

علاقة بعض المهارات الحياتية بالثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

The relationship of some life skills to Self-confidence among students of the Institute of Sciences and Technical of Physical and Sport Activities.

علوان رفيق*¹، أحمد رافع²

¹ مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة البويرة، الجزائر، r.alouane@univ-bouira.dz

² مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة البويرة، الجزائر، a.rafa@univ-bouira.dz

تاريخ النشر: 2022/05/30

تاريخ القبول: 2022/05/15

تاريخ الإرسال: 2021/12/01

الملخص:

هدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين بعض المهارات الحياتية مع الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف الدراسة وتطبيق مقياس المهارات الحياتية ومقياس الثقة بالنفس على عينة عشوائية قوامها (50) طالبا من جامعة البويرة، حيث تم استخلاص النتائج وتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة (spss) وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة طردية دالة إحصائيا بين المهارات الحياتية والثقة بالنفس، وعليه أوصى الباحثان بالعمل على مساعدة الطلبة في اكتساب مختلف المهارات التي تساعدهم على تجاوز المشكلات النفسية والمواقف الضاغطة التي قد يتعرضون لها خلال حياتهم الجامعية، والتعامل الإيجابي والفعال معها.

الكلمات المفتاحية: المهارات الحياتية، الثقة بالنفس، الطالب الجامعي.

Abstract:

The present study aims to know the relationship between life skills and the self confidence of the students of the Institute of Sciences and Technical of Physical and Sport Activities at the University of Bouira, The two researchers used the descriptive approach to achieve the objectives of the study and the application of the life skills scale and the self confidence on a random sample of 50 students, The results were summarized and analyzed using statistical analysis is social sciences program (spss), The results showed a statistically significant correlation between life skills and self

confidence, Accordingly Accordingly, the researchers recommended Working on helping students acquire various skills that help them overcome psychological problems and stressful situations that they may be exposed to during their university life, and deal positively and effectively with them.

Key words : Life Skills, self confidence, university student.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العصر الحالي ثورة علمية وتكنولوجية ضخمة أدت إلى حدوث الكثير من التغيرات في شتى الميادين، الاقتصادية، الاجتماعية، الثقافية، السياسية، التربوية، وحتى تستطيع المجتمعات مواكبة هذا التطور أصبح لزاما عليها تبني استراتيجيات تساعد على الاستثمار الامثل في الرأس مال البشري حتى تستطيع مجابهة رهانات وتحديات هذا العصر، مما يستدعي التطوير في النظم التربوية بما يساعد في بناء نظم اجتماعية تناسب التغيرات التي فرضها هذا العصر، وتساعد الأفراد على التكيف الإيجابي والتعامل الفعال مع مختلف المواقف والتحديات في حياتهم اليومية من خلال اكسابهم المهارات اللازمة لذلك.

حيث يشير أبو حماد (2017، ص19) أن المهارات الحياتية تساعد الأفراد على التكيف مع أنفسهم ومع المجتمع الذي يعيشون فيه، وتركز على تحمل المسؤوليات الشخصية، كفهم الذات والآخرين والتعامل مع الذات، والمهارات المنزلية المتعددة والمهارات الصحية والأنشطة الاقتصادية، والتفاعل الاجتماعي، وإدارة المشاعر ومهارات التفاوض، والتأثير والتأثر البيئي، والقدرة على التفكير الابتكاري، والقدرة على حل المشكلات للوصول الى الأهداف، وتفاذي حدوث الأزمات، مواجهة التحديات، والقدرة على إدخال التعديلات في مجالات الحياة لخدمة الفرد والمجتمع.

فعملية اكساب المهارات الحياتية للطلبة تعد من أهم النواتج الهامة لأي معهد وفي أي مرحلة دراسية، ذلك أن التربية في جوهرها تسعى إلى اكساب المهارات الحياتية للطلبة وتؤهلهم لمعايشة الانفتاح على المجتمع والتعامل معه،

وتمكنهم من العمل والمشاركة في العملية التنموية (بشير، حملاوي، 2015، ص317).

كما نجد أن المهارات الحياتية التي يحتاجها الأفراد تختلف باختلاف المجتمعات والأزمنة، وتتباين هذه المهارات من حيث الأهمية تبعاً للتطورات والتغيرات الحاصلة في العالم، فالتقدم التكنولوجي المتسارع يتطلب تطوراً وتغيراً مستمرين في المهارات الحياتية يكون متزامناً مع اختلاف المراحل العمرية اختلاف متطلباتها بهدف الوصول إلى حياة سعيدة ونجاح عملي في التعامل مع المحيط، فضلاً عن تطوير القدرات الذاتية في مواجهة المشكلات والتحديات، وتطوير القدرات العقلية العليا المرتبطة بالاكتشاف والنقد والتحليل والإبداع وحل المشكلات (فرحان، الحديدي، 2016، ص321).

ولقد حظي موضوع المهارات الحياتية لدى الطالب الجامعي باهتمام الباحثين وتناولته دراسات عديدة، وتم البحث فيه من زوايا مختلفة باعتباره من أهم المواضيع التي تركز على إمداد المجتمع بالشباب الكفاء القادر على تحمل مسؤولياته بكفاءة عالية، حيث نجد دراسة الهلابي (2013) التي هدفت إلى التعرف على علاقة البيئة الجامعية بالمهارات الحياتية لدى طالبات كلية التربية بجامعة طيبة، وكان أهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين البيئة الجامعية والمهارات الحياتية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص والمستوى الدراسي.

وأيضاً دراسة صغير نور الدين (2012) التي هدفت إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية، عند الناشئين حسب متغير نوع الرياضة، رياضات فردية ورياضات جماعية، وكذا معرفة علاقة الالتزام الرياضي بالمهارات الحياتية، وكانت أهم نتائجها أن الناشئين الممارسين للرياضات الجماعية يتميزون بدرجة عالية في كل من المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، مهارة الاتصال والتواصل، في حين تميز

الناشئون الممارسون للرياضات الفردية في المهارات النفسية والأخلاقية ومهارة الاعتماد على النفس، وأن خبرة الممارسة تلعب دورا إيجابيا في اكتساب الناشئين للمهارات الحياتية.

كما جاءت دراسة بشير وحملوي (2015) التي هدفت إلى التعرف على دور التكوين في إكساب طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعض المهارات الحياتية، وتوصلت أن التكوين مقبول إلى حد ما.

والثقة بالنفس تعد من المكونات الأساسية للشخصية السوية، وهي أساس كل نجاح وإنجاز، فتستطيع إنجاز أي شيء تريده إذا كنت تحتاجه بشدة، فليس هناك حدود لما يمكنك إنجازه، إلا القيود التي تفرضها على تفكيرك، لأن الفرد الوثاق بنفسه له أهدافه وخططه، وإن مفتاح الثقة بالنفس هو أن تحدد ماذا تريد وأن تتصرف وكأنك من المستحيل أن تفشل، فالخوف والشك هما العدوان الرئيسيان للنجاح والتفوق، فبدون ثقتك بنفسك لن تستطيع متابعة حياتك بشكل طبيعي، وعدم الثقة بالنفس تنتج من عدم معرفة الفرد كيف يتعامل مع المواقف الجديدة، كما أنه لا يستطيع وضع هدف لتحقيقه في الحياة (داود، 2015، ص115)، حيث أن موضوع الثقة بالنفس من بين المواضيع المثيرة للاهتمام، والتي لها علاقة مباشرة بشخصية الفرد، كما يعتبر من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة التي يعيش فيها (حسين، عينو، 2017، ص93).

فالثقة بالنفس إحدى معايير الشخصية المتزنة ومن أهم مقومات النجاح والتكيف، وهي تمثل سمة هامة ومظهرا من مظاهر الصحة النفسية للفرد، فهي تنمو وتتطور مع الفرد منذ الصغر، وهي تمثل ادراك الفرد لكفاءته ومهاراته، أي تركز على الجانب العقلي ألا وهو الادراك الذي يولد عنده قوة وشجاعة وثقة لمواجهة مختلف المواقف بكفاءة وفاعلية (عواريب، عميرات، 2016، ص262).

وتوجد العديد من الدراسات التي اهتمت بالثقة بالنفس كدراسة عواريب

لخضر وعميرات فاطمة (2016) التي هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي قائم الإرشاد المتمركز حول العميل لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين، وكانت أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج، وكذلك بالنسبة للمقياس البعدي والتتبعي، في حين لا توجد فروق في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة.

وإلى ذلك، دراسة الهادي سريّة (2014) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وفق متغيري الجنس والتخصص، وتوصلت إلى أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع، مع وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الذكور، وكذا بين تخصص العلميين والأدبيين. إذ نجد أن امتلاك الطالب للمهارات الشخصية والمهارات النفسية يكسبه ثقة كبيرة في التعامل مع مختلف المواقف التي قد تصادفه، ويؤهله لتجاوز عديد المشكلات التي قد يتعرض لها بثقة واقتدار، ومن هنا تظهر الأهمية الكبيرة للمهارات الحياتية ودورها في زيادة ثقة الفرد بنفسه، وفي ضوء ما سبق تم طرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المهارات الحياتية والثقة بالنفس لدى الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عند مستوى الدلالة 0.05 ؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المهارات الحياتية والثقة بالنفس لدى الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عند مستوى الدلالة 0.05.

3- أهداف البحث:

هدف البحث الحالي للتعرف على: طبيعة العلاقة بين المهارات الحياتية بأبعادها الخمسة (مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار، مهارة الوعي الذاتي والتعاطف، مهارة التفكير الابداعي والتفكير الناقد، مهارة إدارة المشاعر ومواجهة الضغوط، مهارات التواصل مع الآخرين) والثقة بالنفس لدى الطلبة.

4- مصطلحات الدراسة:

4-1- **المهارات الحياتية:** يعرفها سيد (2009، ص27) أنها قدرات الفرد على السلوك التكيفي الايجابي التي تجعله يتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحديثها، وذلك عن طريق ترجمة المعلومات التي يعرفها والاتجاهات والقيم التي يعتقد فيها، وتوظيفها في تحديد ما الذي ينبغي عليه عمله، وكيفية عمله لمزاولة حياته اليومية.

والتعريف الإجرائي للمهارات الحياتية في الدراسة الحالية هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطلبة من خلال إجابتهم على فقرات مقياس المهارات الحياتية المستخدم في هذه الدراسة.

4-2- **الثقة بالنفس:** هي احترام الطالب الجامعي لذاته وإيمانه بقدراته وإدراكه لكفاءته العقلية والاجتماعية بالشكل الذي يؤهله إلى الاعتماد على ذاته، واتخاذ قرارته، مع تمتعه بالعزيمة والاصرار (عواريب، عميرات، 2016، ص264).

والتعريف الإجرائي للثقة بالنفس في الدراسة الحالية هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطلبة من خلال إجابتهم على فقرات مقياس الثقة بالنفس المستخدم في هذه الدراسة.

4-3- **الطالب الجامعي:** هو كل شخص ينتمي أكاديميا للجامعة أو الكلية أو المعهد من أجل الحصول على العلم وامتلاك شهادة معترف بها من ذلك

المكان حتى يستطيع ممارسة حياته العملية فيما بعد تبعا للشهادة التي حصل عليها (نصراوي، محجر، 2017، ص587).

ويعرفه الباحثان أنه الشخص الحائز على شهادة البكالوريا وانتقل إلى الجامعة لتلقي التكوين في أحد التخصصات التي تتناسب ميوله ورغباته حتى يكون قادرا تقلد وظيفته مستقبلا على أكمل وجه بما يخدم مجتمعه.

5- منهجية الدراسة:

5-1- الدراسة الاستطلاعية

قمنا بإجراء دراستنا الاستطلاعية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للاطلاع والتعرف على خبايا الموضوع محل الدراسة، والصعوبات المحتملة خلال تطبيق ادوات البحث (مقياس المهارات الحياتية، مقياس الثقة بالنفس) للعمل على تداركها.

حيث قمنا بعدة خطوات استطلاعية، أهمها: الخطوة الاستطلاعية الأولى وكانت على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة مكان إجراء هذا البحث بهدف ضبط المجتمع والعينة التي ستجرى عليهم الدراسة، ثم الخطوة الاستطلاعية الثانية بهدف تحديد وضبط الوقت المناسب لتطبيق المقياسين مع الطلبة أفراد عينة الدراسة، والخطوة الاستطلاعية الثالثة التي كانت لتوزيع وتطبيق مقياسي المهارات الحياتية والثقة بالنفس على الطلبة أفراد العينة.

5-2- الدراسة الأساسية

* المنهج العلمي المتبع:

اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات بصفة دقيقة.

* **مجتمع البحث:** حددنا مجتمع البحث في الدراسة الحالية في جميع الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

* **عينة البحث:** قدر حجم العينة في هذه الدراسة بـ 50 طالبا من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

* **متغيرات الدراسة:**

- **المتغير المستقل:** يتمثل في هذا البحث في: المهارات الحياتية.

- **المتغير التابع:** يتمثل في هذا البحث في: الثقة بالنفس.

* **مجالات البحث:**

- **المجال البشري:** يمثل عدد الأفراد الذين أنجزت الدراسة من خلالهم، وتمثل مجال دراستنا البشري في الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة والبالغ عددهم 50 طالبا.

- **المجال المكاني:** يمثل الإطار المكاني الذي تم فيه إنجاز الدراسة، حيث أجريت دراستنا هذه على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة.

- **المجال الزمني:** يمثل الفترة الزمنية التي تم فيها إنجاز هذه الدراسة، حيث تمت خلال الموسم الدراسي 2021/2020.

* **أدوات الدراسة:**

- **مقياس المهارات الحياتية:** قامت ببناء وإعداد المقياس الباحثة "ضمياء إبراهيم محمد الخزرجي" من جامعة ديالى بالعراق، كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية، وذلك لقياس مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة، في دراستها التي هي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي والموسومة بعنوان "المهارات الحياتية والسيادة الدماغية وعلاقتها بقابلية الاستهواء لدى طلبة الجامعة"، حيث تبنت الباحثة تصنيف منظمة الصحة العالمية (WHO, 1999) والذي يتضمن المهارات التالية: مهارة اتخاذ القرار ومهارة حل المشكلات، مهارة

التفكير الابداعي ومهارة التفكير الناقد، مهارة الاتصال الفعال، مهارة الوعي الذاتي ومهارة التعاطف، مهارة إدارة المشاعر ومهارة مواجهة الضغوط.

حيث طبقه في البيئة الجزائرية (رافع، 2020، ص113)، حيث عند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات الموجبة الدرجات التالية: (دائما=5، غالبا=4، أحيانا=3، نادرا=2، أبدا=1)، كما يتم منح العبارات السالبة الدرجات التالية: (دائما=1، غالبا=2، أحيانا=3، نادرا=4، أبدا=5).

يتم جمع الدرجات التي حددها الطالب في جميع العبارات حيث أن الدرجة العظمى للمقياس هي (300)، أما الدرجة الدنيا فهي (60) وهذا بالنسبة للمقياس ككل، اما بالنسبة للأبعاد فالدرجة العظمى هي (60) والدنيا هي (12).

وكانت أسسه العلمية كالتالي:

أ- صدق المقياس:

الصدق الظاهري: تم عرض المقياس في صورته الأولية على (15) محكم من ذوي الاختصاص، (09) منهم من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، و(06) من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة البويرة وجامعة المدية.

صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (25) طالبا، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والبعد التي تنتمي إليه، وبين البعد والمقياس ككل، وتم حذف العبارات التي لم تكن دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

صدق البناء: تم التحقق منه بمعرفة ارتباط كل بعد بالآخر وكل بعد بالمقياس ككل، حيث جاءت جميع الارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

ب- ثبات المقياس:

طريقة ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach): بلغت قيمتها للمقياس ككل 0.951.

طريقة التجزئة النصفية (Split Half): بلغت قيمتها للمقياس ككل 0.946.

ج- الموضوعية: تميزت أداة الدراسة الحالية المتمثلة في مقياس المهارات الحياتية بأن عباراته تتميز بالوضوح والسهولة، وهذا ما أثبتته الدراسة الاستطلاعية، حيث أن جميع الطلبة أجابوا على كل فقرات المقياس وهذا ما يجعل الأداة موضوعية وقابلة للتطبيق.

كما تم حساب معامل الثبات بين تفرغ محكمين مختلفين والمتمثلين في الباحث وأستاذ آخر، وكانت النتيجة هي "1"، سواء لكل العبارات، ونفس النتيجة بالنسبة للأبعاد الخمسة والمقياس ككل، أي ثبات تام بين المصححين.

- مقياس الثقة بالنفس: قام بإعداده فالأصل سيدني شروجر 1990 وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها، وقام بترجمته وتعريبه عادل عبد الله محمد، كما قام بتطويره كل من أحمد قواسمه وعدنان الفرح 1996، وقام بتكليفه وتقنيته على طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة (ناصر باي، منصور، رافع، 2018)، حيث يتكون المقياس من (48) فقرة موزعة على ستة أبعاد وفق سلم خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، يتم جمع درجات كل العبارات حيث أن الدرجة العظمى للمقياس هي (240)، أما الدرجة الدنيا فهي مقدرة بـ(48).

الأسس العلمية للمقياس:

أ- صدق المقياس:

- **الصدق الظاهري:** تم عرض المقياس في صورته الأولى على (11) محكم من ذوي الاختصاص، (08) منهم من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة وجامعة الجزائر "3"، و(03) من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة البويرة.

- **صدق الاتساق الداخلي:** تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (09) طلبة، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والبعد التي تنتمي إليه، وبين البعد والمقياس ككل.

- **صدق البناء:** تم التحقق منه بمعرفة ارتباط كل بعد بالآخر وكل بعد بالمقياس ككل، حيث جاءت جميع الارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، حيث بلغت نتائج معاملات الارتباط بين كل بعد والمقياس ككل على التوالي، (0.532)، (0.807)، (0.910)، (0.909)، (0.780).

ب- ثبات المقياس:

- طريقة ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach): بلغت قيمتها للمقياس ككل 0.928.

- طريقة التجزئة النصفية (Split Half): بلغت قيمتها للمقياس ككل 0.911.

- اختبار وإعادة الاختبار Test-Retest: بلغ معامل الثبات للمقياس ككل 0.95، وبلغ معامل الصدق 0.97.

ج- **الموضوعية:** كانت عبارات المقياس تتميز بالوضوح والسهولة، وهذا ما أثبتته الدراسة الاستطلاعية، حيث أن جميع الطلبة أجابوا على كل فقرات المقياس وهذا ما يجعل الأداة موضوعية وقابلة للتطبيق.

كما تم حساب ثبات المصححين من خلال معامل الارتباط بيرسون بين التصحيحين المختلفين وكانت النتيجة هي "1"، سواء لكل العبارات، ونفس النتيجة بالنسبة للأبعاد الستة والمقياس، أي ثبات تام بين المصححين.

* الأساليب الإحصائية:

استخدمنا برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ذا الإصدار: IBM SPSS V23 ، وفي ما يلي نذكر المعادلات التي تم حسابها من خلال برنامج (SPSS):

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون): يخص العلاقة بين متغيرين وليس مهما أيهما يكون المتغير التابع و أيهما المستقل (البلداوي، 2007، ص169).

6- عرض وتحليل النتائج:

6-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض المهارات الحياتية والثقة بالنفس لدى الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الجدول (1) يبين العلاقة بين المهارات الحياتية والثقة بالنفس.

مستوى الدلالة	الارتباط	العينة	مقياس الثقة بالنفس	مقياس المهارات الحياتية
5	5	5	مقياس الثقة بالنفس	مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار
	6	5		مهارة الوعي الذاتي والتعاطف
	6	5		مهارة التفكير الابداعي والتفكير الناقد
		5		مهارة إدارة المشاعر ومواجهة الضغوط
	5	5		مهارات التواصل مع الآخرين
	79	5		مقياس المهارات الحياتية ككل

المصدر: من إعداد الباحثين.

6-2- المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول (01) وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين أبعاد مقياس المهارات الحياتية (مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار، مهارة الوعي الذاتي والتعاطف، مهارة التفكير الإبداعي والتفكير الناقد، مهارة إدارة المشاعر ومواجهة الضغوط، مهارات التواصل مع الآخرين) ومقياس الثقة بالنفس لدى الطلبة عينة الدراسة، حيث بلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (بين أبعاد مقياس المهارات الحياتية ومقياس الثقة بالنفس)، (0.53)، (0.61)، (0.64)، (0.42)، (0.52)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، وكذا وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين مقياس المهارات الحياتية ومقياس الثقة بالنفس ككل حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.79) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

ويرى الباحثان أن المهارات الحياتية تساعد الطلبة على بناء وتطوير شخصيتهم، إضافة إلى إكسابهم الكفاءات التي تؤهلهم للنجاح مستقبلاً في وظائفهم ضمن مجالات تخصصاتهم بما يخدم المجتمع، وبالتالي تحقيق الهدف الأسمى للجامعات وهو تزويد القطاعات المختلفة باليد العاملة المؤهلة، حيث أن المهارات الحياتية تلعب دوراً أساسياً في مساعدة الأفراد على التعامل الفعال والإيجابي مع مختلف المواقف الحياتية، وفي هذا الصدد يشير أبو حماد (2017، ص28) إلى أن الإنسان الراغب لمواكبة التغيرات والتطورات هو الذي يستطيع اكتساب المهارات الحياتية الجديدة أولاً بأول، لأن تعلمها يساهم في إكسابه مهارات أسلوب التفكير العلمي، واتخاذ القرار، وحب المعرفة وأساليب حل المشكلات والتفكير الإبداعي والناقد والعمل الجماعي التعاوني، والاتصال واحترام الآخرين والتعلم الذاتي والاستنتاج وعرض النتائج وغيرها من المهارات الحياتية المعاصرة المهمة.

ويذكر طرفة (2014، ص ص 180-181) أن من أهم معايير الجودة في الجامعات كفاءة الطالب الخريج، فبقدر كفاءته وجودته تتحدد جودة النظام التعليمي، ولما فرضته التحولات العلمية والتكنولوجية والاقتصادية التي يشهدها العالم اليوم، أصبح من الضروري إيجاد مخرجات متميزة قادرة على المنافسة المحلية والدولية بما يمتلكونه من مهارات التعلم الذاتي لضمان استمرارهم في التعليم، ومتابعة الجديد في مجال تخصصهم وعملهم، من خلال قدرتهم على الإبداع وتطوير مهاراتهم وكفاءتهم للتكيف مع المتغيرات المتسارعة في طبيعة المهن واحتياجات سوق العمل، وأشارت عمران والشناوي وصبحي (2001، ص 14) أن المهارات الحياتية تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح مع الحياة وتطوير أساليب معيشة للحياة وما يتبع ذلك من ضرورة التفاعل مع مواقف الحياة بأساليب جديدة متطورة.

وعليه يرى الباحثان ضرورة إعداد قائمة بأهم المهارات الحياتية التي يحتاجها الطلبة في مختلف المراحل الدراسية، والعمل على إكسابها لهم سواء بتدريسها كمادة مستقلة للطلبة أو بإدراجها وتضمينها في المناهج والمقررات الدراسية كأقل تقدير، نظرا للأهمية الكبيرة لها للطلاب الجامعي سواء داخل الجامعة أو خارجها.

ونتائج الدراسة الحالية تتفق مع نتائج عدة دراسات أخرى في علاقة الثقة بالنفس بمتغيرات أخرى، رغم عدم وجود دراسات تطرقت للعلاقة بين المهارات الحياتية والثقة بالنفس في حدود اطلاع الباحثين، إذ نجد على سبيل المثال دراسة (الهادي سراية، 2014) التي سعت للكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وتوصلت الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز، ودراسة (حسين، عينو، 2017) التي هدفت الى تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط من خلال

برنامج إرشادي من تصميم وإعداد الباحثين، والذي أظهر فاعليته في تنمية الثقة بالنفس. ويشير (الشلاش، 2017، ص27) أن الثقة بالنفس مجموعة من المعتقدات والافكار التي تمكن الفرد من توجيه طاقاته لتحقيق أهدافه والمضي قدما في الحياة، فالمواقف الحرجة قد تؤثر في الثقة بالنفس، ويمكن التغلب عليها تدريجيا حتى يصبح الفرد في حالته الطبيعية، ويضيف (فرحات، الجموعي، 2013) أن الثقة بالنفس هي إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دورا أساسيا في حياة الفرد، وتساهم بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي.

حيث يرى الباحثين أن الثقة بالنفس لها أهمية كبيرة لدى الطالب، فهي عامل مهم للنجاح، وتساعدتهم على تحقيق أهدافهم ومواجهة مختلف التحديات بفاعلية واقتدار، لذا يجب الاهتمام بمختلف المهارات النفسية والعمل على تنميتها لدى الطالب.

7- خاتمة:

تظهر الأهمية البالغة للمهارات الحياتية لدى الطلبة كونها تساعدهم في التكيف مع كافة الظروف، ومساعدتهم على النجاح في حياتهم، داخل أسوار الجامعة وفي حياتهم العملية على حد سواء، كما تساعدهم على اتخاذ القرارات بصفة مدروسة بعيدا عن العشوائية، وتسمح لهم بالتواصل الفعال مع الآخرين.. إلخ، وهنا وجب العمل على تطويرها خاصة لدى شريحة الطلبة الجامعيين باعتبارهم عماد المجتمعات، فاكتسابهم لهذه المهارات يؤهلهم للنجاح في مرحلة ما بعد الجامعة واقتحام عالم الشغل بكفاءة عالية، كما يجعلهم يتعاملون بثقة أكبر في جميع المواقف الحياتية، فالثقة بالنفس تجعل الطالب يؤمن بقدراته وإمكاناته وتدفعه نحو تحقيق أهدافه وطموحاته، وفي

ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج نتقدم بمجموعة من التوصيات:

- العمل على تقديم خدمات الإرشاد النفسي والتربوي لدى طلبة الجامعة، مع الاهتمام بالبرامج الإرشادية باعتبارها من أنجع الأساليب لعلاج عديد المشكلات التي قد يعاني منها الطلبة خلال فترة تكوينهم الجامعي.
- إعداد قائمة بأهم المهارات التي يحتاجها الطلبة في جميع المستويات الدراسية والعمل على تضمينها في المناهج الدراسية.
- مساعدة الطلبة على اكتساب مختلف المهارات التي تساعدهم على تجاوز المشكلات النفسية والمواقف الضاغطة التي قد يتعرضون لها خلال حياتهم الجامعية، والتعامل الإيجابي والفعال معها.

المراجع:

- الكتب:

- سيد، عادل علي. (2009). *المهارات الحياتية استراتيجية منهجية*. وزارة التربية والتعليم: دار الجامعة الجديدة.
- أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم. (2017). *المهارات الحياتية الشخصية-الاجتماعية-المعرفية (ط1)*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد. (2007). *أساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي (ط1)*. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- رسائل الماجستير وأطروحات الدكتوراه:
- رافع، أحمد. (2020). *فاعلية برنامج إرشادي تربوي مقترح في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. أطروحة دكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة- الجزائر.
- الهلابي، منال مبارك. (2013). *البيئة الجامعية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لدى طالبات كلية التربية بجامعة طيبة*. رسالة ماجستير. قسم علم النفس التربوي، جامعة طيبة- السعودية.

- المجالات العلمية:

- عواريب، لخضر، عميرات، فاطمة. (2016). أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين. المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، 04 (01)، 261-279.
- حسين، لامية، عينو، عبد الله. (2017). تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط بمدينة سعيدة. مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية، (13)، 92-111.
- بشير، حسام، حملوي، عامر. (2015). دور التكوين في إكساب طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعض المهارات الحياتية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (20)، 315-326.
- فرحان، حميد خلف، الحديدي، محمود عبد الرحمان. (2016). درجة توافر المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية في العراق من وجهة نظر المدرسين. مؤتمر كلية التربية الحادي عشر، الجامعة الأردنية، والثالث لجمعية كليات التربية الرياضية العربية التكاملية في العلوم الرياضية، 319-345.
- داود، شفيقة. (2015). العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، (12)، 114-129.
- فرحات، أحمد، الجموعي، مومن. (2013). دور التنشئة الأسرية في الارتقاء بمستوى الثقة بالنفس لدى الأبناء. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 04 (02)، 155-163.
- صغير، نور الدين. (2012). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، (09)، 184-204.
- الشلاش، عمر بن سليمان شلاش. (2017). أثر استخدام بعض استراتيجيات ما وراء المعرفي في مستوى التفكير الناقد والثقة بالنفس لدى طلاب جامعة شقراء. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، 60 (12)، 52-09.
- نصرأوي، صباح ومحجر، ياسين. (2017). الكفاءات المهنية لدى الأستاذ الجامعي الجزائري حسب طلبته. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (31)، 585-600.