

شمس الدين الشيخ (٢٠٠٢). العوائس صرخة فى وجه المجتمع والقانون. القاهرة: مركز الراهة للنشر والإعلام.

شهرزاد نوار (٢٠١٠). علاقة تقدير الذات بتلنشاط المعرفى (سلبية التفكير) لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج. دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر، ٥، ١٨٧ - ٢٣٣.

سوزان نعيم الشمايلة (٢٠١٧). العوامل المؤدية إلى تأخر سن الزواج في المجتمع الأردني من وجهة نظر الشباب العزاب أنفسهم في مدينة الكرك. رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة.

شيماء صبحي فايد (٢٠٠٦). تنمية المهارات الحياتية والاتجاه نحو مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية باستخدام التعلم المجتمعي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

صلاح الدين عبدالقادر محمد (٢٠٠٧). برنامج إرشادي لخفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين واكسابهم مهارات التعامل مع التلاميذ الصم. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١٧ (٦٩)، ١٧٨ - ٢٣٢.

صلاح عبد الغني محمد (١٩٩٨). الزواج والحياة الزوجية. الجزء الثاني، القاهرة: الدار العربية للكتاب.

عائشة يونس (١٩٩٦). العلاقة بين الأب والأم وأثرها على اختيار الأبناء لأزواجهن وزوجاتهم. مجلة علم النفس، ١٠، ٣٩، ١٤٨ - ١٥٢.

عبد الرحمن جمعة وافى (٢٠١٠). المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

عبد الله ناصح علوان (١٩٨٧). عقبات الزواج وطرق معالجتها على ضوء الإسلام. القاهرة: دار السلام.

عبدالمريد عبدالجابر قاسم (٢٠١٤). علاقة تقدير الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من المتزوجات والمتأخرات في سن الزواج. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، ١٠، ١٠، ١ - ١٠٩.

علي عسكر (٢٠٠٠). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (ط ٢). الكويت: دار الكتاب الحديث.

على ماهر خطاب (٢٠٠٨). القياس والتقويم في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية (ط ٧). القاهرة: المكتبة الأكاديمية.

على ماهر خطاب (٢٠٠٩). الإحصاء الاستدلالي فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عيسى محمد البلهان (٢٠٠٥). اتجاهات طلبة جامعة الكويت نحو الاختيار الزواجي. مجلة علم النفس العربي المعاصر، ١ (١)، ١١٣ - ١٣٤.

غادة قصي عبد الكريم (٢٠٠٩). أثر برنامج قائم على التعلم النشط فى الدراسات الاجتماعية لتنمية بعض المهارات الحياتية والتحصيل لدى التلاميذ المعوقين عقلياً القابلين للتعلم. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي.

فانتن إبراهيم عبد اللطيف، وانسراح إبراهيم المشرقى، وإبراهيم زكى الصاوى (٢٠١٥). برنامج مقترح لتعليم بعض المهارات الحياتية وتأثيره في تحسين مفهوم الطفل لذاته.

فانتن سند (١٩٩٩). دراسة مقارنة بين المرأة العانس والمرأة المتزوجة فى مفهوم الذات والاكنتاب والقلق والهستيريا. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

فاطمة تركي شحيمات (٢٠١٤). القدرة التنبؤية للأفكار اللاعقلانية وبعض المتغيرات الديموغرافية فى تأخر سن الزواج. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك.

فايز أبو حجر (٢٠٠٥). برنامج مقترح فى النشاط المدرسى لتنمية المهارات الحياتية فى العلوم للمرحلة الأساسية العليا فى فلسطين. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

فتحية صبحي اللولو (٢٠٠٥). المهارات الحياتية المتضمنة فى محتوى مناهج العلوم الفلسطينية للصفين الأول والثانى الأساسيين. المؤتمر التربوى الثانى: الطفل الفلسطينى بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل. كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، ٦٥٧ - ٦٧٨.

فيفر محمد الهادي (٢٠٠٧). ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق المهنى دراسة مقارنة بين المرأة العاملة فى المجال الأكاديمي والمجال الإداري. رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

كارين صادر (١٩٩٦). العنوسة مساحةً أنثوية، سوريا: دار المدى للثقافة.

ليلى كامل البهنساوي (٢٠١٨). تأخر زواج الفتيات بين الموروث الثقافى والواقع: دراسة على عينة من الملتحقات بالدراسات العليا. مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، ٧٨ (٧)، ١١ - ٧٨.

محمد بن علي معشي (٢٠١٧). واقع العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية المرتبطة بظاهرة العنوسة (تأخر سن الزواج) كما يدركها أكاديميو جامعة جازان واقتراحاتهم للحد منها. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، ٦ (٧)، ١٥١ - ١٦٧.

محمد ثابت نورالدين (٢٠١٧). الاغتراب الذاتي، والقلق العصابي، وعلاقتها بتأخر سن الزواج لدى الإناث العاملات وغير العاملات، بمدينة القبة - دراسة ميدانية. *المجلة الليبية العالمية*، كلية التربية بالمرج، جامعة بني غازي، ٢١، ١، ١٢ -

"محمد خير" محمود السلامة، وماجد عبدالعزيز الزهران، (٢٠١٧). فاعلية استخدام برنامج تعليمي، قائم على، التعلم المستند إلى الدماغ، في تنمية المفاهيم العلمية والمهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. *المجلة التربوية*، جامعة الكويت، ٣١ (١٢٤)، ١٥٧ - ١٩٨.

محمد محمود، وحسن، عبد المالك (١٩٩٣). ضغوط العمل لدى المعلمين وعلاقتها بنمط السلوك القيادي لناظر المدرسة. *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، ٣٤، ٧٥ - ٩٠.

محمود رمضان عزام، وهالة إسماعيل محمد (٢٠١٨). فعالية برنامج مقترح باستخدام التعلم المعكوس، لتدريب، بعض، الموضوعات العلمية المستحدثة في، اكتساب معلم، العلوم حديث، التخرج المفاهيم العلمية وتنمية المهارات الحياتية ومتعة التعلم. *المجلة المصرية للتربية العلمية*، ٢١ (٦)، ١٢١ - ١٦٣.

منصور الرفاعي (٢٠٠٠). *العنوسة رؤية إسلامية اجتماعية لحل مشكلة الفتاة العانس*. القاهرة: دار الفكر العربي.

منى الشرفاوي (٢٠٠٧). الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى المرأة العاملة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة عين شمس.

منى أمين عبد العزيز (٢٠٠٦). برنامج لتنمية المهارات الحياتية الأسرية لدى الفتيات المقيمت بالمؤسسات الإيوائية. *رسالة ماجستير*، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

منى محمد بدران (١٩٩٧). الاحتراق النفسي، لدى معلم، المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية. *رسالة ماجستير*، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

مي حجازي (٢٠٠٠). المعوقات النفسية والاجتماعية للزواج لدي الفتيات. *رسالة ماجستير*، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

نادية محمود شريف، وساهر زاهي الضلاعين، وأمين على سليمان (٢٠١٦). برنامج تدريبي لبعض المهارات الحياتية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا في الأردن. العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ٢٤ (٣)، ٦٩٣ - ٧٢٣.

ناظم شاكر الوتار (٢٠٠٨). أثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفياً لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٤ (٤٩)، ١ - ٤٥.

نسرين علي النعناعي (٢٠٠٩). فعالية برنامج إرشادي لتخفيف حدة بعض المشكلات النفسية لدى عينة من الإناث المتأخرات زواجياً. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

نورية محمد المعيلي، ووجدان إبراهيم المقيبل (٢٠١٤). استخدام تكنيكات خدمة الجماعة لإكساب الإخصائيات الاجتماعيات مهارات التعامل مع ضغوط العمل. مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائين الاجتماعيين، ٥٢، ٣١٣ - ٣٣٤.

هارون توفيق الرشدي (١٩٩٩). الضغوط النفسية طبيعتها - نظرياتها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

هانم حامد ياركندي (١٩٩٣). مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعض التغيرات الديموجرافية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٦، ٢٨ - ٤٤.

هدى سعد الدين (٢٠٠٧). المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العشر ومدى اكتساب الطلبة لها. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

هدى عاصم محمد (٢٠٠٤). نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط لدى المرأة العاملة. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

هيفاء مصطفى اقنبيير (٢٠١١). مظاهر الاعتراب وعلاقتها بالآثار النفسية والاجتماعية لتأخر سن الزواج: دراسة إمبريقية على عينات من الإناث بمنطقتي الخمس وسوق الخميس. رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم - الخمس، جامعة المرقب.

وسام محمد عبدالرازق (٢٠١٨). التدخل المهني باستخدام النموذج النسائي في خدمة الجماعة لإكساب المرأة العاملة مهارات التعامل مع ضغوط العمل. رسالة دكتوراه، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

- Adewale, G. (2009). Effectiveness of Non-formal education Program in Nigeria: How Competent are learners in life skills? *ERIC*, NO: EJ864438.
- Amy, E. M. (2012). The Cultivation and Transfer of Life Skills the Cultivation and Transfer of Life Skills through the Outdoor Education Program at Besant Hill School Ojai, CA Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts from Prescott College in Adventure Education: Program Development All rights reserved, United States Code. Pro-Quest.
- Anderson, M. (1984). The social position of spinsters in Mid- Victorian Britain, *Journal of Family History*, 4 (3), 377- 393.
- Billingham, R. E. (2008). College women's willingness to participate in alternative marital and family forms: 1968 and 2003. *College Student Journal*, 42 (2), 659-664.
- Butter, W. S. & Benjamin, A. (2006). The road to Employability through personal Development: A critical Analysis of the Silences and Ambiguities of the British Columbia (Canada) life skills Curriculum. *International Journal of life long Education*, 25 (1), 75-86.
- Carlyle, D. (2001). Emotion and stress related illness among secondary teachers. *Dissertation Abstracts International*, 63 (03-C), 415.
- Cartier, J. (2003). An examination of multiple stressors and resources in married working women: An application of the interaction model of client health behavior. *Dissertation Abstracts International*, 64 (06-B), 2589.
- Challa, S. (2008) .What is life Skills? Retrieved October 15.2008. From <http://go.s-qu.com/jtdpb62ewde>.

-
- Chirs., kyriacou; & Pei-Yu Chien (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. *Journal of Educational Enquiry*, 5 (2), 86-104.
- Dana, K. (2009). A pilot study of a relaxation intervention to reduce stress among high school teacher and staff members. *Dissertation Abstracts International*, 43 (05-A), 111.
- Francis, M. (2009). Life Skills Education .Retrieved January 15.2009 From <http://go.s-qu.com/mwrcdp594fs>.
- Giving, A. (2007). Identifying the types of student and teacher behaviors with teacher stress. *Disseration Abstracts International*, 63 (10-B), 4951.
- Gokalp, G. (2008). Effects of stress on teacher decision making. *Disseration Abstracts International*, 0208.Part 0524, 160.
- Hanley, G. (2007). Evaluation of A Class Wide Teaching Program for Developing Preschool Life Skills. *ERIC*, No. EJ. 767619.
- Hashmi, H.; Khurshid, M. & Hassan, I. (2007). Marital adjustment, stress and depression among working and non-working married women. *Internet Journal of Medical. Update*, 2, 1. From WWW.geocities.com\agnihotrimed\Paper02jan-jun2007.htm.
- Huston, T. L. & Melz, H. (2004). The case for (promoting) marriage. *Journa, of Marriage and Family*, 66 (4), 943-958.

- John, K. W. B. (2014). Primary School Pupils' Life Skills Development: The Case for Primary School Pupils Development in Uganda Submitted in accordance with the academic requirements for the Degree of PhD in Education, Mary Immaculate College Limerick. Science Direct 4th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance WCPCG – The effectiveness of life skill training on self-esteem and communication skills of students with dyscalculia.
- Kari, S. (2007). Teacher stress as a longitudinal Progress. University Of JYV, SKRL. *Studies in Education Psychology and social Research*, 208.
- Managrukhar, L., Vince . C. & Posner, M. (2001). Life Skills Approach To Child And Adolescent Healthy Human Development, Coping Pan American Health Orangezation Washington.
- Papagorgion, D. & Kavga, A. (2009). Evaluation Of Skills in Student of Nursing: A Descriptive Study. *International Journal Of Caring Science*, 2 (3), 17–25.
- Ritvanen, T.; Louhevaara, V.; Helin, P.; Vaisanen., S., & Hanninen, O. (2006). Responses of the autonomic nervous system during periods of perceived high and low work stress in yonger and older female teachers. *Journal of Applied- Ergonomics*, 37 (3), 311–318.
- Saavedra, R. A. & Opfer, V. D. (2012) .Learning 21 st-Century Skills Requires, 21 st-Century. *Teaching Phi Delta kappa*, 94 (2), 8–13.
- Sharp, E. A. & Ganong, L. (2007). Living in the gray: women's willingness experiences of missing the marital transition. *Journal of Marriage and Family*, 69 (3), 831–844.

-
- Sheela. J. & Audinarayana, N. (2003). Mate selection and female age at marriage a micro investigation in Tamil Nadu India. *Journal of Comparative Family Studies*, 34 (4), 497-508.
- Silverlene, J. K. (2013). School – based Drug Prevention Program: Quantitative Assessment o f Life Skills Training Elementary School Program Dissertation Submitted to North central University Graduate Faculty of the School of Education in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Education Prescott Valley, Arizona.
- Talbert, H. (1994). The impact of chronic jop stressors and work suport on jop satisfaction for women in higher education: A communcation climate study (womwn educators). *Dissertation Abstracts International*, 55(10-A), 3332.
- Tia, S. C. (2013). Former Students’ Perceptions of How Theatre Impacted Life Skills and Psychological Needs Liberty University Dissertation Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Education Liberty University.
- Vanderhoef, G. (1996). Stories of three women teachers under stress (women educators). *Dissertation Abstracts International*, 57 (03-A), 967.
- Yu, C. (2002). Stress among seventh– day adentist teachers: An analysis of relationships between selected teacher characteristics and occupational stress factors. *Dissertation Abstracts International*, 62 (09-A), 2946.
- Williams, E. (2008). The Use of Music to Teach Life Skills to Students with Emotional Disabilities in the Classroom Obiozor NERA Conference Proceedings Northeastern Educational Research Association (NERA) Annual Conference University of Pennsylvania.