

فاعلية برنامج سلوكي معرفي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مركز مدينة أربيل بالعراق

د/ زيتو سواري عزيز

وزارة التربية/ إعدادية كاروخ للبنين

الجمهورية العراقية



ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج سلوكي معرفي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة أربيل للعام الدراسي (2018/2017)، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج التجريبي وذلك بتطبيق مقياس المهارات الاجتماعية والبرنامج الإرشادي المقترح، على عينة من طلبة الصف العاشر قوامها (36) طالباً ، منهم (18) يمثلون العينة التجريبية، و(18) طالباً يمثلون العينة الضابطة، ولمعالجة البيانات تم استخدام كل من اختبار مان وتين واختبار (Z . Wilcoxon) لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المهارات الاجتماعية، حيث أظهرت النتائج في الأخير فاعلية البرنامج المقترح ، من خلال تحسن المهارات الاجتماعية لطلبة المجموعة التجريبية، وعلى أساس هذه النتائج اختتمت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات لدراسات مستقبلية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج السلوكي المعرفي- المهارات الاجتماعية- طلبة المرحلة الإعدادية.

Abstract:

The present study aimed to identify the effectiveness of a cognitive behavioral program for the development of some social skills in the students of the Preparatory stage in the city of Erbil during the academic year (2017/2018). To achieve this objective, the experimental method was adopted and the social skills scale and the extension program were applied on a sample of (36) students in the tenth class, (18) of them represented the experimental sample, and (18) other represented the control sample. To address the research data, the following statistical methods were used such as (Mann – Whitney test and (Z Wilcoxon).

Finally, the results showed: the effectiveness of the proposed program, by the improvement of the social skills of the experimental sample. On the bases of such results, the study was culminated by some recommendations and suggestions for future studies

Key-Words: Cognitive Behavioral Program- Social Skills- Preparatory Stage.

- مقدمة:

يعتبر التعليم الاعدادي مرحلة هامة لما يصاحبها من تغيرات نفسية وجسمية وانفعالية ومزاجية وعقلية وأنها مرحلة عواصف وتوتر وشدة وتكتنفها الأزمات النفسية ويسودها الاحباط والصراع والضغوط الاجتماعية. (زهران، 1984، ص 417).

من متطلبات التوافق الاجتماعي للمراهق، إكسابه المهارات الاجتماعية التي تعد أمراً مهماً للنمو الاجتماعي واندماجه في المجتمع الذي يتفاعل معه. وبالتالي فإن المراهقين الذين لا يمتلكون القدر المناسب واللازم من المهارات الاجتماعية، سيواجهون مشكلات كبيرة في تفاعلهم مع أنفسهم ومع الآخرين (عبدالحميد، 1996، ص 58). وهذا يعني أن النقص في المهارات الاجتماعية يؤدي إلى الفشل في الحياة الاجتماعية بمن فيهم المميزون في حياتهم العلمية.

واكتسب موضع العلاقات بين الأشخاص بوجه عام والمهارات الاجتماعية بوجه خاص خصائص متميزة جعلت منه فرعاً غير تقليدي إلى الدرجة التي دفعت بعض

الباحثين إلى الاعتقاد بأن هذا الفرع سوف يحتل مكانة الصدارة في علم النفس الاجتماعي (أبوسريع 1993 : 73).

ويرى الخطيب (2010، ص 4) أن ضعف المهارات الاجتماعية ينعكس بشكل مباشر على مستقبل المراهقين سواءً على توافقهم الذاتي مع أنفسهم، أو على توافقهم مع الآخرين. ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن ضعف المهارات الاجتماعية للمراهقين يترتب عليه كثير من المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على توافقهم مع الآخرين والمجتمع معاً.

كما أن المهارات الاجتماعية من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في السياقات المختلفة والتي تعد في حالة انصافها بالكفاءة من مظاهر التوافق النفسي والاجتماعي (شوقي، 2003، ص 115) ويعزى الاهتمام بالمهارات الاجتماعية إلى كونها من ركائز التوافق النفسي على المستوى الشخصي والمجمعي وذلك من منطلق أن إقامة علاقات ودية من بين المؤشرات الهامة للكفاءة في العلاقات الشخصية فالفرد كما يُشير كاربون Caryon (1997) يحيا في ظل شبكة من العلاقات التي تتضمن الوالدين، والأقران، والأقارب، والمعلمين، ومن ثم فإن نمو المهارات ضروري للشروع في إقامة علاقات شخصية ناجحة، ومستمرة معه. (داهم، 2008 : 19).

وانخفاض المهارات الاجتماعية يفسر الاخفاق الذي يعانيه بعض الأفراد في مواقف الحياة العملية على الرغم من ارتفاع ما لديهم من قدرات عقلية بل الأمر لا يقف في كثير من الأحيان عند حدود سوء التفاعل الاجتماعي وانخفاض الكفاءة الاجتماعية، ونقص الفاعلية في المحيط الاجتماعي للأفراد الذين يعانون من انخفاض مهاراتهم الاجتماعية يؤدي إلى الفشل في الحياة الاجتماعية بمن فيهم المميزون في حياتهم العلمية. (خليفة، 1997، ص 18)

وفي ظل تلك الحاجة المتزايدة، وإدراكاً بأهمية تقديم الخدمة الإرشادية، قام الباحث بإعداد برنامج سلوكي معرفي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

1- مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث كمرشد تربوي وكمدرس في المدارس الحكومية بالمرحلة الإعدادية برزت أمامه العديد من الظواهر الاجتماعية والاضطرابات السلوكية والاجتماعية الانفعالية، وكل هذه التغييرات كفيلا ليصبح الطالب غير قادر على التفاعل والتواصل، فقد شغلت هذه الاضطرابات السلوكية والانفعالية والاجتماعية اهتمام الباحث كونها تعكس سلوكيات الطلبة مع المدرسين وزملائهم داخل المدرسة وخارجها. وكل ذلك دفع الباحث إلى الاهتمام بتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة

الإعدادية، من خلال اقتراح برنامج سلوكي معرفي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية؛ بحيث تتحدد مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن التساؤل الرئيسي التالي:
ما مدى فاعلية برنامج سلوكي معرفي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مركز مدينة أربيل بالعراق.
وينبثق من هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل توجد فروق دالة في متوسط المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ؟
 - 2- هل توجد فروق دالة في متوسط المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية؟
- 2- فرضيات الدراسة:**

من خلال مشكلة البحث وتساؤلاتها يمكن صياغة الفرضيات الآتية:

- 1- توجد فروق دالة في متوسط المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
 - 2- توجد فروق دالة في متوسط المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
- 3- أهداف الدراسة:**

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج سلوكي معرفي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وذلك من خلال التعرف على:

- 1- دلالة الفروق في متوسط المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.
- 2- دلالة الفروق في متوسط المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

4- أهمية البحث:

أ- الأهمية النظرية:

- 1- تعد هذه الدراسة إضافة جديدة نظراً لندرة الدراسات التجريبية (على حد علم الباحث) التي تناولت المهارات الاجتماعية لدى المرحلة الإعدادية في إقليم كردستان العراق.
- 2- تسهم هذه الدراسة في تقديم برنامج ارشادي يعمل على تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

3- تناولت الدراسة مرحلة مهمة من العمروهي مرحلة المراهقة
4- إلقاء الضوء على أهم المهارات التي تحتاج إلى التنمية في المرحلة الاعدادية في إقليم كردستان العراق.

ب- الأهمية التطبيقية: تتضح الأهمية التطبيقية من خلال الفائدة المتوقعة منها للجهات الآتية:
1- تقديم برنامج إجرائي واضح لتنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الاعدادية
قد يفيد المدرسين والمرشدين في تنمية المهارات الاجتماعية، كما يمكن الاعتماد عليه في الدراسات الأخرى.

2- تطوع البرنامج للاستفادة منه في تنمية بعض المهارات الأخرى.
3- قد تكون هذه الدراسة دافعاً لباحثين آخرين لإجراء دراسات تجريبية أخرى تتعلق بالمهارات الاجتماعية.

5- حدود البحث:

تحدد حدود الدراسة بالحدود التالية:

- الحدود الزمنية: تتحدد الدراسة بالفترة الزمنية التي أجريت فيها الدراسة الميدانية واستغرقت مدة تطبيق ثمانية أسابيع، حيث بدأ التطبيق في 2018/2/1 وانتهى في 2018/4/2.
- الحدود المكانية: يعتبر إقليم كردستان العراق الحد المكاني لهذه الدراسة، وتقتصر على طلبة المرحلة الاعدادية في مدارس الحكومية في مركز مدينة أربيل.
- الحدود البشرية: أجريت هذه الدراسة على طلبة الصف العاشر الاعدادي والذين يتراوح أعمارهم بين (16/15) عاماً.

6- تحديد المصطلحات :

- فاعلية Effectiveness: يعرف الباحث الفاعلية بأنها مقدار التأثير الذي يحدثه تطبيق البرنامج السلوكي المعرفي وذلك لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من طلبة الصف العاشر الاعدادي، وتقاس هذه الفاعلية من خلال القياس البعدي لمقياس المهارات الاجتماعية.
- البرنامج السلوكي المعرفي: يعرف الباحث البرنامج السلوكي المعرفي: بأنها تلك الأساليب والجراءات والخدمات القائمة على استخدام الفنيات المعرفية السلوكية والتي تستند إلى الارشاد العقلاني السلوكي وفق ضوابط معينة تهدف إلى تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر الاعدادي.

- المهارات الاجتماعية: يعرف الباحث المهارات الاجتماعية بأنها مجموعة من الانماط السلوكية والمعرفية والتي يتعلمها الفرد وتحقق التفاعل مع الآخرين وبطرق ملائمة اجتماعياً وذات فائدة متبادلة.

- التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب طلبة الصف العاشر من في ضوء إجابته لفقرات مقياس المهارات الاجتماعية المستخدم في البحث الحالي.

- طلبة المرحلة الاعدادية: هم الطلبة الذين يدرسون بصورة منتظمة في المرحلة الاعدادية في المدارس الحكومية التابعة لوزارة تربية إقليم كردستان العراق للعام الدراسي (2017/2018) والذين يتراوح أعمارهم بين (15/18).

7- متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: البرنامج السلوكي المعرفي.

- المتغير التابع: المهارات الاجتماعية.

أولاً/ الاطار النظري

1- المهارات الاجتماعية:

1-1- تعريف المهارة الاجتماعية: ليس هناك تعريف محدد للمهارات الاجتماعية نظراً لاتساع هذا المفهوم من جهة، وما يطرأ على هذا المفهوم من تغيير، بسبب التغيير العلمي المستمر في هذا المجال من جهة أخرى.

ويعرف (Moos,2000: 370) المهارات الاجتماعية على أنها "مجموعة من السلوكيات التي تم تعلمها، ويتم استخدامها من أجل تحقيق العديد من الأهداف المتنوعة، والحصول على مصادر للتعزيز أثناء موقف بينشخصي".

كما يعرفها عبد السلام على أنها "مجموعه من الأنماط السلوكية التي تصدر كاستجابات إيجابية تفاعلية تظهر من خلال أداء الأدوار المتعددة في البيئة الخارجية، وتناسب مع طبيعة المواقف الاجتماعية التي يتم التعرض لها، وتتفق مع القيم، والمعايير الاجتماعية للمجتمع" (عبد السلام، 2001، ص 53).

أما شوقي فيعرفها بأنها "قدرة الفرد على التعبير بصورة لفظية وغير لفظية، عن مشاعره وآرائه وأفكاره، وأن ينتبه ويدرك في الوقت نفسه الرسائل اللفظية وغير اللفظية الصادرة عنهم، ويفسرها على نحو يساهم في توجيه سلوكهم حيالهم، وأن يتصرف بصورة

ملائمة في مواقف التفاعل الاجتماعي ، ويتحكم في سلوكه اللفظي وغير اللفظي على نحو يساعد على تحقيق أهدافه" (شوقي، 2003، ص 52)

في نفس السياق تعرفها صوفي على أنها "مجموعه من الخبرات والأعمال المتعلمة والتي تمارس بشكل منتظم بحيث تسهم في تعديل السلوك، وذلك بالتخلي عن الاستجابات السلبية الغير مقبولة اجتماعياً، وممارسة الاستجابات الإيجابية المقبولة اجتماعياً كالقليد، والتعاون، والمشاركة"(صوفي،2005، ص 95)

بالرغم من تعدد الآراء حول مفهوم المهارات الاجتماعية، إلا أنه يمكن أن نستخلص منها ما يلي :

- أن المهارات الاجتماعية تتضمن أنماط سلوكية ومعرفية.
- تؤكد التعريفات على المعايير الاجتماعية باعتبارها محدداً للسلوك المقبول وغير المقبول
- تؤكد هذه التعريفات على أن اكتساب المهارات الاجتماعية سواء من خلال الملاحظة، أو النمذجة ، أو التغذية الراجعة أو التكرار.

1-2- مكونات المهارة الاجتماعية :

تناول العديد من الباحثين عناصر أو مكونات المهارات الاجتماعية من زوايا متعددة. /أ/ تصنيف (Riggio,1989) لمكونات المهارات الاجتماعية: يرى أن المهارات الاجتماعية هي مهارات اتصال اجتماعي وتنقسم إلى ثلاثة أقسام هي :

- مهارات الإرسال أو ما يعرف بالتعبيرية وتُشير إلى المهارة التي يتصل بها الأفراد معاً .
- مهارات في الاستقبال أو ما يعرف بالحساسية وتعبر عن المهارة التي تفسر بها رسائل التواصل مع الآخرين.

- مهارات التحكم والضبط والتنظيم وتعبر عن المهارة التي بها يصبح الأفراد قادرين على تنظيم عملية التواصل في المواقف الاجتماعية. (السمادوني ، 1994 : 455).

ب/ تصنيف بيلاك وآخرون للمهارة الاجتماعية: يصنف بيلاك المهارات الاجتماعية إلى ثلاث مكونات هي :

- مهارات المحادثة : الفرد الذي لديه مهارات المحادثة هو الشخص الذي يستطيع أن يبدأ المحادثة ويستمر فيها وينهئها، وتشمل مهارة الاستمرار في المحادثة ثلاثة عناصر هي (إلقاء الأسئلة على الآخرين - إعطاء معلومات للآخرين - الاستماع الجيد).

- المهارات التوكيدية: الفرد الذي لديه المهارات التوكيدية هو الشخص الذي يستطيع أن يعبر بحرية عما يريد، وتقسّم المهارات التوكيدية إلى نوعين هما :

- مهارات التوكيد الموجب: وهي المشاعر الايجابية نحو الآخرين مثل مهارات المجاملة من مدح وثناء على الآخرين لإنجازاتهم وما يمتلكونه من أشياء مادية، ومهارات التعاطف وهي المشاركة الوجدانية للآخرين في مواقف الفرح والألم، وتقديم مبررات للسلوك الذي يسلكه الشخص عندما يخطئ في حق الآخرين .
- مهارات التوكيد السلبي: وهي مشاعر الرفض والاستياء والدفاع عن النفس: مثل رفض الطلب غير المنطقي، والاحتجاج، وطلب سلوكيات جديدة، والتعبير عن الغضب، والتفاوض للوصول إلى الحل .
- مهارات الإدراك الاجتماعي : الفرد الذي لديه مهارات الإدراك الاجتماعي هو الشخص الذي يستطيع أن يعرف متى وأين وكيف يصدر الاستجابات المختلفة، وتشمل فهم الإشارات الاجتماعية، والانتباه، والتنبيه أثناء التفاعل. (الزيتوني، 2005، ص 8)
- ويصنفها أبو سريع (1986) في ضوء بعدين أساسيين للسلوك الاجتماعي والتفاعل بين الأفراد هما:
- بعد السيطرة في مقابل الخضوع: ويعكس قدرة الفرد على توكيد ذاته (مهارة توكيد الذات).
- بعد الحب في مقابل الكراهية: ويعكس القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين (مهارة الصداقة). ويتحدد السلوك الاجتماعي للفرد باعتباره محصلة للتفاعل بين هذين البعدين. (أبو سريع، 1986، ص 24)
- وقد حدد عبد الرحمن (1998) مكونات المهارات الاجتماعية وفقاً لمقياس ناتسون وآخرون للمهارات الاجتماعية وذلك على النحو التالي :
- المبادرة بالتفاعل: وهي تعنى القدرة على بدء التعامل مع الآخرين لفظي أو غير لفظي كالتعرف عليهم أو مد يد العون لهم أو زيارتهم أو تخفيف ألامهم أو إضحاكهم.
- التعبير عن المشاعر السلبية: وتعنى القدرة على التعبير عن المشاعر لفظي أو غير لفظي كاستجابة مباشره أو غير مباشرة لأنشطة وممارسات الآخرين التي لا تروق لهم.
- الضبط الاجتماعي الانفعالي : وتعنى القدرة على التروي وضبط الانفعالات في مواقف التفاعل مع الآخرين وذلك في سبيل الحفاظ على روابطه الاجتماعية.
- التعبير عن المشاعر الإيجابية : وتعنى القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة من خلال التعبير عن الرضا عن الآخرين (عبد الرحمن، 1998، ص 16).

بعد عرض عدد من الباحثين لمكونات المهارات الاجتماعية كما ورد سلفاً، إلا أن الباحث سوف يتبنى تصنيف (Riggio, 1987) لمكونات المهارات الاجتماعية الثلاث والتي تظهر في جانبين من جوانب السلوك هما:

- الجانب الاجتماعي ويختص بالاتصال اللفظي .

- الجانب الانفعالي ويختص بالاتصال غير اللفظي.

وفيما يلي سنتناول مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي بشيء من التفصيل :

1- الاتصال اللفظي : يتضمن هذا النوع من وسائل الاتصال كل أنواع الاتصال التي تستخدم اللفظ كوسيلة لنقل رسالة من مرسل إلى مستقبل . وهذا اللفظ في الأصل منطوقاً يصل إلى المستقبل فيدركه بحاسة السمع ، وقد يكون هذا اللفظ مكتوباً فيدركه بحاسة الإبصار، إلا أن الكلام المنطوق دائماً ما يسبق الكلام المكتوب وهو وأكثر انتشاراً، وأهمية في تحقيق الاتصال الاجتماعي (عبد العال، 2002، ص 65).

ووفقاً لتصور ريجيو (Riggio) فإن مهارات الاتصال اللفظي تتمثل في الآتي :

- التعبير الاجتماعي Expressivity Social: يُشير إلى مهارة التعبير اللفظي، أي القدرة على الاتصال باستخدام الألفاظ وإشراك الآخرين والاشترك معهم في المحادثات الاجتماعية والكفاءة في بدء وتوجيه الحوار. الأمر الذي يمكنهم من إقامة علاقات وصدقات متعددة، وقد أطلق عليها ريجيو (Riggio) مهارة الإرسال وأوجزها في العبارة الآتية (تحدث وسوف أنصت إليك) فإذا كانت القدرة على التعبير الانفعالي تنطوي على تلقائية وصدق المشاعر والتعبير غير اللفظي عنها ، فإن القدرة على التعبير الاجتماعي هي القدرة على التعبير اللفظي، والقادرين على التعبير الاجتماعي هم من يمكنهم الحديث بطلاقة في أي موضوع، ويُشير ريجيو (Riggio) إلى أنه ينبغي أن تتوافر تلك المهارة في توازن مع مهارة التعبير الانفعالي والحساسية الانفعالية، والضبط الانفعالي، وإلا قد ينشأ عنها آثار سلبية، فالشخص الذي يجيد مهارة التعبير الاجتماعي هو المتحدث البارع ذو الطلاقة اللغوية الذي يستطيع أن يسيطر على الحديث، ولكن إذا كانت تنقصه مهارة التعبير الانفعالي فإن حديثه سيكون مملاً بلا حياة مهما كان مضمونه شيقاً، حيث لا تكفي إجادة الحديث والطلاقة اللغوية لتخلق القدرة على التأثير في الآخرين، فتوازن مهارات التعبير الانفعالي مع مهارات التعبير اللفظي والحساسية لانفعالات الآخرين هو ما يضيف الكثير للكفاءة الاجتماعية للأشخاص. (سلامة، 1993، ص 96 - 97).

- الحساسية الاجتماعية **Social Sensitivity**: وتعنى القدرة على استقبال وفهم رموز الاتصال اللفظي، والمعرفة العامة بالمعايير التي تحكم السلوك الاجتماعي الملائم. (عتريس، 1997، ص 31) . فهي بهذا المعنى وكما يذكر ريجيو (Riggio) تعنى القدرة على فهم قواعد وأداب السلوك الاجتماعي، وهي مهارة استقبال مثلها في ذلك مثل مهارة الحساسية الانفعالية، ويقصد بها الوعي بالقواعد المستترة وراء أشكال التفاعل اليومي، وتتوقف إجابة هذه المهارة على الانتباه الجيد للآخرين والإنصات لهم وملاحظة سلوكهم جيداً، إذ أن ذلك يجعل الفرد أكثر حساسية لاستقبال الإشارات الصادرة في مواقف التفاعل الاجتماعي، والتي قد يغفلها شخص آخر أقل في درجة الحساسية الاجتماعية وتنطوي هذه المهارة على الوعي بأداب السلوك الاجتماعي، والاهتمام بالسلوك بالطريقة اللائقة في المواقف الاجتماعية، وهذه المهارة تجعل الأشخاص الذين يجيدونها يبدون للأشخاص العاديين كعابرة اجتماعيين . (سلامة، 1993: 97-98) .

- الضبط الاجتماعي **Social Control**: أوجز ريجيو (1987) Riggio هذه المهارة في "عبارة العالم مسرح كبير" حيث مهارة لعب الأدوار، وهي نوع من التمثيل الاجتماعي، فالشخص الذي يتمتع بمستويات عالية من الضبط الاجتماعي هو من يمكنه أن يقوم بأدوار اجتماعية متنوعة بكل لباقة ، وهو من يمكنه أن يكيف سلوكه الشخصي لكي يتناسب مع ما يعتبر لائقاً أو مناسباً في أي موقف اجتماعي، كما أن مهارة الضبط الاجتماعي تضيف الكثير إلى الثقة بالنفس التي يوحى بها الأشخاص الأكفاء اجتماعياً، وذلك أن الوعي بأن الإنسان يستطيع أن يقوم بأي دور بطريقة جيدة في مختلف المواقف الاجتماعية والقدرة على الانسجام مع أشخاص من مختلف الخلفيات والاهتمامات يؤدي إلى نمو نوع من الثقة بالنفس أو تقدير الذات الاجتماعي، وهو ما استطاع ريجيو أن يجد الدليل عليه من دراسات أمبيريقية قام بها ووجد من خلالها علاقة طردية موجبة بين الضبط الاجتماعي (أجادة لعب الأدوار) وبين الثقة بالنفس. (سلامة، 1993، ص 98-99)

2- الاتصال غير اللفظي (الانفعالي) **Non-Verbal-communication**: يذكر ريجيو (1987) Riggio عبارة عن ثلاثة مهارات ضرورية عند فحص مكونات الكفاءة الاجتماعية ينتج عنها قوة التأثير في الآخرين من خلال مواقف التفاعل الاجتماعي، فالالاتصال الفعال يتم عادة من خلال وسائل غير لفظية، والكلمات وحدها لا تكفي للتعبير عن الانفعالات، بل أنه حين لا يتطابق ما يقوله الفرد بألفاظه مع ما يعبر عنه وجهه أو حركات يديه مثلاً فإننا نميل أن نصدق ما يصل إلينا من خلال حركاته وسكناته، وتعبيرات وجهه، أكثر مما

نصدق ما تفعله لنا الكلمات، فانفعالات الآخرين، إنما تصل إلينا بفاعلية خلال أشكال الاتصال غير اللفظي. (سلامة، 1993، ص 90).

وتتمثل مهارات الاتصال غير اللفظي في:

- **التعبير الانفعالي Expressivity Emotional**: يذكر ريجيو Riggio أن التعبير الانفعالي هو عبارة عن مهارة الإرسال غير اللفظي حيث يعبر الأفراد على اختلافهم في كل مكان وزمان عن عدة انفعالات أساسية، ويعبرون عنها خلال تعبيرات معينة تظهر على وجوههم، إلا أن الأفراد يختلفون كثيراً في الدرجة التي يعبرون بها عن انفعالاتهم ومشاعرهم تلقائياً من خلال ما يظهر من تعبيرات الوجه أو نبرات الصوت، فهناك من الأشخاص من يتسم بالتلقائية والصدق في التعبير عن انفعالاته ومشاعره كما يتميز تفاعلهم مع الآخرين بلمسة من التعبير التلقائي عن الانفعالات، ويتميز هؤلاء الأشخاص عن غيرهم بالتعبير الواضح المتنوع لتعابير الوجه ونبرات الصوت كما أنهم يتسمون بالحيوية والحركة. (سلامة ، 1993 : 91). ومن ناحية أخرى يذكر ريجيو (Riggio) أن هناك من الأشخاص من لا يعبر وجوههم أو حركاتهم عما يمرون به من انفعالات ، كما لا يمكنهم التعبير عن مشاعرهم بتلقائية حتى في أكثر المواقف إثارة للانفعال. مثل هؤلاء الأشخاص أكثر عرضه لمشكلات الاتصال البيئشخصي. لذلك يؤكد ريجيو (Riggio) على أن القدرة على التعبير الانفعالي من المكونات الأساسية للمهارة الاجتماعية الشاملة، والأشخاص ذو التأثير الاجتماعي في الآخرين هم من يستطيعون جذب الآخرين لهم من خلال ما يعبرون به عنه من انفعالات صادقة، فالشخص المعبر هو شخص يجذب انتباه الآخر وما يعبر عنه من انفعالات يمكن أن تنتقل للآخر وتؤثر فيه، فهي مهارة لها أهميتها في حياتنا الاجتماعية اليومية ، فإليها يرجع كيفية إقامة الصلات الوجدانية بالآخرين والتعبير عن مشاعر الاهتمام والرعاية والمحبة، وتؤدي عدم القدرة على التعبير الانفعالي بتلقائية وصدق إلى سوء الفهم بين أطراف التفاعل الاجتماعي الذي يؤدي في النهاية إلى تفكك الصلات الاجتماعية والروابط الوجدانية. (سلامة، 1993، ص92).

- **الحساسية الانفعالية Emotional Sensitivity**: يعبر ريجيو (Riggio) عن هذه المهارة في عبارة " أنا أشعر بما تشعر به " وتُشير إلى المهارة العامة في استقبال وفك رموز أشكال الاتصال غير اللفظي الصادرة عن الآخرين ، أو هي القدرة على الوعي الجيد بالسلوك غير اللفظي للآخرين سواء كان هذا السلوك يعبر عن انفعالاتهم ومشاعرهم أو عن اتجاههم ومعتقداتهم أو عن مكانتهم ووضعهم. وأن القدرة على نقل المشاعر للآخرين والتعبير عنها

تسير جنباً إلى جنب مع الحساسية لانفعالات الآخرين وسرعة التقاط وتفسير أشكال الاتصال غير اللفظي الصادرة عنها. فالمرسل الجيد للاتصال الانفعالي ينبغي أن يكون أيضاً مستقبلاً جيد له. (سلامة، 1993، ص 93).

- الضبط الانفعالي **Emotional Control**: هو المهارة المقابلة للتعبير الانفعالي و" يطلق عليه منظم حرارة الانفعال " وهو يُشير إلى القدرة العامة على التحكم في وتنظيم ما يظهر للآخرين من تعبيرات انفعالية أو غير لفظية ، ويتضمن الضبط الانفعالي القدرة على توصيل انفعالات جزئية خلال الأدوار التي يقوم بها الفرد وإخفاء مشاعره خلف قناع مفترض كالضحك على نحو مناسب للنكته، أو كظم الغيظ عند التعرض لمواقف مؤسفة، ويميل الأشخاص الذين لديهم درجة مرتفعة من هذه المهارة إلى التحكم في مشاعرهم الانفعالية ، كما يتضمن الضبط الانفعالي القدرة على التخلص من المشاعر المحزنة باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي. (سلامة، 1993، ص 94) .

وقد وجد ريجيو (Riggio) أن الشخص الماهر اجتماعياً ليس فقط ذو قدرة على التعبير الانفعالي، ولكنه أيضاً يجيد التعبير الظاهر عن الانفعال الداخلي وخاصة إذا كان لا يتلاءم مع الموقف، وأن هناك من الأشخاص من يعبرون عن انفعالاتهم ويبدون لنا في بداية التفاعل بشكل يفيض بالحيوية والحياة، لكن بمضي الوقت لا يمكنهم أن يتحكموا في هذا الفيض من الانفعالات بمعنى أنه تنقصهم مهارة تنظيم التعبير الانفعالي وبالتالي فإنه يرى أن الشخص الكفء اجتماعياً هو من يمكنه التعبير الصادق عن انفعالاته الداخلية، أي أنه يمتلك القدرة على التحفظ على التعبير الانفعالي في مواقف معينه ويكون باستطاعته أن يرسم وجهاً سعيداً رغم شعوره بالغضب أو الحزن أو القلق. (سلامة ، 1993 ، ص95).

4-1- أنواع المهارات الاجتماعية :

لقد قام علماء التربية وعلم النفس بإجراء دراسات تربوية ونفسية عديدة للتوصل إلى مهارات لا بد من تعليمها للمراهقين ليواجهوا بها الحياة الدراسية، والمنزلية، المستقبلية، والأقران، وتمثل هذه المهارات في:

- مهارات اجتماعية مبتدئة مثل (الإصغاء أو الاستماع ، البدء في الحوار، تشكيل الحوار طرح السؤال).

- مهارات اجتماعية متقدمة (كطلب المساعدة، الاندماج مع الآخرين، إعطاء التوجيهات).

- مهارات لازمة للتعامل مع المشاعر مثل (اعرف مشاعرك، فهم مشاعر الآخرين).

- مهارات تشكل بدائل للحالة العدائية للمراهقين (كطلب الإذن، المشاركة، المناقشة).

- مهارات لازمة للتعامل مع الضغط والإجهاد مثل (تقديم الشكوى، التعامل مع الأفراح).
 - مهارات التخطيط مثل (التقرير لعمل شيء، تحديد سبب المشكلة، وضع هدف)
- (العيداني، 1996، ص 11- 13).

2- البرنامج السلوكي المعرفي:

يتميز هذا النوع من الارشاد بمحاولة الدمج بين الاساليب المعرفية من ناحية والاساليب السلوكية من ناحية أخرى، ويؤكد منكوش (2011، ص35) أن الارشاد المعرفي السلوكي يعد أحد التيارات الحديثة... ويهدف هذا الاسلوب الارشادي إلى اقناع المسترشد بأن معتقداته غير المنطقية، وتوقعاته، وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الافعال دالة على سوء التوافق، ويهدف بذلك إلى تعديل ادراكات المسترشد المشوه، ويعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير، من أجل احداث تغيرات معرفية سلوكية انفعالية لديه.

كما يذكر حجازي (2013) أن فنيات العقلاني الانفعالي السلوكي تعتبر أسلوب مثالي في تغيير الافكار والمعتقدات غير المنطقية وابدالها بأخرى منطقية، تتلاءم مع مسلمات الحياة وتتفق مع القيم والمبادئ الاجتماعية. (حجازي، 2013، ص 60).

ويؤكد السواط (2008) على أن العديد من الدراسات أثبتت فاعلية هذا النوع من الارشاد عند استخدامه لمدة قصيرة من الزمن، حيث أنه يؤدي إلى تغيير السلوك لدى الافراد. (السواط، 2008، ص 27، 45)

لذا استخدم الباحث عدداً من الاساليب لتنمية بعض المهارات الاجتماعية أثناء تطبيق البرنامج وهي: المناقشة، اعادة البناء المعرفي، تنفيذ الافكار، الحديث الايجابي مع النفس، النمذجة من خلال عرض القصص، الاسترخاء، التعزيز، لعب الادوار، الواجب المنزلي، التغذية الراجعة وفيما يلي عرض لبعض الاساليب:

1-2- اعادة البناء المعرفي: النتائج ليست وليدة الاحداث المنشطة، وانما هي وليدة نسق التفكير والمعتقدات، بمساعدة المسترشد لينفذ أفكاره وتكوين أفكار منطقية افضل، يكون المرشد بذلك قد حقق الأثر المعرفي. (زهرا، 2009، ص 714).

2-2- المحاضرة والمناقشة: يقوم هذا الأسلوب على تقديم معلومات سيكولوجية بطريقة موضوعية، تنمي لديهم اهتمامات بمدى حاجتهم لتلقي المعلومات المتضمنة في المحاضرات. وأن أسلوب المناقشة الجماعية هو نشاط اجتماعي يشجع الافراد على الثقة بالنفس

والتعبير عن المشاكل الخاصة، مما يساعد على الخروج من دائرة التمرکز حول الذات إلى دائرة الآخرين. (البسطامي، 1995، ص 95).

2-3- تنفيذ أفكار المسترشد: حث العميل على التخلي عن الافكار الجنونية واستبدالها بأفكار أكثر جدوى. (الصقمان، 2005، ص 38).

2-4- الواجبات المنزلية: يتم تكليف المسترشد ببعض المهام التي يؤديها في المنزل من أجل استمرارية العملية الارشادية ثم مناقشة هذا الواجب في الجلسة التالية وتقييمه. (زهران، 2004، ص 84).

2-5- التعزيز: التعزيز يعتبر من أهم المفاهيم السلوكية التي قدمها سكينر، التعزيز هو أي سلوك أو فعل يؤدي إلى زيادة حدوث سلوك معين أو تكرار حدوثه، أو منع حدوث اشياء غير مرغوبة. (عبدالهادي والعزة، 2005، ص 119).

2-6- النمذجة : التعلم بالنمذجة يعتبر من أهم الاساليب الارشادية التي تعمل على تدريب الافراد على العديد من المهارات الاجتماعية التي من الممكن أن تكسب الفرد السلوك من خلال التعلم الاجتماعي، عن طريق التعرف إلى النماذج السوية. (الروسان، 2000، ص 155).

2-7- الحديث الايجابي مع الذات: هو مساعدة المسترشد على استبدال حديثه غير الايجابي بحديث ايجابي عن ذاته، مثل أن يقول أنا جيد لماذا أؤذي نفسي، أنا لا أحب أن أكون خجولاً. (عبدالهادي والعزة، 2005، ص 108).

2-8- أساليب الاسترخاء: يفيد مع المسترشد الذين يعانون من اضطرابات انفعالية، فمن خلاله يتعلم المسترشد كيف يقلل الشعور بالخوف والضيق والقلق، وكيف يسترخي ويمارس التنفس العميق. (زهران، 2009، ص 715).

2-9- لعب الدور: هو أحد الاساليب التي يتم من خلالها التدريب على مهارة تدريسية عن طريق تنظيم موقف تدريبي يحاكي موقف تدريسي فعلي يحدث في الصف الدراسي الحقيقي.

2-10- التغذية الراجعة: هو تعبير لفظي مباشر تمنح الافراد المجموعة بعد اتمام عمل أو قول معين، وهي على نوعين الايجابية والتصحيحية، فالتغذية الراجعة الايجابية تهدف إلى تصحيح الاستجابة الصحيحة، أما التغذية التصحيحية تهدف إلى تعديل الاستجابة.

(زهران، 2004، ص 84-86).

3- الدراسات السابقة:

3-1- دراسة أبو حجر (2015)، بعنوان : فاعلية برنامج عقلائي انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية ، والتي هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج عقلائي انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة

الثانوية، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة (40) طالبة الصف العاشر في ثانوية البريج في غزة، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس المهارات الاجتماعية والبرنامج الإرشادي، وكانت عدد الجلسات (20) جلسة، وأشارت النتائج عن فاعلية البرنامج في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة.

3-2- دراسة قاسم (2008) ، بعنوان : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية. التي هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج الإرشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بطريقة عمدية وهم (36) طالباً من الصف العاشر في بيت حانون بفلسطين، وقام الباحث بتقسيمهم إلى التجريبية والضابطة، وأشارت النتائج عن وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي، وهذا يعني تحسن في مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

3-3- دراسة شند (2005)، بعنوان : فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية لتحسين تقدير الذات لدى طالبات كلية التربية. التي هدف البحث إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية في تحسين تقدير الذات، وتألقت عينة الدراسة من (20) طالبة من جامعة عين شمس، وكانت عدد الجلسات (16) جلسة، وتم استخدام مجموعة من الفنيات المعرفية والسلوكية، وأظهرت النتائج عن تحسن تقدير الذات والمهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية.

3-4- دراسة Court and Givon (2003)، بعنوان : أثر برنامج تدريبي في المهارات الاجتماعية على الطلبة (الذكور، الإناث) وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي على المهارات الاجتماعية، وتألقت عينة الدراسة من (12) طالباً وطالبة الذين يتراوح أعمارهم بين (14/13) من ذوي صعوبات التعلم، وقد تضمن البرنامج (حل المشكلات، تأكيد الذات، الإصغاء، التعبير عن مشاعر وكيفية تكوين الصداقات) وأشارت النتائج عن فاعلية البرنامج المقترح في تحسن المهارات الاجتماعية، وكذلك وجود فروق في التأثير بالبرنامج على وفق متغير النوع ولصالح الإناث.

3-5- دراسة الشعراوي (2003)، بعنوان : فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي. التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي وعلاقته ببعض المتغيرات، وتم استخدام المنهج

التجريبي، ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي والبرنامج المقترح، وتكونت العينة من (40) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج عن وجود فرق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي، وهو ما يشير فاعلية البرنامج الارشادي العقلاني السلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي.

3-6- دراسة العامري (2002)، بعنوان : فاعلية برنامج ارشادي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة الامارات العربية المتحدة، وهدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، وتألفت العينة من (48) طالبة، تم تقسيمهن إلى المجموعتين بشكل متساوي، وأكدت النتائج وجود فروق دالة احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية التي تأثرت بالبرنامج الارشادي، حيث أدى البرنامج إلى تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

- تعقيب عام على الدراسات السابقة:

1. تقارب عدد من الدراسات في أهدافها مع هذه الدراسة في تنمية بعض المهارات الاجتماعية بأبعادها (مهارة التحدث ومهارة الاتكيت في التعامل، مهارة الحوار، السلوك التوكيدي) كدراسة دراسة أبو حجر (2015)، ودراسة شند (2005).
2. كذلك فقد اتفقت عدد من الدراسات مع الدراسة الحالية في اختيار العينة من المرحلة الثانوية والذين يتراوح أعمارهم بين (16/15) عاماً، كدراسة أبو حجر (2015)، ودراسة قاسم (2008)، ودراسة Court and Givon (2003).
3. اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الأساليب الإحصائية المستخدمة مثل (معامل ارتباط بيرسون، مان وتي واختبار ويلكسون).
4. اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة كلها في استخدام المنهج التجريبي والقياس القبلي والبعدي.

بينما تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:

1. تعتبر الأولى (على حد علم الباحث) التي تناولت برنامج سلوكي معرفي والتدريب على المهارات الاجتماعية بأبعادها (مهارة التحدث، مهارة الاتكيت في التعامل، مهارة الحوار، السلوك التوكيدي) لدى طلبة الذكور في المرحلة الإعدادية.

2. تمتاز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة بأهميتها على المستوى المحلي، وبالأدوات التي أعدها الباحث (كتصميم برنامج تجريبي متكامل لتنمية بعض المهارات الاجتماعية بأبعادها، وإعداد مقياس المهارات الاجتماعية).

مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة:

- الحصول على معرفة واسعة ذات علاقة بالمشكلة موضوع البحث.
- التعرف على ما أنجزه الآخرون ليستطيع الباحث تطوير مشروع بحثه.
- تحديد أبعاد المهارات الاجتماعية التي يحتاجها المشاركون في الصف العاشر.
- صياغة فروض الدراسة وأهدافها، من خلال الاطلاع على البرامج الإرشادية التي تم تطبيقها على هذه الفئة.
- تحديد حجم عينة الدراسة الحالية من خلال الاطلاع على مختلف العينات في الدراسات السابقة.
- الاطلاع على الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة والاستفادة منها في الدراسة الحالية.
- الاستفادة من المقاييس السابقة في صياغة فقرات مقياس المهارات الاجتماعية والبرنامج السلوكي المعرفي.
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسات ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.
- تزويد الباحث بأهم المراجع والمصادر الضرورية في الدراسة الحالية.

ثانيا/ الجانب الميداني واجراءاته المنهجية

1- منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي، ويقصد به تغيير شيء ، وملاحظة أثر هذا التغيير على شيء آخر، والغرض النهائي هو التعلم (أبو علام، 2001، ص 241).

2- مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة طلبة الصف العاشر الاعدادي في مركز محافظة أربيل بإقليم كردستان العراق للعام الدراسي (2018/2017) البالغ عددهم (6234) طالباً. (تربية أربيل، 2018).

1-2- مجتمع البحث: قام الباحث باختيار إعدادية كاروخ العلمي للبنين التابعة لتربية أربيل وذلك للأسباب التالية: مكان عمل الباحث. توفر مكان مناسب لتطبيق البرنامج وذلك بسبب وجود قاعة في المدرسة. وجود عدد من الطلبة لديهم ضعف في المهارات الاجتماعية.

2-2- مجموعة البحث: تم تحديد طلبة الصف العاشر العلمي في المدرسة لإجراء التجربة، وذلك للأسباب التالية: يمكن استثمار وجود بعض الدروس غير الأساسية مثل التربية الرياضية والفنية وحقوق الانسان. طبيعة المرحلة العمرية (مرحلة المراهقة) والذين يتراوح اعمارهم بين (16/15) عاماً. عدم شمول الصف العاشر الاعدادي بأداء الامتحان الوزاري.

2-2-1- اختيار مجموعتي البحث (الضابطة و التجريبية): قام الباحث باتباع الخطوات الآتية لاختيار مجموعتي البحث: تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية على (245) طالباً من الصف العاشر العلمي. اختيار (36) طالباً ممن حصلوا على درجات أقل من الوسط الفرضي على مقياس المهارات الاجتماعية. قام الباحث بتوزيع الطلبة بشكل عشوائي إلى مجموعتين أحدهما ضابطة وأخرى تجريبية، بواقع (18) طالباً لكل مجموعة.

2-2-2- تجانس بين المجموعتين: حرص الباحث على تحقيق التجانس بين المجموعة الضابطة والتجريبية من حيث مستوى بعض المهارات الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر باستخدام اختبار Mann Whitney (u) والجدول رقم(1) يوضح النتائج:

الجدول رقم(1) يبين نتائج تطبيق اختبار مان ويتني لدراسة مدى تجانس أفراد المجموعتين الضابطة و التجريبية في أبعاد المهارات الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر

المهارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اختبار (u)	مستوى الدلالة
التحدث	التجريبية	18	18.17	327.00	-0.191	غير دال
	الضابطة	18	18.83	339.00		
الاتكيت في التعامل مع الاصدقاء والمدرسين	التجريبية	18	19.22	346.00	-0.418	غير دال
	الضابطة	18	17.78	320.00		
مهارة الحوار	التجريبية	18	19.81	356.50	-0.913	غير دال
	الضابطة	18	17.19	309.50		
السلوك التوكيدي	التجريبية	18	17.44	314.00	-0.604	غير دال
	الضابطة	18	19.56	352.00		
المهارات الاجتماعية	التجريبية	18	17.22	310.00	-0.731	غير دال
	الضابطة	18	19.78	356.00		

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (01) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج، الامر الذي يساعد على اعتبار أي

تغيير في المهارات يعزى إلى البرنامج الارشادي، مما يؤكد ذلك تجانس أفراد المجموعتين الضابطة و التجريبية في أبعاد المهارات الاجتماعية

3- أدوات الدراسة:

3-1- مقياس المهارات الاجتماعية: أعد الباحث المقياس وفقاً لخطوات التالية:

3-1-1- تحديد أبعاد المقياس: (مهارة التحدث، مهارة الاتكيت في التعامل، مهارة الحوار، السلوك التوكيدي).

3-1-2- مراجعة المقاييس السابقة: التي تناولت المهارات الاجتماعية مثل مقياس المهارات الاجتماعية، للخطيب، (2010)، مقياس المهارات الاجتماعية للظاهر، (2008)، مقياس التعايش النفسي (مجال الحوار)، لعزیز (2017).

3-1-3- صياغة مفردات مقياس المهارات الاجتماعية: تمت صياغة فقرات المقياس الموزعة على المجالات الاربعة: مهارة التحدث شملت (16) فقرة، ومهارة الاتكيت في التعامل مع الاصدقاء والمدرسين شملت (13) فقرة، ومهارة الحوار شملت (9) فقرة ومهارة السلوك التوكيدي شملت (21) فقرة.

3-4-1- صدق المقياس Scale Validity:

3-4-1-1- الصدق الظاهري Face Validity: قام الباحث بعرض فقرات مقياس المهارات الاجتماعية بصيغته الأولية مع تعليماته وبدائله في استبانة أعدت لهذا الغرض، والمكون من (59) فقرة على مجموعة من المختصين في العلوم النفسية والتربوية في جامعة صلاح الدين بأربيل، لإبداء آرائهم ومقترحاتهم على فقرات المقياس، وبلغ عدد المحكمين (7) وبناءً على ملاحظاتهم تم استبعاد (6) فقرات، (4) فقرات من السلوك التوكيدي، وفقرتين من مهارة التحدث) تعديل وصياغة بعض الفقرات، وبذلك أصبح المقياس بصورته الاولية يتكون من (53) فقرة.

3-4-1-2- صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity):

لحساب ذلك تم استخدام (معامل ارتباط بيرسون) على عينة التحليل البالغ عددها (245) طالباً، وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات دالة وذات ارتباط عالي وعليه تم استبقاء جميع الفقرات. باستثناء فقرة (10) وهي الفقرة الأولى من مجال السلوك التوكيدي. والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

الجدول رقم(2) يبين قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة
بالدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية

الرتبة	الرتبة	الرتبة	الرتبة	الرتبة	الرتبة	الرتبة	الرتبة	الرتبة	الرتبة	الرتبة	الرتبة
1	.553	10	.127	19	.624	28	.466	37	.449	46	.481
2	.596	11	.478	20	.511	29	.509	38	.420	47	.458
3	.452	12	.578	21	.528	30	.484	39	.462	48	.453
4	.521	13	.496	22	.555	31	.553	40	.426	49	.452
5	.624	14	.486	23	.596	32	.476	41	.508	50	.465
6	.470	15	.519	24	.515	33	.554	42	.522	51	.460
7	.592	16	.559	25	.472	34	.460	43	.428	52	.515
8	.526	17	.554	26	.484	35	.488	44	.453	53	.624
9	.540	18	.526	27	.448	36	.405	45	.480		

- علاقة درجة الجانب بالدرجة الكلية للمقياس: ويعتمد صدق البناء على الارتباط بين درجات الجوانب المشككة للمقياس كلا على حدة والدرجة الكلية للمقياس، إذ تعبر عن درجة من الاتساق الداخلي للمقياس، (أبو حطب، 1976، ص 112)، ولتحقيق ذلك تم استخدام (معامل الارتباط بيرسون) على عينة التحليل والجدول (4) يبين دلالة ارتباط جوانب المقياس والدرجة الكلية.

- علاقة درجة الجانب بدرجة الجانب الآخر: يُعد حساب صدق العلاقة بين جانب وجانب آخر لمعرفة قوة الارتباطات الداخلية بين الجوانب في المقياس، وبنفس الطريقة السابقة واعتماداً على العينة نفسها، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين جانب وجانب آخر، إذ كانت جميع الارتباطات دالة كما هو موضح في الجدول رقم (3).
الجدول (3) يمثل مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس المهارات الاجتماعية

المجالات	المهارات الاجتماعية	مهارة التحدث	الاتكيت التعامل	مهارة الحوار	السلوك التوكيدي
المهارات الاجتماعية	1				
مهارة التحدث	.896	1			
الاتكيت في التعامل	.920	.773	1		
مهارة الحوار	.809	.650	.723	1	.681

3-1-5- الثبات Reliability: تم حسابه بالطرق التالية:

3-1-5-1- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Re-test Method): ولإيجاد الثبات على وفق هذه الطريقة قام الباحث بتحديد (30) طالباً من عينة التحليل، واعيد التطبيق على المجموعة نفسها بعد مرور اسبوعين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، وكان معامل الارتباط (0.732).

3-1-5-2- طريقة الفا كرونباخ Alpha Cronbach: تعتمد هذه الطريقة على الاتساق الداخلي لفقرات المقياس لذلك تزودنا بتقدير جيد للثبات في معظم المواقف (Nunnally, 1978, p.230). ولاستخراج هذه الثبات تم استخدام عينة التحليل الإحصائي لمقياس المهارات الاجتماعية البالغ عددها (245) طالباً. ثم طبقت معادلة الفا على درجات أفراد العينة بواسطة الحاسوب. فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0.955)

3-1-6- وصف مقياس المهارات الاجتماعية بصورته النهائية:

يتكون المقياس بصورته النهائية من (52) فقرة موزعة على اربعة مجالات وهي (مهارة التحدث، ومهارة الاتكيت في التعامل مع الاصدقاء والمدرسين، ومهارة الحوار ومهارة السلوك التوكيدي) وقد تم الاعتماد على المدرج الخماسي للتقدير إزاء كل فقرة وهي تنطبق علي بشكل (ممتاز، جيد جداً، جيد، متوسط، ضعيف) وقد بلغ عدد الفقرات الإيجابية (27) فقرة تمثلها الفقرات (1, 3, 5, 7, 9, 10, 11, 15, 18, 19, 20, 21, 24, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 36, 39, 43, 44, 45, 48, 51, 52) أما الفقرات السلبية فبلغ عددها (25) فقرة، تمثلها الفقرات (2, 4, 6, 8, 12, 13, 14, 16, 17, 22, 23, 25, 29, 30, 34, 35, 37, 38, 40, 41, 42, 46, 47, 49, 50) وهذا يعني إن الفقرات الإيجابية تأخذ ترتيب أوزان البدائل (1,2,3,4,5) أما الفقرات السلبية فقد أخذت الترتيب المعاكس.

3-2- البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي المقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر العلمي:

قام الباحث بإعداد برنامج ارشادي من خلال فنيات الارشاد المعرفي السلوكي (الحوار والمناقشة، العصف الذهني، إعادة بناء المعرفي، النمذجة من خلال سرد القصص، قراءة الاشعار والخطب، الاسترخاء، التعزيز، التنشيط، والسيكودراما)

3-2-1- خطوات تصميم البرنامج: تمثلت فيما يلي: الاطلاع على التراث السيكلوجي المتعلق بالمهارات الاجتماعية. اختيار المدرسة التي يعمل بها الباحث. تم اعداد الجلسات

التدريبية في ضوء ما سبق من الاجراءات. تم عرض البرنامج الارشادي على عدد من المختصين من علم النفس في جامعة صلاح الدين، للتأكد من ملائمة البرنامج.

3-2-2- الاسس التي قامت عليها البرنامج: يقوم البرنامج على مجموعة من الاسس: المعرفية، الوجدانية، الاجتماعية والسلوكية (دبابيش، 2011، ص 65).

الجدول رقم(4): يبين ملخص جلسات البرنامج المقترح

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	اهداف الجلسة
01	لقاء وتعارف	التعارف بين المشاركين والباحث والتعرف على البرنامج الارشادي والقواعد التي تنظم الجلسات، وأهمية المهارات الاجتماعية في حياة الطلبة، كسر حاجز الخجل بين المشاركين والباحث.
02	توقعات المشاركين	تهدف إلى التعارف وبناء الألفة بين المشاركين ومناقشة توقعاتهم من البرنامج التدريبي والاتفاق على الالتزامات والمسؤوليات المناطة بهم خلال مشاركتهم في البرنامج التدريبي، ويحدد الطلبة الاهداف التي يتوقعون تحقيقها من خلال المشاركة في البرنامج الارشادي.
03	تعريف بمفهوم المهارات الاجتماعية	عرض تعريفات عديدة ونماذج من الحياة اليومية المهارات الاجتماعية التي يجب أن يتمتع بها الطلبة. أهمية المهارات الاجتماعية، أنواع المهارات الاجتماعية، وتقديم أمثلة عليها وذلك بالاستعانة بأنشطة ومبادرات المشاركين أنفسهم، وتناول كيفية استجاباتهم وتصرفهم في بعض المواقف الاجتماعية.
04	العلاقة بين الافكار والمشاعر والسلوك	تعريف المشاركين بوجود علاقة وطيدة بين الافكار والمشاعر والسلوك، تحديد الافكار والمشاعر ذات العلاقة بالمهارات الاجتماعية
05	اعادة البناء المعرفي	تدريب المشاركين على كيفية تحديد وتقييم أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم، تدريب المشاركين على تكوين معارف أكثر تكيفاً
06	مهارة التحدث والتواصل والتفاعل مع الآخرين	قيام الطلبة بسرد قصة عايشوها أو أنشودة يحفظوها.
07		قيام بزيارة لكلية العلوم في جامعة صلاح الدين.
08	مهارة الاتكيت في التعامل مع الاصدقاء والمدرسين	اقامة احتفال بسيط للمجموعة التجريبية، وقيام الطلبة بقراءة الأشعار والخطب الحماسية.
09		مفهوم الاتكيت في التعامل مع المدرسين والاصدقاء وأهميته، ممارسة بعض النماذج من التعامل مع الآخرين.
10		عرض أفلام قصيرة حول التعامل مع المدرسين والاصدقاء.
11	الحوار	آداب الاستئذان، الاستعارة، الاعتذار، التحية والتهنئة وبدء الحديث.
12		مفهوم الحوار، أنواعه وأهميته ومعوقاته وأدابه
13		اكتساب المشاركين مهارة الحوار البناء من خلال عرض أفلام تبين الحوار المثمر بين الطلبة أنفسهم وبين الطلبة والمدرسين.
14	السلوك التوكيدي	مفهوم السلوك التوكيدي، أهميته في الحياة الاجتماعية
15		تدريب المشاركين على التعبير عن مشاعرهم السلبية والايجابية، والقول "لا" في حالة عدم الرضا.
16	جلسة ختامية وتقييمية للجلسات	اختتام جلسات البرنامج، وتطبيق الاختبار البعدي.

3-2-3- دقة الترجمة: ترجم الباحث مقياس المهارات الاجتماعية والبرنامج السلوكي المعرفي من اللغة العربية إلى اللغة الكردية. وقام الباحث بعرض فقرات المقياس والبرنامج على المتخصص في اللغة العربية لترجمتها من اللغة الكردية إلى اللغة العربية. وبذلك أصبح لدى الباحث نسختان، أحدهما يمثل النسخة الأصلية والآخر النسخة المقترحة عن النسخة الكردية. ولغرض التأكد من صدق الترجمة عرض الباحث النسختين على عدد من المتخصصين في علم النفس من يجيدون اللغة العربية والكردية، لأجل استحصال آرائهم لمدى الاتفاق بين كل فقرة من فقرات المقياسين عبر النسختين، وكانت نسبة الاتفاق بينهما عالية، بذلك تم التحقق من صدق الترجمة.

4- الأساليب الاحصائية:

اختبار الفاكرونباخ. معامل ارتباط بيرسون. اختبار مان ونتي. اختبار (Z) Wilcoxon.

5- عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

1-5- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرض الاول : توجد فروق دالة في متوسط المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي. للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (Z) Wilcoxon للمجموعات المرتبطة، والجدول رقم(5) يوضح النتائج.

الجدول رقم: (5) يبين متوسط ومجموع الرتب وقيمة اختبار (Z) Wilcoxon

للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج

المهارات	المجموع ة	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
مهارة التحدث	التجريبية	الرتب السالبة	2	2.00	6.00	-3.342-	دال عند 0.01
		الرتب الموجبة	14	10.50	147.00		
		التعادل	1				
الاتكيت في التعامل مع الاصدقاء والمدربين	التجريبية	الرتب السالبة	2	1.50	3.00	-3.597-	دال عند 0.01
		الرتب الموجبة	16	10.50	168.00		
مهارة الحوار	التجريبية	الرتب السالبة	2	1.50	3.00	-3.363-	دال عند 0.01
		الرتب الموجبة	14	9.50	133.00		
		التعادل	2				
السلوك التوكيدي	التجريبية	الرتب السالبة	2	2.50	7.50	-3.400-	دال عند 0.01
		الرتب الموجبة	15	10.90	163.50		
المهارات الاجتماعية	التجريبية	الرتب السالبة	0	00	000	-3.726-	دال عند 0.01
		الرتب الموجبة	18	9.50	171.00		

من خلال نتائج الجدول رقم(5) يتضح انه توجد فروق دالة في متوسط المهارات الاجتماعية وأبعادها لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي، ولصالح الاختبار البعدي. وهذا يعني أن متوسطات القياس القبلي للمجموعة التجريبية أقل من متوسط القياس البعدي، مما يدل على تحسن درجات المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب على المهارات الاجتماعية، ويعزو الباحث هذه النتيجة لفاعلية البرنامج الارشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الصف العاشر العلمي.

وهذا ما أكده منكوش (2011، ص35) الذي ذهب الى أن الارشاد المعرفي السلوكي يعد أحد التيارات الحديثة... ويهدف هذا الأسلوب الارشادي إلى اقناع المسترشد بأن معتقداته غير المنطقية، وتوقعاته، وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الافعال دالة على سوء التوافق، ويهدف إلى تعديل ادراكات المسترشد المشوه، ويعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير، من لإحداث تغيرات معرفية سلوكية انفعالية لديه.

كما يذكر حجازي (2013، ص 60) أن فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي تعتبر أسلوب مثالي في تغيير الأفكار والمعتقدات الغير منطقية وإبدالها بأخرى منطقية، تتلاءم مع مسلمات الحياة وتتفق مع القيم والمبادئ الاجتماعية.

ويؤكد السواط (2008، ص 27- 45) على أن العديد من الدراسات أثبتت فاعلية هذا النوع من الارشاد عند استخدامه لمدة قصيرة من الزمن، حيث أنه يؤدي إلى تغيير السلوك لدى الافراد.

2-5- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق دالة في متوسط المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney test) للمجموعة التجريبية والضابطة، والجدول رقم(6) يوضح النتائج المتوصل اليها.

الجدول رقم(6): يبين متوسط ومجموع الرتب وقيمة اختبار (U) للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المهارات الاجتماعية

المهارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اختبار (u)	مستوى الدلالة
التحدث	التجريبية	18	24.39	439.00	-3.363-	دال عند 0.01
	الضابطة	18	12.61	227.00		

0.01 دال عند	-4.284-	468.00	26.00	18	التجريبية	التعامل مع الاصدقاء والمدرسين
		198.00	11.00	18	الضابطة	
0.01 دال عند	-3.910-	455.50	25.31	18	التجريبية	مهارة الحوار
		210.50	11.69	18	الضابطة	
0.01 دال عند	-3.532-	444.50	24.69	18	التجريبية	السلوك التوكيدي
		221.50	12.31	18	الضابطة	
0.01 دال عند	-5.003-	491.00	27.28	18	التجريبية	المهارات الاجتماعية
		175.00	9.72	18	الضابطة	

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى عدم تلقي المجموعة الضابطة أي برنامج وأنشطة تساعد على تنمية المهارات الاجتماعية. هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة كل من أبو حجير (2015)، و نتائج دراسة قاسم (2008)، و نتائج دراسة شند (2005)، و نتائج دراسة Court and Givon (2003)، و نتائج دراسة الشعراوي (2003)، و نتائج دراسة العامري (2002).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المجموعة التجريبية التي تلقت أنشطة البرنامج الارشادي قد زادت لديهم مؤشرات المهارات الاجتماعية أكثر من المجموعة الضابطة والتي لم تتلقى أنشطة البرنامج الارشادي مما يدل على فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي، وأنشطته المختلفة، والتي عملت على المساهمة في تنمية المهارات الاجتماعية وتعديل البنية المعرفية مما يدفعهم لاستخدامها في معالجة المواقف الاجتماعية، وهذا ما لاحظته الباحث بعد ما قارن استجابات الطلبة في المجموعة التجريبية والضابطة على فقرات مقياس المهارات الاجتماعية في الاختبار البعدي، فوجد أن استجابات الطلبة في المجموعة التجريبية برزت فيها تنمية واضحة في المهارات الاجتماعية لديهم بشكل ملحوظ، حيث أن أغلب استجابات تركز على قدرة الطلبة على استخدام التفكير العقلاني بالاستجابة للمواقف الاجتماعية بالاستعانة بالمهارات الاجتماعية المتعلمة أو التي تم تنميتها عند الطلبة: مثل التعبير عن المشاعر السلبية والايجابية واسلوب الحوار والتحدث والتعامل مع الزملاء والمدرسين في المدرسة، في حين أن الاستجابات المجموعة الضابطة كانت تظهر عكس ذلك. ونظراً لأن البرنامج أشتمل على فعاليات متنوعة مثل: عرض القصص، المناقشة الجماعية، الاسترخاء، التعزيز، التخيل، التأمل، التمثيل، كان له دور فعال في التأثير على المعتقدات والكفاءة الذاتية عند المجموعة التجريبية.

3-5- التوصيات:

- الاهتمام بالأنشطة المدرسية المتنوعة مثل الرحلات العلمية والترفيهية وعقد ندوات وإلقاء محاضرات ثقافية غير منهجية بحيث تصبح مجالاً حقيقياً لتثقيف الطلبة وتنمية المهارات الاجتماعية لديهم.
- استخدام الارشاد العقلاني السلوكي المعرفي في الارشاد المدرسي في المرحلة الاعدادية.
- تدريب المرشدين التربويين على تنفيذ برامج ارشادية في المدارس الاعدادية لتنمية المهارات الاجتماعية.
- ضرورة تنفيذ الافكار اللاعقلانية لدى الطلبة وتعديلها من خلال برامج ارشادية ينفذها المرشدين التربويين.

4-5- المقترحات: في ضوء ما تناوله البحث الحالي يقترح الباحث الدراسات الآتية:

- اجراء دراسة مماثلة على عينة من الاناث في المرحلة الاعدادية ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.
- إجراء برامج ارشادي لتنمية أبعاد أخرى من المهارات الاجتماعية كالمسؤولية الاجتماعية، العمل ضمن فريق، مهارة حل المشكلات...الخ.
- اجراء برامج ارشادي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طلبة مرحلة الاساس.

- قائمة والمراجع:**أولاً/مراجع باللغة العربية:**

- 01- أبو حطب. (1976)، القدرات العقلية، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 02- أبو حجير لمعان محمد. (2015)، فاعلية برنامج عقلائي انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، غزة، الجامعة الاسلامية.
- 03- أبو سريع اسامة. (1986)، اضطراب المهارات الاجتماعية لدي المرضي النفسيين، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- 04- أبو سريع أسامة (1993) الصداقة من منظور علم النفس، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، سلسلة عالم المعرفة العدد (79).
- 05- أبو علام رجاء (1998) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ، القاهرة ، دار النشر للجامعات.

- 06- البسطامي غانم (1995) المناهج والاساليب في التربية الخاصة، الامارات العربية، مكتبة العلاج للنشر والتوزيع.
- 07- حجازي علاء (2013) القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الاعدادية بالمدارس الحكومية في محافظة غزة، رسالة ماجستير، غزة، الجامعة الاسلامية.
- 08- الخطيب عبدالله (2010) برنامج ارشادي مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء في قطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة.
- 09- خليفة عبداللطيف (1997) المهارات الاجتماعية في علاقتها بقدرات الابداعية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طالبات الجامعة، حوليات كلية الآداب، الكويت، (17).
- 10- داهم أحمد (2008) مستويات المهارات الاجتماعية لدى الوالدين وعلاقتها بالنزعات الشخصية لدى عينة من الأطفال الذين يعانون من اللجاجة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- 11- الروسان فاروق (2001) سيكولوجية الاطفال غير العاديين مقدمة في التربية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 12- زهران حامد (1984) علم النفس الاجتماعي، القاهرة، عالم الكتب.
- 13- زهران حامد (2004) ارشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، القاهرة، عالم الكتب.
- 14- زهران نفين (1999) مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات، أطروحة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- 15- الزيتوني منى (2005) اختلاط المراهقين في التعليم وأثره على مهاراتهم الاجتماعية، القاهرة، دار الكتاب الجامعي العين.
- 16- سلامة، ممدوحة (1993) قراءات مختارة في علم النفس، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 17- السمدوني السيد (1994) مفهوم الذات لدى أطفال ما قبل المدرسة في علاقتها بالمهارات الاجتماعية للوالدين، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد 4، العدد 3، ص، ص، 451-481.
- 18- السواط وصل الله (2008) فاعلية برنامج ارشادي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الاول الثانوي بمحافظة الطائف، أطروحة دكتوراه، السعودية، جامعة أم القرى.

- 19- الشعراوي صالح (2003) فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الارشاد النفسي في المدرسة، العدد (16).
- 20- شند محمد(2005) فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية لتحسين تقدير الذات لدى طالبات كلية التربية، مجلة كلية التربية، المجلد (11) العدد(3).
- 21- شوقي طريف (2003) المهارات الاجتماعية والاتصالية ، دراسات وبحوث نفسية ، القاهرة ، دارغريب للطباعة والنشر والتوزيع .
- 22- صوفي نجلاء (2005) تصميم برنامج أنشطة لعب لإكساب أطفال الرياض الصم بعض المهارات الاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة حلوان.
- 23- العامري فاطمة سالم (2002) فاعلية برنامج ارشادي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة الامارات العربية المتحدة، العين، جامعة الامارات العربية المتحدة.
- 24- عبد الحميد سهام (1996) أثر التدريب على مهارات التفاعل الاجتماعي على علاج السلوك الانطوائي لدى الاطفال المحرومين من الرعاية الوالدية، رسالة ماجستير، القاهرة، جامعة عين شمس.
- 25- عبد الرحمن محمد (1998) دراسات في الصحة النفسية والمهارات الاجتماعية والاستقلال النفسي والهوية، الجزء 2 ، القاهرة، دارقبا للطباعة والنشر والتوزيع.
- 26- عبد العال يحيى (2002) تقدير الشخصية والمهارات الاجتماعية وارتباطهما بالاضطرابات السيكوسوماتية، رسالة ماجستير ، كلية الآداب، جامعة الزقازيق .
- 27- عبدالهادي جودت والعزة، سعيد (2005) تعديل السلوك الانساني، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 28- عتريس هاني (1997) المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق .
- 29- عزيز زيتو سواري (2017) التعايش النفسي وعلاقته بالمسيرة الاجتماعية وقلق المستقبل لدى طلبة جامعتي كركوك ودهوك في العراق، أطروحة دكتوراه الخرطوم، جامعة النيلين.

30- علي عبد السلام (2001) السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك الانفعالي للغضب بين العاملين والعاملات، مجلة علم النفس، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، المجلد 3 ، العدد 57 .

31- العيداني كريمة (1996) مدى فاعلية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات في دولة الإمارات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس .

32- قاسم، جميل (2008): فاعلية برنامج ارشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، غزة، الجامعة الاسلامية.

33- المنكوش بلال (2011) فاعلية برنامج ارشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الاحداث الضاغطة لدى طلاب الجامعة الاسلامية بغزة، رسالة ماجستير، غزة، الجامعة الاسلامية.

ثانياً/مراجع باللغة الأجنبية:

34- Court, Doborah. and Givon, Sara.(2003).**Group Intervention: Improving Social Skills of Adolescents With Learning Disabilities. Teaching Expectional Children**, 36(2): 50-55.

35- Moos, R. (2000). **Social skills training**. In A. Kazdin (Ed.) *Encyclopedia of psychology*, Vol. 7. Washington: Oxford University Press.