

## الفصل الأول

المهارات الحياتية .. مدخل وتعريف

obeikandi.com

## الفصل الأول

### المهارات الحياتية .. مدخل وتعريف

#### مقدمة:

باديء ذي بدء لابد أن نشير إلى أن المهارات الحياتية تُعد مفهوماً جديداً في عالم البحث والتربية - في حدود إطلاع المؤلف - ولكن ما تحتويه ليس بالجديد وإنما ترتيب وتنظيم لهذه المهارات تحت مسمى المهارات الحياتية.

فالمهارات الحياتية نمارسها يومياً دون قصد أو تخصيص لها وهذا يستدعي ضرورة تحديد هذه المهارات وتسميتها وتوظيفها. فالمهارات الحياتية هي المهارات التي يكتسبها الفرد للتعایش مع مجتمعه والتأثير في هذا المجتمع الذي يعيش فيه، بما يؤثر على تكامل شخصيته ونموه وتقديره لذاته وصحته النفسية وما يصاحب ذلك من اكتسابه لسِمات شخصيته وتؤكد كوثر كوجك على أن الهدف من المهارات الحياتية هو إعداد إنسان يتمتع بالقدرة على التعایش مع الحياة اليومية والتعرف على ما يواجهه من تحديات تحتاج لمهارات مثل القدرة على التخطيط وتقدير الموارد المتاحة، وكيفية الحكم على الأولويات والقدرة على اتخاذ القرار، وقبول الاختلافات، والاعتماد المتبادل بين الأفراد الآخرين.

والمهارات الحياتية متعددة ومتنوعة وترتبط بالأفراد في جميع مراحل نموهم وفي جميع جوانب حياتهم؛ فمنها على سبيل المثال مهارات التعرف على الذات وكيف يدير الفرد حياته، ومهارات الاتصال التي تساعد الفرد على التفاعل مع الآخرين وعلى التحكم في انفعالاته معهم. ومهارات النمو، ومهارات المحافظة على الصحة، ومهارات التعامل مع البيئة المادية والاجتماعية المحيطة بالفرد، ومهارات الصداقة.

ويرى مؤلف الكتاب أن الحياة لن يتحقق معناها دون تسليح أفراد المجتمع بمهارات عامة معينة لا غنى عنها للتواصل الإنساني والتكامل الاجتماعي كى تساعد على الحياة واكتشاف معناها وتوقعاته المستقبلية من صعوبات تواجه البشرية مع تعقد الحياة الناجم عن التطور التقنى والعلمى والتكنولوجى.

### مفهوم المهارات الحياتية :

تعددت تعريفات ومفاهيم المهارات الحياتية ولا يوجد تعريف جامع لها فمما لا شك فيه أن مفهوم المهارة نفسه يعبر عن القدرات العالية والبراعة. وفيما يلي يقدم مؤلف الكتاب عرضاً لتعريفات المهارات الحياتية وذلك على النحو التالى:

يعرف سعد الهاشل (١٩٨٥) المهارات الحياتية بأنها «جزء من العملية التربوية الشاملة، التى تركز على التكيف الناجح للفرد مع العالم المحيط به، ويربط جميع أنواع التعلم الحالية بالواقع الحقيقى، وباستخدام جميع مصادره التربوية والمدرسية فى إعداد الفرد».

ويذكر محمد البغدادي (١٩٨٥) المهارات الحياتية بأنها «المعارف الوظيفية اللازمة للمتعلم فى مراحل التعليم الأساسى لتنمية المهارات الحياتية اليومية».

فى حين عرفتها كوثر كوجك (١٩٨٨) بأنها «القدرة على تنفيذ نمط معين من السلوك بطريقة تناسب الظروف الواقعة، ولها أربعة أبعاد هى (السرعة - الدقة - الشكل - المرونة) ولا ترتبط المهارة بالعمل اليدوى فقط بل توجد أيضا مهارات عقلية تسمى بالمهارات الأساسية».

وقدم فوكس (Fox, 1992) تعريفاً للمهارات الحياتية ينص على أنها «الوسائل والطرق اللازمة لتحقيق الرضا النفسى وبناء المشاعر الجيدة عن الذات».

بينما أشار تقرير منظمة الصحة العالمية (١٩٩٣) إلى أن المهارات الحياتية هى قدرات الفرد على السلوك الإيجابى، والتى تجعله يتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها.

ويعرف عاطف عدلى (١٩٩٦) المهارات الحياتية بأنها «المعارف والمهارات الوظيفية، والاتجاهات وثيقة الصلة بالحياة اليومية اللازمة لإعداد المتعلم للحياة كمواطن قادر على التعامل مع مواقف الحياة اليومية».

وأشار وليم عبيد (١٩٩٦) إلى أنها «المهارات التي بامتلاكها يكتسب المتعلم خبرات تعينه على التعرف على قدراته ونواحي تميزه في الجوانب المعرفية المهارية، وتوفر له فرص التفاعل والاتصال بها يمكنه من التعامل الذكي مع معطيات المجتمع الذي يعيش فيه ويتعايش معه».

وتذكر كوثر كوجك (١٩٩٧) أيضاً أن المهارات الحياتية هي «مجموعة من السلوكيات التي تعتمد على معارف ومهارات بدوية واتجاهات وقيم يحتاج كل فرد إلى إتقانها وفقاً لعمره وطبيعة مجتمعه وموقعه في هذا المجتمع ليتفاعل بإيجابية وموضوعية مع متغيرات العصر».

ويرى جابر عبد الحميد (١٩٩٨) أن المهارات الحياتية هي «الكفاءات التي يمتلكها الناس والتي تمكنهم من أدائها بطريقة معينة فهي ببساطة أنماط من السلوك معقدة ومنظمة تنظيمياً عالياً ومتكاملاً».

أما داوسون (Dawson. 1999) فقد أشار إلى أن المهارات الحياتية هي «الرغبة والقدرة على حل مشكلات حياتية شخصية واجتماعية أو مواجهة تحديات يومية أو إجراء تعديلات وتحسينات في أسلوب ونوعية حياة الفرد والمجتمع وتقاس قوة وضعف المهارات الحياتية لدى الفرد من خلال تقدير قوة وضعف اختيارات الفرد، فكلما كانت الاختيارات جيدة وصائبة كانت مهارته الحياتية قوية».

وأشار كل من محمد أبو الفتوح وخالد الباز (١٩٩٩) إلى أن المهارات الحياتية هي «الرغبة والمعرفة والقدرة على حل المشكلات الحياتية - شخصية أو اجتماعية - أو مواجهة تحديات يومية أو إجراء تعديلات وتحسينات في أسلوب حياة الفرد والمجتمع ونوعيته، وهذه المهارات تضم المهارات البيئية، والمهارات الغذائية، والمهارات الصحية، والمهارات الوقائية، والمهارات البدوية».

ويذكر كراوفورد (Crawford, 1999) أن باور Power عرف المهارات الحياتية بأنها «الموضوعات وثيقة الصلة بالحياة اليومية، والتي تؤدي إلى تنمية المعارف، والمهارات الوظيفية لدى المتعلمين، ليصبحوا أكثر فاعلية لأنفسهم والظروف المحيطة».

ويشير محمد الحجار (١٩٩٩) إلى أن المهارات الحياتية هي «ما يمكن تسميته بـبوصلة العمل والحياة - أي المهارات والحقائق التي تساعد في النجاح بالمرسة والعمل، واللعب والهوا، وفي الحب والرفقة والألفة الاجتماعية».

وعرفتها خديجة بخيت (٢٠٠٠) بأنها «ما يقوم به الفرد من سلوك تكييفي موجب يساعده على التعامل بفعالية 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 لمزاولة حياته اليومية».

ويعرفها أحمد اللقاني، وفارعة حسن (٢٠٠١) بأنها «أي عمل يقوم به الإنسان في الحياة اليومية التي يتفاعل فيها مع أشياء ومعدات وأشخاص، ومؤسسات».

في حين عرفتها أمانى منتصر (٢٠٠١) بأنها «المهارات والمعلومات والمعارف والقيم التي تحتاجها المرأة في مرحلة ما بعد نحو الأمية لتتكيف مع حياتها اليومية وتزاولها في ظل متغيرات العصر وتعاونها على مواجهة المواقف والتحديات التي تواجه الأسرة».

ويعرفها حسام مازن (٢٠٠٢) بأنها «القدر اللازم للمتعلمين من المهارات اللازمة لهم لممارسة حياتهم اليومية ونشاطاتهم الحياتية مثل مهارات اتخاذ القرار وإدارة الوقت والجهد والمال وإدارة الصراع والتفاوض والتعامل مع الآخرين».

وأشارت فتحية اللولو (٢٠٠٥) إلى أن المهارات الحياتية هي «قدرة الفرد على أداء أنواع من المهام العلمية بكفاءة عالية بحيث يقوم الفرد بالمهمة بسرعة ودقة وإتقان مع اقتصاد في الجهد والوقت».

ويذكر فايز أبو حجر (٢٠٠٥ - ٢٠٠٦) أن المهارات الحياتية هي «المهارات المستمرة باستمرار الحياة والتي تسهم بشكل فاعل في إكساب المتعلم مجموعة من المهارات الأساسية التي تمكنه من التفاعل والتعامل مع صعوبات البيئة المحيطة وتعزيز الإيجابيات بما يكفل له القدرة على التفكير الإبداعي والتفكير الناقد واتخاذ وامتلاك وإتقان مهارات التعلم الذاتي التي تمكن المتعلم من التعلم في كل الأوقات وطول العمر داخل وخارج المدرسة وتجعل من المتعلم صديقاً للمدرسة».

وعرفتها منى أمين (٢٠٠٦) بأنها «درجة إتقان الفرد لمجموعة من السلوكيات كما تبدو منعكسة خلال تفاعله مع الآخرين، ومحاولاته لإقامة علاقات شخصية متبادلة بنجاح، وتفكيره لاتخاذ قرار سليم، وتفاعله مع مواقف الحياة بضغطها المختلفة».

من خلال العرض السابق للمفاهيم يتضح أن المهارات الحياتية هي مجموعة من الأنشطة والقدرات والسلوكيات والوسائل والطرق والكفاءات التي يمتلكها الفرد والتي من شأنها مساعدته على التفاعل الإيجابي والقدرة على التكيف والتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها، كما تمكنه من التعامل مع المعلومات التي يكتسبها وتحويلها إلى معلومات أخرى يمكن الاستفادة منها في حل ما يصادفه من مشكلات اتخاذ القرارات، بصفة عامة يمكن القول أن هذه المهارات هي محددات عقلية، واجتماعية، وانفعالية تحدد مستوى تفاعل الفرد خلال حياته اليومية مع مكونات مجتمعه المادية وغير المادية. وعلى هذا يقدم مؤلف الكتاب تعريفاً للمهارات الحياتية ينص على أنها «مجموعة من المهارات الضرورية التي يحتاجها الفرد في حياته وينبغي أن يمارسها بنفسه ولا يمكن أن يستعاض عنها بمساعدة الآخرين كما أنها تلبى حاجات المتعلم بصورة متكاملة بما يسهم في بناء الشخصية بناءً متكاملًا ومتوازنًا بدنياً وعقلياً واجتماعياً وروحياً، مثل مهارات: التفكير الابتكاري، التفكير الناقد، التعامل مع الآخرين، اتخاذ القرار، الاتصال والتواصل الاجتماعي، إدارة الوقت، حل المشكلات، التعامل مع الضغوط، وتقدير الذات».

## تصنيفات المهارات الحياتية:

لما كانت حياة الإنسان تأخذ أنماطاً وأشكالاً متعددة ومختلفة فإن هذا أدى إلى تباين وتعدد المهارات اللازمة لمسايرتها. ومن هنا تعددت تصنيفات المهارات الحياتية وهذا ما يقدمه مؤلف الكتاب على النحو التالي:

نجد أن: صنفت ساسي وآخرون (Sasse et al, 1988) المهارات الحياتية إلى أربع مهارات أساسية هي: مهارات تقدير الذات، ومهارات التعامل مع الآخرين، ومهارات الوظيفة، ومهارات اتخاذ القرار.

كما صنفها ليديل (Liddell, 1989) إلى مهارات تتعلق بالفرد نفسه وتضم فهم الذات، نمو الشخصية، فهم المشاعر، والتعبير عنها، والتواصل مع الذات، مهارات تتعلق بحياة الفرد مثل: مهارات التخطيط، واتخاذ القرار، مهارات الإدارة والقيادة، المهارات الوظيفية، ومهارات تتعلق بالصحة.

في حين صنفها جرنى (Gerne, 1991) إلى مهارات ذاتية داخلية تتضمن مفهوم الذات، والتعامل مع المشاعر، ومهارات عامة خارجية، وتتضمن إقامة علاقات مع الآخرين، ومهارات الاتصال، وحل المشكلات واتخاذ القرار.

أما فوكس (Fox, 1992) فقد حدد عشر مهارات أساسية هي «احترام الذات، والمهارات الاجتماعية، والتعامل مع ضغوط العصر، وتحمل المسؤولية، ومهارات الرفض، واتخاذ القرار، وحل المشكلات، ومهارة التخطيط ووضع الأهداف، والتدريب على المرونة، والاتصال الإيجابي الفعال، وتغيير الاتجاهات السلبية».

وأشار تقرير منظمة الصحة العالمية (١٩٩٣) إلى عشر مهارات أساسية واعتبرها أهم مهارات الحياة بالنسبة للفرد وهي مهارات:

١- اتخاذ القرار.

٢- حل المشكلة.

٣- التفكير الإبداعي.

٤ - التفكير الناقد.

٥ - الاتصال الفاعل.

٦ - العلاقات البين شخصية.

٧ - الوعي بالذات.

٨ - التعاطف.

٩ - التعايش مع الانفعالات.

١٠ - التعايش مع الضغوط.

وقام سكلتز (Schultz, 1994) منهج مهارات الحياة ليستخدمه معلمو التعليم المهني، وخاصة في مجال الاقتصاد المنزلي لإعداد المتعلمين لمهارات الحياة وقد تضمن هذا المنهج المهارات التالية:

١ - النمو الذاتي.

٢ - مهارات الاتصال.

٣ - الأسر في المجتمع اليوم.

٤ - التغذية.

٥ - الصحة.

٦ - الجودة.

٧ - تعليم الوالدية.

٨ - إدارة الموارد والمستهلك.

٩ - مهارات العمل.

١٠ - الموازنة بين العمل والأسرة.

وتذكر خديجة أحمد بخيت (٢٠٠٠) أن شينيه Chinapah صنف المهارات

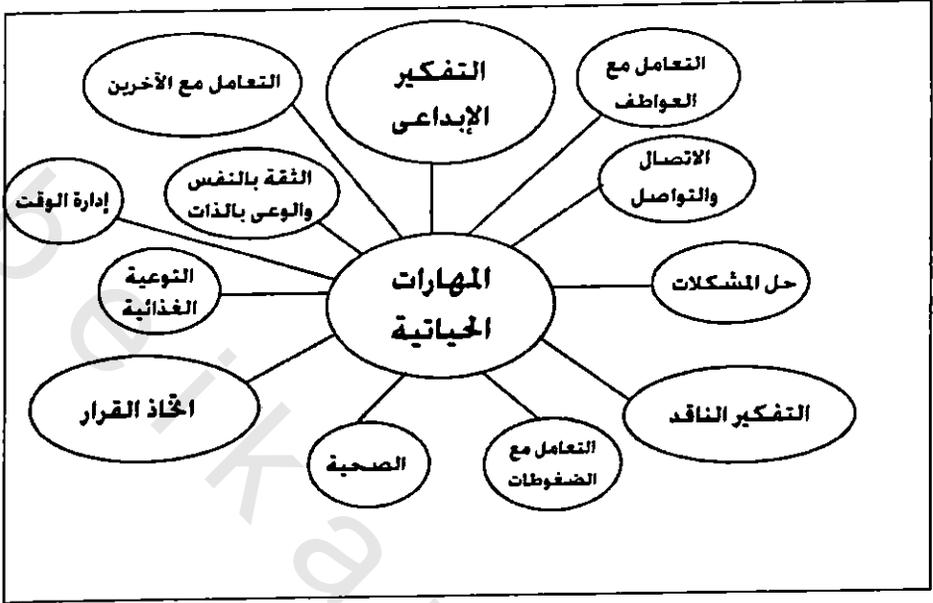
الحياتية إلى ما يلي:

- ١- مهارات المحافظة على الذات: وتتضمن الصحة الجسمية والنفسية والعادات الغذائية، والإسعافات الأولية، وأمن الطريق، وقواعد المرور والأخطار البيئية.
- ٢- المهارات الاجتماعية: وتتضمن القواعد الحسنة والذوق المدني ورعاية الآخرين والمشاركة في أنشطة الخدمة الاجتماعية والاتجاهات الإيجابية والقيم.
- ٣- مهارات الاستذكار: وتتضمن المعرفة ومصادر التعلم وتحديد المعلومات والمواد المعرفية واستخدام القاموس والمراجع المطبوعة وإدارة الوقت بفاعلية.
- ٤- المهارات اليدوية: وتتضمن معرفة استخدام الأدوات المنزلية وإنتاج عينة من الجداول والنماذج.

وقد أشارت كوثر كوجك (٢٠٠٠) إلى تصنيف المهارات الحياتية كما يلي:

- ١- مهارات انفعالية: وتشمل ضبط المشاعر، التحكم في الانفعالات، سعة الصدر والتسامح، وتحمل الضغوط بأشكالها، وتنمية قوة الإرادة والقدرة على التكيف، وتقدير مشاعر الآخرين، والقدرة على مواكبة التغيير.
- ٢- مهارات اجتماعية: وتشمل تحمل المسؤولية، واحترام الذات، والمشاركة في الأعمال الجماعية، والقدرة على تكوين علاقات، واتخاذ القرارات السليمة، والقدرة على التفاوض، وأداء بعض الأعمال المنزلية والأسرية، وتقبل الخلافات (جنس - لون - دين - وثقافة)، والقدرة على التواصل.
- ٣- مهارات عقلية: وتشمل القدرة على التفكير الناقد، ومعرفة أفضل طرق لاستخدام الموارد، والقدرة على التعلم الذاتي والتعلم المستمر، والقدرة على التنبؤ بالأحداث، والقدرة على التخطيط السليم، والقدرة على البحث والتجريب، وإدراك العلاقات، والقدرة على الإبداع والابتكار.

ومما سبق يتضح أن هناك تصنيفات متعددة للمهارات الحياتية، ويمكن لمؤلف الكتاب عرض هذه المهارات الحياتية الأساسية في الشكل التالي:



شكل (١) المهارات الحياتية الأساسية كما يراها المؤلف.

### أهمية المهارات الحياتية:

تعد المهارات الحياتية ضمن المتطلبات الضرورية والمهمة لتكيف الفرد ومسايرته للتغيرات السريعة التي يتصف بها هذا العصر، فالفرد في حاجة ماسة إلى مجموعة مهارات تمكنه من التعايش مع الحياة ومواجهة مشكلاتها بطريقة أكثر إيجابية، كذلك تمكنه من التفكير البناء في مجريات الأمور من حوله مع الاعتماد على نفسه في اتخاذ قراراته، كما تمكن الفرد من استيعاب التطورات التكنولوجية الجديدة، فالمهارات الحياتية هي وسائل تمكن الفرد من إدارة حياته بطريقة ناجحة مع مواجهة العديد من المسؤوليات، كما تمكن الفرد من التفاعل الجيد مع أفراد مجتمعه، وكل ذلك يعكس فكرة الفرد عن ذاته، فإذا تمكن الفرد من المهارات الحياتية وأجاد استخدامها سوف يكون فكرة إيجابية عن ذاته وعن الآخرين، ويستطيع أن يتكيف شخصياً واجتماعياً، وتتوفر لديه درجة مقبولة من التوافق النفسي.

وتشير هبة الله عبد الفتاح (٢٠٠٣) إلى أن اكتساب المهارات الحياتية له أهمية خاصة تتمثل في:

- ١- تكسب الفرد القدرة على أداء الأعمال في يسر وسهولة، فمن يمتلك المهارة يتميز عن من لا يمتلكها بان لا يستغرق وقتاً طويلاً لا يتناسب مع طبيعة العمل وما يحتاجه من وقت.
  - ٢- تكسب المتعلم ميلاً إلى العلم، حيث أن إتقان المهارات الأساسية في العلم يجعل المتعلم قادراً على طرق أبوابه واستخدام تلك المهارات في الحصول على العديد من المعارف، مما يؤدي إلى زيادة اهتمام التلميذ بالعلم والتعمق في دراسته.
  - ٣- يعمل اكتساب المهارات بجانب اكتساب المعلومات على تعديل السلوك الذي يسعى إليه واضعو المناهج.
  - ٤- اكتساب مهارات حياتية والربط بينها وبين المعرفة يؤدي إلى تنمية النواحي الصحية، والاجتماعية، والروحية، والعقلية لدى الفرد.
- ويذكر فايز أبو حجر (٢٠٠٥ - ٢٠٠٦: ٥٤) أن للمهارات الحياتية لأهمية كبيرة تتمثل فيما يلي:
- ١- تساعد على بناء قدرات المتعلم النفسية والاجتماعية وتسهم في تنمية شخصيته ومواهبه وقدراته العقلية والبدنية إلى أقصى ما يمكن.
  - ٢- تُسهم في تطور الذات والبحث في مواطن الضعف والقوة وتربط بين المتعلم والمنهج والبيئة المحيطة، وتؤهل المتعلمين لتحمل المسؤولية والثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار لحل المشكلات التي تواجههم.
  - ٣- تُسهم في تطوير المناهج وتغير نظرة المتعلم للمنهج حيث توفر وسائل تعليمية جديدة توسع مجال الحوار وتعمل على توثيق الصلة والمحبة بين المتعلم والمؤسسة التعليمية.

٤ - تُسهم في تدريب المتعلمين على مهارات تحليل المشكلات والطلاقة والمرونة وأصالة البدائل الملائمة من الحلول.

ويمكن لمؤلف الكتاب أن يُلخص أهمية المهارات الحياتية بالنسبة للفرد في النقاط التالية:

- تساعد على إدراك الذات وتحقيق الثقة بالنفس.
- تكسب الفرد القدرة على تحمل المسؤولية.
- تساعد على تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي.
- تنمي القدرة على التعبير عن المشاعر وتهذيبها.
- تكسب الفرد القدرة على التحكم الانفعالي.
- تنمي التفاعل الاجتماعي. والاتصال الجيد مع الآخرين.
- تنمي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة.
- توفر النمو الصحي الجيد للشخصية.
- تنمي المشاعر الإيجابية داخل الطفل تجاه ذاته، وتجاه الآخرين في مجتمعه.
- تنمي القدرة على التخطيط الجيد للمستقبل.
- تساعد على تنمية الابتكار، والإبداع.
- تمكن المتعلم من استيعاب التكنولوجيا الحديثة، والتي زودت بها معظم المدارس المختلفة من أجهزة كمبيوتر وشبكات الإنترنت.
- تمكن المتعلم من تحقيق الثقة بالنفس من خلال امتلاك المهارات التي تمكنه من التعامل في المواقف الحياتية المختلفة.
- تنمي لدى المتعلم القدرة على اتخاذ القرار في مرحلة مبكرة وحسم المواقف واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب مثل:

- ١ - نوع الكلية التي يفضل الالتحاق بها.
- ٢ - نوع الدراسة التي يرغب في تعلمها.
- ٣ - نوع العمل الذي يجب أن يؤديه.

• تمكن المتعلمين من المهارات العقلية اللازمة للحياة ومن ذلك:

- ١ - مهارات حل المشكلة.
- ٢ - مهارات البحث.
- ٣ - مهارات الاتصال وتتضمن: (الكتابة، التحدث، والاستماع).

• تمكن الفرد من العيش بشكل أفضل بما أن المهارات الحياتية متصلة بواقع الفرد وحياته إذ أن امتلاك تلك المهارات يجعل الفرد في مواقف حياتية أفضل، وهذا هو الفرق بين الفرد الذي يمتلك والذي لا يمتلك تلك المهارات فيظهر الفرق بينهم في مواقف:

- ١ - اتخاذ القرار.
- ٢ - حل المشكلات.
- ٣ - المشاركة الاجتماعية.
- ٤ - السير في الطريق.
- ٥ - الاعتماد على النفس.

خصائص المهارات الحياتية:

يتفق كل من تغريد عمران وآخرين (٢٠٠١)، وفايز أبو حجر (٢٠٠٥) - (٢٠٠٦: ٥٥) أن للمهارات الحياتية مجموعة من الخصائص منها ما يلي:

١. التنوع والشمولية: فالمهارات الحياتية تشمل كل من الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته ولتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويره لها.
٢. أنها تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة كل مجتمع ودرجة تقدمه وتختلف من فترة زمنية لأخرى.
٣. أنها تعتمد على الطبيعة التبادلية بين الفرد والمجتمع وبين المجتمع والفرد ودرجة تأثير كل منهما على الآخر.
٤. أنها تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح مع الحياة وتطوير أساليب معاشته للحياة وما يتبع ذلك من ضرورة التفاعل مع مواقف الحياة بأساليب جديدة متطورة.

كما يشير إيهاب عيسى (٢٠٠٢) إلى بعض الخصائص التي تميز المهارة وهي:

- (١) عملية فيزيقية عقلية عاطفية.
- (٢) تتطلب المهارة قدراً من التدريب والاستخدام.
- (٣) تتطلب المهارة معلومات ومعرفة.
- (٤) تؤسس المهارة على عدد من المهارات الفرعية، التي يمكن تحديدها، واستخدامها منفصلة.
- (٥) يمكن استخدام المهارة في مواقف متعددة.

#### العوامل المؤثرة في تنمية المهارات الحياتية:

توجد العديد من العوامل التي تؤثر في تنمية المهارات الحياتية منها:

- (١) العلاقات المدعمة: وجود العلاقات المدعمة يجعل الفرد يصر على اكتساب المهارة، أو يهمل تلك المهارة.

٢. نماذج التقويم: قوة أو ضعف المهارة يتأثر بملاحظة الفرد لنماذج التقويم لأداء تلك المهارة.

٣. تتابع الإثابة: وقد تكون هذه الإثابة أساسية مثل الحصول على التشجيع.

٤. التعليمات: معظم تعليمات أداء المهارات الحياتية مكتسبة من البيت، ولكن هناك تعليمات لمهارات العمل والدراسة، والحفاظ على الصحة، وينبغي تعلمها بطريقة صحيحة خارج البيت.

٥. إتاحة الفرصة: عندما يعتمد الفرد على الآخرين لأداء المهارات الحياتية يصعب اكتسابه لتلك المهارات.

٦. التفاعل مع الأقران: قد يكون تعلم المهارات من الأقران مفيداً حسب طبيعة ومهارات هؤلاء الأقران.

٧. مهارات التفكير: وهي تسهم بإيجابية في اكتساب، وتنمية المهارات الأساسية.

٨. اعتبار نوع الجنس: يؤثر نوع الجنس على اكتساب نوعية معينة من المهارات.

٩. المستوى الاجتماعي والثقافي.

١٠. وجود تحديات تواجه الفرد.

خطوات تنمية المهارات الحياتية:

يذكر جابر عبد الحميد (١٩٨٣) أن هناك ثلاث مراحل لتعلم المهارة هي:

١. مرحلة التقديم: وفيها يقدم المعلم بياناً بالمهارة، وتقديم المعارف حول هذه المهارة.

٢. مرحلة الإنماء: وفيها يقدم الفرد المهارة مع المتابعة والتوجيه.

٣. مرحلة التقويم: وفيها يقدم أداء الفرد للمهارة مع تعديل الأخطاء في الأداء إن وجدت.

بينما يرى رشدى لبيب وآخرين (١٩٨٤) أن تعلم المهارة يمر بخمس مراحل هي:

- ١- تحليل المهارة: أى تحليل العمل إلى أقل قدر من المراحل.
  - ٢- تقدير السلوك الأولي للمتعلم: أى تحديد مدى كفاية السلوك الأولي للمتعلم، لتعليم المهارة.
  - ٣- التدريب على وحدات عناصر المهارات، أو القدرات الأولية، وهذا بهدف إتاحة الفرصة للمتعلم لتعلم عناصر المهارات، ولتعلم عناصر المهارة الأولية.
  - ٤- وصف وعرض المهارة للمتعلم: عرض المهارة يوضح للمتعلم كيف يقوم بها، ويعد هذا العرض معياراً يمكن للمتعلم استخدامه للحكم على أدائه الخاص.
  - ٥- ممارسة المتعلم للمهارة: أى تكرار وحدث التغذية المرتدة التصحيحية، وتثبيت التعزيز، وهى من الأجزاء المهمة في تعلم المهارات.
- ويمكن لمؤلف الكتاب تحديد الخطوات اللازمة لتنمية المهارات الحياتية في النقاط التالية:

- التأكد من نقص المهارة لدى الفتيات المقيمت بالمؤسسات وأنهن في حاجة إلى تعلم هذه المهارات، وتم معرفة ذلك من خلال الزيارات الميدانية إلى المؤسسات والتحدث والاستماع إلى الفتيات ومعرفة ما يفضلنه من مهارات وما يعتقدون بأنها ضرورية لهن.
- تم التأكد من فهم الفتيات لمعنى المهارة، وطبيعتها، وأهميتها، وكيف تؤدي، وتم ذلك من خلال قيام الباحثة بشرح المهارة وتحديد خطواتها.
- تم تهيئة الفتيات وإعداد مواقف لتدريب الفتيات على ممارسة المهارة خلال المواقف، ثم يتم تدريبهن خلال فتره زمنية كافية لاكتسابهن المهارة.

- بعد أن تكتسب الفتيات المهارة ويتم التأكد من ذلك عند قيام الفتيات بممارستها خلال مواقف مختلفة للتأكد من انتقال أثر التعلم عبر مواقف مختلفة.
- العمل على توفير أساليب الثواب والمكافأة كتغذية مرتدة من أجل مساعدة الفتيات على تصحيح أخطائهن ومعرفة مدى اكتسابهن للمهارات وهذا من شأنه أن يؤدي إلى تثبيت أثر تعلم المهارة.
- متابعة الفتيات للتأكد من ممارستهن للمهارة بشكل مستمر.
- زيادة دافعية الفتيات لتعلم المهارة وذلك من خلال توفير مواقف تزيد من خبرة الفتيات بالمهارة.
- تشجيع الفتيات لاستمرارهن في برنامج تنمية المهارة لفترة طويلة وذلك من أجل استخدام المهارة بكفاءة مما يولد السلوك الطبيعي لديهن .
- يجب أن تعلم الفتيات مسبقاً الشروط التي يجب توافرها لإكسابهن المهارة من حيث شروط وقواعد وتنمية المهارة.

كما أن المهارة عند تعلمها تتضمن ثلاثة جوانب هي: (جانب معرفي، جانب مهاري، وجانب انفعالي)، وفي السطور التالية يقدم مؤلف الكتاب عرضاً موجزاً لهذه الجوانب الثلاثة وذلك على النحو التالي:

#### ١- الجوانب المعرفي للمهارات الحياتية:

عندما يتعلم الفرد مهارة ما، فلا بد أن يكون ملماً بجميع الجوانب المعرفية المتصلة بهذه المهارة، وإذا لم يتوفر ذلك، فإنه لا يستطيع أن يؤديها بدقة، حتى وإن كان يمتلك قدرة جسمانية لأدائها، وهذا يرجع إلى أن أول مستويات تعلم المهارة وهو الإدراك، وهو يدخل ضمن العمليات العقلية وبالتالي فالمهارة لا تعتبر نشاطاً حركياً فقط.

## ٢- الجانب المهاري للمهارة الحياتية:

بعد معرفة الفرد بالجوانب المعرفية في المهارة الحياتية، ومروره بأول مستويات تعلم المهارات، وهو الإدراك، ويأتى الجانب الثانى لها وهو كيفية أداء هذه المهارات الحياتية بطريقة عملية.

## ٣- الجانب الانفعالى للمهارات الحياتية:

وهو من أهم محددات السلوك الإنسانى، ومن جوانب التعلم الأساسية التى لا يمكن أن نهملها، ويتعلق هذا الجانب بالانجاعات والتقدير، والقيم، والوجدانات.

فالفرد حين يمارس مهارة معينة، فإن هذه الممارسة من حيث نوعها ومستواها، ودرجة التمكن منها تعتمد بلاشك على مدى ترابط العلاقة بينها، وبين نواحي معرفية إدراكية، وأخرى انفعالية.

مما سبق يتضح أن المهارات الحياتية هى مهارات مركبة تحتاج إلى عدد من المهارات الفرعية اللازمة لتنفيذها، ويتوافر في هذه المهارات الفرعية الجوانب المعرفية والمهارية والانفعالية.

## دور الأسرة فى تنمية المهارات الحياتية لدى الأبناء:

يرى مؤلف الكتاب أن هناك مجموعة من الاعتبارات يجب أخذها فى الحسبان من قبل الأسرة حتى تُنمى المهارات الحياتية لدى أبنائها، وهذه الاعتبارات هى:

- على الأسرة أن تدرك أن الحماية الزائدة للطفل تضر بشخصيته أكثر مما تفيده.
- يجب أن تشجع الأسرة أبنائها على اتباع أسلوب التفاهم بالحوار والمناقشة.
- يجب على الأسرة تسليم عصا القيادة للابن مع متابعة خطواته عن قرب.
- يجب على الأسرة قبول الفروق الفردية بين الأبناء.
- يجب أن تشجع الأسرة أبنائها على الاستقلالية فى التفكير.

- يجب أن تتخلى الأسرة عن أساليب المعاملة الوالدية غير السوية للأبناء مثل: (القسوة، السخرية، التهديد... إلخ).
- يجب على الأسرة أن تقدم مثيرات متنوعة وكثيرة تتيح لأبنائها فرصة الابتكار والإبداع.
- يجب أن تترك الأسرة العنان بالتدرج للابن في تولى إدارة شؤونه بنفسه.
- يجب على الأسرة أن تفهم طبيعة كل مرحلة عمرية للابن وطبيعة المهارات التي يمكن أن يمتلكها في تلك المرحلة.

#### المعيقات والصعوبات التي تُعيق تنمية المهارات الحياتية:

يرى المؤلف أن هناك العديد من المعيقات التي تواجه تنمية المهارات الحياتية منها ما يلي:

- عدم الاقتناع واستيعاب المهارات الحياتية.
- ضآلة دور ومشاركة المتعلمين في تصميم الأنشطة الإعلامية والتنشيطية وتنفيذها.
- عدم تهيئة البيئة المدرسية لتطبيق المهارات الحياتية.
- عدم إعطاء وسائل الإعلام الأهمية لدور المهارات الحياتية وأثرها على المتعلمين وبخاصة المراهقين منهم.
- اكتظاظ حجرات الدراسة بالمتعلمين.
- طبيعة المعلم وحالته الاقتصادية والاجتماعية ومن ثم النفسية.
- ندرة الكتب والمراجع والدراسات المتخصصة في المهارات الحياتية.