المهارات الحياتية وتأثيرها على الفرد

حنان سالم حسن باناصر

مدرسة تنمية بشرية - السعودية

hananbanaser@icloud.com

قبول البحث: 2021/9/9

مراجعة البحث: 2021 /8/15

استلام البحث: 2021 /7/24

DOI: <https://doi.org/10.31559/EPS2021.10.3.12>

file is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المهارات الحياتية وتأثيرها على الفرد

حنان سالم حسن باناسر

مدربة تنمية بشرية- السعودية

hananbanaser@icloud.com

استلام البحث: 2021/7/24 مراجعة البحث: 2021/8/15 قبول البحث: 2021/9/9 DOI: <https://doi.org/10.31559/EPS2021.10.3.12>

المخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التوصل إلى قائمة بالمهارات الحياتية والتي لها تأثير إيجابي على الفرد، ولتحقيق هذه الهدف قامت الباحثة بدراسة الأدبيات والدراسات السابقة المتصلة بالمهارات الحياتية، واستخلاص هذه المهارات ووضعها في استبانة، ثم اختيار عينة من المتخصصين في التنمية البشرية وعلم النفس ومدربي المهارات الحياتية من المراكز التدريبية بمدينة جدة وعدداً من المتدربين بلغ عددهم 50 محكماً وعرض الاستبانة عليهم، وتم رصد الآراء وتحليلها وفقاً لنسبة الموافقة على المهارة والنسبة المئوية لأهمية المهارة، وتوصلت الباحثة إلى عدد من المهارات الحياتية الرئيسة المؤثرة في الفرد ويندرج تحت كل مهارة مهارات فرعية، وأوصت الباحثة بضرورة عمل دراسات تجريبية على عينات مختلفة لتنمية هذه المهارات باستخدام وسائل وطرق التدريب ومعرفة أثرها على الفرد وملاحظة سلوكه عبر فترات متتالية، وضرورة تضمين هذه المهارات في المقررات الدراسية بالمرحلة الثانوية والجامعية.

الكلمات المفتاحية: المهارات الحياتية؛ تأثير المهارات الحياتية؛ أهمية المهارات الحياتية.

1. المقدمة:

المهارات الحياتية هي المهارات التي تستخدم لإدارة الشؤون الشخصية، وهي مجموعة من المهارات البشرية التي تكتسب بالتدريب أو بالتجربة المباشرة للتعامل مع المشكلات والأسئلة التي تواجه عادة الحياة اليومية، ويختلف تصنيف المهارات معتمدة على المعيار الاجتماعي والمجتمع من حيث العمر والجنس ومستوى المهارات. (اليونسيف، 2017).

وتكمن أهمية المهارات الحياتية في حياة الشخص في قدرته على التعامل مع كافة المشاكل، والنجاح في الارتقاء بالمجتمعات، ومُنطلق ذلك من الدين الحنيف الذي يبين أنّ الغاية من خلق الإنسان هي إعمار الأرض وخلافتها، وقد حثّ النبي محمد -صلى الله عليه وسلم- على إتقان العمل والقيام به على أفضل صورة؛ إلا أنّ نقص المهارات الحياتية لدى الأجيال الحالية يُعتبر من أهمّ المشكلات التي يجب البحث عن حلول سريعة لها، ذلك أنّ مخرجات المؤسسات التربوية تفتقر إلى المهارات الحياتية، وبالتالي يفشل الكثيرون في حياتهم الوظيفية والشخصية؛ بسبب غياب هذه المهارات لديهم. (وصفي، 2011).

1.1. مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثة كمدربة تنمية بشرية بمركز نبراس للتدريب والتنمية البشرية بمدينة جدة، ومن خلال احتكاك المدربة بمئات المتدربين بصفة يومية، لاحظت الباحثة قصوراً في المهارات الحياتية كمهارات التفكير الناقد وفهم الذات والطلاقة والمرونة، وتأكّدت الباحثة من هذا القصور من خلال نتائج الاستبانات التي تطبقها قبل وبعد الدورات التدريبية، ومن خلال نتائج الأنشطة التي تضمّنها الورش التدريبية، مما حدا بالباحثة إلى تقصي بعض الدراسات السابقة الخاصة بتنمية المهارات الحياتية والتي أكّدت هذا القصور كدراسة كل من (الدرعان، 2021)، (يحياوي، 2021)، (القرني، 2021)، (السلاموني، 2021)، (المخاريز، 2020)، (بني فواز، 2020) وذلك في مختلف المراحل العمرية، حيث أوصت هذه الدراسات بإجراء العديد من

الدراسات الأخرى في مجال تنمية المهارات الحياتية وذلك لما للمهارات الحياتية من أهمية في التقليل من نسبة التفكك الاسري والطلاق، كما يدفع الأفراد إلى ريادة الأعمال واقتحام الأعمال الحرة.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي:

ما المهارات الحياتية اللازمة للأفراد في المجتمع السعودي في المراحل العمرية المختلفة؟

2.1. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد أهم المهارات الحياتية والتي يحتاج إليها الأفراد للسير في حياتهم بطريقة إيجابية حيث من تمكّنهم من حل المشكلات والتكيف مع المجتمع.

3.1. أهمية الدراسة:

اكتسبت هذه الدراسة أهميتها من خلال الجوانب الآتية:

1. هذه الدراسة هي عبارة عن جهود علمية، نفذت بأدوات بحثية صحيحة، وبالتالي يمكن تعميم نتائجها واستخدام ما توصلت إليه من مهارات وتنميتها لدى فئات المجتمع المختلفة.
2. تفيد هذه الدراسة الباحثين حيث تقدم لهم قائمة بالمهارات الحياتية ذات الأهمية للأفراد من فئات المجتمع المختلفة وذوي الأعمار المختلفة.
3. تشكل نتائج الدراسة قاعدة معرفية لدراسات لاحقة، حيث يمكن استخدامها لإجراء دراسات تجريبية على فئات من الطلاب ومن أولياء الأمور ومن جميع فئات المجتمع على اختلافهم.

4.1. حدود الدراسة:

- محددات زمنية: تحددت هذه الدراسة زمانياً بالفصل الثاني من العام الدراسي 2020/2021.
- محددات موضوعية: تحددت هذه الدراسة بالمصطلحات التي وردت في مصطلحات الدراسة.
- محددات إنسانية: تحددت هذه الدراسة بمجموعة من الخبراء وأساتذة في التربية وعلم النفس والذين حكموا على أداة الدراسة.

5.1. التعريف بمصطلحات الدراسة:

• المهارات الحياتية:

عرفتها بوردراين (2020) بأنها مجموعة كبيرة من المهارات الشخصية ومهارات التواصل الاجتماعي والمهارات النفسية والمهارات المهنية التي تساعد الشباب على التغلب على التحديات اليومية وتطور من قدراتهم وتعزز الثقة بأنفسهم ليصبحوا منتجين وفاعلين في مجتمعاتهم. وفي ظل العولمة وسرعة التغيرات في العالم، وتحول اقتصاد العديد من الدول إلى الاعتماد على القطاعات الخدمية، أصبح القادة في التعليم والحكومات والمثقلون يشددون على أهمية تعلم المهارات الحياتية كوسيلة لنجاح الشباب في الحياة المهنية والشخصية وعرفتها الحارثي (2021) بأنها "مجموعة من المهارات والقدرات التي تمكن الطالبة من التعامل بشكل فعال مع تحديات الحياة والضغط التي تواجهها أثناء دراستها، وتشمل (مهارات الاتصال مع الآخرين- مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات- المهارات الأكاديمية"

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها "المهارات التي يحتاج إليها الأفراد ويستخدمونها في جميع أيامهم وتساعدهم على حل المشكلات ومواجهة الضغوط العملية والنفسية وتمكّنهم من الحياة في صحة وإيجابية".

2. الإطار النظري والدراسات السابقة:

كثيراً منا يقع في مشكلة التباين بالقدرات، ويصبح الأمر في غاية الصعوبة عندما يطلب منا إنجاز بعض الأعمال التي تكون أكثر من قدراتنا وتجعلنا عاجزين بالكامل عن الأشياء التي كنا نعتقد أننا في استطاعتنا القيام بها، وهذا ليس مشكلة، فيكفي شرف المحاولة في كل مرة.

وهناك العديد من الأفراد الذين يكونون على دراية أن بهم الكثير من العيوب الشخصية، غير أن الاعتراف بهذه المشاكل يعتبر مشكلة بحد ذاته، فلا أحد يفضل أن يقلل من نفسه أو من عمله، وإذا أراد الفرد أن يتخلص من هذه المشكلة، فما عليه إلا مواجهة هذه الأخطاء والمشاكل.

وهناك الكثير من الأشياء التي تبرز جمال كل شخصية، حيث إننا نحمل في أنفسنا الكثير من المميزات، إلا أننا لانستطيع ترجمتها، فإن أراد الفرد إدراك شخصيته والوعي بما يدور بداخله، فعليه توظيف هذه الميزات الموجودة بداخله، وتعزيزها، والعمل على تنميتها حتى تتلاءم مع مجريات العصر. (اليمني، 2019)

وأول المهارات الحياتية التي يجب أن يتمتع بها الفرد هي قدرته على استثمار القدرات التي لديه، فاستثمار القدرات هي أكثر طريقة في معرفة الحاجات، وما يتماشى معها من قدرات ومهارات عقلية يمتلكها الفرد، وتنطوي هذه المهارة على مهارات فرعية أهمها: (جرين، 2017)

- مقاومة السلبية التي تواجه الفرد
 - استثمار الجهد في الأشياء التي يمكن القيام بها
 - تنظيم الوقت فيما يمكن فعله .
 - تقدير الآخرين واحترامهم،
 - احترام وجهات النظر دون التعصب .
 - إصلاح ما يفسده الدهر.
- والنوع الثاني من المهارات الحياتية والتي يحتاج إليها الفرد هي المهارات الشخصية، ومن يمتلكها يمكنه الحصول على حب الناس من حوله، كما يمكنه من اجتياز مقابلات العمل والتوظيف بشكل أسرع، ومنها ما يلي: (فيسكوت ، دت)
- ثقة الفرد بنفسه: تعد الشخصية الواثقة والقوية التي تستطيع التعبير عن الذات دون الشك فيها، حيث صاحب الشخصية القوية يوم بالهام الأشخاص من حوله ويستطيع السيطرة على الأمور المتعددة، وهناك العديد من السبل لزيادة الثقة بالنفس، مثل عدم السعي نحو رضا الآخرين.
 - تحمل الضغوطات، والتركيز.
 - القدرة على التكيف مع البيئة المحيطة والمتغيرات.
 - الحرص على إتمام طموحه وتحقيق أهدافه.
 - القدرة على تحمل المسؤولية في كل جوانب الحياة الشخصية والاجتماعية والعملية.
 - امتلاك الطموح والإبداع في التعامل مع المشاكل.
 - القدرة على التكيف مع كل ما هو جديد على جميع الإصعدة.
 - الصدق والنزاهة والتفاني: يستطيع الشخص من خلالها أن يصبح نفسه أمام المجتمع ولا يكون متصنعاً.
 - التحلي بالمنطق: يتخذ القرار بناءً على الأشياء الملموسة وليس التخيل.
 - التحفيز الذاتي والتفاؤل: حيث يمتلك الشخص أملاً وثقة في المستقبل ولديه الرغبة الحقيقية بأن يكون أفضل كل يوم.
 - الانفتاح: بحيث يستطيع الشخص قبول كل الناس باختلافاتهم.
 - الاستمرارية والعزيمة والمثابرة: هذه الصفات تساعد على الاستمرار والالتزام بالمبدأ من أجل الوصول إلى الأهداف.
 - القدرة على الحصول على ثقة الآخرين والاحترام: من خلال الحرص على أن تتوافق أفعال الشخص مع أقواله، والالتزام بمبادئه.
- أما النوع الثالث من المهارات الحياتية والتي تساعد الفرد على التأقلم مع متطلبات الحياة هي المهارات التفاعلية وهي مجموعة من المهارات التي يتم تطويرها من خلال المواقف الحياتية، كما أنّ لها تأثير على الآخرين، ومنها:
- القدرة على العمل في فريق.
 - القدرة على التفاعل مع مختلف الشخصيات.
 - قيادة فرق العمل وتوجيهها.
 - استثمار وإدارة الوقت.
 - حل المشكلات الحياتية بكفاءة.
 - الاستماع الفعال
 - القدرة على التخطيط العلمي.
- والنوع الرابع من المهارات الحياتية المتطلبة لجودة حياة الفرد هي المهارات الاجتماعية وهي تتضمن مهارات فرعية مثل: (نجلز وآخران، 2003)
- القدرة على تحية الناس على اختلاف عقائدهم.
 - التبسم في وجه الإنسان عند تحيته.
 - التصرف حسب مقتضيات المجتمع وعاداته.
- أما النوع الخامس من المهارات الحياتية المتطلبة هي مهارات التفكير الناقد، وقد عرفه هيوت (Huitt, 1998) أنه القدرة على تحليل الحقائق وتحرير الأفكار وتنظيمها، وتحديد الآراء وعقد المقارنات والتوصل للاستنتاجات وتقويمها وحل المشكلات.
- بينما يرى جيرليد (Gerlid, 2003) أن التفكير الناقد هو التفكير بالتفكير من أجل تنميته وجعل مخرجاته ذات مغزى وأهمية للفرد.
- وعرفه قرعان (2017) التفكير الفاحص في دقائق الموضوع بناءً على معايير تتسم بالموضوعية والحيادية المطلقة؛ من أجل اتخاذ قرار موضوعي وشامل عن الموضوع المحدد.

وللتفكير الناقد أهمية كبيرة حيث أشار باليلاين (Bailian, 1999) أن أهمية التفكير الناقد تكمن في إكساب المتعلمين مرونة وموضوعية في حل المشكلات ويجب أن يكون بعيداً عن التعصب والجمود، وتأثيرات الثقافة الضارة. ويظهر هنا مدى أهمية التفكير الناقد في تحصين المتعلمين الذين هم أفراد المجتمع من الأفكار المغلوطة والتطرف والتعصب الفكري بأن تجعل منه منفثاً ومتقبلاً للآخرين والمختلفين في مذهبه أو فكره. ويتضمن التفكير الناقد الكثير من المهارات أشار إليها فاسيون (Facione, 1998) وهي:

- التفسير: وهو الاستيعاب والتعبير عن دلالة واسعة من المواقف والمعطيات والمعايير وتشمل مهارات فرعية متعددة: كالتصنيف وفك الرموز وتوضيح المعاني والملاحظات والمصفوفات.
- التحليل: تشير إلى تحديد العلاقات الاستقرائية والاستنتاجية بين العبارات والأسئلة والمفاهيم وتشمل على مهارات متعددة مثل: فحص الآراء واكتشاف الحجج، وتحليلها.
- التقويم: تشير إلى مصداقية العبارات، أو إدراك الشخص وتشمل مهارات: تقويم الادعاءات، تقويم الحجج.
- وهناك المهارات العامة وهي ضمن المهارات الحياتية والتي يحتاج إليها الفرد بصفة يومية وتتمثل في المهارات التالية: (العناني، 2008)
- تدوين الملاحظات المهمة والمفيدة.
- كتابة الملاحظات بأقلام ملونة.
- الربط بين المعلومات بالأسهم والخطوط والرسوم.
- القدرة على رؤية الأمور التي تحتاج إلى إصلاح.
- المبادرة إلى حل المشكلات بطريقة مبتكرة.
- استخدام لغة الجسد المناسبة للمواقف المختلفة.

1.2. الدراسات السابقة:

قد قامت العديد من الدراسات ببحث هذه المهارات وحصرها وتنميتها بطرق مختلفة وربطها بمتغيرات دراسية وتعليمية وبواقع الحياة العملية لمختلف الفئات ومن هذه الدراسات:

- وقامت دراسة أبي جحجوج وأبي جامع (2021) بقياس فاعلية خرائط العقل في تنمية المهارات الحياتية لدى طالبات الصف التاسع بمحافظة خان يونس بفلسطين وبعد تطبيق أدوات الدراسة توصلوا إلى فاعلية طريقة خرائط العقل في تنمية المهارات الحياتية لدى طالبات الصف التاسع الأساسي.
- وهدفت دراسة يوسف (2021) إلى استقصاء أثر القصص الكاريكاتورية على تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طفل الروضة للتعايش مع جائحة كورونا وتوصلت إلى فاعلية القصص في تنمية المهارات الصحية والغذائية والوقائية لدى عينة الدراسة.
- وتصدت دراسة قاسم (2021) إلى التعرف على مدى إسهام المدرسة الثانوية العامة في محافظة الغربية المصرية في تنمية المهارات الحياتية لدى الطلاب من وجهة نظر الطلاب والمعلمين. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، إذ أعدت استبانة طبقت على 734 طالباً وطالبة و566 معلماً ومعلمة وتوصلت الدراسة إلى أن إسهام المدرسة الثانوية العامة في تنمية المهارات الحياتية لدى الطلاب جاء في المستوى المتوسط من وجهة نظر الطلاب، وفي المستوى المرتفع من وجهة نظر المعلمين.
- بينما قام دحماني (2021) بدراسة استهدفت تنمية المهارات الحياتية بالمدرسة ودورها في الاندماج الاجتماعي وفاعلية الذات لدى الملتحقين بالمؤسسات التربوية، وأكدت على ضرورة تعلم هذه المهارات لتحقيق الاندماج الاجتماعي وتحقيق الأفراد لذواتهم.
- أما دراسة القرني (2021) فقد استهدفت تحديد قائمة بالمهارات الحياتية المتناغمة مع رؤية المملكة 2030 ويمكن تنميتها من خلال مناهج الرياضيات في المرحلتين المتوسطة والثانوية وتوصلت الدراسة إلى أن أهم المهارات الحياتية المطلوبة هي مهارات حل المشكلات والتفكير الإبداعي والتفكير الناقد والتواصل الفعال.
- دراسة محمد وحسن وسيد (2020) والتي استهدفت تنمية المهارات الحياتية والفهم القرائي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية باستخدام التدريس التبادلي وقامت ببناء قائمة بالمهارات الحياتية ومهارات الفهم القرائي وتوصلت إلى فاعلية الاستراتيجية في تنمية المهارات لدى عينة الدراسة.
- ودراسة حسين (2020) والتي هدفت إلى تنمية المهارات الحياتية باستخدام دعم الأداء في الجولات الافتراضية لدى طفل الروضة وقامت بتحديد بعض المهارات الحياتية المناسبة لطفل الروضة كمهارات الأكل والشرب ودخول الحمام وغيرها وتوصلت إلى فاعلية دعم الأداء في تحسين هذه المهارات لدى طفل الروضة.
- بينما استهدفت دراسة الهمص (2020) تحديد العلاقة بين التفاؤل والمهارات الحياتية لدى المعلمين المتقاعدين في فلسطين وأكدت الدراسة على وجود علاقة طردية بين التفاؤل والمهارات الحياتية وأنه كلما زادت المهارات الحياتية زاد التفاؤل لدى عينة الدراسة.

- وهدفت دراسة الحضرمي والعليان (2020) إلى تقويم مناهج المهارات الحياتية بسلطنة عمان للصف التاسع في ضوء كفايات ريادة الأعمال وتوصلت الدراسة إلى تحقيق المنهج لبعض كفايات ريادة الأعمال كإدارة المشاريع والاتصال وعدم تحقيقها لبعض الكفايات الأخرى كالاستقلالية والوعي الذاتي وتحمل المسؤولية.
- وقامت دراسة الشريدة (2020) بقياس أثر الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الحياتية لدى طفل الروضة وتوصلت إلى فاعلية الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الحياتية لدى عينة الدراسة.
- واستهدفت دراسة بالراشد (2020) معرفة أثر النوادي التربوية في تنمية المهارات الحياتية وتوصلت الدراسة إلى الدور الفاعل للنوادي التربوية في تنمية بعض المهارات الحياتية كالتفكير الناقد والتفكير الإبداعي.
- وقد اتفقت هذه الدراسات مع الدراسة الحالية في دراسة المهارات الحياتية وبيان أهميتها لدى الطلاب والأفراد على اختلافهم، واختلفت معها في عينة الدراسة وهدفها ومنهجها حيث استخدم معظمها المنهج التجريبي وشبه التجريبي وبعضها استخدم المنهج الوصفي والتحليلي.

3. إجراءات الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تحليل الدراسات السابقة ووصف المهارات التي تضمنتها وبناء استبانة وتوزيعها على عينة الدراسة، وذلك لمعرفة المهارات الحياتية المناسبة للأفراد ما بعد سن المراهقة.

1.3. مجتمع الدراسة وعينتها:

تم أخذ عينة مكونة من (50) المتخصصين في التنمية البشرية وخبراء التربية والمتدربين، وذلك لتحديد المهارات الحياتية المناسبة لهم والتي تساعدهم في حل مشكلاتهم اليومية.

2.3. أدوات الدراسة:

لجمع المعلومات حول مشكلة الدراسة، تم اعتماد تحليل ودراسة الأدبيات المتعلقة بموضع البحث والاستبانة للتأكد من مناسبة المهارات الحياتية للأفراد ما بعد المرحلة المتوسطة.

4. نتائج الدراسة ومناقشتها:

1.4. النتائج المتعلقة بالسؤال البحثي : ما المهارات الحياتية اللازمة للأفراد في المجتمع السعودي في المراحل العمرية المختلفة؟

وللإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بدراسة الأدبيات والدراسات السابقة في موضوع تنمية المهارات الحياتية والتنمية البشرية وجمع المهارات الحياتية التي تم دراستها وتنميتها في مراحل رياض الأطفال والطلاب في المراحل الدراسية المختلفة والخريجين والموظفين ثم حذف المكرر منها والذي لا يعد من المهارات الحياتية المناسبة للأفراد في المراحل العمرية وخاصة في مرحلة ما بعد 12 سنة، ثم قامت الباحثة بوضع هذه المهارات في استبانة تكونت من:

- صفحة العنوان ووضعت فيه الباحثة عنوان الاستبانة " استبانة تحديد المهارات الحياتية اللازمة للأفراد في المجتمع السعودي في المراحل العمرية المختلفة" واسم الباحثة ووظيفتها.
- صفحة المقدمة واشتملت على مقدمة تعريفية بالمهارات الحياتية والهدف من تحديدها والمطلوب من السادة المحكمين.
- متن الاستبانة ووضعت فيه الباحثة جدولاً تتضمن سبعة أعمدة العمود الأول به المهارات الرئيسة والثاني المهارات الفرعية والثالث والرابع تنتهي أو لا تنتهي والخامس والسادس مهمة وغير مهمة والسابع تعديل المهارة إن احتاجت إلى تعديل.
- وتم توزيع هذه الاستبانة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية وعلم النفس والتنمية البشرية والمتدربين المتكررين على المركز من فئات عمرية مختلفة وبلغ عددهم خمسين محكماً، وبعد رصد استجابات المحكمين على الاستبانة قامت الباحثة بحذف المهارات التي أجمع عليها أقل من 80% من المحكمين على أنها غير مهمة وأبقت على المهارات التي أجمع 80% فأكثر على أنها مهمة، كما قامت بحذف المهارات التي لا تنتهي للمهارات الحياتية الرئيسة وعدلت بعض الكلمات التي أشار المحكمون إلى تعديلها وكانت النتيجة قائمة المهارات التالية:

جدول (1): قائمة بالمهارات الحياتية اللازمة للأفراد بالمجتمع السعودي والذين تخطت أعمارهم 12 سنة

م	المهارة الرئيسية	المهارات الفرعية	نسبة الأهمية
1	استثمار القدرات التي لدى الفرد	يقاوم السلبيات التي تواجهه	96%
		يستثمر الجهد في الأشياء التي يمكن القيام بها	88%
		يصلح ما يفسده الآخرون.	86%
		يحترم وجهات النظر دون تعصب.	86%
		ينظم الوقت فيما يمكن فعله.	86%
		يقدر الآخرين ويحترمهم	86%
2	المهارات الشخصية	يعمل على إرضاء نفسه ورغباته	98%
		يحصل على ثقة الآخرين والاحترام بسرعة وسهولة	96%
		يلتزم بمبادئه وينفذ أقواله	92%
		يستمر بعزم ومثابرة في أداء الأعمال المكلف بها	92%
		يقبل كل الناس على اختلافهم	92%
		يحفز نفسه ليكون مستقبلي أفضل	90%
		يتخذ القرارات بناء على مقدمات منطقية	90%
		يتعامل مع الناس بكل صدق ونزاهة وتقان	88%
		يتكيف مع كل ما هو جديد	88%
		يتعامل مع المشكلات بطريقة إبداعية وطامحة	86%
		يتحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية لأفعاله وأقواله	86%
		يحرص على تحقيق أهدافه القريبة والبعيدة	86%
3	المهارات التفاعلية	يتكيف مع الضغوطات والمتغيرات بطريقة صحيحة	86%
		يستطيع العمل في فريق.	96%
		يتفاعل مع مختلف الشخصيات	96%
		يقود فرق العمل ويوجهها	96%
		يستثمر و يدير الوقت.	94%
		يحل المشكلات الحياتية بكفاءة	92%
		يستمتع للآخرين بطريقة فعالة	90%
		يخطط لحياته تخطيطاً علمياً	88%
4	المهارات الاجتماعية	يقدم النجدة للناس على اختلاف عقائدهم.	98%
		يتبسم في وجه الآخرين عند تحييمهم.	98%
		يتصرف حسب مقتضيات المجتمع وعاداته.	94%
		يكون علاقات اجتماعية سوية	88%
		يشارك الآخرين أفرانهم وأترانهم	84%
5	مهارات التفكير الناقد	يصنف الرموز وفق منطق سليم	94%
		يوضح المعاني الصحيحة للمواقف المختلفة	94%
		يضع ملاحظاته الدقيقة حول المواقف المختلفة	92%
		يفك الرموز ويحللها	92%
		يفحص الآراء المعطاة له	90%
		يكتشف الحجج التي يعتمد عليها الآخرون	90%
		يحلل الحجج ويفندها	90%
		يقوم الادعاءات المختلفة	88%
		يقوم الحجج المقدمة له	88%
		يدون الملاحظات المهمة والمفيدة	96%
6	المهارات العامة	يكتب الملاحظات بأقلام ملونة	96%
		يربط بين المعلومات بالأسهم والخطوط والرسوم	92%
		يرى الأمور التي تحتاج إلى إصلاح	88%
		يبادر إلى حل المشكلات بطريقة مبتكرة	86%
		يستخدم لغة الجسد المناسبة للمواقف المختلفة	84%

ويتضح من الجدول السابق أن المهارات الحياتية اللازمة لأفراد المجتمع السعودي والذين تخطت أعمارهم 12 سنة هي ست مهارات رئيسية وست وأربعون مهارة فرعية وتراوحت نسبة الأهمية ما بين 98% إلى 84%، وهذا يدل على احتياج أفراد المجتمع لهذه المهارات والتدريب عليها للتأقلم مع الظروف والمتغيرات التي تحدث في المجتمع وحل المشكلات ومواكبة التطور السريع في الحياة المعاصرة.

2.4. التوصيات:

- إيجاد فلسفة تربوية واضحة المعالم لتنمية المهارات الحياتية لدى الأفراد.
- زيادة الدعم المعنوي داخل المؤسسات التعليمية للأفراد وتنمية قدراتهم من خلال برامج متخصصة.
- الربط بين المهارات وتأثيرها على الفرد.
- رفع المكافآت التي تمنح للأفراد الذين يحسنون من مهاراتهم.
- المتابعة المستمرة الواعية في عملية اتخاذ القرارات والإصلاح والتطوير المهاري.
- وضع خطط وبرامج إرشادية تهدف إلى جعل الأفراد قادرين على مواجهة مشاكلهم.
- عمل بحوث تجريبية على العينات المختلفة لتنمية هذه المهارات وقياس أثرها على جودة الحياة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. بالراشد، محمد (2020). النوادي التربوية وتنمية المهارات الحياتية، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية. مركز جيل البحث العلمي: (64): 67-83.
2. بودردابن، أمينة (2020). التعليم والمهارات الحياتية. مجلة العلوم الإنسانية: جامعة منتوري قسنطينة، 31(3): 221-230.
3. أبو جحجوح، يحيى محمد، أبو جامع، ليندا حرب. (2021). فاعلية طريقة خرائط العقل في مبحث العلوم لتنمية المهارات الحياتية لدى طالبات الصف التاسع بمحافظة خان يونس فلسطين. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية: الجامعة الإسلامية بغزة - شئون البحث العلمي والدراسات العليا، 39(3): 614-638.
4. جرين، روبرت (2017). قواعد السطوة ترجمة هشام الحفناوي. دار أقلام عربية.
5. جوران، نجلز، وروي، جان، ووتر، ما جرت (2003). الأداء البشري الفعال لقياس الأداء المتوازن، أفكار عالمية معاصرة. ترجمة علا أحمد صلاح، القاهرة، مركز الخبرات المهنية للإدارة.
6. الحارثي، سارة مفلح (2021). المهارات الحياتية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى طالبات الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية: جامعة سوهاج- كلية التربية، (8): 939-991.
7. حسين، رانيا رجب إبراهيم (2020). أثر أسلوب تقديم دعم الأداء في الجولات الافتراضية على تنمية المهارات الحياتية لطفل الروضة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، (118): 247-270.
8. الحضرمي، هدى، عليان، شاهر (2020). تقويم منهاج المهارات الحياتية للصف التاسع الأساسي في سلطنة عمان في ضوء كفايات ريادة الأعمال. مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية: 34(9): 1611-1642.
9. دحماني، محمد (2021). تنمية المهارات الحياتية بالمدرسة ودورها في الاندماج الاجتماعي، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية: مركز جيل البحث العلمي، (64): 101-111.
10. الدرعان، نعيمة عمر (2021). مستوى الدور التربوي للمرشد الأكاديمي في تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة الجوف- دراسة ميدانية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي: اتحاد الجامعات العربية - الأمانة العامة، 41(1): 55-76.
11. السلاموني، حنان حمدي حسن (2021). فاعلية نموذج قائم على التعلم المقلوب في تنمية المهارات الحياتية الاقتصادية ومهارات التواصل الفعال لدى طلاب التعليم الثانوي التجاري، مجلة كلية التربية: جامعة بورسعيد - كلية التربية، (33): 82-140.
12. الشريدة، سارة ماجد (2020). فاعلية برنامج قائم على تفعيل ساعة النشاط لتنمية بعض المهارات الحياتية لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة، المجلة العربية للإعلام وثقافة الطفل، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (12): 153-172.
13. العناني، حنان (2008). علم النفس. ط4، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
14. فيسكوت، ديفيد (د ت). فجر طاقتك الكامنة في الأوقات الصعبة. متاح على:

<https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D9%81%D8%AC%D8%B1-%D8%B7%D8%A7%D9%82%D8%AA%D9%83-%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%A7%D9%85%D9%86%D8%A9-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%82%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%B9%D8%A8%D8%A9-pdf>

- ### ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Bailian, S. (1999). Conceptualizing Critical Thinking. *Journal of Curriculum Studies*, 31(3), 285-302.
2. Facione, P. (1998). *Critical Thinking. What it is and why it Counts*. California Academic Press.
3. Gerlid, D. (2003). *Critical Thinking*. [www.chss.montclair.edu/net/ Critical Thinking.html/](http://www.chss.montclair.edu/net/Critical%20Thinking.html/).
4. Huitt, W. (1998). *Critical Thinking: An Overview*. Educational Psychology Interactive, Valdosta State University.

Life skills and their impact on the individual

Hanan Salem Hassan Banasser
Human Development Trainer, KSA
hananbanaser@icloud.com

Received : 24/7/2021 Revised : 15/8/2021 Accepted : 9/9/2021 DOI : <https://doi.org/10.31559/EPS2021.10.3.12>

Abstract: The current study aimed to reach a list of life skills that have a positive impact on the individual, and to achieve this goal, the researcher studied literature and previous studies related to life skills, extracted these skills and put them in a questionnaire, then selected a sample of specialists in human development, psychology and life skills trainers from the training centers in Jeddah and a number of trainees numbered 50 arbitrators. The questionnaire was presented to them. Opinions were monitored and analyzed according to the percentage of approval of the skill and the percentage of importance of the skill. Conducting experimental studies on different samples was to develop these skills using training methods and methods, knowing their impact on the individual and observing his behavior over successive periods, and the necessity of including these skills in the curricula at the secondary and university levels.

Keywords: Life Skills; impact of life skills; The importance of life skills.

References:

1. Al'nany, Hnan (2008). 'Im Alnfs. T4 , 'man , Dar Sfa' Llnshr W Altwzy' .
2. Balrashd, Mhmd(2020). Alnwady Altrbwyh Wtnmyh Almharat Alhyatyh, Mjlt Jyl Al'lwm Alensanyh Walajtma'yh. Mrkz Jyl Albhth Al'lmy: (64): 67-83.
3. Bwdrdabn, Aymnh (2020). Alt'lym Walmharat Alhyatyh. Mjlt Al'lwm Alensanyh: Jam't Mntwry Qsntynh, 31(3): 221-230.
4. Dhmany, Mhmd (2021). Tnmyt Almharat Alhyatyh Balmdrsh Wdwrha Fy Alandmaj Alajtma'y, Mjlt Jyl Al'lwm Alensanyh Walajtma'yh: Mrkz Jyl Albhth Al'lmy, (64): 101-111.
5. Aldr'an, N'ymh 'mr(2021). Mstwa Aldwr Altrbwy Lmrshd Alakadymy Fy Tnmyt Almharat Alhyatyh Lda Tlbt Jam't Aljwf-Drash Mydanyh, Mjlt Athad Aljam'at Al'rbyh Llbhwh Fy Alt'lym Al'aly: Athad Aljam'at Al'rbyh - Alamanh Al'eamh, 41(1): 55-76.
6. Fyskw, Dyfyd (D T). Fjr Taqt Alkamnh Fy Alawqat Als'bh. Mtah 'la: <https://www.noor-book.com/%d9%83%d8%aa%d8%a7%d8%a8-%d9%81%d8%ac%d8%b1-%d8%b7%d8%a7%d9%82%d8%aa%d9%83-%d8%a7%d9%84%d9%83%d8%a7%d9%85%d9%86%d8%a9-%d9%81%d9%8a-%d8%a7%d9%84%d8%a3%d9%88%d9%82%d8%a7%d8%aa-%d8%a7%d9%84%d8%b5%d8%b9%d8%a8%d8%a9-pdf>
7. Alharthy, Sarh Mflh (2021). Almharat Alhyatyh W'laqtha Baldghwt Alnfsyh Lda Talbat Aljam'h Fy Dw' B'd Almtghyrt. Mjlt Shbab Albahthyn Fy Al'lwm Altrbwyh: Jam't Swhaj- Klyt Altrbyh, (8): 939-991.
8. Alhdmry, Hda, 'lyan, Shahr (2020). Tqwym Mnhaj Almharat Alhyatyh Llsf Altas' Alasasy Fy Sltnh 'man Fy Dw' Kfayat Ryadh Ala'mal. Mjlt Jam't Alnjah Llabhath - Al'lwm Alensanyh: 34(9): 1611-1642.
9. Alhms, 'bdalfth 'bdalghny Mstfa (2020). Almharat Alhyatyh Alywmyh W'laqtha Baltfa'l Lda Alm'lmy Alflstynnyyn Almtqa'dyn 'n Al'ml, Almjhlh Altrbwyh, Jam't Alkwyt Mjls Alnshr Al'lmy: 34(135): 229-261.
10. Hsyn, Ranya Rjb Ebrahym (2020). Athr Aslwb Tqdyd D'm Alada' Fy Aljwlat Alafradyh 'la Tnmyt Almharat Alhyatyh Ltfl Alrwdh. Drasat 'rbyh Fy Altrbyh W'lm Alnfs: Rabth Altrbwyyn Al'rb, (118): 247-270.
11. Abw Jhwh, Yhya Mhmd, Abw Jam', Lynda Hrb. (2021). Fa'lyt Tryqh Khra't Al'ql Fy Mbhth Al'lwm Ltnmyt Almharat Alhyatyh Lda Talbat Als'f Altas' Bmhafzt Khan Ywns Flstyn. Mjhlh Aljam'h Aleslamy Lldrasat Altrbwyh Walnfsyh: Aljam'h Aleslamy Bghzh - Sh'wn Albhth Al'lmy Waldrasat Al'lya, 39(3): 614-638.
12. Jryn, Rwbtr (2017). Qwa'd Alstwh Trjmh Hsham Alhfnawy. Dar Aqlam 'rbyh.
13. Jwran, Njz, Wrwy, Jan, Wwtr, Ma Jrt (2003). Alada' Albsryh Alf'al Lqyas Alada' Almtwazn, Afkar 'almyh M'asrh. Trjmt 'la Ahmd Slah, Alqahrh, Mrkz Alkhbrat Almhnyh Lledarh.

14. Almghrby, 'bd Alhmyd 'bd Alftah (2006). Aledarh Alastryjy Bqyas Alada' Almtwazn. Almnswrh: Almktbh Al'sryh.
15. Mhmd, Ghadh Zkrya Mhmd, Hsn, Hsn 'mran, Syd, 'bdalwhab Hashm (2020). Astkhdam Astratyjy Altdrys Altbady Fy Tnmyt B'd Almharat Alhyatyh Walfhm Alqra'y Lda Tlmyd Almrhlh Alebtda'yh, Mjlt Klyt Altrbyh: Jam't Asywt, 36(8): 167-181.
16. Qasm, Mstfa Mhmd 'bdaallh (2021). Esham Almdrsh Althanwyh Al'amh Bmhafzh Alghrbyh Fy Tnmyhalmharat Alhyatyh Al'amh Ldy Tlabha Mn Wjht Nzt Altlab Walm'lmy, Almjhl Altrbwyh: Jam't Swhaj - Klyt Altrbyh, 81: 997-1052.
17. Qr'an Mhmd 'yd (2019). 'lm Albyan. Swrya :Mktbh Nwr Alelktwryh.
18. Alqrny, Y'n Aallh 'ly Y'n Aallh (2021). Tnmyth Almharat Alhyatyh Almtnagmh M' R'yt Almmkh Al'rbyh Als'wdy 2030 Mn Khlal Mnahj Alryadyat Fy Almrhltn Almtwst Walthanwyh: Nmwdj Ejra'y, Mjlt Trbwyat Alryadyat, Aljm'yh Almsryh Ltrbwyat Alryadyat: 24(3): 288-327.
19. Alshrydh, Sarh Majd (2020). F'alyt Brnamj Qa'm 'la Tf'yl Sa't Alnshat Ltnmyh B'd Almharat Alhyatyh Lda Atfal Mrhlt Altfwlh Almbkrh, Almjhl Al'rbyh Lle'lam Wthqafh Altfl, Alm'ssh Al'rbyh Litrbyh Wal'lwm Waladab, (12): 153-172.
20. Alslamwny, Hnan Hmdy Hsn (2021). Fa'lyt Nmwdj Qa'm 'la Alt'lm Almqwb Fy Tnmyt Almharat Alhyatyh Alaqtadyh
21. Wmharat Altwasl Alf'al Lda Tlab Alt'lym Althanwy Altjary, Mjlt Klyt Altrbyh: Jam't Bwrs'yd - Klyt Altrbyh, (33): 82-140.
22. Wsfy, Awsam (2011). Mharat Alhyah. Swrya: Mktbt Altnmyh Albshryh Alelktwryh,
23. Yhyawy, Ahmd (2021). Alnshat Albdny Alryady Wdwrh Fy Tnmyt B'd Almharat Alhyatyh Lda Almrhqn Fy Altwr Althanwy.
24. Alymny, Ranya(2013). 'ywb Alshkshy. Byrwt: Dar Alktb Al'lmyh.
25. Ywsf, Wfa' Abw Alm'aty (2021). Fa'lyt Brnamj Qa'm 'la Alqsh Alkarykatwryh Fy Tnmyt B'd Almharat Alhyatyh Lit'aysh M' Ja'ht Kwrwna Ltfl Alrwdh. Mjlt Klyt Ryad Alatlal: Jam't Bwrs'yd- Klyt Ryad Alatlal, (18): 167-266.
26. Alywnysyf (2017). Mharat Asasyh Llyaf'yn Fy Awda' Hyatyh Mkhtlfh. Mtah 'la: https://www.unicef.org/mena/media/6146/file/lscce%20conceptual%20and%20programmatic%20framework_ar.pdf%20.pdf