

المهارات الذاتية والحياتية لدى طلبة الجامعة: دراسة تحليلية

Personal and Soft Skills of University Students: Alalytical study

د. كريمة حادق: كلية الآداب والعلوم الإنسانية المحمدية، جامعة الحسن الثاني الدار البيضاء،
المغرب.

Dr Karima HADIK: University Hassan II Casablanca, Faculty of Literture
and Human Sciences, Morocco.

Email: karimahadik@gmail.com

المخلص:

نظرا لأهمية وراهنية هذا الموضوع، وما يكتسبه من اهتمام على الصعيد الوطني والعالمي، ارتأينا إنجاز ورقتنا البحثية هذه التي تتوخى معرفة المهارات الذاتية والحياتية التي يفرضها العصر الحالي على طلبة الجامعة؟ يبدو جليا أن الدرجات الأكاديمية لم تعد العامل المهم الوحيد عند التوظيف، بل أصبح من الضروري توافر المهارات الذاتية والحياتية باعتبارها قدرات سلوكية تساعد على التكيف بإيجابية وتمكن الطلبة من التعامل بفاعلية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية، فالجامعات ليست مجرد مؤسسات تعليمية، بل هي بيئة متكاملة تساعد الطلبة على النمو والتطور بشكل شامل. توجد عدة فروقات بين المهارات الذاتية والمهارات الحياتية على الرغم من التشابه في بعض الجوانب. تعتبر المهارات الذاتية أو الشخصية تلك المهارات التي تهدف إلى تطوير الطالب نفسياً وتحسين قدراته الشخصية في التفكير والتصرف، وتشمل مهارات التحفيز الذاتي ومهارات التعلم واكتساب المعرفة، والتحكم في العواطف، ومهارات التواصل الداخلي ومهارات التنظيم الشخصي، من جهة أخرى، المهارات الحياتية ترتبط بالمهارات التي يحتاجها الطالب للتفاعل بكفاءة مع الحياة اليومية وتحقيق النجاح، تتضمن هذه المهارات التواصل الفعال في العلاقات والتعاطف، بالإضافة إلى مهارة العمل بروح الفريق واحترام التنوع، ومهارة حل المشكلات والتعامل مع الضغوط ومهارات أخرى.

الكلمات المفتاحية: المهارات الذاتية والحياتية، قدرات سلوكية، تنمية الذات، التعلم، الجامعة.

Abstract:

Given the importance and relevance of this topic, and the interest it attracts at the national and global levels, we decided to complete this research paper, which aims to identify the personal and life skills that the current era imposes on university students? It seems clear that academic degrees are no longer the only important factor in employment, but it has become necessary to have personal and life skills as behavioral abilities that help adapt positively and enable students to deal effectively with the requirements and challenges of daily life. Universities are not just educational institutions, but rather an integrated environment that helps students grow and develop comprehensively. There are several differences between life skills and personal skills, despite their similarity in some aspects. Personal skills are those skills that aim to develop the

student psychologically and improve his personal abilities in thinking and acting, and include self-motivation skills, learning skills and acquiring knowledge, controlling emotions, internal communication skills and personal organization skills. On the other hand, life skills are related to the skills that the student needs to interact efficiently with daily life and achieve success. These skills include effective communication in relationships and empathy, in addition to the skill of working in a team spirit and respecting diversity, the skill of solving problems and dealing with stress and other skills.

Keywords: Personal and life skills, behavioral abilities, self-development, learning, university.

المقدمة:

حظي مفهوم المهارات الذاتية والحياتية أو المهارات الناعمة باهتمام الكثير من الأنظمة التعليمية والتربوية منذ مؤتمر "التعليم للجميع" والذي نظّمته اليونسكو عام 1990 في تايلاند، حيث تم التأكيد على ضرورة تدريس المهارات الذاتية والحياتية، ثم أعادت اليونسكو تأكيد ذلك الاهتمام في مؤتمرها عام 2000 في السنغال، والذي تم فيه تبني وثيقة خصص جزء كبير منها للتأكيد على ضرورة تدريس هذه المهارات، يبدو جلياً أن مفهوم المهارات الذاتية والحياتية لم يكن معروفاً أو موجوداً من قبل، حيث تشير الأدبيات إلى الاهتمام بتدريس المهارات الذاتية والحياتية منذ ستينات القرن الماضي وتحديداً في مجال الصحة العقلية إلا أن الاهتمام بذلك المفهوم لم يأخذ طابعاً عالمياً إلا بعد تبنيه من قبل منظمة اليونسكو وغيرها من منظمات الأمم المتحدة الأخرى¹.

يمثل التعليم العالي جسراً أساسياً بين الحياة الأكاديمية والمهنية، حيث يتيح للطلبة فرصة اكتساب المعرفة والمهارات الصلبة التي يحتاجونها لدخول سوق العمل بثقة، لكن أهمية التعليم العالي لا تقتصر فقط على الجوانب الأكاديمية، بل تمتد أيضاً إلى تطوير المهارات الذاتية والحياتية أو المهارات الناعمة التي تعد ضرورية لتحقيق النجاح في الحياة المهنية والاجتماعية، حيث تشير المهارات الصلبة إلى القدرة على أداء مهام وظيفية معينة، بينما تشير المهارات الناعمة

¹ الحباشنة، عنود؛ العلوان، خالد (2020): المهارات الحياتية، الأردن: الجامعة الهاشمية: كلية الآداب، قسم العلوم الإنسانية المساندة، ص9.

إلى الجودة في تنفيذ هذه المهام من خلال القدرة على التعاون مع الآخرين في تنفيذ هذه المهام الوظيفية أو وضع برنامج زمني جيد لتنفيذها من خلال مهارة إدارة الوقت، وكذلك القدرة على الإبداع في تنفيذ هذه المهام بطرق غير تقليدية.

ازدادت أهمية هذه المهارات في الفترة الأخيرة على نطاق واسع، حيث أكدت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والابتكار أن من أبرز ما بصم مخرجات المناظرات الجهوية الاثنتي عشر المنجزة على امتداد الأشهر الماضية، حول المخطط الوطني لتسريع تحول منظومة التعليم العالي والبحث العلمي والابتكار، إطلاق تجربة منصات رقمية لتقوية قدرات الطلبة في مجال اللغات الأجنبية والمهارات الذاتية والحياتية أو المهارات الناعمة وتعميمها خلال الموسم الجامعي الحالي، مؤكدة أنه تم التفاعل مع انتظارات فعاليات المجتمع المدني ومبادرات ذات طابع اجتماعي وثقافي تضمن استفادة الطلبة منها على قدم المساواة في مختلف الأقاليم¹.

الطالب الجامعي في هذه المرحلة العمرية النمائية، انتقل من مرحلة المراهقة إلى الرشد والوعي وهو مدرك أهمية المستقبل الشخصي والمهني له؛ فالمرحلة الجامعية وهي أرقى المراحل تجتمع فيها كل التراكمات المعرفية التي اكتسبها من جل مؤسسات التنشئة الاجتماعية بما فيها الأسرة، المدرسة والمجتمع لبناء كل جوانب الشخصية للطلاب وإعداده لممارسة حياته الخاصة أو المهنية الاجتماعية، من خلال تطبيق كل مكتسباته المعرفية على الواقع والتدرب عليها لتصبح مهارة. تعد المهارات الذاتية والحياتية جزءاً أساسياً من حياة طلبة الجامعات، فهي تمثل الأدوات التي تمكنهم من مواجهة التحديات المختلفة التي قد تصادفهم خلال رحلتهم الأكاديمية.

الإشكالية:

تعد قضية تنمية واكتساب المهارات الذاتية والحياتية من أبرز قضايا الفكر التربوي في القرن الحادي والعشرين، حيث يحمل هذا الأخير في طياته العديد من المتغيرات المستجدة والجزرية والتطورات الهائلة التي طرحت عدة تحديات على الصعيد الإنساني، بسبب التقدم العلمي السريع في كافة مجالات الحياة، والانفجار المعرفي التكنولوجي المتسارع، والذي يستوجب تمتع الطالب بمجموعة من المهارات التي تمكنه من تحقيق التوازن بين الحياة الأكاديمية، والحياة الشخصية والاجتماعية، من خلال تعزيز مفهومه نحو الوعي الذاتي والاجتماعي وتنمية القدرات الشخصية والاجتماعية؛ ليتواصل بفاعلية مع الأساتذة والزملاء أثناء الدراسة الجامعية في البيئة التعليمية؛ وليكون فرداً مؤثراً وناجحاً ومتميزاً في بيئة العمل عند تخرجه وحصوله على الوظيفة، فالطالب لا يستطيع أن يلعب دوراً فاعلاً في بناء محيطه ومجتمعه إذا لم تتوفر له الفرصة لاكتشاف نفسه

¹ الشاوي، عبد المغيث (2023): تنمية المهارات الحياتية: مقارنة للرفي بجودة التكوين والخدمات في الميدان الصحي، المغرب: المجلة الصحية الصحراوية، عدد 35، ص51.

بمكوناتها ومعارفها ومواقفها وقدراتها، فيصبح واثقا من أفكاره وتحليلاته ونظراته للأمور ليتمكن من التواصل مع الآخرين وبناء العلاقات والسعي إلى ديمومتها.

برزت أهمية تطوير وتعزيز المهارات الذاتية والحياتية، لدى الطلبة واعتمادها في التكوينات الجامعية، بعد صدور تقرير المجلس الأعلى للتربية والتكوين، 5 بتاريخ يونيو 2019 والبحث العلمي، رقم 2019 بعنوان "إصلاح التعليم العالي: آفاق استراتيجية"، والذي أكد أن المهارات الذاتية والحياتية أو المهارات الناعمة أمر حيوي وأساسي يتعين على كل طالب اكتسابها للاندماج اجتماعيا، ومعرفيا، ومهنيا. من خلال تدريس الباحث مادة المهارات الذاتية والحياتية لطلبة الجامعة، لاحظ أن العديد من الطلبة تبدأ مسيرتهم الجامعية وهم يركزون بشكل أساسي على التحصيل العلمي الدراسي والتفوق الأكاديمي، ولكن لا يدركون أن النجاح في الجامعة لا يعتمد فقط على الدراسة؛ من هنا تبرز أهمية هذه المهارات في تعزيز القدرة على التكيف مع الحياة الجامعية وتخطي العقبات التي قد تواجه الطلبة، سواء كانت هذه العقبات ذات طبيعة أكاديمية، اجتماعية أو حتى نفسية، إذ إن مواجهة التحديات الأكاديمية تتطلب مهارات ذاتية وحياتية أو مهارات ناعمة، فالجامعات ليست مجرد مؤسسات تعليمية، بل هي بيئة متكاملة تساعد الطلبة على النمو والتطور بشكل شامل.

في عصرنا الراهن أضحت الشهادة الجامعية وحدها من دون مهارات ذاتية وحياتية غير كافية للحصول على وظيفة أو ترقية، فحسب دراسة قامت بها جامعة هارفارد، فإننا نحتاج فقط 15 بالمائة من المهارات الصلبة المهنية وغالبا ما ترتبط هذه الأخيرة بتخصص معين، وتشمل الكفاءات والنسبة المتبقية، أي 85 بالمائة، هي المهارات الذاتية والحياتية أو الناعمة، فحاليا العديد من الشركات الكبرى تفرض تدريباً على الذكاء العاطفي¹ والذي تتدرج ضمنه المهارات الذاتية والحياتية أو الناعمة. من هنا تكمن أهمية وجود هذه المهارات في حياة الطالب والتي تمكنه من فهم نفسه والبيئة المحيطة به، والتكيف مع الآخرين خاصة، إذا أحسن استخدامها فمن خلالها يستطيع الوصول إلى أعلى مستويات الصحة النفسية والالتزان النفسي، وبالتالي بناء الشخصية المتوازنة والمرنة القادرة على التفاعل الأمثل مع متغيرات الحياة، وذلك من خلال قدرته على مواجهة العوائق والمشكلات وإدارة الضغوط في حياته اليومية والمهنية واتخاذ القرارات الصائبة في الوقت المناسب، علاوة على ذلك، تلعب المهارات الحياتية دوراً كبيراً في حسن استغلال الطالب للوقت واكتساب مهارة التفكير الناقد والإبداعي وقدرته على بناء علاقات اجتماعية فعالة ومهارات التفاوض، وبالتالي تحقيق التوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الذي يمثل أهم هدف لديهم خلال دراستهم،

¹ ينقسم الذكاء العاطفي إلى ذكاء شخصي وآخر اجتماعي.

مما يضمن له مستقبلاً ناجحاً، إلا أن نقص وافتقار الأجيال الحالية من الطلبة لهذه المهارات، يُعتبر من أعقد المشكلات التي يجب البحث عن حلول سريعة لها.

وبناءً على ما سبق، تتمحور مشكلة البحث حول السؤال التالي: ما المهارات الذاتية والحياتية التي يفرضها العصر الحالي على طلبة الجامعة؟

1. المهارات الذاتية والشخصية:

قبل التفصيل في مفهوم المهارات الذاتية المركب من اللفظين "مهارة" و"ذات"، لابد من الإشارة إلى أنه يعتبر مفهوماً من المفاهيم الحديثة نسبياً في الوسط التربوي العربي، رغم كثرة الحديث عنه في الدراسات والمؤسسات التربوية الأجنبية، مع العلم أن هذا المفهوم مرّ بعددٍ من المراحل التاريخية المختلفة.

1. الإطار المفاهيمي:

إنّ المهارة كمفهوم تربوي هو سلوكٌ يُشترطُ له شرطان، أولهما: أن يكون موجّهاً نحو إحراز هدفٍ أو غرض معين، وثانيهما: أن يكون منظماً، بحيث يؤدي إلى إحراز الهدف في أقصر وقت ممكن، وقد اشتملت تعريفات المهارة بشكل عام على ثلاثة عناصر أساسية لابد من توافرها في أي مهارة، هي: الجهد، والوقت، والإتقان.

تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الذات ومنها:

عرف "روجرز" مفهوم الذات بأنه تنظيم عقلي ومعرفي، ومجموعة قيم ومفاهيم ترتبط بالفرد وتعتبر سمة من سماته. كما عرف "هولتر" مفهوم الذات بأنه الطرق التي يستخدمها الفرد للتعريف بها عن نفسه أمام الأفراد¹. يعرف "لابين" و"جرين" مفهوم الذات على أنه تقييم الشخص لنفسه، من حيث مظهره، وخلفيته وأصوله، بالإضافة إلى قدراته واتجاهاته ومشاعره. أما العنزي فيرى أن مفهوم الذات ليس بعداً شخصياً، إنما هو عملية بناء متنوعة ومتغيرة للنفس تعتمد على عدد هائل من الاعتقادات التي تكونت وتراكمت من خبرات الفرد في مختلف مواقف الحياة².

أما أرسطو فقد استند إلى الصورة والمظهر في تشكيل صورته عن الذات، فقد عرفها بأنها إدراك العقل للواقع ومن ثم تحويله إلى تجربة ملموسة من خلال الممارسات اليومية للأمور التي يدركها العقل والتي تشكل بدورها العقل الفاعل، والذي يعتبر هو نفسه الذات الإنسانية في أبهى

¹ موفق زيد، دينا (2018): مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي، ص24.

² الرواشدة، عاطف (2018): أثر مفهوم الذات في السلوك العدواني لدى أعضاء مراكز الشباب والشابات في إقليم جنوب الأردن، ص10.

صورة لها¹. تعتبر المهارات الذاتية والشخصية عبارة عن قدرات ومهارات يطورها الفرد لتحسين ذاته وتحسين العلاقات الشخصية، وتطوير الثقة بالنفس، وتعزيز العمل الفردي والاجتماعي. تتضمن المهارات الذاتية والشخصية العديد من الجوانب المهمة التي تحقق التوازن النفسي والجسدي، وتنمي القدرات الذاتية وتعزز القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة وتحقيق الاستقلالية والتفوق في الحياة الشخصية والمهنية والاجتماعية .

2. أنواع المهارات الذاتية والشخصية:

تعد تنمية الذات جزءاً مهماً من المهارات الشخصية، حيث تساعد الفرد على تحسين وتطوير نفسه من خلال تطوير مهاراته واكتساب المعرفة والخبرات الجديدة. تشمل المهارات الذاتية والشخصية مجموعة من القدرات والمهارات التي يمكن تطويرها لتحسين الذات وبناء علاقات صحية مثل: مهارات التحفيز الذاتي، والتعلم، واكتساب المعرفة، والتحكم في العواطف، بالإضافة إلى مهارات التطوير الشخصي، ومهارات التواصل الداخلي، وأيضاً مهارات التنظيم الشخصي.

2.1 مهارات التحفيز الذاتي: تحفيز النفس على تحقيق الأهداف وتحقيق التقدم

يُمكن تعريف التحفيز الذاتي على أنه شحن وتقوية مشاعرك وأحاسيسك الداخلية التي تقودك إلى تحقيق أهدافك أو تسهل عليك القيام بها²، أي المحرك الداخلي للطالب تجاه رغبة معينة، فالتحفيز يعطي الطالب مشاعر إيجابية ودافعاً للاستمرارية للأمام والوصول إلى هدفه بأقل جهد ممكن، فغياب التحفيز يجعل الشخص بلا دافع أو شغف؛ مما يجعله يشعر بالملل الذي يؤدي إلى فشله في تحقيق الهدف، كما يوحي اللفظ (تحفيز ذاتي) فإنك أنت أيها الطالب الذي تقوم بعملية التحفيز ولا يساعدك أحد، فعملية التحفيز الذاتي هي من أقوى عمليات التشجيع لنفسك، وتدخل في دائرة برمجة عقلك الباطن على أمور بمقدورها أن تجعلك الشخص الأكثر نشاطاً وإنتاجية ومعرفة، كما أنها ترفع من فهمك لذاتك وتقديرك لها.

❖ الحالات التي تدعو إلى تحفيز ذاتنا :

- عندما نشعر بانخفاض طاقتنا أو حماسنا لإنجاز أعمالنا.
- عندما تراودنا مشاعر، بأنه لا داعي ولا جدوى من تحقيق أهدافنا.
- في حالة مضاعفة الجهود والإسراع في تحقيق الأهداف.

¹ Thagard, Paul (2014): What Is the Self?, www.psychologytoday.com, Retrieved Edited.

² شاهين، محمد (2014): مهارات إدارة الذات في ظل ضغوط العمل، القاهرة: المنظمة العربية للتنمية الإدارية.

- عندما نريد الإقدام على أي خطوة نرى أنها ناجحة ويصاحبنا إحساس بعدم القدرة .

❖ عناصر التحفيز الذاتي:

- الإعداد والتحضير: يجب أن تكون قد أعددت خطة وأحضرت لأهداف استراتيجية لحياتك؛ لأنك تحفز نفسك كي تقوم بخطوات عملية لتحقيق أهدافك.
- التدريب: يجب أن تتدرب على كيفية تحقيق الأهداف عن طريق تقسيمها إلى أهداف قصيرة المدى ومتوسطة وبعيدة المدى، ثم تقوم بتجزئة الأهداف وتوزيعها على سلم زمني حسب الأولويات، ثم تقوم بشطب كل هدف أو إنجاز قمت بتحقيقه. كل إنجاز أو هدف تحققه سيحفرك وسيدفعك إلى تحقيق المزيد.
- المرونة: يجب أن تتحلى بالمرونة في وضع الأهداف والتعامل مع خطئك، ستجد أحيانا أن هناك أهدافا لم تتحقق بسبب ظروف خارجية قاهرة، اجعل لديك خططا بديلة وركز تحفيزك عليها.
- المتعة: لكي تحفز نفسك للقيام بمجهود ما أو البدء في خطوة محددة، عليك بأن تقوم بشيء يجلب المتعة لك ويعطيك قدرا من الطاقة والانطلاقة نحو تحقيق هدفك.

❖ كيفية تحفيز الذات:

سنستعرض بعض آليات تحفيز الذات؛ لأن التحفيز يعتبر أداة قوية لتحقيق النجاح والتغلب على العقبات.

- حدد هدفك الأساس بوضوح باستخدام معايير SMART:

- أن يكون الهدف محددا وليس عاما.
- أن يكون الهدف قابلا للقياس أي مربوطا بكمية.
- أن يمكن بلوغ الهدف أو تحقيقه.
- أن يكون الهدف واقعا ومناسبا.
- أن يكون الهدف محددا بوقت معين.
- برمجة العقل الباطن عن طريق الألفاظ والكلمات والأقوال التشجيعية لنفسك، فبمجرد الاعتقاد بها وتكرارها، ستجد أنها تقوي الدافعية لديك.
- كافئ نفسك على النجاح.

- إبحث عن مصادر للاستمتاع في مهمتك.
- أخط نفسك ببيئة داعمة ولا تترك للإحباط مجالاً.
- قسم العمل إلى أجزاء.
- ضع لنفسك جدولاً زمنياً.
- احذر من التسويف.
- التعلم المستمر هو أحد أفضل الطرق لتحفيز ذاتنا، فعندما نكتسب مهارات ومعارف جديدة، نشعر بتحسين في قدراتنا وبنية أكبر في تحقيق أهدافنا.
- سجل كل إنجاز واحتفظ بسجل الإنجازات فهذه أداة فعالة لتحفيز الذات، حتى لو كان الإنجاز بسيطاً، يمكنك الرجوع إليه في الأوقات التي تشعر فيها بفقدان الحافز.

2.2. مهارات التعلم واكتساب المعرفة: تطوير القدرة على التعلم المستمر واكتساب المعارف الجديدة

يختلف الطلبة في طرق استقبال المعلومات وفي طريقة تخزينها وفهمها، فكل طالب لديه طريقته الخاصة به في التعلم. يعرف نمط التعلم بالأسلوب الذي يتم فيه فهم الطلبة واستيعابهم للمعلومات والأفكار والشروحات¹، أي الأفضلية الحسية لاستقبال المعلومة سواء بصرية، سمعية أو حركية.

- **النمط البصري أو الصوري:** الطالب ذو النظام البصري عند الحديث يحول المعاني المجردة إلى صور مشاهدة، فهو يركز أغلب انتباهه على صور التجربة وألوانها، وعندما يصف حالة معينة يصفها في ضوء الصور، ولديه القدرة على استدعاء المفاهيم التي قدمت له في صور بصرية². من يندرج في خانة المتعلم المرئي ينصح باستعمال معدات بصرية الرسوم التوضيحية والرسوم البيانية والخرائط وأشرطة الفيديو لتسهيل عملية الفهم.

- **النمط السمعي:** الطالب ذو النظام السمعي يحب الاستماع كثيراً، وله مقدرة فائقة على الاستماع دون مقاطعة، ويهتم كثيراً باختيار الألفاظ والعبارات، وتجد كلامه بطيئاً، ويركز

¹ جبريني مصون، نبيان (2010): نظام تفاعلي ذكي من أجل التعميم على الشبكة العنكبوتية، كلية العلوم، جامعة حلب، ص46.

² الصيفي، عبد الغني (2007): فاعلية استراتيجية الشكل (V) لتدريس الفيزياء في تصحيح المفاهيم العلمية البديلة والاحتفاظ بالتعلم لدى طلبة المرحلة الأساسية ذوي أنماط التعلم المختلفة، الأردن، جامعة عمان العربية: رسالة دكتوراه غير منشورة.

على نبرات صوته عند الكلام. وأصحاب هذا النمط يفضلون التعبير الشفهي، ويتأثرون بسرعة بالأصوات المزعجة، يتذكرون نسبة كبيرة من المعلومات التي يسمعونها. الأنشطة التعليمية التي يفضلها المتعلم السمعى: الأشرطة الصوتية، جلسات الحوار والمناقشة، الأحاديث، القراءة الصامتة، الإلقاء والخطابة.

● **النمط الحركي (الحسي):** المتعلم الحركي ينصب اهتمامه على الشعور والأحاسيس، وإذا حكى لك عن تجربة معينة سيحكىها في ضوء ما شعر به وما أحسَّ به، ولذلك إنَّ قراراته مبنية على المشاعر والعواطف المستتبطة من التجربة. وأصحاب هذا النمط يفضلون التعبير الشعوري، ويرتبط تعلمهم وتذكرهم للأشياء بالحركة، ولديهم رغبة في الاستكشاف. يستمتع بالدروس التي تتضمن أنشطة عملية، يستطيع جميع الأشياء وتركيبها بشكل جيد ويستمتع بذلك، ويعبر حركياً عن اهتمامه ودافعيته.

2.3. **مهارات التحكم في العواطف:** هي قدرة الطالب على فهم وإدارة مشاعره والتعبير عنها بحكمة والتصرف بشكل لبق ومناسب في المواقف المختلفة. سنقدم تعريفاً بسيطاً من كتاب الذكاء العاطفي لجولمان دانييل الذي نشر عام 1995 حتى تتضح الصورة أكثر، باعتبار أن الذكاء العاطفي هو قدرة وجاهزية الفرد على معرفة مشاعره وإدراكها، ومشاعر الآخرين، من أجل التحكم في انفعالاته العاطفية، ومن ثم توجيه مشاعر الآخرين، أو على الأقل فهمها من أجل التصرف بحكمة ولباقة في التعامل مع انفعالات الآخرين وردود أفعالهم، أي الاستخدام الذكي للعواطف، فالطالب يستطيع أن يجعل عواطفه تعمل من أجله أو لصالحه باستخدامها في ترشيد سلوكه وتفكيره بطرق ووسائل تزيد من فرص نجاحه، وهذا ليس الأمر بالسهل، وإنما يحتاج إلى صبر وحكمة وبطبيعة الحال التدريب المستمر.

2.4. **مهارات التطوير الشخصي:** تحسين الذات وتطوير الأمور الشخصية مثل الثقة بالنفس وتحقيق الأهداف¹. يبدأ التطوير الشخصي والذاتي عند الطالب من لحظة تحسين نظرته إلى ذاته، وإحاطتها بشيء من التقدير والاهتمام، بعيداً كل البعد عن أي تجارب فشل مرَّ بها سابقاً، وأول خطوة لإصلاح الذات هي التقييم الذاتي، وهي العملية الجادة والدراسة الدقيقة لذات الشخص، ويكون ذلك عن طريق بيان نقاط ضعفه وقوته، ورغبته الداخلية في التغيير إلى الأفضل².

¹ شاهين، أسامة (2018): الثقة بالنفس وتطوير الذات، القاهرة، مصر: شمس للنشر والإعلام، ص54.

² الفقي، إبراهيم (2007): الثقة والاعتزاز بالنفس، ج1، ص5-6.

2.5. **مهارات التواصل الداخلي:** القدرة على التفكير الإيجابي والتفكير الذاتي. يلعب التفكير الإيجابي دورًا غاية في الأهمية في تحسين جودة حياتنا وازدهارنا الشخصي. عندما نتبنى تفكيرًا إيجابيًا، فإننا نكون أكثر قدرة على التعامل بثقة وإيجابية مع التحديات، كما يعتبر التفكير الإيجابي أداة قوية لتعزيز الصحة النفسية والعاطفية للطلاب. عندما يمتلك الطالب نظرة إيجابية تجاه الحياة، يزداد شعوره بثقة النفس وقدرته على التغلب على الصعوبات.

2.6. **مهارات التنظيم الشخصي:** يوفر مفهوم التنظيم الشخصي للطلبة العديد من الوسائل اللازمة لتحقيق الأهداف سواء كانت أهدافًا خاصة أو أهدافًا عامة، فمن خلال التنظيم الشخصي يتمكن الطالب من تحقيق ذاته، وإدارة الحياة الشخصية والمهام بفعالية.

2. المهارات الحياتية:

قدمت المنظمات العالمية المتخصصة والعديد من العلماء تعريفات متنوعة لمفهوم مهارات الحياة، وتجدر الإشارة إلى أن مفهوم وطبيعة المهارات الحياتية قد يختلف باختلاف الثقافة والبيئة التي يتم فيها تناوله، وفيما يلي بعض التعريفات لمفهوم مهارات الحياة.

الإطار المفاهيمي:

أحد أبرز التعريفات لمفهوم المهارات الحياتية، هو تعريف منظمة اليونسكو، حيث عرفت أنها مجموعة من القدرات المعرفية والشخصية والاجتماعية التي تساعد الأشخاص على اتخاذ القرارات المدروسة، وحل المشكلات، والتفكير بطريقة نقدية وإبداعية، والتواصل بفاعلية، وتكوين علاقات صحية، والتعاطف مع الآخرين، ومواجهة حياتهم الشخصية وإدارتها بشكل إيجابي وسليم. وتشير منظمة اليونسيف إلى أن المهارات الحياتية عبارة عن مجموعة من المهارات النفسية والاجتماعية والشخصية، والتي من شأنها أن تساعد الأفراد على اتخاذ القرارات السليمة، والتواصل بفاعلية وتطوير مهارات نجاح وإدارة ذاتية تؤدي إلى حياة صحية ومنتجة¹.

وقد عرفت منظمة الصحة العالمية المهارات الحياتية بأنها القدرات للقيام بسلوك تكيفي وإيجابي يمكن الفرد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية وتتضمن المهارات اتخاذ القرار، حل المشكلات، التفكير الإبداعي، التفكير الناقد، الاتصال الفعال، التعامل مع العواطف والتعامل مع الضغوط²، كما اقترن هذا المفهوم بمفهوم التنوير العلمي، الذي يشير إلى

¹ الحباشنة و العلوان، مصدر سابق، ص10.

² World Health Organization (WHO) (1993): The Development of Dissemination of Life Skills Education: An Overview. Programme, P3.

طموح الإنسان في الوصول إلى أقصى درجات النجاح والحياة الفضلى من المعرفة المتنوعة والمهارات اللازمة التي تمكنه من التفاعل بصورة نشطة مع مجالات الحياة كلها¹. حسب اللقاني وحسن، المهارات الحياتية هي أي عمل يقوم به الإنسان، في الحياة اليومية التي يتفاعل فيها مع أشياء ومعدات وأشخاص ومؤسسات، وبالتالي فإن هذه التفاعلات تحتاج من الفرد أن يكون متمكناً من مهارات أساسية². يعرف مرسى ومشهور مهارات الحياة بأنها السلوكيات المرتبطة بحياة الفرد والتي ينبغي عليه اكتسابها لمواجهة متطلبات الحياة اليومية بنجاح، ويكون عنصراً إيجابياً ومؤملاً لبناء مجتمعه³. يعرف هنجر (Hanger, 1992) مهارات الحياة بأنها مجموعة المهارات المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، وما يتصل بها من معارف وقيم واتجاهات، يتعلمها بصورة مقصودة ومنظمة، عن طريق الأنشطة والتطبيقات العملية، وتهدف إلى بناء شخصيته المتكاملة، بالصورة التي تمكنه من تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح وتجعل منه مواطناً صالحاً⁴. تمّ التأكيد على تعريف سنة 1993 الذي قدّمه فريق من الخبراء والذي يعتبر المهارات الحياتية هي قدرة شخص على الاستجابة بفعالية لمتطلبات الحياة اليومية والتزاماتها، وهو التعريف نفسه الذي ورد في ذات السنة عند منظمة الصحة العالمية واليونسف، وقد تمّ تكليف فريق الخبراء بالمساعدة على وضع مناهج لتطوير المهارات الأساسية لحياة التلاميذ، وكان أن اتفق الخبراء على قائمة من المهارات الأساسية أو المهارات الحياتية التي لها قيمة عابرة للثقافات⁵. العديد من العلماء عرفوا المهارات الحياتية بأنها مجموعة من القدرات العاطفية والإدراكية والاجتماعية التي تساعد الأشخاص عموماً والشباب خصوصاً على اتخاذ قرارات مدروسة: حلّ المشاكل، التفكير بصورة ناقدة وخالقة، التواصل بفعالية، إقامة علاقات سليمة، تسيير شؤون حياتهم ومواجهة ما يعيقهم بصورة صحيّة ومنتجة⁶.

¹ الحباشنة و العلوان، مصدر سابق، ص10.

² اللقاني، أحمد حسين؛ حسن، فارعة (2020): مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل، القاهرة: عالم الكتب.

³ مرسى، منال؛ مشهور، كندة أنطوان (2018): مدى توافر المهارات الحياتية في مناهج رياض الأطفال في الجمهورية العربية السورية، العراق: جامعة ديالى، مجلة الفتح، العدد 4.

⁴ عبد الكريم، غادة؛ قصي، مصطفى (2009): أثر برنامج قائم على التعلم النشط في الدراسات الاجتماعية لتنمية بعض المهارات الحياتية والتحصيل لدى التلاميذ المعوقين عقلياً القابلين للتعلم، ص22.

⁵ المنظمة الدولية للشباب، البنك الدولي (2014): تعزيز المهارات الحياتية لدى الشباب: دليل عملي لتصميم برامج نوعية، ص93.

⁶ الجامعة الأمريكية (2011): دليل المهارات الحياتية والتشغيلية الأساسية للشباب صندوق الأمم المتحدة للسكان، العراق: وزارة التربية/ وزارة الشؤون الاجتماعية، ص 2.

تصنيف المهارات الحياتية:

يأتي الاهتمام بالمهارات الحياتية لدى الطلبة نظرا لأن النقص والافتقار لهذه المهارات من أعقد المشكلات التي قد تواجه الطالب خلال مراحل حياته الجامعية. فقد أشارت نتائج دراسات بأن مخرجات المؤسسات التربوية والتعليمية تعاني من قلة المهارات الحياتية، وغالبا ما يفشل الكثيرون في حياتهم الشخصية، الوظيفية والاجتماعية بسبب غياب مهارة الاتصال الفاعل كما بينت الدراسات أن غياب دراسة المهارات الحياتية له أثر في إعاقة مسيرة إنهاض المجتمعات.¹ وهو ما يعني أن الاهتمام بالمهارات الحياتية جاء تلبية لحاجة ماسة إلى تربية جيل متسلح بالمهارات الحياتية.² إن استخدام مفهوم المهارات الحياتية يشمل جميع المهارات المتعلقة بمهارات الاتصال ومهارات التعامل مع الآخرين والمهارات الاجتماعية وكذلك قدرات التفكير النقدي والتحليل.³

لكل مجتمع مهارات لازمة لمعيشة الفرد لهذا المجتمع، وتختلف نوعية المهارات اللازمة لكل مجتمع حسب نمو وتطور وطبيعة المجتمع، وقد نجد اتفاقا وتشابها في نوعية بعض المهارات الحياتية اللازمة للأفراد في المجتمعات الإنسانية بصفة عامة. ليس هناك تصنيف موحد للمهارات الحياتية، وإنما يتم تحديد هذه المهارات من خلال معرفة حاجات الطالب وتطلعاته، وأيضا حسب المشكلات التي تنجم عندما لا يحقق الطلبة السلوكيات المتوقعة منهم⁴، وعليه سنقف على عدة تصنيفات للمهارات الحياتية، منها تصنيف صندوق الأمم المتحدة لرعاية الطفولة اليونسيف (2005) وهو التصنيف الذي أقر المهارات الحياتية الآتية:

2.1. **مهارات التواصل الفعال:** يُعرّف بأنه الحوار الذي يكون بين شخصين أو أكثر، ويمكن أن يكون هذا التواصل لفظيا أو غير لفظي، أي وجهًا لوجه، أو عن طريق الرسائل الإلكترونية، وغيرها من طرق التواصل، ويكون التواصل الفعال بالإصغاء الجيد وتبادل المعلومات والأفكار والآراء بشكلٍ مريح وسلس وواضح مع القدرة على نقل الرسالة بوضوح بطريقة يشعر الشخص فيها بأن أفكاره مسموعة.

¹ النعيمي، لطيفة ماجد محمود، الخورجي، ضياء إبراهيم محمود (2014): المهارات الحياتية، مجلة ديالي، العدد 36، ص 76.

² المرجع السابق نفسه، ص 76.

³ Chaudhry, A.S., Khoo, C.S.G., Wu, P. and Chang, Y.-K. (2008): Trends in LIS education: coverage of soft skills in curricula, *Journal of Librarianship and Information Studies*, (66), pp. 1-13.

⁴ فواز، العمري جمال (2013): مدى وعي طلبة الجامعات الأردنية الرسمية للمهارات الحياتية في ضوء الاقتصاد المعرفي، مجلة دراسات نفسية وتربوية، عدد 01، ص 8.

2.2. **مهارات إدارة الوقت:** الاستخدام الأمثل للوقت بهدف تحقيق أهداف محددة، وذلك بالتخطيط والتنظيم والتوجيه والمتابعة والتقييم الفعال للأنشطة والواجبات خلال فترة زمنية محددة. يتم الاستخدام الأمثل للوقت من خلال إدارته، وتنظيمه؛ وذلك لتحقيق النجاح في الحياة، ويكون ذلك من خلال ما يأتي:

○ تحديد الأولويات: يتم وضع خطة تُكتب فيها الأمور الواجب تنفيذها على نحو عاجل، والوقت المُحدّد للإنجاز، بحيث تُكتب المهام ذات الأولوية في البداية، ثم تتدرج المهام إلى الأقل، ثم الأقل أهمية.

○ التأكد من إنجاز المهام: لا بُدّ من التأكد من إنجاز المهام في الوقت الذي تمّ تحديده لإنجازها، وتوفير التعزيز، والمكافأة الشخصية في حال تمّ إنهاء المهمة قبل انتهاء الوقت المُخصّص لها.

○ تحديد العمل المهمّ والمستعجل: لا بُدّ من فهم الفرق بين العمل المهمّ، والعمل المُستعجل الضروري؛ إذ يلزم البدء أولاً بالعمل الذي لا يمكن تأجيله، ومن ثمّ أداء الأعمال الأخرى. التركيز: لا بُدّ من المحافظة على التركيز أثناء أداء مهمة ما إلى حين إنهاؤها، وعدم الانشغال بما يُعيق الاستمرار في إنجازها.

○ تحديد وقت للراحة: يجب وضع بعض الوقت في الجدول اليومي؛ للحصول على قسط من الراحة.

○ وضع أهداف واقعية: من المهمّ وضع أهداف تتسم بالواقعية، بحيث تكون قابلةً للتحقيق. التطوير من عادة التنظيم: يساعد التنظيم، والتخطيط بشكل جيّد على إدارة الوقت، وقد يتمّ ذلك من خلال وجود مُفكّرة، وقلم؛ للتدوين، والاحتفاظ بالملاحظات المهمة.

لتحديد أولويات المهام بناءً على مدى أهميتها وإلحاحها، يمكن استعمال مصفوفة أيزنهاور التي تعتبر أداة إنتاجية، وتوزع المصفوفة المهام إلى أربعة أركان من الجدول بناءً على مدى أهمية وإلحاح كل مهمة.

صندوق ايزنهاور لإدارة المهام		
غير عاجل	عاجل	
جدوله ضع له وقتاً محدداً للتنفيذ	افعله افعل ذلك الآن	مهم
مثل كتابة المقال اليومي لمدينتك مثل زيارة بعض العائلة و الصديقة		
اتركه انس أمره	فوضه فوضه لمن يمكنه ذلك	غير مهم
مثل متابعة الشيكات الاجتماعية و التعليقات	مثل الرد على اليميلات	

1. الأمر الـ "هام": هو ذلك الذي له تأثير عميق وطويل المدى على عملك، أو حياتك أنت وأسرتك. ولا بد من القيام بها بنفسك.

2. الأمر الـ "غير هام": يُقصد به أنه فقط "أقل أهمية وأضعف تأثيراً" على المدى البعيد. ولا مشكلة إن قام به شخص آخر نيابة عنك.

3. الأمر الـ "عاجل": هو الذي يحتاج لاهتمام فوري، تأخيره قد يحمل عواقب وخيمة عليك أو على المسؤولين مباشرة منك.

4. الأمر الـ "غير عاجل": هو الذي يحتمل بعض التأجيل بدون مشاكل (يمكن القيام به غداً، أو بعد غد بدون مشاكل).

2.3. **مهارات التفاوض:** هي أدوات ومجموعة استراتيجيات مستخدمة على نطاق واسع في العلاقات الشخصية والمهنية كوسيلة للتوصل إلى اتفاق أو أرضية مشتركة تعود بالنفع على كافة الأطراف المعنية، باختصار مهارات التفاوض تركز على حل النزاعات وتقريب وجهات النظر من خلال النقاش والحوار الإيجابي بهدف السيطرة على ردود الفعل والوصول إلى حلول ترضي كافة الأطراف المعنية، غالباً ما تتضمن مهارات التفاوض مجموعة من المهارات الناعمة والقدرات مثل: التواصل، الإقناع والتخطيط والتفكير الاستراتيجي، العمل الجماعي والتعاون.

2.4. **مهارات التعاطف:** هي القدرة على الفهم والتفاعل بفعالية مع مشاعر وعواطف الآخرين، وتُعتبر أحد العناصر الأساسية للذكاء العاطفي. تعكس هذه المهارة القدرة على التواصل والتفاهم مع الآخرين وعدم التفاضل عن معاناتهم. فعندما يكون عضو الفريق متعاطفاً مع زملائه في الدراسة أو العمل؛ فهذا يعني أنه يضع نفسه مكانهم ويأخذ مشاعرهم وآراءهم على محمل الجد، ويسعى جاهداً لفهمهم حتى إن كان هناك اختلاف في وجهات النظر، كذلك عضو الفريق المتعاطف يحرص دوماً على تقديم الدعم للآخرين عندما يواجهون صعوبات، وتساعد هذه المهارة على بناء علاقات وطيدة بين أعضاء الفريق، كما تعزز من الثقة والتعاون وتخفف من التوتر وتساهم في نجاح العمل.

2.5. **العمل الجماعي وروح الفريق:** قدرة الفرد على العمل ضمن فريق هو أحد أهم الأمور المطلوبة في مكان العمل، فالعمل الجماعي هو نتاج الحاجة إلى تحسين الأداء، وتعزيز المواقف الإيجابية، وزيادة ولاء أعضاء الفريق، يحدث عندما تتكاتف مجموعة من الأشخاص للتعاون مستخدمين مهاراتهم المختلفة مع تقديم ملاحظات بناءة تتجاوز أي نزاعات قد تنشأ على المستوى الشخصي أو بين الأفراد، وللعمل الجماعي العديد من المزايا التي تسهم في تحسين بيئة العمل وزيادة الإنتاجية، من بين هذه المزايا:

- تطوير الأهداف وتحقيقها: يتيح العمل الجماعي لطلبة الجامعة فرصة مشاركة المواقف اليومية وتوحيد الجهود لتحقيق الأهداف.
- التفاعل حول الاهتمامات المشتركة: يتيح العمل ضمن فريق فرصة مناقشة الاهتمامات المشتركة وتنسيق الاستراتيجيات، والمنهجيات، والإجراءات، والتقنيات لتوحيد الجهود من أجل تحقيق الأهداف.
- تعزيز الشعور بالانتماء: يشعر طلبة الجامعة في الفريق بقيمة دورهم وأهميته، مما يزيد من التزامهم بتحقيق الأهداف التي يشاركون في وضعها والعمل عليها.
- تحقيق التوافق بين المصالح الشخصية والجماعية: وذلك لأن وجود أهداف ومصالح مشتركة يشكل عاملاً محورياً في تحقيق التوافق بين أهداف الطالب وأهداف الفريق.
- تعزيز العلاقات الشخصية وتقليل النزاعات: يسهم وجود عمل جماعي ناجح في دعم بناء نظام اجتماعي مستقر يسعى إلى تقليل المواجهات والصراعات العاطفية، مع تعزيز العلاقات وتسهيل التعاون على المدى الطويل.
- يسهم العمل الجماعي في تحسين الأداء التنظيمي، تعزيز الإنتاجية، وخلق ثقافة عمل إيجابية تدعم النجاح على جميع المستويات.

2.6. **مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات:** يواجه الإنسان بصفة عامة والطالب بصفة خاصة في حياته اليومية العديد من المشكلات، فقد يجدها في الجامعة، والعمل، والبيت، وبين الأصدقاء، لحل هذه المشكلات يحتاج إلى مهارة وكفاية، فهناك الكثير ممن يلجؤون إلى حل المشكلات بكفاية عالية، وفي المقابل الكثير منهم لا يعرفون كيف يتعاملون مع المشكلات؛ مما يؤدي إلى اتخاذهم قرارات خاطئة، تؤدي إلى نتائج سلبية، لذا بات من الضروري تعرف استراتيجيات حل المشكلات بطرق إبداعية، وأول خطوة في حل أي مشكلة هي تحديد مواطن الانحراف الحاصل بين ما خطط له الإنسان، والفعل المنجز أو

المُحقّق، وبعد التّحديد يتمّ التصرّف بناءً على ذلك¹. ويمكن تقديم سيناريوهات يومية للطلبة تتطلب حلولاً إبداعية، فعلى سبيل المثال، يمكن سؤالهم عن كيفية التعامل مع موقف صعب مثل حل نزاع مع زميل؛ هذا النوع من التدريب يعزز من قدرتهم على التفكير بشكل نقدي وحل المشكلات بفعالية². إن عملية اتخاذ القرار هي جزء أساسي من حياة الأفراد الشخصية والمهنية، ابتداءً من القرارات الروتينية العادية، وانتهاءً بالقرارات المصيرية، التي تؤثر بشكل كبير على حياة الفرد. اتخاذ القرار هو عملية منظمة تهدف إلى تحقيق الأهداف المرجوة وتقليل المخاطر المحتملة. وتظهر أهمية اتخاذ القرار بشكل كبير في بيئة العمل، ويعتمد تحقيق النجاح بشكل كبير على جودة القرارات التي تُتخذ، سواء كانت قرارات يومية صغيرة أو قرارات استراتيجية كبيرة. وقد بيّن إبراهيم الفقي أنّ القرارات الضعيفة هي القرارات التي يتخذها الإنسان ولا يستطيع تنفيذها³. ومن هنا، يُعتبر اتخاذ القرار مهارة حيوية تُبنى على التفكير النقدي، والتحليل، والتقييم. يمكن تقسيم عملية اتخاذ القرار إلى عدة مراحل، تشمل⁴:

- تحديد المشكلة: يبدأ اتخاذ القرار بفهم التحدي بشكل جلي.
 - جمع المعلومات: توفر بيانات ومعلومات كافية لدعم الخيارات المتاحة.
 - تحليل الخيارات: دراسة جميع الخيارات المتاحة وتقييم نقاط قوة ونقاط ضعف كل منها.
 - اختيار الحل الأفضل: بناءً على التحليل السابق، يتم اختيار الخيار الأنسب.
 - التنفيذ: يعتبر تنفيذ القرار خطوة حاسمة لأنه يحول الفكرة إلى واقع ملموس.
 - التقييم والمتابعة: متابعة النتائج لتقييم فعالية القرار وتعديل الاستراتيجيات عند الضرورة.
- 2.7. **مهارة التفكير الناقد:** هو القدرة على تحليل المعلومات وتقييمها بموضوعية ومنطقية، بحيث يتم التمييز بين الصح والخطأ، والتوصل إلى استنتاجات سليمة بعيداً عن الميول والانحيازات الشخصية.

¹ محمد عبد الله، عبد الرحيم (2007): حلّ المشاكل وصنع القرار، القاهرة: مركز تطوير الدراسات الهندسية العليا والبحوث في العلوم، ص5.

² بن مصبح السعدي، عبد الرحيم؛ خير الدين، مريم (2024): إدارة الأنشطة المدرسية ودورها في تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة مدارس التعليم ما بعد الأساسي بسلطنة عمان، عمان: مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، المجلد 5، العدد 1، ص159.

³ الفقي، إبراهيم (2008): فن وأسرار اتخاذ القرار، القاهرة: بداية للإنتاج الإعلامي، ص21.

⁴ واتسون، دونا (2007): طريقة بسيطة لتكون ناجحاً مع نفسك، الرياض: العبيكان، ص15.

يعتبر التفكير الناقد من أهم المهارات العقلية التي يجب أن يتقنها الطالب، وذلك لعدة أسباب:

- يعتمد التفكير الناقد على الحجة والبرهان وليس مجرد الاعتقاد، فهو يساعد على تحليل المعلومات والأفكار، وتقييمها بشكل منطقي بعيداً عن التحيز أو الانطباعات الشخصية.
- يسهم التفكير الناقد في اتخاذ القرارات السليمة من خلال تحديد المزايا والعيوب في الخيارات المتاحة.
- يزيد التفكير الناقد من قدرة الفرد على حل المشكلات بفاعلية من خلال النظر إليها من زوايا متعددة.
- يساعد على التمييز بين المعلومات الصحيحة والخاطئة والتحقق من مصداقية المصادر.
- ينمي التفكير الناقد قدرة الفرد على الابتكار والإبداع من خلال تشجيعه على طرح الأسئلة وعدم تقبل الأمور كما هي.
- يساهم في تعزيز مهارات التواصل والحوار من خلال قدرة الفرد على تقديم حجج منطقية والرد على وجهات النظر المغايرة.

2.8. **المهارات القيادية:** هي فن وعلم التأثير على الآخرين، وتوجيه سلوكهم؛ لتحقيق أهداف محددة أو مشتركة. تعدّ عنصراً أساسياً في جميع معادلات النجاح، سواءً على الصعيد الشخصي أو المهني أو الأكاديمي. فمهارات القيادة هي إحدى أكثر المهارات المرنة، قد يبدو لك بداية أنّ القادة الناجحين قد ولدوا موهوبين بالفطرة، إلا أنّ الحقيقة عكس ذلك تماماً. فأغلب السمات القيادية مكتسبة يمكن تعلّمها مع الوقت من خلال التمرين والتدريب المستمرين. ومن صفات الشخصية القيادية:

- القدرة على إدارة الذات.
- التصرف الاستراتيجي.
- التواصل الفعال.
- تحمل المسؤولية.
- امتلاك رؤية واضحة للمستقبل.
- سرعة التعلم.

المجتمعات البشرية بجميع مستوياتها، بدءاً من مجموعات الأصدقاء المحدودة، أو الأسرة الصغيرة، وانتهاءً بالتنظيمات السياسية الكبيرة أو الدول، لا تنتظم شؤونها إلا بوجود قيادة توجهها، وتتولى التنسيق بين جميع أفراد المجموعة. فهي إذن مسؤولة تجاه المجموعة للوصول إلى الأهداف المرسومة.

2.9. **مهارة احترام التنوع:** هي القدرة على التعامل بفعالية واحترام مع الأفراد الذين يمتلكون خلفيات ثقافية أو اجتماعية أو دينية أو عرقية متنوعة أو أي عوامل أخرى سواء في الجامعة أو في بيئة العمل أو المجتمع بشكل عام دون التمييز أو التحيز. يشمل هذا الاحترام الفهم الفعال والعميق للقيم والمعتقدات والثقافات المختلفة.

3. المهارات الذاتية والحياتية، خصائصها وعلاقتها بالذكاء العاطفي:

3.1. خصائص المهارات الذاتية والحياتية:

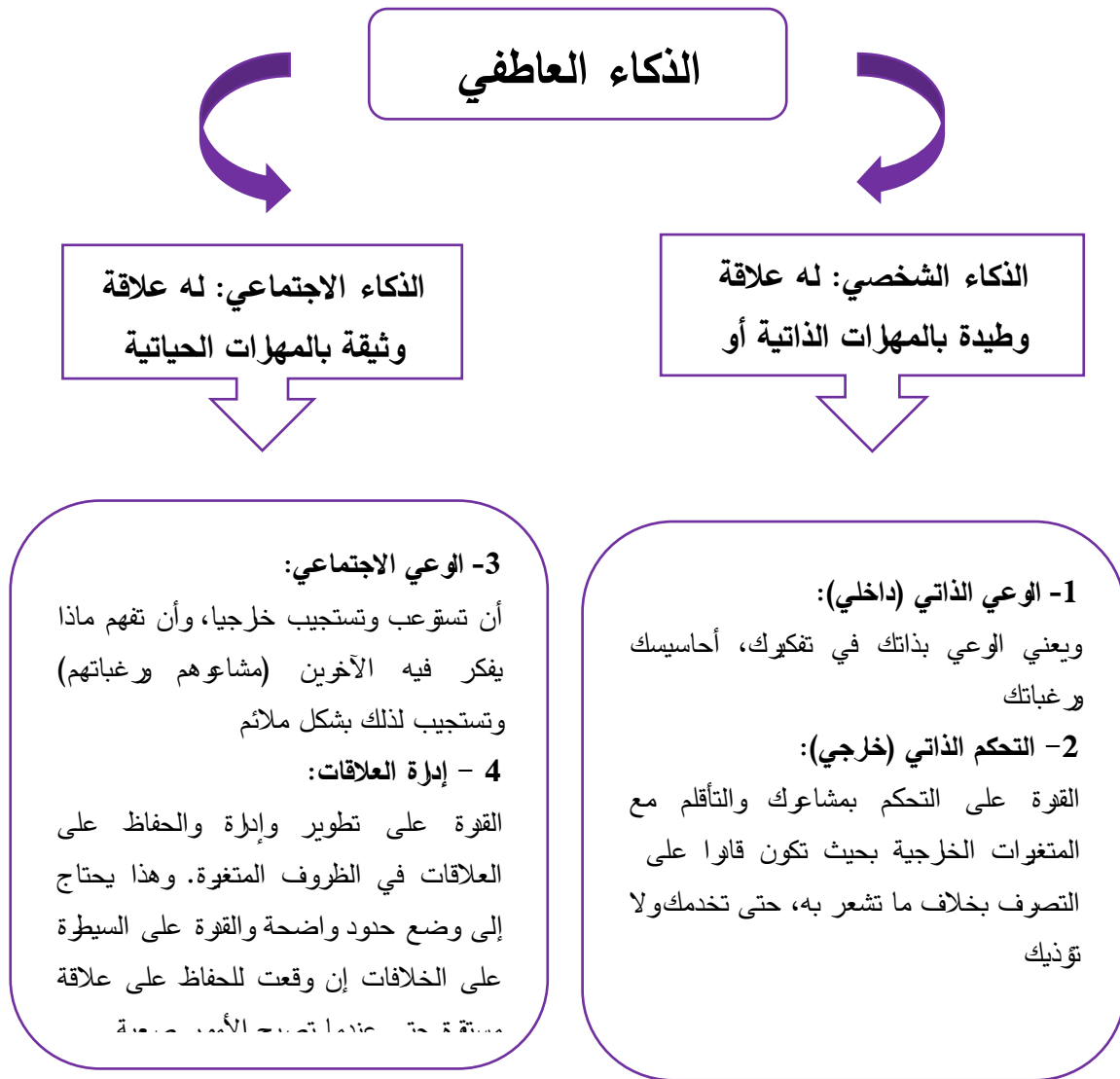
يمكن من خلال ما عُرض سابقاً أن نستنتج خصائص المهارات الذاتية والحياتية، حيث يمكن أن تنحصر فيما يلي:

- مهارات غير صلبة¹ (غير مهنية) وغير ملموسة .
- عبارة عن مجموعة من السمات والقدرات الشخصية التي يمكن اكتسابها (غير مورثة).
- مهارات مرتبطة بسلوك الإنسان وشخصيته.
- المهارات الناعمة تربطها علاقة وثيقة بالذكاء العاطفي.
- يمكن تنمية وتطوير ورفع مستوى المهارات الذاتية والحياتية.

2-3-2 المهارات الذاتية والحياتية وعلاقتها بالذكاء العاطفي:

يعرف جولمان الذكاء العاطفي بأنه: "القدرة على التعرف على شعورنا الشخصي وشعور الآخرين، وذلك لتحفيز أنفسنا، ولإدارة عاطفتنا بشكل سليم في علاقتنا مع الآخرين".

¹ المهارات الصلبة: هي قدرات مهنية محددة غالباً ما يتم اكتسابها من خلال التعليم في مجال موضوعي معين أو التدريب على مهارة محددة وغالباً ما ترتبط بتخصص معين، وهي تشمل الكفاءات .



يعد الذكاء الشخصي أحد أهم أنماط الذكاء الإنساني نظراً لارتباطه بالذات الداخلية للفرد، وبقدرته على استبصار نفسه، وعيه بالمعلومات التي تمثل جوانب شخصيته المختلفة، أما الذكاء الاجتماعي فهو القدرة والمهارة في فهم الآخرين، والتفاعل معهم بشكل فعال يعتبر جزءاً من الذكاء العاطفي ويتعلق بالقدرات الاجتماعية والتواصلية للفرد. من أنواع الذكاء الاجتماعي، هناك عدة تصنيفات ترتكز على تفاعل الفرد وقدرته على التكيف مع الآخرين، وتشمل هذه الأنواع ما يلي:

○ **الذكاء التفاعلي:** يرتبط هذا النوع بقدرة الفرد على مهارات الاتصال الفعال، حيث يتمكن من التعبير عن أفكاره ومشاعره بوضوح، وفهم رسائل الآخرين والانتباه لتعبيراتهم غير اللفظية. الذكاء التفاعلي يعزز التفاهم المتبادل ويمكن من بناء علاقات قوية.

○ **الذكاء التعاوني:** من أنواع الذكاء الاجتماعي التي تركز على العمل الجماعي، إذ يتمكن الشخص من المشاركة بفعالية ضمن الفريق، وتقدير آراء الآخرين، والتعاون لتحقيق أهداف

مشتركة. يعزز هذا النوع من الذكاء قدرة الفرد على تقبل وجهات النظر المختلفة والعمل بتناغم مع الجميع.

○ **الذكاء التكيفي:** يرتبط بالقدرة على التكيف مع المواقف والأشخاص الجدد، ويتطلب مستوى عالٍ من مهارات التفكير الإبداعي. هذا النوع من الذكاء يجعل الفرد قادرًا على حل المشكلات الاجتماعية بطرق مبتكرة، ويساعده في التفاعل الإيجابي حتى مع المواقف الصعبة.

○ **الذكاء العاطفي الاجتماعي:** ويشمل فن التعامل مع الأشخاص بمراعاة مشاعرهم وظروفهم، مما يساهم في تكوين علاقات مريحة وداعمة. يتميز الفرد القادر على هذا النوع من الذكاء بقدرته على التعاطف والاستجابة بلباقة واهتمام لمشاعر الآخرين.

جدول رقم 1: أبعاد الذكاء العاطفي

الكفاءة الاجتماعية	الكفاءة الذاتية
الوعي الاجتماعي	الوعي بالذات
● التعاطف ● توجيه الخدمات ● الوعي التنظيمي	● الوعي الوجداني بالذات ● التقييم الدقيق للذات ● الثقة بالنفس
إدارة العلاقات	إدارة الذات
● تنمية الآخرين ● التأثير في الوصول للآخرين ● التواصل ● إدارة الصراع ● القيادة ● تحفيز الآخرين ● بناء الروابط ● العمل الجماعي التعاوني	● ضبط النفس ● يقظة الضمير ● الجدارة بالثقة ● التكيف ● كفاءة حافظ ● الدافع للإنجاز

الخاتمة:

حاولنا على امتداد محاور هذه الورقة البحثية مقارنة موضوع المهارات الذاتية والحياتية لدى طلبة الجامعة، حيث تبين أن المهارات الصلبة تظل المدخل الأساس لممارسة الوظيفة، لكنها ليست مطلقاً المفتاح نحو النجاح، إذ لا بد من مواكبتها بالمهارات الذاتية والحياتية، التي أثبتت نجاعتها وفعاليتها في مجابهة تحديات الحياة، حيث تعتبر هذه المهارات من الأمور الهامة التي ينبغي إكسابها بشكل ضمني أو صريح لطلبة الجامعة، وذلك أنها تمكنهم من التعامل مع الحياة اليومية والتقدم والنجاح في الجامعة والعمل والحياة المجتمعية على حد سواء، كما تمكنهم من التكيف مع تعقيدات البيئة العالمية والرقمية التي غالباً ما تشكل تحدياً، وتكمن أهمية هذه المهارات أيضاً في أنها تساند بشكل كبير وأساسي في تنفيذ المهارات الصلبة (المهنية) على اختلاف مجالاتها، فالمهارات الناعمة تعتبر مكملاً أساسياً للمهارات الصلبة التي تشير إلى المؤهلات العلمية والمعرفية والمهارات المهنية الأساسية المتعلقة بالدراسة الأكاديمية أو البرامج التدريبية المهنية.

يمكن الاستنتاج أن المهارات الحياتية والمهارات الذاتية مترابطة ومهمة لتحقيق النجاح في الحياة، ويمكن تعلم وتطوير هذه المهارات من خلال التعلم والممارسة والتدريب. بالاستفادة من الفرص المتاحة لتعلم المهارات الحياتية وتطوير المهارات الشخصية، يمكن للطالب أن يعزز جودة حياته الشخصية، والأكاديمية والجامعية ويحقق النجاح في مختلف مجالات الحياة. يوجد اختلاف بين المهارات الحياتية والمهارات الذاتية على الرغم من تشابههما في بعض الجوانب. تخص المهارات الحياتية تلك المهارات التي يحتاجها الطالب للتفاعل بكفاءة مع الحياة اليومية وتحقيق النجاح، تتضمن هذه المهارات التواصل الفعال في العلاقات والتعاطف، بالإضافة إلى مهارة العمل بروح الفريق واحترام التنوع، ومهارة حل المشكلات والتعامل مع الضغوط ومهارات أخرى، من جهة أخرى، تعتبر المهارات الذاتية أو الشخصية تلك المهارات التي تهدف إلى تطوير الطالب نفسياً وتحسين قدراته الشخصية في التفكير والتصرف، تشمل هذه المهارات الوعي الذاتي وتنمية الذات والعلاقات الشخصية.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً. المراجع باللغة العربية:

- الحباشنة، عنود؛ العلوان، خالد (2020) المهارات الحياتية، الأردن، الجامعة الهاشمية: كلية الآداب، قسم العلوم الإنسانية المساندة.
- الشاوي، عبد المغيث (2023): تنمية المهارات الحياتية: مقارنة للراقي بجودة التكوين والخدمات في الميدان الصحي، المغرب: المجلة الصحية الصحراوية، عدد 35.

- موفق زيد، دينا (2018): مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي، بتصرّف.
- الرواشدة، عاطف (2018): أثر مفهوم الذات في السلوك العدواني لدى أعضاء مراكز الشباب والشابات في إقليم جنوب الأردن، بتصرّف.
- شاهين، محمد (2014): مهارات إدارة الذات في ظل ضغوط العمل"، القاهرة: المنظمة العربية للتنمية الإدارية.
- جبريني مصون، نبيان (:2010) نظام تفاعلي ذكي من أجل التعميم على الشبكة العنكبوتية كلية العلوم، جامعة حلب.
- الصيفي، عبد الغني (2007): فاعلية استراتيجية الشكل (V) لتدريس الفيزياء في تصحيح المفاهيم العلمية البديلة والاحتفاظ بالتعلم لدى طلبة المرحلة الأساسية ذوي أنماط التعلم المختلفة، الأردن: جامعة عمان العربية، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- شاهين، أسامة (2018): الثقة بالنفس وتطوير الذات، القاهرة ،مصر :شمس للنشر والإعلام، بتصرّف.
- الفقي، إبراهيم (2007): الثقة والاعتزاز بالنفس، ص 5-6، ج1، بتصرّف.
- اللقاني، أحمد حسين؛ حسن، فارعة (2020) :مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل، القاهرة: عالم الكتب.
- مرسي، منال؛ مشهور، كندة أنطوان (2018) :مدى توافر المهارات الحياتية في مناهج رياض الأطفال في الجمهورية العربية السورية، العراق: جامعة ديالى، مجلة الفتح، العدد 4.
- عبد الكريم، غادة؛ قصي، مصطفى (2009): أثر برنامج قائم على التعلم النشط في الدراسات الاجتماعية لتنمية بعض المهارات الحياتية والتحصيل لدى التلاميذ المعوقين عقليا القابلين للتعلم.
- المنظمة الدولية للشباب، البنك الدولي (2014) :تعزيز المهارات الحياتية لدى الشباب: دليل عملي لتصميم برامج نوعية.
- الجامعة الأمريكية : (2011) دليل المهارات الحياتية والتشغيلية الأساسية للشباب، صندوق الأمم المتحدة للسكان، العراق: وزارة التربية/ وزارة الشؤون الاجتماعية.
- النعيمي، لطيفة ماجد محمود، الخورجي، ضياء إبراهيم محمود (2014): المهارات الحياتية، مجلة ديالي، العدد 36.

- فوز، العمري جمال (2013): مدى وعي طلبة الجامعات الأردنية الرسمية للمهارات الحياتية في ضوء الاقتصاد المعرفي، مجلة دراسات نفسية وتربوية، عدد 01.
 - محمد عبد الله، عبد الرحيم (2007): حلّ المشاكل وصنع القرار، القاهرة: مركز تطوير الدراسات الهندسية العليا والبحوث في العلوم، بتصرّف.
 - بن مصبح السعدي، عبد الرحيم؛ خير الدين، مريم (2024): (إدارة الأنشطة المدرسية ودورها في تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة مدارس التعليم ما بعد الأساسي بسلطنة عمان، عمان: مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، المجلد 5، العدد 1.
 - الفقهي، إبراهيم (2008): فن وأسرار اتخاذ القرار، القاهرة: بداية للإنتاج الإعلامي، بتصرّف.
 - واتسون، دونا: (2007) طريقة بسيطة لتكون ناجحاً مع نفسك، الرياض: العبيكان، بتصرّف.
- ثانياً. المراجع باللغة الأجنبية:
- Thagard, Paul (2014): What Is the Self?, www.psychologytoday.com, Retrieved Edited.
 - Chaudhry, A.S., Khoo, C.S.G., Wu, P. and Chang, Y.-K. (2008): Trends in LIS education: coverage of soft skills in curricula, *Journal of Librarianship and Information Studies*, (66), pp. 1-13.
 - World Health Organization (WHO) (1993): The Development of Dissemination of Life Skills Education: An Overview. Programme p :3.