

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

فاعلية برنامج جمعي سلوكي معرفي في تحسين مستوى
المهارات الإجتماعية لدى المراهقات في المرحلة
المتوسطة

إعداد

نهى أحمد حمدان

إشراف

أ.د. عبد محمد عساف

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد
النفسي والتربوي بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

2018

فاعلية برنامج جمعي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات
الاجتماعية لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة

إعداد

نهى أحمد حمدان

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2018/06/3م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

..... - أ. د. عبد محمد عساف/ مشرفاً ورئيساً

..... - د. فايز عزيز محاميد/ ممتحناً داخلياً

..... - أ. د. محمد أحمد حسن شاهين/ ممتحناً خارجياً

الإهداء

قد يعيش الإنسان لمرة واحدة، ولربما يعيشها مرات متعاقبة؛ لكن الغريب أن يعيش التجربة ذاتها بتفاصيل مختلفة بأشخاص مختلفين...

لوالدي الذي طالما ردد "هم البنات للممات"، كبرنا يا والدي ويمكنني أن ألمح اليوم في عينيك بنظرة عابرة كمية ومقدار الفخر والاعتزاز بنا...

لأمي الرائعة، التي عرفناها أمّاً، شقيقة، ورفيقة، والتي حفتنا بالملق، وأنبئتتنا بدمع العين..

لأخواني الذين انتشروا في أصقاع الأرض.. ولكني أستطيع أن أجمعهم في قلبي متى أشاء

لشقيقتي اللاتي أيدني تارة وأرشدني أخرى.. ساندني تارة ووجهني أخرى.. لكنهن كن

دائماً ودون أن يشعرن مصدراً مباشراً لاستلهام العبر، وتعلم التجارب... تفاصيل

التجارب..

لزوجي الذي صبر علي، وكان خير سند وداعم لي لإكمال هذه الرسالة

لجميع هؤلاء، أهدي هذه الأطروحة التي أرجو أن تشكل إضافة ثرية في ميزان ما كتب في

هذا المجال سابقاً..

نهي حمدان

الشكر والتقدير

قال تعالى: (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ)

الحمد لله رب العالمين رب السماوات ورب الأرض رب العرش العظيم الذي أعانني ووفقني لإتمام هذا الدرب الطويل، والصلاة والسلام على حبيب القلوب محمد النبي الأمين، وانطلاقاً من حديث الرسول ﷺ - (لا يشكر الله من لا يشكر الناس).

أتقدم بجزيل الشكر للصرح العلمي الشامخ جامعة النجاح الوطنية ممثلة بإدارتها وجميع السنّتين فيها من إداريين وأكاديميين.

ولا أنسى أن أتقدم بجزيل الشكر إلى دكتور الفاضل أ. د. عبد محمد عساف الذي واكب العمل لهذه الأطروحة في جميع مراحلها، إذ كانت ملاحظاته تتم عن حرص كبير للوصول إلى الأفضل.

ويسرني أن أقدم شكري لكل مخلص وفيّ في عمله ومع تلاميذه.

وللجميع جزيل الشكر والعرفان على أي جهد بذل لمساعدتي في مشواري للدراسات العليا.

والله ولي التوفيق

إقرار

أنا الموقعة أدناه، مقدمة الرسالة التي تحمل العنوان:

فاعلية برنامج جمعي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الإجتماعية لدى

المراهقات في المرحلة المتوسطة.

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة علمية أو لقب علمي أو بحث لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the, researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:

اسم الطالبة:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر
هـ	إقرار
و	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الملاحق
ي	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وخلفيتها
2	مقدمة الدراسة
6	مشكلة الدراسة وأسئلتها
8	أهداف الدراسة
7	فرضيات الدراسة
8	أهمية الدراسة
9	مصطلحات الدراسة
11	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
12	المراقبة
15	موقف علم النفس من المراقبة
15	أهمية دراسة المراقبة
16	النمو الإجتماعي في مرحلة المراقبة
17	المهارات الإجتماعية
19	مكونات المهارات الإجتماعية
20	أهمية إكتساب المراق للمهارات الإجتماعية
22	طرق واستراتيجيات اكتساب المهارات الإجتماعية
25	خطوات اكتساب المهارات الإجتماعية
26	الإرشاد السلوكي المعرفي
27	نشأة الإرشاد السلوكي المعرفي

28	فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي
31	البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد السلوكي المعرفي مفهومه واستخداماته
31	دور الإرشاد السلوكي المعرفي في اكتساب المهارات الإجتماعية
33	الدراسات السابقة
42	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
43	منهجية الدراسة
43	عينة الدراسة
44	أداة الدراسة
48	متغيرات الدراسة
48	تصميم الدراسة
49	إجراءات الدراسة
50	الأساليب الإحصائية
51	
52	النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
54	النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
56	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
57	مناقشة النتائج
61	التوصيات
63	قائمة المراجع والمصادر
74	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
جدول (1)	توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير المجموعة	43
جدول (2)	معامل ارتباط بيرسون لفحص ارتباط فقرات مقياس المهارات الاجتماعية بدرجة الكلية	45
جدول (3)	فحص اعتدالية التوزيع لمقياس المهارات الاجتماعية	52
جدول (4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمستوى المهارات الاجتماعية	53
جدول (5)	نتائج اختبار مان ويتني U (Mann-Whitney) لفحص الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى المهارات الاجتماعية	53
جدول (6)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمستوى المهارات الاجتماعية	54
جدول (7)	نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لفحص الفروق لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي القياسين القبلي والبعدي لمستوى المهارات الاجتماعية	55

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الملحق
75	مقياس المهارات الإجتماعية بصورته النهائية	ملحق (1)
77	البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي	ملحق (2)
95	كتاب تسهيل المهمة	ملحق (3)
97	قائمة أسماء المحكمين	ملحق (4)

فاعلية برنامج جمعي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الإجتماعية لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة

إعداد

نهى أحمد حمدان

إشراف

أ.د. عبد محمد عساف

الملخص

هدفت الدراسة لفحص فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تحسين المهارات الإجتماعية لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة.

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (30) طالبة في مرحلة المراهقة المتوسطة، اختيرت من أولئك الطالبات اللواتي حصلن على أقل الدرجات على مقياس المهارات الإجتماعية، الذي طبق على طالبات الصف العاشر الأساسي في مدرسة بنات عرابه في محافظة جنين.

تم توزيع المشاركات بشكل عشوائي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تكونت من (15) مشاركة، من اللواتي تلقين البرنامج الإرشادي والمكون من (10) جلسات، والمجموعة الضابطة والتي تكونت من (15) مشاركة، لم يتلقين البرنامج الإرشادي. وقد قيس أداء المجموعتين باستخدام مقياس المهارات الإجتماعية قبل وبعد التدخل.

أظهرت نتائج الدراسة فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإجتماعية لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة، لصالح المجموعة التجريبية، أن البرنامج الإرشادي أسهم في تبني أفكار إيجابية كما أسهم في تنمية القدرات، والإمكانيات، والتي أسهمت في تحسين مهارات التفاعل الايجابي لدى المشاركات.

واستناداً إلى نتائج هذه الدراسة توصي الباحثة بتعميم البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي على السنتين بمجال الإرشاد النفسي والتربوي لتحسين المهارات الإجتماعية لدى المراهقات، وذلك لتحقيق الفائدة لهم.

كما توصي الباحثة إجراء دراسات أخرى حول فاعلية برامج قائمة على الإرشاد السلوكي المعرفي تأخذ بعين الاعتبار فئات إرشادية أخرى.

الكلمات المفتاحية: برنامج سلوكي معرفي، المهارات الإجتماعية، المراهقات.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وخلفيتها

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وخلفيتها

مقدمة الدراسة

تمثل مرحلة المراهقة مستوى كبير من الأهمية والحساسية، إذ أن خصائص وسمات هذه المرحلة لما يعترئها من تغيرات جسمية ونفسية وفسولوجية معقدة ومختلفة، تجعلها من أدق وأهم المراحل في حياة الفرد، وهذا الأمر دفع الباحثين لإجراء دراسات داعمة وهادفة للمضي في الأفراد في هذه المرحلة نحو الطريق الصحيح لحياتية خالية من المشكلات والصعوبات قدر الإمكان. وقد جاءت هذه الدراسة داعمة لما قبلها من دراسات في هذا المجال.

شهد القرن الحادي والعشرين العديد من التطورات في مختلف المجالات السياسية، والاقتصادية، والثقافية، وقد نتج عن ذلك صراع ما يسمى "صراع الأجيال" على ما هو قديم وحديث سواء أكان بشكل مباشر أم غير مباشر من خلال قدرتهم على التسنل مع هذه التغيرات اعتماداً على مهاراتهم الاجتماعية المتفاوتة، وقد تأثرت القيم الاجتماعية في مختلف المجتمعات. فعلى الرغم مما حققته الإنسانية من تطور هائل في الكثير من المجالات الحياتية ومع ما يعيشه الأفراد اليوم من حداثة وتطور، إلا أنها لم تستطع أن تطور أنماطاً سلوكية صحيحة تساعد الأفراد على الالتزام بها لتخفيف من المشكلات الاجتماعية والسلوكية والتصرفات السلبية لأفراد المجتمع؛ إذ يواجه الأفراد العديد من الأحداث والمواقف التي ينطوي بعضها على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد، والتي تتطلب مهارات للتسنل معها، فمن شأن هذه المواقف أن تكون سنةلاً أساسياً في تشكيل السلوك الاجتماعي ووقوعه في العديد من المشكلات النفسية، كالعزلة، والوحدة والخوف، والاستياء، والخجل، والقلق، إذا لم يمتلك الفرد المهارات الاجتماعية المناسبة (صالح، 2003).

ويؤكد اللهبي (2013) على أهمية ودور المهارات الاجتماعية في مساعدة الفرد على التواصل الاجتماعي مع محيطه الاجتماعي، وتعد المهارات الاجتماعية من إحدى الأسس الضرورية للتفاعل الاجتماعي النجاح في الحياة الواقعية، وعلى الرغم من عدم وجود تعريف محدد

للمهارات الإجتماعية، نظراً لاتساع هذا المفهوم وما طرأ عليه من تغير بسبب التغير العلمي المستمر حول هذا المفهوم، إلا أن مفهوم المهارات الإجتماعية بات مصطلح يستخدم لوصف مستوى الاداء الإجتماعي.

فهناك من يستخدم مفهوم تبادل العلاقات الشخصية مع الآخرين، أو مصطلح السلوك التوكيدي، أو مصطلح الكفاءة الإجتماعية، ولا بد من التفرقة بين هذه المفاهيم؛ ذلك أن المهارات الإجتماعية ليست سمة بل تعد سلوكيات ملاحظة يمكن قياسها، يستخدمها الفرد أثناء تفاعله مع الآخرين، إذا اجتمعت لدى الفرد أصبحت تعبر عن سمة عليا وهي المهارة الإجتماعية (المطوع، 2001).

ويبين النفيعي (2009) أن الأفراد الذين يمتلكون قدراً كافياً من المهارات الإجتماعية يكونون على دراية للبدائل المتاحة عند مواجهة المواقف الحياتية والإجتماعية أكثر من الذين لديهم عجز في المهارة الإجتماعية، وهنا تظهر الحاجة إلى تصميم البرامج لتنمية المهارات الإجتماعية والتدريب عليها، فهو أحد الأساليب العلاجية الفعالة للعديد من المشكلات السلوكية والإضطرابات النفسية والخوف الإجتماعي، إذ يقوم على فكرة مؤداها أن هؤلاء الأشخاص إنما يفتقرون إلى المهارات الضرورية للتسقل مع الآخرين بشكل مقبول في المواقف الإجتماعية، ودوره في إكسابهم مهارات إجتماعية تمكنهم من الشعور بالثقة، وبلورة دورهم الإجتماعي، وتحقيق التواصل السليم مع الآخرين. والمعروف أن المهارات الإجتماعية كمهارات التواصل اللفظي والبصري وغيرها الكثير تُعبر عن المهارات المبنية على المعايير الإجتماعية السائدة في المجتمع، يستخدمها الأفراد من أجل التواصل والتفاعل فيما بينهم وبهذا تحكم توجهاتهم وسلوكياتهم، إذ أنها لا تقتصر على مرحلة عمرية محددة إلا أن مرحلة الشباب وطور (المراهقة) وما تتميز به من حساسية وخصوصية تعد من أكثر المراحل العمرية تأثراً في تشكيل شخصية الفرد وسلوكاته، وتصرفاته، واهتماماته الإجتماعية المختلفة.

وعليه فإن أي قصور في هذه المهارات يؤدي إلى مشكلات نفسية واضحة كانهخفاض ثقة الفرد بنفسه وشعوره بالخجل والحزن والاستياء، وبالتالي ميوله للوحدة وعدم القدرة على التكيف

اجتماعياً. وهذا يكون الفرد بحاجة ماسة للمساعدة تبدأ من خلال معالجة ما يعانيه من قصور في مهاراته الاجتماعية. وهذا ما أشارت إليه دراسة إبراهيم (1998)، في أن معالجة قصور المهارات الاجتماعية يمكن تحقيقه من خلال التدريب الذي يساعد على معالجة الضغوط والتوترات النفسية بالاعتماد على شخصية الفرد وصحته النفسية.

فلا يغفل عن أحدنا أن صحة الفرد النفسية ترتبط بأحداث الحياة اليومية التي يعيشها، فكلنا بلا استثناء نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط ، منها: ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأبناء ومعالجة مشكلات الصحة، والأمور المالية، والأزمات المختلفة، وتؤثر هذه الضغوط بالدرجة الأولى على المراهقين، وما يعيشه المراهق الفلسطيني على وجه التحديد من أحداث ضاغطة التي تضم خبرات غير مرغوب فيها، ومصادر التوتر، وعوامل الخطر والتهديد في المجالات كافة ، كون المجتمع الفلسطيني من أكثر المجتمعات معاناة عبر التاريخ، وتأثر شرائحه كافة بأشنع أنواع الاحتلال التي أثرت على الحياة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وأثرت أيضاً على الصحة النفسية للشباب الفلسطيني، فكل ما سبق من شأنه أن يجعل الأحداث الضاغطة تلعب دوراً في نشأة الإضطرابات النفسية والجسمية، باعتبار أن الأحداث الضاغطة هي متغيرات نفسية اجتماعية تسهم في اختلال الصحة النفسية للفرد (إبراهيم، 1998).

وبسبب الواقع السياسي والاقتصادي والاجتماعي والثقافي الذي يعيشه الشباب الفلسطيني، وما فرض عليه من معاناته، نتج عنها ظهور العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية كالعزلة والوحدة، والشعور بالاغتراب، والميل إلى العدوانية، والميل للجنوح، واليأس، والانطواء والانسحاب، وفقدان الثقة بالنفس، والشعور بالعجز، وفقدان المهارات الاجتماعية، وفقدان الاتصال، نتيجة لظروف الحرب والاحتلال وما يواجهه من القتل، والتهجير، والتشريد، والاستيلاء على أملاكه وأرضه، وفي ظل هذه المعاناة المليئة بالأحداث الضاغطة أصبح من الصعب تلبية الحاجات الأساسية للمراهق الفلسطيني في ظل هذه المعوقات والضغوطات والتي تؤثر على رغباتهم وسلوكهم (أبو حطب، 2003).

يعتمد النمو السوي للمراهق بشكل أساس على الدور الذي من الممكن أن يلعبه الآخرون في حياته خاصة الوالدين والمدرسة، إذ تقع عليهم مسؤولية مساعدة المراهق دون غيره على تحقيق هويته وذاته، فانهدام الجو المليء بالحنان والأمان والثناء والتقدير، واتسام العلاقة معه بالحرمان وضعف الذات والاستقلالية، فإنه ينعكس سلباً على ثقته في قدرته على إقامة علاقات متميزة وناجحة مع الآخرين، فبدون أدنى شك أن المهارات الاجتماعية لها أهمية كبيرة في توافق الفرد وتفاعله مع محيطه داخل المجتمع (يحيى، 2010).

ويرى عبد الحميد (1996) أن من أبرز متطلبات التكيف الاجتماعي للمراهق إكسابه المهارات الاجتماعية كونها تعتبر من أهم الأمور لنموه الاجتماعي السوي، واندماجه مع من حوله وتفاعله بشكل صحيح في محيطه. وهذا ما يؤكد الخطيب (2010) من أن ضعف المهارات الاجتماعية له انعكاس مباشر على مستقبل المراهقين، سواءً على تكيفهم مع أنفسهم، أو في تكيفهم مع الآخرين والمحيط، وإقامة علاقات متكاملة مع من حولهم.

إن نظرة وإدراك المراهق للعالم من حوله بحالة متغيرة غير ثابتة، ويكون هناك صعوداً وهبوطاً في العواطف لدى المراهقين في هذه الفترة من العمر، قد يكون لديهم إحساس إيجابي في ذواتهم، حين يشعرون بتقبل الراشدين والمحيطين ويدركون أهميتهم، ومن جهة أخرى قد يكون لديهم تقدير ذاتي منخفض حين يشعرون بعدم الاهتمام والتقبل من قبل الراشدين (الخطيب، 2004).

وعلى ذلك فإن المراهق إذا لم يلق التوجيه والإرشاد اللازم ليتعلم كيف يواجه هذه الضغوطات ومدى تأثيرها على شخصيته سينعكس هذا سلباً مسبباً المشاكل الصحية والنفسية والاجتماعية، وهنا يكمن دور الإرشاد الفاعل في مساعدة الفرد على التكيف والتسنىل مع ظروف الحياة في جميع مراحل عمره، فهو يسهل تفاعل الإنسان مع بيئته في ثلاثة أدوار، هي: إرشاد وقائي، إرشاد نمائي، إرشاد علاجي، فعلم النفس الإرشادي الذي تبنته رابطة علم النفس الأمريكية يعني مجموع الخدمات التي يقدمها المختصون في علم النفس الإرشادي لتسيير السلوك الفعّال للإنسان خلال عمليات نموه على امتداد حياته كلها مع التأكيد على الجوانب الإيجابية للنمو والتوافق في إطار مفهوم النمو (يحيى، 2010).

وبناءً على ما سبق نخلص إلى أن المراقبة هي مرحلة انتقالية فيها حاجات ملحة للمراقبين على رأسها المهارات الاجتماعية التي يستطيع من خلالها تحقيق إمكانية تتميتها إلى أقصى حد ممكن، ولكن ما يواجهه المراقبون من ضغوطات في العصر الحاضر سواءً أكانت في المدرسة، أم في الأسرة، أم في البيئة المحيطة، ونتيجة للتقدم التكنولوجي، جعل تحقيق مهاراتهم أمراً ليس بالسهل، وهنا تظهر أهمية الدراسة الحالية في الوقوف على النظريات الإرشادية التي تستند إلى الإرشاد السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى المراقبين. وقد تناولت العديد من الدراسات تقصي فاعلية برامج إرشادية تستند إلى الإرشاد السلوكي المعرفي، ومنها دراسة المنكوش (2011) التي تناولت فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة على فئة الطلبة في الجامعة الإسلامية بحيث أوضحت مدى تأثير الضغوط النفسية والمشاكلات السلبية على حياة الأفراد وسلوكهم بشكل سنة، ودراسة سليمان (2014) التي تناولت فاعلية برنامج سلوكي معرفي للتخفيف من أعراض الاكتئاب لدى عينة من المرضى في قطاع غزة، من خلال التركيز على تغيير سلوكيات الأفراد لمنعهم من الوقوع في مشكلات نفسية تقودهم للاكتئاب والانتحار، وتقديمها برنامج إرشادي سلوكي معرفي لفئة المراقبات في المرحلة المتوسطة يقيس مدى فاعلية برنامج جمعي سلوكي معرفي في تحسين وتطوير المهارات الاجتماعية لهن.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تعد مرحلة المراقبة مرحلة من أدق مراحل النمو إذ تعتبر مرحلة انتقالية متقلبة وصعبة، فهي مرحلة نمو جسمي وعقلي ونفسي واجتماعي تختلط فيها المشاعر والانفعالات السريعة، فتظهر على المراقب أعراض مختلفة كالتمرد، وسرعة الغضب، والقلق، والخوف، وكثرة الهروب من مواجهة المشكلات بسبب ضعف المهارات الاجتماعية (Suinn, 2001). وهنا بالتحديد تظهر ضرورة أن يكتسب الفرد المهارات الاجتماعية، لأنها جزء لا يتجزأ من إثبات النفس والقدرة على تحقيق الأهداف ففقدان هذه المهارات تدفع الفرد للانسحاب والشعور بالوحدة والانعزال، وعدم التقبل والعجز (أبو أسعيد، 2007)، ونتيجة لهذه الأهمية، وضع أعضاء مؤسسة تحسين التعليم الاجتماعي والانفعالي سنة 1977م مهارات أساسية متنوعة للمهارات الاجتماعية والانفعالية وهي: التواصل بفاعلية، والقدرة على التعاون بفاعلية مع الآخرين، وضبط الذات الانفعالي والتعبير

المناسب، والتفاؤل والفكاهة والوعي بالذات مشتملا على القوة، والقدرة على التخطيط ووضع الأهداف بعقلانية (النفيعي، 2009).

وبالنظر ما يعيشه الشعب الفلسطيني من ظروف صعبة وما يعانيه من ممارسات الاحتلال وجرائمه، وما يتولد نتيجة لذلك من تحديات ومشكلات واضطرابات تؤثر على أفراد المجتمع ومراهقيه، بأن الباحثة ترى أنه كان لزاماً وجود برامج إرشادية لتطوير المهارات الإجتماعية الضرورية والناجعة لحل لهذه المشكلات. ونظراً لأن هناك ندرة في الدراسات التجريبية على المستويين الأجنبي والعربي "في حدود ما أجرتة الباحثة من مسح للدراسات ذات الصلة" كان لا بد من توافر برنامج جمعي سلوكي معرفي للتعرف إلى فعاليته في تحسين المهارات الإجتماعية من خلال إرشاد الأفراد الذين لديهم مستوى متدني من المهارات الإجتماعية، وبالتالي، فقد جاءت هذه الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما فاعلية برنامج إرشاد سلوكي معرفي في تحسين المهارات الإجتماعية لدى الطالبات المراهقات في المرحلة المتوسطة؟

وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: هل يوجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المهارات الإجتماعية؟

السؤال الثاني: هل يوجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس المهارات الإجتماعية؟

فرضيات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المهارات الإجتماعية.

الفرضية الثانية: لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس المهارات الإجتماعية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تعقصي فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تحسين المهارات الإجتماعية لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة.

الكشف عن فاعلية الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإجتماعية لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة.

أهمية الدراسة:

تتحدد الأهمية النظرية والعلمية للدراسة الحالية بما يلي:

تركز على موضوع مهم من موضوعات الإرشاد النفسي وهو تحسين المهارات الإجتماعية لدى المراهقات، وذلك لأهميته للفئة العمرية المستهدفة خاصة على الساحة الفلسطينية.

تتناول الدراسة الحالية فئة مهمة من فئات الإرشاد والعلاج النفسي وهي فئة المراهقات، وذلك لتحسين المهارات الإجتماعية، والذي قد يسهم بدوره في تحسين تفكيرهم، إذا ما ثبتت فاعلية البرنامج الإرشادي.

تركز الدراسة كذلك على نوع خاص من التدخل وهو الإرشاد السلوكي المعرفي لتحسين المهارات الإجتماعية لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة، والذي يتضمن العديد من التدريبات والأساليب التي يمكن أن تساعد المختصين في المستقبل أثناء عملهم مع المراهقين.

توفر الدراسة الحالية أداتين، هما: مقياس المهارات الإجتماعية، وبرنامج إرشاد سلوكي معرفي، تمكنان الباحثين من استخدامهما في المواقف المشابهة.

يمكن أن تساعد نتائج الدراسة في تعزيز خبرات المرشدين والسنةقلين في الحقل النفسي، من خلال استخدام أساليب إرشادية جديدة غير تقليدية للتعاطي مع المراهقين لتحسين المهارات الإجتماعية وذلك باستخدام الإرشاد السلوكي المعرفي، وقد تساهم في لفت نظرهم لتنفيذ مزيد من البرامج والأبحاث المشابهة.

مصطلحات الدراسة:

تعتمد الدراسة التعريفات الآتية لمصطلحاتها:

البرنامج الإرشادي:

البرنامج الإرشادي عبارة عن برنامج إرشادي مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة فردياً وجماعياً لجميع أفراد العينة بهدف مساعدتهم في تحسين مهاراتهم الإجتماعية (زهران، 1998).

البرنامج السلوكي المعرفي:

يُعبّر عن مجموعة الإجراءات العلاجية التي تجسدت تصورات عن التغير وتضع أهمية أساسية على العملية المعرفية، وتشير بصورة إجرائية إلى بعض الممارسات العلاجية لتبديل المظاهر المعرفية (السيد، 2009). فكلّمة معرفي Cognitive مشتقة من مصطلح Cognition ولقد استخدمت بعض المصطلحات العربية كترجمة لهذا المصطلح، منها على سبيل المثال لا الحصر (استعراف، تعرّف، ذهن)، إلا أن كلمة معرفي تُستخدم بكثرة في التراث النفسي والكلمات الثلاث الأولى (استعراف أو تعرّف أو ذهن) هي الترجمات المناسبة لـ Cognition (المحارب، 2000)، ويعرف إجرائياً: بأنه عبارة عن عشر لقاءات مدة كل لقاء (90 دقيقة، ويتضمن كل لقاء مجموعة من الأهداف الإرشادية، وتمريناً سلوكياً معرفياً وأنشطة مساندة، تهدف إلى تحسين مهاراتهم الإجتماعية لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة.

المهارات الإجتماعية:

تمثل المهارات الإجتماعية "الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات، التي تؤثر في تفاعل الفرد مع الآخرين، التي تحقق للفرد قدراً من التفاعل الإيجابي مع البيئة الإجتماعية بطرق متعددة مقبولة اجتماعياً وذات فائدة متبادلة" (البلعاوي، 2011: 8). وهي كذلك مجموعة من السلوكيات

الإجتماعية يكتسبها الفرد عن طريقها التكيف والتفاعل الإيجابي من الآخرين في إطار يرتضية المجتمع" (جاد الرب، 2003: 5). وتعرفها الباحثة إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المهارات الإجتماعية المستخدم بالدراسة.

المراهقة:

المراهقة لغويا تعني المقاربة فرهقته معناها أدركته، وأرهقته تعنى دانيتها ورهقت الصلاة رهوقاً تعنى دخل وقتها، فراهق الشيء أي قاربه وراهق البلوغ معناه قارب سن البلوغ، وراهق الغلام معناه قارب الحلم، وصبي مراهق معناه مدان للحلم والحلم هو القدرة على إنجاب النسل (الداهري، 2012).

وتعرف بأنها فترة التغيرات الجذرية، وأحد مراحل النمو المهمة التي تكون فيها الإنفعالات في ذروتها، ويتباين تحديد فترة المراهقة في المجتمعات حسب طبيعة أفرادها وخصائص البيئة التي يتعايشون بها والمؤثرات التي يتأثرون ويؤثرون بها (Burney, 2006)، وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنه سيتم تمثيل هذه الفترة بالمراهقات من الصف العاشر في مدرسة بنات عزابة الأساسية في جنين لتطبيق برنامج إرشاد سلوكي معرفي لتحسين المهارات الإجتماعية لديهن.

المرحلة المتوسطة:

هم الطلبة الذين يدرسون بصورة منتظمة في المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية التابعة لوزارة التربية والتعليم خلال السنة الدراسي (2017-2018م)، وفي مجتمعنا الفلسطيني المراهقة تبدأ من عمر (13) سنة للفتيات ويطلق عليهن (المراهقات)، وعمر (14) سنة للبنين ويطلق عليهم (المراهقين).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

تمهيد:

يتناول هذا الفصل الإطار النظري والدراسات السابقة، حيث يشمل مرحلة المراهقة، والمهارات الاجتماعية، والإرشاد السلوكي المعرفي وهذه الموضوعات سيتم تناولها من عدة جوانب، وبعد ذلك سيتم استعراض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.

أولاً: المراهقة Adolescence:

تعد مرحلة المراهقة من أهم وأدق مراحل النمو، كونها تتسم بالتغيير والتجديد المستمر، إذ تنقل الفرد من طور الطفولة إلى الرشد وما يترافق معها من تغيرات، واختلافات جسمية، وفسولوجية وعقلية واجتماعية، كذلك تنبع حساسية هذه المرحلة بما يتعرض له الفرد فيها من مشكلات متعددة داخلية وخارجية، لذا فإن مرحلة المراهقة هي أكثر مراحل الحياة تأزماً، والتسناً معها أصعب وأشق مقارنة بغيرها من المراحل العمرية التي يمر بها الفرد (دبابش، 2011)، فهي فترة التغيرات الجذرية، وذلك لما تشكله من عدم استقرار نفسي، وانفعالي، ومعظم الصعوبات، والمشكلات قد يواجهها الأهل بسبب الأبناء تكون في سن المراهقة، وذلك لرغبة الأبناء بالاستقلالية وبرغباتهم وآرائهم حيث يبدأ الأبناء في هذه المرحلة لأكتشاف دورة ومكانة الاجتماعية بين أسرته وفي البيئة المحيطة (عبد العزيز، 2003).

وعليه يكون المراهق بحاجة إلى عدد من الإحتياجات منها الحاجة إلى التقدير لكي يحصل على كم وافر من التقدير والمكانة الاجتماعية، وقد ينقص المراهق المهارة الاجتماعية اللازمة لتحقيق ذلك، إذ ان المراهق قد يعاني من نقص في الخبرات والتجارب لذلك فهو يحتاج إلى المتابعة، والإرشاد، لتعزيز ثقته في قدرته ومهارات على التواصل الإيجابي مع محيطه الاجتماعي، بما يتناسب المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه وينتمي إليه (إبراهيم، 1998).

ولذلك فإن اكساب المراهقين المهارات اللازمة للتواصل الاجتماعي تعتبر من الحاجات الأساسية في هذه المرحلة، إذ أن عدم مراعاة الإحتياجات الخاصة التي يحتاجها المراهق قد تسبب له العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية ومنها ما يتشكل على المدى البعيد، لذا دائماً يوجه

الإهتمام لهذه الفئة وتلبية احتياجاتهم ومراعاة متطلباتهم والعمل على النهوض بمهاراتهم الإجتماعية، إذ أن النجاح في أدائها يقترن بالتميز بها (عبد العزيز، 2003).

ماهية المراقبة وطبيعتها:

تمثل المراقبة فترة أو مرحلة يمر بها كل فرد تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد، وهي من حيث الميلاد الوجودي للفرد ليست عملية تتم في لحظة أو تستغرق وقتاً بعينه بل هي عملية مفتوحة ينتقل فيها الكائن من الأسلوب السالب في تأكيد الذات عن طريق التناقض إلى الأسلوب الموجب الذي يصدر عن الإمكانيات الحقيقية الداخلية للوجود الفردي (نور، 2004).

وبين الداهري (2012: 17) "أن كلمة المراقبة مشتقة من الفعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج، ويقصد به مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الفتى أو الفتاة سواء كانت من الناحية الجسمية أو النفسية أو العقلية أو العاطفية أو الجنسية أو الإجتماعية، تنقل المراهق من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد".

وهي كما يقول "مخيمر" الوارد في (نور، 2004: 13) "أنها تمثل الانسلاخ من الطفولة إلى الرشد، إذ أن المراقبة تعني مجموعة من التغيرات المتميزة الجسمية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية".

أما في علم النفس، فالمراقبة هي المرحلة التي تنقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والبلوغ، وتحدث في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات الجسدية والنفسية، ويمكن إجمال هذه التغيرات بتغيرات جسمية ونفسية وعقلية واجتماعية، كما أنّ هذه المرحلة تغير الطفلة إلى امرأة والطفل إلى رجل (رضوان، 2009).

وعليه فإن هناك ثلاثة معاني شاملة تحدد طبيعة المراقبة؛ الأول أن المراقبة ظاهرة بايولوجية، والثاني أنها ظاهرة نفسية، أما المعنى الثالث فيعدها ظاهرة اجتماعية، إذ تتميز النظرية

البيولوجية التي فسرها هول "Hall" بأن في فترة المراهقة تحدث تغيرات خطيرة وسريعة ومفاجئة في مختلف نواحي الشخصية حيث توصف بأنها ميلاد جديد. أما أصحاب نظرية التحليل النفسي، فقد أكدوا على الغريزة الجنسية، وعلى العوامل اللاشعورية، وعلى خبرات الطفولة الأولى في تطوير وتكوين شخصية المراهق. ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة العوامل الاجتماعية في تطوير الشخصية دراسات العالم لفين "Levine" أحد أصحاب نظرية المجال التي نشأت في أحضان علم النفس الاجتماعي، ومن آرائه أن المراهقة تتميز باتساع نطاق المواقف التي يواجهها المراهق من الزمان والمكان والمجتمع، فهو ينتقل في أماكن جديدة ومتعددة وينظر إلى أكثر من واقعه حيث يتطلع إلى مستقبله ومصيره، لذا دائماً ما يتصل بجماعات جديدة خارج نطاق أسرته، وكذلك أن المراهق يرى غموض المواقف الجديدة وعدم انتظامها في أشكال محددة يسهل عليه إدراكها وفهم طبيعتها (الداهري، 2012).

ويذكر "اركسون: أن في هذه المرحلة تظهر حاجة الفرد إلى تشكيل هويته حيث يسعى المراهق إلى تحديد معنى لوجوده وأهدافه في الحياة وخطته لتحقيق هذه الأهداف (من أنا، ماذا أريد، وكيف يمكن أن أحقق ما أريد). وإذا لم يتحقق ذلك، فإنه يمكن القول بأن المراهق يعاني من اضطراب الهوية أو يتبنى هوية سلبية وتحدث هذه النتيجة السالبة في العادة كنتيجة لإضطراب النمو في المراحل السابقة أو للعوامل الاجتماعية غير المساعدة (رضوان، 2009).

موقف علم النفس من المراهقة:

يرى علم النفس التقليدي أن المراهقة هي فترة أزمة واضطراب وتوتر بامتياز، لذا سميت هذه الفترة بأزمة المراهقة، وقد ذهب هول "Hall" في تعريفها إلى أن المراهقة فترة أزمة واضطراب وتوتر وقلق، فهي أشبه بعاصفة حادة تؤثر سلباً في المراهق. وفي هذا الصدد، يقول بأن المراهقة "مولد جديد للفرد، وهي فترة عواصف وتوتر وشدة، تظهر فيها إلى الوجود أعلى السمات الإنسانية وأقواها. إلا أن علم النفس الحديث ينفي أن تكون المراهقة بهذا التوصيف المبالغ فيه، بل هي

مرحلة طبيعية يمر بها الإنسان في نموه الجسدي والنفسي والاجتماعي والإنفعالي، استعداداً للانتقال إلى مرحلة الرجولة وبين أنه يمكن استغلال طاقة النمو في هذه المرحلة لصالح المراهق نفسه، واستخدامها في تنمية قدراته وكيانه وشخصيته (حمداوي، 2014).

أهمية دراسة المراهقة:

بما أن المراهقة فترة لا يفهمها الراشدون فهماً كاملاً، فإن كثيراً من صور سوء الفهم تنشأ بين الآباء وأبنائهم المراهقين، ولأن هذه المرحلة تسبق فترة الرشد عليهم أن يكونوا أكثر تفهماً لمشاكلات المراهقين وأن يعلموا أن المراهق يجب أن يحقق عدة أهداف، منها: التهيؤ للإستقلال عن الأبوين والأسرة، والتمكن من التواصل مع الجنس الآخر أو على الأقل وضع حل لمشكلة حياته العاطفية، وأن يقرر اتخاذ مهنة لنفسه، وأن يحقق التكامل في شخصيته وأن يتحمل مسؤوليات النضج. وإن كان المراهق سيجد صعوبة في تحقيقها إلا أنه سيسعد بتحقيقها، لكن غالباً ما تنتضي فترة المراهقة ويخرج منها وهو محمل بالمشكلات الاجتماعية والنفسية فقد نجد مراهقاً ذا شخصية قلقة خجولاً، ومتربداً ومنعزلاً، ويحاول تجنب الإتصالات الاجتماعية والمسؤوليات على قدر الإمكان. ومن الطبيعي هنا أن يفقد المراهق السعادة، وبالتالي يشعر بالخوف وعدم القدرة على مواجهة مواقف الحياة، وليس مهياً للتوافق في علاقاته الاجتماعية أو في عمله أو في زواجه (شريم، 2009).

وهنا يأتي دور المدرسة والأهل والأصدقاء لمساعدته، ويأتي دور الإرشاد السلوكي المعرفي لمساعدة المراهقين على تطور مهاراتهم التي تساعدهم على الإنطلاق والإنغماس في الحياة، إذ أن المراهقة هي الفرصة الأخيرة أمامهم كي يتلقون انتباه الفرد أو الجماعة التي تهتم بمساعدتهم إذ تتضاءل هذه الفرص بعد المراهقة في الفترة التي يفترض فيه النضج والقدرة على قيام المراهق بأموره بنفسه (نور، 2004).

النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة:

يميل المراهق إلى مساندة الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول الظهور بمظهرهم والتصرف مثلهم، ثم يحل اتجاه آخر بعد ذلك يقوم على تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة، ويرجع ذلك إلى وعيه الاجتماعي ونضجه العقلي، وما يصاحب ذلك من زيادة خبراته، ومع الوقت يسعى المراهق أن يكون له مركز بين جماعته فيقوم بأعمال تلفت النظر إليه بوسائل متعددة، مثل: ارتداء الألوان الزاهية، أو إفحام نفسه في مناقشات فوق مستواه، أو إطالة الجدل في موضوعات بعيدة عن خبرته، ثم يبدأ بالشعور بالمسؤولية تجاه جماعته، فيحاول جاهداً أن يقوم ببعض الخدمات والإصلاحات بغية النهوض بأفراد تلك الجماعة. ومن اتجاهات المراهقين الاجتماعية ما يلي (نور، 2004):

- الميل إلى النقد والإصلاح.

- الرغبة في مساعدة الآخرين والمشاركة الاجتماعية.

- اختيار الأصدقاء.

- الميل للزسنة الاجتماعية والذهنية.

- الثقة المطلقة بالذات.

إذ أن اكتساب المهارات الاجتماعية وتنميتها تعتبر ضرورة ملحة تساعد المراهق على الاستفادة من إمكاناتهم البيولوجية وموروثهم الاجتماعي، فهي المفتاح لمساعدتهم على أن يصبحوا أكثر قدرة على مقاومة إغراءات السلوكيات غير المرغوبة، واكتساب المهارات والاتجاهات الاجتماعية التي تدفعهم لمقاومة الأنماط السلوكية الهدامة (عثمان، 2010).

ثانياً: المهارات الاجتماعية Social Skills:

مفهوم المهارات الاجتماعية وأهميتها:

برز موضوع المهارات الإجتماعية بشكل ملحوظ من قبل المختصين والمرشدين النفسيين على مستوى التطور الذاتي، والمستوى الإرشادي، والعلاجي على حد سواء، إذ تعد المهارات الإجتماعية من المهارات ذات الأهمية في حياة الفرد، فهي تساعد على أن يتحرك نحو الآخرين ليتفاعل ويتعاون معهم ويشاركهم ما يقومون به من أنشطة ومهام ويبني معهم العلاقات، وينشأ بينهم الأخذ والعطاء فيصبح عضواً فعالاً في جماعته يؤثر في الآخرين، ويتأثر بهم، ويعبر عن مشاعره، وانفعالاته واتجاهاته نحوهم، ويمكنه هذا الإقبال عليهم من مواجهة ما يمكن أن يصادفه من مشكلات اجتماعية مختلفة، ومن التوصل إلى الحلول الفعالة لمثل هذه المشكلات، وهو الأمر الذي يساعده في تحقيق قدر معقول من الصحة النفسية الذي يمكنه في النهاية من تحقيق التكيف والتوافق مع جماعته أو بيئته (عبد الفتاح، 2010)، ولذلك لا بد من الوقوف على مفهومها وأهميتها.

لقد أكد الأدب النفسي إلى العلاقة بين عدم امتلاك الفرد إلى المهارات الإجتماعية والعديد من المشكلات الإنفعالية والسلوكية، كالسلوك العدواني، والإكتئاب، واليأس، والشعور بالوحدة النفسية، لذا أكد أهمية وضرورة الاهتمام بتصميم البرامج الإرشادية التي تهدف إلى لتنمية المهارات الإجتماعية والتدريب عليها (السعيدة، 2009).

كما وأكد فرحات (2014) على أهمية إدماج ومشاركة الأطفال في مختلف الأنشطة الأكاديمية والإجتماعية خارج المؤسسات التربوية وداخلها، وذلك لتحقيق أعلى مستوى ممكن من النمو الإجتماعي والصحة النفسية للأبناء، وعلى الرغم من عدم وجود تعريف دقيق للمهارات الإجتماعية، إلا أن مهارات التواصل تمثل مهارات اجتماعية أساسية (فرحات، 2014).

وعلى الرغم من التنوع الملحوظ في التعريفات التي قدمها الباحثون للمهارات الإجتماعية، إلا انه لا بد من الإشارة إلى أن هذه التعريفات تنقسم إلى تعريفات ذات طابع سلوكي للمهارات الإجتماعية، وتعريفات ذات طابع معرفي للمهارات الإجتماعية، فالأولى تعمل على استبعاد العوامل المعرفية من تعريف المهارة بحيث تصبح قاصرة على الجوانب السلوكية والتي يسهل ملاحظتها وقياسها، وقد كان هذا المنحى السلوكي في مجال المهارات الإجتماعية سائداً في السبعينيات، ومن

التعريفات التي يحكمها هذا التصور تعريف كومبسي وسلابي "Slabe & Combsy" و ريم وماركل "Reem and Markle"، وقد نادى باحثو المهارات الإجتماعية ذوي التوجه المعرفي ومنهم مكفال "MQVAL"، و ريجيو "Reggio" بضرورة الإهتمام بالجانب المعرفي في التعريف مثل الجانب السلوكي أيضاً لأن العمليات المعرفية وفق وجهة نظرهم متضمنة في السلوك الإجتماعي وأنها جزء لا يتجزأ منه، وبالتالي فهي مكون متعدد الأبعاد يتضمن المهارة في إرسال واستقبال وتنظيم وضبط المعلومات الشخصية في مواقف التواصل اللفظي وغير اللفظي (فرحات، 2014).

ولقد عرف فرج (2003: 25) المهارة الإجتماعية بأنها "تعزيز أشكال السلوك الإيجابي ووضح الحدود التي تتفق مع الآخرين والاهتمام بالتسنىل مع المتغير ات الإجتماعية بايجابية أو على الأقل عدم تجاهل هذه المتغيرات".

أما عبد الفتاح (2010: 181)، فقد عرفها بأنها "القدرة على العمل مع الجماعة، والسعي لتحقيق التعاون مع كل أعضاء الجماعة والقدرة على المشاركة الفعالة في الحياة الإجتماعية".

وتعرف أيضاً أنها عادات وسلوكيات مقبولة اجتماعياً يتدرب عليها الفرد إلى درجة الإتقان والتمكن من خلال التفاعل الإجتماعي، لذلك تعد عملية المشاركة بين الأفراد في مواقف الحياة اليومية والتي من شأنها أن تقيّم علاقات ناجحة مع الآخرين، كما أن المهارات الإجتماعية تتمثل في قدرة الفرد على إدراك العلاقات الإجتماعية وفهم الآخرين والتفاعل معهم في المواقف الإجتماعية وتحمل المسؤوليات الإجتماعية المتباينة وتحقيق التوازن المستمر بين الفرد وبيئته الإجتماعية (لقوي، 2016).

من خلال ما سبق، يمكن تعريف المهارات الإجتماعية بأنها مجموعة المعارف والسلوكات والإنفعالات التي يمتلكها الفرد وتحقق استجابات ملائمة وإيجابية مع الآخرين، كما تحدد إجراءات في الدراسة بالدرجة التي تحصل عليها المشاركات على مقياس المهارات الإجتماعية المستخدم بالدراسة في أبعاده الثلاثة وهي: التعاون، والتعاطف، والتواصل الإجتماعي، والمشاركة الوجدانية.

مكونات المهارات الإجتماعية:

يمكن استخلاص عدد من أهم المهارات التي يمكن إكسابها للطفل والتي تتدرج ضمن المهارات الإجتماعية، والتي أوردها (علام، 2008):

1. **مهارة التعاون:** يكتسب الطفل هذه المهارة من خلال مواقف اللعب التعاوني وعادة ما يميل الطفل للعب مع طفل آخر ثم اللعب مع أكثر من طفل.
2. **مهارة التنافس الحر:** التنافس يكون بغرض الوصول إلى التفوق وأن يتعلم الطفل ذلك دونما إهدار لحق الآخرين.
3. **مهارة المشاركة:** قريبة إلى مهارة التعاون إلا أن المشاركة تعود على الطفل نفسه بالفائدة المباشرة من خلال مشاركته الآخرين، وأن يتعلم الأطفال المشاركة بأسلوب هادئ بعيد عن الصراع والأنانية.
4. **مهارة التقليد:** التقليد قبل أن يكون مهارة فهو نمط سلوكي في محصلة الطفل، يتحول إلى مهارة عندما يتم بغرض التعلم.
5. **مهارة الاستقلالية:** تتطلب هذه المهارة اكتساب الطفل للمهارات الحركية واللغوية.

أهمية اكتساب المراهق للمهارات الإجتماعية:

يرتبط النمو الإجتماعي بإدراك الطفل للآخرين وعلاقته بهم وتعاطفه معهم ومساندتهم له، والنمو في الطفولة المبكرة يمكن تنميته من خلال تعليم الطفل المهارات المتعلقة بمحتوى التعلم الإجتماعي من عادات ومهارات وقبل الإلتحاق بالمدرسة ينبغي أن يكتسب بعض الخبرات الإجتماعية، واتجاهات سلوكية من خلال التفاعل مع المربين والأطفال الآخرين، وحتى يتفاعل مع الوسط الذي يعيش فيه بمهارة ينبغي أن تنمى لديه سمة الثقة بالنفس وأن يخرج من مرحلة التمرکز حول الذات، إذ يعتبر تنمية مستوى المهارات الإجتماعية لدى المراهق مرحلة تمهيدية

تؤدي إلى تنمية المواهب والقدرات لكي يحقق النجاح في حاضره ومستقبله، في جميع جوانب النمو الانساني العقلية منها والجسمية والوجدانية والاجتماعية، لأن مظاهر النمو تبلغ درجة كبيرة من التعقيد والتشابك، ولهذا وجب الاعتماد على جميع النظريات المعروفة المعرفية والسلوكية ونظريات التعلم الاجتماعي وغيرها من النظريات التي تهتم بالنمو (لقوي، 2016).

ويعتبر اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية مؤشراً لفهم ذاته وفهم الآخرين، وقدرته على التواصل الاجتماعي الفعال، وبناء علاقات صداقة مثمرة مع الزملاء، ويصبح مقبولاً ومحبوياً من طرف الآخرين، كما يسهم امتلاك المهارات الاجتماعية عادة القدرة على مشاركة الآخرين وجدانياً والتعاطف والتعاون معهم، فتصور مثلاً أن طفل لا يقبل مشاركة الآخرين لألعابه ولا يحب العمل الجماعي وسريع الغضب وعنيف (Cook, 1995)، فمن المؤكد أن علاقاته بالآخرين ستكون محدودة وأغلب أقرانه سينفرون منه، ومن هنا تبرز أهمية المهارات الاجتماعية باعتبارها مظهراً من مظاهر التفاعل والتواصل الاجتماعي، وهي أساسية وضرورية لنمو العلاقات الاجتماعية للطفل وتسهم في تكوين القدرة على تقبل ومشاركة الآخرين والتأثير فيهم بإيجابية، والتعاطف والتعاون معهم (عثمان، 2010).

وقد بدأ الاهتمام بالتدريب على المهارات الاجتماعية في ثلاثينات القرن الماضي، عندما توصلوا إلى أن المهارات الاجتماعية أحد أبعاد الذكاء الاجتماعي، ذلك أن المهارات الاجتماعية هي سلوكيات يقوم بها الفرد حتى يؤدي المهمة بكفاءة، وللمهارات الاجتماعية أهمية غير المحدودة لتحسين القدرة على التنقل مع الآخرين، كما ويشيران إلى أن المهارات الاجتماعية تفتح الباب أمام الشباب وإعدادهم للمستقبل. أما عن اكتساب المهارات الاجتماعية فيكون ذلك من خلال استراتيجيات محددة منها الملاحظة، والنمذجة، والتغذية الراجعة، والتعزيز الإيجابي (Dowd & Tierney, 2005).

وتؤثر المهارات الاجتماعية على الفرد من عدة جوانب منها تقدير الذات وخاصة في مرحلة المراهقة، ذلك أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات اجتماعية جيدة تمكنهم من التواصل مع مجتمعهم بطريقة سوية وناجحة تعزز من إدراكهم لأنفسهم بأنهم مقبولين وينالون استحسان الآخرين

لا سيما من الوالدين، والمعلمين، والأقران وهو ما يجعلهم يشعرون بالقيمة والكفاية، وعندما يتلقى المراهقين تشجيعاً من الوالدين والمعلمين على المبادرة والاستكشاف تتعزز لديهم المهارات الاجتماعية وتقدير ذاته ويتجلى ذلك في مواجهة المشكلات والضغط (النفيعي، 2009). لذا، تعد هذه المهارات سنقل من عوامل التوافق النفسي للأفراد على المستوى الشخصي والاجتماعي، إذ تحدد دائرة العلاقات والتفاعلات اليومية وطبيعتها للشخص مع المحيطين به، وكذلك تعد مظهراً من مظاهر التواصل الاجتماعي والقدرة على مشاركة الآخرين والتأثير فيهم بطريقة إيجابية، وهي أساسية لنمو العلاقات الاجتماعية للفرد (العمرى، 2013). كما ويرى كوتمان (Gottman, 2001) أن المهارات الاجتماعية تؤدي إلى انتباه الطلبة للمهام التعليمية وتمكنهم من تطوير العلاقات الاجتماعية، وتقلل من المشكلات السلوكية لديهم، وتجعلهم أكثر فاعلية وتقديراً لذواتهم.

إن السلوك الاجتماعي والمهارات الاجتماعية تدخل في كل مظهر من مظاهر حياة المراهق، ويؤثر في تكيفه وسعادته ونجاحه وتقديره لذاته في مراحل حياته اللاحقة، كما أن قدرته على تكوين علاقات اجتماعية تحدد درجة شعبيته بين أقرانه ومعلميه، وترتبط المهارات الاجتماعية بعدد من أشكال السلوك، مثل: تقديم المساعدة للآخرين، والتعاطف معهم، وحسن التواصل، والتعبير عن المشاعر، كما تؤثر فيها لأن فقدان مثل هذه المهارات يرتبط مباشرة بالانحراف الاجتماعي وضعف التحصيل والتسرب من المدرسة (النفيعي، 2009). ولمعالجة هذه المشكلات، يتم الاعتماد على فاعلية البرامج العلاجية، التي تقدم للفئات التي تعاني من نقص الكفايات الاجتماعية كما وتمت الإشارة إلى أن القليل قد أنجز سواء في مجال تطوير الأدوات اللازمة لتحديد حالات النقص في المهارات الاجتماعية، أم في مجال اختيار السلوكات التي يجب أن تتضمنها برامج التدريب الخاصة بمواجهة هذه المشكلة، ولعل هذا الأمر هو الذي كشف الحاجة إلى تطوير أداة قياس يمكن استخدامها في تحديد أولئك المراهقين الذين يعانون من نقص في مهاراتهم الاجتماعية (العمرى، 2013). وهنا تتضح أهمية المهارات الاجتماعية من حيث ارتباطها بالصحة العقلية، وتبين أيضاً بأن هناك أدلة متزايدة حول أهمية هذه الإنفعالات من الناحية الجسمية والصحية أيضاً، وعليه فإن أي قصور مبكر قد يؤدي إلى تأثير سلبي يتراكم على

شخصية الإنسان وعلى التعليم بمراحله المختلفة فيما بعد، فمشكلات الطلبة الاجتماعية تؤثر سلباً على تقديرهم لذاتهم، ورضاهم الشخصي ونموهم واتجاهاتهم الإيجابية نحو التعلم، فعلى المعلمين والمعلمات مساعدة الطلبة على اكتساب المهارات الاجتماعية الضرورية للعلاقات والتفاعلات الاجتماعية المهمة (Morris, 2002).

وبالتالي تظهر حاجة المراهق إلى امتلاك المهارات الاجتماعية، من خلال برنامج ارشاد جمعي سلوكي-معرفي. فتنمية المهارات الاجتماعية تشمل على عمليات التعلم الاجتماعي، وتكوين الأنا، والتوافق الاجتماعي والتثقيف، بحيث تؤثر في المراهق وتجعله واعياً بالمؤثرات الاجتماعية ومستجيباً لها (عثمان، 2010).

طرق واستراتيجيات اكتساب المهارات الاجتماعية:

هناك أسلوبان في اكتساب المهارات الاجتماعية يتمثل الأول في التعلم المباشر وفيه يتم تعلم المهارات الاجتماعية بنفس أسلوب تعليم المهارات الأكاديمية، أما الثاني فيتمثل في التعليم غير المباشر عن طريق ثلاث استراتيجيات، هي: التعزيز الاجتماعي، والتوقعات المتعلقة بالنواتج المستقبلية أو التوقعات المدركة للنواتج، ثم النموذج الاجتماعي (عثمان، 2010).

أولاً: الطرق المباشرة لإكتساب وتنمية المهارات الاجتماعية:

1. المناقشة الجماعية: تعتبر المناقشة الجماعية من الطرق المهمة في إكساب المهارات الاجتماعية، إذ أنها تعتمد على التفاعل والحوار المتبادل، وتستخدم لمساعدة الأفراد خاصة المرهقين على اكتساب معايير السلوك التي تتفق مع قيم المجتمع وثقافته من خلال التفاعل الاجتماعي الموجه، عن طريق إكسابهم المهارات الاجتماعية الإيجابية التي تنمي قدراتهم وتقييمهم من الانحراف (عبد الفتاح، 2010).

2. **لعِب الأدوار:** يساعد لعب الأدوار على التعبير عن مواقف ومشكلات الأفراد من واقع الحياة، إذ يؤدي فيها الأفراد أدوارهم بشكل تلقائي ويستخدم كأسلوب لاستكشاف عمليات التفاعل بين الأفراد، ومساعدتهم على فهم وإدراك مشاعرهم ودوافعهم وسلوكهم وفهم الآخرين ودوافعهم في المواقف الاجتماعية. وهناك العديد من الدراسات التي أكدت على أهمية ودور استراتيجية لعب الأدوار في تنمية واكتساب الأفراد خاصة الاطفال والطلبة للمهارات الاجتماعية كدراسة جلاكس "Glakas" (1991) التي أشارت إلى أنه بواسطة الألعاب والأدوار التعاونية يتعلم الأطفال المهارات الاجتماعية مثل المشاركة والتعاطف مع مشاعر الآخرين، ودراسة "قنديل" (2000) التي توصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مقياس المهارات الاجتماعية ووجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في مقياس المهارات الاجتماعية لصالح القياس البعدي.

3. **حل المشكلات:** تقوم على التوجيه اللفظي في تدريس وتنمية المهارات الاجتماعية، حيث تركز هذه الاستراتيجية على المشاعر التي تتولد أكثر من تركيزها على حل المشكلة فهي تزود الطلاب بفرص ليشاركوا الآخرين في ردود أفعالهم الإنفعالية وتنمية التعاطف مع المشاعر المختلفة (عبد الفتاح، 2010).

4. **القصص وسير الحياة:** استخدام القصص لتقديم موضوعات تحتوي على مواقف حساسة أو صعبة بالنسبة للطلبة قد تعرض عليهم سلوكيات ومهارات اجتماعية، ومن خلال تفاعل الطلاب مع القصة أو الموضوع تنمو لديه مهارات عن طريق المناقشة معاً حول الموضوع أو القصة. ومن أمثلة الدراسات التي أكدت على دور القصص في تنمية المهارات دراسة جوت وسفران Gut and Safran (2002) التي بينت نتائجها أن بعض الاستراتيجيات التدريسية، مثل: مجموعات التعلم التعاوني والقصص الاجتماعية، تستطيع مساعدة الطلبة على التحصيل الدراسي وتنمية السلوك والمهارات الاجتماعية لديهم.

5. **التعلم التعاوني:** إن تعلم المهارات الاجتماعية لا يجدي معه كثير من الأساليب التقليدية مثل الإلقاء والوعظ والإرشاد أو الأحكام والقواعد التي تتقدم بشكل نظري ليحفظها الطالب بشكل نشط

ويعمل أو لا يعمل، ولكن تعلمها يجب أن يشارك فيه الطالب بشكل نشط، بحيث يخطط وينظم وينفذ ويمكن كذلك أن يقوم سلوكه في ضوء ما قام به من نشاط. ومن بين الدراسات العديدة التي أكدت على فعالية التعلم التعاوني في تنمية المهارات الإجتماعية كدراسة كارتر وزملاءه Carter et al (2001) هدفت إلى تصميم برنامج لتنمية المهارات الإجتماعية لدى المراهق والتقليل من السلوكيات غير الملائمة أو غير اللائقة في حجرة الدراسة من خلال استخدام التعلم التعاوني، وأشارت نتائجها إلى أن هناك زيادة في المهارات الإجتماعية الملائمة بعد تطبيق البرنامج.

ثانياً: الطرق غير المباشرة لإكتساب وتنمية المهارات الإجتماعية:

1. إستراتيجيات التعزيز الإجتماعي: يشير سكينر "Skinner" إلى أن المعززات الإجتماعية ذات فاعلية في دراسة الاشتراط الإجرائي، إذ تعزز الاستجابة التي تقترب من الهدف ولو جزئياً حتى تحقق الأداء المطلوب، وقدم سكينر جدولاً للتعزيز ميز فيه بين نوعين من التعزيز، الأول: التعزيز المستمر أي تعزيز الاستجابة في كل مرة تصدر فيها، والثاني: التعزيز المتقطع ويقصد به تعزيز الاستجابة في بعض مرات حدوثها دون البعض الآخر، ويتم التعزيز على فترات زمنية ثابتة أو متغيرة، وقد يكون التعزيز هنا تعزيزاً إيجابياً أو سلبياً، ومن المهم أن تكون المعززات تشكل أهمية أو قيمة عند الأطفال، إذ يزيد الاعتماد على التعزيز الإجتماعي من تقوية ميل الاستجابة إلى أن تتكرر، ويساعد على استمراريتها واحتفاظها (فرحات، 2014).

2. استراتيجيات توقع النواتج: تدور فكرة توقع النتائج حول نتيجة تعزيز الخبرات السابقة، فقد يتوقع الطفل أن تصرفات أداء محددة له ستكافأ بناءً على التوقعات السابقة، وهذه الفكرة هي ما قامت عليه نظرية روتر "Rotter" في التعلم الإجتماعي، إذ أكد على التوقعات الذاتية لدى الفرد بشأن النواتج المستقبلية، كما أن هذه الاستراتيجية تعتمد على استخدام مفهوم الأداء والتفاعل والتوقع معاً لتفسير العمليات الإجتماعية داخل الجماعة (دبابش، 2011).

3. استراتيجيات النموذج الإجتماعي: تعرض الأسلوبان السابقان في تعلم المهارات الإجتماعية إلى انتقاد باندورا "Bandura" وعرض أسلوب آخر من خلال نظريته في التعلم الإجتماعي، وبين

أن التعزيز لا يفسر على نحو تام الأساليب التي يتم بها اكتساب السلوك والمحافظة عليه أو تعديله، ويرى أن السلوك يمكن اكتسابه دون استخدام التعزيز الخارجي، فيمكن أن يتعلم الفرد الكثير من سلوكه الذي يظهره من خلال القدوة الحسنة أو المثل الأعلى له، ويمكن ملاحظة ذلك في سلوك الآخرين أو في أفعالهم، كما يمكن أن يكتسب السلوك عن طريق التعلم بالملاحظة (دبابش، 2011).

خطوات اكتساب المهارات الإجتماعية:

لتكون عملية إكساب المهارات الإجتماعية ناجحة، لا بد لنا من معرفة كيف تُتمى المهارات الإجتماعية والخطوات المتبعة في ذلك، وتتمثل هذه الخطوات بما يلي (التونسي، 2012):

1. التأكد من أن الطلبة في حاجة لتعلم المهارة، من خلال سؤالهم عن المهارات التي يحتاجونها ومن ثم القيام بتحفيزهم لتعلمها.
2. التأكد من فهم الطلبة لماهية المهارة، وذلك عن طريق شرح وتوضيح المهارة ووصفها خطوة بخطوة.
3. إعداد مواقف للتدريب على ممارسة المهارة، تأتي هذه الخطوة بعد فهم الطلبة النماذج السلوكية للمهارة التي يتعلمونها حيث يتم إعداد مواقف تطبيقية لأن أي مهارة اجتماعية تحتاج لفترة كافية من الزمن للتدريب على إتقانها.
4. التأكد من تلقي الطلبة التغذية الراجعة، إذ أنها ضرورية من أجل تصحيح الأخطاء ولتحديد مدى إتقانهم لهذه المهارات.
5. التأكد من المواظبة على ممارسة المهارة.

6. تهيئة المواقف التعليمية التي تساعد الطلبة في التدريب على المهارة بنجاح، فلا بد أن يوضع الطلبة في مواقف تساعد على زيادة خبرتهم نحو المهارة ونموها، وهذا يزيد من دافعيتهم لاتقانها ومن جهودهم لتعلم المهارات المعقدة.

7. أن تستخدم المهارة بكفاءة لتوليد السلوك الطبيعي التلقائي، وفي هذه الخطوة لا بد أن تتدمج المهارة الجديدة داخل سلوك الطلبة حتى يصبح إنجازها طبيعياً.

8. إعداد القواعد التي تدعم استخدام المهارات، بأن يعد المعلم مسبقاً قواعد لتعلم واكتساب المهارات الإجتماعية، التي تشجع على تميمتها من خلال دور المعلم في تعلم المهارات وتقديم المكافآت.

ثالثاً: الإرشاد السلوكي المعرفي Cognitive Behavioral Counseling

مفهوم الإرشاد السلوكي المعرفي:

ظهر الإرشاد السلوكي المعرفي كنوع من الإرشاد في محاولة دمج الفنيات المستخدمة في الإرشاد السلوكي التي تبين نجاحها في التسنّل مع السلوك في الجوانب الاستعراضية المساعدة بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في السلوك. ويعرف الإرشاد السلوكي المعرفي بأنه نوع من أنواع الإرشاد المتنوعة الذي يهدف بالدرجة الأولى إلى تحقيق تغييرات في سلوك الفرد تجعل حياته وحياة المحيطين به أفضل (موسى، 2016).

ويعرفه شكشك (2008: 33) بأنه "إجراء إعادة تنظيم الإدراكات المعرفية، وإزالة التشوهات الناتجة عن الإدارة غير السليمة لدى الفرد، حيث التركيز على الدراسة التجريبية للعمليات المعرفية وعلاقتها بالسلوكيات".

ويذكر المحارب (2000) ما يراه كندال "Kendall" من أن الإرشاد السلوكي المعرفي هو محاولة لدمج فنيات الإرشاد السلوكي، التي ثبت أنها ناجحة في تعديل السلوك، مع الجوانب المعرفية للفرد، وذلك بهدف إحداث تغيير في سلوكه. ويهتم الإرشاد السلوكي المعرفي بالجانب

الوجداني، والسياق الاجتماعي للفرد، وذلك من خلال استخدام استراتيجيات معرفية، وسلوكية، وانفعالية، واجتماعية، وبيئية، لإحداث التغيير المطلوب.

نشأة الإرشاد السلوكي المعرفي:

سبق الإرشاد المعرفي علم النفس المعرفي، إذ بدأ الاهتمام بالإرشاد المعرفي مع بداية النصف الأخير من القرن العشرين، ويحتوي مفهوم هذا الإرشاد مناهج عديدة تتشابه في جوهرها وتختلف في فنيات تطبيقها، إذ أن هناك أكثر من عشرين نوعاً منها، ولكن أشهرها منهج بيك "Beck" في الإرشاد المعرفي، ومنهج اليس "Ellis" في الإرشاد العقلاني الإنفعالي، ومنهج ميكنبوم "Micklenbaum" في تعديل السلوك المعرفي، ومنهج ويسلر وهانكين "Whistler & Hankin" ومنهج كيلي "Kelly" للتصورات الشخصية (موسى، 2016)..

وكان لببيك "Beck" السبق فيها بعد أن نشر مقالاً سنة 1952م حول تطبيق العلاج المعرفي على حالة فصام مزمن، أشار فيه إلى أنه قام بإضفاء صبغة مقبولة وطبيعية على هذيان مريض ثم طلب منه القيام بفحص منظم لمعرفة دقتها، وقد لاحظ بشيء من الدهشة أن علامات الهذيان بدأت تختفي بالتدريج. ثم قدم كيلي "Kelly" سنة 1955م أفكاره في نظرية التصورات الشخصية وكان له كبير الأثر على بداية الإرشاد النفسي المعرفي، لأنه ركز على أهمية الطرق الذاتية التي ينظر ويفسر من خلالها الفرد لما يدور حوله في تغيير السلوك. حيث يرى في نظريته، أن الشخص يقوم بصياغة تصورات وتوقعات حول ما يجري من حوله، ثم يتفحص هذه التصورات، وبناءً على النتائج التي يتوصل إليها يقوم بتصحيح أو تعديل هذه التصورات، أي أنه يقوم بإعطاء معاني للظواهر لكي يستطيع فيما بعد توقع ما قد يحدث ويحاول التحكم به، وبذلك يرى "كلي" أن الطريقة التي ينظر بها الناس للعالم من حولهم قد تخلق لهم الإضطرابات النفسية، فلدى كل فرد مجموعة من التصورات الأساسية التي يكون من خلالها هوية لنفسه واضطراره للابتعاد عن هذه الهوية في سبيل استيعاب خبرات جديدة قد يؤدي إلى شعوره بالذنب، وقد يشعر الفرد بالقلق في حالة عدم قدرته على التوقع بما سيؤول إليه موقف معين وعدم استطاعته بالتالي على القيام

بسلوكيات ملائمة، ومع كل ذلك لم تلق نظرية "كيللي" قبولاً كبيراً من قبل المشتغلين بالعلوم المعرفية لصعوبة فهمها، ولكثرة تفاصيلها (Gokel & Dagli, 2017)

ويعد الإرشاد السلوكي المعرفي اتجاهاً إرشادياً حديثاً نسبياً يعمل على الدمج بين الإرشاد المعرفي بفنياته المتعددة والإرشاد السلوكي بما يضمنه من فنيات، كما يعتمد إلى التسنقل مع الإضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد إذ يتسنقل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً، مستخدماً العديد من الفنيات السلوكية ولم يكن الإرشاد المعرفي معرفياً بحتاً منذ بدايته، سواءً على المستوى النظري، أو على المستوى التطبيقي. فعلى المستوى النظري يتم التسنقل مع الأفكار بقصد تغييرها، حتى يتسنى حدوث تغييرات سلوكية مرغوبة. وعلى المستوى التطبيقي لم يتوقف "بيك" عند استخدام الفنيات المعرفية فقط في الإرشاد بل استخدم إلى جانبها فنيات سلوكية، وهذا ما أكدته بنفسه في كتابه الذي نشره سنة 1979 م الإرشاد المعرفي للإكتئاب، ومن هنا بدأت تبرز معالم الإرشاد السلوكي المعرفي (موسى، 2016).

فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي:

الإرشاد السلوكي المعرفي هو أحد الأساليب الإرشادية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية ويهدف هذا الأسلوب إلى إزالة الألم النفسي وما يشعر به الفرد من ضيق وكرب وذلك من خلال التعرف على المفاهيم والإشارات الذاتية الخاطئة وتحديدها، ويتوقف تحقيق هذا الهدف على وجود علاقة علاجية دافئة بين المرشد والمسترشد، الذي يجب أن يتصف بالقبول والتقبل والود والدفء والتعاون والمشاركة الوجدانية، وأن يقوم المرشد بتدريب المسترشد وتعليمه كيفية التعرف على المشكلات وحلها، وعلى مكوناتها الأساسية وأسبابها وعلاقتها بالاضطراب (الحبشي، 2006).

وهناك العديد من الأساليب العلاجية التي تستخدم خلال الاتجاه السلوكي المعرفي منها :

1. فنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها: يقصد بالأفكار التلقائية، تلك الأفكار التي تسبق مباشرة أي انفعال غير سار، وهذه الأفكار تأتي بسرعة كبيرة وبصورة تلقائية، وأحياناً دون

أن يلاحظها الشخص، وهي أفكار غير معقولة، وهي السبب في الإنفعال غير الصحيح لحدث معين، والأفكار التلقائية هذه تكون دائماً ذات صفة سلبية لحدث أو حالة معينة، وبالتالي تؤدي إلى توقع نتيجة غير سارة في النهاية. وتهدف هذه الفنية إلى محاولة التعرف على تلك الأفكار ومن ثم تبديلها بأفكار إيجابية تؤدي إلى نهاية حسنة، ولذلك يطلب من المسترشد أن يسجل الواجبات اليومية على ورقة، ويُدون فيها كل الأفكار التلقائية التي مرت بذهنه في كل يوم يمر به، وتعتبر هذه الواجبات اليومية جزء من العلاج (السقا، 2005).

2. **فنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها:** يقصد بالأفكار التلقائية، تلك الأفكار التي تسبق مباشرة أي انفعال غير سار، وهذه الأفكار تأتي بسرعة كبيرة وبصورة تلقائية، وأحياناً دون أن يلاحظها الشخص، وهي أفكار غير معقولة، وهي السبب في الإنفعال غير الصحيح لحدث معين، والأفكار التلقائية هذه تكون دائماً ذات صفة سلبية لحدث أو حالة معينة، وبالتالي تؤدي إلى توقع نتيجة غير سارة في النهاية. وتهدف هذه الفنية إلى محاولة التعرف على تلك الأفكار ومن ثم تبديلها بأفكار إيجابية تؤدي إلى نهاية حسنة، ولذلك يطلب من المريض أن يسجل الواجبات اليومية على ورقة، ويُدون فيها كل الأفكار التلقائية التي مرت بذهنه في كل يوم يمر به، وتعتبر هذه الواجبات اليومية جزء من العلاج (صديق، 2005).

3. **فنية الجدل المباشر:** وهذه الفنية إحدى الفنيات المعرفية، فرغم أن العلاج المعرفي يؤيد التوجيه نحو الاكتشاف الموجه أكثر من المواجهة المباشرة لأراء المسترشد، إلا أنه في بعض الأحيان لابد للمعالج من المواجهة المباشرة، ويظهر هذا الأسلوب عندما يريد المرشد مواجهة هذا المسترشد بشكل مباشر (السقا، 2008)

4. **فنية الواجبات المنزلية:** تلعب الواجبات المنزلية دوراً هاماً في كل العلاجات النفسية ولها دور خاص في زيادة فعالية العلاج السلوكي المعرفي؛ إذ إنها الفنية الوحيدة التي يبدأ ويختم بها المرشد السلوكي المعرفي كل جلسة علاجية، وتساهم في تحديد درجة التعاون والألفة القائمة بين المرشد والمريض، وذلك يؤثر في طريقة أداء العميل في كل خطوات أو مهام البرنامج العلاجي، ويستطيع المرشد تقوية العلاقة الإرشادية بتكليف المسترشد بعمل واجبات منزلية، ويقدم كل واجب

منزلي على أنه تجربة مناسبة لاكتشاف بعض العوامل المعرفية المتعلقة بالمشكلة التي يواجهها حديثاً (صديق، 2005).

5. **فنية لعب الأدوار:** وتُعتبر من الفنيات التي تُستخدم مع المكون الإنفعالي في العلاج السلوكي المعرفي، إذ تتيح هذه الفنية الفرصة للتنفيس الإنفعالي وتفرغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة، ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل، على أن يقوم المرشد بدور الطرف الآخر من التفاعل والحوار والمناقشة. ويتكرر لعب الدور حتى يتم تعلم السلوك المرغوب (السقا، 2005).

6. **فنية النمذجة:** يعتبر التعلم بالنمذجة من أهم الأساليب المستخدمة في تعلم العديد من المهارات الاجتماعية، وذلك من خلال التعرف على النماذج السوية في البيئة والافتداء بها. فالمرشد يعرض على المسترشدين النماذج المرغوب تعلمها في سلوكهم فيقومون بتقليدها بعد ملاحظتها مع تعزيز أدائهم للسلوك. ومن استخدامات النمذجة زيادة السلوك الإيجابي وخفض السلوكيات العدوانية غير المرغوبة (الحبشي، 2006).

البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد السلوكي المعرفي مفهومه واستخدامه:

يعد الإرشاد السلوكي المعرفي أسلوباً له تطبيقات واسعة الانتشار في كثير من المشكلات النفسية وعلاجها، وتمتد أصوله من النظرية السلوكية التي تركز على نموذج الإشرط الكلاسيكي ونموذج الإشرط الإجرائي ونظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، التي من خلالها أخذت أفكار تتعلق بالتعلم القائم على الملاحظة والتي تسمى بالنمذجة، ودور التوقعات المعرفية في تحديد السلوك. فالنظرية المعرفية والإرشاد المعرفي يركزان على الأفكار، والنموذج المعرفي، والمعتقدات، والاتجاهات، والعزو السببي، الذي بدوره يؤثر في تفكير الشخص وشعوره واتجاهاته وبالتالي سلوكه (المحارب، 2000).

ذلك ان الإرشاد السلوكي المعرفي يهدف إلى تعليم الشخص كيفية حل مشكلاته بأسلوب عملي؛ إذ يتم من خلاله تغيير النمط الفكري والسلوكي الذي بسببه يواجه الفرد مشكلات وصعوبات معينة، ومن ثم تغيير ما لديه من مشاعر سلبية تجاه تلك المشكلات والصعوبات. إذ يركز هذا النوع من الإرشاد على أساس أن الأحداث نفسها ليست ما تسبب المشاعر السلبية للشخص، بل إن السبب يكمن فيما تعطيه هذه الأحداث له من مفاهيم ومعطيات، فإن تغيرت تلك المعاني فإن المشاعر تتغير معها تلقائياً (شاهين، 2014).

وتتضمن المشاكل والاضطرابات التي تستخدم هذا الأسلوب الإرشادي في حلها ما يلي: الإكتئاب، والرهاب الاجتماعي وغيره، واضطراب القلق السنة، واضطراب الهلع، واضطراب ما بعد الصدمة، وبعض اضطرابات الطسنة، والصعوبات في العلاقات مع الآخرين، ومشاكل الأطفال والمراهقين، كما أن هذا النوع من الإرشاد يلعب دوراً في علاج الفصام (موسى، 2016).

دور الإرشاد السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الاجتماعية:

تتضح أهمية وضع برنامج ارشاد سلوكي معرفي يعمل لتحسين مستوى المهارات الاجتماعية لما له أهمية في تعزيز العديد من الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية لدى المراهقين. وهذا ما تؤكد عليه (جيرالد، 2011) من خلال المفهوم الأساس للإرشاد السلوكي المعرفي في أن المشكلات النفسية جذورها تعود إلى مراحل الطفولة وتتعرض عن طريق أساليب ووسائل تفكير، بأن نظام المعتقدات للشخص هو السبب الرئيس للاضطرابات، والحوار الداخلي يلعب دوراً مركزياً في سلوك الفرد ومن خلاله يتم فحص الافتراضات المغلوطة والمفاهيم الخاطئة والعمل على استبدالها، والمساهمة الرئيسة للإرشاد السلوكي المعرفي هي إزالة الغموض والإرباك للعملية العلاجية، ويستخدم العلاج السلوكي المعرفي على مدى واسع لعلاج مشكلات الإكتئاب، والقلق، ومشاكل تتعلق بإقامة العلاقات، والتدريب على جميع المهارات. ومن أهم فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي فنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها، فنية المراقبة الذاتية، فنية المتصل المعرفي، فنية الجدل المباشر، فنية التعريض، فنية التخيل، فنية الواجبات المنزلية، فنية صرف الانتباه، فنية وقف الأفكار، فنية ملء الفراغ، فنية اختبار الدليل، فنية الحوار الذاتي، فنية

لعب أدوار، فنية النمذجة، فنية التدريب على حل المشكلات، فنية التدريب على الإسترخاء (الزعبي، 1994).

والاسلوب الإرشادي القائم على الإرشاد السلوكي المعرفي يدمج الفنيات السلوكية التي تبين فعاليتها في التسنقل مع السلوك والجوانب المعرفية، وتهدف إلى إحداث التغييرات المطلوبة في السلوك، إذ يهتم الإرشاد السلوكي المعرفي بالجانب الوجداني وبالسياق الإجتماعي باستخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية وانفعالية واجتماعية لتهدف إلى الوصول إلى التغيير المطلوب (إبراهيم، 1999)، إذ يعد الإرشاد السلوكي المعرفي من أنواع الإرشاد التعليمي الذي يعتمد على حل المشكلات النفسية على المدى القصير، وكان أول من بدأ هذا النوع من الإرشاد هو العالم اليس "Ellis" إذ كان هدفه اقناع المسترشدين بالمعتقدات غير المنطقية والأفكار السلبية والعبارات الذاتية التي تؤدي إلى ردود أفعال دالة على سوء التكيف (الحويلة، 2005)، وكما يهدف الإرشاد السلوكي المعرفي إلى تعديل إدراكات المسترشد، فيحل محلها طرق تفكير ملائمة من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية وانفعالية (الرفاعي، 2000).

وقد اعتمدت الدراسة على اختيار الإرشاد السلوكي المعرفي لأنه الأنسب لعينة المراهقات لتحسين المهارات الإجتماعية لديهن، فهو من أنجح العلاجات الممكن استخدامها لتحسين المهارات الإجتماعية للمراهقات، كونه يعمل على مساعدتهم في تقبل الذات وتقبل الآخرين، ويستخدم الإرشاد السلوكي المعرفي نموذج نماذج ABCDE، وحوار سقراط، وتشكيل تفسيرات بديلة، ولعب الأدوار، والتخيل، والمواجهة، والتدريب على أن تقوم الذات بإرشاد نفسها (إبراهيم، 1999).

الدراسات السابقة:

يتناول قسم الدراسات السابقة دراسات تناولت متغيرات موضوع البحث الحالي، والمتمثلة في دراسات تناولت الإرشاد السلوكي المعرفي لتحسين مستوى المهارات الإجتماعية، ودراسات تناولت برامج الإرشاد السلوكي المعرفي في موضوعات إرشادية ترتبط بتحسين مستوى المهارات

الإجتماعية، ودراسات تناولت برامج إرشادية اهتمت بتحسين مستوى المهارات الإجتماعية، وتم ترتيبها من الأقدم للأحدث.

أولاً: الدراسات التي تناولت أثر الإرشاد السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإجتماعية:

أجري العرابضة والاعظمي (2010) دراسة لتقصي برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تنمية المهارات الإجتماعية لدى الطلبة الذين لديهم ضعف عقلي في المملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من (24) طالباً من الذكور تراوحت أعمارهم بين (9 - 17)، تم توزيع أفراد المجموعة التجريبية بشكل عشوائي إلى مجموعتين متساويتين تجريبية، وضابطة كل مجموعة تحتوي على (12) طالباً، وتم قياس مستوى المهارات الإجتماعية بواسطة مقياس المهارات الإجتماعية من اعداد الباحث. أظهرت النتائج تحسن في المهارات الإجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وبالتالي فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد السلوكي المعرفي.

وأجري بوريهسان وسعيد (Purehsan & saed, 2010) دراسة هدفت إلى فحص أثر الإرشاد السلوكي المعرفي الجماعي لتحسين المهارات الإجتماعية وخفض القلق الإجتماعي بين طالبات الجامعات، اشتملت عينة الدراسة على (16) طالبة من طالبات جامعة علام طباطبائي في طهران، وتم توزيعهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين: ضابطة وتكونت من (8) طالبات، وتجريبية وتكونت من (8) طالبات، واستخدمت الدراسة مقياس المهارات الإجتماعية ومقياس القلق الإجتماعي. أظهرت النتائج ان الإرشاد السلوكي المعرفي فعال في تحسين المهارات الإجتماعية، وخفض القلق الإجتماعي.

كما وأجرى فازو-جرفث وبلارد (Fazio-Griffith & Ballard, 2014) دراسة بهدف تقصي فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في تنمية المهارات الإجتماعية، تكونت عينة الدراسة من (6) طالبات من طالبات المدرسة الابتدائية في ولاية لويزيانا، ضمن الفئة العمرية من (11 - 13) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس المهارات الإجتماعية. أظهرت نتائج الدراسة تحسناً لدى أفراد

المجموعة التجريبية في مستوى المهارات الاجتماعية ما يعني فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي المستخدم مع الفئة المشاركة.

وقام سيلود وباهر (Siahkalroudi & Bahri, 2015) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لدى الطالبات في المدرسة الابتدائية، تكونت عينة الدراسة (20) طالبة من طالبات المدرسة الابتدائية في مدينة رودسر، واعتمد الباحث المنهج شبه التجريبي، حيث تم تقسيم الطالبات إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة بواقع (10) طالبات بكل مجموعة، واستخدم البحث مقياس المهارة الاجتماعية. أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية، والذي أكسبهم الثقة بالنفس وتعزيز التفاعل الاجتماعي.

وفي دراسة رحمانى وماجيدى (Rahmani & Majidi, 2016) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال من عمر (9 - 12) سنة، استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (20) طفلاً وتم توزيعهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، بواقع (10) أطفال في المجموعة الضابطة، و(10) أطفال في المجموعة التجريبية، واستخدمت الدراسة مقياس المهارات الاجتماعية من اعداد الباحث. أظهرت النتائج تحسناً في المهارات الاجتماعية لدى المشاركين في المجموعة الضابطة وبالتالي فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي.

وفي دراسة أجراها جوكل ودكلي (Gokel & Dagli, 2017) بهدف التحقق من فاعلية برنامج تدريبي استخدم مهارات الإرشاد السلوكي المعرفي لتحسين المهارات الاجتماعية لدى الشباب في سن الخدمة العسكرية في قبرص، تكونت عينة الدراسة من (68) شاباً، واستخدمت الدراسة مقياس المهارات الاجتماعية. أظهرت النتائج تحسن في مستوى المهارات الاجتماعية لدى الأفراد المشاركين، واستنتج الباحث أن برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية والذي استخدم المهارات المعرفية السلوكية له تأثير إيجابي على مستوى المهارات الاجتماعية لدى المشاركين.

ثانياً: دراسات تناول الإرشاد السلوكي المعرفي:

قام الغامدي (2005) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في خفض حدة كل من اضطراب القلق والرهاب الاجتماعي لدى المرضى المترددين على العيادات النفسية بمستشفى الطائف للصحة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (40) مريضاً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة مرضى اضطراب القلق وتضم (20) مشاركاً، ومجموعة مرضى اضطراب الرهاب الاجتماعي وتضم (20) مشاركاً، واستخدم الباحث مقياس مستشفى الطائف للقلق، ومقياس القلق الاجتماعي من اعداده. أظهرت النتائج فاعلية العلاج السلوكي المعرفي للمجموعتين في خفض الرهاب الاجتماعي، والقلق السنة.

كما قام دباش (2011) بدراسة هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدرسة خالد الحسن الثانوية في مدينة ختن يونس، تكونت عينة الدراسة من (24) طالب من طلبة الصف الحادي عشر، تم توزيعهم إلى مجموعتين؛ تجريبية (12) طالب، وضابطة (12) طالب، واستخدم الباحث مقياس القلق الاجتماعي، ومقياس تقدير الذات من اعداده. أظهرت النتائج فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي في خفض القلق الاجتماعي، وتحسين تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وأجرى ورده (2011) دراسة هدفت إلى فحص فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة، تكونت عينة الدراسة من (20) طالب وزعوا إلى مجموعتين؛ ضابطة (10) مشاركين وتجريبية (10) مشاركين، واستخدمت الدراسة مقياس الرهاب الاجتماعي من اعداد الباحث، والمقابلة الإكلينيكية. أظهرت النتائج فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي في خفض الرهاب الاجتماعي لدى المشاركين.

وبدراسة مقدادي (2012) التي هدفت لفحص فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي قائم على التحصين التدريجي ضد التوتر لخفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD)، تكونت عينة الدراسة من (16) طالباً من طلبة جامعة آل البيت في الأردن، وقد تم توزيعهم إلى

مجموعتين: ضابطة وتجريبية، واستخدم الباحث مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة. أظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في خفض أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى المشاركين، ولم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية لأثر التدخل تبعاً لمتغير الجنس.

ودراسة نجيبه (2012) التي هدفت إلى فحص مدى فاعلية برنامج العلاج السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى المراهقين الذين يعانون يعانون من السكري، تألفت عينة الدراسة من (16) طفل في المرحلة العمرية من (12 - 16) سنة وهم من المترددين على العيادة الخارجية الخاصة بمرضى السكري (عيادة الضياء) في الجزائر، واستخدمت الدراسة مقياس مقياس المهارات الاجتماعية اعداد (عبد الرحمن، 1998). أظهرت النتائج فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى المشاركين.

وأجرى ابو رمان (2013) دراسة هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي مقترح في خفض العدائية لدى الطالبات، وقد تكونت عينة الدراسة من (24) طالبة من طالبات الصف الثامن في مدرسة رقية بنت الرسول الاساسية الاولى للإناث، بواقع (12) طالبة للمجموعة التجريبية و (12) للمجموعة الضابطة، أعدت الباحثة مقياس العدائية المستخدم بالدراسة. أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في تخفيض العدائية لدى عينة الدراسة واستمرار هذه الفاعلية طوال المتابعة (شهر).

وفي دراسة قام بها ضميره ونصار (2013) بهدف فحص أثر العلاج السلوكي المعرفي المركز لخفض مستويات الإكتئاب لدى أطفال الحروب في العراق، وتكونت عينة الدراسة من (30) طفلاً من الذكور والإناث، واستخدم الباحث قائمة فحص الإكتئاب لدى الأطفال. أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج السلوكي-المعرفي في خفض مستويات الإكتئاب لدى المشاركين على جمع أبعاد المقياس، ولم تظهر النتائج وجود فروق لأثر التدخل بين الذكور والإناث.

كما أجرى شاهين (2014) دراسة تجريبية مقارنة: هدفت إلى فحص فاعلية العلاج السلوكي المعرفي، وعلاج العقل والجسم في خفض القلق والإكتئاب لدى المراهقين في قطاع غزة،

وتتبع الدراسة فاعلية البرنامجين العلاجين في خفض القلق والإكتئاب لدى المراهقين في قطاع غزة، إضافة إلى مقارنة فاعلية كل من العلاج السلوكي المعرفي وعلاج العقل والجسم في خفض القلق والإكتئاب لدى المشاركين، وتكونت عينة الدراسة من (80) طالباً وطالبة، تم توزيعهم على مجموعتين: مجموعة العلاج السلوكي المعرفي ، ومجموعة علاج العقل والجسم، واستخدم الباحث مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة للأطفال من إعداده، ومقياس بك للإكتئاب، ومقياس القلق لسبيلبرجر. أظهرت النتائج فاعلية البرنامجين في خفض أعراض القلق والإكتئاب، كما أظهرت النتائج فاعلية أكبر لبرنامج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD) لدى المشاركين.

ودراسة القرعان والعتيلي (2016) التي هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض سلوك العناد لدى طالبات مرحلة المراهقة المبكرة في مدرسة محي الثانوية التابعة لمديرية التربية والتعليم في لواء المزار الجنوبي، تكونت عينة الدراسة من (15) طالبة من الطالبات في مرحلة المراهقة المبكرة في الصفوف السابع والثامن والتاسع والعاشر، تم اختيارهن بالطريقة القصدية، استخدمت الباحثة مقياس العناد من إعدادها. أظهرت النتائج فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في خفض سلوك العناد لدى المشاركات في الدراسة.

ثالثاً: دراسات تناول تحسين المهارات الاجتماعية بشكل سنة:

دراسة كاثرين (Kathryn, 2003) التي هدفت إلى الكشف عن استخدام التعلم التعاوني كوسيلة لتنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة الصف السابع والثامن في الولايات المتحدة الأمريكية، تكونت عينة الدراسة من (30) طالب، تم استخدام أنشطة اللعب التعاوني معهم، واستخدم الباحث الملاحظة والمقابلة الإكلينيكية كوسيلة لجمع المعلومات حول مستوى المهارات الاجتماعية. أظهرت النتائج أن التعلم التعاوني أسهم في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطلبة.

وقام كل من فيسوف، كري، وسكلنج (Fetissoff, Kry & Skilling, 2008) بدراسة هدفت إلى تحسين المهارات الإجتماعية لدى الطلبة في المرحلة الابتدائية من خلال الألعاب التعاونية، تكونت عينة الدراسة من (70) طالباً في المرحلة الابتدائية في الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدمت الدراسة المقابلة الإكلينيكية مع الطلبة، والمعلمون، وأولياء الامور. أظهرت نتائج الدراسة تحسن في المشاركة والثقة من قبل الطلبة في البرامج والأنشطة، الا أن النتائج لم تظهر تحسناً في مستوى المهارات الإجتماعية لدى الطلبة من خلال الأنشطة والألعاب التعاونية التي تم العمل عليها مع الطلبة.

كما أجرى المشاقبه (2013) دراسة هدفت إلى فحص فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المهارات الإجتماعية لدى مدمني المخدرات، تكونت عينة الدراسة من (20) فرد من المدمنين والذين يتواجدون في مركز إعادة التأهيل ومركز علاج الإدمان في غزة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، واشتخدم الباحث مقياس المهارات الإجتماعية من اعداده. أظهرت النتائج تحسن المهارات الإجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية، ما يعني فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي المستخدم في الدراسة لتحسين المهارات الإجتماعية.

وقامت ابو غالي (2014) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تحسين الكفاءة الإجتماعية لدى الطالبات المساء إليهم في مرحلة الطفولة المتأخرة، وتكونت الدراسة من (26) طالبة تراوحت اعمارهم بين (9 - 12) سنة، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة ضمت كل مجموعة (13) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس الكفاءة الإجتماعية من اعداده. أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي والذي تضمن التدريب على المهارات الإجتماعية ومهارات توكيد الذات في تحسين الكفاءة الإجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما وأجرى أبو حجير (2015) هدفت الدراسة للتعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية المهارات الإجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة الدراسة على (40) طالبة في الصف العاشر غي مدرسة البريج الثانوية، ضمن الفئة العمرية ما بين (16 - 17) سنة، منهم (20) طالبة يمثلون العينة التجريبية،

و(20) طالبة يمثلون العينة الضابطة، واستخدمت الباحثة مقياس المهارات الإجتماعية من اعدادها. أظهرت النتائج تحسناً في مستوى المهارات الإجتماعية وأبعادها لدى المجموعة التجريبية واستمرار أثر التحسن على القياس التتبعي.

وفي دراسة لقوي (2016) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج مقترح في الألعاب التربوية لتنمية بعض المهارات الإجتماعية لدى الأطفال، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تكونت من (52) طفلاً سنهم في عمر 7-9 سنوات، تم توزيعهم إلى مجموعتين واستخدمت الدراسة مقياس المهارات الإجتماعية المصور، ومقياس Good Enough. أظهرت نتائج الدراسة فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإجتماعية لدى الأطفال.

التعقيب على الدراسات السابقة

في ضوء ما عرضته الباحثة من دراسات سابقة فإنه يمكن ملاحظة أن العديد من الدراسات أشارت على أهمية تحسين المهارات الإجتماعية لدى المراهقات ليحققوا قدراً معقولاً من القبول الإجتماعي، وتعدد الفنيات والأستراتيجيات المستخدمة في تحسين المهارات الإجتماعية لدى المراهقات، تباينت الدراسات السابقة من حيث حجم العينة، من حيث مدة تطبيق البرامج السلوكية المعرفية، تباينت الدراسات السابقة من حيث عدد الجلسات الأسبوعية التي تستهدف تحسين المهارات الإجتماعية، وقد أظهرت الدراسات التجريبية القائمة على العلاج السلوكي المعرفي في أثراً وفاعلية في تحسين المهارات الإجتماعية لدى العديد من الفئات الإرشادية المختلفة، كدراسة العرايضة والاعظمي (2010) التي أظهرت فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تنمية المهارات الإجتماعية لدى الطلبة الذين لديهم ضعف عقلي في المملكة العربية السعودية، ودراسة بوريهسان وسعيد (Purehsan & saed, 2010) التي أظهرت أثر الإرشاد السلوكي المعرفي الجماعي لتحسين المهارات الإجتماعية وخفض القلق الإجتماعي بين طالبات الجامعات، ودراسة فازو-جرفث وبلارد (Fazio- Griffith & Ballard, 2014) والتي أظهرت كذلك فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في تنمية المهارات الإجتماعية لدى طالبات المدرسة في عمر (11 - 13) سنة، ودراسة سيلود وباهر (Siahkalroudi & Bahri, 2015) التي اثبتت فاعلية برنامج

إرشادي معرفي سلوكي في تحسين المهارات الإجتماعية لدى الطالبات في المدرسة الابتدائية، وفي دراسة رحمانى وماجيدي (Rahmani & Majidi, 2016) التي تحققت من فاعلية المهارات الإجتماعية لدى الأطفال من عمر (9 - 12) سنة، كما ظهر فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي لتحسين المهارات الإجتماعية لدى الشباب في دراسة جوكل ودكلي (Gokel & Dagli, 2017)، فقد تناولت هذه الدراسات فئات إرشادية مختلفة بهدف تحسين المهارات الإجتماعية لديهم.

كما أظهرت الدراسات السابقة فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي في مشكلات وموضوعات إرشادية مختلفة، منها: دراسة الغامدي (2005) والتي أظهرت فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في خفض حدة كل من اضطراب القلق والرهاب الإجتماعي لدى المرضى المترددين على العيادات النفسية، ودراسة دباش (2011) التي أظهرت كذلك فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض القلق الإجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية، ودراسة وردة (2011) التي تحققت من فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الرهاب الإجتماعي لدى عينة من الطلبة الجامعيين، ودراسة المقدادي (2012) التي بينت فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي قائم على التحصين التدريجي ضد التوتر لخفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD)،

كما أظهرت الدراسات السابقة التي تتعلق بموضوع البحث أهمية تنمية المهارات الإجتماعية من خلال مناهج إرشادية مختلفة، كدراسة كاثرين (Kathryn, 2003) التي أظهرت أهمية استخدام التعلم التعاوني كوسيلة لتنمية المهارات الإجتماعية لدى الطلبة، ودراسة فيسوف، كري، وسكلنج (Fetissoff, Kry & Skilling, 2008) التي أظهرت أهمية الألعاب التعاونية لتحسين المهارات الإجتماعية لدى الطلبة في المرحلة الابتدائية، ودراسة المشاقبة (2013) التي أظهرت أهمية الإرشاد الجمعي لتحسين المهارات الإجتماعية لدى مدمني المخدرات، ودراسة ابو غالي (2014) التي أظهرت فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحسين الكفاءة الإجتماعية لدى الطالبات المساء إليهم في مرحلة الطفولة المتأخرة.

يظهر أهمية استخدام العلاج السلوكي المعرفي لتحسين المهارات الإجتماعية وموضوعات إرشادية أخرى مرتبطة بها، إضافة إلى أهمية الإرشاد الجمعي في تحسين المهارات الإجتماعية.

وتشكل نتائج الدراسات السابقة دعم للبحث وأهدافه خاصة الدراسات التي استخدمت الإرشاد السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإجتماعية، حيث سعى هذا البحث إلى بناء برنامج إرشاد قائم على الإرشاد السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإجتماعية لدى المراهقات.

وتظهر أهمية البحث الحالي من أهمية موضوعه على الساحة الفلسطينية والعربية؛ كونه يضيف إلى الدراسات النفسية في المكتبة العربية بشكل سنة والمكتبة الفلسطينية بشكل خاص بحثاً علمياً تجريبياً يثري العمل الإرشادي في هذا المجال، حيث يظهر أن هناك قصور في استخدام الإرشاد الجماعي وخاصة المناهج الإرشادية القائمة على الإرشاد السلوكي المعرفي من قبل المختصين في الإرشاد النفسي في فلسطين في العمل مع المراهقين لتحسين جودة الحياة والتفاعل لديهم من خلال اكسابهم مهارات اجتماعية، رغم أهميتها وفعاليتها والتي أثبتته الدراسات والأدبيات العلمية، كما تميز هذا البحث في استخدام عدد من الأنشطة والفعاليات المختلفة، إضافة إلى استخدام البحث شبة التجريبي القائم على تصميم المجموعتين، كما تأتي أهمية هذا البحث من خلال موضوعه مع الفئة الإرشادية التي يستهدفها البحث وهي فئة المراهقات.

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

يشمل هذا الفصل عرضاً للمنهجية التي اتبعتها هذه الدراسة، والتي تتضمن مجتمع الدراسة وعينتها، ووصفاً لأدواتها وإجراءاتها التي تمّ وفقها تطبيق هذه الدراسة، والمعالجات الإحصائية المستخدمة واللائمة لتحليل البيانات.

منهجية الدراسة:

استخدمت الباحثة في الدراسة المنهج شبه التجريبي نظراً لملائمته لأغراض الدراسة الحالية وتصميمها.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من طالبات الصف العاشر الأساسي، تم اختيارهم بشكل عشوائي ممن حصلن على درجات منخفضة على مقياس المهارات الاجتماعية المستخدم بالدراسة، إذ تم تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية على (100) طالبة من طالبات مدرسة بلدة عرّابة في محافظة جنين.

ومن ثم تم توزيع أفراد الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين، الأولى تجريبية والتي تلقت البرنامج الإرشادي، وتكونت من (15) طالبة، والثانية ضابطة والتي لم تتلق البرنامج الإرشادي وتكونت من (15) طالبة، والجدول (1) يوضح توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيري المجموعة.

جدول (1): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير المجموعة

المجموعة	التكرار	النسبة المئوية
التجريبية	15	50 %
الضابطة	15	50 %
المجموع	30	100 %

أدوات الدّراسة:

أولاً: مقياس المهارات الإجتماعية: استعانت الباحثة بمقياس المهارات الإجتماعية من إعداد (نور الدين، 2014)، تكون المقياس في صورة الاولية من (36) عبارة، تقيس مستوى المهارات الإجتماعية لدى المراهقين، ويتم الإجابة عليها من خلال تدرّج خماسي (تتطبق بدرجة مرتفعة جداً=5، تتطبق بدرجة مرتفعة=4، تتطبق بدرجة متوسطة=3، تتطبق بدرجة منخفضة=2، تتطبق بدرجة منخفضة جداً=1)، وصيغت جميع عبارات المقياس في الاتجاه الإيجابي فيما عدا العبارات ذوات الأرقام (4، 11، 13، 25، 26، 35) والتي صيغت في الاتجاه السلبي، ويراعى عكس مفتاح التصحيح على تلك العبارات بحيث تدل الدرجة المرتفعة للمقياس ككل على وجود درجة مرتفعة من المهارات الإجتماعية للمستجيب.

صدق مقياس المهارات الإجتماعية:

تم استخراج نوعين من الصدق للتأكد من صلاحية الأداة وهما:

صدق المحكمين:

أ. **صدق المحكمين:** وهو ما يُعرف بالصدق المنطقي أو الصدق الظاهري، وذلك بعرض المقياس على (5) من المختصين في علم النفس الإرشادي، وذلك بهدف التّأكد من مناسبة المقياس لما أُعدّ من أجله، وسلامة صياغة الفقرات، وأجمع جميع المحكمون على صلاحية الفقرات مع القيام ببعض التعديلات اللغوية، وهذا يُشير إلى أن المقياس يتمتّع بصدق منطقي مقبول.

ب. **صدق البناء:** كما تم استخراج صدق البناء للمقياس من خلال تطبيقه على عينة مستقلة (عينة الصدق) مكونة من (50) طالبة في الصف العاشر الاساسي في مدارس عرابه في مديرية التربية والتعليم في محافظة جنين في فلسطين، إذ تم احتساب معامل ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس. والجدول (2) يوضّح معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية.

جدول (2): معامل ارتباط بيرسون لفحص ارتباط فقرات مقياس المهارات الإجتماعية بدرجة الكلية.

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0.723**	19	0.228	1
0.613**	20	0.625**	2
0.744**	21	0.571**	3
0.581**	22	0.731**	4
0.431**	23	0.569**	5
0.656**	24	0.613**	6
0.608**	25	0.622**	7
0.668**	26	0.690**	8
0.651**	27	0.696**	9
0.781**	28	0.377**	10
0.533**	29	0.011-	11
0.739**	30	0.621**	12
0.501**	31	0.665**	13
0.649**	32	0.654**	14
0.577**	33	0.714**	15
0.436**	34	0.596**	16
0.660**	35	0.683**	17
0.714**	36	0.655**	18

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

أظهرت نتائج الجدول (2) ما يلي:

- حققت بعض فقرات المقياس وعددها (34) فقرة ارتباطات جوهرية مع الدرجة الكلية للمقياس وذلك عند مستوى دلالة أقل من (0.01).

- حققت بعض فقرات المقياس وعددها (2) فقرات ارتباطات ضعيفة مع الدرجة الكلية للمقياس بحيث لم تصل إلى الحد الأدنى من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، لذا قامت الباحثة بحذف هذه الفقرات وهي الفقرات رقم (1، 11).

- بلغ عدد فقرات المقياس بعد حساب الصدق (34) فقرة في صورته النهائية. كما هو موضح في الملحق رقم (1).

ثبات أداة الدراسة:

قامت الباحثة بإستخدام معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي (Cronbach's Alpha) لفقرات مقياس المهارات الإجتماعية، إذ بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس الوعي الذاتي (0.80)، وتعد هذه القيمة مؤشراً مرتفعاً لمدى ثبات المقياس وتفي بأغراض الدراسات.

البرنامج الإرشادي:

1. الهدف السنة للبرنامج الإرشادي

يهدف البرنامج التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد السلوكي المعرفي في تحسين مستوى المهارات الإجتماعية لدى طالبات الصف العاشر في مدينة قباطية.

2. بناء البرنامج

قامت الباحثة بإعداد برنامج الإرشاد الجمعي القائم الإرشاد السلوكي المعرفي مستفيداً من الأدب النظري السابق في مجال الإرشاد السلوكي المعرفي وما يتضمنه من فنيات وتمارين، وقد تم توظيف تلك الاستراتيجيات والتمارين بحيث تعمل على مساعدة المشاركات في المجموعة الإرشادية على تحسين المهارات الإجتماعية لديهن.

3. صدق البرنامج:

بعد بناء البرنامج قامت الباحثة بعرضه على (5) من المحكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في جامعة النجاح الوطنية، وذلك بهدف التعرف على ملاحظاتهم فيما يتعلق بالجلسات والهدف منها، ومدى ملائمة البرنامج للهدف الذي وضع من أجله، وقد تم الأخذ بجميع

الملاحظات المتعلقة في البرنامج بما في ذلك ملائمة التمرين المستخدم في الجلسة لهدف الجلسة، ومدى مناسبة الواجبات البيتية المستخدمة في كل جلسة.

4. محتوى البرنامج:

تكون البرنامج من عشر جلسات إرشادية، مدة كل جلسة (90) دقيقة بمعدل جلستين أسبوعياً، حيث تضمنت كل جلسة مجموعة من الأهداف ووضع لكل جلسة نشاطات إحماء، وفنيات تدخل في الإرشاد السلوكي المعرفي وواجباً بيتياً لتحقيق هذا الغرض وقد وضعت الأهداف بحيث تعمل على تحسين المهارات الاجتماعية لدى المشاركات وقد اعتبرت الجلسة الأولى للبرنامج جلسة بنائية هدفت لبناء علاقة إرشادية جيدة بين المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية، في حين ركزت الجلسات التسعة التالية للجلسة الأولى في التدريب على المهارات الاجتماعية من خلال فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي، وقد تضمنت تمارين مختلفة مثل تمرين لعب الأدوار، وعكس الدور، والنموذج، وتقييم النفس، والإلقاء، وأنشطة إحماء، والواجبات البيتية، كما واستخدمت الباحثة فنيات تعديل السلوك، وهي: التدعيم الإيجابي، والتعزيز الإيجابي، والتوكيد الذاتي، والتفريغ الإنفعالي، وقد خدمت هذه التمارين مجموعة من الأهداف والتي تنصب في تحقيق الهدف السنة للبرنامج وهو تحسين المهارات الاجتماعية لدى المشاركات، كما اعتبرت الجلسة العاشرة جلسة ختامية للبرنامج هدفت لعمل مراجعة سريعة لما تم في الجلسات السابقة والتعرف على مشاعر المشتركين أثناء الجلسات ومدى تلبية البرنامج لتوقعاتهم. كما هو موضح في ملحق رقم (2).

5. ملخص جلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى: هدفت إلى بناء العلاقة الإرشادية (التعارف) ومعرفة التوقعات وكسر الحواجز بين المشاركين.

الجلسة الثانية، الثالثة: هدفت هذه الجلسات إلى اكساب المشاركات إدارة الإنفعال.

الجلسة الرابعة، الخامسة: هدفت هذه الجلسات إلى اكساب المشاركات مهارات الوعي الذاتي.

الجلسة السادسة والسابعة: هدفت هذه الجلسات إلى اكساب المشاركين التواصل مع الآخرين.

الجلسة الثامنة: هدفت هذه الجلسة إلى اكساب المشاركين مهارات تاجيل الاندفاع.

الجلسة التاسعة: هدفت هذه الجلسة إلى اكساب المشاركين مهارات تحسين المزاج.

الجلسة العاشرة: جلسة تقييم وإنهاء للبرنامج.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: المعالجة ولها مستويان (مجموعة تجريبية، مجموعة ضابطة).

المتغير التابع: المهارات الإجتماعية.

تصميم الدراسة:

تصنف الدراسة الحالية ضمن الدراسات شبه التجريبية، إذ استخدمت الباحثة تصميم

المجموعتين كما توضحه الرموز التالية:

$R E O1 \quad X \quad O2$

$R C O1 - O2$

حيث تشير الرموز:

R: توزيع عشوائي لأفراد الدراسة على المجموعات.

E: المجموعة التجريبية.

C: المجموعة الضابطة.

O1: اختبار قبلي.

O2 : اختبار بعدي

X: المعالجة.

.: لا توجد معالجة.

إجراءات الدراسة:

اتبعت الاجراءات الاتية في تنفيذ الدراسة:

- إعداد الإطار النظري للدراسة الخاص بالمهارات الإجتماعية والعلاج السلوكي المعرفي.
- تم اختيار مقياس المهارات الإجتماعية وإجراء تعديلات من حيث الصياغة و ثم عرضه على محكمين في علم النفس والإرشاد وعلم الاجتماع.
- إعداد برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي المعرفي وفق الإطار النظري والدراسات السابقة ليشتمل على ثلاثة عشر جلسة متنوعة الأهداف والفنيات والأنشطة، و ثم تم عرضه على مجموعة محكمين لإبداء ملاحظاتهم حيث تم الأخذ بها.
- تم توجيه كتاب عمادة الدراسات العليا إلى التربية والتعليم في مديرية جنين، حيث تم الموافقة على تطبيق مقياس المهارات الإجتماعية وتنفيذ البرنامج الإرشادي.
- تم تطبيق مقياس المهارات الإجتماعية على عينة صدق من طالبات الصف العاشر عدد (50) للتعرف إلى مدى ملائمته والتأكد من الصدق والثبات.
- تم تطبيق مقياس المهارات الإجتماعية على عينة فعلية مكونة من مجموعتين التجريبية والضابطة.
- تم تحديد المجموعة التجريبية (15) والضابطة (15) من العينة الفعلية للدراسة.
- التحقق من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المهارات الإجتماعية.
- تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد السلوكي المعرفي على المجموعة التجريبية لمدة شهرين بواقع جلستين كل أسبوع.

- إعادة تطبيق مقياس المهارات الإجتماعية على المجموعتين بعد انتهاء البرنامج لبيان أثر البرنامج.

- إدخال البيانات على الحاسوب لإجراء التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS).

أساليب المعالجة الإحصائية:

بعد جمع البيانات ثم إدخالها للحاسب لتعالج بواسطة البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية (SPSS)، وقد استخدمت الأساليب التالية:

- النسب المئوية والتكرارات.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro-Wilk): تم استخدام الاختبار لفحص اعتدالية التوزيع عند العينات الصغيرة.

- اختبار مان ويتني U (Mann-Whitney): تم استخدام هذا الاختبار لفحص الفروق بين متوسطات رتب القياس البعدي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المهارات الإجتماعية.

- اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) تم استخدام هذا الاختبار لفحص الفروق بين متوسطات رتب القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس المهارات الإجتماعية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وذلك من خلال استخدام المعالجة الإحصائية الملائمة لفرضيات الدراسة بهدف الإجابة عن سؤال الدراسة.

الفرضية الأولى: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المهارات الإجتماعية.

ولفحص الفرضية الأولى تم إتباع الخطوات الآتية:

1. تم فحص مدى اعتدالية توزيع الاستجابات على مقياس المهارات الإجتماعية للقياس القبلي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية من أجل اختيار الإحصائي المناسب (معلمي، لا معلمي)، من خلال استخدام اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro - Wilk) وهذا الاختبار يستخدم لفحص اعتدالية التوزيع عند العينات الصغيرة، والجدول (3) يبين نتائج اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro - Wilk).

جدول (3): فحص اعتدالية التوزيع لمقياس المهارات الإجتماعية

اختبار شيبيرو ويلك			المتغير
مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة الإحصائي	
0.002 **	30	0.607	المهارات الإجتماعية

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

يتضح من نتائج الجدول (3) أن توزيع الاستجابات على متغير المهارات الإجتماعية لا تتبع التوزيع الطبيعي. لذا يجب استخدام اختبارات لا معلمية في هذه الحالة (Field, 2005).

2. تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المشاركات على الدرجة الكلية للقياس البعدي لمقياس المهارات الإجتماعية تبعاً لمتغير الدراسة (المجموعة: تجريبية وضابطة)،

والجدول (4) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المشاركات على الدرجة الكلية في القياس البعدي لمستوى المهارات الإجتماعية تبعاً لمتغير الدراسة (المجموعة: تجريبية وضابطة).

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمستوى المهارات الإجتماعية

القياس البعدي	المجموعة الضابطة (ن = 15)		المجموعة التجريبية (ن = 15)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المهارات الإجتماعية	2.64	0.33	3.72	0.16

يتضح من نتائج الجدول (4) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لأداء المشاركات على الدرجة الكلية للقياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المهارات الإجتماعية، ولفحص دلالة تلك الفروق تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5): نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) U لفحص الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى المهارات الإجتماعية

المتغير التابع	المجموعة الضابطة (ن = 15)		المجموعة التجريبية (ن = 15)		قيمة Z	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
المهارات الإجتماعية	8	120	23	345	4.670	0.000 **

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

تظهر نتائج الجدول (5) أن قيمة الإحصائي قد بلغت ($Z = 4.670$ ، $\alpha = 0.000$) كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، وعليه ترفض الفرضية الصفرية، وهذا يعني أن المجموعتين لم تكونا متكافئتين على القياس البعدي في مستوى المهارات الإجتماعية وأن هناك فرق ذو دلالة إحصائية بينهما، وهذا يعني أنه توجد فروق بين متوسطات الرتب للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات الإجتماعية ولصالح المجموعة التجريبية، إذ أن متوسط قيم الرتب للمهارات الإجتماعية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ (23)، ومتوسط قيم الرتب للمجموعة الضابطة قد بلغ (8) وهذا يشير إلى تحسين مستوى المهارات الإجتماعية لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

الفرضية الثانية: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس المهارات الإجتماعية.

ولفحص الفرضية الثانية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المشاركات على الدرجة الكلية للقياس القبلي والبعدي لمقياس المهارات الإجتماعية للمجموعة التجريبية، والجدول (6) يظهر المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمستوى المهارات الإجتماعية.

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمستوى المهارات الإجتماعية.

القياس البعدي		القياس القبلي		مستوى المهارات الإجتماعية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.16	3.72	0.29	2.51	

يتضح من نتائج الجدول (6) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لأداء المشاركات على الدرجة الكلية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على

مقياس المهارات الإجتماعية. ولفحص دلالة تلك الفروق تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test)، والجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7): نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لفحص الفروق لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي القياسين القبلي والبعدي لمستوى المهارات الإجتماعية

القياس	توزيع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
القبلي	السالبة	15	0.00	0.000	3.408	**0.001
البعدي	الموجبة	0	8.00	120		

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

تظهر نتائج الجدول (7) أن متوسط الرتب للاختبار القبلي قد بلغ (0.000) ومتوسط الرتب للاختبار البعدي قد بلغ (8) لمستوى المهارات الإجتماعية لأفراد المجموعة التجريبية، وكانت الفروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.01$) بين متوسطات الرتب على القياسين القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة الإحصائي ($Z=3.408$ ، $\alpha=0.001$) وعليه ترفض الفرضية الصفرية وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تحسين مستوى المهارات الإجتماعية لدى المجموعة التجريبية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد السلوكي المعرفي لتحسين المهارات الإجتماعية لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة.

ولتحقيق هذا الهدف أجريت الدراسة على مجموعة من المراهقات، وبعد أن طبق الإختبار القبلي وتطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، ومن ثم تطبيق الإختبار البعدي، وجمعت بيانات الدراسة من خلال الإختبار القبلي والبعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)، عولجت البيانات إحصائياً عن طريق برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS)، لفحص ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المهارات الإجتماعية للمجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج، وبعد أن اتضح وجود فروق بين المجموعتين: الضابطة والتجريبية، فحص دلالة هذه الفروق على مقياس المهارات الإجتماعية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

وقد أكدت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين المهارات الإرشادية لدى المشاركات. وتناقش نتائج الدراسة:

كشفت النتائج عن فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في تحسين مستوى المهارات الإجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وبالإمكان تفسير هذه النتيجة من خلال ما تضمنه البرنامج الإرشادي من أنشطة وممارسات قد ساهمت في زيادة الأنشطة الجماعية، وتفعيل التعليم التعاوني، أو خفضت من حدة المشاعر السلبية والأفكار والمعارف غير الإيجابية لدى المراهقين، وكذلك من خلال استعراض الجلسات الإرشادية التي قدمها البرنامج، إذ نجد أن البرنامج الإرشادي قد تناول أساليب متنوعة مع المراهقين لدى أفراد المجموعة التجريبية، مثل: توضيح الآثار المترتبة على عدم القدرة على إدارة الإنفعال وتوضيح أهمية إدارة الإنفعالات في الاستقرار النفسي، تعليم المراهقات طريقة تحديد الأفكار السالبة وكيفية توليد البدائل لتعديل

الأفكار السالبة، تعليمهن الأساليب المساعدة على إدارة الإنفعالات، والتدريب على الإسترخاء والتحدي اللفظي، توضيح الأبعاد المكونة للذات وأثرها في مفهوم الفرد لذاته وتوضيح أهمية إدراك الذات في التوافق النفسي، تعليم المراهقات الأساليب المساعدة على الوعي بالذات، وأساليب تقليل تكرار الأفكار السالبة حول الذات، توضيح المؤشرات الدالة على عدم التوافق الإجتماعي وتوضيح أهمية تحقيق الحاجات الإجتماعية، توضيح أثر المزاج الإيجابي على السلوك والتفكير، وتعليم المراهقات الأساليب المساعدة على تحسين المزاج، هذا إضافة إلى ما ظهر من تنفيس للمشاعر من قبل الطلبة في المجموعة التجريبية، عن طريق الأحاديث الذاتية ولعب الدور ومناقشة الواجبات المنزلية، وفي أجواء من الإسترخاء الذي أقبل الطلبة بشغف على تعلمه وممارسته، وقاموا بأدائه أكثر من مرة خارج نطاق الجلسات الإرشادية حسب إفاداتهم.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة التي أجراها العريضة والاعظمي (2010) في السياق العربي، التي أظهرت فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تنمية المهارات الإجتماعية لدى الطلبة الذين لديهم ضعف عقلي في المملكة العربية السعودية، كما وتتفق نتائج الدراسة مع دراسات أجنبية كدراسة بوريهسان وسعيد (Purehsan & saed, 2010) التي أظهرت فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي الجماعي لتحسين المهارات الإجتماعية وخفض القلق الإجتماعي بين طالبات الجامعات، واتفقت مع دراسة فازو-جرفث وبلارد (Fazio- Griffith & Ballard, 2014) التي بينت فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في تنمية المهارات الإجتماعية، ودراسة سيلود وباهر (Siahkalroudi & Bahri, 2015) التي تحققت من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لدى الطالبات في المدرسة الابتدائية، وتتفق كذلك مع دراسة رحماني وماجيدي (Rahmani & Majidi, 2016) التي أظهرت فاعلية المهارات الإجتماعية لدى الأطفال من عمر (9 - 12) سنة، كما وتتفق مع دراسة جوكل ودكلي (Gokel & Dagli, 2017) التي أظهرت فاعلية استخدام مهارات الإرشاد السلوكي المعرفي إرشادي لتحسين المهارات الإجتماعية لدى الشباب في سن الخدمة العسكرية في قبرص. واتفقت كذلك مع بعض الدراسات الأجنبية مثل دراسة فيتيسوف (Fetissoff et al, 2008) حول تطوير المهارات الإجتماعية لطلبة المرحلة

الأساسية من خلال الاجتماعات (اللقاءات) الصفية، التي أشارت إلى أن الطلبة أبدوا مستوى أعلى من الثقة أثناء مشاركتهم في الأنشطة. ولم تتعارض النتائج الحالية مع أي من نتائج الدراسات السابقة، وقد جاءت نتائج الدراسة لتكشف عن استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الاجتماعية، لدى أفراد المجموعة التجريبية في قياس المتابعة، وهذا يشير إلى أن البرنامج الإرشادي كان له آثار إيجابية بعيدة المدى ومستمرة على مستوى المهارات الاجتماعية.

ونتيجة لما اكتسبه أفراد الدراسة من مهارات وسلوكات اجتماعية مناسبة، أثرت بشكل إيجابي على تسنلهم مع الآخرين، من خلال ما عرفوه من معلومات وما اكتسبوه من مهارات تطبيقية يمكن أن تكون هذه النتيجة واقعية.

وتشير النتائج في مجملها إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين المهارات الاجتماعية، لدى عينة الدراسة، فقد تبين أن البرنامج الإرشادي المطبق ساهم في زيادة مهارة إدارة الإنفعال، الوعي بالذات، التواصل مع الآخرين، تأجيل الاندفاع، تحسين المزاج، لدى الطلبة من عينة الدراسة التجريبية، وهنا يمكن القول إن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الذي طور وطبق على أفراد المجموعة التجريبية قد حقق أهدافه ضمن واقع مجتمع الدراسة، وهي تدعم الاستنتاج بأن الإرشاد المعرفي السلوكي بما يتضمنه من مفاهيم وفنيات واستراتيجيات، يمكن أن يستخدم على نطاق واسع في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية لدى المراهقين.

وهذا يثبت فاعلية وملائمة الأنشطة والاساليب المعرفية السلوكية ذات الصلة بتحسين المهارات الاجتماعية، إذ تساعد في تحسين الوعي المعرفي والثقة بالنفس لدى المراهقات، وذلك ما ظهر أثناء مرحلة النقاش والحوار وإبداء الآراء بالأنشطة المستخدمة، من أجل تحسين الوعي الذاتي، والذي ساعد المشاركات على إمكانية تطبيق ذلك في حياتهم الواقعية من خلال الواجبات المنزلية، تشكل الواجبات المنزلية دوراً مهماً في كل العلاجات النفسية ولها دور خاص في زيادة فعالية العلاج السلوكي المعرفي؛ إذ إنها الفنية الوحيدة التي يبدأ ويختم بها المرشد السلوكي المعرفي كل جلسة علاجية، وتساهم في تحديد درجة التعاون والألفة القائمة بين المرشد والمعميل، وذلك يؤثر

في طريقة أداء العميل في كل خطوات أو مهام البرنامج العلاجي، ويستطيع المرشد تقوية العلاقة العلاجية بتكليف العميل بعمل واجبات منزلية، ويقدم كل واجب منزلي على أنه تجربة مناسبة لاكتشاف بعض العوامل المعرفية المتعلقة بالمشكلة التي يواجهها حديثاً، وفنية لعب الادوار وتُعتبر من الفنيات التي تُستخدم مع المكون الإنفعالي في العلاج السلوكي المعرفي، إذ تتيح هذه الفنية الفرصة للتنفيس الإنفعالي وتفرغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة، ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل، على أن يقوم المرشد بدور الطرف الآخر من التفاعل والحوار والمناقشة. ويتكرر لعب الدور حتى يتم تعلم السلوك المرغوب، وفنية النمذجة، إذ يعتبر التعلم بالنمذجة من أهم الأساليب المستخدمة في تعلم العديد من المهارات الإجتماعية، وذلك من خلال التعرف على النماذج السوية في البيئة والاقتداء بها. فالمرشد يعرض على المسترشدين النماذج المرغوب تعلمها في سلوكهم فيقومون بتقليدها بعد ملاحظتها مع تعزيز أدائهم للسلوك. ومن استخدامات النمذجة زيادة السلوك الإيجابي وخفض السلوكيات العدوانية غير المرغوبة، كما أن البرنامج ساعد المشاركين في التخفيف من عوامل القلق لديهم وإكسابهم خبرات اجتماعية وتعليمية لزيادة قدرتهم للتعبير عن مشاعرهم.

وهذا يشير إلى أهمية وفاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد السلوكي المعرفي لتحسين المهارات الإجتماعية لدى المشاركين.

الاستنتاجات:

أولاً: إن المراهقين بأمس الحاجة إلى برامج إرشادية لمساعدتهم على تحسين مهارات التواصل لديهم لتحسين حياتهم، بالإضافة إلى تقوية إمكانياتهم من أجل حياة أفضل.

ثانياً: إن البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد السلوكي المعرفي ساعد المشاركين في تحسين المهارات الإجتماعية من خلال استخدام الاستراتيجيات والأنشطة المعرفية السلوكية.

ثالثاً: إن البرنامج الإرشادي ساعد على تبني أفكار إيجابية كما ساعد على تنمية القدرات والإمكانيات والتي ساعدة على عودة الأمل والتفاعل الايجابي.

رابعاً: إن الإرشاد السلوكي المعرفي عمل على توحيد الجوانب المعرفية، والعاطفية، والسلوكية، وعملت على خلق بيئة إيجابية من الثقة والأمان.

خامساً: أن الإرشاد السلوكي المعرفي ساعدة على خفض عوامل القلق لدى المشاركات، وأكسبتهم خبرات اجتماعية، وتعليمية لزيادة قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم.

التوصيات في ضوء نتائج الدراسة:

أظهر البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي فاعلية في تحقيق أهداف الدراسة المتمثلة في تحسين المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية، وفي ضوء ما توصلت اليه هذه الدراسة، توصي الباحثة بما يلي:

أولاً: تعميم البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي على العاملين بمجال الإرشاد النفسي والتربوي مع المراهقين لتحقيق الفائدة لهم.

ثانياً: ضرورة اهتمام القائمين على التربية والتعليم والمرشدين التربويين بالطلبة في مراحل النمو المختلفة وخاصة مرحلة المراهقة.

ثالثاً: تأهيل المرشدين والاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين، حول استخدام الإرشاد السلوكي المعرفي كطريقة علاجية وإرشادية جماعية.

رابعاً: بناء برامج إرشادية قائمة على الإرشاد السلوكي المعرفي وفحص فاعليتها تحسين المهارات الاجتماعية تأخذ بعين الاعتبار مراحل عمرية مختلفة الاطفال، والراشدين.

خامساً: بناء برامج إرشادية وعلاجية قائمة على الإرشاد السلوكي المعرفي تأخذ بعين الاعتبار فئات إرشادية مختلفة: المنطوين، العنيفين.

سادساً: إجراء المزيد من الدراسات حول فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على الإرشاد السلوكي المعرفي وفحص أثرها على متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة، مثل: تحسين الكفاءة الذاتية المدركة، والسلوك التوكيدي.

سابعاً: إجراء دراسات مقارنة حول فاعلية برنامج إرشادية قائمة على الإرشاد السلوكي المعرفي مع برامج إرشادية تستند إلى اتجاهات إرشادية أخرى، كالعلاج الروائي، والعلاج المرتكز على الإنفعالات، والعلاج الوجداني، والإرشاد السيكوDRAMي.

ثامناً: إجراء دراسات مستقبلية تستخدم مقياس متابعة للتأكد من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد السلوكي المعرفي على المشاركين.

قائمة المراجع والمصادر

1. المراجع والمصادر العربية:

– إبراهيم، عبد الستار (1998). *الإكتئاب اضطراب العصر الحديث قيمه وأساليبه علاجه*، مجلة عالم المعرفة، (239)، 260-281.

– إبراهيم، عبد الستار (1999). *العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادين تطبيقه*، مصر: دار الفجر للنشر والتوزيع.

– أبو أسعيد، ميرفت (2007). *فاعلية برنامج إرشادي قائم على النمذجة المعرفية والتعليمات الذاتية في تنمية مهارة حل المشكلات وإدارة الغضب وخفض العنف لدى الزوجات المعنفات في الأردن*، (أطروحة دكتوراة غير منشورة)، جامعة عمان العربية، الأردن.

– أبو حجير، لمعان محمد (2015). *فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية بعض المهارات الإجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.*

– أبو حجير، لمعان محمد احمد (2015). *فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية بعض المهارات الإجتماعية لدي طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.*

– أبو حطب، صالح (2003). *الضغوط النفسية واساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة*، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الاقصى، غزة، فلسطين.

– أبو رمان، اسراء جعفر محمد (2013). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح في خفض العدائية لدى الطالبات، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.*

– أبو غالي، عطا ف محمود (2014). *فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الكفاءة الإجتماعية لدى التلميذات المساء اليهن في مرحلة الطفولة المتأخرة*، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، 10(3)، 275-291.

– البلعاوي، بلال (2011). *المهارات الإجتماعية في كتب التربية الإسلامية للمرحلة الثانوية ومدى اكتساب الطالب لها*، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

– التركي، صالح (2000). *فاعلية برنامج تدريبي لبعض المهارات الإجتماعية في تعديل سلوك الانسحاب الإجتماعي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية*، رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.

– التونسي، كبيرة (2012). *عشر خطوات لاكتساب المهارات الإجتماعية*، الامارات العربية المتحدة: مؤسسة التنمية الاسرية.

– جاد الرب، أحمد محمد (2003). *المهارات الإجتماعية وعلاقتها باضطراب الانتباه لدى تلامذة الحلقة الاولى من التعليم الاساسي*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان، مصر.

– جبرالد، كوري (2011). *النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي*، ترجمة سامح الخفش، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.

– الحبشي، محمد (2006). *أثر استخدام بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي في تحسين الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية*، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة النصورة.

– حمداوي، جميل (2014). *المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها*، الاردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

– الحويلة، عبد الخالق، وأحمد محمد (2005). *مدى فعالية تمرينات الإسترخاء العضلي في خفض القلق لدى طالبات المرحلة الثانوية*، مجلة الدراسات النفسية، 5 (13)، 245-270.

– الخطيب، بلال (2004). معايير تقدير الذات للأعمار 13-17 سنة على مقياس مطور للبيئة الأردنية، أطروحة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

– الخطيب، عبد الله عبد الهادي عبد الرحمن (2010). برنامج إرشادي مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

– الداهري، صالح حسن أحمد (2012). سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

– دبابش، علي موسى (2011). فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

– دباش، علي. (2011). فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة غزة، فلسطين.

– رضوان، سامر جميل (2009). علم نفس الأطفال الإكلينيكي نماذج من الإضطرابات النفسية في سن الطفولة والمراهقة، الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي للنشر.

– الرفاعي، نعيم (2000). الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف، سوريا: جامعة دمشق.

– زعبوش، بن عيسى (2011). الإرشاد النفسي المعرفي والوساطة التربوية: تقنيات المقابلة والإنصات وتدريب الحوار، الأردن: عالم الكتب الحديث للنشر.

– الزعبي، أحمد محمد (1994). الإرشاد النفسي، اليمن: دار الحكمة اليمنية.

– زهران، حامد (1998). التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.

– السعيدة، ناجي منور (2009). تنمية المهارات الإجتماعية للطلبة ذوي صعوبات التعلم، الاردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

– السقا، صباح (2005). فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي سلوكي في خفض حدة أعراض الإكتئاب، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، دمشق، سوريا.

– السقا، صباح (2008). العلاج النفسي، دمشق: جامعة دمشق.

– سليمان، مهند محمد رفعت رمضان (2014). فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من أعراض الإكتئاب النفسي لدى عينة من المرضى المتدربين على العيادة النفسية بمحافظة شمال غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

– السيد، نفين صابر عبد الحكيم (2009). ممارسة العلاج السلوكي المعرفي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف، مجلة كلية الآداب بجامعة حلوان، 62، 28-19.

– شاهين، عمر وليد (2014). فاعلية برنامج العلاج السلوكي المعرفي وعلاج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة عند المراهقين في غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

– شاهين، فرنسيس وجرادات، عبد الكريم (2012). مقارنة العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الإجتماعية في معالجة الرهاب الإجتماعي، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، (4) 6، 1259-1292.

– شريم، رغدة (2009). سيكولوجية المراهقة، عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.

– شكشك، أنس (2008). الإرشاد السلوكي للطفل، سوريا: شعاع للنشر والعلوم.

– صالح، الشعراوي (2003). *فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الإنفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي*، مجلة الإرشاد النفسي، (16) 487-510.

– صديق، محمد أحمد (2005). *دليل المرشد النفسي*، القاهرة: مطبعة كلية العلوم.

– الصميلي، حسن (2010). *فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية*، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة ام القرى، السعودية.

– ضمهر، جلال ونصار، يحيى (2013). *أثر نموذج العلاج السلوكي المركز على الصدمة في خفض أعراض الإكتئاب لدى أطفال الحرب*، مجلة دراسات العلوم التربوية، 41(1) 445-461.

– عبد الحميد، سهام (1996). *أثر التدريب على مهارات التفاعل الإجتماعي على علاج السلوك الانطوائي لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.

– عبد الرحمن، محمد السيد (1998). *دراسات في الصحة النفسية المهارات الإجتماعية الاستقلال النفسي الهوية*، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.

– عبد العزيز، مصطفى محمد (2003). *سيكولوجية فنون المراهق*، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

– عبد الفتاح، آمال جمعة (2010). *التعلم التعاوني والمهارات الإجتماعية*، الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي للنشر.

– عبد الوهاب، أماني عبد المقصود (2016). *القلق الإجتماعي لدى عينة من طالبات الجامعة السعودية*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنوفية، مصر.

– عثمان، سعيد وكمال، طارق (2010). أساسيات في علم النفس الإجتماعي، مصر: مؤسسة شباب الجامعة للنشر.

– العرايضة، عماد صالح نجيب والاعظمي، سعيد رشيد (2010). أثر برنامج تدريبي معرفي سلوكي في تنمية المهارات الإجتماعية لدى الطلبة المعاقين عقلياً في المملكة العربية السعودية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، الاردن.

– علام، عباس راغب (2008). المهارات الإجتماعية في حياتنا المعاصرة، مصر: دار فرحة للنشر.

– العمري، حسان (2013). مؤشرات الثبات والصدق المحكي لمقياس المهارات الإجتماعية للطلبة (Tiss) على عينات أردنية، مجلة العلوم التربوية النفسية، (2)، 14، 285-306.

– الغامدي، أحمد (2005). فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في خفض حدة كل من اضطراب القلق واضطراب الرهاب الاجتماعي لدى المرضى المترددين على العيادات النفسية، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة الامير، السعودية.

– فرج، طريف شوقي محمد (2003). المهارات الإجتماعية والاتصالية: دراسات وبحوث نفسية، مصر، دار غريب للنشر.

– فرحات، سعاد مصطفى (2014). أهمية تنمية المهارات الإجتماعية في تعديل السلوك العدوانى للطفل من ذي الإعاقة البصرية، منشورات المجلة العلمية، (16)، 1، 22 – 38.

– القرعان، جهاد سليمان والعتيلي جهاد سليمان القرعان (2016). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج السلوكي المعرفي في خفض سلوك الغناد لدى طالبات مرحلة المراهقة المبكرة، مجلة دراسات العلوم التربوية، (43)، 5، 2105 – 2117.

– قنديل، ريهام محمد (2000). فاعلية استخدام أسلوب لعب الدور في تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال الصم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

– لقوقي، الهاشمي (2016). فاعلية برنامج مقترح في الألعاب التربوية لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أطفال التربية التحضيرية بمدينة ورقلة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (24)، 161-172.

– اللهبي، تهاني (2013). دور الوالدين في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لطفل المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

– المحارب، ناصر ابراهيم (2000). المرشد في العلاج السلوكي المعرفي، السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية.

– المحارب، ناصر بن إبراهيم (2000). العلاج السلوكي المعرفي، الرياض: دار الزهراء.

– المشاقبه، محمد أحمد خدام (2013). فاعلية برنامج إرشادي في تطوير المهارات الاجتماعية وخفض سلوك الإدمان لدى المدمنين على المخدرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (21)4، 265-291.

– مصطفى، ضفاف (2012). أثر برنامج إرشادي لتخفيف العزلة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

– المطوع، آمنه سعيد حمدان (2001). المهارات الاجتماعية والثبات الإنفعالي لدى التلاميذ أبناء الامهات المكتئبات، السعودية: مكتبات المملكة العربية السعودية.

– مقدادي، يوسف موسى (2012). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي مستند إلى تعليم التحصين ضد التوتر في خفض مستوى أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى طلبة جامعة آل البيت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت، الأردن.

– المنكوش، بلال (2011). فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

– موسى، مي محمد (2016). التوجيه والإرشاد النفسي والسلوكي للطلاب، عمان: دار دجلة للنشر.

– نجيبه، بكيري (2012). أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج بعض الاعراض النفسية للمسكرين المراهقين، اطروحة لنيل شهادة الدكتوراة غير منشورة، جامعة الحاج لخضر باتيه، الجزائر.

– النفيعي، فؤاد (2009). المهارات الإجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

– نور الدين، هويدا عباس أبو زيد (2014). فعالية برنامج الإرشاد المعرفي الجمعي في تحسين الذكاء الوجداني: دراسة تجريبية على طالبات المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم.

– نور، عصام (2004). سيكولوجية المراهقة، مصر: مؤسسة شباب الجامعة للنشر.

– وردة، بلحسيني (2011). أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج الرهاب الإجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

– يحيى، خولة أحمد (2010). إرشاد أسر ذوي الحاجات الخاصة، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

2. المراجع الأجنبية:

- Brodeski, J., & Hembrough, M. E. (2007). **Improving Social Skills in Young Children**. Online Submission.
- Burney, D. M. (2006). *An investigation of anger styles in adolescent students*. **Negro educational review**, 57(1/2), 35- 44.
- Carter, L. D., Coleman, L. D., Haizel, M. D., & Michalowski, L. A. (2001). **Improving Social Skills through Cooperative Learning**
- Cook, S. (1995). **Improving Student Behavior through Social Skills Instruction**.
- Dowd, T. P., & Tierney, J. (2005). **Teaching social skills to youth: A step-by-step guide to 182 basic to complex skills plus helpful teaching techniques**. Boys Town Press.
- Fazio-Griffith, L. J., & Ballard, M. B. (2014). **Cognitive Behavioral Play Therapy Techniques in School-Based Group Counseling: Assisting Students in the Development of Social Skills**. American Counseling Association.
- Fetisoff, K., Kry, J., & Skilling, A. (2008). **Improving Social Skills In Elementary Students Through Classroom Meetings**. Online Submission.
- Field ,A. P. (2005): **Discovering Statistics using SPSS** ,2nd Edition ، London: Sage.

- Glakas, B. A. (1991). *Teaching cooperative skills through games*. **Journal of Physical Education, Recreation & Dance**, 62(5), 28-30.

- Gokel, o., & Daglı, G. (2017). *Effects of Social Skill Training Program on Social Skills of Young People*. **Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education**, 13(11), 7365-7373.

- Gottman, J. M. (2001). *Meta-emotion, children's emotional intelligence, and buffering children from marital conflict*. *Emotion, social relationships, and health*, **American Psychologist**, 56(1), 27.

- Gut, D. M., & Safran, S. P. (2002). *Cooperative learning and social stories: Effective social skills strategies for reading teachers*. **Reading & Writing Quarterly**, 18(1), 87-91.

- Kathryn A. (2003). *Cooperative learning as means of improving social skills among middle grade student*, Online Submission.

- Morris, S. (2002). *Promoting social skills among students with nonverbal learning disabilities*. **Teaching Exceptional Children**, 34(3), 66-70.

- Purehsan, S., & saed, O. (2010). *Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy (CBGT) on reduction of social phobia*. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 5, 1694-1697.

- Rahmani, S., & Majidi, R. (2016). *Game effectiveness of cognitive behavior therapy on improving social skills in children with AD-hyperactive in Sanandaj*. **International Letters of Social and Humanistic Sciences**, 66, 96-102.

- Schroeder, P. A., Basken, A., Engstrom, L., & Heald, L. (2000). **Using Cooperative Learning Strategies to Improve Social Skills**.

- Siahkalroudi, S. G., & Bahri, M. Z. (2015). *Effectiveness of cognitive behavioral play therapy group on self-esteem and social skills in girls' elementary school*. **Journal of Scientific Research and Development**, 2, 114-102.

- Suinn, R. M. (2001). *The terrible twos-anger and anxiety: Hazardous to your health*. **American Psychologist**, 56(1), 27- 32.

الملاحق

ملحق (1)

مقياس المهارات الإجتماعية بصورته النهائية

العبارة	العبارات	تنطبق بدرجة مرتفعة جداً	تنطبق بدرجة مرتفعة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة منخفضة	تنطبق بدرجة منخفضة جداً
1	من الصعب على أن أ منع نفسي من الابتسام والضحك عندما أحكي نكتة أو قصه هزلية					
2	عندما أكون مع مجموعة من أصدقائي أكون أنا المتحدث إليهم					
3	عندما أكتب أحاول أن أجعل الآخرين من حولي مكتئبين أيضاً					
4	أثناء تواجدي في الحفلات أستطيع أن أدرك في الحال أي شخص يهتم بي					
5	أحب أن أشارك في الأنشطة الإجتماعية					
6	أفضل أن أشارك في المناقشات السياسية بدلاً من أن أجلس ألاحظ وأحلل ما يقوله الآخرون					
7	أهتم بمعرفة كل ما يجذب انتباه الناس					
8	أفضل الأعمال التي تتطلب الاشتراك مع أكبر عدد ممكن من الناس					
9	أشعر بعدم ارتياح مع الناس الآخرين					
10	هناك مواقف معينة أشعر فيها بالقلق بخصوص ما أقوله (أفعله) وهل هو صحيح أم لا					
11	أضحك بصوت مرتفع					
12	أبادر لتقديم نفسي للغرباء					
13	ينتابني اضطراب يجعل اصدقائي وأسرتي يدركون أنني غاضب أو منزع لوجودي معهم					
14	أستطيع أن أفهم طبيعة أي شخص بعدما أقابله مرة واحدة					
15	من الصعب علي أن أتحكم في انفعالاتي					
16	أبادر بمحادثة الآخرين					
17	أكون ماهراً جداً في إدارة المناقشات الإجتماعية					

					عندما أحكي قصة لشخص ما استخدم كثيراً من الاشارات والأمثلة لتوضيح ما أقوله	18
					أظهر غضبي	19
					أنسجم بتصرفاتي وأفكاري مع أي مجموعة يتصادف وجودي فيها	20
					عندما أكون في مناقشة مع الآخرين فإنني أشارك بنصيب كبير في الحديث	21
					أقترب من أصدقائي أو ألامسهم عندما أتحدث إليهم	22
					أشعر بالضيق عندما يحكي لي الناس الآخرين عن مشاكلهم	23
					أشعر بعدم الراحة أو بأنني غريب في الحفلات التي يحضرها عدد كبير من الأشخاص المهمين جداً	24
					لدي القدرة على تحويل حفلة مملة إلى حفلة مليئة بالضحك والمرح	25
					أستطيع أن أظهار بأنني سعيد جداً في المواقف الاجتماعية حتى لو كنت غير ذلك في الحقيقة	26
					يتم اختياري لأكون قائد المجموعة	27
					أميل لأن أنعش أي حفلة وأن أدخل عليها الفرح	28
					أهتم بما أكون عن الآخرين من انطباعات	29
					لا أعبر عن غضبي بالصياح أو بالصراخ	30
					أستطيع بسهولة أن أغير من نفسي فأبدوا شخاً سعيداً في لحظة وحزين في لحظة أخرى	31
					أستطيع أن أتحدث لساعات عن أي موضوع	32
					أهتم بفكرة الآخرين ونطباعاتهم عني	33
					أستطيع أن أنسجم بسهولة وسرعة مع أي موقف اجتماعي	34

الملحق (2)

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

البرنامج الإرشادي:

أولاً: الهدف السنة للبرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج فحص فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي المعرفي في تحسين مستوى المهارات الإجتماعية لدى طالبات الصف العاشر.

ثانياً: الأهداف الخاصة للبرنامج الإرشادي:

1. بناء علاقة مهنية بين الباحثة وأعضاء المجموعة.
2. إكساب الطلبة بالمعارف والمعلومات والمهارات اللازمة لرفع مستوى المهارات الإجتماعية.
3. مساعدة أعضاء المجموعة في الاستبصار بذواتهم.
4. مساعدة أعضاء المجموعة في التعبير عن ذواتهم ومشاعرهم.
5. المساهمة في رفع كفاءة عمليات التفكير المنطقي لدى أعضاء المجموعة.
6. المساعدة في تنمية مهارة اتخاذ القرار وتحديد الأهداف.
7. المساهمة في تعديل سلوك أعضاء المجموعة من خلال فنيات العلاج السلوكي المعرفي.
8. تحقيق التوافق والتكيف والتفاعل الإجتماعي السليم.

ثالثاً: الافتراضات حول البرنامج والجلسات:

1. تفترض الباحثة السرية التامة لكل ما يدور في الجلسات.
2. تفترض الباحثة أن المشاركة في البرنامج طوعية لجميع أفراد الدراسة (المجموعتين التجريبية والضابطة).
3. تفترض الباحثة أن مشتركات المجموعة التجريبية سيواظبن على حضور الجلسات في موعدها ومكان حقوق وواجبات المشتركات في البرنامج.

4. يسمح لمشاركات المجموعة الإرشادية بتبديل مقاعدهن والانتقال من مقعد لآخر أثناء الجلسة.
5. يسمح بتناول بعض الأطعمة الخفيفة أثناء الجلسات.
6. يسمح بخروج أي مشاركة من المجموعة الإرشادية من الجلسة لقضاء حاجة ما أو عند الشعور بالتعب.
7. يسمح بترك البرنامج والجلسات بعد الجلسة الأولى فقط، لمن ترى عدم مناسبة البرنامج لها وإذا تجاوز البرنامج جلسته الأولى لا يسمح عندها بترك الجلسات.
8. تلتزم المشاركات في المجموعة الإرشادية بحضور الجلسات في مكانها وموعدها المحددين.
9. تلتزم مشاركات المجموعة الإرشادية بطرح مشكلاتهن بشكل صريح وواضح أثناء الجلسات.
10. تلتزم المشاركات في المجموعة الإرشادية بالمحافظة على السرية التامة لكل ما يتم طرحه في الجلسات.
11. تلتزم المشاركات في المجموعة الإرشادية باحترام كل منهن الأخرى أثناء الجلسات، بما في ذلك عدم السخرية من المتحدث، أو استخدام ألفاظ جارحة والاستماع للمتحدثة وعدم مقاطعتها أثناء الحديث.
12. يتم إخبار المشاركات في المجموعة الإرشادية بتلك الحقوق والواجبات قبل بدأ تطبيق البرنامج ها المتفق عليهما.

رابعاً: أهمية البرنامج الإرشادي:

إن البرنامج الإرشادي المستخدم يتناول المهارات الإجتماعية لدى طالبات الصف العاشر، وتظهر أهمية البرنامج في معرفة خصائص هذه المرحلة (المراهقة) من حيث النمو الشخصي والقدرات والرغبة والميول وأثرها على المهارات الإجتماعية، ومدى تأثير المهارات الإجتماعية على طالبات الصف العاشر لذا يعتبر هذا البرنامج الإرشادي نموذجاً واقعياً وعملياً من الممكن أن يساعد طالبات الصف العاشر على انتهاج الأسلوب السلوكي المعرفي لتحسين المهارات الإجتماعية كي يتمكنوا من تحقيق التوافق الإجتماعي والصحة النفسية التي تساهم في تطوير وتنمية حياتهم في الجوانب الشخصية والجوانب الإجتماعية وذلك على النحو التالي:

- 1.يساعد البرنامج الإرشادي في التعرف إلى طبيعة المهارات الإجتماعية من حيث مفهومها وأهميتها وجوانبها والعوامل المؤثرة فيها.
- 2.يساعد البرنامج الإرشادي على معرفة مدى كفاءة العلاج السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإجتماعية من خلال تطبيقه على طالبات الصف العاشر.
- 3.قد تفيد نتائج البرنامج الإرشادي في الدراسات المستقبلية التي تهتم في إعداد برامج إرشادية تهدف لمساعدة الذين يعانون من ضعف في مستوى المهارات الإجتماعية.

ثالثاً: الفنيات المستخدمة في البرنامج:

- 1.التدريب على التنفس العميق
- 2.التدريب على الإسترخاء
- 3.التدريب على التحصين ضد التوتر
- 4.اسلوب الحديث الذاتي
- 5.لعب الدور
- 6.اسلوب اعادة البناء المعرفي

رابعاً: الادوات المستخدمة: تم استخدام سبورة، حاسوب آلي، أقلام سبورة، عرض بوربوينت، أوراق عمل، فيديوهات.

خامساً: تنفيذ برنامج التدخل الإرشادي: أستغرق تنفيذ البرنامج شهر حيث تكون من (10) جلسات إرشادية بمعدل جلستين كل أسبوع ومدة كل جلسة 90 دقيقة.

سادساً: مكان الجلسات: أقيمت جلسات البرنامج الإرشادي في قاعة داخل مدرسة بنات عزابة الأساسية، وذلك بعد تهيئة القاعة لتناسب مع طبيعة الأنشطة الخاصة لتطبيق البرنامج.

سابعاً: محتويات برنامج التدخل الإرشادي: تم تطبيق البرنامج الإرشادي على مدى (10) جلسات إرشادية جماعية، والجدول التالي يوضح محتويات الجلسات الإرشادية:

رقم الجلسة	موضوع الجلسة
الجلسة الأولى	بناء العلاقة الإرشادية (التعارف) ومعرفة التوقعات وكسر الحواجز بين المشاركين.
الجلسة الثانية، الثالثة	مهارة ادارة الإنفعال
الجلسة الرابعة، الخامسة	مهارة الوعي بالذات
الجلسة السادسة	مهارة التواصل مع الآخرين
الجلسة السابعة	مهارة التواصل مع الآخرين
الجلسة الثامنة	مهارة تأجيل الاندفاع
الجلسة التاسعة	مهارة تحسين المزاج
الجلسة العاشرة	الإنهاء والتقييم

ثامناً: تفصل جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى: التعارف والتمهيد

تعد الجلسة الأولى جلسة بنائية تسهم في بناء علاقات جيدة وإيجاد نوع من الألفة بين الباحثة والمشاركات في المجموعة الإرشادية، وجاءت هذه الجلسة بعد تطبيق مقياس المهارات الإجتماعية على عينة من الطالبات في سن المراهقة في بنات عرابه الثانوية في محافظة قباطية في فلسطين.

وقد قامت الباحثة، بعد ذلك بمقابلة كل مشاركة من المشاركات بشكل منفرد وقامت باطلاعها على نتائجها على مقياس المهارات الإجتماعية، ثم عرضت عليها المشاركة في البرنامج، حيث أن البرنامج سيوفر لها فرصة جيدة حتى تحسن من مستوى المهارات الإجتماعية لديها، إن هي وافقت على ذلك تقوم الباحثة باطلاعها على شروط المشاركة في البرنامج والمتمثلة في السرية التامة لكل ما يدور في الجلسات والمحافظة على معايير الجماعة مثل الالتزام بمواعيد الجلسات وعدم التغيب والتقبل غير المشروط للآخرين واحترامهم.

أهداف الجلسة:

1. إتاحة المجال للتعارف بين المشتركات والباحثة.
2. تعريف المشتركات في المجموعة الإرشادية بالبرنامج وأهدافه.
3. الاتفاق على مكان عقد الجلسات وهو (عبارة عن قاعة كبيرة تتوفر فيها مواصفات جيدة للإرشاد الجمعي من حيث أنها بعيدة عن الضوضاء والصخب، وإضاءة وتهوية جيدة)
4. مناقشة التوقعات والآراء المختلفة للمشاركات من البرنامج وتعزيز التوقعات الإيجابية.
5. إنهاء الجلسة.

نشاطات الجلسة: التعارف وبناء الألفة:

تقوم الباحثة والمشاركات في المجموعة الإرشادية بعمل دائرة يجلس فيها الجميع بحيث يتاح المجال لكل مشاركة أن ترى الأخرى بسهولة ، ثم تقوم الباحثة بالتعريف عن نفسها، ومن ثم تطلب من كل مشاركة أن تعرف الأخريات بنفسها، بعد ذلك تصف وتوضح الباحثة البرنامج الإرشادي بلغة سهلة وطريقة سلسلة مع تجنب استخدام لمصطلحات قد لا تفهمها المشاركات قائلة: إن الإرشاد النفسي هو عملية تتم بشكل واعي ومنظم ومخطط لها، وهي تحمل صفة الاستمرارية، هدفها الأساسي مساعدة الفرد منا لكي يكتشف نفسه ويفهم كيانه ويعرف شخصيته جسدياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، ويفهم خبراته ويحدد مشكلاته وحاجاته ، ويتعرف على الفرص المتاحة أمامه، وأن يكون فرداً يتحمل المسؤولية اتجاه نفسه والآخرين واتجاه اختياراته، وباستطاعته اتخاذ القرار المناسب وحل مشكلاته في ضوء رغبته ومعرفته بنفسه . وإن الإرشاد الجمعي هو أحد فروع الإرشاد النفسي والذي يتضمن مساعدة مجموعة من الأفراد قد تتشابه مشكلاتهم، ويرغبون في إيجاد حلول لها وإن وصول المجموعة إلى النتائج المرجو تحقيقها، يعتمد على الرغبة الأكيدة لدى كل عضو في التغير والتقدم نحو الأفضل أكثر مما يعود لعوامل خارجية تتعلق بشخصية الباحث أو بالأسلوب الذي يتبناه.

التعريف بالبرنامج وأهدافه

تقوم الباحثة بتعريف المشتركات بالبرنامج، موضحةً بأن البرنامج يتكون من عشر جلسات إرشادية مدة كل جلسة 90 دقيقة، وإن كل جلسة تتضمن مجموعة من الأهداف والأنشطة والواجبات البيتية، كما يتم الإشارة إلى أن البرنامج الإرشادي يهدف إلى زيادة وتحسين من مستوى المهارات الإجتماعية . وذلك من خلال مجموعة من التمارين والفنيات السلوكية المعرفية مع توضيحها لنظرية السلوكية المعرفية وفنيتها وتمارينها، والتي تؤدي بدورها إلى زيادة إحساسهن بالوعي اتجاه امتلاكهن وتحسينهن من مستوى المهارات الإجتماعية لديهن.

التعرف على توقعات المشتركات في البرنامج وتعزيز التوقعات الإيجابية، تقوم الباحثة بعرض بعض التصورات والتوقعات الخاطئة المرتبطة بفكرة الإرشاد والعلاج النفسي ومن تلك التصورات:

- أن الإرشاد النفسي للضعفاء والمجانين فقط وأنا قوي وعاقل وأستطيع التسنقل والتغلب على مشاكلني دون أي مساعدة.

- المرشدون والمعالجون النفسيون أنفسهم يعانون من المشكلات النفسية.

تقوم الباحثة على توضيح عدم صحة تلك الاعتقادات لمشاركات المجموعة الإرشادية، بأنها تصورات خاطئة ارتبطت بفكرة الإرشاد والعلاج النفسي وهي ناتجة عن الجهل بروح ومضمون الإرشاد والعلاج النفسي، ثم تقوم الباحثة بطلب من المشاركات بأنها تريد سماع آرائهن وتوقعاتهن فيما يتعلق بالبرنامج الإرشادي والجلسات، كذلك يتم التأكيد على ما هو متوقع من المشاركات من حيث الالتزام بمواعيد الجلسات والمحافظة على السرية والمشاركة الفعالة لكل ما يجري في الجلسات.

إنهاء الجلسة:

تقوم الباحثة بعمل تلخيص لكل ما دار في الجلسة الإرشادية بما في ذلك أهداف الجلسة، ثم تقوم بتذكيرهن بموعد ومكان الجلسة اللاحقة.

الجلسة الثانية: مهارة ادارة الإنفعال (التحصين ضد التوتر)

- أهداف الجلسة

1. تعريف المشتركات في المجموعة الإرشادية بالمهارات الإجتماعية مفهومها وأهميتها ومظاهر تدنيها في الفرد والأفكار الخاطئة المتعلقة بها.
2. تعريف المشتركات بأهمية تعزيز مستوى المهارات الإجتماعية لديهن.
3. شرح مهارة ادارة الإنفعال
4. توضيح أسلوب التحصين ضد التوتر

نشاطات الجلسة:

تعمل الباحثة على القيام بالشرح بطريقة الحوار والمناقشة لمفهوم المهارات الإجتماعية وأهميتها ومظاهر تدنيها عند الأفراد، ومن ثم تعمل على إتاحة الفرصة المناسبة للنقاش وسماع آراء كل مشتركة في البرنامج الإرشادي حول مفهوم المهارات الإجتماعية لديهن.

ومن ثم تقوم الباحثة بعرض شريط فيديو يتناول قصص لأشخاص يقومون بأعمال تتصف بالمهارات الإجتماعية ثم تناقش ذلك مع المجموعة الإرشادية.

وبعدها تقوم الباحثة بسؤال المشتركات عن مواقف وخبرات سابقة مررن بها لها علاقة بالمهارات الإجتماعية ووقتها لم يستطعن التصرف حيالها أو التعبير.

الحديث عن الإنفعال هو حالة مزاجية تظهر على الشخص كاستجابة لمثير أو موقف ما وقد يكون هذا المثير مصدره داخلي أو خارجي ، وتوثر في استجابة الشخص لأي موقف إدراكه للموقف ومن ابرز الإنفعالات (الغضب ،الحزن ،الفرح، الإكتئاب ،الغم ،الخوف) ويصاحب الإنفعالات مجموعة من المظاهر الجسمية والفسولوجية والبيولوجية والسلوكية وتعد الإنفعالات من أخطر الأسباب التي تؤدي إلى الأمراض النفسية والجسمية، والإنفعالات حالة طبيعية وظاهرة لا

يمكن أن تخلو منها الحياة ,وتصبح الإنفعالات مشكلة عندما تنتج عنها سلوكيات سلبية أو أمراض نفسية وعضوية، فكثير من الإنفعالات ,قد ينتج عنها سلوك مضر مثل القتل أو الطلاق أو العدوان على الآخرين لفظيا أو جسديا ,والعديد من الأمراض العضوية مثل أمراض القلب وأمراض ارتفاع نسبة السكر وارتفاع ضغط الدم والذباحات الصدرية من الأمراض التي تنتج عن الإنفعالات أو تعد الإنفعالات أحد أسبابها وتسمى بأمراض العصر نظرا لارتفاع مستوى القلق وتزايد الضغوط والإنفعالات.

إنهاء الجلسة وإعطاء الواجب البيتي:

تقوم الباحثة بعمل تلخيص لكل ما دار في الجلسة الإرشادية، وتقوم بإعطاء المشتركات الواجب البيتي والمتمثل في كتابة قائمة لمواقف حصلت معهن ولم يتصرفن أو يعبرن اتجاه ذلك الموقف كما يردن وماهية ردة الإنفعال لكل موقف، وأن هذه المواقف ما زالت تؤثر عليهن حتى اللحظة الحاضرة ومن لا تستطيع الكتابة تطلب منهن ذكر تلك الأشياء بشكل شفوي، وتتم كتابة تلك المواقف وفقاً للنموذج التالي، ثم تقوم الباحثة بتذكيرهن بموعد ومكان الجلسة اللاحقة.

رد فعلك تجاه الموقف	الموقف/ الحدث

الجلسة الثالثة: تكملة مهارة ادارة الإنفعال (التحصين ضد التوتر)

نشاطات الجلسة:

توضح المرشدة مفهوم التحصين ضد التوتر وتوضح طبيعة ردود افعال الأفراد الإنفعالية في المواقف المسببة للتوتر .

الهدف مساعدة الفرد على فهم طبيعة مشاعره وانفعالاته وتقوم المرشدة في البداية بتوضيح مفهوم التحصين ضد التوتر وتوضح المرشدة الهدف من استخدام هذا الاسلوب بقولها " ان التحصين ضد التوتر، هو استراتيجية او اسلوب لمساعدتك على المواجهة والتكيف، مع مشاعر التوتر والقلق. والذي تستطيع من خلاله ان تنظم ردود افعالك عند مواجهتك لتلك المواقف. وهو اسلوب يوفر الحماية النفسية بنفس الطريقة التي يقدمها التلقيح الطبي للأمراض الجسمية. وهو استراتيجية تزودك بوقاية مستقبلية او مهارات للتسنىل مع المواقف المسببة للتوتر، وتركز التدريبات التي سوف تتعلمونها على التقليل من حدة التوتر والضغط الذي تشعر به ومن خلال اكتساب عدد من المهارات، وتزود المرشدة المشاركين بنبرة مختصرة عن اجراءات التحصين ضد التوتر تقول المرشدة " سوف نحاول ان نساعدك لتتعرف على كيفية تأثير مشاعر التوتر والقلق قد تؤثر عليك، ثم سوف تتعلم كيف تستخدم مهارات التفكير الفعالة، بدلا من التفكير الهازمة للذات او المحبط للذات. ثم بعد ذلك سوف نحاول ان نختبر اسلوبك في مواجهة المواقف المسببة للتوتر أيضاً قد تجد نفسك بمواجهة العديد من المواقف التي تسبب التوتر. وتواجه صعوبة في التسنىل مع التوتر، خاصة عندما تشعر بالانزعاج والاثارة، لذلك فان اسلوب التحصين ضد التوتر تطلب المرشدة من المشاركين إعطاء امثلة حول الافكار الهازمة للذات، وبعد الاستماع إلى بعض الامثلة يمكن للمرشدة ان تقول كيف تشعر الان عند مشاركتكم وتفاعلكم.

انهاء وتقديم واجب بيئي:

يطلب المرشد من الأفراد المشاركين تطبيق مراحل التسنىل مع التوتر الاربعة خلال مواقف واقعية من خلال استخدام النموذج التالي:

الموقف المسبب للتوتر	مرحلة الاستعداد (ما قبل الموقف)	مرحلة المواجهة	مرحلة التسنىل مع الموقف	مرحلة تعزيز الذات

الجلسة الرابعة: مهارة الوعي بالذات (فنية اسلوب الحديث الذاتي)

اهداف الجلسة:

1. مناقشة الواجب البيتي وتقديم التغذية الراجعة.
2. توضيح الأبعاد المكونة للذات وأثرها في مفهوم الفرد لذاته
3. توضيح أهمية إدراك الذات في التوافق النفسي
4. فنية اسلوب الحديث الذاتي

نشاطات الجلسة:

في البداية قامت الباحثة بشكر الطالبات على الحضور والالتزام وبمناقشة الواجب البيتي وإعطاء الفرصة المناسبة لكل مشاركة في تقديم الواجب البيتي، وتعزيز إجابتهن وتقديم التغذية الراجعة لهن. ومن ثم تناقش الباحثة مفهوم مهارة الوعي بالذات وهو إدراك الفرد لنفسه ولوظائفه العقلية والجسمية وإدراكه لخصائص العالم الخارجي ومن ثم إدراكه لنفسه، وطريقة الوصول للوعي الذاتي من أجل الوصول للوعي بالذات:

- ضبط الإنفعالات، وأخطر فئة في ضبط النفس هم المراهقين

- تحسين العلاقات.

- ويتم طرح مثالين عن الوعي بالذات والنقاش مع الطالبات والمثالين:

1. رجل وعلى مرأى من الناس، يجتهد في احراجك وفي تحقيرك وفي تسويد وجهك، تستطيع ببساطة ان ترد عليه بجملة واحدة لأنه هو مثابة لما يحرص وإلى ما يسود الوجه، لكنك لن تفعل، لأنك أكبر وأنضج، بالعكس هو يحاول ان يسيء اليك وانت ترحمه، تقول في نفسك: المسكين يحاول ان ينفس بطريقة خاطئة عن مشاكله التي اعرفها جيدا، لن نكون اعوانا لشيطانه ولزمانه

عليه، بالعكس سنرحمه وسنعطيه الان راحنا ما يحب لعله يتزن قليلا المسكين، لأنه جدير بدموعنا وليس بضرباتنا، لكن هذا لا يفهمه الا من نضج حقيقة.

2. رجل أراد ان يشتري سيارة وهي السيارة الاولى في حياته، طبعا ففرحته بها كبرى وفرحة اسرته كذلك، لكن أحد اصدقائه الاثرين لم يكلف خاطره ان يبارك له سيارته مع عائلته في الأيام الأولى، تأخر عليه جدا حتى ذهبت بهجة الجديد وأوشك الجديد ان يكون قديما، وتدور الايام دورتها ويفكر هذا الاخر الذي يبدو غير ناضج بما فيه الكفاية ان يشتري سيارة وهي ليست الاولى في حياته ويصر على الاخر ان يحضر برنامج التحضير لشراء السيارة قبل ان تُشترى، يلبي الاخر مباشرة من باب الشفقة ومراعاة الحالة النفسية لهذا الذي لم ينضج.

انهاء وتقديم نشاط بيتي:

تقوم المرشدة بتلخيص وانهاء الجلسة وإعطاء الواجب البيتى وهو كتابة موقف تم التعرض له وتم استخدام مهارة وعي الذات.

الخامسة: تكملة جلسة مهارة الوعي بالذات (فنية اسلوب الحديث الذاتي)

نشاطات الجلسة: فنية الحوار الذاتي

الحوار الذاتي عن الأفكار الأساسية في النظرية المعرفية. فالإنسان يسلك بحسب ما يفكر، وفي ميدان ممارسة العلاج الذاتي ينصب جزء من دور المرشد على تدريب الأشخاص على تعديل مستوى أفكارهم، التي تثير القلق والإكتئاب وعدم الثقة. إن الحوار مع النفس عند أي نشاط معين من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه، وحديث المرء مع نفسه وما يحويه من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه، هو السبب في تفاعله المضطرب. ولهذا يعتمد المرشد السلوكي المعرفي على محاولة تحديد مضمون مثل هذا الحديث، والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الفرد على التغلب على اضطرابه، خاصة المواقف التي تستثير القلق والإكتئاب .

الجلسة السادسة والسابعة: مهارة التواصل مع الآخرين (فنية لعب الدور)

أهداف الجلسة:

1. التعرف على مهارة التواصل مع الآخرين

2. فنية لعب الدور

نشاطات الجلسة:

في البداية قامت الباحثة بشكر الطالبات على الحضور والالتزام وبمناقشة الواجب البيتي وإعطاء الفرصة المناسبة لكل مشتركة في تقديم الواجب البيتي، وتعزيز إجابتهن وتقديم التغذية الراجعة لهن.

تتناقش الباحثة مفهوم مهارة الاتصال مع الآخرين ومدى أهميته في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية، توضيح المؤشرات الدالة على عدم التوافق الاجتماعي وتوضيح أهمية تحقيق الحاجات الاجتماعية.

مناقشة ماهي الاسباب تعيق علاقاتهم مع الآخرين ووضع الحلول الممكنة لتحسين علاقاتهم مع الآخرين، تعليمهم أساليب التواصل الاجتماعي الناجح وتأكيد أهمية الحوار اللفظي عند مواجهة المواقف الاجتماعية.

فنية لعب الدور وتُعتبر من الفنيات التي تُستخدم مع المكون الإنفعالي في العلاج السلوكي المعرفي، إذ تتيح هذه الفنية الفرصة للتنفيس الإنفعالي وتفرغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة، ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل، على أن يقوم المرشد بدور الطرف الآخر من التفاعل والحوار والمناقشة. ويتكرر لعب الدور حتى يتم تعلم السلوك المرغوب.

فلعب الدور يعني تدريب على تحمل الإحباط، التدريب على التواصل مع الآخرين بسهولة، والتحكم في السلوكيات غير المرغوبة ومعالجة نواحي القصور في السلوك الاجتماعي.

كما يستخدم لعب الدور في مساعدة الأفراد على ممارسة السلوكيات التي يرغبون في أن تنمو لديهم، كي يصبحوا أكثر وعياً لانفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم مع الآخرين. ويعد لعب الدور أحد الطرق التي تُعين على نمو المهارات الإجتماعي.

وفنية لعب الدور تتيح للفرد الفرصة لتجربة طرق بديلة للتغلب على السلوكيات غير المرغوبة، خصوصاً عند مقارنة النتائج المترتبة على الاختيار ما بين السلوك المرغوب وغير المرغوب.

انهاء وتقديم الواجب البيتي:

تقوم المرشدة بالإنهاء وتقديم الواجب البيتي والمتمثل في تسجيل المهارات التواصل التي تقوم بها المشاركة

الجلسة الثامنة: مهارة تأجيل الاندفاع (اعادة البناء المعرفي)

أهداف الجلسة:

1. مناقشة الواجب البيتي
2. تحويل من العبارات السلبية إلى الايجابية.
3. تعزيز الذات.

نشاطات الجلسة:

- ترحيب بأعضاء المجموعة ومناقشة الواجب البيتي.
- توضيح ونموذجة خطوات التحول الاربعة
- تطلب المرشدة مثالا من أحد المشاركات وتناقش المراحل اربعة للمثال معهم ثم يتم توزيعهم لمجموعات للعب الدور
- توضيح مهارة تعزيز الذات

- تتمذج المرشدة مهارات تعزيز الذات.
- تطلب المرشدة من المشاركات التفكير بعبارات تعزيزية ومواقف مختلفة.
- التحول من الافكار اللاعقلانية (الهزيمة للذات) إلى مهارات التفكير المعرفية وهي:
 1. التخيل: وهو ان يتخيل الفرد موقف (المشكلة) ما ويقوم بلعب الدور امام المجموعة مثال تواجه احدى المشتركات بانها انفصلت عن زوجها بسبب مشاكل اسرية ولديها اربعة اطفال وعدم تقبل الاهل انفصالها وأنها تعاني من ضغوط اجتماعية ونفسية.
 2. تحديد الافكار الهزيمة للذات (اللاعقلانية) الافكار الهزيمة التي تفكر فيها المسترشدة:
 - انني انسانة بائسة ومطلقة.
 - ليس لدي اسرة ولن يعيش ابنائي حياه مستقرة.
 - أفكر بنظرات الشماتة في عيون الاخرين
 3. ايقاف التفكير الهازم للذات على ان اوقف هذه الافكار، لابد من ان أركز على الهدوء، اخذ نفس عميق إعادة هذه العبارات بصوت عال، ترجمة هذه الافكار إلى سلوكيات.
 4. استبدال الافكار اللاعقلانية بمهارات تفكير الايجابية استبدال الافكار "
 - انا لست وحدي لدي هذه المشكلة
 - يجب ان أفكر بشكل إيجابي لحل مشكلتي وحماية ابنائي وبناء مستقبل جيد لهم.
 - ان الاخرين يتمنون لي السعادة ونظراتهم هي تعاطف ورغبة في المساعدة.
- 5. تعزيز الذات: تقول المرشدة ان التدريب لا يقتصر على الافكار الهزيمة للذات، بل كذلك على تعزيز الذات، فبعض الأفراد قد يتعلمون استبدال الافكار الهزيمة للذات، ويشعرون بالتحسن، الا انهم لا يشعرون بالتقدم ويكونون غير مرتاحين. وتضيف المرشدة ان الهدف من التدريب على تعزيز الذات الايجابي هو مساعدتكم لتعزيز انفسكم عند شعوركم بالإنجاز والتقدم وكذلك يمكن ان أقدم لكم التعزيز، في المواقف التي تتدربون عليها، لان الفرد احيانا يفتقر إلى التعزيز في المواقف المثيرة للتوتر في الحياة الواقعية.

تتمذج المرشدة مهارات تعزيز الذات حيث قول انت تعرفي يا امل ميسون أنك قد قمت بعمل جيد عندما قدمت لنا موقف من حياتك الواقعية. وكيف تسنّلت مع الموقف في المراحل المختلفة. قبل واثناء وبعد الموقف وتعلمت كيف تطبقي مهارات التكيف المعرفي على حياتك الواقعية، لذلك فقد حان الوقت لان تتعلمي ان تعززي ذاتك، بعد قيامك بتطبيق التدريب وتقدمك. ويمكن ان تتعلمي استخدام الافكار المكافئة للذات مثل:

- ممتاز، لقد قمت بذلك العمل.
 - لقد استطعت ان أتنّقل مع الموقف بنجاح.
 - لم اترك انفعالاتي ان تؤثر على سلوكي.
 - لقد حققت بعض التقدم، وهذا يشعني بالراحة.
- تطلب المرشدة من المشاركات التفكير بعبارات تعزيزية ومواقف متخلفة وتناقش المرشدة المشاركات بالأمثلة وتطلب من الأفراد نمذجتها.

نشاطات الجلسة:

إنهاء وتقديم الواجب البيتي:

تقوم المرشدة بعمل تلخيص لما دار بالجلسة ومن ثم تطلب المرشدة من المشاركات التدريب على خطوات التحول من الافكار السلبية إلى الافكار الايجابية من خلال النموذج التالي:

المواقف الضاغطة	التحليل	الافكار الهزيمة للذات	ايقاف التفكير الهزم للذات	استبدال الافكار السلبية بأفكار ايجابية	تعزيز الذات

الجلسة التاسعة: مهارة تحسين المزاج (وقف التفكير)

أهداف الجلسة:

1. توضيح السمات المميزة للأشخاص ما بين السعادة والحزن
2. توضيح أهمية التركيز على الجوانب الإيجابية في المواقف

3. مساعدة المسترشدات في التعرف على الأشياء التي تكون سبباً في الحالة المزاجية السلبية
4. تشجيع المسترشدات على معرفة الحلول الممكنة لتحسين الحالة المزاجية
5. توضيح أثر المزاج الإيجابي على السلوك والتفكير من خلال فنية وقف التفكير.
6. تعليم المسترشدات الأساليب المساعدة على تحسين المزاج.

نشاطات الجلسة:

تقوم الباحثة في بداية الجلسة وبعد الترحيب والشكر على الحضور، بالسؤال عن الواجب البيتي ومناقشته مع المشتركات وتعزيز إجاباتهن، ومن ثم تقوم بتقديم التغذية الراجعة لهن.

توضح الباحثة الأهداف من هذه الجلسة ، ومن ثم تقوم بالتحدث عن مهارة وقف التفكير لتحسين المزاج في التعرف على الأشياء التي تكون سبباً في الحالة المزاجية السلبية، والتعرف على الحلول الممكنة لتحسين الحالة المزاجية ووقف التفكير السلبي، تقوم بالتحدث عن غالباً ما تكون الأفكار الخاطئة لها تأثير متزايد ، ونجد أن الفكرة الخاطئة ربما تستدعي فكرة أخرى وتسبب حالة مزاجية سيئة، وإذا استمرت تلك العملية دون أن يتم إيقافها، قد نجد العميل غير قادر على الاستجابة لهذه الأفكار بشكل مؤثر، وذلك نتيجة لأن ظهور تلك الأفكار الخاطئة أسرع من قدرة العميل على إظهار استجابات تجاه تلك الأفكار. وعندما تكون هذه هي المشكلة نجد أن الحل هو أن يتعلم المسترشد كيفية وقف تدفق وتزايد هذه الأفكار كي يستطيع أن يتسنى معها بشكل أكثر فاعلية. وهذه العملية (وقف تدفق الأفكار الخاطئة) عملية بسيطة إلى حد ما، حيث إن المسترشد يقوم ببساطة بإيقاف هذا التيار من الأفكار بواسطة منبه مفاجئ سواء أكان هذا المنبه حقيقي أم خيالي، ثم بعد ذلك يتحول إلى أفكار أخرى قبل أن يعود هذا التيار من الأفكار مرة أخرى، وذلك من خلال النصيحة التي يتم توجيهها للمسترشد بشكل متكرر وهي (لا تقلق بشأن ذلك) .

انهاء وتقديم الواجب البيتي:

تقوم المرشدة بالتلخيص والانهاء وتقديم الواجب البيتي، **والمتمثلة في** تدريب الطالبات على فنية وقف التفكير، وتسجيل الاحداث التي سبب لهم حالة مزاجية سيئة وكيف تم وقف التفكير السيء؟

الجلسة العاشرة: انتهاء وتقييم

- اهداف الجلسة:

- مناقشة الواجب البيتي السابق.
- مقياس المهارات الإجتماعية
- التعرف على ملاحظات المشتركات في البرنامج.
- شكر المشتركات لاشتراكهن في البرنامج.

نشاط الجلسة:

تعتبر هذه الجلسة جلسة ختامية للبرنامج حيث تقوم الباحثة من خلالها بالترحيب بالمشتركات المجموعة الإرشادية وتشكرهن على الحضور والالتزام، وتقوم الباحثة بالتوضيح للمشتركات بأن هذه الجلسة هي الجلسة النهائية للبرنامج ، وأنها تعد فرصة أخيرة للالتقاء ضمن جلسات إرشاد جمعي وأن الباحثة تأمل أن يكن قد استفدن من البرنامج إلى أقصى قدر ممكن، ثم تسأل الباحثة المشتركات في المجموعة الإرشادية عن الواجب البيتي السابق، ويتم إعطاء الفرصة لكل مشتركة من المشتركات في أن يقدمن الواجب البيتي ، ويتم النقاش بين المشتركات وتقدم الباحثة التغذية الراجعة المناسبة لهن .

- تقديم المقياس المهارات الإجتماعية.

- تقديم ملخص للجلسات السابقة والواجبات البيتية

تقوم الباحثة ومشتركات المجموعة الإرشادية بعمل ملخص سريع لما دار في الجلسات السابقة بما في ذلك التمارين والفنيات التي تم استخدامها والواجبات البيتية والهدف منها، حيث يتم إعطاء الفرصة لكل مشتركة في عمل ملخص للجلسات السابقة وتذكير المشتركات الأخريات بما تم

مناقشته في تلك الجلسات، وتؤكد الباحثة على أن الهدف من تلك الجلسات هو تحسين المهارات الإجتماعية لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة.

- التعرف على ملاحظات المشتركات حول البرنامج ومدى تلبية لتوقعاتهن

يتم إعطاء الفرصة لكل مشتركة من المشتركات في التحدث عما كانت تتوقعه من البرنامج، وهل كان البرنامج فرصة حقيقية للتغير، تطلب الباحثة من كل مشتركة من المشتركات أن تعبر بجملة تعتبرها تصف شعورها الحقيقي حول البرنامج. وفي ونهاية البرنامج قدمت الباحثة الشكر للمشاركات في المجموعة.



الرقم: ٤٤١ / ٩
تاريخ: ٢٠١٨/٠٢/١٩

حضرة مديرة مدرسة بذات غزالة الثانوية المختلطة
نعمه وبعد،،،

الموضوع: تسليم مهمة

أرجو تسليم مهمة المراقبة (فهي أحمد حنون حسان) لمؤجلاه لرئيسة المدرسة بحضور
"لاعبة وزاوي جيمي مطوكي معلمي في تعيين مستوى المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ في المرحلة
المتوسطة" وذلك لإجراء بحث تجريبي على طالبات الصف الخامس أو السادس الابتدائي في مدرسته،
شريطة أن لا يؤثر ذلك سلباً على سير العملية التعليمية.

مع الاحترام،،،

أ. محمد زكازنة

مدير التربية والتعليم العالي



٢٠١٨

ملحق (4)

قائمة المحكمين

اسم المحكم	مكان العمل
د. فايز محاميد	جامعة النجاح الوطنية.
د. فاخر الخليلي	جامعة النجاح الوطنية
د. محمود الشمالي	جامعة النجاح الوطنية
د. وداد البشيتي	جامعة الملك عبد العزيز
د. أنور عبد العزيز	الجامعة الإسلامية
د. أمجد أبو جدي	معالج إكلينيكي ممارس كلية اونتااريو للمعالجين النفسين، كندا
د. بشار العنبوسي	قسم الإرشاد والتربية الخاصة، وزارة التربية والتعليم، رام الله
د. حسن الطهراوي	الجامعة الإسلامية

An Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Efficacy of a Group Cognitive Behavioral
Counseling Program in Improving Social Skills
Among Female Teens in Preparatory Stage**

**Prepared by
Nuha Ahmad Hamdan**

**Supervised by
Prof. Dr. Abed Muhammad Assaf**

**This Thesis is submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Psychological and Educational Counseling,
Faculty of Graduate Studies, An-Najah National University, Nablus,
Palestine.**

2018

The Efficacy of a Group Cognitive Behavioral Counseling Program in Improving Social Skills Among Female Teens in Preparatory Stage

Prepared by:

Nuha Ahmad Hamdan

Supervised by:

Prof. Dr. Abed Muhammad Assaf

Abstract

The goal of the study was evaluate the effectiveness of a Cognitive Behavioral Therapy program in improving the level of Social Skills among teenager females of the intermediate category.

The study took place on a sample group of 30 teenager female students. They were chosen from a group of girls who got the lowest scores on the scale of the social skills that was applied on the tenth-grade students at Arraba School for girls in Jinin district.

The participants were randomly distributed into two groups: an experimental group of 15 girls who received the counseling program of ten sessions. And a control group of 15 girls who did not receive the counseling program. The two groups took the scale of the social skills in a pre and posttests.

The results showed that there is an effectiveness of the CBT counseling program in improving the social skills among the teenager girls in favor of the experimental group.

The counseling program had an effect in adopting positive thoughts as well as in improving skills and capabilities that led to improvement in the positive interaction among the participants.

In refer to the results, the researcher recommends the spread out of the CBT counseling program through the field of counseling and education in order to improve the social skills and benefit teenager girls. Moreover, the researcher also suggests more studies about the effectiveness of CBT programs among other categories and groups.

Key Words: Cognitive Behavioral Program, Social Skills, Teenager girl.