



كلية التربية
مجلة شباب الباحثين



جامعة سوهاج

المهارات الحياتية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طالبات الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

إعداد

د/سارة مفلح الحارثي

قسم أصول التربية والإدارة

كلية التربية بالمزاحمية-جامعة شقراء

المملكة العربية السعودية

تاريخ الاستلام: ١٥ مارس ٢٠٢١ - تاريخ القبول: ١٥ أبريل ٢٠٢١

DOI:

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الحياتية والضغط النفسية لدى طالبات الجامعة، والكشف عن الفروق في المهارات الحياتية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة- التخصص- المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم، والتنبؤ بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة من خلال درجاتهم في المهارات الحياتية، وطُبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (٢٩٧) طالبة بجامعة حفر الباطن وشقراء بمتوسط عمر زمني (٢١.١٧) عامًا وياحرف معيارى قدره (١.٨٩). واستخدمت الباحثة مقياس المهارات الحياتية ومقياس الضغوط النفسية.

وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين المهارات الحياتية والضغط النفسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في المهارات الحياتية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص) في حين وجدت فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، وأخيراً يمكن التنبؤ بالضغط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة من خلال درجاتهم في المهارات الحياتية. وتم تقديم مجموعة من التوصيات التربوية والمقترحات البحثية في ضوء نتائج الدراسة.

الكلمات المفتاحية: المهارات الحياتية، الضغوط النفسية.

Skills And Their Relationship To Psychological Stress Among Female University Students In The Light Of Some Variables

**Prepared by Dr/ Sara Mufflih Elharthy
Faculty of Education - Shaqra University**

Abstract:

This Study aimed at identifying the relationship between life skills and psychological Stress, Detecting the differences in life skills according to variables (university - specialization - academic level) and the interaction between them, Detecting the differences in psychological stress according to variables (university - specialization - academic level) and the interaction between them, and the prediction of psychological Stress among a sample of university students through their degrees in life skills.

This Study applied on sample consisting of (297) students at the universities of Hafr Al-Batin and Shaqra at suadia arabia, with an average age (21.17) years and with a standard deviation (1.89). The researcher used life skills scale and psychological stress scale.

The results indicated that there is a negative statistically significant relationship between life skills and psychological stress, there are statistically significant differences in life skills among a sample of university students according to the variables (university - specialization - academic level) and the interaction between them, there are no statistically significant differences in psychological stress according to the variables (university - specialization), while there are statistically significant differences in psychological stress among a sample of university students according to academic level, Finally psychological stress can be predicted among a sample of university students through their life skills degrees. A set of educational recommendations and research proposals were presented in light of the research results.

Key words: Life Skill, Psychological Stress.

مقدمة:

تعد المهارات الحياتية مهمةً في حياة الطالب الجامعي، ويكتسبها الطالب من خلال عملية التعلم أو نتيجةً لخبراته الحياتية، والتي تمكنه من التعامل بشكل فعال مع تحديات الحياة ومع الضغوط التي يتعرض لها أثناء دراسته، وحياته. وأصبحت المهارات الحياتية اليوم ضرورة حتمية لجميع الطلاب في أي مجتمع، فهي من المتطلبات الأساسية التي يحتاج إليها الطالب لكي يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ويتعايش معه، حيث إنها تمكنه من التعامل الذكي مع المجتمع، وتساعد على مواجهة المشكلات اليومية، والتفاعل مع مواقف الحياة (الشافعي، ٢٠١٣، ص ٨*١).

وتلعب المهارات الحياتية دورًا مهمًا في تعزيز الصحة العقلية؛ مما يساهم في تحفيزنا لرعاية أنفسنا والآخرين، فهي تساعد الفرد على فهم العلاقات والأصدقاء والآباء والمعلمين والتعامل معهم، فالأشخاص الذين ليس لديهم معنى واضح للحياة لا يشعرون بالسعادة والرضا أبدًا، ولن يكونوا قادرين على المضي قدمًا في الحياة، فإذا تم تمكين الطفل من تحقيق التفاهم والتوازن في الحياة، فسوف ينمو ليصبح أكثر رضا (Khwaja, 2011).

ومن هذا المنطلق؛ فإن الدراسات النفسية أكدت على أهمية المهارات الحياتية التي تحتاجها الطالبة في مسيرتها العلمية والعملية واعتبارها ضرورة ملحة وخاصة في المرحلة الجامعية، وذلك لما تحمله هذه المرحلة من تغيرات وتوجهات مستقبلية الذي يتطلب إمدادهم بالمهارات اللازمة التي تؤهلهم للوظائف المستقبلية، وهذا ما أكدته دراسة عبيد وعفانه (٢٠٠٣) أن الهدف الأسمى للتعليم هو الإعداد لمواجهة متطلبات المستقبل في ظل العولمة والتغيير. كما أكدت دراسة اللولو وقشطه (٢٠٠٦) على أهمية اعتماد المهارات الحياتية في جميع جوانب البيئة الجامعية.

وتتمثل المهارات الحياتية في مجموعة واسعة من المهارات النفسية والاجتماعية

^١ - أعدت هذه الدراسة وفقاً لدليل الجمعية الأمريكية لعلم النفس (الطبعة السادسة) APA Style of the Publication Manual of the American Psychological Association (7th Edition)

والشخصية، والتي يمكن أن تساعد الناس على اتخاذ قرارات مستنيرة، والتواصل بشكل فعال وتطوير مهارات المواجهة وإدارة الذات التي قد تساعد الفرد على أن يعيش حياة صحية ومنتجة، كما أن المهارات الحياتية ليست شيئاً جديداً؛ فهي مجموعة من المهارات الأساسية التي تمكنا من إدارة التحديات والضغوط التي نواجهها في حياتنا اليومية، وهي تشمل: الثقة والحزم واتخاذ القرار والقدرة على المحافظة على الصحة، ويمكن للمدارس أن تؤدي دوراً رئيساً في تعزيز ودعم الصحة العاطفية والاجتماعية للشباب، كجزء من دورها في توفير تعليم عالي الجودة يساعد التلاميذ على اكتساب الثقة التي يحتاجونها للنمو ليصبحوا بالغين ناجحين (UNICEF, 2005).

وعرف (Karimzadeh, 2009) المهارات الحياتية بأنها المهارات التي تمهد الطريق للسلوك الإيجابي والفعال، وتمكن هذه القدرات الشخص من تحمل مسؤولياته الاجتماعية، والتعامل مع المشكلات اليومية والعلاقات الشخصية دون إيذاء نفسه والآخرين. كذلك عرفها (Spence 2003) بأنها مجموعة من القدرات التي تساعد على تعزيز الكفاءة والصحة العقلية لدى الشباب عند مواجهتهم لواقع الحياة.

وأشار (Prajapati, Sharma & Sharma 2017) أن المهارات الحياتية تلعب دوراً مهماً في تعزيز الصحة العقلية والبدنية للفرد، والحد من السلوكيات غير التكيفية والمشكلات الاجتماعية، وتحسين العلاقات الشخصية، والحد من العدوان والمشكلات السلوكية، بالإضافة إلى تعزيز الكفاءة النفسية، علاوة على ذلك، يمكن أن تمنع المهارات الحياتية مجموعة واسعة من المشاكل مثل: تعاطي المخدرات، والحمل في سن المراهقة، والعدوان، والقسوة، كما أنها تعمل على تحسين تقدير الذات وتعديل التوافق الاجتماعي والعاطفي وتحسين الذكاء وتوفير المعلومات حول الصحة العامة.

كما أن اكتساب الطلاب للمهارات الحياتية تمكنهم من حل المشكلات والتكيف النوعي مع الواقع، والقدرة على إدارة الضغوط الحياتية، والعمل مع الواقع التنافسي والتغيرات المتلاحقة في جميع الجوانب، فإذا اكتسب الطلاب المهارات الحياتية أمكنهم التعامل مع المهام الملقاه عليهم بكل مرحلة عمرية (الرباعي، ٢٠١١، ص ٤٤). وأخيراً تساعد المهارات الحياتية الأفراد على التحكم في المشكلات مثل: الاكتئاب والقلق والوحدة والرفض والغضب والصراع في العلاقات الاجتماعية (Greco, Baer, & Smith, 2011).

وترى الباحثة أن اكتساب الطالبة الجامعية المهارات الحياتية قد يجعلها أقل تعرضاً للضغوط النفسية والتوتر والاكنتاب في حياتها الأكاديمية واليومية؛ حيث أن تلك المهارات تمكن الطالبة من حل المشكلات التي تواجهها والتغلب على الضغوط ومواجهتها واتخاذ القرارات المناسبة لحل تلك المشكلات.

وأصبح الاهتمام بالمشكلات والضغوط التي يتعرض لها طلاب الجامعة من أولى الاهتمامات في المملكة العربية السعودية؛ لأن هذه المشكلات تؤثر على الطالب من جميع النواحي، كما أن انتقال الطالب من مرحلة دراسية إلى مرحلة دراسية أخرى خاصة انتقاله من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية يسبب عبئاً وضغوطات نفسية لدى الطالب نتيجة عن اختلاف طبيعة البيئة الجامعية عن المراحل الدراسية الأخرى.

وتعد الحياة الجامعية واحدة من أكثر مراحل الشباب متعة وإثارةً، كما تعد مكاناً يكتسب فيه الطلاب فرصة للنمو التعليمي والعقلي، ولسوء الحظ، يواجه الطلاب صعوبة في التعامل مع الحياة، كما يواجهون الكثير من التحديات في حياتهم اليومية (Pariat et al., 2014).

ومن بين أبرز شرائح المجتمع والتي يعاني من الضغوط النفسية بمختلف أشكالها نجد فئة الطلبة وخاصةً طلبة الجامعات نظراً لما تتميز به هذه المرحلة من أهمية في مستقبل الفرد، حيث يعاني الطلبة مقداراً كبيراً من الضغوط عبر المراحل الدراسية المختلفة، ومع أن بعض الضغوط قد يكون لها تأثير إيجابي حيث تحفز الطالب على النجاح، إلا أن هناك العديد من الأحداث الضاغطة والمواقف السلبية التي يتعرض لها الطلبة فيصبحون عرضة لسوء التوافق النفسي والقلق والتوتر فيظهرون بذلك العديد من المشكلات السلوكية والانفعالية (حسين وحسين، ٢٠٠٦، ص ١٨٠).

وعرف (Figueroa-Romero, Sadidi& Feldman (2008) الضغوط بأنها الاستجابة الجسدية والعاطفية للتكيف مع موقف خارجي ينتج عنه انحرافات جسدية ونفسية وسلوكية. كذلك عرفها (Salam, Yousuf, Bakar& Haque (2013) بأنها حالة نفسية أو عاطفية للفرد تنتج عن بيئة معاكسة وملحة وتهدد الصحة النفسية والرفاهية للفرد.

وأشارت العديد من الدراسات إلى تعدد مصادر الضغوط لدى طلاب الجامعة، ومنها: الابتعاد عن المنزل، والتكيف مع بيئة جديدة، والإجهاد، وتكوين علاقات اجتماعية جديدة، والموازونات للوقت والمال، والالتزامات الاجتماعية، والمتطلبات الأكاديمية (Hall et al.,

(2006). وقد تتسبب المسؤوليات الجديدة والتوقعات العالية والمطالب الشديدة في جعل الطالب يشعر بالإرهاق بسبب أشياء كثيرة يجب القيام بها، وكذلك تعلم الكثير بسرعة كبيرة (Dyson & Renk, 2006; Larson, 2006). وكذلك أشار (Gadzella, 2004) أن الضغوط بين الطلاب تنجم عن مصادر مختلفة في حياتهم الأكاديمية بسبب الشخصية والخصائص المختلفة التي تؤثر على طريقة تفاعلهم مع تلك الضغوطات.

وعن علاقة الضغوط ببعض المتغيرات أشارت نتائج دراسة (Chen, H., Wong, Y., Ran, M& Gilson, C. (2009) إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، كما أشارت نتائج دراسة (Skipworth (2011) إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط والاكنتاب لدى طلاب الجامعة. وتستخلص الباحثة مما تقدم أن المهارات الحياتية تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الطالبة والمجتمع، وتستهدف مساعدتها على التفاعل الناجح مع الحياة، وتطوير أساليب معيشة الحياة كما تمكن الطالبة من إيجاد طرق جديدة للتفكير وحل المشكلات، وإدراك تأثير أفعالها، والتشارك الجماعي والتعاون، وتحليل الخيارات واتخاذ القرارات كما تزيد من وعيها الذاتي وتقدير الآخرين؛ ومن ثم فإن هذه المزايا التي تتيحها المهارات الحياتية قد يكون من شأنها أن تخفف من شعور الطالبة بالضغوط النفسية.

مشكلة الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية من المراحل التعليمية المهمة التي من خلالها يتحدد مستقبل الطالبة المهني والاقتصادي والاجتماعي، وعند تعرض الطالبة للضغوط النفسية بشكل مستمر وعدم القدرة على مواجهة هذه الضغوط بطريقة تحتوي على استراتيجيات المهارات الحياتية قد يؤدي إلى إصابتها بألوان من الاضطرابات النفسية كاضطرابات القلق والاكنتاب وغيرها.

ويعد بدء الحياة الطلابية في الجامعة مرحلة مهمة في الحياة؛ لأنه يجب على الطلاب الاستعداد للعمل والعيش كعضو منتج في المجتمع، ويمكن أن تكون الجامعة تجربة مرهقة وضاغطة للطلاب، وبالتالي فإن مساعدة الطلاب على إدارة ضغوطات الحياة تعد أحد أهداف تقديم المشورة للممارسين؛ لأن طلاب الجامعة ينظرون إلى الحياة الأكاديمية على أنها مرهقة ومتطلبة، ويبلغون عن ردود الفعل العاطفية والمعرفية لهذه الضغوط، خاصة بسبب الضغوط والتوقعات والمعايير النفسية الخارجية الثابتة، ويتطلب التأقلم مع الحياة الأكاديمية

مهارات مختلفة؛ وبالتالي فإن التدريب على المهارات الحياتية في المناهج الجامعية أمر ضروري. (Savoji& Ganji, 2013, P1256)

وأفاد (Pariat, Rynjah, Joplin and Kharjana (2014) أنه على الرغم من أن الحياة الجامعية هي واحدة من أكثر تجارب الفرد المسلية التي لا تنسى، إلا أن طلاب الجامعات يواجهون عددًا من التحديات في حياتهم اليومية التي تساهم في حدوث الضغوط النفسية لديهم، وإذا لم يتم التعامل معها يؤدي ذلك إلى إعاقة أدائهم الأكاديمي ورفاههم العاطفي والاجتماعي.

وقد اطلعت الباحثة على العديد من الدراسات النفسية التي تناولت مجال الدراسة وهو علاقة الضغوط النفسية بالعديد من المتغيرات المختلفة مثل دراسة (الحجار، ٢٠١٥)، ودراسة (السيد، ٢٠١٨)، ودراسة (وافي، ٢٠١٠)، ودراسة (القحطاني، ٢٠١٧)، ولاحظت اهتمام هذه الدراسات بالضغوط النفسية، حيث أن العديد من الطالبات قد يتعرضن للعديد من الضغوط النفسية التي لها تأثير على المستوى الصحي والأكاديمي والعقلي لهن، وأن التعرض المفرط للضغوط النفسية دفع ذوي الاختصاص إلى بذل الجهد في دراسة الضغوط لدى الطالبات لما لهذه الفئة من أهمية في بناء مستقبل الوطن.

وبحثت العديد من الدراسات المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة حيث اتفقت نتائج دراسة (Mofrad; Chee; Koh& Uba (2013) ونتائج دراسة (Mofrad (2013) ونتائج دراسة (Morowatisharifabad, Hesary, Sharifzade, Miri& Dastjerdi (2019) على أن مهارة التواصل بين الأشخاص/ العلاقات البشرية هي أكثر المهارات شيوعاً لدى طلاب الجامعة. كذلك وجدت علاقة دالة إحصائياً بين المهارات الحياتية وكل من أداء التدريس (Jayachitra 2015)، والصحة النفسية (Naeim; Rahimi; Soltani;) (Farazandeh; Nejad; Sharafi& Dizaj 2016)، وتقدير الذات (Morowatisharifabad, Hesary, Sharifzade, Miri& Dastjerdi 2019)، وإدراك البيئة الجامعية (هلابي ٢٠٢٠)

وعن الفروق في المهارات الحياتية تعارضت نتائج الدراسات؛ حيث كشفت دراسة النعيمي والخزرجي (٢٠١٤) عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري النوع والتخصص، ووكشفت نتائج دراسة العمري (٢٠١٣) عن

وجود فروق دالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الأردنية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح الفرقة الأعلى، في حين كشفت نتائج دراسة هلابي (٢٠٢٠) عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في المهارات الحياتية تبعاً لمتغيري التخصص الدراسي والمستوى الدراسي.

وفيما يختص بالدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وجدت علاقات دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأحداث الحياة المدركة (Nordin 2019)، والصحة النفسية (خليفي ٢٠١٨)، واستراتيجيات المواجهة (Ganesan, Talwar, Fauzan & Oon 2018)، في حين لم توجد علاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة (حسن، ٢٠١١). وعلى الجانب الآخر تعارضت نتائج الدراسات التي بحثت الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لبعض المتغيرات؛ حيث كشفت نتائج دراسة حسن (٢٠١١) عن عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع في حين كشفت دراسة حسن وعلي (٢٠١٨) عن وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس ذكور/ إناث و متغير التخصص الدراسي (علمي- إنساني)، كذلك كشفت نتائج دراسة Demirel (2016) عن وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً للرياضات الفردية والجماعية.

ومن خلال عمل الباحثة وتواصلها مع العديد من الطالبات، لاحظت أن الطالبات يتعرضن للعديد من الضغوط النفسية والتوترات والتي تترك آثاراً على الناحية النفسية والاجتماعية عليها وعلى المؤسسة التعليمية التي تنتمي إليها، حيث أن الطالبة تتعرض كثيراً لمواقف وظروف مختلفة كفترة الاختبارات تتعرض من خلالها لحالات الاضطراب والقلق والتي تؤثر على سلوكياتها والتي تنعكس على أدائها في مسيرتها التعليمية.

ومن خلال الطرح المتقدم يتضح أنه لم تجد الباحثة دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين المهارات الحياتية والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، إلا أن دراسة شريف والضلعين وسليمان (٢٠١٦) كشفت عن أن التدريب على المهارات الحياتية له أثر دال إحصائياً في خفض الضغوط النفسية لدى الطلاب، كما يتضح التعارض في نتائج الدراسات (حسن، ٢٠١١ وحسن وعلي، ٢٠١٨ و Demirel (2016) من حيث دلالة الفروق في المهارات الحياتية والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغيرات النوع والتخصص والمستوى

الدراسي.

أسئلة الدراسة:

- س ١- ما نوع ودرجة العلاقة بين المهارات الحياتية والضغط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة؟
- س ٢- هل توجد فروق في المهارات الحياتية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم؟
- س ٣- هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم؟
- س ٤- ما إمكانية التنبؤ بالضغط النفسية من خلال المهارات الحياتية لدى عينة من طالبات الجامعة.

أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على العلاقة بين المهارات الحياتية والضغط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة.
- ٢- الكشف عن الفروق في المهارات الحياتية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم.
- ٣- الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم.
- ٤- التنبؤ بالضغط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة من خلال درجاتهم في المهارات الحياتية.

أهمية الدراسة:

- ١- تتناول الدراسة فئة طلاب الجامعة، وهم يمثلون فئة مهمة من فئات المجتمع السعودي؛ فهم أكثر شرائح المجتمع قدرة على البذل والعطاء، وأيضاً لما يتخلل المرحلة الجامعية من صراعات وتحديات ومشكلات مختلفة.
- ٢- حادثة المتغيرات التي تتناولها الدراسة الحالية في البيئة العربية وفي البيئة السعودية بصفة خاصة.
- ٣- الاختلاف والتعارض في نتائج الدراسات السابقة من حيث دلالة الفروق في المهارات

الحياتية والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغيرات النوع والتخصص والمستوى الدراسي.

٤- تبلغ نسبة انتشار الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة (١.٨٪) وهذه نسبة مرتفعة مما يستوجب تناول الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة بالبحث والدراسة.

٥- قد تُثير هذه الدراسة العديد من الأفكار البحثية الجديدة والمرتبطة بمتغيراته لدى الباحثين في العلوم التربوية والنفسية؛ مما سيُسهم في تعميق البحث التربوي والسيكولوجي المرتبط بمتغيرات الدراسة.

٦- تقدم نتائج الدراسة معلومات علمية مفيدة حول العلاقة بين طبيعة المهارات الحياتية والضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة؛ مما يساعد في تحقيق التقدم والرفق في المجتمع السعودي.

٧- يمكن أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة الطالبات في لفت انتباههن لأهمية المهارات الحياتية؛ مما يدفعهم إلى السعي نحو تطويرها.

مصطلحات الدراسة:

١- المهارات الحياتية: تُعرفها الباحثة بأنها مجموعة من المهارات والقدرات التي تمكن الطالبة من التعامل بشكل فعال مع تحديات الحياة والضغوط التي تواجهها أثناء دراستها، وتشمل (مهارات الاتصال مع الآخرين - مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات - المهارات الأكاديمية). وتعرف إجرائياً "بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس المهارات الحياتية المستخدم في هذه الدراسة.

٢- الضغوط النفسية: تُعرفها الباحثة بأنها حالة من عدم الاتزان تعاني منها الطالبة بسبب بيئة معاكسة تهدد الصحة النفسية لها كما تزعجها عقلياً وجسدياً. وتعرف إجرائياً "بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: المهارات الحياتية: Life skills

بداية حددت اليونيسيف (ESCAP, 2002, P17) عدة مستويات للمهارات الحياتية وهي: المهارات الأساسية السيكولوجية والاجتماعية وتتضمن القيم الثقافية والاجتماعية،

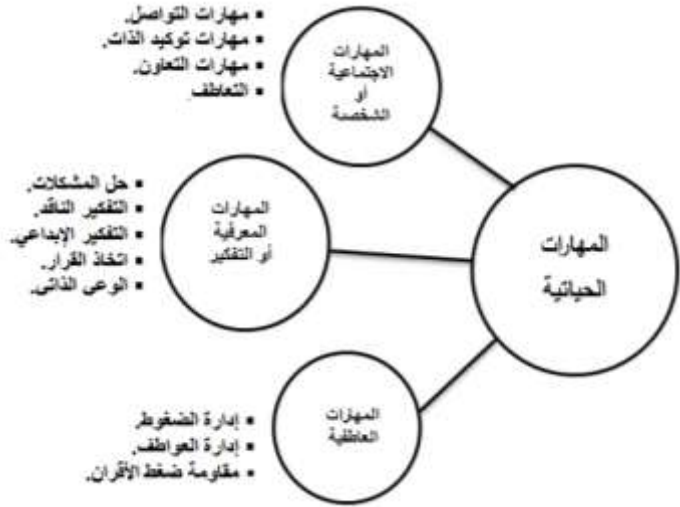
ومهارات المواقف وتتضمن مهارات التفاوض وحل النزاعات ومقاومة الضغوط السلبية (WHO, 2003, P11).

وعرفت سعد الدين (٢٠٠٧، ص ١٤) المهارات الحياتية بأنها مجموعة من القدرات التي يكتسبها المتعلم بصورة مقصودة عن طريق مروره بخبرات منهجية تكنولوجية، تعينه على مواجهة المواقف والتحديات وتتضمن عدة أبعاد مثل: مهارات حل المشكلة، ومهارة إدارة الوقت، ومهارة السلامة والأمانة، ومهارات اقتصادية، مهارات تكنولوجيا الإنتاج والتصنيع، مهارات تكنولوجيا الكهرباء والإلكترونيات، مهارات الاتصالات، مهارات تكنولوجيا الحيوية الزراعية، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في اختبار تم بناؤه لهذا الغرض. كذلك عرفها العوضي (٢٠٠٨، ص ٢٣) بأنها مجموعة من المهارات التي يتعلمها الطلاب بصورة معتمدة ومنظمة عن طريق الأنشطة والتطبيقات العلمية المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها، والتي تمكن من التعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح وتهدف إلى بناء الشخصية بالصورة التي تمكنه من تحمل المسؤولية. ومما تقدم تعرف الباحثة المهارات الحياتية بأنها مجموعة من المهارات والقدرات التي تمكن الطالبة من التعامل بشكل فعال مع تحديات الحياة والضغوط التي تواجهها أثناء دراستها، وتشمل (مهارات الاتصال مع الآخرين - مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات - المهارات الأكاديمية).

وصنفت منظمة الصحة العالمية World Health Organization

(WHO, 1999, PP1-3) المهارات الحياتية إلى خمس مهارات أساسية وهي: مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار، مهارة الوعي الذاتي والتعاطف، مهارة التفكير الإبداعي والتفكير الناقد، مهارة إدارة المشاعر ومواجهة الضغوط، مهارات التواصل مع الآخرين.

كما تشمل المهارات الحياتية على الكفاءات النفسية الاجتماعية ومهارات التعامل مع الآخرين التي تساعد الأشخاص على اتخاذ قرارات مستنيرة، وحل المشكلات، والتفكير الناقد والإبداعي، والتواصل الفعال، وبناء علاقات صحية، والتعاطف مع الآخرين، وإدارة حياتهم بطريقة صحية ومنتجة. وتنقسم المهارات الحياتية إلى ثلاث فئات أساسية تكمل وتعزز



بعضها البعض:

شكل (١) تصنيفات المهارات الحياتية (Central Board of Secondary Education, 2013, P5)

وأشارت منظمة الصحة العالمية (1997) World Health Organization إلى

أن المهارات الحياتية هي:

١- **الوعي الذاتي**: يشمل الوعي الذاتي إدراك الذات، وشخصيتنا، ونقاط قوتنا وضعفنا، ورغباتنا وما لا نحبه، ويمكن أن يساعدنا تطوير الوعي الذاتي على إدراك متى نكون مرهقين أو تحت ضغط، وغالبًا ما يكون شرطًا أساسيًا للتواصل الفعال والعلاقات بين الأشخاص، وكذلك لتنمية التعاطف.

٢- **التعاطف**: وهو مطلوب لتطوير علاقة ناجحة مع أحبائنا والمجتمع بشكل عام، وهو القدرة على تخيل ما هي الحياة بالنسبة لشخص آخر، ويمكن أن يساعدنا التعاطف على قبول الآخرين، الذين قد يكونون مختلفين تمامًا عن أنفسنا، كما أنه يحسن التفاعلات

الاجتماعية، وخاصة في حالات التنوع العرقي أو الثقافي، ويمكن أن يشجع التعاطف أيضًا على رعاية السلوك الإيجابي تجاه الأشخاص الذين يحتاجون إلى الرعاية والمساعدة، أو التسامح.

٣- **التفكير الناقد**: هو القدرة على تحليل المعلومات والخبرات بطريقة موضوعية، ويمكن أن يساهم التفكير الناقد في حياة متوازنة بشكل جيد من خلال مساعدتنا على التعرف على العوامل التي تؤثر على المواقف والسلوك وتقييمها.

٤- **اتخاذ القرار**: يساعدنا اتخاذ القرار على التعامل بشكل بناء مع القرارات المتعلقة بحياتنا، ويمكن أن يعلم الناس كيفية اتخاذ قرارات بنشاط حول أفعالهم فيما يتعلق بالتقييم الصحي للخيارات المختلفة، وما هي التأثيرات المحتملة لهذه القرارات المختلفة.

٥- **حل المشكلات**: يساعدنا حل المشكلات على التعامل بشكل بناء مع المشكلات في حياتنا، ويمكن أن تتسبب المشكلات الكبيرة التي يتم تركها بدون حل في الإجهاد العقلي، وتؤدي إلى الإجهاد البدني المصاحب له.

٦- **مهارات التعامل مع الآخرين**: تساعدنا مهارات التعامل مع الآخرين على التواصل بطرق إيجابية مع الأشخاص الذين تتفاعل معهم، ويعني ذلك القدرة على إقامة علاقات ودية والحفاظ عليها، والتي يمكن أن تكون ذات أهمية كبيرة لرفاهيتنا العقلية والاجتماعية، ويعني الحفاظ على علاقات جيدة مع أفراد الأسرة الذين هم أهم مصدر للدعم الاجتماعي، كما تعني أيضًا القدرة على إنهاء العلاقات بشكل بناء.

٧- **التواصل الفعال**: يعني أننا قادرون على التعبير عن أنفسنا، لفظيًا وغير لفظيًا، بطرق مناسبة لثقافتنا وأوضاعنا، وهذا يعني القدرة على التعبير عن الآراء والرغبات، وكذلك الاحتياجات والمخاوف، وهذا يعني أيضًا القدرة على طلب المشورة والمساعدة في وقت الحاجة.

٨- **مواجهة الضغوط**: يعني التعرف على مصادر الضغوط في حياتنا، والتعرف على كيفية تأثيرها علينا، وكيف نتصرف بطريقة تساعدنا على التحكم في مستويات الضغوط لدينا عن طريق تغيير بيئتنا أو نمط حياتنا، وتعلم كيفية الاسترخاء.

٩- **إدارة العواطف**: تعني إدراك عواطفنا وعواطف الآخرين، والوعي بكيفية تأثير العواطف على السلوك والقدرة على الاستجابة للعواطف بشكل مناسب، ويمكن أن يكون للمشاعر

الشديدة مثل الغضب أو الحزن آثار سلبية على صحتنا إذا لم نرد عليها بشكل مناسب. وأشار (Aghavali Jamaat, 2008) أن القدرة على اتخاذ القرار هي عملية معقدة تنطوي على مجموعة متنوعة من القدرات الذهنية والحصول على المعلومات حول القرار الذي نريد اتخاذه، وعندما نواجه مشكلة قوة التفكير وهي أعلى قوتنا، ولكي يكون لدينا قرار جيد وعقلاني يجب أن نأخذ في الاعتبار المراحل الثلاث التالية: فحص جميع جوانب القرار الذي نواجهه، تحديد الخيارات، تحديد عواقب وإيجابيات وسلبيات كل اختيار، بالاعتماد على الحل الذي به نقاط إيجابية وأقل سلبية ثم اتخاذ الخيار النهائي.

مما تقدم ترى الباحثة أنه يمكن تقسيم المهارات الحياتية إلى ثلاث مهارات تتمثل في: مهارات الاتصال مع الآخرين هي مجموعة من المهارات التي تمكن الطالبة من إقامة وإدارة علاقات فعالة وإيجابية وجيدة مع الآخرين وتتمثل مؤشراتهما في فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم والتوظيف الفعال للغة الجيد، ومهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات هي مجموعة من المهارات التي تمكن الطالبة من حل المشكلات وعدم التهرب منها والبحث عن أكبر عدد من البدائل والحلول لها والمقارنة بين البدائل واتخاذ قرارات صائبة وصحيحة، والمهارات الأكاديمية هي مجموعة من المهارات التي تمكن الطالبة من تحقيق معدلات مرتفعة من النجاح الأكاديمي ومواجهة الضغوط الأكاديمية المختلفة. وتتسم المهارات الحياتية بأنها:

- ١- متنوعة بحيث تشمل كل الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته ولمتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويرها.
- ٢- تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة كل مجتمع ودرجة تقديمه، وتختلف من فترة إلى أخرى، فاحتياجات الإنسان للقراءة والكتابة لم تظهر إلا عندما استشر أهمية تسجيل تاريخه الإنساني، والمهارات الحياتية على هذا النحو تتأثر بكل من الزمان والمكان.
- ٣- تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع، وبين المجتمع والفرد ودرجة تأثير كل منهما على الآخر.
- ٤- تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح مع الحياة، وتطوير أساليب معيشة الحياة وما يعني هذا من ضرورة التفاعل مع مواقف الحياة التقليدية بأساليب جديدة ومتطورة (عمران، ٢٠٠١، ص ١٤).

وأوضح (Ramakrishna, 2019, P37) أنه تتعدد مزايا تطوير المهارات الحياتية للفرد، فهي تساعده على:

- ١- إيجاد طرق جديدة للتفكير وحل المشكلات.
- ٢- إدراك الفرد لتأثير أفعاله وتعليمه تحمل مسؤولية ما يفعله بدلاً من إلقاء اللوم على الآخرين.
- ٣- بناء الثقة في كل من المهارات المنطوقة والتشارك الجماعي والتعاون.
- ٤- تحليل الخيارات واتخاذ القرارات.
- ٥- تنمية الشعور بالوعي الذاتي والتقدير للآخرين.

مما تقدم ترى الباحثة أن المهارات الحياتية تكتسب أهمية خاصة بين طلاب وطالبات الجامعة؛ فهي تساعد الطلاب على التغلب على المشكلات والضغط النفسية التي تواجههم أثناء دراستهم الجامعية، كما أنها تمكنهم من اتخاذ القرارات المناسبة عند تعرضهم للمواقف المختلفة، ومن خلال اكتسابه للمهارات الحياتية يمكن للطلاب الجامعي الاندماج مع أقرانه ومع أساتذته داخل الجامعة، كما تجعل الطالب قادراً على الربط بين ما يدرسه نظرياً وما يطبقه في حياته.

دراسات سابقة تناولت المهارات الحياتية:

بداية هدفت دراسة (Mofrad, 2013) إلى تقصي المهارات الحياتية بين الطلاب الجامعيين، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٥٠٠) طالباً وطالبة من خمس جامعات في سوبانج جايا بماليزيا تراوحت أعمارهم الزمنية من (١٨-٢٥) عاماً، واعتمدت الدراسة على مقياس المهارات الحياتية في أربعة مجالات: التواصل بين الأشخاص، واتخاذ القرار، والحفاظ على الصحة وتنمية الهوية، وأشارت نتائج هذه الدراسة عن أن مهارات التواصل بين الأشخاص/ العلاقات البشرية حصلت على أعلى متوسط يليها مهارة تنمية الهوية، ثم مهارة اتخاذ القرار، أما مهارة والحفاظ على الصحة حصلت على أقل متوسط.

كما هدفت دراسة العمري (٢٠١٣) إلى التعرف إلى مدى وعي طلبة الجامعات الأردنية الرسمية للمهارات الحياتية التي يحتاجونها في ضوء مبادئ الاقتصاد المعرفي، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٧٩٧) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية، واعتمد الباحث على استبانة للمهارات الحياتية في ضوء مبادئ الاقتصاد المعرفي، وأشارت نتائج

الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في استجابات الطلبة تبعًا لمتغير المستوى الدراسي، فأظهرت النتائج تفوق طلبة السنة الرابعة في درجة وعيهم للمهارات الحياتية الاقتصاد المعرفي على الطلبة الذين لا يدرسون المساقات التي تتضمن مهارات الاقتصاد المعرفي. كذلك هدفت دراسة (Mofrad; Chee; Koh& Uba (2013) إلى التعرف على المهارات الحياتية لدى الطلاب الجامعيين الجدد في ماليزيا، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٥٠٠) طالب جامعي من جامعات بسوبانج جايا بماليزيا تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٥) عامًا، واعتمد الباحثون على استبيان للمهارات الحياتية يقيس أربعة أبعاد (التواصل بين الأشخاص، اتخاذ القرار، الحفاظ على الصحة، تنمية الهوية)، وأشارت نتائج هذه الدراسة أن معظم الطلاب يمتلكون مهارات التواصل بين الأشخاص منذ صغرهم، حيث حصلت تلك المهارة على أعلى متوسط، في حين حصلت مهارات الحفاظ على الصحة أقل متوسط.

وهدفت دراسة النعيمي والخزرجي (٢٠١٤) إلى التعرف على المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة، والفروق في المهارات الحياتية وبحسب متغير الجنس (ذكور- إناث) والتخصص الدراسي (إنساني-علمي)، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٧٤٨) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى، واعتمدت الباحثة على مقياس المهارات الحياتية من إعدادها بالاعتماد على تصنيف (منظمة الصحة العالمية)، وأشارت نتائج هذه الدراسة عن أن طلبة جامعة ديالى لديهم مستوى جيد من المهارات الحياتية، ولا يوجد فرق دال إحصائيًا بين الذكور والإناث والتخصص (الإنساني العلمي) في مستوى المهارات الحياتية.

كما هدفت دراسة (Jayachitra (2015) إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الحياتية لطلاب كلية التربية الجدد وأداءات التدريس، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٥٠٠) من طلاب كلية التربية تم اختيارهم من عشر كليات تربية في منطقة مادوراي، تم تقسيمهم بواقع (٢٠٠) طالب و (٣٠٠) طالبة، وأشارت نتائج الدراسة عن أنه يمكن التنبؤ بأداء التدريس من قبل كل من المتصلين الجدد من خلال المهارات الحياتية إما بشكل منفصل أو جماعي.

كذلك هدفت دراسة (Naeim; Rahimi; Soltani; Farazandeh; Nejad; Sharafi& Dizaj (2016) إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الحياتية وفعالية الذات

والصحة النفسية لدى طلاب المدارس الثانوية في أربيل في السنوات الدراسية (٢٠١٤-٢٠١٥)، وتمثل مجتمع البحث في طالبات الجامعة في أربيل، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٣٥١) طالب وطالبة من طلاب المدارس الثانوية في أربيل، واعتمد الباحثون على استبيان التعليم الذاتي إعداد (Oven and Franman 1998)، واستبيان الصحة العامة من إعداد (Saatchi et al 2010)، واستبيان المهارات الحياتية، وأشارت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصحة النفسية والمهارات الحياتية ومكونات المهارات الحياتية والصحة النفسية وفعالية الذات لدى الطلاب، أنه يمكن التنبؤ بالمهارات الحياتية من خلال مهارة العلاقات بين الأشخاص، كما أن هذا المتغير يفسر نسبة (٣٠%) من التباين في الصحة النفسية لدى الطلاب.

وهدفت دراسة Morowatisharifabad, Hesary, Sharifzade, Miri & Dastjerdi

(2019) إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الحياتية وتقدير الذات بين الفتيات المراهقات الإيرانيات، وكذلك دراسة حالة المهارات الحياتية وتقدير الذات لدى الطالبات، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٣٦٤) فتاة مراهقة في الفئة العمرية من (١٢-١٤) سنة في مدينة بيرجند، واعتمد الباحثون على استبيان المهارات الحياتية من إعداد (Saatchi et al 2010)، واستبيان روزنبرج لتقدير الذات واستبيان الخصائص الأساسية، وأشارت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين المهارات الحياتية وتقدير الذات، كما حصل بعد العلاقات الشخصية كأحد أبعاد المهارات الحياتية على أعلى متوسط، في حين حصل بعد حل المشكلات على أقل متوسط.

وأخيراً هدفت دراسة هلابي (٢٠٢٠) إلى التعرف على المقومات البشرية والمادية للبيئة الجامعية كما تراها طالبات الجامعة، وتحديد العلاقة بين البيئة الجامعية والمهارات الحياتية، والكشف عن الاختلافات بين البيئة الجامعية والمهارات الحياتية وفقاً لاختلاف التخصص الدراسي والمستوى الدراسي، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (١٨١) طالبة من طالبات جامعة طيبة بواقع (١٤٦) طالبة من طالبات التربية الخاصة وعدد (٣٥) طالبة من طالبات التربية الفنية، واعتمدت الدراسة على استبانة خاصة بالمهارات الحياتية من إعداد أحمد الربعاني (٢٠٠٨)، وأشارت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطالبات على استبانة البيئة الجامعية واستبانة المهارات الحياتية، وعدم

وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص بين متوسط درجات الطالبات على استبانة البيئة الجامعية باستثناء محور المكتبة المركزية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الجامعة على استبانة البيئة الجامعية تعزى لمتغير المستوى الدراسي في بعض المحاور، في حين لم تكن هناك أي فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة المهارات الحياتية تعزى لمتغيري التخصص الدراسي والمستوى الدراسي. تستخلص الباحثة من هذه الدراسات أن:

- مهارة التواصل بين الأشخاص كأحد المهارات الحياتية هي أكثر المهارات شيوعاً لدى طلاب الجامعة.
- اتفقت نتائج بعض الدراسات على عدم وجود فروق دالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري النوع والتخصص، في حين تعارضت نتائج الدراسات من حيث وجود فروق في المهارات الحياتية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (المستوى الدراسي)؛ مما يزيد من أهمية إجراء هذه الدراسة.
- توجد علاقات دالة إحصائية بين المهارات الحياتية وكل من أداء التدريس والصحة النفسية وتقدير الذات وإدراك البيئة الجامعية.

ثانياً: الضغوط النفسية: Psychological Stress

يعد التغير في سير عجلة الحياة من سنن الله في كونه، ومع كثرة التحديات والتطورات التي طرأت على ظروف الحياة من حولنا، فإن هذا يتطلب تطوير استراتيجيات التعامل معها من أجل اللحاق بمسيرة التطور ومواكبتها على كافة الأصعدة ليتمكن من التعامل مع الضغوط النفسية.

ويعانى طلاب الجامعة من فترة انتقالية حرجة، حيث ينتقلون من مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ، وهذه الفترة تكون من أكثر الفترات والأوقات التي تسبب الضغوط في حياة الشخص (Buchanan, 2012). ووفقاً لتقييم National College Health Association يعد الضغوط أحد أكبر خمسة تهديدات للأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعات (Kisch, Leino & Silverman, 2005).

وعرف (Salam, Rabeya, Muhammad & Mainul, 2013) الضغوط بأنها "حالة تزعج الفرد عقلياً وجسدياً، وتنتج عن تعاملات الفرد مع البيئة ويُنظر إليها على أنها

تهديد لرفاهية الفرد". كما عرفها لبوازدة (٢٠١٦، ص ١٣٧) بأنها "حالة من الإثارة والانغلاق من أكثر أعراضه الشعور بالقلق والاكتئاب وهو ظاهرة سيكولوجية معقدة في الاستجابة غير المحدودة والنتيجة عن عدم الاتزان ما بين الطالب في إدراك وأداء المتطلبات وظيفية التعامل مع هذه المتطلبات التي تؤثر سلبا في صحة ونفسية الطالب".

كما عرفها خليفي (٢٠١٨، ص ٤٣) بأنها "حالة عامة شائعة لدى الأفراد على كافة مستوياتهم وأعمارهم وثقافتهم، ويشتمل الضغوط النفسي على انفعالات غير سارة قد تترافق مع أفكار سلبية، وتنعكس بدورها على سلوكيات مضطربة، وبالتالي ينجم عن ارتفاع مستويات الضغوط النفسي حالة من الإجهاد والتوتر، وقد يرافق الضغوط النفسي حالة من القلق، فقدان الشهية، الاكتئاب، نوبات الهلع، الصداع النصفي... بالإضافة إلى العديد من المشكلات الصحية الخطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية". وتري الباحثة أن الضغوط النفسية هي حالة من عدم الاتزان تعاني منها الطالبة بسبب بيئة معاكسة تهدد الصحة النفسية لها كما تزعجها عقليا وجسديا.

وهناك ثلاثة مكونات للضغط وهي: الإحباط والصراع والضغوط، فقد تعرقل الظروف البيولوجية والحواجز النفسية في تلبية احتياجاتنا وتحقيق دوافعنا، مما يؤدي إلى الإحباط، وعند اختيار أي من البدائل من الاحتياجات المختلفة، وقد يضطر الشخص إلى تأجيل قرار لأيام أو أسابيع أو ربما أشهر قبل أن يقرر ما يجب فعله، كما يتسبب الصراع في زيادة الضغوط، ووبصرف النظر عن الإحباط والصراعات، ثبت أن الضغوط الداخلية والخارجية مصدر رئيسي للتسبب في الضغوط (SINGH, 2016, P9).

وحدد حسين وحسين (٢٠٠٦) مصادر الضغوط كما يلي:

- ١- مصادر داخلية: وهي تنبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.
- ٢- مصادر خارجية: والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد.

وتؤدي الضغوط إلى حدوث مشكلات مؤسسية وفردية مختلفة، وتكون المشكلات المؤسسية للضغوط في شكل أداء منخفض، وعدم رضا وغياب، أما المشكلات الفردية فتكمن في معاناة الفرد من المشكلات الجسدية والعاطفية والعقلية، ومشكلات في التواصل مع الآخرين (Ergeneli, 2017).

دراسات سابقة تناولت الضغوط النفسية؛

هدفت دراسة حسن (٢٠١١) إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن/ الجزائر، والكشف عن الفروق في الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير البلد اليمن /الجزائر، والجنس ذكور /إناث، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (١٠٠٠) طالب وطالبة من طلبة أقسام كليتي العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعتي صنعاء والجزائر، واعتمد الباحثان على مقياس الضغوط النفسية من إعداد وهبان (٢٠٠٨)، ومقياس الذكاء الوجداني إعداد الدردير (٢٠٠٢)، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر ككل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس ذكور/ إناث، ووجود فروق دالة إحصائياً في الذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير البلد لصالح طلبة اليمن، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في الذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس ذكور/ إناث.

هدفت دراسة (Demirel 2016) إلى فحص الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة الرياضيين مقارنةً بطلاب الجامعات غير الرياضيين، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (١٢٤) طالب جامعي رياضي وغير رياضي تم تقسيمهم بواقع (٦٤) طالبةً بمتوسط عمر زمني (٢١.٢٨) عاماً وبانحراف معياري قدره (١.٧٩)، و (٦٠) طالباً بمتوسط عمر زمني (٢١.١٢) عاماً وبانحراف معياري قدره (١.٨١)، واعتمد الباحث على مقياس الضغوط والقلق من إعداد (Bilgel&Bayram, 2010)، وأشارت نتائج هذه الدراسة أن طلاب الجامعة الرياضيين اكتئاب وقلق وضغوط نفسية أعلى مقارنةً بطلاب الجامعات غير الرياضيين، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب في الاكتئاب والقلق والضغوط النفسي بين الرياضات الفردية والجماعية.

هدفت دراسة (Abdel-Salam& Abdel Khalek 2016) إلى تحديد مدى انتشار الاكتئاب والقلق والضغوط بين الطالبات في جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية وتحديد العوامل المرتبطة بها، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٣٤٠) طالب جامعي تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩-٢٥) عاماً بمتوسط عمر زمني (٢١.٢٣) عاماً وبانحراف معياري قدره (١.٥٠)، واعتمدت الباحثة على استبيانين للإدارة الذاتية، ومقياس الاكتئاب والقلق والضغوط للطلاب، وأشارت

نتائج هذه الدراسة إلى أنه بلغ معدل انتشار الاكتئاب والقلق والضغط بين الطلاب (٧٥.٣٪ و ٨٤.٧٪ و ٤١.٨٪) على الترتيب.

هدفت دراسة (Ganesan, Talwar, Fauzan & Oon (2018) إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط واستراتيجيات المواجهة بين طلاب الجامعات، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٨٦) طالبًا جامعيًا، واعتمد الباحثون على استبيان الإدارة الذاتية، ومقياس الضغوط المدرك، ومقياس المواجهة للمراهقين، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن غالبية طلاب الجامعة لديهم مستوى معتدل من الضغوط، كما أشارت نتائج هذه الدراسة أيضًا وجود علاقة عكسية دالة إحصائيًا بين مستوى الضغوط واستراتيجيات المواجهة بين الطلاب الجامعيين.

هدفت دراسة حسن وعلي (٢٠١٨) إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وفق متغيري الجنس (ذكور- إناث) والتخصص الدراسي (علمي- إنساني)، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٣٠٠) طالب وطالبة من (٦) كليات تم تقسيمهم بواقع (١٢٦) طالب وطالبة من (٣) كليات إنسانية بواقع (٥١) ذكرًا و (٧٥) أنثى، و (١٧٤) طالب وطالبة من (٣) كليات علمية، بواقع (٧٥) ذكرًا و (٩٩) أنثى، واعتمد الباحثان على مقياس الضغوط النفسية إعداد الجميلي (٢٠٠٧)، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا وفق متغير الجنس (ذكور- إناث) لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائيًا وفق متغير التخصص الدراسي (علمي- إنساني) لصالح التخصص الإنساني لدى طلبة الجامعة.

هدفت دراسة خليفي (٢٠١٨) إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٢٠٠) طالب وطالبة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو، واعتمد الباحث على مقياس الصحة النفسية من إعداد سيد عبد الحميد مرسي، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد عبد الحق لبوازدة، وأشارت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة عكسية دالة إحصائيًا بين درجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية (علاقات شخصية وطيبة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويج، قيم ومبادئ وأهداف) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى

طلبة الجامعة بالجزائر.

هدفت دراسة (Nordin 2019) إلى التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة والضغط المدركة والاعتماد على الهواتف الذكية ، وسلوكيات المواجهة والرفاهية النفسية، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٣٠٣) طالب جامعي من إحدى الجامعات العامة في ماليزيا، واعتمد الباحث على مقياس الرفاهية النفسية من إعداد Diener, Emmons, (1985) وLarsen, & Griffin (1985) ومقياس سلوكيات المواجهة من إعداد Carver (1997) ومقياس إدمان الهواتف الذكية من إعداد Kwon et al (2013) ومقياس الضغوط المدركة من إعداد Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983)، ومقياس أحداث الحياة من إعداد Linden (1984) وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين أحداث الحياة والضغط المدركة لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط المدركة والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، ووجد أن الضغوط المدركة تتوسط العلاقة بين أحداث الحياة والرفاهية النفسية، كما لم توجد أي تأثير للاعتماد على الهواتف الذكية وسلوكيات المواجهة على العلاقة بين أحداث الحياة والرفاهية النفسية.

هدفت دراسة Abouammah, Irfan, Marwa, Zakria& AlFaris

(2020) إلى التعرف على الأسباب المسببة للضغط لدى طلاب الطب والأطباء المتدربين، ومعرفة مدى عواقب تلك المسببات على صحتهم، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٣٣) طالباً ومنتدياً تم تقسيمهم بواقع (١٨) طالباً جامعياً منهم (٨ ذكور و ١٠ إناث)، و (١٥) طبيباً منتدياً منهم (٨ ذكور و ٧ إناث) في مدرسة طبية كبيرة في المملكة العربية السعودية، وأشارت نتائج هذه الدراسة أن عبء العمل والامتحانات والفترات الانتقالية من المراحل ما قبل السريرية إلى المراحل السريرية، والخوف من عدم القبول في التخصص المفضل من الأسباب المؤدية للضغط لدى طلاب الطب والأطباء المتدربين، وهذه الضغوط تؤثر على صحة الطلاب وحياتهم الاجتماعية. وتستخلص الباحثة من هذه الدراسات أن:

- توجد علاقات دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وأحداث الحياة المدركة، والصحة النفسية، واستراتيجيات المواجهة، في حين لم توجد علاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة.

- تعارضت نتائج الدراسات التي بحثت الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لبعض المتغيرات

حيث كشفت نتائج دراسة حسن (٢٠١١) عن عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع في حين كشفت دراسة حسن وعلي (٢٠١٨) عن وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير النوع و متغير التخصص الدراسي (علمي- إنساني)، كذلك كشفت نتائج دراسة (Demirel 2016) عن وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً للرياضات الفردية والجماعية؛ مما يزيد من أهمية إجراء هذه الدراسة.

فروض الدراسة:

- بعد الدراسة النقدية للإطار النظري والدراسات السابقة يُمكن للباحثة صياغة الفروض الآتية:
- ١- توجد علاقة سالبة دالة إحصائية بين المهارات الحياتية والضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة.
 - ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم.
 - ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم.
 - ٤- يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة من خلال درجاتهم في المهارات الحياتية.

إجراءات الدراسة:

- ١- منهج الدراسة: نظراً لطبيعة الدراسة الحالية وأهدافها اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي حيث أنه في الدراسات الوصفية يجمع الباحث البيانات ذات النهايات المفتوحة ويحللها بحثاً عن فهم الظاهرة بشكل أفضل. (Creswell, 2014; Patten, 2012)

٢ - حدود الدراسة:

- الحدود الزمنية: تم تطبيق الشق الميداني لهذه الدراسة خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢٠/٤/١٦ إلى ٢٠٢٠/٤/٢٩.
- الحدود المكانية: تم تطبيق الشق الميداني لهذه الدراسة بجامعة شقراء.

٣ - مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات المقيدات بجامعة شقراء وحفر الباطن في العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠م.

٤ - عينة الدراسة:

أ- العينة الاستطلاعية: تكونت هذه العينة من عدد (٨٢) طالبةً من طالبات جامعتي حفر الباطن وشقراء ببعض التخصصات والمستويات الدراسية المختلفة.

ب- العينة الأساسية: تم اشتقاق العينة الأساسية للبحث بطريقة عشوائية من طالبات جامعتي حفر الباطن وشقراء، وبلغ عدد العينة (٢٩٧) طالبة، بمتوسط عمر زمني قدره (٢١.١٧) عامًا وبتباين معياري قدره (١.٨٩)، ويوضح جدول (١) وصف العينة الأساسية للبحث:

جدول (١): وصف العينة الأساسية للبحث

المجموع	النسبة المئوية %	العدد	المتغيرات	
297	53.5	159	جامعة شقراء	الجامعة
	46.5	138	جامعة حفر الباطن	
297	27.3	81	رياض الأطفال	التخصص الدراسي
	34.0	101	إدارة أعمال	
	24.6	73	حاسب آلي	
	14.1	42	اللغة الانجليزية	
297	31.3	93	الأول	المستوى الدراسي
	31.6	94	الثالث	
	16.8	50	الخامس	
	20.2	60	السابع	

٥ - أدوات الدراسة:

أ - مقياس المهارات الحياتية: (إعداد/ وافي، ٢٠١٠).

(ملحق ١)

(١) وصف المقياس: يهدف هذا المقياس إلى قياس المهارات الحياتية لدى عينة من

طالبات الجامعة، وتكون هذا المقياس من عدد (٣٣) مفردةً بواقع عدد (١١) مفردةً لكل مهارة من المهارات الآتية: (مهارات الاتصال مع الآخرين - مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات - المهارات الأكاديمية).

(٢) صدق المقياس:

➤ **الصدق العاملي:** يسعى التحليل العاملي إلى تحديد المتغيرات الكامنة (العوامل) التي توضح نمط الارتباطات بين العديد من المتغيرات، ويستخدم للحد من كثرة البيانات وتلخيصها لتحديد عدد قليل من العوامل التي تُفسر التباين المُلاحظ في عدد أكبر بكثير من المتغيرات. (SPSS Inc, 2004, P 441)

لحساب الصدق العاملي لمقياس المهارات الحياتية استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Method. كما استخدمت الباحثة اختبار بارتلت Bartlett's Test of Sphericity للتأكد من أن مصفوفة الارتباط لا تساوى مصفوفة الوحدة. (Field, A, 2009, P648)، وكانت نتيجة اختبار بارتلت Bartlett's Test دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذا يُشير إلى خلو مصفوفة الارتباط من معاملات ارتباط تامة أي أن مصفوفة الارتباط لا تساوى مصفوفة الوحدة وأنه يوجد ارتباط بين بعض المتغيرات في المصفوفة مما يوفر أساساً سليماً إحصائياً لاستخدام أسلوب التحليل العاملي. ويوضح الجدول الآتي نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس المهارات الحياتية.

جدول (٢) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس المهارات

الحياتية (ن=٨٢)

م	المفردة	التشيعات على		
		العامل	العامل	العامل

الأول	الثاني	الثالث	
.741			١ أحب التحدث مع الآخرين ولو كانوا غرباء
.728			٢ أحب الدورات والندوات التي تتحدث عن الاتصال مع الآخرين
.603			٣ استخدام حركات اليدين وتعابير الوجه لتوضيح فكرة ما للآخرين
.683			٤ أقبال الآخرين بالابتسامة
.714			٥ أعتذر فيما بعد لمن قد أكون أذيت شعوره
.716			٦ أفهم مشاعر الآخرين واتعاطف معهم
.663			٧ أركز انتباهي واهتمامي على كل ما يقوله المتحدث
.673			٨ اتحاشى مقاطعة المتحدث
.723			٩ أحب الدورات والندوات التي تتحدث عن الاتصال مع الآخرين
.688			١٠ أجد صعوبة في مجاملة ومدح الآخرين
.580			١١ أستطيع بناء علاقات طيبة مع زملائي في الصف
.811			١٢ أعالج الأسباب عند وقوعي في
.662			١٣ أعاني من مشاكل كثيرة وأقف حائرا أمامها
.699			١٤ كثيرا ما أساعد الآخرين في حل مشاكلهم وتكون حلولي صحيحة
.709			١٥ تجاهل بعض المشكلات قد يعتبر حلاً للمشكلة
.797			١٦ أضع عدة حلول قبل اختيار الحل المناسب
.743			١٧ عندما أغضب اتخذ قرارات صائبة
.766			١٨ اختبر الأسباب وأرتبها حتى أصل إلى السبب الأساسي للمشكلة
.617			١٩ كلما أوجدت أسباب أكثر للمشكلة كلما اقتربت من الحلول
.595			٢٠ أنا راضي عن طريقتي في تسوية خلافاتي مع الآخرين
.754			٢١ لحل المشكلة يتطلب معرفة أسبابها الجذرية أو الأكثر احتمالية
.695			٢٢ لو أصبحت قائدا لمجموعة ستكون قراراتي صحيحة وناجحة
.676			٢٣ لدي جدول دراسي مواظب عليه
.658			٢٤ استخدم القلم للتخطيط على المهم عند مذاكرتي
.724			٢٥ أقرأ الفهرس والمقدمة عند بداية قراءة أي كتاب
.759			٢٦ أستطيع أن أجلس للمذاكرة لفترة طويلة
.698			٢٧ ألخص الدرس في الحصة مع المعلم أثناء الشرح

٢٨	أراجع دروسي التي أستذكرها من حين لآخر			٠.684
٢٩	أستخدم المخططات التوضيحية لعناصر الدرس لتسهيل الفهم			٠.649
٣٠	أواجه المواد الصعبة وأقسمها إلى أجزاء حتى أتمكن من فهمها			٠.655
٣١	أقرأ أسئلة الامتحان كاملة قبل أن أبدأ الإجابة			٠.684
٣٢	أوزع مذكرتي من أول السنة الدراسية			٠.567
٣٣	أراجع الإجابة قبل تسليم ورقة الامتحان			٠.644
	الجذر الكامن	٩.٥٣	٥.٤٦	٣.٩٧
	نسبة التباين	٢٩.٤٥	١٦.٨٧	١٢.٢٧
	نسبة التباين التجمعي	٢٩.٤٥	٤٦.٣٢	٥٨.٥٩

يتضح من الجدول السابق أن:

- العامل الأول تشبع عليه عدد (١١) مفردة وبلغت قيمة جذره الكامن (٩.٥٣) وفسر نسبة (٢٩.٤٥) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وبفحص مفردات هذا العامل يُمكن تسميته بـ "مهارات الاتصال مع الآخرين".
- العامل الثاني تشبع عليه عدد (١١) مفردة وبلغت قيمة جذره الكامن (٥.٤٦) وفسر نسبة (١٦.٨٧) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وبفحص مفردات هذا العامل يُمكن تسميته بـ "مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات".
- العامل الثالث تشبع عليه عدد (١١) مفردة وبلغت قيمة جذره الكامن (٣.٩٧) وفسر نسبة (١٢.٢٧) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وبفحص مفردات هذا العامل يُمكن تسميته بـ "المهارات الأكاديمية".

والتشبع المقبول والدال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠.٣٠)؛ وعليه يتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس المهارات الحياتية أظهرت تشبعات زادت قيمتها عن (٠.٣٠) على العوامل الثلاثة من التحليل العاملي ولذلك فهي تشبعات دالة إحصائياً. (سعود بن ضحيان وعزت عبد الحميد، ٢٠٠٢، ص ٢٠٦)

➤ الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

قامت الباحثة بإجراء التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)، حيث تم ترتيب طالبات العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٨٢) طالبة ترتيباً تنازلياً حسب درجاتهم في مقياس المهارات الحياتية، ثم تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات

طالبات (الإرباعي* الأعلى والأدنى) مرتفعوا ومنخفضوا المهارات الحياتية ومجموعها الكلي، والنتائج يوضحها الجدول الآتي: (٣) نتائج اختبار "مان ويتني" وقيمة "U" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات (الإرباعي الأعلى والأدنى) مرتفعوا ومنخفضوا المهارات الحياتية ومجموعها الكلي (ن=٨٢)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة "U"	مستوي الدلالة
مهارات الاتصال مع الآخرين	الإرباعي الأدنى	٢٢	15.27	1.52	11.50	253	5.738	صفر	0.01
	الإرباعي الأعلى	٢٢	24.32	1.67	33.50	737			
مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات	الإرباعي الأدنى	٢٢	16.27	1.52	11.50	253	5.738	صفر	0.01
	الإرباعي الأعلى	٢٢	23.05	2.30	33.50	737			
المهارات الأكاديمية	الإرباعي الأدنى	٢٢	18.27	1.52	11.50	253	5.842	صفر	0.01
	الإرباعي الأعلى	٢٢	24.00	1.02	33.50	737			
المجموع الكلي للمهارات الحياتية	الإرباعي الأدنى	٢٢	49.82	4.55	11.50	253	5.742	صفر	0.01
	الإرباعي الأعلى	٢٢	71.36	2.80	33.50	737			

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات (الإرباعي الأعلى والأدنى) مرتفعوا ومنخفضوا المهارات الحياتية (مهارات الاتصال مع الآخرين- مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات- المهارات الأكاديمية) ومجموعها الكلي لصالح طالبات الإرباعي الأعلى؛ حيث بلغت قيمة "U" (صفر)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)؛ وعليه فمقياس المهارات الحياتية يتمتع بقدر مقبول ودال من الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية).

ومن خلال حساب صدق مقياس المهارات الحياتية بطريقتي الصدق

^٢ يتمثل الإرباعي الأعلى في (٢٧%) من إجمالي عدد طالبات العينة الحاصلات على أعلى الدرجات في المقياس والعكس صحيح بالنسبة للإرباعي الأدنى.

العامل والصدق التمييزي يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل صدق مقبول؛ مما يشير إلى إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية، والوثوق بالنتائج التي ستسفر عنها الدراسة.

(٣) ثبات المقياس:

➤ معامل ثبات ألفا كرونباخ: Cronbach's alpha قامت الباحثة بحساب مقياس المهارات الحياتية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لكل مفردة ومعامل الثبات لمقياس المهارات الحياتية ككل.

جدول (٤) قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لكل مفردة ومعامل الثبات

لمقياس المهارات الحياتية ككل (ن=٨٢)

معامل ثبات المقياس في حالة حذف المفردة	المفردة	معامل ثبات المقياس في حالة حذف المفردة	المفردة	معامل ثبات المقياس في حالة حذف المفردة	المفردة
0.819	٢٣	0.813	١٢	0.816	١
0.813	٢٤	0.822	١٣	0.807	٢
0.820	٢٥	0.806	١٤	0.821	٣
0.812	٢٦	0.811	١٥	0.809	٤
0.818	٢٧	0.800	١٦	0.818	٥
0.812	٢٨	0.809	١٧	0.820	٦
0.816	٢٩	0.822	١٨	0.812	٧
0.821	٣٠	0.821	١٩	0.809	٨
0.817	٣١	0.819	٢٠	0.811	٩
0.816	٣٢	0.818	٢١	0.821	١٠
0.822	٣٣	0.809	٢٢	0.816	١١
0.824		معامل ثبات المقياس ككل			

وإذا كان معامل الثبات بطريقة ألفا لكل سؤال من أسئلة المقياس أقل من قيمة ألفا لمجموع أسئلة المقياس ككل أسفل الجدول، فهذا يعني أن السؤال هام وغيابه عن المقياس يؤثر سلباً عليه، وأما إذا كان معامل ثبات ألفا لكل سؤال أكبر من أو يساوي قيمة ألفا للاختبار ككل أسفل الجدول، فهذا يعني أن وجود السؤال يقلل أو يُضعف من ثبات المقياس. (أحمد غنيم ونصر صبري، ٢٠٠٠، ص

(١٨٨)

ويتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس المهارات الحياتية يقل

معامل ثباتها عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل وهي (٠.٨٢٤).

➤ **معامل ثبات إعادة التطبيق:** قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس المهارات الحياتية

باستخدام طريقة إعادة التطبيق، ويبين الجدول الآتي معاملات ثبات مقياس

المهارات الحياتية بطريقة إعادة التطبيق.

جدول (٥) معاملات ثبات مقياس المهارات الحياتية بطريقة إعادة التطبيق (ن=٨٢)

م	الأبعاد	معامل الارتباط معامل الثبات
١	مهارات الاتصال مع الآخرين.	**٠.٨١٥
٢	مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات.	**٠.٨١٣
٣	المهارات الأكاديمية.	**٠.٨٢١
	المقياس ككل	**٠.٨٦٣

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات إعادة التطبيق لمقياس

المهارات الحياتية ككل بلغ (**٠.٨٦٣) وهو معامل ثبات دال إحصائياً عند

مستوي دلالة (٠.٠١).

ومما تقدم ومن خلال حساب ثبات مقياس المهارات الحياتية بطريقتي

ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات،

مما يشير إلى إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية، والوثوق بالنتائج التي

ستسفر عنها الدراسة.

(٤) **طريقة تصحيح المقياس:** تم تصحيح مقياس المهارات الحياتية وفقاً لمقياس

ليكرت Likert Scale الثلاثي، ويوضح الجدول الآتي الدرجات المستحقة عند

تصحيح مقياس المهارات الحياتية.

جدول (٦) الدرجات المستحقة عند تصحيح مقياس المهارات الحياتية

الإجابة			المتغيرات
نادراً	أحياناً	دائماً	
١	٢	٣	المفردة الموجبة
٩٩			النهائية العظمى للمقياس

ب- مقياس الضغوط النفسية: (إعداد/ ناصر, ٢٠١٧).

ملحق ٢

(١) وصف المقياس: يهدف هذا المقياس إلى قياس الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة، وتكون هذا المقياس من عدد (٤٥) مفردة.

(٢) صدق المقياس:

➤ الصدق العاملي: تُعد المهمة الأساسية للتحليل العاملي هي تحليل بيانات المتغيرات للتوصل إلى مكونات تتضمنها تلك المتغيرات. حيث يقدم التحليل العاملي نموذج عن التكوين النظري، ويتحدد هذا النموذج من العلاقات الخطية بين المتغيرات. (صلاح مراد، ٢٠١١، ص ٤٨٣)

ولحساب الصدق العاملي لمقياس الضغوط النفسية استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Method. ويوضح الجدول الآتي نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الضغوط النفسية.

جدول (٧) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الضغوط النفسية (ن=٨٢)

التشبع على العامل العام	المفردة	التشبع على العامل العام	المفردة	التشبع على العامل العام	المفردة	التشبع على العامل العام	المفردة
0.551	٣٧	0.440	٢٥	0.628	١٣	0.440	١
0.563	٣٨	0.464	٢٦	0.636	١٤	0.453	٢
0.575	٣٩	0.456	٢٧	0.438	١٥	0.553	٣
0.567	٤٠	0.521	٢٨	0.416	١٦	0.481	٤
0.570	٤١	0.561	٢٩	0.417	١٧	0.552	٥
0.576	٤٢	0.531	٣٠	0.414	١٨	0.552	٦
0.551	٤٣	0.413	٣١	0.438	١٩	0.562	٧
0.466	٤٤	0.571	٣٢	0.414	٢٠	0.541	٨
0.459	٤٥	0.565	٣٣	0.593	٢١	0.456	٩
		0.578	٣٤	0.554	٢٢	0.465	١٠
		0.677	٣٥	0.552	٢٣	0.569	١١
		0.656	٣٦	0.589	٢٤	0.571	١٢
١٢.١٣	الجذر الكامن						
٦٣.٠٨	نسبة التباين						

يتضح من الجدول السابق أن جميع المفردات تشبعت على عامل عام وبلغت قيمة جذره الكامن (١٢.١٣) وفسر نسبة (٦٣.٠٨) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وبفحص مفردات هذا العامل يُمكن تسميته بـ "الضغوط النفسية".

والتشبع المقبول والدال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠.٣٠)؛ وعليه يتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس الضغوط النفسية أظهرت تشبعت زادت قيمتها عن (٠.٣٠) على العوامل الثلاثة من التحليل العاملي ولذلك فهي تشبعت دالة إحصائياً. (سعود بن ضحيان وعزت عبد الحميد، ٢٠٠٢، ص ٢٠٦)

➤ الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

قامت الباحثة بإجراء التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)، حيث تم ترتيب طالبات العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٨٢) طالبة ترتيباً تنازلياً حسب درجاتهم في مقياس الضغوط النفسية، ثم تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات

طالبات (الإرباعي*^٢ الأعلى والأدنى) مرتفعوا ومنخفضوا الضغوط النفسية، والنتائج يوضحها الجدول الآتي:

جدول (٨) نتائج اختبار "مان ويتني" وقيمة "U" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات (الإرباعي الأعلى والأدنى) مرتفعوا ومنخفضوا الضغوط النفسية (ن=٨٢)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة "U"	مستوي الدلالة
الضغوط النفسية	الإرباعي الأدنى	٢٢	93.77	3.26	11.50	253	5.728	صفر	0.01
	الإرباعي الأعلى	٢٢	115.18	4.55	33.50	737			

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات (الإرباعي الأعلى والأدنى) مرتفعوا ومنخفضوا الضغوط النفسية لصالح طالبات الإرباعي الأعلى؛ حيث بلغت قيمة "U" (صفر)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ وعليه فمقياس الضغوط النفسية يتمتع بقدر مقبول ودال من الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية).

ومن خلال حساب صدق مقياس الضغوط النفسية بطريقتي الصدق العاملي والصدق التمييزي يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل صدق مقبول؛ مما يشير إلى إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية، والوثوق بالنتائج التي ستسفر عنها الدراسة.

(٣) ثبات المقياس:

➤ معامل ثبات ألفا كرونباخ: Cronbach's alpha قامت الباحثة بحساب مقياس الضغوط النفسية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لكل مفردة ومعامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية ككل.

^٢ يتمثل الإرباعي الأعلى في (٢٧%) من إجمالي عدد طالبات العينة الحاصلات على أعلى الدرجات في المقياس والعكس صحيح بالنسبة للإرباعي الأدنى.

جدول (٩) قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لكل مفردة ومعامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية ككل (ن=٨٢)

معامل ثبات المقياس في حالة حذف المفردة	المفردة	معامل ثبات المقياس في حالة حذف المفردة	المفردة	معامل ثبات المقياس في حالة حذف المفردة	المفردة	معامل ثبات المقياس في حالة حذف المفردة	المفردة
0.833	٣٧	0.828	٢٥	0.827	١٣	0.826	١
0.831	٣٨	0.829	٢٦	0.831	١٤	0.817	٢
0.828	٣٩	0.822	٢٧	0.819	١٥	0.830	٣
0.819	٤٠	0.832	٢٨	0.828	١٦	0.824	٤
0.815	٤١	0.815	٢٩	0.819	١٧	0.829	٥
0.828	٤٢	0.822	٣٠	0.821	١٨	0.821	٦
0.818	٤٣	0.825	٣١	0.824	١٩	0.827	٧
0.827	٤٤	0.831	٣٢	0.823	٢٠	0.826	٨
0.818	٤٥	0.832	٣٣	0.828	٢١	0.832	٩
		0.826	٣٤	0.832	٢٢	0.827	١٠
		0.824	٣٥	0.831	٢٣	0.831	١١
		0.822	٣٦	0.834	٢٤	0.831	١٢
0.835				معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل			

ويتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس الضغوط النفسية يقل معامل

ثباتها عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل وهي (٠.٨٣٥).

➤ معامل ثبات إعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الضغوط النفسية

باستخدام طريقة إعادة التطبيق، وبلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٧٧**) وهو

معامل ثبات دال إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١).

ومما تقدم ومن خلال حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقتي

ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات،

مما يشير إلى إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية، والوثوق بالنتائج التي

ستسفر عنها الدراسة.

(٤) طريقة تصحيح المقياس: تم تصحيح مقياس الضغوط النفسية وفقاً لمقياس

ليكرت Likert Scale الثلاثي، ويوضح الجدول الآتي الدرجات المستحقة عند تصحيح مقياس الضغوط النفسية.

جدول (١٠) الدرجات المستحقة عند تصحيح مقياس الضغوط النفسية

الإيجابية			المتغيرات
لا تنطبق أبداً	تنطبق أحياناً	تنطبق	
١	٢	٣	المفردة الموجبة
١٣٥			النهائية العظمى للمقياس
٤٥			النهائية الصغرى للمقياس

إجراءات الدراسة:

- ١- استخدمت الباحثة مجموعة من الإجراءات البحثية المتكاملة وهي:-
 - ١- عرض وتفسير للإطار النظري للبحث والذي تضمن المهارات الحياتية والضغوط النفسية.
 - ٢- ضبط أدوات الدراسة وهما مقياس المهارات الحياتية ومقياس الضغوط النفسية.
 - ٣- اشتقاق عينة التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من طالبات الجامعة.
 - ٤- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق - الثبات).
 - ٥- اشتقاق العينة الأساسية للدراسة.
 - ٦- تطبيق مقياس المهارات الحياتية ومقياس الضغوط النفسية على العينة الأساسية.
 - ٧- التحليل الإحصائي للبيانات المستخلصة من التجربة الميدانية للبحث.
 - ٨- استخلاص النتائج وتفسيرها.
 - ٩- تقديم المقترحات والتوصيات في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة.
- أساليب المعالجة الإحصائية: اعتمدت الباحثة في التحليل الإحصائي للبيانات للتأكد من صحة فروض الدراسة من عدمها على الأساليب الإحصائية الآتية:
- معامل ارتباط بيرسون حيث أن معامل الارتباط هو مقياس لقوة (حجم) العلاقة بين متغيرين (مستوي قياسهما فئري أو نسبي)، وتتراوح قيمة معامل الارتباط، ويدل معامل الارتباط (+) على علاقة موجبة تامة، ويدل معامل الارتباط (-) على علاقة سالبة تامة، أما معامل الارتباط (صفر) على إنعدام العلاقة. (مراد، ٢٠١١، ص ١٤٦-١٤٧، والفيل، ٢٠١٨)
 - تحليل التباين الأحادي في (ن) إتجاه N - Way ANOVA حيث يستخدم هذا النوع

من تحليل التباين فى حالة وجود متغير تابع واحد وعدد (ن) من المتغيرات المستقلة ويريد الباحث الكشف عن تأثير كل منهم على حده وتأثيرهم معاً فى المتغير التابع. (ربيع، ٢٠٠٨، ص ٣٣)

- اختبار "شيفيه" Scheffe لمعرفة اتجاه الفروق حيث أنه الأسلوب الإحصائي المناسب لإجراء المقارنات المتعددة لأكثر من مجموعتين وذلك لحساب الفروق بين متوسطات درجات الطالبات عينة الدراسة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي. (Surhone, 2010, p.33)
- أسلوب تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression لمعرفة الأثر أو العلاقة بين أبعاد المتغيرات التفسيرية وأبعاد المتغيرات التابعة من خلال تقدير هذه العلاقة. كما استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد التدريجي Stepwise للتخلص من مشكلة الازدواج الخطي بين المتغيرات المستقلة فى معادلة الانحدار الخطي المتعدد. (أبو علام، ٢٠٠٣، ص ٣١٣)

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

يتناول هذا الجزء اختبار صحة فروض الدراسة وتفسير ومناقشة النتائج فى ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة، وتختتم الباحثة هذا الجزء بتوصيات الدراسة والبحوث المقترحة. واستخدمت الباحثة فى التحليل الإحصائي للبيانات حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 20)، وفيما يلي اختبار فروض الدراسة وتفسير ومناقشة النتائج:

١- اختبار الفرض الأول:

ينص على أنه "توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين المهارات الحياتية والضغط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط "بيرسون" لحساب معاملات الارتباط بين المهارات الحياتية والضغط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة، والنتائج يوضحها الجدول الآتى:

جدول (١١) المصفوفة الارتباطية بين المهارات الحياتية والضغط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة (ن=٢٩٧)

الضغط النفسية	المتغيرات
-.689**	مهارات الاتصال مع الآخرين.
-.593**	مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات.
-.665**	المهارات الأكاديمية.
-.790**	المجموع الكلي

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين المهارات الحياتية (مهارات الاتصال مع الآخرين - مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات - المهارات الأكاديمية) ومجموعها الكلي والضغط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى الأسباب الآتية:

- أن اكتساب الطالبة الجامعية المهارات الحياتية يجعلها قادرة على التعامل مع المشكلات المتعددة التي تواجهها أثناء دراستها، وبالتالي تكون الطالبة أقل تعرضاً للاكتئاب والقلق والضغط النفسية؛ وعليه كلما اكتسبت الطالبة المهارات الحياتية؛ كلما كانت أقل تعرضاً للضغط النفسية التي يعاني منها الطلاب الجامعيين أثناء دراستهم نتيجة لاكتسابهم المهارات الحياتية.
- قدرة الطالبة الجامعية على تحليل الخيارات المتاحة أمامها واختيار الحل الأمثل والمناسب لحل المشكلة يجعلها أقل عرضةً للضغط النفسية.
- قدرة الطالبة على فهم الأشخاص المحيطين بها والبيئة الاجتماعية وكذلك فهم المواقف المختلفة عنها، يقلل من الضغط النفسية لديها؛ أي أنه كلما اكتسبت الطالبة للمهارات الحياتية كلما قل الضغط النفسية لديها.

٢- اختبار الفرض الثاني:

ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً في المهارات الحياتية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين الأحادي في (ن) إتجاه N - Way ANOVA لحساب دلالة الفروق في المهارات الحياتية لدى عينة

من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم. والنتائج يوضحها الجدول الآتي:

جدول (١٢) نتائج تحليل التباين الأحادي في (ن) إتجاه لدلالة الفروق في المهارات الحياتية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم (ن=٢٩٧)

المتغيرات	مصدر الخلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
مهارات الاتصال مع الآخرين	الجامعة (أ)	19.894	1	19.894	1.505	غير دالة
	التخصص (ب)	43.638	3	14.546	1.100	غير دالة
	المستوى الدراسي (ج)	12.392	3	4.131	.312	غير دالة
	التفاعل (أ × ب)	28.106	3	9.369	.709	غير دالة
	التفاعل (أ × ج)	1.182	3	.394	.030	غير دالة
	التفاعل (ب × ج)	26.656	7	3.808	.288	غير دالة
	التفاعل (أ × ب × ج)	8.837	6	1.473	.111	غير دالة
	الخطأ الكلي	3569.436	270	13.220		
مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات	الجامعة (أ)	4.059	1	4.059	.468	غير دالة
	التخصص (ب)	33.748	3	11.249	1.296	غير دالة
	المستوى الدراسي (ج)	17.530	3	5.843	.673	غير دالة
	التفاعل (أ × ب)	7.200	3	2.400	.277	غير دالة
	التفاعل (أ × ج)	5.000	3	1.667	.192	غير دالة
	التفاعل (ب × ج)	17.071	7	2.439	.281	غير دالة

غير دالة	.825	7.160	6	42.960	التفاعل (أ × ب × ج)	
		8.679	270	2343.389	الخطأ	
			297	117337	الكلية	
غير دالة	.185	1.356	1	1.356	الجامعة (أ)	المهارات الأكاديمية
غير دالة	1.233	9.029	3	27.088	التخصص (ب)	
0.05	3.088	22.613	3	67.840	المستوى الدراسي (ج)	
غير دالة	.334	2.443	3	7.329	التفاعل (أ × ب)	
غير دالة	.793	5.810	3	17.429	التفاعل (أ × ج)	
غير دالة	.575	4.211	7	29.474	التفاعل (ب × ج)	
غير دالة	.457	3.345	6	20.070	التفاعل (أ × ب × ج)	
		7.324	270	1977.442	الخطأ	
			297	146817	الكلية	
غير دالة	.479	28.202	1	28.202	الجامعة (أ)	المجموع الكلي للمهارات الحياتية
غير دالة	1.683	99.194	3	297.582	التخصص (ب)	
غير دالة	1.333	78.563	3	235.689	المستوى الدراسي (ج)	
غير دالة	.494	29.106	3	87.317	التفاعل (أ × ب)	
غير دالة	.175	10.298	3	30.893	التفاعل (أ × ج)	
غير دالة	.273	16.071	7	112.498	التفاعل (ب × ج)	
غير دالة	.338	19.926	6	119.557	التفاعل (أ × ب × ج)	
		58.922	270	15908.918	الخطأ	
			297	1144215	الكلية	

يتضح من الجدول السابق أنه:

- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في مهارات الاتصال مع الآخرين لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم.
 - لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم.
 - لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في المهارات الأكاديمية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص) والتفاعل بينهم، في حين توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في المهارات الأكاديمية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى السابع.
 - لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في المجموع الكلي للمهارات الحياتية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم.
- ويوضح الجدول الآتي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الحياتية ومجموعها الكلي لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي).

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الحياتية ومجموعها الكلي لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى

الدراسي) (ن=٢٩٧)

المتغيرات	فئات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجامعة	جامعة شقراء	159	20.17	3.50
	جامعة حفر الباطن	138	19.54	2.58
التخصص الدراسي	رياض الأطفال	81	20.44	3.50
	إدارة أعمال	101	19.85	2.10
	حاسب آلي	73	19.32	3.45
	اللغة الانجليزية	42	19.81	4.09

3.70	19.87	93	الأول	المستوي الدراسي	
2.83	19.71	94	الثالث		
3.23	20.22	50	الخامس		
4.07	19.85	60	السابع		
3.89	19.87	159	جامعة شقراء	الجامعة	مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات
2.27	19.43	138	جامعة حفر الباطن		
2.70	19.91	81	رياض الأطفال	التخصص الدراسي	
3.00	19.71	101	إدارة أعمال		
2.95	19.16	73	حاسب آلي		
3.66	19.95	42	اللغة الانجليزية	المستوي الدراسي	
3.09	19.66	93	الأول		
2.75	19.79	94	الثالث		
3.94	19.90	50	الخامس		
3.07	19.30	60	السابع		
3.61	22.06	159	جامعة شقراء	الجامعة	المهارات الأكاديمية
2.79	22.08	138	جامعة حفر الباطن		
2.38	22.51	81	رياض الأطفال	التخصص الدراسي	
3.00	22.02	101	إدارة أعمال		
2.86	21.85	73	حاسب آلي		
3.57	21.74	42	اللغة الانجليزية	المستوي الدراسي	
2.69	21.69	93	الأول		
3.08	22.18	94	الثالث		
2.52	21.77	50	الخامس		
2.88	22.94	60	السابع		
7.45	62.10	159	جامعة شقراء	الجامعة	المجموع الكلّي للمهارات الحياتية
7.95	61.05	138	جامعة حفر الباطن		
6.64	62.86	81	رياض الأطفال	التخصص الدراسي	
7.83	61.58	101	إدارة أعمال		
8.06	60.33	73	حاسب آلي		
7.29	61.50	42	اللغة الانجليزية	المستوي الدراسي	
7.88	61.22	93	الأول		
6.85	61.68	94	الثالث		
6.37	63.06	50	الخامس		
8.78	60.92	60	السابع		

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة النعيمي والخزرجي (٢٠١٤) والتي أشارت نتائجها عن عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث والتخصص (الإنساني العلمي) في مستوى المهارات الحياتية، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة هلابي (٢٠٢٠) والتي أشارت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات على استبانة المهارات الحياتية تعزى لمتغيري التخصص الدراسي والمستوى الدراسي.

في حين تختلف هذه النتيجة مع بعض نتائج الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة العمري (٢٠١٣) والتي أشارت نتائجها عن وجود فروق دالة إحصائياً في استجابات الطلبة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى الأسباب الآتية:

- أن المهارات الحياتية تتعلمها الطالبات من خلال الأنشطة والتطبيقات المرتبطة بالبيئة؛ وحيث أن البيئة التي تتعلم فيها الطالبات والتي نشأت فيها بيئة واحدة (المملكة العربية السعودية)؛ بالتالي تتعرض الطالبات لنفس الأنشطة بغض النظر عن كل من: الجامعة التي تدرس فيها، وتخصصها والمستوى الدراسي.
- جميع الطالبات تسعى لاكتساب المهارات الحياتية التي تمكنهن من حل المشكلات التي تعترضهن، واتخاذ القرار الفعال، وكذلك إدارة الضغوط التي تواجههم.
- تسعى الطالبات الجامعيات إلى التأهيل للوظائف المستقبلية بعد تخرجهن؛ وذلك يستلزم منهن أن تكتسبن المهارات الحياتية التي تساعدهن على مواجهة التغيرات التي تحدث خلال المرحلة الجامعية.
- أن المهارات الحياتية تكتسبها الطالبات مسبقاً من المنزل والبيئة المحيطة ومن المدرسة؛ وبالتالي لا يؤثر التخصص الدراسي للطالبة أو نوع الجامعة التي تدرس فيها أو المستوى الدراسي على المهارات الحياتية لدى الطالبة.

٣- اختبار الفرض الثالث:

ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة- التخصص- المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين الأحادي في

(ن) إتجاه N - Way ANOVA لحساب دلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم. والنتائج يوضحها الجدول الآتي:

جدول (١٤) نتائج تحليل التباين الأحادي في (ن) إتجاه لدلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي) والتفاعل بينهم (ن=٢٩٧)

المتغيرات	مصدر الخلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	الجامعة (أ)	241.202	1	241.202	3.114	غير دالة
	التخصص (ب)	64.740	3	21.580	.279	غير دالة
	المستوى الدراسي (ج)	1190.074	3	396.691	5.122	0.01
	التفاعل (أ × ب)	160.313	3	53.438	.690	غير دالة
	التفاعل (أ × ج)	739.243	3	246.414	3.182	0.05
	التفاعل (ب × ج)	507.639	9	56.404	.728	غير دالة
	التفاعل (أ × ب × ج)	207.958	9	23.106	.298	غير دالة
	الخطأ	20524.295	265	77.450		
الكل	3161225.000	297				

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص)، في حين توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى السابع، كذلك توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً للتفاعل بين متغيري الجامعة والمستوى الدراسي.

ويوضح الجدول الآتي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "شيفيه" للضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى

(الدراسي).

جدول (١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "شيفيه" للضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجامعة - التخصص - المستوى

(الدراسي) (ن=٢٩٧)

قيم الفروق				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	فئات المتغير	المتغيرات
الاول	الثالث	الخامس	السابع					
				9.27	103.25	159	جامعة شقراء	الجامعة
				8.63	102.23	138	جامعة حفر الباطن	
				9.07	103.16	81	رياض الأطفال	التخصص الدراسي
				8.75	102.46	101	إدارة أعمال	
				10.10	102.92	73	حاسب آلي	
				7.54	102.57	42	اللغة الانجليزية	
---	---	---	---	9.97	101.82	93	الأول	المستوى الدراسي
---	---	---	-21	8.44	102.03	94	الثالث	
---	---	1.51	1.30	6.80	100.52	50	الخامس	
---	-6.80*	-5.28*	-5.50*	8.50	107.32	60	السابع	

يتضح من الجدول السابق أن قيم شيفيه في الضغوط النفسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطى درجات طالبات المستويين الأول والسابع لصالح طالبات المستوى السابع، وبين طالبات المستويين الثالث والسابع لصالح طالبات المستوى السابع، وبين طالبات المستويين الخامس والسابع لصالح طالبات المستوى السابع. في حين تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة حسن وعلي (٢٠١٨) والتي

أشارت نتائجها عن وجود فروق دالة إحصائية وفق متغير التخصص الدراسي (علمي- إنساني) لصالح التخصص الإنساني لدى طلبة الجامعة. وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى الأسباب الآتية:

- أن التنشئة الأسرية التي نشأت فيها طالبات الجامعة واحدة، كما أن طبيعة البيئة الأسرية لكل طالبة لا تختلف كثيراً عن الطبيعة الأسرية لزميلتها؛ وبالتالي بصرف النظر عن تخصص الطالبات؛ إلا أنه لا توجد فروق بينهم في الضغوط النفسية.
- أن الظروف التي تعاني منها الطالبات متشابهة بدرجة كبيرة؛ وعليه لا توجد فروق بينهم في الضغوط النفسية.
- أن طالبات نفس المستوى الدراسي تتعرضن للأعباء الدراسية بنفس المقدار.
- وتفسر الباحثة وجود فروق في الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح طالبات المستوى السابع؛ أنه كلما تقدمت الطالبات في المستوى الدراسي زادت الأعباء والمهام الدراسية التي تكلف الطالبات بالقيام بها، كما أن الطالبات تصبح في مرحلة الاستعداد للمهن المستقبلية وتكوين الأسرة، وبالتالي تزداد الضغوط النفسية الواقعة عليهن.

٤- اختبار الفرض الرابع:

ينص على أنه "يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة من خلال درجاتهم في المهارات الحياتية". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة الأثر أو العلاقة بين أبعاد المتغيرات التفسيرية (المهارات الحياتية) وأبعاد المتغير التابع (الضغوط النفسية) لدى عينة من طالبات الجامعة. والنتائج يوضحها الجدول الآتي.

جدول (١٦) الانحدار المتعدد بين المتغيرات المستقلة والضغوط النفسية لدى

عينة من طالبات الجامعة (ن=٢٩٧)

معامل التفسير R^2	معامل الانحدار	ثابت الانحدار	المتغير التابع	المتغيرات المستقلة
63.4%	-1.004	159.655	الضغوط النفسية	مهارات الاتصال مع الآخرين.
	-.574			مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات.
	-1.181			المهارات الأكاديمية.

تُشير قيمة (R^2) في الجدول السابق إلى نسبة التباين في المتغير التابع والتي يُفسرها تباين المتغيرات المستقلة؛ وهذا يعني أن (المهارات الحياتية) كمتغيرات مستقلة مجتمعة معاً تُفسر (٦٣.٤%) من التباين في المتغير التابع (الضغوط النفسية) لدى عينة من طالبات الجامعة، بينما النسبة المتبقية من التباين ترجع إلى متغيرات أخرى (البواقى) لم تؤخذ في الاعتبار في معادلة الانحدار. ويوضح الجدول الآتى قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية لنموذج الانحدار بين المتغيرات المستقلة والضغوط النفسية.

جدول (١٧) قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية لنموذج الانحدار بين المتغيرات المستقلة والضغوط النفسية (ن=٢٩٧)

الدالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر الاختلاف
0.01	168.872	4791.546	3	14374.638	الانحدار
		28.374	293	8313.531	البواقى
			296	22688.168	الكلى

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على أن المتغيرات المستقلة وهي (المهارات الحياتية) تؤثر بدرجة دالة إحصائياً في تحديد قيمة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة، ويوضح الجدول الآتى ملخص تحليل الانحدار.

جدول (١٨) ملخص تحليل الانحدار المتعدد (ن=٢٩٧)

الدالة	قيمة "ت"	معامل الانحدار المعياري	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	البعد
.000	58.484	----	2.730	159.655	الثابت
.000	-9.242	-.406	.109	-1.004	مهارات الاتصال مع الآخرين.
.000	-4.254	-.189	.135	-.574	مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات.
.000	-8.345	-.363	.142	-1.181	المهارات الأكاديمية.

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" للمقدار الثابت لمعامل الانحدار دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، كما أن قيمة "ت" لمعاملات انحدار المهارات الحياتية (مهارات الاتصال مع الآخرين - مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات - المهارات الأكاديمية) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على أهمية هذه المهارات في التنبؤ

بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة.
وهكذا يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بالضغوط
النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة كالتالي:-

$$\begin{aligned} & \text{الضغوط النفسية} = ١٥٩.٦٥٥ - ١.٠٠٤ (\text{مهارات الاتصال مع} \\ & \text{الآخرين}) - ٠.٥٧٤ (\text{مهارة اتخاذ القرار وحل} \\ & \text{المشكلات}) - ١.١٨١ (\text{المهارات الأكاديمية}) \end{aligned}$$

ولتحديد أهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتتابع Stepwise Regression والنتائج يوضحها الجدول الآتي:

جدول (١٩) تحليل الانحدار المتتابع لأهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ
بالضغوط النفسية (ن=٢٩٧)

المتغير المستقل	المتغير التابع	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	معامل التفسير R ²
مهارات الاتصال مع الآخرين.	الضغوط النفسية	136.183	-1.702	47.5%

ومن الجدول السابق يتضح أن إسهام مهارات الاتصال مع الآخرين في تفسير التباين في الضغوط النفسية بلغ (٤٧.٥%)؛ وعليه يمكن الاعتماد في التنبؤ بالضغوط النفسية على مهارات الاتصال مع الآخرين لأنها المهارة الأكثر إسهاماً في تفسيرها. وبالتالي يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال مهارات الاتصال مع الآخرين لدى عينة من طالبات الجامعة كالتالي:

$$\text{الضغوط النفسية} = ١٣٦.١٨٣ - ١.٧٠٢ (\text{مهارات الاتصال مع الآخرين})$$

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أنه نتيجة لوجود علاقات سالبة دالة إحصائياً بين المهارات الحياتية (مهارات الاتصال مع الآخرين- مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات- المهارات الأكاديمية) ومجموعها الكلي والضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة كما كشفت نتائج الفرض الأول؛ فمن المنطقي أنه يمكن التنبؤ بأحد المتغيرين بدلالة المتغير الآخر، وتعد مهارات الاتصال مع الآخرين هو أكثر الأبعاد إسهاماً في التنبؤ بالضغوط النفسية؛ لأن مهارات الاتصال مع الآخرين تمكن الطالبة من

تحسين علاقاتها مع زميلاتها ومع أساتذتها، كما تمكن الطالبة من التعامل معهم، كما أنها تكسب الطالبة خبرة جيدة في حياتها.

توصيات الدراسة:

من خلال نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي:

- ١- عقد ندوات توعوية وتنقيفية لطالبات الجامعة بصفة دورية لتوعيتهن بأهمية المهارات الحياتية وسبل التمكّن منها وممارستها.
- ٢- عقد ندوات توعوية وتنقيفية لطالبات الجامعة بصفة دورية لتوعيتهن بأنواع الضغوط النفسية وسبل التغلب عليها وخطورتها.
- ٣- دمج المهارات الحياتية في سياق المقررات الدراسية لطالبات الجامعة لإعدادهن لحياتهن المستقبلية المهنية والزوجية.
- ٤- البحث عن أنواع وأسباب الضغوط النفسية السائدة لدى طالبات الجامعة بهدف الحد من هذه الضغوط وتحديد آليات للتعامل الفعال معها.
- ٥- تعظيم دور مختلف وسائل الإعلام المرئي والمسموع في تحسين وعي طلاب الجامعة بأهمية مهارات الحياتية وطرق مواجهة الضغوط النفسية.
- ٦- حث الباحثين في العلوم التربوية والنفسية على إجراء المزيد من الدراسات التي تهدف إلى الحد من الضغوط النفسية لدى الطلاب في مختلف المراحل التعليمية؛ نظراً لخطورتها.

البحوث المقترحة:

من خلال نتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثة إجراء البحوث التالية:

- ١- بحث أثر برنامج تدريبي لتحسين المهارات الحياتية في الحد من الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة.
- ٢- بحث أثر برنامج تدريبي لتحسين الحيوية الذاتية في الحد من الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة.
- ٣- نمذجة العلاقات البنائية بين المهارات الحياتية والضغوط النفسية والنجاح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.
- ٤- بحث العلاقات بين المهارات الحياتية والدافعية للإنجاز والقابلية للاستهواء لدى طالبات الجامعة.

- ٥- بحث العلاقات بين الضغوط النفسية والحيوية الذاتية لدى طالبات الجامعة.
- ٦- بحث العلاقات بين المهارات الحياتية والإندماج النفسي والمعرفي لدى طالبات الجامعة.
- ٧- بحث العلاقات بين الضغوط النفسية والإندماج النفسي والمعرفي لدى طالبات الجامعة.

المراجع

- أبو علام، رجاء محمود (٢٠٠٣). التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج SPSS. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- بن ضحيان، سعود وعبد الحميد، عزت (٢٠٠٢). معالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS. الجزء الثاني، الكتاب الرابع سلسلة بحوث منهجية، الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية.
- حسن، صادق عبده (٢٠١١). الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر "دراسة مقارنة". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.
- حسن، مها أركان وعلي، إسماعيل إبراهيم (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. مركز البحوث النفسية، ع (٢٩)، ١٦٩-١٩٢.
- حسين، عبد العظيم طه وحسين، سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط ال تربوية والنفسية. الأردن: دار الفكر العربي.
- خليفة، نادية (٢٠١٨). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة "دراسة ميدانية على عينة من طلبة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية". مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، ع (٨)، ٣٩-٦٧.
- الربيعاني، أحمد بن حمد بن حمدان (٢٠١١). تجارب عالمية وعربية في تعلم المهارات الحياتية. مجلة التطوير التربوي، ٩ (٦٣)، ٤٤-٤٧.
- ربيع، أسامة (٢٠٠٨). التحليل الإحصائي للمتغيرات المتعددة باستخدام برنامج SPSS. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سعد الدين، هدى (٢٠٠٧). المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومدى اكتساب الطلبة لها. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة.
- شريف، نادية والضلاعين، ساهر وسليمان، أمين (٢٠١٦). برنامج تدريبي لبعض المهارات

- الحياتية في خفض الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية في الأردن.
عبد المنعم، آمال محمود (٢٠٠٦). الإرشاد النفسي الأسري، مواجهة الضغوط النفسية لدى
أسر المتخلفين عقلياً. مصر: مكتبة زهراء الشرق.
- عمران، تغريد (٢٠٠١). المهارات الحياتية. القاهرة: زهراء الشرق.
- العمرى، جمال (٢٠١٣) مدى وعي طلبة الجامعات الأردنية الرسمية للمهارات الحياتية في
ضوء الاقتصاد المعرفي. دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية
والتربوية، ع (١٠)، ١٠٣-١٢٨.
- العوضي، خالد (٢٠٠٨). برنامج تدريبي مقترح في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب
الصف السادس الابتدائي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- غنيم، أحمد الرفاعي وصبري، نصر محمود (٢٠٠٠). التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام
برنامج (SPSS). القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.
- الفيل، حلمي (٢٠١٨). التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام SPSS "التنظير والتطبيق
والتفسير". الإسكندرية: دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر.
- ليوازدة، عبدالحق (٢٠١٦). الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة
الجامعيين: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر 01، 02، 03. مجلة
أنسنة للبحوث والدراسات، مج (٧)، ع (٢)، ١٢٣-١٦٠.
- مراد، صلاح (٢٠١١). الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية.
القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- النعمي، لطيفة والخزرجي، ضмиاء (٢٠١٤). المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة. مجلة
ديالى، ع (٦٣)، ٥٣٥-٥٧٢.
- هلابي، منال (٢٠٢٠). البيئة الجامعية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لدى طالبات كلية التربية
بجامعة طيبة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج (٤)، ع (١٠)، ١٩٣-٢٣٤.
- ناصر، نسرین هارون، (٢٠١٧). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير
منشورة، كلية التربية، جامعة القادسية.
- وافي، عبد الرحمن جمعة (٢٠١٠). المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لى طلبة
المرحلة الثانوية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة
الاسلامية.

- Abdel-Salam, D& kram Abdel Khalek, E. (2016). Correlates of Depression, Anxiety and Stress among Female Students at Al-Jouf University, Saudi Arabia. *The Egyptian Journal of Community Medicine*, 35(2), 58-71.
- Abouammah, N; Irfan, F; Marwa, I; Zakria, N& AlFaris, E. (2020). Stress among medical students and its consequences on health: A qualitative study. *Biomedical Research*; 31 (1), 1-7.
- Agha vali, Jamaat, Maryam. (2008). Life Skills in Twenty- First Century. *Educational Psychological Monthly Journal*.
- Buchanan, J. (2012). Prevention of depression in the college student population: a review of the literature. *Arch Psychiatric Nurs*. 26(1):21-42.
- Central Board of Secondary Education (2013). *Teacher's Manual-Life Skills for Class-VIII*. CBSE, India.
- Chen, H., Wong, Y., Ran, M& Gilson, C. (2009). Stress among Shanghai university students: The need for social work support. *Journal of Social Work*, 9(3), 323-344.
- Creswell, J. W. (2014). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (5th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson/Merrill Prentice-Hall.
- Demirel, H. (2018). Have University Sport Students Higher Scores Depression, Anxiety and Psychological Stress? *International Journal Of Environmental & Science Education*, 11 (16), 9422-9425.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshman adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Ergeneli, A. (2017). *Organizational behavior: Organization and individual*. Ankara: Nobel.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS, Third Edition*, London :SAGE Publications Ltd.
- Figuroa-Romero, C, Sadidi, M& Feldman, E. (2008). Mechanisms of disease: the oxidative stress theory of diabetic neuropathy. *Rev Endocr Metab Disord*, 9(4):301-14.
- Gadzella, B. M. (2004). Three stress groups on their stressors and reactions to stressors in five studies. *Psychological Reports*, 94(2), 562-564.
- Ganesan, Y; Talwar, P; Fauzan, N& Oon, Y. (2018). A Study on Stress

- Level and Coping Strategies among Undergraduate Students. Journal of Cognitive Sciences and Human Development, 3(2), 37-47.**
- Greco, L., Baer, R& Smith, G. (2011). Assessing Mindfulness in Children and Adolescents: Development and Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). Psychological Assessment, 23(3), 606-614.**
- Hall, N. C., Chipperfield, J. G., Perry, R. P, Ruthig, J. C., & Goetz, T. (2006). Primary and secondary control in academic development: gender-specific implications for stress and health in college students. Anxiety, Stress, and Coping, 19(2), 189-210.**
- Jayachitra, J. (2015). Life Skills of BEd Students In Relation To Their Teaching Performance. PhD dissertation, Mother Teresa Women's University.**
- Karimzadeh, E. (2009). The guide to the instruction of life skills. Tehran: Yadman Honar Andisheh.**
- Khwaja, A. (2011). Retrieved from: <http://banjaraacademy.org/workshops/teaching-life-skills-to-adolescents>**
- Kisch, J, Leino, E& Silverman, M. (2005). Aspects of suicidal behavior, depression, and treatment in college students: results from the spring 2000 National College Health Assessment Survey. Suicide Life Threat Behav. 35(1): 3–13.**
- Larson, E. A. (2006) Stress in the lives of college women: “lots to do and not much time”. Journal of Adolescent Research, 21(6), 579-606.**
- Mofrad, S. (2013). Life Skills Development among Freshmen Students. International Review of Social Sciences and Humanities, 5(1), 232-238.**
- Mofrad, S; Chee, w; Koh, A& Uba, I. (2013). Investigating Life Skills among Young Students in Malaysia. International Journal of Social Science and Humanity, 3 (3), PP210-213.**
- Morowatisharifabad, M, hesary, F, Sharifzade, G, Miri, M& Dastjerdi, R. (2019). Investigating the Life Skills and Self-Esteem in Teenage Girls in Birjand, Iran. Int J Pediatr; 7(6), 9623-30.**
- Naeim, M; Rahimi, H; Soltani, F; Farazandeh, F; Nejad, F; Sharafi, M& Dizaj, Z. (2016). The role of life skills and self-efficacy in mental health among male students in High school. International Journal of Medical Research& Health Sciences, 5 (7S), PP118-126.**
- Nordin, N. (2019). Perceived stress, smartphone dependency, coping behaviors, and psychological well-being among undergraduate students in Malaysia. PhD Dissertations, Iowa State University.**
- Pariat, M., Rynjah, M., Joplin, M., & Kharjana M. (2014). Stress levels of**

- college students: Interrelationship between stressors and coping strategies. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(8), 40–56.
- Patten, M. (2012). *Understanding research methods*. Glendale, CA: Pycszak Publishing.
- Prajapati, R, Sharma, B, Sharma, D. (2017). Significance of Life Skills Education. *Contemporary Issues in Education Research*, 10(1), 1-6.
- Ramakrishna, P. (2019). *Life Skills among Students with Hearing Impairment*. India: IOR PRESS INTERNATIONAL.
- Salam, A, Rabeya, Y, Muhammad, S & Mainul, H. (2013). Stress among Medical Students in Malaysia: A Systematic Review of Literatures. *Int Med J*, 20(6), 649–655.
- Salam, A, Yousuf, R, Bakar, S & Haque, M. (2013). Stress among medical students in Malaysia: A systematic review of literatures. *Int Med J*, 20, 649-655.
- Savoji, A & Ganji, K. (2013). Increasing mental health of university students through Life Skills Training (LST). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1255 – 1259
- Shimizu, S; Shimamoto, K; Kukidome, T & Tsuchiya, H. (2015). Changes in Life Skills of Top College Athletes over Four Years and Its Relation to Career Outcomes. *International Journal of Sport and Health Science*, (14), 72-78.
- SINGH, R. (2016). Stress Among School-Going Adolescents In Relation To Psychological Hardiness. *i-manager's Journal on Educational Psychology*, Vol. 9 , No. 4 , 8-15.
- Skipworth, K. (2011). *Relationship between Perceived Stress and Depression in College Students*. Master Degree, Arizona State University.
- Spence (2003). *Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice*. *Child and Adolescent Mental Health*, Volume 8, No. 2, 2003, PP84–96.
- [Surhone](#), L. M. (2010). *Scheffé's Method*, London: Mueller publications.
- UNICEF (2005). *A Regional Overview Prepared For the South Asia Life Skills-Based Education Forum*.
- World Health Organization (WHO) (1993): *The Development of Dissemination of Life Skills Education: An Overview*. Programme
- World Health Organization, (1997). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools''-Programme on Mental Health*, Geneva.