

مستوى المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية

The Level of Life Skills for Third-Year Secondary School Students A Field Study

طالبة الدكتوراه أمال بورحلي⁽¹⁾ أ.د/ بوظغان محمد الطاهر

جامعة البليدة 2

مخبر القياس النفسي

boutaghanem@yahoo.fr

boumel2013@gmail.com

تاريخ القبول: 2022/03/16

تاريخ الإرسال: 2021/01/14

الملخص:

أصبحت المهارات الحياتية مطلبا من متطلبات التنمية البشرية في العصر الحالي نظرا لكونها تمكن الفرد من التكيف مع مختلف متطلبات الحياة، وتعدده ليكون فاعلا في مجتمعه وفي عالمه. وهي بذلك تحتل مكانة هامة في حياة التلميذ الثانوي فهي تعد مفتاح تحقيق النجاح الدراسي كما أنها تساعد في بناء المواطن الصالح الفعال في بناء مجتمعه ووطنه.

وانطلاقا من ذلك جاءت هذه الدراسة بهدف الكشف عن مستوى المهارات الحياتية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مستوى ثانويات بلديتي اليشير والحمادية بولاية برج بوعريش. حيث تمثلت المهارات الحياتية في: مهارات حل المشكلات، مهارات الاتصال، مهارات مواجهة الضغوط ومهارات الاستذكار. وبلغت عينة الدراسة 335 تلميذا للموسم الدراسي 2020/2019. وتوصلت النتائج إلى أن مستوى المهارات الحياتية مرتفع.

الكلمات المفتاحية: المهارات الحياتية؛ التلميذ؛ المرحلة الثانوية.

Abstract:

Life skills have become a requirement of human development due to the fact that they enable the individual to adapt to the various requirements of life, and prepare him to be an actor in his society and his world. Thus, it occupies an important place in the life of the secondary student, as it is the key to achieving academic success as it helps in building a good and effective citizen in building his society and country.

Based on that, this study aimed to discovering the level of life skills for a sample of third-year secondary school students at secondary schools in El Ashir and El Hamadia in the wilaya of Bordj Bou Areridj. Chosen life skills were: problem-solving skills, communication skills, stress-management skills and study skills. The study sample comprised 335 students enrolled in the third year of the academic year: 2019/2020. The results concluded that the level of life skills is high.

Key words: Life Skills; Students; Secondary school.

(1) – المؤلف المراسل.

مقدمة:

يشهد العالم اليوم تحولات سريعة ومتزايدة في جميع المجالات، مما يجعل الأفراد يواجهون تحديات كبيرة وضغوطا متنوعة وتفرض عليهم إيجاد أفضل السبل للمواجهة والتعامل الإيجابي. وتزداد حدة الضغوط والتحديات عندما يتعلق الأمر بتلميذ السنة الثالثة ثانوي، الذي يعاني ضغوط مرحلة المراهقة من جهة، وضغوط الدراسة وبناء مستقبله من جهة أخرى لاسيما كونه مقبلا على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا. ولذلك تبرز أهمية اكتساب هذا التلميذ لمهارات حياتية تمكنه من تجاوز مختلف التحديات والتعامل الإيجابي معها.

فالمهارات الحياتية تعد من المتطلبات الضرورية التي لا غنى عنها، فهي تمكن الفرد من التعايش مع الحياة ومواجهة مشكلاتها بطريقة أكثر إيجابية. كما أنها وسائل يستطيع الفرد بفضلها إدارة حياته بطريقة ناجحة مع مواجهة العديد من المسؤوليات وتمكنه من التفاعل الجيد مع أفراد مجتمعه¹.

1- الإشكالية:

يشير مفهوم المهارات الحياتية إلى مجموعة الأداءات التي تساعد الأفراد على التفاعل بنجاح مع مواقف الحياة اليومية². كما أنها سلوك تكيفي إيجابي يساعد الفرد على التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية من خلال ترجمة المعلومات التي يعرفها والاتجاهات والقيم التي يشعر بها ويفكر ويعتقد فيها وتوظيفها في تحديد ما ينبغي عمله³.

وتتضمن المهارات الحياتية مجموعة من المهارات الشخصية والاجتماعية والعلمية والتكنولوجية التي تمكن الفرد من بناء ذاته ضمن سياق اجتماعي، اقتصادي، سياسي وعلمي وتجعله قادرا على فهم الحياة والتعامل الصحيح مع المستقبل⁴.

وهي بذلك تتعدد وتتنوع لتغطي مختلف جوانب الشخصية: الجسمية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية. وتؤهل المراهق لمزاولة مختلف المهن وتمكنه من التعامل بفاعلية وإيجابية مع مشكلات الحياة وتحدياتها. كما أنها تجعل منه مواطنا صالحا مفيدا لمجتمعه ووطنه.

وتشمل المهارات الحياتية حسب منظمة الصحة العالمية: مهارات اتخاذ القرار، مهارات حل المشكلات، مهارات التفكير الإبداعي، مهارات التفكير النقدي، مهارات التواصل الفعال، مهارات العلاقات الشخصية، مهارات الوعي الذاتي، مهارات التعاطف، مهارات إدارة العواطف ومهارات إدارة الضغوط⁵. ومن أهم المهارات التي يحتاجها التلميذ المقبل على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا في حياته نجد مهارات حل المشكلات والتي تتضمن استخدام المراهق لمختلف قدراته العقلية للتغلب على موقف أو أزمة بحاجة إلى حل ومعالجة. ويندرج تحت مهارات حل المشكلات القدرة على تحليل أسباب المشكلة، وإيجاد اختيارات مختلفة للتعامل مع تلك الأسباب واتخاذ قرارات وإجراءات مؤثرة⁶. وبذلك فإن مهارات حل المشكلات لا تمكن المراهق من حل المشكلات التي تواجهه وحسب، بل وتمكنه من اتخاذ قرارات مصيرية في حياته.

إن التلميذ الثانوي يعاني ضغوطا مختلفة تفرضها التغيرات التي تصاحب مرحلة المراهقة وما ينشأ عنها من حاجات، كما تفرضها المرحلة الدراسية التي ينتمي إليها. وبذلك تظهر أهمية امتلاكه لمهارات المواجهة التي تمكنه من التعامل الإيجابي مع مختلف هذه الضغوط. كما تتطلب منه امتلاك عادات استذكار فعالة تمكنه من تحقيق النجاح والانتقال إلى الجامعة.

ولابد لهذا التلميذ الذي يرغب في تأكيد ذاته وبناء شخصيته المتميزة في المجتمع والمؤثرة في الآخرين من مهارات اتصال فعال، تمكنه من تكوين علاقات مع الآخرين والتعبير عن ذاته ومشاعره وأرائه وتزويد شعوره بالمسؤولية.

وبذلك فمهارات الاتصال، مهارات حل المشكلات، مهارات مواجهة الضغوط ومهارات الاستذكار من أهم المهارات الحياتية التي يحتاجها التلميذ الثانوي من أجل بناء شخصيته المتميز والفعالة في المجتمع وتحقيق النجاح الدراسي. ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتطرح التساؤل التالي:

ما هو مستوى المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

2- الدراسات السابقة: إن أهمية موضوع المهارات الحياتية لاسيما لدى فئة التلاميذ جعله يحظى بدراسة العديد من الباحثين حيث نجد:

(بوجلال 2009) في دراسة بعنوان المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة المتوسطة. هدف إلى معرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية والتفوق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وكذلك معرفة الفروق بين الجنسين في المهارات الاجتماعية والمقارنة بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا في مستوى المهارات الاجتماعية، ومعرفة مدى تأثير كل من الجنس والمستوى الدراسي على مستوى المهارات الاجتماعية. حيث تكونت عينة الدراسة من 360 تلميذا. وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط بين بعض المهارات الاجتماعية والتفوق الدراسي.

وفي دراسة (وافي 2010) بعنوان المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من 262 طالبا وطالبة. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الثانوية مستوى جيد.

أما دراسة **(الجهني 2011)** بعنوان المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة. فأجريت على عينة قدرها 386 طالبا وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين المهارات الاجتماعية والصلابة النفسية، ووجود علاقة بين المهارات الاجتماعية وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.

وهدف دراسة **(النعمي والخزرجي 2014)** إلى التعرف على المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة، والفروق في المهارات الحياتية بحسب متغير الجنس (ذكور، إناث) والتخصص الدراسي (إنساني، علمي). وطبقت على عينة قدرها 748 طالبا وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة مستوى جيد.

وتناولت دراسة **(العمرى 2013)** مدى وعي طلبة الجامعات الأردنية الرسمية للمهارات الحياتية في ضوء الاقتصاد المعرفي. حيث تكونت عينة الدراسة من 797 طالبا وطالبة من الجامعات الأردنية. وأسفرت النتائج على تصدر مهارات العمل الجماعي قائمة المهارات قيد الدراسة. كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في استجابات الطلبة تبعا لمتغير المستوى الدراسي حيث أظهرت النتائج تفوق طلبة السنة الرابعة في درجة وعيهم بالمهارات.

أما دراسة **(توات 2017)** بعنوان المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم الثانوي بولاية المدية. فهدفت إلى الكشف عن مستوى المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم الثانوي بلغت 165 تلميذا ثانويا. وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ مرتفع.

وفي دراسة (شريفى 2018) بعنوان درجة امتلاك طلبة قسم علم النفس لبعض المهارات الحياتية. حيث طبقت الدراسة على عينة قدرها 78 طالبا وطالبة. توصلت الدراسة إلى أن الطلبة يمتلكون المهارات الحياتية بنسبة مرتفعة.

3- أهداف وأهمية الدراسة: تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى مجموعة من المهارات الحياتية المختارة لدى التلميذ المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا. حيث تمثلت المهارات الحياتية المدروسة في: مهارات الاتصال، مهارات حل المشكلات، مهارات مواجهة الضغوط ومهارات الاستذكار. إن اختيار هذه المهارات بالدراسة لدى عينة من التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا هو ما يكسب الدراسة أهميتها التي تتجلى فيما يلي:

- تغطي المهارات المختارة بالدراسة مختلف جوانب الشخصية الإنسانية الجانب العقلي (مهارات حل المشكلات)، الجانب الاجتماعي (مهارات الاتصال)، الجانب الانفعالي (مهارات مواجهة الضغوط). كما أن مهارات الاستذكار لا غنى عنها في حياة أي متدرس.

- خصوصية المرحلة العمرية من جهة، والمرحلة الدراسية لعينة الدراسة من جهة أخرى. فالنسبة للمرحلة العمرية وكما سبق ذكره فتمثل في المراهقة التي تعد مرحلة عمرية هامة في تكوين الفرد تميزها عدة تغيرات جسمية، عقلية، انفعالية واجتماعية. ويصاحبها عدة حاجات لاسيما ما تعلق منها بالاستقلالية، اختيار المهنة، الرغبة في تحمل المسؤولية وتحقيق الهوية المستقلة والمكانة المميزة في المجتمع. وهي تغيرات وحاجات تجعل من الضروري أن يمتلك المراهق المهارات اللازمة التي تمكنه من تلبية حاجاته ومطالبه وتحقيق مكانته في المجتمع. وفي هذا الصدد نجد أن مهارات حل المشكلات ومهارات مواجهة الضغوط تمكن المراهق من التعامل بفعالية مع المشكلات والضغوط التي تخلفها مرحلة المراهقة. كما تسمح له مهارات الاتصال بالتفاعل بنجاح مع الآخرين ومن ثم تحقيق الاستقلالية والمكانة المتميزة في المجتمع.

- أما بالنسبة لخصوصية المرحلة الدراسية، فإن العينة المعنية بالدراسة هم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبولون على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا الذي يعبر امتحانا مصيريا في حياة أي متدرس، فهو الامتحان الذي يؤهل إلى الدخول إلى الجامعة ومن ثم اختيار المهنة التي سيمارسها التلميذ في المستقبل. وبذلك فلا بد له من امتلاك مهارات فعالة في الاستذكار تمكنه من تحقيق النجاح، إضافة لامتلاك مهارات تمنحه الفعالية في مواجهة الضغوط التي قد يتعرض لها كونه مقبلا على اجتياز امتحان مصيري، وكذا مهارات تمكنه من اتخاذ القرار بشأن مستقبله.

- أهمية هذه المهارات في إعداد مواطن صالح مفيد لمجتمعه ووطنه، فالتلميذ الذي يجيد الإصغاء ويحترم الآخرين ويعبر عن نفسه بوضوح، ويتعامل مع الضغوط بهدوء وواقعية، ويحل مشكلاته، ويسعى لتحقيق النجاح في دراسته من شأنه أن يصبح عضوا فعالا في بناء مجتمعه.

أولا/ الإطار النظري للدراسة

1- مفهوم المهارات الحياتية: قبل التطرق إلى مفهوم المهارات الحياتية تجدر الإشارة أولا إلى مفهوم المهارة.

أ- المهارة: "المهارة في علم النفس هي السهولة والسرعة والدقة في أداء العمل مع القدرة على تكييف الأداء للظروف المتغيرة"⁷.

وهي: "أي شيء يتعلمه الفرد ليؤديه بسهولة ودقة. كما أنها بوجه عام السهولة والدقة في إجراء عمل من الأعمال. وهي تنمو نتيجة لعملية التعلم. وهي القيام بعملية معينة لدرجة من السرعة والإتقان مع اقتصاد في الجهد المبذول"⁸.

ب- المهارات الحياتية: لقد تم تناول مفهوم المهارات الحياتية من طرف العديد من المؤلفين والخبراء وفيما يلي عرض لمجموعة من التعريفات التي قدمت للمهارات الحياتية.

فالمهارات الحياتية هي: "مجموعة من المهارات التي تمثل إطارا للعمل يركز من خلال توظيفها على ماذا نريد من الحياة، وكيف نصنع أهدافها ونوظف تلك المهارات في العمل على إنجاز تلك الأهداف، إلى جانب مساعدة تلك المهارات على اكتشاف القيم والتوجه نحو جعلها جزء من حياتنا اليومية، والإسهام في مواجهة تحديات التغيير في الحياة وتحديد الاتجاه الصحيح نحو إنجاز الأهداف لبناء مستقبل أفضل"⁹. وهي: "تلك السلوكيات التي تساعد الفرد على ترجمة المعلومات التي يعرفها والاتجاهات والقيم التي يعتقد أو يفكر فيها أو يشعر بها إلى أفعال وأداءات حقيقية، وسلوك عملي" كما أنها "كل ما يقوم به الفرد من سلوك توافقي يساعده على التعامل بفاعلية مع مطالب الحياة وذلك عن طريق ترجمة المعلومات التي يعرفها والاتجاهات والقيم والمعتقدات التي يعتنقها وتوظيفها في عمل ما أو في نشاط يجب عليه عمله لمزاولة حياته العادية"¹⁰.

وهي أيضا: "مجموعة من الأداءات التي تساعد الأفراد على التفاعل بنجاح مع مواقف الحياة اليومية مع فهم للمشاعر والانفعالات الذاتية واتخاذ القرار المناسب فيما يملكون به من مواقف حياتية"¹¹. وتعرف بأنها: "ما يقوم به الفرد من سلوك تكيفي موجب يساعده على التعامل بفاعلية مع مطالب الحياة وذلك عن طريق ترجمة المعلومات التي يعرفها والاتجاهات والقيم التي يشعر بها ويفكر ويعتقد فيها وتوظيفها في تحديد ما ينبغي عمله وكيفية عمله بمزاولة الحياة اليومية"¹². وبذلك فإن المهارات الحياتية هي مجموعة من المهارات التي تزود الفرد بسلوك تكيفي يمكنه من التعامل الإيجابي مع متطلبات الحياة وتحدياتها.

2- تصنيف المهارات الحياتية: لا يوجد تصنيف واحد وموحد للمهارات الحياتية بل تعددت التصنيفات وتباينت حسب المعيار المستخدم في التصنيف. فهناك من صنفها حسب مجالاتها وهي الأسرة، المجتمع، العمل. وهناك من حاول وضع أو حصر المهارات الحياتية الخاصة بكل فئة عمرية طفل، مراهق، راشد. وآخرون صنفوا المهارات الحياتية حسب نوعها إلى: مهارات عقلية، مهارات اجتماعية مهارات انفعالية ومهارات حركية.

ويصنفها (عبدالمعطي ومصطفى، 2008) إلى: مهارات اجتماعية، مهارات معرفية، مهارات التحكم الذاتي، مهارات المجازاة الانفعالية، المهارات التبادلية الشخصية أو مهارات الاتصال. **المهارات الاجتماعية:** وتعتبر هذه المهارات الأساس في بناء شخصية الطفل ويوضع أساسها في مرحلة الطفولة المبكرة، حيث يكتسب الطفل في الأسرة والبيئة التفاعل الاجتماعي السليم. ومن هذه المهارات الضبط الاجتماعي، مهارات المحادثة ومهارات الإدراك الاجتماعي. **المهارات المعرفية:** وتتضمن مهارات حل المشكلات ومهارات اتخاذ القرار. **مهارات التحكم الذاتي:** حيث تساهم هذه المهارات في تعزيز قدرتنا على التعامل مع المشاعر السلبية والمواقف الضاغطة. ومن خلال هذه المهارات يتعلم الفرد التوافق مع الأزمات والتحكم في الضغوط ومن بين هذه المهارات: التفكير الإيجابي، ضبط النفس، الاسترخاء.

مهارات المجارة الانفعالية: ويرتكز هذا النوع من المهارات على خفض الغضب وإدارة الصراع من خلال التركيز على زيادة مهارات التحكم الذاتي.

المهارات التبادلية أو الاتصال: حيث تشمل قدرة الأفراد على التفاعل والعمل في مجموعات، حيث تساهم في تنمية مهارة التعاطف والصدقة والتعاون والعمل الجماعي بروح الفريق. وتشمل هذه المهارات: مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي، الاستماع، القدرة على التعبير عن المشاعر وهنا قد نجد مهارات أخرى تتمثل في مهارات التفاوض، الرفض والتعاطف¹³.

والمهارات الحياتية عند آخرين ثلاثة أصناف: مهارات معرفية، المهارات الحركية والمهارات الاجتماعية. **المهارات المعرفية:** وهي المهارات التي يغلب عليها الأداء العقلي وتتضمن عدة مهارات كمهارات حل المشكلات، اتخاذ القرار، التخطيط.

المهارات الحركية: ويغلب عليه الأداء الحركي العضلي. ومنها مهارة التعبير بلغة الجسد والتمثيل الصامت. **المهارات الاجتماعية:** والتي يغلب عليها الأداء الاجتماعي ومنها: المهارات الاجتماعية الشخصية كالتعبير بصورة غير عدوانية، التحدث بصوت يلائم الموقف واستخدام تعابير الوجه بصورة ملائمة. ومهارات المبادرة التفاعلية كمهارة المبادرة بالحديث، التعريف بالنفس. ومهارات الاستجابة الانفعالية كمهارات الإصغاء بعناية لحديث الآخرين واحترام أفكارهم¹⁴.

ويتبنى الباحثان تصنيف المهارات الحياتية إلى مهارات حركية، مهارات انفعالية، مهارات اجتماعية ومهارات معرفية لما في هذا التصنيف من إمام بمختلف جوانب الشخصية الإنسانية ومكوناتها. وانطلاقاً من هذا التصنيف تم اختيار نوع من كل صنف من المهارات التي تكتسي أهمية في حياة العينة المعنية بالدراسة وهم تلاميذ السنة الثالثة الثانوي والمقبلون على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا. حيث تم اختيار مهارة اجتماعية تتمثل في الاتصال، مهارة عقلية معرفية تتمثل في مهارة حل المشكلات، مهارة انفعالية تتمثل في مهارة مواجهة الضغوط إضافة إلى مهارات الاستذكار باعتبارها من المهارات الدراسية المهمة في حياة التلميذ.

3- اكتساب المهارات الحياتية لدى التلميذ في مرحلة الثانوي: إن اكتساب المهارات الحياتية يحدث نتيجة النمو المعرفي الذي يحدث للمراهق (التلميذ الثانوي)، ويتجلى هذا النمو المعرفي نتيجة ما يحدث من تغيرات في الأنشطة العقلية كالانتباه، الإدراك، التفكير والتذكر. وهذه التغيرات تحدث نتيجة التقدم في العمر¹⁵.

والمحرك الرئيسي لنمو الصراع المعرفي هو الفاعل الاجتماعي، فالتناقض بين فهم الطفل بين ما يمتلكه فعلاً من خبرات ومعلومات وما يتعرض له في بيئته المادية والاجتماعية يجعله يفحص معتقداته الحالية ويقوم بتعديلها ليصل إلى مستويات جديدة من الفهم¹⁶.

ويقسم بياجيه (J Piaget) النمو المعرفي إلى أربعة مراحل:

- المرحلة الحسية الحركية (سنتان).
- مرحلة ما قبل العمليات (من 2-7 سنوات).
- مرحلة العمليات المحسوسة (7-11 سنة).
- مرحلة العمليات الأساسية (من 11 أو 12 سنة فما فوق).

وفي هذه المرحلة الأخيرة تختلف القدرات العقلية حيث يعاد تنظيمها بحيث تسمح بالتفكير المجرد، وتصبح الأفكار في هذه المرحلة أكثر تجردا ويتسم فكر المراهق في هذه المرحلة بمايلي:

- الاعتماد على الملاحظة.
 - الأفكار تصبح أكثر منطقية.
 - يكثر التأمل في الموضوعات الافتراضية.
 - النزوع نحو المثالية.
 - استخدام الاستنباط لإيجاد الإجابات المناسبة للأسئلة وحل المشكلات المختلفة.
- فنظرية النمو المعرفي لبياجيه (J Piaget) تجد تفسيرها في مظهرين مختلفين هما: النمو الجسمي أو البيولوجي وعمليات الخبرة التي تعتبر أصل كل الخواص المكتسبة. فالعقل ينمو ويتكون تدريجيا من خلال النمو الجسمي، وبذلك فمع تقدم العمر تصبح الأفكار أكثر تعقيدا كالقيم الخلقية، دلالات العواطف، فهم المشاكل والأفكار المتعلقة بالآخرين¹⁷.
- ففي فترة المراهقة، يعتقد بياجيه (J Piaget) أن الفرد يصبح أكثر حنكة في التعامل مع الواقع وحل المشكلات. إذ يصبح المراهق في هذه المرحلة أكثر قدرة على إعطاء مفاهيم لكثير من المتغيرات مما يمكنه من إبداع نظام للقواعد أو القوانين المستخدمة في حل المشكلات¹⁸.
- ويرى البرت باندورا (A Bandurat) أن السلوك لا ينتج عن القوى الداخلية للإنسان وحدها ولا على المؤثرات البيئية وحدها بل هو نتيجة التفاعل المعقد بين العمليات الداخلية والمؤثرات الخارجية.
- ويؤكد على دور الملاحظة في عملية التعلم ومن ثم اكتساب المهارات الحياتية، فالمراهق يتعلم من خلال ملاحظته للنموذج المتمثل في الآباء والمعلمين. فتعلم المهارات يتم عن طريق مراقبة الوالدين والمعلمين والأصدقاء والأفراد الآخرين الذين يعرضون أنماطا سلوكية متعددة والفرد يتعلم السلوكيات التي تقوده إلى تحسين الأداء عن طريق ملاحظة نتائج السلوك عليه وعلى الآخرين¹⁹. حيث ينظم الفرد سلوكه بواسطة النتائج المتوقعة وتلعب فاعلية الذات دورا هاما في اكتساب الفرد لمختلف السلوكيات حيث تتمثل في توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبا فيها في موقف معين، فالشخص الذي يتمتع بفاعلية عالية يعتقد أنه يصدر بنجاح السلوك المطلوب لتحقيق النجاح فالفاعلية تشير إلى ثقة الفرد في قدرته على أداء سلوك معين.
- وتعقبا على هذا العرض الموجز لبعض الأفكار التي جاء بها بياجيه (J Piaget) في نظريته للنمو المعرفي، وكذا باندورا في نظرية التعلم الاجتماعي يمكن القول أن النظريتين تؤكدان في اكتساب المهارات الحياتية من خلال النقاط التالية:

- التأكيد على دور النمو الجسمي والعقلي في اكتساب وتنمية المهارات. وهنا لابد من الإشارة إلى أن النمو العقلي الذي يحدث في مرحلة المراهقة والذي يتسم بالتفكير المجرد يساهم في تطوير مهارات المراهق في التعامل مع الواقع بفاعلية وواقعية، ويمنحه القدرة على مواجهة مشكلات الحياة وتحدياتها.
- أكدت النظرية على أهمية التفاعل مع البيئة في اكتساب وتنمية مختلف المهارات، فالتطور العقلي وحده ليس كافيا لتنمية المهارات إذ أن البيئة سواء كانت مادية أو اجتماعية هي التي تضع أمام المراهق مواقف تجعله يستخدم قدراته العقلية بهدف فهمها وتجاوزها.

- إن التأكيد على أهمية التفاعل مع البيئة في تنمية المهارات المختلفة، يجعل من الضروري أن يحظى المراهق ببيئة ثرية يتمكن فيها من تنمية مهاراته وإشباع رغبته في التعلم والمعرفة وكذا بناء شخصيته، وهنا يبرز دور الأسرة والمدرسة في توفير هذه البيئة.
- التأكيد على أهمية القدوة والنموذج الذي يجب أن يقدمه المربون سواء آباء وأمهات أو معلمين، بحيث يجب عليهم أن يقدموا نماذج إيجابية يحتذى بها.
- التأكيد على ثقة المراهق في قدرته على اكتساب المهارات والتحكم فيها، ومن ثم يجب تعزيز هذه الثقة من خلال تقديم الدعم له وتعزيز فرص النجاح بالنسبة له.

ثانيا: الجانب الميداني: الطريقة والأدوات، النتائج ومناقشتها

1- الطريقة والأدوات:

- **منهج الدراسة:** اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي الذي يفيد في وصف الظواهر وتحليلها. وذلك للكشف عن مستوى المهارات الحياتية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوية ووجود فروق في امتلاك المهارات تعزى لمتغير الجنس.

2- **عينة الدراسة:** طبقت الدراسة على عينة قدرها: 335 تلميذا وتلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المسجلين على مستوى ثانويات بلديتي الشير والحمادية بولاية برج بوعريبيج للموسم الدراسي 2020/2019. من بينهم 121 تلميذا و214 تلميذة.

3- **أداة الدراسة:** تم بناء أداة لقياس المهارات الحياتية من طرف الباحثين بعد الاطلاع على النظريات والدراسات السابقة وكذا المقاييس الخاصة بكل مهارة على حدى. تكون المقياس في صورته النهائية من 32 بندا موزعين على أربع محاور كالآتي²⁰:

- **مهارات حل المشكلات:** وتتمثل في قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي على حل مختلف المشكلات التي تواجهه من خلال وعيه بوجود المشكلة وجمع بياناتها ووضع البدائل والحلول الممكنة ومن ثم اتخاذ القرار وتنفيذه ثم تقييم فعالية الحل.
- **مهارات الاتصال:** وتتمثل في قدرة تلميذ السنة الثالثة ثانوي على تكوين علاقات طيبة مع الآخرين وحسن الحديث والإنصات لهم وتفهم مشاعرهم والتعاطف معهم وكذا قدرته على التأثير وإقناع الآخرين.
- **مهارات مواجهة الضغوط:** وهي قدرة المراهق على التعامل الإيجابي والفعال مع الضغوط من خلال الواقعية وتجنب الانفعالات السلبية والإصرار على تحقيق النجاح رغم كثرة الضغوط.
- **مهارات الاستنكار:** وتتمثل في رغبة المراهق في الدراسة ودافعيته نحوها وقدرته على التركيز والانتباه في القسم وتنظيمه لوقت وطريقة مراجعة دروسه.

وقد تم التأكد من صلاحية الأداة للتطبيق بعد عرضها على مجموعة من المحكمين المختصين في المجال، وكذلك تطبيقها على عينة استطلاعية قدرها 120 تلميذا ثانويا حيث جاءت النتائج لتؤكد صدق وثبات الأداة ومن ثم صلاحيتها للتطبيق.

2- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

حيث تم استخدام اختبار ت (T.test) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة مع المتوسط النظري (64) لمقياس المهارات الحياتية، كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (01) يوضح مستوى المهارات الحياتية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطات	T	القرار	المستوى
المهارات الحياتية	78,1433	8,33058	64	14,14328	31,074	دال عند 0,01	مرتفع

وللتعرف على مستوى المهارات الحياتية لدى التلميذ المتمدرس في السنة الثالثة ثانوي تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق المقياس على العينة المؤلفة من (335). وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس ومقارنته بالمتوسط النظري للمقياس حيث تبين أن متوسط درجات أفراد العينة في المقياس بلغ (78,1433) درجة وانحراف معياري قدره (8,33058) درجة. وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط (النظري) البالغ (64) درجة حيث تبين أن الفرق بين المتوسطين بلغ (14,14328) درجة. وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كوسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائياً بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (T) التي بلغت (31,074) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$). هذا يعني أن مستوى المهارات الحياتية لدى التلميذ المتمدرس في السنة الثالثة ثانوي على مستوى بلديتي الشير والحمادية مرتفع.

وتعكس هذه النتيجة المستوى العالي الذي يتمتع به أفراد العينة فيما يتعلق بمهارات حل المشكلات، مهارات الاتصال، مهارات مواجهة الضغوط ومهارات الاستدكار.

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها بمظاهر النمو المختلفة للمراهق بما يؤثر إيجاباً على اكتسابه وتمكنه من مختلف المهارات. وفي هذا الصدد نجد أن مختلف القدرات العقلية لدى المراهق تبدأ في التمايز والنضج، كما يكتسب تفكير المراهق مرونة تمكنه من التفكير في القضايا المختلفة باستخدام الرموز المجردة ويتحرر تفكيره من معوقات الزمان والمكان، فيصبح تفكيراً حراً مرناً يمكنه من التفكير دون أن يربط ذلك بخبرات عاشها أو موضوعات قد رآها.

ونجد أن المراهق عندما يتعامل مع المشاكل فإنه لا يفكر في جانب فقط من المشكل أو من الموقف بل يفكر في كل الجوانب الأخرى ويضعها في اعتباره، كما أنه ينظم كل جوانب المشكل أو الموقف قبل أن يصل إلى النتيجة²¹.

إن هذا التطور في تفكير المراهق وقدراته العقلية يمكنه من اكتساب العديد من المهارات التي تجعله يتعامل بفعالية مع الواقع.

وأكد بياجيه (J Piaget) أن مرحلة العمليات الأساسية والتي تمتد من سن 11 سنة أو 12 سنة فما فوق هي مرحلة يعاد فيها تنظيم القدرات العقلية، بحيث تسمح بالتفكير المجرد الذي يسمح للفرد بالتعامل بحنكة مع الواقع ويمنحه القدرة والفعالية في حل مشكلاته.

وتعتبر المراهقة مرحلة "الإحساس بالذاتية" لدى أريكسون (E Erikson). ذاتية تتجلى في رغبة المراهق في السيطرة على مشاكله ومواجهة تحديات الكبار وبالتالي نجده يطور المهارات اللازمة التي تحقق له ذلك.

كما تتولد لدى المراهق الرغبة في المشاركة الفعلية كشخص له دوره ومركزه في المجتمع. فهو يحس بالانتماء للجماعة التي ينتمي إليها لذلك نجده يحاول القيام ببعض الإصلاحات والخدمات بهدف النهوض بأفراد تلك الجماعة من خلال العمل الإيجابي المفيد. ويلعب المربون دورا هاما في إتاحة الفرصة أمام المراهق للمشاركة في خدمة المجتمع بما يشعره بقيمته عند خدمة الآخرين.

ويلاحظ أن المراهق في بداية مرحلة المراهقة يميل إلى التمرکز حول ذاته، ولكن مع نهاية المرحلة نجد أنه يصبح أقدر على التفكير في نفسه وفي الآخرين. إضافة إلى ذلك نجد أن القدرات اللفظية للمراهق تنمو بشكل ملحوظ، حيث نجد أنه يصل في هذه المرحلة إلى التمكن اللغوي نتيجة لما مر به من خبرات، ويصبح قادرا على تكوين جمل طويلة وتزداد ثروته اللغوية.²² وبذلك فإن هذا التطور اللغوي وتطور القدرة على التفكير في الآخرين سيكون له الأثر الإيجابي الهام في اكتساب المراهق لمهارات اجتماعية كثيرة في مقدمتها تلك المهارات المتعلقة بالاتصال.

والتلميذ عينة الدراسة يقترب من أن يصبح راشدا مستقلا بذاته قادرا على اتخاذ القرارات المصيرية الخاصة بمستقبله وبالمهنة التي سيزاولها مستقبلا. مما يجعله يسعى لتنمية المهارات اللازمة التي تساعد على تحقيق ذاته واستقلاليتته، إضافة لكونه مقبلا على امتحان مصيري في حياته العلمية والعملية وهو امتحان شهادة البكالوريا، وهو امتحان يضطر التلاميذ للتحضير له ليس من خلال اكتساب مهارات دراسية تساعد على تحقيق النجاح وحسب، بل ومن خلال اكتساب المهارات التي تؤهلهم للتعامل بفعالية مع الضغوطات التي تواجههم وحل مختلف المشكلات.

وبالرجوع إلى فكرة التعلم بالملاحظة أو فكرة النموذج التي جاء بها باندورا (A Bandura)، يمكن القول أن العلاقات الأسرية القائمة على الحب والاحترام والمساندة ليست سوى نماذج إيجابية يتعلم من خلالها المراهق مهارات حسن الإصغاء، التفهم، التعاطف وتكوين العلاقات الطيبة مع الآخرين.

وبذلك فيمكن تفسير المستوى المرتفع للمهارات الحياتية بكون الوالدين يقدمان نماذج سلوكية إيجابية يكتسب منها الابن المراهق ما يساعده على بناء شخصيته الفعالة والقوية. وهو مستوى يعكس الوعي لدى أفراد الأسرة لاسيما الأب والأم بأهمية الدور الموكل إليهم، وأهمية توفير الجو الملائم الذي يسوده الحب والاحترام من أجل تربية الأبناء تربية سليمة وهو ما ينعكس إيجابا على اكتساب أبنائهم لمختلف المهارات الحياتية.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (وافي 2010) التي توصلت إلى أن مستوى المهارات الحياتية لدى عينة من الطلبة الثانويين مستوى جيد، وكذلك نتيجة دراسة (النعيمي والخزرجي 2014).

خاتمة:

توصلت الدراسة إلى أن مستوى المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع. حيث يمتلك أفراد عينة الدراسة مستوى عال فيما يتعلق بمهارات حل المشكلات، مهارات الاتصال، مهارات مواجهة الضغوط، ومهارات الاستذكار.

إن النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية تفتح الباب أمام جملة من المقترحات يمكن إيجازها فيما يلي:
- القيام بمزيد من الدراسات والأبحاث في مجال المهارات الحياتية الذي يعد مجالا خصبا، متنوعا ويتطور باستمرار بتطور الظروف والأحداث التي تتطلب من الأفراد التكيف معها. فالعينة المختارة في الدراسة الحالية من المهارات الحياتية لا تعدو أن تكون قطرة من بحر في هذا المجال. ولعل الأزمة الصحية العالمية

- مؤخرا والمتمثلة في وباء كوفيد 19 تؤكد ذلك حيث أظهرت الأزمة الحاجة إلى كثير من المهارات التي أصبحت ضرورة لا غنى عنها كالمهارات التكنولوجية بسبب الحاجة للتعليم والعمل عن بعد مثلا.
- توسيع البحث في مجال المهارات الحياتية ليشمل مختلف فئات المجتمع: ذوي احتياجات خاصة، الأمهات، المسنين وغيرها من الفئات. إذ أن كل فئة قد تحتاج أكثر لإتقان مهارات بعينها ومن ثم بناء برامج تدريبية بما يتلاءم واحتياجات كل فئات المجتمع.
- توفير البيئة الثرية التي تساعد على تنمية مختلف المهارات سواء في البيت أو في المدرسة.
- تفعيل دور الأسرة كشريك حقيقي وأساسي في عملية تنمية المهارات الحياتية لدى أفرادها. وهو تفعيل قد يساهم فيه العاملون في مجال الإرشاد النفسي من خلال مختلف البرامج التي يتم تصميمها وكذا الدول والحكومات أثناء تسطيرها لمختلف السياسات العامة.
- منح الثقة للشباب في جميع المستويات، فالثقة في قدراتهم ومهاراتهم من شأنه أن يجعلهم مفيدون لمجتمعهم ووطنهم. فمثلا بإمكان تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أن يقوموا بورشات عمل مع من هم أصغر منهم بهدف تبادل المهارات وتقديم الخبرة لهم.

قائمة المراجع:

- 1- أحمد حسين عبد المعطي ودعاء محمد مصطفى، المهارات الحياتية، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط1، 2008.
- 2- أسماء بنت عبد العزيز الحسين، علم نفس الطفولة والمراهقة، دار الزهراء الرياض، ط2، 2015.
- 3- جمال فواز العمري، مدى وعي طلبة الجامعات الأردنية الرسمية للمهارات الحياتية في ضوء الاقتصاد المعرفي، مجلة دراسات نفسية وتربوية، عدد 10، 2013، ص 103-128.
- 4- حسن شحاتة وزينب النجار وحامد عمار، معجم المصطلحات التربوية النفسية، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 2003.
- 5- زين العابدين محمد علي وهبة، مقياس المهارات الحياتية، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 2016.
- 6- سعود بن مبارك البادري، المراهقة مطالبها، خصائصها، نظرياتها، مظاهرها، مشكلاتها، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2016.
- 7- سعيد بوجلال، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطونيا، جامعة الجزائر، 2009.
- 8- سليمان عبد الواحد يوسف، المهارات الحياتية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2015.
- 9- شعبان شريقي، درجة امتلاك طلبة قسم علم النفس لبعض المهارات الحياتية، مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية، المسيلة، عدد 15، مجلد 08، 2018، ص 347-373.
- 10- طارق عبد الرؤوف عامر، المهارات الحياتية والاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة، دار الجوهرة للنشر والتوزيع، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط1، 2015.
- 11- عبد الرحمن بن عيد الجهني، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى، عدد 01، 2011، ص 193-238.
- 12- عبد الرحمن جمعة وافي، المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة، 2010.
- 13- عدنان توات، المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم الثانوي بولاية المدية، المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، عدد06، مجلد 04، 2017، ص 391-433.
- 14- لطيفة ماجد محمود النعيمي وضمياء ابراهيم محمد الخزرجي، المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة، مجلة ديالي، العدد 63، 2014، ص 466-502.

- 15- محمد السيد علي، موسوعة المصطلحات التربوية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2011.
- 16- محمود عبد الحليم منسي وخديجة أحمد بخيت، مهارات الحياة تعليمها وتعلمها، دار الزهراء، الرياض، ط1، 2008.
- 17- معتز عبيد، مهارات الحياة للجميع نحو برنامج إرشادي لتربية المراهق، دار العالم العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط1، 2008.
- 18- ناصر الدين أبو حماد، المهارات الحياتية الشخصية، الاجتماعية والمعرفية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2017.
- 19- هدى محمد قناوي، (1992)، سيكولوجية المراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة، ط1، 1992.

الهوامش:

- 1- سليمان عبد الواحد يوسف، المهارات الحياتية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط2015، ص 29-30.
- 2- زين العابدين محمد علي وهبة، مقياس المهارات الحياتية، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 2016، ص 5.
- 3- ناصر الدين أبو حماد، المهارات الحياتية الشخصية، الاجتماعية والمعرفية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2017، ص 22.
- 4- طارق عبد الرؤوف عامر، المهارات الحياتية والاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة، دار الجوهرة للنشر والتوزيع، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط1، 2015، ص 99.
- 5- World Health Organization, Life skills for children and adolescents in schools, 1993, P 2-3.
- 6- أحمد حسين عبد المعطي ودعاء محمد مصطفى، المهارات الحياتية، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط1، 2008، ص 63.
- 7- محمد السيد علي، موسوعة المصطلحات التربوية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط2011، ص 38.
- 8- حسن شحاتة وزينب النجار وحامد عمار، معجم المصطلحات التربوية النفسية، دار المصرية اللبنانية، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 2003، ص 302.
- 9- معتز عبيد، مهارات الحياة للجميع نحو برنامج إرشادي لتربية المراهق، دار العالم العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط1، 2008، ص ص 21-22.
- 10- محمود عبد الحليم منسي وخديجة أحمد بخيت، مهارات الحياة تعليمها وتعلمها، دار الزهراء، الرياض، ط1، 2008، ص ص 13-14.
- 11- زين العابدين محمد علي وهبة، مرجع سابق، ص 5.
- 12- ناصر الدين أبو حماد، مرجع سابق، ص 22.
- 13- أحمد حسين عبد المعطي ودعاء محمد مصطفى، مرجع سابق، ص ص 37-73.
- 14- طارق عبد الرؤوف عامر، المرجع السابق، ص ص 84-85.
- 15- أسماء بنت عبد العزيز الحسين، علم نفس الطفولة والمراهقة، دار الزهراء الرياض، ط2، 2015، ص ص 50-51.
- 16- أحمد حسين عبد المعطي ودعاء محمد مصطفى، المرجع السابق، ص 82.
- 17- أسماء بنت عبد العزيز الحسين، المرجع السابق، ص ص 57-59.
- 18- أحمد حسين عبد المعطي ودعاء محمد مصطفى، المرجع السابق، ص 84.
- 19- أحمد حسين عبد المعطي ودعاء محمد مصطفى، المرجع نفسه، ص 77.
- 20- تعريفات الباحثين.
- 21- هدى محمد قناوي، (1992)، سيكولوجية المراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ط1، 1992، ص ص 71-72.
- 22- سعود بن مبارك البادري، المراهقة مطالبها، خصائصها، نظرياتها، مظاهرها، مشكلاتها، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2016، ص 181.