المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة

م. د. مرتضى عجيل زجي الخفاجي
Mortada Ajeel @ gmail.com
وزارة التربية/ مديرية تربية ذي قار

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، والكشف عن الفروق في هذه المهارات وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص. تكونت عينة الدراسة من (١٣٣١) طالباً وطالبة، منهم (665) من الذكور و(666) من الإناث، موزعين على أقسام الكلية المختلفة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق مقياس المهارات الحياتية المطور للبيئة الجامعية. أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من المهارات الحياتية لدى الطلبة، مع وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وقدمت الدراسة عدة توصيات لتعزيز هذه المهارات.

الكلمات المفتاحية: المهارات الحياتية، التعليم الجامعي.

Life skills of university students

Researcher: M. D. Mortada Ajeel Zaji Al Khafaji
Ministry of Education/Dhi Qar Education

Abstract

This study aimed to identify the level of life skills among students in the College of Education for Humanities and to reveal differences in these skills according to the variables of gender and specialization. The study sample consisted of 1331 students, of whom 665 were male and 666 were female, with a higher percentage of males. The study offered several recommendations to enhance these skills. The students were distributed across the various departments of the college. The study employed a descriptive-analytical approach and utilized a life skills scale developed for the university environment. The results showed an

average level of life skills among the students, with statistically significant differences based on gender, favoring males. The study offered several recommendations to enhance these skills

Keywords: Life skills, university education.

الفصل الاول :التعريف بالبحث

مشكلة البحث

يعد تحديد مشكلة البحث وتعريفها نقطة الانطلاق في كتابة أي ورقة بحثية علمية. وتستند جميع خطوات البحث وإجراءاته الأخرى إليها، ويسهم التشخيص الدقيق لمشكلة البحث، استنادا إلى الحقائق والمعلومات المتاحة، في تحديد أبعادها بدقة، ثم تحليلها وتفسيرها، وصولاً في النهاية إلى فهم نتائجها. (الصرايره ،٢٠٠٩،ص٢٠).

ومرحلة تحديد مشكلة البحث تعد الخطوة الاساس وحجر الزاوية في اي بحث علمي، لان الخطوات تقوم عليها، مثل تحديد المنهج العلمي والطرائق والادوات البحثية اللازم استخدامها وطبيعة المعلومات اللازم جمعها(الهيتي ،١٩٨٤،ص٨٠).

يعد تحديد المشكلة جانبا أساسيا لا غنى عنه في جميع أنواع ومجالات البحث، ويتطلب اكتشاف مشكلة جديدة من خلال البحث الصبر والرؤية والدقة المتناهية، إذ يؤثر ذلك على جميع خطوات البحث، سواء كانت إجرائية أو ميدانية. (ابو صالح،٢٠٠٠،ص١٠٩).

لذلك كان لزاماً وجود مشكلة حقيقية في كل بحث يقوم الباحث بدراستها والوقوف عند أهم أسبابها وتقديم الحلول المثلى لها، وتعرف مشكلة البحث (بأنها عبارة عن موقف أو قضية أو فكرة ونتائجها الحالية وإعادة صياغتها من خلال نتائج الدراسة ووضعها في الإطار العلمي السليم) (عبدالحميد،٢٠٠٠،ص٧٠).

وتتعدد طرق معرفة المشكلة لكننا نستطيع القول إن الملاحظة هي إحدى وأهم طرق استنباط المشكلات أو مفهوم يحتاج إلى البحث والدراسة العلمية للوقوف على مقدماتها وبناء العلاقات بين عناصرها العلمية.لذلك فان عملية مشكلة بحثنا الحالي تتمثل من خلال معرفة المهارات الحياتية لطلبة الجامعة . ففي خضم التطورات المعرفية والتكنولوجية التي يعيشها العالم وما يرافقها من تغيرات فاعلة في حياة الافراد والمجتمعات ، تحاول الانظمة التربوية جاهدة ان تتطور لتواكب المسيرة وايجاد الحلول المناسبة للمشكلات المرافقة لحركة المجتمعات وتطورها(العناني،٢٠٠٨،ص٣٧).

يعتبر نقص المهارات الحياتية أحد أهم المشاكل التي قد يواجهها الطالب أثناء دراسته، حيث أن متطلبات الماضي القريب لم تعد هي نفسها متطلبات عالم اليوم بسبب الوتيرة المذهلة والسريعة للنمو المعرفي والتكنولوجي والقائم على القيم، لذا، من الضروري تزويد الطلاب بالمهارات التي

تمكنهم من عيش حياة صحية وإيجابية في هذا المجتمع، وقادرين على المشاركة فيه بفعالية وكفاءة. وهذا ليس سراً على كل من يتابع ويلاحظ تطور التعليم في العالم العربي، إن الفجوة الكبيرة التي نعاني منها في المجالات التعليمية والأخلاقية والفكرية هي تلك التي تجعلنا نجد مخرجات المؤسسات التعليمية تفتقر إلى المهارات، وكثيراً ما يفشل الناس في حياتهم الشخصية والمهنية بسبب غياب الوعي الذاتي ومهارات التواصل الفعالة. (الطيطي، ٢٠٠٩ ، ص٣٤) .

ومن هنا تبرز المشكلة الأساسية للبحث الحالي فقد اصبحت الحاجة ماسة الى تربية جيل متسلح بالمهارات الحياتية لذا فإن البحث الحالي يسعى للإجابة على السؤال التالي:

أهمية البحث:

تكمن أهمية اكتساب المهارات في ديننا الإسلامي الحق في الغاية التي خلقنا الله من أجلها: زراعة الأرض وتنميتها. ونستمد ذلك من قرآننا الكريم، وسنتنا النبوية الشريفة ، وتاريخنا الإسلامي العريق، الذي يزخر بأمثلة على المهارات اللازمة للمسلم ليتمتع بشخصية إيجابية ويشارك بفعالية في الحياة.

معها. كما يقول الله تعالى: كَذَلِكَ (" يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ") (سورة البقرة). وقد حظيت المهارة باهتمام نبينا الكريم محمد صلى الله عليه وسلم، إذ أوصى بضرورة إتقان المسلم للعمل الموكل إليه، قائلاً: "إن الله يحب أن إذا عمل أحدكم عملاً فليتقنه". (الاهدل ،١٩٨٤،ص٢٧٥).

فيما يتعلق بأهمية مهارات الحياة في علم النفس، ركزت النظريات السلوكية على تنظيم السلوك (اكتساب المهارات) في شكل ارتباطات أو عادات مكتسبة تتفاوت في درجة صعوبتها وتعقيدها. أما علماء النفس المعرفي، بمن فيهم غانييه، فينظرون إلى مهارات الحياة على أنها قدرات تكتسب ضمن بنية هرمية.(Goleman,1995:3)

ويرى العالم غاردنر أيضاً في نظريته عن الذكاءات المتعددة أن جميع المهارات والقدرات التي يظهرها الأفراد في حياتهم وعملهم هي بلا شك شكل من أشكال الذكاء. (حجازي، ٢٠٠٩،ص٩٥).

حظي موضوع مهارات الحياة باهتمام كبير على الصعيدين العالمي والعربي. ووفقاً للتقرير الأمريكي الصادر عام ١٩٩٦ بعنوان "إعداد الطالب للقرن الحادي والعشرين"، فقد أكد المجلس الأمريكي للتعليم على ضرورة مساعدة الطالب على عيش حياة أفضل في المستقبل من خلال تزويده بمهارات الحياة. (سلوم ،٢٠٠٠،ص٣٤).

وان التمرين على المهارات يكثر المدركات العقلية التي تزيد بالتمرين وتتناقص بالإهمال (سمارة ،٢٠١٣ ،ص ٥١).

وان المهارات الحياتية ضرورة حتمية لجميع الافراد في اي مجتمع ، فهي من المتطلبات الاساسية التي يحتاج اليها الفرد لكي يتوافق مع نفسه ومع المجتمع ويساعده ذلك على التأقلم مع المشاكل اليومية والتفاعل مع المواقف الحياتية .(الحيلة ،٢٠١١ ،ص ٥٤).

وان تعلم الفرد مهارة معينة ، وبالتالي تحقيق مكاسب و موارد اكثر بل إن تقدم الفرد من مستوى مهارة إلى مستوى أفضل، حتى يصل إلى حالة إتقان جميع المهارات، يساعد الفرد على التقدم في وضعه المهني والنفسي والاجتماعي. (سلامة،٢٠٠٥،ص٤٤).

ولأهمية متغير المهارات الحياتية فقد تناولته الكثير من الدراسات الاجنبية والعربية التصنيفية (تحديد مكوناته)، كدراسة منظمة الصحة العالمية (Who،٢٠٠١).

عادة ما يستمد البحث العلمي الأكاديمي أهميته من عناصره المكونة، والتي من المفترض أن تعكس مدى أهميته، سواء من منظور اجتماعي (أي للمجتمع) أو لصالح العلم نفسه ، لذلك تحديد مشكلة البحث لابد من بيان أهمية هذه المشكلة التي يتسم بها البحث (الهاجري ،١٩٩٢،ص٨٧).

يعد دورها في تطوير الدراسات العلمية بالغ الأهمية، إذ تحتل مكانة بارزة في هرمية مصطلحات منهجية البحث. فهي توضح أهمية الموضوع وضرورة دراسته لإيجاد حلول أو مناهج علمية مناسبة لمشكلة البحث. (محسن،٢٠٠٤،ص٢٨).

لذا تكمن اهمية البحث النظرية والتطبيقية من خلال ما يأتي :

١: يتناول هذا الموضوع طلاب الجامعات، هذا القطاع المهم الذي يمثل عماد الأمة ونهضتها، والأداة الفعالة في عمليات التغيير الاجتماعي والاقتصادي والثقافي. كما يمثل مرحلة انتقالية جديدة، وهي الانتقال من عالم المراهقة إلى عالم النضج.

٢: ندرة الدراسات العراقية التي تنتاول متغيرات المهارات الحياتية على حدود علم الباحث

٣: امكانية الافادة من مقياس المهارات الحياتية في بحوث اخرى.

٤: الشغف في معرفة الدور الحقيقي الذي يقوم به طالب الجامعة في اكساب مهارات جديدة من خلال طبيعة النشاطات المقدمة فيه.

اهداف البحث

الهدف الاول: التعرف على مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية.

الهدف الثاني: الكشف عن الفروق في هذه المهارات طبقاللجنس (ذكر – أنثى).

حدود البحث:

تكمن حدود البحث في المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة ذي قار. (كلية التربية للعلوم الإنسانية ، للدراسة المسائية) للعام الدراسي (٢٠٢٣– ٢٠٢٤).

رابعا: تحديد المصطلحات.

١- **المهارات الحياتية :-**

النظامي (٢٠٠٢) . قدرة ذات مستوى رفيع تمكن الانسان من القدرة على العمل المركب بدقة وذكاء (النظامي،٢٠٠٢،ص ١٧) .

(هنجر) ١٩٩٢:- " بأنها مجموعة من المهارات المتصلة بالبيئة التي يعيش فيها الفرد وما يتعلق بها من معارف وقيم واتجاهات يتعلمها بصورة مقصودة ومنظمة عن طريق مجموعة من الأنشطة والتطبيقات العملية , وتهدف الى بناء شخصيته المتكاملة بما يمكنه من تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح وتجعل منه فردا" متكيفا وملائم".(Hegner,1992,p2).

المنظمة العالمية للصحة (١٩٩٩):- هذه هي القدرات التي تمكن الفرد من الانخراط في سلوك تكيفي وإيجابي، مما يتيح له التأقلم، بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية و تتضمن المهارات اتخاذ القرار، حل المشكلات، التفكير الابداعي، التفكير الناقد، الاتصال الفعال، وعي الذات ، التعامل مع العواطف والتعامل مع الضغوط .(Who ، ١٩٩٩، ٣).

الهرموزي(٢٠٠٥) :. هي اي عمل يقوم به الانسان في الحياة اليومية التي يتفاعل فيها مع اشياء و معدات واشخاص ومؤسسات وبالتالي فإن هذه التفاعلات تحتاج من الفرد ان يكون متمكنا من مهارات اساسية . (الهرموزي ،٢٠٠٥،ص٢١).

التعريف النظري:- وقد اعتمد الباحث تعريف منظمة الصحة العالمية للمهارات الحياتية (Organization World Health)، والتي تعرف على أنها " القدرات للقيام بسلوك تكيفي وايجابي يمكن الفرد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية و تتضمن المهارات اتخاذ القرار، حل المشكلات، التفكير الابداعي، التفكير الناقد، الاتصال الفعال، وعي الذات ، التعامل مع العواطف والتعامل مع الضغوط .(Who،1999، 3).تعريفاً نظرياً لبحثه الحالي.

التعريف الاجرائي:- هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب او الطالبة من خلال إجاباتهم على فقرات مقياس المهارات الحياتية الذي اعتمده الباحث في بحثه الحالي.

<u>الفصل الثاني :الإطار نظري والدراسات سابقة.</u>

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 مشكلاته بطريقة أكثر إيجابية ، كذلك تمكنه من التفكير البناء في مجريات الأمور من حوله ،مع الاعتماد على نفس و اتخاذ قراراته ما تمكن الفرد من استيعاب التطورات التكنولوجية الجديدة فالمهارات الحياتية هي وسائل 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 شخصيا و اجتماعياً ، و تتوفر لديه درجة مقبولة من التوافق النفسي .إذ تعددت تصنيفات المهارات الحياتية وعدم وجود تصنيف واحد محدد يعود إلى اختلاف مجال كل باحث وهدف كل مؤسسة تقوم بدراسة المهارات الحياتية ومن هذه التصنيفات: تصنيف منظمة – الصحة العالمية (WHO,1999) ، حيث صنفت المهارات الحياتية إلى خمس المهارات أساسية وهي كالآتي:- مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار، ومهارة الوعي الذاتي والتعاطف مهارة التفكير الإبداعي والتفكر الناقد، مهارة إدارة المشاعر ومواجهة الضغوط، المهارات التواصل مع الآخرين(لطيفة ماجد محمود النعيمي، مهارات الحياة الجامعية ص٤٧١).

ويمكن تعريف المهارات الحياتية بأنها مجموعة من المهارات الشخصية والاجتماعية التي تساعد الأشخاص على اتخاذ قرارات مستنيرة، حل المشكلات، التفكير النقدي والإبداعي، التواصل بفعالية، بناء علاقات صحية، التعاطف مع الآخرين، التعامل مع الحياة وإدارتها بطريقة صحية، حيث يتم توجيه المهارات الحياتية لتطوير الحياة الشخصية. (Halonen &Santrock,1999: 364)

كما عرفت منظمة الصحة العالمية المهارات الحياتية بأنها القدرات التي تمكن الأفراد القيام بسلوك تكيفي وإيجابي يجعلهم قادرين على التعامل مع الحياة اليومية وتحدياتها. حيث إنها بالغة الأهمية لمواجهة المواقف المختلفة، بشكل إيجابي للمشاركة في العالم الحديث الممتلئ بالتحديات الجديدة. ويكون ذلك عبر تعزيز السلوكيات الشخصية الايجابية والتكيف الاجتماعي والمواطنة والموقف الإيجابي في العمل. أو هي" المهارات الشخصية والاجتماعية التي يحتاجها الشباب كي يتعاملوا بثقة وكفاءة مع أنفسهم أو مع الناس الآخرين ومع المجتمع المحلي.

أهمية مهارات الحياة: يمكن تلخيص أهمية مهارات الحياة فيما يلي:

١. تعزز مهارات الحياة التكامل بين المدرسة والمجتمع.

٢. تساعد على تحقيق قدر كبير من الاستقلالية.

٣. تنمي التفاعل الاجتماعي والتواصل الفعال مع الآخرين.

٤. تنمي القدرة على مواجهة تحديات الحياة.

٥. تنمي القدرة على التعبير عن المشاعر وإدارتها.

علاوة على ذلك، فإنها تمكن الفرد من العيش بشكل أفضل، حيث ترتبط مهارات الحياة بواقع الفرد وحياته، لأن امتلاك هذه المهارات يضع الفرد في مواقف حياتية أفضل. (عبد الفتاح,٢٠١١ , ٢٤).

تساهم المهارات الحياتية أيضاً في زيادة دافعية الطلاب للتعلم، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتنمية شخصياتهم الإبداعية والمبتكرة والقادرة على التكيف. علاوة على ذلك، فهي تمنح الطلاب

خبرة مباشرة تلعب دوراً هاماً في العملية التعليمية، يمنح هذا المنهج المفاهيم والمعلومات والحقائق والقوانين التي يتوصل إليها الطلاب معنى أدق، ويجعلها ذات مغزى في أذهانهم من خلال تجربة الظواهر الطبيعية المرتبطة بالواقع، والتي تمثل جانبا من جوانب الحياة. كما ينمي لديهم القدرة على التخطيط المدروس والسليم للمستقبل. (سلامة ,٢٠٠٢, ص ٤٥)

خصائص مهارات الحياة (السبيعي، ٢٠٠٦): تشمل مهارات الحياة مجموعة من الخصائص، منها:

١. تنوعها، إذ تشمل جميع التأثيرات الاجتماعية وغير الاجتماعية المتعلقة بالأساليب التي يستخدمها الفرد لتلبية احتياجاته ومواكبة متطلبات تفاعله وتعاونه مع الحياة.

٢. اختلافها باختلاف طبيعة كل مجتمع وعاداته وتقاليده ومستوى تطوره.

٣. تختلف هذه العوامل باختلاف الزمان والمكان.

٤. وتعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع، وبين المجتمع والفرد، وعلى مدى تأثير كل منهما على الآخر.

تصنيف مهارات الحياة:- توجد تصنيفات عديدة لمهارات الحياة، بما في ذلك:-

- المهارات البيئية
- المهارات الغذائية
- مهارات صحية
- المهارات الوقائية
- المهارات اليدوية. (الزيود، ٢٠٠٥, ٦٦)
- **تصنيف مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية، للسيد ، ٢٠٠٨:**

• المهارات العاطفية، وتشمل (التحكم العاطفي، والمرونة، والتعاطف، والصبر، والتسامح)

• المهارات الاجتماعية، وتشمل (المسؤولية، وبناء العلاقات، واتخاذ القرارات السليمة، واحترام الذات، والتفاوض، ومهارات الحوار)

- المهارات العقلية، بما في ذلك (القدرة على الإبداع والابتكار، والقدرة على البحث والتجريب، والقدرة على التخطيط بشكل صحيح، والقدرة على التفكير النقدي) .(السيد, ٢٠٠٨,ص ٦٤)

تصنيف كريم , ٢٠١٢ :

- مهارات الوعي الذاتي: تشمل هذه المهارات معرفة الذات، وفهم سمات الشخص ونقاط قوته وضعفه، وتعد أداة أساسية للتواصل وبناء العلاقات.
- مهارات التفكير الإبداعي: هي عمليات ذهنية تساعد الطلاب على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

- مهارات التفكير النقدي: هي القدرة على تحليل المعلومات والتأثيرات الاجتماعية والثقافية والخبرات بموضوعية.
- مهارات التواصل: هي المهارات التي تساعد المتعلمين على التواصل بفعالية وبناء علاقات جيدة وبناءة باستخدام التواصل اللفظي وغير اللفظي.
- مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات: هذه هي المهارات التي تساعد المتعلم على التعامل بشكل إيجابي مع المشكلات التي يواجهها (كريم , ٢٠١٢ ,ص ١٣).

- **عوامل اكتساب المهارات الحياتية: تساهم عدة عوامل في اكتساب المهارات الحياتية، منها:**
- مستوى نضج الطالب.
- كفاءة المعلم وخبرته.
- المفاهيم والأدوات المطلوب التدريب عليها .
- الإمكانات المتاحة .
- النماذج .
- علاقات داعمة.
- نظام المكافآت المتدرج.
- التوجيه.
- الفرص.
- التفاعل مع الأقران.
- النوع الاجتماعي والثقافة. (الحيلة ,٢٠١١ , ١٨)

كما أن هنالك بعض المهارات الحياتية الخمس:-

أولاً : مهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات:- فحل المشكلات تعرف بأنها تتمثل بالتقييم الشامل لمهارات يمتلك الفرد القدرة على حل المشكلات التي يواجهها في حياته اليومية، وتتجسد هذه المهارات في الثقة في حل المشكلات.

يعرَّف اتخاذ القرار بأنه إصدار حكم بشأن ما ينبغي على الفرد فعله في موقف معين بعد دراسة متأنية لعملية اتخاذ القرار والبدائل المختلفة المتاحة. ولا يكتسب اتخاذ القرار من خلال التعليم فقط، بل أيضاً من خلال الممارسة والخبرة.

ثانياً: مهارة الوعي الذاتي والتعاطف : -

الوعي الذاتي: لكلمة "الوعي" في اللغة العربية معانٍ عديدة، منها "فهم الكلام". ويعرَّف الوعي الذاتي نفسياً بأنه قدرة الفرد على إدراك مشاعره ومشاعر الآخرين، ومعرفة ما يشعر به،

وتوظيف هذه المعرفة لتحقيق أهدافه، يعتقد غولمان أن الوعي الذاتي ربما يكون أهم جانب من جوانب الذكاء العاطفي، لأنه يسمح لنا بممارسة ضبط النفس. وهذا لا يعني كبت المشاعر، بل إدراكها، مما يمكّننا من التعامل مع محيطنا والتكيف معه بفعالية.

ثالثا :مهارة التفكير الإبداعي والتفكر الناقد:- (في اللغة العربية، تعني كلمة "إبداع" ابتكار شيء ما، و"الإبداع" يعني ابتكار شيء ما. ويوصف الشخص المبدع في مجال ما بأنه مبتكر.

أما مصطلح "الإبداع"، فقد عرفه تاو أرنيس بأنه: "المنهج الذي يجعل الفرد حساسا ومدركا للأخطاء والاختلالات في عناصر كل شيء، ثم يبحث عن الأدلة والمؤشرات لصياغة فرضيات حول هذه الجوانب الصحيحة"، يعد فحص الفرضيات المتعلقة بهذه الثغرات، وربط النتائج، وإجراء التعديلات، وإعادة اختبار الفرضيات، جميعها جزءا من التفكير الإبداعي. ويتضمن التفكير الإبداعي مجموعة من القدرات أو العناصر، بما في ذلك الطلاقة، والمرونة، والأصالة، والدقة، والحساسية، وتشمل خصائصه ما يلي: أنه يعتمد على الخيال، وبالتالي يتطلب قدرات خيالية بعيدة كل البعد عن الواقع، وهو بعيد كل البعد عن التفكير المنطقي لأنه لا يخضع لقواعد المنطق.

يؤكد العديد من التربويين أن مهارات التفكير النقدي تتكون من التمييز بين الحقيقة والرأي والادعاء؛ واستنتاج المعلومات والتمييز بين المعلومات الضرورية وغير الضرورية؛ والتعرف على التناقضات المنطقية؛ والقدرة على التنبؤ بالأخبار والحجج الغامضة والمتداخلة وفهمها.

الرابع: (مهارة إدارة المشاعر والتعامل مع الضغوط: إدارة المشاعر):

إن إدارة المشاعر ليست مفهوما حديثاً ظهر في هذا العصر، بل كانت معروفة منذ القدم، وقد اعتبر الفلاسفة القدرة على ضبط المشاعر فضيلة منذ عهد أفلاطون ، دعا أرسطو إلى إدارة عواطفنا بوعي، لأنها توجه تفكيرنا وقيمنا وبقاءنا، وقد نفشل في ذلك. وفي ديننا الإسلامي الخالص، تعرف إدارة العواطف بكبح الغضب، كما في قول الله تعالى: {الذين ينفقون في السَّماء والذين يكظمون الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾)آل عمران: (كما أن نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم) قد وجهه الصحابة من المسلمين من بعده إلى ضبط انفعالاتهم والتحكم بها ومراعاة الظروف المحيطة لكل موقف.

الخامس: (مهارات التواصل مع الآخرين):- عرف التواصل منذ طلوع الخليقة، و اللحظة التي طرح فيها الإنسان سؤال الحياة، حتى أصبح مفهوم الحياة نظاما كاملا من عدة روابط وصلات مشتركة بين الناس. وقد تم استخدم هذا مصطلح (التواصل بين الأشخاص بعدة تعريفات.

يطلق البعض على هذه المهارات اسم مهارات التفاعل، أو المهارات الشخصية، أو مهارات التواصل المباشر، أو المهارات الاجتماعية، أو الكفاءة الاجتماعية، أو غيرها من المصطلحات

المشابهة. ويمكن لمعظم الناس اكتساب هذه المهارة، بغض النظر عن مستواهم التعليمي أو شخصياتهم أو خلفياتهم الاجتماعية. لذا، فإن التواصل مهارة تتطلب إلى تدريب مستمر. (عبد الفتاح و هيبة: ٢٠١٥، ١٥٥).

الدراسات السابقة:-

١: الدراسة المنظمة للصحة للعالمية (WHO,٢٠٠١):-

هدفت الدراسة إلى استكشاف ووصف جهود الوكالات والمنظمات في مختلف مناطق العالم لتعزيز المهارات الحياتية. شاركت خمسون منظمة في الاستطلاع، من بينها عشرون وزارة حكومية، وست عشرة وكالة تابعة للأمم المتحدة، وثماني منظمات غير حكومية، تشمل المهارات الحياتية التي يتم ذكرها بشكل متكرر ما يلي: مهارات اتخاذ القرار، ومهارات حل المشكلات، ومهارات التفكير الإبداعي، ومهارات التفكير النقدي، ومهارات التواصل الفعال، ومهارات الوعي الذاتي، ومهارات التعاطف، ومهارات تنظيم المشاعر، ومهارات التأقلم مع الضغوط) . (الناجي. ٢٠١٣: ٦)

٢: الدحدوح (٢٠١٠):-

تهدف الدراسة إلى تحديد مستوى المهارات الحياة لدى مخرجات كلية التربية بالجامعة الإسلامية بفلسطين بغزة،حيث أُجريت الدراسة على عينة مكونة من(٩٣) طالبا وطالبة، وقامت الباحثتان بتطويرقائمة بالمهارات الحياتية الواجب توافرها وتطبيقها على عينة الدراسة، ولقد أسفر التطبيق عن النتائج الآتية، إن مستوى المهارات الحياتية لم يصل إلى مستوى التمكن (اللولو وقشطة، ٢٠٠٦ ٣ – (١٦)

٣: دراسة السيد (٢٠٠٨):-

هدفت الدراسة إلى تحديد احتياجات طلاب جامعة إسراء من المهارات الحياتية، وما إذا كانت هذه الاحتياجات تختلف باختلاف الجنس والكلية والمستوى الأكاديمي. وقد تم تطوير استبيان لتقييم احتياجات طلاب الجامعة ركزت الدراسة على مهارات الحياة، وأظهرت أن الطلاب بحاجة إلى مهارات الحياة، وأن هذه المهارات لا تختلف بين عينة الدراسة وفقاً للجنس أو الكلية أو المستوى الأكاديمي. (السيد ، ٢٠٠٨: ٦٧).

٤: محمد(٢٠١٥).

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى المهارات الحياة وعلاقتها بالذكاءات المتعددة للعالم جارنر لدى طلاب المرحلة الثانوية في غزة. استخدم الباحث أسلوب التجميع العشوائي في اختيار عينة البحث المكونة من(٢٦٢) طالبا وطالبة، وقد توصلت إلى : أن طلاب المرحلة الثانوية يمتلكون مهارات حياتية بشكل مميز ونسبته فوق المتوسطة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ تعزى لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى).

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته

في هذا البحث، اعتمد الباحث النهج الوصفي، والذي يعرف بأنه "مجموعة من إجراءات البحث التي تدمج وصف ظاهرة أو موضوع ما بناء على جمع وتصنيف ومعالجة وتحليل الحقائق والبيا نات بشكل كاف ودقيق لاستخلاص أهميتها والتوصل إلى استنتاجات أو تعميمات حول جوانب الموضوع".

محل البحث (الرشيدي، ٢٠٠٠ : ٥٩).

مجتمع البحث:

بناء على ما توصل إليه الباحث وبعد معرفتها للمجتمع الكلي، فإن مجتمع البحث الحالي يتمثل بطلبة وطالبات جامعة ذي كلية التربية للعوم الإنسانية للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) للدراسة المسائية والبالغ عددهم (١٣٣١) طالبا وطالبة مقسمين على أقسام كلية التربية للعلوم الإنسانية والجدول بواقع (٦٣٧) للذكور وبنسبة (٤٢٪) وبواقع (٦٩١) وبنسبة (٥٢٪) والجدول ويوضح ذلك:-

جدول (١) مجتمع البحث

الذكور	النسبة	الإناث	النسبة	المجموع
٦٦٥	٥٠٪	٦٦٦	٥٠٪	١٣٣١

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة والتي تألفت من (١٠٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث الكلي من جميع مراحل كلية التربية للعلوم الإنسانية، بواقع (٥٠) طالب من نسبة المجتمع الكلي المتمثلة بالإناث (٥٠٪) و(٥٠) طالباً من نسبة المجتمع الكلي المتمثلة بالذكور (٥٠٪)، وعليه فقد تم توزيع المقياس على عينة البحث الحالي. والجدول يوضح ذلك:-

جدول (٢) عينة البحث

القسم	الذكور	الإناث	المجموع
اللغة العربية	١٢	١٢	٢٤
الإنجليزية	٣٠	٣٠	٦٠
علم النفس	٨	٨	١٦
المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠

اداتا البحث :

ولتحقيق أهداف البحث، أصبح من الضروري إيجاد أداة: بعد مراجعة الدراسات التربوية والأدبيات والدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بالمتغير الحالي (مهارات الحياة)، قام الباحث بفحص المقاييس بعناية وحدد الآليات التي تم من خلالها بناؤها، وتم الاطلاع على عدد من المقاييس وقد تبنى الباحث مقياس(الغامدي،2012) حيث يتكون من (٤٠) فقرة وكونه مناسب

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
1	2.58	0.549	1.69	0.716	10.235	دالة
2	2.59	0.581	1.78	0.702	9.298	دالة
3	2.66	0.477	1.73	0.731	11.023	دالة
4	2.62	0.575	2.06	0.783	6.039	دالة
5	2.81	0.398	2.06	0.714	9.420	دالة
6	2.76	0.451	2.18	0.747	6.950	دالة
7	2.48	0.603	2.03	0.791	4.740	دالة
8	2.88	0.327	2.29	0.749	7.532	دالة
9	2.53	0.571	1.80	0.720	8.269	دالة
10	2.91	0.291	2.56	0.646	5.160	دالة
11	2.89	0.316	2.19	0.658	10.023	دالة
12	2.65	0.517	1.95	0.715	8.175	دالة
13	2.89	1.088	2.06	1.058	5.708	دالة
14	2.68	0.577	2.38	0.652	3.537	دالة
15	2.69	0.483	2.10	0.723	7.087	دالة
16	2.59	0.530	2.30	0.673	3.593	دالة
17	2.42	0.685	2.09	0.743	3.332	دالة
18	2.19	0.699	1.94	0.807	2.343	دالة
19	2.34	0.713	2.08	0.738	2.627	دالة
20	1.95	0.689	1.68	0.681	2.980	دالة
21	3.00	1.348	2.09	0.988	6.013	دالة
22	3.31	1.397	2.04	1.160	7.728	دالة
23	3.78	1.182	2.10	1.086	11.561	دالة
24	3.62	1.507	2.75	1.215	4.958	دالة
٢٥	4.43	1.091	2.47	1.158	13.656	دالة
٢٦	4.16	1.206	2.84	1.474	7.655	دالة
٢٧	4.28	1.242	2.10	1.116	14.423	دالة
٢٨	4.46	0.892	2.21	1.062	17.886	دالة
٢٩	4.32	0.938	2.83	1.470	9.449	دالة
٣٠	4.07	٠.929	2.62	1.275	10.160	دالة

٣١	3.99	1.032	2.78	1.339	7.924	دالة
٣٢	3.86	1.422	1.93	1.038	12.137	دالة
٣٣	4.09	1.076	2.29	0.777	15.013	دالة
٣٤	3.70	1.277	2.32	0.998	9.439	دالة
٣٥	4.05	1.310	2.07	1.034	13.125	دالة
٣٦	3.65	1.488	1.82	0.927	11.516	دالة
٣٧	3.97	1.408	2.05	0.737	13.331	دالة
٣٨	4.24	0.980	1.98	0.983	18.006	دالة
٣٩	2.34	0.713	2.08	0.738	2.627	دالة
٤٠	1.95	0.689	1.68	0.681	2.980	دالة

طبيعة البحث الحالي واهدافه.

التحليل الإحصائي للفقرات: لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس المهارات الحياتية عمد الباحث إلى تحليل الفقرات عن طريق أسلوب المجموعتين المتطرفتين من خلال استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وقد تبين ان جميع القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٩٨) والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)القوة التمييزية لفقرات مقياس المهارات الحياتية بطريقة أسلوب العينتين المتطرفتين

الخصائص السايكومترية :

١-**الصدقValidity:** ترى (Anastasi) أن المقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي يعد من اجلها(Anastasi, 1988, p139) فالاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس الظاهرة التي وضع من اجل قياسها دوون اية ظاهرة اخرى (النعيمي، ٢٠١٤، ص٢١٩) من أنواعه.

أ) الصلاحية الظاهرية: تم التحقق من هذا النوع من الصلاحية للقياس من خلال عرضه على لجنة من الخبراء المتخصصين. في القياس النفسي والتربية وعلم النفس واخذت نسبة الاتفاق ما بين (٨٠%- ١٠٠ %).

ب) صدق البناء: وقد تحقق هذا النوع عن طريق العلاقة بين الدرجة والفقرة الكلية :

وهذا يعني أن الفقرة تقيس نفس المفهوم الذي يقيسه المقياس ككل، وهو أحد مؤشرات صحة البناء.(الزوبعي وآخرون ،١٩٨١، ص٤٣), تم تحقيق هذا النوع من الصلاحية في مقياس مهارات الحياة من خلال إيجاد الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس. وقد استخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج هذا الارتباط.لـ(١٠٠)استمارة , أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لدرجات الأفراد على مقياس مهارات الحياة وجود ارتباط كبير عند مقارنتها بالقيمة

الجدولية (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٩٨) لجميع البنود، ويوضح الجدول (٤) ذلك.

جدول(٤)معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الإجمالية لمقياس مهارات الحياتية

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
١	0.617	١١	0.483	٢١	0.371	٣١	٠.٢٧٠
٢	0.513	١٢	0.427	٢٢	0.486	٣٢	0.496
٣	0.371	١٣	0.578	٢٣	0.525	٣٣	0.548
٤	0.577	١٤	0.619	٢٤	0.279	٣٤	0.489
٥	0.533	١٥	0.480	٢٥	0.594	٣٥	0.487
٦	0.447	١٦	0.309	٢٦	0.378	٣٦	0.451
٧	0.٣14	١٧	0.492	٢٧	0.529	٣٧	0.478
٨	0.٥81	١٨	0.396	٢٨	0.627	٣٨	0.495
٩	0.330	١٩	0.282	٢٩	0.520	٣٩	0.050
١٠	0.545	٢٠	0.471	٣٠	0.431	٤٠	0.288

ثبات الأداة:

اعتمد الباحث في ثبات الأداة على إجراءات الثبات الأداة المتمثلة في طريقه اعادة الاختبار والتي بلغ فيها معامل الثبات (0.80) وطريقة الفا كرونباخ وثبات والتي بلغ فيها معامل الثبات (0.82) ويعد مثير الثبات جيداً.

الوسائل الإحصائية

١- الاختبار التائي لعينة واحدة.

٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .

٣- استخدام الحزمة الاحصائية.

وصف المقياس بصيغته النهائية:

يتألف المقياس بصيغته النهائية من (٤٠) فقرة بواقع خمسة بدائل وهي (تنطبق تماما – تنطبق – محايد – لا تنطبق – لا تنطبق اطلاقا) حيث تأخذ هذه البدائل عند التصحيح بالتوالي الأرقام (١،٢،٣،٤،٥) وبذلك فإن المتوسط الفرضي للمقياس يبلغ (١٢٠).

التطبيق النهائي:

تم تطبيق المقياس على عينة البحث المتمثلة بطلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية للدراسة المسائية بواقع (٥٠) طالب و(٥٠) طالبة وبذلك فإن المقياس جاهزاً للتحقق من اهداف البحث.

الوسائل الإحصائية:

استعان الباحث بالبرنامج الإحصائي (SPSS) إذ استعملا الوسائل الإحصائية الآتية:

١. الاختبار التائي لعينة واحدة

٢. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين:- استخدم هذا الاختبار لغرض استخراج الفروق حسب الجنس (ذكور، إناث).

الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث على وفق الأهداف الموضوعة له، مع إيجاد التفسير المناسب لكل نتيجة ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وفي ضوء هذه النتائج توضع جملة من التوصيات والمقترحات، وعلى النحو الآتي:

الهدف الأول: التعرف على المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة.

للتحقق من الهدف الأول طبق الباحث مقياسه على عينة البحث المتكونة من (١٠٠) طالب وطالبة، وبعد إجراء الاختبار التائي لعينة واحدة فقد أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٩,٩٩٦) وهي أعلى من القيمة الجدولية التي بلغت (٠,١٩٥) مما يعني وجود فروق إحصائية دالة في المهارات الحياتية لصالح المتوسط الحسابي الذي بلغت قيمته (١٢٤,٤٢٠) مقارنة بالوسط الفرضي البالغ (١٢٠) عند بمستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٩٩). والجدول يوضح ذلك:-

جدول (٣) يوضح نتائج الاختبار التائي لعينة

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
١٠٠	١٢٤,٤٢٠	٢٢,٤٢٨	٩٩	٩,٩٩٦	٠,١٩٥	٠.٠٥	دالة

ويفسر الباحث من خلال التعريف النظري الذي اعتمده صاحب المقياس إلى أن عينة البحث تتمتع بالمهارات الحياتية ومن الممكن أن ذلك قد يعود إلى القدرات العقلية لعينة البحث قد تمتلك القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات المناسبة وإيجاد بدائل إيجابية لمواقف سلبية في الحياة، كما قد يعود ذلك إلى الطبيعة السلوكية لدى طلبة الجامعة من خلال البيئة العلمية التي تعطيهم المنهاج الدراسية في التعامل مع المواقف المختلفة في الحياة والأساليب المناسبة، إن اتخاذ القرارات وإيجاد الحلول المناسبة للمشاكل الحياتية يتطلب مهارة ومعرفة ولا شك أن هذين المفهومين تقدمها البيئة العلمية الموجودة داخل الجامعات والمؤسسات التعليمية والتربوية.

الهدف الثاني: التعرف على المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة حسب متغير الجنس (ذكور، أناث):

للتحقق من هذا الهدف قام الباحث باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتبين من خلال النتائج أن القيمة التائية المحسوبة للاختبار بلغت (٢,٣٩٨) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨٤) عند درجة حرية (٩٨) وبذلك فإنه توجد فروق إحصائية دالة في المهارات الحياتية عند مستوى دلالة(٠.٠٥) لصالح المتوسط الحسابي للذكور والبالغ (١٢٩,٣٩٠). والجدول يوضح ذلك:

الجدول (٤) يوضح نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

العينة / الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	الدلالة ٠.٠٥
الذكور	٥٠	١٢٩,٣٦٠	١٦,٢٣٠	٢,٣٩٨	١,٩٨٤	٩٨	دالة
الإناث	٥٠	١١٧,٣٦٠	٣١,٤٣٥				

ويفسر الباحث في ضوء النتائج المذكورة أعلاه وبناء على ما اعتمده صاحب المقياس الأصلي إلى أن هذا الاختلاف قد يعود إلى الأسلوب والطريقة المتبعة في التعامل مع الاحداث والمواقف الحياتية، فقد يكون لدى عينة الذكور مواقف وأساليب تختلف عن الإناث من ناحية التفكير والمهارات في إيجاد الحلول واتخاذ القرارات المناسبة في المواقف المختلفة من الحياة.

ثانياً: الاستنتاجات:- استنتج الباحث من خلال النتائج أعلاه:-

١ : توجد فروق إحصائية لدى عينة البحث الحالي في المهارات الحياتية.

٢ : توجد فروق ذو دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى عينة الذكور بالنسبة لمتغير الجنس.

ثالثاً: التوصيات : بناء على نتائج البحث الحالي، يوصي الباحث بما يلي:

١- توجيه وزارة التعليم العالي إلى الجامعات لمواصلة تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والتعليمي لطلاب الجامعات، لضمان تنمية مهاراتهم الحياتية لا إضعافها.

٢- العمل على تطوير وتعزيز مهارات طلاب الجامعات من خلال تشجيع أساتذة الجامعات للطلاب على تنمية مهاراتهم المعرفية والاجتماعية والنفسية في موادهم الدراسية.

رابعاً: المقترحات : استكمالا للبحث الحالي يقترح الباحث القيام بالدراسات الآتية:

١ : إجراء دراسة للتعرف على المهارات الحياتية لدى عينات أخرى من طلبة المرحلة الابتدائية والثانوية ولدى المعلمين والمدراء .. وغيرها .

٢ : اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين المهارات الحياتية ومتغيرات أخرى كالتحصيل، واليقظة الذهنية وبعض المتغيرات ذات الصلة بالدافعية كالعزو السببي والعجز المتعلم.

قائمة المصادر والمراجع:-

- أبو صالح، محمد صبحي وآخرون (٢٠٠٠) : " القياس والتقويم "، مطابع الكتاب المدرسي، صنعاء، اليمن. فاعلية توظيف التعليم المدمج لتنمية مهارات الحياة في العلوم الحياتية ،حمزة ابراهيم هزايمة،٢٠١٠.
- ألهاجري محمد(١٩٩٢): أصول وطرائق البحث العلمي، مطبعة دار الكتاب ، عمان.
- الأهدل، أسماء (١٩٨٥) : " التفاعل اللفظي في تدريس الرياضيات، دراسة تحليلية للمرحلة الابتدائية "، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- الجبر، عثمان رؤوف (١٩٨٤) : " اثر معلمي العلوم للصف السادس الابتدائي في الأردن على تحليل التفاعل اللفظي في سلوكهم التعليمي وفي التحصيل الأكاديمي لطلابهم "، رسالة ماجستير غير منشورة، الأردن.
- جعفر، نوري (١٩٧٧) : " الفكر وطبيعته وتطوره "، مكتبة التحرير، بغداد.
- حجازي، عبد المعطي (٢٠٠٩) : " هندسة الوسائل التعليمية "، دار أسامة، عمان.
- الحيلة، محمود مرعي، توفيق (٢٠١١) :" تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق "، ط٨، دار المسيرة، عمان.
- الدحدوح، أسماء سلمان(٢٠١٠): الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، غزة.
- الرشيدي بشير: (٢٠٠٠) : مناهج البحث التربوي ، رؤية تطبيقية مبسطة ، الكويت مدار الكتاب الحديث.)
- الزوبعي، عبد الجليل وآخرون (١٩٨١) : " الاختبارات والمقاييس النفسية "، ج ٢، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- الزيود، نادر فهيم وعليان هاشم (٢٠٠٥): مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط٢، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان، الأردن.)
- السبيعي، خالد صالح (٢٠٠٦):" اتجاهات أعضاء هيئة التدريس نحو ممارسة أساليب التدريس الفعالة ومتطلبات استخدامها في جامعات دول مجلس التعاون لدول الخليج العربي "، كلية المعلمين، جامعة الملك سعود، الرياض
- سلامة، عبد الحافظ(٢٠٠٢) : "الاتصال وتكنولوجيا التعليم "، دار اليازوري العلمية، عمان.
- السيد احمد مصطفى عمر٢٠٠٨، البحث الإعلامي مفهومه إجراءاته مناهجه، دار الفلاح ، عمان.

- الصرايرة، باسم وآخرون (٢٠٠٩) : " استراتيجيات التعلم والتعليم النظرية والتطبيق "، عالم الكتاب الحديث، اربد.
- الطيطي، محمد عيسى والعطاطرة، فراس وطويق، عبد الإله (٢٠٠٩):"إنتاج وتصميم الوسائل التعليمية"، عالم الثقافة، عمان.
- الصاوي محمد ،(١٩٩٢) :البحث العلمي : أسسه وطريقة كتابته ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة
- الهيتي، د.هادي نعمان(١٩٨٤): اسس وقواعد البحث العلمي، بغداد، دراسة مطبوعة بالرونيو.
- سلوم، عبد الحكيم (٢٠٠٠) :" التعلم والذاكرة "، مجلة النبأ، العدد ٥٢، ك١، بغداد.
- سمارة، علي و العساف جمال (٢٠١٣):"درجة توافر مهارات الاتصال الفعال لدى معلمي اللغة العربية في مدارس وكالة الغوث في الأردن من وجهة نظر الطلاب وعلاقتها بتحصيلهم"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (٢٧) (٩)، ٢٠١٣.
- الظاهر، زكريا وآخرون(١٩٩٩) :" مبادئ القياس والتقويم في التربية " ، دار العلم ، مكتبة بيروت.
- عبد الحميد ،محمد(٢٠٠٠) ، البحث العلمي في الدراسات الإعلامية ،القاهرة: عالم الكتب.[٢]
- عبد الفتاح إسماعيل ومحمود منصور هيبة: (٢٠١١)، البحث الإعلامي ، الاسكندرية ، مركز الاسكندرية للكتاب.
- عصام، محمد بدر: المهارات الحياتية وعلاقاتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، بغداد: ٢٠١٩.
- العناني، حنان عبد الحميد (٢٠٠٨) : " علم النفس التربوي "، ط٤، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
- كريم محمد حمزة(٢٠١٢)، تحليل المضمون "الخطاب كمادة للبحث" ، بيروت ، دار ومكتبة البصائر ،
- محمد رياض (٢٠١٥) ، أثر دروس التربية الرياضية على مستوى مهارات الحياة لدى طلاب الصف،. العاشر،.
- محمد منير حجاب(٢٠٠٠)، الأسس العلمية لكتابة الرسائل الجامعية، دار الفجر للنشر و التوزيع.
- النظامي، نانسي عبد الحميد (٢٠٠٢) :" مهارات الاتصال لدى هيئة التدريس في كلية التربية في جامعة اليرموك من وجهة نظر الطلبة "، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

- الهرمزي، جانيت (٢٠٠٥) :" علاقة نوعية الخطاب الصفي في درس العلوم في المرحلة الأساسية "، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.

المصادر الاجنبية:

: Life skills a cross ,the curriculum combined teacher ,student Hegner,1992,p25) .-

- World Health Organization (WHO) (1993): The Development of Dissemination of Life Skills Education: An Overview. Programme

- Anastasi, A & Urbina, S. (1997): Psychological Testing. New Jersey: Prentice Hall.

- Bandura, A. (1977) : Self-Efficacy: Toward, A unifying Theory of Behavior Change. Journal of Psychological Review, Vol. 84(2) .

- Goleman, D.(1995): Emotional Intelligence.Newyork:Bantam Books.

- Halonen ,Janes & Santrock .John W .(1999):Psychology Contexts &Application .(3rd ed) .Boston : MCGraw-Hill Companies, Geneva.

- Torrance, E. Paull (1972) : Can We Teach Children To Thin Creatively"? In Journal Of Creative Behaviour. Vol. 6 ϖ

-World Health Organization) WHO((1999): Partners In Life Skills Education, Conclusions From A United Nations InterAgency Meeting Department Of Mental Health ,Geneva