

# Emotional Competence and its Relationship to Life Skills among Secondary School Students in the Triangle Educational Region

Noha Ahmed Azem<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup> Researcher at the Arab American University - Ramallah - Palestine.

Received: 02 Feb.2024, Revised: 24 Feb.2024, Accepted: 07 Mar 2024.

Published online: 1 July 2024.

---

**Abstract:** The current research aimed to identify emotional competence and its relationship to life skills among secondary school students in the Triangle Educational Area. It also aimed to reveal the correlation between emotional competence and life skills among secondary school students in the Triangle Educational Area within the borders of the Green Line. The study used the descriptive approach. The sample size was (276), including (104) male and (172) female secondary school students in the Triangle Educational Area. The sample was selected by random stratified method for secondary school students, according to the variables (gender, academic year), and the emotional competence scale was used from Prepared by (Abbas, 2019). The study tool consisted of an emotional competence scale consisting of three dimensions: (promoting positive emotions, the ability to employ emotions, expressing and controlling emotions), and the fourth life skills scale (2021) was used, and it was the measure. Of three skills (the skill of communication and social relations, the skill of solving problems, and the skill of investing time), the researcher reached several results that the level of emotional competence came with an arithmetic mean of (3.15) and a standard deviation of (0.59) and a moderate degree. The results of the study also showed that the life skills were with an arithmetic mean of (3.52), a standard deviation of (0.58), and a moderate degree. The study also revealed the existence of a statistically significant correlation at the significance level ( $\alpha = 0.05$ ) between emotional competence and life skills. The researcher recommends the necessity of holding lectures to educate students in the secondary stage about the concept of emotional competence and life skills.

**Keywords:** emotional competence, life skills, secondary school students, Triangle Educational District.

---

---

\*Corresponding author e-mail: [nohazem3@gmail.com](mailto:nohazem3@gmail.com)

## الكفاءة الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية

نهى أحمد عازم

باحثة بالجامعة العربية الأمريكية - رام الله - فلسطين.

**المستخلص:** هدفت الدراسة التعرف على مستوى الكفاءة الانفعالية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية، ومستوى المهارات الحياتية لديهم، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (276) طالبًا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية لطلاب المراحل الثانوية، وفقا لمتغيري (الجنس، السنة الدراسية)، وتكونت أداة الدراسة من مقياس الكفاءة الانفعالية وتكون من ثلاثة أبعاد وهي: ( تعزيز الانفعالات الإيجابية، القدرة على توظيف الانفعالات، التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها)، ومقياس المهارات الحياتية تكون من ثلاث مهارات وهي ( مهارة التواصل والعلاقات الاجتماعية، مهارة حل المشكلات، مهارة استثمار الوقت)، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الكفاءة الانفعالية جاءت بمتوسط حسابي (3.15) وبدرجة متوسطة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن المهارات الحياتية جاءت بمتوسط حسابي (3.52) وبدرجة متوسطة. كما كشفت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين الكفاءة الانفعالية وبين المهارات الحياتية، وتوصي الباحثة بضرورة عقد محاضرات لتوعية الطلبة في المرحلة الثانوية بمفهوم الكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية.

**الكلمات المفتاحية:** الكفاءة الانفعالية، المهارات الحياتية، طلبة المرحلة الثانوية، منطقة المثلث التعليمية.

### مقدمة:

تعد الانفعالات ذات أهمية في حياة الإنسان وتأثيرها على سلوكه وتصرفاته وعلاقاته الاجتماعية، كما ان الانفعالات حالة وجدانية داخلية معقدة تُرافقها تغيرات فسيولوجية ونفسية، مما يؤثر على الفرد في طريقة تعامله مع هذه الانفعالات، يمكن أن يتم التعامل مع الانفعالات إما بمواجهتها بشكل مفرط أو كبتها، وتؤثر كل هذه الأمور على الفرد وتفاعلاته مع الآخرين، والانفعالات لها تأثير على دوافع وسلوك الطلبة في المرحلة الثانوية، وأنها تلعب دورًا أساسيًا في تغيير طريقة تفكير الطلاب أثناء مواجهتهم للمواقف الاجتماعية في العموم.

وترى أرشيد (2018) ان الطلاب في المرحلة المراهقة يتميزون بانفعالاتهم الحادة وغير المتزنة، ويصعب التحكم فيها والتعبير عنها، ويعتبر الجانب الانفعالي للمراهق من الجوانب المؤثرة والحساسة في علاقات الطالب مع من هم حوله من زملاء مما يؤثر على الطالب المتفوق، وهذا ما أكدته دراسة أبو هوش (2012) من ان الطلبة المتفوقين لديهم مجموعة من المشكلات التي يعانون منها، ومنها التوقعات العالية وسوء التكيف المدرسي.

كما أن الكفاءة الانفعالية هي المستوى الأعلى من الذكاء الانفعالي وهي قابلة للتعلم والتطوير ومن يمتلك الكفاءة الانفعالية من الطلاب يستطيع أن ينظم تفاعلاته الحياتية مع المحيطين به بشكل أقرب إلى الصحة النفسية، وهذا ما أكدته دراسة النويران وحمدوي (2013) من أنه كلما ارتفعت الكفاءة الانفعالية لدى الأفراد كلما ساعدتهم على إقامة علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين وساعدت على التخفيف من السلوك العدواني، وفي حال انخفاض الكفاءة الانفعالية لدى الافراد فانها ستؤدي إلى خلل في التفاعلات الاجتماعية وتؤدي إلى اضطرابات في الشخصية(حسين،2018).

فالمهدف الأساسي من إكساب الطلبة المهارات الحياتية هو مساعدتهم على تطبيقها في واقع الحياة العملية، ولأن إعداد الطالب للحياة يعتمد في الغالب على مراحل التعليم العام التي يمر بها، لما لها من الخصائص المختلفة التي تجعله قابلاً ومستعداً للتعلم عن بقية المراحل العمرية المتقدمة، لذلك كان التعليم مبني على المهارات الحياتية منها: تنمية الخصائص الشخصية للمتعلم، مثل الاتصال والتعاون مع الآخرين، وممارسة العمل ضمن الفريق الواحد، وتزويده بالمعلومات والخبرات المتعلقة بإدارة المواقف الحياتية اليومية، وإطلاعه على التقنيات الحديثة، والقدرة على استخدام المراجع العلمية في البحث عن المعلومات، ومن ثم الاستفادة منها وتفعيلها، والتجريب المستمر لتنمية مهارات التعليم الذاتي، وإكساب اتجاهات ومهارات علمية إيجابية عن طريق إقامة علاقات أسرية واجتماعية طيبة، تنعكس إيجاباً على التلاحم بين فئات المجتمع المختلفة، والوقوف على مهارات حل المشكلات وطرقها، وتحديد أفضل الحلول الممكنة، ليتم الاختيار الأمثل بينها، وكذلك تنمية مهارات اتخاذ القرار وضوابطه لتوفير الأمن والسلامة في بيئتهم (الغامدي، 2012).

وترى الباحثة أهمية التعرف على مستوى الكفاءة الانفعالية لدى الطلبة في المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية للوصول إلى علاقات جيدة مع الآخرين والحصول على الاستقرار النفسي للطلبة في مرحلة المراهقة.

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يُعدُّ طلبة المرحلة الثانوية محور العملية التربوية، وهو من الثروات التي تسعى كل دولة في العالم إلى حل المشكلات التي يواجهونها في حياتهم الأكاديمية والمهنية، فهم يتميزون بالتحصيل العلمي، لكنهم يختلفون في الانفعالات والمهارات التي يمتلكونها، وكيفية تعاملهم مع الآخرين وتأثير ذلك على صحتهم النفسية وأدائهم الدراسي وقدرتهم على تحقيق النجاح في الحياة، إن تمكينهم من المهارات الحياتية يُمكنهم من النهوض بمستوى معيشتهم وعيش حياة إيجابية في مجتمع المعرفة والعلم، ومن المهم أن نولي اهتماماً للمهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث يواجهون الضغوط والتحديات التي تؤثر على تفاعلاتهم مع البيئة المحيطة بهم، حيث ان الطلبة في المرحلة يواجهون مشكلات انفعالية، لذلك ينبغي اعداد جيل قادر على مواجهة الضغوطات والانفعالات وضبطها من خلال شغل أوقات الفراغ بأنشطة حياتية تكسبهم مهارات علمية داخل بيئة تربوية ودراسية جذابة تحسن من مستواهم الأكاديمي. وتحدد مشكلة الدراسة في الكشف عن الكفاءة الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية وتكمن مشكلة الدراسة في الاجابة على الاسئلة الآتية:

- ما مستوى الكفاءة الانفعالية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية؟
- ما مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية؟

### أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الاهداف الأتية:

1. التعرف على مستوى الكفاءة الانفعالية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية.
2. التعرف على مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية.
3. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية حول فئة طلبة المرحلة الثانوية، كما تسعى الدراسة على توفير إطار نظري نظراً لندرة البحوث التي تناولت الكفاءة الانفعالية كموضوع للدراسة. بالإضافة إلى ذلك، تتناول الدراسة أيضاً مستوى الكفاءة الانفعالية لطلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية وتسلسل الضوء على الجانب الانفعالي في حياتهم. يمكن لنتائج الدراسة أن تساهم في فهم مستوى الكفاءة الانفعالية لطلبة المرحلة الثانوية وتوجيه اهتمام المعلمين والمرشدين في البيئة التعليمية إلى أهمية الجانب الانفعالي وأهمية المهارات الحياتية لنجاح الطلبة في حياتهم.

### مصطلحات الدراسة:

**الكفاءة الانفعالية:** ويعرف سالوفي وماير ( Roy & mayer, 1990) الكفاءة الانفعالية بأنها مجموعة من المهارات التي يمتلكها الفرد وتساعد على فهم انفعالاته وانفعالات الآخرين وحسن التعامل معها والقدرة على تحسين العلاقات والتفاعل مع الآخرين، **وتعرفه الباحثة إجرائياً** على انه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الكفاءة الانفعالية.

**المهارات الحياتية:** المهارات الحياتية بأنها قدرة الفرد على السلوك التكيفي الإيجابي بحيث تجعله يتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها، وهي الرغبة والقدرة على حل مشكلات حياته اليومية والاجتماعية أو مواجهة تحديات أو إجراءات وتعديلات وتحسينات في أسلوب حياة الفرد والمجتمع ونوعيتها (سعد الدين، 2007)، **وتعرف إجرائياً بأنها:** مجموعة من المهارات الشخصية وحل المشكلات، ومهارات التفكير ومهارات إدارة الذات، والتواصل مع الآخرين، والتخطيط التي تلزم كل طالب في المرحلة الثانوية؛ ليتعامل مع المجتمع بثقة أكبر، وبقدرة عالية على اتخاذ القرارات المهمة في حياته، والأنسب له على جميع المستويات الشخصية والاجتماعية، والعمل على تطوير الذات؛ من أجل التعامل مع الآخرين بيجابية، وتقادي الوقوع في الأزمات، والتغلب عليها عند حدوثها.

### الدراسات السابقة:

قامت دراسة روي وهريبريا ( Roy & Haripriya, 2018) بالتحرف على أثر تدريب الطلاب على الكفاءة الانفعالية كمهارة حياتية، وأجريت الدراسة شبه التجريبية على مجموعة من الطلبة المراهقين في مدينة كولهابور، وبلغ حجم العينة 127 طالب وطالبة 57 من الذكور و70 من الإناث، وكان مستوى الكفاءة الانفعالية لدى الطلاب والطالبات قبل التدريب 22% من الطلاب لديهم مستوى كفاءة انفعالية منخفض و 61% منهم لديه مستوى كفاءة انفعالية متوسط و17% من الطلاب لديه مستوى كفاءة انفعالية مرتفع، وكانت النتيجة بعد التدريب أن 15% من الطلاب لديهم مستوى كفاءة منخفض و65% من الطلاب لديهم مستوى كفاءة انفعالية متوسط و20% لديهم مستوى كفاءة عالي، وتؤكد الدراسة على أهمية الكفاءة الانفعالية لدى الطلاب.

كما أشارت دراسة حسين (2018) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الانفعالية وتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة بالعراق، وبلغت عينه الدراسة (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية واختبروا بطريقه الطبقيّة العشوائية، وقد استخدمت مقياس الكفاءة الانفعالية، وأظهرت النتائج الاحصائية وجود علاقة موجبه بين الكفاءة الانفعالية والتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، وتشير الدراسة إلى تمتع الطلاب بدرجة متوسطة من الكفاءة الانفعالية، وهذا يرجع إلى اهتمام الطلبة بانفعالهم واحتياجاتهم الذاتية والنفسية.

هدفت دراسة وافي (2010) إلى التعرف على علاقة المهارات الحياتية بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية بقطاع غزة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وبلغ حجم العينة 262 طالب وطالبة منهم 116 طالب و146 طالبة موزعين على 25 مدرسة، واستخدم الباحث قائمة تبلي (Teale) للذكاءات المتعددة وتوصلت الدراسة أنه لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بين مستوى المهارات الحياتية والذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية.

هدفت دراسة عباس (2019) إلى قياس الكفاءة الانفعالية لدى طلبة الكلية الأساسية في الجامعة المستنصرية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم استخدام الطريقة العشوائية لاختيار العينة وبلغ حجمها (400) طالب وطالبة، وقام الباحث ببناء مقياس الكفاءة الانفعالية من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وخبرة الباحث، وتوصلت النتائج وجود مستوى كفاءة انفعالية مرتفع لدى الطلاب والطالبات.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

نلاحظ من خلال العرض السابق للدراسات السابقة أنها تمت في بيئات عربية وأجنبية، وأنها لم تتناول متغيري البحث معاً، وهو الكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية، وكذلك ندرة وغياب هذه الدراسة محلياً، وقد جاءت الدراسة الحالية لسد هذا النقص، خاصة أن بيئة منطقة النقب تفتقر لمثل هذه الدراسات والتي تهدف إلى قياس مستوى الكفاءة الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية، وأشارت نتائج الدراسات السابقة عينات مختلفة وأدوات مختلفة.

### منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي المسحي في هذه الدراسة، كما ويعرف المنهج الوصفي المسحي (Descriptive Survey Methodology) على انه نهج بحثي يُستخدم في العلوم الاجتماعية والعديد من التخصصات الأخرى لفهم واستقصاء الظواهر والظواهر الاجتماعية والسلوك البشري. يعتمد هذا النهج على جمع البيانات من مجموعات كبيرة من الأفراد أو الكيانات أو الأماكن وتحليلها بشكل كمي وإجراء التحليلات الإحصائية المناسبة (Alawneh,2022)

### مجتمع وعينة الدراسة

وتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة في المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية، والبالغ عددهم حوالي (12457) طالب وطالبة خلال العام الدراسي 2023-2024، كما وتكونت عينة الدراسة من (276) من الطلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية وفقاً لمتغيري (الجنس، السنة الدراسية)، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة:

الجدول 1: توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للخصائص الديمغرافية

المتغير	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	الذكور	104	37.69
	الإناث	172	62.31
	المجموع	276	100.0
السنة الدراسية	الحادي عشر	129	46.7
	الثاني عشر	147	53.26
	المجموع	276	100.0

### ادوات الدراسة

#### الأداة الأولى: مقياس الكفاءة الانفعالية:

قامت الباحثة بالاستعانة بالدراسات والأبحاث والرسائل التي لها علاقة بموضوع الدراسة، والهدف التعرف على الكفاءة الانفعالية، وتم الاستعانة بمقياس من إعداد (عباس، 2019) للمرحلة الجامعية، وقد تم اعتماد المقياس المطور من قبل الباحث الشهري (2023) ليتناسب مع طلاب المرحلة الثانوية التي تم إعادة صياغته ليتناسب مع طلاب المرحلة الثانوية، وتكون من ثلاثة أبعاد وهي: ( تعزيز الانفعالات الإيجابية - القدرة على توظيف الانفعالات - التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها)، تضمنت الأداة بصورتها النهائية (30) فقرة، وصمم المقياس باستخدام أسلوب ليكرت الخماسي (أوافق بشدة، أوافق، أوافق لحد ما، لا أوافق، لا أوافق بشدة) وقد أعطيت درجات رقمية بلغت على التوالي: (1, 2, 3, 4, 5).

وتم اعتماد المقياس الآتي لتصحيح المقياس الخماسي (Alawneh,2023)

الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (4)

عدد الفئات المطلوبة (3)

1.33=

ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

وبناء على ذلك يكون:

من 1.00-2.33 بدرجة منخفضة

من 2.34-3.67 بدرجة متوسطة

من 3.68-5.00 بدرجة كبيرة

#### صدق الأداة الأولى: الكفاءة الانفعالية:

وللتحقق من صدق الأداة الأولى، تم تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالب وطالبة من الطلبة في المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية من خارج عينة الدراسة، وتم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة الفقرات بالبعد الذي تنتمي إليه وذلك كما في جدول (2).

الجدول 2: مصفوفة الارتباط البينية للأبعاد والمقياس

البعد	تعزيز الانفعالات الإيجابية	القدرة على توظيف الانفعالات	التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها
القدرة على توظيف الانفعالات	.724** p	1	.791**
التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها	.583** p	.737**	1
الكلية للمقياس	.739** P	.826**	.619**
	0.000 الدالة الإحصائية	0.000 الدالة الإحصائية	0.000 الدالة الإحصائية

#### الأداة الثانية: المهارات الحياتية:

قامت الباحثة بالاستعانة بالدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع الدراسة. والهدف منه الكشف عن المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية، وتم استخدام المقياس المطور من قبل الربابعة (2021) والذي تكون من ثلاث مهارات وهي ( مهارة التواصل والعلاقات الاجتماعية، مهارة

حل المشكلات، مهارة استثمار الوقت)، وتضمنت (21) فقرة، وقد استخدم أسلوب ليكرت الخماسي الذي يحدد الطالب فيه استجاباته على مفردات المقياس وذلك باختيار أحد البدائل الخمسة التالية (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)

### صدق الأداة الثانية: المهارات الحياتية

للتحقق من صدق أداة الدراسة، تم تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالب من الطلبة في المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية من خارج عينة الدراسة، وتم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة الفقرات بالأداة وذلك كما في جدول (3).

الجدول 3: مصفوفة الارتباط البينية للأبعاد والمقياس

البُعد	مهارة التواصل والعلاقات الاجتماعية	مهارة حل المشكلات	مهارة استثمار الوقت
$\rho$	.826**	1	.779*
الدلالة الإحصائية	0.000		0.000
$\rho$	.762**	.739**	1
الدلالة الإحصائية	0.001	0.000	
P	.651**	.831**	.794*
الدلالة الإحصائية	0.000	0.000	0.000

### الثبات

يقصد بثبات أداة الدراسة استقرار النتائج واعتماديتها وقدرتها على التنبؤ أي مدى التوافق أو الاتساق في نتائج الاستبيان إذ طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة، وقد تم استخدام اختبار الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، إذ يقاس مدى التناسق في إجابات أفراد عينة الدراسة عن كل الأسئلة الموجودة في المقياس، كما يمكن تفسير (ألفا) بأنها معامل الثبات الداخلي بين الإجابات، ويبدل على ارتفاع قيمته على درجة ارتفاع الثبات ويتراوح ما بين (1-0) وتكون قيمته مقبولة عند (0.60) وما فوق، وفي دراسات أخرى تكون مقبولة عند (0.70) وما فوق، وللتحقق من ثبات أداة الدراسة تم تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالب من الطلبة في المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية من خارج عينة الدراسة والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول 4: معامل الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا

الرقم	البُعد	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا
1	تعزيز الانفعالات الإيجابية	10	0.849
2	القدرة على توظيف الانفعالات	11	0.884
3	التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها	9	0.793
	كلي للأداة الأولى للكفاءة الانفعالية	30	0.806
1	مهارة التواصل والعلاقات الاجتماعية	6	0.818
2	مهارة حل المشكلات	7	0.786
3	مهارة استثمار الوقت	8	0.861
	كلي للأداة الثانية المهارات الحياتية	21	0.829

تشير بيانات جدول 4 ان معاملات الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا للبعد الأول: تعزيز الانفعالات الإيجابية بلغت (0.849)، وللبعد الثاني: القدرة على توظيف الانفعالات بلغت (0.884)، وللبعد الثالث: التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها بلغت (0.793)، وبلغ معامل الثبات للأداة الأولى ككل (0.806) وهي قيم مرتفعة دالة إحصائياً وتشير إلى ثبات الأداة.

تشير بيانات جدول 4 ان معاملات الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا للبعد الأول: مهارة التواصل والعلاقات الاجتماعية بلغت (0.818)، وللبعد الثاني: مهارة حل المشكلات بلغت (0.786)، وللبعد الثالث: مهارة استثمار الوقت بلغت (0.861)، وبلغ معامل الثبات للأداة الثانية ككل (0.829) وهي قيم مرتفعة دالة إحصائياً وتشير إلى ثبات الأداة.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بناء على طبيعة الدراسة والأهداف التي سعت إلى تحقيقها، تم تحليل البيانات باستخدام برامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتم استخدام المعالجات الإحصائية المتمثلة في كل من معامل ارتباط بيرسون، معامل الفا كرونباخ: لحساب الثبات لأداتي الدراسة، التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الديمغرافية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد وفقرات الأداة.

### نتائج الدراسة

#### السؤال الأول: ما مستوى الكفاءة الانفعالية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية مقياس الكفاءة الانفعالية مع مراعاة ترتيبها تنازلياً وفقاً لأوساطها، وجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول 5: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد أداة الدراسة، مع مراعاة ترتيبها تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية (ن=276)

رقم البُعد	البُعد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
3	التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها	3.26	1.14	1	متوسط

متوسط	2	0.76	3.16	القدرة على توظيف الانفعالات	2
متوسط	3	0.64	3.02	تعزيز الانفعالات الإيجابية	1
متوسط	-	0.59	3.15	الأداة الأولى ككل	

يلاحظ من النتائج في جدول (5) أن المتوسطات الحسابية لأبعاد الكفاءة الانفعالية تراوحت بين (3.02-3.26) وجاء البُعد الثالث (التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها) بمتوسط حسابي بلغ (3.26) وبدرجة متوسطة وبالمرتبة الأولى، وتلاه البُعد الثاني (القدرة على توظيف الانفعالات) بمتوسط حسابي بلغ (3.16) وبدرجة متوسطة وبالمرتبة الثانية، وتلاه البُعد الأول (تعزيز الانفعالات الإيجابية) بمتوسط حسابي بلغ (3.02) وبدرجة متوسطة وبالمرتبة الثالثة، وبلغ المتوسط الحسابي للأداة ككل (3.15) وبدرجة متوسطة. وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطلبة في المرحلة الثانوية يمتلكون القدرات والمهارات الشخصية التي تساعدهم على فهم مشاعرهم وانفعالاتهم والسيطرة عليها وضبطها، وبالتالي يستطيعون فهم مشاعر وانفعالات الآخرين وحسن التعامل معها. كما الطلبة في المرحلة الثانوية أكثر ادراكاً لمشاعرهم وانفعالاتهم اتجاه الذات أو اتجاه غيرهم من زملائهم الطلبة، كما تؤثر الكفاءة الانفعالية على مستوى التحصيل والتعلم للطلبة، وخاصة بان هؤلاء الطلبة في مرحلة المراهقة من الممكن أن تؤثر على اتخاذ القرارات وحل المشكلات التي تحتاج إلى أتران انفعالي، وقدرته على أدراك المواقف الحياتية بالشكل المطلوب. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة روي وهريبريا (Roy & Haripriya, 2018) التي أشارت نتائجها إلى مستوى الكفاءة الانفعالية لدى الطلاب والطالبات قبل التدريب 22% من الطلاب لديهم مستوى كفاءة انفعالية منخفض.

#### أولاً: تعزيز الانفعالات الإيجابية

وتم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد "تعزيز الانفعالات الإيجابية" مع مراعاة ترتيبها تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية كما هو مبين في الجدول (6).

الجدول 6: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد "تعزيز الانفعالات الإيجابية"

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
2	أراجع نفسي باستمرار لتعديل أخطائي	3.14	0.87	1	متوسط
3	أتناقش مع الآخرين باحترام	3.12	0.83	2	متوسط
10	أستفيد من النقد الموجه لي	3.10	0.84	3	متوسط
7	أتعامل مع الآخرين بما يحقق الخير لي ولهم	3.07	0.96	4	متوسط
9	تؤثر انفعالاتي على قراراتي	3.05	0.91	5	متوسط
6	أتفاعل بإيجابية مع مختلف الأصدقاء	3.01	0.95	6	متوسط
5	أساعد الآخرين في تجاوز مشكلاتهم	2.98	0.97	7	متوسط
8	أشعر بالسعادة عندما أعمل مع مجموعة	2.96	0.98	8	متوسط
1	أجد أن أقوالي تنطبق مع أفعالي	2.91	0.94	9	متوسط
4	أسامح من يسيئ إلي من الآخرين	2.87	0.97	10	متوسط
	بُعد "تعزيز الانفعالات الإيجابية" ككل	3.02	0.64	-	متوسط

يظهر من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لفقرات بُعد "تعزيز الانفعالات الإيجابية" تراوحت بين (2.87-3.14)، كان أعلاها للفقرة رقم (2) والتي تنص على " أراجع نفسي باستمرار لتعديل أخطائي" بمتوسط حسابي (3.14) وبدرجة متوسطة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (4) والتي تنص على " أسامح من يسيئ إلي من الآخرين" بمتوسط حسابي (2.87) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للبُعد ككل (3.02) وبدرجة متوسطة.

#### ثانياً: القدرة على توظيف الانفعالات

وتم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد "القدرة على توظيف الانفعالات" مع مراعاة ترتيبها تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية كما هو مبين في جدول (7).

الجدول 7: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد القدرة على توظيف الانفعالات

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
4	أتحكم بانفعالاتي في المواقف المختلفة.	3.39	0.87	1	متوسط
2	أتعامل بحذر مع المواقف السلبية مثل المواقف المستفزة.	3.34	0.85	2	متوسط
1	أراجع صحة قراراتي قبل اتخاذها.	3.31	0.93	3	متوسط
10	أتعامل بحذر مع الأمور التي قد تسبب الأذى للآخرين.	3.29	0.93	4	متوسط
8	أستمع جيداً للآخرين لأفهم مشاعرهم.	3.23	0.94	5	متوسط
9	أضع نفسي مكان الآخرين لأفهم مشاعرهم.	3.20	0.97	6	متوسط
11	أستمع لتوجيهات الآخرين لي.	3.17	0.92	7	متوسط
6	أشارك الآخرين أحزانهم وأفراحهم.	3.13	0.97	8	متوسط
7	أتعاطف مع من يعانون من مشكلة ما.	2.96	1.04	9	متوسط
3	أعيد تقييم انفعالاتي غير المقبولة.	2.87	1.04	10	متوسط
5	أعتقد أن مشاعري لها دور في اتخاذ قراراتي.	2.83	1.04	11	متوسط
	بُعد القدرة على توظيف الانفعالات ككل	3.16	0.76	-	متوسط

يظهر من الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لفقرات بُعد "القدرة على توظيف الانفعالات" تراوحت بين (2.83-3.39)، كان أعلاها للفقرة رقم (4) والتي تنص على "أتحكم بانفعالاتي في المواقف المختلفة" بمتوسط حسابي (3.39) وبدرجة متوسطة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (5) والتي تنص على "أعتقد أن مشاعري لها دور في اتخاذ قراراتي" بمتوسط حسابي (2.83) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للبُعد ككل (3.16) وبدرجة متوسطة.

### ثالثاً: التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها

وتم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد "التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها" مع مراعاة ترتيبها تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية كما هو مبين في جدول (8).

**الجدول 8: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها**

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
7	اسيطر على مشاعري في المواقف المستقرة.	3.59	1.41	1	متوسط
5	لدي القدرة على ضبط تعبيراتي الجسدية عندما أنفعل.	3.52	1.39	2	متوسط
4	أفهم مشاعري بوضوح.	3.49	1.49	3	متوسط
3	أراعي مشاعر الآخرين واحترمها.	3.45	1.47	4	متوسط
2	اعرف ما أشعر به من انفعال وما يشعر به الآخرين.	3.37	1.50	5	متوسط
8	أستطيع فهم تعابير وجوه الآخرين وتصرفاتهم.	3.09	1.29	6	متوسط
9	أنزعج عندما أرح مشاعر الآخرين.	2.98	1.30	7	متوسط
6	أسعى إلى تنظيم مشاعري عندما أواجه عدة مشاكل في نفس الوقت.	2.92	1.43	8	متوسط
1	أمتلك القدرة على التعبير عن مشاعري.	2.89	1.40	9	متوسط
	<b>بُعد التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها ككل</b>	3.26	1.14	-	متوسط

يظهر من الجدول (8) أن المتوسطات الحسابية لفقرات بُعد "القدرة على التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها" تراوحت بين (2.89-3.59)، كان أعلاها للفقرة رقم (7) والتي تنص على "أتحكم بانفعالاتي في المواقف المختلفة" بمتوسط حسابي (3.59) وبدرجة متوسطة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (1) والتي تنص على "أمتلك القدرة على التعبير عن مشاعري" بمتوسط حسابي (2.89) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للبُعد ككل (3.26) وبدرجة متوسطة.

### السؤال الثاني: ما مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية ؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الحياتية مع مراعاة ترتيبها تنازلياً وفقاً لأوساطها، والجدول (9) يوضح ذلك.

**الجدول 9: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد أداة الدراسة "المهارات الحياتية"، مع مراعاة ترتيبها تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية**

رقم البُعد	البُعد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
3	مهارة استثمار الوقت	3.81	0.46	1	مرتفع
2	مهارة حل المشكلات	3.42	0.57	2	متوسط
1	مهارة التواصل والعلاقات الاجتماعية	3.33	0.67	3	متوسط
	<b>"المهارات الحياتية" ككل</b>	3.52	0.59	-	متوسط

يلاحظ من النتائج في الجدول (9) أن المتوسطات الحسابية لأبعاد المهارات الحياتية تراوحت بين (3.57-3.74) وجاء البُعد الثالث (مهارة استثمار الوقت) بمتوسط حسابي بلغ (3.81) وبدرجة مرتفعة وبالمرتبة الأولى، وتلاه البُعد الثاني (مهارة حل المشكلات) بمتوسط حسابي بلغ (3.42) وبدرجة متوسطة وبالمرتبة الثانية، وتلاه البُعد الأول (مهارة التواصل والعلاقات الاجتماعية) بمتوسط حسابي بلغ (3.33) وبدرجة متوسطة وبالمرتبة الثالثة، وبلغ المتوسط الحسابي للأداة ككل (3.52) وبدرجة متوسطة. وتفسر هذه النتيجة إلى أن الطلبة في المرحلة الثانوية يمتلكون مهارات حياتية بشكل متوسط، وتعود النتيجة إلى البيئة المحيطة للطلبة في المرحلة الثانوية ذات الطابع المنفتح على المجتمع ويتسم بالبساطة وإقامة العلاقات الاجتماعية، وتعود إلى الطبقة التي طبقت عليها الدراسة، من حيث تقارب الطلاب في مراحل دراسية سابقة، ساهم في إقامة العلاقات بين الطلبة.

### أولاً: مهارة التواصل والعلاقات الاجتماعية

وتم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد "مهارة التواصل والعلاقات الاجتماعية" مع مراعاة ترتيبها تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية كما هو مبين في جدول (10).

**الجدول 10: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد "مهارة التواصل والعلاقات الاجتماعية"**

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
5	أحترم الرأي والرأي الآخر	3.47	0.64	1	متوسط
3	أحترم الآخرين وأستمع إليهم جيداً	3.39	0.72	2	متوسط
2	أبني علاقات جيدة مع الآخرين	3.35	0.67	3	متوسط
1	أتواصل مع الآخرين بشكل إيجابي حتى وإن اختلفت معهم	3.34	0.72	4	متوسط
6	أتحلى بأدب الحوار مع الآخرين	3.23	0.73	5	متوسط
4	أوضح آرائي بهدوء وبدون عنف	3.19	0.75	6	متوسط
	<b>بُعد "مهارة التواصل والعلاقات الاجتماعية" ككل</b>	3.33	0.67	-	متوسط

يظهر من جدول (10) أن المتوسطات الحسابية لفقرات بُعد " مهارة التواصل والعلاقات الاجتماعية " تراوحت بين (3.19-3.47)، كان أعلاها للفقرة رقم (5) والتي تنص على " أحترم الرأي والرأي الآخر " بمتوسط حسابي (3.47) وبدرجة متوسطة  $m$ ، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (4) والتي تنص على " أوضح آرائتي بهدوء وبدون عنف " بمتوسط حسابي (3.19) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للبُعد ككل (3.33) وبدرجة متوسطة.

#### ثانياً: مهارة حل المشكلات

وتم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد " مهارة حل المشكلات " مع مراعاة ترتيبها تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية كما هو مبين في جدول (11).

**الجدول 11: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد مهارة حل المشكلات**

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
6	أحدد أسباب المشكلة بوضوح لتفاديها فيما بعد	3.56	0.49	1	متوسط
1	أدرس المشكلة التي تواجهني بعد الشعور بها	3.49	0.53	2	متوسط
7	أرتب أولوياتي في حل مشكلاتي	3.47	0.59	3	متوسط
5	أختار الحل الأقرب للنجاح عند مواجهتي لمشكلة ما	3.42	0.51	4	متوسط
4	أستخدم أسلوباً ممنهجاً في حل المشكلة حتى أصل إلى الحل المناسب	3.38	0.69	5	متوسط
2	أفكر في بعض الحلول الممكنة للمشكلة بشكل إيجابي ودون توتر	3.31	0.52	6	متوسط
3	أخذ براء الآخرين في حل المشكلة	3.28	0.64	7	متوسط
	بُعد مهارة حل المشكلات ككل	3.42	0.57	-	متوسط

يظهر من الجدول (11) أن المتوسطات الحسابية لفقرات بُعد " مهارة حل المشكلات " تراوحت بين (3.28-3.56)، كان أعلاها للفقرة رقم (6) والتي تنص على " أحدد أسباب المشكلة بوضوح لتفاديها فيما بعد " بمتوسط حسابي (3.56) وبدرجة متوسطة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (3) والتي تنص على " أخذ براء الآخرين في حل المشكلة " بمتوسط حسابي (3.28) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للبُعد ككل (3.42) وبدرجة متوسطة.

#### ثالثاً: مهارة استثمار الوقت

وتم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد "مهارة القيادة" مع مراعاة ترتيبها تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية كما هو مبين في جدول (12).

**الجدول 12: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد مهارة استثمار الوقت**

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
5	أدرك أهمية الوقت وأحترمه.	3.90	0.59	1	مرتفع
7	أحدد أهدافي وأركز على العمل المطلوب.	3.87	0.57	2	مرتفع
3	أرتب أولوياتي من الأهم فالأقل أهمية.	3.84	0.55	2	مرتفع
1	أستيقظ مبكراً، وأقاوم الكسل.	3.81	0.52	4	مرتفع
6	أنظم يومي بشكل من وجيد.	3.79	0.57	4	مرتفع
2	أخطط وقتي بنفسى وأيضاً بمشاركة الآخرين.	3.77	0.54	4	مرتفع
4	أستثمر وقت فراغي بصورة رشيدة.	3.57	0.63	7	مرتفع
8	لدى برنامج يومي لقضاء أوقاتي.	3.47	0.58	7	مرتفع
	بُعد "مهارة استثمار الوقت" ككل	3.81	0.46	-	مرتفع

يظهر من جدول (12) أن المتوسطات الحسابية لفقرات بُعد "مهارة استثمار الوقت" تراوحت بين (3.71-3.90)، كان أعلاها للفقرة رقم (5) والتي تنص على " أدرك أهمية الوقت وأحترم " بمتوسط حسابي (أدرك أهمية الوقت وأحترمه) وبدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (8) والتي تنص على " لدى برنامج يومي لقضاء أوقاتي " بمتوسط حسابي (3.74) وبدرجة مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي للبُعد ككل (3.81) وبدرجة مرتفعة.

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين الكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين الكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية، والجدول (13) يوضح ذلك.

**الجدول 13: نتائج العلاقة بين الكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية**

الأداة	الكفاءة الانفعالية	
	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
المهارات الحياتية	0.428	0.000

يظهر من جدول (13) النتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) وهذا يدل على وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين الكفاءة الانفعالية وبين المهارات الحياتية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.428) بدلالة إحصائية بلغت (0.000). وتفسر هذه النتيجة أن هذه العلاقة بين الكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية لدى طلبة في المرحلة الثانوية علاقة تعود إلى عوامل ذاتية شخصية داخلية ساعدتهم على اكتسابهم للمهارات الحياتية وضبط انفعالهم والسيطرة على

السلوكيات، تجاه المواقف التي يتعرضون لها بمعنى تتمثل هذه العلاقة في الكفاءة الذاتية التي تساعد الطلاب على إدارة الانفعالات التي تساعد الطلاب على اكتساب المهارات الحياتية والتكيف معها والذي بدوره يساعد على حل المشكلات واتخاذ القرار.

## التوصيات:

في ضوء ما توصلت إلى الدراسة الحالية من نتائج فإنها توصي بما يلي:

- ضرورة عقد محاضرات لتوعية الطلبة في المرحلة الثانوية بمفهوم الكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية.
- ضرورة تفعيل دور الأنشطة المدرسية التي تنمي الكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية.
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول العلاقة الكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية للطلبة في المرحلة الثانوية.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث ذات العلاقة بالكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية في بيئات تعليمية مختلفة.

## المصادر والمراجع:

- [1] أبو عيشة، زاهدة جميل. (2019). دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين. مجلة الإرشاد النفسي لكلية التربية، جامعة المنيا، 5(8). 62\_63.
- [2] أبو هوش، راضي. (2012). مشكلات الطلبة الموهوبين والمتفوقين في مدينة الباحة من وجهة نظرهم. المجلة التربوية المتخصصة، 1(1).
- [3] أرشيد، أمال. (2018). إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتكيف النفسي الاجتماعي. كلية التربية، جامعة اليرموك.
- [4] حسين، أمال أسماعيل. (2018). علاقة الكفاءة الانفعالية بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية الشريعة، 31(3). 536.
- [5] ربابعة، محمد أحمد. (2021). دور الإدارة الجامعية في تعزيز المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعات الأردنية من وجهة نظر الهيئة التدريسية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة جدارا-اريد.
- [6] سعد الدين، هدى. (2007). المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومدى اكتساب الطلاب لها. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- [7] الشهري، يوسف سالم مسعود. (2023). الكفاءة الانفعالية لدى الطلبة المتفوقين في المرحلة الثانوية بمدينة الطائف وفق بعض المتغيرات. المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (17) ج (1).
- [8] عباس، حيدر جليل. (2019). قياس الكفاءة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية. جامعة المنصور، مجلة كلية التربية الأساسية، 103 (25). 67\_119.
- [9] عبيدات، ذوقان وعدس، عبد الرحمن وعبد الحق، كايد. (2016). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه (ط18)، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- [10] الغامدي، ماجد بن سالم. (2012). أهداف وتصنيف المهارات الحياتية في المجال التربوي، متوفرة على <https://www.alukah.net/socia> بتاريخ 17 كانون الثاني/2015.
- [11] فخر الدين، إيمان رجب. (2021). الكفاءة الانفعالية وعلاقتها بتجهيز المعلومات الانفعالية لدى طلبة كلية التربية. مجلة كلية التربية، 21 (2). 385\_381.
- [12] قطامي، يوسف، وعدس، عبد الرحمن. (2002) علم النفس العام. دار الفكر للطباعة.
- [13] النويران، فرحان، وحدي، نزيه. (2013). فاعليه برنامج إرشادي مستند إلى الكفاءة الانفعالية في خفض سلوك العدوان وتحسين تقدير الذات لدى الصفوف الثامن والتاسع والعاشر في مدرسه الحلابات الغربي بالأردن. مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 34(2). 252.
- [14] وافي، عبد الرحمن. (2010). المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة. كلية التربية، الجامعة الإسلامية. 1\_211.

## المراجع الأجنبية:

- [15] Roy, S, Haripriya. (2018). Developing emotional competence as a life skill among adolescents. Journal of Historical Archaeology & Anthropological Sciences, pp. 814- 816.
- [16] Alawneh, Y. Al-Momani, T., Salman, F., Al-Ahmad, S., Kaddumi, T., Al-Dlalah, M. (2023). The Extent of the Prevalence of Pronunciation Problems among Students of the First Primary Stage in the Point of View of their Teachers and Treatment Methods, *Educational Administration: Theory and Practice*, 29(3), 19-33.
- [17] Alawneh, Y. (2022). Role of Kindergarten Curriculum in Instilling Ethical Values among Children in Governorates of Northern West Bank, Palestine, *Dirasat: Educational Sciences*, 49(3), 360-375.