

## فعالية برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات الحياتية العقلية لطلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل بالمملكة العربية السعودية

### [ The effectiveness of a proposed program for the development of some of the mental life skills for students of third grade secondary in Hail city, Saudi Arabia ]

سليمان بن ناصر الثويني

أستاذ المناهج وطرق التدريس المشارك  
وعميد خدمة المجتمع والتعليم المستمر  
جامعة حائل - المملكة العربية السعودية

*Suleiman bin Nasser Thuwaini*

Hail University, Saudi Arabia

Copyright © 2017 ISSR Journals. This is an open access article distributed under the **Creative Commons Attribution License**, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

**ABSTRACT:** The aim of current research to develop a program that works on the development of some mental life skills to students in third grade of the secondary school at Hail city, and measure the effectiveness of the program in the development of those skills.

To reach this goal has been prepared research tools which were represented in the list of the most important life skills and mental development of the students to be a decision-making skills, problem-solving, critical thinking, creative thinking, planning.

The implementation of the program applied to a sample of third grade secondary students, during the first semester of the academic year 2015/2016, in accordance with the specific plan period.

The findings resulted in the progress of the experimental group students in their knowledge and performance for their peers in the control group, which supports the idea of the search, and confirms the effectiveness of the proposed program. The study presented a number of recommendations and suggestions that the researcher saw the need to apply them.

**KEYWORDS:** Program, life skills and mental, students, third grade secondary, Hail city.

**ملخص:** هدف البحث الحالي إلى إعداد برنامج يعمل على تنمية بعض المهارات الحياتية العقلية لطلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل، وقياس مدى فعالية البرنامج في تنمية تلك المهارات.

وللوصول لهذا الهدف تم إعداد أدوات البحث التي تمثلت في قائمة بأهم المهارات الحياتية العقلية المراد تنميتها لدى الطلاب وهي مهارات اتخاذ القرار، حل المشكلات، التفكير الناقد، التفكير الإبداعي، التخطيط.

وقد تم تنفيذ البرنامج بتطبيقه على عينة من طلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل، وذلك خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي، 2016/2015، وذلك وفقاً لخطة زمنية محددة.

وقد أسفرت النتائج عن تقدم طلاب المجموعة التجريبية معرفياً وأدائياً عن أقرانهم في المجموعة الضابطة، الأمر الذي يدعم فكرة البحث، ويؤكد على فعالية البرنامج المقترح. وقد قدمت الدراسة عدد من التوصيات والمقترحات التي رأى الباحث ضرورة تطبيقها.

**كلمات دلالية:** برنامج، المهارات الحياتية العقلية، طلاب، الصف الثالث الثانوي، مدينة حائل

## مقدمة

إن من أهم مميزات العصر الحديث وتقنياته أنه يعتمد تطور الإصلاح البشري أهم أركان الحياة الحديثة، ومن ثم يقوم بخدمة موارد التنمية بكافاً ما يكون من حيث السرعة والدقة، إعداد المتعلمين للحياة المعاصرة في ضوء المستجدات العالمية، وهذا الاهتمام لا ينطبق على الدول النامية فحسب بل على النظم التعليمية في الدول المتقدمة، فمن ثم يكاد يكون الحديث عن الإعداد للحياة المعاصرة أحد البدائل المستقبلية التي لا يمكن التنبؤ بها. [15]

ولكي تعمل التربية بشكل حقيقي على مسابرة التقدم العلمي والتكنولوجي، فإن عليها التوجه نحو إكساب المهارات الحياتية اللازمة للمواطن المتطور علمياً وتكنولوجياً، حيث أصبح من الأهمية دمج المهارات الحياتية في المناهج التعليمية لإعداد مواطن قادر على المواجهة في كل الظروف والمستجدات [13]

وتعد عملية اكتساب المهارات الحياتية من النواتج الهامة للمناهج الحديث والمعاصر في أي مرحلة دراسية، وهذا الأمر لا يقتصر على مادة بعينها دون المواد الأخرى فهي مسؤولية مشتركة لا يمكن أن يعفى منها أي تخصص، ومرجع ذلك أن التربية في جوهرها معنية بإكساب المهارات الحياتية التي تؤهل المتعلمين لمعايشة الناس والتعامل معهم وتمكنهم من العمل والمشاركة في العملية التنموية. [9]

مما يستلزم أن يوجه التعليم بمناهجه وأساليب تدريسه وأنشطته إلى إعداد التلاميذ للحياة في أي بيئة أو مجتمع واكتسابهم المهارات التي تمكنهم من ذلك، فاكتساب التلميذ بعض المهارات الحياتية تؤهله ليتعامل بكفاءة وثقة وقدرة على تحديات الواقع وربط حياته المدرسية بالبيئة المحيطة به، وقد يساعد ذلك على تحقيق التكامل في إعداد التلاميذ من النواحي العملية والتطبيقية، ولن يتحقق ذلك إلا من خلال توظيف جميع الامكانيات المتوفرة بالبيئة المحلية، حيث أنها تزود التلاميذ بخبرات حية واقعية مباشرة من خلال أساليبها المختلفة. [5]

مما سبق يتضح أهمية تنمية المهارات الحياتية العقلية للطلاب خاصة المرحلة الثانوية، وهو ما يهدف البحث الحالي إلى تحقيقه من خلال برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات الحياتية العقلية لطلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل.

## مشكلة البحث :

نبتت الشعور بمشكلة البحث وأهميته من خلال عمل الباحث كعضو هيئة تدريس في قسم المناهج وطرق التدريس بجامعة حائل حيث وجد أن شريحة واسعة من الطلبة الجدد الملتحقين بالكلية يعانون من مشكلات جدية في مجال المهارات الحياتية، إضافة إلى ما لاحظته خلال إشرافه على طلاب التربية الميدانية بالمدارس الثانوية بمدينة حائل، والذي أكد على نفس النتيجة السابقة.

كما قام الباحث بدراسة استطلاعية طبقت على 40 طالباً من طلاب الصف الثالث الثانوي للتأكد من مدى معرفتهم بالمهارات الحياتية العقلية؛ فأكدت نتائجها ضالة معرفة هؤلاء الطلاب بالمهارات الحياتية وكيفية تنميتها. ومن هنا ارتأى الباحث أهمية دراسة موضوع المهارات الحياتية لطلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل.

## وعليه فقد تحددت مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الرئيس التالي:

"ما البرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات الحياتية لطلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل؟

ويتفرع عن التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- ما المهارات الحياتية العقلية التي يجب تنميتها لطلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل؟
- 2- ما أسس البرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات الحياتية العقلية لطلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل؟
- 3- ما فاعلية البرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات الحياتية العقلية لطلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل؟

## أهداف البحث :

1. تحديد المهارات الحياتية العقلية التي يجب تنميتها لطلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل.
2. تحديد أسس البرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات الحياتية العقلية لطلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل.
3. توضيح فاعلية البرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات الحياتية العقلية لطلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل.

## أهمية البحث :

1. تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الذي تتطرق إليه، ومناسبته للاتجاهات الحديثة الرامية إلى تنمية المهارات الحياتية لطلاب المرحلة الثانوية باعتبارهم يمثلون بداية مرحلة الشباب.
2. تأتي الدراسة متزامنة مع محاولات وزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية تضمين المهارات الحياتية في مناهج المرحلة الثانوية.
3. تسهم الدراسة في زيادة الاهتمام بتطوير برامج ومناهج طلاب المرحلة الثانوية بما يناسب قدراتهم العقلية والفكرية والاجتماعية والنفسية والدينية.
4. تقدم الدراسة برنامجاً مقترحاً لتنمية بعض المهارات الحياتية العقلية لطلاب الصف الثالث الثانوي يمكن أن يستفيد منه المسئولون عن التعليم الثانوي في مدينة حائل.

## حدود البحث :

- 1- تقتصر الدراسة على بعض المهارات الحياتية العقلية ( اتخاذ القرار، حل المشكلات، التفكير الناقد، التفكير الإبداعي، التخطيط السليم).
- 2- تقتصر الدراسة على طلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل.

## مصطلحات البحث:

سوف تتبنى الدراسة المصطلحات التالية :

**البرنامج :** مجموعة من الخبرات التربوية التي تقدم لطلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل بهدف تنمية بعض المهارات الحياتية العقلية لديهم والتي تتمثل في مهارات اتخاذ القرار، حل المشكلات، التفكير الناقد، التفكير الإبداعي، التخطيط السليم.

**المهارات الحياتية :** مجموعة من المهارات التي يحتاجها طالب الصف الثالث الثانوي، ويتعلمها بصورة مقصودة عن طريق مروره بخبرات محددة، تعينه على مواجهة مواقف الحياتية.

## الإطار النظري

### مفهوم المهارات الحياتية

المهارة لغةً - " هي الحدق في الشيء، وقد ( مهرة) الشيء(مهرة) بالفتح ، والماهر الحاذق لكل عمل . [3]

#### أما اصطلاحاً

فتعتبر المهارات الحياتية من أهم المهارات التي تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع بصفة عامه وللأشخاص المعوقين عقلياً بصفة خاصة فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذي يعيشون فيه مما يساعدهم على حل مشكلاتهم اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة . وتعددت التعريفات التي قدمت لتوضيح مفهوم المهارات الحياتية فكانت على النحو التالي:

ويعرفها هيجنز[16] بأنها مجموعة من المهارات المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها الفرد وما يتصل بها من معارف وقيم واتجاهات يتعلمها بصورة مقصودة ومنظمة عن طريق الأنشطة والتطبيقات العملية وتهدف إلى بناء شخصيته المتكاملة بالصورة التي تمكنه من تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح وتجعل منه مواطناً صالحاً.

وتعرفها[18] بأنها هي المهارات التي تمكن الفرد من التكيف على نحو إيجابي في محيطه وتجعله قادراً على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها.

بينما أشارت [17] بأنها القدرات للقيام بسلوك تكيفي وإيجابي يمكن الفرد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية وتتضمن المهارات اتخاذ القرار ، حل المشكلات ، التفكير الإبداعي ، التفكير الناقد، الاتصال الفعال ، وعي الذات ، التعامل مع العواطف والتعامل مع الضغوط

ويلاحظ من خلال التعريفات السابقة أن مفهوم المهارات الحياتية يتضمن عدة جوانب من أبرزها، أنها - قدرات متنوعة تتضمن الجوانب النفسية والمادية والعقلية، للمتعم تساعده على التكيف والإيجابية في الحياة، هامة لحل مشكلات المتعلم ومواجهة تحدياته.

#### أهمية المهارات الحياتية لتلاميذ الثانوية.

تبرز أهمية المهارات الحياتية من أن التمكن من أدائها يشعر الفرد بالفخر والاعتزاز بالنفس ؛ ذلك أنه عندما يطلب منه أن يؤدي عملاً من الأعمال ويتقن ما يطلب منه فإن هذا يشعر الآخرين بالثقة فيه ويعطيه هو المزيد من الثقة بالنفس ، حيث تعتبر المهارات الحياتية كثيرة متعددة ويحتاج إليها المرء في كل حياته سواء في الأسرة أو العمل أو في العلاقات مع الآخرين ؛ ومن ثم يمكن القول أن الفرد في حاجة إلى امتلاك مهارات يستطيع أن يمارسها في كافة مجالات الحياة وبالتالي فهي سبيل إلى سعادته وتقبله للآخرين والحياة معهم ، وكذا حب الآخرين له وتقديرهم إياه[12]

وأوضحت غادة فُصي[11] بأن أهمية المهارات الحياتية تتلخص فيما يلي : ١ -تساعد على إدراك الذات وتحقيق الثقة بالنفس ٢ -تكتسب الفرد القدرة على تحمل المسؤولية ٣ -تساعد على تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي ٤ -تنمي القدرة على التعبير عن المشاعر وتهذيبها ٥ -تكتسب الفرد القدرة على التحكم الانفعالي ٦ -تنمي التفاعل الاجتماعي والاتصال الجيد مع الآخرين ٧ -تنمي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة ٨ -توفر النمو الصحي الجيد للشخصية ٩ -تنمي المشاعر الإيجابية داخل الطفل تجاه ذاته وتجاه الآخرين في مجتمعه ١٠ -تنمي القدرة على التخطيط الجيد للمستقبل ١١ -تساعد على تنمية الابتكار والإبداع ١٢ -تمكن الفرد من العيش بشكل أفضل حيث أن المهارات الحياتية متصلة بواقع الفرد وحياته لأن امتلاك تلك المهارات يجعل الفرد في مواقف حياتية أفضل.

والمهارات الحياتية تكتسب أهميتها بالنسبة للطلاب الجامعي من خلال النقاط التالي : [8]

1. تساعد المهارات الحياتية الفرد على مواجهة مواقف الحياة المختلفة ، والقدرة على التغلب على المشكلات الحياتية والتعامل معها بحكمة.
2. ممارسة المهارات الحياتية في مختلف المواقف تشعر الفرد بالفخر والاعتزاز بالنفس ، فعندما يطلب منه أن يؤدي عملاً من الأعمال ويتقن ما يطلب منه ، فإنه يشعر الآخرين بالثقة ويعطيه هو المزيد من الثقة بالنفس
3. المهارات الحياتية كثيرة ومتنوعة ويحتاجها الفرد في شتى مجالات حياته سواء في الروضة أو الأسرة أو في علاقاته بالآخرين ، ومن ثم فإن امتلاك هذه المهارات هو السبيل لسعادته وتقبله للآخرين والحياة معهم ، وكذلك حب الآخرين له وتقديرهم له.
4. يتوقف نجاح الفرد في حياته بقدر كبير على ما يمتلكه من مهارات وخبرات حياتية، ومن ثم فالمهارات مهمة لكي يحقق الفرد نجاحه في حياته
5. لا تقتصر أهمية المهارات الحياتية على أمور الحياة المادية، بل إنها ذات أهمية كبرى في الأمور العاطفية، إذ تمكن هذه المهارات الفرد من التعامل مع الآخرين وإقامة علاقات طيبة قائمة على الحب والمودة معهم
6. تساعد المهارات الحياتية على الربط بين الدراسة النظرية والتطبيق للطلاب ؛ وذلك لكشف الواقع الحياتي
7. تتضمن المهارات الحياتية فيما يتعلمه الفرد يساعد بصورة أو بأخرى في زيادة دافعيه وحافز الطالب للتعلم
8. المهارات الحياتية تساعد الأطفال في التعرف على نواتهم واكتشاف علاقاتهم بالآخرين.

وفي ضوء ما سبق يمكن توضيح أهمية المهارات الحياتية في النقاط التالية:

1. أنها مهارات رئيسة لا غني عنها للطلاب.
2. أهمية التدريب عليها لتنميتها من خلال البرامج المختلفة.
3. تشمل سلوكيات الفرد وتصرفاته إزاء مواقف الحياة اليومية.
4. هي خليط من العلم والمعرفة والسلوكيات المحمودة في مواقف الحياة .

#### خصائص المهارات الحياتية للتلاميذ الثانوية

تختلف نوعية المهارات الحياتية اللازمة لكل مجتمع وذلك حسب خصائصه وطبيعته ، وقد نجد تشابهاً في نوعية بعض المهارات الحياتية اللازمة للأفراد في مجتمع ما دون آخر ، فعلى سبيل المثال لا الحصر نجد مهارات مثل مهارات اتخاذ القرار ومهارات حل المشكلات والتخطيط من المهارات المتفق عليها في كل زمان ومكان، ولكن تختلف طبيعة نوعية القرارات ونوعية المشكلات التي تواجه الفرد في المجتمع .

وعلى ذلك تعدد خصائص المهارات الحياتية ومن أبرزها: [14]

- 1- تتنوع وتشمل كل الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد الاحتياجات ولمتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويرها.

- 2- تختلف تبعاً لطبيعة كل مجتمع وعاداته وتقاليده ودرجة تقدمه.
- 3- تختلف وفقاً للزمان والمكان.
- 4- تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع وبين المجتمع والفرد ودرجة تأثير كل منهما على الآخر.
- 5- تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح وتطوير أساليب معيشة الحياة.
- 6- تراكمية .
- 7- متصلة.
- 8- فردية.
- 9- مترابطة.
- 10- ارتقائية.
- 11- محصلة تأثير البيئة المحيطة والأسرة والمدرسة.
- 12- معرفية تتمثل في كيفية القيام بالعمل.
- 13- تتمثل في تنفيذ الفعل تنفيذاً فعلياً.

#### أهداف تعليم المهارات الحياتية :

يعد تعليم المهارات الحياتية وسيلة لتحقيق الغايات الأبعد للمتعلمين، والقصد من ذلك أن تعليم المهارة ليس هو الهدف في حد ذاته، وإنما الهدف هو كيف يستفيد المتعلم من خلال اكتساب المهارة في حياته العامة والخاصة؛ 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 للتعليم المبني على المهارات الحياتية خصوصاً في هذه المراحل - أهدافاً تناولها العديد من التربويين والباحثين، منها: [8]

- 1- تحسين الحياة النفسية والاجتماعية بالنسبة لطلاب المرحلة الثانوية.
- 2- 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، وتوجيهه للاستخدام الأمثل لها.
- 3- القدرة على استخدام المراجع العلمية في البحث عن المعلومات، ومن ثم الاستفادة منها وتفعيلها.
- 4- التجريب المستمر لتنمية مهارات التعليم الذاتي.
- 5- إكساب اتجاهات ومهارات عملية إيجابية عن طريق إقامة علاقات أسرية واجتماعية طيبة، تتعكس إيجاباً على التلاحم بين فئات المجتمع المختلفة، وتنمية الملاحظة.

#### تصنيف المهارات الحياتية :

ليس هناك تصنيف موحد للمهارات الحياتية ، إنما يتم تحديد تلك المهارات من خلال معرفة حاجات الطلاب ، وتطلعاتهم وكذلك بحسب المشكلات التي تنجم عندما لا يحقق الطلاب السلوكيات المتوقعة منهم، كذلك من خلال الرجوع إلى القوائم والنماذج التي اقترضاها المتخصصون. [10]

حددت اليونيسيف [17] المهارات التي تعتبر مهارات حياتية فيما يلي: مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص، وتشمل: مهارات التواصل الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص، مهارات التفاوض والرفض، مهارات تفهم الآخر والتعاطف معه، مهارات التعاون وعمل فريق، مهارات الدعوة لكسب التأييد، ومهارات صنع القرار والتفكير الناقد، وتشمل: مهارات صنع القرار وحل المشكلات، مهارات التفكير الناقد، ومهارات التعامل وإدارة الذات، وتشمل: مهارات لزيادة المركز الباطني للسيطرة، مهارات إدارة المشاعر، مهارات إدارة التعامل مع الضغوط.

كما صنفت (منظمة الصحة العالمية) [18] المهارات الحياتية لتشتمل على عشر مهارات أساسية، تعد من أهم مهارات الحياة بالنسبة للفرد، وهي: مهارة اتخاذ القرار، ومهارة حل المشكلات، ومهارة التفكير الإبداعي، ومهارة التفكير الناقد، ومهارة الأتصال الفعال، ومهارة العلاقات الشخصية، ومهارة الوعي بالذات، ومهارة التعاطف، ومهارة التعايش مع الانفعالات، ومهارة التعايش مع الضغوط.

"و تصنيف عمران وآخرين [7] للمهارات الحياتية" باعتبارها مهارات أساسية لا غنى لفرد عنها في تفاعله مع مواقف حياته اليومية إلى قسمين : الأول: (مهارات ذهنية )، ومن أمثلتها: صناعة القرار، وحل المشكلات، والتخطيط لأداء الأعمال، وإدارة الوقت والجهد، وضبط النفس، وإدارة مواقف الصراع، وإجراء عمليات التفاوض، وإدارة مواقف الأزمات والكوارث، وممارسة التفكير الناقد، وممارسة التفكير المبدع . الثاني: (مهارات عملية )، ومن أمثلتها: العناية الشخصية بالجسم، والعناية بالملبس، واستخدام الأدوات والأجهزة المنزلية، والعناية بالأدوات الشخصية، واختيار المسكن، والعناية بالمسكن والأثاث المنزلي، وإجراء بعض الإسعافات الأولية، وحسن استخدام موارد البيئة، وترشيد الاستخدام .

ومن ثم يتضح بأنه لا توجد قائمة محددة للمهارات الحياتية، ويتباين اختيار تلك المهارات وفقاً للموضوع وللظروف المحلية.

#### إجراءات البحث :

#### منهج الدراسة :

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، وهو منهج لا يتوقف عند مجرد جمع بيانات حول الظاهرة وإنما يتعدى ذلك إلى تشخيصها وتحليلها وتفسيرها استناداً إلى الدراسات والأبحاث التي تناولته ، وانتهاءً بتحديد السبل اللازمة لتنمية المهارات الحياتية العقلية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة حائل .

#### ثانياً : المجتمع الأصلي للدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة الصف الثالث من المرحلة الثانوية في مدارس مدينة حائل البالغ عددهم 1481 طالباً وطالبة، موزعين على 35 مدرسة. حسب إحصائية الإدارة العامة للتعليم بمنطقة حائل، قسم التخطيط).

### ثالثاً: عينة الدراسة :

اعتمد الباحث طريقة العينة العنقودية العشوائية في اختيار عينة الدراسة حيث تم رصد كافة المدارس الثانوية في مدينة حائل، وتم الاختيار ست مدارس ثانوية منهم ثلاث مدارس طلاب وثلاث مدارس طالبات اختيرت بشكل عشوائي وذلك حسب مناطق مدينة حائل ، وبلغت عدد أفراد العينة الدراسية على (150) طالباً وطالبة، منهم (82) طالباً و (68) طالبة.

للإجابة على التساؤل المتعلق بما أسس البرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات الحياتية العقلية لطلاب الصف الثالث الثانوي ؟

تم إعداد البرنامج المقترح وفقاً للخطوات التالية :

أولاً إعداد قائمة المهارات الحياتية اللازمة :

#### 1- تحديد المهارات الحياتية العقلية .

تم إعداد تلك المهارات من خلال المصادر التالية :

- الإطار النظري الذي تناول مفهوم المهارات الحياتية وطبيعتها وأهميتها .
- طبيعة المهارات الحياتية وما تتضمنه من قضايا وأفكار.
- الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت المهارات الحياتية العقلية .
- استطلاع آراء مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال .

2- تم إعداد قائمة بمدنية بالمهارات الحياتية وتم عرضها على مجموعة من المحكمين لإبداء الرأي حول مناسبتها لطلاب الصف الثالث الثانوي ، وقد أسفرت هذه الخطوة عن تعديل صياغة بعض المهارات وحذف بعض منها ، وقد شملت المهارات (المحاور) الرئيسة ما يلي :

- اتخاذ القرار .
- حل المشكلات.
- التفكير الناقد .
- التفكير الإبداعي .
- التخطيط السليم.

ويقع تحت كل مهارة عدد من البنود الفرعية وشملت هذه القائمة في صورتها الأولية (44) بنداً وضعت تحت المهارات الخمس ، وتم عرضها على مجموعة من المحكمين ، ثم تعديلها في ضوء آرائهم ووضعها في صورتها النهائية ، حتى وصلت القائمة في صورتها النهائية (40) بنداً على النحو التالي :

#### جدول (1) توزيع بنود المهارات الحياتية العقلية

عدد البنود الفرعية	المهارات الرئيسة
8	اتخاذ القرار
10	حل المشكلات.
8	التفكير الناقد .
8	التفكير الإبداعي .
6	التخطيط السليم.
40	المجموع

ومن ثم تتوزع القائمة بعد تحكيمها من قبل المحكمين ، على المحاور التالية :

#### المحور الأول : اتخاذ القرار

ويتضمن البنود التالية:

1. تعرف مفهوم اتخاذ القرار .
2. تستطيع تحديد هدفه من اتخاذ القرار .
3. تشارك الآخرين في صنع القرار .
4. تستطيع الاختيار بين البدائل لاختيار أفضلها .
5. تتعاون مع غيرك لاتخاذ القرار السليم .
6. تحلل كافة الأمور لعدم الوقوع في الخطئ عند اتخاذ القرار.
7. تبتعد عن التوتر والضغط العصبي عند المشاركة في اتخاذ القرار.
8. تتحمل نتائج اتخاذ القرارات أيضاً كانت .

#### المحور الثاني : حل المشكلات.

ويتضمن البنود التالية:

- 1- تستطيع تحديد المشكلات التي يمكن أن تواجهك.
- 2- تدرس أسباب المشكلات التي تمنعك عن تحقيق أهدافك.

- 3- تقترح حلولاً للقضاء على تلك المشكلات.
- 4- تتعاون مع زملائك في حل بعض المشكلات.
- 5- تطلب المساعدة من أساتذتك لحل بعض المشكلات التي تواجهك.
- 6- تستخدم طرق تفكير مختلفة عند التعامل مع المشكلات.
- 7- تستفيد من حلول الآخرين عند التعرض لبعض المشكلات.
- 8- تستطيع جمع المعلومات المتعلقة بالمشكلة.
- 9- تستطيع تفسير كافة المعلومات المتعلقة بالمشكلة بطريقة منطقية صحيحة.
- 10- يتم تقديم حوافز مالية أو معنوية عندما قمت بحل أية مشكلة.

### المحور الثالث : التفكير الناقد .

ويتضمن البنود التالية:

- 1- تستطيع تحديد الأفكار الجوهرية لأي موضوع يعرض عليك.
- 2- تستطيع التمييز بين أوجه الشبه والاختلاف في موضوع معين.
- 3- تستطيع صياغة الأسئلة التي تسهم في فهم أعمق للموضوع.
- 4- تستطيع تمييز الأفكار والآراء المتكررة.
- 5- تحديد قدرة البيانات وكفائتها ونوعيتها في معالجة الموضوع.
- 6- التنبؤ بالنتائج الممكنة أو المحتملة، من موقف أو مجموعة من المواقف.
- 7- تستطيع تفسير الآراء ووجهات النظر حول موضوع معين.
- 8- تستطيع تبيان الصواب من الخطأ فيما يعرض عليك من الأفكار.

### المحور الرابع : التفكير الإبداعي .

ويتضمن البنود التالية:

1. تتصف بالمثابرة في معالجة الأمور.
2. لديك القدرة على أن تتخيل وتتأمل بعض الأمور.
3. تحب روح المغامرة والمخاطرة.
4. لديك الثقة في نفسك وفي قدراتك.
5. تطرح أفكاراً عدة عندما تتناول موضوعاً واحداً.
6. تطرح أفكاراً جديدة عند الحديث عن موضوع ما.
7. تفكر بطريقه مختلفة عن الآخرين عندما تواجه موقفاً أو مشكلة.
8. تجد متعة في القراءة والاطلاع على كل جديد بشكل يومي.

### المحور الخامس :التخطيط السليم.

ويتضمن البنود التالية:

1. تفهم المقصود بالتخطيط .
2. تستطيع التخطيط لأموالك الحياتية.
3. تحل ما يواجهك من مشكلات باتباع أسلوب التخطيط العلمي.
4. لديك رؤية ورسالة في حياتك .
5. لديك جدول يومي لمهامك المبنية على أهدافك المستقبلية.
6. قمت بقراءة كتاب عن التخطيط الشخصي وطبقت ما فيه.

### 3- حساب ثبات الاختبار :

تم حساب ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار على نفس العينة على فترات زمنية محددة بلغت حوالي 15 يوماً ، وقد تم التطبيق على 25 طالباً في بداية الفصل الدراسي الأول من العام 2016/2015، وأسفرت نتائج معاملات الارتباط بين التطبيقين أن معامل الثبات وصل إلى 0.81، وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى الثقة في الاختبار والاطمئنان إلى نتائجه.

### وصف البرنامج في صورته النهائية

يتكون البرنامج من مقدمة عامة عن أهدافه ، وكيفية تنفيذه في التدريب على إتقان المهارات الحياتية العقلية موضوع البحث .  
ويلي ذلك اللقاءات التدريبية لتنمية بعض المهارات الحياتية العقلية ، وذلك وفقاً للتفصيل التالي :

- جزء خاص عن الأساس النظري للبحث من حيث المهارات الحياتية العقلية: مفهومها وأهميتها وأنواعها وعناصرها وكيفية التدريب على إتقانها .
- تنمية مهارات اتخاذ القرار .
- تنمية مهارات حل المشكلات.
- تنمية مهارات التفكير الناقد .
- تنمية مهارات التفكير الإبداعي .
- تنمية مهارات التخطيط السليم.

هذا وسيتم تنفيذ كل جزء وفقاً لعدد اللقاءات التدريبية ، وفقاً للخطة الزمنية .

## ثانياً إعداد البرنامج المقترح

### 1- أسس وضع البرنامج :

تم بناء البرنامج الحالي بناءً على الأسس التالية :

- تنمية المهارات الحياتية هدف تربوي يمكن تحقيقه في مرحلة التعليم الثانوي ، وأن المهارات الحياتية تزداد مع التدريب حيث يمتلك كل طالب قدرأ من تلك المهارات يتوقف زيادتها على الاهتمام بتنميتها.
- للمهارات الحياتية العقلية دور حيوي في تقدم الأمم إذ تساهم تلك المهارات في إنتاج الأفكار المنتجة ، والحلول المبتكرة التي تساعد المجتمعات على وضع حلول دقيقة للكثير من مشكلاتها.
- تعد المرحلة الثانوية من أفضل المراحل التعليمية التي يمكن من خلالها تنمية المهارات الحياتية للطلاب ، كما يمكن للمدرسة الثانوية أن تلعب دوراً كبيراً في تنمية المهارات الحياتية وهو أفضل بكثير من مجرد تعليم الحقائق والمعلومات كغاية في ذاتها .
- استخدام الأنشطة التي تتناسب مع خصائص وميول وقدرات عينة الدراسة .

### 2- تحديد هدف البرنامج المقترح.

من السمات الرئيسة لأي برنامج تعليمي فعال أن تكون له أهداف واضحة ومحددة ، وذلك لأن عملية بناء البرنامج تعتبر عملية إجرائية غايتها إنتاج برنامج يحقق الأهداف المرغوبة . وقد تم تحديد الهدف العام للبرنامج بأنه اكساب الطلاب بعض المهارات الحياتية العقلية .

### 3- تحديد محتوى البرنامج من المهارات الحياتية :

روعي عند اعداد المحتوى ما يلي:

- تناسق المحتوى مع أهداف البرنامج.
- اهتمام موضوعات المحتوى بتنمية المهارات الحياتية العقلية .
- ترتيب الموضوعات في تسلسل منطقي لكي يستطيع الطلاب الربط بينها
- صياغة موضوعات المحتوى بما يناسب قدرات وإمكانات الطلاب .
- تم اختيار مجموعة من المهارات الحياتية العقلية ، وشملت المهارات التالية (حل المشكلات، التفكير الناقد ، التفكير الإبداعي ، التخطيط السليم) ،

وقد تم اختيار هذه المهارات للأسباب التالية :

- تساهم هذه المهارات في تحقيق الوعي الحياتي للطلاب.
- تعمل هذه المهارات على تفعيل دور الطلاب في حل مشكلات مجتمعهم .
- تنمي هذه المهارات الاحساس بالمسؤولية خاصة المجتمعية لدى الطلاب باعتبارهم أفراداً في المجتمع .

### 4- تحديد طرق التدريس الملائمة للبرنامج :

تم تحديد طرق التدريس الملائمة للبرنامج في طرق: المحاضرة النظرية، والمناقشات العلمية ، لعب الأدوار ؛ نظراً لأنها من الطرق المناسبة للتدريس للطلاب في تلك المرحلة التعليمية .

### 5- تحديد مصادر التعلم :

تم استخدام المصادر التالية :

- استخدام برنامج power point.
- استخدام أوراق وأقلام .
- مقالات من كتب وأبحاث وجرائد.

### 6- تحديد أدوات تقويم البرنامج :

قام الباحث بإعداد اختبار تحصيلي لقياس المعارف المرتبطة بالمهارات الحياتية العقلية المتضمنة في البرنامج للطلاب "عينة الدراسة" ، كما تم إجراء :

- التطبيق القبلي للاختبار : على المجموعتين ، وذلك في بداية الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 1437/1436 قبل البدء في تدريب المجموعة التجريبية ، وقد تم تفرغ الدرجات ، والاحتفاظ بها ، بالإضافة إلى التأكد من التكافؤ بين طلاب المجموعتين .
- تطبيق البرنامج التدريبي على طلاب المجموعة التجريبية ، وفقاً لخطة زمنية معدة سلفاً ، ووفقاً لأليات وعمليات التدريب الواردة في البرنامج التدريبي المقترح الملحق بالبحث.
- التطبيق البعدي للاختبار : على طلاب المجموعتين وذلك بعد الانتهاء من تدريب طلاب المجموعة التجريبية ، وقد تم ذلك خلال الفترة من الأسبوع الأخير من شهر ديسمبر 2015 ، والأسبوع الأول من شهر يناير 2016 وقد تم تفرغ الدرجات تمهيداً لمعالجتها إحصائياً ومقارنتها بدرجات الاختبار القبلي .
- إجراءات المعالجات الإحصائية لبيانات التطبيقين ، وللمجموعتين ، وذلك للتأكد من فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض المهارات الحياتية العقلية ، وذلك باستخدام ، T Test لعينتين مرتبطتين وعينتين مستقلتين ، من خلال مقارنة النتائج القبلية بالبعدي للمجموعة التجريبية ، والنتائج البعدي للمجموعتين : التجريبية والضابطة ، وذلك يتضح من خلال النتائج وتفسيرها .

### نتائج البحث وتفسيرها :

للإجابة عن السؤال المتعلق بمدى فعالية البرنامج ، تم استخدام T test لعينتين مرتبطتين ومستقلتين ، على النحو التالي :

لقياس مدى فعالية البرنامج المقترح :

- تم حساب المتوسط والانحراف المعياري وقيم T ومستوى دلالتها، كما يلي :
- مقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
ضابطة قبلي	150	68.4	3.5	1.36	غير دلالة احصائياً .
تجريبية قبلي	150	61.6	1.8		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عد مستوى 0,01 بين متوسطات درجات عينة البحث في الاختبار القبلي ، مما يشير إلى عدم وجود فروق جوهرية بين الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية ، عند مستوى عند مستوى 0,01 مما يؤكد تكافؤ المجموعتين .

- مقارنة المجموعة التجريبية في التطبيقين: القبلي والبعدي ، كما في الجدول التالي :

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
البعدي	150	84.2	4.5	2.1	0.01
القبلي	150	61.5	8.3		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات الدلالة الإحصائية عند 0.01 بين متوسطي الدرجات في التطبيقين ، لصالح التطبيق البعدي ، الأمر الذي يؤكد فعالية البرنامج المقترح في تنمية بعض المهارات الحياتية العقلية.

- مقارنة المجموعتين : التجريبية والضابطة ، في التطبيق البعدي ، كما في الجدول التالي :

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
التجريبية	150	84.2	4.5	2.8	0.01
الضابطة	150	61.5	8.3		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الدرجات للمجموعتين التجريبية والضابطة ، لصالح المجموعة التجريبية ، وهو ما يشير إلى تأثير واضح للخبرات التي اكتسبتها المجموعة التجريبية نتيجة تدريس البرنامج المقترح لها.

كما استخدمت الدراسة أيضاً لقياس فعالية البرنامج المقترح حساب نسبة الكسب المعدل لبلاك ( Blake ) ، وهذه الأداة يتطلب استخدامها معرفة متوسط درجات الطلاب في الاختبار القبلي والبعدي والدرجة النهائية للمقياس ، كما هو موضح بالجدول التالي :

متوسط درجات الطلاب في الاختبار القبلي	متوسط درجات الطلاب في الاختبار البعدي	النهاية العظمى للمقياس	نسبة الكسب المعدل	الدلالة
61.5	84.2	105	1.352	مقبولة

يتضح من الجدول السابق أن نسبة الكسب المعدل هي 1.352 وهذه القيمة تقع في المدى الذي حدده بلاك وهو من 1 إلى 2، كما أنها أكبر من الحد الفاصل الذي حدده بلاك وهو 1.2 وهي تشير إلى فعالية البرنامج المقترح في تنمية بعض المهارات الحياتية العقلية موضوع الدراسة .

من خلال العرض السابق لنتائج الدراسة يمكن التوصل إلى أنه :

- 1- قد أثبتت النتائج الخاصة بتطبيق الاختبار على المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي أنه كان لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يدل على مرور المجموعة التجريبية بخبرات جديدة تتمثل في البرنامج المقترح أدى إلى زيادة الوعي والخبرة المعرفية للمجموعة التجريبية مما يشير إلى تنمية بعض المهارات الحياتية العقلية لدى تلك المجموعة الأمر الذي يؤكد على فاعلية البرنامج المقترح .
- 2- نتائج طلاب المجموعة التجريبية كانت أفضل بكثير من نتائج طلاب المجموعة الضابطة الأمر الذي يؤكد على فعالية البرنامج المقترح .
- 3- تتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كل من ( عبدالكريم، 2014) (البيطار، 2015) ( عبدالفتاح وزيدان، 2012) ، وغيرها من الدراسات .

وقد ترجع هذه النتائج إلى الأسباب التالية :

- 1- فلسفة البرنامج المقترح التي تستند على ضرورة توجيه الاهتمام الكافي بالمهارات الحياتية - خاصة - العقلية لطلاب الصف الثالث الثانوي ، تلك المهارات التي تمكن الطلاب من أن يكونوا قادرين على التفاعل الإيجابي مع المواقف التعليمية والاجتماعية التي تواجههم ؛ وذلك بشكل واقعي ؛ ولذلك فقد اعتمد البرنامج المقترح على عرض كثير من المواقف الحياتية وتوضيح دور الطلاب حيال تلك المواقف للتأكد من فهم ووعي الطلاب بعد مرورهم بخبرات جديدة تتمثل في البرنامج .
- 2- طريقة عرض محتوى البرنامج : حيث تمت مراعاة وملائمة مستوى البرنامج للدرجات العقلية للطلاب من خلال التسلسل المنطقي لموضوعات البرنامج ، تنوع الخبرات التعليمية التي يتضمنها البرنامج .



- 3- استخدام الأنشطة التربوية : حيث تم استخدام الأنشطة التعليمية التي تيسر على الطلاب من فهمهم لمحتوى البرنامج ولم يتم الاقتصار على نشاط واحد بل تم تنوع الأنشطة لتتلاءم مع المستويات المختلفة للطلاب .
- 4- الاطلاع على عددٍ من البرامج المقترحة لتنمية المهارات الحياتية للطلاب ، وتم تلافى جوانب القصور التي وقعت بها .

#### التوصيات :

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة يمكن تحديد أبرز التوصيات ، كالتالي :

- 1- عمل دورات تدريبية للمعلمين والمديرين لتشمل كيفية تنمية المهارات الحياتية لطلاب المرحلة الثانوية .
- 2- إعداد دليل للمعلمين ( كل حسب تخصصه) يُحدد أبرز المهارات الحياتية التي يتعين تنميتها لدى طلابه .
- 3- تصميم برامج لتنمية المهارات الحياتية الاجتماعية والاقتصادية ... وغيرها لطلاب المرحلة الثانوية.
- 4- إجراء المزيد من الدراسات حول المهارات الحياتية وآليات تنميتها لدى الطلاب في مراحل التعليم المختلفة .

#### المراجع

- 1- الإدارة العامة للتعليم بمنطقة حائل ، احصاءات مدرسية للعام 1437/1436.
- 2- البيطار، حمدي محمد البيطار : فاعلية استخدام الأنشطة المهنية اللاصفية لتنمية المهارات العملية الاجتماعية في مقرر تكنولوجيا المياه والصرف الصحي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي الصناعي ، المجلة التربوية، جامعة المنيا ، مصر ، 39ع، يناير 2015 .
- 3- الرازي ، محمد ابن ابي بكر (1986) : مختار الصحاح ، مكتبة لبنان .
- 4- عبدالفتاح، كاميليا عبدالفتاح ، وعبدالقادر زيدان" برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات الحياتية لدى طفل الروضة باستخدام بورتاج "، مجلة دراسات الطفولة ، مصر، ابريل 2012 .
- 5- عبدالغني، عبير ، أماني رأفت بشري( 2009) " برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات الحياتية في مادة الاقتصاد المنزلي للطالبات ذوي الاعاقة السمعية ، مجلة الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس ، مصر، ع 142 .
- 6- عبدالكريم، هاله محمد عبدالكريم(2014) " فاعلية برنامج مقترح قائم على التواصل الرياضي في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي ، مجلة تربيويات الرياضيات ، مصر، مج17، ع2، ج.2.
- 7- عمران، تغريد وآخرون (2001) المهارات الحياتية، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- 8- العمري، جمال فواز(2013) " مدى وعي طلبة الجامعات الأردنية الرسمية للمهارات الحياتية في ضوء الاقتصاد المعرفي " مجلة دراسات نفسية و تربوية ، الأردن، عدد 10 .
- 9- عياد، فؤاد إسماعيل سلمان هدى بسام محمد سعد الدين(2010)" فاعلية تصور مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر الأساسي بـفلسطين "، مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية) المجلد الرابع عشر، العدد الأول .
- 10- الغامدي، ماجد بن سالم: فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية في مقرر الحديث لطلاب الصف الثالث المتوسط ، رسالة ماجستير غير منشورة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود ، 2011.
- 11- قصي، غادة (2009) : أثر برنامج قائم على التعلم النشط في الدراسات الاجتماعية لتنمية بعض المهارات الحياتية والتحصيل لدى التلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بقنا — جامعة جنوب الوادي .
- 12- اللقاني، أحمد حسين ، فارة حسن ( ٢٠٠١ ) : مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل ، القاهرة ، عالم الكتب .
- 13- مازن، حسام 2002 : نموذج مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في منظومة المنهج التعليمي في إطار مفاهيم الأداء والجودة الشاملة، المؤتمر العلمي الرابع عشر "مناهج التعليم في ضوء مفهوم الأداء"، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس بالقاهرة، المجلد 2 .
- 14- مصطفى، غادة قصي(2009): أثر برنامج قائم على التعلم النشط في الدراسات الاجتماعية لتنمية بعض المهارات الحياتية والتحصيل لدى التلاميذ المعوقين عقلياً القابلين للتعلم ، رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية بقنا — جامعة جنوب الوادي، مصر.
- 15- وافي ، عبدالرحمن جمعة(2009): المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية — الجامعة الإسلامية بغزة.

#### REFERENCES

- [16] Hegner, D. (1991). Life skills across the curriculum: Combined teacher/student manual. New Jersey State Department of Education. (ERIC Document Reproduction Service No. ED374641)
- [17] unicef ,<http://www.unicef.org/>
- [18] World health organization , <http://www.who.int/en>