

HABILIDADE SOCIAL: UMA QUESTÃO DE QUALIDADE DE VIDA

Eliana de Lucca

Doutora em Psicologia-PUC Campinas

Coordenadora e Prof.^a do curso de Psicologia da Faculdade Politécnica Jundiaí

lilukka@hotmail.com

RESUMO

Neste artigo analisa-se a importância da aquisição de habilidades sociais enquanto propulsora de qualidade de vida e de uma boa saúde mental. O termo é conceitualizado, segundo visões de vários autores e são estabelecidas relações entre a aquisição de comportamentos socialmente habilidosos e o êxito do indivíduo na sociedade na qual se insere. São feitas, também, breves referências aos contextos responsáveis pela promoção destas aprendizagens e a importância das mesmas quanto ao tema em questão.

Palavras-chave: habilidade social, competência social, comportamento social.

A participação com sucesso em interações sociais é a principal habilidade da nossa espécie. O ser humano desenvolve grande parte do seu comportamento dentro do ambiente social e, por isso mesmo, para obter êxito, deverá ter um repertório compatível com as exigências do mesmo (Santos, 1990).

Entende-se por habilidades sociais o conjunto de comportamentos aprendidos verbais e não verbais, que requerem iniciativa e respostas e que afetam a relação interpessoal (Maher e Zins, 1987).

As habilidades sociais são aqueles comportamentos considerados como desejáveis que capacitam a pessoa a interagir com o outro de modo que as necessidades sejam satisfeitas e satisfaçam as expectativas dos demais. Estes comportamentos incluem não só a verbalização como também a expressão facial, a postura, o contato visual, gestos, aparência física e outras mais.

O comportamento do indivíduo deve permitir sua inclusão ao meio, e seu desenvolvimento como um adulto confiante e seguro com maiores probabilidades de uma boa saúde mental.

Thomas e Grimes (1992) vêem a participação bem sucedida em interações sociais como a principal habilidade da nossa espécie, enfatizando que se comportar adequadamente em situações sociais define nossa competência como indivíduos e estabelece a história social necessária para

futuras interações.

O indivíduo socialmente competente é visto como auto reforçador e, portanto, com uma boa auto-estima e com um bom senso de auto-eficácia, o que facilita seu convívio com as dificuldades e o seu enfrentamento com eventos estressantes. Assim, as habilidades sociais podem ser consideradas como imprescindíveis para o desenvolvimento sócio-emocional e o ajustamento do indivíduo.

Para Caballo (1996), o comportamento socialmente habilidoso é o conjunto de comportamentos emitidos por um indivíduo em uma situação interpessoal que expressa seus sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou seus direitos, de um modo adequado ao contexto em que estiver inserido, respeitando o direito do outro e resolvendo e minimizando problemas ou a probabilidade futura dos mesmos.

O autor consegue resumir os pontos importantes quando se pensa em habilidades sociais. Não existem dúvidas de que ter uma série de habilidades para garantir opiniões e direitos de modo que estas se ajustem às normas da sociedade e suponham o respeito a si próprio e aos direitos dos demais, asseguram a aceitação do indivíduo pela sociedade de que faz parte e um bom desenvolvimento emocional.

Exemplos de comportamentos socialmente desejáveis são o compartilhar, o cooperar, iniciar relacionamentos, conseguir ajuda de outros, cumprimentar e dizer “por favor” e “obrigado”, entre outros. Mesmo pensando na importância do contexto cultural do indivíduo, para saber que habilidades ou comportamentos são considerados adequados, os exemplos acima são tidos como socialmente desejáveis para a maioria das pessoas.

Os principais contextos para o desenvolvimento destas habilidades são a família, a escola e o grupo de amigos.

A família é o primeiro grupo social de que o indivíduo faz parte, oferece modelos de comportamento e modela a conduta social através de práticas disciplinares. Os pais costumam funcionar como modelos, devendo estar sensíveis aos sinais emitidos pela criança, dando-lhes condições de obter êxitos em relação a seus comportamentos adaptativos. Além disso, devem ser organizadores de um sistema de regras que permitirão a adequação da criança ao mundo. Os irmãos têm outros papéis que possibilitam à criança a vivência de comportamentos diferenciados. Os irmãos são a ponte entre a família e o mundo.

A escola oportuniza o contato social da criança com outros adultos significativos e com o seu igual, estimulando o exercício de novos papéis e habilidades e impondo novos desafios interpessoais. A escola pode estimular a autonomia, a capacidade crítica, a cooperação e outras habilidades que compõe a vida em grupo.

Com relação aos amigos, estes compõem o espaço social necessários à emissão de uma série de comportamentos que em outros contextos poderiam ser impróprios, possibilitando, ainda, o autoconhecimento e o treino de novas habilidades e daquela já aprendidas.

Existem outras fontes aprendizagem destas habilidades, como por exemplo, a mídia e, mais especificamente a televisão que, sem dúvida, tem um papel como formadora de atitudes,

infelizmente, nem sempre, as melhores.

O que realmente está comprovado é que para se viver com qualidade é preciso saber desempenhar com esmero diversos papéis, muitos deles papéis essencialmente sociais, que podem ser ensinados, treinados e perfeitamente executados, proporcionando a harmonização da pessoa consigo própria e com o mundo que a rodeia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CABALLO, V.C. Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento. Ed. Santos, São Paulo, 1996.

LUCCA, E. de. Competência Social em crianças portadoras de deficiência mental. Dissertação de Mestrado. PUC Campinas, 1994.

MAHER, C.A. e ZINS, J.E. Psychoeducational interventions in the school. Pergamon Press, New York, 1987.

SANTOS, M.R.I. Habilidades sociais em adultos com deficiência mental. Dissertação de Mestrado, PUC Campinas, 1990.

THOMAS, A. e GRIMES, J. Best Practices in School Psychology. University Press of New England, London, 1992