

KOMPETENCJE SPOŁECZNE W PROCESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

O kompetencjach społecznych mówi się już od dość dawna, jednakże dopiero ostatnie lata wpłynęły na wzrost zainteresowania tym tematem. Być może popularność zagadnienia wynika z trwających od lat poszukiwań rozwiązań, które skutecznie wpłyną na rozwój. W tym miejscu warto nadmienić, że termin *kompetencje społeczne* jest używany zamiennie łącznie z umiejętnościami społecznymi. Nie ma zgodności, co do jednolitej definicji czy struktury kompetencji. Przez jednych opisywana jest jako zdolność ogólna ujawniająca się w wielu różnych sytuacjach inni natomiast upatrują istoty tego zjawiska w interakcji elementarnych zdolności wykorzystywanych w określonych typach sytuacji [10]. W związku z tym w pierwszej kolejności chciałbym przybliżyć Wam pojęcia: kompetencje, kompetencje społeczne i w końcu umiejętności społeczne w celu ustrukturyzowania.

Kompetencje¹ to zakres czyjejs wiedzy lub odpowiedzialności. White ujmował ją jako umiejętność, która przyczynia się do skutecznej interakcji z otoczeniem,

Kompetencje społeczne definiowane są jako pojęcie nadrzędne, szersze, odnoszące się do poznawczych, emocjonalnych, społecznych umiejętności oraz zachowań, które przyczyniają się do właściwego przystosowania jednostki do środowiska

społecznego. Kompetencje to również umiejętności umożliwiające komunikowanie się z innymi ludźmi oraz adaptacja do środowiska, w którym żyjemy. [11]. Kompetencje społeczne posiadają w swojej strukturze wiele składników, które tworzą umiejętności. Według Rinna i Markleya są to umiejętności: komunikacyjne, asertywne, podtrzymywania innych, wyrażania siebie, wzmacniania, [12]. Jednak jak twierdzi Borkowski nie ma pełnej zgodności, które z nich są najważniejsze. Istotne jednak jest to, iż do osiągnięcia celów społecznych potrzebna jest wiedza społeczna dla zrozumienia funkcjonowania grup społecznych. Innym czynnikiem mającym wpływ na składniki kompetencji jest myślenie prospołeczne, czyli postawa otwarta na potrzeby innych ludzi [13]. Kompetencje społeczne, niezależnie od swej struktury, często są utożsamiane z dyspozycją warunkującą sukces w relacjach interpersonalnych.

Umiejętności społeczne używane są do opisu zachowania ujawnianego przez osobę efektywnie i efektywnie działającą w sytuacji społecznej, [14]. Kareni i Bierman umiejętności społeczne definiują jako pojęcie, mieszczące się w kompetencjach społecznych, używane do opisu konkretnych zachowań obserwowanych i traktowanych

¹«Competentia» (łac.) — przydatność, odpowiedzialność

«Competence» (ang.) umiejętności, zdolności, do wykonywania określonych czynności

jako wykorzystywanie posiadanej wiedzy i zdolności stosownie do zaistniałej sytuacji społecznej (np. komunikacja, empatia, współdziałanie, motywacja, słuchanie, przetwarzanie informacji, przekonywanie, negocjowanie itp.). Umiejętności społeczne uważane są również za wzorce zachowań społecznych, które nadają jednostkom kompetencje społeczne, czyli zdolności wywierania pożądanego wpływu na ludzi. Umiejętności społeczne uważa się także za behawioralną stronę kompetencji społecznych, na którą składają się jeszcze inne elementy (takie jak wiedza i zrozumienie oraz brak lęku) przesądzające o umiejętnym postępowaniu. Umiejętności społeczne wiążą się również z charakterem i temperamentem, np. wrażliwością na potrzeby drugiego człowieka, otwartością i mogą mieć także wpływ na życie osobiste, zdrowie psychiczne i fizyczne.

Kompetencja społeczna, niezależnie od swej struktury, jest utożsamiana z dyspozycją warunkującą sukces w relacjach interpersonalnych. Dyspozycja owa może być rozumiana jednak jako suma pewnych zdolności intelektualnych bądź zbiór cech osobowości. Modelem łączącym oba te podejścia jest koncepcja Greenspana, która zakłada, że prawidłowo rozwinięte kompetencje społeczne są warunkowane zarówno cechami charakteru, takimi jak aktywność społeczna i uprzejmość, niektórymi cechami temperamentu (refleksyjność i opanowanie), jak i świadomością społeczną zwaną również społeczną inteligencją [14]. Koncepcja ta stała się podstawą do modelu opracowanego przez

Matczak, która zakłada, że kompetencje społeczne rozumiane jako zbiór elementarnych umiejętności społecznych, decydujących o efektywnym funkcjonowaniu w określonych typach sytuacji międzyludzkich. Koncepcja zakłada, że pojedyncza umiejętność społeczna nie wystarczy do pozytywnego poradzenia sobie z sytuacją społeczną (łatwą, trudną sytuacją) a dopiero ich kombinacja warunkuje sukces. Wobec tego jednostka (człowiek) nabywa umiejętności w toku treningu społecznego, jakiemu podlega od urodzenia. Podstawowymi wyznacznikami treningu są jego intensywność zależna od osobowości i temperamentu człowieka oraz efektywność warunkowana inteligencją społeczną² i emocjonalną jednostki [15].

Wychodząc z takiego założenia zatem można rozpocząć kształtowanie – **trenowanie umiejętności społecznych**, co pozwoli osiągnąć wysoki poziom inteligencji społecznej i emocjonalnej. Sposobem do realizacji owych założeń wydaje się szeroko rozumiana aktywność fizyczna, która nastawiona będzie nie na sam ruch, ale na kształtowanie umiejętności społecznych przez ruch. W związku z tym ruch będzie środkiem wykorzystywanym do wywierania pozytywnego wpływu na rozwój osobowości a co za tym idzie pozwoli kształtować umiejętności społeczne. Zatem ruch w takim ujęciu rozumiany jest jako współzależność między postrzeganiem, doświadczaniem, myśleniem, działaniem i komunikowaniem się. W konsekwencji orientowanie się w otoczeniu za pomocą zmysłów oraz odpowiednie reagowanie na każdą sytuację

²**Inteligencja Społeczna** - zdolność rozumienia i kierowania ludźmi oraz rozumnego działania w stosunkach międzyludzkich. Inteligencja jest także umiejętnością radzenia sobie z konfliktami interpersonalnymi i łatwością współdziałania z innymi. Inteligencja społeczna wiąże się z inteligencją emocjonalną. Inteligencja społeczna oznacza również zbiór zdolności

do przetwarzania informacji dotyczących ludzkich zachowań zwanych przez Guilforda behawioralnymi. [Strelau 1997].

Inteligencja emocjonalna - zdolność do przetwarzania informacji emocjonalnych, na którą, oprócz umiejętności społecznych, składają się zdolność samokontroli, samokreacji i wglądu we własne emocje [Markowska 2012].

ruchową staje się najważniejszym czynnikiem aktywności fizycznej.

Przez wiele lat rozwój charakteru był wymieniany jako jedna z wielu zalet skutecznego programu wychowania fizycznego. Zasadniczo rozwój ten polega na pomaganiu uczniom w stawaniu się lepszymi ludźmi, ponieważ podkreśla cechy moralne, takie jak życzliwość, szacunek i uczciwość [1, 2]. Wychowanie fizyczne zostało uznane „prawdopodobnie za najważniejszy kontekst aktywności fizycznej dla rozwoju charakteru moralnego” [3]. Dlatego jako nauczyciele wychowania fizycznego mamy ogromną okazję do wspierania rozwoju ucznia - fizycznie, intelektualnie, społecznie, emocjonalnie.

Rozwijanie umiejętności społecznych zapewnia uczniom liczne korzyści, takie jak niższy poziom stresu, zwiększona odporność i samoświadomość oraz poprawa osiągnięć edukacyjnych [5]. Nie chodzi o bycie prawym ani o bycie doskonałym. Chodzi o pomaganie sobie nawzajem w rozwijaniu dobrych nawyków i umiejętności, aby wydobyć to, co najlepsze, zarówno w wychowaniu fizycznym, sporcie, jak i poza nim.

Aby skutecznie włączyć edukację kompetencji i umiejętności społecznych do lekcji wychowania fizycznego, należy wziąć pod uwagę kilka kwestii:

1. **Ustalanie oczekiwań i rutynowych działań** – Pierwszym krokiem powinno być stworzenie pozytywnego i pełnego szacunku środowiska uczenia się. Może to mieć formę wspólnie określonych oczekiwań lub umów, które można opracować wspólnie z uczniami. Oczekiwania te powinny być zgodne z oczekiwaniami uczniów, nauczycieli, szkoły i społeczeństwa [2, 6, 7].
2. **Tworzenie dobrego zachowania** – Jeśli chcesz pomóc w rozwoju zachowania u swoich uczniów, powinieneś sam

wykazać się dobrym zachowaniem. To nie znaczy, że musisz być doskonały. Wszyscy jesteśmy niedoskonałymi istotami, które popełniają błędy. Raczej chodzi o to, aby starać się jak najlepiej okazywać szacunek innym, być odpowiedzialnym i zorganizowanym, okazywać cierpliwość i życzliwość, przyznawać się do błędów i naprawiać [2].

3. **Pytania** – Zamiast osądzania i rozkazywania, można przeprowadzając z uczniami rozmowę pytać, co się stało i jaki ma wpływ na innych [9].
4. **Możliwość przedyskutowania** – Stwórz uczniom okazje do omawiania kwestii zachowani na lekcjach. To nie musi być długi, żmudny proces. Zamiast tego stwórz okno na lekcji lub w trakcie zabawy, aby uczniowie mogli porozmawiać z partnerem lub małą grupą na temat sposobu radzenia sobie z określonym zachowaniem lub działaniami. Pomoże to uczniom pomyśleć o potrzebie zachowania wobec siebie, klasy czy nauczyciela. Pomoże to wzmocnić pozytywne zachowania i ma kluczowe znaczenie dla zaszczepienia nastawionego na wzrost umysłu i inteligencji emocjonalnej [5, 6, 7, 17, 18, 20].
5. **Identyfikacja umiejętności społecznych** – Jako nauczyciele wychowania fizycznego powinniśmy identyfikować i podkreślać wartości i zachowania, które pragniemy ujrzyć u naszych uczniów. Może to być tak proste, na przykład „Podczas dzisiejszej lekcji będziemy pracować nad „szacunkiem”, „komunikacją” czy „współpracą” [4, 9, 16].
6. **Zachęcaj i wzmacniaj** – Ważne jest, aby rozpoznawać, zachęcać uczniów, którzy wykazują odpowiednie zachowania i je wzmacniać. Będzie to motywowało

innych i wzmocni rozwój pożądanых cech. Co więcej, korzystne jest, aby uczniowie rozpoznawali także pozytywne cechy charakteru u innych osób i pomogli w rozwoju. Prostim pomysłem może być „komplement”, w którym uczniowie mogą wesprzeć innego ucznia, który był przykładem podczas lekcji [2, 6].

7. **Budowanie zespołu** – Zanim klasa odniesie sukces, uczniowie powinni najpierw nauczyć się, jak być dobrymi kolegami. Powinni nauczyć się wzajemnie wspierać i zachęcać oraz wspólnie pokonywać problemy i wyzwania. Wymaga to celowej praktyki poprzez działania związane z budowaniem zespołu, które powinny być włączone na początku każdego roku szkolnego i ponawiane w przestrzeni całego roku szkolnego, aby pomóc odświeżyć ich umiejętności współpracy i komunikacji [2, 7, 8, 18].
8. **Odczucie postępu** – Najłatwiej zaprezentować przez aktywność fizyczną, ponieważ kiedy ciało systematycznie pracuje (np. zabawa, bieg, skok, rzut itp.) a kolejne działania wykonywane są z coraz większą łatwością wówczas człowiek oczekuje trudniejszych wyzwań. Następuje psychiczne odczucie zadowolenia z dzielności, w konsekwencji wytwarza się chęć do dalszej pracy i podnoszenia swoich umiejętności a motywacja będzie na coraz wyższym poziomie. W ten sposób poziom trudności – w tym przypadku w aktywności fizycznej – będzie stale się podnosił chcąc dostarczyć coraz więcej hormonów szczęścia³ do mózgu. W tym miejscu należy zaznaczyć, iż odczucie postępu powstanie tylko wówczas, kiedy

w działalności – w tym przypadku w aktywności fizycznej – będzie zachowany umiar i dozowanie stopnia trudności. W przypadku, kiedy zadane będzie zbyt trudne do wykonania wówczas pojawiać się może odczucie zniechęcenia i odrzucenia. Skutkować to może brakiem chęci do dalszego działania a w konsekwencji do braku odczucia wewnętrznego postępu, który jest wypadkową motywacji do działania.

Nic nie przychodzi od tak, a zmiana postępowania u dzieci wobec siebie i nauczyciela zaczyna się od zmiany w nauczycielu. Innej drogi nie ma. Trzeba chcieć zmian, inaczej cała teoria i narzędzia, w które budują kompetencje i umiejętności społeczne nie będą skuteczne.

W tym miejscu chciałbym poinformować, że do niniejszej publikacji zostały dołączone zabawy, których celem jest budowanie kompetencji i umiejętności społecznych.

BIBLIOGRAFIA

1. Kirschenbaum, H. (1995) *„100 sposobów na zwiększenie wartości i moralności w szkołach i placówkach młodzieżowych*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, str. 26–27.
2. Martens, R. (2012) *Successful Coaching*. 4th Edn. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Shields, DL i Bredemeier, BL (2007) *„Advances in Sport Morality Research”* W Tenenbaum, G. i Eklund, RC (red.) *Handbook of Sport Psychology*. Trzecia edycja. John Wiley & Sons: Hoboken, New Jersey.
4. Gibbons, SL i Ebbeck, V. (1997) *„Wpływ różnych strategii nauczania na rozwój moralny uczniów wychowania fizycznego”*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, 85-98.
5. Farrant, D. (2013) *„Rozwój postaci poprzez wychowanie fizyczne: Mierzenie skuteczności programu opartego na programie nauczania w szkołach podstawowych”*.

³Hormony szczęścia – Endorfiny - grupa hormonów, wywołują dobre samopoczucie i zadowolenie z siebie oraz wywołują

wszelkie inne stany euforyczne. Działają wywołując zniesienie bólu, uczucie przyjemności i dobrego nastroju, powodują też silne uzależnienie psychiczne i fizyczne. [Sadowski B., (2009).

6. Watson, DL i Clocksin, BD (2013) „*Używanie aktywności fizycznej i sportu do nauczania osobistej i społecznej odpowiedzialności*”. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Anderson, L. & Glover, DR (2017) „*Budowanie charakteru, społeczności i wzrostu myślenia w zakresie wychowania fizycznego: działania promujące uczenie się oraz rozwój emocjonalny i społeczny*”. Champaign, IL: Human Kinetics.
8. Wooden, J. & Jamison, S. (1997) Wooden: „*Żywoł obserwacji i refleksji na boisku i poza nim*”, Nowy Jork: McGraw-Hill.
9. Paciorek, P. (2017) „*Definiowanie możliwych do nauczenia momentów w sporcie - przewodnik po rozwoju umiejętności czytania i pisanania*”. Floryda: Character Loves Company.
10. Jakubowska, U. (1996). „*Wokół pojęcia „kompetencja społeczna” ujęcie komunikacyjne*”. „*Przegląd. Psychologiczny*”. 1996; 39: 29–40.
11. Oppenheimer, L. (1989). “*The nature of social action: social competence versus social conformism*”. W: B. H. Schneider, G. Attili, J. Nadel & R.P. Weissberg (red.), Social competence in developmental perspective. Dordrecht-Boston-London Kluwer Academic Publishers.
12. Oleś, M. (1998). „*Asertywność u dzieci*”. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
13. Borkowski, J., (2003). „*Podstawy psychologii społecznej*”. Warszawa, Dom Wydawniczy ELIPSA.
14. Greenspan, S. (1981). “*Defining childhood social competence: a proposed working model*”. W: Keogh B.K. (red.). *Advances in special education*. JAI Press, Greenwich 1981; 3:1–39.
15. Matczak, A. (2001). „*Kwestionariusz Kompetencji Społecznych*” (KKS). Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2001: 6–10, 24–25.
16. Arrive, J. (2009). „*Jak przeżywać emocje*”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
17. Jarymowicz M. (2009). „*Psychologiczne podstawy podmiotowości*”. PWN Katowice.
18. Nęcki Z. (2000). „*Komunikacja międzyludzka*”. Kraków: Oficyna Wydawnicza ANTYKWA.
19. Krawczyński M., (1999). „*Grupowe decyzje taktyczne w zespołowych grach sportowych*”, AWF, Gdańsk.
20. Czarnaawska M. M., (2003). „*Podstawy negocjacji i komunikacji*”, Pułtusk.