

بحث بعنوان

## المهارات الحياتية للمراهق الكفيف

الباحث

ايمن على محمد مرسي

باحث دكتوراه بقسم مجالات الخدمة الاجتماعية

كلية الخدمة الاجتماعية

جامعة أسوان

### المهارات الحياتية للمراهق الكفيف

تمثل مرحلة المراهقة ثروة بشرية ينتظر المجتمع منها الكثير فثروة الشعوب لا تقاس بما تملكه من كنوز طبيعية، بل ومساعدتها لشبابها علي التوافق الصحيح لكي يسهموا في بناء حضارتهم ولا يتيسر البناء إلا إذا ربي هؤلاء تربية تقوم علي أساس الفهم الصحيح والأمن النفسي والحرية المسئولة وأن يصبح التفكير العقلاني فلسفة وسلوكاً ومن ثم فهو يقيه من الوقوع في براثن التوتر والاضطراب. وتعتبر مرحلة المراهقة من اكثر المراحل العمرية تأثراً بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المحيطة بالفرد حيث قد يتعرض المراهقون والمراهقات لمشكلات عديدة نتيجة لما يعانون من احباط وصراعات بين دوافعهم الشخصية وتقاليد المجتمع ومعاييره، كما يشعر المراهق بالظلم والحرمان وان الاخرين لا يفهمونه ويراقبون سلوكه ويشعر المراهق بعقبات وضغوط متنوعة تعوقه عن تحقيق اغراضه المأمولة.

#### الكلمات المفتاحية:

المهارات الحياتية \_المراهق الكفيف.

#### Abstract

#### Life skills of a blind teenager

The stage of adolescence represents a human wealth from which society expects a lot.the wealth of peoples is not measured by their natural treasures, but rather by helping their young people to get along correctly in order to contribute to building their civilization. building is only possible if they are raised on the basis of correct understanding, psychological security and responsible freedom, and rational thinking becomes a philosophy and behavior, and therefore it protects them from falling into the clutches of stress and disorder.

The adolescent stage is considered one of the most age stages affected by the economic, social and cultural factors surrounding the individual, where adolescents and adolescent girls may be exposed to many problems as a result of the frustration and conflicts between their personal motives and the traditions and standards of society, the adolescent also feels injustice and deprivation, that others do not understand and monitor his behavior, and the adolescent feels various obstacles and pressures that hinder him from achieving his hoped-for goals.

**Keywords :**Life skills \_bright teenager.

### مدخل لمشكلة الدراسة:

تمثل مرحلة المراهقة ثروة بشرية ينتظر المجتمع منها الكثير فثروة الشعوب لا تقاس بما تملكه من كنوز طبيعية، بل ومساعدتها لشبابها علي التوافق الصحيح لكي يسهموا في بناء حضارتهم ولا يتيسر البناء إلا إذا ربي هؤلاء تربية تقوم علي أساس الفهم الصحيح والأمن النفسي والحرية المسئولة وأن يصبح التفكير العقلاني فلسفة وسلوكاً ومن ثم فهو يقيه من الوقوع في براثن التوتر والاضطراب<sup>(١)</sup>.

وتعتبر مرحلة المراهقة من اكثر المراحل العمرية تأثراً بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المحيطة بالفرد حيث قد يتعرض المراهقون والمراهقات لمشكلات عديدة نتيجة لما يعانون من احباط وصراعات بين دوافعهم الشخصية وتقاليد المجتمع ومعاييره، كما يشعر المراهق بالظلم والحرمان وان الاخرين لا يفهمونه ويراقبون سلوكه ويشعر المراهق بعقبات وضغوط متنوعة تعوقه عن تحقيق اغراضه المأمولة<sup>(٢)</sup>.

ويؤكد الباحث أن القوى البشرية هي الثروة الأساسية لأي مجتمع، فالإنسان هو محور العمل الاجتماعي بل هو أداته وغايته، وهو صانع التنمية فلا سبيل الي تنمية اجتماعية واقتصادية، إلا اذا كان يسبقها أو يصاحبها تنمية بشرية قوامها الانسان.

كما أن المراهق الكفيف اذا ادرك أن اتجاهات المبصرين تجاهه ايجابية زادت قدرته على التوافق النفسي والاجتماعي، ويمكن أن يسهم ذلك فى سعى المراهق المكفوف لايجاد معنى لحياته<sup>(٣)</sup>

والمعاقون هم أحد فئات ذوي الاحتياجات الخاصة نظرا لقصور جسدي أو عقلي أو نفسي في أجهزتهم والمعاقين هم المتخلفين عقليا أو المعاقين جسديا بأي شكل من الأشكال وتشمل قائمة المعاقين فاقدى أو ضعيفي البصر والصم والبكم وناقصي الأطراف أو إحداهما أو

الأطفال المعاقين نفسياً أو عاطفياً والمتخلفين عقلياً بأي مستوى من مستويات التخلف وهؤلاء جميعاً في حاجة لتكاتف المجتمع معهم وتيسير شئونهم من أجل أن يصبحوا قوة مضافة للمجتمع والإنتاج ولا يكونون عالة في المجتمع<sup>(٤)</sup>.

والإعاقة مشكلة من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والصحية والنفسية الهامة التي تواجه كافة المجتمعات، ويترتب عليها العديد من الصعوبات التي تتعلق بتكيف ورفاهية المعاق وأسرته ومجتمعه من جهة وبيئاته وتحقيق استقلاله الاجتماعي والاقتصادي ومساهمته في تنمية ورفاهية المجتمع الذي يعيش فيه<sup>(٥)</sup>.

والإعاقة تعني في وجهة نظر أخرى بأنها حالة تحد من مقدرة الفرد على القيام بوظيفة أو أكثر من الوظائف التي تعتبر من العناصر الأساسية من قبيل العناية بالذات أو ممارسة العلاقات الاجتماعية أو النشاطات الاقتصادية وذلك ضمن الحدود التي تعتبر طبيعية<sup>(٦)</sup>.

وتعتبر فئة المكفوفين أحد الفئات الجديرة بالاهتمام لتأثرها السلبي بالإعاقة، وظهور بعض السمات غير السوية في شخصية المكفوف مثل العزلة - الانطواء - القلق - ضعف الثقة بالنفس، فالمكفوفين يحتاجون إلى تهيئة أفضل الوسائل لاستخدام الحواس المتبقية السليمة غير حاسة البصر، ف نجد المكفوفين يحتاجون إلى المساعدة في أداء أدوارهم في المجتمع الذي يعيشون فيه حيث أنهم أقل قدرة على تكوين علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين<sup>(٧)</sup>.

#### (أ) مفهوم المراهق الكفيف:

ترجع كلمة مراهق إلي الفعل العربي رهق الذي يعني الاقتراب من الشيء قرب رهق الغلام أي قارب الاحتلام وهرقت الشيء رهقاً أي قربت منه والمعني هنا يشير إلي الاقتراب والنضج والرشد، أما المراهقة في علم النفس فتعني (الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ولكنه ليس النضج نفسه لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي

والنفسى والاجتماعى ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى عشرة<sup>(٨)</sup>.

و المراهقة Adolescence هي مرحلة عمرية يغلب عليه التحرر من القيود ورفض الأوامر وتحدي الضوابط والتمرد على المعايير واثبات الوجود<sup>(٩)</sup>.

ويبرز في مرحلة المراهقة نمط جديد للذات ومظاهر سلوكية غير سوية قد تشيع بين المراهقين مثل السلوكيات اللاأخلاقية، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية<sup>(١٠)</sup>.

أما قاموس الخدمة الاجتماعية فقد عرف المراهقة على أنها هي فترة حياة الإنسان بين الطفولة وسن البلوغ، وهى تبدأ من سن الحلم وتشمل المرحلة المبكرة من سن البلوغ لما ترتبط المراهقة بسمات سلوكية تميز الفرد في هذه المرحلة<sup>(١١)</sup>.

ويشير ( عبد المنصف رشوان ) للمراهقة الى أنها فترة في مجرى النمو لها بداية، وبدايتها البلوغ حيث يتحقق النضج الجنسي للفرد ونهايتها الرشد حيث يتحقق النضج الاجتماعى والانفعالى<sup>(١٢)</sup>.

وتعرف الاعاقة البصرية من المنظور الاجتماعى على أنها "حالة يفقد الفرد فيها المقدرة على استخدام حاسة البصر بفعالية مما يؤثر سلبا في أدائه نموه". أو أنها "حالة عجز أو ضعف في الجهاز البصرى تعيق أو تغير أنماط النمو عند الانسان"<sup>(١٣)</sup>.

ويعرف أيضاً بأنه "ذلك الفرد الذى تمنعه إعاقته البصرية من أن يتفاعل بصورة ناجحة مع العالم المحيط به، حيث تعمل إعاقته البصرية سواء الكلية أو الجزئية على الحد من قيامه بالوظائف السلوكية المختلفة، التي يجب على كل عضو في جماعة أو مجتمع أن يقوم بها بشكل فاعل"<sup>(١٤)</sup>.

ويرجع اختيار مرحلة المراهقة لأنها من أهم مراحل حياة الفرد وأخطرها في حياته وتكمن أهمية وخطورة تلك المرحلة في كونها ليست مرحلة إعداد للحياة المستقبلية فحسب بل هي مرحلة نمو الفرد في جميع النواحي، واعتبارها محورياً أساسياً لتشكيل الشخصية في ضوء ما تتلقاه من رعاية وتنشئة اجتماعية وما يتعرض فيها الفرد من مؤثرات ومعايير وقيم وموجهات سلوكية تهدف إلى تحديد هدف السلوك والأفعال لتحديد الأدوار في محيط البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

#### (ب) سمات المراهق الكفيف:

يمكن النظر إلى المراهقة بأنها مرحلة تتميز في خصائصها عن مرحلتي الطفولة والصبا كما أنها مرحلة مهمة للتحول من عالم الطفولة إلى عالم الشباب، وتتسم مرحلة المراهقة بسمات عدة، أهمها:

▪ النزعة إلى التحرر من قيود الأسرة.

▪ تأكيد الذات والشعور بالاستقلال إلى درجة كبيرة.

▪ البحث عن الهوية والدور والمركز<sup>(١٥)</sup>.

▪ التخلي عن مرحلة الطفولة السابقة.

▪ النمو البدني السريع.

▪ القدرة على التفكير المجرد.

▪ النضج الجنسي.

▪ وضوح الانفعالات وتميزها.

■ ظهور مجموعة من عمليات التوافق من أجل مقابلة الضغوط الناتجة عن النمو والتطور البدني، والذهني والاجتماعي، والانفعالي، والثقافي، والجنسي والمهني وغيرها.

■ إذا كان البلوغ الجنسي هو بداية مرحلة المراهقة فإن هناك فروقاً فردية كبيرة في توقيت حدوثه.

■ وتعتمد طول فترة المراهقة على ظروف المجتمع لأنه إذا كان من علامات انتهاء المراهقة وصول الفرد إلى درجة النضج، فمن علامات انتهائها أيضاً تحقيقه الاستقلال بالمعنى الاقتصادي. وبناء على ذلك نتوقع أن تقصر فترة المراهقة في المجتمعات البدائية والمجتمعات الريفية، بينما تطول في المجتمعات الحديثة والمجتمعات الصناعية، لأن الفرد في المجتمعات الأولى ينضج اقتصادياً في الوقت الذي ينضج فيه جنسياً أما المجتمعات الحديثة فإن استقلاله الاقتصادي يتأخر كثيراً عن نضجه الجنسي وهو يظل عال على والديه طول فترة تعليمه أو فترة إعداده للمهنة وحتى بعد إتمام إعداده للمهنة والتحاقه بالعمل.

وتتعدد وتتنوع السمات النفسية لشخصية المكفوف تبعاً لما يلي<sup>(١٦)</sup>:

١. سبب الإعاقة البصرية.
٢. السن الذي تحدث فيه الإعاقة.
٣. ذكاء المكفوف.
٤. اسباب وظروف حدوث الإعاقة البصرية.
٥. المستوى التعليمي أو الثقافي للمكفوف.

٦. اتجاهات الاسر نحو الاعاقة البصرية.

٧. اتجاهات المحيطين به وفي مجال الصداقة.

٨. المستوى الاقتصادي والامكانيات المادية للمكفوف والاسرة.

وهناك عوامل مختلفة تؤثر في نمو شخصية المعاقين بصرياً، وتتشكل على أساسها خصائصهم الوجدانية والعقلية واللغوية، ومن بين هذه العوامل ما يلي<sup>(١٧)</sup>:

١. توقيت حدوث الإعاقة: إن السن الحرجة لحدوث الإعاقة البصرية تتراوح بين الخامسة والسابعة من العمر، وإن الطفل الذي يصاب بها في هذا العمر يكاد يتساوى مع من ولد فاقداً للبصر نظراً لنزوع الصور والمعلومات البصرية التي اكتسبها الى الثلاثي التدريجي من ذاكرته بمرور الأيام، ومن ثم يعتمد على خبراته التي يكتسبها من حواسه الأخرى في تفهم العالم المحيط به كحاسة اللمس والسمع والشم.

ولكن أحياناً تبقى تلك الصور والمعلومات البصرية نشطة وفعالة بحيث يمكن استرجاعها والافادة منها في بناء تركيبات تخيلية جديدة، خاصة للذين فقدوا إبصارهم تدريجياً بعد سن الخامسة أو السابعة، وبالتالي يؤثر ذلك على شخصية الفرد، حيث إن الفرد الكفيف منذ والميلاد يكون أكثر توافقاً وشعوراً بالرضا من الفرد الذي فقد بصره في سن متقدمة، حيث إن الأول قد استطاع أن يدرب حواسه الأخرى منذ البداية على التعلم، أما الثاني فقد يشعر بالصدمة والأسى والألم النفسي ويستغرق وقتاً أطول حتى يصل لدرجة مناسبة من التكيف.

٢. درجة الإعاقة البصرية: تتفاوت استعدادات المعاقين بصرياً وخصائصهم تبعاً لتباين درجات فقدان البصرى كلية أم جزئية، حيث لا يستوى الأعمى الذي لا يرى كلياً ومن لديه بقايا إبصار يمكنه الاعتماد عليها في المواقف، والأنشطة الاجتماعية، والتعليمية، والمهنية.



٣. أسباب الاعاقة البصرية: تبدو أهمية هذا العامل عندما تكون الإصابة ليست للعين فقط، بل امتدت إلى أجزاء الجسد الأخرى، أو أن تكون الإصابة نتيجة عوامل نفسية أو حادث أو مرض، وبالتالي تتأثر شخصية الفرد خاصة حينما يبتعد عن القيام بأنشطة كان يقوم بها، أو يواجه مشكلات لم يعهدها من قبل.

٤. حالة العين ومظهرها العام: يؤخذ هذا العامل في الاعتبار بسبب أهميته من النواحي العاطفية والاجتماعية والاقتصادية، فإحساس الفرد المعاق بصرياً بتغيير حالة العين قد يسبب له حالة من القلق والاضطراب خاصة إذا كانت الإصابة قد نتج عنها تشوه في العين، أو تحتم على الفرد استئصال إحدى أو كلتا العينين.

(ج) حاجات المراهق الكفيف ومشكلاته:

#### ١- حاجات المراهق الكفيف

إن استمرار حياة الانسان يقوم في جوهره على اعتماده على بيئته في إشباع حاجاته المختلفة الفسيولوجية والسيكولوجية، ولا يستطيع أن ينمو نمواً سليماً دون إشباعها، فالحاجة " هي حالة من النقص والافتقار تقترب بنوع من التوتر والضييق، لا يلبث أن يزول متى قضيت الحاجة وزال النقص، سواء كان هذا النقص مادياً أم معنوياً"<sup>(١٨)</sup>.

وتتميز مرحلة المراهقة بمجموعة من الحاجات التي يؤدي إشباعها إلي حالة من التوافق علي المستويات الثلاث- البيولوجي، النفسي، الاجتماعي، وإذا أخفق المراهق في إشباع هذه الحاجات فإنه يعاني من أزمة تنعكس أثارها علي نفسه وعلي المجتمع وذلك من جراء حالة عدم التكيف أو سوء التوافق الناشئة عن الإخفاق في الإشباع وأثار حالة عدم التكيف هذه يمكن أن نلاحظها فيما بيديه المراهقين بعامة من مظاهر سلوكية تعكس اغترابه عن ذاته وعن مجتمعه<sup>(١٩)</sup>.

### ويمكننا أن نلخص حاجات المراهق المكفوف الأساسية فيما يلي:

- الحاجة إلي الأمن النفسي: وهو يعني أن يشعر الفرد بأن من يحيطون به يتقبلونه ويغمرونه بالحب والحنو والرعاية<sup>(٢٠)</sup>، ويهتمون بأمره ويتحدثون معه، ويجيبون علي أسئلته و يرضي هذه الحاجة الشعور بالانتماء الذي يقوى دعائم الطمأنينة في نفسه<sup>(٢١)</sup>.
  - الحاجة إلي الحب والقبول: وتتضمن الحاجة إلي الحب والمحبة والحاجة إلي القبول والتقبل الاجتماعي والحب المتبادل المعتدل بينه وبين أقرانه، حابه لازمه لصحته النفسية، وهو يريد أن يشعر أنه مرغوب فيه وأنه ينتمي إلي بيئة اجتماعية صديقة.
  - الحاجة إلي مكانة الذات: وتتضمن الحاجة إلي الانتماء إلي جماعة الرفاق والشلة، والحاجة إلي المركز والصحة الاجتماعية، الحاجة إلي الشعور بالعدالة في المعاملة والاحترام من الآخرين، النجاح الاجتماعي والمساواة مع رفاق السن<sup>(٢٢)</sup>.
  - الحاجة إلي النمو العقلي والانفعالي: وتتحدد الحاجات العقلية والمعرفية فيما يلي<sup>(٢٣)</sup>.
    - الحاجة إلي البحث والاستطلاع.
    - الحاجة إلي تنمية المهارات العقلية (الادراك - التذكر - التفكير).
    - الحاجة الي اكتساب المهارة اللغوية.
- ويمكن ان نضيف أهم حاجات المراهق الكفيف في الآتي<sup>(٢٤)</sup>:

- حاجات فردية وتتمثل في :
  - حاجات بدنية: مثل استعادة اللياقة البدنية وتوفير الأجهزة التعويضية .
  - إرشادية مثل: الاهتمام بالعوامل النفسية والمساعدات على التكيف وتنمية الشخصية.

- تعليمية مثل: فتح مجالات التدريب تبعاً لمستوى المهارات وبقصد الإعداد المهني للعمل المناسب للعائق.

• حاجات اجتماعية مثل :

- علاقة: مثل توثيق صلات المعاق وتعديل نظرة المجتمع إليه .

- تدعيمية: مثل الخدمات المساعدة التربوية والمادية واستمارات الانتقال والاتصال .

- ثقافية: مثل توفير الأدوات والوسائل الثقافية ومجالات المعرفة .

- أسرية: مثل تمكين المعاق من الحياة الأسرية الصحيحة .

• حاجات مهنية وتتمثل في :

- توجيهية: مثل تهيئة سبل التوجيه المهني مبكراً والاستمرار فيه لحين انتهاء عملية التأهيل.

- تشريعية: مثل إصدار التشريعات في محيط تشغيل المعاقين وتسهيل حياتهم.

- اندماجية : مثل توفير فرص الاحتكاك والتفاعل المتكافئ مع بقية المواطنين جنباً إلى جنب .

٢- مشكلات المراهق الكفيف:

وتواجه هذه الفئة مجموعة من المشكلات وخاصة الاجتماعية وتتعلق بمشكلات أسرية وترويحوية ومشكلات العمل ومشكلات الأسرة والأصدقاء<sup>(٢٥)</sup> ومن هذه المشكلات ما يلي:

• مشكلات صحية: مثل آلام الظهر والسمنة والآلام المرتبطة بالأمراض الخطيرة

كالسرطان وما يرتبط بتلك الأمراض كالسعال وكذلك أمراض القلب وآلام الصدر<sup>(٢٦)</sup>

والمراهقات أكثر إصابة بألم البطن والصداع والدوار وألم الظهر والتعب في الصباح واضطرابات النوم والعصبية<sup>(٢٧)</sup> .

• مشكلات نفسية: تعد المشكلات النفسية للمراهق نتائج عوامل اجتماعية وأخرى فسيولوجية وجنسية والتي تتمثل في الحساسية للنقل والتجريح والشعور بالندم وعدم القدرة علي السيطرة علي أحلام اليقظة والخوف من ارتكاب الأخطاء والقلق الذي يعيق تفكيره ويصعب تركيز انتباهه فكثيراً ما يعانون من قصر البنية وضعف العضلات إلي جانب بعض الأمراض الأمر الذي يؤدي إلي الشعور بالنقص وبالتالي سوء التوافق<sup>(٢٨)</sup>. والانطواء: أن تعرض المراهق في طفولته المبكرة للرفض والنبذ والحرمان لفترات طويلة يجعل المراهق شديد الحساسية للنقد والتأنيب، فيشعر المراهق بالمرارة عندما يقلل الآخرون من قيمته، أو عندما لا يمنحونه الثقة، وإزاء هذا نجد المراهق صامتاً لا يبدي رأيه، ويحجم عن الإسهام في المناقشة، وقد يفسر هذا الصمت بالغضب الذي لا يزال عالقاً بنفسه<sup>(٢٩)</sup>.

• مشكلات اقتصادية: مستوى الأسرة المالي له أثر في تكيف الأبناء وضعفه يؤثر سلباً لدي المراهق حيث لا يلبي احتياجاته الأساسية من غذاء وملبس وأدوات مدرسية مما يؤدي إلي القلق والخجل مما قد يؤدي إلي الجنوح فيلجأ المراهق لإشباع حاجاته بطرق غير شرعية أو الانصراف عن المدرسة للعمل لإعانة الأسرة وله أثره البعيد علي علاقة الآباء بالأبناء<sup>(٣٠)</sup>.

• مشكلات اجتماعية: فالمراهق أثناء بحثه عن استقلاليته وحريته يخشي مما هو مقدم عليه وهذا الصراع يتخذ مظهر اجتماعي يتمثل في تآزم العلاقات مع ممثلي الأنا الأعلى (الوالدين) وفي هذه الحالة يميل المراهق إلي التمرد وتفضيل الجماعات الغير

أسرية كالعصابات أو الجموح وعدم الرضا والإحباط مما قد يؤدي إلي ارتكاب بعض الجرائم أما الإناث فيتجهن إلي البغاء والتشرد من أجل التعويض<sup>(٣١)</sup>.

ويواجه المعاق بصرياً العديد من المشكلات، نتيجة التأثير السلبي للإعاقة على نفسيته وشخصيته وعلى تفاعله واتصاله بالآخرين، وعلى حركته داخل وخارج المنزل، وعلى قدرته على الاستمرار في الدراسة أو العمل، وعلى ممارسته للأنشطة المختلفة<sup>(٣٢)</sup>.

ويصنف آخرون مشكلات المراهق الكفيف فيما يلي:

١. المشكلات الجسمية: قد يؤثر كف البصر على النمو الطبيعي للكفيف حيث يؤدي إلى ضعف تكوين العضلات، وإلى تغييرات ظاهرة في جسم الكفيف فقد يجعله يتخذ شكلاً معيناً كانحناء الظهر أو مد رأسه للأمام، أو غير ذلك من الأشكال التي تؤثر على باقي أعضاء جسمه اجهزته العضلية والعصبية.

٢. المشكلات النفسية<sup>(٣٣)</sup>: إن الإعاقة البصرية بما تفرضه من قيود جسيمة على الطفل الكفيف، تحد من حركته ومن قدرته على إشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية، كما تؤثر على تأكيد وتحقيق وتعزيز ذاته، وكذلك في شعوره بالحب والاحترام والتعاطف والقبول من جانب الآخرين، فإنها بالتالي تؤثر على نموه النفسي.

### ولعل أهم المشكلات النفسية التي تواجه المعاق بصرياً:

- الشعور بالعجز وقلة الحيلة: ويعنى شعور الكفيف بعدم القدرة على الاستقلال وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار.
- الشعور باللامعنى: ويعنى الشعور بأن الحياة عديمة الجدوى خالية من المعنى، وتمضى بلا هدف أو غاية محددة.

■ التمرکز حول الذات: حيث إن فقد البصر يحد من قدرة الكفيف على الحركة، مما يؤثر على حريته واستقلاليته وفقدانه للطمأنينة، مما يجعله يفضل الانسحاب وينشغل بذاته وأحواله، مع عدم اهتمامه بما يجرى حوله أو يمس الآخرين، مما يؤدي إلى بعده عن الواقع وشعوره بالخوف والقلق.

■ الرفض: ويعنى شعور الكفيف بالرفض لنفسه ولبيئته التي يعيش فيها ولمجتمعها، كنوع من السلوك التعويضي أو الإنكاري أو الدفاعي.

٣. المشكلات الاجتماعية: وتعنى مشكلات سوء التوافق مع البيئة الاجتماعية، وتتمثل تلك المشكلات في:

■ المشكلات الأسرية: ولقد أصبح من المتفق عليه أن إعاقة الفرد هي إعاقة لأسرته في نفس الوقت مهما كانت درجة الإعاقة ونوعها منذ أن اعتبرت الأسرة بناءً اجتماعياً وخضع لقاعدة التوازن الحدي، والتوازن هو المستوى الأمثل للعلاقات الأسرية الايجابية التي تتميز بالتساند والتكامل والاستمرار<sup>(٣٤)</sup>.

■ المشكلات الترويحية: حيث تؤثر الإعاقة على قدره الكفيف على الاستمتاع بوقت فرغه، سواء بالنشاط الترويحي الذاتي أو النشاط الترويحي بين زملائه<sup>(٣٥)</sup>.

كما يشير آخرون إلى أن مشكلات المراهق الكفيف تتمثل في<sup>(٣٦)</sup>:

١. الانطواء.

٢. العزلة.

٣. الانسحاب

٤. الاتكالية ومن ثم الاعتمادية.

٥. عدم الكفاية في أداء أدوارهم الاجتماعية.

٦. ضعف القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الأقران والأصدقاء.

٧. ضعف القدرة على الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم.

٨. الصعوبة في الحركة والانتقال سواء في البيئة الداخلية كالمنزل أو المدرسة أو البيئة الخارجية.

٩. عدم شعور الطفل المعاق بصرياً بالمساواة مع زملائه وأصدقائه.

(د) مفهوم المهارات الحياتية:

تعتبر المهارات الحياتية شرطا أساسيا لازدهار الأفراد في المجتمع، فهي تلك المهارات التي لا تتعلق فقط بنمط فكريا أو مهنيا، ولكن وصفا بديلا للمهارات الأساسية للحفاظ على أسلوب حياة مرضية ومستقلة<sup>(٣٧)</sup>.

وتعد المهارات الحياتية ضمن المتطلبات الضرورية والمهمة لتكيف الفرد ومسايرته للتغيرات السريعة التي يتصف بها هذا العصر، فالفرد في حاجة ماسة إلي مجموعة مهارات تمكنه من التعايش مع الحياة ومواجهة مشكلاتها بطريقة أكثر إيجابية ، كذلك تمكنه من التفكير البناء في مجريات الأمور من حوله مع الاعتماد علي نفسه في اتخاذ قراراته كما تمكن الفرد من استيعاب التطورات التكنولوجية الجديدة فالمهارات الحياتية هي وسائل تمكن الفرد من إدارة حياته بطريقة ناجحة مع مواجهة العديد من المسؤوليات كما تمكن الفرد من التفاعل الجيد مع أفراد مجتمعه، وكل ذلك يعكس فكرة الفرد عن ذاته ، فإذا تمكن الفرد من المهارات الحياتية

وأجاد استخدامها سوف يكون فكرة إيجابية عن ذاته وعن الآخرين ويستطيع أن يتكيف شخصياً واجتماعياً وتتوفر لديه درجة مقبولة من التوافق النفسي<sup>(٣٨)</sup>.

ولقد تعددت تعريفات ومفاهيم المهارات الحياتية ولا يوجد تعريف جامع لها فمما لا شك فيه أن مفهوم المهارة نفسه يعبر عن القدرات العالية والبراعة وتعرف بأنها: مجموعة من المهارات الضرورية التي يحتاجها الفرد في حياته وينبغي أن يمارسها بنفسه ولا يمكن أن يستعاض عنها بمساعدة الآخرين كم أنها تلبي حاجات المتعلم بصورة متكاملة بما يسهم في بناء الشخصية بناء متكامل ومتوازناً بدنياً وعقلياً واجتماعياً وروحياً، مثل مهارات التفكير الابتكاري، التفكير الناقد، التعامل مع الآخرين، اتخاذ القرار، الاتصال والتواصل الاجتماعي، إدارة الوقت، حل المشكلات، التعامل مع الضغوط وتقدير الذات.

وكثيراً ما يستخدم مصطلح المهارات الحياتية مع هذين المصطلحين Life Skills-Based Education و Skills-Based Health Education ، والفرق بينهما يكمن فقط في المحتوى أو المواضيع التي تم تغطيتها. فالمصطلح الأول يركز على التربية من أجل السلام وحقوق الإنسان والمواطنة والتعليم والقضايا الاجتماعية الأخرى وكذلك الصحية، أما المصطلح الثاني يركز على "الصحة". ويشمل كلا منهما على التطبيقات الأساسية للمعرفة والسلوك والمهارات وأساليب التعلم<sup>(٣٩)</sup>.

وتوضح منظمة الصحة العالمية (WHO) أن المهارات الحياتية هي القدرة على السلوك الإيجابي المناسب الذي يمكن الفرد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية. وتعلم المهارات الحياتية يسهل ممارسة وتعزيز المهارات النفسية والاجتماعية بطريقة ملائمة ثقافياً وتنموياً بل يساهم في تعزيز الشخصية وتقليل المشاكل الاجتماعية والصحية للفرد، برامج المهارات الحياتية تؤكد على القدرات التي تساعد على تسهيل التواصل، والتفاوض، والتفكير النقدي وحل المشكلات واتخاذ قرارات مستقلة<sup>(٤٠)</sup>.



أما المكتب الدولي للتعليم (IBE) International Bureau of Education فيعرف المهارات الحياتية "بأنها مهارات إدارة الشخصية ومهارات اجتماعية لأداء مناسب على أساس مستقل"<sup>(٤١)</sup>.

والمهارات الحياتية مصطلح يعبر عن القدرة على السلوك الإيجابي التوافقي والذي يمكن الفرد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية. ويشمل مصطلح المهارات الحياتية على مجموعة من الكفايات النفسية الاجتماعية والتي تساعد الفرد على التواصل الفعال مع الآخرين، واتخاذ قرارات واعية، وحل المشكلات، والتفكير النقدي والخلق، وبناء علاقات جيدة، والتعاطف مع الآخرين، وإدارة حياتهم بطريقة جيدة<sup>(٤٢)</sup>.

وتعرف منظمة اليونسكو (UNESCO) المهارات الحياتية بأنها ليست مجال أو موضوع، ولكن تشمل التطبيقات والمعارف والمواقف والقيم والمهارات الهامة في عملية التنمية الفردية والتعلم مدى الحياة<sup>(٤٣)</sup>.

وتعرفها أيضا خديجة بخيت أنها ما يقوم به الفرد من سلوك تكيفي موجب يساعده على التعامل بفاعلية مع مطالب الحياة وذلك عن طريق ترجمة المعلومات التي يعرفها والاتجاهات والقيم التي يشعر بها ويفكر ويعتقد فيها وتوظيفها في تحديد ما ينبغي عمله وكيفية عمله بمزاولة الحياة اليومية<sup>(٤٤)</sup>.

وعرفتها أماني منتصر بأنها "المهارات والمعلومات والمعارف والقيم التي تحتاجها المرأة في مرحلة ما بعد محو الأمية لتتكيف مع حياتها اليومية وتزاولها في ظل متغيرات العصر وتعاونها على مواجهة المواقف والتحديات التي تواجه الأسرة"<sup>(٤٥)</sup>.

ويأتي هذا مطابقا لتعريف سيد صبحي بأنها القدرة المكتسبة على التعامل مع متطلبات الحياة وتطويرها إلى الأفضل وتساعد الفرد للحفاظ على صيانة وتطوير ذاته وتطوير مجتمعه.

ولذلك تعتبر مهارات الحياة عملية تعلم مستمرة وقدرة عالية مكتسبة على أداء أفعال شتى لتحقيق هدف معين فالمهارة جزء من نمط سلوكي يستهدف التأثير في الآخرين والتصرف والتوافق معهم ومن ثم فالمهارة في حقيقتها هي قدرة وخبرة وبراعة وإبداع<sup>(٤٦)</sup>.

كما تعرف منى أمين المهارات الحياتية على أنها "مجموعة من الأنشطة والقدرات والسلوكيات والوسائل والطرق والكفاءات التي يمتلكها الفرد والتي من شأنها مساعدته على التفاعل الإيجابي والقدرة على التكيف والتعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها"<sup>(٤٧)</sup>.

وهناك من يري أن تعلم المهارات الحياتية قد يسهم في العديد من المجالات فمن الممكن ان تستخدم مع الشباب في تقديم الخدمات الصحية المناسبة والوقاية من العديد من الأمراض منها كالحمل أثناء المراهقة، العنف، الانتحار، المشكلات المرتبطة بتعاطي الكحول، الحوادث، الصراع النفسي، القضايا المتعلقة بالبيئة<sup>(٤٨)</sup>.

ومن خلال التعريفات السابقة، يمكن أن نستنتج عدم اتفاقها على تعريف محدد للمهارات الحياتية، إلا أن غالبيتها تركز على الشخص والسعي لإعداده الإعداد الشامل الذي يهدف إلى نجاحه في التعامل، والتكيف مع مواقف الحياة المختلفة، فقد تناولت هذه التعريفات ما ينبغي أن يتقنه الفرد، حتى يتمكن من العيش بفعالية، سواء أكان ذلك على مستوى المهارات الاجتماعية من تعامل مع الآخرين، أو التواصل معهم، أو كان ذلك على مستوى المهارات العقلية من تفكير، وقدرة على حل المشكلات، واتخاذ القرار، أو كانت مهارات تتعلق بربط الشخص بالبيئة المحيطة به، وحفاظه على حياته، وذلك يبرهن على السبب الذي يجعل العديد من الباحثين مقتنعاً تمام الاقتناع بوجود الاهتمام بالمهارات الحياتية، من خلال المؤسسات التربوية والتدريبية في المجتمع، مسايرة للدول والمؤسسات العالمية المتقدمة.

وعرفت على أنها المهارات التي تثرى الفرد بالكفاءات النفسية الاجتماعية مثل مهارات التعامل مع الآخرين التي تساعد في اتخاذ قرارات واعية، حل المشكلات، التفكير النقدي والاتصال

بشكل فعال، محاولة التكيف مع الذات، وبناء علاقات صحية، التعاطف مع الآخرين، والتعامل مع إدارة حياتهم بطريقة صحية ومنتجة<sup>(٤٩)</sup>.

وتعرف المهارات الحياتية بأنها مجموعة من الأعمال والأنشطة التي يقوم بها الإنسان في الحياة اليومية وتتضمن تفاعل الفرد مع أشياء ومعدات وأشخاص ومؤسسات تتطلب مثل هذه التفاعلات تمكن الفرد من التعامل معها بدقة ومهارة<sup>(٥٠)</sup>.

وتعرف أيضا بأنها مجموعة من السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين ومع الأشياء والمجتمع ممثلا ذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة وتحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية وفهم النفس والغير وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين وتفاذي حدوث الأزمات والتفكير الابتكاري<sup>(٥١)</sup>.

وعرفت كاثرين Katherine المهارات الحياتية للأشخاص المعوقين بأنها هي المهارات الأساسية للعيش باستقلالية داخل المجتمع وتشمل النظافة الشخصية، إعداد الطعام والتدريب الوظيفي في المجتمع<sup>(٥٢)</sup>.

(هـ) أهمية المهارات الحياتية:

برزت الأهمية لتعلم المهارات الحياتية في ضوء التحديات المتعددة التي يواجهها المجتمع ومنها:

- إن المهارات الحياتية هي التي تجعل الفرد قادرا على إدارة التفاعل الصحي بينه وبين الآخرين وبينه وبين البيئة والمجتمع، ومثال ذلك أن الفرد لا بد من أن يكون لديه المهارة للاتصال اللغوي، وهذا الأمر يساعده على عرض أفكاره بوضوح وحاجات الاستهتار وزيادة التصوير خارجيتها وهذه المهارات الحياتية و الأساسية كيف سيواجه المستقبل<sup>(٥٣)</sup>.

• أن نجاح الفرد في حياته يتوقف بقدر كبير على مدى امتلاكه للمهارات والخبرات الحياتية، فمن ثم المهارات مهمة لكي يحقق الفرد نجاحه في حياته تساعد المهارات الحياتية الفرد على مواجهة مواقف الحياة المختلفة، والقدرة على التغلب على مشكلات الحياتية والتعامل معها<sup>(٥٤)</sup>.

• تكسب المتعلم خبره مباشره، وتنتج هذه الخبرة عن طريق الاحتكاك المباشر بالأشخاص والأشياء والظواهر والتفاعل معها مباشراً مما يجعله قادراً على مواجهة مواقف الحياة المختلفة و القدرة على التغلب على المشكلات لحياتية و التعامل معها بحكمة<sup>(٥٥)</sup>.

• ضرورة تجاوز المجتمعات العربية لفجوة التخلف الحضاري.

• التوسع العلمي والتكنولوجي في مجال تكنولوجيا المعلومات والذي جعل العالم قرية صغيرة، أوجد ضرورة لامتلاك مهارات حياتية في التعامل مع التكنولوجيا الحديثة.

• مجالات التكنولوجيا، الأمر الذي جعل الحاجة ملحة للأخذ بأسباب العلم والتكنولوجيا، وتنمية المهارات الحياتية لدى المواطنين في إطار التنمية التكنولوجية<sup>(٥٦)</sup>.

• وقد حدد " رضا مسعود" أهمية المهارات الحياتية فيما يأتي<sup>(٥٧)</sup>.

- تحقق المهارات الحياتية التكامل بين الفرد والمجتمع.

- تعطي الفرد الفرصة لأن يعيش حياته بشكل أفضل خاصة في هذا العصر الذي يتسم بانفجار معرفي ومعلوماتي وتكنولوجي متلاحق الأمر الذي يتطلب إعداد أفراد قادرين على التكيف والتعامل بفاعلية مع هذه المتغيرات من خلال تدريبهم على العديد من المهارات.

- يكتسب المتعلم خبرة مباشرة عن طريق التفاعل المباشر بالأشخاص والظواهر، وتعطي للتعلم معنى، وتوفر الإثارة والتشويق لارتباطها بواقعهم، كما تزودهم بطرائق للحصول على المعلومات ذاتياً من مصادرها الأصلية، كما تكسب الفرد إحساساً بالمشكلات المجتمعية والرغبة في حلها.

• وأشارت "فاطمة مصطفى" إلي أن أهمية المهارات الحياتية تتلخص فيما يلي<sup>(٥٨)</sup>:

- تساعد علي إدراك الذات وتحقيق الثقة بالنفس.
- تكسب الفرد القدرة علي تحمل المسؤولية.
- تساعد علي تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي.
- تنمي القدرة علي التعبير عن المشاعر وتهذيبها.
- تكسب الفرد القدرة علي التحكم الانفعالي.
- تنمي التفاعل الاجتماعي والاتصال الجيد مع الآخرين.
- تنمي القدرة علي مواجهة مشكلات الحياة.
- تنمي المشاعر الايجابية داخل الطفل تجاه ذاته وتجاه الآخرين في مجتمعه.
- تنمي القدرة علي التخطيط الجيد للمستقبل.
- تساعد علي تنمية الابتكار والإبداع.
- تمكن الفرد من العيش بشكل أفضل حيث أن المهارات الحياتية متصلة بواقع الفرد وحياته لأن امتلاك تلك المهارات يجعل الفرد في مواقف حياتية أفضل.

- ويشير "عبدالرحمن النقيب" في السياق ذاته إلى أن من أهم التحديات التي تواجه الأمة الإسلامية والتي تزيد من أهمية اكتساب المهارات الحياتية تتلخص في التالي: الثورة العلمية والتكنولوجية، ثورة المعلومات والاتصالات، التكتلات الاقتصادية العملاقة التي تقوم على حرية المنافسة الاقتصادية العالمية، العولمة، والأقمار الصناعية والمنتجات الإعلامية والثقافية<sup>(٥٩)</sup>.

#### (و) خصائص المهارات الحياتية لدى المراهق الكفيف:

تمثل المهارات الحياتية أهمية للعيش باستقلالية وتوافق مع المجتمع المحيط به وأهم خصائصها ما يلي:

- أن المهارات الحياتية جزء منها فسيولوجي والجزء الآخر سلوكي متعلم.
- يتم اكتسابها بداية من فترة ما قبل المدرسة.
- يحتاجها الفرد في البيئة الطبيعية المحيطة به بشكل منتظم.
- أن معظم هذه المهارات تنتظم بشكل هرمي.
- تكون هذه المهارات ذات أهمية بالغة إذا ما تم أدائها بكفاءة وعمت في جميع المواقف التي يحتاجها الفرد فيها<sup>(٦٠)</sup>.
- أنها متنوعة، وتشمل جميع الجوانب المادية كالمهارات الأدائية، وغير المادية كمهارات التفاعل في مواقف الحياة
- اختلافها من مجتمع لآخر، تبعاً لاختلاف المجتمعات والاحتياجات.

- تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع، والفرد ودرجة تأثر كل منهما على الآخر.
- أنها تستهدف تفاعل الفرد التفاعل التّأضح مع الحياة، وتطوير أساليب معايشة الحياة.
- أنها إنمائية تجمع بين المعرفة والفعل بقدر الكفاءة.
- تحتاج إلى التدريب والمران المتكرر، حتى تكون أقرب إلى العادة.
- أنّ اكتسابها في سن مبكرة أفضل؛ لأن ذلك يساعد على تمكن المتعلم من المهارة.
- تختلف باختلاف سن المتعلم، فمهارات الصغير تختلف عن الكبير، وتعليم المهارة لسن الابتدائية ليست نفس الأساليب التي يدرّب عليها طالب الجامعة.
- لا يرتبط اكتسابها بشهادة معينة، أو مستوى تعليمي محدد<sup>(١١)</sup>.

ومن تلك الخصائص يلحظ أن "المهارات الحياتية" مجالّ واسع وشامل، يمكن أن يستهدف كافة الفئات العمرية والمراحل التعليمية، كما أنها مطلقة المجال والمستوى، فليست خاصة بمستوى تعليمي محدد، أو بمجال معين من المهارات، وكذلك نراها متحرّكة تخضع لحاجيات ومتطلبات الفئة المستهدفة، والكفاءة المطلوبة.

#### (ي) أهداف المهارات الحياتية:

يهدف تعليم مهارات الحياة إلى تسهيل نمو المهارات الحياتية لدى أفراد المجتمع للتعامل مع احتياجات وتحديات الحياة اليومية ويشمل تعليم المهارات الحياتية تطبيق مهارات الحياة في اطار المخاطر والمواقف الواقعية التي يحتاج إليها الفرد.

وقامت منظمة الصحة العالمية ثم منظمة الصحة النفسية العالمية بتحليل الكثير من برامج تنمية المهارات الحياتية وتحديد أهدافها وتوصلت لمجموعة من الأهداف كان من أهمها<sup>(١٢)</sup>:

- منع حدوث العديد من المشكلات الصحية والاجتماعية بما في ذلك الاستهلاك النفسي النشط للمواد المخدرة والحمل أثناء المراهقة والعنف.....إلخ
  - تحديد التنشئة الاجتماعية السليمة.
  - تدعيم مقومات المواطنة الصالحة بين أفراد المجتمع.
  - النهوض بالتعليم مدي الحياة.
  - غرس مبادئ التربية من أجل السلام في نفوس أفراد المجتمع.
  - مساعدة الشباب علي استخدام الخدمات الصحية بشكل مناسب.
  - تدعيم دور الوالدين في مواجهة التغيرات المتلاحقة التي تتعرض لها الأسرة.
  - ويمكن تلخيص محاور أهداف تعليم المهارات الحياتية في أربعة محاور رئيسية:
  - تنمية ثقافة المتعلم بقدرته على التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة المختلفة.
  - تنمية قدرة المتعلم على حل المشكلات الحياتية، من مهارات بيئية- محلية.
  - تنمية قدرة المتعلم على التفاعل الاجتماعي، والتواصل مع الآخر.
  - تنمية قدرة المتعلم على الاستدلال المنطقي، والتفكير العلمي<sup>(٦٣)</sup>.
- (أأ) أنواع المهارات الحياتية:

المهارات الحياتية هي مهارات اساسية تسعد المراهق في مواقف الحياه اليومية على التكيف مع الظروف البيئية المحيطة وعلي التفاعل بإيجابية مع مشكلاته الحياتية بشكل يعزز من نظرته الايجابية نحو الاخرين وينمى لديه التفاعل الاجتماعي ومفهوم الذات<sup>(٦٤)</sup>.



وقد مرت تصنيف المهارات الحياتية بعدة مراحل ، فقد كانت تصنف إلي مهارات مركبة ومهارات بسيطة علي اعتبار أن المهارة المركبة مهارة كلية تضم عدة أجزاء أو مهارات جزئية وأن هذه المهارات الجزئية تتربط معاً لكي تكون المهارة الكلية وفي مرحلة أخري صنفت المهارات الحياتية حسب النوع فهناك مهارات عقلية ومهارات يدوية ومهارات اجتماعية والمهارات الحياتية متعلقة بالتفكير والإبداع والجهد العقلي الذي يبذله الفرد في التعامل مع المواقف الحياتية.

ولقد قام كل من "محمد خليل و خالد الباز" بتصنيفها إلى مهارات بيئية ومهارات غذائية، ومهارات صحية ومهارات وقائية ومهارات يدوية<sup>(٦٥)</sup>.

ولقد حدد فوكس عشر مهارات أساسية هي: احترام الذات، المهارات الاجتماعية، والتعامل مع ضغوط العصر، وتحمل المسؤولية، ومهارات الرفض، واتخاذ القرار، وحل المشكلات، ومهارات التخطيط ووضع الأهداف، والتدريب علي المرونة، والاتصال الإيجابي الفعال، وتغيير الاتجاهات السلبية<sup>(٦٦)</sup>.

كما صنفتها "هدى سعد الدين" إلى مهارات الاتصال ومهارات العمليات الحسابية ومهارات تحقيق الذات ومهارات الوعي الاجتماعي ومهارات الوعي الاستهلاكي ومهارات الوعي العلمي ومهارات الاستعداد للوظيفة<sup>(٦٧)</sup>.

وتري "فتحيه اللولو" المهارات الحياتية إلى مهارات غذائية ومهارات صحية، ومهارات وقائية ومهارات بيئية ومهارات يدوية وذلك كونها مرتبطة بمناهج العلوم للمرحلة الأساسية الدنيا<sup>(٦٨)</sup>.

كما يقسم "قايز أبو حجر" المهارات الحياتية إلي<sup>(٦٩)</sup>:

١. مهارة الوعي الذاتي: هي المهارات التي تتضمن معرفة الذات ، خصائصها ، مصادر قوتها وضعفها ،وما يرغبه الفرد وما لا يرغبه وتساعد المتعلم كأداة أساسية للتواصل مع الآخرين وبناء العلاقات والتعاطف معهم.

٢. مهارة التفكير الإبداعي: هي عملية عقلية ذات مستوي عال من النشاط المعرفي تسهم في مساعدة الطلبة لاتخاذ القرارات وحل المشكلات وتمكنهم من النظر ابعده من حدود خبراتهم.

٣. مهارة التفكير الناقد: هي القدرة علي تحليل المعلومات والتأثيرات الاجتماعية والثقافية والخبرات بطريقة موضوعية.

٤. مهارة الاتصال والتواصل: هي المهارات التي تساعد المتعلم علي التواصل بطرق ايجابية وبناء علاقات جيدة وبناءه وذلك باستخدام أنواع الاتصال والتواصل اللفظي وغير اللفظي بما يتلاءم مع ظروفه وثقافته.

٥. مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار: هي تلك المهارات التي تساعد المتعلم علي التعامل بطرق ايجابية مع المشكلات التي تواجهه وتمكنه من اتخاذ القرار البناء والمناسب في طلب المساعدة وتحديد الحلول والتسويات لتلك المشكلات.

ولقد أشارت "كوثر كوجك" إلي تصنيف المهارات الحياتية كما يلي (٧٠):

١. مهارات انفعالية وتشمل ضبط المشاعر، التحكم في الانفعالات، سعة الصدر والتسامح، وتحمل الضغوط بأشكالها، وتنمية قوة الإرادة والقدرة علي التكيف، وتقدير مشاعر الآخرين، والقدرة علي مواكبة التغيير.

٢. مهارات اجتماعية وتشمل: تحمل المسؤولية، واحترام الذات، والمشاركة في الاعمال الجماعية، والقدرة علي تكوين علاقات، واتخاذ القرارات السليمة، والقدرة علي

التفاوض، وإداء بعض الأعمال المنزلية والأسرية، تقبل الخلافات (جنس، لون، دين وثقافة) القدرة علي التواصل.

٣. مهارات عقلية وتشمل: القدرة علي التفكير الناقد، معرفة أفضل طرق استخدام الموارد، القدرة علي التعلم الذاتي والتعلم المستمر، القدرة علي التنبؤ بالأحداث، القدرة علي التخطيط السليم والقدرة علي البحث والتجريب، وإدراك العلاقات، والقدرة علي الإبداع والابتكار

وتذكر "خديجة بخيت" أن شينبه (Chinapah) صنف المهارات الحياتية الي ما يلي<sup>(٧١)</sup>:

١. مهارات المحافظة علي الذات: تتضمن الصحة الجسمية والنفسية والعادات الغذائية، والاسعافات الأولية، أمن الطريق، وأمن الطريق، وقواعد المرور، والأخطار البيئية.

٢. المهارات الاجتماعية وتتضمن القواعد الحسنة والذوق المدني ورعاية الآخرين والمشاركة في أنشطة الخدمة الاجتماعية والاتجاهات الايجابية والقيم.

٣. مهارات الاستنكار وتتضمن: المعرفة ومصادر التعلم وتحديد المعلومات والمواد المعرفية واستخدام القاموس والمراجع المطبوعة وإدارة الوقت بفاعلية.

٤. المهارات اليدوية وتتضمن: معرفة استخدام الأدوات المنزلية ونتاج عينة من الجداول والنماذج

أما منظمة الصحة العالمية فقد وضعت تصنيفاً للمهارات الحياتية اللازمة للفرد التي يمكن تميتها من خلال البرامج التعليمية في جميع المراحل الدراسية وذلك من خلال عشر مهارات أساسية تعد أهم مهارات الحياة بالنسبة للفرد وهي<sup>(٧٢)</sup>:

١. مهارة اتخاذ القرار Decision Making Skill.

٢. مهارة حل المشكلة Problem Solving skill.
٣. مهارة التفكير الإبداعي Creative Thinking skill.
٤. مهارة التفكير الناقد Critical Thinking skill.
٥. مهارة الاتصال الفعال Effective communication skill.
٦. مهارة العلاقات الشخصية Interpersonal Relationship skill.
٧. مهارة الوعي بالذات Self A awareness skill.
٨. مهارة التعاطف Empathy skill.
٩. مهارة التعايش مع الانفعالات Coping With Emotions skill.
١٠. مهارة التعايش مع الضغوط Coping With stress skill.

وعن طريق التنمية البشرية التي هي عملية تغيير ارتقائي مخطط للنهوض الشامل بجودة حياة الناس في مختلف جوانبها، فهي عملية توسيع خيارات الناس ليتحقق من خلالها توسيع أو تطوير القدرات والمهارات البشرية أو مستويات الأداء علي جميع الأصعدة لتنمية القدرات الأساسية للتنمية البشرية التي تتمثل في حياة صحيه وفي المعرفة وفي الحصول علي الموارد<sup>(٧٣)</sup>.

وسوف يتناول الباحث بعض المهارات الحياتية كما يلي بشيء من الإيجاز:

أولاً: مهارة تنمية الثقة بالذات لدي المراهق الكفيف:

يشعر المراهق الكفيف بالإحباط لأسباب مختلفة، وعندما يحدث ذلك فان الثقة بالنفس تتأثر بطريقة سريعة، فهناك علاقة وطيدة بين الإحباط وانعدام الثقة بالنفس، فيجب علينا اعادة ثقة

الكفيف بنفسه ليستطيع أن يعيش حياة مستقرة، وطبيعية، والثقة بالنفس ضرورة لمواجهة الحياة والنهوض بالأعباء وتحقيق النجاح المطلوب كما أن تقوية الذات تعين الإنسان علي تحقيق طموحاته وما يصبو إليه من أحلام.

وتعتبر المهارات الحياتية السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة مع انفسهم ومع الاخرين ومع المجتمع بصفة عامة وذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة وتحمل المسئوليات الشخصية والاجتماعية، وفهم النفس والغير وتكون علاقات ايجابية مع الاخرين وتفادى حدوث الازمات والقدرة على التفكير والا ابتكار<sup>(٧٤)</sup>

وعرفت مهارة الثقة بالذات بأنها رؤية ووعي ومسلمة موضوعية للذات. فقد يعاني الفرد في تقديره لذاته ويصاب بما يكن وصفه بمرض الذات تجعل الفرد غير مقبول من الآخرين ويبحث عن الكلام بدون عمل والعدوانية اللفظية<sup>(٧٥)</sup>.

انّ الثقة تكتسب وتتطور مع الفرد، ولم تولد مع إنسان حين ولد، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة وسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات في التعامل والتأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم. وهناك ثلاثة مستويات لتقدير الذات وهي<sup>(٧٦)</sup>:

١- الاشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع: هم الاشخاص الذين يتصفون بالتحدي ويعتبرون انفسهم اشخاص هامين يستحقون الاحترام والتقدير.

٢- الاشخاص ذوي تقدير المنخفض للذات: يعتبرون انفسهم غير هامين ولا يستطيعون فعل اشياء يودون فعلها ويعتبرون ان ما يكون لدي الاخرين افضل منهم.

٣- الاشخاص ذوي تقدير المتوسط للذات: وهم الذين يقعون بين هذين النوعين من الصفات.

وسوف يقوم الباحث من خلال برنامج التدخل المهني من خلال نموذج الحياة بتتمية وتدعيم الثقة بالذات لدى المراهق الكفيف بغرس مجموعة من القيم الاجتماعية والتشجيع، وتقديم المدح والثناء على الافعال الايجابية التي يقوم بها المراهق.

ثانيا: مهارة التفاعل الاجتماعي لدي المراهق الكفيف:

ويعد التفاعل الاجتماعي أمراً حيوياً للفرد والجماعة، إذ يصعب بل يستحيل تصور استمرار الجماعة الاجتماعية بدون تفاعل، فالأفراد والجماعات ترتبط فيما بينها بأساليب متعددة، والمجتمع ككل نسق اجتماعي متكامل، مرتبط في واقع الأمر بشبكة واسعة من العلاقات الاجتماعية المبنية على التفاعل بين أعضائه.

وتعد مهارة التفاعل الاجتماعي الايجابي مهارة ضرورية تساعد الفرد على التكيف مع الوسط الاجتماعية الذي يعيش ضمنه مهما كان بعد هذا الوسط عن البيئة الاولية التي نما فيها ذلك الفرد<sup>(٧٧)</sup>.

وتعرف مهارة التفاعل الاجتماعي بأنها " عملية مشاركة بين الأفراد من خلال مواقف الحياة اليومية ، تفيد في إقامة علاقات مع الآخرين في محيط المجال النفسي<sup>(٧٨)</sup> .

ويقصد أيضا بالتفاعل الاجتماعي التأثيرات المتبادلة التي تحددت بين الأفراد و الجماعات بحيث يؤثر ويتأثر بالآخر، إذ يبدأ كل شخص بفعل اجتماعي يعقبه رد فعل، يصدر عن شخص آخر ويحدث ذلك في محاولة من الأفراد لحل مشاكلهم وفي كفاحهم من أجل الوصول إلى الأهداف<sup>(٧٩)</sup>.

ومهارة التفاعل الاجتماعي هي احدي المهارات التي علي الفرد إتقانها كمهارة اساسية من اجل التعايش مع أفراد المجتمع الذي ينتمي إليه، فالمجتمع يسند عليه ادواراً متعددة ومتباينة قد ينجح أو يفشل بدرجات متفاوتة في أدائها، وذلك حسب عدد من المتغيرات مثل جنس الفرد

ومكانته الاجتماعية، قدراته الذاتية والمهارات الاجتماعية التي يمتلكها، كذلك طبيعة المواقف التي يوجد ضمنها، وتتمثل الأنماط السلوكية التي تدل علي التفاعل داخل الجماعة في ردود الفعل الايجابية، وردود الفعل السلبية<sup>(٨٠)</sup>.

ثالثًا: مهارة الاتصال الفعال لدي المراهق الكفيف:

ان المراهق الكفيف يكتسب صداقة الاخرين بصعوبة، كما ان التفاعل الاجتماعي واكتساب المهارات يتطوران ببطء، وبطبيعة الحال فإن مشكلات الحياه اليومية تزداد صعوبة بصفة خاصة عند فاقدى البصر<sup>(٨١)</sup>.

وقد ذهب الدكتور عصام الموسى إلى أن الاتصال يتم عبر نظام مشترك من الرموز فقال: "الاتصال هو قبل كل شيء عملية نفسية اجتماعية ضرورية للإنسان، وكعلم، يعنى الاتصال بدراسة المعاني بين الأفراد في المجتمع عبر نظام مشترك من الرموز<sup>(٨٢)</sup>."

ومهارات التواصل الاجتماعي هي مجموعة من أفعال أو ردود أفعال تصدر عن أفراد الجماعة في موقف من المواقف الاجتماعية التي تعيشها الجماعة<sup>(٨٣)</sup>

وتمثل الغاية الرئيسية من الاتصال هو تأكيد وصول المعاني أو الرسائل بين بني البشر سواء بالأسلوب المباشر أو الجماهيري، أي أن المطابقة في المعني بين طرفين علي ما بينهما من مسافة كما في الاتصال الجماهيري يعنى فعالية الاتصال وهو ما يميز الاتصال بين الانسان، وهو اي شكل من الاشكال التي يبتكرها الانسان من اجل التواصل مع غيره، ومن ثم فان النشاط الاتصالي هو امتداد للوجود الانساني بمعني اذا غاب الفرد فلا وجود اتصال له<sup>(٨٤)</sup>.

ويعد الاتصال ظاهرة وسلوك إنساني يستخدمه الفرد لتبادل المعلومات والمنفعة لاستمرار حياته فالاتصال عملية اجتماعية هامة لا يمكن ان يعيش بدونها الانسان او المنظمات او المؤسسات على المستوى المجتمعي ككل<sup>(٨٥)</sup>.

وتعتمد مهارات التواصل (الاتصال) على عمليتين رئيسيتين وهما، الاستقبال والارسال ، ويرتبط الاستقبال بالقدرة على "فهم" المعلومات التي يحصل عليها الفرد عن طريق القنوات الحسية (السمع، البصر، الشم، التذوق، اللمس)، كأن يفهم الفرد دلالات ما يسمع من عبارات، مفاهيم، او ما يشاهد من صور ومواقف وأحداث، أو ما يشم من روائح، أما الإرسال فيرتبط بالقدرة على "التعبير" عما يدور بداخل الفرد من احساس ومشاعر وانفعالات واستجابات وذلك باستخدام الكلمات أو الجمل أو العبارات الملائمة والواضحة، وكذلك بالتعبير الحركي أو الوجيه المناسب لطبيعة هذه الانفعالات أو الاستجابات، وعلى الرغم من أن كلا من المبصر والمعاق بصرياً يمران بنفس الخطوات التي يتطلبها تعلم مهارات التواصل، إلا أن هناك فروقاً فيما بينهم تتعلق بدرجة الاتقان لهذه المهارات، وهذا راجع إلى اختلافهما في القنوات الحسية، والخبرات السابقة، والتفاعل الاجتماعي، والحالة النفسية، وطبيعة الخدمات المقدمة للمعاق بصرياً، ودرجة الذكاء (كالقدرة على التذكر وإدراك العلاقات والتمييز والإدراك والفهم)<sup>(٨٦)</sup>.

ونظراً لغياب حاسة البصر بالنسبة للمراهق الكفيف، فإنه في حاجة إلى تدريبات خاصة تهدف إلى تنشيط الحواس السليمة المتبقية، حتى يتمكن من اكتساب مهارات التواصل وتعلمها بفاعلية وإتقان.

ويمكن تقسيم المهارات التواصلية الواجب تنميتها لدى المراهق الكفيف إلى<sup>(٨٧)</sup>:

١. مهارات التواصل اللفظية: وهي التي تخص الجانب اللفظي من اللغة، وتشمل:

- تواصل لفظي مكتوب.

- تواصل لفظي شفهي.

٢. مهارات التواصل غير اللفظية: وتتضمن:



- تعبيرات الوجه باستخدام اللمس.

- لغة الوقت.

- حركات الجسم

- لغة المكان والحركة.

- لغة الصوت.

٣. مهارات الاستماع: وتتضمن الانتباه، الفهم، التقييم.

٤. مهارات التوجه: وهى استخدام الحواس بشكل فعال فى تحديد موضع الأشياء وعلاقتها ببعضها.

٥. مهارات الحركة: وهى المهارات الحركية اللازمة للتنقل بأمان فى البيئة.

وأهم أساليب التواصل التى يستخدمها المراهق الكفيف<sup>(٨٨)</sup>:

▪ طريقة برايل: تعتبر الطريقة التى ابتكرها أحد المكفوفين الفرنسيين وهو لويس برايل وهى وسيلة التواصل الرئيسة للمكفوفين على مستوى العالم، وتعد وسيلة للقراءة والكتابة على حد سواء، إذا يتم تمثيل الحروف من خلالها بنقاط بارزة، بحيث يتم تمثيل كل حرف باستعمال نقطة أو أكثر.

▪ الأوبتاكون: وهو أداة إلكترونية تقوم بتحويل الكلمة المطبوعة إلى بديل لمسى، وهو عبارة عن كاميرا صغيرة تعمل بالليزر يمدّها المعاق بصرياً على الكتابة العادية فتنقلها إلى الجهاز المتصل بها الذى يحولها بدوره إلى ذبذبات كهربائية خفيفة، ويقوم المعاق بصرياً بوضع أصابعه داخل فتحة خاصة بالجهاز تسمى المجس كى يلمس تلك الذبذبات ويقراها بالتالى ومن ثم يمكنه أن يحافظ على خصوصياته،

ولكن يؤخذ على هذا الجهاز أنه باهظ الثمن، كما أن سرعته في القراءة تقل إلى خمس سرعة القراءة بطريقة برايل.

▪ الآلة الكاتبة: حيث تعد وسيلة من أساليب التواصل بالنسبة لهم، خاصة ضعاف البصر حيث يتم التدريب عليها في الكتابة، على أن تكون ذات خط كبير حتى يتمكنوا من قراءة ومراجعة ما يكتب بواسطتها.

▪ الكتابة اليدوية العادية: يستخدم ضعيف البصر قلاماً ذا خط اسود غامق كبير وورقاً ذا لون برتقال أو أصفر فاتح وتكون سطوره واضحة ومتباعدة، أما المكفوفون فيتم تعليمهم الكتابة اليدوية بتدريبهم كي يتعرفوا على الكلمات والحرف العندية البارزة، وإدراك اتجاهاتها، ثم كتابتها على الورق باستخدام القلم، وإن ظلت هناك بعض المشاكل التي تواجههم كتثقيط الحروف والمسافة بين الكلمات والأسطر، ولكن يتغلب على ذلك باستخدام مرشد الكتابة (جهاز) للتغلب على هذه المشكلات.

▪ أجهزة التسجيل: وتعد أجهزة التسجيل وسيلة هامة للمعاقين بصرياً حيث يتمكنون بموجبها من تسجيل الدروس، وتشغيلها مره أخرى وقتما شاءوا وأينما شاءوا حتى يدركوا جيداً المادة المسجلة عليها.

▪ جهاز الفرسابرايل: وهو جهاز صغير يبلغ طوله ٣٠سم، وعرضه ٢٠سم، وارتفاعه ١٠سم، ووزنه ٤ كيلوجرامات، ويعمل بطريقة مشابهة لعلم الكمبيوتر، حيث يتم تخزين المعلومات على شريط بطريقة برايل، ويمكن توصيله بطابعة لتحويل النص المكتوب بطريقة برايل إلى الكتابة العادية، أو توصيله بآلة برايل الطابعة كي يخرج النص بطريقة برايل، او توصيله بجهاز كمبيوتر لتحويل الكلمات العادية إلى طريقه برايل.

▪ الكمبيوتر Computer: وهو عبارة عن كمبيوتر ناطق يستخدم طريقة برايل، حيث يقوم المعاق بصرياً بإدخال نص مكتوب إلى الكمبيوتر مكتوب بطريقة برايل- لوحة المفاتيح معدة بطريقة برايل - فتحدث بالتالي تغذية راجعة عبارة عن نطق تلك الكلمات من خلال الكمبيوتر.

رابعاً: مهارة حل المشكلة لدي المراهق الكفيف:

إن أسلوب حل المشكلة يمثل نشاطاً يمارسه كل إنسان طوال يومه، وهو بصورة عامة سلوك يحتاجه كل شخص عندما يكون أمامه هدف يسعى إلى تحقيقه ولكن توجد بعض العقبات التي تحول دونها أو تكون عقبة أمام تحقيقه.

ولما كانت المشكلة موقف يستعصى على الفرد حله، لأن معلوماته الحالية لا تمكنه من الوصول إلى الهدف، لذا كان من الصعب على أي فرد أن يصل إلى الحل ما لم يعمل أولاً على تحليل الموقف قبل أن يبدأ في العمل، وحل المشكلة هو عملية تفكير مركبة يستخدم الفرد فيها ما لديه من معارف سابقة ومهارات من أجل القيام بمهمة غير مألوفة، أو معالجة موقف جديد أو تحقيق هدف لا يوجد حل جاهز لتحقيقه<sup>(٨٩)</sup>.

وأسلوب حل المشكلات تفكير موجه نحو الاكتشاف، مع القيام بنوعين من النشاط العقلي هما: التوصل إلى استجابات محددة وصياغتها، واختيار الاستجابات الملائمة، مع فحص الاستجابات الضرورية لحل هذه المشكلات<sup>(٩٠)</sup>.

وقدمت صفاء الأعرس أسلوباً لحل المشكلات يطلق عليه الحل الإبداعي للمشكلات يشمل ست خطوات محددة من خلال ثلاثة مكونات وهي<sup>(٩١)</sup>:

المكون الأول: فهم المشكلة: ويقصد به التوصل لنقطة يركز فيها الفرد جهد حل المشكلة، ويتكون من ثلاث خطوات فرعية هي: المشكلة العامة أو المشكلة قبل التحديد والهدف

الأساسي فيها تحديد واختيار هدف عام أو نقطة بداية توجه جهديك وتفكيرك، وجمع البيانات، والهدف هنا هو الحصول على أكبر قدر من البيانات التي تساعد على توضيح وتحديد المشكلة العامة، والإحساس بالمشكلات وتحديدها والهدف هنا التوصل لتحديد مشكلة تثير لدى الفرد الرغبة في حلها، فتضع صياغات متعددة لمشكلات متعددة ثم تختار صياغة محددة بوضوح ودقة تدفعنا لتوليد الأفكار والحلول المتعددة.

المكون الثاني: توليد الأفكار: ويتضمن هذا المكون هدف واحد ونشاط واحد هو توليد الأفكار وتستخدم هذه الخطوة حين تحتاج إلى آراء وأفكار متعددة، متنوعة جديدة وغير مألوفة لكي تحل مشكلة قد سبق لك تحديدها أو تواجه تحدياً وتريد التغلب على عقبة.

المكون الثالث: التخطيط للعمل ( للتنفيذ ): والهدف منه ترجمة الأفكار الهامة الواعدة إلى إجراءات مفيدة مقبولة وقابلة للتنفيذ، ويتكون من خطوتين: إيجاد الحلول وتضمن تمحيص الأفكار الواعدة وتناولها بالتحليل، التدقيق، التحسين والتحديد أي الانتقال بين عدد كبير من الأفكار لعدد أقل بالاختيار وأحياناً أخرى يكون التركيز على وضع محكات وتطبيقها على الأفكار المطروحة والتوصل للحل يتيح لنا الفرصة لفحص الأفكار الواعدة وتدعيمها، وقبول الخطة والقبول هنا يفيد تقبل الحلول التي توصلت لها، ودراسة إمكانية نجاحها في الواقع، وهذه المرحلة أهم ما فيها الالتزام والحصول على التأييد وتجنب المقاومة.

ويواجه المراهق الكفيف العديد من المشكلات التي يحتاج الي حلها لمواصلة حياته بشكل طبيعي، ولذا سيقوم الباحث من خلال برنامج التدخل المهني بتقديم مجموعة من الإجراءات التي ستساعد المراهق الكفيف على القدرة لحل مشكلاته ومنها:

- وضع الطلاب أمام موقف جديد يتطلب أن يفكروا في طرق مختلفة وخيارات متعددة للحلول وأن يتخذوا القرارات المناسبة وأن يجربوا الحل المختار ويقوموا نتائجهم.

- الاهتمام بمهارات ما وراء المعرفة مثل إكساب الطلاب مهارة متى وأين وكيف يستخدم استراتيجيات معينة دون أخرى.
- إثارة الدافعية لدى الطلاب وتحفيزهم على الاستجابة لمثل هذه المواقف من خلال استخدام أساليب التعزيز المختلفة.
- تشجيع العمل الجماعي التعاوني بين الطلاب من خلال مجموعات تعلم صغيرة، وتزويد كل مجموعة بمشكلة معينة للعمل على حلها، ومناقشة هذا الحل مع المجموعات الأخرى.
- مساعدة الطلاب على الربط بين المعلومات الجديدة والخبرات السابقة.
- تزويد الطلاب بالنصائح والإرشادات والتغذية الراجعة الفورية ( خلال مراحل حل المشكلة ) .

## المراجع

- (١) محمد علي عماره: برامج علاجية لتخفيض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين، (المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ٢٠٠٨)، ص ٤١٩
- (٢) عادل محمود الرفاعي: مشكلات المراهقة واساليب العلاج التحصيلية - السلوكية - الاسرية- النفسية، (القاهرة، كنوز للنشر والتوزيع، ٢٠١٤)، ص ١١.
- (٣) نفيسه فوزى عمر عيسوى: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بمعنى الحياه وبعض سمات الشخصية لدى المراهقين المكفوفين بصريا" دراسة سيكومترية كLINIكية"، رسالة ماجستير غير منشورة، (معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، ٢٠١٢).
- (٤) إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي: موسوعة مصطلحات نوي الاحتياجات الخاصة (اجتماعية- إعلامية- تربوية- طبية- نفسية) عربي- إنجليزي، (الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب، ٢٠٠٥)، ص ٢٦٣.
- (٥) إيمان فؤاد الكاشف: حق الأطفال مقيمي المستشفيات في الرعاية المتكاملة، (بحث منشور في المؤتمر العلمي الثالث لمركز رعاية وتنمية الطفولة، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦)، ص ٤٩٦
- (٦) ماهر أبو المعاطي على: الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية في المجال الطبي ورعاية المعاقين، (القاهرة، مكتبة زهراء الشرق، ٢٠٠٣)، ص ١٠١
- (٧) نورهان منير حسن: استخدام نموذج التركيز على المهام في خدمة الفرد لتنمية المهارات الاجتماعية للمكفوفين، (بحث منشور المؤتمر العلمي الرابع عشر، جامعة حلوان، كلية الخدمة الاجتماعية، ٢٠٠١)، ص ١٩٦.
- (٨) حسان فتحى أبو جبارة : المراهقة كيف نجتازها بنجاح، (دورية الوعي الإسلامي، العدد ٥٠٢، الكويت، جمادي الآخرة ١٤٢٨هـ، يونيه ٢٠٠٧)، ص ٧٨.
- (9) Andrew Malekoff, Group Work with adolescents, principles and practice, (New Yourk, Adivision of Guilford publication inc.1997),p.4
- (١٠) محمد بيومي حسن، وسميرة محمد سند: دراسات معاصرة في سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ( القاهرة، مكتبة زهراء الشرق، ٢٠٠٠)، ص ١٠٨
- (١١) أحمد شفيق السكرى: قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية، (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ٢٠٠٠)، ص ٢٠.
- (١٢) عبد المنصف حسن على رشوان: ممارسة العلاج العاطفي الانفعالي السلوكي في خدمة الفرد لمواجهة المظاهر السلوكية اللاتوافقية لدى الطالبات المراهقات من ابناء المطلقات، (بحث منشور في المؤتمر التاسع عشر، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ٢٠٠٦)، ص ١٨٠٥.

(١٣) منى صبحى الحديدي: مقدمة في الإعاقة البصرية، (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩)، ص ٤١.

(١٤) عادل عبدالله محمد، الإعاقات الحسية: مرجع سبق ذكره، ص ٦٢.

(١٥) للاستزادة انظر:

ابوالحسن عبدالموجود ابراهيم: العمل مع الشباب " نظرية تحليلية تكاملية، (الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، ٢٠١٦)، ص ٥٦.

- رمضان محمد القذافي: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، (الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، ٢٠٠٠)، ص ٣٤٨.

- علاء الدين كفاي: سيكولوجية المراهق، (الإسكندرية، الفتح للطباعة والنشر، ٢٠١٠)، ص ١٥٥.

(١٦) اكليركى هانى نادى توزى: متحدو الإعاقة، (القاهرة، دار الكتب والوثائق القومية ٢٠١٠)، ص ٩٢.

(١٧) عبدالرحمن ابراهيم حسين، تربية المكفوفين وتعليمهم، (القاهرة، عالم الكتب، ٢٠٠٣)، ص ٣٩ - ٤١.

(١٨) ماهر ابوالمعاطى على: الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية في المجال الطبي ورعاية المعاقين، (القاهرة، مكتبة زهراء الشرق، ٢٠٠٥)، ص ٧٠.

(١٩) راوية هلال احمد: حاجات المراهقين الثقافية والإعلامية، (الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب، ٢٠٠٦)، ص ٤٤.

(٢٠) كلثم جبر الكوارى، صلاح سلطان المناعى: رعاية الشباب في المجتمع العربي " اسس وتطبيقات"، (الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، ٢٠١٣)، ص ١١١.

(٢١) ساميه محمد فهمي: المشكلات الاجتماعية من منظور الممارسة في الرعاية والخدمة الاجتماعية، (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ٢٠٠٣)، ص ١٤٥.

(٢٢) حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ٦، (القاهرة، عالم الكتب، ٢٠٠٥)، ص ٢٩٦.

(٢٣) هدى محمد قناوى: الطفل تنشئته وحاجاته، (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٨)، ص ١٢٥.

(٢٤) مدحت محمد أبو لنصر: الإعاقة والمعاق رؤية حديثة، (القاهرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر، ٢٠٠٩)، ص ص ٩١.٩٠.

(٢٥) نظيمة أحمد محمود سرحان وآخرون: مقدمة في الخدمة الاجتماعية المعاصرة، ( القاهرة، مركز نشر وتوزيع الكتاب الجامعي، جامعة حلوان، ٢٠٠٥)، ص ص ٣٨٣ : ٣٨٤ .

- (٢٦) فايز الصمدي وآخرون: الإدراك الصحي والشعور بالفاعلية الصحية لدي المراهقين في المناطق المحرومة في الأردن، (بحث منشور، مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الإنسانية العدد ١٧ الجزء الثاني، الرياض، ٢٠٠٩)، ص ٢٧٢
- (27) Salama Halal and others : Self- reported adolescents health , (USA , Mediterranean health journal volume 7 , Nos 4/5 , July – September , 2001), p:p 617 : 624.
- (٢٨) بلحاج فروجه: التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية لدي المراهق المتمدرس بالتعليم الثانوي، (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجماهيرية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، ٢٠١١)، ص ١٦٧
- (٢٩) خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، (الإسكندرية، مركز توزيع الإسكندرية للكتاب، ٢٠٠٣)، ص ٤٠٦.
- (٣٠) محذب رزيقه : الصراع النفسي والاجتماعي للمراهق المتمدرس وعلاقته بظهور الفلق "دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو، (رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، ٢٠١١)، ص ص ١٢٠ : ١٢١
- (٣١) أمزيان زبيدة: علاقة تقدير الذات للمراهق مشكلاته وحاجاته الإرشادية، دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس، (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر باتنة، جمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، ٢٠٠٧)، ص ٥٧
- (٣٢) مدحت ابوالنصر: الإعاقة الحسية، "المفهوم والأنواع وبرامج الرعاية"، (القاهرة، مجموعة النيل العربية، ٢٠٠٥)، ص ١٠٧.
- (٣٣) حسام محمد على الخولي: العلاقة بين التدخل المهني للأخصائي الاجتماعي والتوافق الشخصي والاجتماعي للطفل الكفيف (رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ٢٠٠٠)، ص ٤٥.
- (٣٤) عبد الرحمن عبد الرحيم الخطيب: الخدمة الاجتماعية المتكاملة في مجال الإعاقة، ( القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠٦)، ص ص ٨٢ - ٨٥ .
- (٣٥) حسام محمد على الخولي: العلاقة بين التدخل المهني للأخصائي الاجتماعي والتوافق الشخصي والاجتماعي للطفل الكفيف، مرجع سبق ذكره، ص ٤٧.
- (٣٦) عادل محمود مصطفى: استخدام مدخل العلاج الجماعي في طريقة العمل مع الجماعات وتحقيق التوافق الاجتماعي للطفل الكفيف، (بحث منشور بالمؤتمر العلمي السابع عشر، طموحات الخدمة الاجتماعية وقضايا التحديث، المجلد ٣، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ٢٠٠٤)، ص ١٢٣٢.



(37) Gillinson, S., Lownsborough, H., & Thomas, G, Survival skills final: using life skills to tackle social exclusion, United Kingdom: Demos & Crisis.2004

(٣٨) سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم: المهارات الحياتية ضرورة حتمية في عصر المعلوماتية (رؤية سيكوتربوية)، (القاهرة، الدار الهندسية، ٢٠١٠)، ص ص ٢٤، ٢٥.

(39) UNESCO. Life skills in the non-formal education: a review. New Delhi: UNESCO. Retrieved Nov14, 2001 from [http://www.ibe.unesco.org/AIDS/doc/Life\\_skills\\_in\\_non-formal\\_education.2001](http://www.ibe.unesco.org/AIDS/doc/Life_skills_in_non-formal_education.2001), PDF, pp 51-52.

(40) World Health Organization.. Skills for health: skills-based health education including life skills. WHO.2002

(41) Singh, M.. Understanding life skills. Hamburg: UNESCO Institute for Education. Retrieved Oct8, 2004 from <http://portal.unesco.org/.../32f065862b89709d9c0575839f1d959c> Understanding+ life+skills.doc, p. 5.

(٤٢) العربي محمد زيد: فاعلية برنامج لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين عقلياً باستخدام جداول النشاط المصورة وأثره في خفض السلوك الانسحابي لديهم، (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٣).

(43) UNESCO, EFA National report from 2001 to 2005. Bangladesh: UNESCO, 2007,p. 122

(٤٤) خديجة أحمد السيد بخيت: فعالية الدراسة الجامعية في تنمية بعض المهارات الحياتية، (بحث منشور المؤتمر السنوي السابع لمركز تطوير التعليم الجامعي، جامعة عين شمس، ٢٠٠٠)، ص ١٦٦.

(٤٥) أماني عبد الوهاب منتصر: فعالية برنامج الاقتصاد المنزلي لتنمية المهارات الحياتية للمرأة فيما بعد محو الأمية، (رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٠٠١)، ص ١٦.

(٤٦) سيد صبحي بحوث ودراسات في رعاية وتأهيل الكفيف، (القاهرة: المركز النموذجي لرعاية وتوجيه المكفوفين، ٢٠٠٢)، ص ١٦

(٤٧) منى أمين عبد العزيز: برنامج لتنمية المهارات الحياتية الأسرية للفتيات المقيمات بالمؤسسات الإيوائية، (رسالة ماجستير غير منشورة، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة، ٢٠٠٦)، ص ٥.

(٤٨) السيد حسن البساطي السيد جاب الله: التدخل المهني لنموذج الحياة من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية وتنمية المهارات الحياتية للمرأة المعيلة، (بحث منشور، المؤتمر العلمي الخامس والعشرون، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ٢٠١٢)، ص ٣٢٧٧.

- (49), Shiksha Kendra: Central Board of Secondary Education: Life Skill Education community centre, India, 2012, P4 .[www.cbse.nic.in](http://www.cbse.nic.in)
- (50) Veneta A. Bastian and ather, Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities ,journal of psychology,2005 ,vol 15 ,no 2 ,pp15-27

(٥١) احمد حسين عبد المعطي، دعاء محمد مصطفى: المهارات الحياتية، ( القاهرة، دار السحاب

٢٠٠٥)، ص ٣٣،

- (52) katherine, Kquigley . " the effects of life skills instruction on the personal-social skills scores of rural high school student To mental retardation ."Degree doctor of education Liberty University ،The Faculty of the School of Education, Liberty University, 2007, 104 p

(٥٣) فيليب أسكاوس وآخرون: تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب التعليم الثانوي في إطار مناهج

المستقبل، (القاهرة: المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، ٢٠٠٥)، ص ٤٣.

(٥٤) عبد الرازق مختار محمود: فعالية وحدة مقترحة في أناشيد وأغاني الأطفال لإثراء بعض المهارات الحياتية اللازمة لهم، (بحث منشور في مجلة الثقافة والتنمية، العدد ١٣، السنة السادسة، سوهاج، جمعية الثقافة من أجل التنمية، ٢٠٠٥)، ص ص ١٣٧ - ١٧٧

(٥٥) أحمد جابر السيد: استخدام برنامج قائم على نموذج التعلم البنائي الاجتماعي وأثره في التحصيل

الدراسي وتنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، ( بحث منشور الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، العدد ٧٣، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٠٠١)، ص ١٥.

(٥٦) حسام مازن: التربية العلمية وأبعاد التنمية التكنولوجية والمهارات الحياتية والثقافة العلمية اللازمة للمواطن العربي، القاهرة، (بحث منشور المؤتمر العلمي السادس " التربية العلمية وثقافة المجتمع"، الجمعية المصرية للتربية العلمية، المجلد الأول، يوليو، جامعة عين شمس، ٢٠٠٢)، ص: ٢٨ : ٣١

(٥٧) رضا مسعود: فعالية استخدام استراتيجية التعلم التعاوني في تدريس الدراسات الاجتماعية على تنمية المهارات الحياتية والتحصيل والاتجاه نحو المادة لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي، (بحث منشور، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد ٨، القاهرة، ٢٠٠٢).

(٥٨) فاطمة مصطفى عبد الفتاح: فعالية مواقف تعليمية مقترحة في تنمية بعض المهارات الحياتية لطفل ما قبل المدرسة، (رسالة ماجستير، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ٢٠٠١).

(٥٩) عبد الرحمن النقيب: مناهج التربية الدينية والإعداد للحياة المعاصرة، المؤتمر العلمي الخامس عشر "مناهج التعليم والإعداد للحياة المعاصرة"، (بحث منشور الجمعية المصرية للتربية العلمية، المجلد الأول، يوليو، جامعة عين شمس، ٢٠٠٣).

- (60) Bailey, D. and Wolery, M. Assessing infants and preschoolers with handicaps. Columbus, Merrill Publishing Company.1989

(٦١) تغريد عمران، وآخرون: المهارات الحياتية، (القاهرة، مكتبة زهراء الشرق، ٢٠٠١)، ص ٥١.  
(62) WHO (World Health Organization)

(٦٣) تغريد عمران، وآخرون: المهارات الحياتية، مرجع سبق ذكره، ص ٥١

(٦٤) ربيع شكري سلامه عبدالحافظ: المهارات الحياتية لتفاعل الطفل التوحيدي، ط١، (الاسكندرية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، ٢٠١٨)، ص ٤٣.

(٦٥) محمد خليل، خالد الباز: مرجع سبق ذكره، ص ٦٨.

(66) UNDP: Report united notion , N.Y,U.N.2007.p.7

(٦٧) هدى سعد الدين: المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومدى اكتساب الطلبة لها، (رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، ٢٠٠٧).

(٦٨) فتحية اللولو: المهارات الحياتية المتضمنة في محتوى المناهج الفلسطينية للصفين الأول والثاني الأساسيين، (بحث منشور المؤتمر التربوي الثاني "الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، ٢٠٠٥)، ص ١٠.

(٦٩) فايز محمد فارس أبو حجر: أثر برنامج تدريبي مقترح في ضوء المهارات الحياتية علي الفاعلية التدريسية لدي معلمي العلوم والصحة في المرحلة الأساسية الدنيا، (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٠٠٣).

(٧٠) سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم: المهارات الحياتية ضرورة حتمية في عصر المعلوماتية (رؤية سيكوتربوية)، مرجع سبق ذكره، ص ٢٣.

(٧١) خديجة أحمد السيد بخيت: مرجع سبق ذكره، ص ١١٢.

(72) World Health Organization

(73) UNDP: Report united notion , N.Y,U.N.2007.p.7

(٧٤) سهير محمد سلامه شاش: تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية لذوى الاحتياجات الخاصة، ط١، (القاهرة، مكتبة زهراء الشرق، ٢٠١٥)، ص ١١٥.

(٧٥) عبد الوهاب كامل: المكونات العاملة لتقدير الذات، (القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٩٣)، ص: ٣٥.

(٧٦) رشيدة عبدالرؤوف رمضان: أفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء، (القاهرة، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠)، ص: ٧٨.

(77) Van Der Zee, Karenl K.I.van.& others: The Relationship of emotional intelligence with academic intelligence and big five, European Journal of Personality ;Mar/2002 apr, vol.p103,23,9 chart..

- (٧٨) عادل عبدالله محمد: مقياس التفاعلات الاجتماعية للأطفال خارج المنزل، (القاهرة، دار الرشاد، ٢٠٠٣)، ص ٥.
- (٧٩) حسين عبد الحميد احمد رشوان، العلاقات الاجتماعية في القوات المسلحة، ط ٢، (الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، ٢٠٠٤)، ص ٨٨
- (٨٠) عادل عبدالله محمد: مقياس التفاعلات الاجتماعية للأطفال خارج المنزل، مرجع سبق ذكره، ص ٦.
- (٨١) طارق كمال: تأهيل ورعاية المعوقين " سمعيا- بصريا"، (الاسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة، ٢٠١٥)، ص ١١٢
- (٨٢) عصام سليمان موسى: المدخل في الاتصال الجماهيري، ( الاردن، اريد، مكتبة الكتاني، ٢٠٠٩)، ص ٤٦.
- (٨٣) مريم وسليم، إلهام الشعراي : الشامل في المدخل إلى علم النفس، (دار النهضة العربية، بيروت لبنان، ٢٠٠٦) ص ٢٩٥.
- (٨٤) امال سعد متولي: مبادئ الاتصال بالجماهير ونظرياته، (طنطا، دار ومكتبة الاسراء للطبع والنشر والتوزيع، ٢٠٠٧)، ص: ص ١٠٧ : ١٢١.
- (٨٥) عصام عبدالرازق فتح الباب: نظريات الممارسة المهنية في الخدمة الاجتماعية، (الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، ٢٠١٨)، ص ٤١.
- (٨٦) كمال سالم سيسالم: الدماغ وقصور الانتباه والحركة المفرطة، ( القاهرة، مكتبة الفلاح، ٢٠١٠)، ص ١٠٩.
- (٨٧) عبدالرحمن ابراهيم حسين: تربية المكفوفين وتعليمهم، (القاهرة ، عالم الكتب، ٢٠٠٣)، ص ص ٢٥٩ : ٢٦٠.
- (٨٨) عادل عبدالله محمد: الإعاقات الحسية: (القاهرة، دار الرشاد، ٢٠٠٤)، ص ١٣٥ - ١٣٨.
- (٨٩) صالح محمد أبو جادو: علم النفس التربوي، ط ٢، (عمان ، دار المسيرة للنشر، ٢٠٠٠)، ص ٤٧٥.
- (٩٠) روبرت سولسو: علم النفس المعرفي، ترجمة محمد نجيب الصبوة، وآخرون، (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٠)، ص ٧١٢.
- (٩١) صفاء يوسف الأعسر: في التربية السيكولوجية - الإبداع في حل المشكلات، (القاهرة ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٠)، ص ٣٩.