

مهارات فعالية الحياة وعلاقتها بالقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس

الدكتورة: ريم سليمان + علا مهدي جمال

كلية: التربية - جامعة: طرطوس

الملخص

هدف البحث إلى تعرف مستوى ممارسة مهارات فعالية الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس ومستوى القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لديهم، وتعرف العلاقة بين مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة كلية التربية. ولتحقيق أهداف البحث تم بناء استبانة القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة مؤلفة من (28) بند، ومقياس فعالية الحياة مؤلف من (24) بند. تم تطبيقهما على عينة بلغت (145) طالبة للعام الدراسي 2023/2022، استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي. أشارت نتائج البحث إلى أن مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طلبة كلية التربية جاء بدرجة متوسطة، وكذلك مستوى القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة جاء بدرجة متوسطة، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباط بين مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس.

الكلمات المفتاحية: مهارات فعالية الحياة، القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة.

Life Effectiveness Skills and its Relationship with The Ability to Cope with Diseases and Epidemics Among Students of the Faculty of Education at Tartous University

ABSTRACT

The aim of research is to know the level of practicing life effectiveness skills among students of the Faculty of Education at Tartous University and the level of their The Ability to Cope with Diseases and Epidemics, and to know the relationship between the practice of life effectiveness skills and The Ability to Cope with Diseases and Epidemics among students of the Faculty of Education. In order to achieve the objectives of the research, a questionnaire consisting of (28) items was built to The Ability to Cope with Diseases and Epidemics and life effectiveness scale consisting of (24) items, and applied to a sample of (145) students for the academic year 2022/2023. The current research uses the descriptive method.

The results of the search indicated that the level of practicing life effectiveness skills among students of the Faculty of Education was on average, and the level of their The Ability to Cope with Diseases and Epidemics was high. The results showed a correlation between the practice of life effectiveness skills and The Ability to Cope with Diseases and Epidemics among students of the Faculty of Education at Tartous University

Keywords: Life Effectiveness Skills, The Ability to Cope with Diseases and Epidemics.

المقدمة:

برزت مجموعة واسعة من الأدبيات تتناول كيفية إعداد الطلبة للعيش والعمل في القرن الحادي والعشرين، وقد اتضح أن المهارات الأكاديمية والمعرفية على أهميتها ليست المهارات الوحيدة الضرورية للنجاح في الحياة وإنما هناك مجموعة من المهارات التي ظهرت حديثاً وكثرت الدعوة لإكسابها للطلبة وتدريبهم عليها، فعلى الرغم من أن العديد من المهارات كانت ضرورية منذ سنين مضت إلا أن التحول في كيفية تعلم وممارسة هذه المهارات في كل يوم في هذا القرن أصبح أكثر أهمية.

ومن هذه المهارات والكفايات مهارات فعالية الحياة التي تساعد الطلبة على الأداء في الجامعة وفي العمل وفي حياته الشخصية والاجتماعية، والتي تمثل الطريقة التي يفكر بها الطالب مثل إدارة الوقت ودافعية الإنجاز والكفاءة الاجتماعية والمرونة الفكرية وقيادة المهمة والثقة بالنفس والضبط العاطفي، والتي ترتبط بشكل مباشر بالنجاح في كافة مجالات الحياة (العامري، 2020، 41)، فالطالب الذي يمتلك مثل هذه المهارات يستطيع من خلالها حل مشكلاته وإنجاز مهامه وتمكنه من أن يكون فعالاً في حياته، حيث يذكر نيل (2008) Neill أن فعالية الحياة الطريقة التي يفكر ويعمل ويستجيب بها الطالب في مجموعة متنوعة من الحالات والمواقف (Neill, J, 2008, 47). وتؤثر القدرات والمهارات الشخصية التي يمتلكها الفرد على فعالية الحياة لديه، ويفترض مفهوم فعالية الحياة وجود بعض الخصائص والسمات الخفية التي تعمل كعوامل كافية وفعالة لتحقيق الأهداف والرغبات في الحياة (Verešová, et, al., 2013).

وترتبط مهارات فعالية الحياة ببعض المصطلحات منها الذكاء العملي، ويتمثل في القدرة على حل المشكلات الشخصية أو العملية في الحياة اليومية من خلال الاعتماد على المعارف والمهارات الموجودة لدى الطالب، وأن يكوف لديه القدرة على التعامل مع المواقف الجديدة في الحياة اليومية، كما ترتبط فعالية الحياة بمصطلح الفعالية الذاتية، حيث أن التقدير المرتفع للفاعلية الذاتية يؤثر على خلق الطالب لاتجاهات إيجابية، فالطلبة الذين يفترضون أنهم قادرون على السيطرة على الأحداث هم قادرون على

التعامل بشكل أفضل مع حالتهم الوجدانية الخاصة، وأيضاً قادرون على التعامل بشكل أفضل مع مواقف الحياة السلبية، كما أنهم يطمحون دائماً إلى المزيد ويقاومون الفشل(محمد ومحمد، 2022، 1391).

ويعيش الطلبة في الوقت الحالي في عالم مليء بالتحديات مازال العديد منها غير واضح المعالم، وهذا يطرح ضرورة اكساب طلبة القرن الحادي والعشرين القدرة على مواجهة أي حدث وأن يطوروا استراتيجياتهم الخاصة في التعامل مع المشاكل واسعة الانتشار كانتشار الأمراض والأوبئة، ويعد تفشي أمراض معدية خطيرة في الآونة الأخيرة(وباء فايروس كورونا)، على غرار تلك التي تسبب بها فيروسات إيبولا وزيكسا والسارس، تذكيراً بأهمية الوقاية والحد من هذا الانتشار بشكل فعال، بغض النظر عن مكان وزمان تفشيها، والحاجة إلى تنسيق الخطوات من أجل الحدّ من انتشارها، واكتساب القدرة على مواجهة المرض.

وتناول الكثير من الباحثين منذ ستينات القرن العشرين مصطلح استراتيجية المواجهة والتي يقصد بها تكتيكات أو طرائق يستعملها الطالب من أجل تحقيق هدف ما، ومن أوائل الباحثين الذين تناولوا هذا المفهوم العالمية مورفي Murphay التي بينت أن المواجهة تعني أساليب التعامل مع التهديد أو تنظيم القدرات والمهارات للتعامل مع مثيرات البيئة الضاغطة (صالح، 2017، 1).

ويعرف لازاروس وفولكمان (1984) Lazarus & Folkman المواجهة بأنها عملية التغيير المستمر للجهود السلوكية والمعرفية أو كليهما لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي ينظر إليها الطالب كظروف ضاغطة- Lazarus & Folkman, 1984, 362 (363)، في حين يعرفها ريان (Ryan, 1989) الوارد ذكره في صالح (2017، 2) بأنها أسلوب صحي قائم على استعمال استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة، تمثل محتوى السلوك وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة (Ryan, 1989,)

وتعد صحة الطالب الجامعي المقياس الحقيقي لسعادته وتفوقه واتزانه الشخصي وفعاليته في الواجبات الأكاديمية، فالصحة أساس استمرار الحياة ولا يمكن للطالب أو أي فرد آخر ممارسة حياته ونشاطاته اليومية دون التمتع بالصحة السليمة، وبعد المرض الوجه المقابل للصحة، والأمراض قد تكون غير معدية أو معدية تنتشر على نطاق محدد أو تتحول إلى وباء مهدد للحياة على نطاق واسع كما حدث في وباء فايروس كورونا، وفي هذا الإطار أكدت دراسة محمد (2020) على أهمية اكساب الطلبة الجامعيين القدرة على مواجهة الأمراض الوبائية المعدية ومسؤوليتهم الاجتماعية في نشر الإجراءات الوقائية والحد من انتشار الأمراض والتخفيف من انعكاساته على الذات والأسرة والمجتمع.

ويحاول البحث الحالي دراسة العلاقة بين مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس.

مشكلة البحث:

تتركز مشكلة البحث الحالي حول مفاهيم أساسية تعكس نقاط القوة في الشخصية الإنسانية وما لها من تأثير إيجابي على الحياة الشخصية والعملية للطالب الجامعي، وهذه المفاهيم هي مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة.

أشارت بعض الدراسات التربوية كدراسة جمال (2021، 90) إلى أهمية التكوين والإعداد الأكاديمي والمهني لطلبة معلم الصف ليكونوا على قدر المسؤولية والمهام المنوطة بهم في الميدان التربوي والتعليمي، تبرز الحاجة إلى تزويدهم بمهارات فعالية الحياة فضعف إحدى هذه المهارات سينعكس سلباً على المهارات الأخرى كونها مترابطة مع بعضها تكون كل واحد متكامل، فمثلاً ضعف مهارة إدارة الوقت سيؤثر على الدافعية للإنجاز كونها تتعلق بإنجاز المطلوب في الوقت المحدد والتغلب على الصعوبات والتعامل بطريقة مختلفة وابتكارية مع المواقف وتغيير الأفكار لحل المشكلات والتي تعبر عن المرونة الفكرية، كما أن انخفاض الثقة بالنفس سيؤثر على الكفاءة الاجتماعية للكاتب وفعاليته في المواقف المتنوعة والجديدة وغير ذلك من مهارات فعالية الحياة التي نادراً ما يتم تناولها بالبحث والدراسة (Neill, j, 2008B, 48)، كما كشفت نتائج دراسة

جمال(2021) أن طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس لديهم مستوى متوسط من مهارات فعالية الحياة، بينما كشفت دراسة عيد (2021) أن طالبات قسم تربية الطفل في كلية التربية لديهم مستوى مرتفع من مهارات فعالية الحياة.

وتفترض الباحثة أن الطالب الذي يتمتع بمستوى مرتفع من مهارات فعالية الحياة يكون أكثر فعالية في حياته وأقدر على مواجهة التحديات والضغوطات التي يتعرض لها والتخفيف من آثارها السلبية على حياته الدراسية والمهنية وحتى الشخصية، وبالتالي قد ينعكس إيجابياً على قدرة الطالب على مواجهة الأمراض والأوبئة، وخاصة لدى طلبة كليات التربية باعتبار المعلم حيز الزاوية في العملية التعليمية التعلمية وأن أي تطوير في النظام التربوي يتطلب بالضرورة تطوير برامج إعداد وتدريب طلبة معلم الصف وتزويدهم بالخبرات ومهارات فعالية الحياة والتي بدورهم سينقلونها إلى تلامذتهم الذين يعتبرونهم قوة لهم في سلوكهم وتعاملهم.

ومن خلال إحساس الباحثة وعملها في المجال الأكاديمي ومع الطلبة في كلية التربية من السنوات المختلفة، لاحظت أثر وباء فايروس كورونا على مهارات الطلبة الأكاديمية والشخصية، حيث كان لتعليق الدوام وإقرار نظام التعليم الإلكتروني والانتقال من التدريس وجهاً لوجه إلى التدريس عبر الانترنت تغييراً جذرياً وفجائياً لدى الطلبة في طريقة وكيفية تنظيم أنشطتهم الأكاديمية والتكاليفات والمهام الأكاديمية، كما أثرت على فعالية معتقداتهم وقدرتهم على تجاوز الوضع الوبائي، كما فرض ذلك الكثير من التحديات حسب دراسة إبراهيم(2021) التي أكدت أن انتشار وباء فايروس كورونا ساهم في زيادة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة وأوجد صعوبة في المشاركة والتكيف مع البيئة الأكاديمية وعدم كفاية تنظيم الوقت وانخفاض القدرات المعرفية وصعوبة اكمال المهام الأكاديمية، وهذا كان بمثابة دافع قوي لدى الباحثة في البحث عن العوامل التي يمكن أن تمكن الطلبة من اكتساب القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة، فلا يقتصر الأمر على وباء فايروس كورونا إنما الطلبة والجميع معرض لأن يصابوا بأي مرض معدٍ أو غير معدٍ، ولذلك يستوجب التعرف على استراتيجيات المواجهة وتعزيزها لديهم، وتزويدهم بمهارات انفعالية

وأساليب سلوكية مجدية تعكس الوعي الصحي والنضج لدى الطلبة ووعيهم بمسؤوليتهم في ذلك، وفي هذا الصدد أظهرت دراسة سالم (2020، 143) أن الحل الحقيقي للقضاء على آثار المرض "فايروس كورونا" هو تغيير سلوك الناس، وذلك حسب رأي طلبة الجامعة وهذا يوضح أهمية تغيير سلوكيات الناس في مواجهة تفشي الفايروس فالمشكلات التي أقرتها الجامعة ليست آثاراً تعليمية فقط بل تعدتها إلى آثار اجتماعية وسلوكية مهمة.

و انطلاقاً من توصيات المؤتمر الدولي لتقويم التعليم المنعقد في 4 من شهر ديسمبر من عام 2018 بمعرفة آخر المستجدات في مجال مهارات المستقبل وتمييزها وتقويمها لشاهم في بناء المعرفة المتخصصة والممارسة الصحيحة في مجال التعليم وتقويمه، وبناءً على توصيات الدراسات السابقة بأهمية تناول متغير مهارات فعالية الحياة بالبحث والدراسة لدى طلبة الجامعة، وعلاقته بمتغيرات أخرى ويحث سبل تعزيزه وتمييزه كدراسة المرشود(2020) ودراسة جمال (2021) ودراسة عيد (2021)، ونظراً لقلة الدراسات العربية وندرته على المستوى المحلي التي تناولت هذا المتغير لحدائته وأهميته، وكذلك قلة الدراسات التي تناولت متغير القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة رغم أهميته وحاجتنا الضرورية له في مختلف مجالات الحياة وخاصة في الفترة الأخيرة بعد انتشار وباء فايروس كورونا وغيره من الأمراض، وبناءً على ما سبق ذكره، تكون لدى الباحثة دافعاً لبحث العلاقة بين مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة، وتتخلص مشكلة البحث الحالي بالسؤال الرئيس الآتي:

ما العلاقة بين مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس؟

أسئلة البحث:

- يسعى البحث إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:
- ما مستوى ممارسة مهارات فعالية الحياة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس؟
 - ما مستوى القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس؟
 - ما العلاقة بين مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس؟

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى:
- تعرف مستوى ممارسة مهارات فعالية الحياة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس.
 - تعرف مستوى القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس
 - تعرف العلاقة بين مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس.

أهمية البحث

- تتبع أهمية هذا البحث من:
- يمكن أن يستفيد من هذا البحث القائمون على العملية التربوية وكليات التربية في سورية، بحيث يوجه الأنظار نحو المهارات التي ينبغي أن يمتلكها الطالب المعلم قبل الخدمة وأثنائها، فمهارات فعالية الحياة مهارات شخصية واجتماعية لا تقتصر على المهارات الأكاديمية.
 - توجيه الأنظار نحو الاهتمام بالطالب المعلم في كليات التربية وهو معلم الغد.

- حدثت متغيري مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة في البيئة العربية عامة وفي البيئة السورية خاصة.
- إبراز أهمية العناية بالصحة والوقاية من المرض ورفع مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الجامعة خاصة في كليات التربية، لا سيما في العصر الحالي مع تزايد ظهور أمراض وأوبئة جديدة.
- الجودة التي يمتاز بها الموضوع، إذ يعد الدراسة الأولى على مستوى البيئة المحلية التي بحثت العلاقة بين مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة الجامعة.
- أهمية الفئة العمرية التي يستهدفها البحث، فئة الشباب الجامعي "معلمي الصف" فهم عماد المجتمع وقوته.
- قد تفيد النتائج التي يسفر عنها البحث في بناء برامج تدريبية لتعزيز المهارات التي يحتاجها الطالب المعلم في التعليم والتعلم.
- قد يسهم في فتح المجال أمام دراسات جديدة تتناول مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة وعلاقة كل منهما بمتغيرات أخرى لدى الفئة نفسها وفئات أخرى.

منهجية البحث:

نظراً لطبيعة البحث وظروفه استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

مجتمع البحث وعينته:

تألف المجتمع الأصلي للبحث من جميع طلبة قسم معلم صف في كلية التربية في جامعة طرطوس للعام الدراسي (2022 / 2023) والبالغ عددهم حوالي (614) طالباً وطالبة، تم سحب عينة عشوائية طبقية وبلغ حجمها (145) طالباً وطالبة، بعد استبعاد عينة الصدق والثبات والتي بلغت (30) طالباً وطالبة.

أدوات البحث:

أولاً: إعداد أدوات البحث:

1. مقياس مهارات فعالية الحياة:

➤ اعتمدت الباحثة مقياس مهارات فعالية الحياة الذي أعده نيل (Neill, 2008) بعد ترجمته إلى اللغة العربية وعرضه على المختصين في اللغتين العربية والإنكليزية، وكذلك الاستعانة ببعض الدراسات التي استخدمت المقياس ذاته مثل دراسة نيل (Neill, 2008)، والفيل (2018)، والمرشود (2020).

➤ تكون المقياس من (24) بند موزعة على ثمانية محاور مع ثلاث بدائل ممكنة لكن بند هي (دائماً، أحياناً، نادراً) أعطيت الأوزان الآتية (3، 2، 1) على الترتيب، أما معيار الحكم على متوسط الاستجابات على المقياس كان وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي، فقد قُسم المعيار إلى ثلاث فئات متساوية، وحُدِّدَت النقاط الفاصلة على التدرج، من خلال حساب المدى (الدرجة الأعلى للمقياس - الدرجة الأدنى للمقياس) أي ($3 - 1 = 2$)، ومن ثم التقسيم إلى ثلاثة مستويات ($3 = 0.66$ ÷ 2)، والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

2. استبانة القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة:

➤ تم إعداد استبانة القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة من خلال الاطلاع على أدبيات الدراسة والدراسات السابقة المتعلقة باستراتيجيات المواجهة، وأيضاً مراجعة العديد من الدراسات والأبحاث التي سعت إلى الكشف عن استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة الجامعيين، كدراسة عبد الجواد ومحمد (2019)، ودراسة بالوران (Baloran, 2020)، ودراسة عبد الحليم (2021)، وفي ضوء هذه الدراسات قامت الباحثة بتصميم استبانة القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى الطلبة.

➤ تكونت الاستبانة من قسمين أساسيين، القسم الأول تضمن التعريف بمتغير القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة، والاستراتيجيات المتبعة (الاستراتيجيات المركزة على المشكلة، والاستراتيجيات المركزة على الانفعال)، والهدف من الاستبانة وطريقة

الإجابة على البنود، مع التأكيد على سرية المعلومات، أما القسم الثاني تضمن بنود خاصة بقياس استراتيجيات مواجهة الأوبئة والأمراض لدى عينة الدراسة، حيث تكونت الاستبانة في صورتها الأولية من (32) بند موزعة وفقاً لمحورين (استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة، واستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال)، حيث تضمن كل محور (16) بند، وتشير الباحثة إلى أنها استبعدت استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية، ويعود السبب في ذلك إلى أن الباحثة حصرت مجال الدراسة ضمن المجال الأكاديمي للطلبة سواء في المدارس أو الجامعة وفي إطار حياتهم اليومية الأسرية والشخصية.

➤ تتم الإجابة على بنود الاستبانة وفق (3) بدائل، أعطيت من 1 إلى 3 نقاط: (3) نقاط إذا كانت الإجابة دائماً، و(2) إذا كانت الإجابة غالباً، و(1) إذا كانت الإجابة أبدأً، أما معيار الحكم على متوسط الاستجابات كان وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي، فقد قُسم المعيار إلى ثلاث فئات متساوية، وحُدّدت النقاط الفاصلة على التدرج، من خلال حساب المدى (الدرجة الأعلى للاستبانة - الدرجة الأدنى للاستبانة) أي (2 = 3 - 1)، ومن ثم التقسيم إلى ثلاثة مستويات (0.66 = 3 ÷ 2)، والجدول الآتي يوضح ما سبق.

الجدول رقم (1): معيار الحكم على متوسط الاستجابات على الأدوات وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي.

المتوسط الحسابي	1.66 - 1	2.33 - 1.67	3 - 2.34
درجة الإجابة	منخفضة	متوسطة	مرتفعة

ثانياً: الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

1. صدق وثبات مقياس مهارات فعالية الحياة: تحققت الباحثة من صدق المقياس من خلال صدق المحتوى وصدق الاتساق الداخلي والصدق الذاتي وفقاً للآتي:

➤ صدق المحتوى أو المحكمين: تم عرض المقياس بصورته الأولية على عدد من السادة المحكمين المتخصصين في تربية الطفل والمناهج وطرائق التدريس وعلم

النفس والقياس والتقويم من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية في جامعتي طرطوس وتشرين للتأكد من مناسبة بنود المقياس لخصائص عينة البحث، وارتباط البنود بالمحور الذي تنتمي إليه، ووضوح تعليمات المقياس، كذلك صحة الصياغة اللغوية لبنود المقياس، وتعديل ما يروونه مناسباً من إضافة أو حذف، وتم الأخذ بأرائهم، وعدلت بعض البنود وحذفت بعضها الآخر إلى أن أخذ صورته النهائية.

➤ **صدق الاتساق الداخلي:** قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغت (30) طالباً وطالبة في كلية التربية (خارج عينة البحث الأساسية)، بهدف التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب قيمة معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس وتبين أن جميع البنود متنسقة ومنسبة وأيضاً أوجدت الباحثة قيمة معامل الارتباط بين كل الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس وتبين أن جميع هذه المحاور مناسبة، وهذا يعني أن المقياس ككل يتمتع بالصدق الداخلي.

➤ **الصدق الذاتي للمقياس:** تحققت الباحثة من الصدق الذاتي للمقياس ويساوي (0.96) وهو دال إحصائياً مما يدل على صدق المقياس، والصدق الذاتي للمقياس يكون بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس الذي يساوي (0.94).

➤ **ثبات مقياس مهارات فعالية الحياة:** قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة (خارج عينة البحث الأساسية) بلغت (30) طالبة في كلية التربية للتأكد من ثبات المقياس، وبلغت قيمة معامل ألفا (0.94)، وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات، وبذلك أصبح المقياس جاهز لقياس ما وضع لقياسه، إذ يمكن تعميم النتائج على أفراد عينة البحث.

2. **صدق وثبات استبانة القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة:** تحققت الباحثة من صدق الاستبانة من خلال صدق المحتوى وصدق الاتساق الداخلي والصدق الذاتي وفقاً للآتي:

➤ **صدق المحتوى أو المحكمين:** قامت الباحثة بعرض الاستبانة بصورتها الأولية على عدد من السادة المحكمين المتخصصين في تربية الطفل والمناهج وطرائق التدريس

وعلم النفس والقياس والتقويم من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية في جامعتي طرطوس و تشرين، وذلك بهدف التأكد من مدى مناسبة بنود الاستبانة لخصائص عينة البحث، ومدى ارتباط بنود الاستبانة بالبعد الذي تنتمي إليه، والتأكد من قدرة البنود على قياس المطلوب، ومدى وضوح التعليمات والبنود وصحة صياغتها اللغوية، واقتراح تعديل ما يروونه مناسباً من إضافة أو حذف، وتم إجراء التعديلات المطلوبة حسب توجيهات السادة المحكمين إلى أن أخذت الاستبانة صورتها النهائية.

➤ **صدق الاتساق الداخلي:** قامت الباحثة بتطبيق الاستبانة على عينة بلغت (30) طالباً وطالبة في كلية التربية (خارج عينة البحث الأساسية)، بهدف التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب قيمة معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للاستبانة عند مستوى الدلالة (0.05)، وأظهرت النتائج أن جميع البنود دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) أي أنها متسقة ومناسبة ما عدا بعض البنود، لذلك تم حذف هذه البنود، حتى أخذت الاستبانة صورتها النهائية المكونة من (28) بند موزعة على محورين (استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة واستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال).

➤ **الصدق الذاتي للاستبانة:** تحققت الباحثة من الصدق الذاتي لاستبانة القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة ويساوي (0.966) وهو دال إحصائياً مما يدل على صدق الاستبانة، والصدق الذاتي للاستبانة يكون بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاستبانة الذي يساوي (0.934).

➤ **ثبات الاستبانة:** أوجدت الباحثة قيمة معامل ألفا كرونباخ التي بلغت (0.934) وهذا يدل على تمتع الاستبانة بدرجة عالية من الثبات، وبذلك أصبحت الاستبانة جاهزة لقياس ما وضع لقياسه، إذ يمكن تعميم النتائج على أفراد عينة البحث.

حدود البحث:

- الحدود الزمنية: تم تطبيق البحث خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2023/2022.
- الحدود المكانية: جامعة طرطوس / كلية التربية / قسم معلم الصف.
- الحدود البشرية: اقتصر البحث الحالي على عينة من طلبة كلية التربية قسم معلم الصف.
- الحدود الموضوعية: مهارات فعالية الحياة، القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة.

مصطلحات البحث:

- مهارات فعالية الحياة **Life Effectiveness Skills**:

هي مجموعة المهارات التي تمكن الطالب من أن يكون ماهراً ومنتجاً، تساعده على حسن التصرف في المواقف التي يتعرض لها، وعلى حل المشكلات التي تواجهه في مختلف جوانب حياته الشخصية والأكاديمية، هذه المهارات هي إدارة الوقت، والكفاءة الاجتماعية، ودافعية الإنجاز، والمرونة الفكرية، وقيادة المهمة، والضبط العاطفي، والمبادرة النشطة، والثقة بالنفس (الفيل، 2018، 18)، وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس مهارات فعالية الحياة الذي استخدمته الباحثة في البحث الحالي.

- القدرة على المواجهة أو استراتيجيات المواجهة (**Coping Strategies**):

المواجهة بأنها عملية التغيير المستمر للجهود السلوكية والمعرفية أو كليهما لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي ينظر إليها الفرد كظروف ضاغط **Lazarus & Folkman, 1984, 362-363**، وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل الطالب الجامعي على استبانة القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة الذي استخدمته الباحثة في البحث الحالي.

- الأمراض والأوبئة **Diseases & Epidemics**:

يعرف المرض بأنه الحالة التي يحدث فيها خلل إما من الناحية العضوية أو العقلية أو الاجتماعية للفرد، ومن شأنه إعاقة قدرة الفرد على مواجهة أقل الحاجات اللازمة لأداء

وظيفة مناسبة، والمرض المعدي هو مرض يصيب الإنسان أو الحيوان ويكون ناتجاً عن عدوى، أما الوباء يعني انتشار أو تفشي هذا المرض المتوقع لانتشار هذا المرض، ويختلف عدد الحالات الدالة على حدوث وباء تبعاً لمسبب العدوى وحجم السكان المعرضين وخصائصهم وطريقة التعرض للمسبب ووقت ومكان حدوث المرض (منظمة الصحة العالمية، 2004، 7).

دراسات سابقة:

تستعرض الباحثة فيما يأتي بعض الدراسات ذات الصلة بموضوع البحث التي تيسر لها الاطلاع عليها مرتبة من الأقدم إلى الأحدث:

1. دراسة حماد (2019)، مصر.

عنوان الدراسة: "فعاليّة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية (دراسة مقارنة)".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى الفروق في فعالية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي المقارن لبيان الفروق بين المجموعات المتماثلة في عينة الدراسة، وطبق الباحث مقياس فعالية الحياة من إعداد نيل (2002) على عينة الدراسة والتي بلغت (300) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة، وكان من أبرز نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) لصالح مجموعة ممارسي الرياضة في الدرجة الكلية لمقياس فعالية الحياة.

2. دراسة محمد (2020)، مصر.

عنوان الدراسة: "المسؤولية الاجتماعية للشباب الجامعي لدعم الجهود الحكومية في مواجهة الأمراض الوبائية المعدية".

هدفت الدراسة إلى تحديد واقع المسؤولية الاجتماعية للشباب الجامعي لدعم الجهود الحكومية في مواجهة الأوبئة المعدية، وتمثلت عينتها في (289) طالباً في كليات جامعة أسيوط، واستخدمت مقياس المسؤولية الاجتماعية كأداة لجمع البيانات اعتماداً على

المنهج الوصفي، وكان من أبرز نتائجها أن المسؤولية الاجتماعية للشباب الجامعي تمثلت في الالتزام بالآداب العامة وتخصيص أدوات للنظافة الشخصية وتوعية الأفراد بأهمية العزل المنزلي عند الشعور بأعراض مرض معدٍ.

3. دراسة بالوران (2020) Baloran، الفلبين.

عنوان الدراسة: "المعرفة والاتجاهات والقلق واستراتيجيات المواجهة لدى الطلبة خلال وباء كورونا".

"Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during COVID-19 Pandemic."

هدفت إلى الكشف عن المعرفة والاتجاهات والقلق واستراتيجيات المواجهة لدى الطلبة خلال وباء كورونا في الفلبين، حيث وجهت استبانة الكترونية نتيجة ظروف الحجر الصحي خلال وباء فيروس كورونا، أجاب عنه (530) طالباً وطالبة من الجامعات والمدارس الثانوية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، أظهرت النتائج أن الطلبة يمتلكون المعرفة الكافية والتصورات المرتفعة ولديهم إدراك مرتفع للمخاطر، كما أنهم يدركون التدابير الوقائية غير الطبية على أنها ذات فعالية، واستخدام الطلبة استراتيجيات المواجهة الشخصية للتعامل مع التحديات الصحية.

4. دراسة نوراوانابي (2020) Nurunnabi، الصين.

عنوان الدراسة: "استراتيجيات مواجهة الطلبة للقلق خلال وباء كورونا 19 في الصين".
"Coping Strategies of Students for Anxiety During the Covid-19 Pandemic in China."

هدفت إلى تعرف استراتيجيات مواجهة وباء كورونا لدى طلاب الجامعات، خاصة بعد إغلاق المؤسسات التعليمية في الصين، تم توجيه استبانة الكترونية نتيجة الظروف السائدة خلال وباء فيروس كورونا اعتماداً على المنهج الوصفي على عينة عشوائية بسيطة بلغ عدد المستجيبين (559) مستجيب، وكان من أهم النتائج أن طلاب الجامعات بحاجة كبيرة إلى تعزيز استراتيجيات مواجهة الأمراض، بسبب ارتفاع مستويات

القلق والضغط النفسي خلال كوفيد 19، إضافة إلى مخاوف نفسية مثل عدم النوم والدعم العاطفي، واقتُرحت الدراسة ضرورة تعزيز استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة.

5. دراسة عيد (2021)، مصر.

عنوان الدراسة: "المناعة النفسية وعلاقتها بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل".

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى كل من المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل ومن ثم تحديد العلاقة بين المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لديهن، تكونت عينتها من (100) طالبة في قسم تربية الطفل بكلية التربية جامعة الوادي الجديد، واستخدمت مقياسي المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة كأدوات لجمع البيانات، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وكان من أهم نتائجها أن الطالبات لديهن مستوى أعلى من المتوسط في استجابتهن على مقياسي المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل.

6. دراسة جمال (2021)، سورية.

عنوان الدراسة: "درجة ممارسة الأنشطة التربوية وعلاقتها بمهارات فعالية الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس".

هدفت إلى تعرف درجة ممارسة الأنشطة التربوية لدى طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس ومستوى مهارات فعالية الحياة لديهم، وتعرف العلاقة بين ممارسة الأنشطة التربوية ومهارات فعالية الحياة لدى طلبة كلية التربية، وتمثلت عينتها في (119) طالبة للعام الدراسي 2021/2020، استخدمت الدراسة استبانة ممارسة الأنشطة التربوية، ومقياس مهارات فعالية الحياة، واعتمدت على المنهج الوصفي، أظهرت النتائج أن درجة ممارسة الأنشطة التربوية لدى طلبة كلية التربية جاءت بدرجة متوسطة، وكذلك مستوى مهارات فعالية الحياة جاء بدرجة متوسطة، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة

بين ممارسة الأنشطة التربوية ومهارات فعالية الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس.

7. دراسة محمد ومحمد (2022)، مصر.

عنوان الدراسة: "أنشطة التوكاتسو¹ وتنمية مهارات فعالية الحياة لتلاميذ المدارس المصرية اليابانية."

هدفت الدراسة إلى تنمية مهارات فعالية الحياة لدى تلاميذ المدارس اليابانية المصرية من خلال أنشطة التوكاتسو، وتمثلت عينتها في (15) تلميذ من الصف الثالث الابتدائي، واستخدمت الدراسة بطاقة تقدير أداء مهارات فعالية الحياة، واعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي والتصميم التجريبي ذو المجموعتين (المجموعة التجريبية الأولى التي درست أنشطة التوكاتسو عن بعد حيث تم تصميم وتطوير بيئة تعلم الكترونية لأنشطة التوكاتسو عن بعد من خلال استخدام المنصة التعليمية Edmodo التي تضمنت عدة تطبيقات تسهل عملية تصميم واختبار ونشر وإدارة عملية التعلم والمهام والتكليفات والمحتوى الإلكتروني لمهارات فعالية الحياة، والمجموعة التجريبية الثانية التي درست الأنشطة بالفصل) وأظهرت النتائج فاعلية أنشطة التوكاتسو عن بعد في تنمية مهارات فعالية الحياة لدى تلاميذ المدرسة المصرية اليابانية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

1. أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة:

من حيث الهدف:

➤ اتفقت الدراسات التي تناولت مهارات فعالية الحياة على هدف مشترك وهو التعرف على مستوى مهارات فعالية الحياة، إضافة إلى ذلك هدفت بعض الدراسات إلى

¹ أنشطة التوكاتسو: وهي نوع من الأنشطة التربوية التعليمية التي تركز على تنمية روح التعاون، ومهارات التعامل مع الآخرين، وتحقيق التنمية المتوازنة والنمو الشامل للجوانب الاجتماعية والعاطفية والأكاديمية للطلاب من خلال إكسابه مهارات وعادات إيجابية مثل التعاطف وتحمل المسؤولية والنظافة والنظام والالتزام والاستقلالية.

الكشف عن العلاقة بين مهارات فعالية الحياة ومتغيرات أخرى كالأنشطة التربوية في دراسة جمال (2021) والمناعة النفسية في دراسة عيد (2021)، فيما اختلفت دراسة محمد ومحمد (2022) عن غيرها من الدراسات حيث هدفت إلى تنمية مهارات فعالية الحياة.

➤ اتفقت الدراسات التي تناولت القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة (العربية والأجنبية) على هدف التعرف إلى استراتيجيات المواجهة بعد تفشي وباء فايروس كورونا، باستثناء دراسة محمد (2020) التي هدفت إلى الكشف عن مسؤولية الشباب الجامعي في مواجهة الأوبئة المعدية.

➤ اتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في الهدف المتمثل في التعرف إلى مستوى مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة، باستثناء دراسة محمد ومحمد (2022) التي هدفت إلى تنمية مهارات فعالية الحياة.

من حيث العينة:

- اتفق البحث الحالي والدراسات السابقة فيما بينها في العينة، والتي تمثلت بطلبة الجامعة وخاصة دراسة جمال (2021) التي شملت عينتها طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس ودراسة عيد (2021)، في حين اختلف البحث الحالي والدراسات السابقة عن دراسة حماد (2019) التي تمثلت عينتها بطلاب الثانوية، ودراسة محمد ومحمد (2022) التي تمثلت عينتها بتلاميذ الصف الثالث الابتدائي، في حين شملت عينة دراسة بالوران (2020) Baloran المرحلة الجامعية والثانوية.

من حيث الأدوات:

- اتفق البحث الحالي مع جميع الدراسات السابقة في استخدام الاستبانة كأداة رئيسة لجمع البيانات عن متغيرات البحث (مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة)، باستثناء دراسة محمد ومحمد (2022) التي اختلفت عن البحث الحالي وغيره من الدراسة في استخدام بطاقة تقدير الأداء.

من حيث المنهج:

- اتفق البحث الحالي مع جميع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي، ماعدا دراسة محمد ومحمد (2022) في استخدامها المنهجي الوصفي والتجريبي.

ويتقرب البحث الحالي بدراسة متغيري مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة والعلاقة بينهما لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية على صعيد الدراسات المحلية والعربية والعالمية.

النتائج والمناقشة:

السؤال الأول: ما مستوى ممارسة مهارات فعالية الحياة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس؟

للإجابة عن السؤال الأول، حُسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى ممارسة مهارات فعالية الحياة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس عند كل بند من بنود المقياس، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول رقم (2).

الجدول رقم (2): مستوى ممارسة مهارات فعالية الحياة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس ممثلة بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الممارسة.

الرقم	البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الممارسة
1	أخطط وأستخدم وقتي بفعالية.	1.84	0.767	متوسطة
2	أنا ناجح في المواقف الاجتماعية.	2	0.564	متوسطة
3	عندما أعمل في مشروع ما، أفعل أفضل ما لدي للحصول على أفضل النتائج.	2.16	0.796	متوسطة
4	أغير آرائي وأفكاري بسهولة إذا كان هناك أفكار أفضل.	1.98	0.812	متوسطة
5	يمكنني جعل الناس تعمل من أجلي.	1.96	0.601	متوسطة
6	أبقى هادئاً في المواقف الضاغطة.	2	0.798	متوسطة
7	أحب أن أكون نشطاً في الأشياء التي أشارك فيها.	1.93	0.837	متوسطة
8	أعتقد أن لدي القدرة لفعل الأشياء التي أريدها.	2.33	0.477	متوسطة
9	لدي استراتيجية خاصة بإدارة الوقت.	1.96	0.852	متوسطة
10	أتواصل جيداً مع الناس.	2.09	0.633	متوسطة
11	أبذل قصارى جهدي في إنجاز أعمالي.	2	0.64	متوسطة
12	أنا قادر على أن أكون متكيف ومرن في تفكيري وآرائي.	2.02	0.839	متوسطة
13	كقائد أحفز الآخرين جيداً عند الحاجة للقيام بالمهمة.	2.09	0.701	متوسطة
14	أبقى هادئاً عندما تسوء الأمور.	2.04	0.673	متوسطة
15	أحب المبادرة في كافة المواقف.	1.87	0.786	متوسطة
16	أعتقد أنني أستطيع النجاح دوماً.	2.40	0.495	مرتفعة
17	الوقت مهم بالنسبة لي.	2.27	0.688	متوسطة
18	أنا مؤهل في المواقف الاجتماعية.	2.13	0.661	متوسطة
19	أحاول الحصول على أفضل نتيجة عندما أفعل الأشياء.	2.07	0.654	متوسطة
20	أنا شخص منفتح على الأفكار الجديدة.	2.11	0.682	متوسطة
21	أنا قائد جيد عندما تتطلب المهمة ذلك.	2.09	0.701	متوسطة
22	أبقى هادئاً وأتغلب على القلق في المواقف الجديدة أو المتغيرة.	2.07	0.654	متوسطة
23	أبدو شخصاً نشطاً وحيوياً.	1.96	0.737	متوسطة
24	عند البدء بتنفيذ عمل ما، أكون على ثقة بأنني سأنجح.	2.44	0.503	مرتفعة
	الدرجة الكلية للمقياس	2.07	0.689	متوسطة

من الجدول (2) نجد أن متوسط الدرجة الكلية على مقياس مهارات فعالية الحياة بلغ (2.07) وبانحراف معياري (0.689)، أي أن طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس يتمتعون بمستوى متوسط من مهارات فعالية الحياة.

تعزو الباحثة المستوى المتوسط من مهارات فعالية الحياة لدى الطلبة إلى طبيعة المقررات الدراسية التي يدرسها طلبة معلم الصف في السنوات المختلفة والتي تنمي وتعزز هذه المهارات، وأيضاً إلى تنفيذ بعض الأنشطة التربوية داخل وخارج الكلية كالمعارض والزيارات الميدانية وأنشطة الاتحاد الوطني، وفي هذا تتفق نتيجة البحث الحالي مع ما أظهرته نتائج دراسة حماد (2019) ودراسة محمد ومحمد (2022) بأن أنشطة التوكاتسو (وهي أحد أنواع الأنشطة التربوية) لها دور في تنمية مهارات فعالية الحياة.

وكذلك اختيار فرع معلم الصف كأحد البرامج الجامعية عن رغبة واهتمام كان له أثر في ارتفاع مستوى بعض المهارات، كما أن مهارات فعالية الحياة هي مهارات متكاملة وأي تحسن في إحداها سينعكس إيجابياً على الأخرى، وخاصة الدافعية للإنجاز باعتبار الدافع هو المحرك الأساس للقيام بأي عمل، فالطالب ضعيف الدافعية يكون مفتقر لمهارات إدارة الوقت والضبط الانفعالي والمبادرة النشطة وغيرها من مهارات فعالية الحياة، كذلك ما توفره كلية التربية من مواقف تعليمية تربط بين الجانب النظري والعملية للمادة العلمية وهذا يتيح للطلبة فرصة توظيف المعارف والمهارات واكتساب خبرات جديدة وتنظيمها وربطها بالخبرات السابقة، مما يجعل الطالبة محور عملية تعلمهم، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة جمال (2021)، بينما تختلف عن نتائج دراسة عيد (2021).

السؤال الثاني: ما مستوى القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس؟

للإجابة عن السؤال الثاني، حُسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة

طرطوس عند كل بند من بنود الاستبانة، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول رقم (3).

الجدول رقم (3): مستوى القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس ممثلة بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الممارسة.

الرقم	البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الممارسة
1	أضع خطة عمل يومية منذ بدء انتشار الوباء.	2.24	0.712	متوسطة
2	اكتسبت مهارات ومعلومات في أثناء مواجهة الوباء.	2.62	0.535	مرتفعة
3	أتابع آخر التطورات والمستجدات حول الوباء.	2.53	0.694	مرتفعة
4	أتابع النظافة الشخصية للتلاميذ.	2.24	0.609	متوسطة
5	أنظم غرفة الصف بشكل مناسب.	2.64	0.609	مرتفعة
6	أتابع تنفيذ الخطة التي وضعتها يومياً.	2.33	0.64	متوسطة
7	أعالج عدم اتباع البروتوكول الصحي خطوة بخطوة.	2.36	0.645	مرتفعة
8	أغير في خطوات الخطة التي وضعتها للوصول إلى نهاية ملائمة.	2.27	0.72	متوسطة
9	عندما أعرف ما هو المطلوب مني أضعاف جهدي لإنجازه.	2.53	0.588	مرتفعة
10	أتابع نسب انتشار الوباء.	2.20	0.694	متوسطة
11	قمت بتصميم دروس التربية العملية إلكترونياً.	2.29	0.661	متوسطة
12	تواصلت مع أهالي التلاميذ لمتابعة الوقاية من الوباء.	2.47	0.694	مرتفعة
13	أحصل على المعلومات الخاصة بالوباء من مصادر موثوقة.	2.31	0.633	متوسطة
14	وظفت التقنيات الحديثة في التواصل مع زملائي.	2.24	0.802	متوسطة
15	أستخدم الكمامة بالشكل الأمثل في الجامعة.	2.36	0.645	مرتفعة
16	ألتزم بالتعقيم لليدين والأسطح التي ألمسها.	2.49	0.661	مرتفعة
17	أستشير الطبيب عند الحاجة.	2.40	0.618	مرتفعة
18	ألتزم بالتباعد في أثناء اللقاءات.	2.60	0.654	مرتفعة
19	أكون قدوة للتلاميذ في كل ما يتعلق بحياتهم.	2.51	0.626	مرتفعة
20	أحرص على عدم إصابتي بالوباء.	2.47	0.661	مرتفعة
21	أنعزل كلياً عند شعوري بالمرض.	2.42	0.583	مرتفعة

مهارات فعالية الحياة وعلاقتها بالقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة كلية التربية في
جامعة طرطوس

مرتفعة	0.514	2.69	تغيبت عن الجامعة خوفاً من العدوى.	22
متوسطة	0.633	2.31	أراجع نفسي باستمرار.	23
مرتفعة	0.583	2.58	أتمنى لو أن معجزة تحدث وينتهي الوباء.	24
مرتفعة	0.588	2.47	أشعر بالضيق لعدم القدرة على الحد من انتشار الوباء.	25
متوسطة	0.596	2.31	أتمنى أن ينتهي الوباء بسرعة.	26
مرتفعة	0.679	2.36	أشعر بالذنب في بعض المواقف.	27
مرتفعة	0.506	2.71	أحاول نسيان كل شي يتعلق بالوباء.	28
مرتفعة	0.635	2.426	الدرجة الكلية للاستبانة	

من الجدول (3) نجد أن متوسط الدرجة الكلية على استبانة القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة بلغ (2.426) وبانحراف معياري (0.635)، أي أن طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس يمارسون استراتيجيات القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة بدرجة مرتفعة.

وتعزو الباحثة ممارسة طلبة كلية التربية لاستراتيجيات القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة بدرجة مرتفعة إلى امتلاك الطلبة معرفة كافية حول الأمراض والأوبئة وكيفية مواجهتها والتعامل معها، كذلك زيادة نضج معارف وخبرات الطلبة بعد التعرض لوباء كورونا واكتسابهم خبرة شخصية وتطويرهم لاستراتيجيات مواجهة الأمراض والأوبئة بعد هذه التجربة التي تعرض لها الجميع دون استثناء، كذلك زيادة التوعية الصحية والتعرض لمواضيع تتعلق بالصحة العامة والنظافة والأمراض والوقاية منها حسن قدرت الطلبة على مواجهة الأمراض والأوبئة، وأيضاً تأكيد الجامعة على الإجراءات الوقائية والتشديد في تطبيقها، كما تعزو الباحثة ذلك إلى التأثير الإيجابي لوسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي في زيادة الاهتمام بجانب الصحة العامة وتعزيزها من خلال البرامج والندوات واللقاءات ونشر الأخبار الموثوقة على الصفحات الرسمية، والتأكيد على العادات الصحية الخاصة بالطعام والشراب والنظافة الشخصية وغيرها.

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة محمد (2020) حول أهمية الالتزام بالآداب العامة والنظافة الشخصية والتوعية بالعزل المنزلي عند الشعور بأعراض مرضية، كذلك

تتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة بالوران (2020) بأن الطلبة يمتلكون المعرفة الكافية والتصورات المرتفعة ولديهم إدراك مرتفع للمخاطر، كما أنهم يدركون التدابير الوقائية غير الطبية على أنها ذات فعالية، واستخدام الطلبة استراتيجيات المواجهة الشخصية للتعامل مع التحديات الصحية، بينما تختلف نتيجة البحث الحالي عن نتائج دراسة نوراونابي (2020) Nurunnabi التي أظهرت أن طلبة الجامعات بحاجة كبيرة إلى تعزيز استراتيجيات مواجهة الأمراض.

السؤال الثالث: ما العلاقة بين مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس؟

لدراسة العلاقة بين مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس، استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول رقم (4).

الجدول رقم (4): معامل الارتباط بيرسون ودلالته لدى إجابات عينة البحث حول العلاقة بين ممارسة مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس.

القرار	قيمة الاحتمال	معامل الارتباط بيرسون	العينة	المجال
دال *	0.042	0.304		مستوى مهارات فعالية الحياة
				مستوى القدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة

* عند مستوى دلالة 0.05.

من الجدول (4) يتبين وجود علاقة ارتباط موجبة بين مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية في جامعة طرطوس، وهو ارتباط دال، إذ بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.304)، ومستوى الدلالة (0.042)، وهو أقل من (0.05).

وتعزو الباحثة العلاقة الارتباطية بين مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة إلى أن امتلاك الطلبة لمستوى مناسب من مهارات فعالية الحياة

من شأنه أن يزيد قدرة الطلبة على استخدام استراتيجيات مواجهة الأمراض والأوبئة، خاصة الدافعية للإنجاز وإدارة الوقت والضبط العاطفي والثقة بالنفس والمرونة الفكرية والتي تعد مهارات شخصية أساسية للنجاح بأي عمل تحقيق الأهداف ومواجهة التحديات، كما تمكن الطلبة من مواجهة الظروف المفاجئة والمتغيرة كالتعرض للأمراض والأوبئة وما يرافقها من صعوبات وضغوط دراسية وشخصية، ومن جهة أخرى فإن الطالب الذي يطور استراتيجيات خاصة به في مواجهة المرض يعني ذلك امتلاكه القدرة على تحديد أهداف واضحة وممكنة وتحديد أولوياته ووضع خطة عمل منظمة تتناسب مع وقته وإمكاناته ولديه دافع قوي لتحقيق أهدافه، بالإضافة إلى تمتعه بمرونة فكرية تساعده في وضع حلول بديلة للمشكلات وتغيير طريقة تعامله مع المواقف والنظر إليها من زوايا مختلفة وبنظرة إبداعية متجددة، وهذا ما تتضمنه مهارات فعالية الحياة.

المقترحات:

- بناءً على النتائج السابقة نقترح الباحثة ما يأتي:
- إعداد برامج لتنمية مهارات فعالية الحياة لدى طلبة معلم الصف.
 - إعداد برامج تدريبية لتعزيز استراتيجيات مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة معلم الصف.
 - القيام بدراسات تتناول مهارات فعالية الحياة والتعريف بها والعمل على تعزيزها وتنميتها لدى طلبة الجامعة.
 - القيام بدراسات تتناول كل من مهارات فعالية الحياة والقدرة على مواجهة الأمراض لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بمتغيرات متنوعة.
 - القيام بدراسات تتناول مسؤولية الجامعات السورية في تعزيز استراتيجيات مواجهة الأمراض والأوبئة لدى الطلبة الجامعيين.
 - القيام بدراسات تتناول الفروق في مهارات فعالية الحياة تبعاً لمتغيرات (الجنس، المستوى التعليمي، الكليات النظرية والتطبيقية).

المراجع:

المراجع العربية:

المراجع:

- إبراهيم، رضا محروس. (2020). الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغط الأكاديمية في الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. المجلة العربية للعلوم النفسية. 31(113)، 249-314.
- جمال، علا. (2021). درجة ممارسة الأنشطة التربوية وعلاقتها بمهارات فعالية الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس. مجلة جامعة البعث. 44(9)، 85-110.
- حماد، أيمن. (2019). بعنوان فعالية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية (دراسة مقارنة). مجلة الإرشاد النفسي. 57(57)، 77-111.
- سالم، أحمد. (2020). التعليم الجامعي في ظل جائحة فيروس كورونا: التأصيل التربوي للأزمة ومقترحات الطلاب لعلاجها دراسة ميدانية. مجلة العلوم التربوية. 3(3)، 120-153.
- صالح، علي عبد الرحيم. (2017). المواجهة الإيجابية الطريق إلى السكينة النفسانية. متوفر على <http://www.arabpsynencom/DocAliPsycho-PositiveConfr.pdf> تاريخ الدخول: 2021-3-23.
- العامري، سلوى. (2021). أثر استراتيجيات التعلم العميق في التفكير الاستراتيجي ومهارات فعالية الحياة والرغبة في التعلم عند طلاب الخامس العلمي في مادة الرياضيات. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. 19(2)، 38-68.

- عبد الجواد، أحمد؛ ومحمد، محمد شعبان. (2019). تحليل المسارات للعلاقة بين
الابتنكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.
مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية. (13)، 275-363.
- عبد الحليم، زاوي. (2021). دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط
النفسية لدى حكام كرة القدم أثناء الحجر الصحي. مجلة الإبداع الرياضي. 12(1)،
177-194.
- عيد، أسماء. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات
قسم تربية الطفل. مجلة الطفولة والتربية. (48)، 393-450.
- المرشود، جوهرة صالح. (2020). الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة
العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة جامعة الملك عبد
العزیز: الآداب والعلوم الإنسانية. 28(9)، 1-45.
- محمد، عصام. (2020). المسؤولية الاجتماعية للشباب الجامعي لدعم الجهود
الحكومية في مواجهة الأمراض الوبائية المعدية. مجلة دراسات في الخدمة
الاجتماعية والعلوم الإنسانية. 1(51)، 263-303.
- محمد، فريدة؛ ومحمد، شيماء. (2022). أنشطة التوكاتسو وتنمية مهارات فعالية
الحياة لتلاميذ المدارس المصرية اليابانية. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية.
9(44)، 1385-1448.
- منظمة الصحة العالمية. (2004). الدليل الشامل للعاملين في خدمات صحة البيئة،
المكتب الإقليمي للشرق الأوسط، المركز الإقليمي لأنشطة صحة البيئة، الأردن.

المراجع الأجنبية:

- Baloran, erick t. (2020). knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during covid-19 pandemic. *Journal of Loss and Trauma*. 25(8), 635-642
- Neil, J. (2008). Resilience & Outdoor Education. Keynote Presentation to the 1st Singapore Outdoor Education Conference, Dairy Fair Adventure Centre, Singapore, P 32-50.
- Neill, J(2008b). Enhancing Life Effectiveness; The Impacts of Outdoor Education Programs. Php Dissertation, University of Western Sydney.
- Nurunnabi, Mohammad; & Hossain, Syed Far Abid Hossain; & China, Karuthan. (2020). Coping Strategies of Students for Anxiety During the Covid-19 Pandemic in China. From [https:// doi. Org/ 10.12688/f1000research. 25557.1](https://doi.org/10.12688/f1000research.25557.1).
- Veresova, M; Ceresnik, M; & Mala, D. (2013). Differences in Life Satisfaction in Relation to Sense of Coherence of Future Teacher. *Journal of Modern Education Review*. 3(11), 839-851.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). Stress Appraisal and Coping. New York Publishing Company.

المراجع العربية باللغة الإنكليزية:

- Ebrahim, R. (2021). The Relative Contribution of Positive Thinking, Cognitive Flexibility and Academic Stress in Academic Well-Being Among University Student. *EGYPTION JOURNAL OF Psychological STUDIES*. 31(113), 249–314.
- GAMAL, O. (2021). The Degree of Practicing Educational Activities and its Relationship with Life Effectiveness Skills Among Students of the Faculty of Education at Tartous University. *Al-Baath University Journal*. 44(9), 85–110.
- HAMMAD, A. (2019). Effectiveness of life among secondary stagel students who practice and are not practicing sports activities (comparative study). *Psychological Guidance Journal*. (57), 77–111.
- SALM, A. (2020). University Education under the Corona Virus Pandemic: Educational Rooting for the crisis and Student Proposals for its Treatment. (Field study). *Educational Sciences Journal*. (3), 120–153.
- AL-AMERI, S. (2021).
- ABDUL JAWAD, A; & MOHAMMED, M. (2019). Path Analysis of the Relationship between Emotional Creativity, Coping Competence and Psychological Well-Being among Special

- Education Teachers. *Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences*. (13), 275–363.
- ABDELHALIM, Z. (2021). The role of coping strategies in alleviating the psychological pressures of football referees during quarantine. *Sports Creativity Magazine*. 12(1), 177–194.
 - EID, A. (2021). Psychological Immunity and Its Relationship with Life Effectiveness Skills of The Students of The Child Education Department. *Childhood and Education Journal*. (48),393–450.
 - ALMARSHOUD, J. (2020). The Relative Contribution of Wisdom Dimensions to Prediction of Mindfulness and Life Effectiveness Skills among Al-Qassim University Female Students. *King Abdul-Aziz University Magazine: literature and humanities*, 28(9), 1–45.
 - MOHAMMED, I. (2020). Social Responsibility Among University's Youth to Support Government Efforts in The Face of Infectious Epidemic Diseases. *Journal of Studies in Social Service and Psychological Sciences*. 1(51), 263–303.
 - MOHAMMED, F; & MOHAMMED, S. (2022). Tokkatsu Activities and Life Effectiveness Skills for Japanese School

Students. Research Journal in Specific Education. 9(44),
1385-1448.

- World Health Organization. (22004). Comprehensive Guide for Environmental Health Service Personnel. Regional Middle East Office, Regional Center for Environmental Health Activities, Jordan.