

توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية

أ.د. شروق كاظم سلمان
مروة محمد عبد الله
جامعة بغداد – كلية التربية للبنات – قسم العلوم التربوية والنفسية

الملخص

أهداف البحث:

1. التعرف على توقعات الكفاءة الذاتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .
2. التعرف على المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .
ومن الاهداف تنبثق الفرضيات الاتية :-
3. لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن تتنبأ بمهارة وعي الذات من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .
4. لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن تتنبأ بمهارة التعامل مع العواطف من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .
5. لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن تتنبأ بمهارة التعامل مع الضغوط من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .
6. لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن تتنبأ بمهارة التواصل مع الآخرين من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .
7. لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن تتنبأ بمهارة إدارة الوقت من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .

ولتحقيق اهداف البحث، اعدت الباحثة مقياس توقعات الكفاءة الذاتية على وفق منظور باندورا لهذا المفهوم في هذا البحث، واعداد مقياس المهارات الحياتية على وفق منظور منظمة الصحة العالمية ، وقد قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات هذابين المقياسين وتحليل فقراتهما احصائيا على عينة بلغت (460) مدرسا ومدرسة من ناحية الكرخ الثانية وناحية الرصافة الثانية اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية وبالأسلوب المتساوي ولتحليل نتائج البحث استعملت الباحثة مجموعة من الوسائل الاحصائية منها (الاختبار التائي لعينتين متطرفتين و معامل ارتباط بيرسون و معادلة الفا كرونباخ و تحليل الانحدار المتعدد) .

وقد توصلت الدراسة للنتائج الاتية:

- ان مدرسي المرحلة الإعدادية يتمتعون بمستوى جيد من توقعات الكفاءة الذاتية .
 - ان مدرسي المرحلة الإعدادية يتمتعون بمستوى جيد من المهارات الحياتية .
 - ان هناك منبئا هو مهارة وعي الذات هو من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية هو الذي كان أفضل المنبئات في المتغير التابع لمهارة وعي الذات وهو مهارة من المهارات الحياتية .
 - ان هناك منبئا هو مهارة التعامل مع العواطف وهو من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية هو الذي كان أفضل المنبئات في المتغير التابع لمهارة التعامل مع العواطف وهو مهارة من المهارات الحياتية .
 - ان هناك منبئا هو مهارة التعامل مع الضغوط وهو من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية هو الذي كان أفضل المنبئات في المتغير التابع لمهارة التعامل مع الضغوط وهو مهارة من المهارات الحياتية .
 - ان هناك منبئا هو مهارة التواصل مع الآخرين وهو من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية هو الذي كان أفضل المنبئات في المتغير التابع لمهارة التواصل مع الآخرين وهو مهارة من المهارات الحياتية .
 - ان هناك منبئا هو مهارة إدارة الوقت وهو من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية هو الذي كان أفضل المنبئات في المتغير التابع لمهارة إدارة الوقت وهو مهارة من المهارات الحياتية .
- وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي ، خرجت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات .

Expectations of self-efficiency and its relation to life skills at teachers of secondary schools

Prof. Dr. Shurok Kadiem Salman

Marwa Mohammed Abdullah

University of Baghdad - College of Education for Women – Educational & Psychological Sciences Dept.

Abstract

Research aims

1. Measuring expectations of self-efficiency at teachers of secondary schools.
2. Measuring biological skills at teachers of secondary schools.
3. There is no sole or gathering forecasting of forecasting expectations of self-efficiency , may forecasts about biological skills at teachers of secondary schools.

To fulfill aims of the research, the researcher managed measuring of expectations of self-efficiency according to point of view of Bandura for this concept in this research, arranging measure of biological skills according to view of global health, the researcher has made to investigate of truth , constant these two measurements, analyzing statistically their two paragraphs on a sample (460) teachers (males & female) from Karkh 2, Rasafa 2, they were chosen by layer randomly method , with equal method, to analyze results of the research, the researcher uses a group of statistical means as (T-test for two independent sample , coefficient of person linking , Alpha Chronbach equation , analyzing multi-step)

The researcher has concluded the following results:

- The teachers of secondary schools are interesting with good level of expectations of self-efficiency.
- The teachers of secondary schools are interesting with good level of biological skills.
- There is sole or gathering forecasting of forecasting expectations of self-efficiency , may forecasts about biological skills at teachers of secondary schools.

مشكلة البحث :Research problem

يشكل مفهوم توقعات الكفاءة الذاتية محوراً رئيساً من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Theory) التي ترى أن لدى الفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة ما لديه من توقعات شخصية ، فأفراد لديهم نظام من توقعات للكفاءة الذاتية يمكنهم من التحكم في مشاعرهم وأفكارهم (Bandura,1986:11) . وان مفهوم توقعات الكفاءة الذاتية يتطور عن طريق الخبرات النشطة السائدة ذات الدلالة في حياة الفرد وبما أن توقعات الكفاءة الذاتية من الممكن أن تتغير على وفق الخبرات والتجارب التي يمر بها الفرد ولما لهذه التوقعات للكفاءة الذاتية من أثر مهم في حياة المدرسين إذ تعمل هذه التوقعات للكفاءة الذاتية التي يمتلكها المدرسين بشكل متفاوت، ينتج عن هذا التفاوت تباين في سلوكهم اتجاه انفسهم واتجاه الافراد فالتوقعات لها علاقة في مجرى المشاعر والأفعال يفوق كل التصورات فالتوقعات السارة ترفع مزاج الشخص والتوقعات السيئة تجعله فاتراً بليداً (Bandura,1986: 4) . وفي المواقف الاجتماعية نجد ان الفرد كأنما يسجل استجابات الناس له أولاً بأول ثم يحدث رأيهم فيه في ضوء هذا التقييم ويميل الإنسان بطبيعته إلى أن يعد أي استجابة مباشرة من الغير نحوه كما لو كانت موقفاً ثابتاً كُتِبَ له الدوام (Leary,2001:320) وتقييمه لصورته الاجتماعية يتوقف إلى حد كبير على الانطباع الذي يلوح له أنه يحدثه في الآخرين وأن المهارات الحياتية لها دور مهم في مدى نجاح الفرد في امتلاكه لتوقعات الكفاءة الذاتية وإقامة تفاعل اجتماعي كفاء مع الآخرين ومدى قدرته على مواصلة هذا التفاعل وتطوير الكفاءة الذاتية لديه وإنخفاض هذه المهارات يفسر الاخفاق الذي يعانيه بعض الأفراد في مواقف الحياة العملية على الرغم من ارتفاع ما لديهم من قدرات عقلية بل الأمر لا يقف في كثير من الأحيان عند حدود سوء التفاعل الاجتماعي وانخفاض توقعات الكفاءة الذاتية ، ونقص الفاعلية في المحيط الاجتماعي للأفراد الذين يعانون من انخفاض مهاراتهم الحياتية وعالية فإن العملية التربوية يجب أن لا تقتصر على تزويد المدرسين ببعض المعارف والمهارات التي تخاطب عقولهم فقط ، بل لا بد من تزويد المدرسين بالمهارات الحياتية التي تضمن لهم تكييفاً نفسياً واجتماعياً واكاديمياً مثمراً ، إذ تسهم المهارات الحياتية في بناء الشخصية المتوافقة التي توفر لصاحبها الشعور بالكفاءة الذاتية والثقة وتزوده بالقدرة على التنبؤ بقدراته والطاقت التي يمتلكها المدرس لذلك من خلال اطلاع الباحثة على الاديبيات والدراسات السابقة والقيام بدراسة استطلاعية على عينة من المدرسين لاحظت الباحثة بأن هناك توقع للكفاءة الذاتية عالي أو واطئ لدى المدرسين فارادت الباحثة تقديم هذه الدراسة لقياس مدى امتلاك المدرسين توقعات عن كفاءتهم الذاتية التي تمكنهم من اداء السلوك الذي يحقق

نتائج مرغوب فيها في اي موقف معين وربطت الباحثة الجزء الاول من المشكلة بالمهارات الحياتية المعروفة اي ان توقعات الكفاءة الذاتية للمدرسين هو الذي يرفع من المهارات الحياتية لديهم .

أهمية البحث : The Importance of Research

1. تأتي أهمية هذه الدراسة في التنبؤ بالمهارات الحياتية التي لها علاقة في خفض او رفع توقعات الكفاءة الذاتية ومعرفة جوانب القوة وجوانب الضعف والتركيز عليها ومحاولة دمجها ضمن الخطط التربوية لتأهيل التدريسيين بما يتناسب مع متطلبات الواقع والمستقبل .
2. يمكن أن يستفيد من نتائجها أيضاً التدريسيين أنفسهم في لفت انتباههم لأهم المهارات التي تنقصهم، مما يدفعهم للسعي نحو التطوير والوصول لأعلى تحقيق لذاتهم ورضاهم الشخصي عنها و يجب ان يعمل المختص النفسي والارشادي على رفع مستوى توقعات الكفاءة الذاتية للمدرسين لتحسين المهارات الحياتية لديهم.
3. تتبثق أهمية البحث كذلك من أدواتها حيث تم بناء مقياسين أحدهما لتوقعات الكفاءة الذاتي ، والآخر للمهارات الحياتية للمدرسين . ويمكن للباحثين استخدام هاتين الأداتين لتحقيق أهداف تربوية أخرى تقع خارج نطاق الدراسة الحالية .
4. تناول هذا البحث طبقة مهمة من طبقات المجتمع وهي المدرسين إذ يشغلون مساحة كبيرة من الاهتمام لما له من دور حيوي وحاسم في حياة الشعوب والمجتمعات.
5. أهمية قياس المهارات الحياتية لأنها يمكن ان تكون متنبأً جيداً من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية وذلك لما لهذا المتغير من اثر مهم في سلوك ونشاط الانسان بصورة عامة.
- 6- لا توجد دراسات وبحوث علمية (حسب علم الباحثة) في البيئة العراقية والعربية تناولت هذين المتغيرين معاً .

أهداف البحث : Research Objectives

يستهدف البحث الحالي الى :

1. قياس توقعات الكفاءة الذاتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .
2. قياس المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .
- وتتبع من الاهداف الفرضيات الاتية :-
3. لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع منبئات من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن تتنبأ بمهارة الوعي الذات وهي مهارة من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .
4. لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع منبئات من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن تتنبأ بمهارة التعامل مع العواطف وهي مهارة من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية.
5. لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع منبئات من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن تتنبأ بمهارة التعامل مع الضغوط وهي مهارة من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية.
6. لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع منبئات من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن تتنبأ بمهارة التواصل مع الآخرين وهي مهارة من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية.
7. لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع منبئات من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن تتنبأ بمهارة إدارة الوقت وهي مهارة من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .

حدود البحث : Research Limitation

يقتصر البحث الحالي على :

مدرسي المرحلة الاعدادية في الكرخ الثانية والرصافة الثانية للعام الدراسي 2013- 2014.

تحديد المصطلحات : Definition of the terms

أولاً : توقعات الكفاءة الذاتية Self-Efficacy Expectation

باندورا (1977) Bandura انها توقعات الفرد عن ادائه للسلوك في مواقف تنسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الاداء والجهد المبذول واختياره للموقف و توقع النتيجة (191: Bandure, 1977) .
شيرر واخرون (1982) Sherer et al 191982: مجموعة عامة من التوقعات الذاتية لدى الفرد بشأن قدرته حول اداء السلوك وتحقيق الغايات والتغلب على العقبات في مواقف .

ثانياً : المهارات الحياتية Life Skills

هي تلك المهارات الاساسية التي لا غنى للفرد عنها ليس فقط لإشباع حاجاته الأساسية وإنما من أجل مواصلة البقاء واستمرار التقدم وتطوير أساليب معاشة الحياة في المجتمع (عمران واخرون ، 2001: 10) .

وفيما يأتي تعاريف للمهارات التي اعتمدها الباحثة :

1. مهارة وعي الذات : وعرفها كل من

English 1958: 486) معرفة الفرد بسماته أو صفاته الخاصة به واستبصار الفرد وفهمه لسلوكه وواقعه الخاصين به (English 1958: 486)

2- مهارة التواصل مع الآخرين : وعرفها كل من

- التربويين 2004: فينظرون للتواصل على أنه العملية أو الطريقة التي يتم عن طريقها انتقال المعرفة من شخص لآخر حتى تصبح مشاعاً بينهما وتؤدي الى التفاهم بين هذين الشخصين أو أكثر (الفرا، 2004: 60).

3- مهارة التعامل مع العواطف : وعرفها كل من

* موسى 1976: هي تنظيم مركب من مجموعة انفعالات ركزت حول موضوع معين وصوحت بنوع من الخبرات السارة أو المؤلمة (موسى ، 1976 : 242).

4- مهارة ادارة الوقت : عرفها كل من

* المركز القومي للتخطيط والتطوير والإداري في العراق : بأنها القدرة على التحكم في توزيع الوقت المتاح للقيام بالمهام الوظيفية التي يمارسها المدرس ، حسب أهميتها وبما يضمن الاستخدام الأمثل للموارد المتاحة وتحقيق النتائج المطلوبة (العنوان، 2009: 41) .

5- مهارة التعامل مع الضغوط : عرفها كل من

• حسن (ب ، ت) : هي مجموعة من التفاعلات بين الفرد وبيئته والتي تتسبب في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة مثل التوتر والقلق أو الشعور بالامتهان. فعادة ما يحدث شيئاً ما والذي يجعل الفرد يواجهه بطلب معين أو قيد أو فرصة معينة للقيام بسلوك معين (حسن، ب:ت: 365) .
الإطار النظري:

**أولاً: توقعات الكفاءة الذاتية Self-Efficacy Expectation
النظريات التي تناولت مفهوم توقعات الكفاءة الذاتية****1- نظرية باندورا (Bandura 1977) :**

توقعات الكفاءة الذاتية تكوّن نظري وضعه (باندورا) 1977 في كتابه نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning)، وتعتبر توقعات الكفاءة من البناءات النظرية التي تقوم عليها نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي لباندورا لإسهامه كعامل وسيط في تعديل السلوك فهي ترتبط بالمستوى الانفعالي والمعرفي لتؤثر في الكيفية التي يشعر ويفكر بها الفرد ، وتقوم توقعات الكفاءة الذاتية على فرضيات الفرد حول إمكانات تحقيق خيارات سلوكية معينة أي أنه عندما يتوقع المرء امتلاكه للكفاءة اللازمة فسوف يرتفع احتمال قيامه بسلوك معين ، وأن قناعة الفرد بإمكانية التأثير في نفسه والبيئة المحيطة تجعل مواجهة متطلبات الحياة أكثر سهولة (Bandura, 1986:12) " فكلما ازداد اعتقاد الفرد بامتلاكه إمكانات سلوك توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية، كان أكثر اندفاعاً لتحويل هذه القناعات أيضاً سلوك فاعل " (Schwarzer, 1994:105).

2- نظرية والتر ميشيل (التعلم الاجتماعي المعرفي) .

إن التركيز هنا على ماذا بإمكان الشخص أن يفعل وليس ماذا يفعل على نحو نموذجي ؟ فضلاً عن ذلك ، أنه على الرغم من أن الكفاءات المعرفية تظهر قدراً كبيراً من الثبات عبر الزمن ، وتظهر قدراً من التعميم عبر المواقف ، فإنه من المهم عدم النظر إليها نظرة جامدة تجعلها ذات طبيعة مشابهة للسمّة (لورانس ، 2010: 194) ويعتقد ميشيل أن السلوك يرتبط في الغالب بموقف معين ، والذي يتحدد جزئياً بتفاعل الحالات البيئية وأن على علماء النفس أن يستعملوا المناهج العلمية لتحديد ماذا يفعل الناس ومتى وتحت أي ظروف .

3- نظرية الهدف المنجز لنيكولز.

تفترض هذه النظرية ان الهدف الرئيس للفرد في سياق الانجاز والوصول الى الطموحات والرغبات هي استعراض المستويات العليا من الكفاءة، ويمكن للأفراد الحصول على توجهات وأهداف مختلفة والتي بدورها تساعد في تحديد فكرة الفرد للكفاءة في مجال تحقيق الانجاز، والنتيجة التي توجت في تحقيق الهدف الذي يمتلكه الفرد سوف يؤثر في تقويم رد فعل الانجاز، وبذلك فهو يؤثر في استثمار الموارد الشخصية مثل الجهد والموهبة وقد ركز الباحثون على نوعين من توجهات الاهداف التي تتحكم بكيفية تفسير الافراد للنجاح والحكم على مدى كفاءتهم في النشاطات التنافسية وهذه التوجهات هي:

1. توجهات المهمة Task Orientation

2. توجهات الانا Ego Orientation.

4- نظرية التوقعات :

طرحت هذه النظرية من قبل الباحثين (روبرت روزنثال) (R.Rosenthal) و(لينور جاكوبسون) (L.Jacobson) بعد قيامهما بمجموعة دراسات على المدرسين والطلبة الجامعيين في اختبار الافتراض الاتي: إن الذين لديهم توقعات إيجابية إزاء ذواتهم يميلون إلى إعطاء مقدار أكبر من التغذية الرجعية في منحهم قدراً أكبر من الأداء وأحداث مناخ اجتماعي وفكري جيد لمعالجة المشكلات التي تصادفهم. ولذا أطلقوا على التوقعات المتفائلة تسمية أخرى وهي التوقعات المستحثة (Induced Expectation) والتي من شأنها أن تساعد المختصين في المجال التربوي في استخدامها في حث المدرسين والطلبة والعاملين على الأداء الجيد والاستمرار في النشاطات بشكل متصاعد من دون الشعور بالعجز أو الكلال وذلك من خلال تعزيز اعتقادهم وإيمانهم بقدراتهم وطاقتهم النفسية والبدنية الخلاقة في دفعهم للمشاركة والنشاط والالتزام وتحمل المسؤولية أي من خلال تعزيز التوقعات المستحثة نستطيع أن نعزز خصائص الشخصية داخل كل فرد.

5. نظرية التوقع لفكتر فروم The Expectancy Theory Vector Froom:

وتستند الى فكرة ان الجهد الذي يبذله الفرد في أداء ما سوف يؤدي الى نتائج مرغوبة ، فعن طريق الخبرة اليومية بطور الأفراد توقعات حول إمكانية الحصول على مستويات مختلفة من الأداء كما أنهم يطورون توقعات حول نتائج

العمل (Bandura,1986:90). ويشير التوقع إلى (قوة اعتقاد الفرد بأن تصرفاً معيناً يؤدي إلى نتائج معينة) أي إنه يتعلق بالفرصة المتاحة والمتوقعة لحدوث شيء ما تسبب في نشوء سلوكٍ ما. ويأخذ هذا التوقع قيمة تمتد من الصفر، وتشير إلى قلة احتمال وجود فرصة في الحصول على نتيجة معينة سوف تتحقق عن السلوك أو التصرف المزمع القيام به، وعندما تكون قيمة التوقعات لدى الفرد منخفضة سوف تترتب عليها أداء منخفض وهكذا فإن التوقع يمكن النظر إليه على أساس انه يمثل صورة للتوقعات ، وإن التوقع يمثل إدراك الفرد الى مدى صعوبة أو سهولة اداء مهمة ما واحتمالات تحقيقها، وأن الأفراد تزداد كفاءتهم ويزداد مستوى أدائهم عندما يعتقدون او يجدون أن الأعمال التي يقومون بها جذابة (Attractive) وذات فائدة لهم ولغيرهم وهي التي تشعروهم انهم قادرون على إنجازها والتغلب على صعوباتها وقد جاءت هذه النظرية بعدة مفاهيم اساسية هي:

1. توقع الجهد Effort Expectancy: فمستوى جهد الفرد يعتمد على ثلاثة عوامل هي توقع جهد الاداء وتوقع اداء النتائج ومن ثم النتائج (Hall,2000:61) ان انخفاض مستوى أي من هذه العوامل في دافعية الفرد سيؤثر سلباً في توقعات الفرد ، فأحياناً في بعض المواقف يعتقد إنه مهما بذل من جهد فهو لن يصل إلى مستوى الأداء المطلوب (Robert,2000:70).

2. توقع نتائج الاداء Performance Outcome Expectancy وهي قدرة محتملة بان سلوكا معيناً او مستوى اداء معين سوف يقود بالضرورة الى نتائج معينة ويشير عنصر التوقع نتائج الاداء بأن أداء الفرد يوازي الجهد بمعنى آخر كلما كان الجهد اكبر كانت النتائج أفضل .

3. توقع قيمة النتائج Outcome Values Expectancy ان هذا العنصر يمثل التعزيز الذي يقدمه الفرد للنتائج التي يهتم بها، وان هذا التعزيز يكون ايجابياً عندما يرتبط بشكل مباشر او غير مباشر بحاجات الفرد وسيكون سلبياً عندما يعوق إشباع حاجاته (leary,2001:40) .

ثانياً : المهارات الحياتية Life Skills

من وجهة نظر منظمة الصحة العالمية لمفهوم مهارة وعي الذات يرى روجرز (Rogers 1902-1987):

تعد الذات هي الأساس في فهم النظرية وأن مهارة وعي الذات هي الصورة التي يعرف الفرد نفسه من خلالها ، أو هي الاطار الذي يستطيع الفرد ان يطبع نفسه فيه بحيث يكون ملماً بما في نفسه ، كما ان وعي الذات يتضمن التمييز بين ماهو جزء مباشر من ذات الفرد وبين ماهو خارج ذات الفرد ، وان الفرد لديه دافع تحقيق الذات ونتيجة لوجود هذا الدافع فانه يكون لديه استعداد دائم لتنمية ذاته ، ومعرفة نفسه وتحليلها وفهم استعداداته وامكاناته ، أي فهم نفسه وتقويمها وتوجيه ذاته .

من وجهة نظر منظمة الصحة العالمية لمفهوم مهارة وعي الذات يرى دوفال و ويكلاند (Duval & Wiclund,1972) . أن اغلب النظريات والبحوث التي درست مفهوم الذات قد أهملت موضوع الشعور بالذات، مما جعلهم يركزون على ذلك ، لأنهم يعتقدون أن الوعي الذاتي، self-awareness بوصفه أفغاً موضوعية ، كما الحال في نظام التغذية الراجعة التي تدفع بالفرد إلى تغيير جوانب عديدة في نفسه حسب مفهومه لما يجب أن يكون صحيحاً قياساً له، وبحسب هذه النظرية التي ترتبط بمجالات عديدة، خاصة في مجال علم النفس الاجتماعي، التي يمكن تطبيقها في مجالات أخرى كما يعتقد منظروها، وعلى وفق افتراضات هذه النظرية تجعل الشعور مركزاً نحو الذات، حيث تقوم على افتراض رئيس بأن الفرد يمكن أن يُقوّم ذاته عندما يركز عليها بوصفها موضوعاً (الشمري، 2000: 33).

النظريات التي فسرت مهارة التعامل مع العواطف :

من وجهة نظر منظمة الصحة العالمية لمفهوم مهارة التعامل مع العواطف يرى جولمان 1990 : واعتمد في جولمان على اساسين في نظريته الاول أن يفهم الفرد نفسه والثاني أن يفهم الفرد الآخرين ومشاعرهم حتى يتمكن الفرد من تحقيق متطلبات النجاح بكفاءة وحتى يتمكن من الضبط والتحكم بانفعالاته وتفاعله مع الآخرين (عداي وعبيس ، 2010 : 12) .

من وجهة نظر منظمة الصحة العالمية لمفهوم مهارة التعامل مع العواطف يرى فرويد :

أن أهم محاولة في تفسير العواطف جاءت على يد سيغموند فرويد الذي رأى أن طبيعة العواطف متجذرة في الدوافع اللاواعية. وفي دراسة مطوّلة له عنوانها "اللاوعي" (1915) قال فرويد إنّ العواطف نابعة من اللاوعي ولكنها ليست لاواعية وإنما هي حالات واعية. وبالرغم من ذلك ذكر أربعة أنواع من العواطف اللاواعية: العواطف المنحاة أو المزاحة، العواطف الممسوخة ، العواطف المقموعة، والعواطف كإفراغات تترتب عن الدوافع الجسميّة الغريزيّة غير مدركة. وصف فرويد تدفّقات الطّاقة التي تتراكم فتسعى إلى التحرّر فأكد أنّ تلك التّراكمات تؤدّي إلى توتّر لا يمكن حلّه إلاّ عبر الإفراغ أو التّنفيس أو التّصريف (catharsis). وأن هذه القوى المتصارعة أصلها عضوي ولكنها تأخذ شكل صور وأفكار ذات صبغة عاطفيّة.

النظريات التي فسرت مهارة التعامل مع الضغوط :

من وجهة نظر منظمة الصحة العالمية لمفهوم مهارة التعامل مع الضغط :

التي تم وضعها من قبل لازاروس (Lazarus,1966) ، اذ توصل من خلال عمله المختبري ان الضغط ينشأ من التعامل بين الفرد والبيئة عندما تعد المنبه على انه تهديد ، أو اذى او تحدي ، وان ادراك المتطلبات للمواقف الضاغطة تشكل عبأ أو تجاوزاً للوسائل المتاحة له فضلاً عن ان هذه المتطلبات المفروضة على الفرد قد تكون بأنماط مختلفة فقد تكون نفسية او فسلوجية او حضارية وان اساس أي تغيير في التوازن يتطلب منه وسائل أخرى للتعامل معها ويرى لازاروس ان التعامل كل ما يبذله الفرد من جهد للسيطرة على المتطلبات الخارجية والداخلية ، وهو احد المكونات التي بموجبها يتفاعل الفرد مع البيئة ، ويحاول السيطرة بإدراكه لمتطلبات التهديد الذي يواجهه (Lazarus,1981: 13).

من وجهة نظر منظمة الصحة العالمية لمفهوم مهارة التعامل مع الضغوط :

قدم موس وشيفر (1986) انموذجاً لتفسير الضغوط يعد من اشمل النماذج التي توضح العوامل الأساسية التي تؤثر في استجابة الفرد للضغوط ، والتي تمر بثلاث مراحل هي :

المرحلة الاولى : العوامل الديمغرافية والشخصية للفرد ، وعوامل تتعلق بالخبرات الضاغطة ، كنوع الحدث ، ومدى وقوع الحدث ، وإمكانية مواجهة الحدث ، وعوامل تتعلق بالبيئة الاجتماعية اذ تتفاعل هذه العوامل وتؤثر في إدراك الفرد للحدث الضاغط ، وأساليب مواجهته ، وقدرة الفرد على التحمل .
المرحلة الثانية:

1. أدراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط ، وهذا الإدراك يبدأ بعد صدمة الحدث الضاغط بصورة غامضة ، ومن ثم يزداد وضوحه حتى يدرك جوانبه ، ونتائجه مما يسهل التعامل معه .

2. الأعمال التي تهيأ الفرد للتوافق مع الحدث الضاغط ، لمحاولة الفرد الاحتفاظ بتوازنه والتحكم بمشاعره السلبية التي خلفها هذا الحدث ، ان يشعر بقدرته وكفاءته على التحكم بالسيطرة على الموقف .

3. محاولة الفرد اتخاذ أسلوب لمواجهة الموقف بهدف استعادة توازنه النفسي . وهي بشكل عام عمليات مختلفة هدفها حشد طاقات الفرد المعرفية ، والوجدانية لمواجهة الموقف الضاغط .

المرحلة الثالثة :

تعد محصلة نهائية لتفاعل جميع العناصر السابقة بهدف مواجهة الموقف ، وقد تكون المواجهة في صورة توافق ناتج وبالتالي يستطيع الفرد مواصلة حياته ، وقد يخفق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر عليه الاضطرابات النفسية (سلطان ، 2009: 89-90) .

النظريات التي فسرت مهارة التواصل مع الآخرين

الانموذج الكلاسيكي من وجهة نظر منظمة الصحة العالمية لمفهوم مهارة التواصل مع الآخرين:

يرتكز هذا الانموذج على خمسة عناصر هي : المرسل - الرسالة - القناة - المتلقي - الأثر .
ويعتبر هذا المنظور عندما يركز لاسويل على الوظيفة التأثيرية ، أي التأثير على المستقبل من أجل تغيير سلوكه إيجاباً وسلباً . ومن سلبيات هذا النظام أنه يحمل المستقبل سلبياً في استهلاكه ، ومنظوره سلطوي في استعمال وسائل التأثير الإشعاري في جذب المتلقي والتأثير عليه في صالح المرسل .

الانموذج اللساني من وجهة نظر منظمة الصحة العالمية لمفهوم مهارة التواصل مع الآخرين :

اعتبر رومان جاكوبسون Roman Jakobson أن اللغة وظيفتها الأساسية هي التواصل ، وارتأى أن اللغة ستة عناصر وهي : المرسل والرسالة والمرسل اليه والقناة والمرجع واللغة . ولكل عنصر وظيفة خاصة : فالمرسل وظيفته انفعالية تعبيرية ، والرسالة وظيفتها جمالية من خلال إسقاط محور الاستبدال على محور التركيب ، والمرسل إليه وظيفته تأثيرية وانتباهية ، والقناة وظيفتها حفاظية ، والمرجع وظيفته مرجعية أو موضوعية ، واللغة أو اللسان وظيفتها لغوية أو وصفية .

النظريات التي فسرت مهارة إدارة الوقت :**من وجهة نظر منظمة الصحة العالمية لمفهوم مهارة ادارة الوقت :**

أولاً: نظرية الادارة العلمية (Scientific Management Theory) :

اهتمت نظرية الادارة العلمية التي عني بها فريدريك تيلر (Frederick Taylor) بدراسة الحركة والوقت ، وقد قام بدراسة للوقت في عام 1881 م في شركة ميدفيل للفولاذ ، وتكونت دراسة الوقت عنده من جزئين للعمل : عمل تحليلي واخر أنشائي .

ثانياً : نظرية العلاقات الانسانية (Human Relation Theory) :

ركزت نظرية العلاقات الإنسانية التي اهتم بها التون مايو (Elton Mayo) على بناء المنظمة من وجهة النظر الاجتماعية والإنسانية ، كعلاقات الأفراد مع بعضهم البعض وعلاقاتهم مع رؤسائهم ، ومع غيرهم من داخل وخارج المنظمة ، وقد تجلّى اهتمام في هذه النظرية بالوقت من خلال ضرورة إعطاء العامل فترة للراحة ، وأخرى للعمل ، مما ينعكس إيجابياً على راحة المعنوية ، وبالتالي على إنتاجيته ، وذلك من خلال إشعار الأفراد بمسئوليتهم وأهمية الدور الذي يؤديه لتحقيق أهداف المنظمة ، مهما قل شأن ذلك العمل ، وإقناعهم أن مصلحتهم مرتبطة بتحقيق أهداف المنظمة ، وأنهم هم الجزء الأساسي فيها.

الدراسات السابقة :

الدراسات العراقية :

1. دراسة على(2008):

أستهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة الارتباطية بين توقعات الكفاءة الذاتية والقلق من التفاوض فضلا عن قياس مستوى توقعات الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة، وتوصلت الدراسة الى إن متوسط أفراد العينة في الكفاءة الذاتية كان اقل من المتوسط الفرضي، وهذا يعني إن طلبة الجامعة ليس لديهم كفاءة ذاتية فضلا عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين متغيري القلق من التفاوض والكفاءة الذاتية.

2. دراسة العبيدي (2009):

هدفت الدراسة الى قياس الذكاء الانفعالي والعاطفي للتدريسيات وعلاقته بمستوى أداء تقييم التدريسيات في المبارزة وظهرت النتائج التالية أن هناك تباين في مستوى الذكاء الانفعالي والعاطفي لدى التدريسيات في كلية التربية الرياضية للبنات ووجود علاقة ارتباطية معنوية بين الذكاء الانفعالي والعاطفي والتقييم السنوي للتدريسيات.

الدراسات العربية :

1- دراسة (حمدي الفرماوي، 1990):

أجرى دراسة عن توقعات الفعالية الذاتية وسمات الشخصية لدى طلاب الجامعة أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعات الثلاثة للفعالية الذاتية في سمات الشخصية ماعدا سمة الميل الاجتماعي فقد كانت الفروق غير دالة كما وجدت فروق احصائية دالة بين مجموعتي الفعالية الذاتية العادية والفعالية الذاتية المنخفضة في سمات الشخصية ماعدا سمة الميل الاجتماعي وكانت الفروق دالة بين مجموعتي الفعالية الذاتية العادية ومجموعة الفعالية الذاتية المفرطة في جميع السمات ماعدا سمة الميل الاجتماعي وكانت جميع الفروق دالة لصالح عينة الفعالية الذاتية العادية. أما مجموعتي منخفضة ومفرطة الفعالية الذاتية فقد اتضحت الفروق دالة لصالح مجموعة منخفضة الفعالية في سمات السيطرة ، الحضور الاجتماعي ، تقبل الذات، الشعور بالارتياح والسعادة، تحمل المسؤولية التطبيع الاجتماعي، التحصيل عن طريق المسيرة، التحصيل عن طريق الاستقلال والكفاية العقلية، وفي باقي السمات كانت قيم (ت) لها غير دالة احصائياً.

2. دراسة اللولو وقشطة (2006) :

هدفت هذه الدراسة الى تحديد مستوى المهارات الحياتية لدى الطلية خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة ولقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية . إن مستوى المهارات الحياتية ككل لدى طلبة كلية التربية بالجامعة الإسلامية لم يصل على مستوى التمكن 80% . إن المهارات الاقتصادية 69.68% ومهارات العمل 63.69% ومهارات العملية التكنولوجية 14.67% .

الدراسات الأجنبية :

1. دراسة فيجوتسكي Vygotsky (1978) :

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي نموذجي على التكيف والمرونة والمهارات الحياتية عند المراهقين في مركز الرعاية العامة ، وأوضحت الدراسة التجريبية أن تعرض الأطفال لسوء المعاملة والاهمال يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنتائج التطويرية الضعيفة وكثرة جرائم الأحداث العنيفة والبرنامج التدريبي واجه العديد من المشكلات وذلك عندما حرر المراهقين في مركز الرعاية العامة لم يستطيعوا أن يتفاعلوا ويتعاملون مع حياة الشباب وأفراد المجتمع وذلك لأنهم غير مؤهلين للعيش باستقلالية ثم بعد ذلك بدأ البرنامج يحقق أهدافه في تنمية القدرة على التكيف وتنمية بعض المهارات الحياتية.

2. دراسة بوكو ومارا (2006) Bogue and mara:

تصف هذه الدراسة نمو توقعات الكفاءة الذاتية لدى النساء اللواتي درسن الهندسة في خمس مؤسسات مختلفة من جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية عبر دراسة طويلة لخمسين امرأة من تلك المؤسسات، وقد جمعت البيانات من عينة الدراسة عن طريق (التقييم الطولي لتوقعات الكفاءة الذاتية في الهندسة) التي أعدها الباحثان تالف من ستة مقاييس فرعية، وقد استغرقت الدراسة ثلاث سنوات سجل فيها الباحثان المؤشرات الآتية تظهر انخفاض لتوقعات الكفاءة الذاتية عند القياس الأول لعينة البحث. ظهر تقدم ايجابي لتوقعات الكفاءة الذاتية عند الانتقال من سنة الى اخرى. وجد إن توافر توقعات الكفاءة الذاتية يعتبر عاملاً مهماً في نجاح المرأة التي تدرس الهندسة .

مجتمع الدراسة :

مدرسي المرحلة الاعدادية في مدينة بغداد للعام الدراسي (2013- 2014) في جانبي الكرخ الثانية والرصافة الثانية والكرخ الاولى والكرخ الثالثة و الرصافة الاولى والرصافة الثالثة .

عينة الدراسة :

اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية وبالاسلوب المتساوي إذ قامت الباحثة باختيار عشرون مدرسة من مدارس المرحلة الإعدادية من جانبي الكرخ الثانية والرصافة الثانية ، وبلغت (460) مدرساً ومدرسة ، وبواقع (230) مدرساً و (230) مدرسة ، واختيرت هذه العينة من المدارس الأعدادية بطريقة التوزيع المتساوي كما موضح في الجدول (2) .

جدول (2) عينة البحث وفقاً للمدارس والجنس

المجموع	الجنس		موقعها	اسم المدرسة	اسم المديرية	ت
	أناث	ذكور				
24	12	12	المنصور	أعدادية المنصور	الكرخ 2	1
22	11	11	حي الرسالة	أبي ايوب الأنصاري		2
23	—	23	حي الشهداء	محمد باقر الصدر		3
23	23	—	السيدية	المستقبل		4
24	12	12	حي السلام	زين العابدين		5
22	11	11	حي العامل	هالة بنت خويلد		6
22	11	11	البياع	الفارابي		7
						8
23	23	—	حي الشهداء	الاخلاص		
24	12	12	حي العامل	الأمل		9
23	—	23	حي العامل	المصطفى	10	
24	12	12	الكرادة	الشرقية	الرصافة 2	11
23	—	23	حي الرشيد	النضال		12
23	23	—	الكرادة	الهدى		13
22	11	11	الزعفرانية	أم القرى		14
23	23	—	الكرادة	الفرح		15
24	12	12	الأمين	التسامح		16
22	11	11	القادسية	سعد بن أبي وقاص		17
24	12	12	البلديات	الجزيرة		18

22	11	11	حي المثني	طارق بن زياد		19
						20
23	-	23	حي الرشيد	دار الحكمة		
460	230	230		20	2	المجموع

اداة الدراسة : اتباع الخطوات الاتية في اعداد أداتين لتوقعات الكفاءة الذاتية وللمهارات الحياتية : **خطوات بناء مقياس توقعات الكفاءة الذاتية:-**

1- تحديد مفهوم توقعات الكفاءة الذاتية :

بعد الإطلاع على الأطر النظرية والأدبيات المتعلقة بموضوع توقعات الكفاءة الذاتية تم تبني نظرية (باندورا) لهذا المفهوم الذي عرف توقعات الكفاءة الذاتية على انها(توقعات الفرد عن ادائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الانشطة المتضمنة في الاداء والجهد المبذول واختياره للموقف وتوقع النتيجة) .

2- تحديد مجالات المقياس المراد قياسها : -

بعد تحديد التعريف النظري لتوقعات الكفاءة الذاتية تم تحديد ثلاثة مكونات أساسية اشتمل عليها مقياس توقعات الكفاءة الذاتية على وفق التعريف النظري للمفهوم وبحسب ما أشار اليه باندورا لتلك المكونات وهي كالآتي :-

1- **توقع الجهد Effort Expectancy** : ويعني اعتقاد الفرد بأن ما يمتلكه من قدرات وأحكام ومعلومات يمكن توضيحها للنجاح في أداء معين والحصول على نتيجة معينة.

2- **اختيار الموقف Choose the position** : هي قدرة الفرد على التعامل مع التحديات وأختيار النتائج المتوقعة على نحو مستمر في مواقف الحياة المختلفة .

3- **توقع النتيجة Outcome Expectance** : هو اعتقاد الفرد بالنتائج المستحصلة التي تتمثل بميل الفرد في ارجاع أسباب النتائج المفضلة والمرغوب فيها إلى ذاته والنتائج غير المرضية إلى عوامل خارجية.

3- جمع وصياغة الفقرات:

بعد أن حددت مجالات المقياس الثلاثة صيغت (45) فقرة توزعت على ثلاثة مجالات وبواقع (15) فقرة في مجال توقع الجهد و (15) فقرة في مجال اختيار الموقف و (15) فقرة في مجال توقع النتيجة واعتمدت طريقة ليكرت (Likart) ذات الوحدات او البدائل خماسية التدرج وهي : تنطبق عليّ تماماً ، تنطبق عليّ كثيراً ، تنطبق عليّ الى حدما ، تنطبق عليّ قليلاً، لا تنطبق عليّ ، واعطت الأوزان (4، 3، 2، 1، 0) على التتابع للفقرات الايجابية ، وعكسها للفقرات السلبية (1، 0، 2، 3، 4).

4- صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري) :

بعد أن حددت مجالات وفقرات المقياس البالغة (45) فقرة واعطاء لكل فقرة (خمسة بدائل) (ملحق رقم 5) ، تم عرضه على مجموعة من المحكمين (ملحق رقم 9) ، طلب اليهم ابداء آرائهم في صلاحية الفقرات ،وبعد جمع الآراء وتحليلها تم استبقاء الفقرات التي حازت على نسبة اتفاق (80%) فما فوق وهذا ما يسمى بالصدق الظاهري ، وجدول (3) يوضح ذلك

جدول (3) آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس توقعات الكفاءة الذاتية

رقم المجال	اسم المجال	الفقرات		الموافقون		المعارضون	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
1	توقع الجهد	1، 4، 5، 6، 7، 8، 10، 11، 12،	100%	10	100%	-	-
		13، 14، 15	100%	10	100%	-	-
		2، 3، 9	80%	8	20%	2	
2	اختيار الموقف	18، 19، 20، 23، 24، 25، 26،	100%	10	100%	-	-
		27، 28، 29، 16، 17، 30	90%	9	10%	1	
		21، 22	70%	7	30%	3	

3	توقع	31، 32، 33، 34، 36، 37	10	100%	-	-
	النتيجة	38، 40، 43، 44، 45	10	100%	-	-
		35، 39	9	90%	1	10%
		41، 42	7	70%	3	30%

وبناء على ذلك تم استبعادت (4) فقرات من المقياس موضحة بالجدول (4)

جدول (4) يوضح الفقرات التي استبعدت وفق آراء المحكمين

رقم المجال	اسم المجال	تسلسل الفقرة في المجال
2	اختيار الموقف	21، 22
3	توقع النتيجة	41، 42

أصبح المقياس بعد الأخذ برأي المحكمين يتألف من (41) فقرة ، وبواقع (15) فقرة تمثل توقع الجهد و (13) فقرة تمثل اختيار الموقف و (13) فقرة تمثل توقع النتيجة (ملحق رقم 9) والجدول (5) يوضح توزيع الفقرات على مجالات المقياس.

جدول (5) توزيع الفقرات حسب المجالات والتسلسل الوارد في المقياس

رقم الجدول	اسم المجال	الفقرات	المجموع
1	توقع الجهد	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15	15
2	اختيار الموقف	16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28	13
3	توقع النتيجة	29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41	13
	المجموع		41

أما مقياس المهارات الحياتية : خطوات بناء مقياس المهارات الحياتية

1-تحديد مفهوم المهارات الحياتية

لغرض تحديد مفهوم المهارات الحياتية تم الاطلاع على الأطر النظرية والأدبيات المتعلقة بهذا المفهوم . التي عرضت في الفصل الثاني ، وقد تم تبني وجهة منظمة الصحة العالمية 1994 لمفهوم المهارات الحياتية على انها (القدرة على إظهار سلوك تكفي وإيجابي يسمح للأفراد بالتعاطي بشكل فعال مع مطالب الحياة اليومية وتحدياتها وهي " مهارات نفسية واجتماعية وعلائقية تساعد الأشخاص على اتخاذ قرارات واعية ، وحل المشكلات ، والتفكير بطريقة نقدية ، والتواصل الفعال ، وإدارة الوقت ، وبناء علاقات سليمة ، والتعاطف مع الآخرين ، والتعامل مع الضغوط ، والتأقلم مع إدارة الحياة بطريقة صحية مثمرة ، وهي القدرات التي تساعد على تعزيز الصحة.

2- تحديد المهارات التي تكونت منها المهارات الحياتية :

بعد ان حدد التعريف النظري للمهارات الحياتية حددت خمس مهارات يشتمل عليها مفهوم المهارات الحياتية وبحسب ما أشارة اليها (منظمة الصحة العالمية 1994) في الفصل الثاني ، مع تعريف مفصل لكل مهارة وكما يأتي :-

1- مهارة وعي الذات :

هي قدرة المدرس على معرفة حقوقه والقيم والتوجهات ومدى تأثيرها على الطالب فضلاً عن التعرف على مواطن القوة ومواطن الضعف .

2- مهارة التعامل مع العواطف :

هي قدرة المدرس على ادارة وامتصاص غضبه وكيفية تعامله مع الحزن والقلق الذي يصيبه .

3- مهارة التعامل مع الضغوط :

هي قدرة المدرس على التفكير الايجابي اتجاه مواقف حياته مع استخدام تقنيات الاسترخاء .

4- مهارة التواصل مع الاخرين :

هي قدرة المدرس على التواصل اللفظي وغير اللفظي مع الآخرين و الاصغاء الجيد لهم والتعبير عن مشاعره ، وابداء الملاحظات والتعليقات (دون توجيه اللوم) ، وتلقي الملاحظات والتعليقات .
5- مهارة إدارة الوقت :

هو قدرة المدرس على توجيه قدراته الشخصية وإعادة صياغتها لانجاز الأعمال المطلوبه على وفق النظام والزمن المحدد.
3- جمع وصياغة الفقرات:

استناداً الى الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم المهارات الحياتية ، صيغت (50) فقرة ، توزعت بواقع (10) فقرات في مهارة وعي الذات ، و (10) فقرات في مهارة التعامل مع العواطف ، و (10) فقرات في مهارة التعامل مع الضغوط ، و (10) فقرات في مهارة التواصل مع الآخرين ، و (10) فقرات في مهارة إدارة الوقت .
واعتمدت ثلاثة بدائل للاجابة هي : دائماً ، أحياناً ، نادراً .

4- صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري) :

يذكر ايبيل (Ebel) ان افضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من اجلها واستناداً الى ذلك عرض المقياس بصورته الأولية (ملحق 7) على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس (ملحق 9) بعد بيان الهدف من الدراسة، وتقديم التعريف النظري الذي تم اعتماده ، فضلاً عن تعريف كل مهارة من المهارات في المقياس بحسب وجهة نظر (منظمة الصحة العالمية 1994) وطلب إليهم ابداء ملاحظاتهم وآرائهم لاصدار حكم على صلاحية الفقرة من عدم صلاحيتها وبدائل، وبعد جمع الآراء وتحليلها استبقت الفقرات التي حازت على نسبة اتفاق (80%) فما فوق كما أشارت الى ذلك الدراسات السابقة ، إذ إن هذه النسبة تعد دليلاً على قبول الفقرة ، كما موضوع في الجدول (9).

جدول (9) آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس المهارات الحياتية

رقم المهارة	اسم المهارة	ارقام المهارة	الموافقون		المعارضون	
			العدد	النسبة	العدد	النسبة
1	مهارة وعي الذات	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10	10	%100	—	—
			10	%100	—	—
2	مهارة التعامل مع العواطف	11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20	10	%100	—	—
			10	%100	—	—
			10	%100	—	—
3	مهارة التعامل مع الضغوط	21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30	10	%100	—	—
			10	%100	—	—
			9	%90	1	%10
			9	%90	1	%10
4	مهارة التواصل مع الآخرين	31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40	10	%100	—	—
			10	%100	—	—
			10	%100	—	—
			9	%90	1	%10
5	مهارة إدارة الوقت	41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48، 49، 50	10	%100	—	—
			10	%100	—	—
			9	%90	1	%10
			9	%90	1	%10

وبناءً على آراء المحكمين لم يتم استبعاد أي فقرة من فقرات المقياس
الوسائل الإحصائية :

بعد تطبيق المقياسين على عينة البحث للحصول على النتائج تم استعمال مجموعة من الوسائل الإحصائية سواء في إجراءات البحث أم في تحليل نتائجه علماً أنه قد تمت الاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في معالجة البيانات احصائياً بالحاسبة الالكترونية وهي:

1. الاختبار التائي لعينتين متطرفتين وقد استعمل لاستخراج القوة التمييزية .
2. معامل ارتباط بيرسون وقد استعمل لإيجاد العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية وعلاقة كل مقياس بالمقياس الأخرى في تحليل النتائج،
3. معادلة ألفا كرونباخ وقد استعملت في ثبات التجانس او الاتساق الداخلي لمقاييس البحث .

4. الاختبار التائي لعينة واحدة وقد استعمل لقياس متغيرات البحث.
5. تحليل الانحدار المتعدد، وقد استعمل لإيجاد العلاقة بين متغيرات البحث معاً.
عرض النتائج ومناقشتها :

الهدف الاول : قياس توقعات الكفاءة الذاتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية:

لغرض التعرف على درجة توقعات الكفاءة الذاتية لجميع أفراد العينة البالغ عددها (460) مدرساً ومدرسة واحتسب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس توقعات الكفاءة الذاتية حيث بلغ (116.09) وبانحراف معياري (16.52) وبلغ المتوسط الفرضي (72) وبأختبار دلالة الفروق بين المتوسطين باستعمال الأختبار التائي لعينة واحدة وجد أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية فيما يخص متغير توقعات الكفاءة الذاتية إذ بلغت الدرجة التائية المحسوبة (57.2) والدرجة الجدولية (1.96) .

وهذا يعني وبحسب نظرية التعلم الاجتماعي (لباندورا) ان توقعات المدرس أو الأفراد لمستوى أدائهم على مهمة ما هو الذي يحدد مستوى توقع الكفاءة الذاتية لديه. أي أن الافراد الذين يمتلكون توقعات عن كفاءتهم الذاتية تؤهلهم للقيام بالمهام المطلوبة منهم على أكمل وجه ممكن هم الذين يمتلكون كفاءة ذاتية عالية وان مستوى توقعات الكفاءة الذاتية يتحدد بقدرة الفرد بالسيطرة على رغباته وإدارة ذاته ، وان هذه الرغبة تدفع الفرد لاجراء تقويمات لانجازاته إذ تعمل هذه الرغبة بمثابة الوسيلة المهمة لرفع مستوى توقعات الكفاءة الذاتية لدى الفرد وتطويرها وكلما ازداد اعتقاد الفرد بامتلاكه إمكانيات سلوك توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية، كان أكثر اندفاعاً لتحويل هذه القناعات أيضاً الى سلوك (Schwarzer, 1994:p.105 واستناداً الى رأي (بانديورا) فان توقع المدرسين لكفاءتهم الذاتية يرجع الى انهم غالباً مايعززون اسباب فشلهم الى قلة بذلهم الجهد ، فهؤلاء المدرسين يعتقدون إنهم حتى إذا فشلوا فإن بإمكانهم عن طريق بذل الجهد المضاعف ان يحصلوا على النجاح (Bong,1998:p .110) و تتفق نتيجة الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة (العبد ، 2008) و دراسة (حسونة ، 2009) وتوصلت الدراسة الحالية الى أن المدرسين يتمتعون بتوقعات للكفاءة الذاتية عالية وهم يمتلكون القدرات التي تؤهلهم لبذل المزيد من الجهود والتي تساعدهم في تحقيق النجاح و التقدم في حياتهم .

الهدف الثاني : قياس المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية :

لغرض التعرف على درجة المهارات الحياتية لجميع أفراد العينة البالغ عددها (460) مدرساً ومدرسة تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس المهارات الحياتية حيث بلغ (119.77) وبانحراف معياري (10.34) وبلغ المتوسط الفرضي (94) وبأختبار دلالة الفروق بين المتوسطين باستعمال الأختبار التائي لعينة واحدة وجد أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية فيما يخص متغير المهارات الحياتية إذ بلغت الدرجة التائية المحسوبة (53.6) وهي أكبر من الجدولية (1.96) .

وهذا يعني أن مدرسي المرحلة الإعدادية يتمتعون بالمهارات الحياتية التي تمكنهم من التعامل مع متطلبات الحياة المختلفة وأن نجاح الفرد في حياته يتوقف بقدر كبير على مدى امتلاكه للمهارات والخبرات الحياتية ، فالمهارات الحياتية مهمة لكي يحقق الفرد نجاحه في الحياة ، وتساعد المهارات الحياتية الفرد على مواجهة مواقف الحياة المختلفة ، والقدرة على التغلب على المشكلات الحياتية والتعامل معها وإن تمتع الفرد بالمهارات الحياتية وممارستها في حد ذاته يجعل الفرد يشعر بالفخر والاعتزاز بالنفس فعندما يطلب منه أن يؤدي عملاً فينتفحه ، فإنه حتماً سيشعر الآخرين بأنه يمتلك الثقة وذلك يزيد من ثقة الفرد بنفسه ويرفع من تقديره لذاته ، ومن ثم فإن الفرد يحاول دائماً أن يحتفظ بتقدير الآخرين ويحظى دائماً بنظرات الإعجاب ، تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة (الغزال ، 2011) ودراسة (الشوري والشوا ، 2012) وتوصلت الدراسة الحالية الى أن المدرسين يتمتعون بمهارات حياتية عالية تؤهلهم بأن يكونوا مسؤولين ولديهم ثقة بانفسهم ولديهم القدرة على التعامل مع متطلبات الحياة بشتى الطرق وبجميع الوسائل المتاحة .

الهدف الثالث : لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع منبئات من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن تتنبأ بمهارة

الوعي الذات وهي مهارة من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية :

إن أفضل منبئات متغيرات توقعات الكفاءة الذاتية في متغير مهارة وعي الذات والذي هو مهارة من المهارات الحياتية يعتمد على تحليل التباين الإحادي جدول (16) يوضح ذلك :

جدول (16) تحليل التباين لمهارة وعي الذات لدى مدرسي المرحلة الإعدادية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطي المربعات	القيمة التائية	المعنوية
توقع الجهد	الانحدار	357.624	1	357.624	65.142	.000
	البواقي	2514.368	458	5.490		
	الكلية	2871.991	459			
توقع	الانحدار	398.585	2	199.293	36.822	.000

		5.412	457	2473.406	البواقي	النيجة
			459	2871.991	الكلية	

إن نتيجة تحليل الإنحدار أظهرت أن هناك منبئ مهارة وعي الذات هو من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية هو (توقع الجهد و توقع النتيجة) الذان كانا أفضل المنبئات في المتغير التابع لمهارة وعي الذات وهو مهارة من المهارات الحياتية ولذلك رفضت الفرضية الصفرية وأن قيمة التباين المفسرة أظهرت أن توقع الجهد (.125) وتوقع النتيجة (.014) من مهارة وعي الذات عند المدرسين ممكن أن تفسر من خلال المنبئات المذكوره في حين أن اختيار الموقف غير معروف من التباين في مهارة وعي الذات .

الهدف الرابع : لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع منبئات من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن تتنبأ بمهارة التعامل مع العواطف وهي مهارة من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الأعدادية :
إن أفضل منبئات متغيرات توقعات الكفاءة الذاتية في متغير مهارة التعامل مع العواطف والذي هو مهارة من المهارات الحياتية يعتمد على تحليل التباين الإحادي جدول (18) يوضح ذلك :

جدول (18) تحليل التباين لمهارة التعامل مع العواطف لدى مدرسي المرحلة الأعدادية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطي المربعات	القيمة التائية	المعنوية
اختيار الموقف	الأنحدار	194.928	1	194.928	30.177	.000
	البواقي	2958.454	458	6.460		
	الكلية	3153.383	459			
توقع النيجة	الانحدار	229.277	2	114.639	17.917	.000
	البواقي	2924.105	457	6.398		
	الكلية	3153.383	459			

إن نتيجة تحليل الإنحدار أظهرت أن هناك منبئ مهارة التعامل مع العواطف هو من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية هو الذي كان أفضل المنبئات في المتغير التابع لمهارة التعامل مع العواطف وهو مهارة من المهارات الحياتية ولذلك رفضت الفرضية الصفرية وأن قيمة التباين المفسرة أظهرت أن اختيار الموقف (.062) و توقع النتيجة (.011) من مهارة التعامل مع العواطف عند المدرسين ممكن أن تفسر من خلال المنبئات المذكوره في حين أن توقع الجهد غير معروف من التباين في مهارة التعامل مع العواطف .

الهدف الخامس : لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع منبئات من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن تتنبأ بمهارة التعامل مع الضغوط وهي مهارة من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الأعدادية:
ان أفضل منبئات متغيرات توقعات الكفاءة الذاتية في متغير مهارة التعامل مع الضغوط والذي هو مهارة من المهارات الحياتية يعتمد على تحليل التباين الإحادي جدول (20) يوضح ذلك

جدول (20) تحليل التباين لمهارة التعامل مع الضغوط لدى مدرسي المرحلة الأعدادية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطي المربعات	القيمة التائية	المعنوية
توقع الجهد	الأنحدار	349.056	1	349.059	39.800	.000
	البواقي	4016.735	458	8.770		
	الكلية	4365.791	459			
توقع النيجة	الانحدار	396.984	2	198.492	22.856	.000
	البواقي	3968.808	457	8.684		
	الكلية	4365.791	459			

إن نتيجة تحليل الإنحدار أظهرت أن هناك منبئ مهارة التعامل مع الضغوط هو من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية هو الذي كان أفضل المنبئات في المتغير التابع لمهارة التعامل مع الضغوط وهو مهارة من المهارات الحياتية ولذلك رفضت الفرضية الصفرية وأن قيمة التباين المفسرة أظهرت أن توقع الجهد (0.080) و توقع النتيجة (0.011) من مهارة التعامل مع الضغوط عند المدرسين ممكن أن تفسر من خلال المنبئات المذكوره في حين أن اختيار الموقف من التباين في مهارة التعامل مع الضغوط .

الهدف السادس : لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع منبئات من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن تتنبأ بمهارة التواصل مع الآخرين وهي مهارة من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية :
أن افضل المنبئات متغيرات توقعات الكفاءة الذاتية في متغير مهارة التواصل مع الآخرين والذي هو مهارة من المهارات الحياتية يعتمد على تحليل التباين الإحادي جدول (22) يوضح ذلك :

جدول (22) تحليل التباين لمهارة التواصل مع الآخرين لدى مدرسي المرحلة الإعدادية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطي المربعات	القيمة التائية	المعنوية
توقع النتيجة	الانحدار	124.084	1	124.084	24.889	.000
	البواقي	2283.349	458	4.985		
	الكلي	2407.433	459			

إن نتيجة تحليل الإنحدار أظهرت أن منبئ مهارة التواصل مع الآخرين يعتبر من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية هو الذي كان من المنبئات في المتغير التابع لمهارة التواصل مع الآخرين وهو مهارة من المهارات الحياتية ولذلك رفضت الفرضية الصفرية وأن قيمة التباين المفسرة أظهرت أن توقع النتيجة (0.052) من مهارة التواصل مع الآخرين عند المدرسين ممكن أن تفسر من خلال المنبئات المذكوره في حين أن توقع الجهد واختيار الموقف غير معروف من التباين في مهارة التواصل مع الآخرين .

الهدف السابع: لا يوجد هناك منبئ منفرد أو تجمع منبئات من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية ممكن أن ينبأ بمهارة إدارة الوقت وهي مهارة من المهارات الحياتية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية :
يعتبر من منبئات متغيرات توقعات الكفاءة الذاتية في متغير مهارة إدارة الوقت والذي هو مهارة من المهارات الحياتية يعتمد على تحليل التباين الإحادي جدول (24) يوضح ذلك :

جدول (24) تحليل التباين لمهارة إدارة الوقت لدى مدرسي المرحلة الإعدادية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطي المربعات	القيمة التائية	المعنوية
اختيار الموقف	الأنحدار	717.730	1	717.730	59.326	.000
	البواقي	5540.931	458	12.098		
	الكلي	6258.661	459			
توقع جهد	الانحدار	842.902	2	421.451	35.563	.000
	البواقي	5415.759	457	11.851		
	الكلي	6258.661	459			
توقع النتيجة	الانحدار	5540.931	3	300.020	25.531	.000
	البواقي	6258.661	456	11.751		
	الكلي	842.902	459			

إن نتيجة تحليل الإنحدار أظهرت أن منبئ مهارة إدارة الوقت يعتبر من منبئات توقعات الكفاءة الذاتية هو الذي كان أفضل من المنبئات في المتغير التابع لمهارة إدارة الوقت وهو مهارة من المهارات الحياتية ولذلك رفضت الفرضية الصفرية وأن قيمة التباين المفسرة أظهرت أن اختيار الموقف (0.0115) وتوقع الجهد (0.020) وتوقع النتيجة (0.009) من مهارة إدارة الوقت عند المدرسين ممكن أن تفسر من خلال المنبئات المذكوره في حين لم يكن هناك من التباين في مهارة إدارة الوقت يعد غير معروف .

التوصيات Recommendation

بناءً على ماتوصل اليه البحث من نتائج توصي الدراسة بالاتي:

1. الافادة من نتائج هذه الدراسة لتتبيه المدرسين للاهتمام أكثر بتنمية مهاراتهم الحياتية .
3. ضرورة العمل على تهيئة الظروف المناسبة التي ترفع من كفاءة المدرس الذاتية .
4. حث المدرسين على توظيف مهاراتهم الحياتية التي يمتلكونها في توفير الدعم والمساعدة والتوجيه للطلاب .

المقترحات Suggestion

1. إجراء دراسة لمفهوم توقعات الكفاءة الذاتية لمراحل دراسية مختلفة كالمتوسطة و الابتدائية وطلاب الجامعة .
2. إجراء دراسة ارتباطية بين توقعات الكفاءة الذاتية و الاجهاد النفسي و الصحة النفسية و متغيرات أخرى .
3. إجراء دراسة ارتباطية بين المهارات الحياتية و متغيرات أخرى غير التي تناولها البحث الحالي مثل الذكاء و أنماط الشخصية و دافع الأنجاز .

المصادر

- حسن ، رواية (ب - ت) ، السلوك في المنظمات ، الاسكندرية ، الدار الجامعية .
- عمران، تغريد وآخرون (2001)؛ المهارات الحياتية، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- الفراء ، عبدالله عمر (2004) ، المدخل الى تكنولوجيا التعليم ، دار الندى للطباعة والنشر .
- موسى ، عبدالله عبد الحي (1976) ، المدخل الى علم النفس ، الخانجي للنشر والتوزيع ، بالقاهرة.
- عداي ، و عبيس ، عبد الستار ، علياء نصير (2010) ، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة كربلاء ، قسم العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة كربلاء .
- العلوان ، احمد فلاح (2009) ، علم النفس التربوي تطوير المتعلمين ، ط 1 ، الحامد للطباعة والنشر.
- لورانس ، أ. برفين (2010) ، علم الشخصية الجزء الأول ، ترجمة عبد الحليم محمود السيد وأيمن محمد عامر ومحمد يحيى الزخاوى ، ط1، المركز القومي للترجمة، القاهرة .
- الشمري ، كريم عبد ساجر (2000) وعى الذات وعلاقته بالتوافق المهني لدى الموظفين في المؤسسات المهنية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- سلطان ، أبتسام محمود محمد (2009) ، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة ، ط1، مطبعة دار الصفاء .
- Bandura, A. 1986 ,Social foundations of thought Englewood and action, Cliffs, NJ; Prentice .
- Leary, M.R.(2001):The Curse of the self paper presented at preconfernce on self of the socialy por personality and social psychology.
- Bandura, A. 1977 Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 84,.
- Sherer and al (1982): The Self-Efficacy scale construction and validation, psychology Report(51).
- English. B & English, A. C (1958):Arco apprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalysis Term . Dread Mockery, New York.
- Schwarzer, R. 1994 Optimistische Kompetenzerwartung : zur Erfassung einer personellen Bewaeltigungsressource. Dignostika. Heft 2, 40, Goettingen.
- Robert, c(2000):Abnormal Psychology and modern life, (11-ed), U. S. A Rathus, S.A. (1990). Psychology.San Francisco: Holt, Rinchart and Winston,.
- Hall. G. S(2000): SeF-Efficacy at Work, Aqualitative Analysis of personal pactors contributing to personal Efficacy during Job-Tast change ,Collge of vnder Bill University
- Lazarus, R.S.& Folkman, S.(1981) : Stress A appraisal and coping New York.
- Lazarus, R.S. (1966) . Psychological stress and the Coping process- New York: McGraw- Hill.
- Bong . M (1998) : Tests of The Internal , External Frames of Reference Model with Subject – Specific Academic Self – Efficacy and Frame – Specific Academic Self – Concepts . Journal of Educational Psychology (No.90) .