مداخلة الندوة العلمية حول المهارات الحياتية

13/02/2019

الاسم: محمد **الاسم: سهى**

اللقب: البيعة **اللقب: مراكب**

الجامعة: المسيلة **الجامعة: المسيلة**

الرتبة : سنة أولى دكتوراه

التخصص : علم الاجتماع جريمة و انحراف .

البريد الالكتروني: Souhamourakeb03@gmail.com / Medalbaa93@gmail.com

محور المداخلة: مهارات الاتصال و التواصل و المهارات الاجتماعية

عنوان المداخلة: المهارات الاجتماعية .

الملخص

تهدف دراستنا الحالية الى التعرف على المهارات الاجتماعية بشكل مفصل في كافة جوانبها ، حيث تعتبر ذات قدرة على أداء السلوكيات التي تعد ذات أهمية في تمكين الفرد من تحقيق الكفاية الاجتماعية ، حيث أنها تحتوي على مجال واسع من الاستجابات اللفظية و غيرها ، اذ أنها سلوكيات الأفراد المكتسبة عن طريق التعلم و الموافقة للمعايير الاجتماعية من خلال قيامها بالاستجابة في المواقف الاجتماعية المحددة و قد قدمنا مجموعة من العناصر في هذه المداخلة تتضمن :

مفهوم المهارات الاجتماعية – المهارات الاجتماعية كسمة – المهارات الاجتماعية من منظور تكاملي – من منظور معرفي – مكونات المهارات الاجتماعية – أهميتها و أساليبها .

Abstract

Our current study aims to identify social skills in detail in all their aspects They Are capable of performing behaviours that are important in enabling the Individual to achieve social efficiency , they contain a wide range of verbal and Other responses , by learning and agreeing to social norms by responding to

Specific social attitudes ,

We have presented a set of social elements in this intervention which include: The concept of social skills – social skills as a feature – social skills from an Integrative perspective – from a perspective ,

مقدمة

المهارات الاجتماعية من الصعب الحصول عليها و اكتسابها أثناء النمو الاجتماعي للانسان ، بل يجب اكتسابها هن طريق التعلم و التفاعل الاجتماعي الايجابي طبعا ، و ذلك يكون بواسطة الأفراد في المجتمع ، وهذا يعتمد على مدى قدرة الفرد في المجتمع على الانسجام الاجتماعي و التوافق سواء الكلي أو الجزئي داخل المجتمع .

و في هذه الدراسة النظرية نحاول استعراض أهم النقاط التي تحتويها المهارات الاجتماعية .

مفهوم المهارات الاجتماعية

المهارات الاجتماعية: مجموعة من السلوكات والأفعال التي يسلكها الفرد لتحقيق أهداف مرغوبة على الصعيدين الشخصي و الاجتماعي .(الجراح ، 2011 ،ص255) .

هي مجموعة المعارف والسلوكيات والانفعالات التي ينميها البرنامج المقترح في الألعاب التربوية، والتي تحقق استجابات ملائمة مع الآخرين.(الهاشمي ، 2016 ، ص 165) .

التعريف الاجرائي :

هي أنواع و أنماط من السلوكيات يجب على الفرد أن يتسم بها لكي يستطيع التعامل و الاندماج الاجتماعي مع الأفراد داخل المجتمع ليحقق الانسجام .

المهارات الاجتماعية كسمة :

يؤكد هذا التوجه على أن سمة الاجتماعية نموذج افتراضي يدل على صفة عامة أو مشتركة بين الأفراد،

وفي ضوء ذلك عرفت المهارات الاجتماعية :

بأنها استعداد نفسي داخلي (حقيقي) كامن يسبق الاستجابة للمواقف الاجتماعية و في ضوء هذا التوجه يمكن النظر إلى المهارات الاجتماعية على أنها مخزون من السلوكات اللفظية و الغير اللفظية التي

يستطيع الفرد من خلالها أن يتأثر ويؤثر فـي البيئة التي يعيش فيها في مواقـف التفاعـل المختلفة و دون إلحـاق أذى بنفسه أو بالآخرين.

المهارات الاجتماعية من منظور معرفي :

لمهارات الاجتماعية من منظور معرفي هي العمليات المعرفية التي تظهر فـي الـسياق الاجتمـاعي ومـن التعريفات التي تتبنى هذا الاتجاه تعريـف للمهـارات الاجتماعية بأنها سلسلة من السلوكات تبدأ بالإدراك الـدقيق للمهـارة فـي العلاقـات الشخصية، وتتحرك نحو المعالجة المرنة لتوليد الاستجابات المحتملة البديلة وتقويمهـا ثم إصدار البديل المناسب. كما أن المهـارات كما يشير جنكيز أنها تتضمن مهارتين أساسيتين، هما: مهارات الإرسال: وتتضمن مهارة الفـرد.

في تقديم الدعم للآخرين وحثهم على الاستمرار في التفاعل، وتوضيح موقف الفـرد، وتفسير مسوغات سلوكه بطريقة مفهومه للآخرين، والإفصاح عن مشاعره حيـالهم وآرائه إليهم. ومهارات الاستقبال: التي تحتوي مهارات فرعيـة مـن قبيـل طـرح تساؤلات للحصول على معلومات دقيقة من الطرف الآخر، ومهارات

الإنصات والفهم الدقيق لما يقوله الآخرون

المنظور التكاملي للمهارات الاجتماعية :

المنظور التكاملي للمهارات الاجتماعية

ينظر إلى المهارات الاجتماعيـة باعتبارهـا عملية تفاعلية بين الجوانب السلوكية اللفظية وغيـر اللفظيـة والجوانـب المعرفيـة والانفعالية الوجدانية في سياق التفاعل الاجتماعي. ومن التعريفات التي تؤكد وجهـة النظر التكاملية في تحديد مفهوم دقيق للمهارات الاجتماعية، تعريف أرجيـل المـشار و الذي ينظر إلى المهارات الاجتماعية علـى أنهـا القدرة على إحداث التأثيرات المرغوب فيها في الآخرين في المواقـف الاجتماعيـة .(عواد،2012 ، ص 190 – 191) .

النظريات التي فسرت المهارات الاجتماعية

النظرية السلوكية : سكنر

تنظر إلى السلوك على أنه وحدة معقدة يمكن تحليلها إلى وحدات أبسط منها. وهذه الوحدات هي الاستجابات الأولية التي ترتبط بمثيرات محددة ويرى أصحاب هذه النظرية بأن السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي
يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، ويتحكم في تكوينها قوانين العقل و هى قوى الكف

وقوى الاستثارة اللتين تسيران مجموعة الاستجابات الشرطية ، ويعزون ذلك إلى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد. وتدور هذه النظرية حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو

إعادته ، ولذا فإن أكثر السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم ، وأن سلوك الفرد

قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة ووفقاً للنظرية السلوكية فإن المها ارت

الاجتماعية هي عبارة عن مجموعة من السلوكيات
و العادات يقوم الفرد باكتسابها وتعلمها خلال مراحل نموه عبر أساليب التنشئة الاجتماعية ومن خلال

تحكم قوى الكف وقوى الاستثارة التي تتحكمان في استمرار واستحباب هذه المهارة عن طريق
تعزيزها وتكرارها، أو كف هذه المهارة إذا كانت غير مرغوبة فمن الممكن إزالة أو حذف بعض

الاستجابات من أداء الفرد عن طريق إيقاف التعزيز الذي
كان يتبع أو يصاحب هذه الاستجابات، فعند توقف المكافآت أو التعزيزات فإن الاستجابات تأخذ في

التضاؤل والانطفاء، وهكذا تفقد الاستجابة قوتها كنتيجة لعدم التعزيز، وعلى ذلك يمكن حذف
العادات السلوكية الخاطئة أو السيئة من سلوك الإنسان عن طريق ممارستها ثم بيان خطئها وعدم تقديم

مكافأة على أدائها.

نظرية التعلم الاجتماعي : باندورا

يرى باندورا أن كل من البيئات الخارجية والداخلية للفرد تعمل في صورة مترابطة يعتمد
بعضها على البعض الآخر ويحدث التعلم كنتيجة للتفاعلات المتبادلة بين كل من البيئتين الداخلية
والخارجية والعمليات المعرفية وهو ما أطلق عليه باندورا عملية التحديد المتبادل والأفراد لا يندفعون

و يمكن تفسير الأداء بفعل القوى الداخلية و الدوافع أو الحاجات و لابفعل البيئة .

لنفسي في صورة تفاعل متبادل بين المحددات الشخصية والبيئة وهنا نجد أن عمليات الترميز والاعتبار

والتنظيم الذاتي يكون لها دور كبير وافترض باندورا أن التعلم بالعبرة أو النمذجة هو أساس عملية

الاكتساب .

كما قدم ماهوني

عام 1974 نموذجاً آخر للتعلم Thoreson وثوريسون Mahony
الاجتماعي مؤداه أن سلوك الأفراد يقع بين حدثين رئيسيين هما الأحداث السابقة)المقدمات

والأحداث اللاحقة)النتائج(. فالمقدمات تسبق السلوك والنتائج تعقب السلوك. وهناك علاقة و ظيفية
بين الجوانب الثلاثة من سلسلة المقدمات والسلوك والنتائج . فأحداث المقدمة والنتائج تؤثر على ما

يفعله الفرد. وضبط أحد هذين الحدثين أو كليهما يساعد على حل مشكلات الأفراد. ويعتمد التعلم الاجتماعي أيضاً على المجال الذي تقع فيه هذه الأحداث

النظرية المعرفية : بيك

ويفترض أصحابها أن العوامل المعرفية مثل التوقعات السلبية والتقويم الذاتي هي الأسباب الأساسية لقصور المهارات الاجتماعية

أن لكل منا عدة افتراضات تنطوي على اعتقادات محبطة للذات مثل Emery ويؤكد امري ينبغي أن أكون محبوباً من الجميع "، أو " يجب أن أكون الأفضل دائماً " . وتظل هذه الاعتقادات"

قابعة في الخلفية حتى تحدث واقعة فشل أو نكسة معينة وهنا تنشط هذه الاعتقادات بشدة مؤدية إلى تحريف التفكير في الاتجاه السالب . ولا يقف الأمر عند هذا الحد وانما تقوم هذه الأع ارض

بتغذية راجعة لهذه الاعتقادات السلبية مرة أخرى الأمر الذي يؤدى إلى مزيد من تحريف التفكير وقصور المهارات. (الحجار ، 2016 ص 31-32-33).

مكونات الميارات الاجتماعية

1. مهارات توكيد الذات

و تتعلق بمهارات التعبير عن المشاعر الايجابية و السلبية و الآراء المختلفة ، و الدفاع عن الحقوق أيا كان نوعها, و تحديد الهوية و حمايتها و مواجهة ضغوط الأخرين .

2. مهارات وجدانية

هي التي تسهم في تيسير اقامة علاقات وثيقة مع الأخرين ، و ادارة التفاعل معهم بما يؤدي الى التفاعل

معهم و الاقتراب و الاندماج معهم ، ومن المهارات الرئيسية التعاطف و المشاركة الوجدانية .

3. المهارات الاتصالية

تنقسم الى قسمين هما :

أ- مهارات الارسال : و تعبر عن قدرة الفرد على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للأخرين لفظيا

أو غير لفظيا ، من خلال عمليات نوعية كالتحدث و الحوار و الاشارات الاجتماعية .

ب – مهارات الاستقبال : و تعني مهارة الفرد في الانتباه الى رسائل الاخرين و تلقيها نع الانتباه للألفاظ

و الحركات الغير لفظية ، و ادراكها و فهم معناها و مغزاها ، و التعامل معهم في ضوئها .

4. مهارة الضبط و المرونة الاجتماعية و الانفعالية

و تشير الى قدرة الفرد على التحكم بصورة مرنة في سلوكه اللفظي و الغير لفظي ، و في مواقف التفاعل

الاجتماعي المختلفة مع الأخرين ، و تعديله بما يتناسب مع ما يطرأ على تلك المواقف من مستجدات لتحقيق أهداف الفرد ، و اختيار التوقيت المنايب لاصدار الاستجابة . (الصوافية ، 2016 ، ص 11)

أهمية المهارات الاجتماعية

تلعب المها ارت الاجتماعية دوراً كبي اً ر ومؤث اً ر ليس فقط في حياة الفرد فحسب، بل في جميع تفاعلاته مع الآخرين، فمعظم الدلائل تشير إلى أن الناس المهرة اجتماعياً، والذين يعرفون كيف يتحكمون في مشاعرهم جيداً ويقرؤون بكفاءة مشاعر الناس الآخرين، ويحسنون التعامل معها يكون لهم السبق والتوافق في أي مجال من مجالات الحياة ابتداً ء من مجال العلاقات العاطفية إلى الالت ازم بالقواعد غير المكتوبة التي تحكم النجاح في عمل سياسات أي مؤسسة، كما تعطي المهارات الاجتماعية للفرد القدرة على استيعاب تفسير المواقف الاجتماعية .

أساليب اكتساب وتنمية المهارات الاجتماعية

إن المهارات الاجتماعية لدى الفرد ليست مهارات نظرية وموروثة ولكنها مهارات يتعلمها الفرد ويكتسبها عند التفاعل الاجتماعي وفقا لمعايير اجتماعية وثقافية خاصة بكل مجتمع تنظم أساليب وطرق التفاعل التشخصي بين الأفراد .

الأساليب المستخدمة في التدريب على المهارات الاجتماعية تنتظم في فئات ثلاثة هي :

أساليب بدنية :

ومنها التدريب على الاسترخاء، والتدريب على التحكم في الجوانب غير اللفظية .

أساليب معرفية :

مثل التدريب على الحوار الداخلي الإيجابي، وتغيير المعتقدات اللامنطقية .

أساليب سلوكية :

من قبيل تمثيل الدور، والاقتداء، واعادة السلوك والتلقين والتدعيم . (الحجار ، 2015 ، ص 24 – 30).

توصيات

- **العمل** على حملات تحسيسية للتعرف على الأساليب لتنمية المهارات الاجتماعية .

- يمكن لوسائل الاعلام و التواصل الاجتماعي القيام بنشر الأمور التثقيفية في مجال المهارات الاجتماعية .

- العمل على خلق فضاءات لتنمية المهارات الاجتماعية .

- توطيد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد من خلال الاعتماد على تطوير المهارات الاجتماعية.

خاتمة

نستطيع القول بعد هذا العرض أن المهارات الاجتماعية هي أي مهارة تجعل الانسان و تمكنه من التواصل مع الأخرين و بواسطة هذا تظهر العلاقات الاجتماعية المختلفة ، والهدف من هذا الاتصال هو تبادل الرسائل ، و اذا فشل الاتصال و تداعى بين الأفراد في نقل الأفكار و الأراء يحدث هذا انهيار في الاتصالات داخل شبكة العلاقات الانسانية .

قائمة المراجع

- الصوافية محمد سليم ، 2015 ، فاعلية برنامج تدريبي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية ، رسالة ماجستر ، جامعة نزوي .
- الحجار وفاء خليل ، 2015 ، المهارات الاجتماعية و علاقتها بالضغوط النفسية ، غزة .
- الجراح ، 2011 ، مستوى المهارات الاجتماعية لدى الأطفال العاديين و ذوي صعوبات التعلم ، الأردن .
- الهاشمي ، 2016 ، فاعلية برنامج مقترح في الألعاب التربوية لتنمية المهارات الاجتماعية ، الجزائر .
- عواد ، 2012 ، المهارات الاجتماعية لدى الأطفال العاديين و المعوقين ، دمشق .