



كلية الدراسات العليا للتربية
قسم علم النفس الإرشادي

العلاقة بين أبعاد المهارات (الشخصية - الاجتماعية) وأبعاد التوافق النفسي
لطلاب كلية العلوم الاجتماعية بدولة الكويت

إعداد

حمد محمد فهد الضفيري

ضمن مقتضيات الحصول على درجة دكتور الفلسفة في التربية

تخصص (علم النفس الإرشادي)

إشراف

د/ إبراهيم محمد سعد

مدرس بقسم علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية

جامعة القاهرة

أ.د/ محمد السيد صديق

أستاذ متفرغ بقسم علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية

جامعة القاهرة

٢٠١٨ / ٢٠١٩ م

مقدمة

الشباب هم حاضر الأمة ومستقبلها، لذا كان الاهتمام بهم من قبل الدول واستثمار طاقاتهم وامكاناتهم وذلك للنهوض والتقدم والرقي ومواكبة التطور الحضاري، وبالتالي سعت إلى استثمار تلك الطاقات والإمكانات وتنمية جميع الجوانب التعليمية والصحية والاجتماعية للشباب، وأقامت المؤسسات للاهتمام بهذه الثروة البشرية الهائلة كالمدارس والجامعات، ولم نكتف بالمناهج والمقررات الدراسية والتعليمية فقط بل أوجدت الأنشطة والبرامج اللاصفية المختلفة كإقامة الندوات والمؤتمرات والمعسكرات بل إهتمت أيضاً بعمل الدراسات والأبحاث لتنمية هذه الإمكانيات والمهارات من خلال الجامعات ومراكز البحث العلمي.

وكان الدافع لهذه الدراسة اهتمام الباحث بفئة هامه من الشباب وهي (طلاب الجامعة) وبالتالي قام بالاطلاع على ما تفسر الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بالبرامج والأنشطة لتنمية المهارات الإنسانية للطلاب وكذلك المهارات الحياتية والاجتماعية فوجد أن تلك الدراسات تناولت على سبيل المثال لا الحصر (المهارات القيادية - مهارات التواصل النفسي والاجتماعي - مهارات الذكاء الوجداني - مهارات التفكير - الخ).

وباطلاع الباحث في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الإرشادي بصفة خاصة على تعريف الإرشاد النفسي فيذكر تعريف عبدالله سليمان (١٩٨٦) عن رابطة علم النفس الأمريكية بأنه " الخدمات التي يقدمها أخصائيو علم النفس الإرشادي وتهدف هذه الخدمات إلى مساعدة الأفراد على اكتساب المهارات (الشخصية - الاجتماعية) وتحسين التوافق لمطالب الحياة المتغيرة وتعزيز مهارات التعامل بنجاح مع البيئة واكتساب العديد من قدرات حل المشكلات وإتخاذ القرارات.

وبناء على ما سبق أمكن للباحث الاطلاع على العديد من الدراسات التي إهتمت بتنمية وتطوير قدرات الشباب فيذكر على سبيل المثال لا الحصر كما يلي:

دراسة خالد بن عبد الرازق الدايل (٢٠٠١) والتي توصلت إلى أن الأنشطة الطلابية تكسب طلاب الجامعة مجموعة من المهارات، ودراسة أزهار محمد غليون (٢٠٠٣) والتي توصلت إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في الدرجة الكلية لاختبار التفكير العلمي البعدي لصالح المجموعتين التجريبيتين، ودراسة هدى توفيق وأسماء أبو بكر (٢٠٠٣) والتي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الجوانب (النفسية - المعرفية - الاجتماعية - الجسمية)، ومشاركتهم في المعسكرات على حياة الطالبات، ودراسة مجدي شريف صالح (٢٠٠٧) والتي توصلت إلى أن هناك أثر فعال لمراكز الشباب في تنمية المهارات القيادية للشباب التي يمكن أن تستخدم لحماية البيئة، ودراسة شيماء أحمد علي قطب النجار (٢٠١٢) والتي توصلت إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي لكل من الأب والأم وإدارة الوقت في حين توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي للأب والرضا عن الحياة، ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي للأم والرضا عن الحياة، ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط دخل الأسرة وكل من إدارة الوقت والرضا عن الحياة، ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة وكل من إدارة الوقت والرضا عن الحياة، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين أبناء الريف وأبناء الحضر في كل من إدارة الوقت والرضا عن الحياة، وتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأداء القبلي ونتائج الأداء البعدي للمجموعة التجريبية في كل من إدارة الوقت والرضا عن الحياة، ودراسة سناء علي العصفور (٢٠١٤) والتي توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي وضبط الذات والتوكيدية للمراهقين الجانحين في دولة الكويت، ودراسة سوزان مصطفى حمدي حسن (٢٠١٥) والتي توصلت إلى فاعلية البرنامج التدريبي الإلكتروني في تنمية الجوانب المعرفية والمهارية المرتبطة، بإستخدام

بعض البرمجيات الاجتماعية في التعليم لدى الطلاب المعلمين المستهدفين (المجموعة التجريبية). فاعلية البرنامج التدريبي الإلكتروني في تنمية الإتجاهات الإيجابية نحو توظيف البرمجيات الاجتماعية في التعليم لدى الطلاب المعلمين المستهدفين (المجموعة التجريبية)، ودراسة ولاء أحمد مختار محمد مجاهد (٢٠١٥) والتي توصلت إلى أثر فعالية الذات والمساندة الاجتماعية على بعض المهارات الحياتية لدى عينة من طلاب الجامعة، ودراسة إيهاب فارس محمد طعيمه (٢٠١٦) والتي توصلت إلى فاعلية برنامج تدريبي للأطفال منخفضي الكفاءة اللغوية لتحسين مهارات التواصل النفسي الاجتماعي للأطفال منخفضي الكفاءة اللغوية.

ومن الدراسات الأجنبية: دراسة ولاية بنسلفانيا (Out of class activity,2001) والتي توصلت إلى إدراك طلاب ولاية بنسلفانيا أن الجامعة توفر لهم قدرا كبيرا من الأنشطة اللاصفية، ودراسة الكسندرس وآخرون (Alexandra's, k.Tsorbatzoudis, C & grouios,G,2002) والتي توصلت إلى وجود مجموعة من المعوقات التي تحد من ممارسة الأنشطة الترويحية، ودراسة فانين وباربرا إلين (Fannie, Barbara Ellen, 2002) والتي توصلت إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والإنجاز الأكاديمي ووجود علاقة ضعيفة بين الذكاء الوجداني والذكاء العقلي، ودراسة سونينسكن ماريو (Sonnenschein, Mary F, 2002) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في قدرات الذكاء الوجداني للطلاب في علم الجبر، ودراسة ستوتلماير وآخرون (Stottlemeyer, Barbara 2002) والتي توصلت إلى وجود علاقة بين الذكاء الوجداني والإنجاز الأكاديمي، ودراسة إيستر ولين رو (Estes, Lynn Roe, 2008) والتي توصلت إلى وجود علاقة بين المتغيرات الشخصية المختارة وميل الطالب وبين إمكانية المشاركة في تأسيس النشاط الطلابي.

وسيقوم الباحث باستعراض الدراسات السابقة تحت عنوان (دراسات سابقة) فيها نتعرف على كل من (عنوان الدراسة وهدفها والفئة التي إستهدفتها من الشباب (عينة الدراسة) ونتائجها)، وذلك انطلاقاً للتعريف بمشكلة البحث الحالي وأهميته.

أولاً: مشكلة البحث:

مما سبق تتبلور مشكلة البحث في السؤال التالي:-

ما العلاقة بين أبعاد المهارات (الشخصية - الاجتماعية) وأبعاد التوافق النفسي لطلاب كلية العلوم الاجتماعية بدولة الكويت.

ثانياً: مصطلحات البحث: يتناول البحث المصطلحات الآتية:-

أبعاد المهارات (الشخصية - الاجتماعية):

البعد الأول: مهارة الاتصال والتواصل:

يتناول الباحث فيما يلي (مفهوم التواصل وأنواعه - العوامل المؤثرة في عملية التواصل - مفهوم مهارة التواصل - أبعاد عملية التواصل النفسي - التواصل الاجتماعي - ومفهومها وأهميتها والعناصر الرئيسية لنجاح عملية التواصل الاجتماعي)

أ- مفهوم التواصل وأنواعه:

التواصل هو من أهم العوامل التي تنمي قدرة الفرد في التعبير عن نفسه وعن ذاته، كما تساعد على تحديد أفكاره، وأرائه بوضوح مما يساعد على تنمية علاقات جديدة بين الأفراد، وترسيخ وتوسيع العلاقات القديمة. (فريدة حسن علي، ٢٠٠٤، ٦٨)

وتعرف أيضاً بأنها الطريقة التي تتم عن طريقها انتقال المعارف من فرد إلى آخر أو إلى مجموعة من الأفراد حتى تصبح مشاعاً بينهم ثم تؤدي إلى التفاهم والتفاعل. (محمد

خميس، ٢٠٠٤)

كما تعرف بأنها فن التعامل مع الآخرين وفهم انفعالاتهم وتقدير عواطفهم وينبثق منها شعبية الفرد وقيادته وبناء العلاقة والصلات الاجتماعية مع الآخرين. (محمود الخوالدة، ٢٠٠٤)

وتعرف بأنها عملية اجتماعية يتصل بها الفرد مع الآخرين لتحقيق مصالح ومنافع مشتركة لجميع الأطراف إن اعتمد على أسلوب التعاون سبيلاً لتحقيق هذه المنافع أو يدخل معهم في صراعات وعدم توافق إن اعتمد التنافس والصراع أسلوباً في التعامل مع الآخرين. (محمود السرحان، ٢٠٠٧)

وتعرف انها عملية نفسية اجتماعية يقوم بها الأفراد والجماعات بهدف التعاون من أجل الحياة واشباع الحاجات الأساسية والحاجات النفسية من حب وتقدير وارتقاء وتسامح وتحقيق الأمن وتحفيز الجماهير وتغيير الاتجاهات، وتوصيل الرسائل الهادفة والدعوة والتعليم وما إلى ذلك من أهداف نفسية واجتماعية، ويتم التواصل بصورة مباشرة يتفاعل فيها الفرد مع الوسط المحيط به من خلال حواسه الخمس مع التركيز على أهمية اللغة كأساس إنساني في تحقيق عملية التواصل سواء كانت هذه اللغة شفاهية منطوقة أو مكتوبة أو كانت لغة إشارية. (رشا عبد الفتاح الديدي، ٢٠٠٨)

وهو كل ما يقرأ ويحدث ويقال من أقوال أو أفعال وحركات وإشارات وإيماءات وكل مايقوم به الفرد للتعبير عن عدم الرضى والقبول والغضب والنفور، وبناء على هذا الاختلاف في حقول التواصل فقد تعددت مفاهيم التواصل ومضامينه:

(١) التواصل الاجتماعي:

وهي تلك العلاقة المتبادلة بين طرفين، فدراسة السلوك البشري من أصعب الدراسات التي يمكن أن نقوم بها حيث أن ذلك السلوك يتمثل في التفاعلية الحسية والتي تتضمن الشعور واللاشعور، والاجتماعية وما يتعلق بها من حالات اجتماعية ظاهرة وضمنية، والثقافية والمعتقدات والعادات.

وتلعب مهارات التواصل الاجتماعي دورًا مهمًا في انسجام الفرد وتلاؤمه مع العالم المحيط الذي يعيش فيه ليصبح اجتماعيًا، كما تمثل هدفًا تربويًا يمثل جانبًا أساسيًا ومهمًا من شخصية المتعلم. فالإنسان الاجتماعي بطبعه كما أشار ابن خلدون في مقدمته. أي أن الإنسان عضو في جماعة ينتمي إليها ويحيا فيها، ويتواصل معها لأداء مهمات من أجل تحقيق أهداف هؤلاء الأفراد وأهداف الجماعة التي ينتمي إليها في نفس الوقت.

(٢) **التواصل السيكلوجي:** هي عملية اتصال الفرد بنفسه عن طريق أحاسيسه ومشاعره تجاه نفسه.

(٣) **التواصل الميكانيكي:** هي عملية متكاملة من مدخلات ومخرجات وعمليات وتغذية راجعة للحصول على أفضل النتائج.

(٤) **التواصل التربوي:** هو الذي يحدث داخل الموقف التعليمي بين جميع أطراف المؤسسة التربوية لتنظيم عملية التعلم وإدارة عمل المؤسسة التربوية.

(٥) **التواصل البيولوجي:** وهو المرتبط بالغريزة والفطرة والتي تحول طاقاتها إلى حركات حسية تقوم بها الحواس لتعبر عنها تلك الطاقة عن طريق الاشارات والتواصل اللفظي. (خيرية علي، ٢٠١٠)

ب- **العوامل المؤثرة في عملية التواصل:**

(١) **الاطار المرجعي:** ويتمثل بالوقت الذي أجريت فيه عملية التواصل إضافة إلى الوضعية النفسية والتهيو والاستعداد المسبق لدى المستقبل أثناء تلقيه للرسالة.

(٢) **الشخصية:** تؤثر الحالة العاطفية والنفسية لشخصية المرسل في التواصل الاجتماعي، ولذلك عندما يقوم الفرد بإنشاء أو بناء رسالته، فإنه يقوم بذلك بصفاء ذهني ايجابي، ويجتهد في ضبط حالته العاطفية، لكنه لا يكثر كثيرًا بحالة المستقبل العاطفية وبشخصيته ونوعيتها.

٣) **المكانة:** تلعب المكانة دورًا مهمًا في عملية التواصل فاختلفت المكانة أو الدرجة أو الرتبة في الجماعة أو في الأسرة أو في المؤسسة يؤدي إلى تضمين الرسالة دلالات ومعلومات تختلف درجاتها بين المرسل والمستقبل مما يؤدي إلى إعاقة عملية التواصل نوعًا ما وعدم تحقيق الهدف المرجو منها.

٤) **الخبرة:** تلعب الخبرة دورًا مهمًا في عملية التواصل لإدراك مضمون الرسالة، فاختلفت الخبرة بين طرفي عملية التواصل قد يؤدي إلى عدم الوصول إلى فحوى الرسالة وإدراكها بالشكل المطلوب ذلك أن نقص الخبرة لدى أي من طرفي الرسالة قد يعيق التعبير عنها، أو فهمها لو حتى إدراك الأهداف والجوانب التي تحتويها.

٥) **الثقافة:** وهي الإطار الفكري المخول لميول واتجاهات وانماط التفكير للفرد في جماعة ما، ولذلك فإن تباين الثقافة بين المرسل والمستقبل مدعاة لترجمة وفك شفرة الرسالة، مما يحول دون فهمها بالشكل الذي وضعه المرسل ويؤدي ذلك إلى اختلاف مضمونها جوهريًا أو جزئيًا أو حتى شكليًا. (رحي عليان، عبد الحافظ سلامة، ٢٠٠٢)

٦) تعد عاملاً أساسيًا في فهم الرسالة، فاختلفت الظروف البيئية بين المرسل والمستقبل قد يؤدي إلى تباين طرق استيعاب الرسالة وتحقيق المراد فيها في عملية التواصل بين الطرفين.

٧) **عوامل مرتبطة بقتوات الاتصال:** يجب اختيار قناة الاتصال للموقف الاجتماعي بشكل جيد لتحقيق هدف عملية التواصل، وسوء اختيار قناة الاتصال قد يؤدي إلى عرقلة وصول الرسالة وتحقيق أهدافها، كأن يقوم بإرسال رسالة متعلقة بالمشاعر والاتجاهات والآراء من خلال وسيط أو قناة اتصال معينة بدلاً من نقلها شفهيًا ووجهًا لوجه مع المستقبل. (عدنان العتوم، وآخرون، ٢٠١١)

وكذلك نذكر بعض العوامل المؤثرة في عملية التواصل ما يلي:

(١) **اللغة:** يجب أن تكون اللغة سهلة وبسيطة وغير معقدة، ولا تتضمن مصطلحات غامضة، وأن تكون دقيقة لا تحتمل معانيها أكثر من تفسير، وأن تلائم المشاركين بحيث تكون متطابقة مع صفاتهم وقدراتهم وخبراتهم ومهاراتهم، بحيث يتم تدريب الأفراد حسن استخدام اللغة في التعبير والكتابة والقول.

(٢) **الجانب الثقافي والاجتماعي:** بحيث تراعي العادات والتقاليد والقيم السائدة في المجتمع، وتبتعد عن الاستخدام السيء لبعض المصطلحات، وتواكب التغيرات في القيم السائدة في المجتمع نحو الأفضل.

(٣) **الجانب الانساني:** بحيث يتم مراعاة العامل الانساني خصوصاً عند استخدام الوسائل التكنولوجية في التواصل، والحرص على تهيئة استعداد الآخرين قبل تبني وسائل جديدة، ومراعاة الامانة والموضوعية والاخلاص في تسليم الرسالة. (رضا المصري، ٢٠١٥)

ج- مفهوم مهارة التواصل:

إن التواصل هو جوهر حياة الإنسان إذ أن الإنسان يكتسب صفته الإنسانية عن طريق عملية التطبيع الاجتماعي وهي في أساسها عملية تواصل، والتواصل بوجه عام هو عملية إرسال واستقبال الرسائل التي تمكن الأفراد من مشاركة المعلومات والاتجاهات والمهارات. (إيمان فؤاد الكاشف، ٢٠٠٦، ٤٢)

وتعرف أيضاً بأنها: العادات المقبولة اجتماعياً والتي تقوم على التفاعل الاجتماعي والمشاركة في المواقف الاجتماعية المختلفة التي تفيد في إقامة العلاقة مع الآخرين، وإنها عملية اجتماعية يتصل بها الفرد مع الآخرين لتحقيق مصالح ومنافع مشتركة لجميع الأطراف إن اعتمد على أسلوب التعاون سبيلاً لتحقيق هذه المنافع أو يدخل معهم في صراعات وعدم توافق إن اعتمد التنافس والصراع أسلوباً في التعامل مع الآخرين. (محمود السرحان، ٢٠٠٧)

وتعرف أيضًا بأنها القدرة على إقامة العلاقات، وإنتاج ونقل وتبادل المعلومات والأفكار والآراء والمشاعر من شخص إلى آخر بقصد التأثير فيه، وإحداث استجابة، فالتواصل عملية يتم من خلالها توصيل الأفكار، والآراء إلى طرف آخر، وتشمل مهارات التواصل: المهارات التي تسهل التفاعل بإيجابية مع الآخرين، ومنها **التواصل اللفظي**، ويشير غالبًا إلى الكلمات التي نستخدمها في التواصل والاتصالات، ومهارات التساؤل، ومهارات إعادة الصياغة وعكس المشاعر، والمواجهة، والتفسير، والتساؤلات، وإعطاء المعلومات، وكشف الذات، وتوكيد الذات، ومهارة الاصغاء. (سعد الثاقب، ٢٠٠٩)

وتعد مهارة التحدث من المهارات الضرورية للتواصل والتفاعل مع الآخرين، بوصفها المهارة التي تلبي المطالب الاجتماعية والحياتية، ويمكن توظيفها في اكتساب المعارف والمهارات المختلفة، ومساعدة الأفراد على ابداء الرأي، ونقد آراء الآخرين وتشمل التعبير عن الحاجات والخبرات بشكل صحيح، وتزويد الأفراد بالألفاظ والتراكيب التي يحتاجونها، وتهيئة الأفراد لمواجهة المواقف الحياتية والمختلفة التي يحتاجون فيها إلى استعمال التعبير، والتدريب على استخدام الصوت المعبر والنطق السليم. (كوثر جبارة، ٢٠١٣، ١٤١-١٦٤)

كما تتضمن مهارات التواصل **غير اللفظية**، التواصل الذي يتم انتاجه من خلال الايماءات مثل نظرة العين، ولغة الجسد، ونبرة الصوت، وقد تكون الحركة سبيلًا من سبل وصف المعنى وتشكيله، كتقليب الكفين، أو حركة الأرجل، والتردد في الكلام، ويستدل من لغة الجسد على المشاعر، والأفكار، والمواقف اتجاه الناس الآخرين والأشياء من خلال الحركات البدنية. ويعد التدريب على لغة الجسد على درجة من الأهمية، ويعتمد في جميع الميادين والحقول على شخصية المتعلم أو المتدرب، حيث أن الرموز غير اللفظية أكثر قوة وتأثيرها مباشر، ويصعب التحكم بها، فهي غالبًا تظهر بشكل عفوي ومصداقيتها أكبر من الكلمات، لذا فإن استخدام الرموز غير اللفظية هو قناة ثانية للتواصل بجانب اللغة، إذ أن الرسائل غير اللفظية تحمل الكثير من المعلومات التي تدعم وتوضح، أو ربما تنفي

الرسالة اللفظية. وقد أثبت الباحثون أن أولئك الذين يستطيعون قراءة لغة الجسد وتفسيرها، يستطيعون فهم الآخرين، ويستمتعون بنجاح أكبر في الحياة من أولئك الذين تنقصهم تلك المهارة. (ندى ودويكات، ٢٠١٦، ٤٧ - ٦٢)

ويقصد بها التواصل اللفظي وغير اللفظي مع الأقران والمحيطين بالطفل ومن ذلك الكلام المنطوق والاشارة والايماة والتواصل البصري للتعبير عن الحاجات والمطالب ويتدرج تحت هذه المهارة :

١- مهارة التعبير. ٢- مهارة التساؤل. ٣- مهارة تقديم الاقتراحات.

• **مهارات آداب السلوك:** ويقصد بها التواصل اللفظي وغير اللفظي مع الأقران والمحيطين بالطفل ومن ذلك الكلام المنطوق والاشارة والايماة والتواصل البصري للتعبير عن الحاجات والمطالب ويتدرج تحت هذه المهارة:

١- التحية. ٢- الشكر. ٣- الاعتذار. ٤- الاستئذان.

• **مهارات العلاقات الاجتماعية:** ويقصد بها أن يقوم الطفل بالاتصال المباشر بالآخرين والتفاعل معهم في عدد من الأنشطة الاجتماعية.

• **مهارات احترام المعايير الاجتماعية:** ويتدرج تحتها:

١- المسؤولية عن الأفعال والتصرفات.

٢- الحفاظ على ملكية الآخرين.

٣- المحافظة على النظام.

٤- احترام العادات والتقاليد والأعراف والقيم الإسلامية. (سليمان ابراهيم، ٢٠١٠)

د- أبعاد التواصل النفسي:

• **التعبير الانفعالي:** ويعبر عن المهارة التي يتواصل بها الأفراد بصورة غير لفظية، خصوصاً في إرسال التعبيرات الانفعالية، وإن كان يتضمن كذلك التعبيرات غير اللفظية المرتبطة بالاتجاهات والميول والتوجهات بين الأشخاص، ويتميز الأشخاص الذين لديهم قدرة أعلى على التعبير الانفعالي بحيوية، كما أنهم

عاطفيين لديهم القدرة على إثارة وحث ودفع الآخرين للتعبير عن مشاعرهم، ويتميز هؤلاء الأفراد عن غيرهم بالتغيير الواضح المتنوع لتعبيرات الوجه ونبرات الصوت كما أنهم يتسمون بالحيوية والحركة ومن ناحية أخرى هناك من الأشخاص من لا تعبر وجوههم أو حركاتهم عما يمرون به من انفعالات كما لا يمكنهم التعبير عن مشاعرهم بتلقائية حتى في أكثر المواقف إثارة الانفعال ويرى رجبو أن القدرة على التعبير الانفعالي من أقوى الأبعاد المتصلة بالنجاح الاجتماعي، وللتعبير الانفعالي دور مهم في إقامة الصلات الوجدانية بالآخرين والتعبير عن مشاعر الاهتمام والرعاية والمحبة، وتؤدي عدم القدرة على التعبير الانفعالي بتلقائية وصدق إلى سوء الفهم بين أطراف التفاعل الاجتماعي الذي يؤدي إلى تفكك الصلات الاجتماعية والروابط الاجتماعية والرابط الوجدانية.

- **الحساسية الانفعالية:** وتعتبر عن مهارة استقبال الاتصالات غير اللفظية من الآخرين، ويميل الأشخاص الذين يتميزون بحساسيتهم الانفعالية إلى الدقة والبراعة في تفسير الحالة الانفعالية للآخرين، كما أن هؤلاء الذين يتميزون بزيادة حساسيتهم الانفعالية ربما يكونون عرضة لأن يصبحوا متأثرين عاطفياً بالآخرين، فيمتصون شخصيتهم ويعبرون تماماً عن حالتهم الانفعالية، والقدرة على نقل المشاعر للآخرين والتعبير عنها جنباً إلى جنب مع الحساسية لانفعالات الآخرين وسرعة التقاط وتفسير أشكال الاتصال غير اللفظي الصادرة عنهم، فالمراسل الجيد للاتصال الانفعالي ينبغي أن يكون أيضاً مستقبلاً جيداً له.
- **الضبط الانفعالي:** ويقصد به القدرة على ضبط وتنظيم ما يظهر للآخرين من تعبيرات انفعالية أو غير لفظية، ويتضمن الضبط الانفعالي القدرة على توصيل انفعالات جزئية خلال الأدوار التي التي يقوم بها الفرد، وإخفاء مشاعره خلف قناع مفترض، ويميلون إلى التحكم في مشاعرهم الانفعالية.

هـ - أبعاد التواصل الاجتماعي:

- **التعبير الاجتماعي:** تنطوي على ترجمة الأفكار إلى كلمات وألفاظ والقدرة على التعبير اللفظي، وإشراك الآخرين أو الاشتراك معهم في المحادثات الاجتماعية، كما يتميز الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في التعبير الاجتماعي بأنهم يظهرون نوعاً من الانبساطية والاجتماعية كما يتميزون بالمهارة في استهلال وتوجيه الحديث في أي موضوع، وتعتبر إجادة أشكال التعبير الاجتماعي من المهارات الأساسية المكونة للكاريزمة وإن كانت ينبغي أن تتوافر في توازن مع مهارة التعبير الانفعالي والحساسية لانفعالات الآخرين والضبط الانفعالي والإقدا ينشأ عنها آثاراً سلبية.
- **الحساسية الاجتماعية:** وتعبّر عن القدرة على تفسير التواصل اللفظي أثناء التفاعل مع الآخرين فالأفراد الذين يتميزون بحساسيتهم الاجتماعية يتميزون بالتزامهم بالسلوك الاجتماعي وحساسيتهم ووعيهم بما يفعلونه، وتتعلق الحساسية الاجتماعية وفقاً لريجيو بالقدرة على التقاط الإشارات المستترة في أشكال التفاعل الاجتماعي المختلفة، كذلك تنطوي على الوعي بأداب السلوك الاجتماعي والاهتمام بالسلوك بالطريقة اللائقة في المواقف الاجتماعية وهذه المهارة هي ما يجعل الأشخاص الكاريزميين يبدون للأشخاص العاديين كعباقرة اجتماعيين.
- **الضبط الاجتماعي:** ويقصد بها في لعب الدور والتقدير الذاتي للمجتمع ويتميز الأشخاص الذين لديهم هذه المهارة بالتكيف عموماً ويتصفون باللياقة والثقة بالنفس في مواجهتهم للمواقف الاجتماعية ويستطيعون أن يحققوا الانسجام مع أي نوع من المواقف الاجتماعية بمجرد أن يوضعوا فيها، كما يعد الضبط الاجتماعي مهماً في ضبط الاتجاه والمحتوى في التفاعلات الاجتماعية.

و- مفهوم مهارات التواصل الاجتماعي:

هي ليست مجرد مهارات تقنية يمكن لأي شخص امتلاكها، بل إنها يجب أن يتوفر عدد من المكونات مثل:

- توفر المعرفة حول موقف ما وهدفه التواصل، فالمعلم يجب أن يعرف بعض المعلومات عن مبادئ النمو ومراحله المختلفة.
- القدرة على التعاطف والتفهم لمشاعر الآخرين وحاجاتهم والكشف عن دوافع سلوكهم.
- توفر بعض السمات الشخصية مثل الدفء، والمرح، والجاذبية، والتفهم، والقدرة على الاستماع، والتأثر، والتأثير بالآخرين.
- توفر القيم والمعايير الأخلاقية التي تحكم موقف التفاعل. (Efevre,2007)

ز- أهمية مهارات التواصل الاجتماعي:

يتحدد وجود الإنسان في كل زمان ومكان بمدى قدرته على التواصل مع نفسه ومع الآخرين والبيئة المحيطة وماضيه وحاضره واستشراف مستقبله، فلا إنسانية بدون تواصل إذ أن الإنسان بما هو إنسان مرهون بمستوى التواصل الذي يتحقق بينه وبين عالمه المحيط، فمنذ وجوده في الرحم نجد عملية تواصل آلية بينه وبين أمه وكم نشهد حوارًا بين الأم وجنينها الذي ما زال في طور التكوين في رحمها وكأنها تتحدث مع كائن يحس ويسمع، ثم تنمو عناصر هذا التواصل مع الميلاد منذ أن يتحسس الطفل طريقه إلى الوجود من خلال فمه وتواصله النفسي والعضوي مع كيان الأم أثناء الرضاعة، فهو يرسل ويستقبل إشارات حسية ومشاعر جيدة بينه وبين أمه حيث تكون العناصر الأولية للاتصال مرتبطة بالشم واللمس، ثم تتطور وسائل الاتصال حين تبدأ الرؤية والسمع وتبدأ اللغة لتؤسس إنسانية الإنسان ورحلته في الحياة، فالإنسانية بكل عناصرها مرهونة بعملية التواصل، ونجاح الفرد على المستوى النفسي والاجتماعي مرتبط ارتباطًا مباشرًا بنجاح

عملية التواصل ومدى مهاراته في استقبال المعلومات وإرسال الرسائل لتحقيق عملية التفاعل الاجتماعي خاصة في الميدان المهني.

(رشا عبد الفتاح الديدي، ٢٠٠٨)

وأيضاً تعرف بأنها: القدرة على التعبير عن الحاجات والمشاعر والآراء لفظياً من خلال التحدث والكلام، أو غير لفظي من خلال حركة الجسم، الإشارة، تعبيرات الوجه، في المواقف الاجتماعية المختلفة. (السيد يحيى محمد يوسف، ٢٠١١)

ح- العناصر الرئيسية لنجاح التواصل الاجتماعي:

هناك مجموعة من العناصر الرئيسية لنجاح التواصل الاجتماعي هي:

- ١) **الاتصال بالنظر:** إن تعليم الاطفال مهارة الاتصال بالنظر (دون التحديق) ضرورة مهمة لما لهذه المهارة من أثر في تحسين التواصل بين الأشخاص وتفهم الرسائل كاملة، فمن المهم أولاً أن نقر ما استوعبه الطفل وبعد ذلك نشجعه على استيعاب المرحلة التالية، وإذا كانت المشكلة "لماذا لا ينظر الي؟ أو ينظر بالقرب مني؟" فعليك بتشجيع المرحلة الأولى بالربط بين وقوع النظر العفوية المحدقة للطفل على عينيك وبين نشاط اجتماعي آخر ممتع مثل: المداعبة، أو التآرجح، أو الملاحظة، وبالتالي فإن الاطفال سيعرفون كيف يمكنهم أن يبدأوا التفاعل، كما أن هذا التفاعل يمكن أن يكون ممتعاً أكثر من كونه مجرد اعتراض على ما يفعلونه.
- ٢) **المسافة:** إن المحافظة على إبقاء مسافة مناسبة بين الفرد ومحدثه أو بين المتحدث والطفل، يؤدي إلى الارتياح أثناء عملية التواصل.
- ٣) **الوقفة:** أن يتعلم الفرد طريقة الوقفة الصحيحة أثناء طلبه لشيء ما وأثناء الحديث، ويجب عليه أن يفرق ما بين الحديث لفرد واحد أو لمجموعة من الأفراد، وهذا يتوجب على المدربين الاهتمام بتدريب الفرد على استعمال أعضاء جسمه مما يؤدي إلى زيادة تفهم الآخر للرسالة التي يريد الفرد أن يرسلها.

- ٤) **الاتصال الجسمي:** إن الاتصال الجسمي يعزز الشخص الآخر أو يثبطه، فينبغي تعليم الفرد مهارات الاستقبال وتوديع الناس، وأن يميز بين الزائر والمغادر، واستخدام هذه المهارة يجب أن تكون في الأوقات المناسبة مثل: السلام بعد انتهاء الزيارة أو السلام عند بداية الزيارة.
- ٥) **الإيماء:** إن تدعيم الرسالة بإيماءات مناسبة مثل تعابير الوجه الدالة على (الفرح - الغضب أو الحزن - الدهشة - الفرع - الخوف - الألم -)، يضيف تأكيداً على الرسالة ويجعلها أكثر انفتاحاً ووضوحاً خاصة حينما نتفاعل وجهاً لوجه مع الآخرين.
- ٦) **الاتصال:** إن أهم رسالة للشخص أن تشعره وتعلمه بأنك تحب أن تسمع حديثه، ويمكن ذلك عندما تقدم له كلمات أو جمل مما يحب أن يسمعها، أو يكون قد قالها قبل ذلك فتثير في نفسه الغبطة والسعادة، أو تسأل سؤالاً يدل على ما سمعته منه أو يعتمد عليه أو على الأقل قل له نعم أو حسناً.
- ٧) **نبرة الصوت ومقامه وحجمه:** إن الإجابة بطريقة معتدلة وبطريقة مناسبة يعطي رسالة كلامية معتدلة للفرد، وهي أفضل من الهمس أو الصراخ عليه، لأنها مؤشرات للفرد أن المرسل - المدرب، الوالدين، الرفقاء، المحيطين،..... الخ، لا يخفي شيئاً من المواقف أو المشاعر السلبية تجاهه.
- ٨) **تحية الآخرين:** تجمع الدراسات النفسية على أن الأحكام تطلق على الفرد من اللقاء الأول، لذا ينبغي تدريب الفرد على مهارة اتخاذ قرار حول التحية، هل يكفي بالمصافحة؟ أو طرح أسئلة؟ أو قول مرحباً في بداية اللقاء؟
- ٩) كل ذلك له انعكاسات على الحكم والانطباع الذي يؤخذ على الطفل، وإذا اقترب الطفل من الآخرين، فابدأ بتعليمه التحية المناسبة.

١٠) تبادل كلمات المديح: أثبتت كثير من الدراسات النفسية أن كلمات المديح تمهد الطريق لعلاقات جيدة بين الأشخاص والمحيطين والمتعاملين معهم، خاصة إذا صاحبها ابتسامة، فإن الابتسامة مفتاح القبول.

١١) اتباع التعليمات: لكي ندرّب الأشخاص ذوي الحاجات الخاصة على أن يكونوا اجتماعيين وعناصر فعالة في المجموعة، عليهم اتباع التعليمات التي ترد إليهم من المعلمين والأهل، ومن الضروري أن توازن بين تفاعلات عبارة "أريدك أن تفعل هذا" وعبارة "دعنا نستمع بذلك سوياً" ويجب التركيز على أن مثل هذه الأشكال للعب الاجتماعي تمثل جزءاً مهماً من تفاعلاتك مع الطفل، وهذا سوف يشجع الطفل لأن يكون اقترابه العفوي من الناس أكثر حدوثاً.

١٢) تقديم الاعتذار: إذا ما قام الفرد بإرتكاب إحدى المخالفات، فلا ضير من تقديم الالتماس للشخص المتضرر من المخالفة، فقول "رجاءً تقبل اعتذاري" مداعبة لبدء علاقة جيدة، وإن الوقوع في الخطأ هو أمر يقع فيه كل البشر ولا تتردد في قول إنني أعتذر عن الذي بدر مني.

١٣) رفض الإذعان للالتماس: إذا ما عرض على الفرد القيام بأحد الأعمال التي تبدو أنها غير مشروعة، فلا يتردد برفض ذلك العمل.

١٤) توجيه وتقبل النقد: إن تعلم قبول النقد هو مهارة اجتماعية مهمة مع الأخذ بالاعتبار، أن النقد فرصة جيدة للتقويم ويشجع على التغيير إلى الأفضل، ويمكننا أن نجعل الفرد ذا الحاجة الخاصة يتخلى عن توجيه سلسلة من الأسئلة تظل شكلاً مهيماً من أشكال التفاعل، فعلى الأهل والمدربين والمهتمين بشؤون ذوي الحاجات الخاصة عند توجيه النقد لهم، البدء بذكر الإيجابيات قبل البدء بتوجيه النقد لأعمالهم ثم البدء بعمليات التوجيه والارشاد.

١٥) **عدم الموافقة والتناقض:** إذا أردت كمدرب أو اخصائي إبداء عدم الموافقة على سلوك أو تصرف معين، يتوجب عليك أن لا تحط من قيمة وقدر الفرد، ويتوجب عليك الانصات بانفتاح إلى رد حديث الطفل.

ويعرف الباحث **مهارة الاتصال والتواصل إجرائياً:** القدرة على التواصل مع الآخرين والتأثير فيهم وإقناعهم، بالإضافة إلى التصرف بطريقة اجتماعية مقبولة في المواقف العامة، وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

البعد الثاني: مهارة تحمل المسؤولية:

أ- مفهوم مهارة تحمل المسؤولية:

وتعرف بأنها من أهم المهارات التي يتطلبها الفرد في هذا العصر، حيث التطور المستمر المعقد، الذي يتطلب من الفرد أن يشارك بإيجابية، وأن يكون قادراً على تحمل الكثير من المسؤوليات التي تقع على عاتقه، وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية يعطيه الثقة بالنفس، كما أن من دلائل الصحة النفسية للفرد القدرة على المواجهة الفعالة للمواقف والمشكلات بإيجابية وصلابة دون أن يتمركز حول ذاته، كما أن الاحساس بالمسؤولية هو أحد متطلبات تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة، لأنه يتيح للفرد التعرف على ما لديه من قدرات وإمكانيات بحيث يستخدم هذه القدرات والإمكانات في حل ما قد يصادفه من مشكلات وصعاب مما يترتب عليه تقبل الفرد لذاته وتقديره لها، وشعوره بتقدير الآخرين، وهي أمور تكسب الفرد مزيداً من الثقة بالنفس وإحساساً بتأكيد الذات.

(بنينة إسماعيل، ١٩٨٧، ١٣٢)

وتعرف إلى الإيجابية التي تساعد على تحمل المسؤولية وهي:

- الاستبصار بطبيعة الحياة ومطالب الواقع ومشكلاته.
- قوة الإرادة لتعزيز ما يجب عمله إزاء هذه المشكلات، والصلابة في التصدي لها.
- المبادأة والمرونة في إيجاد حلول بديلة للمشكلات.

- المقدره على تحمل الاحباط، بحيث لا يصاب الفرد بالإنزعاج والفرع إذا لم تتحقق أغراضه، ولا يقع فريسة لمشاعر العجز أو قلة الحيلة أو اليأس.
- تقبل الفشل والعمل على ترك أسبابه وتلافيتها عن طريق المثابرة، وبذل المزيد من الجهد. (عبد المطلب أمين، ١٩٩٨، ٦٨)

وتعرف انها الالتزام بعمل شيء معين، بينما تعرف في المصطلح الوظيفي بأنها هي تعهد خطي أو زمني يلزم الموظف بالقيام بأعمال ومهام معينة وتحمل تبعاتها. (سعد الثاقب، ٢٠٠٩)

وتمثل مطلبًا مهمًا من أجل إعداد جيل يتحمل أدواره والقيام بها على أفضل وجه. وذلك للمشاركة في بناء المجتمع وتنميته وتطويره والشعور بالمسؤولية الاجتماعية هو شعور هدفه عمل وليس لفظًا مجردًا، حيث أن قيمة الفرد في مجتمعه تقاس على تحمله المسؤولية تجاه نفسه والآخرين ويوصف بأنه على قدر من السلامة والصحة النفسية. (ملك الطواها، ٢٠١١)

وتعرف أيضًا بأنها إلتزام الإنسان بما يصدر عنه وما أنيط به من تكليف وتحمل آثار ذلك العمل. (كوثر جبارة، ٢٠١٣)

ب- خطوات مهارة تحمل المسؤولية هي:

١. شد الانتباه نحو المهام المناط بها التعلم.
٢. الإلمام بأن المسؤولية الشخصية مهمة وضرورية.
٣. تنمية ودعم الاتجاهات الايجابية نحو مفهوم تحمل المسؤولية.
٤. تحديد الأغراض بعيدة المدى ذات العلاقة بمهارة تحمل المسؤولية.
٥. تحديد الأهداف الخاصة بمهارة تحمل المسؤولية.
٦. تحديد الالتزامات الواجب القيام بها اتجاه مبدأ تحمل المسؤولية.
٧. التدريب على تنظيم الوقت وضبطه.
٨. تطبيق مهارة تحمل المسؤولية.

٩. الحكم على فعالية مهارة تحمل المسؤولية من حيث ما تم انجازه فعلاً، وما لم يتم انجازه بعد، وما يمكن انجازه لاحقاً بطرق جديدة. (جودت سعادة، ٢٠٠٦، ٥٤٦)

ويعرف الباحث مهارة تحمل المسؤولية إجرائياً: أي قيام الفرد بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به، وأيضاً لديه القدرة على إنجاز ما يطلب منه دون الاستعانة بغيره، وقدرته على توجيه سلوكه دون الإنقياد لأحد غيره، والفرد الذي يتحمل المسؤولية يكون عادةً قادراً على الاعتماد على نفسه وينجز عمله وهو راضٍ عنه تماماً.

البعد الثالث: مهارة ادارة الوقت:

١. مفهوم الوقت:

يعد الوقت أحد المفاهيم في اللغة التي يفهمها كل شخص، ولكن يصعب عليه تحديدها، وبالرغم من أنه مفهوم عالمي؛ إلا أن لكل فرد تعريف خاص به، يختلف باختلاف دوافعه، واحتياجاته وطبيعة عمله، واختلاف ثقافته. (سليمان ابراهيم، ٢٠١٤، ١٥٤)

يقول (عليان، ٢٠٠٥) أن الوقت يتسم بالجمود فلا يمكن ادخاره أو تعويضه أو تأجيله وبالتالي ندرك اختلافه عن بقية الموارد البشرية والطبيعية والمادية، لذا من الممكن إيجاز تعريف إدارة الوقت بعبارة أخرى أنه الاستخدام الجيد والصائب للوقت المحدد والمسموح به لتحقيق غاية ما.

• مفهوم مهارة إدارة الوقت:

تعرفه (فوقية راضي، ٢٠٠٢) إلى أنه يعرف في قاموس ويبستيرس ٢٠٠١ بأنه الفترة الزمنية التي تستغرق في أداء تصرف أو عملية ما.

ويعرف أيضاً إلى أن ادارة الوقت مزيد من السيطرة على كيفية قضاء الفرد لوقته، مما يجعله قادراً على اتخاذ القرارات المناسبة حول الأسلوب الذي يستخدمه في الاستفادة من الوقت الذي يملكه.

وتعرف مفهوم إدارة الوقت هي الاستخدام الأمثل للوقت وللامكانيات المتوفرة، بطريقة تؤدي إلى تحقيق أهداف مهمة، من خلال الالتزام والتحليل والمتابعة ومن أجل الاستفادة من الوقت بشكل فعال. (خالد عبد الرحمن ٢٠٠٣، ٥٣)

يقول (القصى، ٢٠٠٣) هو علم وفن الاستخدام الرشيد للوقت، وهي علم استثمار الزمن بشكل فعال، وهي عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والمتابعة والتنسيق والتحفيز والاتصال، فالوقت قابل للاستغلال والاستثمار في تقدم غيرنا Asset بدون حدود أو قيود و هو كأصل ثمين كما يقول كان سبباً اكتسابه المهارات في كيفية إدارة هذا الوقت وعدم هدره.

يعد التخطيط السليم، وإدارة الوقت وتنظيمه من المهارات المهمة بالنسبة للعاملين والمنظمات على حد سواء، إذ تشير بعض الدراسات إلى أن (٢٠%) فقط من وقت أي موظف يستغل في أعمال دقيقة ولها علاقة مباشرة بالوظيفة وبأهداف المؤسسة (مبدأ باريتو)، حيث يقضي الموظف في المتوسط ساعتين في اتخاذ القرارات، و(٤٠) دقيقة للوصول إلى مكان العمل، و(٥٠) دقيقة في البحث عن أوراق متعلقة بالعمل، ويقضي الموظف العادي ما يقرب (٩٠) دقيقة في البحث عن أغراض مفقودة، كما يتعرض الموظف العادي لمقاطعة كل (١٠) دقائق ويقضي (٤٠) دقيقة في تحديد بأي المهام يبدأ، ويقضي (٢٨) ساعة في المتوسط أسبوعياً أمام التلفاز، وفي الوصول المتأخر إلى العمل (١٥) دقيقة، مما يؤدي إلى إرباك ما لا يقل عن (٩٠) دقيقة. وهناك تفاوت في النسب والدراسات التي تتناول مقدار هدر الوقت، لكن الكثير من الدراسات تؤكد على أهمية التخطيط وتنظيم الوقت لنجاح المنظمة. ومن المؤشرات الهامة التي تدل على عدم استثمار الوقت بشكل فعال ارتفاع هرم الأوراق على المكاتب واستخدام عبارات مثل هام وعاجل جداً. (هشام كيلاني، ٢٠٠٦)

ويعرف بأنها مجموعة من القدرات الشخصية، والمهارات السلوكية، التي تمكن الفرد من استخدام الأساليب والامكانيات المتاحة؛ لتحقيق الأهداف المطلوب إنجازها في الوقت

المخصص لها، وما يتطلبه ذلك من توجيه ادارة الفرد الداخلية أو الذاتية، تجاه الأداء المطلوب، وفقا للوقت المحدد، وتعديل بعض السلوكيات اللازمة لتحقيق الأهداف، أو التخلي عن بعض السلوكيات نهائياً، حيث تكون مستهلكة لكثير من الوقت دون الحاجة اليها. (أشرف الغراز، ٢٠٠٩، ١٥)

كما يعرفه الصوفي (٢٠٠٥) المشار إليه في الخطيب (٢٠٠٩) تخطيط الوقت بأنه تحديد الوقت المتاح لإنجاز الأعمال المطلوبة، أي أنه عملية إستشراف للمستقبل والتنبؤ بما سيكون على الأفراد القيام به من أنشطة، وأعمال مطلوب انجازها في وقت معين.

ومن أهم خطوات الاستثمار الأمثل للوقت تحليل الوقت بعمل سجل بالأنشطة اليومية والأسبوعية، وينبغي أن تكون الخطط مرنة إلى الدرجة التي تسمح بإجراء بعض التعديلات عليها إذا لزم الأمر، ويجب أن تحدد الأهداف القريبة والأهداف البعيدة المدى، ثم يقوم الفرد بترتيب هذه الأهداف في صورة أولويات، ومن ثم التخطيط اليومي، والتخطيط الأسبوعي، والتخطيط على المدى الطويل، وتحديد المواعيد النهائية للإنجاز، وممارسة الانضباط الذاتي، وتحديد الخيارات البديلة، والتقليل من الروتين، وتعلم مهارة التفويض، وتجنب التفاصيل، ومن ثم الإيجاز. (عبير الخطيب، ٢٠٠٩)

ويعرف التخطيط بأنه تصميم المستقبل، ويمكن تعريفه بأنه العملية التي تقيس درجة التفكير المنظم والاستعداد للأمور والأعمال المستقبلية، وتتضمن عملية وضع الأهداف وكيفية تحقيقها ضمن برنامج زمني محدد وتنفيذها في خطوات متتابعة، وهو عكس العشوائية والارتجال، حيث يتضمن تنظيم الوقت والتخطيط له، والاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية، لتحقيق الأهداف المهمة في الحياة، مع المحافظة على التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة، وبين حاجات الجسد والروح والعقل.

(كوثر جبارة، ٢٠١٣)

ويوضح القعيد (٢٠٠١) المشار إليه في خالد القادر وأسعد عطوان (٢٠١٥، ١٨٧-

٢٢٢) أن الوقت نوعان هما: وقت يصعب تنظيمه، ووقت يمكن تنظيمه. فأما الوقت الذي

يصعب تنظيمه فهو الوقت الذي نقضيه في تلبية حاجاتنا الأساسية، مثل الأكل والراحة والنوم والعلاقات الأساسية والاجتماعية المهمة، وهو على درجة من الأهمية لحفظ توازننا في الحياة، وأما الوقت الذي يمكن تنظيمه فهو الوقت الذي نخصصه للعمل، وفي هذا النوع بالذات من الوقت يكمن التحدي في كيفية استثماره لتحقيق الأهداف على الشكل الأمثل.

ويعرف الباحث مهارة إدارة الوقت إجرائياً: قدرة الطالب الذاتية أو بمساعدة الآخرين (الأهل - المربين) على رسم مخطط زمني ينتظم فيه أداء الطالب الدراسي ونشاطه الاجتماعي والترفيهي، سواءً كان التخطيط من أجل يوم أو أسبوع أو شهر أو حتى لعام دراسي كامل.

البعد الرابع: مهارة اتخاذ القرار:

وتعرف أنها عبارة عن السلوك الإنساني الذي يصدره الفرد نتيجة مواجهته موقف معين، كما أنه عملية ديناميكية تعبر عن التفاعل بين عناصر القرار وأهدافه حيث يحدد فيها صانع القرار ما يجب وما لا يجب فعله للوصول إلى وضع معين وإلى نتيجة محددة ونهائية، فهو الاختيار المدرك بين البدائل المتاحة في موقف معين. (مجدي حبيب، ٢٠٠١، ٦)

كما يعرفه أنه هو المفاضلة بين حلول بديلة لمواجهة مشكلة محددة، وهو عملية دينامية مستمرة تهدف إلى أحداث تغييرات جوهرية في النظام التقليدي، أو الوصول إلى نتائج ايجابية حول قضية أو موقف، أو الوصول إلى حل مناسب حول مشكلة معينة بالاعتماد على معلومات وبيانات صحيحة. (فايز أبو حجر، ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦، ٧٧)

ويشير أن فكرة أسلوب اتخاذ قرار انبثقت من خلال فحص البروتوكولات اللفظية المقترحة في سياق نموذج تعقب التجهيز كأحد النماذج المفسرة لعملية اتخاذ القرار، ويكشف تحليل البروتوكولات عن التسلسل الفكري الذي يتبناه الفرد في اتخاذه للقرار في ضوء اعتبارات ومعطيات المهمة وخصائص الفرد.

(محمد حسانين، ٢٠٠٧، ١٨٥)

هي عملية فكرية ونفسية وسلوكية معقدة تتضمن مواجهة خيارات متعددة، ومعلومات ومن ثم اختيار الاستراتيجية المناسبة للوصول إلى الهدف المرغوب، وتكمن الصعوبة في قدرة الفرد على استخدام مهاراته السلوكية وقدراته الفكرية ومميزاته الشخصية بإنسجام، وانتقاء أكثر الحلول مناسبة، وابتكار حلول متعددة ومنسجمة مع رغباته وأهدافه من جهة، ومع متطلبات المجتمع وقيمه وأعرافه من جهة أخرى، كي يحافظ على توافقه مع ذاته والمجتمع الذي ينتمي إليه. (ياسمين السمارات، ٢٠١٣، ٢٤٧ - ٢٧٤)

ونظرية اتخاذ القرار المهني (ومن أبرز من كتب فيها تايدمان، وجيلات)، ونظرية معالجة المعلومات المهنية المعرفية. (سهام أبو عيطة، ٢٠١٣)

تستند النظرية الاجتماعية للإختيار المهني على أن هناك العديد من العناصر التي تؤثر على الفرد خارج قدرته، ولها دورا هاما في القرارات المهنية المتخذة، وأن درجة حرية الفرد في اختيار المهن أقل بكثير مما يعتقد الفرد، وأن توقعات الفرد ليست مستقلة عن توقعات المجتمع، حيث تؤثر الأسرة والظروف الاجتماعية والصدف في اختيار الافراد للمهن، وليس خبرات الطفولة وعلاقة الطفل بوالديه كما ترى أن رو.

(جودت عبد الهادي، سعيد العزة، ٢٠١٤)

تعرف مهارة اتخاذ القرار بأنها تلك المهارات التي تساعد المتعلم على التعامل بطرق ايجابية مع المشكلات التي تواجهه، وتمكنه من اتخاذ القرار البناء والمناسب بطرق ابتكارية وابداعية وأسس علمية وتمكنه من طلب المساعدة وتحديد الحلول والتسويات لتلك المشكلات. (سليمان ابراهيم، ٢٠١٤، ١٥٤)

ويعرف الباحث مهارة اتخاذ القرار إجرائياً: هي تقرير شيء أو المحاولة للوصول إلى حكم في موضوع من الموضوعات أو مشكلة من المشاكل، ويتم الوصول إلى هذا القرار من خلال الدراسة المتعمقة وجمع المعلومات المرتبطة بالموضوع وتحليلها والمفاضلة بين عدد من الاختيارات المتاحة واختيار البديل الأفضل.

التوافق النفسي:

التوافق النفسي هو جوهر الصحة النفسية وهدف الإرشاد والعلاج النفسي، ومن ثم نستدل على الصحة النفسية من توافق الإنسان مع نفسه ومجتمعه، فالإنسان دائم السعى لاشباع حاجاته، والتحرر من توتر الحاجة، والشعور بالارتياح والرضا بعد تحقيق الهدف، ويعتبر كثير من الباحثين أنه بمعرفة حاجات الشخص وما يرتبط بها من دوافع وأهداف، يمكن فهم شخصيته وتفسير سلوكه. ونتناول فيما يلي مفاهيم كل من الحاجة والدافع ثم نتبعها بشرح مفاهيم التوافق النفسي في موسوعات علم النفس ودوائر معارفه يليها مفاهيم التوافق لدى بعض الباحثين والمتخصصين ثم نناقش عوائق التوافق وما قد ينتج عنها من إحباط وصراع وقلق وحيل نفسية دفاعية ثم نناقش مفاهيم السوية واللا سوية ومظاهر اللا سواء.

وقد عرفه العديد من الباحثين نذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر ما يلي:
يرى سيد عبد الحميد مرسى (١٩٧٨) أن هناك مؤشرات للدلالة على التوافق والصحة النفسية للأفراد ومن أهم هذه المؤشرات مدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته وإمكانياته، ومدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية، ومدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه، ومدى كفاءته في مواجهة الحياة اليومية، وتنوع نشاطه وشموله، ووقوفه من المشكلات موقفاً إيجابياً ويواجهها مواجهة موضوعية. والتوافق النفسى له عدة أبعاد نتناول منها بعدين أساسيين هما: التوافق الشخصي، والتوافق الاجتماعي.

وعرف حامد زهران (١٩٧٧) **التوافق الشخصي** بأنه يتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها ويتضح ذلك من تعريفه للصحة النفسية بأنها "حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة. وعرف حامد زهران (١٩٧٧) **التوافق الاجتماعي** بأنه يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والعمل لخير الجماعة. ونذكر

هنا أن معظم تعاريف الصحة النفسية ركزت على أن التوافق النفسي بشقيه (الشخصي - والاجتماعي) هو بمثابة حجر الارتكاز للصحة النفسية وفيما يلي عرضاً موجزاً لبعض تعاريف الصحة النفسية.

ويذكر عبد السلام عبد الغفار (١٩٩٠) أن هناك أسباب عديدة تؤدي إلى تغيير مفهوم الصحة النفسية، ذلك لأنه مفهوم ثقافي ونسبي بطبيعته، وهو متغير بتغير ما يجد علينا من معلومات عن الحياة، وما ينبغي أن تكون عليه، كما أنه يتغير بما نكتشفه عن أنفسنا وسلوكنا، وما نحب أن نصل إليه في حياتنا، وهكذا يبدو أن مفهوم الصحة النفسية يتطور بتطور الحياة.

وتعرف إجلال سرى (١٩٩٠) **التوافق النفسي** بأنه عملية دينامية مستمرة، يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته (الطبيعية والاجتماعية) وتقبل ما يمكن تعديله فيهما، حتى تحدث حالة من توازن وتوفيق بينه وبين البيئة تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية، ومقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية.

أبعاد التوافق النفسي:

- **البعد الأول التوافق الشخصي:** وهو شعور الفرد بالأمن الذاتي الذي يشتمل على (الاعتماد على النفس - الشعور بالأمن - الشعور بالحرية - الشعور بالإنتماء - الإحساس بقيمة الذات).
- **البعد الثاني التوافق الاجتماعي:** وهو شعور الفرد بالأمن الاجتماعي والذي يعني قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية سليمة في مجالات الحياة: (المجال الأسري - المجال الاجتماعي - الأصدقاء والجيران).
- **البعد الثالث التوافق النفسي الانفعالي:** وهو شعور الفرد بالأمن النفسي الذي يعبر عن شعور الفرد بالتوافق النفسي الذي يشتمل على الأبعاد (الاتزان الانفعالي - الهدوء والراحة وعدم التوتر - الشعور بالسعادة وعدم الاكتئاب).

التعريف الإجرائي للتوافق النفسي:

يمكن قياس التوافق النفسي بأبعاده المذكورة سابقاً من الدرجة التي يتم الحصول عليها بمقياس التوافق النفسي المستخدم في الدراسة.

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد المهارات (الشخصية - الاجتماعية) وأبعاد التوافق النفسي لطلاب كلية العلوم الاجتماعية بدولة الكويت.

رابعاً: أهمية البحث:

يسعى البحث إلى تحقيق كل من الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية كما يلي :

أ- الأهمية النظرية:

يسعى البحث التعرف على العلاقة بين أبعاد المهارات (الشخصية - الاجتماعية) وأبعاد التوافق النفسي لطلاب كلية العلوم الاجتماعية بدولة الكويت.

ب- الأهمية التطبيقية:

انطلاقاً من الأهمية النظرية للبحث يمكن البناء عليها في أن يسعى البحث لإعداد برامج الإرشاد النفسي لتحسين المهارات (الشخصية - الاجتماعية) بأبعاده المختلفة وكذلك أبعاد التوافق النفسي المختلفة.

خامساً: دراسات سابقة:

يتضح أن أي بحث علمي يتم إجراؤه يعتمد أساساً على تجارب الآخرين والاستفادة من خبراتهم التي تتمثل في دراساتهم وبحوثهم السابقة، ففي هذا المجال يعرض الباحث بعض الدراسات السابقة كالتالي:

دراسة مجدي شريف صالح (٢٠٠٧) بعنوان: دور مراكز الشباب في تنمية المهارات القيادية وآثارها على التطوع في مجال البيئية حيث هدفت إلى التعرف على موقع مراكز الشباب وما تقوم به من أدوار فعلية مختلفة لتنمية المهارات القيادية للشباب، وما تأثير

ذلك على التطوع في مجال البيئة. الوقوف على الدور المثالي الذي تعكسه النصوص القانونية، واللوائح الخاصة بمراكز الشباب، ومدى توافقه مع الدور الفعلي لها، ومحاولة إيجاد دور مستقبلي استشرافي مأمول. إيقاظ الحس التطوعي البيئي لدى أعضاء مراكز الشباب، والكشف عن بعض مجالات العمل التطوعي لزيادة فاعلية مراكز الشباب في حماية البيئة. الربط بين مراكز الشباب والبيئة المحيطة بها من خلال دورها الإستشرافي المستقبلي المأمول، وكشف الأنماط القيادية بين الأعضاء، وتنمية مهاراتهم القيادية، ودفعهم للتطوع لحماية البيئة، وكان من أهم **النتائج** ما يلي: أن هناك أثر فعال لمراكز الشباب في تنمية المهارات القيادية للشباب التي يمكن أن تستخدم لحماية البيئة، وأن من خلال مراكز الشباب يمكن إيقاظ الحس التطوعي الذي يمكن استثماره في مشروعات وبرامج خدمة البيئة من قبل الشباب الأعضاء في هذه المراكز.

ودراسة فانين وباربرا إلين (Fannie, Barbara Ellen, 2002) **بعنوان:** إسهامات الذكاء الوجداني في الإنجاز والإنتاج الأكاديمي وتهدف إلى الكشف عن مدى ارتباط الذكاء الوجداني بالإنتاج الأكاديمي. وتكونت **عينتها** من (١٥٠ فرداً) تراوحت أعمارهم بين (١٣:١٤) سنة، وأشارت **نتائجها** إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والإنجاز الأكاديمي ووجود علاقة ضعيفة بين الذكاء الوجداني والذكاء العقلي، وتلتقي هذه الدراسة مع البحث الحالي في كونهما يتناولان علاقة الذكاء الوجداني بمتغيرات معرفية تركز إختباراتها على قياس أقصى جهد يبذله الفرد. ودراسة سناء علي العصفور (٢٠١٤) **بعنوان:** برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأحداث الجانحين بدولة الكويت، وهدفت الدراسة إلى برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية (التواصل الاجتماعي - ضبط الذات - التوكيدية) وكانت **عينة** الدراسة مكونة من (١٦) من المراهقين الجانحين، **أدوات** الدراسة وهي: إختبار الذكاء غير اللغوي إعداد كمال مرسي (١٩٩٧)، مقياس المهارات الاجتماعية إعداد حنان الفخراني (٢٠١٠) وكان من **نتائج** الدراسة

فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي وضبط الذات والتوكيدية للمراهقين الجانحين في دولة الكويت. ودراسة الكسندرس وآخرون (2002). (Alexandra's, k.Tsorbatzoudis, C & grouios,G): حيث قاموا بدراسة هدفت التعرف على درجة تأثير أبعاد معوقات المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية على الدافعية الذاتية والخارجية للمشاركين في الأنشطة في اليونان وتوصلت الدراسة إلى وجود مجموعة من المعوقات التي تحد من ممارسة الأنشطة الترويحية أو الإستمرار فيها ومنها معوقات شخصية ونفسية وقلت الوقت، قلة المعرفة بالبرامج، قلة أماكن الأنشطة وقلة الموارد المادية.

ودراسة ولاء أحمد مختار محمد مجاهد (٢٠١٥): بعنوان: أثر فعالية الذات والمساندة الاجتماعية على بعض المهارات الحياتية لدى عينة من طلاب الجامعة والتي هدفت إلى أثر فعالية الذات والمساندة الاجتماعية على بعض المهارات الحياتية لدى عينة من طلاب الجامعة، وتناولت مشكلة الدراسة أهدافها وأهميتها وعن فعالية الذات والمساندة الاجتماعية والمهارات الحياتية وأهدافها وأهميتها وتعريف فعالية الذات، والمساندة الاجتماعية، ومهارات إدارة الوقت، والتواصل الاجتماعي، ومواجهة الضغوط، وحل المشكلات، وحدود الدراسة، واستعرض أنواع المساندة ومفاهيمها ومكوناتها وأبعادها، وعرض لبعض المهارات الحياتية ومفاهيمها ومكوناتها وأبعادها، وتضمن الدراسة الدراسات التي تناولت متغير المساندة الاجتماعية، وأشتمل على الدراسات التي تناولت متغيرات مهارات إدارة الوقت، والتواصل الاجتماعي، ومواجهة الضغوط، وحل المشكلات، وتناولت الدراسة وصفاً لعينات دراستها وخصائصها وأحجامها وأماكن إختيارها من طلاب كليات جامعة الإسكندرية، وطبق عليهم مقاييس الدراسة، وعرض لأدوات الدراسة ومقاييسها ومعاملات ثبات وصدق هذه المقاييس وخواصها السيكومترية والصعوبات التي واجهتها أثناء التطبيق على أفراد عينات الدراسة وأشتملت الدراسة على التحقق من صحة فروض

الدراسة وتساؤلاتها ومناقشة تفاعل متغيرات الدراسة من خلال تحقق الفروض من عدمها في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ثم نوقشت النتائج.

ودراسة اتيلان إيروزكان (Antigen Etruscan, 2013) بعنوان: تأثير مهارات الإتصال والعلاقات الشخصية ومهارات حل المشكلات في الفعالية الذاتية الاجتماعية، **وهدفت** الدراسة إلى دراسة العلاقات بين مهارات الإتصال، ومهارات حل المشكلات الشخصية، والكفاءة الذاتية الاجتماعية، **عينت** الدراسة من ٤٩٤ (٢٢٦ إناث، ٢٦٨ ذكور) تم إختيارهم عشوائياً طلاب المدارس الثانوية الذين يدرسون في المدارس الثانوية المختلفة بتركيا، **أدوات** الدراسة هي: مقياس مهارات الإتصال، وحل المشكلات الشخصية، ومدى توقع الذات الذاتية الاجتماعية. وكان من **نتائج** الدراسة إرتباط مهارات حل المشكلات بكل من (الكفاءة الذاتية الاجتماعية- مهارات التنبؤ الهامة من الكفاءة الذاتية الاجتماعية) إرتباطاً موجباً. ودراسة خالد بن عبد الرازق الدايل (٢٠٠١) بعنوان: الأنشطة الطلابية ودورها في إكتساب المهارات الاجتماعية حيث **هدفت** إلى دراسة الأنشطة الطلابية ودورها في إكتساب المهارات الاجتماعية **لعينة** من طلاب الجامعة، وكان من **نتائجها** أن الأنشطة الطلابية تكسب طلاب الجامعة مجموعة من المهارات، وأن رغبة الطلاب في المشاركة في الأنشطة رغبة قوية، وشملت مجموعة من الأنشطة مثل: الرحلات- المسابقات الدينية- مشروعات خدمة البيئة- والرياضة وغيرها، وأن هناك صعوبات ومعوقات تواجه الطلاب في إكتساب المهارات الاجتماعية.

ودراسة سونينسكن ماريو (Sonnenschein, Mary F, 2002) بعنوان: تأثير قدرات الذكاء الوجداني في الأداء الأكاديمي للطلاب في علم الجبر **وتهدف** إلى التحقق من مدى تأثير قدرات الذكاء الوجداني (الوعي بالذات- الدافعية- إدارة الذات- التفهم- المهارات الاجتماعية) على الأداء الأكاديمي للطلاب في علم الجبر. وتكونت **عينتها** من (٥٥ شخصاً) مقسمة على مجموعتين الأولى تجريبية تضم (٢٧ فرداً) والثانية ضابطة تضم (٢٨ فرداً)، وأشارت **نتائجها** إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

المجموعتين، وتلتقر هذه الدراسة مع البحث الحالي في أن كليهما يدرسان علاقة بعض المتغيرات المعرفية والعقلية بمكونات الذكاء الوجداني الآتية: (الوعي بالذات- الدافعية الذاتية- المهارات الاجتماعية). ودراسة هدى توفيق وأسماء أبو بكر (٢٠٠٣) بعنوان: دور معسكرات الخدمة الاجتماعية في تنمية المهارات الحياتية للطلّابات وقد سعت الدراسة إلى رصد التغيرات التي تطرأ على خصائص، وسمات الطالّابات الشخصية المشاركة في المعسكرات، وأثر هذه المشاركة على إكتسابهن بعض المهارات الحياتية وخاصة فيما يرتبط بالجوانب المعرفية، والاجتماعية، والنفسية، والجسمية، وإرتباط تلك الجوانب بالنواحي المهارة للطلّابات. تنتمي هذه الدراسة إلى نوع الدراسات التقييمية التي تهدف إلى تحديد دور معسكرات إعداد الخدمة الاجتماعية الفعلي في تنمية المهارات الحياتية للطلّابات وذلك في ضوء وضع برنامج منظم لممارسة الأنشطة المختلفة بالمعسكرات، قد إستخدمت الدراسة منهج المسح اجتماعية للعينة، شملت أدوات الدراسة: مقياس المهارات اشتمل على أربع محاور- الملاحظة، وكانت عينة الدراسة (٦٠ طالبة). وكانت أهم النتائج: تأثير معسكرات الخدمة الاجتماعية على الجوانب النفسية للطلّابات بقوة نسبية (٧٩,٤٨) وتأثير معسكرات الخدمة الاجتماعية على الجوانب المعرفية للطلّابات بقوة نسبية (٦٦,٦٨) وتأثير معسكرات الخدمة الاجتماعية على الجوانب الاجتماعية للطلّابات بقوة نسبية (٧٨,٢٦) وتأثير معسكرات الخدمة الاجتماعية على الجوانب الجسمية للطلّابات بقوة نسبية (٦٦,٤) وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الجوانب السابقة، ومشاركتهم في المعسكرات على حياة الطالّابات وخاصة تلك التي يتم الإعداد، والتخطيط لها من قبل هيئة أو مؤسسة علمية أو مهنية ويتوافر لها الإشراف الجيد.

ودراسة ولاية بنسلفانيا (The state university, 2001): التي هدفت إلى التعرف على الأنشطة التي يفضلها الطلاب خارج الصف وكيفية التعامل مع الأحداث داخل حرم الجامعة، وتوصلت إلى إدراك طلاب ولاية بنسلفانيا أن الجامعة توفر لهم قدرا كبيرا من الأنشطة اللاصفية، وأن ممارستهم للأنشطة مكنتهم من الإلتقاء بعديد من

الطلاب من مجتمعات مختلفة، كما أتاحت لهم تكوين صداقات وقيادة الآخرين، وتعزيز مهارات الإتصال لديهم، ومن أبرز الأنشطة التي شاركوا فيها التدريب خارج الحرم الجامعي، والقراءة والمشاركة في الأنشطة الرياضية. ودراسة سوزان مصطفى حمدي حسن (٢٠١٥) بعنوان: تصميم برنامج تدريبي إلكتروني لتنمية مهارات إستخدام بعض البرمجيات الاجتماعية والإتجاه نحو توظيفها في التعليم لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة الإسكندرية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي الإلكتروني في تنمية الجوانب المعرفية والأدائية المرتبطة بمهارات إستخدام بعض البرمجيات الاجتماعية، والتعرف على أثر البرنامج التدريبي الإلكتروني في تنمية الإتجاه نحو توظيف البرمجيات الاجتماعية، والتعرف على أثره في تنمية الإتجاه نحو توظيف البرمجيات الاجتماعية في التعليم لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة الإسكندرية، تناولت الدراسة تنمية الجوانب المعرفية والأدائية لمهارات إستخدام البرمجيات الاجتماعية المتمثلة في: المنتديات، والمدونات، وإحدى الشبكات الاجتماعية وهي شبكة (face book)، وأختير الطلاب المعلمين بالفرقة الثانية (شعبة علم النفس) بكلية التربية- جامعة الإسكندرية، في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠١٣/٢٠١٤)، إستخدم المنهج التجريبي (تصميم المجموعة الضابطة ذو الإختبار القبلي والبعدي)، وطبقت الأساليب الإحصائية، توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي الإلكتروني في تنمية الجوانب المعرفية والمهارية المرتبطة، بإستخدام بعض البرمجيات الاجتماعية في التعليم لدى الطلاب المعلمين المستهدفين (المجموعة التجريبية)، فاعلية البرنامج التدريبي الإلكتروني في تنمية الإتجاهات الإيجابية نحو توظيف البرمجيات الاجتماعية في التعليم لدى الطلاب المعلمين المستهدفين (المجموعة التجريبية).

ودراسة إيستر ولين رو (Estes, Lynn Roe, 2008) بعنوان: أهمية الدعم الطلابي في تأسيس الأنشطة الطلابية والسمات الشخصية المختارة في الحرم الجامعي غير التقليدي في جامعة جنوب مسيسيبي وتهدف إلى تحديد العلاقة بين المتغيرات

الشخصية المختارة، وميل الطالب وبين إمكانية المشاركة في تأسيس النشاط الطلابي. ودراسة أزهار محمد غليون (٢٠٠٢) بعنوان: فاعلية استخدام نموذج أوزيل وطريقة الإكتشاف الموجه في تدريس الكيمياء على التحصيل ومهارات التفكير لدى طلاب الصف الثامن حيث هدفت إلى تحديد أي الطريقتين (نموذج أوزيل وطريقة الإكتشاف) أكثر فاعلية في التأثير على مهارات التفكير العلمي، وتكونت عينتها من ثلاث مجموعات متكافئة من ثلاث مدارس مختلفة بواقع فصل من كل مدرسة، منها مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وأشارت نتائجها إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في الدرجة الكلية لاختبار التفكير العلمي البعدي لصالح المجموعتين التجريبيتين. ويستفاد منها في هذا البحث في تفسير النتائج المتعلقة بمستوى مهارات التفكير لدى المراهقين. ودراسة ستوتلمير وآخرون, Stottlemeyer, Barbara Grace (2002) بعنوان: دراسة في الذكاء الوجداني وعلاقته بالإنجاز في أشكال مختلفة من التعليم وتهدف إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني والإنجاز لدى التلاميذ، وتكونت عينتها من (١٠٠ طالب)، وتم استخدام مقياس الذكاء الوجداني ومقياس الرياضيات والقراءة والمهارات الاجتماعية، وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة بين الذكاء الوجداني والإنجاز الأكاديمي وأرجعت الفروق بين الجنسين في الإنجاز الأكاديمي إلى الفروق في الذكاء الوجداني، وتلتقي هذه الدراسة مع البحث الحالي في أن كليهما يبحث في الفروق بين الجنسين في مستوى الذكاء الوجداني خلال مرحلة المراهقة وفي أشكال مختلفة من التعليم.

ودراسة إيهاب فارس محمد طعيمة (٢٠١٦) بعنوان: فاعلية برنامج تدريبي للإطفال منخفضي الكفاءة اللغوية لتحسين مهارات التواصل النفسي الاجتماعي - دراسة سيكومترية كLINIكية والتي هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي للإطفال منخفضي الكفاءة اللغوية لتحسين مهارات التواصل النفسي الاجتماعي، وتكونت العينة من (١٥) طفل ومجموعة تجريبية، (١٥) طفل ومجموعة ضابطة، وطبق الباحث

أدوات الدراسة وهي: البرنامج التدريبي للكفاءة اللغوية، مقياس المهارات التواصل النفسي الاجتماعي لأطفال الروضة من (5-6) سنوات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج تدريبي للأطفال منخفضي الكفاءة اللغوية لتحسين مهارات التواصل النفسي الاجتماعي للأطفال منخفضي الكفاءة اللغوية. ودراسة شيماء أحمد علي قطب النجار (2012) بعنوان: فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الوقت على الرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الإسكندرية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم لتنمية مهارات إدارة الوقت على الرضا عن الحياة لعينة من طلاب جامعة الإسكندرية، وتحديد العلاقة بين بعض المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية (المستوى التعليمي للأب والأم - الدخل الشهري للأسرة - عدد أفراد الأسرة)، والتعرف على الفروق بين أفراد العينة من (أبناء الريف وأبناء الحضر) ومن (أبناء العاملات وغير العاملات) في كل من إدارة الوقت والرضا عن الحياة، وتحديد العلاقة بين إدارة الوقت لدى أفراد العينة ورضاهم عن الحياة، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي لكل من الأب والأم وإدارة الوقت في حين توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي للأب والرضا عن الحياة، ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي للأم والرضا عن الحياة، ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط دخل الأسرة وكل من إدارة الوقت والرضا عن الحياة، ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة وكل من إدارة الوقت والرضا عن الحياة، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين أبناء الريف وأبناء الحضر في كل من إدارة الوقت والرضا عن الحياة، وتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأداء القبلي ونتائج الأداء البعدي للمجموعة التجريبية في كل من إدارة الوقت والرضا عن الحياة.

سادساً: فروض البحث: يسعى البحث للتحقق من صحة الفرض التالي:

- يوجد ارتباط دال بين أبعاد المهارات (الشخصية - الاجتماعية) المختلفة (مهارة الاتصال والتواصل - مهارة تحمل المسؤولية - مهارة ادارة الوقت - مهارة اتخاذ القرار) وأبعاد مقياس التوافق النفسي (أبعاد التوافق الشخصي - أبعاد التوافق الاجتماعي - أبعاد التوافق النفسي الانفعالي).

سابعاً: أدوات البحث: تم استخدام الأدوات التالية:

أولاً: مقياس المهارات (الشخصية - الاجتماعية) من إعداد الباحث.

ويشتمل على أبعاد:

- مهارة الاتصال والتواصل.
- مهارة تحمل المسؤولية.
- مهارة ادارة الوقت.
- مهارة اتخاذ القرار.

ثانياً: مقياس التوافق النفسي من إعداد محمد صديق ٢٠١٦

ويشتمل على أبعاد:

- التوافق الشخصي.
- التوافق الاجتماعي.
- التوافق النفسي الانفعالي.

ثامناً: نتائج البحث:

فرض البحث:

- يوجد ارتباط دال بين أبعاد المهارات (الشخصية - الاجتماعية) المختلفة (مهارة الاتصال والتواصل - مهارة تحمل المسؤولية - مهارة ادارة الوقت - مهارة اتخاذ القرار) وأبعاد مقياس التوافق النفسي (أبعاد التوافق الشخصي - أبعاد التوافق الاجتماعي - أبعاد التوافق النفسي الانفعالي).

نتائج الفرض: فيما يلي نتائج مصفوفة الارتباطات بين كل من المهارات (الشخصية - الاجتماعية) بأبعاده المختلفة لطلاب كلية العلوم الاجتماعية بدولة الكويت وأبعاد مقياس التوافق النفسي المختلفة.

جدول رقم (١)

مصفوفة الارتباطات بين أبعاد المهارات (الشخصية - الاجتماعية) وأبعاد التوافق النفسي لطلاب كلية العلوم الاجتماعية بدولة الكويت

م	أبعاد المهارات (الشخصية - الاجتماعية) وأبعاد التوافق النفسي	اتصال وتواصل	تحمل مسؤولية	ادارة وقت	اتخاذ القرار	توافق شخصي	توافق اجتماعي	توافق نفسي (انفعالي)
١	اتصال وتواصل	١						
٢	تحمل مسؤولية	٦٣٣,	١					
٣	ادارة وقت	٧٢٥,	٦٢٥,	١				
٤	اتخاذ القرار	٦٨١,	٦٩٩,	٦٧٣,	١			
٥	توافق شخصي	٥٨٩,	٥٢٣,	٥٤٩,	٥٣٧,	١		
٦	توافق اجتماعي	٥٢١,	٥٩٧,	٥٦١,	٥٧٥,	٥٥٣,	١	
٧	توافق نفسي (انفعالي)	٥٨٧,	٥٨٣,	٥٩١,	٥١٧,	٥٢٥,	٥٣٩,	١

المناقشة:

بالاطلاع على مصفوفة الارتباطات السابقة اتضح ما يلي:
 أولاً: ارتباط مهارة الاتصال والتواصل بالمهارات (الشخصية - الاجتماعية) وأبعاد التوافق النفسي ارتباطاً موجباً.

حيث كانت معاملات الارتباط: بتحمل المسؤولية بـ (٦٣٣)، وإدارة الوقت بـ (٧٢٥)، واتخاذ القرار بـ (٦٨١)، وكذلك أبعاد التوافق النفسي ارتبطت بالتوافق

الشخصي بـ (٥٨٩)، والتوافق الاجتماعي بـ (٥٢١)، والتوافق النفسي (الانفعالي) بـ (٥٨٧).

ثانياً: ارتباط مهارة تحمل المسؤولية بالمهارات (الشخصية - الاجتماعية) وأبعاد التوافق النفسي ارتباطاً موجباً. حيث كانت معاملات الارتباط: بإدارة الوقت بـ (٦٢٥)، واتخاذ القرار بـ (٦٩٩)، وكذلك أبعاد التوافق النفسي ارتبطت بالتوافق الشخصي بـ (٥٢٣)، والتوافق الاجتماعي بـ (٥٩٧)، والتوافق النفسي بـ (٥٨٣).

ثالثاً: ارتباط مهارة إدارة الوقت بالمهارات (الشخصية - الاجتماعية) وأبعاد التوافق النفسي ارتباطاً موجباً. حيث كانت معاملات الارتباط: باتخاذ القرار بـ (٦٧٣)، وكذلك أبعاد التوافق النفسي ارتبطت بالتوافق الشخصي بـ (٥٤٩)، والتوافق الاجتماعي بـ (٥٦١)، والتوافق النفسي بـ (٥٩١).

رابعاً: ارتباط مهارة اتخاذ القرار بالمهارات (الشخصية - الاجتماعية) وأبعاد التوافق النفسي ارتباطاً موجباً. حيث كانت معاملات الارتباط: بأبعاد التوافق النفسي ارتبطت بالتوافق الشخصي بـ (٥٣٧)، والتوافق الاجتماعي بـ (٥٧٥)، والتوافق النفسي بـ (٥١٧).

خامساً: ارتباط بعد التوافق الشخصي بأبعاد التوافق النفسي ارتباطاً موجباً. حيث كانت معاملات الارتباط: ببعد التوافق الاجتماعي بـ (٥٥٣)، وببعد التوافق النفسي بـ (٥٢٥).

سادساً: ارتباط بعد التوافق الاجتماعي بأبعاد التوافق النفسي ارتباطاً موجباً. حيث كان معامل الارتباط ببعد التوافق النفسي (٥٣٩).

التفسير:

بعد مناقشة نتائج مصفوفة الارتباطات باستخدام برنامج (SPSS) وذلك التعرف على معاملات الارتباطات بين أبعاد المهارات (الشخصية - الاجتماعية) وأبعاد التوافق النفسي (التوافق الشخصي - التوافق الاجتماعي - التوافق النفسي (الانفعالي)) اتضح ارتباط

أبعاد المهارات المذكورة بأبعاد التوافق النفسي ارتباطاً موجباً. أي أن التحسن في المهارات (الشخصية - الاجتماعية) لدى الأفراد يؤدي ذلك إلى التحسن في التوافق النفسي بأبعاده المختلفة.

المراجع

١. أزهار محمد غليون (٢٠٠٢): فاعلية إستخدام نموذج أوزيل وطريقة الإكتشاف الموجه في تدريس الكيمياء على التحصيل ومهارات التفكير العلمي لدى طلاب الصف الثامن من التعليم الأساسي بالجمهورية اليمنية. رسالة دكتوراة غير منشورة. معهد الدراسات والبحوث التربوية. جامعة القاهرة.
٢. إيمان فؤاد الكاشف (٢٠٠٦): التواصل اللفظي وغير اللفظي ولغات الإشارة، مجلة كلية التربية العدد ٥٤ سبتمبر ٢٠٠٦، جامعة الزقازيق.
٣. إيهاب فارس محمد طعيمة (٢٠١٦): فاعلية برنامج تدريبي للإطفال منخفضي الكفاءة اللغوية لتحسين مهارات التواصل النفسي الاجتماعي - دراسة سيكومترية كLINيكية، رسالة دكتوراة، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
٤. خالد بن عبد الرازق الدايل (٢٠٠١): الأنشطة الطلابية ودورها في إكتساب المهارات الاجتماعية، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
٥. رشا عبد الفتاح الديدي (٢٠٠٨): علم النفس في ميدان رشا عبد الفتاح السياحي، مكتبة الانجلو، القاهرة.
٦. سناء علي العصفور (٢٠١٤): برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأحداث الجانحين بدولة الكويت - رسالة دكتوراة - كلية الآداب - جامعة الإسكندرية.
٧. سوزان مصطفى حمدي حسن (٢٠١٥): تصميم برنامج تدريبي إلكتروني لتنمية مهارات إستخدام بعض البرمجيات الاجتماعية والإتجاه نحو توظيفها في التعليم لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة الإسكندرية، المكتبة العلمية المركزية، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.

٨. شيماء أحمد علي قطب النجار (٢٠١٢): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الوقت على الرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الإسكندرية، المكتبة العلمية المركزية، كلية التربية النوعية، جامعة الإسكندرية.
٩. فريدة حسن علي (٢٠٠٤): المهارات الحياتية المتضمنة في كتب الاقتصاد المنزلي للمرحلة الثانوية واكتساب الطالبات لها في مدارس التعليم العام، دار النهضة، القاهرة.
١٠. كوثر حسين كوجك (٢٠٠١): المهارات الحياتية، عالم الكتب، القاهرة.
١١. مجدي شريف صالح شريف (٢٠٠٧): دور مراكز الشباب في تنمية المهارات القيادية وآثارها على التطوع في مجال البيئة. رسالة ماجستير غير منشورة. معهد البحوث والدراسات البيئية. جامعة عين شمس.
١٢. هدى توفيق وأسماء أبو بكر (٢٠٠٣): دور معسكرات الخدمة الاجتماعية في تنمية المهارات الحياتية للطالبات. المؤتمر العلمي الرابع عشر للتنمية البشرية وتحديث مصر. كلية الخدمة الاجتماعية. الفيوم.
١٣. ولاء أحمد مجاهد (٢٠١٥): أثر فعالية الذات والمساندة الاجتماعية على بعض المهارات الحياتية لدى عينة من طلاب الجامعة، المكتبة العلمية المركزية، جامعة الإسكندرية.

المراجع الأجنبية:

- 1- Alexandra's, k.Tsorbatzoudis, C & grouios,G. (2002) Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation and extrinsic motivation. Journal of leisure research, Vo1, 34, No,
- 2- Atilgan Erozkán, (2013): The effect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self-efficiency educational sciences: theory & practice- 13 (2) spring- 739- 745.
- 3- Estes, Lynn Roe (2008): Student support for the establishment of student activities and selected personal characteristics on a nontraditional college campus. Unpublished PhD Dissertation.United States- Mississippi. The University of Southern Mississippi
- 3- Fannin, Barbara Ellen (2002): The contributions of emotiona intelligence to academic achievement, production dissertation abstracts international. Vo1 (62). (12-A) 4055.
- 4- Sonnenschein, Mary F (2002): Effect of emotional intelligence competencies on academic performance of algebra students. Dissertation abstracts international vo1 (63). (5-A). pp.1714.
- 5- Stottlemyer, Barbara Grace (2002): An examination of emotional intelligence its relationship to achievement and the implications for education. Dissertation abstracts internationa. Vo1 (63). (2-A). pp572.

- 6- The state university (2001): Out of class activity.
<http://WWW.sa.psu.Edu/Sava/putse/asctivity.html>. The Pennsylvania state