

مقدمة بحث عن المهارات الحياتية

تكمُن توجود المهارات الحياتية في حياة الفرد في قدرته على التكيف مع كافة الظروف، بالإضافة إلى النجاح في نهضة المجتمعات وازدهارها، حيث يُعرف بأنها مُنطلق الدين الحنيف الذي بيّن أنّ الغاية من خلق الإنسان هي إعمار الأرض وخلافتها، فقد حثّ النبي محمد -عليه الصلاة والسلام- على إتقان العمل والقيام به على أفضل صورة، كما أنّ نقص المهارات الحياتية لدى الجيل الجديد يُعتبر من أهمّ المشكلات التي يجب البحث عن حلول سريعة لها، ولذلك تفتقر مخرجات المؤسسات التربوية إلى المهارات الحياتية، حيث يفشل العديد من الأشخاص في حياتهم الوظيفية والشخصية بسبب غياب هذه المهارات لديهم.

بحث عن المهارات الحياتية pdf

إنّ المهارات الحياتية تساعد الشخص في التكيف مع المواقف والظروف المحيطة به التي قد يتعرض له في أمور حياته، حيث أنها تتمثل في تنمية المهارات الحياتية في النجاح في التربية، والمساعدة على النهوض في المجتمع، كما أن ليس للجميع المهارات الحياتية وهذه في حد ذاتها مشكلة، يتوجب حلها حتى يعود بالنفع على الفرد والمجتمع.

مفهوم المهارات الحياتية

تُعتبر المهارات الحياتية بأنها مجموعة من المهارات النفسية والشخصية التي تُساعد الأشخاص على اتخاذ قراراتٍ مدروسةٍ بعناية، والتواصل بفعالية مع الآخرين، كما تنمي مهارات التأقلم مع الظروف المحيطة، وأيضاً إدارة الذات التي تؤدي للتقدم والنجاح وذلك حسب منظمة الأمم المتحدة للطفولة، كما تُعرف بأنها مجموعة من السلوكيات والمهارات الشخصية التي تلزم كلّ فرد للتعامل مع المجتمع بثقة أكبر، وأيضاً العمل على تطوير الذات للتعامل مع الآخرين بيجابية، وتقادي الوقوع في الأزمات، بالإضافة للتغلب على الأزمات عند حدوثها.

تنمية المهارات الحياتية الخمس

تُعتبر كلّ مهارة من المهارات الحياتية بأنها ذات أهمية كبيرة، حيث يتوجب العناية بها وذلك من خلال تطويرها لدى الشخص، حيث من أبرز هذه المهارات ما يلي:

مهارة التفكير الإبداعي والتفكير الناقد

يُعرّف التفكير بأنه معالجة الفرد العقلية لمدخلاته الحسية وذلك لتشكيل الأفكار وإدراك الأمور والإحاطة بها، ثمّ يتم الحكم عليها بصورة منطقية، وإصدار القرار فيها، كما يُعرّف التفكير بأنه ليس وصفاً لشيء ما، بل هو استخدام المعلومات الموجودة حول شيء معين للتوصل منها إلى شيء آخر، وهذا ما يُعرف بالابتكار، كما يمكن توضيح الفرق بين مهارة التفكير الإبداعي والتفكير الناقد على النحو الآتي:

- **مهارة التفكير الإبداعي:** هي الطريقة التي تجعل الفرد مُدركاً للثغرات في العناصر المفقودة، والبحث عن مؤشرات ودلائل لسدّ هذه الثغرات وإجراء التعديلات اللازمة، وحيث منن سمات التفكير الإبداعي أنّه يستند إلى الخيال، فهو يتطلّب قدرات تخيل كبيرة بعيدة عن الواقع المحيط، وبعيدة عن التفكير المنطقي كما لا تحكمه قواعد المنطق.

- **التفكير الناقد:** يعتبر التفكير الناقد بأنه القدرة على التمييز بين الحقيقة والرأي، والقدرة على استنباط المعلومات، ومعرفة التناقضات المنطقية كما يعرف بأنه مقدرة الفرد على التنبؤ.

مهارة حل المشاكل واتخاذ القرار

تعرف مهارة حل المشاكل بالتقييم الشامل للمهارات التي يتمتع بها الفرد، حيث يمكن من خلالها حل المشكلات التي تعترض طريق الشخص وتسبب عائقاً له، أمّا مهارة اتخاذ القرار فهي تعد قدرة الفرد على إصدار حكمٍ معين على موقف قد تعرّض له بعد دراسة البدائل المختلفة له، كما أن هناك بعض من الأمور التي تساعد في تنمية مهارة حلّ المشكلات واتخاذ القرار وهي كالآتي:

- التّحكّم بالشعور الداخلي والأحاسيس، والسلوك وبالفعل، ليصبح لدى الفرد القدرة على اتّخاذ القرار الصائب.
- اتّخاذ القرار الصحيح يعتبر نجاحاً للذات، فهي محصّلة تفكير مستمر جعلوضوح الإنسان عند للفرد القدرة على اتّخاذ القرار.
- وضوح الإنسان عند اتّخاذ القرار، بحيث يتوجب معرفة ما يُريد لتحقيق ما يسعى إليه.
- عدم التّأثر بالضغوط الخارجيّة عند اتّخاذ القرار مهما كانت التحدّيات كبيرة، بحيث يكون الإحساس الداخلي مُفعم بالإيجابيّة والإيمان بأنّ الفرص ما زالت موجودة لتحقيق الأهداف الموضوعّة.

مهارة إدارة الانفعالات والتحكم في الضغوط

تُعد إدارة الانفعالات بأنّها القدرة على كظم الغيظ، والتحكم وضبط الانفعالات والمشاعر تجاه الآخرين، أما الضغوط النفسية فهي تعرف بأنّها مجموعة من العوامل الخارجيّة التي تضغط على الفرد بشكل كامل أو بشكل جزئي، حيث أنها تُشعره بالتوتر وتؤثر على سلامة شخصيّته.

مهارة الوعي الذاتي والتعاطف

يمكن توضيح الفرق بين مهارة الوعي الذاتي والتعاطف وذلك من خلال بيان مفهوم كل منها على حدة وهي على النحو الآتي:

- **مهارة الوعي الذاتي:** تعرف بأنها قدرة الفرد على الوعي بالانفعالات التي تُصيبه، وانفعالات الآخرين المحيطين به، بالإضافة إلى معرفة ما يشعر به واستخدام هذه المعرفة في إصدار قرارات ناجحة وسليمة.
- **مهارة التعاطف:** يعتبر التعاطف بأنه قدرة الفرد على تفهّم مشاعر الآخرين، أمّا مهارة التعاطف يقصد بها قدرة الفرد على التعامل مع ردود أفعال الآخرين الانفعاليّة، بحيث تكون لديه المعرفة بمشاعر الآخرين وقراءتها، مما يساعدها على تمييزها من خلال أصواتهم أو ما يظهر عليهم وليس بالضرورة ممّا يقولون.

مهارة التواصل مع الآخرين

تعرف مهارات التواصل مع الآخرين بمهارات التفاعل أو المهارات الاجتماعية أو مهارات التعامل مع الآخرين أو الكفاءة الاجتماعية، فهي تمتاز بإمكانية تعلّمها من قبل جميع الناس باختلاف مستوياتهم التعليمية، أو شخصياتهم، كما أن مهارة التواصل مع الآخرين تحتاج إلى تدريب مستمر كباقي المهارات الأخرى، كما أن هناك بعض من الأمور التي تُنمّي مهارة التواصل مع الآخرين، وهي تتمثل على النحو الآتي:

- بدء اليوم بالتفاؤل، حيث أن الفرد هو من يختار أن يكون سعيداً أم تعيساً، فهو اختياراً شخصياً.
- إقناع النفس بأنّ اليوم سيكون أفضل من الأمس، حيث أن الأمس مضي وانتهى والغد لم يأت بعد، حيث يتوجب إشغال التفكير في اليوم الذي يعيشه، ونقل هذه الفكرة للأشخاص المحيطين به.
- تعويد النفس على التلقظ بكلماتٍ مبهجة، حيث يتم فمن خلالها زيادة العلاقات الطيبة والتعامل بلطف مهما كان مزاج الشخص سيئاً.
- تقبّل الآخرين وصفاتهم التي هم عليها، والبعد عن النقد الدائم والتذمّر عمّا يصدر عنهم.

خاتمة بحث عن المهارات الحياتية

إنّ المهارات الحياتية تبدأ عملية إكسابها وتنميتها لدى الأطفال منذ الصغر، حيث تقع هذه المسؤولية على عاتق الوالدين اللذين يجب عليهما تعريف الطفل بها، وتنميتها لديه بشكل عملي من خلال وضعه في مواقف ومشكلات تتطلب منه توظيف المهارات الحياتية، مما يجعله يتدرب على استخدامها ليصل لإتقانها على أكمل صورة، حيث بعد ذلك تتولى هذه المهمة المدرسة من خلال المعلم الذي يَغرّس في طلابه المهارات الحياتية، فهو يقوم بتوضيح دورها في نجاح الفرد في حياته من خلال الاستراتيجيات والوسائل التعليمية التي يستخدمها في تدريسه.