

قوة الأنا وعلاقتها بمهارات الحياة لدى الطلاب
العدوانيين فى المدارس الثانوية

The Ego strength and its relation with life skills
among aggressive students in secondary schools.

إعداد

الباحثه / نهى حامد صالح زغدان

إشراف

أ.م.د/ عصام الدسوقي اسماعيل

أ.م.د/ سناء حامد زهران

أستاذ علم النفس التربوى المساعد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية – جامعة دمياط

كلية التربية – جامعة دمياط

المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة

المجلد الرابع - العدد الأول

يوليو ٢٠١٧

**قوة الأنا وعلاقتها بمهارات الحياة لدى الطلاب
العدوانيين فى المدارس الثانوية**

**The Ego strength and its relation with
life skills among aggressive students
in secondary schools.**

الباحثة/ نهى حامد صالح زغدان*

مستخلص البحث

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين قوة الأنا ومهارات الحياة لدى الطلاب العدوانيين فى المدارس الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية: (١٠٠) طالب، و(١٠٠) طالبة. واستخدمت الباحثة مقياس قوة الأنا، ومقياس مهارات الحياة من إعدادها. وأسفرت نتائج الدراسة عن: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطلاب العدوانيين بالمرحلة الثانوية على مقياس قوة الأنا و درجاتهم على مقياس مهارات الحياة، وأنه لا يمكن التنبؤ بقوة الأنا لدى الطلاب العدوانيين بالمرحلة الثانوية من خلال مهارات الحياة لديهم.

الكلمات المفتاحية: قوة الأنا، مهارات الحياة.

* باحثة ماجستير

Abstract

The present study aims to identify the relationship between Ego Strength, and life skills among aggressive students in secondary schools. The sample consisted of (200) aggressive students: (100) males, (100) females, The researcher used Ego strength scale and life skills scale determined by her. **The results showed that:**

A statistically significant positive correlation between the level of ego

strength and level of life skills with secondary aggressive students, The ego strength of aggressive students in the secondary schools can not be predicted through their life skills

key words: : Ego strength, life skills.

قوة الأنا وعلاقتها بمهارات الحياة لدى الطلاب العدوانيين فى المدارس الثانوية

The Ego strength and its relation with life skills among aggressive students in secondary schools.

الباحثة/ نهى حامد صالح زغدان*

أولاً : مقدمة البحث :

يعد العدوان Aggression بوصفه أحد الأنماط السلوكية التى تصدر عن الفرد فى حياته اليومية من الأنماط السلوكية المتشابهة والمتعددة الجوانب لعدة أسباب اجتماعية وأخلاقية وثقافية ونفسية. والملاحظ أن ارتفاع معدل العدوان وممارساته يتزايد مع التغيرات الاجتماعية والثقافية السريعة، وما ينتج عنها من مشكلات نفسية اجتماعية تؤثر فى الصحة النفسية لكل من الفرد والمجتمع.

ويعتبر محمود سالم (٢٠٠٣، ص ٥٢) سلوك المراهق العدوانى نتاج مجموعة من التراكمات والخبرات والمؤثرات التى أثرت على شخصيته، وجعلته يسلك بشكل أكثر عدواناً عن أقرانه المراهقين، وقد تتأثر شخصية المراهق العدوانى بفقد أحد الوالدين أو كليهما، أو أنهم يمتلكون أنا غير ناضج.

والشخصية السوية توجد إذا اتصفت الأنا بالقوة بحيث تستطيع أن توازن بين الهو الذى يتطلب الإشباع بصرف النظر عن أى اعتبار، والأنا الأعلى الذى يعارض هذا الإشباع إلا فى الإطار الاجتماعى المقبول. وعلى قدر قوة الأنا

* باحثة ماجستير

يكون نجاحها في مهمتها في إحداث التوازن، أما إذا فشلت بسبب ضعفها أو قوة الوظائف الأخرى فإن الفرد يكون معرضاً لأية صورة من صور اللا سواء (علاء الدين كفاقي، ١٩٩٩، ص ٢٣٥).

وترى الباحثة أنه لا بد من تنمية مهارات الحياة لطالب التعليم الثانوى فيقصد بمهارات الحياة أنها مجموعة من السلوكيات التي تعتمد على معارف ومعلومات ومهارات يدوية، واتجاهات وقيم، ويحتاج كل فرد إلى إتقانها وفقاً لعمره وطبيعة مجتمعه وموقعه في هذا المجتمع، ليتفاعل بإيجابية وموضوعية مع متغيرات العصر، سواء كانت مدركات ومعلومات أو مواقف أو مشكلات.

ويوضح عيد الدسوقي وناصر عبد الحميد (٢٠٠٩، ص ٦٧) أنها قدرات الفرد على السلوك التوافقى الإيجابى، والتي تجعله يتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية و تحدياتها، وذلك عن طريق ترجمة المعلومات التي يعرفها، والاتجاهات والقيم التي يعتقد فيها، وتوظيفها في تحديد ما الذى ينبغى عليه عمله. وكيفية عمله لمزاولة حياته اليومية.

ومن هذا المنطلق سوف تقوم الباحثة بدراسة قوة الأنا ومهارات الحياة بين الطلاب العدوانيين فى التعليم الثانوى من حيث النوع (ذكور واثاث). بمعنى: هل للنوع "ذكور واثاث" العدوانيين فى المرحلة الثانوية تأثير على قوة الأنا وعلاقتها بمهارات الحياة؟

ثانياً: مشكلة البحث :

تبرز مشكلة الدراسة من شعور الباحثة بضرورة أن تتمتع شخصية طالب المرحلة الثانوية بقوة الأنا فى ظل الضغوط النفسية التي يمر بها فى مرحلة المراهقة، حيث أنها تعد من المتطلبات الأساسية لتوافقه مع البيئة المحيطة بشكل عام ومع البيئة التربوية بشكل خاص.

وتعد مشكلة ضعف مهارات الحياة من أهم وأخطر المشكلات التي تواجه طلاب التعليم الثانوى اليوم، حيث ترتبط مهارات الحياة ارتباطاً مباشراً بالحياة اليومية وعاداتنا الدائمة، فهي تمثل المهارات العلمية والعملية التي تمكن الشباب من أن يعيشوا حياة أكثر استقلالاً بذاتهم مندمجين فى المجتمع بإيجابية، كما تزداد الحاجة إلى مهارات الحياة بوصفها تلك الوسائل والطرق التى تشرى تجربتنا الحياتية فى مجالات التعليم والعمل والعلاقات والإنجاز لأنها تتناول أساليب ونماذج وطرق الأداء.

و تتبلور مشكلة الدراسة فى الاجابة على السؤال الرئيس التالى :

- ما العلاقة بين قوة الانا ومهارات الحياة لدى طلاب التعليم الثانوى العدوانيين؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

- ما العلاقة بين قوة الأنا ومهارات الحياة لدى طلاب التعليم الثانوى العدوانيين؟
- هل يمكن التنبؤ بقوة الأنا من خلال مهارات الحياة لدى الطلاب العدوانيين بالتعليم الثانوى؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

- ١- تعرف العلاقة الارتباطية بين قوة الانا ومهارات الحياة لدى طلاب التعليم الثانوى العدوانيين.
- ٢- التنبؤ بقوة الأنا من خلال مهارات الحياة لدى الطلاب العدوانيين بالتعليم الثانوى.

رابعاً: أهمية الدراسة:

اعطاء فكرة عن العلاقة بين قوة الأنا ومهارات الحياة لدى طلاب التعليم الثانوى العدوانيين، ذلك أن فهم العلاقة بين قوة الأنا ومهارات الحياة لدى طلاب التعليم الثانوى العدوانيين تساعد فى بناء جيل للمستقبل قادر على مواجهة الحياة القادمة. ورسم الخطط و البرامج الارشادية للسيطرة على عدوان طلاب المرحلة الثانوية وتقوية الأنا لديهم وتنمية مهارات الحياة لديهم . كما تعمل على إمداد التربويين بمقياس لقوة الأنا، ومقياس مهارات الحياة لدى طلاب التعليم الثانوى العدوانيين .

خامساً: مصطلحات الدراسة:**• قوة الأنا Ego Strength**

تعرفها الباحثة إجرائياً أنها "القدرة على تحمل المواقف الصعبة، والتهديدات، والمثابرة، والنجاح، والتفوق، واتخاذ القرارات فى مواجهة المشكلات، التى تعترضه وشعور الفرد بالحيوية و الأمل والاتزان الانفعالى". ويظهر ذلك من خلال مجموع درجات استجابات الطلاب على مقياس قوة الأنا المستخدم فى الدراسة.

• مهارات الحياة Life Skills

تعرفها الباحثة إجرائياً أنها "المهارات اللازمة للأفراد للتعامل بثقة أكبر واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين ومع المجتمع، وذلك عن طريق اتخاذ القرارات الأنسب على المستويات المختلفة (الشخصية، والاجتماعية، والنفسية...) وتطوير آليات لتحمل المسؤولية عن الأفعال الشخصية، وفهم النفس والغير وتكوين

علاقات ايجابية مع الآخرين وتفادى حدوث الأزمات وخلق آليات للتعامل مع الأزمات عند حدوثها". ويظهر ذلك من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس مهارات الحياة المستخدم في الدراسة.

الإطار النظري:

أولاً: قوة الأنا Ego strength:

يتطلب وصف قوة الأنا البدء بالإشارة إلى الأنا ووظائفها مروراً بالمسميات المتعددة لها للوصول إلى الجذور التي يمتد منها مفهوم قوة الأنا.

١- الأنا The Ego:

ويقصد بمصطلح الأنا في مدرسة التحليل النفسي المكون من الشخصية الذي يتعامل مع العالم الخارجي ومطالبه العملية. وبتحديد أكثر فإن الأنا هي التي تمكننا من أن ندرك ونحل المشكلات وأن نختبر الواقع وأن نوفق بين دفعاتنا الغريزية (الهو) تلبية لأوامر الضمير (الأنا الأعلى) (جابر جابر وعلاء الدين كفاي، ١٩٩٠، ص ١٠٨٤).

وتقوم الأنا بعملين أساسيين في آن واحد؛ فهي تحمي الفرد من الأخطار التي تهدده في العالم الخارجي، وحتى يتحقق هذا الغرض فإن الأنا تتحكم بالغرائز وتضبط اندفاعاتها لأن إشباعها يمكن أن يؤدي إلى خطر يصيب الفرد. فالعدوان الموجه نحو الآخرين يمكن أن يؤدي إلى رد الآخرين ردًا يحتمل فيه أن يكون خطرًا على صاحب العدوان، ويوفر النشاط أو العمل لإشباع الغرائز التي يحملها هو (سامي ملحم، ٢٠١٥، ص ١٣١).

٢ - وظائف الأنا:

تتلخص وظائف "الأنا" فى الإرتفاع بالعمليات التى تجرى فى "الهو" إلى مستوى دينامى أعلى. والأنا هى جهاز الضبط والتحكم فى الشخصية، وهى الركيزة الأساسية فى السلوكيات السوية.

ويرى سيجموند فرويد S. Freud (١٩٨٢، ص ص ٨٨-٨٩) أن للأنا ثلاث وظائف ألا وهى:

١. سحب الليبدو من الهو.
 ٢. تحويل الشحنات النفسية المتجهة من الهو نحو الموضوع إلى أبنية ذاتية.
 ٣. مساعدة الأنا الأعلى باستعادة خبرات العصور السابقة المخزونة فى الهو.
- ويذكر فرج طه وآخرون (١٩٩٣، ص ص ١١٤-١١٥) أن الوظيفة الأساسية للأنا تتمثل فى المحافظة على الشخصية وحمايتها مما قد تتعرض له من أخطار، وإشباع متطلباتها بشكل لا يتعارض مع الواقع وظروفه ولا مع الأنا الأعلى؛ ولهذا فإن بعض نشاط الأنا يكون على المستوى الشعورى؛ كالإدراك الحسى الخارجى والداخلى والعمليات العقلية، كما يكون بعض نشاطه لا شعورى؛ كحيل الدفاع أو التوافق، كما يتكفل الأنا دون الهو بالدفاع عن الشخصية وتوافقها مع البيئة وحل الصراع بين الكائن الحى والواقع أو بين الحاجات المتعارضة للكائن الحى، وينظم الوصول إلى الشعور وإلى التعبير الحركى، ويضمن الوظائف التنسيقية للشخصية.

٣- قوة الأنا Ego Strength:

تعتبر قوة الأنا سمة من سمات الشخصية الناضجة وعنصر هام في عملية التوافق وأن الفرد الذى لديه قوة أنا عالية لديه مستوى عالٍ من القدرة على التوافق، والتعامل مع ضغوط الحياة.

يشير علاء الدين كفاى (١٩٨٢، ص ٤) لقوة الأنا على أنها الركيزة الأساسية فى الصحة النفسية وقد تستخدم كبديل أو مرادف لمصطلح الثبات الإنفعالى Emotional Stability وتشير قوة الأنا إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على الخلو من الأعراض العصائية والإحساس الإيجابى بالكفاية والرضا.

ويذكر أحمد راجح (١٩٦٨، ص ٥٠٢) أنه من خلال قوة الأنا يستطيع الفرد حسم الصراعات النفسية، والتحكم فيها بطريقة مرضية، مما يؤدي إلى تكامل الشخصية والتوافق السليم، لذا فقوة الأنا شرط ضرورى للصحة النفسية، بل يجعلها البعض مرادفة للصحة النفسية.

ومن خلال التعريفات السابقة: تستخلص الباحثة تعريفاً لقوة الأنا على أنها "القدرة على تحمل المواقف الصعبة، والتهديدات، والمثابرة، والنجاح، والتفوق، واتخاذ القرارات فى مواجهة المشكلات، التى تعترضه وشعور الفرد بالحيوية و الأمل والاتزان الانفعالى".

٤- مؤشرات قوة الأنا:

تلخص الباحثة مؤشرات قوة الأنا على أنها:

١. القدرة على تحمل التهديد الخارجى: أى القدرة على تحمل الفشل والاحباط الموجود فى بيئة الفرد مع قيام الفرد بوظيفته بكفاءة وفاعلية فى الوقت الذى يواجه فيه تهديداً طبيعياً.

٢. الإحساس بمشاعر الذنب: أى تمكن الفرد من اشباع احتياجاته الشخصية دون الإحساس بمشاعر الذنب المفرطة.
٣. مدى تأثير الكبت: أى قدرة الفرد على إدراك كبت بعض الدوافع غير الإجتماعية دون أن تسبب له أى نوع من الإزعاج.
٤. التوازن بين الصلابة والمرونة: أى القدرة على التوسط بين الصلابة والمرونة.
٥. التخطيط والضبط: أى قدرة الفرد على عمل الخطط والمحافظة على نفس النمط من الأداء.
٦. تقدير الذات: أى شعور الفرد أنه يستحق الاهتمام وتقدير الذات .

٥- خصائص قوة الأنا:

يذكر "سيجموند فرويد" S. Freud (١٩٨٨، ص ٤٦) الخصائص الرئيسية للأنا:

- سلطة الإشراف على الحركة الإرادية: وذلك نتيجة للعلاقة التى تكونت من قبل بين الإدراك الحسى والحركة العضلية.
- مهمة حفظ الذات: وهو يقوم بهذه المهمة فيما يتعلق بالأحداث الخارجية، بتخزين الخبرات المتعلقة بها (فى الذاكرة)، وتجنب المنبهات المفرطة (عن طريق الهرب)؛ وبالتصرف فى المنبهات المعتدلة (عن طريق التوافق).

وترى الباحثة أنه يمكن تحديد الخصائص التى تدل على قوة الأنا وهى: الكفاءة الذاتية وتقدير الذات، والملاحظة الذاتية، والضبط الذاتى، والاطمئنان

الذاتي، والعلاقات الشخصية المرضية والهوية المتماسكة، والرضا بالحياة، والألفة، وتحمل الإحباط، والوصول إلى أهداف واقعية وثابتة، وأخيراً القدرة على تحمل أدوار الحياة بنجاح.

ثانياً: مهارات الحياة Life skills

تتناول الباحثة في هذا المحور مفهوم المهارة بشكل عام، ثم مفهوم مهارات الحياة، وأهمية مهارات الحياة، وخصائص مهارات الحياة، وتصنيفات مهارات الحياة.

١- مفهوم المهارة Skill Concept:

يعرفها سيد صبحي (٢٠٠٣، ص ١٦) بأنها نمط سلوكي يستهدف التأثير في الآخرين، والتصرف والتوافق معهم. فالمهارة في حقيقتها: قدرة، وخبرة، وبراعة، وإبداع.

ويعرفها شاكر عبد الحميد وخليفة السويدي وأحمد نور (٢٠٠٥، ص ٧٧) بأنها قدرة الفرد على أداء عمل عقلي جاد بقدرة متقنة وبجهد أقل، وخلال وقت أقصر، وفي وقت محدد.

أما طلعت منصور (٢٠٠٦، ص ٢٢) فيرى أن المهارة هي القدرة على أداء نشاط متعلم على نحو جيد، وعن إرادة، ويمكن تمييزها من خلال المعرفة والممارسة.

وترى الباحثة أنه لو أردنا تطبيق هذه التعريفات على مهارات الحياة لوجدنا أنها قد تعنى "القدرات العقلية والوجدانية والحسية التي تمكن الفرد من

حل مشكلات، أو مواجهة تحديات تواجهه في حياته اليومية أو إجراء تعديلات على أسلوب حياة الفرد أو المجتمع."

٢- مفهوم مهارات الحياة Life Skill Concept :

تعددت التعريفات التي توضح مفهوم مهارات الحياة، وهذا التعدد سببه كثرة القوائم التي تصنف المهارات الحياتية على اعتبار أنها مجال واسع وشامل.

تعرفها سعدية بهادر (١٩٩٤، ص ٣٤) على أنها عبارة عن حركات متتابعة متسلسلة يتم اكتسابها عادة عن طريق التدريب المستمر، وهي إذا اكتسبت، وتم تعلمها، تصبح عادة متأصلة في سلوك الفرد، بحيث يقوم بها دون سابق تفكير في خطواتها، أو مراحلها.

وعرفتها كوثر كوجك (١٩٩٧، ص ٦٧) بأنها: مجموعة السلوكيات التي تعتمد على معارف ومعلومات، ومهارات يدوية، وإتجاهات وقيم، يحتاج كل فرد إلى إتقانها وفقاً لعمره وطبيعة مجتمعه وموقعه في هذا المجتمع، ليتفاعل بإيجابية وموضوعية مع متغيرات العصر، سواء أكانت مدركات ومعلومات، أو مواقف أو مشكلات.

وترى الباحثة أنها المهارات اللازمة للأفراد للتعامل بثقة أكبر واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين ومع المجتمع، وذلك عن طريق اتخاذ القرارات الأنسب على المستويات المختلفة (الشخصية، والاجتماعية، والنفسية...) وتطوير آليات لتحمل المسؤولية عن الأفعال الشخصية، وفهم النفس والغير وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين وتفادي حدوث الأزمات وخلق آليات للتعامل مع الأزمات عند حدوثها.

٣- أهمية اكتساب مهارات الحياة:

تعد مهارات الحياة مهمة في بناء شخصية الفرد، حيث تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع، فهي من المتطلبات الأساسية التي يحتاج إليها الفرد لكي يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ويتعايش معه، لأنها تمكنه من التعامل الذكي مع المجتمع وتساعد على مواجهة المشكلات اليومية، والتفاعل مع مواقف الحياة، وبذلك تجعل الفرد في مواقف حياتية أفضل وهذا هو الفرق بين الفرد الذي يمتلك مهارات الحياة والذي لا يمتلك تلك المهارات فيظهر الفرق بينهم في مواقف الحياة المختلفة.

٤- مكونات المهارات الحياتية:

يذكر صبحي الحارثي (٢٠١٣، ص ٥٢) أن هناك مكونات وأبعاد للمهارات الحياتية أجمعت عليها العديد من الدراسات والبحوث، وتتمثل هذه الأبعاد في:

١. الاتجاه: ويتمثل في الدافع والرغبة في القيام بالفعل أو اختيار نمط الأداء.
٢. المعرفة: وتتمثل في معرفة كيفية القيام بالأداء أو السلوك أو الفعل.
٣. المهارة: وتتمثل في شكل تنفيذ الفعل تنفيذًا فعليًا.

٥- أهداف اكتساب مهارات الحياة:

تعتبر مهارات الحياة لها دور فعال في بناء الكفاية المطلوبة للتطور البشري وتبنى سلوكيات موجبة تمكن الفرد من التعامل بفاعلية مع تحديات الحياة اليومية. ولعل مرجع الإهتمام بمهارات الحياة يتمثل في كونها أحد أشكال التغيير المطلوب في حياة الفرد، بهدف اعداده تعليميًا للحياة في المجتمع.

٦ - خصائص مهارات الحياة:

تتنوع مهارات الحياة لتشمل كل من: الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته ومتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويره لها .

يشير تقرير اليونسكو UNESCO (٢٠١٢، ص ٦) إلى أن مهارات الحياة تتصف بخصائص محددة تميزها عن غيرها، ومن أهمها:

١. أن مهارات الحياة عملية إنمائية يتم تعلمها عبر الزمن من خلال الدمج بين التعلم والتطبيق، ولكنها تختلف عن المعرفة في كونها تحتاج للعمل والفعل بقدر من الكفاءة.

٢. تظهر مهارات الحياة بمختلف أنواعها مجموعة الأنشطة التي تتعلق بالمواقف المعينة، وبذلك فهي تستخدم الحواس والجوانب الحركية الضرورية لأداء السلوك، فمهارات الحياة تتضمن مجموعة من العمليات الصغيرة المنظمة والمنسقة تتم على فترات زمنية مرتبطة، إضافة إلى ذلك فهي مكتسبة وتقوى بالتمرين والتكرار.

٣. تتطلب مهارات الحياة استمرارية التدريب بشكل يومي.

٤. تتصف مهارات الحياة بالثبات والتغير؛ ويتمثل الثبات بمهارات محددة كالقراءة والكتابة والحساب والعلوم، أما التغير فهو مرتبط بتكنولوجيا العصر المتصفة بالتطور والتحديث المستمر وصولاً إلى مهارات النمو الذاتى والشخصى.

٥. تختلف أنشطة مهارات الحياة باختلاف عمر المتعلم، حيث يوجد العديد من مهارات الحياة الأساسية لكل المتعلمين على اختلاف مستوياتهم وأعمارهم والفروق الفردية بينهم، لذا يجب البدء في تعلم المهارة قبل سنوات الدراسة، وعلى طول المراحل الدراسية المختلفة، وقد يظهر الاختلاف في مستوى النشاط وفقا لأعمارهم وقدراتهم.

وفي ضوء ماسبق ترى الباحثة أن خصائص مهارات الحياة متنوعة ومترابطة وتستهدف مساعدة الفرد على التفاعل مع البيئة المحيطة من حوله. فالقدرة على حل مشكلات حياتية شخصية أو اجتماعية أو مواجهة تحديات يومية أو إجراء تعديلات وتحسينات في أسلوب ونوعية حياة الفرد والمجتمع وتقاس قوة وضعف مهارات الحياة لدى الفرد من خلال تقدير قوة وضعف اختيارات الفرد، فكلما كانت اختيارات الفرد جيدة كانت مهارات الحياة لدى الفرد قوية، وكلما كانت اختياراته رديئة كانت مهارات الحياة لديه ضعيفة.

٥- تصنيفات مهارات الحياة:

يشتمل "تصنيف" منظمة الصحة العالمية "HWO" (١٩٩٣) على عشر مهارات أساسية، تعد من أهم مهارات الحياة بالنسبة للفرد، وهي: مهارة اتخاذ القرار، ومهارة حل المشكلات، ومهارة التفكير الإبداعي، ومهارة التفكير الناقد، ومهارة الاتصال الفعال، ومهارة العلاقات الشخصية، ومهارة الوعي بالذات، ومهارة التعاطف، ومهارة التعايش مع الانفعالات، ومهارة التعايش مع الضغوط.

ويشمل "تصنيف تغريد عمران وآخرين (٢٠٠١، ص ١٤) للمهارات الحياتية " باعتبارها مهارات أساسية لا غنى لفرد عنها في تفاعله مع مواقف حياته اليومية إلى قسمين:

الأول: مهارات ذهنية، ومن أمثلتها: صناعة القرار، وحل المشكلات، والتخطيط لأداء الأعمال، وإدارة الوقت والجهد، وضبط النفس والسيطرة على الإنفعالات، وإدارة مواقف الصراع وإجراء عمليات التفاوض، وإدارة مواقف الأزمات والكوارث، وممارسة التفكير الناقد، وممارسة التفكير المبدع.

الثاني: مهارات عملية، ومن أمثلتها: العناية الشخصية بالجسم، والعناية بالملبس، واستخدام الأدوات والأجهزة المنزلية، والعناية بالأدوات الشخصية، واختيار المسكن، والعناية بالمسكن والأثاث المنزلي، وإجراء بعض الإسعافات الأولية، وحسن استخدام موارد البيئة وترشيد الاستهلاك.

وتلاحظ الباحثة على هذه التصنيفات اتفاقها في كثير من المهارات، سواء المهارات الأساسية أو الفرعية، بينما تباينت وجهات النظر في الأهم منها، فوجد منظمة الصحة العالمية HWO (١٩٩٣) على سبيل المثال تحدد أهم مهارات الحياة في عشر مهارات، بينما نجد في تصنيف تغريد عمران وآخرين (٢٠٠١) أن مهارات الحياة إما مهارات ذهنية، وإما مهارات عملية.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات خاصة بقوة الأنا لدى الطلاب العدوانيين:

هدفت دراسة أحمد حنتول (٢٠٠٣) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أنماط السلوك الإجرامى والمتمثلة فى (القتل، السرقة، الرشوة، الجنسية، المخدرات). والمتغيرات الشخصية والتي شملت (السيكوباتية، العدوانية، السيطرة، قوة الأنا). لدى عينة مكونة من (١٣٠) مودعين فى سجون المنطقة الغربية. وقد تم استخدام مقياس السيكوباتية إعداد (فايز الحاج، ١٩٨٣)، ومقياس العدوانية إعداد (لويس مليكة، ١٩٧٣)، ومقياس قوة الأنا إعداد (محمد شحاته ربيع، ١٩٨٨). وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق فى متوسطات درجات متغير قوة الأنا، تعزى إلى الاختلاف فى نمط السلوك الاجرامى (المخدرات)، وبين أنماط السلوك الاجرامى الأخرى (القتل، الرشوة، السرقة، الجنسية)، وذلك لصالح نمط السلوك الاجرامى (المخدرات).

أما دراسة خالد عبد الوهاب (٢٠٠٧) فهذهت إلى معرفة الفروق بين المدمنين وغير المدمنين فى السلوك العدوانى بشكل عام وأبعاده الفرعية المتمثلة فى كل من: العدوان البدنى، والعدوان اللفظى، والعدائية، و الغضب، اضافة إلى قوة الأنا. واشتملت عينة الدراسة على (٤٢٠) فرداً، موزعين بالتساوى على مجموعتين. وقد طبق مقياس السلوك العدوانى (لبص وبيرى، ١٩٩٢) ومقياس قوة الأنا (لبارون، ١٩٥٠). وأظهرت نتائج الدراسة أن المدمنين أكثر عدوانية بشكل عام من غير المدمنين، وكذلك فى الأبعاد الفرعية، ويعانون من انخفاض دال فى قوة الأنا.

وهدفت دراسة محمود سعيد (٢٠٠٧) إلى التعرف على قوة الأنا والشعور بالمسؤولية والضبط الزائد "العداثية" لدى المراهقين المعوقين بصرياً والمبصرين، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٣) طالباً وطالبة من المعوقين بصرياً والمبصرين، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحث باقتباس مقاييس الدراسة من اختبار الشخصية المتعدد الأوجه، ومقياس قوة الأنا ومقياس الشعور بالمسؤولية ومقياس الضبط الزائد "العداثية" ومقياس الكذب كأدوات للحكم على قوة الأنا والشعور بالمسؤولية والضبط الزائد "العداثية" لدى المراهقين المعوقين بصرياً والمبصرين ودراسة الفروق بينهم، وأظهرت النتائج وجود فروق بين المعوقين بصرياً حسب متغير العمر على مقياس قوة الأنا وكانت هذه الفروق لصالح ١٣-١٩ سنة، أما بالنسبة إلى متغير - فئة العمر عند الإصابة فقد كانت هناك فروق في قوة الأنا لصالح الأفراد الذين أصيبوا بالإعاقة البصرية قبل عمر الخمس سنوات .

ثانياً: دراسات سابقة خاصة بقوة الأنا وعلاقتها بأحد أبعاد مهارات الحياة:

هدفت دراسة صفاء عرفة (٢٠١٣) إلى التعرف على طبيعة العلاقة القائمة بين قوة الأنا والقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة غزة، والتعرف عما إذا كان هناك فروق في مستوى قوة الأنا تعزى إلى بعض المتغيرات التالية (الجنس - مستوى التحصيل الدراسي - المستوى التعليمي للوالدين). تكونت عينة الدراسة من (٤٧٠) طالب وطالبة. وقد استخدمت في الدراسة أداتين من إعداد (صفاء عرفة): استبانة قوة الأنا واستبانة القدرة على حل المشكلات. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية دالة احصائياً بين مستوى قوة الأنا ومستوى القدرة على حل المشكلات لدى

طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة غزة، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قوة الأنا تعزى لمتغير الجنس.

ثالثاً: دراسات سابقة خاصة بمهارات الحياة لدى الطلاب العدوانيين:

هدفت دراسة مجاهد مجاهد (٢٠٠٥) إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج للتدريب على مهارات الحياة لتعديل السلوك العدوانى لدى المراهقين من الجنسين. تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالب وطالبة (١٠) ذكور، و(١٠) إناث. استخدم في الدراسة مقياس مهارات الحياة إعداد (مجاهد محمد)، مقياس السلوك العدوانى إعداد (آمال عبد السميع باظة)، برنامج ارشادى إعداد (مجاهد محمد). وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة ومتوسطات درجات نفس أفراد المجموعة السابقة في التطبيق البعدى على اختبارات الدراسة، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلى ومتوسطات درجات نفس أفراد المجموعة السابقة في القياس البعدى على اختبارات الدراسة.

رابعاً: فروض الدراسة :

١. توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب العدوانيين بالمرحلة الثانوية على مقياس قوة الأنا ودرجاتهم على مقياس مهارات الحياة.

٢. يمكن التنبؤ بقوة الأنا لدى الطلاب العدوانيين بالمرحلة الثانوية من خلال مهارات الحياة".

حدود الدراسة:

وتنقسم حدود الدراسة إلى:

أ- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة النهائية من (٢٠٠) طالب وطالبة، (١٠٠) من الذكور، و(١٠٠) من الإناث، من طلاب الصف الأول والصف الثانى الثانوى

ب- منهج الدراسة: تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفى التحليلى الارتباطى.

المعالجات الإحصائية :

١- معامل ارتباط بيرسون.

٢- معادلة تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

أدوات الدراسة:

تعرض الباحثة أدوات الدراسة وكيفية إعدادها وطرق تقنينها على النحو

التالى:

- مقياس قوة الأنا / إعداد/ الباحثة

لإعداد هذا المقياس قامت الباحثة بالإجراءات التالية:-

أ- جمع مادة مقياس قوة الأنا:

استمدت الباحثة عبارات المقياس من :

- قراءات الباحثة فى مجال علم النفس والصحة النفسية مما ساعد الباحثة فى تحديد مفهوم قوة الأنا وأبعادها.

قامت الباحثة بالإطلاع على بعض المقاييس التي استخدمتها الدراسات السابقة ومنها:

١. مقياس قوة الأنا إعداد/ بارون، ١٩٥٣.
٢. مقياس قوة الأنا إعداد/ علاء الدين كفاي، ١٩٨٢.
٣. مقياس قوة الأنا إعداد/ رشا خاطر، ٢٠٠٤.

ب- تحديد أبعاد المقياس وهي:

- ١- التوافق في مواجهة المشكلات.
- ٢- كفاءة الأنا.

وفيما يلي عرضاً للخصائص السيكومترية لمقياس قوة الأنا:

١- ثبات المقياس:

استخدمت الباحثة طريقتين للتأكد من ثبات الاختبار كما يلي:

أ- طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة باستخدام برنامج SPSS لحساب معامل الارتباط بين المفردات الفردية والزوجية، وتم تصحيحه باستخدام معامل سيرمان براون للتجزئة النصفية فبلغت قيمة معامل الارتباط للمقياس ككل (٠،٤٦٦)، وهي مؤشر إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات، وبالتالي يمكن الثقة في النتائج التي سيتم الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

ب- معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمته (٠,٦)، وهي نسبة مقبولة حيث يمكن الثقة في النتائج التي سيتم الحصول عليها عند تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية.

ويمكن تلخيص ما سبق في الجدول المبين (١):

الطريقة		المقياس
معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
٠,٦	٠,٤٦٦	قوة الأنا

٢- حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه تلك المفردة، ثم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

٣- حساب صدق المقياس:

أ - صدق المحكمين كلاً من مقياس قوة الأنا ومقياس مهارات الحياة:

قامت الباحثة بعرض المقاييس في صورتها المبدئية على (١١) من الأساتذة والأساتذة المساعدين المتخصصين بالتربية الخاصة وعلم النفس التربوي والصحة النفسية في جامعات دمياط وحلوان والمنصورة وبورسعيد ، لإبداء الرأي حول مفردات المقياس من حيث:

أ. مدى ارتباط كل مفردة بالبعد الذي يتضمنها.

ب. مدى ملاءمة المفردة لعينة الدراسة.

ج. مدى صحة الصياغة اللغوية لمفردات المقياس.

د. إضافة أو حذف أو تعديل أو إعادة صياغة بعض المفردات بما يحقق الهدف الذي من أجله وُضع المقياس.

ب -الصدق المرتبط بالمدك (الصدق التلازمي):

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات طلاب العينة الاستطلاعية على المقياس ودرجاتهم على مقياس قوة الأنا (إعداد/رشا خاطر، ٢٠٠٤) كمدك خارجي، فكان معامل الارتباط بينهما (٠،٢٨) وهو دال عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ومن ثم فإنه يمكن الحكم على المقياس أنه يتسم بالصدق ويمثل النطاق السلوكي الذي تم تحديده مسبقاً.

مقياس مهارات الحياة: إعداد / الباحثة

لإعداد هذا المقياس قامت الباحثة بالإجراءات التالية:-

أ- جمع مادة مقياس مهارات الحياة:

استمدت الباحثة عبارات المقياس من :

- قراءات الباحثة في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية والتنمية البشرية مما ساعد الباحثة في تحديد مفهوم مهارات الحياة وأبعادها.

قامت الباحثة بالإطلاع على بعض المقاييس التي استخدمتها الدراسات السابقة ومنها:

١. مقياس مهارات الحياة للمراهق الكفيف إعداد/ معتز عبد الله، ٢٠٠٤.

٢. مقياس المهارات الحياتية لأطفال الشوارع إعداد/ نعمات موسى، ٢٠٠٨.
٣. استبيان مهارات الحياة لدى الشباب الجامعي إعداد/ عيبر عبد السلام، ٢٠١٠.

ب- تحديد أبعاد المقياس وهي:

- ١- مهارة إدارة الوقت.
- ٢- مهارة الثقة بالنفس.
- ٣- مهارة حل المشكلات.
- ٤- مهارة اتخاذ القرار.
- ٥- مهارة إدارة الغضب.

وفيما يلي عرضاً للخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الحياة:

١- ثبات المقياس:

استخدمت الباحثة طريقتين للتأكد من ثبات الاختبار كما يلي:

أ- طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة باستخدام برنامج SPSS لحساب معامل الارتباط بين المفردات الفردية والزوجية ، وتم تصحيحه باستخدام معامل سبيرمان براون للتجزئة النصفية فبلغت قيمة معامل الارتباط للمقياس ككل (٠،٧١٦)، وهي مؤشر إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات، وبالتالي يمكن الثقة في النتائج التي سيتم الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

ب- معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمته (٠,٧٧٤)، وهي نسبة مقبولة حيث يمكن الثقة في النتائج التي سيتم الحصول عليها عند تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية.

ويمكن تلخيص ما سبق في الجدول المبين (٢):

الطريقة		المقياس
معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
٠,٧٧٤	٠,٧١٦	مهارات الحياة

٢- حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه تلك المفردة، ثم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

٣- حساب صدق المقياس:

أ - الصدق المرتبط بالمحك (الصدق التلازمي):

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياس ودرجاتهم على مقياس مهارات الحياة (إعداد/ عبير عبد السلام، ٢٠١٠) كمحك خارجي، فكان معامل الارتباط بينهما (٠,٢٠٢) وهو دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ومن ثم فإنه يمكن الحكم على المقياس أنه يتسم بالصدق ويمثل النطاق السلوكي الذي تم تحديده مسبقاً.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب العدوانيين بالمرحلة الثانوية على مقياس قوة الأنا ودرجاتهم على مقياس مهارات الحياة" قامت الباحثة باستخدام الأسلوب الإحصائي معامل الارتباط بيرسون فكانت النتائج على النحو التالي جدول (٣):

مهارة	مهارة	مهارة حل	مهارة الثقة	مهارة	مهارات
إدارة	اتخاذ	المشكلات	بالنفس	إدارة	الحياة
الغضب	القرار			الوقت	قوة الأنا
**٠,٢٨٢	**٠,١٩٣	**٠,٣٥٤	**٠,٣٩١	**٠,٢٦٦	التوافق في
					مواجهة المشكلات
*٠,١٧١	*٠,١٥٨	**٠,٢٠٣	**٠,٣٩٩	**٠,٢٨	كفاءة الأنا

(*) دال عند ٠,٠٥

(**) دال عند ٠,٠١

وكانت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس قوة الأنا والدرجة الكلية لمقياس مهارات الحياة (٠,٤٦٥) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وحيث أن قيمة معامل الارتباط موجبة فإنها تدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قوة الأنا ومهارات الحياة لدى الطلاب العدوانيين من طلاب المرحلة الثانوية.

ومن ثم فإن الفرض الأول قد تحقق، حيث أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس قوة الأنا و درجاتهم على مقياس مهارات الحياة لدى الطلاب العدوانيين فى المرحلة الثانوية، ومن ثم فإن الفرض الأول يصبح على النحو التالي:

توجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات الطلاب العدوانيين بالمرحلة الثانوية على مقياس قوة الأنا و درجاتهم على مقياس مهارات الحياة.

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء الدراسات السابقة حيث تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (صفاة عرفة، ٢٠١٣) حيث اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة فى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قوة الأنا ومهارة حل المشكلات كبعد من أبعاد مهارات الحياة، حيث يمكن تفسير ذلك إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قوة الأنا يتصفون بقدرتهم على التعامل والنجاح بفاعلية أمام أحداث الحياة المتغيرة، وقادرين على الإلتزان الانفعالى فى حل المشكلات التى تواجههم، مما يحقق لهم التوافق النفسى مع أنفسهم ومع الآخرين.

النتائج المتعلقة بالفرض الثانى:

ينص الفرض على أنه "يمكن التنبؤ بقوة الأنا لدى الطلاب العدوانيين بالمرحلة الثانوية من خلال مهارات الحياة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد للكشف عن إمكانية التنبؤ بقوة الأنا لدى الطلاب العدوانيين

بالمرحلة الثانوية من خلال مهارات الحياة، فكانت النتائج على النحو الموضح بالجدول (٤):

معامل التحديد R^2	اختبار (ت)		اختبار (F)		معادلة الانحدار		المتغير المستقل مهارات الحياة	المتغير التابع (قوة الأنا)
	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	قيمة "ف"	الخطأ المعياري	المعاملات B		
٠,٠٠٤	٠,٠٠١	٦,٤٤٨	٠,٠٥٧	٠,٠٧٨	٤,١٤	٢٦,٧٩	الثابت	التوافق في مواجهة المشكلات
	٠,٠٦٣	٠,٤٨			٠,١١	٠,٠٠٥	مهارة إدارة الوقت	
	٠,٠٢٧	١,٠١			٠,١٤	٠,٠١٦	مهارة الثقة بالنفس	
	٠,٠٥٣	٠,٦٤			٠,١٣	٠,٠٠٨	مهارة حل المشكلات	
	٠,٠٣٧	٠,٨٩			٠,١٢	٠,٠١١	مهارة اتخاذ القرار	
	٠,٠٣٨	١,٠٠٩-			٠,١٤	٠,٠١٥-	مهارة إدارة الغضب	
٠,٠٠٥	٠,٠٠١	٥,٠٧	٠,٠٣٢	١,٠١٨	٣,٦٥	٢٠,٦٩	الثابت	كفاءة الأنا
	٠,٠٩٩	٠,٠٠٢			٠,٠٠٩	٠,٠٠٠٢	مهارة إدارة الوقت	
	٠,٠٠٥	١,٩٥			٠,١٢	٠,٠٢٤	مهارة الثقة بالنفس	
	٠,٠٩٢	٠,١٠٤			٠,١٢	٠,٠٠١	مهارة حل المشكلات	
	٠,٠١٦	١,٤١			٠,١١	٠,٠١٥	مهارة اتخاذ القرار	
	٠,٠٠٨	١,٧٥-			٠,١٢	٠,٠١٢	مهارة إدارة الغضب	
٠,٠٠٢	٠,٠٠١	٨,٠٧	٠,٠١٥	٢,٠٠٨	٥,٠٨	٥٠,٨٧	الثابت	الدرجة الكلية
	٠,٠١٥	١,٤٤٤			٠,٠٠٥	٠,٠٠٧	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول (٤) أن: نسبة إسهام مهارات الحياة في التنبؤ ببعدهم التوافق في مواجهة المشكلات بلغت (٤%)، بينما بلغت نسبة إسهام مهارات

الحياة في التنبؤ ببعدها كفاءة الأنا (٥%)، وبلغت نسبة إسهام الدرجة الكلية لمهارات الحياة في التنبؤ بالدرجة الكلية لقوة الأنا (٢%)، وجميعها قيم غير دالة إحصائياً كما يتضح من قيمة (ف) ومستوى دلالتها، ويمكن صياغة معادلات التنبؤ كما يلي:

$$\begin{aligned}
 & - \text{التوافق في مواجهة المشكلات} = ٢٦,٧٩ + ٠,٠٥ \text{ مهارة إدارة} \\
 & \text{الوقت} + ٠,١٦ \text{ مهارة الثقة بالنفس} + ٠,٠٨ \text{ مهارة حل المشكلات} \\
 & + ٠,١١ \text{ مهارة اتخاذ القرار} - ٠,١٥ \text{ مهارة إدارة الغضب.} \\
 & - \text{كفاءة الأنا} = ٢٠,٦٩ + ٠,٠٢ \text{ مهارة إدارة الوقت} + ٠,٢٤ \text{ مهارة} \\
 & \text{الثقة بالنفس} + ٠,٠١ \text{ مهارة حل المشكلات} + ٠,١٥ \text{ مهارة اتخاذ} \\
 & \text{القرار} + ٠,١٢ \text{ مهارة إدارة الغضب.} \\
 & - \text{قوة الأنا} = ٥٠,٨٧ + ٠,٠٧ \text{ مهارات الحياة}
 \end{aligned}$$

ومن ثم فإن الفرض لم يتحقق أي أنه لا يمكن التنبؤ بقوة الأنا لدى الطلاب العدوانيين بالمرحلة الثانوية من خلال مهارات الحياة لديهم.

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء الخصائص العمرية لعينة الدراسة، فأفراد عينة الدراسة من الطلاب العدوانيين بالمرحلة الثانوية "مرحلة المراهقة" يتسمون بمشكلة ضعف مهارات الحياة وهي تعد من أهم وأخطر المشكلات التي تواجه طلاب التعليم الثانوي اليوم، حيث ترتبط مهارات الحياة ارتباطاً مباشراً بالحياة اليومية وعاداتنا الدائمة، فهي تمثل المهارات العلمية والعملية التي تمكن المراهق من أن يعيش حياة أكثر استقلالاً بذاته مندمجاً في المجتمع بإيجابية، كما أن ادراك الطالب يختلف نتيجة لانقسام المجتمع بين مؤيد ومعارض وتتكون قوة الأنا لديه وفق هذا الادراك فيرى الموقف مهدداً لأمنه و أفكاره عن نفسه وهنا

يحدث الخوف و الغضب. والشخص فى موقف الخوف عادة ما يستجيب بالانسحاب تجنبًا للتهديد أو الأذى وفى حالة الغضب يركز الفرد على الأخطاء التى يرتكبها الآخر، ويميل من ثم إلى الهجوم والاندفاع نحو تدمير مصدر التهديد، مما يؤثر على مهارات الحياة لديه.

التوصيات

فى ضوء ما انتهت إليه الدراسة الحالية من نتائج تستطيع الباحثة فى نطاق حدودها أن تقدم بعض التوصيات :

- عمل برامج ارشادية لزيادة قوة الأنا لدى طالب المرحلة الثانوية.
- تنمية شعور طالب المرحلة الثانوية بشكل عام بقوة الأنا من خلال بناء تصور واضح ومحدد لمعنى الحياة.
- ضرورة تنمية قوة الأنا ومهارات الحياة لدى الطلاب العدوانيين من خلال الاهتمام ببذل كثير من الجهد لتصميم برامج ارشادية، تعتمد على تحسين التوافق، والاهتمام بالحوافز الشخصية.
- تدريب الطلاب العدوانيين على بعض مهارات الحياة التى تزيد من تواصلهم وشعورهم بالثقة.
- إعداد مشروع لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- توصى الباحثة الباحثين بالبحث العلمى إعادة تطبيق هذه الاختبارات على عينة أخرى للتأكيد على هذه النتائج.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أمال عبد السميع مليجي باظة (٢٠٠٩). مقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين والشباب. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- أحمد عزت راجح (١٩٦٨). أصول علم النفس. ط٧. القاهرة: دار الكاتب العربى للطباعة والنشر.
- أحمد موسى محمد حنتول (٢٠٠٣). أنماط السلوك الإجرامى فى مرحلة الرشد وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى عينة من المودعين فى سجون المنطقة الغربية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- تغريد عمران ورجاء الشناوي وعفاف فتحي (٢٠٠١). المهارات الحياتية. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفافى (١٩٩٠). معجم علم النفس والطب النفسى، (٣). القاهرة: دار النهضة العربية.
- خالد محمود عبد الوهاب (٢٠٠٧). السلوك العدواني وعلاقته بقوة الأنا لدى مدمنى المواد المخدرة: دراسة مقارنة، حوايات آداب عين شمس، ٣٥، ٤٠٢ - ٣٤١.
- رشا عبد القادر أحمد خاطر (٢٠٠٤). أنماط التفاعل الأسرى وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى كل من الحدث الجانحة والحدث العادية من تلميذات المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير، معهد البحوث التربوية، جامعة القاهرة.

- سامى محمد ملحم (٢٠١٥). الإرشاد النفسى عبر مراحل العمر. عمان: دار الإحصار العلمى للنشر والتوزيع.
- سعدية محمد على بهادر (١٩٩٤). برامج تربية أطفال ما قبل المدرسة بين النظرية والتطبيق، القاهرة: الصدر لخدمات الطباعة.
- سيجموند فرويد (١٩٨٢). الأنا والهو. ط٤. ترجمة محمد عثمان نجاتى. القاهرة: دار الشروق.
- سيجموند فرويد (١٩٨٨). معالم التحليل النفسى، ط٧. ترجمة محمد عثمان نجاتى. القاهرة: دار الشروق.
- سيد صبحى (٢٠٠٣). الكيف وإدارة الحياة. القاهرة: المركز النموذجى لرعاية وتوجيه المكفوفين.
- شاكر عبد الحميد وخليفة السويدي وأحمد نور (٢٠٠٥). تربية التفكير، مقدمة عربية في مهارات التفكير. الإمارات العربية المتحدة: دار القلم للنشر والتوزيع.
- صبحى سعيد عويض الحارثى (٢٠١٣). فاعلية برنامج ارشادى نفسى لتنمية مهارات الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة رسالة الخليج العربى، السعودية، (١٢٨)، ٤٩ - ٨٣.
- صفاء سمعان محمد عرفة (٢٠١٣). قوة الأنا وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا فى محافظة غزة فى ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

- طلعت منصور (٢٠٠٦). مهارات التعلم الذاتي. الكويت: الجامعة العربية المفتوحة.
- عبير محمد على عبد السلام (٢٠١٠). فاعلية برنامج ارشادى معرفي سلوكي لتنمية مهارات الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- علاء الدين كفاى (١٩٨٢). مقياس قوة الأنا. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- علاء الدين كفاى (١٩٩٩). الإرشاد والعلاج النفسى الأسرى المنظور النسقى الاتصالى. القاهرة: دار الفكر العربى.
- عيد أبو المعاطى الدسوقي وناصر السيد عبد الحميد (٢٠٠٩). عزوف طلاب المرحلة الثانوية عن الالتحاق بالشعب العلمية في القرن الحادي والعشرين. القاهرة: المكتب الجامعي الحديث.
- فرج عبد القادر طه ومحمود السيد أبو النيل وشاكر عطية قنديل وحسين عبد القادر محمد ومصطفى كامل عبد الفتاح (١٩٩٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسى. الكويت: دار سعاد الصباح.
- كوثر كوجك (١٩٩٧). المهارات الحياتية. القاهرة: مطبوعات مركز تطوير المناهج.
- مجاهد محمد مجاهد (٢٠٠٥). فاعلية برنامج للتدريب على مهارات الحياة لتعديل السلوك العدوانى لدى المرهقين من الجنسين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طنطا- فرع كفر الشيخ.

- محمود محمد سعيد (٢٠٠٧). قوة الأنا والشعور بالمسئولية وال ضبط الزائد(العداثية) لدى المراهقين المعوقين بصرياً والمبصرين. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- محمود مندوه محمد سالم (٢٠٠٣). ديناميات سلوك العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تشخيصية علاجية). رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- نعمات عبد المجيد موسى (٢٠٠٨). أثر برنامج للمهارات الحياتية على التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الشوارع. رسالة ماجستير، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Barron, F. (1953). **An Ego Strength scale which predispose to psycho- therapy** , Journal of consulting psycho, 17, 327-333.
- UNESCO (2012). **Regional Hand book on life skills programmed for Non- Formal Education**, Available: [http:// unesdoc. unesco.Org/ images/ 0021/002175/217507 e.pdf](http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002175/217507e.pdf).
- World Health Organization (1993). **Life Skills Education in schools**. Geneva: Division of Mental Health Publications.