

الوحدة الأولى ماهية المهارات الاجتماعية

المهارات الاجتماعية

أهمية المهارات الاجتماعية

يلعب التفاعل الاجتماعي دوراً مهماً في عملية النمو الاجتماعي. يعتقد الكثير منا أن المعارف والمهارات التي يكتسبها المتعلم داخل الفصل منحصرة في المواد الأساسية التي يتم تدريسها كاللغات والعلوم، لكن هناك أيضاً بعض المهارات الاجتماعية المهمة التي أصبحت بالفعل مفتاحاً للنجاح الدراسي والمهني، وأحياناً يؤدي الافتقار إليها إلى فشل العديد من المتفوقين دراسياً.

المحددات الأساسية للمهارات الاجتماعية

- 1- التوكيد: ويتضمن قدرة الفرد على التأثير والتحكم بالآخرين دون إنكار حقوقهم.
- 2- الإثابة والتعزيز: يتضمن مكافأة الآخرين بالثناء والتشجيع والتعاطف.
- 3- التواصل: ويتضمن نوعين هما: التواصل اللفظي. التواصل غير اللفظي.
- 4- التعاطف: ويعني المشاركة الوجدانية المتمثلة في القدرة على مشاركة الآخر مشاعره وانفعالاته.
- 5- المعرفة الاجتماعية: وتتضمن التدريب على أداء المهارة.

تصنيف المهارات الاجتماعية

- 1- مهارات الوعي بالذات: تتضمن محاولات التعرف على أوجه القصور والكمال في ذات الفرد.
- 2- المهارات التفاعلية: ترتبط بالتعامل مع الآخرين مثل مهارات التعبير عن الذات والاتصال والتواصل.
- 3- مهارات حل المشكلات: من أمثلتها مهارات البحث وإدارة الصراع واتخاذ القرار والتخطيط.

الوحدة الثانية النمو الإنساني

مفاهيم الوحدة

مفهوم النمو الإنساني:

هو التغيرات والتطورات في مختلف جوانب حياة الإنسان المختلفة، ويشمل التغيرات الجسمية (الفسولوجية والبيولوجية والحركية) والتغيرات النفسية الاجتماعية (العقلية والانفعالية واللغوية) منذ تلقيح البويضة في رحم الأم إلى وفاة الإنسان

مرحلة الطفولة

- هي المرحلة الأولى من حياة المرء بعد مولده وفيها جوانب تغير متنوعة، جسميه وحركيه وانفعاليه واجتماعية وهي مترابطة وتؤثر بعضها في بعض ولكن قسمت بهدف التبسيط إلى:
- مرحلة الطفولة المهد
- الطفولة المبكرة
- الطفولة المتأخرة

مرحلة المراهقة:

- وهي تعني المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بدخول المراهق في مرحلة الرشد.
- البلوغ: البلوغ عملية فسيولوجية يصبح بها الإنسان قادرا على الإنجاب.
- ويبلغ متوسط سن البلوغ لدي الإناث في المملكة 11-13 سنة ولدى الذكور يتراوح بين 12-14 سنة.

مرحلة الرشد:

- الرشد: هي المرحلة التي تلي المراهقة حتى نهاية العمر وفيها يكتمل النمو جسميا وعقليا واجتماعيا.
- تنقسم مرحلة الرشد إلى: مرحلة الرشد المبكر (21-40 سنة. الشباب) - مرحلة الرشد الأوسط 40-59 سنة (الكهولة) - مرحلة الرشد الأخير 60- نهاية عمر الإنسان (الشيخوخة).

الوحدة الثالثة إدارة الدوافع

تصنيفات الدوافع

الدوافع الشعورية و اللاشعورية

- **الدوافع الشعورية:**
هي التي نطقن إلى وجودها، ومن أمثلتها الدوافع والحاجات الأولية والدوافع المكتسبة.
- **الدوافع اللاشعورية:**
هي التي لا نشعر بوجودها ولا بهدفها كالدافع الذي يحمل الفرد على نسيان موعد هام أو الذي يحمله على الإسراف في غسل يديه، وتؤثر في سلوك الإنسان بطريقة خفية فيكون في أغلب الأحيان غير واعي للدواعي المحركة لسلوكه.

الدوافع المكتسبة

- الدوافع المكتسبة:** هي الدوافع التي تعلمها الإنسان واكتسبها أثناء تفاعله مع المجتمع الذي يعيش فيه.
- أمثلة:**
- الدافع إلى الأمن.
 - الدافع إلى الانتماء.
 - الدافع إلى التقدير الاجتماعي.
 - الدافع إلى الاستطلاع والتفوق والنجاح.

الدوافع الأولية

- الدوافع الأولية:** هي الدوافع التي يولد الإنسان مزودا بها ولم يكتسبها من بيئته عن طريق الخبرة والمران.
- أمثلة:**
- دافع الجوع.
 - دافع العطش.
 - دافع النوم والراحة.
 - دافع الجنس.
 - دافع الإخراج.
 - دافع الأمومة.

الوحدة الرابعة إدارة الانفعالات

إدارة الانفعالات

تصنيف الانفعالات

- 1- الانفعالات القوية: التي تعمل على زيادة النشاط بزيادة ضربات القلب وغيرها.
- 2- الانفعالات الضعيفة: التي تعمل على التقليل من النشاط والحيوية.
- 3- انفعالات إيجابية أو سارة: هي الانفعالات الباعثة للسعادة مثل انفعال الحب والسعادة.
- 4- انفعالات سلبية غير سارة: هي الانفعالات الباعثة للتعاسة مثل انفعال الغضب والخوف.

خصائص الانفعالات

- 1- الانفعال حالة تغير مفاجيء تشمل الفرد كله.
- 2- حالة شعورية يحس بها الفرد، ويستطيع وصفها وهي عادة تكون قوية ومصحوبة باضطرابات نفسية.
- 3- الانفعال حالة مؤقتة.
- 4- يصاحب الانفعال تغيرات داخلية وخارجية.
- 5- الانفعالات تختلف في أساليب التعبير عنها وشدتها من فرد لآخر ومن ثقافة إلى أخرى.

تعريف الانفعال

الانفعال (Emotions) حالة تحدث لدى الكائن الحي تصحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر جسمية خارجية تعبر عن حالة الانفعال التي يعيشها الفرد في هذه اللحظة.

الوحدة الخامسة أساليب التعلم

أساليب التعلم

مبادئ التعلم

التكرار: التكرار المثمر هو الذي يقترن بالانتباه والملاحظة وفهم الموقف والتمييز بين الاستجابات الخاطئة والصائبة. التدرج: التدرج من البسيط السهل إلى المركب الصعب انتقاله من الأمور البسيطة السهلة إلى الأمور الصعبة والمركبة الطريقة الكلية والطريقة الجزئية. التعلم المركز والموزع. التعزيز.

نظريات التعلم

لقد أدى اختلاف العلماء في تفسير ظاهرة التعلم إلى ظهور نظريات مختلفة للتعلم، ومهما يكن من أمر هذا الاختلاف فكل نظرية تستهدف الكشف عن كيفية حدوث التعلم: نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ. نظرية التعلم الشرطي. نظرية التعلم بالاستبصار.

شروط التعلم

أولاً: النضج: يتوقف التعلم على نمو الفرد. ثانياً: الدافع: وجود دافع يحمل الفرد على التعلم (فلا تعلم بدون دافع). ثالثاً: الممارسة والتدريب: لا بد من الممارسة والتدريب للمتعلم حتى يتحقق التعلم الجيد.

مفهوم التعلم

هو عملية تغير شبه دائم في سلوك الفرد لا يلحظ بشكل مباشر ولكن يستدل عليه من السلوك ويكون نتيجة الممارسة كما يظهر في تغير الأداء لدى الكائن الحي.

الوحدة السادسة القدرات العقلية واكتشاف الميول

مفهوم الذكاء:

هو القدرة على الفهم والتكيف مع البيئة المحيطة باستخدام تركيبة من القدرات الموروثة والمتعلمة من خلال الخبرة.

القدرات العقلية الخاصة:

- الذكاء اللغوي اللفظي.
- الذكاء المنطقي الرقمي.
- الذكاء المكاني البصري.
- الذكاء الجسمي الحركي.
- الذكاء الإيقاعي.
- الذكاء الاجتماعي.

أنواع الميول:

- ميول فطرية: وهي تولد مع الوليد كالميل إلى الحركة والميل إلى المشي، وهذه الميول تكون أكثر ثباتاً.
- الميول المكتسبة أو الاهتمامات: وهي تظهر في الطفل بتأثير الأسرة والمدرسة والوسط المحيط به.

مفاهيم الوحدة

مهارات التفكير الناقد:

- اكتشاف المتناقضات.
- التحليل.
- الاستنتاج.
- التصنيف.
- المقارنة.
- الاستقراء.

القدرات العقلية اللازمة للإبداع:

- الحساسية للمشكلات.
- الطلاقة اللفظية والفكرية.
- القدرة على الأصالة.

خطوات التفكير الاستدلالي:

- الشعور بوجود مشكلة.
- تحديد المشكلة.
- فرض الفروض.
- اختبار صحة الفروض.
- تطبيق الحل.

الوحدة السابعة تعزيز الصحة النفسية

الصحة النفسية

أهمية الصحة النفسية

بالنسبة للفرد: تساعد الفرد في حل مشكلاته التي يواجهها في الحياة ليعيش حياة اجتماعية سليمة ويتميز بالتركيز والالتزان الانفعالي. ويحقق النجاح في حياته المهنية، كما تساعد في تحقيق السعادة والشعور بالمشاعر الإيجابية. بالنسبة للمجتمع: تساعد المجتمع على التعاون وتكوين العلاقات الاجتماعية وتقليل الأفراد المنحرفين والجانحين والخارجين على قيم المجتمع والنجاح في مواجهة الظواهر المرضية والسلوكية وتفعيل إمكانات أفرادهم.

علامات الصحة النفسية

☞ عدم وجود التهيج الانفعالي والحساسية الاجتماعية أو القلق.
☞ تقبل الفرد لذاته وواقعه ولحدود إمكاناته وتحمل مسؤولياته الأسرية والاجتماعية.
☞ استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية.
☞ نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه.
☞ الإقبال على الحياة بوجه عام والشعور بالسعادة.
☞ إدراك المشكلات على أنها تحد وفرصة للنضج وليس تهديداً مقلقا.
☞ إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته بطريقة مقبولة اجتماعياً.

تعريف الصحة النفسية

حالة من الرضا يدرك كل فرد فيها إمكاناته الخاصة، ويمكنه التعامل مع الضغوط العادية للحياة، ويستطيع العمل بشكل منتج ومثمر، مع القدرة على تقديم مساهمة فعالة لمجتمعه.

الوحدة الثامنة الوعي بالذات

مفاهيم الوحدة

مفهوم الذات:

تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتطورات والتقييمات الخاصة بالذات.

طرق تكون معرفة الذات

١. ملاحظتنا لسلوكنا: وأفكارنا وانفعالاتنا في المواقف المختلفة نكتسب معرفة تدلنا على ذواتنا.
٢. الاستبطان: كما أن تأمل الفرد في مشاعره وأفكاره الداخلية وتحليلها أحد المصادر المهمة لتكون معرفة الذات.
٣. المقارنة الاجتماعية: حيث يكون الآخرون هم المعيار الذي يستخدمه الفرد للحكم على صفاته وقدراته.

أهمية تقدير الذات:

- يساعد تقدير الذات الفرد على التعامل بشكل إيجابي مع خبرات النجاح والفشل.
- تقدير الذات مرتبط بأحداث الحياة، عندما نتأمل إنجازاتنا يتزايد تقدير الذات، بينما التفكير في فشلنا يغير تقديرنا لذواتنا.
- ذوي الدرجات العالية في تقدير الذات يعززون نجاحهم إلى قدرتهم الشخصية، ويعززون فشلهم إلى أشياء غير قدرتهم الشخصية.

الطرق العملية لقياس تقدير الذات:

- الطريقة الأكثر شيوعاً هو مقياس (روزنبرغ لتقدير الذات).
- هناك مقاييس أكثر خصوصية والتي تستخدم في مجالات معينة مثل المواد الأكاديمية والعلاقات الشخصية (ويمكن التنبؤ بها عن طريق مؤشرات الأداء).

الوحدة التاسعة المشكلات الاجتماعية

المشكلات الاجتماعية

علاج المشكلات الاجتماعية

يتدخل الباحثون الاجتماعيون في مواجهة المشكلات الاجتماعية من خلال مستويين أساسيين هما:

- 1- المدخل العلاجي: وهو مستوى يستهدف القضاء على مشكلات قائمة بالفعل ويعاني منها أفراد المجتمع والقضاء عليها أو التخفيف منها قدر المستطاع.
- 2- المدخل الوقائي: وهو الذي يتوقع فيه المسؤولون في المجتمع حدوث المشكلات، نتيجة لعلمهم بأسبابها مقدما وبالظروف التي تؤدي إليها ومن ثم يبدؤون في اتخاذ إجراءات لإضعافها أو تفادي وقوعها.

أسباب المشكلات الاجتماعية

عدم إشباع الاحتياجات لدى أفراد المجتمع. التفاوت في سرعة التغير الاجتماعي والثقافي الناتج عن التفاوت في سرعة أحد جوانب الثقافة عن الجانب الآخر. التفكير الاجتماعي وما صاحبه من محاولات لعلاج. ضعف الصلات والعلاقات الأولية وما ينتج عن ذلك من الضعف الذي يصيب الضبط الاجتماعي للأسرة. الاعتماد بشكل أساسي على أساليب الرقابة الاجتماعية الرسمية الخارجية.

خصائص المشكلات الاجتماعية

تتسم المشكلات الاجتماعية بالنسبية: حيث تختلف باختلاف المجتمعات بل وتختلف في المجتمع الواحد من مرحلة زمنية لأخرى. تتميز المشكلات الاجتماعية بالترابط والتداخل ترتبط بمشكلات مستوى الدخل ومستوى الوعي والصحة وغيرها. المشكلة الاجتماعية تلقائية: فهي ليست من صنع فرد واحد أو بضعة أفراد ولكنها من صنع المجتمع ككل.

مفهوم المشكلات الاجتماعية

هي كل صعوبة تواجه أنماط السلوك السوية. الانحراف عن المعايير المتفق عليها في ثقافة من الثقافات أو مجتمع من المجتمعات.