

مفهوم المهارات: يعرف زيتون المهارة بأنها قيام الفرد بعمل ما باتقان اكثر وجهد اقل في اقصر وقت ممكن اي اجراء العمل بدرجة معقولة من السرعة والاتقان

اهمية المهارات الحياتية: لأنها حتمية لجميع الافراد في اي مجتمع فهي من المتطلبات التي يحتاجها الافراد لكي يتوافقوا مع انفسهم ومجتمعهم الذي يعيشون فيه

تصنيف المهارات الحياتية حسب منظمة اليونسيف:

- 1- مهارات التواصل والعلاقات بين الاشخاص
- 2- مهارات التفاوض والرفض
- 3- مهارات التقمص العاطفي
- 4- مهارات التعاون وعمل الفريق
- 5- مهارات الدعوة لكسب التأييد
- 6- مهارات جمع المعلومات
- 7- مهارات التفكير الناقد

تصنيف المهارات حسب المؤلف

- 1- المهارات الشخصية
- 2- المهارات الاجتماعية
- 3- المهارات المعرفية

اهداف تعليم المهارات الحياتية

- 1- تنمية ثقافة المتعلم بقدرة على التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة المختلفة
- 2- تنمية ثقافة المتعلم على حل المشكلات الحياتية
- 3- تنمية ثقافة المتعلم على التفاعل الاجتماعي
- 4- تنمية ثقافة المتعلم على الاستدلال المنطقي

خصائص المهارات الحياتية

- 1- جزء منها فسيولوجي والجزء الاخر سلوكي متعلم
- 2- يحتاجها الفرد في البيئة الطبيعية المحيطة
- 3- ان معظم هذه المهارات تنتظم بشكل هرمي
- 4- ذات اهمية بالغة اذا ما تم ادائها بكفاءة
- 5- متنوعة : المادية كالمهارات الحياتية وغير المادية كمهارات التفاعل في مواقف الحياة
- 6- اختلافها من مجتمع لآخر

العوامل المؤثرة في تنمية المهارات الحياتية:

- 1- العلاقات المدعمة
- 2- نماذج التقويم
- 3- تتابع الاثابة
- 4- التعليمات
- 5- اتاحة الفرصة
- 6- التفاعل مع الاقران
- 7- مهارات التفكير
- 8- اعتبار نوع الجنس
- 9- المستوى الاجتماعي والثقافي
- 10- وجود تحديات تواجده الفرد

مراحل اكتساب المهارات الحياتية

- 1- تحليل المهارات
- 2- ترتيب الخطوات
- 3- التدرب على كل خطوة
- 4- الربط بين كل خطوة والخطوة

أهمية المهارات الحياتية:

يسهم بشكل فاعل في

تنمية وتكوين شخصية المتعلم من جميع جوانبها البدنية والمهارات النفسية والعقلية والاجتماعية

ليكون

قادر على فهم الواقع وادراك العلاقات بين الاشياء المحيطة لمواجهة مشكلات حياتية والوصول الى الاهداف المرجوة.

الصلابة النفسية: يعرفها كوباز بأنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر او كواق لأحداث الحياة الشاقة ولها ثلاث ابعاد رئيسية هي : الالتزام / التحكم / التحدي

خصائص ذوي الصلابة النفسية:

- 1- القدرة على الصمود
- 2- لديهم انجاز افضل
- 3- ذوو وجهة داخلية للضبط
- 4- أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة
- 5- أكثر مبادأة ونشاطا وذوو دافعية افضل
- 6- ملتزمون بالعمل الذي عليهم بدلا من شعورهم بالغربة.

خصائص منخفض الصلابة النفسية

- 1- عدم القدرة على الصبر
- 2- عدم القدرة على تحمل المسؤولية
- 3- قلة المرونة
- 4- فقدان التوازن
- 5- سرعة الغضب

ابعاد الصلابة النفسية

الالتزام / التحكم والضبط / التحدي .

الثقة بالنفس لغة هي مصدر قولك وثق به وثاقة وثقة اي انتمانية

**الثقة بالنفس اصطلاحا :**

يعرف شروجر **الثقة بالنفس بأنها:** ادراك الفرد لكفائته ومهاراته وقدراته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة.

يعرف جيراندو ودوسيك **الثقة بالنفس بأنها:** الشعور الذاتي للفرد بأمكانياته وقدراته على مواجهة الامور المختلفة في الحياة وتنمو هذه الثقة تحقيق الاهداف الشخصية

**اهمية الثقة بالنفس :** تحقيق التوافق النفسي / النجاح في العمل / حب الاخرين / مواجهة الصعاب والمشكلات

**مقومات الثقة بالنفس:**

1. المقومات الجسمية : الصحة الجيدة

2. المقومات المعرفية : الذكاء / الذاكرة / الخيال

3. المقومات الوجدانية

4. المقومات الاجتماعية

5. المقومات الاقتصادية

**من الاسباب التي تؤدي الى ضعف الثقة بالنفس**

1. سلبية الوالدين

2. عدم الاحساس بالامان

3. تعرض الفرد لمواقف محبطة بشكل مستمر

4. الشعور بالخجل

**خطوات اكتساب الثقة بالنفس :**

كن محبا لذاتك / اختر افكارك بعناية / ادرس الاشخاص المقربين لديك / اختر مؤثراتك الخاصة / احذر المقارنات

**مركز الضبط الداخلي – الخارجي**

وجهة الضبط هي : عندما يدرك الفرد ان التعزيز الذي يلي افعاله وتصرفاه الشخصية امر مستقل وغير متسق مع افعاله وتصرفاته فانه يدركه على انه نتيجة الحظ والصدفة والقدر

**السمات المميزة لفئة مركز الضبط الداخلي**

1. يميلون الى مقاومة محاولات تأثير الاخرين

2. اكثر فاعلية واجتهادا وتمكنا

3. يميلون الى اصدار احكام بصورة استقلالية

4. اكثر ايجابية

5. قدرة عالية على استخدام الخبرة لتحسين ادراكهم للاداء

6. ارتفاع قدرة الشعور بالمسؤولية

**السمات المميزة لفئة مركز الضبط الخارجي**

1. تكون لديهم سلبية عامة

2. يعتقدون ان حالاتهم يسيطر عليها الحظ

3. اكثر سلبية

4. يتسمون بانخفاض مفهوم الذات

5. سريعو الغضب

6. اهتماماتهم بحاجات الاخرين قليلة

7. اكثر ميلا للمرور بالقلق والاكتئاب

اتخاذ القرار القرار لغة : مشتق من القر واصل واصل معناه على ما نريد هو التمكن فيقال قر في المكان

والقرار اصطلاحاً: يعرفه هاريسون على انه عملية عقلية تتطوي على اصدار حكم باختيار  
انسب السلوكيات  
في موقف معين

ويعرفه ياغي: اختيار لاحد البدائل المتوفرة للوصول الى هدف او معالجة مشكلة

الخصائص الفردية اللازمة لأخذ القرار الفعال: الخبرة / الابداع / القدرة على تقييم المعلومات  
بحكمة.

### العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار:

1. الدقة الموضوعية والمنهجية العملية في الوصول الى المعلومات وجمع البيانات
2. حسن تنفيذ القرار
3. واقعية القرار
4. توفر الوقت لتنفيذ القرار
5. توزيع الادوار على الاشخاص المناط بهم تنفيذ القرار
6. احترام القرار والتمسك به

### مراحل اتخاذ القرار:

التعرف على المشكلة / تحديد المشكلة / تحديد الاهداف / جمع البيانات / تطوير البدائل / تقويم  
البدائل

**التكيف الاجتماعي:** فهم الانسان لسلوكه وافكاره ومشاعره بدرجة تسمح برسم الاستراتيجيات  
لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة اليومية. حسب الين

اما حسب بيرسون ف هي مصدر رئيس يقوم بدور الملطف والمخفف للآثار النفسية والجسمية  
الضارة

**مظاهر التكيف الاجتماعي السليم :** الراحة النفسية / الكفاية في العمل / مفهوم الذات /  
الاعراض الجسمية / الاهداف الواقعية / ضبط الذات .

من المؤشرات التي تدل على تكيف الانسان هي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين

### محددات التكيف الاجتماعي

- 1- المحددات البيولوجية: الحاجة للطعام والماء والاكسجين / الحاجة الجنسية / الاحساس  
والحركة من اجل التنبيه الحسي

**2- المحددات الاجتماعية:** بناء الاسرة / التربية المدرسية / النظام الاجتماعي / الولاء الاجتماعي / الظروف الاقتصادية / الدين .

**انواع التكيف:** التكيف الذاتي ( الشخصي ) / التكيف الاجتماعي او التطبيع الاجتماعي حسب مجال علم النفس

### **العوامل المؤثرة في التكيف الاجتماعي**

- 1- الحاجات الاولى والنفسية والاجتماعية
- 2- تأثير الحالات الجسمية الفسيولوجية على التكيف
- 3- العوامل الشخصية
- 4- العوامل الاسرية
- 5- عوامل بيئة الدراسة
- 6- العوامل الاجتماعية والثقافية
- 7- الازمات الاجتماعية والكوارث

**المساندة الاجتماعية حسب سوسيولوجي** قوة اتصالات الفرد بالآخرين في بيئته الاجتماعية بمعنى درجة التكامل الاجتماعي للفرد

**وعرف كابن المساندة الاجتماعية** بأنها النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين وتتسم بأنها طويلة المدى ويمكن الاعتماد عليها

### **اشكال الدعم والمساندة الاجتماعية**

- 1- المساندة الانفعالية
- 2- المساندة الادائية
- 3- المساندة بالمعلومات
- 4- المساندة الروحية
- 5- المساندة الاجرائية
- 6- المساندة الاجتماعية

### **وظيفة الدعم والمساندة الاجتماعية**

- 1- حماية الذات
- 2- الوقاية من الامراض والاضرابات
- 3- مواجهة ضغوط الحياة
- 4- مصدر للتوافق والتكيف الانفعالي
- 5- اشباع الحاجة الى الامن النفسي

**مصادر الدعم والمساندة الاجتماعية:** الاسرة والاقارب / الاصدقاء / مؤسسات المجتمع

**التفاعل الاجتماعي حسب جيلسون :** المهارة التي يبدئها الطفل في التعبير عن ذاته للآخرين والاقبال عليهم والاتصال بهم .

ويعرف سواسون مهارات التفاعل الاجتماعي بأنها العملية التي يرتبط فيها اعضاء الجماعة بعضهم مع بعض عقليا ودافعيا.

#### **اهداف التفاعل الاجتماعي:**

1. تحقيق اهداف الجماعة
2. انماط السلوك المتنوعة
3. تقييم الذات
4. تحقيق الذات
5. التنشئة الاجتماعية للأفراد

#### **اهمية التفاعل الاجتماعي:**

1. تكوين سلوك الانسان
2. يهيئ التفاعل الفرص للأشخاص ل يتميز كل منهم بشخصيته ذاتية
3. يعد التفاعل شرطا اساسيا لتكوين الجماعة

#### **خصائص التفاعل الاجتماعي**

1. يعد التفاعل وسيلة اتصال وتفاهم بين افراد المجموعة
  2. ان لكل فعل رد فعل
  3. عندما يقوم الفرد داخل المجموعة بسلوكيات واداء معين فانه يتوقع حدوث استجابة معينة من افراد المجموعة
  4. ظهور القيادات وبروز القدرات
  5. حجما اكبر من تفاعل الاعضاء
- يعرف kaliski المسؤولية الاجتماعية بأنها نظرية اخلاقية او ايديولوجية في اي كيان سواء اكان حكوميا او شركة او منظمة

وقدم ثورنتون وجايجر (thornton & jaeger) : معرفة و دعم الالتزام بالانظمة والقيم الديمقراطية والرغبة للعمل لصالح المجتمع وافراده

ويعرفها زهران 2000 بأنها مسؤولية الفرد الذاتية عن الجماعة امام نفسه وامام الجماعة وامام الله وهي الشعور بالواجب الاجتماعي

## العوامل المؤثرة بالمسؤولية الاجتماعية:

جنس الطفل / حجم الاسرة / ترتيب الطفل في الاسرة / العمر / وسائل الاعلام دور العبادة .

القيادة علاقة اعمادية متبادلة

### اهمية وشروط القيادة:

1. الالتزام بالدستور الذي تعارف عليه المجتمع
2. الكفابة والفضيلة
3. العدل

قامت الادارة المصرية بتدريب كبار موظفي الدولة وتوسيع مداركهم وتنمية قدراتهم لتمكنهم من القيادة

اما الحضارة الصينية فقد اشارت اراء كونفوشيوس الى ضرورة اتسام القائد بالحكمة والقوة الحسنة والادراك والوعي

اما الحضارة اليونانية من خلال كتابات سقراط وتعريفه للقيادة فهو يرى انها مهارة تعتمد على الفن والخبرة

واكد افلاطون ان سمات القائد هي ( راحة العقل / تفهم الحياة / المفاضلة بين الوسائل المناسبة وغير المناسبة لتحقيق الاهداف)

القيادة في العصر الاسلامي: فهي نابعة من حديث رسول الله: كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته ومن صفات القائد المسلم الحكمة / وخشية الله / والقوة الحسنة / العدل وفهم امور الدين فهما صحيحا.

انماط القيادة حسب اسلوب القائد: قيادة اوتوقراطية / قياطة منطلقة(غير موجهة) / قيادة ديموقراطية

القيادة حسب مصدر السلطة: قيادة رسمية / قيادة غير رسمية

صفات وسمات القائد الناجح حسب رأي ستوجد:

1. المقدرة : وتتضمن الذكاء وطلاقة اللسان
2. الانجاز: ويتضمن الثقافة والتعليم
3. تحمل المسؤولية: وتتطلب المبادأة والثقة بالنفس
4. المشاركة: وتتطلب النشاط
5. المكانة الاجتماعية: وتتطلب الشعبية
6. القدرة على تفهم الموقف: وتتطلب مستوى ذهني جيد



## سمات القيادة او القائد الناجح حسب سبتل جود:

1. الذكاء
2. القدرة عن التعبير عن الافكار
3. الاطلاع والالمام بامور العمل
4. النضج العقلي
5. الحافز لتحقيق والانجازات المطلوبة
6. المهارة الانسانية والاحتماعية

واشار تايلور الى الخصائص الرئيسية للقيادة وهي: القدرة العقلية / الاهتمام بالعمل / المهارة في الاتصال / القدرة على حفز المسؤولين / المهارة الاجتماعية / المهارة الادارية التي تتطلب القدرة على التصور / المبادئة التخطيط / التنظيم.

## قسم عالم الادارة الهندي تايجي السمات التي يجب توفرها في القائد:

1. سمات شخصية: مثل الصحة /روح الصداقة
2. سمات سياسية: مثل الحس السياسي
3. سمات نظامية : وتعني الالتزام بأنظمة العمل

## السمات والمهارات في القائد الناجح:

1. المهارات الشخصية : السمات الجسمية
2. المهارات الفنية :القدرة على تحمل المسؤولية
3. المهارات الانسانية: الاستقامة / تكامل الشخصية
4. المهارات الذهنية: القدرة على مواجهة نشاطه بما يتلائم وتحقيق اهداف الجهاز الذي يعمل به

**مفهوم التفكير حسب هيلجراد:** سلوك تنشأ عنه محاولة الفرد حل ما يواجهه من مشكلات او عندما يبحث هذا الفرد عن اجابة لسؤال ما لا يعرف شيئاً عنه

**مفهوم التفكير حسب موريس:** ان التفكير ينشأ اذا ما واجهت الفرد مشكلة ما عندئذ يقوم الفرد باستعراض لسابق خبراته وما فيها من حلول جاهزة

**مفهوم التفكير حسب واسون:** اسلوب حياة ينشأ عندما يواجه الفرد مشكلة ما ويكون ما لديه من حلول مجهزة من قبل غير مواتية للوصول الى حل مناسب.

**يعرف قاموس علم النفس مفهوم الابتكار بانه:** القدرة على انتاج اشكال جديدة في ميدان الفن او حل المشكلات بطرق جديدة.

**يعرف تورانس التفكير الابداعي بانه:** عمية تحسس المشكلات والوعي بها وبمواطن الضعف

**التفكير الابداعي:** هو احد وسائل التقدم الحضاري الراهن وهو ذو اهمية في تقدم الانسان المعاصر وعدته في مواجهة المشكلات الراهنة والتحديات المستقبلية

كيفية تنمية التفكير الناقد لدى الطلاب حسب رأي عالمة مكفرلا: تعليمهم وتدريبهم وبناء شخصياتهم بناء شاملا ومتوازنا يمكنهم من المشاركة بفعالية في اوجه الحياة المختلفة

يعرف مور وباركر التفكير الناقد بأنه: عبارة عن الحكم الحذر والمتاني لما ينبغي علينا قبوله او رفضه او تأجيل البت فيه حول مطلب ما مع توفر درجة من الثقة لما نقبله او نرفضه.

ويعرف يودال ودانييل التفكير الناقد بأنه : حل المشكلات او التحقق من الشيء وتقييمه بالاستناد الى معايير متفق عليها مسبقا

يعرف اينس التفكير الناقد بأنه: التقويم الصحيح للعبارات والقضايا

**المظاهر الاجرائية التي يتصف بها المفكر الناقد:**

1. الحكم على الاستنباط والمقياس الرئيسي هو ان النتيجة يتوقف صدقها على صدق المقدمة
2. هناك شيء ما يعتبر افتراضا
3. التصميم البسيط يمكن اثباته وتبريره
4. الملاحظة يمكن الاعتماد عليها
5. الفرض يمكن اثباته
6. النظرية يمكن اثباتها
7. البرهان يعتمد على تعبيرات غامضة
8. القضية غامضة او واضحة تماما
9. المصدر الثابت يمكن الاعتماد عليه

**ابعاد التفكير الناقد حسب اينس: البعد المنطقي او الحقيقي/ البعد المعياري / البعد البراجماتي**

**البعد المنطقي او الحقيقي:** يتناول احكام العلاقات المترابطة بين معاني الكلمات والعبارات

**البعد المعياري:** فانه يتناول المعرفة بالمعايير الخاصة بتقدير العبارات والقضايا.

**البعد الراجماتي:** فانه يتناول الخلفية في التقدير وكذلك القرار الذي يحدد ما اذا كانت هذه الخلفية مناسبة للهدف

## اهداف التفكير الناقد:

1. تنمية الاستقلال الفكري
2. تنمية حب الاستطلاع
3. تنمية الشجاعة الفكرية
4. تنمية التفهم الفكري

## مكونات التفكير الناقد:

**الاستنباط:** ويتمثل في قدرة الفرد على معرفة العلاقات بين وقائع معينة تعطى له بحيث يحكم في ضوء هذه المعرفة ما اذا كانت نتيجة ما مشتقة تماما من هذا الواقع المعطاه بغض النظر.

**التفسير** ويتمثل في قدرة الفرد على استخلاص نتيجة معينة من حقائق مقدمة بدرجة معقولة من اليقين

**تقويم الحجج:** ويتمثل في قدرة الفرد على التمييز بين الحجج القوية والحجج الضعيفة من خلال إدراك الجوانب الهامة حتى تتصل مباشرة بموضوع معين وتتميز نواحي القوة ونواحي الضعف فيها.

**معرفة المسلمات** أو الافتراضات وتتمثل في قدرة الفرد على فحص الوقائع والبيانات التي يتضمنها موضوع ما وارد أو غير وارد تبعاً لصحة البيانات المعطاة.

**الاستنتاج:** ويتمثل في قدرة الفرد على التمييز بين احتمال صحة أو خطأ نتيجة ما تب لدرجة ارتباطها بوقائع معينة تعطى له.

