

Personal Skills

مهارات الحياتية والعمل

اعداد الدكتورة: غدير مازن قطيشات / مركز الابتكار والابداع وريادة الاعمال



جامعة البلقاء التطبيقية
مركز الابتكار والابداع وريادة الاعمال



فصل تمهيدي

مع التقدم السريع في مختلف جوانب الحياة، أصبح من الضروري اكتساب المهارات الحياتية التي تمكن الأفراد من التفاعل الإيجابي والتكيف مع متطلبات الحياة اليومية. إذ تعد المهارات الحياتية جزءًا أساسيًا من عملية تطوير الفرد وتمكينه من التكيف مع التغيرات المستمرة التي يشهدها هذا العصر. إن مركز الابتكار والإبداع وريادة الأعمال في جامعة البلقاء التطبيقية يُدرك تمامًا أهمية هذه المهارات في تنمية شخصية الفرد وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، لذلك يهدف المركز إلى تزويد المشاركين بفرص تعلم وتطوير المهارات التي تساهم في بناء قدراتهم على التفاعل الفعال مع المجتمع.

تغطي المهارات الحياتية مجموعة واسعة من المجالات التي تشمل المهارات الشخصية، الاجتماعية، المعرفية، والصحية. حيث تساعد المهارات الشخصية مثل إدارة الوقت واتخاذ القرارات على تحسين الأداء اليومي، بينما تساهم المهارات الاجتماعية في تعزيز القدرة على التفاعل والتواصل الفعال مع الآخرين. أما المهارات المعرفية فتربط بتطوير التفكير الإبداعي وحل المشكلات، في حين تركز المهارات الصحية على الحفاظ على صحة الفرد الجسدية والنفسية.

من خلال البرامج والأنشطة التي ينظمها المركز، يتمكن المشاركون من اكتساب هذه المهارات وتطبيقها في حياتهم المهنية والشخصية، مما يساهم في تحسين قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة بشكل إيجابي وفعال.

شهد العصر الحالي تسارعًا في التغيرات التي فرضت تحديات نفسية واجتماعية متعددة على الأفراد، حيث أصبحت المشكلات والصراعات النفسية تؤثر بشكل كبير على قدرة الفرد على التواصل مع نفسه ومع الآخرين. وقد أدت هذه التحديات إلى صراعات داخلية بين مكونات الخير والشر، بالإضافة إلى تصاعد الحروب والفساد وتنوع الأمراض الجسدية والنفسية. في ظل هذه الظروف، يصبح من الضروري أن يمتلك الفرد الكفاءة اللازمة لمواجهة هذه التحديات، والعمل على تعزيز شخصيته لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وبالتالي الوصول إلى أعلى مستويات من الصحة النفسية والسعادة.

إن الإنسان لا يعيش في عزلة عن المجتمع المحيط به من أفراد عائلته وأصدقائه وزملائه، كما أنه لا يستطيع الارتقاء دون تفاعل مع مختلف الجهات المجتمعية. وبالتالي، فإن قدرة الفرد على التكيف والتفاعل مع مجتمعه هي أمر حيوي لا يتأتى إلا من خلال امتلاكه المهارات الحياتية التي تساعده على التواصل الفعال مع الآخرين في جميع مجالات الحياة.

تعمل المهارات الحياتية على تمكين الأفراد من التكيف مع أنفسهم ومع البيئة المحيطة بهم. تركز هذه المهارات على تحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، مثل فهم الذات والآخرين، والتعامل مع المشاعر، وتطوير المهارات المنزلية والصحية، إضافة إلى تعزيز القدرة على التفاعل الاجتماعي الفعال. كما تشمل المهارات القدرة على التفكير الابتكاري وحل المشكلات، مما يساعد الفرد على تحديد أهدافه وتحقيقها، مع تفادي الأزمات ومواجهة التحديات التي قد تعترض طريقه.

أهمية اكتساب المهارات الحياتية تكمن في كون الإنسان كائنًا اجتماعيًا بطبيعته، كما أشار ابن خلدون، حيث يعتمد على تواصله مع الآخرين لتحقيق الراحة والسعادة في حياته. ومن خلال اكتساب هذه المهارات، يستطيع الفرد أن يعزز شعوره بالاحترام والتقدير من المجتمع الذي ينتمي إليه، ويؤدي مسؤولياته بنجاح.



(المهارة)

تُعرّف المهارة وفقًا لزيتون (1996) بأنها قدرة الفرد على أداء مهمة ما بإتقان وجودة عالية، وبأقل جهد ممكن وفي أقصر وقت، مما يعني أداء العمل بسرعة وكفاءة. من ناحية أخرى، تُعتبر المهارة استعدادًا فطريًا ينمو ويُصقل من خلال التعلم والتدريب المستمر، حتى يصبح الفرد قادرًا على تنفيذ الأعمال بشكل سليم. المهارة هي أيضًا قدرة الشخص على أداء أي عمل بسرعة ودقة وكفاءة، مع استثمار أقل للجهد، وهي نتيجة لتعلم مستمر وتجارب حياتية سابقة.

(المهارات الحياتية)

تعد المهارات الحياتية من أهم العناصر التي يحتاجها الأفراد للتكيف مع أنفسهم ومع البيئة المحيطة بهم، فهي ضرورية لضمان التفاعل الفعال مع مواقف الحياة المختلفة وحل المشكلات اليومية التي قد يواجهونها. تختلف تعريفات المهارات الحياتية حسب منظور الباحثين:

1. جونز (1991): يُعرف المهارات الحياتية بأنها عمليات مرنة، حيث تتطلب تتابعات فعالة من الاختيارات التي تؤدي إلى صحة عقلية جيدة. الأشخاص الذين لا يمتلكون هذه المهارات قد يواجهون

صعوبة في تلبية احتياجاتهم الأساسية مقارنة بأولئك الذين يمتلكونها. المهارات الحياتية تتضمن ثلاثة أبعاد: الاتجاه، المعرفة، والمهارة.

2. هيجنر (1992): يُعرّف المهارات الحياتية على أنها مجموعة من المهارات المرتبطة بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، والتي تشمل المعارف، القيم، والاتجاهات. يتم اكتساب هذه المهارات بشكل مقصود ومنظم من خلال الأنشطة والتطبيقات العملية. تهدف هذه المهارات إلى بناء شخصية الفرد بما يُمكنه من تحمل المسؤولية والتفاعل بنجاح مع متطلبات الحياة اليومية.

3. باستن وفينينا (2005): يُعرّف المهارات الحياتية على أنها مجموعة من الأعمال والأنشطة التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية، والتي تتضمن التفاعل مع الأشخاص، المعدات، والمؤسسات. هذه التفاعلات تتطلب أن يمتلك الفرد القدرة على التعامل معها بفعالية وكفاءة.

مفهوم المهارة:

تُعرّف المهارة بأنها القدرة على أداء مهام معينة بكفاءة، حيث يتم العمل بإتقان وجودة، وفي وقت أقل وجهد أقل. وتتمثل المهارة في استعداد فطري ينمو من خلال التعلم والتدريب المستمر، مما يسمح للفرد بالقيام بالمهام بشكل صحيح وفعال.

مفهوم المهارات الحياتية:

المهارات الحياتية هي مجموعة من القدرات التي تساعد الأفراد على التفاعل بفعالية مع بيئتهم، سواء كانت بيئة شخصية أو اجتماعية. وتتيح هذه المهارات للفرد حل مشكلاته اليومية، اتخاذ قرارات واعية، والتفاعل مع الآخرين بطريقة مثمرة. تشمل المهارات الحياتية:

1. القدرة على حل المشكلات (سواء كانت شخصية أو اجتماعية).

2. التفاعل مع التحديات اليومية.

3. إجراء تعديلات وتحسينات في أسلوب الحياة.

تُقاس قوة المهارات الحياتية من خلال قدرة الفرد على اتخاذ اختيارات جيدة وواعية في مواقف الحياة المختلفة.

تصنيف المهارات الحياتية:

تختلف تصنيفات المهارات الحياتية بناءً على احتياجات الأفراد وتطلعاتهم، وأيضًا استنادًا إلى الأبحاث المتخصصة حول المهارات المطلوبة للحياة اليومية. يمكن تصنيف المهارات الحياتية بناءً على نماذج عدة، ومنها:

أولاً : تصنيف منظمة اليونيسيف:

- مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص
- التواصل اللفظي وغير اللفظي.
- الإصغاء الجيد.
- التعبير عن المشاعر.
- إبداء الملاحظات.
- مهارات التفاوض والرفض.
- مهارات التقمص العاطفي (التعاطف مع الآخرين وفهم مشاعرهم).
- مهارات التعاون والعمل الجماعي.
- مهارات الإقناع والتحفيز وصنع القرار.
- مهارات جمع البيانات والمعلومات.
- مهارات تقدير الذات والوعي الذاتي لتحديد الأهداف.
- مهارات إدارة المشاعر والتعامل مع الضغوط.

ثانياً : تصنيف منظمة الصحة العالمية:

- مهارة اتخاذ القرار.
- مهارة حل المشكلات.
- مهارة التفكير الإبداعي.
- مهارة التفكير النقدي.
- مهارة الاتصال الفعال.
- مهارة الوعي بالذات.
- مهارة التعايش مع الانفعالات.
- مهارة التعايش مع الضغوط.

بشكل عام، تُصنف المهارات الحياتية إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

- المهارات الشخصية: مثل إدارة الوقت، وتقدير الذات.
- المهارات الاجتماعية: مثل التواصل الفعال، والقدرة على العمل الجماعي.
- المهارات المعرفية: مثل التفكير النقدي وحل المشكلات.

أهداف تعلم المهارات الحياتية:

1. تنمية الثقافة لدى الأفراد: تعلم المهارات الحياتية يعزز القدرة على التكيف مع المتغيرات المستمرة في الحياة.
2. تمكين الأفراد من حل المشكلات الحياتية: يُسهم في معالجة التحديات التي تواجه الأفراد في حياتهم الشخصية والاجتماعية.
3. تعزيز التفاعل الاجتماعي: يسهم في بناء علاقات صحية ومستدامة مع الآخرين.
4. تعزيز التفكير العلمي والإبداعي: يساهم في تطوير قدرة الأفراد على التفكير النقدي والإبداعي.

خصائص المهارات الحياتية:

1. تكون جزءاً فسيولوجياً فطرياً وسلوكياً.
2. تحتاجها البيئة المحيطة للفرد في جميع مواقف الحياة اليومية.
3. تُعتبر مهمة في حال تم تأديتها بكفاءة عالية في مختلف المواقف.
4. يُفضل اكتسابها في سن مبكرة لكونها تسهم في تطور الأفراد بشكل أسرع وأكثر فعالية.
5. تختلف بحسب الجنس والمجتمع.
6. لا ترتبط بالحصول على شهادة معينة أو مستوى تعليمي محدد.
7. تتطلب تدريباً وتمريضاً مستمراً.

أهمية المهارات الحياتية:

1. تمكين الشباب: تلعب المهارات الحياتية دوراً حيوياً في تمكين الشباب كعنصر فعال في التنمية الشاملة.
2. التفاعل في مجتمع الاقتصاد المعرفي: المهارات تساعد الأفراد في التعايش الفاعل والمتفاعل مع الاقتصاد المعرفي القائم على استثمار الطاقات البشرية المبدعة.
3. دور المهارات في اتخاذ القرارات وحل المشكلات: تعتبر المهارات الحياتية ضرورية في التفكير العلمي والإبداعي والتفكير النقدي، مما يعزز قدرة الأفراد على اتخاذ قرارات صائبة وحل المشكلات.

4. دعم رؤية القيادة: بناء بيئة تعليمية تحفز على اكتساب المهارات الحياتية يسهم في الارتقاء بالمجتمع نحو الأفضل.

