



طبعة مزيدة ومنقحة

المهارات الحياتية

الشخصية - الاجتماعية - المعرفية

الدكتور

ناصر الدين إبراهيم أبو حماد

أستاذ علم النفس المشارك - قسم علم النفس
كلية التربية-جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز



رقم التصنيف : 158

المؤلف ومن هو في حكمه : ناصر الدين إبراهيم أبو حماد

عنوان الكتاب : المهارات الحياتية: الشخصية . الاجتماعية. المعرفية

رقم الإيداع : 2016/6/2705

الواصفات : علم النفس التطبيقي/ الشخصية

بيانات النشر : عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

حقوق الطبع محفوظة للناشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع عمان - الأردن ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزئاً أو تسجيله على اشترطة كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على إسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated, reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system , without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2017م - 1438هـ

الطبعة الثانية 2023م - 1444هـ

طبعة مزيدة ومنقحة



دار

المسيرة

للنشر والتوزيع والطباعة

شركة جمال أحمد حيف وإخوانه

عنوان الدار

الرئيسي : عمان - العبدلي - مقابل البنك العربي هاتف : 962 6 5627049 فاكس : 962 6 5627059

الفرع : عمان - ساحة المسجد الحسيني - سوق البتراء هاتف : 962 6 4640950 فاكس : 962 6 4617640

صندوق بريد 7218 عمان - 11118 الأردن

E-mail: Info@massira.jo . Website: www.massira.jo

التصميم والاضراج : دائرة الانتاج

طبعة مزيدة ومنقحة

المهارات الحياتية

(الشخصية – الاجتماعية – المعرفية)

الدكتور

ناصر الدين إبراهيم أبو حماد

أستاذ علم النفس المشارك – قسم علم النفس

كلية التربية – جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز



الفهرس

19	مقدمة الطبعة الاولى
21	مقدمة الطبعة الثانية

فصل تمهيدي

المهارات الحياتية

23	المقدمة
24	مفهوم المهارة
24	مفهوم المهارات الحياتية
26	تصنيف المهارات الحياتية
29	أهداف تعليم المهارات الحياتية
30	خصائص المهارات الحياتية
31	العوامل المؤثرة في تنمية المهارات الحياتية
31	مراحل اكتساب المهارات الحياتية
32	أهمية المهارات الحياتية
35	تجارب عالمية وعربية في تعليم المهارات الحياتية
37	النظريات التي تناولت مفهوم المهارات الحياتية

الفصل الأول

المهارات الشخصية Personal skills

45	الوحدة الأولى: المرونة النفسية
45	المقدمة

45	مفهوم المرونة النفسية
46	العوامل المتصلة في المرونة النفسية
47	مظاهر المرونة النفسية
48	استراتيجيات بناء المرونة النفسية
51	عمليات المرونة النفسية
52	أنماط المرونة النفسية والتعامل مع الضغوط
53	صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية
55	النظريات المفسرة لمفهوم المرونة النفسية
67	الوحدة الثانية: الصلابة النفسية
67	المقدمة
67	مفهوم الصلابة النفسية
68	التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية
69	خصائص ذوي الصلابة النفسية
70	أهمية الصلابة النفسية
71	أبعاد الصلابة النفسية
73	النظريات المفسرة للصلابة النفسية
75	الوحدة الثالثة: الثقة والاعتزاز بالنفس
75	المقدمة
75	مفهوم الثقة بالنفس
76	أهمية الثقة بالنفس
78	مقومات الثقة بالنفس
82	أسباب ضعف الثقة بالنفس
83	أساليب تنمية الثقة بالنفس
87	النظريات المفسرة لمفهوم الثقة بالنفس

91	الوحدة الرابعة: السلوك التوكيدي (توكيد الذات)
91	المقدمة
92	مفهوم السلوك
92	مفهوم السلوك التوكيدي
95	التطور التاريخي لمفهوم السلوك التوكيدي
96	السلوك التوكيدي وعلاقته بالمفاهيم الأخرى
98	هل التوكيدية سمة أم استجابة موقفية
99	أهمية اكتساب السلوك التوكيدي
100	فوائد السلوك التوكيدي
101	الخصائص الرئيسة للسلوك التوكيدي
102	مكونات السلوك التوكيدي
106	أبعاد ومهارات السلوك التوكيدي
109	طرق وأساليب تنمية السلوك التوكيدي
112	النظريات المفسرة للسلوك التوكيدي
115	الوحدة الخامسة: الكفاءة الذاتية (الفاعلية الذاتية المدركة، التوقعات الذاتية)
115	المقدمة
116	مفهوم الذات
117	مفهوم الكفاءة الذاتية
117	علاقة الكفاءة الذاتية بسمات الشخصية الأخرى
119	أهمية الكفاءة الذاتية
120	مصادر الكفاءة الذاتية
121	أنواع الكفاءة الذاتية
122	تأثير المعتقدات على الكفاءة الذاتية
123	مكونات الكفاءة الذاتية

123	النظريات المفسرة لمفهوم الكفاءة الذاتية
127	الوحدة السادسة: الضبط الذاتي (الإدارة الذاتية)
127	المقدمة
127	مفهوم الضبط
128	أنواع الضبط
128	التطور التاريخي لمفهوم الضبط الذاتي
128	مبادئ الضبط الذاتي
129	أهمية الضبط الذاتي
130	مراحل عملية الضبط الذاتي
130	استراتيجيات تنمية الضبط الذاتي
131	معوقات تطبيق أسلوب الضبط الذاتي
132	طرق مقاومة الإغراءات التي تعيق الضبط الذاتي
132	النظريات المفسرة لمفهوم الضبط الذاتي
135	الوحدة السابعة: السيطرة على الشخصية (مركز الضبط)
135	المقدمة
135	مفهوم مركز الضبط الخارجي - الداخلي
136	التطور التاريخي لمفهوم مركز الضبط
137	التأثيرات الثقافية على مفهوم مركز الضبط
140	السمات المميزة لفئة مركز الضبط الداخلي
141	السمات المميزة لفئة مركز الضبط الخارجي
142	النظريات المفسرة لمفهوم مركز الضبط
145	الوحدة الثامنة: اتخاذ القرارات
145	المقدمة
146	مفهوم اتخاذ القرار

148 خصائص عملية اتخاذ القرار
150 للخصائص الفردية اللازمة لاتخاذ القرار الفعال
151 العوامل المؤثرة في عملية اتخاذ القرار
152 العوامل المؤثرة في نجاح القرار
154 مراحل اتخاذ القرار
157 أنواع القرارات
160 حالات اتخاذ القرار ونماذجه
165 عوائق اتخاذ القرار السليم
166 النظريات المفسرة لمفهوم اتخاذ القرار
171 الوحدة التاسعة: تقدير واحترام الذات
171 المقدمة
172 مفهوم تقدير الذات
172 العوامل المؤثرة في تقدير الذات
174 السمات العامة لمن لديهم تقدير مرتفع لذاتهم
174 السمات العامة لمن لديهم تقدير منخفض لذاتهم
174 أساليب تنمية تقدير الذات
176 النظريات المفسرة لمفهوم تقدير الذات
179 الوحدة العاشرة: صورة الجسد
179 المقدمة
179 مفهوم صورة الجسد
180 أهمية صورة الجسد
181 صورة الجسد الموجبة والسالبة
181 العوامل المؤثرة في تكوين صورة الجسد
182 النظريات المفسرة لمفهوم صورة الجسد

185	الوحدة الحادية عشرة: إدارة الضغوط النفسية
185	المقدمة
185	مفهوم الضغط النفسي
186	أنواع الضغط النفسي
188	مراحل الضغط النفسي
188	مصادر الضغط النفسي
190	علامات الضغط النفسي
191	آثار الضغط النفسي
193	النظريات المفسرة لمفهوم الضغط النفسي
197	مراجع الفصل الأول

الفصل الثاني

المهارات الاجتماعية

207	الوحدة الثانية عشرة: التكيف الاجتماعي
207	المقدمة
208	التطور التاريخي لمفهوم التكيف الاجتماعي
211	مفهوم التكيف الاجتماعي
212	المصطلحات النفسية ذات الصلة بمفهوم التكيف
215	مظاهر التكيف الاجتماعي السليم
217	محددات التكيف الاجتماعي
218	أنواع التكيف
220	العوامل المؤثرة في التكيف الاجتماعي
223	أنماط وأساليب التكيف الاجتماعي
225	استراتيجيات تنمية التكيف الاجتماعي

227 الأساليب الدفاعية للتكيف
229 النظريات المفسرة لمفهوم التكيف الاجتماعي
233 الوحدة الثالثة عشرة: الدعم والمساندة الاجتماعية
233 المقدمة
233 مفهوم الدعم والمساندة الاجتماعية
236 أشكال الدعم والمساندة الاجتماعية
237 أهمية الدعم والمساندة الاجتماعية
240 مصادر الدعم والمساندة الاجتماعية
241 نظريات الدعم والمساندة الاجتماعية
243 الوحدة الرابعة عشرة: التفاعل الاجتماعي
243 المقدمة
244 مفهوم التفاعل الاجتماعي
244 أهداف التفاعل الاجتماعي
245 أهمية التفاعل الاجتماعي
245 خصائص التفاعل الاجتماعي
246 اسس التفاعل الاجتماعي
247 مستويات التفاعل الاجتماعي
248 النظريات المفسرة لمفهوم التفاعل الاجتماعي
251 الوحدة الخامسة عشرة: الاتصال والتواصل الاجتماعي
251 المقدمة
251 مفهوم الاتصال
253 الفرق بين الاتصال والتواصل
253 علاقة علم الاتصال بالعلوم الإنسانية
255 تطور الاتصال وتوظيفه للتواصل

257	عناصر عملية الاتصال
258	مراحل أو خطوات الاتصال
259	أهمية الاتصال
260	أساليب الاتصال
261	مهارات الاتصال والتواصل
261	معوقات الاتصال
263	الوحدة السادسة عشرة: المسؤولية الاجتماعية(الضمير الاجتماعي)
263	المقدمة
263	مفهوم المسؤولية الاجتماعية
265	التطور التاريخي لمفهوم المسؤولية الاجتماعية
267	افتراضات تربية المسؤولية الاجتماعية
267	العوامل المؤثر بالمسؤولية الاجتماعية
270	عوامل نمو المسؤولية الاجتماعية
271	أهمية دراسة المسؤولية الاجتماعية
274	عناصر المسؤولية الاجتماعية
276	شروط المسؤولية الاجتماعية
277	اقسام المسؤولية الاجتماعية
278	أركان المسؤولية الاجتماعية
279	النظريات المفسرة لمفهوم المسؤولية الاجتماعية
287	الوحدة السابعة عشرة: الضبط الاجتماعي
287	المقدمة
288	مفهوم الضبط الاجتماعي
288	التطور التاريخي لمفهوم الضبط الاجتماعي
290	طبيعة الضبط الاجتماعي

292	أنواع الضبط الاجتماعي
293	وسائل الضبط الاجتماعي
294	فاعلية الضبط الاجتماعي
297	أهداف الضبط الاجتماعي
298	النظريات المفسرة لمفهوم الضبط الاجتماعي
303	الوحدة الثامنة عشرة: الكفاءة الاجتماعية (النضج الاجتماعي)
303	المقدمة
303	مفهوم الكفاءة الاجتماعية
304	التطور التاريخي لمفهوم الكفاءة الاجتماعية
305	مهارات الكفاءة الاجتماعية
307	مظاهر تدني الكفاءة الاجتماعية
309	الوحدة التاسعة عشرة: القيادة الناجحة
309	المقدمة
309	مفهوم القيادة
311	التطور التاريخي لمفهوم القيادة
312	أنماط القيادة
315	اختيار القادة
317	تدريب القادة
321	النظريات المفسرة لمفهوم القيادة
329	الوحدة العشرون: مهارات مسايرة ومجارة الآخرين
329	المقدمة
329	أنواع سلوك المجارة
330	أبعاد سلوك المجارة
331	النظريات المفسرة لمفهوم سلوك المجارة

335..... مراجع الفصل الثاني

الفصل الثالث

Cognitive Skills المهارات المعرفية

345.....	الوحدة الحادية والعشرون: الذكاءات المتعددة
345	المقدمة
346	مفهوم الذكاء
352	الذكاء كما نقيسه
355	فئات الذكاء وتقسيماته
356	الذكاءات المتعددة
357	التطور التاريخي لمفهوم الذكاءات المتعددة
365	مفهوم الذكاءات المتعددة
365	دراسة الذكاءات المتعددة
366	أساس الذكاءات المتعددة
367	مكونات الذكاء عند جاردنر
367	المبادئ التي قامت عليها نظرية الذكاءات المتعددة
368	طبيعة الذكاء عند جاردنر
370	أنواع الذكاء المتعددة
378	نقد نظرية الذكاءات المتعددة
379	الآثار المترتبة على عملية التعلم والتعليم
383.....	الوحدة الثانية والعشرون: الذكاء الانفعالي وإدارة الانفعالات
383	المقدمة
384	مفهوم الانفعال
385	المصطلحات النفسية ذات الصلة بمفهوم الانفعال

وظائف الانفعالات	385
خصائص الانفعالات	389
مفهوم الذكاء الانفعالي	390
التطور التاريخي لمفهوم الذكاء الانفعالي	393
مكونات الذكاء الانفعالي	393
قياس الذكاء الانفعالي	402
تطبيقات الذكاء الانفعالي	404
استراتيجيات تنمية الذكاء الانفعالي	407
النظريات المفسرة لمفهوم الذكاء الانفعالي	408
الاختبارات التي تقيس الذكاء الانفعالي	412
أولاً: اختبار الذكاء الانفعالي للعالم دانيال جولمان	412
ثانياً: اختبار الذكاء الانفعالي من إعداد الدكتورة عثمان الخضر	416
الوحدة الثالثة والعشرون: التفكير الإبداعي والابتكاري	421
المقدمة	421
مفهوم التفكير	421
مفهوم التفكير الإبداعي	422
خصائص الفرد المبدع	424
أهمية التفكير الإبداعي	424
مكونات ومهارات التفكير الإبداعي	425
مراحل العملية الإبداعية	427
أنواع التفكير الإبداعي	428
التدريب على التفكير الإبداعي	429
أساليب تنمية التفكير الإبداعي	429
معوقات التفكير الإبداعي	434

436	طرق قياس القدرات الإبداعية
438	النظريات المفسرة لمفهوم التفكير الإبداعي
441	الوحدة الرابعة والعشرون: التفكير التأملي
441	المقدمة
442	مفهوم التفكير التأملي
444	التطور التاريخي لمفهوم التفكير التأملي
445	مراحل التفكير التأملي
446	أنماط التفكير التأملي
446	مستويات التفكير التأملي
448	معايير التفكير التأملي
450	العمل التأملي والعمل الروتيني
454	أهمية التفكير التأملي
454	أساليب تنمية التفكير التأملي
458	استراتيجيات تنمية التفكير التأملي
463	الوحدة الخامسة والعشرون: التفكير الناقد
463	المقدمة
463	مفهوم التفكير الناقد
465	أهمية التفكير الناقد
466	أهداف التفكير الناقد
467	مكونات التفكير الناقد
469	خصائص التفكير الناقد
470	معايير التفكير الناقد
471	تنمية التفكير الناقد

479	الوحدة السادسة والعشرون: حل المشكلات
479	المقدمة
480	مفهوم حل المشكلة
481	فضاء المشكلة
482	أنواع المشكلات
486	خطوات حل المشكلات
489	استراتيجيات حل المشكلات
496	مقترحات لتحسين قدرات حل المشكلات
501	العوامل المؤثرة في سلوك حل المشكلات
506	أخطاء في حل المشكلات
507	الخبرة وحل المشكلات
511	الوحدة السابعة والعشرون: التنظيم الذاتي (التعلم المنظم ذاتياً)
511	المقدمة
511	مفهوم التنظيم الذاتي
512	مبادئ التنظيم الذاتي
513	خصائص المنظمين ذاتياً
514	خطوات التنظيم الذاتي
514	استراتيجيات تنمية التنظيم الذاتي
517	النظريات المفسرة لمفهوم التنظيم الذاتي
525	مراجع الفصل الثالث

مقدمة الطبعة الأولى

يتم في الوقت الحاضر، في جميع أنحاء العالم، تبني التعليم المستند إلى المهارات الحياتية كوسيلة لتمكين الشباب من مواجهة ما يتعرضون له من مواقف. ويشير هذا التعليم إلى عملية تفاعلية من التعليم والتعلم، تمكن المتعلمين من اكتساب المعارف وتطوير التوجهات التي تدعم تبني الأنماط السلوكية الصحيحة والسليمة. ويعتبر هذا النوع من التعليم عنصراً مهماً في تعريف اليونسيف للتعليم النوعي.

ولأن الإنسان اجتماعي بطبعه، وبحته الدؤوب عن تحقيق ذاته وكيانه يحتاج إلى مجموعة من المهارات الحياتية التي تسهل له عملية التواصل والتفاعل مع محيطه، وتساعده على إنجاز تطلعاته وآماله. ونتيجة لهذه الأهمية تم إعداد قائمة تشتمل على مجموعة من المهارات الحياتية، وهي:

- **المهارات الشخصية:** وهي المهارات التي نستخدمها في حياتنا اليومية؛ في البيت، في المدرسة، في الشارع.... الخ، فهي جزء منا وهي تعكس كيفية تعاملنا وتواصلنا مع الآخرين، ومنها على سبيل المثال لا الحصر: المرونة النفسية، الصلابة النفسية، الثقة والاعتزاز بالنفس، الكفاءة الذاتية، السلوك التوكيدي، التنظيم الذاتي، السيطرة على الشخصية، اتخاذ القرارات.
- **المهارات الاجتماعية:** وهي المهارات التي تعد من بين العناصر المهمة في التفاعل بين الإنسان وبيئته، وتحدث الاستجابات ردّاً على تغير مهم يحدث في البيئة؛ حيث تؤثر المهارات الاجتماعية بقوة في سلوك الأفراد داخل الجماعة المحيطة بالفرد، وفهمه للآخرين وفهمه للبيئة المحيطة ومشاركته في الأنشطة المختلفة وتطور سلوكه الاجتماعي يمكنه من السيطرة على انفعالاته والتعبير المناسب عنها الأمر الذي يؤثر بشكل واضح في شخصيته ككل. ونذكر من المهارات الاجتماعية: التواصل الاجتماعي، التكيف الاجتماعي، التفاعل الاجتماعي، الدعم والمساندة الاجتماعية، المسؤولية الاجتماعية، الضبط الاجتماعي، الكفاءة الاجتماعية، القيادة الناجحة.

- **المهارات المعرفية:** وهي المهارات التي تنظم الواقع وتكَيّف الفرد مع الوسط الاجتماعي لهذا تم إعداد قائمة من المهارات المعرفية منها: الذكاء المتعدد، الذكاء الانفعالي، التفكير الابداعي والابتكاري، التفكير التأملي، التفكير الناقد، حل المشكلات.

المؤلف

مقدمة الطبعة الثانية

يتم في الوقت الحاضر، في جميع أنحاء العالم، تبني «التعليم المستند إلى المهارات الحياتية» كوسيلة لتمكين الشباب من مواجهة ما يتعرضون له من مواقف. ويشير هذا التعليم إلى عملية تفاعلية من التعليم والتعلم، تمكن المتعلمين من اكتساب المعارف وتطوير التوجهات التي تدعم تبني الأنماط السلوكية الصحيحة والسليمة. ويعتبر هذا النوع من التعليم عنصراً مهماً في تعريف اليونسيف للتعليم النوعي.

ولأن الإنسان اجتماعي بطبعه، وبجثه الدؤوب عن تحقيق ذاته وكيانه يحتاج إلى مجموعة من المهارات الحياتية التي تسهل له عملية التواصل والتفاعل مع محيطه، وتساعد على إنجاز تطلعاته وآماله. ونتيجة لهذه الأهمية تم إعداد قائمة تشتمل على مجموعة من المهارات الحياتية، وهي:

- **المهارات الشخصية:** وهي المهارات التي نستخدمها في حياتنا اليومية؛ في البيت، في المدرسة، في الشارع... الخ، فهي جزء منا وهي تعكس كيفية تعاملنا وتواصلنا مع الآخرين، ومنها على سبيل المثال لا الحصر: المرونة النفسية، الصلابة النفسية، الثقة والاعتزاز بالنفس، الكفاءة الذاتية، السلوك التوكيدي، التنظيم الذاتي، السيطرة على الشخصية، اتخاذ القرارات، تقدير واحترام الذات، صورة الجسد، إدارة الضغوط النفسية.
- **المهارات الاجتماعية:** وهي المهارات التي تعد من بين العناصر المهمة في التفاعل بين الإنسان وبيئته، وتحدث الاستجابات ردّاً على تغير مهم يحدث في البيئة؛ حيث تؤثر المهارات الاجتماعية بقوة في سلوك الأفراد داخل الجماعة المحيطة بالفرد، وفهمه للآخرين وفهمه للبيئة المحيطة ومشاركته في الأنشطة المختلفة وتطور سلوكه الاجتماعي يمكنه من السيطرة على انفعالاته والتعبير المناسب عنها الأمر الذي يؤثر بشكل واضح في شخصيته ككل. ونذكر من المهارات الاجتماعية: التواصل الاجتماعي، التكيف الاجتماعي، التفاعل الاجتماعي، الدعم والمساندة الاجتماعية، المسؤولية الاجتماعية، الضبط الاجتماعي، الكفاءة الاجتماعية، القيادة الناجحة، مهارات المسيرة والمجاعة الاجتماعية.

- **المهارات المعرفية:** وهي المهارات التي تنظم الواقع وتكَيّف الفرد مع الوسط الاجتماعي لهذا تم إعداد قائمة من المهارات المعرفية منها: الذكاء المتعدد، الذكاء الانفعالي، التفكير الابداعي والإبداعي، التفكير التأملي، التفكير الناقد، حل المشكلات.

المؤلف