

مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS): البناء وتقييم الخصائص السيكومترية

Psycho-Social Life Skills among Young People Scale (PSLS-YS): Structure and Psychometric Properties

نجلاء بوالصوف *

مخبر مشكلات اجتماعية في المجتمع الجزائري، جامعة أم البواقي - nedjla.boussouf@univ-oeb.dz

أسماء سعادو

جامعة أم البواقي - esma.saadou@univ-oeb.dz

تاريخ القبول: 2022/10/16

تاريخ الإرسال: 2022/09/25

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى بناء مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (10 سنوات-24 سنة) (PSLS-YS)، والتحقق من خصائصه السيكومترية وذلك اعتمادا على المنهج الوصفي بتطبيق المقياس على عينة قوامها (301) فردا يافعا من مدينة ميله-الجزائر. وقد ضم المقياس في صورته النهائية (62) بندا موزعة على ثلاثة محاور أساسية: محور المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي، محور المهارات الحياتية ذات المنحى الانفعالي، ومحور المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي. يتمتع المقياس وكل صورة من محاوره بخصائص سيكومترية ذات مؤشرات صدق عالية (الصدق الظاهري، الصدق التمييزي، وصدق الاتساق الداخلي) ومؤشرات ثبات عالية (ألفا كرونباخ (0.902) والتجزئة النصفية (0.931)) تتوافق مع خصائص المقياس الجيد. وقد حددت المهارات الحياتية النفس-اجتماعية الأكثر انتشارا بين أفراد العينة بالمهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي، تليها المهارات الحياتية ذات المنحى الانفعالي ثم المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي. يوصى باستخدام مقياس (PSLS-YS) بصيغته الكلية أو إحدى صوره الممثلة بمحاوره كل على حدة في مختلف الدراسات العلمية التي تتناول المهارات الحياتية لدى اليافعين (المراهقين والشباب) ومختلف الأطر المختصة بالتقييم والتقييم.

الكلمات المفتاحية: مقياس: المهارات الحياتية؛ نفس-اجتماعية؛ الخصائص السيكومترية؛ اليافعين.

Abstract:

The current study aimed to construct the Psycho-social Life Skills among young people Scale (10-24 years) (PSLS-YS), and verify its psychometric properties using the descriptive method by applying the scale on a sample of (301) young people from Mila-Algeria. In its final form, the scale included (62) Items on three main axes: the cognitive-oriented life skills axis, the emotional-oriented life skills axis, and the socially-oriented life skills axis. The scale's and its versions' through its axes psychometric properties are high on both validity and

reliability (Cronbach's alpha (0.902) and split-half (0.931)) and consistent with the characteristics of a good scale. The most prevalent psycho-social life skills among the sample members were identified with the cognitive-oriented life skills, followed by the emotionally-oriented life skills and then the socially-oriented skills. It is recommended to use the (PSLS-YS) scale or its multiple versions through its axes in various scientific studies on life skills among young people (adolescents and young adults) and in various specialized environments for assessment and evaluation.

Keywords: Life Skills; Psychometric Properties; Psycho-Social; Scale; Young People.

مقدمة-إشكالية:

يشهد العالم حالياً تغيراً سريعاً غير مسبوق في البناء الثقافي والاجتماعي والنفسي، لتتغير بذلك متطلبات العيش فيه، خاصة من الناحية الاجتماعية والنفسية. فيجد الفرد نفسه ملزماً بامتلاك مجموعة من المهارات والقدرات التكيفية بهدف الحفاظ على صحته النفسية والتعامل بشكل ايجابي وفعال ضمن بيئته ومجتمعه فضلاً عن المرونة في تكيف هذه المهارات لتتناسب مع سياقات مجتمعية جديدة بصفة دورية. وفي هذا الإطار قامت منظمة الصحة العالمية (WHO, 1997)، بتضمين كل المهارات الفاعلة تحت مسمى "المهارات الحياتية" أو "الكفاءات النفس-اجتماعية" والتي توصف بكونها مهارات أو قدرات تهدف إلى القيام بسلوكات تكيفية تمكن الأفراد من التعامل المرن والفعال مع المتطلبات والصعوبات التي يواجهونها بشكل يومي بطريقة تضمن للفرد إيجاد واستغلال الفرص التي تمكنهم من الوصول إلى أهدافهم المسطرة (WHO, 1993)، فبذلك تكون المهارات الحياتية مكتسبة من خلال المرور بخبرات حياتية، ويوظفها الفرد في حياته العامة والخاصة، وتسهم بشكل عام في تحسين حياته النفسية والاجتماعية وتنمية جوانب النمو لديه، بالإضافة إلى تقوية تواصله وتعاونه مع الآخرين.

والمهارات الحياتية كغيرها من المهارات تعتبر استعداداً فطرياً يصقل بالتدريب وينمو بالتعلم والاكساب، يبدأ اكتساب هذه المهارات من الطفولة المبكرة عبر تفاعل الطفل مع الأسرة والمحيط، وتزايد حاجته إلى هذه المهارات خلال مراحل حياته المختلفة، ولعل أهم فئة حددتها المنظمة العالمية للصحة (WHO, 1996) بأنها في حاجة ماسة لهذه المهارات هي فئة اليافعين، فالمرهقون والشباب في الزمن الحاضر يتخللهم الارتباك والقلق من جهة في مقابل سعيهم إلى استكشاف هويتهم وتسطير أهدافهم والسعي نحو تحقيقها من جهة أخرى. فتعلم هذه المهارات يتم من أجل أن يحظى الأفراد اليافعون بالمعرفة اللازمة حول ماهية المهارات، والممارسة الفعلية لها، بهدف أن يكونوا ذويهم، ويعيشوا بصفة فعالة ضمن مجتمعهم وثقافتهم.

ولم يعد الاتجاه في وقتنا الحالي نحو التخلص من المرض والاضطراب، وتجاوز العقبات فقط، بل أصبح الأفراد – وخصوصاً فئة اليافعين – في سعي دائم للحصول على حياة متكاملة ذات جودة وصحة نفسية عالية، حيث أصبح الشاب والمرهق الآن يهدف إلى أن يكون فرداً فعالاً في مجتمعه، محققاً لذاته وأهدافه، فهم واعون بالحاجات النفسية الأساسية، هادفون إلى تحقيق استقلاليتهم والتعبير عن رغبتهم في تحمل مسؤولية قراراتهم وخياراتهم، وتحقيق فعالية عالية بإثبات قيمة ذاتهم وقدراتهم الخاصة، محافظون على انتمائهم لجماعة معينة تشجع حاجاتهم الاجتماعية، ويمكن تحقيق هذه الحاجات عبر التدريب وتنمية المهارات الحياتية لديهم (Bae et al, 2021)، حيث تقترح منظمة الصحة

العالمية (WHO, 1999) أن التعليم والتدريب القائم على تطوير المهارات الحياتية يدعم التطور الاجتماعي والانفعالي للأفراد، ويساهم في الحد من ظهور المشاكل الاجتماعية لديهم.

وتتعدد المهارات الحياتية بتعدد المواقف التي يتعرض لها الفرد خلال حياته، وبتعدد أهدافه وحاجاته، ولا يمكن الحديث عن مهارة منها دون تضمين مهارات أخرى، وتشتمل على المهارات المعرفية كمهارة التفكير الناقد والتفكير المبدع (الإبداعي)، والمهارات الانفعالية كمهارة التعاطف الوجداني ومهارة الضبط الانفعالي وتسيير الضغوط، مهارات ذات معنى ذاتي كمهارة الوعي بالذات وتقدير الذات، ومهارات أخرى ذات معنى اجتماعي وسلوكي منها مهارات التواصل الفعال وإقامة علاقات بين-شخصية، اتخاذ القرارات وحل المشكلات. ولقد حددت اليونيسيف مستويات المهارات الحياتية في المهارات الأساسية السيكولوجية والاجتماعية، والمهارات المتعلقة بالمواقف كمهارات التفاوض وحل النزاعات ومقاومة الضغوط السلبية. من خلال الدراسات، تم التوصل إلى أن تطوير المهارات الحياتية يساهم في العديد من المجالات منها تحسين الرضى الزواجي (Hosseinkhanzadeh, yeganeh, 2013)، وخفض مستويات الاكتئاب (Lee et al, 2020)، زيادة تقدير وتأكيد الذات، بالإضافة إلى خفض مستويات العدوانية حسب Abbasi وآخرون (2018)، ويؤدي التدريب عليها إلى تحسين جودة الحياة لدى الأفراد وذلك وفقا لدراسة AhmadiGatab وآخرون عام (2011).

نظرا للمفهوم المعقد والتركيبية المتداخلة ذات المستويات المتعددة للمهارات الحياتية لا توجد -إلى حد الآن- مقياس لهذه المهارات بشكلها المجمل، بحيث تكون مقياس موحدة تتعدى المفاهيم الثقافية، إلا أن العديد من الباحثين اتجهوا إلى بناء أدوات قياس المهارات الحياتية وتقنيها في البيئة الغربية مثل دراسة Subasree و Nair عام (2014) و دراسة Kennedy وآخرون لنفس السنة (2014). أما في البيئة العربية فقد كان بناء أدوات قياس المهارات الحياتية خاص ضمن دراسات لقياس فعالية البرامج القائمة على تعلم المهارات الحياتية وأثرها على متغيرات أخرى ومنها دراسة شمبولة (2020) و الشبلي (2019) و حجازي (2019)، بالإضافة إلى تطوير استبيانات لقياس مستوى ودرجة هذه المهارات بانتقاء عدد معين منها لدى فئات معينة منها فئة الطلبة الجامعيين (شرفي، 2018)، والتلاميذ (عابدين وآخرون، د.ت) والفتيات (المسعود، عبد الهادي، 2014)، وفئة الأطفال المصابين بالتوحد (النبي، أبو دنيا، 2019).

وانطلاقا من أهمية هذه المهارات الحياتية، وأثرها واسع المدى على مختلف جوانب حياة الفرد النفسية والاجتماعية، وتحقيقا للحاجة الماسة إلى قياس هذه المهارات، نهدف من خلال هذه الدراسة إلى محاولة بناء مقياس شامل للمهارات الحياتية كما وضعتها المنظمة العالمية للصحة، يمكن الاعتماد عليه في تقييم درجة هذه المهارات لدى فئة المراهقين والشباب في البيئة العربية وخاصة البيئة الجزائرية وذلك عن طريق الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل يتمتع مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) ومحاوره بمؤشرات صدق تتوافق مع خصائص المقياس الجيد؟

- هل يتمتع مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) ومحاوره بمؤشرات ثبات تتوافق مع خصائص المقياس الجيد؟

- ما هي المهارات الحياتية النفس-اجتماعية الأكثر انتشارا لدى اليافعين من أفراد العينة؟

1. فرضيات الدراسة:

- يتمتع مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) ومحاوره بمؤشرات صدق تتوافق مع خصائص المقياس الجيد.
- يتمتع مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) ومحاوره بمؤشرات ثبات تتوافق مع خصائص المقياس الجيد.
- المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي هي المهارات الحياتية النفس-اجتماعية الأكثر انتشارا لدى اليافعين من أفراد العينة.

2. أهمية الدراسة:

تستهدف الدراسة الحالية اللبنة الأساسية لبناء أي مجتمع فعال ومتماسك ومنجز، حيث يعتبر الأفراد اليافعون (10-24 سنة) أساس التطوير والعمل، وبذلك يحتاجون إلى تحصيل مجموعة مهارات حياتية وتطويرها من أجل تحقيق أهدافهم المسطرة، والتعامل مع متطلبات الحياة المدرسية، الاجتماعية والأسرية، وبداية الحياة المهنية بطريقة فعالة وإيجابية. وهذه المهارات تمكن الفرد اليافع من التخطيط المحكم، والتحكم في الذات والسيطرة على الرغبات وتسييرها، بالإضافة إلى التمتع بنوع من الوعي بالذات والمرونة في تسيير الضغوط.

حيث يعتبر فهم وتحديد المهارات الحياتية لدى الشباب والمراهقين منطلقا لتصميم برامج تمكنهم من تطوير وتحسين هذه المهارات، ونظرا لتعدّد ملاحظة اليافعين أثناء ممارستهم الفعلية لهذه المهارات ضمن سياقات مجتمعية ومواقف واقعية مختلفة بغرض تقييم درجة امتلاكهم لها، تتخذ الدراسة الحالية أهميتها حيث تهدف إلى بناء مقياس كمي شامل للمهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين بما يتناسب مع المجتمع الجزائري والثقافة العربية. وما يزيد أهميتها هو تحديد انتشار المهارات ذات المنحى المعرفي، والانفعالي والاجتماعي في أوساط أفراد العينة، ورسم اتجاه اليافعين نحو هذه المهارات مما يمكننا من تحديد مواطن القوة في المهارات الحياتية ونواحي القصور الواجب تطويرها لديهم.

3. أهداف الدراسة:

نهدف من خلال الدراسة الحالية إلى:

- بناء مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية والذي يسمح بقياس درجة هذه المهارات لدى فئة اليافعين، عبر ثلاث محاور أساسية وهي المهارات ذات المنحى المعرفي، والانفعالي، والاجتماعي كما تم تحديدها من طرف المنظمة العالمية للصحة، وذلك عبر قياس الدرجات الكلية على المقياس والدرجات الجزئية للمحاور الثلاث كصور منفصلة للمقياس.
- تحديد الخصائص السيكومترية للمقياس والمتمثلة في درجة الصدق والثبات عبر مختلف الطرق الإحصائية وذلك بتطبيق المقياس على عينة من الأفراد اليافعين.
- التعرف على المهارات الحياتية النفس-اجتماعية الأكثر انتشارا بين اليافعين من أفراد عينة الدراسة.

4. مصطلحات الدراسة:

1.4 الأفراد اليافعين:

من خلال موقعها الرسمي، تعرّف منظمة الصحة العالمية –لأسباب إحصائية- الأفراد اليافعين بأنهم الشباب والمراهقون الذي ينتمون إلى الفئة العمرية ما بين 10 سنوات إلى غاية 24 سنة، وذلك بتقسيم المراهقين إلى الفئة العمرية ما بين (10 سنوات إلى 19 سنة)، في حين ينتمي الشباب إلى الفئة العمرية ما بين (15 سنة إلى 24 سنة) (WHO, 2007)، وتم الاعتماد على مصطلح اليافعين في هذه الدراسة كونه أشمل وأكثر دقة من تضمين الشباب والمراهقين كل على حدة.

2.4 المهارات الحياتية النفس-اجتماعية:

يعرّف كل من هاسكينز وليو (2019، ص7) المهارات الحياتية بأنها "مهارات قابلة للتحويل تمكّن الأفراد من التعامل في الحياة اليومية وإحراز التقدم والنجاح في المدرسة والحياة الاجتماعية"، يمكن تطويرها خلال مختلف المراحل العمرية عبر العديد من الطرق منها برامج التدريب والمناهج الدراسية، وحتى التعلم الذاتي، تضم "مهارات وسلوكيات، قيم واتجاهات والمعرفة" (هاسكينز، ليو، 2019، ص7) في مختلف المجالات الحياتية النفسية، الاجتماعية، والصحية. وتعرّف المهارات الحياتية حسب العريبي (2004، ص125) بأنها: "القدرة على أداء عدد من المهام المرتبطة بحياة الفرد في تفاعله مع الحياة اليومية بقصد الوصول الى أعلى درجة من الاستفادة من إمكانياته بأقل جهد وأسرع وقت وأدنى تكلفة".

ويمكن تعريف المهارات الحياتية النفس-اجتماعية إجرائيا بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها الفرد اليافع على مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية، وهي مجموع الدرجات الجزئية التي يتحصل عليها وفقا لمحاور المقياس (المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي، الانفعالي، والاجتماعي).

3.4 المهارات الحياتية النفس-اجتماعية المتضمنة في مقياس الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الطرح التي وضعتها المنظمة العالمية للصحة للمهارات الحياتية، أو الكفاءات النفس-اجتماعية وهي اثنتا عشرة مهارة حياتية أساسية مقسمة عبر ثلاثة محاور أساسية (مهارات التفكير، مهارات انفعالية، ومهارات اجتماعية) (WHO, 1997)، ويتم عرضها إجرائيا استنادا إلى التراث النظري حول المهارات الحياتية وبالأخص دراسة Erawan عام (2010) كالتالي:

1.3.4 المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي (مهارات التفكير):

- مهارة التفكير الناقد (Critical Thinking Skill):

وهي القدرة على تحليل المشكلات ومختلف المواقف بطريقة هادفة، وتمثل مؤشراتهما في القدرة على التحديد الدقيق للمواقف/المشاكل وتحليلها، واختيار وتصنيف البيانات، المعلومات، والمثيرات المستقبلية حول موقف/مشكل ما، تحديد وصياغة فرضيات دقيقة ووضع استنتاجات منطقية حول هذا الموقف، ثم الحكم على الاستنتاجات وتقييمها بحيادية.

- مهارة التفكير الإبداعي (Creative Thinking Skill):

وهي القدرة على التفكير خارج المألوف أو ما هو متعارف عليه، وتمثل مؤشراتهما في الأصالة في التفكير، مرونته وسلاسته وتراكميته، بالإضافة إلى وضوحه، وأن يكون فكرا غير اعتياديا لكن في نفس الوقت هادفا يتميز بالفضول واستخدام المخيلة.

- مهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات (Problem Solving and Discision Making Skill):

وهي القدرة على إدراك وتحديد احتمالات الحلول للمشكلات وتقييمها بطريقة حيادية والتوصل إلى اختيار مناسب وفعال، وتمثل مؤشراتهما في القدرة على تحليل المواقف/المشاكل بطريقة منطقية ومنظمة، وتحديد عدة حلول احتمالية لنفس المشكل، ثم تقييم ونقد تلك الحلول المقترحة بطريقة حيادية وتوقع انعكاساتها على ذلك الموقف/المشكل، والقدرة على الاختيار الواعي والعمدي لأنسب حل من بين الحلول المتوصل إليها.

2.3.4 المهارات الحياتية ذات المنحى الانفعالي (مهارات انفعالية):

- مهارة الوعي بالذات (Self-Awareness Skill):

وهي القدرة على إدراك وفهم الفرد لأفكاره وانفعالاته وسلوكاته كما هي في الواقع، وتمثل مؤشراتهما في تحديد، إدراك، وفهم الفرد لانفعالاته، أفكاره، وسلوكاته وتقييم الذات ونقدها بحيادية وواقعية، والتمكن من تحديد الفرد لقدراته الخاصة وقيمتها الذاتية وقيمه التي تقود سلوكاته، وتقدير حاجاته المعنوية والمادية، وأهدافه بوضوح.

- مهارة تقدير وتوكيد الذات (Self-Esteem and Assertiveness skill):

وهي القدرة على الثقة بالذات والتقييم الجيد لها وتوجيه سلوك الفرد لخدمة هذه القيمة، وتمثل مؤشراتهما في تقييم الفرد لذاته تقييما ايجابيا، مع الثقة في قدراته الخاصة الفعلية أو المحتملة. التعبير الواضح الصريح لأفكار الفرد، وآرائه وكذلك حاجاته وانفعالاته، مع القدرة على الرفض، وعدم الخضوع لضغط الأقران أو آراء الآخرين، والقيام بسلوكات هادفة خاضعة لقيم الفرد وتخدم أهدافه ومصالحه.

- مهارة الضبط الانفعالي وتسيير الضغوط (Emotion Regulation and Stress Managment skill):

وهي القدرة على التكيف مع الانفعالات والتسيير الجيد للقلق والضغط النفسي ومواقف الحياة الصعبة، وتمثل مؤشراتهما في تسمية وتحديد الانفعالات بدقة وتقييمها، والتكيف مع هذه الانفعالات ومواءمتها مع الواقع، والقدرة على الاسترخاء وخفض الضغوط، والقيام بنشاطات تكيفية محيطة للانتباه في مواجهة مواقف الحياة الضاغطة.

3.3.4 المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي (مهارات اجتماعية):

- مهارة التعاطف الوجداني (Empathy skill):

وهي القدرة على إدراك وفهم أفكار وسلوكات وانفعالات الآخرين وتحديد حاجاتهم والاستجابة لها، وتمثل مؤشراتهما في القدرة على تفهم انفعالات وأفكار الآخرين وآرائهم الشخصية حيال موقف/مشكل ما، وفهم حاجات الآخرين والاستجابة لها بتقديم المساندة والدعم مع عدم إطلاق أحكام على الآخرين وتقبل الاختلافات والفروقات الفردية.

- مهارة التواصل الفعال وبناء علاقات بين-شخصية (Effective Communication and Interpersonal Relationships):

وهي القدرة على التواصل الفعال بشكل هادف وواضح وبناء علاقات بين-شخصية صحية ومتوازنة، وتمثل مؤشراتهما في التعبير عن الآراء بشكل واضح، واحترام الآخرين والمشاركة الفعالة ضمن الجماعة، مع القدرة على تقييم العلاقات وتحديد مقومات العلاقات البين-شخصية السوية والمرضية، وبناء والمحافظة على علاقات بين-شخصية متوازنة.

5. الدراسات السابقة:

تم الاعتماد على الدراسات السابقة في هذه الدراسة أثناء بلورة الفكرة الأساسية لموضوع الدراسة والاطلاع على سيرورة إجراء وبناء مختلف مقاييس المهارات الحياتية في البيئة الغربية والعربية من أجل بناء المقياس الحالي، ونعرض تلك الدراسات كالتالي:

1.5 دراسة P. Erawan (2010): تحت عنوان "تطوير مقياس المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي عبر المنهج المزدوج (النوعي-الكمي)"، حيث تم بناء المقياس انطلاقاً من الطرق الكيفية عبر جلسات العصف الذهني وشملت (36) مختصاً في مجال علم النفس والتعليم وذلك من أجل صياغة عبارات المقياس، ثم استخدام الطرق الكمية عن طريق توزيع المقياس على عينة الدراسة من المراهقين (12-17 سنة) قوامها (1305) مفردة، وخلصت الدراسة إلى تحديد الخصائص السيكومترية وتمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق (0,72)، ودرجة عالية من الثبات بلغت قيمته (معامل ثبات ألفا كرونباخ 0,92)، ويوصى باعتماده في البحوث العلمية. (Erawan, 2010)

2.5 دراسة Kobayashi وآخرون (2013): تحت عنوان "الثبات والصدق لمقياس المهارات الحياتية متعدد الأبعاد لدى الطفولة المتأخرة"، وتم تطوير هذا المقياس بعدد (24) بنداً، ويقاس عدة مهارات حياتية وهي: مهارة حل المشكلات، العلاقة مع الأصدقاء، الأخلاق الشخصية، اتخاذ القرار والتخطيط للمستقبل، التعلم الذاتي وجمع واستعمال المعلومات، ومهارات القيادة. وقد تمتع المقياس بعد تطبيقه على عينة قوامها (1888) مفردة وتحليل البيانات بدرجات جيدة من الصدق والثبات تجعل منه خاضعاً لمعايير المقياس المعتمد. (Kobayashi et al., 2013)

3.5 دراسة نضال كمال الشريفين (2017): تحت عنوان "بناء مقياس المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات وفق نموذج مقياس التقدير" وذلك بصياغة مقياس أولي تكون من (102) عبارة وتطبيقه على عينة من طلبة الجامعات قوامها (712)، وخلصت الدراسة إلى أن المقياس في صورته النهائية والذي تكون من (48) بنداً يمتلك خصائص سيكومترية جيدة تسمح باستخدامه في البحوث العلمية بمعامل ثبات بلغت قيمته (0,98) ومؤشرات صدق متعددة. (الشريفين، 2017)

تعتمد الدراسات السابقة على المنهج الوصفي، وتشترك جميعاً في نفس الهدف المتمثل في بناء مقياس للمهارات الحياتية وذلك عند اليافعين من مختلف الفئات العمرية منها المراهق المتمدرس في الطور الثانوي كما في دراسة Erawan (2010)، الطفولة المتأخرة في دراسة Kobayashi وآخرون (2013)، وحتى فئة الشباب من الطلبة الجامعيين مثل دراسة الشريفين (2017)، وتم ذلك عن طريق بناء المقياس وتوزيعه على أفراد العينة والتي كانت عينات كبيرة الحجم في جميع الدراسات السابقة، وتحليل النتائج عبر تحديد مؤشرات متعددة للصدق والثبات على رأسها ثبات ألفا كرونباخ، وقد توصلت كل الدراسات السابقة إلى أن مقياس المهارات الحياتية يتمتع بمؤشرات صدق وثبات عالية حيث بلغت قيمة

معامل ألفا كرونباخ (0.98) في دراسة الشريفيين (2017)، و(0.92) في دراسة Erawan (2010) وهي مؤشرات صدق عالية جدا تقترب من الامتياز.

ونظرا لتراكمية العلم، تم الاعتماد على الدراسات السابقة أثناء بلورة الفكرة الأساسية لموضوع الدراسة والاطلاع على سيرورة إجراء وبناء مختلف مقاييس المهارات الحياتية في البيئة الغربية والعربية من أجل بناء المقياس الحالي، وما يميز دراستنا أنها تتناول بناء مقياس المهارات الحياتية في المجال النفس-اجتماعي فهي مهارات منشؤها نفسي ويلاحظ أثرها في السياقين الذاتي والاجتماعي، وذلك استنادا إلى تصنيف منظمة الصحة العالمية لهذه الكفاءات وذلك عند فئة عمرية أكثر شمولاً وهي فئة اليافعين (من 10 سنوات إلى 24 سنة)، بالاعتماد على مؤشرات صدق وثبات متعددة (الصدق الظاهري، التمييزي، وصدق الاتساق الداخلي، ثبات التجزئة النصفية وثبات ألفا كرونباخ) للتوصل إلى أهداف الدراسة، بالإضافة إلى تحديد مدى انتشار هذه المهارات الحياتية لدى أفراد العينة.

6. منهج الدراسة:

من أجل بناء وتحديد الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) ومحاوره، وكذا تحديد المهارات الحياتية الأكثر انتشارا بين أفراد العينة، تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لغرض الدراسة، حيث أنه يعنى بالجمع المنظم للبيانات من خلال استجابات أفراد العينة على أداة الدراسة، وتحليلها إحصائيا وعرض النتائج بطريقة ممنهجة تسمح بالإجابة عن تساؤلات الدراسة.

7. حدود الدراسة:

1.7 الحدود الموضوعية: وتتمثل في بناء مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS : Psycho-social Life Skills – Young people Scale

2.7 الحدود البشرية: تمثلت عينة الدراسة في (301) فردا يافعا تراوحت أعمارهم بين (12) سنة إلى (24) سنة، موزعين حسب متغير الجنس كما يلي:

الجدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة وفقا لمتغير الجنس

المجموع		النسبة المئوية	التكرار	الجنس
%	N			
100	301	%74.8	225	أنثى
		%25.2	76	ذكر

(من إعداد الباحثين)

3.7 الحدود المكانية: تم توزيع المقياس بطريقة التوزيع الميداني وتمثلت الحدود المكانية في المؤسسات التعليمية التالية: متوسطة البشير الإبراهيمي-ميلة/الجزائر، ثانوية بن طوبال سليمان-ميلة/الجزائر، جامعة عبد الحفيظ بوالصوف/ كلية الاقتصاد-ميلة/الجزائر.

4.7 الحدود الزمانية: وتمثلت في الفترة الزمنية الممتدة بين 21 فيفري و11 ماي لسنة 2022.

8. بناء أداة الدراسة:

1.8 المرحلة الأولى:

- تحديد الهدف من المقياس:

وهو مقياس للمهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (من 12 سنة إلى 24 سنة)، يهدف إلى قياس (8) مهارات نفس-اجتماعية حياتية عبر ثلاثة محاور في صيغتها الأولية تم وضعها بالاعتماد على التصنيف الموضوع من طرف الصحة منظمة العالمية (1995) كالتالي:

- مهارات تفكير (Thinking skills) ممثلة بمحور المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي ممثلة ب(24) بندا تقيس ثلاثة أبعاد أساسية.

- مهارات انفعالية (Emotional skills) ممثلة بمحور المهارات الحياتية ذات المنحى الانفعالي ممثلة ب(24) بندا تقيس ثلاثة أبعاد أساسية.

- مهارات اجتماعية (Social skills) ممثلة بمحور المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي ممثلة ب(16) بندا تقيس بعدين أساسيين.

- صياغة عبارات المقياس:

وتم ذلك من خلال الاطلاع على التراث النظري، والدراسات السابقة التي تناولت بناء مقاييس المهارات الحياتية السابق ذكرها، بالإضافة إلى الاطلاع على مجموعة من المقاييس النوعية التي تخص كل مهارة من المهارات المتضمنة في المقياس وتمثلت فيما يلي:

- أداة تقييم التفكير الإبداعي من إعداد Sarigoz (2012).

- استمارة الأنماط المعرفية المعدلة من إعداد Holman و Kumar (1997).

- بروفييل حل المشكلات واتخاذ القرار من إعداد Warner (2002).

- مقياس العلاقات بين-الشخصية المعدل من إعداد Garthoeffner وآخرون (1993).

- استمارة تورانتو للتعاطف الوجداني من إعداد Spreng وآخرون (2009).

- استمارة تقدير الذات من إعداد Sorensen (1998).

وتم صياغة المقياس في صورته الأولى في ثلاثة محاور أساسية تقيس (08) أبعاد موضحة بعدد البنود كالتالي:

الجدول رقم (02): يوضح محاور، أبعاد، وعدد بنود مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) في صيغته

الأولية

محور المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي		محور المهارات الحياتية ذات المنحى الانفعالي			محور المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي			المحور
مهارة التواصل الفعال وبناء علاقات بين- شخصية	مهارة التعاطف الوجداني	مهارة الضبط الانفعالي وتسيير الضغوط	مهارة تقدير وتوكيد الذات	مهارة الوعي بالذات	مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار	مهارة التفكير الإبداعي	مهارة التفكير الناقد	الأبعاد
من البند (57) إلى البند (64)	من البند (49) إلى البند (56)	من البند (41) إلى البند (48)	من البند (33) إلى البند (40)	من البند (25) إلى البند (32)	من البند (17) إلى البند (24)	من البند (09) إلى البند (16)	من البند (01) إلى البند (08)	أرقام البنود
08	08	08	08	08	08	08	08	عدد البنود
16		24			24			المجموع

(من إعداد الباحثين)

- تقدير محك المقياس وصياغة التعليمات:

تمت الإجابة عن عبارات المقياس عن طريق سلم ليكرت الخماسي عبر البدائل التالية (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، مطلقا) بحيث تعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) للبدائل على الترتيب، وتمت صياغة التعليمات بعبارات بسيطة بعد توجيه التحية والتقدير للعيينة المستهدفة، ذكر الهدف من المقياس وكيفية الإجابة عنه وذلك بوضع علامة (✓) أمام الإجابة المناسبة لهم، والتأكيد على سرية المعلومات واستعمالها للبحث العلمي فقط، ختاماً بالشكر وتقدير حسن التعاون.

2.8 المرحلة الثانية:

تم في هذه المرحلة عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة والمختصين وبلغ عددهم (10)، والغرض من ذلك تحكيم المقياس من حيث جودة صياغة البنود ووضوحها، ومدى مناسبتها لقياس الأبعاد المحددة والهدف الأساسي من المقياس ومحاورة، ومناسبة بنوده مع البيئة الجزائرية وعينة الدراسة من الأفراد اليافعين (المراهقين والشباب). واستقرت نتائج تحكيم السادة الأساتذة والمختصين على صلاحية المقياس ومناسبة عباراته مع الهدف الأساسي والعينة وبيئة التطبيق وذلك بدرجات متفاوتة. وانطلاقاً من ذلك، قام الباحثان بتوزيع المقياس على عينة الدراسة بطريقة التوزيع الميداني، ثم جمع البيانات وتحليلها إحصائياً للتوصل إلى نتائج الدراسة.

3.8 المرحلة الثالثة:

بعد التوزيع الفعلي للمقياس على عينة الدراسة، تم حساب الخصائص السيكومترية لكل محور من محاور المقياس على حدة وتم تحليل البيانات بالاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (إصدار 25) عبر الأساليب الإحصائية التالية:

- مؤشرات الصدق: وتم تحديده عن طريق الصدق الظاهري عبر اتفاق المحكمين، و الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) عبر حساب الفروق بين الدرجات العليا والدنيا لنتائج عينة الدراسة بالاعتماد على اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، بالإضافة إلى صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة البنود وبين الدرجة الكلية لكل من الأبعاد الموافقة لها، المحاور الموافقة لها، والدرجة الكلية للمقياس ككل.

- مؤشرات الثبات: وذلك عبر طريقة التجزئة النصفية باستخدام تصحيح معامل جيتمان، وثبات ألفا كرونباخ.
- انتشار المهارات الحياتية النفس-اجتماعية بين اليافعين من أفراد العينة: وذلك عبر حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات الكلية لعينة الدراسة على محاور المقياس الثلاث (المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي، الانفعالي، والاجتماعي).

9. عرض نتائج الدراسة:

1.9 عرض نتائج الفرضية الأولى: " يتمتع مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) ومحاوره بمؤشرات صدق تتوافق مع خصائص المقياس الجيد "
- الصدق الظاهري:

وتم التحصل على مؤشرات هذا الصدق عن طريق عرض المقياس على (08) محكمين أكاديميين من أساتذة جامعيين، ومختصة نفسانية ممارسة وذلك بعد تدقيقه اللغوي بالاستعانة بأستاذة مختصة في الأدب العربي. وتم الموافقة على مناسبة محتوى المقياس للمتغيرات المراد قياسها، وكذا مناسبة اختيار نوعية المهارات الحياتية المتضمنة وتناسقها مع المحور الذي تنتهي إليه، وموافقة المحكمين على مدى مناسبة محتوى المقياس وخصائص العينة الموجه لها، مع العلم أنه تم إعادة صياغة بعض الفقرات انطلاقاً مما اقترحه بعض السادة المحكمين.

- الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

تم حساب الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية بين متوسط درجات الثلث الأعلى (27%) من توزيع درجات عينة الدراسة، ومتوسط درجات الثلث الأدنى (27%) من نفس التوزيع حيث:

$$N = 301 \times 0,27 = 81.27 \approx 82$$

وبالتالي بلغ عدد أفراد المجموعتين العليا والدنيا (82) فرداً، وتم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين T-Test Independent samples، وأسفرت نتائج الاختبار عن ما هو موضح في الجدول التالي بالنسبة للمقياس ككل وكل محور من محاوره الثلاث:

الجدول رقم (03): يوضح نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لحساب الصدق التمييزي لمقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية

لدى اليافعين (PSLS-YS) ومحاوره

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
82	98.9778	11.87553	7.299	**0.000	دالة إحصائية
82	86.0716	10.74139			
82	100.8161	9.46656	8.822	**0.000	دالة إحصائية
82	87.1409	10.36386			
82	71.4458	2.89302	31.645	**0.000	دالة إحصائية
82	53.1699	4.35666			
82	271.2397	20.16793	14.462	**0.000	دالة إحصائية
82	226.3823	19.54765			

(من إعداد الباحثين اعتمادا على مخرجات SPSS25)

يتضح من بيانات الجدول رقم (03) أن متوسط درجات المجموعة العليا والدنيا على مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين ومحاوره تراوحت ما بين (53.1699) كقيمة دنيا و(271.2397) كقيمة عليا، وذلك بقيم انحراف معياري تراوحت ما بين (20.16793) كقيمة دنيا، و (2.89302) كقيمة عليا، في حين أن قيم "ت" تراوحت بين (7.299) كقيمة دنيا و (31.645) كقيمة عليا وهي قيم دالة إحصائية بقيمة احتمالية (0.000) عند مستوى الدلالة (0.01)، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا لكل من المقياس ومحاوره الثلاث، وبالتالي يمكن القول أن مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين بمحاوره يتمتع بصدق تمييزي عالي يتوافق مع خصائص المقياس الجيد.

- صدق الاتساق الداخلي:

وتم حسابه عن طريق حساب معاملات الارتباط بيرسون بين كل من البنود والدرجة الكلية للأبعاد الموافقة لها، والدرجة الكلية للمحور الموافق لها والدرجة الكلية للمقياس ككل، والجداول الموالية توضح النتائج الموافقة لذلك:

الجدول رقم (04): يوضح معامل الاتساق الداخلي بين البنود والدرجة الكلية الموافقة لأبعاد محاور مقياس المهارات الحياتية النفس-

اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS)

معامل الارتباط: ** دالة عند مستوى 0.01				البعد	معامل الارتباط: ** دالة عند مستوى 0.01				البعد
* دالة عند مستوى 0.05					* دالة عند مستوى 0.05				
بند36	بند35	بند34	بند33	مهارة تقدير وتوكيد	بند4	بند3	بند2	بند1	مهارة التفكير الناقد
**0.612	**0.653	**0.549	**0.119		**0.555	**0.562	**0.348	**0.493	

بند40	بند39	بند38	بند37	الذات	بند8	بند7	بند6	بند5	
**0.522	**0.611	**0.573	**0.651		**0.620	**0.560	**0.631	**0.554	
بند44	بند43	بند42	بند41	مهارة الضبط الانفعالي وتسيير الضغوط	بند12	بند11	بند10	بند9	مهارة التفكير الإبداعي
**0.612	**0.517	**0.545	**0.353		**0.405	**0.438	**0.466	**0.406	
بند48	بند47	بند46	بند45		بند16	بند15	بند14	بند13	
**0.519	**0.576	**0.545	**0.576		**0.714	**0.592	**0.606	**0.538	
بند52	بند51	بند50	بند49	مهارة التواصل الفعال وبناء علاقات بين-شخصية	بند20	بند19	بند18	بند17	مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار
**0.617	**0.634	**0.579	**0.439		**0.597	**0.662	**0.648	**0.647	
بند56	بند55	بند54	بند53		بند24	بند23	بند22	بند21	
**0.462	**0.552	**0.655	**0.601		**0.448	**0.626	**0.685	**0.610	
بند60	بند59	بند58	بند57	مهارة التعاطف الوجداني	بند28	بند27	بند26	بند25	مهارة الوعي بالذات
**0.630	**0.574	**0.580	**0.500		**0.573	**0.676	**0.612	**0.550	
بند64	بند63	بند62	بند61		بند32	بند31	بند30	بند29	
**0.407	**0.661	**0.386	**0.517		**0.611	**0.659	**0.433	**0.600	

(من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات SPSS25)

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نجد أن جميع معاملات الارتباط لبيرسون بين بنود المقياس والدرجة الكلية للأبعاد الموافقة لها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث جاء الحد الأدنى لمعاملات الارتباط بين (0.119) والحد الأعلى (0.685) وعليه فإن جميع البنود متسقة داخلياً مع الدرجة الكلية لأبعاد المقياس الموافقة لها.

الجدول رقم (05): يوضح معامل الاتساق الداخلي بين البنود والدرجات الكلية لمحاور مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS)

معامل الارتباط: ** دال عند مستوى 0.01 * دال عند مستوى 0.05				المحور	معامل الارتباط: ** دال عند مستوى 0.01 * دال عند مستوى 0.05				المحور
بند28	بند27	بند26	بند25	المحور الثاني	بند4	بند3	بند2	بند1	المحور الأول
**0.494	**0.594	**0.486	**0.501		**0.430	**0.444	**0.255	**0.461	
بند32	بند31	بند30	بند29		بند8	بند7	بند6	بند5	
**0.482	**0.541	**0.327	**0.547		**0.538	**0.466	**0.530	**0.495	
بند36	بند35	بند34	بند33		بند12	بند11	بند10	بند9	
**0.478	**0.575	**0.396	0.015		**0.369	**0.376	**0.450	**0.389	
بند40	بند39	بند38	بند37		بند16	بند15	بند14	بند13	
**0.445	**0.540	**0.463	**0.485	**0.463	**0.372	**0.428	**0.472		

بند44	بند43	بند42	بند41		بند20	بند19	بند18	بند17	
**0.499	**0.438	**0.496	**0.321		**0.462	**0.627	**0.614	**0.531	
بند48	بند47	بند46	بند45		بند24	بند23	بند22	بند21	
**0.301	**0.520	**0.523	**0.378		**0.394	**0.538	**0.574	**0.523	
بند56	بند55	بند54	بند53		بند52	بند51	بند50	بند49	المحور
**0.308	**0.358	**0.525	**0.480		**0.546	**0.535	**0.423	**0.338	الثالث
بند64	بند63	بند62	بند61		بند60	بند59	بند58	بند57	
**0.468	**0.473	**0.364	**0.411		**0.515	**0.527	**0.394	**0.455	

(من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات SPSS25)

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نجد أن جميع معاملات الارتباط لبيرسون بين بنود المقياس والدرجة الكلية للمحاور الموافقة لها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) ذلك باستثناء البند رقم (33) والذي جاء بمعامل ارتباط بلغت قيمته (0.115) غير دال إحصائياً، في حين جاء الحد الأدنى لباقي معاملات الارتباط بين (0.255) والحد الأعلى (0.627) وعليه تقرر حذف البند رقم (33)، ويمكن القول أن جميع البنود المتبقية متسقة داخلياً مع الدرجة الكلية لمحاور المقياس الموافقة لها.

الجدول رقم (06): يوضح معامل الاتساق الداخلي بين البنود والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS)

معامل الارتباط: ** دالة عند مستوى 0.01							
* دالة عند مستوى 0.05							
بند1	بند2	بند3	بند4	بند5	بند6	بند7	بند8
**0.381	**0.186	**0.329	**0.371	**0.417	**0.400	**0.438	**0.458
بند9	بند10	بند11	بند12	بند13	بند14	بند15	بند16
**0.390	**0.349	**0.367	**0.406	**0.426	**0.382	**0.358	**0.475
بند17	بند18	بند19	بند20	بند21	بند22	بند23	بند24
**0.438	**0.500	**0.506	**0.368	**0.438	**0.511	**0.386	**0.357
بند25	بند26	بند27	بند28	بند29	بند30	بند31	بند32
**0.421	**0.371	**0.483	**0.435	**0.511	**0.321	**0.464	**0.417
بند33	بند34	بند35	بند36	بند37	بند38	بند39	بند40
-0.043	**0.345	**0.516	**0.519	**0.456	**0.478	**0.460	**0.414
بند41	بند42	بند43	بند44	بند45	بند46	بند47	بند48
**0.259	**0.394	**0.380	**0.411	**0.315	**0.457	**0.439	**0.241
بند49	بند50	بند51	بند52	بند53	بند54	بند55	بند56
**0.302	**0.225	**0.368	**0.338	**0.347	**0.328	*0.120	0.058
بند57	بند58	بند59	بند60	بند61	بند62	بند63	بند64
**0.324	**0.262	**0.407	**0.541	**0.283	**0.407	**0.284	**0.390

(من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات SPSS25)

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نجد أن جميع معاملات الارتباط لبيرسون بين بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية عند مستويي الدلالة (0.01) و (0.05) ذلك باستثناء البند رقم (33) والذي جاء بمعامل ارتباط بلغت قيمته (-0.043) والبند رقم (56) الذي جاء بمعامل ارتباط بلغت قيمته (0.058) وهما قيمتان غير دالتين إحصائياً، في حين جاء الحد الأدنى لباقي معاملات الارتباط بين (0.120) والحد الأعلى (0.541) وعليه تقرر حذف البندين رقم (33) و (56)، ويمكن القول أن جميع البنود المتبقية متسقة داخلياً مع الدرجة الكلية للمقياس ككل.

وعليه، من خلال نتائج الصدق الموضحة في الجداول أعلاه، نجد أن مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YP) وكل من محاوره الثلاث (محور المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي، محور المهارات الحياتية ذات المنحى الانفعالي، ومحور المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي) يتمتع بدرجة عالية من الصدق تتناسب وخصائص المقياس الجيد ذلك عبر التحقق من الصدق الظاهري، الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)، وصدق الاتساق الداخلي (بين البنود والدرجات الكلية للأبعاد والمحاور الموافقة لها، والدرجات الكلية للمقياس ككل) وتقرر حذف كل من البندين (33) و (56)، وبالتالي تم التحقق من صحة فرضية الدراسة الأولى والقائلة ب: "يتمتع مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) ككل ومحاوره بمؤشرات صدق تتوافق مع خصائص المقياس الجيد."

2.9 عرض نتائج الفرضية الثانية: "يتمتع مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS)

ومحاوره بمؤشرات ثبات تتوافق مع خصائص المقياس الجيد"

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

قام الباحثان بتقسيم بنود مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) إلى نصفين ذلك بعد حذف البندين رقم (33) و (56)، ثم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية اعتماداً على برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS25)، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-

YS) ومحاوره

معامل جيتمان	معامل سبيرمان براون	التباين	ألفا كرونباخ		
0.855	0.855	40.229	0.738	الجزء 1	محور المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي
		41.210	0.711	الجزء 2	
0.861	0.863	39.517	0.733	الجزء 1	محور المهارات الحياتية ذات المنحى الانفعالي
		33.861	0.679	الجزء 2	
0.782	0.782	15.954	0.507	الجزء 1	محور المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي
		15.861	0.556	الجزء 2	
0.931	0.931	171.368	0.827	الجزء 1	مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS)
		173.219	0.817	الجزء 2	

(من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات SPSS25)

نلاحظ من الجدول رقم (07) أنه يوجد عدم تساوي في كل من معاملات ألفا كرونباخ للنصفين (الجزء 1 و 2) بالإضافة إلى عدم تساوي التباين للنصفين للمقياس و لكل محور من محاوره، وبالتالي عدم توفر الشروط الإحصائية للأخذ بمعامل سبيرمان براون وبذلك تقرر الاعتماد على معامل جيتمان كمعامل ثبات التجزئة النصفية، ونجد أن قيمته بلغت (0.931) للمقياس ككل، أما بالنسبة لمعامل ثبات جيتمان لمحور المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي والمنحى الانفعالي والاجتماعي بلغت قيمه على التوالي (0.855) و (0.861) و (0.782)، وهي معاملات ثبات جيد وفقاً لمعاملات نانلي وبيرستين لحدود ثبات المقياس الجيد (Nunnally, Bernstein, 1994, p.264-265).

- ثبات ألفا كرونباخ:

يوضح الجدول الموالي نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) ومحاوره قبل وبعد حذف البندين رقم (33) و(56):

الجدول رقم (08): يوضح معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات لمقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) ومحاوره

معامل ثبات ألفا كرونباخ بعد حذف البندين	معامل ثبات ألفا كرونباخ قبل حذف البندين	
0.843	0.843	محور المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي
0.835	0.820	محور المهارات الحياتية ذات المنحى الانفعالي
0.719	0.708	محور المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي
0.902	0.899	مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS)

(من إعداد الباحثين اعتمادا على مخرجات SPSS25)

يتضح من الجدول رقم (08) أن معامل الثبات لمقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين مرتفع جدا حيث بلغت قيمته (0.902) لإجمالي المحاور ككل للمقياس يعد حذف البندين رقم (33) و(56)، في حين تراوحت قيم ثبات المحاور بين (0.719) كحد أدنى، و(0.835) كحد أعلى دلالة على أن مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين بجميع صوره (صورة المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي، صورة المهارات الحياتية ذات المنحى الانفعالي، صورة المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي) يتمتع بدرجة عالية من الثبات تتوافق وخصائص ثبات المقياس الجيد وذلك وفقا لمقياس نانلي وبيرستين والذي يعتبر أن قيمة (0.70) قيمة معتبرة كحد أدنى لمعاملات الثبات المعتبر (Nunnally, Bernstein, 1994, p.264-265).

وعليه من خلال نتائج الثبات الموضحة في الجداول أعلاه، نجد أن مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YP) وكل محور من محاوره يتمتع بدرجة عالية من الثبات تتناسب وخصائص المقياس الجيد، وذلك عبر التحقق من ثبات التجزئة النصفية بتصحيح معامل جيتمان، وثبات ألفا كرونباخ، وبالتالي تم التحقق من صحة فرضية الدراسة الثانية والقائلة ب: "يتمتع مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) ككل ومحاوره بمؤشرات ثبات تتوافق مع خصائص المقياس الجيد."

3.9 عرض نتائج الفرضية الثالثة: "المهارات الحياتية النفس-اجتماعية الأكثر انتشارا لدى اليافعين من أفراد

العينة هي المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي"

الجدول رقم (09): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على محاور مقياس المهارات الحياتية النفس-

اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS)

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور
1	11.929	93.08	المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي
2	11.35152	90.2239	المهارات الحياتية ذات المنحى الانفعالي
3	7.22714	59.6241	المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي

(من إعداد الباحثين اعتمادا على مخرجات SPSS25)

نلاحظ من الجدول رقم (09) أن الفرضية الثالثة للدراسة والقائلة بأن: "المهارات الحياتية النفس-اجتماعية الأكثر انتشارا لدى الشباب والمراهقين من أفراد العينة هي المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي" غير محققة، بحيث أن المهارات الحياتية النفس-اجتماعية الأكثر انتشارا بين أوساط اليافعين من أفراد العينة هي المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي وذلك بأعلى متوسط حسابي بلغت قيمته (93.08) وانحراف معياري (11.929)، تليها في الترتيب المهارات الحياتية ذات المنحى الانفعالي بمتوسط حسابي بلغت قيمته (90.2239) وانحراف معياري (11.35152)، إما الأقل انتشارا بين اليافعين فهي المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي بمتوسط حسابي بلغت قيمته (59.6241) وانحراف معياري (7.22714).

10. تحليل نتائج الدراسة:

من خلال النتائج التي تم عرضها حول الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YP)، تم التوصل إلى أن المقياس بمحاوره يتمتع بمؤشرات صدق وثبات عالية تتفق مع المعايير المحددة للمقياس الجيد، وذلك بعد تطبيقه على عينة الدراسة من اليافعين بعدد (301) مفردة، بعد تحصيل اتفاق (10) من السادة المحكمين ما مثل الصدق الظاهري، ومعاملات الصدق التمييزي بقيمة "ت" تراوحت ما بين (7.299) و (31.645) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، وصدق الاتساق الداخلي بين البنود والدرجات الكلية للأبعاد الموافقة لها تراوحت فيها معاملات الارتباط بين (0.119) و (0.685) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، وبينها وبين الدرجات الكلية للمحاور الموافقة لها تراوحت فيها معاملات الارتباط بين (0.255) و (0.627) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس ككل تراوحت فيها معاملات الارتباط بين (0.120) و (0.541) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) و (0.05). أما بالنسبة لمعاملات الثبات فتم حسابها بطريقة التجزئة النصفية وتراوحت قيم معامل جيتمان للمقياس ككل ومحاوره بين (0.782) و (0.931)، وثبات ألفا كرونباخ (0.902) ككل، وتراوحت قيمه للمحاور بين (0.719) و (0.843)، وهي نتائج تتوافق مع النتائج المتوصل إليها في الدراسات السابقة المعدّة من طرف كل من Erawan (2010)، Kobayashi وآخرون (2013)، ودراسة الشريفين (2017).

توصلت الدراسة إلى أن أكثر المهارات الحياتية النفس-اجتماعية انتشارا لدى الأفراد اليافعين هي المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي وذلك بأعلى متوسط حسابي بلغت قيمته (93.08) وانحراف معياري (11.929)، تليها المهارات الحياتية ذات المنحى الانفعالي بمتوسط حسابي بلغت قيمته (90.2239) وانحراف معياري (11.35152)، ثم المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي بمتوسط حسابي بلغت قيمته (59.6241) وانحراف معياري (7.22714)، وهو ما يتوافق مع نتائج دراسة بورحلي وبوطغان (2022) ودراسة ميسون وآخرون (2017) بارتفاع مستوى المهارات الحياتية لدى المراهق الجزائري منها مهارة حل المشكلات ومهارة التفكير الإبداعي، في حين أن النتائج تتعارض مع ما جاء في دراسات كل من رافع وآخرون (2021) حيث كان مستوى مهارة اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة منخفضا، ودراسة بوغربي (2012) والتي توصلت إلى أن مستوى مهارات التفكير الناقد لدى طلبة الجامعة منخفض عن المستوى المقبول تربويا.

خاتمة:

من خلال ما تم عرضه، تقرر أن مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) ومحاوره والذي يحتوي على (62) بنداً في نسخته النهائية تتحقق فيه خصائص المقياس الجيد، فهو يتمتع بمؤشرات صدق وثبات عالية. وعلى ضوء ذلك يمكن اعتماده في البحوث العلمية ومختلف الأطر المختصة بالتقييم والتقويم بصورته الكلية أو بصورة الجزئية عبر محاوره الثلاث كل على حدة (المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي، الانفعالي، والاجتماعي)، والجدول الموالي يوضح مفتاح التصحيح المعتمد للمقياس وصوره الثلاث في صيغته النهائية:

الجدول رقم (10): يوضح مفتاح التصحيح والدرجات الكلية والجزئية الموافقة لمستويات مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) في صيغته النهائية

الدرجات الموافقة	المستوى	
[24-43]	منخفض جداً	محور المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي (24 بند)
[44-63]	منخفض	
[64-83]	متوسط	
[84-103]	مرتفع	
[104-120]	مرتفع جداً	
[23-41]	منخفض جداً	محور المهارات الحياتية ذات المنحى الانفعالي (23 بند)
[42-60]	منخفض	
[61-79]	متوسط	
[80-98]	مرتفع	
[99-115]	مرتفع جداً	
[15-27]	منخفض جداً	محور المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي (15 بند)
[28-40]	منخفض	
[41-53]	متوسط	
[54-66]	مرتفع	
[67-75]	مرتفع جداً	
[62-112]	منخفض جداً	مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) (62 بند)
[113-163]	منخفض	
[164-214]	متوسط	
[215-265]	مرتفع	
[266-310]	مرتفع جداً	

(من إعداد الباحثين)

ومن خلال نتائج الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية فيما يتعلق بمقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS):

- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة أكبر، أو تغيير مجتمع الدراسة لتحقيق أكبر استفادة من المقياس.

- استخدام المقياس بصورته الكلية لقياس درجة المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين ومنهم الشباب والمراهقين، أو بصوره الجزئية عبر استخدام كل محور على حدة لقياس درجة المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي، أو الانفعالي، أو الاجتماعي وذلك في البحوث العلمية المتعلقة بمتغير المهارات الحياتية.
- استخدام المقياس في دراسة علاقة المهارات الحياتية النفس-اجتماعية بمتغيرات أخرى: سمات الشخصية المختلفة، تقدير الذات، جودة الحياة، الرضى الزواجي، الرضى الوظيفي، وغيرها.
- استخدام مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) في بيئات تطبيقية أخرى غير أكاديمية، منها مراكز التدريب للشباب، والعيادات النفسية وغيرها.
- تصميم برامج إرشادية قائمة على تدريب وتطوير المهارات الحياتية لدى اليافعين.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- بورحلي، أمال،، بوطغان، محمد الطاهر. (2022). مستوى المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية. *مجلة الإحياء*، 22(31)، ص.ص 711-722.
- بوغربي، محمد. (2012). مستوى مهارات التفكير الناقد لدى طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة نظام ل.م.د. *مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية*، 1(2)، ص.ص 76-87.
- حجازي، شيماء إبراهيم مبروك. (2019). تنمية المهارات الحياتية لتحسين السلوكيات الايجابية للمقبلات على الزواج من طالبات الجامعة. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، 20، ص.ص 287-334.
- رافع، أحمد،، طاهري، رايح،، بغدادي، محمد. (2021). درجة ممارسة بعض المهارات الحياتية لدى طلبة الإقامات الجامعية. *مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية*، 5(1)، ص.ص 91-110.
- الشبلي، سناء جميل قاسم. (2019). *فاعلية برنامج إرشادي واقعي لتنمية المهارات الحياتية لخفض الانتكاس بعد العلاج لمدمني المخدرات في الناصرة*. رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير، تخصص الإرشاد التربوي، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، عمان.
- شريقي، شعبان. (2018). درجة امتلاك طلبة قسم علم النفس لبعض المهارات الحياتية. *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، 8(15)، ص.ص 347-373.
- الشريفين، نضال كمال. (2017). بناء مقياس المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات وفق نموذج مقياس التقدير. *دراسات: العلوم التربوية*، 44(4)، ص.ص 185-211.
- شمبولة، هالة محمد كمال. (2020). *فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية المهارات الحياتية وأثره في تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات المتأخرات زواجيا*. *البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)*، 36(1)، ص.ص 258-300.

- عابدين، منير مصطفى، إبراهيم، محمد الشحات، أحمد، ولاء عبد الفتاح، عبد الرازق، أماني عماد. (د،ت). بناء مقياس المهارات الحياتية للتلميذ. *مجلة كلية التربية الرياضية*، (31)، ص.ص 19-35.
- العريني، عبد العزيز بن عبد الله. (2004). الطالب ومهارات الحياة. *مجلة كلية التربية لجامعة بنها*، 14(58)، ص.ص 12-143.
- المسعود، حنان راشد عبيد، عبد الهادي، عبد الناصر عباس. (2014). عرض كتاب: برنامج تدريبي للأمن الأسري: تأهيل وتدريب الفتيات بالمهارات الحياتية المطلوبة. *المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب*، 31(61)، ص.ص 225-230.
- ميسون، سميرة، خويلد، أسماء، قبائلي، رحيمة. (2017). علاقة بعض المتغيرات الأسرية بالقدرة على التفكير الإبتكاري لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة ورقلة). *مجلة العلوم الإنسانية*، 8(2)، ص.ص 211-228.
- النبي، أحمد إمام حسب، أبو دنيا، نادية عبده. (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الحياتية والأكاديمية لدى أطفال اضطراب التوحد. *المجلة العربية للتربية النوعية*، (8)، ص.ص 205-228.
- هاسكينز، براوني، وليو، ليوان. (2019). *قياس المهارات الحياتية في سياق تعليم المهارات الحياتية والمواطنة في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا*. منشورات صندوق الأمم المتحدة للطفولة "اليونيسف" والبنك الدولي.

المراجع باللغة الأجنبية:

- Abbasi, Ahmad., Yazdkhasti, Fariba., Hosseini, Faramarz., Darani, Ellahe Heydari. (2018). Investigation of the effect of life skills training on self-esteem, expression and aggression in high school students in fereydan city. *Revista publicando*, 5-16(1), p.p229- 854.
- AhmadiGatab,Teymor., Shayan, Nasram., Tazangi, Roya Medizade., Taheri, Mahshid. (2011). Students' life quality prediction based on life skills. *Procedia-social and behavioral sciences*, 30, p.p 1980-1982.
- Bae, J. S., Cho, E. H., Lim, T. H. (2021). Examining the role of life skills in mediating the relationship between the basic psychological needs and subjective well-being of taekwondo student-athletes. *International journal of environmental research and public health*, 18(21), 11538. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111538>
- Erawan, Prawit. (2010). Developing Life Skills Scale for High School Students through Mixed Methods Research. *European Journal of Scientific Research*, 47(2), p.p 169-186.
- Garthoeffner, Jane L., Henry, Carolyn S., Robinson, Linda C. (1993). The Modified interpersonal Relationship Scale: Reliability and Validity. *Psychological Reports*, 73, p.p 995-1004.
- Hosseinkhanzadeh, Abbas Ali., Yeganeh, Taiebeh. (2013). The effects of life skills training on marital satisfaction. *Procedia-social and behavioral sciences*, 80, p.p 769-772.

-
- Kennedy, F., Pearson, D., Brett-Taylor, L., & Talreja, V. (2014). The life skills assessment scale: measuring life skills of disadvantaged children in the developing world. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(2), p.p 197-210.
 - Kobayashi, Minoru., Gushiken, Taichi., Ganaha, Yurika., Sasazawa, Yosiaki., Iwata, Shotaro., Takemura, Akiko., Fujita, Tsutomu., Asikin, Yonathan., Takakura, Minoru. (2013). Reliability and Validity of the Multidimensional Scale of Life Skills in Late Childhood. *Educ. Sci*, 3, p.p 121-135. [doi:10.3390/educsci3020121](https://doi.org/10.3390/educsci3020121)
 - Kumar, V. K., Holman, E. R. (1997). Creativity Styles Questionnaire – Revised. *Creativity Research Journal*, 10(1), p.p 320-323. [DOI: 10.1207/s15326934crj1001_6](https://doi.org/10.1207/s15326934crj1001_6)
 - Lee, Meng-Jung., Wu, Wen-chi., Chang, Hung-chieh., Chen, Hsing-jung., Lin, Wen-shan., Feng, Joyce yen., Lee, Tony szu-hsien. (2020). Effectiveness of a school-based life skills program on emotional regulation and depression among elementary school students: a randomized study. *Children and youth services review*, 118, 105464.
 - Nunnally, J.C. and Bernstein, I.H. (1994) The Assessment of Reliability. *Psychometric Theory*, 3, p.p 248-292.
 - Sarigoz, Okan. (2012). Assessment of the high school students' critical thinking skills. *Procedia-social and behavioral sciences*, 46, p.p 5315-5319.
 - Sorensen, Marilyn J. (1998). *The Self-Esteem Questionnaire, in Breaking the chain of low self-esteem*. USA: The wolf publishing company.
 - Spreng, R. N., Mckinnon, M. C., Mar, R. A., Levine, B. (2009). The Toronto empathy questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), p.p 61-71.
 - Subasree, R., Nair, A. R. (2014). The life skills assessment scale: the construction and validation of a new comprehensive scale for measuring life skills. *IOSR Journal of Humanities and Social Sciences*, 19(1), p.p 50-58.
 - Warner, Jon. (2002). *Problem-Solving and Decision-Making profile*. Massachusetts, USA: HDR Press, Amherst.
 - World Health Organisation. (1997). *Life skills education in schools*. Geneva: World Health Organization.
 - World Health Organization. (1993). *Partners in life skills education, conclusions from a United Nation Inter-Agency Meeting*. Geneva: Department of mental health.
 - World Health Organization. (1997). *The World Health Organization Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*. Programme on Mental Health. Geneva <https://www.scribd.com/document/32430059/Life-Skills-Have-Been-Defined-by-the-World-Health-Organization>
 - World Health Organization. (1999). *Partners in life skills education, conclusions from a united nations inter-agency meeting*. https://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf?ua=&
 - World Health Organization. Regional Office for South-East Asia. (2007). *Adolescent health at a glance in South-East Asia Region: fact sheet*. WHO Regional Office for South-East Asia. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/204750>
-

- World Health Organization. (1996). *Life skills education: planning for research as an integral part of life skills education development, implementation and maintenance*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/338491>

الملحق

مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS)

The Psycho-Social Life Skills among Young People Scale (PSLS-YS)

التعليمية:

يهدف هذا المقياس إلى قياس درجة المهارات الحياتية لديك، إليك الأسئلة التالية، قم بالإجابة عنها باختيار أنسب بديل بوضع الإشارة (✓) أمام أحد البدائل الخمسة (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، مطلقا) والمتاحة في كل المحاور، بحيث لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، ونشكر لك حسن تعاونك.

نحيطك علما أنّ المعلومات المذكورة وأن جميع إجاباتك تحيطها السرية التامة.

المعلومات الشخصية:

السن:

الجنس: أنثى ذكر

مثال عن كيفية الإجابة:

الرقم	العبارات	البدائل				
		مطلقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	العبارة.....				✓	

محور المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي						
الرقم	العبارات	البدائل				
		مطلقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أحدد مشاكلي بدقة لأتوصل إلى أسبابها					
2	يمكنني تغيير رأيي إذا توفرت المعلومات الكافية لذلك					
3	عندما أتقلى (أقرأ، أسمع...) معلومة ما، أقيّمها قبل قبولها					
4	لا أخرج عن الفكرة العامة لموضوع ما عند التفكير فيه					
5	أنظر للمشكلات من عدّة زوايا مختلفة					
6	أقوم بتقييم قراراتي وخياراتي قبل تطبيقها					
7	أفرق بين الحقائق، الآراء، والتفسيرات عندما أجمع المعلومات حول موضوع معين					
8	تفكيري في موضوع ما يكون منظما وليس عشوائيا					
9	طريقة تفكيري مميزة عن الآخرين (عن أقراني، أصدقائي...)					
10	لبناء أفكار جديدة، أسعى إلى جمع العديد من المعلومات المتعلقة بموضوع ما					
11	أفضل التجديد/التحسن على الثبات					

12	أغبر طريقة تفكيري إذا لم تكن مناسبة للموقف الذي أواجهه				
13	يمكنني التوصل إلى عدة حلول مختلفة لنفس المشكل				
14	أحب الإبداع في استعمال مواد عادية (قلم، قطعة قماش...)				
15	أتعلم مهارات جديدة باستمرار				
16	فضولي يدفعني للقيام بنشاطات متنوعة				
17	أفكر ملياً قبل القيام بأي تصرف أو اتخاذ قرار ما				
18	عندما أواجه مشكلة ما، أقوم أولاً بتحليلها إلى عناصرها الأساسية				
19	أضع في حسابات العديد من الحلول المحتملة لنفس المشكلة				
20	أخذ بعين الاعتبار النتائج المحتملة لقراراتي عند تطبيقها				
21	أقارن وجهات النظر المختلفة حول مشكلتي للاستفادة منها				
22	أختار الحل الأنسب على المدى القصير والطويل لأي مشكلة أواجهها				
23	أقارن النتائج التي توصلت إليها حول مشكلة ما قبل اختيار أنسب حل لتطبيقه				
24	عند اتخاذ قراري، أخذ بعين الاعتبار العوامل الشخصية (أهدافي ومشاعري ورغباتي الشخصية...) بالإضافة إلى المعلومات المتوفرة ليحول الموقف الذي أواجهه				
محور المهارات الحياتية ذات المنعى الانفعالي					
الرقم	العبارات	البدائل			
		مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالياً
25	عندما أفكر في موضوع ما، يمكنني تحديد ما يعجبني وما لا يعجبني حياله بوضوح				
26	عندما أشعر بالحزن/الإحباط، يمكنني أن أحدد الأسباب وراء شعوري بذلك				
27	أعرف ما الذي أحتاجه لكي أعيش الحياة التي أريدها				
28	يمكنني التنسيق بين قدراتي وأهدافي				
29	أحدد نقاط القوة والضعف في شخصيتي من أجل العمل على تحسينها/الاستفادة منها				
30	أرفض أن أعيش حياتي دون أهداف أو طموحات أسعى إلى تحقيقها				
31	أفهم نفسي وكيفية رؤيتي للعالم من حولي				
32	أفهم سبب تصرفاتي تجاه مختلف المواقف				
33	أطالب بحقوقتي/ حاجاتي				
34	أشعر بالثقة حيال تصرفاتي				
35	أمتلك القدرات اللازمة لأعتمد على نفسي لتحقيق ما أريد الوصول إليه				
36	لا أقوم بما لا أقتنع به حتى وإن أصرّ عليّ الآخرون				
37	أستفيد من النقد في التطوير من ذاتي				
38	أعبر بسهولة عن أفكاري/ آرائي				
39	أستحق الشعور بالسعادة حيال الأمور الجيدة التي تحدث لي				
40	تغيير طريقي في التفكير يغير ما أشعر به إزاء موقف معين				
41	أمنح نفسي الوقت الكافي للتعبير عن انفعالاتي (مشاعري)				
42	أتجه إلى ممارسة نشاطات/هواياتي عندما أشعر بالضغوط/أواجه مواقف صعبة				
43	انفعالاتي (مشاعري) متناسبة مع المواقف التي أواجهها				

					يمكنني التحكم في ردود أفعالي تجاه المواقف التي أواجهها	44
					عندما أواجه موقفاً أو مشكلة ما، يمكنني تحديد ما أشعر به تجاهها	45
					أعرف ما عليّ فعله للتعامل مع موقف صعب أو مشكلة تواجهني	46
					يمكنني أن أسترخي عندما تواجهني مشكلة ما	47
محور المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي						
البدائل					العبارات	الرقم
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً		
					أقبل أن يقوم الآخرون بتصرفات مختلفة عن تصرفاتي إزاء موقف معين	48
					عندما يتحدث أصدقاؤني عن مشاعرهم/مشاكلهم، أصغي لهم بعناية لأهمية ذلك بالنسبة لهم	49
					أقدم المساعدة للآخرين دون توقع مقابل لذلك	50
					أشارك الآخرين في سعادتهم بنجاحهم	51
					أستطيع تفهم ما يشعر به المحيطون بي إزاء موقف معين	52
					أتفهم حاجات الآخرين وأستجيب لها ما استطعت	53
					أشعر بالسوء حيال شخص واقع بمشكلة أو صعوبة ما	54
					أبقى على اتصال مع أصدقاؤني وأفراد عائلتي بالتخطيط لنشاطات مشتركة يمكننا القيام بها معا	55
					بناء علاقات جديدة أمر سهل بالنسبة لي	56
					يمكنني العمل ضمن الجماعة كفرد فعال فيها	57
					أحرص على التعبير الواضح لأفكاري وآرائي الشخصية	58
					إذا انزعجت من شخص ما، أسعى إلى التحدث معه حول الأمر عوض التكتّم عنه	59
					أبتعد عن الأشخاص الذين يؤثرون سلبياً عليّ	60
					من السهل عليّ أن أطلب المساعدة من أصدقاؤني أو أقاربي عندما أحتاج ذلك	61
					أحرص على أن أفهم الشخص الذي أتحدث معه قبل أن أقوم بالرد عليه	62