

# المهارات الاجتماعية لدى مدمني المخدرات

إعداد

هوانم مهدي فرغلي محمد الفقي

## مقدمة:

تعتبر المهارات الإجتماعية من المهارات ذات الأهمية فى حياة الإنسان عامة حيث هى التى تساعد على ان يتحرك نحو الآخرين فيتفاعل، ويتعاون معهم ويشاركهم ما يقومون به من أنشطة ومهام واعمال مختلفة ويتخذ منهم الاصدقاء ويقيم معهم العلاقات، وينشأ بينهم الاخذ والعطاء فيصبح بالتالى عضواً فعالاً فى جماعته، وعلى هذا الأساس فإن المهارات الإجتماعية من شأنها أن تساعد الفرد كى يتحرك نحو الآخرين فيقيم معهم العلاقات المختلفة من خلال تفاعله معهم، وعدم انسحابه من المواقف والتفاعلات الإجتماعية المختلفة والمتنوعة وهو الأمر الذى يؤدى به إلى أن يحيا حياة سوية، وأن يحقق قدراً معقولاً من الصحة النفسية يساعده على أن يتكيف مع بيئته، وأن يحقق التوافق الشخصى والإجتماعى.

## أولاً : مفهوم المهارات الإجتماعية:

تعددت تصورات العلماء وأراؤهم فى تحديد مفهوم دقيق للمهارات الإجتماعية فبعضهم ربط المهارات الإجتماعية بالنضج الإجتماعى والبعض ركز على الكفاءة الإجتماعية ، والبعض يؤكد على الاستقلالية الإجتماعية.

ويشير المعنى اللغوى للمهارة إلى الاحكام فيقال مهر الشئ وفيه وبه مهارة أى أحكمه وصار به حاذقاً فهو ماهر.

وفى معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية تشير المهارة Skill إلى القدرة على القيام بالاعمال الحركية المعقدة بسهولة ودقة مع القدرة على تكيف الاداء للظروف المتغيرة، وهناك درجات مختلفة للمهارة Degree of skill ويمكن التعرف عليها عن طريق اختبارات المهارة التى تمكن من معرفة مدى اكتساب المهارات اللازمة لممارسة مهنة

معينه، والعامل الماهر هو الذى حصل على جميع المؤهلات اللازمة لأداء مهنة او حرفة ما.

ويصفها الإجتماعيون على إنها فن السيطرة على نشاط Manipulation وبإنها القدرة على ترجمة النظر والفكر إلى السلوك الفعلى او ترجمة الاقوال إلى الافعال. ولإنها مرتبطة بالمهن عاليه المستوى Sophisticared فهى الشرط الواجب توافره لممارسة مهنة.

والمهارات الإجتماعية هى أي مهارة تقوم بتسهيل التفاعل والتواصل مع الآخرين. تنشأ القواعد الإجتماعية و العلاقات كما يعبر عنها وتتغير بطرق شفوية و غير شفوية أيضا يشار احيانا إلى مهارات التعامل بمهارات التعامل مع الآخرين ومهارات التواصل.

و يمكن تعريف مهارات التعامل بإنها هي المهارات التي يستخدمها الفرد للتواصل و التفاعل مع الآخرين

وتعرف بإنها القدرة على التفاعل مع الآخرين فى إطار اجتماعى محدد، وبأساليب معينة مقبولة اجتماعياً.

فيعرف البعض المهارات الإجتماعية بإنها تكتيك مكون من مجموعه خبرات وأفعال وأنشطة يتم تعلمها وتنمية القدرة على تطبيقها بشكل فعال.

وتعرف أيضاً بإنها" الوظائف المعرفية والسلوكيات اللفظية وغير اللفظية المعينة التي تصدر عن الفرد عندما يتفاعل مع الآخرين وتتضمن كل المهارات اللفظية وغير اللفظية. وهى سلوكيات متعلمة يستخدمها الأفراد فى مواقف التفاعل للحصول على تدعيم من البيئة.

ويرى آخرون أن المهارات الإجتماعية هى القدرة على الأتصال بالآخرين والعمل معهم لتحقيق أهداف إجتماعية محددة.

ويفرق جريشا ( Herbert, 1992 ) بين المهارات الإجتماعية والكفاية الإجتماعية حيث ينظر إلى المهارات الإجتماعية بوصفها سلوكيات تظهر فى مواقف محددة لتأدية مهمات إجتماعية بشكل مناسب فى حين تمثل الكفاية الإجتماعية تقييماً مفاداً ان شخصاً ما قد قام بتأدية مهمة إجتماعية بكفاءة وأقتدار، وبعبارة أخرى يبدو ان المهارات الإجتماعية تشير إلى ما يستطيع الفرد القيام به، فعلاً وليس كونها خاصة شخص عامة يتصف به

**ثانياً: المهارات الإجتماعية من منظور معرفى :**

المهارات الإجتماعية هى أي مهارة تقوم بتسهيل التفاعل والتواصل مع الآخرين. تنشأ القواعد الإجتماعية و العلاقات كما يعبر عنها وتتغير بطرق شفوية و غير شفوية.

و تسمى عملية تعلم بعض من هذه المهارات بالانتشئة الإجتماعية. أيضا يشار احيانا إلى مهارات التعامل بمهارات التعامل مع الآخرين ومهارات التواصل.و يمكن تعريف مهارات التعامل بإنها هي المهارات الي التي يستخدمها الفرد للتواصل و التفاعل مع الآخرين. وهي تشمل الإقناع و الاستماع النشط والتفويض والقيادة. ويستخدم مصطلح "مهارات التعامل" كثير من الأحيان في سياقات الأعمال للإشارة إلى قياس قدرة الفرد على العمل داخل منظمات الأعمال من خلال التواصل والتفاعل الاجتماعي . مهارات التعامل مع الآخرين هي كيفية تعامل الناس مع بعضهم البعض.

و تضعف المهارات الإجتماعية بشكل كبير عند الأشخاص الذين يعانون من الإدمان على الكحول ويعود ذلك إلى التأثيرات السمية العصبية من الكحول على الدماغ وخاصة في منطقة قشرة الفص الجبهي من الدماغ. ويشمل ضعف المهارات الإجتماعية عند متعاطي الكحول العجز عن تعبيرات الوجه و مشاكل الإدراك و نظرية عجز العقل ؛ وهي ضعف القدرة على فهم النكتة و عادة ماتظهر عند متعاطي الكحول. كما يحدث ضعف المهارات الإجتماعية عند الأفراد الذين يعانون من اضطرابات طيف الكحول

الجيني؛ تستمر حالات العجز هذه خلال حياة الأفراد المتضررين، ويمكن أن تزداد سوءاً مع مرور الوقت نظراً لآثار الشيخوخة على الدماغ .

لعلماء السلوك تعتبر المهارات الإجتماعية سلوك يمكن تعلمه والذي يسمح للأشخاص تحقيق الدعم الاجتماعي. وفقاً لشنايدر وبيرن (١٩٨٥)، الذين قاموا بإجراء التحليل التجميعي والذي يعد من إجراءات التدريب على المهارات الإجتماعية (٥١ دراسة)، وإجراءات الاشتراط الإجرائي للتدريب المهارات الإجتماعية والتي كان لها أثر كبير وتليها تقليد السلوك والتدريب والتقنيات المعرفية الإجتماعية . محللوا السلوك يفضلون استخدام مصطلح المهارات السلوكية بدلاً عن مصطلح المهارات الإجتماعية . تساعد المهارات السلوكية على بناء المهارات الإجتماعية وغيرها مع مجموعة متنوعة من السكان بما في ذلك المجموعات الذين يخضعون لعلاج أنواع الإدمان كما هو الحال في تقوية المجتمع ونهج التدريب الأسرة . يستخدم تدريب المهارات السلوكية أيضاً للأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية والاكئاب، والعاهات الخلقية . عادة علماء السلوك يحاولون تطوير مهارات أعتاب، التي هي المهارات الأساسية للوصول إلى مجموعة متنوعة من البيئات. ويعد الأساس المنطقي لهذا النوع من العلاج هو تلبية حاجة مجموعة من الأشخاص الذين يواجهون مجموعة من المشاكل الإجتماعية والتي يمكن تقليلها من الإجهاد والعقاب الناتج عن المواجهة و زيادة التعزيز من خلال وجود المهارات الصحيحة . تقاس المهارات الإجتماعية وفقاً لكيفية معالجة الأشخاص وكيفية تعاملهم معهم. إنها مسألة التعامل مع الناس من حولك. تساعد الاختبارات المختلفة على تقديم ومعرفة ما نوع شخصيتك تجاه الآخرين. إذا كان هناك شك في سلوكك من الممكن ان تكون قد تطرقت إلى هذا النوع من الاختبار. وهذا لن يساعدك تماماً ولكن من الممكن أن يكون بمثابة دليلك في التعامل مع شخصيتك تجاه الأشخاص الذين تتفاعل معهم. وهذا ما اشارت إليه دراسة حازم محمد صالح قواقنه (٢٠٠٧) استقصاء فاعلية العلاج المعرفي السلوكي، في تنمية المهارات الإجتماعية، وخفض القلق

والاكتئاب، لدى مدمني المخدرات. وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك بين نتائج المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة، في كل من المهارات الإجتماعية، والقلق، والاكتئاب.

### ثالثاً: المهارات الإجتماعية والكفاءة الإجتماعية :

يرى أغلب الباحثين أن المهارة الإجتماعية والكفاءة الإجتماعية مفهومان مترادفان ، فالمهارة هي نظام متناسق من النشاط الذي يستهدف تحقيق هدف معين ، وتصبح المهارة إجتماعية متى يتفاعل الفرد مع آخر في نشاط اجتماعي وتتطلب منه مهارة حتى يوائم بين ما يفعله هو ما يقوم به الآخر ليصحح مسار نشاطه لتحقيق التكيف.

بينما يرى معظم الباحثين الكفاءة الإجتماعية على إنها تفاعل عدد من العوامل التي تشكل علاقات الفرد بالآخرين ، مع غياب السلوكيات التي تظهر عدم التكيف أو عدم القبول الاجتماعي وظهور السلوكيات التي تدعم أو يتم تعزيزها وكذلك ظهور السلوكيات التي تركز على القبول الاجتماعي وفاعلية المهارات الإجتماعية.

فالكفاءة الإجتماعية هي نتاج للعلاقات الديناميكية الصادرة عن تفاعل الإنسان بمهاراته الإجتماعية وميوله وحاجاته وحوافزه واتجاهاته نحو العمل الاجتماعي مع إمكانيات البيئة التي تؤثر بدورها في استعداد الإنسان للأعمال والأنشطة الإجتماعية .

أما ماكفل (Mcfall, 1982) يميز بمزيد من التفصيل التصور الخاص بالمهارات الإجتماعية مقابل الكفاءة الإجتماعية ، فالمهارات الإجتماعية هي ببساطة سلوكيات محددة يقوم بها الفرد حتى يؤدي مهمة بكفاءة ، في حين تمثل الكفاءة الإجتماعية مصطلح تقييمي يتعلق بالحكم على مدى كفاءة الفرد في أداء المهمة ، هذا الحكم قد يقوم على آراء الآخرين نوى الأهمية (الوالدين - المدرسين) ، أو مقارنة وفقاً لمعايير محددة ، عدد المهام الإجتماعية التي يتم أدائها بشكل صحيح أو مقارنات ببعض

النماذج والأمثلة المعيارية ويضيف ماكفل أن الكفاءة الإجتماعية لا تعنى أداء استثنائياً وإنما تُشير فقط إلى أن الأداء كان على نحو ملائم . حيث أشارت دراسة فاغندر، مارسيا فورتيس. دا سيلفا أوليفيرا، مارغريت (٢٠٠٧) Wagner, Marcia Fortes; da Silva Oliveira, Margareth إلى العلاقة بين المهارات الإجتماعية وتعاطي المخدرات والتركيز على التدريب فى تنمية المهارات الإجتماعية، والكفاءة الإجتماعية، تأكيد الذات وعلاقات تلك المهارات بتعاطي المخدرات، والحشيش والماريجوانا وأشارت النتائج إلى وجود عجز فى المهارات الإجتماعية، وعلى رأسها صعوبة فى مقاومة للعقاقير وقول لاو والتدريب على مهارات الكفاءة الذاتية وتحفيز قدرات صنع القرار يمكن أن تقلل من استخدام المادة المخدرة .

ويؤكد جيرشام (Gresham.1981) أن الكفاءة الإجتماعية تتضمن مكونين هامين وهما:

– السلوك التكيفى : ويتضمن المكونات التالية:

الاستقلال الشخصى. النمو الجسمى.

النمو اللغوى. الكفاءة الإجتماعية.

٢ – المهارات الإجتماعية : وتتضمن ما يلى :

السلوكيات الشخصية بين الأفراد : مثل تقبل السلطة ، مهارات المحادثة، التعاون ، والمشاركة.

السلوكيات المتعلقة بالمشاعر مثل التعبير عن المشاعر، السلوك الأخلاقى، النظرة الايجابية للذات.

السلوكيات المتعلقة بالواجبات : مثل المواظبة عند أداء الاعمال، اتباع التعليمات، العمل باستقلاليه.

#### رابعاً : خصائص المهارات الإجتماعية :

هناك عدة خصائص أساسية مميزة لمفهوم المهارات الإجتماعية أهمها ما يلي :

يشتمل مفهوم المهارة الإجتماعية على البراعة Proficiency والكفاءة Competence والخبرة في أداء الفرد لنشاطاته الإجتماعية ، ومختلف أشكال تفاعلاته مع الآخرين .

العنصر الجوهري في أي مهارة إجتماعية هو القدرة على تحقيق نتيجة فعالة في الاختيارات من أجل الوصول إلى هدف مرغوب .

تشتمل المهارات الإجتماعية على قدرة الفرد على الضبط المعرفي لسلوكه .

يهدف الفرد من وراء سلوكه الحصول على التدعيم الاجتماعي من البيئة التي يعيش فيها بالشكل الذي يحقق له التوافق النفسي والاجتماعي .

تتحدد المهارات الإجتماعية في ضوء جوانب معينة من سلوك الفرد ، وخصاله ، وفي إطار الملائمة للموقف الاجتماعي .)

فيعد التواصل والتفاعل الاجتماعي والقدرة علي مشاركة الآخرين ،عوامل مهمة وضرورية لنمو العلاقات الإجتماعية للفرد منذ المراحل المبكرة في حياته ، لذا تعد المهارات الإجتماعية التي يستطيع الفرد توظيفها بالصورة الصحيحة، أحد المؤشرات المهمة علي الصحة النفسية ، ويعد افتقارها عائقاً قوياً يحول دون إشباع حاجاته النفسية ، لان هذه المهارات هي التي تؤهل الفرد للاندماج مع الآخرين والتفاعل معهم بصورة ايجابية . كما تمكنه من إظهار مودته للآخرين وتمكنه من بذل الجهد في



مساعدتهم مع القدرة علي تعديل السلوك في الاتجاه المرغوب، مما يؤدي إلي التأثير في الآخرين بطريقة ايجابية ومفيدة .

بالإضافة إلى أن المهارات الإجتماعية تقوم بدور في تنمية القدرة على الاستعداد للدخول في علاقات بينشخصية مشبعة مع الطرف الآخر فتخفف من الشعور بالوحدة النفسية لأن تسلح المرء بالمهارات الإجتماعية تفيد في إقامة علاقات مع الآخرين كما تكسبه الثقة بالنفس وتكشف الذات وتجعله قادراً على تحمل المسئولية ومواجهة المشكلات وأعباء الحياة .

فالمهارات الإجتماعية تجعل التعامل مع الآخرين فعال ، وهي التي تجعل الفرد قادراً على مواجهة الآخرين ، وتساعدهم على إقامة علاقات حميمة ناجحة ، وعلى إقناع الآخرين والتأثير فيهم ، وجعلهم راضين عن تصرفاتهم . وهذا ما أكدته دراسة —(٢٠١٣) حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على المواقف المرتبطة بالإدمان، ومنع الانتكاس لدى المدمنين. ووضحت الدراسة إن تدريب المدمنين على مهارات المواجهة مع العواطف، والجوانب المعرفية، والبيانات المرتبطة بسوء الاستخدام السابق للعقاقير، إضافة إلى النظر إلى أن استخدام المخدرات هي فرص تعليمية، والعمل على تقليل درجة استخدام العقار، كل ذلك من شأنه المساعدة في منع الانتكاس لدى المدمنين ووضحت الدراسة أهمية برامج العلاج المعرفي السلوكي في علاج الإدمان

فنمو المهارات الإجتماعية يساعد على تجنب العلاقات السلبية مع الرفاق .

وتمكن الفرد من إقامة علاقات ودية مع الآخرين وتيسر إدارة علاقات العمل ومواجهة المواقف المحرجة، وتخفف من التوتر الشخصي الزائد .

هذا ويوضح أحمد جاد أهمية المهارات الإجتماعية على مختلف المستويات على النحو التالي :

على المستوى الأسرى يستطيع المراهق من خلال المهارات الإجتماعية أن يحظى بقبول الآباء والأخوة ويتفاعل معهم ويتفاعلون معه بشكل مثمر في جو من الألفة والمودة .

على المستوى التعليمي في المدرسة حيث يخرج المراهق إلى العالم الأوسع المختلف عن الأسرة ، فلا يستطيع أن يجبر أحداً في هذا المجتمع الجديد أن يحترمه أو يحبه إلا من خلال فن التعامل مع الآخرين ، فن المهارات الإجتماعية والتي يستطيع المراهق من خلالها أن يفهم معلمه وأن يستجيب له .

على المستوى العام فإن المهارات الإجتماعية هي الأداة التي تمكن الفرد من التعامل مع الآخرين .

وترى الباحثة أن أهمية المهارات الإجتماعية تكمن في إنها تساعد المدمن المتعافى على اكتساب الثقة بالنفس وتنمية التفاعلات الإجتماعية والبيئشخصية لديهم والمشاركة والإبداع في الأعمال التي تتفق مع قدراتهم وإمكاناتهم .

#### **خامساً: مكونات المهارات الإجتماعية:**

ويشير الوابلى (١٩٩٦) إلى وجود سبعة مكونات للمهارات الإجتماعية الخاصة بمدمنى المخدرات وهي على النحو التالى:

##### **١ - المهارات الإجتماعية:**

وتتضمن السلوكيات المختلفة المقبولة اجتماعياً والتي يمارسها الفرد بشكل لفظى أو غير لفظى لكى يتفاعل مع الآخرين.

**٢ - المهارات الإجتماعية الشخصية :** وتتضمن القدرة على التعامل والتفاعل بشكل إيجابى مع الاحداث والمواقف الذاتية والإجتماعية والتي تحدث من حين إلى آخر فى

جميع المجالات البيئية المختلفة بدءاً من المنزل والعمل وانتهاءً بمختلف البيئات الاجتماعية الأخرى.

٣ - مهارات المبادرة التفاعلية: ويقصد بها القدرة على المبادرة بالحوار أو طلب المشاركة أو المساهمة في شيء ما مع الآخرين.

٤ - مهارة الاستجابة التفاعلية : ويقصد بها القدرة على الاستجابة لمبادرة الغير عند الحوار أو التفاعل مع شكوى، أو المشاركة في أى نشاط مطلوب.

٥ - المهارات الاجتماعية ذات العلاقات البيئية الاجتماعية: ويتضمن القدرة على إظهار المهارات الاجتماعية اللازمة للتفاعل مع الأفراد ومجريات واحداث البيئة الاجتماعية.

٦- المهارات الاجتماعية ذات العلاقة بالبيئة الأسرية: ويشير إلى قدرة الفرد على إظهار المهارات اللازمة للتفاعل مع أفراد الأسرة وكذلك مع أحداث ومجريات البيئة المنزلية.

٧ - المهارات الاجتماعية ذات العلاقة بالبيئة الاجتماعية المحلية: وتشير إلى قدرة الفرد على إظهار المهارة اللازمة للتعامل مع مجريات البيئة الاجتماعية المحلية من جيران ورفاق ....إلخ.

ويحدد ريجو Riggio 1987 ومن بعده السيد ابراهيم السمدونى ١٩٩١ ان هناك عدة مهارات رئيسية ، تعد بمثابة الدعامة الاساسية للمهارات الاجتماعية ، لأنها تمثل المهارات اللازمة للتواصل الاجتماعى وهى تشمل جانبين اساسيين هما :

أ - الجانب الانفعالى Emotional Domain يشمل الجانب غير اللفظى.

ب- الجانب الاجتماعى Social Domain يشمل الجانب اللفظى.

ويحتوى كل جانب من الجانبين على مهارات اساسية تشمل:

- مهارة الارسال او التعبير Expressivity

- مهارة الاستقبال او الحساسية Sensitivity

- مهارة التنظيم او الضبط Control .

**سادساً : تصنيف المهارات الإجتماعية:**

تظهر العديد من المهارات التى يجب إكسابها لمدمنى المخدرات فى أوقات محدده فى كل ثقافه من الثقافات ، وتعتبر هذه المهارات هى المتطلبات الأساسيه التى يحتاج إليها مدمنى المخدرات أثناء عملية التأهيل الإجتماعى لكى يتوافقوا مع الآخرين ، لذا فمن الصعب حصر وتحديد المهارات الإجتماعية التى يمكن إكتسابه .

وتعددت تصنيفات الحياه ، وتنوعت ، وإختلفت باختلاف الثقافات والمجتمعات فى ضوء العلاقه التآثيريه المتبادلله بين كل من الفرد والمجتمع.

١-المهارات الفكرية وهذه المهارات التى يغلب عليها الطابع الفكرى النظرى ويقل فيها الطابع اليدوى والعضلى وهذا النوع من المهارات يتطلب فى الغالب إعدادا ولفتره طويله

٢-المهارات التى تتطلب ممارسة الحرف : وهى تشمل المهارات العلميه المرتبطه بالعمل الحرفى أو المهنى اللازمه لإعداد الفرد كى يكون إنسانا منتجا.

٣- المهارات التى تكون مزيجا من المهارات اليدويه او الحرفيه والمهارات الفكرية وهذا النوع من المهارات يمكن توليده من خلال التعليم أو التدريب أو من خلال التعليم والخبره فى العمل ، ومثال ذلك المهارات التى تتصل بأعمال الطب والهندسه وكذلك المهارات التى تتصل بالأعمال التى يؤديها ملاحظو العمل والمشرفون.

**(أ) تقسيم المهارات حسب شموليتها وتنقسم الي :**

## ١. مهارات عامه وأساسيه :

وهي تلك المهارات التي توفر للفرد قاعدة اساسية من المعلومات العامة والتي غالبا ما تكون فكرية ونظرية والتي يمكن أن تشكل الأساس الذي يعتمد عليه لعملة ، مع بعض التكيف لتلائم احتياجات عمل أو أعمال مهنيه قد تطول فترة التكيف أو تقتصر حسب طول طبيعة المهارة العامة أو الأساسية بنظام برنامج التاهيل الإجتماعي.

٢- **مهارات متخصصة** : وهي تلك المهارات التي توفر معلومات متخصصة ونظرية وعملية لتلائم احتياجات طبيعة المهارات، مطلوبة لعمل أو أعمال بذاتها دون غيرها من المهارات قد يصعب تكييفه لتلائمة مع احتياجات المهارات المطلوبة لاداء اعمال اخري.

(ب) تصنيف أحمد جابر ٢٠٠١ حيث حدد بعض المهارات الحياتية في مجال الدراسات الإجتماعية للصف الخامس:

- ١- إدارة الوقت.
- ٢ - الأتصال الاجتماعي.
- ٣- حسن استخدام الموارد.
- ٤ - التفاعل مع الآخرين.
- ٥- احترام العمل.

## جدول ( ١ )

يوضح تصنيف منظمة الصحة الأمريكية للمهارات الإجتماعية.

Pan American Health organization 2010

مهارة الحياة	المهارات الإجتماعية	المهارات المعرفية	مهارة التلائم العاطفى
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مهارة التواصل مع الآخرين</li> <li>- مهارة الرفض</li> <li>- مهارة التوكيد</li> <li>- مهارة العلاقات الشخصية</li> <li>- مهارة التعاون مهارة العاطفه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مهارات إتخاذ القرار وحل المشكلات وتشمل :-</li> <li>- مهارة ادراك عواقب الأفعال</li> <li>- تحديد الحلول البديله للمشاكل</li> <li>مهارة التفكير الناقد وتشمل :-</li> <li>- تحليل تأثير الأقران والوسط الإجتماعى</li> <li>- تحليل الآراء الذاتيه للنموذج والمعتقدات الإجتماعية</li> <li>- تقييم الذات وتوضيح القيم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مهارة إدارة التوتر</li> <li>- مهارة إدارة المشاعر</li> <li>- مهارات زيادة التحكم الداخلى وتشمل :-</li> <li>إدارة الذات</li> <li>مراقبة الذات</li> </ul>

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأنواع الثلاثة للمهارات الحياتية ولا اجتماعية لا يتم إستخدامها بشكل منفصل وإنما بشكل تكملى بحيث تدعم كلا منها الأخرى فعلى سبيل المثال :-

فإن إحدى البرامج التى تهدف إلى تحسين القدره الإجتماعية لدى مدمنى المخدرات وتقوم من خلال وسائل توصيل المشاعر (المهارات الإجتماعية) من أجل تحليل الوسائل المختلفه لمعالجة المواقف (المهارات الإدراكية) وإدارة تفاعلاتها مع الصراع .

# المراجع العلمية

- ١.دينا امام محمد ظاهر : فعالية برنامج ارشادى فى تنمية بعض المهارات الإجتماعية وتقدير الذات لدى المعاقين حركيا ( القاهرة، جامعه عين شمس، كلية التربية ، قسم الصحة النفسية ، بحث غير منشور، دكتوراة) ص ٢٨.
- ٢.المعجم الوجيز ( القاهرة ، مجمع اللغة العربية ،مطابع وزارة التربية والتعليم ،٢٠٠٦) ص ٥٩٣.
- ٣.احمد ذكى بدوى: معجم العلوم الاجتماعيه (بيروت، مكتبه لبنان ،١٩٨٦) ص ٣٧٨ .
- ٤.خالد محمد عبيد و إيمان احمد ابورية: الإحتياجات المعرفية والمهارية للمشرفات الإجتماعيات للمرحلة الأولى من التعليم الأساسى ،( القاهرة ، مجلة القاهرة للخدمة الإجتماعية، ، العدد الثانى عشر، ٢٠١١،) ص ٢٧٥.
- ٥.عباس راغب علام : المهارات الإجتماعية فى حياتنا المعاصرة (٢٠٠٨) من خلال <http://kenanaonline.com/users/abbasallam/posts/194393>
- ٦.رشاد احمد عبداللطيف: التدريب على المهارات العمل الاجتماعى، (القاهرة، مركز نشر وتوزيع الكتاب الجامعى، كلية الخدمة الإجتماعية، ٢٠٠٢) ص ١٠٠.
- ٧.أمانى البيومى درويش : دور المعسكرات فى إكساب طلاب الخدمة الإجتماعية المهارات الإجتماعية، ( القاهرة ، كلية الخدمة الإجتماعية ،المؤتمر العلمى السابع ، المجلد الرابع، ٢٠٠٤) ص ٢٠٥٠.
- ٨.محمد محمود محمد :طريقة تنظيم المجتمع وتنمية المهارات الإجتماعية لدى القيادات الشعبية،( جامعه حلوان ،كلية الخدمة الإجتماعية، بحث منشور،مجلة الدراسات فى الخدمة الإجتماعية والعلوم الانسانية، العدد(١٥) ، ٢٠٠٣) ص.٢٤٤.
- ٩.أحمد شفيق، قاموس الخدمة الإجتماعية والخدمات الإجتماعية، (الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ٢٠٠٠)،ص ٥٠٠.

١٠. قياس المقدار، أسامه بطاينه واخرون: مستوى المهارات الإجتماعية لدى الاطفال العاديين  
والاطفال ذوي صعوبات التعلم فى الاردن، (الاردن، المجلة الاردنية فى العلوم التربوية ، المجلد  
السابع، العدد الثالث ، ٢٠١١) ص ٢٤٥.

11.http\ ar.wikipedia.org\wiki.

١٢. طريف شوقى محمد فرج : المهارات الإجتماعية من منظور معرفى( القاهرة ، دار غريب  
للطباعة ، ٢٠٠٣) ن .ص.

١٣. حازم محمد صالح قواقته: فاعلية العلاج المعرفى السلوكى فى تنمية المهارات الإجتماعية  
وخفض القلق و الاكتئاب لدى مدمنى المخدرات , ( الاردن، الجامعة الهاشمية، كلية العلوم التربوية،  
رسالة ماجستير ، بحث منشور ٢٠٠٧).

١٤. فؤاد السيد : علم النفس الاجتماعى (القاهرة، دار الفكر العربى، ط ٣، ١٩٨١)

15.Dianne, M., & Stephen, P.: **Cooperative learning and social stories: Effective social skills strategies for reading teachers**(  
Journal of Personality and Individual Differences, Vol. 18,  
2002)pp. 87 – 91.

١٦. منى الزيتوني: اختلاط المراهقين فى التعليم وأثره على مهاراتهم الإجتماعية )  
القاهرة ، دار الكتاب الجامعي العين، ٢٠٠٥).

17.Wagner, Marcia Fortes; da Silva Oliveira, Margareth (2007): **Social skills and drug abuse in adolescents** ,( Psicologia Clinica. Vol.19(2),  
2007, pp. 101-116.)

١٨. معتز عبد الله : بحوث فى علم النفس الاجتماعى والشخصية ( القاهرة ، دار غريب للطباعة  
والنشر والتوزيع، ٢٠٠٠) .

١٩. آمنه المطوع : المهارات الإجتماعية والثبات الانفعالي لدى تلاميذ أبناء الأمهات المكتئبات  
(القاهرة ، جامعة القاهرة، معهد البحوث والدراسات التربوية، رسالة ماجستير غير منشورة ،  
٢٠٠١)



٢٠.سهام على عبدالغفار عليوة: فعالية كل من برنامج إرشادي للأسرة وبرنامج للتدريب على المهارات الإجتماعية للتخفيف من أعراض الذاتوية "الأوتيزم" لدى الاطفال (جامعة طنطا،كلية التربية فرع كفر الشيخ، قسم الصحة النفسية، رسالة دكتوراة، بحث غير منشور، ١٩٩٩) ص ٨٠.

٢١. من خلال CBT|قاعة: العلاج المعرفي السلوكي

<http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=10875>

22.Freeman, G. (2003): **Effects of creative drama on self–concept, social skills, and problem behavior**(Journal of Educational Research, Vol. 96, No) 3, pp. 131–139.

٢٣.طريف شوقي : المهارات الإجتماعية والاتصالية " دراسات وبحوث نفسية" ( القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٣) ص١٨.

٢٤.أحمد بن على بن عبد الله الحميضي : فعالية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الإجتماعية لدى عينه من الاطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم (جامعه نايف للعلوم الامنية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الإجتماعية، بحث منشور، ماجستير ، ٢٠٠٤).

٢٥.احمد احمد عواد و اياد جريس الشواب : المهارات الإجتماعية لدى الاطفال العاديين والمعوقين بصرياً فى مرحلة ما قبل المدرسة بالمملكة الأردنية الهاشمية(الاردن، جامعه عمان العربية، كلية التربية ،قسم علم النفس، مجلة جامعه دمشق، بحث منشور،م٢٨، ع الاول،٢٠١٢) ص ٣٥.

٢٦.إيهاب عيسى عبد الرحمن: أثر برنامج مقترح فى تنمية بعض المهارات الحياتيه لدى عينه من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى(القاهرة، جامعة الأزهر، كلية التربية، رسالة ماجستير، بحث غير منشور، ٢٠٠٢)، ص ٣٦.

٢٧.حاتم جمعه محمد على : دور خدمة الجماعه فى إكتساب الشباب المهارات الحياتيه (رسالة ماجستير، كلية الخدمه الإجتماعيه، جامعة حلوان، ٢٠٠١ ، ص ٢٩ ، نقلا عن عبد الخالق محمد عفيفى : المهارات المعاصره للخدمه الإجتماعيه ( المعهد العالى للخدمه الإجتماعيه، بور سعيد ، ٢٠٠٣)

٢٩. عبد الخالق محمد عفيى: مهارات الممارسه المهنيه فى الخدمه الإجتماعيه(القاهره ، مكتبة عين شمس ، ٢٠٠١ ) ص ص ٣٦ - ٣٧

30. Watemire MaryEllen; **Akaledoscope of appourtunity, teaching life skills camping magazine.** 1999 vol7. Pp28-31

٣١. أحمد جابر أحمد السيد : إستخدام برنامج قائم على نموذج التعليم البنائى الإجتماعى وأثره على التحصيل وتنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائى (جامعة عين شمس ، كلية التربية، مجلة الجمعية الصرية للمناهج وطرق التدريس ، العدد ٧٣ سبتمبر، ٢٠٠١)

32. Pan American Health organization (PAHO): **life kills approach to child and Adolescent healthy human development was hington** ، 2001 ، p 23.