

# الأمن النفسي وعلاقته بالمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز

## Psychological Security and Its Relation with Life Skills Among Palestinian University Students Participating in Tamayyaz Program

**Iyad Bassam Ishtiya**

Lecturer\ Al-Quds Open University\ Palestine

watan\_iyad\_80@yahoo.com

**إياد بسام إشتية**

محاضر / جامعة القدس المفتوحة / فلسطين

**Fatimah Eid Al-Adwan**

Associate Professor\ The Universty of Jordan\ Jordan

f.aladwan@ju.edu.jo

**فاطمة عيد العدوان**

أستاذ مشارك / الجامعة الأردنية / الأردن

Received: 24/ 5/ 2021, Accepted: 5/ 7/ 2021.

DOI: 10.33977/1182-012-037-011

<https://journals.qou.edu/index.php/nafsia>

تاريخ الاستلام: 2021 /5 /24، تاريخ القبول: 2021 /7 /5.

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

between psychological security and life skills of students; i.e, the higher the degree of psychological security, the higher the level of life skills.

**Keywords:** Psychological security, life skills, Tamayyaz program.

## المخلص:

### المقدمة:

يعتبر الأمن النفسي أحد الحاجات المهمة للشخصية الإنسانية؛ حيث تمتد جذوره إلى طفولة الفرد، والأم هي أول مصدر لشعور الطفل بالأمان، ولخبرات الطفولة دور مهم في درجة شعور الفرد بالأمن النفسي، فأمنه النفسي يصبح مهّداً في أية مرحلة من مراحل العمر إذا ما تعرض لضغوط نفسية أو اجتماعية لا طاقة له بها، مما قد يؤدي إلى الاضطراب النفسي، لذلك يعتبر الأمن النفسي من الحاجات ذات المرتبة العليا للإنسان يتحقق بعد تحقيق حاجاته الدنيا.

ويشهد العصر الحالي تطورات متسارعة يسعى الأفراد إلى مواكبتها لكي يحيون حياة طبيعية مستقرة، لكن قد تسبب تلك التطورات لدى بعضهم التوتر والضييق والحاجة إلى الشعور بالأمن والاطمئنان النفسي الذي يعد من المتغيرات النفسية المهمة التي نالت اهتمام علماء النفس والمختصين وخاصة وأن فقدان الأمن النفسي يولد إدراكاً سلبياً مما يؤدي إلى ظهور أساليب سلوكية وقيم غير مقبولة اجتماعياً، فالأمن النفسي ضرورة لا غنى للبشرية عنها، ففي ظل الطمأنينة يؤدي كل بأحسن صورة، وفي الجو الآمن تنطلق الكلمة المعبرة، والفكر المبدع، والعمل المتقن المدروس وفيه يحيا الناس مطمئنين، يؤدون واجباتهم في هدوء واستقرار وفي سعادة وهناء لكي تتم الحياة وهي آمنة (الصوافي، 2008).

ولقد تعددت مفاهيم وتعريفات الأمن النفسي بتعدد الباحثين ووجهات نظرهم نحو هذا المفهوم المهم، مما أدى إلى تداخله مع عدة مفاهيم نفسية أخرى كالطمأنينة الانفعالية، والأمن الذاتي، والأمن الانفعالي. فقد عرفه زهران (1989) بأنه: «الطمأنينة النفسية أو الانفعالية وهو الأمن الشخصي أو أمن كل فرد على حدة وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر وهو محرك الفرد لتحقيق أمنه.

وترتبط الحاجة إلى الأمن ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء». كما عرفه البدراني (2004) بأنه «الطمأنينة والسكينة والاستقرار وعدم الخوف في مواقف الحياة».

واهتم العديد من علماء النفس بدراسة دوافع السلوك الإنساني التي من بينها دافع الأمن، ومن أشهر هؤلاء العالم أبراهام ماسلو (Maslow) الذي قسم دوافع السلوك الإنساني إلى خمس حاجات جعلها تنتظم في شكل هرمي قاعدته الأساسية هي الحاجات الفسيولوجية تليها مباشرة الحاجة إلى الأمن، ثم الحاجة إلى الحب، وآخرها الحاجة إلى تحقيق الذات. وأشار إريكسون (Erikson) إلى أن الحاجة إلى الأمن باعتبارها من أهم الدوافع النفسية الاجتماعية التي تحرك السلوك الإنساني، وتوجهه نحو غايته، وإذا أخفق المرء في تحقيق حاجته من الأمن، فإن ذلك يؤدي إلى عدم القدرة على التحرك والتوجه نحو تحقيق الذات (جبر، 1996).

ويرى (ماسلو) " أن الأمن النفسي مفهوم مرادف للصحة

هدفت الدراسة إلى تفصي مستوى الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، في ضوء بعض المتغيرات كالجنس، والكلية، والتقدير الأكاديمي، يضاف إلى ذلك العلاقة بين الأمن النفسي والمهارات الحياتية. باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، حيث طبقت أدوات الدراسة على عينة قصدية بحسب الجنس للطلاب، إذ ضمت (151) طالباً وطالبة، تمثل (11%) من حجم المجتمع الأصلي، منهم (22.5%) ذكورا والباقي إناث. أظهرت النتائج أن المستوى لكل من الأمن النفسي والمهارات الحياتية لدى الطلبة كان مرتفعاً، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة في متوسطات الأمن النفسي لدى الطلبة تعزى لمتغير: الجنس، الكلية، التقدير الأكاديمي، مكان الإقامة، وكذلك عدم وجود فروق دالة في متوسطات المهارات الحياتية لدى الطلبة تعزى لمتغيرات الجنس، التقدير الأكاديمي، بينما كانت الفروق في بُعد مهارات إدارة الذات تبعاً لمتغير الكلية لصالح (طبية وتمريضية)، ومتغير مكان الإقامة لصالح كل من (مدينة) و(مخيم). وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباط طردية بين الأمن النفسي والمهارات الحياتية لدى الطلبة، بمعنى كلما ازدادت درجة الأمن النفسي ازداد مستوى المهارات الحياتية.

الكلمات المفتاحية: الأمن النفسي، المهارات الحياتية، برنامج تميز.

### Abstract:

The study aims to investigate the level of psychological security among Palestinian university students participating in the Tamayyaz program, in light of some variables such as gender, college, and academic appreciation, in addition to the relationship between psychological security and life skills. Using the relational descriptive approach, the two tools of the study are applied to a stratified sample according to the gender of the student, as it includes 151 male and female students, representing 11% of the original community, where 22.5% are males and the rest are females. The results showed that the level of both psychological security and life skills for students is high, and indicates no significant differences in the psychosocial averages of students attributed to gender, college, academic rating, place of residence, as well as the absence of significant differences in the life skills averages attributed to gender and academic appreciation. In contrast, the differences are in the dimension of self-management skills according to the faculty variable in favor of medical and nursing specialization and the variable of residence in favor of city and camp. The results showed a direct correlation

وبالتالي يفشل كثيرون في حياتهم الوظيفية والشخصية؛ بسبب غياب هذه المهارات لديهم.

ويتوقف نجاح الطالب الجامعي في حياته بقدر كبير على ما يمتلكه من مهارات حياتية وخبرات حياتية؛ حيث تسهم هذه المهارات إلى حد بعيد في عملية الربط بين الدراسة النظرية والتطبيق العملي، وهي مشكلة كبيرة تعاني منها المناهج الدراسية فكثير من المقررات الدراسية بعيدة عن الواقع الحياتي المعاش للطلبة لذلك فإن تضمين المهارات الحياتية في المناهج الدراسية والأنشطة اللامنهجية يحل هذه المشكلة من جذورها، وينمي دافعية التعلم لدى المتعلمين (إبراهيم، 2014).

ويعتبر برنامج «تميز» نافذة الخريجين إلى سوق العمل، وبرنامجاً استراتيجياً وسابقة رياضية فلسطينية، تسعى إلى تحقيق ريادة نوعية في سبيل معالجة ظاهرة حقيقية يعاني منها المجتمع وهي الفجوة بين المخرجات التعليمية ومتطلبات سوق العمل، من أجل الإسهام في تذليل العقبات أمام الخريجين للحصول على فرص عمل من خلال تطوير وتطبيق أنموذج فلسطيني بامتياز، حيث تضافرت جهود مشتركة متنوعة من القطاع الخاص الفلسطيني، ومؤسسات المجتمع المدني، والمؤسسات الدولية لإخراج مبادرة فلسطينية تقف عند معاناة الخريج، وتذلل العقبات التي تواجهه عند محاولات الانخراط في سوق العمل، من خلال إطلاق البرنامج الوطني لتدريب، وتشغيل الشباب الفلسطيني (تميز) في العام (2012) بهدف تأهيل نخبة من طلبة الجامعات الفلسطينية لسوق العمل، من خلال تجربة نوعية طويلة الأمد تشمل سلسلة أنشطة وفعاليات صممت خصيصاً لصقل مهاراتهم الحياتية المختلفة على المستويات الشخصية والمهنية والاجتماعية، بما يعزز تنافسهم ويفتح آفاقهم، نحو مستقبل واعد، ويركز البرنامج على بناء القدرات وصقل الشخصية من خلال جملة من التدخلات والمشاركات النوعية بأبعادها المجتمعية والوطنية التي يتعرض لها الشباب، من خلال ترسيخ مفاهيم المواطنة وممارستها عبر سلسلة من الأنشطة كالعامل التطوعي والمجتمعي والتعايش مع قوات الأمن الوطني والشرطة والدفاع المدني، والتشديد على أهمية البيئة والتراث والثقافة والفنون لما يحتويه من أبعاد تعود بالفائدة وزيادة الانكشاف للشباب والطلبة المشاركين فيه والمستفيدين منه (منتدى شارك الشبابي، 2021).

ويسعى برنامج «تميز» إلى تمكين وتطوير الشباب الفلسطيني وزيادة دافعيتهم وتحسين فرص منافستهم عبر ركيزتين أساسيتين، الأولى: تطوير قدراتهم الذاتية ومهاراتهم الحياتية بما يشمل تعزيز الثقافة العامة، وتحفيزهم على التفكير النقدي البناء، وتوسيع المدارك والمعارف لديهم، وتعزيز مهارات الاتصال والتعبير عن الذات، إضافة لتطوير مهاراتهم اللغوية والتكنولوجية، والثانية: تطوير القدرات اللازمة لانخراطهم بسوق العمل، عبر تزويدهم بالمهارات العملية، وربط معارفهم الأكاديمية النظرية لاحتياجات سوق العمل بما يتضمن المهارات الإدارية والتنظيمية والتخطيطية، ودعم التعليم من أجل العمل والريادة، والتدريب العملي في الوظائف، وتعزيز مفاهيم المواطنة والعمل التطوعي. ويعمل شركاء «تميز» على تحقيق ما سبق من خلال سلسلة متواصلة من الأنشطة والفعاليات التي يخضع لها الطلبة الأعضاء في البرنامج بشكل

النفسي وقد وضع أبعاد تتحدد من خلالها مظاهر الأمن النفسي، أو الصحة النفسية ويعد فقدانها بمثابة الأعراض المرضية الأولية، وتتمثل بشعور الفرد بأنه محبوب ومقبول مقابل شعوره بأنه منبوذ أو مكروه، وشعوره بالانتماء مقابل شعوره بالوحدة النفسية أو الانفراد أو العزلة، وشعوره بالطمأنينة والسلامة مقابل شعوره بالقلق والخطر والتهديد، وإدراكه للحياة بوصفها بيئة سارة دافئة مقابل إدراكه لها بوصفها خطيرة عدوانية، والثقة في الآخرين وحبهم مقابل عدم الثقة فيهم والتحيز والكراهية نحوهم، والتفاؤل وتوقع الخير مقابل توقع الأسوأ والتشاؤم العام، والشعور بالسعادة والرضا عن النفس مقابل الشعور بالشقاء والتعاسة، والشعور بالهدوء والاستقرار الانفعالي مقابل شعوره بالصراع وعدم الاتزان الانفعالي، والميل إلى التحرر والتمركز حول الآخرين مقابل الميول الأنانية، والشعور بالكفاءة مقابل الشعور بالنقص والضعف وقلة الحيلة، والخلو النسبي من الاضطرابات العصابية أو الذهانية، إضافة إلى الاهتمامات الاجتماعية (تعيسه، 2014).

إن الحاجة إلى التعليم العالي أمراً ضرورياً، فهو دعامة رئيسة من دعائم التقدم والرفق، فالعبرة ليست بعدد الخريجين بقدر ما هي في نوعيتهم ومستوى كفاءتهم في الأداء، مستفيدين من البرامج التعليمية المتطورة والكفوة التي تلقاها الطلبة على مقاعد الدراسة، بما يتناسب مع حاجة سوق العمل إلى المهارات والكفاءات اللازمة (الصبان، 2007). وبالتالي، يستوجب على الشباب الجامعي الذين يوشكون على التخرج بضرورة التسلح بالمهارات الحياتية اللازمة التي يحتاج الجميع إلى أن يكونوا مجهزين بهذه الكفاءات للنجاح في العمل وفي الحياة. إضافة إلى أن أصحاب العمل يكافحون من أجل العثور على مرشحين لديهم المهارات غير التقنية التي يحتاجون إليها. (Reese 2018).

ويلعب تدريب الشباب على المهارات الحياتية دوراً أساسياً في امتلاك مهارات أفضل في التواصل والعمل الجماعي وإدارة الصراعات والمزيد من الاحترام والثقة. فالشباب القادر على امتلاك المهارات الحياتية تزداد فرصته في الحصول على الأعمال وستكون مورداً فريداً لأصحاب العمل والمدارس ومؤسسات التدريب والمنظمات التي تخدم الشباب والشباب أنفسهم، والمهارات الحياتية وجميعها متكاملة وتعتمد على بعضها البعض (Lundetra et al., 2010).

وتهدف المهارات الحياتية إلى مساعدة الأفراد وخاصة الشباب للحصول على وظائف أفضل، وإظهار كفاءة ومهارة في العمل أفضل من غيرهم من الذين لا يملكون مهارات حياتية، والأشخاص الذين يمتلكون مهارات حياتية يتمتعون بإقبالهم على العلم، ووصولهم لمستويات ومراحل عليا في التعليم، وتتعزز لديهم الثقة بالنفس، وتقدير الذات، وحسن التنظيم والتخطيط، وبالتالي يصبحون أفراداً ناجحين وفاعلين في مجتمعاتهم. (جامعة القدس المفتوحة، 2020).

وتكمن أهمية وجود المهارات الحياتية في حياة الفرد في قدرته على التكيف مع الظروف كافة، والنجاح في نهضة المجتمعات وازدهارها؛ إلا أن نقص المهارات الحياتية لدى الجيل الجديد هذه الأيام يعد من أهم المشكلات التي يجب البحث عن حلول سريعة لها، ذلك أن مخرجات المؤسسات التربوية تفتقر إلى المهارات الحياتية،

الدراسة من (320) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية. وأشارت النتائج إلى أن مستوى الأمن النفسي لدى الطلبة كان مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسي والايثار، ووجود فروق بين طلبة كلية التربية في الشعور بالأمن النفسي والايثار وفقاً للسنة الدراسية لصالح طلبة السنة الدراسية الأخيرة، ووفقاً للتخصص لصالح طلبة علم النفس في الأمن النفسي، ولصالح طلبة الإرشاد النفسي في الايثار، في حين لم يكن هناك فروق تعزى إلى الجنس.

وبحثت دراسة زانج وليو (Zhang & Liu, 2015) الأمن النفسي لدى سكان الحضر. بالإضافة إلى التعرف إلى أثر التعليم والدخل الشهري للأسرة على الأمن النفسي، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت هذه الدراسة الاستبانة كأداة للدراسة، حيث تم توزيعه على عينة مكونة من (224) من سكان الحضر في بكين، وأشارت نتائج الدراسة أن الأمن النفسي العام لسكان الحضر هو في المستوى المتوسط، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السكان تبعاً للخلفية التعليمية والدخل الشهري، فالأشخاص ذوي التعليم العالي، أو الدخل الشهري المرتفع يتمتعون بدرجات عالية من الأمن النفسي، ومن وجهة نظر سكان الحضر أنفسهم فإن الطريقة المثلى لتحسين الأمن النفسي لديهم تكمن في الحصول على المزيد من التعليم والتدريب على العمل، وعملت دراسة مارجرين سون (Marginson 2012)، على معرفة الفروق في الأمن النفسي لدى عينة من الطلبة الجامعيين، الذين يدرسون في بعض الجامعات الأسترالية، وفقاً لمتغيرات الجنس، والجنسية، والتخصص الدراسي. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت هذه الدراسة باستخدام مقياس الأمن النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (237) طالباً وطالبة من مختلف بلدان العالم والذين يدرسون في الجامعات الأسترالية. وأشارت النتائج إلى أن مستوى الأمن النفسي لدى الطلبة كان مرتفعاً، وبينت عدم وجود فروق في الأمن النفسي تبعاً لمتغيري الجنس والجنسية، بينما توجد فروق لصالح طلبة الكليات التطبيقية.

وسعت دراسة الشقري (2020) إلى معرفة مدى امتلاك خريجات كلية العلوم والآداب في محافظة شرورة في نجران للمهارات الحياتية، وعلاقتها بدرجة ممارستهن لها أثناء التدريب الميداني في المدارس ورياض الأطفال، وقد اتبعت المنهج الوصفي، وتكونت عينتها من (145) من طالبات المستوى الثامن في الكلية، اللواتي هن في التدريب الميداني في مدارس ورياض الأطفال بشرورة، للفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2018/2019)، واستعملت أداتان، هما: مقياس المهارات الحياتية، وبطاقة ملاحظة، من المعلمات المشرفات على التدريب الميداني، وأظهرت الدراسة امتلاك أفراد العينة للمهارات الحياتية بدرجة كبيرة من وجهة نظرهن، بينما جاءت درجة توظيفهن للمهارات الحياتية أثناء التدريب الميداني على مستوى متوسط، ولا توجد فروق دالة إحصائية لدى امتلاك أفراد العينة للمهارات الحياتية وتوظيفها أثناء التدريب الميداني تعزى إلى متغير التخصص، ولا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجة امتلاك أفراد العينة للمهارات الحياتية ودرجة توظيفهن لها أثناء التدريب الميداني.

وهدفت دراسة الهمص (2020) إلى التعرف إلى العلاقة بين

متزامن ومتوافق مع دراستهم الجامعية، بحيث يسير هذا البرنامج بشكل توافقي لا يتعارض مع المسار الأكاديمي للطلاب، وفي نفس الوقت يختصر عليه العناء، فما أن يتخرج الطالب من الجامعة حتى يكون قد اكتسب تجربة ثرية متميزة تؤهله لشق طريقه المهني بسهولة ويسر.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في مجال الأمن النفسي، والمهارات الحياتية، كانت هناك العديد من الدراسات التي بحثت بمتغيرات الدراسة الرئيسية (المهارات الحياتية، الأمن النفسي) ولكن هذه الدراسات جاءت منفصلة كل على حدة إلا ما ارتبط بشكل جزئي، حيث سعت دراسة عبد الله (2020) للتعرف إلى العلاقة بين استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والأمن النفسي لدى الشباب، ومعرفة مدى تأثير استراتيجيات المواجهة بكل من الجنس، ومكان السكن، والحالة الاجتماعية، والسن، والمستوى الدراسي، وبلغت عينة الدراسة (300) فرد من (تلاميذ الثالثة ثانوي وطلبة الجامعة من مناطق مختلفة، وقد استخدم الباحث في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والآخر لقياس الأمن النفسي للشباب. وأظهرت النتائج أن مستوى الأمن النفسي لدى الطلبة كان مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباط موجبة بين كل من بعد استراتيجيات التفاعل الإيجابي والأمن النفسي بلغت (89)، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين بعدي استراتيجيات التفاعل السلمي، والتصرفات السلوكية مع الأمن النفسي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية لمستوى الأمن النفسي لدى الشباب تعزى لمتغير الجنس.

وهدفت دراسة حمادة (2018) إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الأمن النفسي لدى الطلاب الموهبين من ذوي الإعاقة السمعية وأثره على دافعية الإنجاز لديهم، حيث تكونت عينة الدراسة من (6) طلاب صُم موهبين في المرحلة المتوسطة بمدارس الإحساء (مدرسة جابر الأنصاري - معهد الأمل)، وطبق مقياس الأمن النفسي ودافعية الإنجاز عليهم، إضافة إلى البرنامج الإرشادي لتنمية الأمن النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي على مقياسي الأمن النفسي والدافعية للإنجاز لصالح القياس البعدي؛ مما يثبت فاعلية البرنامج في تحقيق أهدافه.

تتناولت دراسة زوتوفا وكارابيتيان (Zotova & karapetyan, 2018) التي اتبعت المنهج الوصفي التحليلي، استكشاف الأمن النفسي كأساس للرعاية النفسية والشخصية إلى تحليل نظري لدراسات الأمن النفسي كظاهرة اجتماعية ثقافية، وأظهرت النتائج أن الأمن النفسي لدى عينة البحث مرتفعاً، وهو نتيجة بيئة سياسية واقتصادية واجتماعية وثقافية فعالة، وأن أمن المجتمع هو مزيج من أمن الأفراد، وقد تبين أن تعزيز الأمن النفسي للمجتمع هو المفتاح لتحقيق رفاهية الفئات المختلفة من الناس.

وهدفت دراسة اسكندراني (2016) للتعرف إلى العلاقة بين الأمن النفسي والايثار لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، والفروق بينهم وفقاً للجنس والسنة الدراسية والتخصص الدراسي. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وطبقت باستخدام مقياس الأمن النفسي ومقياس الايثار، وتكونت عينة



المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن والتعرف إلى أهم المهارات الحياتية التي تحتاجها الطالبات في المرحلة الجامعية من وجهة نظرهن، ومن ثم وضع تصور مقترح لتنمية المهارات الحياتية لديهن، واشتملت عينة الدراسة على (206) من طالبات الفرقة الرابعة للأقسام الأدبية والعلمية في الجامعة، وزعت عليهن استبانة للحصول على البيانات اللازمة، تضمنت المهارات الحياتية اللازمة للطالبات، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود قصور في تنمية المهارات الحياتية بالبرامج الجامعية، وافتقار خريجي الجامعات إلى توظيف المعلومات والتعامل مع التكنولوجيا، وضرورة العمل على رفع مستوى وعي وكفاءة المعلمين بالمهارات الحياتية من خلال تطوير برامج إعداد المعلم بكلية التربية.

وهدف دراسة السيد (2007) إلى التعرف إلى حاجات طلبة جامعة الإسراء من المهارات الحياتية، وهل تختلف هذه الحاجات باختلاف الجنس، والكلية، والمستوى الدراسي، ومكان الإقامة، حيث قامت الباحثة بتطوير استبانة حاجات طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، وقد تضمنت بصورتها النهائية (40) فقرة موزعة على خمسة محاور: الهوية، والصحة، والعلاقات الشخصية والاجتماعية والاقتصاد والتكنولوجيا، والبيئة، واشتملت عينة الدراسة على (440) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الإسراء، وأشارت النتائج إلى أن ترتيب محاور حاجات طلبة جامعة الإسراء جاء على النحو الآتي: محور الهوية، يليه محور الصحة ثم محور الاقتصاد والتكنولوجيا فمحور العلاقات الاجتماعية، وأخيراً محور البيئة، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية على المحاور باستثناء محور العلاقات الاجتماعية، وأن الحاجة للمهارات الحياتية عند طلبة جامعة الإسراء في الكليات العلمية والطبية أعلى منها عند طلبة الكليات الإنسانية، وأن حاجات طلبة جامعة الإسراء من المقيمين في المدينة أعلى من نظرائهم المقيمين في الريف، وأشارت النتائج إلى أن الحاجة للمهارات الحياتية لطلبة مستوى السنة الرابعة على محور الهوية هي أعلى من مستوى السنوات الأخرى، يليها طلبة المستوى الأول، وأن ارتفاع المتوسطات الحسابية لحاجات طلبة جامعة الإسراء من المهارات الحياتية، دليل على حاجتهم الفعلية في المحاور كافة.

ويتضح من خلال عرض نتائج البحوث والدراسات السابقة أن هذه الدراسات التي تناولت الأمن النفسي والمهارات الحياتية: قد أكدت أن الأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية والانفعالية، والشخص الأمن نفسياً هو الذي يشعر أن حاجاته مشبعة، وأن مطالب نموه محققة، وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر، والإنسان الأمن نفسياً يكون في حالة توازن أو توافق نفسي، وأن المهارات الحياتية تعكس إمكانية الفرد وفاعليته في التكيف والنمو والتعايش في الحياة، والكفاءة في تحقيق أهدافه وطموحاته، وما يمثل ذلك من أهمية تحقيق الصحة النفسية وصقل شخصية الشباب بشكل عام وطلبة الجامعة بشكل خاص.

وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة كونها اختارت مجتمع دراسة ذا خصوصية عالية، وهو طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، الهادف إلى تمكين وتطوير الشباب الفلسطيني، وزيادة دافعيتهم، وتحسين فرص منافستهم في سوق

مستوى المهارات الحياتية اليومية ومستوى التفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وطقت الاستبانتان على عينة ممثلة من المعلمين المتقاعدين بلغت (178) معلماً ومعلمة، وبينت نتائج الدراسة أن مستوى المهارات الحياتية اليومية لدى المعلمين الفلسطينيين كان كبيراً، وبمتوسط حسابي بلغ (2.33)، كما كان مستوى التفاؤل لديهم كبيراً، وبمتوسط حسابي بلغ (3.83)، بينما لم تظهر النتائج تأثيراً لمستوى المهارات الحياتية اليومية على التفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين عن العمل، وكذلك لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين مستوى المهارات الحياتية اليومية ومستوى التفاؤل لدى المعلمين المتقاعدين عن العمل تبعاً للجنس، أو مدة التقاعد، وأنه لا يوجد إمكانية للتنبؤ بالتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة من خلال مستوى ممارسة المهارات الحياتية اليومية، بينما أوصت الدراسة بإتاحة فرصة الاستمرار في العمل للمعلمين المتقاعدين عن العمل والذين تسمح إمكانياتهم الجسمية والنفسية بذلك، وكذلك استثمار وقت الفراغ في حياة المعلمين المتقاعدين في نواحي الأنشطة المختلفة وتوفير هذه الأنشطة لهم لأنهم يمتلكون الوقت الحر.

واقترحت دراسة الترك (2019) برنامجاً تربويًا لتنمية المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الأردنية الحكومية، وتكونت عينة الدراسة من (1547) طالباً وطالبة، و(153) عضو هيئة تدريس من الجامعة الأردنية الحكومية، استخدم المنهج الوصفي التطويري والاستبانة أداة للدراسة. وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة ممارسة المهارات الحياتية جاءت بدرجة متوسطة من وجهة نظر عينة الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية اللازمة لطلبة الجامعات الأردنية من وجهة نظرهم على مجال التفكير تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ووجود فروق في المهارات الحياتية تعزى لمغير الكلية، ما عدا مجال إدارة الذات ولصالح الكليات العلمية، وعدم وجود فروق في مستوى المهارات الحياتية تعزى لمعيار الجامعة وإلى التفاعلات الثنائية والثلاثية بين الجنس والكلية والجامعة، وفي ضوء النتائج اقترح برنامجاً تربويًا مقترحاً لتنمية المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الأردنية الحكومية، وأوصت الدراسة باعتماد البرنامج وتنفيذها بالجامعات الأردنية.

وتناولت دراسة التخايئة (2018) مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة مؤتة، وعلاقتها بمرونة الأنا لديهم وبعض المتغيرات الشخصية، ولتحقيق أهداف الدراسة اختيرت عينة عشوائية من طلبة الجامعة بلغت (383) طالباً وطالبة منهم (164) طالباً، و(219) طالبة، وطوّرت مقياسين هما مقياس المهارات الحياتية ومقياس مرونة الأنا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى المهارات الحياتية في الدرجة الكلية ومهارة حل المشكلات وتوكيد الذات جاء متوسطاً، ومهارة التواصل جاء مرتفعاً، وأن مرونة الأنا بالدرجة الكلية جاء متوسطاً، وأن مجال التوازن والابداع يتنبأ بنسبة كبيرة بالمهارات الحياتية، ويختلف الذكور عن الإناث في المهارات الحياتية، وتوكيد الذات والتواصل ولصالح الإناث.

وتمثلت مشكلة دراسة الحلوة (2014) في الوقوف على واقع

● السؤال الرابع: هل توجد فروق في متوسطات المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز باختلاف الجنس، والكلية، والتقدير الأكاديمي، ومكان الإقامة؟

● السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية بين درجتي الأمن النفسي والمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز؟

### فرضيات الدراسة:

للإجابة عن أسئلة الدراسة، صيغت الفرضيات الصفرية الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز تعزى لمتغيرات الجنس، والكلية، والتقدير الأكاديمي، ومكان الإقامة.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز تعزى لمتغيرات الجنس، والكلية، والتقدير الأكاديمي، ومكان الإقامة.

الفرضية الثالثة: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الأمن النفسي والمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز.

### أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في محاولتها الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة، وتتنحصر أهمية إجرائها في العديد من الاعتبارات النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

### الأهمية النظرية:

تبرز الأهمية النظرية لموضوع هذه الدراسة من خلال التعرف إلى ماهية الأمن النفسي، وتحديد الأساليب المناسبة لتعزيز الأمن النفسي لدى الطلبة الجامعيين المشاركين في برنامج تميز، إضافة للوقوف على دور البرامج اللامنهجية في تعزيز الأمن النفسي والمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات، ومدى تأثير تدريبهم على المهارات الحياتية التي تؤهلهم للدخول إلى عالم الأعمال والعمل ما بعد الحياة الجامعية، والذين تظهر عليهم بعض المشكلات النفسية والاجتماعية، مثل: القلق المعمم، حيث تسهم هذه الدراسة في لفت الانتباه لهم، ومن ثم مساعدتهم في مواجهة تحديات آثار انخفاض الأمن النفسي، وتقديم الخدمات النفسية والاجتماعية، وتساعد الدراسة الحالية في تقديم معلومات نظرية تتعلق بالأمن النفسي وارتباطه بالمهارات الحياتية التي يمتلكها طلبة الجامعات الفلسطينية، مما يسهم في فهم سيكولوجية الشباب المتوقع تخرجهم واعتمادهم على مهارات معينة يمتلكونها للحصول على العمل، وإثراء الدراسات الأخرى المتعلقة بهذه الدراسة.

### الأهمية التطبيقية:

من المتوقع أن تفيد نتائج الدراسة الحالية أصحاب القرار في الجامعات الفلسطينية من خلال تبني استراتيجيات معينة تساعد

العمل من خلال برنامج متكامل يقوم على تطوير قدراتهم الذاتية والحياتية بما يشمل تعزيز الثقافة العامة وتحفيزهم على التفكير النقدي البناء، وتعزيز مهارات التواصل، وتطوير مهاراتهم اللغوية، والتكنولوجية، والإدارية، والتنظيمية، والتخطيطية، وتزويدهم بالمهارات العملية، وربط معارفهم الأكاديمية باحتياجات سوق العمل، وهو ما لم تتناوله الدراسات السابقة بهذه الخصوصية في جمع متغيري الدراسة في دراسة واحدة ومن خلال استخدام المنهج الوصفي الارتباطي.

وقد استفادت الدراسة الحالية من بعض الدراسات السابقة في اختيار المنهجية الملائمة، والإجراءات لتنفيذ الدراسة، وبخاصة في مجال العينة، والأدوات، عملاً على تحقيق أهداف الدراسة، حيث اتفقت مع دراسة (عبد الله، 2020)، و(اسكندراني، 2016)، و(الشقري، 2020)، و(التخاينة، 2018)، و(Marginson، 2012)، وكذلك اختلفت في بعضهم مع الدراسة الحالية في أدوات الدراسة والهدف من الدراسة، كدراسة (حمادة، 2018)، ودراسة (Zotova & karapetyan، 2018)، ودراسة (Zhang & Liu، 2015).

### مشكلة الدراسة وأسئلتها

يعد الأمن النفسي أحد المفاهيم المهمة بعلم النفس، وأحد الجوانب المميزة للشخصية السوية، فالأفراد الذين لديهم الأمن النفسي بدرجة عالية هم الذين يتمتعون بالصحة النفسية، والذين يفتقدون إلى الشعور بالأمن النفسي قد تختل صحتهم النفسية.

وقد أشار (كفاي، 2005) إلى أن شعور الفرد بالأمن إحدى السمات التي تميز السلوك السوي، «حيث إن الفرد السوي يشعر بالأمن والطمأنينة بصفة عامة، وهذا لا يعني أن الشخص السوي لا ينتابه القلق ولا يشعر بالخوف ولا يخبر الصراع، بل إنه يقلق عندما يعرض له ما يثير القلق ويخاف إذا تهدد أمنه، ويخبر الصراع إذا واجه بعض مواقف الاختيار الحاسمة، أو بعض المواقف التي تتعارض فيها المشاعر. ولكنه في كل الحالات السابقة يسلك السلوك الذي يعمل مباشرة على حل المشكلة، أو يعمل على إزالة مصادر التهديد، ويحسم الأمر باتخاذ القرار المناسب في حدود إمكانياته (كفاي، 2005: 24).

إن وجود طلبة موشكون على التخرج يشعرون بالرضا والأمل في المستقبل أمر مهم بشكل إيجابي للتطور والنمو المجتمعي من جهة والتطور النفسي والمهاري للخريج من جهة أخرى. ومن الممكن فقط أن نتوقع من الناس الذين لا يشعرون بالقلق إزاء البطالة ويشعرون بالأمان أن يَتميزوا بالتطور الإبداعي في مهاراتهم الحياتية، وبهذا المعنى، من المهم أن يكون لدى الشباب وظيفة وأن يشعروا بالأمان لذواتهم على المستويين الفردي والاجتماعي. ومن هنا فإن مشكلة الدراسة تتحدد في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

● السؤال الأول: ما مستوى الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز؟

● السؤال الثاني: ما مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز؟

● السؤال الثالث: هل توجد فروق في متوسطات الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز باختلاف الجنس، والكلية، والتقدير الأكاديمي، ومكان الإقامة؟

بما يشمل الثقافة العامة، وتوسيع المدارك والمعارف لديهم، وتعزيز مهارات الاتصال والتعبير عن الذات، إضافة لتطوير مهاراتهم اللغوية والحاسوبية، والثانية تطوير القدرات اللازمة لانخراطهم بسوق العمل، عبر تزويدهم بالمهارات الحياتية والعملية، وربط معارفهم الأكاديمية النظرية باحتياجات سوق العمل، بما يتضمن المهارات الإدارية والتنظيمية والتخطيطية (منشورات منتدى شارك الشبابي، 2021).

### منهجية الدراسة واجراءاتها

منهجية البحث: اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كونه المنهج الملائم لطبيعة هذه البحث؛ إذ إن هذا المنهج لا يعتمد فقط على جمع المعلومات إنما يقوم بالربط، وتحليل العلاقة ما بين متغيرات البحث للوصول إلى الاستنتاجات المرجو الوصول إليها من خلال البحث (عوده وملكاوي، 1992).

### مجتمع البحث وعينته

#### أولاً: مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز والبالغ عددهم (1024) طالباً وطالبة، وهم من الطلبة المسجلين في العام الدراسي (2021/2020).

#### ثانياً: عينة البحث:

اختيرت عينة البحث كالتالي:

1. العينة الاستطلاعية: اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (44) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، وذلك بغرض التأكد من صلاحية أدوات البحث واستخدامها لحساب الصدق والثبات.
2. عينة البحث الأصلية: اختيرت عينة البحث بالطريقة القصدية من مجتمع البحث الأصلي؛ وقد بلغ حجم العينة (151) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز. والجدول (1) يبين توزيع عينة البحث حسب المتغيرات التصنيفية:

الجدول (1):

توزيع عينة البحث حسب المتغيرات التصنيفية

المتغير	الفئات	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	34	22.5
	أنثى	117	77.5
الكلية	المجموع	151	100.0
	علمية	44	29.1
	إنسانية	99	65.6
الكلية	طبية وتمريضية	8	5.3
	المجموع	151	100.0

الطلبة على تنمية قدراتهم وإمكانياتهم الذاتية، بما يساعدهم على بناء خياراتهم وتوقعاتهم بشكل سليم، فضلاً عن مساعدتهم على تعزيز أمنهم النفسي. وقد تفيد الدراسة في تطوير مكونات أي برامج إرشادية أو تدريبية يمكن تطويرها لمساعدة الخريجين المقبلين على سوق العمل، أو حتى الطلبة على مقاعد الدراسة لإدراك المهارات الحياتية اللازمة للتعامل مع متطلبات الحياة المختلفة بعد مرحلة دراستهم الجامعية.

### حدود الدراسة ومحدداتها

♦ الحدود المكانية: المحافظات الفلسطينية التي بها الجامعات المشاركة في برنامج تميز.

♦ المحددات الموضوعية: اقتصرت الدراسة على التعرف إلى مدى العلاقة بين الأمن النفسي والمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز.

♦ الحدود البشرية: طبقت الدراسة الحالية على طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز.

♦ الحدود الزمانية: يتحدد زمن الدراسة بالفصل الثاني من العام الدراسي (2020 / 2021).

كما تتحدد نتيجة الدراسة الحالية باقتصرها على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، ولهذا يمكن تعميم نتائجها على هذه الفئة فقط.

### التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

◀ الأمن النفسي: (Emotional Security): يعرف في منظور علم النفس بأنه: «شعور الفرد بأنه آمن على نفسه، محبوب لدى محيطه، وله مكانة اجتماعية مستقرة، وبيئة اجتماعية تحتضنه بكامل المودة وتشعره بالانتماء لها، والإحساس الصادق بالتفاعل معها، بيئة يشعر فيها الفرد بقدرته على العطاء والإسهام في حركة التطور والبناء، بيئة تشعره بأنه له مكانة مهمة بين أفراد المجتمع» (العنزي، 2014:92).

ويُعرف إجرائياً: بأنه الدرجة التي حصل عليها المستجيب كما وردت في فقرات مقياس الأمن النفسي الذي استخدمه الباحثان في هذه الدراسة.

◀ المهارات الحياتية (Life Skills): هي مجموعة من الأعمال والأنشطة يقوم بها الإنسان في حياته اليومية على شكل تفاعل مع الأشياء والأشخاص والمؤسسات، يتطلب هذا التفاعل التعامل معها بدقة ومهارة» (Bastian and Veneta, 2005).

وتُعرف إجرائياً: بأنها الدرجة التي حصل عليها المستجيب كما وردت في فقرات مقياس المهارات الحياتية الذي استخدمه الباحثان في هذه الدراسة.

◀ برنامج تميز: هو البرنامج الوطني لتدريب وتشغيل الشباب الفلسطيني الهادف إلى تمكين الشباب الفلسطيني من دخول سوق العمل وزيادة دافعيتهم وتحسين فرص منافستهم من خلال برنامج أنشطة وفعاليات متكامل صمم خصيصاً لهذا الغرض مستهدفاً طلبة الجامعات الفلسطينية لتدريبهم ضمن برنامج احترافي يعتمد على ركيزتين، الأولى تطوير قدراتهم الذاتية ومهاراتهم الحياتية

(Marginson, 2012).

الخصائص السيكومترية لمقياس الأمن النفسي  
صدق المقياس: للتحقق من صدق مقياس البحث اتبعت  
الإجراءات الآتية:

1. استخدم نوعان من الصدق كما يلي:

2. الصدق الظاهري (Face validity): للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الأمن النفسي، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (31) فقرة، إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات المحكمين وآرائهم، أجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة بعض الفقرات.

صدق البناء (Construct Validity): من أجل التحقق من الصدق للمقياس استخدم الباحثان أيضاً صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (44) من طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، ومن خارج عينة البحث المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط (بيرسون) (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس الأمن النفسي، كما هو مبين في الجدول (2):

## جدول (2)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الأمن النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=44)

الارتباط مع الدرجة الكلية	الفرقة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفرقة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفرقة
.68**	21	.71**	11	.73**	1
.43**	22	.59**	12	.65**	2
.52**	23	.64**	13	.65**	3
.35*	24	.64**	14	.57**	4
.30*	25	.38**	15	.67**	5
.47**	26	.51**	16	.36*	6
.28	27	.62**	17	.57**	7
.49**	28	.77**	18	.58**	8
.35*	29	.66**	19	.51**	9
.35*	30	.65**	20	.07	10
.49**	31	-	-	-	-

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ ) \*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .01$ )

معامل الارتباط التي تقل عن (0.30). تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (-0.30 أقل أو يساوي 0.70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70) تعتبر قوية، لذلك حذفت الفقرات (10، 27) وأصبح عدد فقرات المقياس (29).

ثبات مقياس الأمن النفسي: للتأكد من ثبات مقياس الأمن

## أداتي البحث:

لتحقيق أهداف البحث، اعتمد على أداتين لجمع البيانات، هما: مقياس الأمن النفسي، ومقياس المهارات الحياتية.

أولاً: مقياس الأمن النفسي: من أجل تحقيق الغاية المرجوة من البحث الحالي، طور الباحثان مقياس الأمن النفسي وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال، ومنها دراسة عبد الله (2020)، ودراسة سكندراني (2016)، ودراسة

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (2) أن قيمة معامل ارتباط الفقرات (10، 27) كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (0.35 – 0.73)، كما أن معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، إذ ذكر جاريسا (2011) (Garcia) أن قيمة



الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس المهارات الحياتية، عرّض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (43) فقرة، إذ أعتد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين، أُجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة بعض الفقرات.

صدق البناء: (Construct Validity) من أجل التحقق من الصدق للمقياس، استخدم صدق البناء على عينة استطلاعية مكونة من (44) من طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، ومن خارج عينة البحث المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (3):

النفسي، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (44) من طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، فقد استخدمت معادلة (كرونباخ ألفا) (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد قياس الصدق (29) فقرة، وقد بلغ معامل (كرونباخ ألفا) (0.91) وتعد هذه القيمة مناسبة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

ثانياً: مقياس المهارات الحياتية: لتحقيق الغاية المرجوة من البحث الحالي، وبعد اطلاع الباحثين على الدراسات السابقة، وعدد من المقاييس ذات العلاقة بالمهارات الحياتية، وبالرجوع إلى تصنيف منظمة الأمم المتحدة للطفولة -اليونسيف (2005) للمهارات الحياتية، طُور الباحثان مقياس المهارات الحياتية.

### الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الحياتية:

#### صدق المقياس:

استخدم نوعان من الصدق، وكما يلي:

1. الصدق الظاهري (Face validity): للتحقق من الصدق

#### جدول (3):

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس المهارات الحياتية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=44)

الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	.46**	.51	11	.82**	.59**	21	.26	.48**	33	.84**	.40**
2	.15	.37	12	.66**	.49**	22	.54**	.50**	34	.88**	.51**
3	.57**	.30*	13	.52**	.46**	23	.44**	.23	35	.81**	.47**
4	.62**	.34*	14	.70**	.43**	24	.51**	.52**	36	.51**	.38*
5	.54**	.25	15	.67**	.51**	25	.34*	.49**	37	.44**	.42**
6	.75**	.51**	16	.60**	.41**	26	.41**	.34*	38	.24	.52**
7	.54**	.55**	17	.33*	.23	27	.44**	.35*	39	.43**	.64**
8	.32*	.30*	18	.62**	.46**	28	.60**	.59**	40	.60**	.53**
9	.49**	.43**	19	.65**	.47**	29	.58**	.36**	41	.55**	.56**
10	.51**	.60**	20	.32*	.29	30	.47**	.55**	42	.59**	.45**
-	-	-	-	-	-	31	.54**	.31*	43	.41**	.24
-	-	-	-	-	-	32	.66**	.42**	-	-	-
	درجة كلية للبعد: 79**	درجة كلية للبعد: 75**		درجة كلية للبعد: 77**	درجة كلية للبعد: 60**						

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p < .05) \*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p < .01)

باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (0.30 – 0.88)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ إذ ذكر جارسيا (2011) (Garcia) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعتبر ضعيفة، والقيم

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (3) أن قيمة معامل ارتباط الفقرات (2، 5، 17، 20، 21، 23، 38، 43)، كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما

وفقاً للمعادلة التي استخدمها المصري (2014) لتفسير تقديرات المفحوصين على فقرات مقياس الأمن النفسي، ومقياس المهارات الحياتية وأبعاده، وهي على النحو الآتي:

$$= 3/5 - 1 = 1.33$$

(أعلى علامة - أدنى علامة / عدد الفئات) = 3/5 - 1 = 1.33، وعليه، يكون معيار التصحيح لكل من مقياسي الدراسة، بحسب ما هو موضح في الجدول (5):

#### جدول (5):

ترتيب الأبعاد للمهارات الحياتية حسب مستوى الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز

المتغير	المتوسط الحسابي	المستوى
المهارات الحياتية/الأمن النفسي	أدنى من 2.33	منخفض
	من 2.34-3.67	متوسط
	أعلى من 3.68	مرتفع

### تصميم البحث ومتغيراته

اشتمل البحث على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

#### ● المتغيرات المستقلة:

1. الجنس: وله مستويان هي: (1 - ذكر، 2 - أنثى).
2. الكلية: ولها ثلاثة مستويات هي: (1 - علمية، 2 - إنسانية، 3 - طبية وتمريضية).
3. التقدير الأكاديمي: وله ثلاثة مستويات هي: (1 - أقل من 75، 2 - من 75 إلى 85، 3 - أكثر من 85).
4. مكان الإقامة: وله ثلاثة مستويات هي: (1 - قرية، 2 - مدينة، 3 - مخيم).

#### ● المتغير التابع:

1. الدرجة الكلية التي تقيس الأمن النفسي لدى عينة البحث.
2. الدرجة الكلية والمجالات الفرعية التي تقيس المهارات الحياتية لدى عينة البحث.

### المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها قام الباحثان باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS، 2026)، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. معامل (كرونباخ ألفا) (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.
3. اختبار تحليل التباين الرباعي «بدون تفاعل» (4-way ANOVA "without Interaction").
4. اختبار تحليل التباين الرباعي متعدد المتغيرات (بدون تفاعل) (4-MANOVA "without Interaction").
5. اختبار أقل فرق دال (LSD).

التي تقع ضمن المدى (30- أقل أو يساوي 70). تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (70). تعتبر قوية، لذلك حذفت الفقرات: (2، 5، 17، 20، 21، 23، 38، 43)، وأصبح عدد فقرات المقياس (35) فقرة.

ثبات مقياس المهارات الحياتية: للتأكد من ثبات مقياس المهارات الحياتية، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (44) من طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، ومن خارج عينة البحث المستهدفة. وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس وأبعاده، فقد استخدم معامل (كرونباخ ألفا) (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، بعد قياس الصدق (35) فقرة، والجدول (4) يوضح ذلك:

#### جدول (4):

معاملات ثبات مقياس المهارات الحياتية بطريقة كرونباخ ألفا

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
مهارات إدارة الذات	8	.68
مهارات التفكير	8	.83
المهارات الاجتماعية	10	.73
مهارات العمل الجماعي	9	.88
الدرجة الكلية	35	.89

يتضح من الجدول (4) أن قيم معاملات معامل ثبات (كرونباخ ألفا) لمجالات مقياس المهارات الحياتية تراوحت ما بين (0.68 - 0.88)، كما يلاحظ أن معامل ثبات (كرونباخ ألفا) لدرجة الكلية بلغ (0.89)، وتعتبر هذه القيم مرتفعة وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

### تصحيح مقياسي البحث:

أولاً: مقياس الأمن النفسي: تكون مقياس الأمن النفسي في صورته النهائية بعد قياس الصدق من (29)، فقرة، وقد مثلت الفقرات جميعها الاتجاه الإيجابي للأمن النفسي باستثناء الفقرات: (14، 15، 23، 25، 26)، إذ عكست الأوزان عند تصحيحها، وذلك لصياغتها بالاتجاه السلبي.

ثانياً: مقياس المهارات الحياتية: تكون مقياس المهارات الحياتية في صورته النهائية من (35)، فقرة، وقد مثلت الفقرات الاتجاه الإيجابي للمهارات الحياتية باستثناء الفقرات: (2، 3، 4، 5، 19، 20، 21، 25)، إذ عكست الأوزان عند تصحيحها، وذلك لصياغتها بالاتجاه السلبي.

وقد طلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج (ليكرت (Likert) خماسي)، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجتان، غير موافق بشدة (1)، درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى الأمن النفسي، والمهارات الحياتية لدى عينة البحث، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح ما بين (1-5) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: عالية، متوسطة، ومنخفضة، وذلك

6. اختبار (بيرسون) (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة بين المهارات الحياتية والأمن النفسي، كذلك لفحص صدق أدواتي الدراسية.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الأمن النفسي

لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز؟  
للإجابة عن السؤال الأول، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مقياس الأمن النفسي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	3	تقديري واحترامي ل نفسي يشعرنى بالأمان	4.50	.729	90.0	مرتفع
2	10	أحب أن أعيش بين الناس وأتعامل معهم بمحبة ومودة	4.46	.737	89.2	مرتفع
3	6	ألتزم بالقيم الدينية وممارسة العبادات لأشعر بالاطمئنان	4.42	.786	88.4	مرتفع
4	8	أثق في قدرتي على حماية نفسي	4.33	.737	86.6	مرتفع
5	2	أنا محبوب من الناس	4.27	.739	85.4	مرتفع
6	29	أحب الاشتراك في الرحلات أو الحفلات الجماعية	4.26	.920	85.2	مرتفع
7	18	قوة شخصيتي تزيد من ثقتي في هذه الحياة	4.25	.842	85.0	مرتفع
8	1	أشعر بالثقة في قدرتي على مواجهة مشكلاتي ومحاولة حلها	4.23	.697	84.6	مرتفع
9	21	اقتراب الآخرين مني وقت الشدة يشعرنى بالأمان	4.21	.914	84.2	مرتفع
10	12	أستطيع أن أعيش وأعمل في انسجام مع الآخرين	4.19	.789	83.8	مرتفع
11	5	أشعر بأن لي قيمة وفائدة كبيرة في الحياة	4.18	.865	83.6	مرتفع
12	4	لدى قدرة على مواجهة الواقع حتى ولو كان مرأ	4.10	.893	82.0	مرتفع
13	27	أشعر بالسعادة لاهتمام الناس بي	4.09	.808	81.8	مرتفع
14	17	أشعر بالصحة والقوة	4.07	.884	81.4	مرتفع
15	13	أتكيف بسهولة وأكون سعيداً في أي موقف اجتماعي	4.00	.902	80.0	مرتفع
16	11	أحرص على تبادل الزيارات مع زملائي وأصدقائي	3.95	.908	79.0	مرتفع
17	9	أشعر بالأمن والاستقرار في حياتي الاجتماعية	3.93	.921	78.6	مرتفع
18	16	أشعر بالرضا عن إشباع حاجاتي	3.90	.862	78.0	مرتفع
19	20	أشعر بأن حياتي مطمئنة	3.84	.857	76.8	مرتفع
20	22	أشعر بالسعادة والرضى عن الحياة	3.84	1.007	76.8	مرتفع
21	19	أتعامل مع عبء الحياة وثقلها بمرونة	3.78	.951	75.6	مرتفع
22	24	أشعر بالارتياح عندما أتحدث مع الآخرين	3.75	.961	75.0	مرتفع
23	7	أتوقع الخير من الناس من حولي لأن الدنيا بخير	3.54	1.031	70.8	متوسط
24	28	أرى أن الاحتكاك بالناس يقلل المشكلات	3.16	1.161	63.2	متوسط
25	25	تنقصني مشاعر السعادة والفرح فأنا حزين معظم الوقت	3.10	1.153	62.0	متوسط
26	14	تنقصني مشاعر العاطفة والدفاء النفسي	3.05	1.165	61.0	متوسط
27	26	أعاني من الأرق مما يقلل شعوري بالراحة والهدوء	2.96	1.119	59.2	متوسط
28	15	ألوم نفسي من حين لآخر	2.54	1.136	50.8	متوسط
29	23	أشعر بالقلق بدون سبب من وقت لآخر	2.39	1.052	47.8	متوسط
		الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي	3.84	0.454	76.8	مرتفع

## جدول (6):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل بُعد من أبعاد مقياس المهارات الحياتية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	4	مهارات العمل الجماعي المشترك	4.37	.579	87.4	مرتفع
2	2	مهارات التفكير	4.06	.613	81.2	مرتفع
3	3	المهارات الاجتماعية	3.52	.465	70.4	متوسط
4	1	مهارات إدارة الذات	3.32	.530	66.4	متوسط
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية			3.82	0.422	76.4	مرتفع

يتضح من الجدول (6) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس المهارات الحياتية ككل بلغ (3.82) ونسبة مئوية (76.4) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن أبعاد مقياس المهارات الحياتية فتراوحت ما بين (3.32-4.37)، وجاء بُعد "مهارات العمل الجماعي المشترك" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.37) ونسبة مئوية (87.4) وبتقدير مرتفع، بينما جاء بُعد "مهارات إدارة الذات" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.32) ونسبة مئوية (66.4) وبتقدير متوسط.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل بُعد من أبعاد مقياس المهارات الحياتية كل بُعد على حدة، وعلى النحو الآتي:

## 1. مهارات العمل الجماعي المشترك

## جدول (7)

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	33	أستمع إلى أفكار الآخرين	4.53	.701	90.6	مرتفع
2	31	أنصت للآخر وأحاول فهمه	4.52	.701	90.4	مرتفع
3	28	أرى أن العمل الجماعي وسيلة لتبادل الخبرات والمعارف	4.46	.709	89.2	مرتفع
4	32	أساعد الآخرين في أن يشاركوا قصص النجاح لديهم	4.44	.718	88.8	مرتفع
5	27	استفيد من تجربة الآخرين في تطوير نفسي	4.38	.711	87.6	مرتفع
6	34	أتحاور مع الآخرين حول الأهداف المشتركة	4.37	.708	87.4	مرتفع
7	29	أسمجع مع الآخرين وأبادر للعمل معهم	4.27	.808	85.4	مرتفع
8	30	أتحمل الاختلاف مع الآخرين	4.20	.783	84.0	مرتفع
9	35	أنظر إلى الفشل على أنه جزء من عملية تحقيق الهدف	4.18	.994	83.6	مرتفع
		بُعد مهارات العمل الجماعي المشترك	4.37	.579	87.4	مرتفع



يتضح من الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن بُعد مهارات العمل الجماعي المشترك تراوحت ما بين (4.53-4.18)، وجاءت فقرة "أستمع إلى أفكار الآخرين" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.53) وبنسبة مئوية (90.6) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أنظر إلى الفشل على أنه جزء من عملية تحقيق الهدف" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.18) وبنسبة مئوية (83.6) وبتقدير مرتفع.

## 2. مهارات التفكير

جدول (8):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ل فقرات بُعد مهارات التفكير مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية						
الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	13	أحرص على اتخاذ القرارات التي يمكنني تنفيذها	4.23	.716	84.6	مرتفع
2	15	أقيم الآراء بطريقة موضوعية بعيدة عن التحيز والذاتية	4.18	.731	83.6	مرتفع
3	11	عندما أقوم بحل مشكلة، أختار حلاً واقعياً	4.15	.778	83.0	مرتفع
4	10	أنظر لكافة النتائج المحتملة عند حل أي مشكلة	4.09	.760	81.8	مرتفع
5	14	أحدد الأهداف التي أتمكن من تنفيذها قبل اتخاذ أي قرار	4.07	.749	81.4	مرتفع
6	16	أنتقد بشكل علمي بناء	4.06	.810	81.2	مرتفع
7	12	أضع خطة للسير عليها عند التعرض للمشكلات	3.87	.947	77.4	مرتفع
8	9	أنظر للأمام محاولاً منع المشكلات قبل حدوثها	3.86	.872	77.2	مرتفع
		بُعد مهارات التفكير	4.06	.613	81.2	مرتفع

يتضح من الجدول (8) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن بُعد مهارات التفكير تراوحت ما بين (3.86-4.23)، وجاءت فقرة "أحرص على اتخاذ القرارات التي يمكنني تنفيذها" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.23)، وبنسبة مئوية (84.6) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أنظر للأمام محاولاً منع المشكلات قبل حدوثها" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.86)، وبنسبة مئوية (77.2) وبتقدير مرتفع.

## 3. بُعد المهارات الاجتماعية

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ل فقرات بُعد المهارات الاجتماعية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية						
الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	18	أنا عضو مهم في عائلتي	4.42	.843	88.4	مرتفع
2	24	أشجع الآخر على الكلام فيما أعتبره مهماً	4.21	.777	84.2	مرتفع
3	17	معظم الناس الذين أعرفهم يحبونني	4.18	.895	83.6	مرتفع
4	23	أستطيع تكوين صداقات مع الآخرين	4.12	.886	82.4	مرتفع
5	26	أرحب بقيادة المناقشات الجماعية	4.04	.965	80.8	مرتفع
6	22	أستطيع إقناع الناس بوجهة نظري	3.95	.851	79.0	مرتفع
7	25	يقلقني التواجد مع عدد كبير من الناس	3.17	1.204	63.4	متوسط
8	21	أجد صعوبة في قول لا للآخرين	2.50	1.254	50.0	متوسط
9	19	أوجه النقد لأخوتي وأصدقائي وزملائي	2.36	1.098	47.2	متوسط
10	20	ألجأ إلى كبت مشاعري بدلاً من إظهارها	2.21	1.187	44.2	منخفض
		بُعد المهارات الاجتماعية	3.52	0.465	70.4	متوسط

يتضح من الجدول (9) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن بُعد المهارات الاجتماعية تراوحت ما بين (4)

42 - 2.21)، وجاءت فقرة "أنا عضو مهم في عائلتي" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.42) وبنسبة مئوية (88.4) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "ألجأ إلى كبت مشاعري بدلاً من إظهارها" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.21) وبنسبة مئوية (44.2) وبتقدير منخفض.

#### 4. بعدُ مهارات إدارة الذات

##### جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات بعدُ مهارات إدارة الذات مرتبةً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	8	أستطيع تحديد أولوياتي بنجاح	3.97	.894	79.4	مرتفع
2	1	لدي المقدرة على التعامل مع الإحباطات عند الفشل	3.86	.872	77.2	مرتفع
3	6	أقوم بأداء المهام المطلوبة في الوقت المحدد لها	3.80	.931	76.0	مرتفع
4	7	ألتزم بتنفيذ جدول أعمالي في مواعيده	3.77	.932	75.4	مرتفع
5	5	أشعر بأن علاقاتي مع الناس سيئة وتشوبها المشاحنات	3.75	1.066	75.0	مرتفع
6	4	أشعر بضعف الإنجاز والطموح	3.04	1.188	60.8	متوسط
7	2	أشعر بأنني شخص مندفع	2.34	1.000	46.8	متوسط
8	3	أشعر بالملل من رتابة الحياة وعدم التجديد	2.05	1.097	41.0	منخفض
		بعدُ مهارات إدارة الذات	3.32	0.530	66.4	متوسط

**النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز تعزى لمتغير: الجنس، الكلية، التقدير الأكاديمي، مكان الإقامة؟

للإجابة عن السؤال الثالث، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز تعزى لمتغيرات: الجنس، الكلية، التقدير الأكاديمي، مكان الإقامة، والجدول (11) يبين ذلك:

##### جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز تعزى لمتغير: الجنس، الكلية، التقدير الأكاديمي، مكان الإقامة

المتغير	المستوى	الأمن النفسي	
		المتوسط	الانحراف
الجنس	ذكر	3.85	.503
	أنثى	3.83	.441
	علمية	3.76	.547
الكلية	إنسانية	3.86	.408
	طبية وتمريضية	4.01	.426
التقدير الأكاديمي	أقل من 75	3.87	.356
	من 75 إلى 85	3.80	.469

يتضح من الجدول (10) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن بعدُ مهارات إدارة الذات تراوحت ما بين (3.97 - 2.05)، وجاءت فقرة "أستطيع تحديد أولوياتي بنجاح" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.97)، وبنسبة مئوية (79.4) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أشعر بالملل من رتابة الحياة وعدم التجديد" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.05)، وبنسبة مئوية (41.0) وبتقدير منخفض. وبالتالي أظهرت النتائج أن مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز كان مرتفعاً، إذ بلغ متوسط المهارات الحياتية ككل (3.82) وبنسبة مئوية (76.4).

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الشقري، 2020)، ودراسة (الهمص، 2020) اللتين أشارتا إلى أن مستوى المهارات الحياتية لدى أفراد الدراساتين مرتفع، وأختلفت مع دراسة (الترك، 2019)، ودراسة (التخاينة، 2018)، اللتين أشارتا إلى أن مستوى المهارات الحياتية لدى الأفراد كان متوسطاً، وكذلك اختلفت مع دراسة (الخلوة، 2014) و(السيد، 2007)، اللتين أشارتا إلى قصور مستوى المهارات الحياتية لدى الأفراد. وتعزى الدرجة المرتفعة لمستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، إلى أنهم يتمتعون بقدر عالي من المهارات الحياتية والإحساس بالكفاءة والمهارة التي تقود إلى استراتيجيات التعامل الفعالة، وهنا يكمن دور برنامج تميز في تمكين الطلبة المشاركين، وتطوير قدراتهم الذاتية، ومهاراتهم الحياتية بما يشمل تعزيز الثقافة العامة وتحفيزهم على التفكير النقدي البناء وتوسيع المدارك والمعارف لديهم، وتعزيز مهارات الاتصال والتعبير عن الذات، واحترام الاختلاف بين الناس وكذلك تطوير مهاراتهم اللغوية والتكنولوجية وروح الاستكشاف، مما أسهم في صقل شخصياتهم وعزز من إمتلاكهم للمهارات الحياتية.

الدالة الإحصائية	F قيمة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
		.208	143	29.675	الخطأ

يتضح من الجدول (12) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) على مقياس الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز تعزى لمتغيرات: الجنس، الكلية، التقدير الأكاديمي، مكان الإقامة، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (عبد الله، 2020)، ودراسة (حمادة، 2018)، ودراسة زوتوفا وكارابيتيان (Zotova and karapetyan, 2018)، ويعزى ذلك لشعور الطالب المشارك في برنامج تميز بأنه قادر على إقامة علاقات اجتماعية، مع أفراد أسرته وأصدقائه وزملائه وأنه لا يشعر بالتهديد أو القلق مع زملائه، إضافة لأجواء الهدوء والاسترخاء والاستقرار الانفعالي التي يوفرها البرنامج للطلبة المشاركين سواسية على اختلافاتهم من حيث الجنس، أو الكلية أو تحصيلهم الأكاديمي أو مكان إقامتهم.

**النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز تعزى لمتغيرات: الجنس، الكلية، التقدير الأكاديمي، مكان الإقامة؟

للإجابة عن السؤال الرابع، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز تعزى لمتغيرات: الجنس، الكلية، التقدير الأكاديمي، مكان الإقامة، والجدول (13) يبين ذلك:

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز تعزى لمتغير: الجنس، الكلية، التقدير الأكاديمي، مكان الإقامة

الدرجة الكلية	مهارات العمل الجماعي المشترك		المهارات الاجتماعية		مهارات التفكير		مهارات إدارة الذات		المتغيرات		
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M			
									المستوى		
	.45	3.79	.76	4.30	.40	3.43	.71	4.18	.43	3.26	ذكر
	.42	3.83	.52	4.39	.48	3.54	.58	4.03	.56	3.34	أنثى
	.49	3.70	.76	4.22	.47	3.42	.76	4.02	.50	3.16	علمية
	.39	3.86	.49	4.43	.47	3.55	.56	4.06	.53	3.39	إنسانية
	.30	3.98	.30	4.53	.34	3.61	.35	4.33	.55	3.45	طبية وتمريضية
	.29	3.86	.39	4.54	.42	3.52	.55	4.05	.45	3.31	أقل من 75
	.44	3.77	.56	4.27	.50	3.49	.56	4.05	.54	3.27	من 75 إلى 85
	.51	3.89	.75	4.40	.45	3.56	.79	4.13	.58	3.48	أكثر من 85

المتغير	المستوى	الأمن النفسي	
		المتوسط	الانحراف
	أكثر من 85		.525
	3.89		
	قرية	3.79	.491
مكان الإقامة	مدينة	3.84	.456
	مخيم	3.94	.349

يتضح من الجدول (11) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية على مقياس الأمن النفسي في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس الأمن النفسي، فقد أجري تحليل التباين الرباعي «بدون تفاعل» (4-way ANOVA "without Interaction")، والجدول (12) يبين ذلك:

جدول (12)

تحليل التباين الرباعي (بدون تفاعل) على مقياس الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز تعزى لمتغير: الجنس، الكلية، التقدير الأكاديمي، مكان الإقامة

الدالة الإحصائية	F قيمة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.908	0.013	.003	1	0.003	الجنس
.322	1.141	.237	2	0.474	الكلية
.404	0.911	.189	2	0.378	التقدير الأكاديمي
.330	1.118	.232	2	0.464	مكان الإقامة

المتغيرات	مهارات إدارة الذات	مهارات التفكير	المهارات الاجتماعية	مهارات العمل الجماعي المشترك	الدرجة الكلية
قرية	3.20	4.00	3.44	4.37	3.75
مكان الإقامة	3.38	4.07	3.57	4.36	3.84
مخيم	3.45	4.20	3.55	4.40	3.89

M = المتوسط الحسابي SD = الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (13) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الحياتية في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس المهارات الحياتية، فقد أجري تحليل التباين الرباعي متعدد المتغيرات «بدون تفاعل» ((4-MANOVA "without Interaction"، والجدول (14) يبين ذلك:

#### جدول (14)

تحليل التباين الرباعي المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس المهارات الحياتية تعزى لمتغير: الجنس، الكلية، التقدير الأكاديمي، مكان الإقامة

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	مهارات إدارة الذات	.357	1	.357	1.384	.241
	مهارات التفكير	.302	1	.302	.791	.375
	المهارات الاجتماعية	.528	1	.528	2.491	.117
	مهارات العمل الجماعي المشترك	.243	1	.243	.743	.390
الكلية	الدرجة الكلية	.119	1	.119	.695	.406
	مهارات إدارة الذات	2.157	2	1.079	4.180	.017*
	مهارات التفكير	.421	2	.211	.552	.577
	المهارات الاجتماعية	.809	2	.405	1.908	.152
التقدير الأكاديمي	مهارات العمل الجماعي المشترك	1.348	2	.674	2.063	.131
	الدرجة الكلية	1.044	2	.522	3.039	.051
	مهارات إدارة الذات	1.213	2	.607	2.352	.099
	مهارات التفكير	.215	2	.107	.281	.756
مكان الإقامة	المهارات الاجتماعية	.138	2	.069	.325	.723
	مهارات العمل الجماعي المشترك	1.864	2	.932	2.852	.061
	الدرجة الكلية	.520	2	.260	1.514	.223
	مهارات إدارة الذات	2.173	2	1.087	4.212	.017*
مكان الإقامة	مهارات التفكير	.446	2	.223	.583	.559
	المهارات الاجتماعية	.961	2	.480	2.264	.108
	مهارات العمل الجماعي المشترك	.223	2	.111	.341	.712
	الدرجة الكلية	.742	2	.371	2.159	.119



مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدالة الإحصائية
الخطأ	مهارات إدارة الذات	36.894	143	.258		
	مهارات التفكير	54.601	143	.382		
	المهارات الاجتماعية	3.338	143	.212		
	مهارات العمل الجماعي المشترك	46.732	143	.327		
	الدرجة الكلية	24.554	143	.172		

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتبين من الجدول (14) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) على الدرجة الكلية، والمجالات الفرعية لمقياس المهارات الحياتية تعزى لمتغيرات: الجنس، والكلية، والتقدير الأكاديمي، ومكان الإقامة. بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية في بعد مهارات إدارة الذات تبعاً لمتغيري الكلية، ومكان الإقامة. وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لبعدها مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز تعزى لمتغيري: الكلية، ومكان الإقامة أُجري اختبار أقل فرق دال (LSD) والجدولان (15) (16) يوضحان ذلك:

جدول (16)

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على بعد مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز تعزى لمتغير مكان الإقامة

المتغير	المستوى المتوسط	قرية	مدينة	مخيم
مهارات إدارة الذات	قرية	3.20	-0.18	-0.25*
	مديةنة	3.38		
	مخيم	3.45		

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (16) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في بعد مهارات إدارة الذات تبعاً لمتغير مكان الإقامة بين (قرية) من جهة وكل من (مدينة) و(مخيم) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من (مدينة) و(مخيم).

وقد تعزى هذه النتيجة إلى طبيعة الحياة في المدينة والمخيم، فهي حياة ضاغطة بمسؤولياتها ومتطلباتها مقارنة بالحياة في القرية، إضافة إلى أن توافر الفرص للطلبة من: المدن، والمخيمات بالاشتراك بالأنشطة والفعاليات اللامنهجية بشكل دائم، أحدث لديهم حالة من اللامبالاة، والاعتيادية، بعكس الطلبة القاطنين في القرى، فإن طبيعة الاختلافات والفروق الخدمائية، وطبيعة البيئة المعاشة تجعل لدى طلبة القرى تعطش دائم للانخراط بالفعاليات والأنشطة والدورات التدريبية التي تسهم في تحقيقهم لذواتهم وإدارتها بالطريقة المثلى. ويرى الباحثان أن هذه النتيجة منطقية في ظل نظام الحياة المدنية بتفاصيلها، مقارنة بانعدام الفرص لدى الشباب والطلبة من القرى، كون الإقامة في المدينة أو المخيم أكثر إجهاداً للذات.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباط دالة إحصائية بين الأمن النفسي والمهارات الحياتية لدى طلبة

جدول (15)

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على بعد مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز تعزى لمتغير الكلية

المتغير	المستوى المتوسط	علمية	إنسانية	طبية وتمريضية
مهارات إدارة الذات	علمية	3.16		-0.22*
	إنسانية	3.39		
	طبية وتمريضية	3.45		

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (15) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في بعد مهارات إدارة الذات تبعاً لمتغير الكلية بين (علمية) و(طبية وتمريضية)، وجاءت الفروق لصالح (طبية وتمريضية).

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (السيد، 2007)، واختلفت مع دراسة (الترك، 2019) إذ كانت الفروق في مجال إدارة الذات لصالح الكليات العلمية، وقد تفسر هذه النتيجة باعتبار طبيعة تركيز هذه التخصصات على المواد الدراسية والمختبرات أكثر من التركيز على شخصية الطالب نفسه، فطلبة الكليات الطبية والتمريضية يقضون ساعات دراسية أطول من طلبة الكليات الأخرى لطبيعة المواد الدراسية النظرية، والساعات العملية التي يقضونها في المختبرات، والعيادات التدريبية. لذا يرى الباحثان أن هذه النتيجة منطقية باعتبار أن طلبة الكليات الطبية والتمريضية يختلفون على طلبة الكليات الأخرى باستخدامهم طرقاً أكثر تعقيداً؛ لتحقيق إدارة الذات، كونهم يتعاملون مع مساقات دراسية تستدعي استخدام مهارات عليا في التفكير والتركيز بالدراسة، وهذا بدوره يشعرهم بأنهم لا يمتلكون القدر الكافي من المهارات الحياتية بشكل عام ومهارات إدارة الذات على وجه الخصوص.

## الاستنتاجات والتوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، فإنه يمكن التوصية بالآتي:

1. تضمين خطط عمل عمادات شؤون الطلبة في الجامعات الفلسطينية برامج مشابهة لبرنامج تميز، بحيث يساهم ذلك في تحقيق الأمن النفسي، وتعزيز المهارات الحياتية لدى أكبر عدد ممكن من طلبة الجامعات.

2. تضمين خدمات الإرشاد التربوي والنفسي في الجامعات الفلسطينية برامج تتعلق بتعريف الطلبة بمفاهيم الأمن النفسي وسبل واليات تحقيقه.

3. استحداث مواد ومساقات ضمن المناهج التي تدرس في التخصصات المختلفة تتعلق بتعليم المهارات الحياتية للطلبة، وإكسابهم مجموعة من المهارات الشخصية، والاجتماعية والمتخصصة، أو تحويل البرنامج لمساق يدرس في الجامعات الفلسطينية.

4. إجراء دراسات حول العلاقة بين الأمن النفسي والمهارات الحياتية من خلال عينات أكثر شمولية لعدد أكبر من الجامعات.

## المصادر والمراجع العربية:

- إبراهيم، محمد أنور. (2014). الاتجاه نحو التعلم في ضوء مارزانو وعلاقته بدرجة وعي عينة من طلاب كلية المعلمين بجامعة الملك سعود ببعض المهارات الحياتية. مجلة كلية التربية، 24(2)، 139 - 222.
- اسكندراني، أماني. (2016). الأمن النفسي وعلاقته بالإيثار: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، 38(1)، 63 - 94.
- البدرواني، جلال. (2004). الأمن النفسي وعلاقته بالتوجيه الزمني لدي طلبة جامعة الموصل. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الموصل، العراق.
- التخائنة، صهيب. (2018). المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقتها بمرونة الأنا لديهم. مجلة دراسات العلوم التربوية، 45(4)، 516 - 531.
- الترك، رنا. (2019). برنامج تربوي مقترح لتنمية المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الأردنية الحكومية. دراسات-العلوم التربوية، 46(4)، 631 - 650.
- تعيسه، رغداء. (2014). مستوى الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي - دراسة ميدانية على عينة من الأحداث المقيمين في دار خالد بن الوليد للإصلاح في منطقة قدسيا بمحافظة دمشق، مجلة جامعة دمشق، 30(2)، 92 - 93.
- جامعة القدس المفتوحة. (2020). المهارات الحياتية. رام الله، فلسطين.
- جبر، محمد. (1996). بعض المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالأمن النفسي. مجلة علم النفس، 10(2)، 80 - 93.
- الحلوة، طرفة إبراهيم. (2014). المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في ضوء التحديات المعاصرة. مجلة العلوم

الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز؟

للإجابة عن السؤال الخامس، استُخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين مقياسي الأمن النفسي، والمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، والجدول (17) يوضح النتائج.

جدول (17)

قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسي الأمن النفسي والمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز (ن=151)

المهارات الحياتية				
المهارات	مهارات العمل	المهارات الاجتماعية	مهارات التفكير	مهارات إدارة الذات
المهارات الحياتية ككل	مهارات العمل الجماعي المشترك	المهارات الاجتماعية	مهارات التفكير	مهارات إدارة الذات
	معامل ارتباط بيرسون			
	.768**	.538**	.597**	.637**
الأمن النفسي				.621**

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .01$ )

يتضح من الجدول (17) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) بين الأمن النفسي والمهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تميز، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ( $0.768 \times \times$ ) وجاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى كلما ازدادت درجة الأمن النفسي، ازداد مستوى المهارات الحياتية.

وقد تفسر هذه النتيجة بحسب ما يشير إليه مفهوم الأمن النفسي كونه يتداخل في مؤشرات مع مفاهيم أخرى، مثل: الطمأنينة الانفعالية، والأمن الذاتي، والتكيف الذاتي، والرضا عن الذات، ومفهوم الذات الإيجابي، والتوازن الانفعالي، ... الخ، وبخاصة كما أوضحه (ماسلو) بأنه الحاجة إلى الأمن والأمان، والاستقرار، والحماية، والتحرر من الخوف والقلق، والإحساس بعدم الخطر، والحاجة إلى الترابط والنظام، والقانون، والحدود (Maslo، 1970). كما أنه يصنف في مكونين، أحدهما داخلي يتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات، والآخر خارجي يظهر في عملية التكيف الاجتماعي مع الآخرين، والتفاعل معهم بعيداً عن العزلة والوحدة، التي تخل بالتوازن النفسي للشباب والمراهقين، وتؤثر على مستوى توافقهم الاجتماعي.

فمن خلال تحقيق الأمن النفسي يميل الطلبة إلى أن يكونوا جيدين يحققون المزيد من النجاحات، ويسعون لتتحول أحلامهم إلى حقائق، وهذا من شأنه يجعلهم جادين دوماً لامتلاك المهارات الحياتية التي تميزهم عن الآخرين. وبالتالي، تحقيقهم للأمن النفسي يشبع حاجاتهم الأساسية، ويزيد من ثقتهم بنفسهم وبالأخرين، فهو من أهم الدعائم التي تركز عليها الصحة النفسية، ومن السمات المميزة للسلوك السوي الذي لا ينفي الشعور بالقلق، والخوف، والصراع بصورة متوقعة من أجل إزالة مصادره ومسبباته، والعودة إلى حالة الاتزان النفسي. ونجح برنامج تميز في توفير جو من الأمن النفسي للمشاركين فيه من طلبة الجامعات الفلسطينية، وأسهم بشكل كبير في تطوير قدراتهم الذاتية ومهاراتهم الحياتية.

- التربوية، 22(3)، 177 – 218.
- حمادة، عمر السيد. (2018). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الأمن النفسي أثره على دافعية الإنجاز لدى عينة من الطلاب الموهوبين ذوي الإعاقة السمعية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مصر، 29(116)، 46 – 84.
  - زهران، حامد. (1989). الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي. مجلة دراسات تربوية، 4(19)، 296 – 297.
  - زهران، حامد. (2002). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
  - السيد، مريم. (2007). حاجات طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، 49(4)، 103 – 141.
  - الشقري، شمعة. (2020). مدى امتلاك خريجات كلية العلوم والآداب بشرونة للمهارات الحياتية وتوظيفها أثناء التدريب الميداني. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، 6(6)، 81 – 115.
  - الصبان، سالم محمد. (2007). "البطالة بين السعوديون وتحديات المستقبل". جريدة الوطن السعودية. العدد 24، تاريخ النشر 8/9/2007.
  - الصوافي، محمد. (2008). مستوى الأمن النفسي لدى عينة من طلبة جامعة نزوى. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نزوة، سلطنة عمان.
  - عبد الله، عبد الله. (2020). استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الشباب المتمدرسين: دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري "تلاميذ الثالثة ثانوي-طلاب الجامعة. مجلة المحترف، 19(6)، 137 – 164.
  - عوده، أحمد وملكواوي، فتحي حسن. (1992). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي. إربد: مكتبة الكتابي، الأردن.
  - كفاي، علاء الدين. (2005). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الرياض: دار النشر الدولي.
  - المصري، محمد عبد المجيد. (2014). مظاهر السلوك الاجتماعي وعلاقته بمستوى القلق والاكتئاب والكفاية الذاتية المدركة لدى المراهقين في الأردن، مجلة كلية التربية – جامعة بنها، 25(97)، 151 – 183.
  - منشورات منتدى شارك الشبابي. (2021). رام الله، فلسطين.
  - الهمص، عبد الفتاح. (2020). المهارات الحياتية اليومية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المعلمين الفلسطينيين المتقاعدين عن العمل. المجلة التربوية، 34(135)، 229 – 261.
- ### المصادر والمراجع العربية مترجمة:
- Ibrahim, M. I. (2014). The trend towards learning in light of Marzano model and its relation to the awareness degree with some life skills among a sample of students at Teachers College at King Saud University. *Journal of Education College*, (2)24, p.139-222.
  - Iskandarani, A. (2016). Psychological security and its relationship with altruism: A field study on a sample of students at the Faculty of Education at Damascus University. *Al-Baath Journal for Educational Sciences*, (1)38, p.63-94.
  - Al-Badrani, J. (2004). Psychological security and its relation to temporal guidance among University of Mosul students. Unpublished MA. thesis. University of Mosul, Iraq.
  - Al-Takhayneh, S. (2018). Life skills among Mutah University

