



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
مختبر المهارات الحياتية  
Life Skills Laboratory



# ملف تعريفى للمختبر مختبر المهارات الحياتية

## LLS

وصف مختصر للمختبر:

لقد صحت توقعات الكاتب والمفكر الأمريكي "ألين توفلر" وعالم في مجال دراسات المستقبل منذ منتصف القرن الماضي حول الصعوبات التي ستواجه البشرية نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي المذهل وما سيحدثه من صدمة في مستقبل البشرية خاصة بالتحديد تزايد المشكلات في إنشاء الروابط الإنسانية والحفاظ عليها، لذلك أكد على ضرورة تسليح جميع أفراد المجتمع بمهارات عامة لا غنى عنها للتواصل الإنساني والتكامل الاجتماعي، ويحتاج المجتمع إلى كل أنواع المهارات والمعارف التي لا تكتفي بكونها مهارات فنية لا غير. بل ان يكون حاملو هذه المهارات والفنيات يتمتعون بعواطف ووجدان. لا تستطيع أعمال المجتمع بالأوراق والكمبيوتر وحدهما."

لذلك عدت الاتجاهات الحديثة في التربية للمهارات الحياتية كمدخل للتدريس في برامج مختلفة وفي تنمية المهارات اللازمة للتفاعل مع الحياة والتكيف معها.

فالمهارات الحياتية عبارة عن قدرات يتعلمها الأفراد لتوظيفها في مواقف تشمل جميع جوانب الحياة، لكن المهارات الحياتية التي يحتاجها الأفراد للحياة في أي مجتمع كان تتحدد في ضوء العلاقة التبادلية والتأثيرية بين كل من الفرد والمجتمع فهي تختلف باختلاف المجتمعات (متقدمة، نامية) وعبر الأزمنة (الماضي، الحاضر) ولربما تختلف حتى في الفترة الزمنية الواحدة نظرا للمستجدات الحديثة ومتطلبات التكيف، من هذا المنطلق تظهر الحاجة للمهارات الحياتية باعتبارها مهارات أساسية للفرد ليس فقط لإشباع حاجاته الضرورية مثلما نص عليه (ماسلو) في هرمه الترتيبي ولكن من أجل استمرار التقدم وتطوير أساليب معيشة الحياة في المجتمع. فالمهارات الحياتية هي التي تساعد الأفراد على التعامل بنجاح مع التحديات والمتطلبات اليومية في الحياة الشخصية والمهنية.

تعتبر هذه المهارات أساسية لتحقيق النجاح والرضا في حياتنا. وفيما يلي بعض المفاهيم الأساسية للمهارات الحياتية:

هذا ما يفسر الحاجة الماسة للتفكير في ضرورة إنشاء مختبر وطني يهتم بالمهارات الحياتية فهي تشكل اليوم موضحة هذا العصر، وعليه فمختبر المهارات الحياتية فكرة من اقتراح أساتذة جامعيين في تخصصات متنوعة تلم بالمهارات الحياتية يتكون من ستة عشر (16) باحث دائم بمختلف رتبهم موزعين على أربع فرق بحث، ومجموعة من طلاب الدراسات العليا (طلبة الدكتوراه في الطور الثالث) وجاء هذا المختبر تجسيدا للسياسة الوطنية في ترقية البحث العلمي، والمساهمة في التنمية الوطنية، ومن أجل بلوغ هذه الغاية السامية، فإن المختبر يعمل بالتعاون مع مختبر بحث أخرى سواء كانت داخل الوطن أو خارجه، من أجل إجراء البحوث والتجارب العملية التعليمية، في كثير من الموضوعات التي ترتبط بالمهارات الحياتية، وتوفير بيئة بحثية تمكن الأساتذة المختصين من إجراء البحوث العلمية المختلفة، تحت أفضل الظروف الملائمة، وتمكن طلاب الدراسات العليا أيضا من

إجراء التجارب العملية تحت إشراف الأساتذة المختصين، وإصدار كتب تهتم بالمهارات الحياتية وارتباطها بجوانب شخصية الفرد، وكذا تنظيم ندوات وملتقيات، وأيام دراسية في هذا الشأن. أهداف البحث العلمي والتطوير التكنولوجي:

إن إكساب الطلبة المهارات الحياتية علاوة على المعارف الأكاديمية لهو من الضرورة بما كان، ذلك أن معايير تقييم الفرد اليوم تعتمد على مقدار ما يستطيع أن يقوم به لا على مقدار ما يعرفه، فالاستثمار في العنصر البشري هو استثمار عائد المضمون بدليل أن الأفراد المعدين إعدادا جيدا، والمدربين تزداد فرص عملهم، كما ترقى مدا خيلهم كل ذلك تبعا لمؤهلاتهم، وتنوع خبراتهم، وامتلاكهم للكثير من المهارات.

وعليه فإننا نهدف من خلال إنشاء هذا المختبر إلى تطوير البحث العلمي في المهارات الحياتية من خلال التنوع فيها وفق لما تتطلبه الفئات المختلفة سواء السوية أو غير السوية وبناء على الحاجة إليها ودرجة الاستفادة منها، ناهيك على ارتباطها بالعديد من المتغيرات من مثل: الجنس، والبيئة الجغرافية، والسن، والمكتسبات القبلية؛ هذه الأمور كلها تجعل البحث مستفيضا وغنيا كما أن المجتمع يتوق إلى نتائجه لارتباطها بحياة الفرد.

المهارات الحياتية هي مجموعة من المهارات التي تساعد الأفراد على التعامل مع التحديات والمواقف المختلفة في الحياة اليومية. تعتبر هذه المهارات أساسية لنجاح الفرد في العمل والدراسة والعلاقات الشخصية، وتساعد في تنمية قدراته وتحقيق أهدافه.

وتشمل المهارات الحياتية مجموعة واسعة من المهارات، ومن بينها:

**القيادة:** تشير إلى القدرة على توجيه النفس والآخرين نحو تحقيق الأهداف المحددة. تتضمن المهارات القيادية القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة، وتنظيم الوقت والموارد، وتحفيز الفريق، وتطوير روح العمل الجماعي.

**إدارة الوقت:** تشمل المهارات التي تساعد على تنظيم الوقت واستخدامه بفعالية. تشمل ذلك تحديد الأولويات، وتخطيط المهام، وتنظيم الجدول الزمني، والتعامل مع المشاكل المتعلقة بالوقت.

**التواصل الفعال:** القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر بوضوح وفهم الآخرين بشكل صحيح، والاستماع الفعال والتعاون مع الآخرين.

**التفكير النقدي:** القدرة على تحليل المعلومات بشكل منطقي واستنتاج النتائج المنطقية، واتخاذ قرارات مدروسة.

**القدرة على الاستيعاب والتعلم:** القدرة على استيعاب المعلومات بسرعة وفهمها، والاستفادة من التجارب والمواقف لتعلم أشياء جديدة.

**التحكم في الضغوط وإدارة الوقت:** القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة والاستجابة لها بشكل فعال، وتنظيم الوقت وإدارته بطريقة تسمح بإنجاز المهام المختلفة.

**حل المشكلات:** القدرة على تحليل المشكلات وتطوير استراتيجيات لحلها بشكل فعال، والتعامل مع التحديات بشكل إيجابي.

**الثقة بالنفس:** الاعتماد على القدرات الشخصية والثقة بالنفس في مواجهة التحديات وتحقيق النجاح.

**العمل الجماعي:** القدرة على التعاون مع الآخرين والعمل ضمن فريق، والتواصل والتفاعل بشكل فعال لتحقيق الأهداف المشتركة.

**التحمل العاطفي:** القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية والإيجابية بشكل صحيح، والتحكم فيها وتوجيهها بطريقة بناءة.

**التعاون والعمل الجماعي:** تشمل المهارات التي تساعد على العمل بفاعلية مع الآخرين. تشمل ذلك القدرة على التواصل والتفاعل مع الفريق، والاحترام والاستماع لوجهات نظر الآخرين، والتعاون في تحقيق الأهداف المشتركة.

**التحليل الذاتي:** تعني القدرة على تقييم النفس واكتشاف نقاط القوة والضعف الشخصية. تشمل المهارات الذاتية القدرة على التعرف على الأهداف الشخصية ووضع خطط لتحقيقها، وتحسين الذات، وتنمية الثقة بالنفس.

**التحمل والمرونة:** تشمل المهارات التي تساعد على التكيف مع التغيرات والمواقف الصعبة. تشمل ذلك القدرة على التعامل مع التحديات والضغوط، والتكيف مع التغيير، والتعلم من الخطأ والاستفادة منه.

**التعلم المستمر:** تشمل المهارات التي تساعد على اكتساب المعرفة وتطوير القدرات. تشمل ذلك القدرة على تعلم مهارات جديدة، واستيعاب المعلومات بسرعة، وتطوير الفضول والاهتمام بالتعلم.

**حل المشكلات:** تشمل المهارات التي تساعد على تحليل المشاكل والوصول إلى حلول مناسبة. تشمل ذلك تحديد المشكلة، وتجميع المعلومات ذات الصلة، وتطوير خطة لحل المشكلات، وتنفيذ الخطة، وتقييم النتائج.

أمثلة على كيفية تطوير المهارات الحياتية المذكورة:

**التواصل:** قم بالمشاركة في دورات تنمية المهارات التواصلية.

قم بممارسة الاستماع الفعال عن طريق منح الآخرين اهتماماً كاملاً وتجنب التشتت أثناء الحديث معهم.

قم بممارسة التعبير عن أفكارك ومشاعرك بوضوح وصراحة بدلاً من التردد أو الخجل.

**القيادة:** ابدأ بالتطوير الشخصي وتحديد الأهداف الشخصية القصيرة والطويلة المدى.

قم بتولي مسؤولية صغيرة في العمل أو المجتمع وقم بتنظيم وإدارة المهام المتعلقة بها.

تطوّر في مجالات قيادة الفرق وتحفيز الأفراد من خلال الاستماع إلى آرائهم وتقدير جهودهم.

**إدارة الوقت:** قم بإنشاء قائمة مهام يومية واحدة وقم بتحديد الأولويات.

استخدم تقنيات التنظيم مثل جدولة الوقت وتخصيص فترات زمنية لمهام محددة.

تعلم كيفية التفويض وتوزيع المهام بين أفراد الفريق لتحقيق الكفاءة والإنتاجية.

**التفكير النقدي:** قم بممارسة حل المشكلات من خلال تحليل المواقف والبحث عن حلول بديلة.

قم بتقييم المعلومات بشكل منطقي واستنتاج النتائج بناءً على الأدلة المتاحة.

اقرأ كتب ومواد تعليمية تعزز التفكير النقدي وتنمي المنطق والاستدلال الصحيح.

**التحمل العاطفي:** قم بممارسة تقنيات التنفس العميق والاسترخاء للتحكم في التوتر والضغط العاطفي.

تعلم كيفية التعامل مع العواطف السلبية ببناء تفكير إيجابي وتغيير المنظور.

ابحث عن أنشطة تهدئة مثل اليوغا أو المشي في الطبيعة للحفاظ على صحة العقل والجسم.

**التعلم المستمر:** قم بحضور دورات تدريبية وورش عمل لتطوير المهارات المهنية والشخصية.

استكشف المجالات الجديدة واكتسب المعرفة من خلال القراءة والاستماع للمواد التعليمية.

قم بتحديد خطة تطوير شخصية تهدف إلى اكتساب مهارات حديثة وتطوير قدراتك فيها.

عموما تم اقتراح مختبر المهارات الحياتية من أجل:

- تحقيق أهداف البحث العلمي والتنمية التكنولوجية في مجال المهارات الحياتية
  - إنجاز دراسات علمية ( نظرية وأمبيريقية) في إطار مشاريع البحث؛ وتطبيقاتها في المؤسسات التعليمية (الابتدائي والمتوسط والثانوي والجامعي... الخ)
  - تصميم وإعداد برامج وخطط لتنمية مختلف المهارات الحياتية.
  - تنظيم ندوات وملتقيات، وأيام دراسية حول الحاجة إلى المهارات الحياتية.
  - إصدار الكتب العلمية والمطبوعات الجامعية. والمشاركة في الفعاليات العلمية الوطنية والدولية.
  - تبادل الخبرات بين الهيئات التدريسية والبحثية في الجامعات العربية والعالمية للفائدة والاستفادة في مجال المهارات الحياتية.
  - إجراء العديد من التجارب المعملية والمشاركة في تحصيل معارف علمية وتكنولوجية جديدة والتحكم فيها وتطويرها.
  - تكوين وتأطير طلبة الدراسات العليا ( الماستر والدكتوراه) في مجالات البحث حول المهارات الحياتية.
  - التطرق إلى كل ما يمكن أن يشكل لبنة في هذا الاتجاه.
- المواضيع المراد دراستها في المختبر:

نركز في مختبرنا على المهارات الحياتية التي تمس جوانب شخصية الفرد وتخدمه في حياته اليومية، لكن وإن تم تحديد المواضيع فإن الظاهرة الإنسانية شديدة التغيير مما يفتح المجال مجددا للدراسة واختيار مواضيع أخرى تفرض نفسها بإلحاح، عموما نرغب في دراسة المواضيع التالية:

- المهارات النفسية والتربوية
- مهارات التفكير والاكتشاف.
- المهارات الاجتماعية
- المهارات التدريبية وتحسين الاداء

إن هذه المواضيع مربوطة بالآتي:

- أ- المرحلة التعليمية للفرد المتعلم (التحضيرية، الابتدائية، المتوسطة، الثانوية، الجامعية).
- ب- ذوي الاحتياجات الخاصة (نوع الإعاقة، وشدة الإعاقة).
- ج- مكان سكن الفرد (ريف، حضر).

هذه الأمور كلها تميز في المهارات الحياتية مما يجعل دراستها تطول وتمتد في ظل تواجد مختبر خاص بذلك.

أهداف يسعى المختبر لتحقيقها ميدانيا:

- إبرام اتفاقيات شراكة مع الشريك الاجتماعي والاقتصادي سواء ما تعلق ب:
    - (- قطاع التربية والتكوين - قطاع الصحة - قطاع الشغل.....).
  - إنجاز بحوث ودراسات ميدانية في إطار مسميات فرق المختبر.
  - تصميم وإعداد برامج وخطط لتنمية مختلف المهارات الحياتية.
  - تنظيم ندوات وأيام إعلامية وأيام دراسية حول الحاجة إلى المهارات الحياتية.
- الكلمات المفتاحية:

المهارات الحياتية: (المهارات النفسية، التربوية، المهارات الاجتماعية، مهارات التفكير والاكتشاف، المهارات التدريبية، المهارات الادائية).