

## الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الحياة لدي المراهقين

أ/ أيمن رمزي عبد الوارث محمد

باحث دكتوراه- تخصص الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
كلية التربية- جامعة عين شمس

د/ نورا محمد عرفة

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
كلية التربية- جامعة عين شمس

د/ إيمان فوزي سعيد شاهين

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة عين شمس

### مستخلص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الحياة لدي عينة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) فرد من المراهقين، تتراوح أعمارهم ما بين (١٦-١٩) عام، بمتوسط عمري مقداره (١٧,٣٠)، وبلغ عدد مفردات المقياس (٢٨) مفردة، واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: التحليل العاملي التوكيدي، معامل الثبات ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، وأكدت النتائج علي صدق وثبات المقياس.

الكلمات المفتاحية: مهارات الحياة- المراهقين.

## **Psychometric Properties of the Life Skills Scale for Adolescents**

### **Abstract**

This study aimed to verify the psychometric Characteristics of the Life Skills Scale. The sample of the study consisted of (200) of adolescents, ranging in age from (16- 19) years with an average age of (17.30). The researcher used the following statistical methods: confirmatory factor analysis, correlation coefficient, Cronbach's alpha and Pearson correlation coefficient. The results confirmed the validity and stability of the scale.

**Key words: Life Skills - Adolescents.**

## الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الحياة لدي المراهقين

أ/ أيمن رمزي عبد الوارث محمد

باحث دكتوراه- تخصص الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية- جامعة عين شمس

د/ نورا محمد عرفة

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية- جامعة عين شمس

د/ إيمان فوزي سعيد شاهين

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

### مقدمة:

يواجه المراهقون العديد من المشكلات والضغوط النفسية والاجتماعية، وذلك نظرًا لطبيعة المرحلة التي يمرون بها. فهناك تحديات كبيرة في تطوير هويتهم والتأقلم مع التغييرات الجسدية والنفسية. كما يتعرض الكثير من المراهقين لحالات من الحزن واليأس والاكتئاب والألام النفسية، والتفكير الانتحاري، وذلك نتيجة لأسباب كثيرة، ومنها اضطرابات العلاقات الإنسانية ونقص مهارات الحياة (محمود عطية، ٢٠١٠، ٧ ؛ Twenge, Joiner, Rogers, & Martin., 2018, 3).

ويُعد نقص مهارات الحياة من أهم المشكلات التي تواجه المراهقين، حيث لم تعد متطلبات عالم الأمس هي نفسها متطلبات عالم اليوم. فالحياة اليومية تتطلب مهارات متنوعة للتعامل مع التحديات والمتغيرات المستمرة، حيث تلعب المهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية والمرونة دورًا حيويًا في ضمان النجاح الشخصي والاجتماعي للمراهقين (Langford, et al., 2015, 3) والمراهقون الذين يواجهون عجزًا في المهارات الشخصية والمعرفية والاجتماعية هم عرضة لتعاطي المخدرات، والتنمر، والعنف، وسوء التغذية، وغيرها من التحديات الاجتماعية والاقتصادية والبيئية (Nasheeda, Abdullah, Krauss, & Ahmed, 2019, 362)

## الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الحياة لدي المراهقين

ويؤكد (Cherniss, Extein, Goleman, & Weissberg, 2006, 239) أن من أهم الأسباب التي تجعل المراهقين يفتقرون إلى المهارات الأساسية في الحياة وتجعلهم يشعرون بعدم الرضا عنها، أنهم لم يتعلموا أساليب التعامل مع الغضب والعديد من المشاعر السلبية الأخرى، أو حل الصراعات حلاً إيجابياً، كما أنهم لم يتعلموا أساليب الضبط الذاتي والتحكم في الانفعالات في المواقف الصعبة، وإدارة التوتر والضغط النفسية بطريقة صحية، والسيطرة على الاندفاع. ويفتقرون إلى مهارات التواصل الفعال ولا يملكون القدرة على فهم وتحليل مشاعرهم وأفكارهم.

وفي هذا الصدد يشير (chen, Sekine, Hamanishi, Yamagami, & Kagamimori, 2005, 434) إلى أن الإسهام في تحسين الوظائف النفسية لدى المراهقين لا يقل أهمية عن اكتشاف المشكلات النفسية وعلاجها، وذلك انطلاقاً من فرضية أن الصحة النفسية لا تتحدد باختفاء مؤشرات المشكلة النفسية فقط، وإنما من خلال الارتقاء بالوظائف النفسية التي تسهم في زيادة توافق المراهق وتكيفه.

ولذلك، تؤكد الدراسات على ضرورة اكتساب المراهقين مجموعة من المهارات، وما يرتبط بها من معارف وقيم واتجاهات لبناء الشخصية وتحمل المسؤولية وللتعامل مع متطلبات الحياة اليومية بجميع جوانبها، وهذا ما سُمي بمهارات الحياة (محمد بن خلفان الزفيتي، ٢٠٠٩، ٥٩).

ويتجه علم النفس في السنوات الأخيرة بقوة إلى علم النفس الإيجابي Positive Psychology الذي يتعامل مع الأصحاء لكي يكتسبوا مزيداً من مهارات الحياة التي تؤهلهم للحياة بشكل أكثر استقراراً وإبداعاً وتقييمهم شر الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية التي ربما يتعرضون لها بسبب الضغوط النفسية والاجتماعية الشديدة الواقعة بشكل متزايد على البشر في كل مكان (أوسم وصفي، ٢٠١١، ٥).

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO, 1999) فإن مهارات الحياة هي لبنة بناء صحة المراهقين النفسية والاجتماعية. وهي عبارة عن مهارات نفسية وعقلية وسلوكيات تُستخدم بمسؤولية وعلى نحو ملائم في إدارة الشؤون الشخصية. وتشمل هذه المهارات جميع مناحي

الحياة وجميع المراحل العمرية، ولا غنى عنها لأي فرد في تفاعله مع مواقف الحياة اليومية المختلفة. وتكتسب هذه المهارات عبر التعلم أو التجربة المباشرة، وتستخدم للتعامل مع المشكلات والتحديات الحياتية المختلفة (Papageorgiou, & Kavga, 2009). وتكمن أهمية تنمية مهارات الحياة في تعزيز قدرة الأفراد على التعامل مع المشكلات وضغوط الحياة، حتى يتمكنوا من تحقيق وتعزيز صحتهم النفسية (Shwetha, 2015, 202).

وتشير العديد من الدراسات، مثل دراسة (Harris & Taylor, et al., 2017)؛ (Cheney, 2018) أن برامج مهارات الحياة يمكن أن تعزز التنمية الشاملة لدى المراهقين، بما في ذلك الكفاءات النفسية والاجتماعية والنتائج الأكاديمية. ومن الناحية التجريبية، أظهرت العديد من الدراسات أن مهارات الحياة كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالتطور الإيجابي للمراهقين، وترتبط سلباً بالسلوكيات الخطرة للمراهقين (Domitrovich, et al., 2017). وأضاف (Shwetha, 2015) أن مهارات الحياة تمثل إحدى الاستراتيجيات الفعالة لتحسين النضج الانفعالي وزيادة مقاومة التوتر بين المراهقين.

وعلى غرار ذلك تؤكد نتائج دراسة (Defitrika & Mahmudah, 2021) أن مهارات الحياة تعد استراتيجية فعالة لمواجهة تحديات العصر الحالي وتساعد في تطوير وبناء الشخصية لدى المراهقين.

لذا، تعتبر مهارات الحياة من المتطلبات الأساسية التي يحتاج إليها الفرد لكي يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ولكي يتمكن من إدارة حياته بشكل فعال، وقد ارتبطت جودة الحياة بتحسين وزيادة مهارات الحياة (Sukumar, et al., 2022).

ونظراً لأهمية مهارات الحياة، تسعى الدراسة الحالية إلي إعداد أداة مقننة لقياس مهارات الحياة لدي المراهقين تتسم بالصدق والثبات، مما قد يُسهم في التعرف على من يعانون من ضعف مهارات الحياة ومساعدتهم علي تحديد المهارات التي يحتاجونها للتغلب على التحديات والصعوبات الحياتية المختلفة.

### مشكلة الدراسة:

يُعدّ نقص مهارات الحياة لدى المراهقين من أهمّ المشكلات التي تواجه الأجيال الحالية، وواحدة من أهم القضايا التي تواجه الحكومات، والمجتمعات اليوم، والتي تعدّ عاملاً مباشراً في العديد من الاضطرابات النفسية، والانحرافات السلوكية. وقد يرجع ذلك إلى افتقار العديد من المؤسسات التربوية والتعليمية إلى استراتيجيات منظمة لتنمية مهارات الحياة بشكل علمي وتدرجي ومبرمج، وهذا ما أوضحتها دراسة ( Nasheeda, Abdullah, Krauss, & Ahmed, (2019, 362)، وبالتالي يفشل الكثيرون في حياتهم الوظيفية والشخصية بسبب غياب هذه المهارات لديهم.

وتتمثل مشكلة الدراسة في قلة الأدوات النفسية التي تقيس أو تتنبأ بمهارات الحياة لدى المراهقين في المجتمع المصري، لذلك قام الباحث بإعداد مقياس مهارات الحياة يناسب فئة المراهقين والتحقق من صدقه وثباته والتأكد من صلاحيته للاستخدام في الأبحاث والدراسات التربوية والنفسية.

### أهداف الدراسة:

تحاول الدراسة تحقيق عدد من الأهداف على النحو التالي:

- 1- التحقق من مؤشرات الصدق لمقياس مهارات الحياة لدى المراهقين.
- 2- التحقق من مؤشرات الثبات لمقياس مهارات الحياة لدى المراهقين.
- 3- التحقق من اتساق أبعاد مقياس مهارات الحياة لدى المراهقين.

### أهمية الدراسة:

#### أولاً: الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية في محاولة إلقاء الضوء على مفهوم مهارات الحياة، ومحاولة التأصيل النظري لهذا المفهوم.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية في تصميم أداة مقننة لقياس مهارات الحياة مستمدة من بيئتنا العربية ومناسب لفئة المراهقين.

### ١- مهارات الحياة: Life Skills

هناك عدة تعريفات لمهارات الحياة وفق الرؤى التي يتبناها كل باحث من حيث دلالاتها الاصطلاحية، والهدف الذي تسعى جهة التعريف لتحقيقه، ومع ذلك، فقد اتفق أغلبها على مكونات تلك المهارات، فهي مزيج من المعارف والاتجاهات والقيم والسلوك. عرفت منظمة الصحة العالمية "مهارات الحياة" بأنها القدرة على السلوك التكيفي والإيجابي التي تمكن الأفراد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة (WHO, 1994).

ويعرف الباحث الحالي مهارات الحياة بأنها مجموعة من السلوكيات والقدرات العقلية والاجتماعية والذاتية التي تساعد الأفراد على إدارة حياتهم بفاعلية، مما يمكنهم من التكيف والتعامل بفاعلية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية. وتشمل مهارات الحياة في هذه الدراسة ثلاثة أبعاد رئيسية: الوعي بالذات، الضبط الذاتي، والتواصل الفعال.

### ٢- المراهقين Adolescents:

المراهقة في اللغة العربية هي من كلمة راهق وتعني الاقتراب من شيء، أما في علم النفس فهي تشير إلى اقتراب الفرد من النضوج الجسماني والعقلي والاجتماعي والنفسي، وتجدر الإشارة هنا إلى أن مرحلة المراهقة لا تعد مرحلة نضوج تام ولكنها مجرد مرحلة تؤدي تبعاتها وأحداثها إلى النضوج.

ويمكن تعريف المراهقة بأنها فترة زمنية معينة من حياة الإنسان تمتد من انتهاء مرحلة الطفولة المتأخرة إلى بدء مرحلة الرشد وتتفرد عن غيرها من المراحل بتغير في حالة الإنسان العقلية والاجتماعية والانفعالية والجسدية. وكما عرفها ستانلي هول Hall Stanley بأنها فترة من عمر الإنسان ينصف فيها سلوكه بالحدة، والتوتر الكبير والانفعال العاصف. (أحمد محمد الزعبي، ٢٠١٠، ١٦). وهي فترة حرجة إما أن تعزز أو تعوق الصحة النفسية والجسدية والجنسية (Patton Sawyer , Santelli , Ross , Afifi, Allen, & Viner, 2016, 2423).

## الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الحياة لدي المراهقين

وبحسب منظمة الصحة العالمية من خلال موقعها الرسمي فإن مرحلة المراهقة هي المرحلة ما بين الطفولة والبلوغ وتكون عادةً بين عمر (١٠-١٩) سنة، وفي هذه المرحلة يمر المراهقون بتغيرات جسدية وعقلية ونفسية واجتماعية قد تؤثر على طريقة تفكيرهم ومشاعرهم واتخاذهم للقرارات.(WHO, 2021).

### الإطار النظري:

مهارات الحياة هي مجموعة من الأنشطة والقدرات والسلوكيات والوسائل والطرق والكفاءات التي يمتلكها الفرد والتي من شأنها مساعدته على التفاعل الإيجابي والقدرة على التكيف والتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها، كما تمكنه من التعامل مع المعلومات التي يكتسبها وتحويلها إلى معلومات أخرى يمكن الاستفادة منها في حل ما يصادفه من مشكلات اتخاذ القرار، بصفة عامة يمكن القول أن هذه المهارات هي محددات عقلية، واجتماعية، وانفعالية تحدد مستوي تفاعل الفرد خلال حياته اليومية مع مكونات مجتمعه المادية وغير المادية (سليمان عبد الواحد، ٢٠١٤، ٢١).

وعرف كل من (Dhingra & Chauhan, 2017) مهارات الحياة بانها قدرات السلوك الإيجابي والتكيفي التي تمكن الأفراد من التعامل بفاعلية مع الاحتياجات والتحديات اليومية. وتشمل مهارات: حل المشكلات، واتخاذ القرار، والتفكير الإبداعي والنفدي، والتواصل الفعال، ومهارات التعامل مع الآخرين، والتعاطف، والوعي الذاتي، والتعامل مع التوتر والعواطف.

ويعرفها حلمي الفيل (٢٠١٨، ٢٢) بأنها منظومة المهارات التي تمكن الفرد من أن يكون إيجابياً، منتجاً، وفعالاً في حياته المهنية والشخصية والاجتماعية، محققاً للأهداف التي يسعى إليها.

وتصنف منظمة الصحة العالمية (WHO, 1993)، مهارات الحياة إلى عشر مهارات أساسية، تعدُّ من أهمِّ مهارات الحياة بالنسبة للفرد، وهي: مهارة اتخاذ القرار، ومهارة حلِّ المشكلات، ومهارة التَّفكير الإبداعي، ومهارة التَّفكير النَّاقِد، ومهارة الاتِّصال الفَعَّال، ومهارة

العلاقات الشخصية، ومهارة الوعي بالذات، ومهارة التعاطف، ومهارة التعايش مع الانفعالات، ومهارة التعايش مع الضغوط.

ويمكن للأشخاص من جميع الأعمار الاستفادة من اكتساب وتنمية مهارات الحياة، ولكن يمكن أن تكون بعض مهارات الحياة مفيدة بشكل خاص للمراهقين، فالمرهقون يواجهون العديد من التحديات في هذه المرحلة الحياتية، مثل التغييرات الجسدية والنفسية وضغوط الأقران والتحديات الاجتماعية، ولذلك يحتاجون إلى تنمية بعض مهارات الحياة التي تساعدهم على التعامل مع هذه التحديات بشكل فعال، وقد اكتفى الباحث الحالي باختيار ما يراه مناسباً وأكثر ارتباطاً بالخصائص العمرية للمراهقين، حيث أنه لا يمكنه التفاعل مع جميع مهارات الحياة، ولذلك اكتفى بالإشارة إلى ثلاث مهارات حيوية تشير الدراسات إلى أن المراهقين بحاجة شديدة إليها، وهي "مهارة الوعي بالذات، ومهارة الضبط الذاتي، ومهارة التواصل الفعال".

**فالوعي بالذات** يساعد المراهقين على فهم مشاعرهم وتحديد احتياجاتهم وأهدافهم، وهذا يمكنهم من اتخاذ القرارات الصحيحة وتحقيق النجاح في الحياة. **والضبط الذاتي** يساعد المراهقين على التحكم في المشاعر السلبية والتعامل مع المواقف الصعبة بشكل فعال، وهذا يمكنهم من تحقيق الهدوء الداخلي والاستقرار النفسي. **والتواصل الفعال** يساعد المراهقين على التعبير عن أنفسهم بشكل صحيح وفعال، وتحسين العلاقات الاجتماعية وتعزيز الثقة بالنفس.

### دراسات وبحوث سابقة للمقاييس التي تناولت مهارات الحياة:

مقياس تقييم مهارات الحياة **Life Skills Assessment Scale (LSAS)** إعداد **Kennedy, al et (2014)**.

وتكون المقياس من (٥) مفردات موزعون علي خمسة أبعاد هي: (التفاعل مع الآخرين **Interacting with others**، التغلب على الصعوبات وحل المشكلات، **Overcoming difficulties and solving problems**، أخذ زمام المبادرة **Taking initiative**، إدارة الصراعات **Managing conflict**، الفهم واتباع التعليمات **Understanding, and following instructions**). واستخدم الباحثون

## الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الحياة لدي المراهقين

عينة مكونة من (١١٣٦) مشاركات تراوحت أعمارهم بين (٨-١٦) عاماً، وقد أكد الباحثون علي صدق وثبات المقياس حيث تراوحت قيمة ألفا كرونباخ بين (٠,٨٧ و ٠,٩٣) وهي معاملات ثبات مرتفعة.

### مقياس مهارات الحياة Life Skills Scale إعداد (Alajmi (2019)

وتكون المقياس من (٣٧) مفردة موزعة علي أربعة أبعاد هي: (التعامل مع الآخرين interpersonal، اتخاذ القرار Decision-making، حل المشكلات solving - Problem، الأكاديمية academic)، وتكونت العينة من (١١٠) مشاركات، وقد أشار الباحث إلى أن المقياس باتساق داخلي وثبات مرتفع بلغت قيمة "ألفا كرونباخ" ٠,٧٩٣ وهي تشير إلي أن معامل الثبات مرتفع.

### مقياس المهارات الحياتية إعداد عبده فرحان الحميري، عبد الحميد حاج أمين (٢٠٢٠).

تكونت العينة من (٣٥٠) طالب وطالبة بكلية العلوم والآداب بشرونة، بواقع (١٨٠) طالبا، و(١٧٠) طالبة، وتكون المقياس من (٣٨) مفردة لخمس مهارات حياتية وهي مهارة التواصل- مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار- مهارة التعلم الفعال- مهارة تحمل المسؤولية الشخصية، و مهارة ثقافة وتقنية المعلومات). وأكدت النتائج علي صدق وثبات المقياس.

### مقياس مهارات الحياة إعداد إيمان محمد نبيل عبد الحلیم (٢٠٢٠).

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) مفردة، موزعة علي ستة أبعاد هي (إدارة المواقف، مهارة التواصل، مهارة إدارة الغضب، مهارة التفاوض، مهارة حل الصراعات، مهارة إدارة الذات). واستخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية التالية: التحليل العاملي، معامل الارتباط، معامل ألفا كرونباخ، وأكدت النتائج علي صدق وثبات المقياس.

### مقياس كفاءة مهارات الحياة Life Skills Ability Scale (LSAS) إعداد

### .Cronin, at el., (2021)

وتكون المقياس من (٤٣) بندا، ويقوم هذا المقياس على تقييم العمل الجماعي للطلاب، وتحديد الأهداف، وإدارة الوقت، والمهارات العاطفية، والتواصل بين الأشخاص، والمهارات الاجتماعية، والقيادة، وقدراتهم على حل المشكلات واتخاذ القرار. وتكونت

العينة من (٤٤٥) طالباً من ثلاث جامعات في المملكة المتحدة، وقد أشار الباحث إلى أن المقياس باتساق داخلي وثبات مرتفع بلغت قيمة "ألفا كرونباخ" ٠,٨٦٣، وهي تشير إلى أن معامل الثبات مرتفع.

**مقياس المهارات الحياتية لدى المراهقين إعداد أسماء السيد حمروش (٢٠٢٢).**

تكونت العينة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٩) مفردة، واستخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية التالية: التحليل العاملي، معامل الارتباط، معامل ألفا كرونباخ. وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن خمسة عوامل (مهارة اتخاذ القرار، مهارة حل المشكلات، مهارة التفكير الناقد، مهارة التفكير الإبداعي، مهارة التواصل مع الآخرين وتكوين العلاقات)، وأكدت النتائج علي صدق وثبات المقياس.

**مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS) إعداد: نجلاء بوالصوف، أسماء سعادو (٢٠٢٢).**

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس المهارات الحياتية النفس- اجتماعية لدى اليافعين من (٢٤: ١٠) سنة، والتحقق من خصائصه السيكومترية، وتكونت العينة من (٣٠١) فرد من مدينة ميله-الجزائر، وقد ضم المقياس في صورته النهائية (٦٢) بندا موزعة على ثلاثة محاور أساسية: محور المهارات الحياتية ذات المنحى المعرفي، محور المهارات الحياتية ذات المنحى الانفعالي، ومحور المهارات الحياتية ذات المنحى الاجتماعي. ويتمتع المقياس وكل صورة من محاوره بخصائص سيكومترية ذات مؤشرات صدق عالية (الصدق ظاهري، الصدق التمييزي، وصدق الاتساق الداخلي) ومؤشرات ثبات عالية (ألفا كرونباخ (٠,٩٠٢)، والتجزئة النصفية (٠,٩٣١) تتوافق مع خصائص المقياس الجيد.

### أداة الدراسة:

**مقياس مهارات الحياة إعداد / الباحث**

**أ- الهدف من بناء المقياس:**

هدفت الباحث من خلال بناء مقياس مهارات الحياة إلي إعداد أداة نفسية مقننة ذات مستوي مرتفع من الصدق والثبات لقياس مدي امتلاك أو ضعف مهارات الحياة لدي المراهقين، وتكون المقياس من ثلاث أبعاد (الوعي بالذات- الضبط الذاتي- التواصل الفعال).

## الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الحياة لدي المراهقين

### جدول (١)

توزيع أبعاد وأرقام عبار مقياس مهارات الحياة

م	الأبعاد	أرقام العبارات	أرقام العبارات العكسية	عدد العبارات
١	الوعي بالذات	١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-٢٥	١٩-٢٢	٩
٢	الضبط الذاتي	٥-١١-١٧-٢٠-٢٣-٢٦	٢-٨-١٤	٩
٤	التواصل الفعال	٣-٩-١٢-١٨-٢١-٢٤-٢٧-٢٨	٦-١٥	١٠
إجمالي عدد العبارات				٢٨

تصحيح المقياس:

يتم الإجابة على المقياس من خلال اختيار إجابة واحدة من ثلاث بدائل وهي (تنطبق - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق إطلاقاً). بحيث يحصل الفرد على الدرجات (٣ - ٢ - ١) لكل تقدير علي التوالي، أما في حالة العبار العكسية تكون الدرجات (١ - ٢ - ٣)، وبذلك تكون أقل درجة على المقياس هي (٢٨) درجة وأعلى درجة على المقياس هي (٨٤) درجة.

### جدول (٢)

الاستجابة على مقياس مهارات الحياة

الاختيار الدرجة	تنطبق	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق إطلاقاً
٣	٣	٢	١

- الدرجة المرتفعة لمقياس مهارات الحياة = ٨٤
- الدرجة المتوسطة لمقياس مهارات الحياة = ٥٦
- الدرجة المنخفضة لمقياس مهارات الحياة = ٢٨

ب- المصادر التي اطلع عليها الباحث في إعداد المقياس:  
أولاً: المقاييس العربية:

١. مقياس المهارات الحياتية إعداد عبده فرحان الحميري، عبد الحميد حاج أمين (٢٠٢٠).
٢. مقياس مهارات الحياة إعداد إيمان محمد نبيل عبد الحليم (٢٠٢٠).
٣. مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية إعداد نجلاء بوالصوف، أسماء سعادو (٢٠٢٢).
٤. مقياس مهارات الحياة إعداد أسماء السيد حمروش (٢٠٢٢).

**ثانياً: المقاييس الأجنبية:**

١. مقياس تقييم مهارات الحياة (LSAS) Life Skills Assessment Scale

إعداد Kennedy, al et (2014)

٢. مقياس مهارات الحياة Life Skills Scale إعداد Alajmi (2019)

٣. مقياس القدرة على مهارات الحياة (LSAS) Life Skills Ability Scale

إعداد Cronin, at al., (2021)

**ج- وصف المقياس:**

يتكون مقياس مهارات الحياة من (٢٨) عبارة، مقسمة إلى ثلاث أبعاد، التي تتمثل في (الوعي بالذات - الضبط الذاتي- التواصل الفعال).

**البعد الأول: مهارة الوعي بالذات:**

تشير مهاره الوعي بالذات إلى التعرف على المشاعر والتمييز بينها، وفهم العلاقات بين الأفكار والمشاعر والاستجابات (Goleman, 1997, 268).

**البعد الثاني: مهارة الضبط الذاتي:**

تشير مهاره الضبط الذاتي إلى الجهد الذي يبذله الفرد بهدف التحكم في الانفعالات والأفكار والسلوك، لتحقيق التوازن النفسي في الظروف المختلفة.

**البعد الثالث: مهارة التواصل الفعال:**

تشير مهاره التواصل الفعال إلى القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر والتواصل مع الآخرين بطريقة فعالة ومناسبة (Whitaker, 2018, 10).

**د. خطوات التحقق من الكفاءة السيكومترية:**

تم إجراء التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس مهارات الحياة على عينة مكونة من (٢٠٠) فرد من المراهقين (الذكور والإناث)، وتم حساب معاملات الثبات والصدق لمقياس مهارات الحياة بالطرق الاتية:

**أ- صدق المقياس Scale Validity**

١- التحليل العاملي التوكيدي لمقياس مهارات الحياة Confirmatory factor analysis

## الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الحياة لدي المراهقين

قام الباحث بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس مهارات الحياة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (3) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشعب كل مفردة على أبعاد مقياس مهارات الحياة:

جدول (3) تشعبات مفردات أبعاد مقياس مهارات الحياة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

المفردة	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة	البعد
٢٥	٠,٧٢	١,٣٦	٠,١٦	٨,٦١	٠,٠١	الوعي بالذات
٢٢	٠,٥٦	٠,٨١	٠,١١	٧,٠٨	٠,٠١	
١٩	٠,٥٥	٠,٩٦	٠,١٤	٦,٩٨	٠,٠١	
١٦	٠,٦	١,٠٨	٠,١٤	٧,٤٩	٠,٠١	
١٣	٠,٥٦	١,١٣	٠,١٦	٧,٠٨	٠,٠١	
١٠	٠,٥٥	١	٠,١٤	٦,٩٨	٠,٠١	
٧	٠,٦٥	١,٢٦	٠,١٦	٧,٩٩	٠,٠١	
٤	٠,٦١	١,٠٨	٠,١٤	٧,٥٢	٠,٠١	
١	٠,٦٢	١	-	-	-	
٢٦	٠,٦٨	١,١	٠,١٢	٩,٠٨	٠,٠١	
٢٣	٠,٦٥	١,٣٤	٠,١٦	٨,٦٥	٠,٠١	
٢٠	٠,٧١	١,٣٥	٠,١٤	٩,٤	٠,٠١	
١٧	٠,٧٥	١,٥٦	٠,١٦	٩,٨٨	٠,٠١	
١٤	٠,٧٦	١,٤٦	٠,١٤	١٠,٠٧	٠,٠١	
١١	٠,٦٩	١,٢٦	٠,١٤	٩,١٤	٠,٠١	
٨	٠,٤٩	١,٠٤	٠,١٦	٦,٦٩	٠,٠١	
٥	٠,٥٨	١,١٩	٠,١٥	٧,٨٢	٠,٠١	
٢	٠,٦٨	١	-	-	-	
٢٨	٠,٦٣	٠,٩٧	٠,١٢	٨,٠١	٠,٠١	التواصل الفعال
٢٧	٠,٦٨	٠,٧٦	٠,٠٩	٨,٥٣	٠,٠١	
٢٤	٠,٥٨	٠,٩٥	٠,١٣	٧,٤١	٠,٠١	
٢١	٠,٧٦	٠,٩١	٠,١	٩,٣٣	٠,٠١	
١٨	٠,٦٨	١,٠٤	٠,١٢	٨,٤٦	٠,٠١	
١٥	٠,٦٤	٠,٩٦	٠,١٢	٨,٠٤	٠,٠١	
١٢	٠,٧٨	١,٠٩	٠,١٢	٩,٤٦	٠,٠١	
٩	٠,٦٣	٠,٩٧	٠,١٢	٨	٠,٠١	
٦	٠,٦٧	٠,٩٥	٠,١١	٨,٣٧	٠,٠١	
٣	٠,٦٤	١	-	-	-	

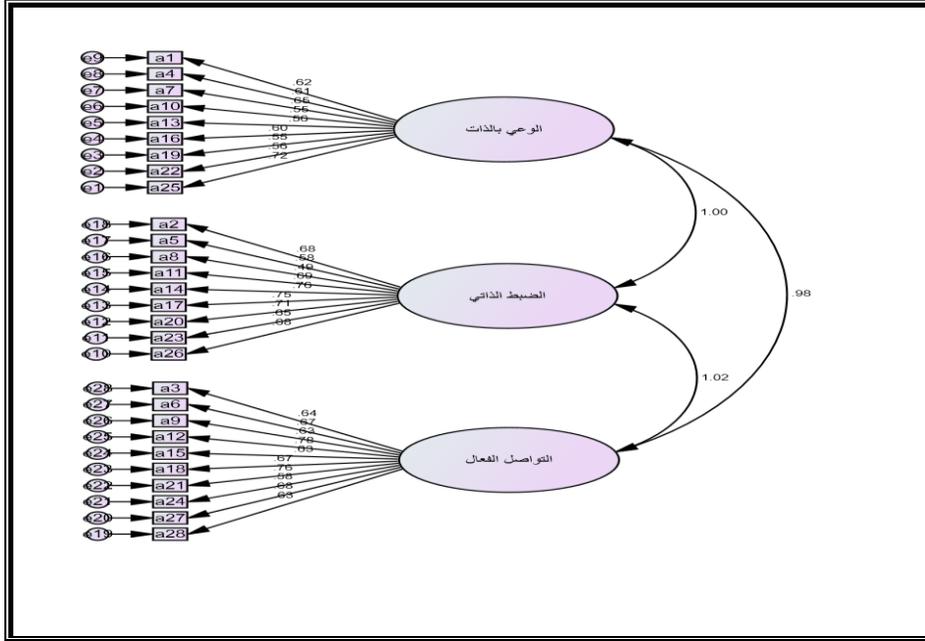
يتضح من جدول (٣) أن جميع مفردات مقياس مهارات الحياة كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقام الباحث بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس مهارات الحياة. ويوضح جدول (٤) مؤشرات صدق البنية لمقياس مهارات الحياة:

جدول (٤) مؤشرات صدق البنية لمقياس مهارات الحياة

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٧٣٥,٦٤	
مستوى الدلالة	دالة عند مستوى ٠,٠١	
DF	٣٤٧	
CMIN/DF	٢,١٢	أقل من ٥
GFI	٠,٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٤) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ٧٣٥,٦٤ بدرجات حرية = ٣٤٧ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = ٢,١٢، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.94، NFI= 0.91، IFI= 0.95، CFI= 0.92، RMSEA= 0.08)، مما يدل على وجودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس مهارات الحياة. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية مهارات الحياة من خلال الشكل التالي:

## الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الحياة لدي المراهقين



شكل ( ١ ) البناء العامل لمقياس مهارات الحياة

### ٢- الاتساق الداخلي لمقياس مهارات الحياة:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط لعبارة مقياس مهارات الحياة

التواصل الفعال		الضبط الذاتي		الوحي بالذات	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٥٧	٣	**٠,٥٨	٢	**٠,٦٩	١
**٠,٦٣	٦	**٠,٥١	٥	**٠,٥٨	٤
**٠,٧٠	٩	**٠,٤٨	٨	**٠,٦٨	٧
**٠,٥٢	١٢	**٠,٤٦	١١	**٠,٤٧	١٠
**٠,٥٠	١٥	**٠,٥٦	١٤	**٠,٥٦	١٣
**٠,٤٤	١٨	**٠,٥١	١٧	**٠,٤٤	١٦
**٠,٧١	٢١	**٠,٦٨	٢٠	**٠,٤٨	١٩
**٠,٧٨	٢٤	**٠,٦١	٢٣	**٠,٥٣	٢٢
**٠,٦٥	٢٧	**٠,٥٧	٢٦	**٠,٦٣	٢٥
**٠,٦٤	٢٨				

\*\* دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس

البعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الوعي بالذات	**٠,٨٩
الضبط الذاتي	**٠,٨٥
التواصل الفعال	**٠,٨٧

\*\* دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٦) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٨٥.٠ - ٨٩.٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

#### ب- ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل والجدول التالي يوضح معاملات الثبات: جدول (٧) يوضح ثبات مقياس مهارات الحياة بطريقة ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية

البعاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الوعي بالذات	٠,٨٥	٠,٨١
الضبط الذاتي	٠,٨٦	٠,٨٣
التواصل الفعال	٠,٨٢	٠,٨٠
المقياس ككل	٠,٩٤	٠,٩٣

يتضح من الجدول السابق (٧) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس مهارات الحياة.

#### المعالجة الإحصائية:

استعان الباحث في الدراسة الحالية بالعديد من الأساليب الإحصائية والتي تتضح فيما يلي:

١- التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من الصدق العاملي للمقياس.

## الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الحياة لدي المراهقين

- ٢- الاتساق الداخلي للمقياس من خلال معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للأبعاد التي تنتمي إليها، وكذلك معاملات الارتباط للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.
- ٣- الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام سبيرمان-بروان.

### النتائج:

توصلت الدراسة الحالية لأدلة تدعم صدق البناء العملي لمقياس مهارات الحياة، والاتساق الداخلي للمقياس، فقد استخدم الباحث التحليل العملي التوكيدي واتضح أن جميع مفردات المقياس كانت دالة عند مستوى (٠,٠١)، وكذلك حساب الاتساق الداخلي للمقياس واتضح أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وكانت دالة عند مستوى (٠,٠١)، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه، وفي التأكد من ثبات المقياس استخدم الباحث طريقتين هما طريقة ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية، واتضح أن جميع معاملات الثبات كانت مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس مهارات الحياة. وبذلك يكون قد تم التأكد من (صدق وثبات) المقياس وبالتالي فهو أداة صالحة للاستخدام في الأبحاث العلمية.

### التوصيات التربوية والبحوث المقترحة:

١. يوصي الباحث بتصميم مزيد من المقاييس المتعلقة بمهارات الحياة لمرحلة عمرية مختلفة.
٢. عمل المزيد من الدراسات والأبحاث والبرامج الإرشادية التي تساهم في تنمية مهارات الحياة.
٣. إعداد برامج إرشادية لتنمية مهارات الحياة لمرحلة عمرية مختلفة.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد محمد الزعبي (٢٠١٠) سيكولوجية المراهقة، عمان: دار زهران.
٢. أسماء السيد حمروش (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الحياتية لدي المراهقين. مجلة الإرشاد النفسي، ٧٠(٣)، ٣١-٥٥.
٣. عبده فرحان الحميري، عبد الحميد حاج أمين (٢٠٢٠). مستوى اكتساب المهارات الحياتية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية العلوم والآداب بشرورة. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، ٧(٧)، ٤٢-٧.
٤. نجلاء بوالصوف، أسماء سعادو (٢٠٢٢). مقياس المهارات الحياتية النفس-اجتماعية لدى اليافعين (PSLS-YS): البناء وتقييم الخصائص السيكومترية. مجلة الروائز، ٦(٢)، ٤٢٩-٣١٧.
٥. محمود عطية (٢٠١٠). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
٦. ريم سليمان، علا مهدي جمال (٢٠٢٣). مهارات فعالية الحياة وعلاقتها بالقدرة على مواجهة الأمراض والأوبئة لدى طلبة كلية التربية في جامعة طرطوس. مجلة جامعة البعث-سلسلة العلوم التربوية، ٤٥(١٥)، ١٣٩-١٧٠.

### ثانياً: المراجع الاجنبية:

1. Alajmi,. M. (2019). The impact of E-portfolio use on the development of professional standards and life skills of students: A case study. Entrepreneurship and sustainability issues, 6(4), 1714-1735.
2. Chen, X., Sekine, M., Hamanishi, S., Yamagami, T., & Kagamimori, S. (2005). Associations of lifestyle factors with quality of life (QOL) in Japanese children: a 3-year follow-up of the Toyama Birth Cohort Study. Child: care, health and development, 31(4), 433-439.
3. Cherniss, C., Extein, M., Goleman, D., & Weissberg, R. P. (2006). Emotional intelligence: what does the research really indicate?. Educational psychologist, 41(4), 239-245.
4. Cronin, L., Allen, J., Ellison, P., Marchant, D., Levy, A., & Harwood, C. (2021). Development and initial validation of the life skills ability scale for higher education students. Studies in Higher Education, 46(6), 1011-1024.

5. 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), 197-209.
6. Langford, B. H., Badeau, S. H., & Legters, L. (2015). Investing to improve the well-being of vulnerable youth and young adults: Recommendations for policy and practice, 1- 36.
7. Nasheeda, A., Abdullah, H. B., Krauss, S. E., & Ahmed, N. B. (2019). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 362-379.
8. Patton, Sawyer , Santelli , Ross , Afifi, Allen, & Viner, (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387, 2423-2478.
9. Shwetha, B. C. (2015). The role of life skills training in developing emotional maturity and stress resilience among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(4), 193-203.
10. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.
11. World Health Organization (2021). Mental health of adolescents. <https://www.who.int/ar/health-topics/adolescent-health#tab=tab>

الصورة النهائية لمقياس مهارات الحياة

الاسم/ السن/ الجنس/ تعليمات: أمامك مجموعة من العبارات التي تعبر عن بعض جوانب الشخصية والرجاء قراءة كل عبارة بدقة ثم تقرر وضع علامة (√) أمام الخيار الذي ينطبق عليك تماما. مع العلم أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخري خاطئة.

م	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق إطلاقاً
١	اعرف نقاط قوتي وما يميزني عن الآخرين			
٢	أجد صعوبة في التخلص من عاداتي السيئة			
٣	أستمع بانتباه للآخرين وأظهر لهم اهتماماً حقيقياً			
٤	أفهم نفسي جيداً			
٥	أفكر في أقوالي وأفعالي قبل التعامل مع الآخرين			
٦	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين			
٧	أقبل نقاط ضعفي وأعمل على تطويرها			
٨	انفعل بسرعة مما يسبب لي مشكلات مع			
٩	أنتقي الألفاظ الإيجابية أثناء حديثي مع الآخرين			
١٠	أستطيع التعرف على مشاعري وتمييزها			
١١	أفكر في عواقب السلوك قبل أن أقوم به			
١٢	أظهر الاهتمام بأراء الآخرين وأحترمها			
١٣	أفهم كيف يؤثر التفكير على مشاعري وردود			
١٤	أفعل أشياء كثيرة وأندم عليها			
١٥	علاقتي مع زملائي متوترة			
١٦	لدي صورة ذاتية جيدة			
١٧	انفعالاتي متناسبة مع المواقف التي أواجهها			
١٨	أحرص على التواصل البصري مع من أتحدث			
١٩	شعوري العاطفي يحكم قراراتي			
٢٠	أستطيع التحكم في أعصابي عند مواجهة			
٢١	أعبر عن أفكاري ومشاعري بوضوح دون تردد			
٢٢	أجد صعوبة في تحديد أسباب شعوري بالحزن			
٢٣	أحاول عدم تكرار أخطائي السابقة			

الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الحياة لدى المراهقين

			أستطيع التعامل بشكل جيد مع الضغوط والمشاكل في العلاقات	٢٤
			افهم سبب تصرفاتي تجاه مختلف المواقف	٢٥
			أتصرف بهدوء في المواقف الصعبة التي	٢٦
			استطيع إقناع الآخرين بوجهة نظري	٢٧
			افهم مشاعر الآخرين وأتعاطف معهم	٢٨