



www.massira.jo

# المهارات الحياتية

## LIFE SKILLS

الدكتور  
سليمان عبدالواحد يوسف



رقم التصنيف : 158  
المؤلف ومن هو في حكمه : سليمان عبدالواحد إبراهيم  
عنوان الكتاب : المهارات الحياتية  
رقم الإيداع : 2014/8/3614  
الوصفات : الشخصية / علم الإجتماع  
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 مجزأً أو تسجيله على اشرطة  
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 2015م - 1436هـ



## 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 والخراج بالدار - دائرة الانتاج

www.massira.jo

# المهارات الحياتية

LIFE SKILLS

الدكتور  
سليمان عبدالواحد يوسف



## الفهرس

15.....المقدمة

## الفصل الأول

### طبيعة المهارات الحياتية

21.....مقدمة

22.....مفهوم المهارات الحياتية

26.....تصنيفات المهارات الحياتية

29.....أهمية المهارات الحياتية

32.....خصائص المهارات الحياتية

33.....العوامل المؤثرة في تنمية المهارات الحياتية

34.....خطوات تنمية المهارات الحياتية

36.....دور الأسرة في تنمية المهارات الحياتية لدى الأبناء

37.....المعيقات والصعوبات التي تُعيق تنمية المهارات الحياتية

## الفصل الثاني

### التفكير الإبتكاري

41.....مقدمة

41.....تعريف التفكير الإبتكاري

41.....الإبتكار كنتاج

43.....الإبتكار كأسلوب للحياة

43.....	الابتكار كعملية
44.....	أهمية التفكير الابتكاري
46.....	طبيعة الإبتكار
47.....	مكونات الإبتكار
47.....	الطلاقة
48.....	المرونة
48.....	الأصالة
50.....	مراحل العملية الابتكارية
53.....	خصائص المبتكرين
56.....	أساليب قياس التفكير الابتكاري
59.....	أنشطة تنمية التفكير الابتكاري
68.....	دور وظائف النصفين الكرويين بالمنخ في التكامل الإبداعي
74.....	معوقات التفكير الابتكاري
74.....	الجانب الأول: معوقات تتعلق بالأسرة
74.....	الجانب الثاني: معوقات تتعلق بالمدرسة
75.....	الجانب الثالث: معوقات تتعلق بالمجتمع

## الفصل الثالث

### التفكير الناقد

79.....	مقدمة
80.....	تعريف التفكير الناقد
81.....	خصائص المفكر الناقد
83.....	أهمية التفكير الناقد

85.....	مهارات التفكير الناقد.....
90.....	قياس التفكير الناقد.....
91.....	معوقات تنمية التفكير الناقد.....
94.....	تنمية مهارات التفكير الناقد.....
97.....	دور المعلم في تنمية مهارات التفكير الناقد.....

## الفصل الرابع

### التعامل مع الآخرين (المهارات الاجتماعية)

101.....	مقدمة.....
102.....	مفهوم المهارة.....
102.....	مفهوم المهارات الاجتماعية.....
103.....	المهارات الاجتماعية كسمة.....
103.....	المهارات الاجتماعية كنموذج - سلوكي.....
104.....	المهارات الاجتماعية من منظور معرفي.....
106.....	المهارات الاجتماعية من منظور تكاملي.....
109.....	أهمية المهارات الاجتماعية.....
111.....	شروط اكتساب المهارة.....
112.....	إستراتيجيات اكتساب المهارات الاجتماعية.....
113.....	النمذجة.....
114.....	التدريب على السلوك التوكيدي.....
114.....	لعب الدور.....
114.....	التغذية المرتدة.....
115.....	انتقال أثر التدريب.....

115.....	التلقين والإخفاء
115.....	التشكيل
115.....	جداول النشاط المصورة
116.....	أسلوب تحليل المهمات
116.....	خصائص المهارة
117.....	مكونات (أبعاد) المهارات الاجتماعية
119.....	أشكال المهارات الاجتماعية
119.....	مهارات التواصل
120.....	مهارات آداب السلوك
120.....	مهارات العلاقات الاجتماعية
120.....	مهارات احترام المعايير الاجتماعية
120.....	مهارات السلوك التوكيدي وتتضمن
121.....	مهارات التعاون
122.....	مهارة اتباع القواعد والتعليمات
123.....	مهارة تكوين الصداقات
123.....	أوجه القصور في المهارات الاجتماعية
124.....	قصور المهارة الاجتماعية
124.....	قصور أداء المهارة الاجتماعية
125.....	قصور الضبط الذاتي الخاص بالمهارة الاجتماعية
125.....	قصور الضبط الذاتي في أداء المهارة الاجتماعية
126.....	التدخل السيكولوجي لتنمية المهارات الاجتماعية
127.....	النظريات التي قامت عليها برامج تنمية المهارات الاجتماعية
127.....	النظرية النضجية

128.....	النظرية السلوكية
129.....	نظرية التعلم الاجتماعي
132.....	مهارة الاستقلال Independence.. كإحدى المهارات الاجتماعية
134.....	العوامل المؤثرة في العمل الاستقلالي
134.....	تطور الاستقلالية
135.....	أهمية اكتساب السلوك الاستقلالي
137.....	أهمية تنمية مهارة الاستقلال
138.....	مهارة التعاون Co-operation skill.. كإحدى المهارات الاجتماعية
138.....	تعريف التعاون
140.....	أشكال التعاون بين الأفراد
141.....	خصائص الموقف التعاوني

## الفصل الخامس

### إتخاذ القرار

145.....	مقدمة
145.....	مفهوم القرار
146.....	أهمية مهارة إتخاذ القرار
147.....	عملية صناعة واتخاذ القرار
148.....	خطوات إتخاذ القرار
149.....	الخطوة الأولى: الدراسة
150.....	الخطوة الثانية: الاستشارة
151.....	الخطوة الثالثة: الإعداد
152.....	الخطوة الرابعة: التوضيح



152..... الخطوة الخامسة: التقويم

## الفصل السادس

### الإتصال والتواصل الاجتماعي

157.....	مقدمة
159.....	مفهوم التواصل الاجتماعي
159.....	مفهوم التواصل الاجتماعي في اللغة وفي علم النفس
162.....	مفهوم مهارات التواصل الاجتماعي
164.....	أشكال التواصل (لفظي، وغير لفظي)
168.....	الأبعاد النفسية للتواصل
169.....	النظريات والنماذج المفسرة للاتصال والتواصل الاجتماعي
179.....	أهمية مهارات التواصل الاجتماعي
182.....	نمو وتطور مهارات التواصل
184.....	قياس مهارات التواصل الاجتماعي
187.....	معوقات التواصل الاجتماعي

## الفصل السابع

### إدارة الوقت

191.....	مقدمة
192.....	مفهوم الوقت
193.....	مفهوم إدارة الوقت
194.....	علاقة الإنسان بالوقت
197.....	خصائص الوقت
197.....	الوقت يملكه الجميع بالتساوي

198.....	الوقت يختلف عن الموارد الأخرى
198.....	الوقت مورد نادر
198.....	الوقت محدد وثابت
198.....	لا شيء أطول ولا أقصر من الوقت
198.....	الوقت يُستثمر
199.....	أنواع الوقت
199.....	الوقت الإنتاجي
199.....	الوقت الإبداعي
199.....	الوقت غير المباشر أو العام
200.....	الوقت التحضيري
200.....	مهارات إدارة الوقت
202.....	مضيعات (لصوص) الوقت
203.....	أسباب ضياع الوقت
205.....	كيفية التغلب على مضيعات الوقت

## الفصل الثامن

### حل المشكلات

209.....	مقدمة
210.....	مفهوم حل المشكلات
211.....	مراحل حل المشكلة
215.....	نظريات حل المشكلات
217.....	أنماط المشكلات وأنواعها
219.....	إستراتيجيات حل المشكلات
220.....	العوامل المؤثرة في حل المشكلات
222.....	مظاهر صعوبات حل المشكلات

- 223..... خصائص المتعلمين مرتفعي ومنخفضي القدرة على حل المشكلات
- 224..... المضامين التربوية لحل المشكلات

## الفصل التاسع

### التعامل مع الضغوط

- 229..... مقدمة
- 230..... مفهوم الضغوط النفسية
- 235..... أنواع الضغوط النفسية
- 238..... مصادر الضغوط النفسية
- 239..... المؤشرات الدالة على الضغوط النفسية
- 241..... النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية
- 244..... أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
- 248..... الفرد المعاق حسيّاً كمصدر للضغوط النفسية على الأسرة
- 252..... الضغوط النفسية واحتياجات والدي الطفل المعاق حسيّاً
- الضغوط النفسية لدى والدي (الأب - الأم) الأطفال المعاقين حسيّاً والمتغيرات
- 253..... الأسرية المرتبطة بها
- 253..... أهمية العلاقة بين الوالدين والطفل المعاق حسيّاً
- 253..... عمل الأم وتأثيره في مستوى الضغوط النفسية لدى أم الطفل المعاق حسيّاً..
- الحالة الصحية لأم الطفل المعاق قد تؤثر في قدرتها على رعاية الطفل
- 253..... والعناية اليومية به
- 254..... عمر الأم ومستوى تعليمها وتأثيرهما في مستوى الضغوط لديها
- نوع جنس، مهنة، عمر الوالدين، وعمر الطفل المعاق وتأثيرها في مستوى
- 254..... الضغوط النفسية

المستوى الاجتماعي والاقتصادي والتعليمي لأسرة المعاق وتأثيرها في	
مستوى الضغوط النفسية	254
المشكلات السلوكية لدى الأطفال المعاقين حسيّاً وتأثيرها في مستوى	
الضغوط النفسية	254
عمر ونوع وجنس الطفل المعاق حسيّاً وتأثيرهما في مستوى الضغوط	
النفسية	255
درجة الإعاقة لدى الطفل وتأثيرها في مستوى الضغوط النفسية	255
الأسرة ومواجهة ضغوط الإعاقة الحسية	255

## الفصل العاشر

### تقدير الذات

مقدمة	265
مفهوم تقدير الذات	266
العوامل المؤثرة في تقدير الذات	269
الأسرة	269
الأصدقاء	270
صورة الجسم	270
خبرات النجاح أو الفشل	271
التحصيل الدراسي	271
القيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد	271
خصائص ذوي التقدير المرتفع والمنخفض للذات	272
المراجع	275