



جامعة المنصورة
كلية التربية



فعالية برنامج معرفى سلوكى فى تحسين المهارات الحياتية لدى اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية

إعداد

سمر منير السيد عامر

باحثة ماجستير بقسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة المنصورة

إشراف

د/ نادية السعيد محمود عبد الجواد

مدرس الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية - جامعة المنصورة

أ.د/ فوقية محمد محمد راضي

أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة

العدد ١٢٤ - أكتوبر ٢٠٢٣

فعالية برنامج معرفى سلوكى في تحسين المهارات الحياتية لدى اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية

سمر منير السيد عامر

مستخلص

هدف البحث الحالى إلى التحقق من فعالية برنامج معرفى سلوكى في تنمية المهارات الحياتية لدى اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهن الزمنية بين (١٥-١٧) عاماً بمتوسط (١٦,٢٥٠) وانحراف معياري (٠,٨٥١)، من الملتحقات بجمعية الصفا الإسلامية لرعاية الأيتام بمركز طلخا بمحافظة الدقهلية، وتم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) يتيمات مراهقات، تم إختيار العينة من الحاصلات على أقل الدرجات على مقياس المهارات الحياتية (إعداد الباحثة)، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمهارات الحياتية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في المهارات الحياتية في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في المهارات الحياتية، ويوجد حجم تأثير كبير لبرنامج للبرنامج المعرفى السلوكى في تحسين المهارات الحياتية للمجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: برنامج معرفى سلوكى، المهارات الحياتية، اليتيمات المراهقات، المرحلة الثانوية.

Abstract

The current research aim to verify the effectiveness if a cognitive behavioral program in developing life skills among female adolescent orphans in secondary school. The study sample consisted of (20) female adolescent orphans in secondary school, their chronological ages ranged between (15-17) years with an average of (16.250) and a standard deviation of (0.851) of those enrolled in the Al-Safa Islamic Society for Orphan Cre in the Talkha Center in Dakahlia Governorate. The sample members were divided into two equal group, one experimental and the other control, each consisting of (10) female adolescent orphans . The helpers were chosen from those with the lowest scores on the life skills scale (prepared by the researcher). The results indicated that there were statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental and control groups in the post-measurement of life skills in favor of the experimental group. And the presence of statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group members in life skills in the pre-measurement and

the post- measurement in favor of the post- measurement. There are no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group's scores in the post and follow –up measurements in life skills, and there is a large effect size for the cognitive behavioral program improving the life skills of the experimental group.

Key Words: Cognitive Behavioral Program, Life Skills, Female Adolescent orphans, Secondary Stage

مقدمة:

حثنا ديننا الإسلامي في كثير من الآيات القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة على حفظ حقوق الأيتام، وتنشئتهم وإدارة شؤون حياتهم، وعدم إهمالهم أو التساهل في رعايتهم لما لذلك من تأثير على اليتيم والمجتمع، لذا عملت الدولة العربية والإسلامية على المحافظة على هذه الحقوق المستفادة من الكتاب والسنة النبوية المطهرة كواجب ديني، وحق إنساني، ودور الأيتام هي مؤسسات أوجبها المجتمع للأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية والأيتام والمشردين بسبب التفكك الأسري أو الظروف الاقتصادية، والوظيفة الأساسية لتلك المؤسسات توفير الرعاية النفسية الشاملة، وتمارس في دور الأيتام أنشطته لتلبية حاجات الأيتام سواء كانت هذه الحاجات مادية أو معنوية، وليس غرض تلك المؤسسات الاجتماعية سواء كانت حكومية أو أهلية هو تحقيق الربح المادي بل إن غرضها هو تقديم الخدمات المناسبة للأيتام.

وأشار السيد عطية، ومحمد عثمان (٢٠١٦، ٢٥٥) إلى أن دور الأيتام هي عبارة عن مبنى واحد أو أكثر مجهز للإقامة الداخلية، يوضع بها الأبناء المحرومون من الرعاية الأسرية الطبيعية والتي تحول بينها وبين استمرار معيشتهم داخل نطاق أسرهم الطبيعية ويوجد بها جهاز إداري وفني مكون من المدير وعدد من الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين والمشرفين ومعلمين متخصصين للأنشطة المختلفة وهدفهم الأساسي تقديم كافة أوجه الرعاية كبديل لدور الأسرة الطبيعية.

لقد أوضحت العديد من الدراسات (e.g. Bhatt Apidechkul, Srichan & Bhatt, 2020) التي تناولت الأيتام المقيمين في المؤسسات الإيوائية أن للإقامة في هذه المؤسسات آثاراً سلبية في نمو شخصياتهم من جميع جوانبها سواء على المدى القصير أو البعيد، حيث تبين أن الأيتام المقيمين في دور الأيتام أظهروا مستوى أدنى للتقمص العاطفي ومستوى أقل للانسجام مقارنة بنظرائهم المقيمين في أسرة طبيعية، كما يتعرض الأيتام للمخاطر وسوء المعاملة والنظام القاسي في المؤسسة، كما يعانون من الأمراض والاضطرابات النفسية وتزداد لديهم نسبة العنف،

وتدني قدرتهم على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع أقرانهم، وكذلك نقص قدرتهم على تنمية الجوانب الخلقية والروحية.

وتعد المراهقة هي مرحلة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة والتي تتسم بالتجديد المستمر والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني، وتحدث فيها مجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ومن ضمنها التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية وهي فترة خصبة في حياة الإنسان إذ تنمو فيها القدرات البدنية والعقلية وتأخذ صفات المراهق في الظهور وتستمر في التطوير إلى أن تصل إلى مرحلة الرشد حيث يباشر المراهق دوره في الحياة العملية باستقلال كامل وحرية مطلقة (Steinberg, 2023).

ويعتبر اكتساب المهارات الحياتية أمراً هاماً بالنسبة للمراهقين بصفة عامة واليتميمات المراهقات بصفة خاصة للتعامل والتكيف وتكوين مفاهيم إيجابية عن الذات، كما أن نجاح اليتميمات المراهقات في ممارسة المهارات الحياتية في مختلف المواقف يشعرهم بالثقة بالنفس والاعتزاز بها وتقبل الآخرين والنجاح في الحياة وبدونها يصعب عليهم التواصل والتفاعل مع الآخرين.

مشكلة البحث:

تعد الأسرة المصدر الرئيس لتلبية احتياجات الفرد، وتوفير الأمن والحماية النفسية ورعايته في جو من الحب والعطاء، ومنحه الثقة بالنفس، وبشكل الوالدان أهمية خاصة في هذه التنشئة، لذا يُعد اليتيم من الفترات الحرجة في حياة الفرد، حيث يكون بحاجة ماسة للرعاية الوالدية، لما لها من دور حيوي في البناء النفسي لشخصيته حاضراً ومستقبلاً، فأى خلل قد يطرأ على الأسرة سيؤثر حتماً على الفرد.

ومن خلال الاطلاع على عدد من الدراسات (e.g. Bhatt Apidechkul, Srichan & Bhatt, 2020) التي تناولت فئة الأيتام وخاصة في مرحلة المراهقة تبين أن الأيتام يعانون من الاكتئاب والضغط والوحدة النفسية والقلق وعدم الشعور بالأمن النفسي وغيرها من الصعوبات الانفعالية والاجتماعية بسبب خلل النظام الأسري، وغياب مصادر الدعم المختلفة.

إن نقص المهارات الحياتية لدى الأيتام من أهم المشكلات التي يجب البحث عن حلول سريعة لها، وتفنقر مخرجات المؤسسات الاجتماعية ومن بينها دور الأيتام إلى المهارات الحياتية، وبالتالي يفشل كثير من الأيتام في حياتهم المهنية ومساعدتهم الشخصية بسبب غياب هذه

المهارات، ذلك أن تنمية المهارات الحياتية يساعد على تحقيق الرفاهية النفسية لدى الأيتام ويساعدهم على مواجهة واقع الحياة، من خلال دعم الاستعداد العقلي والاجتماعي والسلوكي، فإن تنمية المهارات الحياتية تجهز الأيتام للتصرف بطرق محبذة اجتماعياً وبالتالي، يمكن النظر إلى تنمية المهارات الحياتية على أنها تمكين الأيتام لتحمل المزيد من المسؤولية الاجتماعية عن أفعالهم (Abdallah, 2019).

وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس الآتي:

ما فعالية برنامج إرشادي في تنمية المهارات الحياتية لدى اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية؟
ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

- ١- هل توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمهارات الحياتية؟
- ٢- هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمهارات الحياتية؟
- ٣- هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للمهارات الحياتية؟
- ٤- ما حجم تأثير برنامج معرفي سلوكي في تنمية المهارات الحياتية لدى المجموعة التجريبية؟

أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الآتي:

- ١- الكشف عن فعالية برنامج إرشادي في تنمية المهارات الحياتية لدى المجموعة التجريبية.
- ٢- التحقق من استمرارية أثر برنامج إرشادي في تنمية المهارات الحياتية لدى المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج.
- ٣- التعرف عن حجم تأثير برنامج إرشادي في تنمية المهارات الحياتية لدى المجموعة التجريبية.

أهمية البحث:

تبرز الأهمية النظرية للدراسة الحالية في الآتي:

- تسلط الدراسة الحالية الضوء على فئة اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية، مما يتطلب الاهتمام بهم لاعتبارات إنسانية وحضارية واقتصادية واجتماعية، وضرورة تكاتف الجهود للمساهمة في تقديم أفضل الخدمات لهم ودمج هذه الفئة في الحياة العملية، لضمان الإفادة من طاقاتهم وإمكاناتهم في دفع عجلة التنمية الاقتصادية والاجتماعية والتي تنعكس على مستوى تكيفهم النفسي، فتمنحهم الاستقلالية، والثقة بالنفس، وتولد لديهم توجهاً إيجابياً نحو الحياة.

-
-
- أهمية الفئة موضوع الدراسة، والتي تتمثل في فئة اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية، فهي فئة ملفتة للأنظار، تعاني من مشكلات نفسية عديدة.
 - ندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة - التي استخدمت برامج الإرشاد النفسي لتنمية المهارات الحياتية لليتيمات المراهقات ومن شأن ذلك إثراء أدبيات الصحة النفسية والإرشاد النفسي.
 - استخدام برنامج إرشادي لتنمية المهارات الحياتية لدى اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية.
 - تُعد هذه الدراسة مُدخلًا لدراسات مستقبلية تستخدم البرامج الإرشادية مع المراهقات بصفة عامة واليتيمات المراهقات بصفة خاصة.

المفاهيم الإجرائية لتغيرات الدراسة:

١- اليتيمات المراهقات:

يقصد باليتيمات المراهقات - إجرائياً - في الدراسة الحالية الطالبات المراهقات بالمرحلة الثانوية المتحقات بجمعية الصفا الإسلامية لرعاية الأيتام بمركز طلخا بمحافظة الدقهلية، أثناء الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م.

٢- المهارات الحياتية:

تعرف الباحثة المهارات الحياتية إجرائياً بأنها مجموعة من المهارات النفسية والشخصية والتواصلية التي تساعد اليتيمات المراهقات في اتخاذ قرارات مدروسة، والتواصل بفعالية، وتنمية مهارات التكيف وإدارة الذات التي من شأنها أن تؤدي إلى عيش حياة صحية ومنتجة. ويشتمل مقياس المهارات الحياتية المستخدم في الدراسة الحالية ستة مهارات هي: إدارة الذات، والتعاطف، والتواصل مع الآخرين، الضبط الانفعالي وإدارة الضغوط، اتخاذ القرارات، وحل المشكلات.

٣- البرنامج الإرشادي:

تُعرف الباحثة البرنامج الإرشادي بأنه عملية مخططة ومنظمة تقوم على مجموعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية، كما يشتمل على مجموعة من الإجراءات الإرشادية، والتي تتضمن مجموعة من الأنشطة والمهام التي يتم تقديمها لعينة الدراسة من اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية (أعضاء المجموعة التجريبية) بهدف تنمية المهارات الحياتية لديهن.

دراسات سابقة

قامت الشيماء سلمان (٢٠٢٠) بدراسة هدفت التعرف على أثر برنامج معرفي سلوكي قائم على التدريب على الحوار الذاتي الإيجابي لتحسين التعبير الانفعالي لدى مجموعة من (١٧) فتاة من فتيات المؤسسات الإيوائية بالمرحلة الإعدادية، وقد قامت الباحثة للتحقق من صحة فروض الدراسة بإعداد مقياساً للتعبير الانفعالي، كما صممت برنامجاً إرشادياً معرفياً سلوكياً، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة؛ توصلت نتائج الدراسة إلى الأثر الكبير للبرنامج (برنامج معرفي سلوكي قائم على الحوار الذاتي الإيجابي لتحسين التعبير الانفعالي لدى فتيات المؤسسات الإيوائية بالمرحلة الإعدادية) ومدى فاعليته في تحسين التعبير الانفعالي.

وأجرت سلوى رفاعي (٢٠٢٠) دراسة هدفت التعرف على فاعلية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي في تنمية المهارات الاجتماعية لجمعات الأطفال الأيتام، واعتمد البحث على المنهج التجريبي، وتمثلت أدوات البحث في المقابلات، واستمارة قياس مستوى المهارات الاجتماعية للأطفال الأيتام، وتم تطبيقها على عينة مكونة من (١٠) أطفال تراوحت أعمارهم من (٩-١٢) من مؤسسة الرعاية الاجتماعية بمدينة الفيوم، وجاءت نتائج البحث مؤكدة على تأثيرات برنامج التدخل المهني النفسية والاجتماعية امتدت بعد فترة التدخل المهني ليظل تأثيرها مدى الحياة، فمع التطبيق لمثل هذا البرنامج يصبح العلاج أكثر حيوية ويحقق العديد من المميزات وإتاحة مناخ نفسي واجتماعي مهيب لفرص التعليم والتثقيف.

وهدفت دراسة محمود النعيمات، وأحمد عربيات (٢٠٢٠) التعرف إلى فاعلية برامج إرادي لتنمية مستوى السعادة ومهارات الاتصال والتواصل لدى الأيتام في قرى الأطفال (SOS) الأردنية في محافظة العقبة، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) ذكراً من الأيتام في قرى الأطفال (SOS) الأردنية، موزعين على مجموعتين بالتساوي: مجموعة تجريبية تضم (١٥) يتيماً ومجموعة ضابطة تضم (١٥) يتيماً، تم توزيعهم بالطريقة العشوائية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس السعادة، ومقياس مهارات الاتصال والتواصل، وتم التأكد من الخصائص السيكومترية لهما، وتم بناء برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الانتقائية، والذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية، في حين لم يتعرض أفراد المجموعة الضابطة إلى المعالجة، أظهرت النتائج أن مستوى السعادة ومهارات الاتصال والتواصل لدى الأيتام في قرى الأطفال (SOS) الأردنية في محافظة العقبة كانت متوسطة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس السعادة، ومقياس مهارات الاتصال

والتواصل في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وتوصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس السعادة، ومقياس مهارات الاتصال والتواصل بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يشير إلى استمرار أثر للبرنامج الإرشادي في تنمية مستوى السعادة ومهارات الاتصال والتواصل لدى الأيتام في قرى الأطفال (SOS) الأردنية.

وقام بسام السيد (٢٠٢١) بدراسة لتحديد الواقع الفعلي لمستوى إدارة الذات لدى المراهقين الأيتام، وتحديد جوانب الضعف في مستوى إدارة الذات لدى المراهقين الأيتام، وتحديد البرنامج المقترح في ضوء نموذج التركيز على المهام في خدمة الفرد لتنمية مستوى إدارة الذات لدى المراهقين الأيتام، وتعتبر الدراسة من الدراسات الوصفية، وتم استخدام منهج المسح الاجتماعي الشامل لمراهقين الأيتام، وعينة من الخبراء وأعضاء هيئة التدريس، وقد طبقت الدراسة على (٢٣٤) طالب من المراهقين الأيتام في (٨) مدارس إعدادية، وتم استخدام مقياس إدارة الذات لدى المراهقين الأيتام، وأشارت النتائج إلى أن القوة النسبية لمؤشرات إدارة الذات متوسطة، وتوصلت الدراسة إلى برنامج مقترح في ضوء نموذج التركيز على المهام في خدمة الفرد لتنمية مستوى إدارة الذات لدى المراهقين الأيتام.

وهدفت دراسة أماني زرزورة (٢٠٢١) إلى بيان فاعلية برنامج مقترح في خدمة الجماعة لتنمية مهارات الكفاءة الاجتماعية لدى جماعات الأطفال الأيتام دراسة تجريبية مطبقة بدار الرعاية الاجتماعية للأيتام بمبرة الشناوي بالمنصورة. واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس تنمية مهارات الكفاءة الاجتماعية لدى الأطفال الأيتام، تم تطبيقه على عينة مكونة من (١٠) أطفال من الأطفال الأيتام في دار الرعاية الاجتماعية للأطفال الأيتام بمبرة الشناوي بمدينة المنصورة، وذلك في الفترة من بداية شهر (مايو) ٢٠٢١ حتى شهر سبتمبر)، وجاءت نتائج الدراسة مؤكدة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للجماعة التجريبية على مقياس مهارات الكفاءة الاجتماعية باستخدام برنامج خدمة الجماعة المقترح لدى جماعات الأطفال الأيتام.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية لصالح المجموعة التجريبية.

- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المهارات الحياتية لصالح القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المهارات الحياتية.
- ٤- يوجد حجم تأثير كبير للبرنامج الإرشادي في تنمية المهارات الحياتية لدى المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج الدراسة:

اتبع البحث الحالي المنهج التجريبي لمجموعتين: تجريبية وضابطة، قياسات (قبلي/بعدي/تتبعي) وذلك لملاءمته لطبيعة البحث، حيث يهدف البحث إلى اختبار فعالية برنامج معرفى سلوكى في تحسين المهارات الحياتية لدى اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية. **ثانياً: عينة الدراسة :**

تكونت عينة الدراسة من (٢٠) من اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهن الزمنية بين (١٥-١٧) عاماً بمتوسط (١٦,٢٥٠) وانحراف معياري (٠,٨٥١)، من الملتحقات بجمعية الصفا الإسلامية لرعاية الأيتام بمركز طلخا بمحافظة الدقهلية، وتم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) يتيمات مراهقات.

ثالثاً: أدوات البحث

١- مقياس المهارات الحياتية (إعداد الباحثة)

يتكون المقياس من (٤٨) عبارة لقياس المهارات الحياتية لدى اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية، موزعين على ستة أبعاد (الوعي بالذات، التعاطف، التواصل مع الآخرين، إدارة الإنفعالات ومواجهة الضغوط، حل المشكلات، إتخاذ القرارات).

واتبعت الباحثة الخطوات التالية في تصميم المقياس:

- الاطلاع على عدد من المقاييس العربية التي تناولت قياس المهارات الحياتية (منير عابدين، ومحمد إبراهيم، وولاء أحمد، وأمني عبد الرازق، ٢٠١٧؛ نضال الشريفين، ٢٠١٧؛ نجلاء بو الصوف، ٢٠٢٢).

- الإطلاع على عدد من المقاييس الأجنبية التي تناولت قياس المهارات الحياتية (Erawan, 2010; Kobayashi, Gushiken, Ganaha, Sasazawa, Iwata, Takemura,

Fujita, Asikin & Takakura, 2013; Subasree, & Nair, 2014; Kennedy,
(Pearson, Brett-Taylor & Talreja, 2014).

- ويتكون مقياس المهارات الحياتية لليتيمات المراهقات من (٤٨) مفردة.

تقدير الدرجات على المقياس:

يتم تقدير الدرجات على مقياس المهارات الحياتية وفقاً لمقياس ليكرت (Likert) الثلاثي وذلك على النحو التالي:

- يُعطى لكل بديل من بدائل الإجابة على كل مفردة الدرجات التالية: غالباً (ثلاث درجات)، أحياناً (درجتان)، نادراً (درجة واحدة).

- تستخرج الدرجة الكلية بجمع الدرجات على كل المفردات، ويتراوح مدى الدرجة الكلية على مقياس المهارات الحياتية بين (٤٨-١٤٤) درجة.

الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الحياتية:

١- صدق مقياس المهارات الحياتية:

أ- الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بعرض مقياس المهارات الحياتية في صورته الأولية (٤٨) مفردة على (١٠) محكمين من المتخصصين في مجالات علم النفس والصحة النفسية، وذلك للحكم على المقياس من حيث: مدى ملاءمة المقياس للغرض الذي أُعد من أجله، ومدى وضوح المفردات وسلامة صياغتها اللغوية، ومدى ارتباطها بأبعاد المقياس، وكذلك إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم، وتم الإبقاء على المفردات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠٪) فأكثر

الصدق التمييزي:

قامت الباحثة بالتحقق من الصدق التمييزي لمقياس المهارات الحياتية وذلك من خلال المقارنة بين متوسطات درجات المهارات الحياتية وذلك بتطبيق مقياس المهارات الحياتية على (٣٠) من اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية الملتحقات بجمعية الصفا الإسلامية لرعاية الأيتام بمركز طلخا بمحافظة الدقهلية - من خارج عينة الدراسة - و(٣٠) من المراهقات غير اليتيمات بمدرسة محلة أبو علي الثانوية بمدينة دسوق بمحافظة كفر الشيخ، ويوضح جدول (١) قيم (ت) ودلالاتها الإحصائية بين متوسطات درجات اليتيمات المراهقات والمراهقات من غير اليتيمات في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية.

جدول (١) قيم (ت) ودلالاتها الإحصائية بين متوسطات درجات اليتيمات المراهقات والمراهقات من غير اليتيمات في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) | المراهقات غير اليتيمات | | اليتيمات المراهقات | | المجموعة أبعاد لمقياس |
|---------------|----------|------------------------|---------|--------------------|---------|------------------------------------|
| | | الانحراف المعياري | المتوسط | الانحراف المعياري | المتوسط | |
| ٠,٠١ | ٢,٦٥٨ | ٢,٤٣١ | ٢٠,٢٣٣ | ٤,٠٦٧ | ١٧,٩٣٣ | إدارة الذات |
| ٠,٠١ | ٦,٥٨٥ | ٢,٠٠٨ | ١٨,٩٦٧ | ٢,٩٢٦ | ١٤,٧٠١ | التعاطف |
| ٠,٠١ | ٤,١٠٣ | ٢,٣٧٤ | ١٩,١٣٤ | ٢,٧١٢ | ٦,٤٣٣ | التواصل مع الآخرين |
| ٠,٠١ | ٤,٨٢٩ | ٢,٨٧١ | ١٨,٦٠٠ | ٣,١٦٣ | ١٤,٨٣٣ | إدارة الانفعالات ومواجهة الضغوط |
| ٠,٠١ | ٢,٦١٧ | ٢,٩٠٧ | ١٨,٤٠٠ | ٢,٩٨٦ | ١٦,٣٣٤ | اتخاذ القرارات |
| ٠,٠١ | ٣,٧٢١ | ٢,٤٧٣ | ١٨,٤٣٣ | ٣,٠٤٧ | ١٥,٧٦٧ | حل المشكلات |
| ٠,٠١ | ٥,٧٤٥ | ٨,٩٨٢ | ١١٣,٧٦٧ | ١٤,٣٥٩ | ٩٦,٠٠٠ | الدرجة الكلية |

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات اليتيمات المراهقات ومتوسط درجات المراهقات غير اليتيمات في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية وذلك لصالح المراهقات غير اليتيمات، مما يشير إلى الصدق التمييزي للمقياس.

ج- ثبات مقياس المهارات الحياتية:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس المهارات الحياتية بطريقة الاتساق الداخلي وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach s Alpha) وذلك بتطبيق مقياس المهارات الحياتية على (٣٠) من اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية من خارج عينة الدراسة، ويوضح جدول (٢) معاملات ثبات ألفا لأبعاد مقياس المهارات الحياتية والدرجة الكلية.

جدول (٢) معاملات ثبات ألفا لأبعاد مقياس المهارات الحياتية والدرجة الكلية

| أبعاد المقياس | العدد | معامل ثبات ألفا |
|---------------------------------|-------|-----------------|
| إدارة الذات | ٨ | ٠,٨٥٥ |
| التعاطف | ٨ | ٠,٧٤٥ |
| التواصل مع الآخرين | ٨ | ٠,٤٩٥ |
| إدارة الانفعالات ومواجهة الضغوط | ٨ | ٠,٦٤٠ |
| اتخاذ القرارات | ٨ | ٠,٧٣٧ |
| حل المشكلات | ٨ | ٠,٦٩٨ |
| الدرجة الكلية | ٤٨ | ٠,٩١٤ |

يتضح من جدول (٧) أن أبعاد مقياس المهارات الحياتية تتمتع بمعاملات اتساق داخلي مقبولة، حيث يُعد معامل الثبات مقبولاً عندما يساوي أو يزيد عن ٠,٣٠ (Field, 2017).

٢- برنامج تحسين المهارات الحياتية لدى اليتيمات المراهقات (إعداد الباحثة):

يقوم البرنامج الإرشادي على أساس إكساب اليتيمات المراهقات بعض المهارات السلوكية المعرفية التي تمكنهم من التغلب على مشكلاتهم وتحسينهم نفسياً من الاعتقاد بأفكار لاعقلانية خاطئة مسببة لديهن بعض الاضطرابات النفسية من خلال تعليمهم وتدريبهم على المواقف المختلفة بالاعتماد على مجموعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية.

ولبناء البرنامج الإرشادي تم مراجعة الأدب النظري السابق الذي يتعلق بالنظريات والاتجاهات النظرية في علم النفس الإرشادي، وما يستند إلى الاتجاه المعرفي السلوكي، حيث تم الرجوع إلى (محمد ذكي، ٢٠١٩؛ مريم توام، ٢٠١٩؛ داليا إبراهيم، ٢٠١٨؛ جموعي بلعربي، ٢٠١٨؛ عبد المعطي جمعة، ٢٠١٨؛ هيام محمد، ٢٠١٨؛ نجلاء وهب الله، ٢٠١٨؛ بسام الخطيب، ٢٠١٧؛ عابدة البطنجي، ٢٠١٦؛ عماد الدين أبو ضاحي، ٢٠١٦؛ سماح الغيور، ٢٠١٥). (Arsenault, 2008).

- تم تحديد الأهداف (العامة والخاصة) للبرنامج، كما تم تحديد موضوعات وعدد جلسات البرنامج ومدتها الزمنية، حيث تكون البرنامج من (٢٠) جلسة، مدة كل جلسة (٤٥-٦٠) دقيقة، حيث تم التدريب بواقع جلستين في الأسبوع.

- كذلك تم تحديد الفنيات المستخدمة والأساليب والإجراءات، والأنشطة وكذلك كل ما يستخدم من وسائل وعروض البوربوينت، أو توزيع النشرات والوسائل الخاصة بكل جلسة حسب

ما تقتضيه الحاجة لتحقيق الأهداف المحددة للجلسة، حيث يتم استخدام أساليب ذوالنشاطات من خلال العمل في مجموعات، والواجبات المنزلية).

- قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع والأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت الإرشاد المعرفي السلوكي، والمهارات المرتبطة بها للوقوف على طبيعتها، كما تم الاطلاع على عدد من المراجع التي تناولت نظريات الإرشاد المعرفي السلوكي وفنيتها.
- تحديد الطريقة المستخدمة لتنفيذ إجراءات كل نشاط، والأدوات اللازمة لكل نشاط.
- تحديد المدة المناسبة لكل جلسة: استغرقت كل جلسة من الجلسات فترة زمنية بواقع (٤٥-٦٠) دقيقة للجلسة، حتى تتمكن الطالبة من إتقانها، وكذلك ضمان استيعاب المفردات والمفاهيم المستخدمة.

أهداف البرنامج:

- ١- التعرف على بعض الأفكار الخاطئة التي تتبناها المراهقة اليتيمة.
- ٢- مساعدة اليتيمات المراهقات على خفض الشعور بالوحدة، بتكوين أفكار ايجابية نحو ذواتهم ونحو الآخرين من حولهم.
- ٣- تدريب اليتيمات المراهقات على ضبط الانفعالات والتخلص من مشاعر الإحباط والغضب والتمرد على الغير.
- ٤- إسنثارة إرادة المعنى لدى اليتيمات المراهقات بحثهم على الاقتداء ببعض النماذج الإيجابية التي قهرت المحن وأوجدت معنى لحياتهم.
- ٥- مساعدة اليتيمات المراهقات على التعبير عن أنفسهم وتفرغ انفعالاتهم.
- ٦- إكساب اليتيمات المراهقات مجموعة من المهارات المعرفية والسلوكية التي تساعدن على التوافق مع أنفسهن ومع البيئة التي يعيشن فيها.
- ٧- دفع اليتيمات المراهقات إلى استغلال ما لديهن من قدرات ومواهب أخرى مما يساعدن على مقاومة شعورهن بالعجز.
- ٨- تدعيم القيم الدينية والمعايير الأخلاقية لدى اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية.
- ٩- إكساب اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية بعض السلوكيات التي تكسبنهن التقدير الاجتماعي كالتفوق والإصرار.

١٠- مساعدة اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية في تنمية مفهوم إيجابي عن ذواتهن، وتدريبهن على التعاون واتخاذ القرار والقيادة.

جلسات البرنامج:

في ضوء ماسبق قامت الباحثة بإعداد (٢٠) جلسة، مدة الجلسة (٤٥-٦٠) دقيقة للجلسة ويوضح جدول (٣) جلسات البرنامج.

جدول (٣) وصف موضوعات جلسات البرنامج

| م | موضوع الجلسة | م | موضوع الجلسة |
|----|---|----|--|
| ١ | التعارف وبناء الثقة | ١١ | التحصين ضد النبذ (تمرين لعب الأدوار) |
| ٢ | ماهية المهارات الحياتية | ١٢ | ممارسة تمرين الإسترخاء |
| ٣ | التعرف على الأفكار السلبية المشوهة | ١٣ | إدارة الإنفعالات |
| ٤ | إستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية | ١٤ | مواجهة الضغوط النفسية |
| ٥ | الوعي الذاتي للحقوق والواجبات | ١٥ | التفريغ الإنفعالي (تمرين إنفعالاتنا وشعورنا) |
| ٦ | تقييم الذات (تمرين تحديد نقاط القوة والضعف) | ١٦ | حل المشكلات |
| ٧ | التعاطف (تمرين التفكير والشعور) | ١٧ | تابع حل المشكلات |
| ٨ | التفهم والتعاطف (تمرين تمثيل الأدوار) | ١٨ | إتخاذ القرار (تمرين قراري) |
| ٩ | التواصل مع الآخرين (الإستماع) | ١٩ | تطبيق المقاييس البعدية |
| ١٠ | التواصل مع الآخرين الإتصال الاتعبيرى | ٢٠ | التأكد من ممارسة المهارات الحياتية |

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الاول على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبيه والضابطة في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية لصالح المجموعة التجريبية".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مستقلتين) التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية، ويوضح جدول (٤) قيم (y) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية.

جدول (٤) قيم (ي) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية

| أبعاد المقياس | المجموعة | العدد | مجموع الرتب | متوسط الرتب | قيمة (ي) | مستوى الدلالة |
|-------------------------------|----------|-------|-------------|-------------|----------|---------------|
| إدارة الذات | تجريبية | ١٠ | ١٣٦,٥٠ | ١٣,٦٥ | ١٨,٥٠٠ | ٠,٠١ |
| | ضابطة | ١٠ | ٧٣,٥٠ | ٧,٣٥ | | |
| التعاطف | تجريبية | ١٠ | ١٣٤,٠٠ | ١٣,٤٠ | ٢١,٠٠٠ | ٠,٠١ |
| | ضابطة | ١٠ | ٧٦,٠٠ | ٧,٦٠ | | |
| التواصل مع الآخرين | تجريبية | ١٠ | ١٣٩,٠٠ | ١٣,٩٠ | ١٦,٠٠٠ | ٠,٠١ |
| | ضابطة | ١٠ | ٧١,٠٠ | ٧,١٠ | | |
| الضبط الانفعالي وإدارة الضغوط | تجريبية | ١٠ | ١٤٧,٥٠ | ١٤,٧٥ | ٧,٥٠٠ | ٠,٠١ |
| | ضابطة | ١٠ | ٦٢,٥٠ | ٦,٢٥ | | |
| اتخاذ القرارات | تجريبية | ١٠ | ١٤٨,٠٠ | ١٤,٨٠ | ٧,٠٠٠ | ٠,٠١ |
| | ضابطة | ١٠ | ٦٢,٠٠ | ٦,٢٠ | | |
| حل المشكلات | تجريبية | ١٠ | ١٤١,٥٠ | ١٤,١٥ | ١٣,٥٠٠ | ٠,٠١ |
| | ضابطة | ١٠ | ٦٨,٥٠ | ٦,٨٥ | | |
| الدرجة الكلية | تجريبية | ١٠ | ١٥٠,١٥ | ١٥,٠٠ | ٥,٠٠٠ | ٠,٠١ |
| | ضابطة | ١٠ | ٦٠,٠٠ | ٦,٠٠ | | |

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية لصالح المجموعة التجريبية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء مشاركة المجموعة التجريبية بفعالية في البرنامج وإتباعهم التعليمات والإرشادات وأداء الواجبات التي يتضمنها البرنامج كان له أثر واضح في تنمية المهارات الحياتية لدى اليتيمات المراهقات، وتفسر الباحثة النتائج في ضوء التأثير الإيجابي الذي أحدثه البرنامج الإرشادي في تنمية المهارات الحياتية حيث ساعد البرنامج اليتيمات المراهقات (المجموعة التجريبية) على فهم ذواتهم وإدراكهم لقدراتهم وما يمتلكونه من مهارات وفهم ووعي المشكلات التي تواجههم واستغلال ما لديهم من إمكانيات ذاتية وبيئية وتوظيفها لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والتفاعل الإيجابي وتحقيق الأهداف والوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الانتباه والاستقرار والتحكم الذاتي في الخيارات قبل اتخاذ القرار، وأيضاً تحويل الأفكار السلبية لأفكار إيجابية ومساعدة الذات على الضبط الانفعالي والهدوء والسيطرة على النفس وحسن التصرف في المواقف الضاغطة وبالتالي الإحساس بالكفاءة والاعتزاز بالنفس.

وترجع الباحثة ارتفاع مستوى المهارات الحياتية إلى تأثير البرنامج الإرشادي المطبق على اليتيمات المراهقات (المجموعة التجريبية) والذي يحتوي على أنشطة وتمارين تندمج فيها أفراد المجموعة التجريبية فيم بينهم ومع التقدم في تطبيق البرنامج أصبح واضح على عينة البحث ارتفاع مستوى المهارات الحياتية، وقد يرجع التحسن في المظاهر السلوكية والاجتماعية لطبيعة ما يحتويه البرنامج الإرشادي من تمارين متنوعة أثناء الجلسات لها أهداف سلوكية واجتماعية، وإضفاء جو يتسم بالمرح والبهجة والسرور.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المهارات الحياتية لصالح القياس البعدي " .

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (Wilcoxon Signed-Rank Test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية قبلي وبعدي على مقياس المهارات الحياتية، ويوضح جدول (٥) قيم (ز) ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المهارات الحياتية.

جدول (٥) قيم (ز) ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المهارات الحياتية

| أبعاد المقياس | الرتب | العدد | مجموع الرتب | متوسط الرتب | قيمة (ز) | مستوى الدلالة |
|-------------------------------|---------|-------|-------------|-------------|----------|---------------|
| إدارة الذات | السالبة | ٠ | ٠,٠٠ | ٠,٠٠ | ٢,٨٠٧ | ٠,٠١ |
| | الموجبة | ١٠ | ٥٥,٠٠ | ٥,٥٠ | | |
| التعاطف | السالبة | ٠ | ٠,٠٠ | ٠,٠٠ | ٢,٨٠٩ | ٠,٠١ |
| | الموجبة | ١٠ | ٥٥,٠٠ | ٥,٥٠ | | |
| التواصل مع الآخرين | السالبة | ٠ | ٠,٠٠ | ٠,٠٠ | ٢,٦٨٨ | ٠,٠١ |
| | الموجبة | ١٠ | ٥٥,٠٠ | ٥,٥٠ | | |
| الضبط الانفعالي وإدارة الضغوط | السالبة | ٠ | ٠,٠٠ | ٠,٠٠ | ٢,٨٠٩ | ٠,٠١ |
| | الموجبة | ١٠ | ٥٥,٠٠ | ٥,٥٠ | | |
| اتخاذ القرارات | السالبة | ٠ | ٠,٠٠ | ٠,٠٠ | ٢,٨٠٥ | ٠,٠١ |
| | الموجبة | ١٠ | ٥٥,٠٠ | ٥,٥٠ | | |

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المهارات الحياتية لصالح القياس البعدي.

وتفسر الباحثة فعالية البرنامج في تنمية المهارات الحياتية لدى اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية في ضوء مجموعة من الأسباب، هي: اختيار الباحثة مرحلة المراهقة لليتيمات بالمرحلة الثانوية، حيث إنهم في حاجة إلى إثبات الذات والثقة بالنفس وممارسة المهارات الحياتية لمواكبة والتعامل مع مراحل الحياة القادمة سواء بالجامعة أو الزواج والأمومة والحياة بأكملها، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الحاجات النفسية للأيتام من وجهة نظرهم تعزى لمتغير جنس اليتيم باستثناء الحاجة إلى الاهتمام، وكانت لصالح الإناث.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المهارات الحياتية".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوسون لإشارة الرتب ((Wilcoxon Signed-Rank Test للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المهارات الحياتية، ويوضح جدول (٦) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المهارات الحياتية.

جدول (٦) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة

التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المهارات الحياتية

| أبعاد المقياس | الرتب | العدد | مجموع الرتب | متوسط الرتب | قيمة (ز) | مستوى الدلالة |
|-------------------------------|---------|-------|-------------|-------------|----------|---------------|
| إدارة الذات | السالبة | ٠ | ٠,٠٠ | ٠,٠٠ | ١,٤١٤ | غير دالة |
| | الموجبة | ٢ | ٣,٠٠ | ١,٥٠ | | |
| التعاطف | السالبة | ٠ | ٠,٠٠ | ٠,٠٠ | ١,٦٣٣ | غير دالة |
| | الموجبة | ٣ | ٦,٠٠ | ٢,٠٠ | | |
| التواصل مع الآخرين | السالبة | ٠ | ٠,٠٠ | ٠,٠٠ | ١,٣٤٢ | غير دالة |
| | الموجبة | ٢ | ٣,٠٠ | ١,٥٠ | | |
| الضبط الانفعالي وإدارة الضغوط | السالبة | ٠ | ٠,٠٠ | ٠,٠٠ | ١,٧٣٢ | غير دالة |
| | الموجبة | ٣ | ٦,٠٠ | ٢,٠٠ | | |
| اتخاذ القرارات | السالبة | ٠ | ٠,٠٠ | ٠,٠٠ | ١,٣٤٢ | غير دالة |
| | الموجبة | ٢ | ٣,٠٠ | ١,٥٠ | | |
| | السالبة | ٠ | ٠,٠٠ | ٠,٠٠ | ١,٤١٤ | غير دالة |
| | الموجبة | ٢ | ٣,٠٠ | ١,٥٠ | | |
| الدرجة الكلية | السالبة | ٠ | ٠,٠٠ | ٠,٠٠ | ١,٣٤٢ | غير دالة |
| | الموجبة | ٢ | ٣,٠٠ | ١,٥٠ | | |

يتضح من جدول (٦) عدم فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المهارات الحياتية. ويمكن تفسير بقاء أثر البرنامج من خلال نقل اليتيمات المراهقات لما تعلموه أثناء تطبيق النشاطات في الجلسات في المواقف الحياتية، فالبرنامج سعى إلى إلقاء جزء من التدريبات عن الوعي بالذات والتعاطف والتواصل وإدارة الانفعال أيضاً على عاتق اليتيمات، وذلك من خلال الواجبات المنزلية فهي المصدر المباشر لتطبيق ما تعلموه في ممارسة السلوك الإيجابي، حيث كان للواجبات المنزلية دور في تعميم ما تم التدريب عليه، وتعميم التغيرات الإيجابية التي أنجزت في الجلسات في المواقف الواقعية في حياتهم، خلال فترة المتابعة، والتي كانت بمثابة تجربة عملية لأفراد المجموعة التجريبية، أكدت على أن المهارات التي اكتسبها خلال مشاركتهم في البرنامج أدت بدورها إلى تنمية المهارات الحياتية لديهم.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " يوجد حجم تأثير كبير للبرنامج المعرفي السلوكي في تحسين المهارات الحياتية لدى المجموعة التجريبية ".

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب حجم التأثير، ويوضح جدول (٧) حجم تأثير البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين المهارات الحياتية لدى المجموعة التجريبية.

جدول (٧) حجم تأثير (η^2) البرنامج الإرشادي في تنمية المهارات الحياتية

لدى المجموعة التجريبية

| حجم التأثير (η^2) | المقياس |
|--------------------------|-------------------------------|
| ٠,٥٤٧ | إدارة الذات |
| ٠,٤٩٦ | التعاطف |
| ٠,٥٧٨ | التواصل مع الآخرين |
| ٠,٧٣١ | الضبط الانفعالي وإدارة الضغوط |
| ٠,٧٣٦ | اتخاذ القرارات |
| ٠,٦٢٤ | حل المشكلات |
| ٠,٧٦٢ | الدرجة الكلية |

يتضح من جدول (٧) أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي في تحسين المهارات الحياتية لدى المجموعة التجريبية قد بلغ (٠,٥٤٧، ٠,٤٩٦، ٠,٥٧٨، ٠,٧٣١، ٠,٧٣٦، ٠,٦٢٤، ٠,٧٦٢) لمهارات: إدارة الذات، التعاطف، التواصل مع الآخرين، ضبط الانفعالي وإدارة

الضغوط، اتخاذ القرارات، حل المشكلات، على التوالي، وبلغ حجم الأثر الكلي (٠,٧٦٢) مما يشير إلى أن (٧٦%) من التباين في المهارات الحياتية يرجع إلى تأثير البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم في الدراسة الحالية، وأن النسبة المتبقية ترجع إلى عوامل أخرى، وهذا يدل على حجم تأثير كبير للبرنامج الإرشادي في تنمية المهارات الحياتية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ويوضح رجاء أبو علام (٢٠٠٦، ٤٣) أنه توجد طرق كثيرة لتفسير حجم التأثير ولكن أكثرها قبولاً للتفسير الذي وضعه Cohen عام (١٩٩٢) وذلك على النحو التالي:

- حجم التأثير الذي مقداره ٠,٠١ (١%) يعني حجم أثر ضعيف.
- حجم التأثير الذي مقداره ٠,٠٦ (٦%) يعني حجم أثر متوسط.
- حجم التأثير الذي مقداره ٠,٢ (٢٠%) يعني حجم أثر كبير.

وترجع الباحثة وجود تأثير دال للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية المهارات الحياتية لدى اليتيمات المراهقات أن البرنامج حث اليتيمات المراهقات على التعاون فيما بينهم والباحثة أيضاً أثناء الجلسات، ولاحظت الباحثة شعور اليتيمات المراهقات بالحماس والرغبة في تطبيق ما تم إرشادهم إليه وتعميم العمل بالمهارات الحياتية التي اكتسبوها.

توصيات البحث:

علي ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج تشير إلى فعالية البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم في البحث الحالي في تحسين المهارات الحياتية لدى اليتيمات المراهقات بالمرحلة الثانوية توصي الباحثة بما يلي:

- استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي كإرشاد وقائي، وتضمينه الخطط الإرشادية لدى الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين لمواجهة مشكلات اليتيمات المراهقات وتنمية المهارات الحياتية لديهن وخاصة لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- إعداد ندوات وبرامج تدريبية وإرشادية لتنمية المهارات الحياتية لدى اليتيمات المراهقات من طالبات المرحلة الثانوية.
- تقديم الدورات التوعوية والإرشادية للقائمين على رعاية اليتيمات داخل دور الإيواء وخارجها وتوعيتهم بكيفية التعامل مع الأيتام.

المراجع:

- بسام الخطيب (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.
- بسام السيد (٢٠٢١). برنامج مقترح في ضوء نموذج التركيز على المهام في خدمة الفرد لتنمية مستوى إدارة الذات لدى المراهقين الأيتام. مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة الفيوم، ٢٣٤، ٥٥-٩٠.
- جموعي بلعربي (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وفقاً لحاجاتهم الإرشادية. رسالة دكتوراه، جامعة محمد لمين دباغين- سطيف ٢، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
- داليا إبراهيم (٢٠١٨). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض بعض المشكلات السلوكية وتحسين المهارات الاجتماعية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى صعوبات التعلم. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- سلوى رفاعي (٢٠٢٠). فعالية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي في تنمية المهارات الاجتماعية لجماعات الأطفال الأيتام. مجلة كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة الفيوم، ١٩.
- سماح الغبور (٢٠١٥). فاعلية استراتيجيات خفض الحساسية للنذب ومستوى الصداقة لدى المراهقين ذوى صعوبات التعلم. رسالة ماجستير، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، معهد البحوث والدراسات التربوية، قسم البحوث والدراسات التربوية، القاهرة.
- السيد عطية، ومحمد عثمان (٢٠١٦). تنمية السلوك الاجتماعي بمؤسسات الأطفال SOS. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- الشيما سلمان (٢٠٢٠). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على الحوار الذاتي الإيجابي لتحسين التعبير الانفعالي لدى فتيات المؤسسات الإيوائية بالمرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، جامعة الفيوم، كلية التربية.
- عايدة البطنجي (٢٠١٦). فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلاب المدارس في المناطق الحدودية بشرق غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

عبد المعطى جمعة (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين مفهوم الذات والمهارات الاجتماعية لدى الموهوبين ذوى صعوبات التعلم. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

عماد الدين أبو ضاحي (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض التمرد النفسي لتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى المراهقين بغزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

محمد ذكى (٢٠١٩). فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تعديل بعض الأفكار المشوهة لدى التلاميذ ذوى صعوبات تعلم القراءة (الديسلكسيا). رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنيا.

محمود النعيمات، وأحمد عربيات (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي لتنمية مستوى السعادة ومهارات الاتصال والتواصل لدى الأيتام في قرى الأطفال SOS الأردنية. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الأردن.

مريم توام (٢٠١٩). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد. رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

منير عابدين، ومحمد إبراهيم، وولاء أحمد، وأماني عبد الرازق (٢٠١٧). بناء مقياس المهارات الحياتية للتلميذ. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة - جامعة المنصورة، ٣٠ (١)، ٣٥-١٩.

نجلاء بو الصوف، وأسماء سعادو (٢٠٢٢). مقياس المهارات الحياتية النفس- اجتماعية لدى اليافعين: البناء وتقييم الخصائص السيكومترية. مجلة الروائز، ٦ (٢)، ٣١٧-٢٩٤.

نجلاء وهب الله (٢٠١٨). فعالية برنامج علاجي عقلائي انفعالي سلوكي في تنمية الدافعية وتقدير الذات لدى الموهوبات ذوات صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أسوان.

نضال الشريفين (٢٠١٧). بناء مقياس المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات وفق نموذج مقياس التقدير. دراسات العلوم التربوية، ٤٤ (٤)، ٢١١-١٨٥.

هيام محمد (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتدعيم الثقة بالنفس لدى الموهوبين ذوى صعوبات التعلم. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

-
- Abdallah, H. (2019). The Effectiveness of the Life Model of Social Work in Developing Life Skills for Orphans. *Egyptian Journal of Social Work*, 8 (1), 259-276.
- Arsenault, P.(2018). Cognitive Behavioral Therapy as Supplemental Treatment for Adolescents with Learning Disabilities. PCOM Psychology Dissertation. Retrieved from https://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations/447/
- Bhatt, K.; Apidechkul, T.; Srichan, P. & Bhatt, N. (2020). Depressive symptoms among orphans and vulnerable adolescents in childcare homes in Nepal: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 20 (1), 1-10.
- Erawan, P. (2010). Developing life skills scale for high school students through mixed methods research. *European Journal of Scientific Research*, 47 (2), 169-186.
- Field, A. (2017). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage.
- Kennedy, F., Pearson, D., Brett-Taylor, L., & Talreja, V. (2014). The life skills assessment scale: Measuring life skills of disadvantaged children in the developing world. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42 (2), 197-210.
- Kobayashi, M., Gushiken, T., Ganaha, Y., Sasazawa, Y., Iwata, S., Takemura, A., Fujita, T., Asikin, Y., & Takakura, M. (2013). Reliability and validity of the multidimensional scale of life skills in late childhood. *Educational Sciences*, 3, 121-135.
- Steinberg, L. (2023). *Adolescence* (13th Edition). New York, McGraw Hill.
- Subasree, R., & Nair, A. (2014). The life skills assessment scale: The construction and validation of a new comprehensive scale for measuring life skills. *IOSR Journal of Humanities and Social Sciences*, 19 (1), 50-58.