إقـــــرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وإن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي 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 الطالب/ة: لمعان محمد أحمد أبو حجير

Signature: التوقيع:

Date: التاريخ: 22 / 12 / 2015

الجامعـــــة الإســـــلامية – غـــــزة
شـؤون البحـث العلمـي والدراسـات العليـا
كليـــــــــــــة التربيـــــــــــــة
قسم علم النفس-الصحة النفسية المجتمعية

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية

إعداد الباحثة

لمعان محمد أحمد أبو حجير

إشراف الدكتور

أنور عبد العزيز العبادسة

قدم هذه الدراسة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في الصحة النفسية – الجامعة الإسلامية بغزة

1436هـ - 2015م

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: 1150

الرقم ج.س.غ/35/..... Ref

التاريخ 2015/11/14..... Date

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ **لمعان محمد أحمد أبو حجير** لنيل درجة الماجستير في **كلية *التربية*/ قسم الصحة النفسية المجتمعية** وموضوعها:

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية

وبعد المناقشة التي تمت اليوم السبت 02 صفر 1437هـ، الموافق2015/11/14م الساعة الحادية عشرة صباحاً، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

د. أنور عبد العزيز العبادسة	**مشرفاً و رئيساً**	.....
أ.د. سناء إبراهيم أبو دقة	**مناقشاً داخلياً**	.....
د. نعيم عبد العبادلة	**مناقشاً خارجياً**	.....

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحثة درجة الماجستير في **كلية *التربية*/قسم الصحة النفسية المجتمعية.**

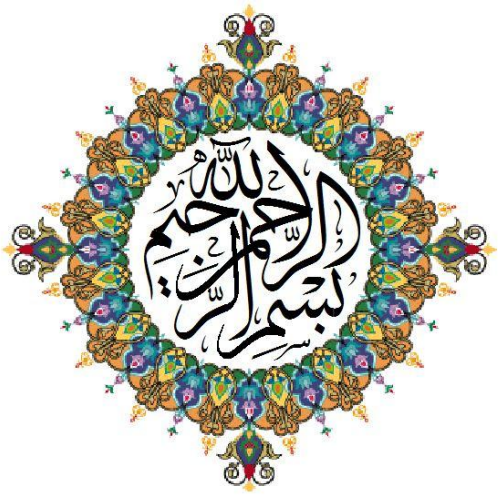
واللجنة إذ تمنحها هذه الدرجة فإنها توصيها بتقوى الله ولزوم طاعته وأن تسخر علمها في خدمة دينها ووطنها.

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف علي المناعمة

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 هاتف ص.ب. 108 الرمال، غزة، فلسطين
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps



قال تعالى:

﴿الرَّحْمَنُ ۞ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۞خَلَقَ الإنسان ۞عَلَّمَهُ الْبَيَانَ﴾

(الرحمن: 1-4)

صدق الله العظيم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إهداء

إلى روح أبي وأمي رحمهما الله وأدخلهما الله فسيح جناته

إلى أ. طارق أبو حجير وأ. عبير أبو حجير وأ. سماهر أبو عريبان

إلى إخوتي وأبنائهم. . . . دائماً فيض جودكم دفاقاً

إلى أخواتي وأبنائهن. . . نور وجودكم لي مصباحاً

إلى أقربائي وصديقاتي. . . . دمتم أملاً ونبراساً

إلى كل من ساعدني بالكلمة الطيبة والدعاء. . . .

إليهم جميعاً أهدي هذا الجهد المتواضع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر وتقدير

قال تعالى: ﴿فَتَبَسَّمَ ضَاحِكاً مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾. سورة النمل- الآية (19)

فمن منطلق هذه الأية أتقدم بالشكر الجزيل إلى العلى القدير الذى وفقنى فى إنجاز هذه الدراسة، ولما حبانى به من نعمة العيش فى مناخ علمى، جمعنى بأساتذة أجلاّء تتلمذت على أيديهم فأتاحوا لى نبرسًا من العلم والمعرفة. اعترافًا بالجميل.... ومع إتمام هذه الدراسة المتواضعة أقدم خالص شكري وتقديري للجامعة الإسلامية منارة العلم التي تؤدي رسالتها كاملة تجاه الطلبة، وأشكر القائمين على هذه الجامعة رئيساً وأساتذة.

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى الدكتور/ "أنور العبادسة" لإشرافه على هذه الدراسة وقد سار معى خطوة بخطوة فيها وعلى ما بذله من وقت وجهد متواصل من خلال التوجيه والإرشاد، وما أعانني على تخطي الصعاب وهيئ لى فرصة النجاح وتشجيع والعطاء منذ أن كانت الدراسة فكرة إلى أن وصلت إلى هذه الصورة.

كما أتقدم بشكر للدكتور/ سعيد النمروطى مدير قناة الكتاب، و أ.عبير الشرفة، أ.روبا البطار لما قدما لى من بعض المواد تدريبية المتعلقة بالبرنامج الإرشادي.

وأقدم شكرى واحترامى إلى مديرة مدرسة البريج الثانوية. أ. منى الطويل والطالبات المشاركات فى البرنامج، وكذلك أولياء الأمور، ومعلمات الذين كانوا الطرف الداعم فى نجاح البرنامج الإرشادي فلهم منى كل الاحترام والتقدير.

وفي الختام أسأل الله العلي القدير أن يجعل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي عقلانى انفعالي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

تمحورت مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس التالي:

ما مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

ولتحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة الدراسة على (40) طالبة فى الصف العاشر فى مدرسة البريج الثانوية (ب)، تقع أعمارهم ما بين 16-17 عاماً، منهم (20) طالبة يمثلون العينة التجريبية، و(20) طالبة يمثلون العينة الضابطة.

ولجمع البيانات الخاصة بالدراسة استخدمت الباحثة مقياس المهارات الاجتماعية من إعدادها، وذلك من وجهة نظر كل من (**الطالبات، أولياء أمور، المعلمات**)، وبرنامج إرشادى مقترح من إعداد (الباحثة).

وقد أظهرت الدراسة النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط المهارات الاجتماعية، وأبعادها لدى المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأى الطالبات. لصالح المجموعة التجريبية.
- جود فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط المهارات الاجتماعية، وأبعادها لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأي (الطالبات، أولياء الأمور، المعلمات).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط درجات المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية فى القياسات المتعددة (القبلى-البعدى-التتبعى) بحسب رأى الطالبات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Abstract

Study objective was to recognize the effectiveness of a rational, emotional, and program in developing tha social skills among high school female students.

The researcher used the expermental empirical method. The sample of the study included 40 female students of the tenth grade of Al Buraij high school (b), aged (16-17) years old.

To collect the information of the study, the researcher used : a measure of social skills made by (the researcher) according to the points of view of the (students, parents, teachers), a proposed guiding program made by (the researcher).

The study showed the following results:

- There were statistical significant differences of the average of social skills and its dimensions at the experimental group and the control group after implementing the guiding program, according to the students. For the favor of the experimental group.
- There were statistical significant differences of the average of social skills and its dimensions at the experimental group before and after implementing the guiding program, according to the (students, parents, teachers).
- There were statistical significant differences of the average of the grades of the social skills in the experimental group when using different measurements (before, after, follow up) according to the students.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة
الاستهلال	أ
إهداء.	ب
شكر وتقدير.	ج
ملخص الدراسة باللغة العربية.	د
Abstract.	هـ
فهرس الموضوعات.	و
قائمة الجداول.	ي
قائمة الملاحق.	ل
الفصل الأول: خلفية الدراسة	**9-1**
المقدمة.	2
مشكلة الدراسة.	5
أهداف الدراسة.	6
أهمية الدراسة.	6
مصطلحات الدراسة.	7
حدود الدراسة.	8
الفصل الثاني: الاطار النظري	**95-10**
المبحث الأول: المهارة.	12
مفهوم المهارة.	12
مبادئ تعلم المهارات.	13
محددات اكتساب المهارة وخصائصها.	13
المبحث الثاني: المهارات الاجتماعية.	15
مفهوم المهارات الاجتماعية.	15
أهمية المهارات الاجتماعية.	17
مكونات المهارات الاجتماعية.	19
تصنيف المهارات الاجتماعية.	20

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموضوع	رقم الصفحة
تقوم المهارات الاجتماعية.	25
المبحث الثالث: المهارات الاجتماعية في المراهقة.	27
خصائص السلوك الاجتماعي للمراهقين.	27
الحاجات الاجتماعية عند المراهقين.	28
المهارات الاجتماعية في المراهقة.	30
أولاً: مهارة الإتكيت في التعامل مع الآخرين.	30
تعريف الإتكيت.	30
أهمية الإتكيت الاجتماعي أو (الذوق الاجتماعي) مع الآخرين.	31
أسباب ضعف الذوقيات الاجتماعية.	32
مكونات الإتكيت التعامل مع الآخرين.	32
توجيهات هامة بفن الإتكيت الاجتماعي.	41
ثانياً: مهارة الحوار مع الآخرين.	43
تعريف الحوار.	43
شروط الحوار مع الآخرين.	44
أداب الحوار مع الآخرين.	45
فنون الاقناع بالحوار.	46
محظورات الحوار مع الآخرين	46
ثالثاً: مهارة تحمل المسئولية الاجتماعية.	47
أنواع المسئولية الاجتماعية.	48
عناصر المسئولية الاجتماعية.	49
صفات الشخص المسئول اجتماعياً.	49
المسئولية الاجتماعية فى الشخصية المسلمة.	50
رابعاً: تعريف السلوك التوكيدى.	51
خصائص السلوك التوكيدى.	52
المظاهر السلبية المترتبة على ضعف المهارات الاجتماعية للمراهقين.	56
المبحث الرابع: التفكير والمهارات الاجتماعية.	58

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموضوع	رقم الصفحة
مقدمة.	58
مفهوم التفكير.	58
خصائص التفكير.	59
أهمية التفكير.	60
العوامل المؤثرة فى طريقة التفكير.	60
التفكير والمهارات الاجتماعية.	61
أنواع التفكير.	61
سمات الأفكار العقلانية والافكار اللاعقلانية.	64
تصنيفات أخطاء التفكير الغير عقلاني.	68
الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي.	77
محكات السواء النفسي عند إليس.	83
خطوات العملية الإرشادية.	83
افتراضات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي.	85
إستراتيجيات وأساليب الإرشاد العقلانى الانفعالي السلوكى المستخدمة فى تنمية المهارات الاجتماعية.	87
التعقيب على الإطار النظري.	93
الفصل الثالث- الدراسات السابقة	**113- 96**
الدراسات السابقة.	97
التعليق على الدراسات السابقة.	109
فروض الدراسة.	113
الفصل الرابع- الطريقة والإجراءات	**132-114**
مقدمة.	115
منهج البحث.	115
مجتمع الدراسة.	115
عينة البحث.	115

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموضوع	رقم الصفحة
أدوات البحث.	117
الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.	132
الفصل الخامس- نتائج الدراسة وتفسيرها	**147-133**
أولاً: نتائج الدراسة وتفسيرها.	134
-نتائج الفرض الأول.	134
-عرض نتيجة الفرض الثاني.	137
-عرض نتيجة الفرض الثالث.	139
-عرض نتيجة الفرض الرابع.	141
ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج.	144
ثالثاً: توصيات الدراسة.	147
رابعاً: مقترحات الدراسة.	147
قائمة- المراجع.	148
قائمة- الملاحق.	166

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
1	مستوى المهارات الاجتماعية لدى طالبات الصف العاشر وقيمة اختبار Mann – Whitney (U).	116
2	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة الخاصة بالطالبات.	119
3	نتائج معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة الخاصة بالطالبات.	121
4	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة أولياء الأمور.	121
5	نتائج معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة الخاصة بأولياء الأمور.	123
6	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة الخاصة بالمعلمات.	123
7	نتائج معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة الخاصة بالمعلمات.	124
8	ملخص عام للبرنامج.	127
9	ملخص لجلسات البرنامج.	129
10	يوضح متوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة اختبار Mann – (U) Whitney للمجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.	134
11	يوضح متوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة اختبار Wilcoxon (Z) للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.حسب راى الطالبات.	137
12	يوضح متوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة اختبار Wilcoxon (Z) للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأى أولياء الأمور.	140
13	يوضح متوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة اختبار Wilcoxon (Z) للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.حسب رأى المعلمات.	142
14	نتائج حساب شرط الدورية للقياسات المتعددة.	143
15	مربع ايتا الجزئي الذي يشير إلى التباين المفسر من المتغير التابع	143

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
	(المهارات الاجتماعية).	
16	فروق دالة إحصائياً في القياس القبلي والبعدي والقياس القبلي والتتبعي والقياس البعدي والتتبعي.	144

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
1	أسماء المحكمين للبحث والبرنامج الإرشادي.	167
2	مقياس المهارات الاجتماعية لدى الطالبات.	168
3	مقياس المهارات الاجتماعية لأولياء الأمور.	175
4	مقياس المهارات الاجتماعية للمعلمات.	181
5	خطاب التحكيم.	185
6	جلسات البرنامج الإرشادي.	186
7	قصص نجاح من البرنامج الإرشادي.	223

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

خلفية الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

خلفية الدراسة

المقدمة:

تعتبر مرحلة الثانوية مرحلة هامة لما يحدث فيها من تغيرات نفسية، ومزاجية واضطرابات سلوكية وإجتماعية. وصف زهران (1984: 417) هذه المرحلة بأنها فترةُ عواصف، وتوتر وشدة تكتف الأزمات النفسية وتسودها المعانة، والإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق، ويصفها بعضُ الباحثين بأنها مرحلة نمو عادي، ولكن قد يتخللها اضطرابات، ومشكلات يسببها ما يتعرض له المراهقون فى الأسرة وفى المدرسة وفى المجتمع من ضغوط ويرى البعض أن الشباب لايظهر لديه مشكلات عديدة ما دام نموه يسير فى تجاهه الطبيعي ويرون فى مرحلة المراهقة مرحلة تحقيق الذات، ومرحلة الحب والمرح ونمو الشخصية وصقلها.

ويضيف إسماعيل (1995: 9) أن النمو السليم للمراهق في هذه المرحلة يعتمد على الدور الذي يلعبه الأخرون فى حياته، وبخاصة الوالدان والمدرسون، إذ أن هؤلاء يقومون بتسهيل محاولة المراهق بتحقيق هويته وذاته، فالجو الذى يمنح المراهق الأمان والحنان، والتجارب الجديدة والمسئوليات والثناء والتقدير، وإضافة إلى الحزم واحترام الأنظمة والقوانيين، ويسهم إسهاما ملموسًا فى نمو المراهق السليم، إذا تسمت علاقة المراهق مع الآخرين من ناحية أخرى بالفقر، والحرمان وعدم القدرة على تحقيق الذات والاستقلالية، فإنه يفتقد الشعور بالأمان الذى يحتاجه لتحقيق هويته وذاته، ويفتقد ثقته فى إقامة علاقات ناجحة متميزة مع الآخرين، وبالتالي يصبح غير متكيف اجتماعيًا.

أن من متطلبات التكيف الاجتماعي للمراهق، وإكسابه للمهارات الاجتماعية التي تعد أمرًا مهما لنمو الاجتماعي، وتكيفه واندماجه فى المجتمع الذى يتفاعل معه، وبالتالي فإن المراهقين الذين لا يمتلكون القدر المناسب واللازم من المهارات الاجتماعية، سيواجهون مشكلات كبيرة فى تفاعلهم وتكيفهم مع أنفسهم أو مع الآخرين (عبد الحميد، 1996: 58).

فالمهارات الاجتماعية تحتل مكانًا بارزًا فى حياة الفرد منذ الطفولة وحتى نهاية العمر، لما لها من أهمية بالغة فى تفاعل الفرد وتوافقه وتواصله مع الأفراد الآخرين فى المجتمع، ويعتمد التفاعل الاجتماعي للفرد، بصورة أساسية، على إمكانات الفرد ومهاراته اللفظية وغير اللفظية فى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التواصل مع الآخرين، كما يُعزى الاهتمام بالمهارات الاجتماعية إلى كونها من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به فى السياقات المختلفة، التي تعد – فى حالة اتصافها– بالكفاءة من ركائز التوافق النفسي على المستوى الشخصى والمجتمعي (شوقي، 2003: 17).

وتعبر المهارات الاجتماعية عن قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية فى سياق العلاقة بين الأشخاص، وتشمل الاستجابات المناسبة اللفظية وغير اللفظية، فالمهارات الاجتماعية سلوك مكتسب يهدف إلى التفاعل الاجتماعي، والتدعيم الإيجابي مع الآخرين، وتدور حوله أساليب التعامل، والتفاهم بين الناس تدعيمًا للعلاقات وحلًا للمشكلات الاجتماعية، ومعالجًا للأزمات، وتعاملاً مع المواقف المفاجئة والطارئة التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد (البلعاوي، 2011: 2).

ويذكر عبد اللطيف خليفة (1996: 18–19) أن المهارات الاجتماعية تمثل مع القدرات العقلية جناحي الكفاءة والفاعلية فى مواقف الحياة والتفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به، فالمهارات الاجتماعية ترتبط بالنواحى العقلية فى الفرد حيث أن القصور فى التفاعل الاجتماعي يختلف باختلاف مستوى الذكاء العام. فمع انخفاض الذكاء تتزايد عزلة الفرد، كما تتزايد صعوبة التفاعل الاجتماعي، وتنخفض القدرة على التخاطب والتواصل مع الآخرين، فالمهارات الاجتماعية لها دورٌ مهم في زيادة التحصيل الأكاديمي، والتفاعل الاجتماعي الفعّال لطلاب.

أن النقص فى المهارات الاجتماعية يؤدى إلى الفشل أو العجز فى الحياة الاجتماعية، أو العلاقات المتبادلة بين الأشخاص بمن فيهم المميزون فى حياتهم العلمية.

ويرى (Tizard، 2005: 15) أن سوء التكيف الشخصى أو الاجتماعي يرتبط ارتباطا وثيقًا إيجابيًا بمهارات النمو الاجتماعي لدى المراهق، وأنه لابدَ من التدريب على مهارات النمو الاجتماعي من أجل مساعدة المراهق على التكيف مع الآخرين.

وفى ظل تلك الحاجة المتزايدة، إدراكاً بأهمية تقديم الخدمة الإرشادية، أعدت مجموعة من البرامج الإرشادية لتنمية المهارات الاجتماعية، وهدف إلى العمل على رفع مستوى المهارات الاجتماعية، سواءً فى البيئة المحلية أو العربية أو الأجنبية، ومن ذلك دراسة المدخلي (1997) دراسة، دراسة Martin&Thomas(2001)، Margital دراسة (2001)، ودراسة Anderson(2003)، دراسة جبل (2003)، دراسة مرشد (2003)، ودراسة المزروع (2003)، دراسة Derosier(2004)، دراسة محمد (2005)، دراسة شند، دراسة مومني (2007)، دراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الظـاهر (2008)، دراسـة المينـزل (2008)، دراسـة الـددا (2008)، دراسـة البجـاري (2009)، دراسة الخطيب (2010)، دراسة شحادة (2012)، دراسة شاهين وجردات (2012).

وقد تنوعت تلك الدراسات فى البرنامج الإرشادية، واستخدام الإستراتيجيات المناسبة من أجل تنمية المهارات الاجتماعية.

وفى هذه الدراسة والتي ستركز على فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، وتتميز الدراسة الحالية بأنها تطبق على طالبات مرحلة الثانوية خلاف الدراسات السابقة والتي اقتصرت على طلبة المرحلتين الابتدائية والمتوسطة، كما تميزت الدراسة الحالية بأنها تعتمد على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي حسب علم الباحثة، فى حين أن أغلب الدراسات السابقة اعتمدت على البرامج الإرشادية القائمة على الاتجاه السلوكي، وبعضها اقتصر على استخدام إستراتيجيات تنتمى إلى العلاج السلوكى مثل التعزيز بأشكاله المختلفة وغيرها من أساليب العلاج المختلفة، وتأتى هذه الدراسة لتشكل إضافة جديدة للدراسات والأبحاث التي أجريت لتنمية المهارات الاجتماعية عند الطالبات فى المرحلة الثانوية، معتمداً فى ذلك على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، والذى يعد من النماذج النظرية المعرفية ذائعة الصيت فى الإرشاد والعلاج النفسى، كما يعرف هذا النموذج بالإرشاد المباشر كونه يركز على تغيير البنية المعرفية للفرد المستفيد منه، وعليه تأمل الباحثة أن تُسَهم هذه الدراسة فى تسليط الضوء على ظاهرة قصور المهارات الاجتماعية التي بدأت تتنامي بشكل واضح فى الوسط التعليمى، وإمكانية رفع مستوى المهارات الاجتماعية اعتمادًا على برنامج إرشادي يركز على تعليم الطالبات أساليب التفكير العقلانى الانفعالي السلوكي، وفى هذا السياق يأتى هذا البحث التجريبى القائم على تطبيق برنامج إرشادي عقلانى انفعالي سلوكى، وقياس مدى فاعليته على طالبات المرحلة الثانوية.

يرى الخطيب (2010: 4) أن ضعف المهارات الاجتماعية ينعكس بشكل مباشر على مستقبل المراهقين، سواء على تكيفهم الذاتى مع أنفسهم وفهمها، أو على تكيفهم مع الآخرين، وإقامة علاقات متميزة متكاملة مع من حولهم، ويضاف إلى ذلك ماتحمله هذه المرحلة من أزمات تخص بالمراهقين.

ومن هذا المنطلق فقد ترى الباحثة أن ضعف المهارات الاجتماعية للمراهقين يترتب عليه كثير من المشكلات والاضطرابات الاجتماعية التي تأثر على تكيفهم الاجتماعي مع الآخرين والمجتمع معاً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فقد شغلت تلك المشكلات اهتمام الباحثة كونها ستنعكس على سلوكيات الاجتماعية للمراهقين، أثناء تفاعلهم داخل البيت والمدرسة وخارجهما، ومعاملاتهم مع مدرسيهم وزملائهم وأصدقائهم.

لذلك تعتبر مرحلة الثانوية هامة لما يصاحبها من تغيرات جسمية ونفسية وانفعالية ومزاجية عقلية، كل ذلك تغييرات كفيلة ليصبحوا غير القادرين على التفاعل والتواصل والحوار مع الآخرين، ومن خلال ملاحظة الباحثة أثناء جمعها لمعلومات حول هذا الموضوع من المرشدات النفسيات داخل المدارس الثانوية أهم المشكلات الاجتماعية لبعض الطالبات ميلهن إلى الانزواء والعدوانية وعدم القدرة على التواصل والاندفاعية بتعامل والعدوانية والكذب والانطواء على نفسهن بعيداً عن الآخرين، وكذلك شكاوى المعلمات من طالباتهن بأنهم غير فاعلين فى الصف وخارجه ويفتقدون إلى المهارات الاجتماعية، وعدم القدرة على التكيف الاجتماعي مع الآخرين وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين وفقدانهم للكفاءة الاجتماعية التي تؤهلهم للتعاون والتفاعل والحوار مع الآخرين، كل ذلك دفع الباحثة إلى الاهتمام لضعف المهارات الاجتماعية لدى المراهقين وخصوصاً طالبات المرحلة الثانوية تحديداً طالبات (الصف العاشر) اللاتى يعانن من قصور فى المهارات الاجتماعية، حيث ستستخدم الباحثة برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي من أجل تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات.

مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة علي التساؤل الرئيس التالي:

"ما مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية"

وينبثق من التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط المهارات الاجتماعية، لدى المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأى الطالبات. لصالح المجموعة التجريبية.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط المهارات الاجتماعية، لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأي (**الطالبات، أولياء الأمور، المعلمات**).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية فى متوسط درجات المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية فى القياسات المتعددة **(القبلى-البعدى-التتبعى)** بحسب رأي الطالبات.

أهداف الدراسة:

- بناءً وإعداد برنامج لتنمية بعض المهارات الاجتماعية.
- التعرف إلى مدى فاعلية البرنامج الإرشادي فى تنمية المهارا ت الاجتماعية للطالبات المرحلة الثانوية.
- تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات الصف العاشر.
- تعرف إلى مدى استمرارية أثر البرنامج فى تنمية بعض المهارات الاجتماعية بعد شهر من تطبيق البرنامج من خلال القياس التتبعي.

أهمية الدراسة:

- تسهم هذه الدراسة فى تقديم برنامج إرشادى يعمل على تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية.
- يمكن أن تسهم هذه الدراسة فى تبصير المعلمين والمرشدين الطلابين، والمهتمين بالشأن التربوى، وأولياء أمور الطلاب فى التعرف إلى الأليات المناسبة، والفعالة لتقديم الخدمات التربوية والنفسية والإرشادية لكيفية التعامل مع الطلابات فى هذا العمر.
- تناولها فئة مهمة فى المجتمع وهى المراهقات حيث هم مستقبل المجتمع ويقع على عاتقهم تطوير المجتمع.
- إلقاء الضوء على أهم المهارات التي تحتاج إلى تنمية فى هذه المرحلة.
- تطويع البرنامج للاستفادة منه فى مهارات أخرى.
- هذه الدراسة قد تفتح المجال لاستخدام برنامج أكثر فعالية فى حال ثبوت عدم فعالية البرنامج المقترح حالياً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مصطلحات الدراسة: Terms Of Study

1- الفاعلية: Effectiveness:

يرى بدوى (1983: 128) أن مصطلح الفاعلية يُستخدم لوصف فعل معين، وتحديد أكثر الوسائل قدرة على تحقيق هدف، كما تُعرف بأنها "القدرة على تحقيق النتيجة المقصودة طبقًا لمعايير محددة مسبقاً، وتزداد الكفاءة أو الفاعلية كلما أمكن تحقيق النتيجة تحقيقًا كاملًا".

وتقصد الباحثة بالفاعلية فى هذه الدراسة:"مقدار التحسن الذى يحدثه الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي من خلال تطبيق برنامج إرشادي يهدف إلى تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات الصف العاشر، وتقاس هذه الفاعلية من خلال القياس البعدي لمقياس المهارات الاجتماعية".

2- البرنامج الإرشادي: Conseling Program

يعرفه عارف (2003: 249) :" برنامج يعمل وفق نظريات الإرشاد النفسى على مساعدة وتبصير الأفراد فى فهم مشكلاتهم، والتي تؤدي إلى سوء التوافق، ويعمل البرنامج على تبصير الأفراد على حل هذه المشكلات بما يحقق سعادة مع الآخرين بحيث يصل الفرد إلى أفضل مستوى من التوافق والرضا والصحة النفسية"

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي إجرائياً:"تلك الأساليب والإجرائيات المتنوعة، والخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة القائمة على استخدام الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية، والتي تستند على الإرشاد العقلانى الانفعالي السلوكي وفق ضوابط إستراتيجية معينة تهدف إلى تنمية بعض المهارات الاجتماعية.

3- الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي: Rational Emotional Counseling

تعرف على (2009: 480) الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي "شكل من أشكال الإرشاد النفسى للتعامل مع الاضطرابات الانفعالية من خلال استخدام نموذج معرفى لتعديل المعتقدات اللاعقلانية لدى العميل من خلال فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية، حيث يحاول تعليم العملاء أن سبب انزعاجهم يأتى من طريقة تفكيرهم، وليس من أحداث خارجية، وبالتالي يساعدهم على بناء فلسفة واقعية فى الحياة تحقق لهم التوافق والصحة النفسية.

وتعرف الباحثة الإرشاد العقلانى الانفعالي السلوكى إجرائيًا: "أحد أنواع الإرشاد النفسى الذي يعتمد على تفنيذ أفكار المسترشد اللاعقلانية، تساعده على الوصول إلى الصحة النفسية، ذلك من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خلال جلسات تتم على شكل جماعى فى أجواء من التفاعل الإيجابى بين أفراد المجموعة الإرشادية، الأمر الذى يحقق الأهداف المنشودة من استخدام هذا النموذج الإرشادي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية.

4- المهارات الاجتماعية: Social Skill

تعرف المهارات الاجتماعية بأنها: "القدرة على التفاعل مع الآخرين فى البيئة الاجتماعية بطرق مقبولة اجتماعيا أو ذات قيمة، فى الوقت نفسه تعد ذات فائدة للفرد والأخرين.

(Coms &Slapy, 1977: 161)

عرف البلعاوي (2011: 8) **المهارات الاجتماعية:** "هى الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تؤثر فى تفاعل الفرد مع الآخرين، التي تحقق للفرد قدرًا من التفاعل الإيجابى مع البيئة الاجتماعية بطرق متعددة مقبولة إجتماعيًا وذات فائدة متبادلة".

تعرف الباحثة المهارات الاجتماعية إجرائياً:" الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المهارات الاجتماعية المستخدمة فى الدراسة".

5- طالبات المرحلة الثانوية: Secondary Students

هنّ الطالبات اللواتى يدرسن بصورة منتظمة فى المرحلة الثانوية فى المدارس الحكومية التابعة لوزارة التربية والتعليم فى محافظة الوسطى خلال العام الدراسى (2014-2015م)، والتي تتراوح أعمارهن ما بين (14-17).

حدود الدراسة:

- **الحد المكانى:**تقتصر الدارسة على مدرسة البريج الثانوية (ب) بالمحافظة الوسطى.
- **الحد الزمانى** :تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الثانى للعام(2015- 2014م)
- **الحد البشرى:** طالبات الصف العاشر اللواتي حصلن على أقل نسبة فى مقياس المهارات الاجتماعية.
- **الحد الموضوعي:** تمثل فى البرنامج الإرشادى العقلاني الإنفعالي السلوكي لتنمية بعض المهارات الإجتماعية، الذى طبق على مجموعة من الطالبات تتراوح أعمارهن بين (16-17)، من خلال تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية من إعدادها وذلك من وجهة نظر كل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من (**الطالبات، أولياء أمور، المعلمات**)، بالإضافة إلى تطبيق البرنامج إرشادى عقلانى إنفعالى سلوكي المعد من قبل الباحثة على عينة الدراسة التجريبية.

- **متغيرات الدراسة:**

1-**المتغير المستقل:** البرنامج الإرشادي.

2-**المتغير التابع:** المهارات الاجتماعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني
الإطار النظري

- المبحث الأول- المهارة.
- المبحث الثاني- المهارات الاجتماعية.
- المبحث الثالث- المهارات الاجتماعية في المراهقة.
- المبحث الرابع- التفكير والمهارات الاجتماعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الإطار النظري

المقدمة:

تعرض **الباحثة** فى هذا الفصل مجموعة من المفاهيم الأساسية للدراسة والتي قامت الباحثة بتصنيفها إلى عدة مباحث، تبدأ بعرض موجز لأساسيات مختصرة فى مفهوم المهارة ومبادئها ومحددات اكتسابها وخصائصها، ثم تنتقل الباحثة إلى تناول متغير أساسي فى الدارسة الحالية وهو المهارات الاجتماعية، والتي تتناول فيه جملة من مفاهيم ومصطلحات، والمكونات وتصنيفات وطرق تقويم الخاصة بالمهارات الاجتماعية، مستعرضةً كل ما وقعت يد الباحثة عليه فى هذا الإطار، وما رأى الباحثة بأهمية الإرشادية إليه فى الدراسة الحالية، كما تتناول هذا الفصل مبحث ثالث تتطرق فيه الباحثة إلى المهارات الاجتماعية فى المراهقة، وخصائص السلوك الاجتماعي للمراهقين، والحاجات الاجتماعية فى مرحلة المراهقة، كما يتناول هذا المبحث أهم التصنيف الخاصة للمهارات الاجتماعية فى مرحلة المراهقة حسب وجهة نظر الباحثة ومنها:(مهارة الإتكيت فى التعامل مع الآخرين، ومهارة السلوك التوكيدى، ومهارة الحوار، ومهارة تحمل المسئولية الاجتماعية)، وتلقى الباحثة فى هذا الفصل الضوء على المحور الرابع لأهميته موضحة من خلاله علاقة التفكير بالمهارات الاجتماعية، عن طريق عرض موجز للمفهوم التفكير وخصائصه وأهميته والعوامل المؤثر فيه، وعرضت الباحثة أنواع التفكير الإنساني وخصوصًا الأنواع متعلق بموضوع الدارسة الحالية وهم التفكير العقلانى، والتفكير الغير عقلانى وسمات كل منهما، وتناولت الباحثة جانب مهم فى هذا المحور أسباب ومصادر اكتساب التفكير العقلانى وغير العقلانى وتصنيف العلماء لأخطاء التفكير غير العقلانى، ثم تنتقل الباحثة إلى تناول متغير أساسي آخر فى هذه المحور وهو الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، التي تعرض فيه جملة من المفاهيم والمصطلحات النظرية الخاصة بذلك النموذج الإرشادي من نماذج الإرشاد النفسى وموضحة أهمية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي فى تنمية المهارات الاجتماعية فى المرحلة الثانوية، ومن تم إلقاء الضوء على محكات السواء النفسى عند أليس وخطوات العملية الإرشادية، والافتراضات التي يقوم عليها الإرشاد العقلاني الانفعالي، وتنهى الفصل الخاص بالإطار النظرى بتناول الباحثة للجزء الأساسى فى جميع الدراسات، والأبحاث التجريبية وهو الإستراتيجيات والأساليب الإرشادية المستخدمة فى تطبيق البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية بهدف تنمية بعض المهارات الاجتماعية للطالبات الصف العاشر، وفى إطار هذا الجزء فإن الباحثة تعقب بالتعليق على الإطار النظرى لهذه الدراسة بعد الاطلاع والاستفادة من الثرات العلمى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الأول

المهارة

المهارة شيء مهم جدًا لتحقيق النجاح، فالدين الإسلامي لم يغفل عن هذا الجانب المهم فحثنا بكل قوة إلى اكتساب المهارات اللازمة من أجل الوصول إلى النجاح والإبداع في كل المجالات، ومن أهم الأحاديث، وأصرحها التي يحثنا فيها النبي ﷺ على اكتساب المهارة، بل جعل المهارة في مراتب السفرة الكرام البررة.

وقوله ﷺ: "الماهر بالقرآن مع السفرة الكرام البررة" (الينسابورى، 1995: 506 حديث رقم 798).

مفهوم المهارة:

المهارة لغة: هي الحذق في الشيء، والماهر الحاذق لكل عمل، ويقال مَهرتُ بهذا الأمر، أمهر به مهارةً، أي صرت به حاذقاً، والحديث الشريف الماهر بالقرآن مثلاً لسفرة وهم الملائكة. (ابن منظور، 184).

يرجع أصل مصطلح المهارة إلى الفعل "مهر" والاسم فيه "ماهر" أي حاذق بارع، ويقال فلان (مهر في العلم "أي كان حاذقاً عالماً به متقيناً له ويرجع إلى الفعل "مهر" إلى نوع من الخيل كان يضرب بها المثل في السرعة (السيد، 2004: 14).

اصطلاحاً: يتفق كل من اللقاني والجمل (2003 :310) و(عفانة 1996: 406) على أن المهارة تعني هي قدرة الفرد على أداء أنواع من المهام العلمية والعملية بكفاءة عالية بحيث يقوم الفرد بالمهمة بسرعة وبدقة وإتقان مع توفير الوقت والجهد.

يرى كل منالجابري، والديب (1998: 76):المهارة بأنها "نظام متناسق من النشاط الذي يستهدف تحقيق هدف معين وتصبح هذه المهارة اجتماعية عندما يتفاعل فرد مع آخر ويقوم بنشاط اجتماعي معين".

ويعرفها العزاوى (2001 :66): على أنها "قدرة الإنسان على القيام بأنشطة تستند أساساالي قاعدة معرفية صلبة تدعمها الخبرة والاستعداد الخاصة.

كلمة مهارة لها معانٍ عديدة قد تشير إلى نشاط معقد معين يتطلب فترة من التدريب المقصود، والممارسة المنظمة والخبرة المضبوطة بحيث يتم بطريقة ملائمة، ويؤدي إلى هدف مفيد مثل قيادة السيارة أو الطباعة، وقد تعنى المهارة درجة عالية من الكفاءة والجودة في الأداء، وهنا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يكون التركيز على مستوى الأداء، يتضمن سيرها وفق خطوات معينة، ومكان معين، وعدد تكرار المهمة المطلوبة، فالمهارات كثيرًا جدًا تختلف باختلاف موضوعاتها ونشاطاتها، فقد تكون معرفية أو حركية أو ذهنية أو نفسية أو حركية أو اجتماعية أو رياضية، وهى تترسخ بالتكرار والمراس والخبرة التي تيسر حدوثها (عبد العزيز، 2009: 278- 276).

ترى الباحثة: أن المهارة هي عبارة عن الأداء وقتما نريد، والمهارة استعداد فطرى مكتسب تحتاج للتعليم والتدريب عن طريق المحاكاة، والممارسة حتى تصل إلى درجة عالية من الإتقان والسرعة وحسن التصرف، وكل مهارة من المهارات تتكون من مهارات فرعية أصغر منها، والقصور في أي مهارة من المهارات الفرعية يؤثر على جودة الأداء الكلى.

مبادئ تعلم المهارات:

المهارات علم كغيره من العلوم له مبادئ هو أسسه ومجالات هو يتطور بقدر الاهتمام به والأخذ بأسباب تنميته لقوله ﷻ:﴿ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (البقرة: 242) وقوله ﷻ: ﴿ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ﴾ (البقرة: 266)

كما أوردت عمران وآخرون(2001 ، 23) من مبادئ تعلم المهارات ما يلي:

1. يعتمد تعلم المهارات على كل من المنطق العلمي الصحيح والتدريب الفني الجاد، وهو ما يقود إلى سرعة تعلم المهارات مع اقتصاد في كل من المجهود العقلي والبدني.
2. الممارسة، فالممارسة العملية العلمية ركن من أركان فن اكتساب المهارات
3. توفير فرصة للممارسة تتلاءم مع نوعية ومتطلبات المهارة المطلوبة.
4. توزيع فترات الممارسة بدلاً من تجميعها.
5. سرعة الأداء أولاً ثم الترقية فيه.

محددات اكتساب المهارة وخصائصها:

يمكن اكتساب المهارة عن طريق المحددات التالية:

1. الممارسة والتكرار، حيث تعدّ الممارسة لازمة لاكتساب المهارة، وينبغي أن تتم الممارسة بصورة طبيعية وفي مواقف عملية وحياتية.
2. الفهم و إدراك العلاقات، والنتائج للمهارة المراد اكتسابها.
3. التوجيه بما يعين على اكتساب المهارة والتعرف إلى الأخطاء، ونواحي القوة وأفضل الأساليب للعمل والأداء.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4. القدوة الحسنة: مما يساعد على اكتساب المهارة، وذلك من خلال الصور، وزيارة الأماكن التي يمكن أن يكون لها دورٌ في اكتساب المهارة.
5. التشجيع والنجاح المؤديان إلى تعزيز التعليم، والتقدم الملموس في اكتساب المهارة .وتعدّ المعرفة (النظرية والتدريب) من أهم دعائم إكساب المهارة في العمل والتي يعود أثرها مباشرة على مستوى الخدمة المقدمة للأفراد والجماعات (حسن، 2007: 312).

ترى الباحثة: أن المهارة تحتاج إلى العديد من المراحل حتى تصبح جزءاً من شخصية الفرد، فلكي يتقن الفرد المهارة فلابدَ وأن يكون متفهمًا لمفردتها وقواعد، ممارسا لها. وبناءً على ذلك لابَد من الأخذ في الاعتبار: (التدريب وممارسة المهارة حتى تصبح جزءًا من شخصية الفرد– قبل أن تكتسب المهارة وتصبح جزءاً من شخصيتك قرر أن تكون شيئاً وأشرع أن تكونه وتوكل على الله– أفضل الطرق التي تساعد على اكتساب مهارة ما، مصاحبة الأصدقاء الذّين يتميزون بهذه المهارة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الثاني

المهارات الاجتماعية

لا يستطيع الإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع فالإنسان اجتماعي بطبيعته، ولكن عند الاحتكاك بالآخرين تقف أمام الإنسان أمور لا يعرف أن يتصرف فيها ومن هنا كان لزامًا على التربية تقديم بعض المهارات الاجتماعية اللازمة للفرد لكي يعيش حياته هادئاً مطمئناً، تعد العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع قدرة إنسانية وفناً من الفنون التي تختلف من إنسان إلى آخر لوجود الفروق الفردية، غير أنه من الممكن تنميتها.

فالمهارات الاجتماعية من شأنها أن تساعد الفرد كي يتحرك نحو الآخرين فيقيم معهم العلاقات المختلفة من خلال تفاعله معهم، وعدم انسحابه من المواقف والتفاعلات الاجتماعية المختلفة والمتنوعة، الأمر الذى يؤدي به إلى أن يحيا حياة سوية، وأن يحقق قدرًا معقولاً من الصحة النفسية يساعده على أن يتكيف مع بيئته، وأن يحقق التوافق الشخصى الاجتماعي (فرحات، 2008: 104-105).

مفهوم المهارات الاجتماعية:

تعددت المفاهيم حول المهارات الاجتماعية نظرًا لتفسيراتها المتعددة لدى العلماء والباحثين، ونتيجة أيضًا لاختلاف وجهات النظر حول مفهومها، ولأنها مفهوم مرن وتضمينات نظرية وعملية عديدة، ولا يوجد اتفاق بين العلماء والباحثين على تعريف واحد يمكن اعتماده أو قبوله بشكل كامل، ولأنها تعكس وجهت نظر صاحبها، حيث تناول الجميع مفهوم المهارات الاجتماعية من مناحي متعددة فمنها السلوكى والاجتماعي والمعرفى وفيما يلي عرض لبعض هذه المفاهيم :

تعريفات ذات طابع سلوكي:

لقد أشارت بخش (2001: 221) والوايلى (1996: 50): إنها عادات وسلوكيات مقبولة اجتماعياً يتدرب عليه الطفل إلى درجة الإتقان والتمكن من خلال التفاعل الاجتماعي الذي يعد عملية مشاركة من خلال مواقف الحياة اليومية والتي من شأنها أن تفيد في إقامة اليومية والتي من شأنها أن تفيد في إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين في محيط مجاله النفسي.

وقد اتفق كل من محمد (1998: 37) وكيلى موجان (1989: 36) وأحمد (1994: 37) على أنها: سلوكيات مكتسبة مقبولة اجتماعيا تمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين تفاعلًا إيجابيًا بناء تحقق له التوافق الاجتماعي مع المحيطين به.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويضيف فرج (2003: 52):"قدرة الفرد على أن يعبر بصوره لفظية وغير اللفظية عن مشاعره وأرائه وأفكاره للآخرين، وأن ينتبه ويدرك في الوقت نفسه الرسائل اللفظية وغير اللفظية عن مشاعره، وأرائه وأفكاره للآخرين.

تعرف أرجيرسArgyras (1986): عرفها على أنها "السلوكيات التي تجعل الفرد فعّالًا كجزء من جماعة أكبر "وتشمل هذه السلوكيات كما يشير Weiss التواصل مع الآخرين، والتفهم وإظهار الاهتمام بالطرف الآخر والتعاطف معه (أبو معلا، 2006: 13).

ويرى كيلى Kelly (1982): أن المهارات الاجتماعية يمكن تعريفها "بأنها السلوكيات المكتسبة التي يستخدمها الأفراد فى مواقف التفاعل الشخصي الحصول على مجتمع متماسك أو الحفاظ عليه" (الحلو، 2008: 11).

تعريف ذات طابع اجتماعي:

يتفق كل من الدردير وعبد الله (1993: 261) ومجدى (1996: 261) وحسانين (2003: 261): بأنها قدرة الفرد على أن يكون ماهراً اجتماعيًا أو كفئاً، ويظهر مودته للناس، ويبدل جهده ليساعد الآخرين، ويكون دوبلومسياً (لبقاً) في معاملته لأصدقائه، وللأغراب ويتعاون مع الأصدقاء، والشخص الماهر اجتماعيًا يتميز بأنه ليس أنانيًا ويحب الآخرين ويساعدهم.

وتُعرف على أنها "نسق من المهارات المتعددة، التي تسير صدور سلوكيات اجتماعية تتفق مع المعايير الاجتماعية أو الشخصية أو كليهما معاً، وتسهم في تحقيق قدر ملائم من الفعالية والرضا، في مختلف مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتنعكس مظاهر الكفاءة في كافة صور مهارات التواصل الاجتماعي، وتوكيد الذات، وحل المشكلات الاجتماعية، والتوافق النفسيالاجتماعي للفرد "(الغريب، 2003: 55).

عرفها مطر (2002: 5): "بأنها مجموعة الأعمال والأداءات والأنشطة والخبرات التي يتعلمها الطفل ويكررها ويتدرب عليها بطريقة منتظمة حتى تدخل في أسلوب تفاعله مع الأشخاص والأشياء مما يجعله قادراً على تحقيق تفاعل إيجابي مع الآخرين".

تعريف ذات طابع معرفي :

يؤكد المنظور المعرفي عند تحديد مفهوم المهارات الاجتماعية على العمليات المعرفية التي تظهر في السياق الاجتماعي ومن التعريفات التي تتبنى هذا الاتجاه ما يلي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يعرف ستلى وآخرون Selts & et al (1981) المهارات الاجتماعية: "بأنها جميع أنواع المعرفة الاتصالية التي يحتاج إليها الأفراد والجماعات للتمكن من التعامل مع بعضهم البعض بالطرق التي تعتبر مناسباً اجتماعياً، وفعالة استراتيجيا" (الحميضى، 2004: 58).

يشير كل من كل من مطوع (2000: 18) وميهوب (1996: 33) وبهادر (1992: 28) على "أنها استعدادٌ فطرى تنموي بالتعلم وتصقل والتدريب ،يكتسبها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي وتؤدى إلى نجاح الفرد في تحقيق أهدافه".

ويضيف إسماعيل (2000: 104) أنها "السلوكيات الكلية المعرفية التي يستخدمها الفرد في تفاعلاته مع الآخرين".

وترى الباحثة: أن صعوبة تحديد مفهوم واضح، ودقيق للمهارات الاجتماعية يرجع إلى تعدد المفاهيم التي قدمها الباحثون لتعريف المهارات الاجتماعية، ويرجع ذلك إلى اختلاف المهارات الاجتماعية المطلوبة باختلاف الموقف وما يحدث فيه من تفاعلات، وإدراك الفرد لذلك الموقف وطريقة أدائه واستجابته، مما يتطلب مستوى معيناً من التنظيم "العقلي والانفعالي والدافعي".

أهمية المهارات الاجتماعية:

تحتل المهارات الاجتماعية أهمية كبيرة في حياة الفرد وفى شتى الميادين من طفولته إلى شيخوخته.

يرى الددا (2008: 45) أن الأهمية الكبرى للمهارات الاجتماعية على مختلف المستويات كما يلي:

- **المستوى الأسرى** :حيث يستطيع الفرد من خلال المهارات الاجتماعية أن يحظى بقبول الآباء والإخوة فيتفاعل معهم، ويتفاعلون معه بشكل مثمر في جو من الأُلفة والمودة.
- **المستوى التعليمي في المدرسة** :حيث يواجه الطفل عالماً جديداً أوسع من محيط الأسرة فلا احترام إلاّ من خلال فن التعامل مع الآخرين، فمن خلال فن المهارات الاجتماعية يستطيع الطفل أن يفهم معلمه ويستجيب له.
- **المستوى العام** :"فالمهارات الاجتماعية بالنسبة للطفل هي الأداء التي تُمكن الفرد من التعامل مع الآخرين".

يشير الحلو (2008: 14) "بأن أهمية المهارات الاجتماعية متمثلة في أن":

- المهارة الاجتماعية ضرورة ملحة للقدرة على بناء وإرادة العلاقات الاجتماعية وإدارة العلاقات الاجتماعية وإدارة علاقات العمل بصورة فعالة، فمن خلالها مثلًا يتمكن القائد من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التغيير بفاعلية بنّاءة وقيادة الفريق العمل، والقدرة على الإقناع، ومن ثم فإن توافر تلك المهارات وفعالية استخدامها من جانب القادة تمكنهم من التأثيرفي تابعتهم ورفع مستويات أدائهم، وبالتالي تحقق أهداف المنظمة التي يعملون بها.

- لا شك أنها تجنب الأفراد حدوث الصراعات وأن حدثت تمكنوا من حلها بصورة فعالة.

بينما يشير أبو معلا (2006: 30) أن أهمية المهارات الاجتماعية تثمتل:

- اللعب وطرق التواصل والاستجابات غير اللفظية ضرورة خلال التفاعل مع الآخرين.
- ضرورية ومفيدة كأسلوب في التصرف السليم في المواقف المختلفة.
- تسهل المهارات الاجتماعية المرتفعة على الأفراد أيضًا إدارة علاقات العمل سواء مع الزملاء أو الرؤساء أو المرؤوسين بطريقة أفضل.
- تمكن الفرد من السيطرة على أشكال سلوكه المختلفة وتزيد من قدرته على التعامل مع السلوك غير المنطقي الصادر من الآخرين، وتمكنه من إقامة علاقة وثيقة مع المحيطين به والحفاظ عليها.
- تمكن الفرد من إقامة علاقات وثيقة مع المحيطين، والحفاظ عليها، من منطلق أنها تمكنهم من إقامة علاقات شخصية ناجحة ومستمرة معهم.

يؤكد الحسانين (2003: 65): على أن المهارات الاجتماعية تؤدى دورًا كبيرًا في مختلف المواقف الاجتماعية، التي يتفاعل خلالها الفرد مع الآخرين وعلى الرغم من تباين وجهات النظر بين الباحثين وعلى رغم من تباين وجهات النظر بين الباحثين فيما يتعلق بالتفرقة بين المهارات الاجتماعية وغيرها من المفاهيم مثل الذكاء الاجتماعي والكفاءة الاجتماعية اللّذين يتضامن مجموعة متآلفة من مهارات التواصل الاجتماعي الأساسية التي تمثل الأساس النظري لقياس المهارات الاجتماعية التي نحن بصددها عادات، وسلوكيات مقبولة اجتماعياً يتدرب عليها المراهق إلى درجة الإتقان والتمكن من خلال التفاعل الاجتماعي الذي يعد عملية مشاركة بين المراهقين من خلال مواقف الحياة اليومية التي من شأنها أن يفيده فيإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين في محيط مجاله النفسي.

وترى الباحثة: أن المهارات الاجتماعية آمرًا مهما للفرد ونموه الاجتماعي وتكيفه واندماجه مع المجتمع المحيط الذي يتفاعل معه، الأمر الذى يؤدي به إلى أن يحيا حياة سوية يحقق توافق النفسى الاجتماعي للوصول إلى قدر معقول من الصحة النفسية، فالمهارات الاجتماعية أصبحت ضرورًة ملحة في كل مراحل النمو ولكل وقت ومكان وثقافة وحضارة حتى يستطيع الإنسان من مواجهات وتكيف وتفاعل الإيجابي، ولذلك حتى يتمكنوا أبناءنا من تكوين المهارات الاجتماعية لا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بد من اشراكهم وتشجيعهم بإقامة علاقات اجتماعية والاختلاط مع الآخرين(الزملاء بالمدرسة، المعلمين، الجيران، الأقارب وغيرهم)، فهذا سوف يساعدهم على أن يتعلموا رؤية أنفسهم من منظور واقعى، وسيشعرهم بالأمن والأمان وسيزيد ثقتهم بأنفسهم، وتنمية قدراتهم وإمكانتهم وتحقيق توافق وانسجام اجتماعي.

وتشير أمل (1995: 15): إلى أن إتقان المهارات الاجتماعية للمراهق يؤدى إلى زيادة التوافق النفسى والإجتماعي من خلال قدرته على القيام بالأعمال، والأنشطة المميزة لأسلوب تفاعله الاجتماعي(الخطيب، 2010: 32).

ويشير المزروع (2003: 6): أن السلوك الاجتماعي والمهارات الاجتماعية تدخل فى كل مظهر من مظاهر حياة الفرد، ويؤثر على تكيفه وسعادته فى مراحل حياته، كما أن قدراته على تكوين علاقات إجتماعية تحدد درجة شعبيته بين أقرانه ومعلميه والراشدين المهمين فى حياته، وبالإضافة إلى أن المهارات ترتبط مباشرةً بعدد أشكال السلوك مثل تقديم المساعدة للآخرين، والتعاطف معهم، وحسن التواصل، والتعبير عن المشاعر كما تؤثر فيها، لأن فقدان هذه المهارة ترتبط مباشرة بالانحراف الاجتماعي، كما يرتبط بمشكلات الصحة النفسية فى مراحل الحياة اللاحقة، لذلك يعتبر ضعف الحياة اللاحقة، لذلك يعتبر ضعف المهارات الاجتماعية سبب فى المشكلات السلوكية التي يعانى منها بعض الأطفال والمراهقين.

ويشير الخطيب (2010: 32): أن المهارات الاجتماعية من شأنها أن تساعد الفرد كي يتحرك نحو الآخرين فيقيم معهم العلاقات المختلفة من خلال تفاعله معهم، وعدم انسحابه من المواقف والتفاعلات الاجتماعية المختلفة والمتنوعة، هو الأمر الذى يؤدى به إلى أن يحيا حياة سوية، وأن يحقق قدرًا معقولًا من الصحة النفسية التي تساعده على أن يتكيف مع بيئته وأن يحقق التوافق النفسى والاجتماعي.

وتعتبر المهارات الاجتماعية من المهارات ذات الأهمية فى حياة الإنسان عامة حيث هى التي تساعد على أن يتحرك نحو الآخرين فيتفاعل، ويتعاون معهم ويشاركهم ما يقومون به من أنشطة ومهام وأعمال مختلفة، ويتخذ منها الأصدقاء ويقيم معهم العلاقات الاجتماعية، وينشأ بينهم الأخذ والعطاء فيصبح بالتالي عضوًا فعالًا فى جماعته (عبد الله، 2000: 105).

مكونات المهارات الاجتماعية:

تناول العلماء مكونات المهارات الاجتماعية كل حسب النظريات التي يعتقدون بها وقد يتفق كل من المخظى (2008: 16) ورياض (2010: 13) إلى أن المهارات الاجتماعية تتكون من:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1-مكونات سلوكية:

تشير المكونات السلوكية للمهارات الاجتماعية إلى كثافة السلوك التي تصدر من الفرد والتي يمكن ملاحظتها عندما يكون في موقف تفاعل مع الآخرين.

ويمكن وضع المكونات السلوكية في تصنفين رئيسيين هما :

- "**سلوك اجتماعي لفظي**": وهذا النوع من السلوك له أهمية كبرى في مواقف التفاعل الاجتماعي فهو الذي يعمل على نقل الرسالة بشكل مباشره ومن أمثلته: أبداء الطلب مباشرة، رفض طلب معين، الشكر أو الثناء، والسلوك التوكيدى.
- "**سلوك اجتماعي غير الفظي**": وهذا السلوك لايقل، ويشمل لغة الجسد والإيماءات والتواصل البصري، وحجم الصوت وتعبيرات الوجه، ويقال أن لها المصداقية الأكثر في التعبير من السلوك اللفظي مثل الطالب الذي يقول لك أنه مرتاحٌ وتبدو عليه تعبيرات التعب، وفى العملية الإرشادية يأخذ هذا النوع من السلوك الأهمية القصوى في ملاحظة المسترشد وفهم مشكلته.

2-مكونات معرفية:

وهى غير ملاحظة وتشمل أفكار الفرد وتجاهات، ومدى معرفته بالاستجابات المناسبة في المواقف الاجتماعية، وفهم السياقات الاجتماعية، وبالتالي التصرف بما يناسب الموقف، ويُقصد بالجانب المعرفي الوعي بالأنظمة الاجتماعية التي تحكم السلوك في موقف ما، ويلا فى بعض الاضطرابات النفسية والعقلية، أن يصدر من المرضى سلوكيات لا تناسب الموقف، بل مضطربي اكتئاب الهوس الدوري فعل عكس متطلبات الموقف، مثل الضحك فى موقف محزن.

ويشير الخطيب (2010: 34): إلى أن المكونات السلوكية والمعرفية وحدها لاتكفى لتشمل جميع المهارات الاجتماعية نظرًا لاتساعها وتعددها، ويضيف المكونات الاجتماعية، لأنها تتعلق بالسلوك الاجتماعي للفرد، حيث إنها تحدد، وتوصف فنيات وقواعد التعامل مع الآخرين وفهم سلوكيات الآخرين الاجتماعية وتفاعل معهم.

تصنيف المهارات الاجتماعية:

تعددت التصنيفات التي اهتمت بالمهارات الاجتماعية، ويعرض الباحث هنا بعضًا منها على سبيل المثال لا حصر:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تصنيف الجابري والديب (1998: 17) المهارات الاجتماعية إلى:

- **مهارة الثقة:** "وتعنى قدرة الفرد على التعبير عن أفكاره وأرائه بوضوح، التي يتقبلها زملاؤه بالتأييد والترحيب"، وتتضمن مهارة الثقة نوعين من السلوك، هما:
  - **الوثوقية:** وتعنى القدرة على الإنفتاح والمشاركة في الأفكار والمعلومات بحرية، وتأييد الآخرين.
  - **الجدارة بالثقة:** وتعنى أن يكون الآخرون قادريين على تعبير عن أفكارهم بوضوح، والتي تنال التأييد والتشجيع من الآخرين فى جو يسوده المرح والإطمئنان.
- **مهارة الاتصال:** وتعنى القدرة الفرد على أن يصل بزملائه، ويبادلهم أفكاره ويشاركهم في المعلومات التي يحتاجونها اليها، ويحاول كل فرد فهم أفكار الآخرين، وأشعارهم حتى يتمكنوا الوصول إلى الهدف المشترك.
- **مهارة توالي الأدوار:** وتعنى السماح لأى عضو في الجماعة القيام بدوره لأداء مهمته وينتظر زملاؤه مدة معينة عند أداء دورهم، ويعطونه فرصة لإنجاز مهمته، ثم يؤدى الآخرون دورهم بالطريقة نفسها.
- **مهارة القيادة:** وتعنى القدرة على المحافظة على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد داخل الجماعة بفعالية، كما تعنى التأثير المتبادل بين أفراد الجماعة من أجل تحقيق الهدف المشترك.
- **مهارة حل الصراع:** وتعنى القدرة على حل الآراء المتباينة بين الجماعة والوصول إلى إتفاق يرضى جميع أفراد الجماعة.
- **مهارة تشغيل الجماعة:** وتعنى قدرة أعضاء الجماعة على استخدام الإجراءات التجريبية الخاصة بالتعاون أثناء تعلم المادة الدراسية.

وقدم العدل (1998: 18) تصنيفاً لأهم المهارات الاجتماعية على النحو التالي:

- **مهارات المشاركة:** فبينما نجد بعض التلاميذ من ذوى المهارات الاجتماعية، قد لا يكون الآخرين على الاستعداد، أو غير القادرين على المشاركة، وأحيانًا يكون التلاميذ الذين يجتنبوا العمل الجماعي خجولين، وكثيراً ما يكون الخجولون أذكياء جدًا، ولكنهم قد يعملوا بمفردهم أو مع شخص آخر، وعلى أية حال أنهم يجدون من الصعب جدًا المشاركة في نشاط جماعي. وأخيرًا هناك التلميذ النمطي الذي يختار لسبب أو للآخر، أن يعمل بمفرده، ويرفض المشاركة في المشروعات الجماعية التعاونية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **المهارات الجماعية:** تتوافر لدى معظم الناس خبرات فى العمل في جماعات كان أعضاؤها مريحين، ولديهم مهارات اجتماعية جيدة، فقد يعمل الأعضاء كل في تجاه مختلف، وبالتالي فإن العمل لايتم القيام به، كما أن الأفراد ينبغي أن يتعلموا المهارات الاجتماعية ليتفاعلوا بنجاح فى الجماعة، كذلك فإن الجماعات كوحدة ينبغي أن يتعلموا المهارات الاجتماعية والعمليات إذا أرادت أن تكون فاعلة وقبل أن يستطيع التلاميذ العمل بفاعلية فى جماعات تعلم التعاون ينبغي أن يتعلموا أيضًا الوحدة من الآخر وأن يحترم اختلاف الآخر عنه.
- **مهارات التعاون:** يعد التعاون أسلوب من أساليب السلوك الاجتماعي، وتقتضى طبيعته التفاعل ما بين الأفراد لتحقيق الهدف المشترك، وينتج عن ذلك الاهتمامات المشتركة بينهم، وروح الصدق، ومشاعر السعادة، وزيادة الاتصال، وتبادل المساعدة، وتنسيق جهود الأفراد، وتقسيم اعمل بينهم، وزيادة تقبلهم للآراء المقترحة المبتادلة بينهم، والاتفاق بالآراء والمقترحات المتبادلة بينهم، والإتفاق في الآراء، وانخفاض معدل القلق فى الجماعة، وارتفاع الثقة بالنفس، والتمركز حول العمل، وتحقيق الهدف، والشعور بالإنتماء للآخرين.

بينما استعرض فرج (2003: 51) تصنيفه للمهارات الاجتماعية، الذي يتضمن ما يأتي:

- **مهارات توكيد الذات:** وتتعلق بمهارات التعبير عن المشاعر، والآراء والدفاع عن الحقوق وتحديد الهوية وحمايتها ومواجهة ضغوط الآخرين.
- **مهارات الوجدانية:** مثل المشاركة الوجدانية والتعاطف، التي تعمل على تسير إقامة علاقات وثيقة وودية مع الآخرين وإدارة التفاعل بينهم.

3-**مهارات اتصالية، وتنقسم إلى قسمين:**

- **مهارة الإرسال:** وتعبر عن قدرة الفرد على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للآخرين لفظيا أو غير الفظى من خلال عمليات نوعية، مثل :التحدث والحوار والإشارات الاجتماعية.
- **مهارة الاستقبال:** وتعنى مهارة الفرد في الانتباه وتلقى الرسائل، والهوايات اللفظية وغير اللفظية من الآخرين، وإدراكها وفهم مغزاها والتعامل معهم في ضوئها.

4-**مهارات الضبط والمرونة الاجتماعية والإنفعالية** : وتشير إلى قدرة الفرد على تحكم بصورة مرنة فى السلوك اللفظي وغير اللفظي الانفعالي، وبخاصة فى التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتعديل بما يتناسب مع ما يطرأ على تلك المواقف من مستجدات لتحقيق أهداف الفرد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يذكر المحظى (2008 :17) تصنيف يوضح فيه المهارات الاجتماعية بصورة عامة:

- **المهارات الاجتماعية العامة:** وتشمل السلوكيات المختلفة المقبولة اجتماعيًا، التي يمارسها الفرد بشكل لفظي والغير لفظي أثناء التفاعل مع الآخرين.
- **المهارات الاجتماعية الشخصية:** ويقصد بها التعامل بشكل إيجابي مع الأحداث والمواقف الاجتماعية.
- **مهارات المبادأة التفاعلية:** وتمتثل في القدرة على المبادرة والحوار، والمشاركة، والتفاعل، والقدرة على المبادأة بالحديث والقدرة على تقديم المساعدة.
- **مهارات الإستجابة التفاعلية:** وتشمل القدرة على الاستجابة لمبادرات الغير من الحوار وطلب المساعدة والمشاركة.
- **المهارات الاجتماعية ذات العلاقة في البيئة المدرسية:** وتتمثل في القدرة على إظهار المهارات اللازمة للتفاعل مع أفراد ومجريات وأحداث البيئة المدرسية، وتشمل العلاقات مع الطلاب والمعلمين وطاقم الإدارة.
- **المهارات الاجتماعية المتعلقة بالبيئة المنزلية:** وتشمل ممارسة المهارات مع الزوجة والأنباء، كما أن الابتسامات والهدايا لها مردودٌ إيجابى على العلاقات الأسرية.

فقد قد ريجو Riggio(1990): عدد آخر من الأبعاد الأساسية للمهارات الاجتماعية وهي:

- **التعبير الانفعالي:** والذي يتضمن مهارة الاتصال بالمشاعر والاتجاهات.
- **التعبير الاجتماعي:** والذي يتضمن مهارة التعبير اللفظي كالعلاقة اللفظية وبدء المحادثات.
- **الضبط الانفعالي:** ويتضمن القدرة على تنظيم المظاهر غير اللفظية.
- **الضبط الاجتماعي:** والذي يتضمن القدرة على تنظيم السلوك ولعب الأدوار الاجتماعية.
- **مهارة الحساسية الإنفعالية:** وتتضمن قراءة انفعالات.
- **الحساسية الاجتماعية** :والتي تتضمن وعيا بقواعد السلوك، الاجتماعي وآدابه.
- **المراوغة الاجتماعية:** وتتضمن مهارة أحداث تغيرات في عناصر الموقف التفاعلي للحصول على نتائج مقبولة هذه المهارات الأساسية ينظر اليها في أطار مهارات الاستقبال، والإرسال والتحكم في عملية الاتصال الاجتماعي الشخصى وذلك من خلال مجالين هما:

أ-المجال الاجتماعي أو نطاق اللفظي.

ب-المجال الانفعالي أو نطاق غير اللفظي (الدليم، 2005: 12-13).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يرى أبو معلا (2004: 16) ويتعبر تصنيف وتعريف ريجو Riggio من أكثر التصنيفات وتعريفات دقة إلاّ أنه يؤخذ عليه عدم إشارت فى مهارة الضبط الاجتماعي إلى المرونة الاجتماعية، وطبيعة علاقتها بالمرونة العقلية والسلوكية.

أما الظاهر (2008: 31) فصاغت تصنيفها لأنواع المهارات الاجتماعية على النحو التالي:

- **مهارات التواصل:** وتشمل قدرة الفرد على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للآخرين لفظيا أو غير الفظي من خلال التحدث والحوار والإشارات الاجتماعية، وكذلك قدرته على الانتباه إلى المتحدث وتلقى الرسائل اللفظية وغير اللفظية من الآخرين، وإدراكها وفهم معزاها والتعامل في ضوئها.
- **مهارات التأييد والمساندة:** وتشمل إعطاء الاهتمام الكافي للشخص الآخر، وتشجيعه عندما يذكر شيئاً ذا قيمة، والمداعبة المرحة، وتقديم المساعدة أو المقترحات عندما تطلب منه.
- **مهارة المشاركة والتعاطف:** وتشمل تيسير إقامة العلاقات وثيقة وودية مع الآخرين، وإدارة التفاعل معهم على نحو يساعد على الاقتراب منهم والتقرب اليهم ليصبح الشخص أكثر قبولًا لديهم.
- **مهارة الضبط والمرونة:** وتشمل قدرة الفرد على التحكم بصورة مرنة في السلوك اللفظى والانفعالي، وبخاصة في مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين. وتعديله وتعديله بما يتناسب مع ما يطرأ على تلك المواقف من مستجدات لتحقيق أهداف الفرد، وبالإضافة إلى معرفة السلوك الاجتماعي الملائم للموقف.

بينما الخطيب (2010: 47) صنف المهارات الاجتماعية إلى خمس مهارات، تتمثل في:

- **مهارة التواصل الاجتماعي مع الآخرين:** تعنى القدرة على نقل الأفكار إلى الآخرين والتفاعل معهم بوسائل المتعددة، كالكلمات المنطوقة والمكتوبة، والرسوم والصور والخرائط والهاتف وغيرها من وسائل الأخرى.
- **مهارات الذوق الاجتماعي مع الآخرين:** تعنى قدرة الفرد على أداء أفضل صورة في تعامله مع الآخرينفي المواقف الاجتماعية المختلفة، من أجل الوصول للإنسجام والتلاؤم مع الآخرين، وتتمثل في احترام الذات وإحترام الآخرين، وفن التعامل مع الآخرين وفن السلوك والتصرف الرقى والمقبول إجتماعيًا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **مهارة القدرة على الحوار الآخرين:** تعنى قدرة الفرد على محاورة الآخرين بفاعلية وتفاعل وثقة، وتجعله قادر على التصرف في المواقف الاجتماعية بذكاء، من خلال قدرته على إقناعًا لآخرين مناحي حياته التي تتطلب ذلك.
- **مهارة التعاون مع الآخرين:** وتعنى القدرة الفرد على التعاون والتفاعل وتقديم المساعدة للآخرين مع مشاركته إياهمفيالأنشطة مختلفة، التي يمكن له من خلالها تنمية الثقة بنفسه، والقدرة على التكيف مع الآخرين.
- **مهارة التعاطف مع الآخرين:** تعنى قدرة الفرد على إظهار مشاعره للآخرين والتفاعل معهم والتعبير عنها بصدق، وأن يجعل ذلك جزءًا أساسًا من تفاعلاته اليومية مع الآخرين.

بينما البلعاوى (2011: 30) صنف المهارات الاجتماعية ‘الى أربع مهارات، وتتمثل في:

- **مهارات القيمية:** هي المهارات التي تتكون في إطار الخبرات التي يتعلمها الفرد، ومن خلال خبراته تنبثق القيم موجهات عامة لسلوكه، وتصبح تلك القيم تعبيرًا عن الهوية، والكينونة لكل فرد وهى التي تحدد طبيعة التفاعل الاجتماعي بين الأفراد.
- **مهارات الاتصال التواصل:** هي العملية التي يتم خلالها تبادل الأفكار والمعلومات والمقترحات والأوامر والخطط والسياسات بطريقة فاعلة، ومشاركة مستمرة مع المستقبلين.
- **مهارة حل المشكلات:** هي الأداء التي تتيح للفرد فرصة تكوين نهج شخصي خاص به، وتساعده على التكيف مع المعطيات الجديدة، والتأقلم مع المشكلات التي تعترض حياته. من خلال استخدام طرق تفكير التحليلى والمنطقى وغيرها.
- **مهارات العمل ضمن الفريق:** هي مهارة ذاتية اتصالية تعنى القدرة على التعاون مع أفراد فريق العمل الذّين يؤدون عملًا متشابهًا أومترابطًا من أجل تحقيق الأهداف وإسناد الآخرين في المجموعة.

تقويم المهارات الاجتماعية:

هناك العديد من الفنيات التي استخدامها الباحثون فى تقويم المهارات الاجتماعية لدى الأفراد، التي تختلف لوجهات نظر الباحثين:

فقد ركز علماء النفس على استخدام أساليب التقرير الذاتى، ومنها المقاييس فى تقويم المهارات الاجتماعية باعتبارها وسيلة سهله وغير المكلفة فى الوقت والجهد، كما استخدم العديد من البرامج العلاجية أساليب التقرير الذاتى لقياس المهارات الاجتماعية التي تشكل فى العادة مكونًا أساسيًا من مكوناتها، مثل المقياس الذى أعده "ماتسون وآخرون" عام (1983م) بعنوان "تقييم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ماتسون للمهارات الاجتماعية" الذى اهتم بمدى واسع من أنماط السلوك اللفظى وغير اللفظى، التي تركز على الكفاية الشخصية للطف، ومقياس ريجيو 1989م الذى ركز على قياس المهارات الاجتماعية العامة لدى الأفراد الراشدين (مازن، 2010: 25).

كما حدد بيلاك وآخرون Bellack & Others أربعة أساليب لتقويم المهارات الاجتماعية، هى:

1- المقابلة.

2- مراقبة الذات.

3- قوائم التقدير.

4- الملاحظة السلوكية.

وقد تستخدم مقاييس التقدير Rating Scales فى تقويم المهارات الاجتماعية، وذلك بإستخدام الورقة والقلم لتلخيص بعض الأحكام على التلميذ بواسطة المعلمين أو الآباء، وهذه الطريقة تستخدم لتقويم موضوعات لا يمكن ملاحظتها بسهولة (شعبان، 2003: 101).

ويشير البلعاوى (2011: 26) أن النجاح فى الاختيار أداة من بين هذه الأدوات المتعددة يتوقف على طبيعة السلوك المراد تقويمه وطبيعة من سيقوم ومستوى نمو التلميذ ومدى قدرته على القراءة وكتابة التقارير.

واستخدمت الباحثة: بعض الأساليب التالية: (برنامج الإرشادي، تقدير المعلمات والأمهات والمعلمات، وذلك حسب مقتضيات الدراسة، وذلك لأهميتها فى تنمية وتعليم المهارات الاجتماعية وملاحظتها على فهم سلوك الطالبات موضوع الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الثالث

المهارات الاجتماعية في المراهقة

يمر الإنسان خلال نموه بمراحل من التطور حيث يوجه في كل مرحلة من مراحل النمو النفسي أو الاجتماعي تحديات وصعوبات عليه أن يتجاوزها لتحقيق السلامة النفسية والاجتماعية، ولدى تعتبر مرحلة المراهقة كمرحله نمائية من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجديد المستمر، ولذا يحتاج إلى عناية وتنمية المهارات الاجتماعية اللازمة للتفاعل جيد في هذه المرحلة.

خصائص السلوك الاجتماعي للمراهقين:

السلوك الاجتماعي للفرد عملية تطورية مستمرة، تبدأ بذورها في مرحلة الطفولة المبكرة. وعلى وجه التحديد تبدأ في السنة الأولى.حين يحتاج الطفل إلى علاقات اجتماعية مع أمه أو مع بديلها. حيث أن العلاقة تبدء بالاتساع تناسقًا مع اتساع البيئة المحيطة أن الانتماء لأي جماعة من جماعات يتركّ اثأراً مهمة في التركيب النفسي للمراهق على نفسه والآخرين من خلال نتائج التعامل الاجتماعي، ومن أهم خصائص السلوك الاجتماعي للمراهقين:

1- تأكيد الذات:في مرحلة المراهقة يشعر الفرد بحاجة ملحة لا يحصل على اهتمام الآخرين وخصوصًا الرفاق.
2- مسايرة أعضاء الجماعة المجموعة التي ينتمي اليها وبخاصة بداية المرحلة، وذلك لتجنب المشاجرات والنزاعات بينهم حتى لا يشعر بالذنب.
3- الشعور بالمسئولية وخصوصًا في المرحلة الأخيرة من المراهقة ومن علامات ذلك قيامه ببعض الأعمال لصالح الآخرين، ومشاركة الآخرين.
4- الرغبة الواضحة في مقاومة السلطة (الأسرة – المدرسة)، ويرفض التبعية الطفولية ورغبة بالاستقلالية. مبادئ الصحة النفسية (الداهرى، 2005: 252).

يأخذ النمو الاجتماعي فى هذه المرحلة شكلًا مغايرًا لما كان عليه في فترات العمر السابقة، حيث تتغير الصورة النمو الاجتماعي في هذه الفترة فترة المرهقة عندما تبدء تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره من المراهقين والشباب.وعندما يشتد ارتباطه (محمود، 2006: 39).

وترى الباحثة أن النمو الاجتماعي للمراهق يتميز بتألف المراهق مع الأفراد والآخرين أو نفوره من خلال تمرد على سيطرة الأسرة والمغالاة في التنافس مع الأقران مما يعيقه من الوصول

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إلى النضج السليم، ويتضح التألف من خلال الميل إلى الجنس الآخر، والمشاركة مع أقرانه فى نشطاتهم، ويدرك المراهق حقوقه وواجباته فى المجتمع.

وترى سائدة (2008: 40) للمدرسة والأسرة والمؤسسات المجتمع المحلى دورٌ كبيرٌ فى تشكيل السلوك الاجتماعي للمراهق نتيجة هذا الدور سينعكس سلبًا أو إيجابا على سلوك المراهق، ولذلك لا بدَ من الاهتمام بالنمو الاجتماعى للمراهقين، لأن المراهق يمر بمرحلة تحول تدريجي من الطفولة إلى الرشد، وتكون المراهقة هى انعكاس واستمرار لمرحلة الطفولة، بكل ما يؤثر فيها من دور الأسرة والمدرسة والمجتمع المحيط بالمراهق، حيث تتحدد هذه العناصر "الأسرة – المدرسة – المجتمع"، لتشكل عامل وقاية يحمى الفرد من مخاطر الانحراف والفشل، وهذا كله سينعكس على نفسية المراهق، وسلوكه الاجتماعي.حيث تتكون لديه عقدة النقص، ومشاعر الغضب والتفكير السلبى مما يجعل المراهق أما أن يكون عدوانيًا أو مشاكسًا أو يكون سلبيًا ومنسحبًا من المجتمع وفى كلتا الحالتين يفشل المراهق فى السير فى الطريق الصحيح للنمو.

الحاجات الاجتماعية عند المراهقين:

1-الحاجة إلى الرفقة:

الرفقة نمط علاقة وقالب اجتماعي صاحب الإنسان منذ بداياته، وذلك لأن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه .فالرفقة تعتبر مصدر من مصادر تربية الإنسان، ومعرفته وأنسه وسروره ومواساته ومساعدته، وهي ذات أثر كبير في حياة الفرد النفسية والاجتماعية والثقافية. وهي حاجة نفسية لا يستغني عنها الإنسان بخاصة في مرحلة المراهقة (النغيمشى، 1415: 61-62).

فمجموعة الرفاق بالنسبة للمراهق بمثابة جسر يعبر بواسطته من أسرته إلى مجتمعه الكبير، فالمراهق يسعى لتكوين علاقات اجتماعية سليمة مع أصدقائه (زهران، 1994: 359)، والطفل في الغالب لا يختار رفاقه بنفسه، بل يتم اختيارهم بواسطة أسرته، أما المراهق فإنه ينتقي أصدقاءه بمفرده، ولا يرغب في تدخل أحد من أسرته في ذلك (السبيعي، 1998: 104).

ويتحمس المراهق لجماعة الرفاق، وينتقد بشدة من هم خارجها، ويتأثر المراهق برفاقه أكثر من تأثره بالكبار فقد يتعلم منهم الكثير من المعايير السلوكية، كما أنه من خلالها يقضي المراهق وقته، ويتبادل فيها الآراء والخبرات، وتقوم الرفقة في كثير من الأحيان بإعطاء الرأى، وبلورة الفكر، كما أنها وسيلة من وسائل التنافس وإثبات الذات (الناصر وآخرون، 1997: 242).

يشير النغيمشي (1994: 62) إلى أن المراهق يلجأ إلى أصدقائه المقاربين له في السن، ليكونوا جماعةٌ واحدةٌ تشترك في أمور كثيرة، من أهمها التشابه في التحولات الجسدية، والعضوية،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والنفسية، والعقلية، والاجتماعية، والتشابه في المعاناة والمشكلات، والتشابه في الموقف من الكبار .بالإضافة إلى أنه قد يكون هناك تشابه في المرحلة الدراسية أو جهة السكن .كما يتشابهون بوحدة التجربة ونوع الخبرة التي يكتسبونها من خلال المواقف المختلفة .وقد قامت إحدى الدراسات بتحديد أسباب انسجام المراهقات مع صديقاتهن، وكانت هذه الأسباب هي" خصائص فردية يتميز بها أطراف العلاقة، وذلك مثل المهارات الاجتماعية الإيجابية، والقدرة على تحقيق احتياجات الطرف الآخر، كما أن التشابه في الخصائص الفردية بين طرفي العلاقة من أحد الأسباب الهامة في تحقيق الانسجام، وذلك مثل التشابه في الاهتمامات، أو في الاحتياجات العاطفية والنفسية، لذلك تعد جماعة الرفاق أحد المصادر الأساسية والمرغوبة عند المراهقين، يستقون من خلالها آرائهم وأفكارهم، وتعد من أكثر طبقات المجتمع تقبلاً بالنسبة اليهم .فمن الصعب منع المراهق عن الرفقة أو فرض العزلة عليه، لأنه أمر يصطدم مع طبيعة الإنسان ويحرمه من حاجة نفسية هامة.

2-الحاجة إلى العمل والمسؤولية:

العمل هو جوهر الإنسان ومعيار إنسانيته، والكرامة التي أنشأ الله –عز وجل- عليها البشر، تتحقق من خلال قيامهم بالعمل الصالح، فعن طريق العمل يثبت الفرد وجوده ويؤكد إنسانيته، ويحقق ما يجب أن يتحقق" الوجه العاطفي للعمل"، وينجز ما يفكر في إنجازه "الوجه العقلي للعمل (السبيعي، 1998: 130-131).

فإحساس المراهق بذاتيته يتطلب ضرورة سعيه لتحقيق شيء ما يشعر من خلال تحقيقه بفرديته وحقيقته كإنسان حيث يشير قشقوش(1989: 317)، وحاجة المراهق إلى المسؤولية والعمل نابعة من التغيرات التي طرأت على حياته في جوانبها المختلفة: العقلية، والوجدانية، والاجتماعية، والعضوية .فالمراهق أصبح قادرًا على التفكير واستخدام الرموز والفهم الزمني" الماضي، والحاضر، والمستقبل"، وأصبحت لديه القدرة على تصور الأشياء قبل حدوثها.

أما من الناحية النفسية: فالمراهق يبدأ لديه الإحساس والمعاناة والتفكير بقدره وقيمته عند نفسه وعند الآخرين .كما أن الناحية العضوية تؤثر على المراهقين فطول الجسم وشكله، وبعض وظائفه تؤذن بتحوله من الطفولة إلى الرجولة أو الأنوثة، لذلك هو يبحث عن دور جديد يتلاءم مع التغيرات التي طرأت على حياته، لذلك يواجه أزمة البحث عن الذات، أو البحث عن القيمة وعن الوظيفة التي ينبغي عليه أن يقوم بها، كما يبحث عن موقعه الحقيقي في الأسرة والمدرسة والمجتمع (النغيمشي، 1994: 101).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات الاجتماعية في المراهقة:

تصنف الباحثة المهارات الاجتماعية في المراهقة إلى أربعة مهارات تتمثل في:

1- مهارة الإتكيت الاجتماعي (الذوق الاجتماعي).
2- مهارة الحوار مع الآخرين.
3- مهارة تحمل المسئولية.
4- مهارة السلوك التو كيدي.

أولاً- مهارة الإتكيت في التعامل مع الآخرين:

يعد التعامل مع الآخرين سر نجاح الفرد في علاقاته الاجتماعية، حيث أن التعامل الإيجابي معهم يترك له بصمة وآثر، وتجنباً الوقوع من الزلل أو المواقف المحرجة ويترك أثراً طيباً على نفس، ويجعله محبوباً للأشخاص المحيطين به.

تعريف الإتكيت:

يذكر الضبع (2008: 16-17) أن مهارة الإتكيت تتمثل في ذلك:

1- الذوق العام والذوق الاجتماعي.
2- قواعد السلوك وآدابه.
3- الأصول واللياقة.
4- فن المجاملة والخصال الحميدة.
5- فن التصرف في المواقف الحرجة.
6- الكياسة والمرعيات.

ترى الباحثة أن الإتكيت هو: "هو فن التعامل مع الآخرين المؤسس على الذكاء، وذوق وتقدير واحترام والأخلاق والفكر النير المرن من أجل الوصول لحالة من الانسجام، والتلاؤم مع البيئة المحيطة".

يشير على (2000: 50): لكل مجتمع عاداته وتقاليده التي يمارسها بشكل تقليدي وعفوي وبدون تكليف، هي تختلف من دولة لآخرى ومجتمع لآخر، وهو ما يطلق عليه مجازًا الإتكيت المحلى، ويوجد أنواع سلوك عامة تسود المجتمعات، والطبقات الرقية، يستطيع الإنسان أن يكتسبها من خلال التعامل والتدرب وهو ما يُعرف بالاتكيت الدولي، ودبلوماسية استخدامه. (كما يدعو الإسلام إلى تربية الذوق العام، وإذا كان الذوق هو الحاسة التي يتذوق بها الإنسان الأشياء كما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتذوق الطعام باللسان فكل ما تنقله الحواس من مرئيات ومسموعات وما إلى ذلك فتتحرك له المشاعر والأحاسيس يختلف من شخص إلى شخص، والناس في أذواقهم مختلفون فتربية الذوق وتنميته لدى الشخص المسلم يبدأ منذ نعومة أظافره، فمن الأمور المطلوب تدريب النشء على تذوق الجمال الكون أمامه وهو كتاب الله –عز وجل– المنظور قد حفل بصور الجمال في الورود والأزهار والأشجار والأنهار وألوان الشفق والغسق وفى الروائح والأصوات الرخمية والألوان المتناسقة).

أهمية الإتكيت الاجتماعي أو (الذوق الاجتماعي) مع الآخرين:

يذكر أبو غدة (2009: 23) أن للذوق الاجتماعي أهمية بالغة فى حياتنا من أهمها:

1- الذوق حاسة معنوية تدعو صاحبها إلى مراعاة مشاعر الآخرين، وأحوالهم وظروفهم، بقصد تجنب إحراجهم والإثقال عليهم، أو إيذائهم بالقول أو الفعل.
2- للذوق أهميةٌ كبيرةٌ فى كسب تقدير الآخرين، والظفر بمحبتهم، واتصاف الإنسان بالذوق يدل على كمال فى العقل، وبعد النظر، واعتدال فى المزاج، ونباهة فى النفس، وشعور اجتماعي محبب.
3- أن الهدف الأساسى لهذه الذوقيات والأدبيات، هو الحفاظ على ديمومة العلاقات الاجتماعية بشكلها الأمثل، فليس المهم هو تشكيل علاقات اجتماعية، إنما المهم الحفاظ عليها بطريقة سليمة وتنميها للارتقاء بها.
4- أن الذوقيات تعكس فى حقيقة الأمر رقي ديننا، وحرصه على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية، فهي جانب مهم في ديننا العظيم.
5- تحويل العادات الاجتماعية والتي تعوّد عليها الناس إلى عبادة للّه –عز وجلَ–.
6- أن هذه الذوقيات ثمرة يانعة لحسن الخلق، والالتزام بالسنن والأداب الإسلامية، فكلما حافظ الإنسان عليها أدت إلى ألفة غريبة بينه وبين إخوانه، لأن الألفة ثمرة حسن الخلق.

ترى الباحثة: أن أهمية الإتكيت الاجتماعي تجعل الفرد محل احترام وتقدير لنفسه والآخرين، من خلال ممارسته للعادات وسلوكيات الاجتماعية والدنيية الراقية فى مجتمعنا العربى الإسلامى، في ظل انعدام الإتكيت الاجتماعي عند كثير من أفراد المجتمع، لذلك لابَد أن تكون هذه المهارات جزء أساسي فى شخصيته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أسباب ضعف الذوقيات الاجتماعية:

ولضعف الذوقيات الاجتماعية أسباب كثيرة أهمها:

1- غفلة الناس عن أهميتها.

2- البيئة التي نشأ فيها الإنسان، فإن نشأ فى بيئة جافة الطباع، لا تراعى الذوق، ولا تمارسه، اكتسب تلك الغلظة فى التعامل والجفاء.

3- قصور الأداء التربوى للمؤسسات والوسائط التربوية فى المجتمع، وعلي رأسها الأسرة، والمدرسة، والجامعة، والمسجد.

4- غياب القدرة، وضعف اهتمام التربويين بها، وعدم اهتداء المتعلمين اليها.

5- غياب التناصح بهذا الأمر، فبعض الناس يعتبرون الكلام عن أهمية الذوق فى المعاملات والسلوكيات من باب الترفيه والكماليات التي يتسع الوقت لها.

6- اعتقاد بعض الناس أن الذوقيات أمور فطرية يخلق الإنسان بها ولا تكتسب، ومن ثم فلا جدوى فى نظرهم من علاج الأمر، أو تنمية الذوقيات لدى الأشخاص (العظيم، 2007: 22).

يرى الخطيب (2010: 54) أن من أسباب ضعف الذوقيات الاجتماعية فى بلادنا دخول التكنولوجيا الحديثة على الأفراد من خلال القنوات الفضائية التي عزت البيوت بالذوقيات غير اللائقة والتي هي بعيدة عن ديننا كل البعد، وكذلك عدم متابعة الأبناء ومعرفة سلوكياتهم خارج البيت، وكذلك ظهور ما يسمى "موضة اليوم" والتي تظهر انحلال أخلاق الأبناء، وسلوكيتهم، من خلال لبسهم غير للائق لعمرهم أو دينهم أو كرامتهم، فهذه أسباب جميعها تجعل الذوقيات الاجتماعية في غيابت الجب.

مكونات الإتكيت التعامل مع الآخرين:

تتنوع مهارات الإتكيت فى شتى جوانب ومناحي الحياة الفرد، فيها ما يتعلق بالذات والأسرة والأماكن العامة والخاصة، وسيتم عرض أهم فنيات الإتكيت فى التعامل مع الآخرين.

1-ذوقيات الإتكيت في التعامل مع الوالدين:

أ- أن الله تعالى أوصى ببرها، وحسن صحبتها، والإحسان لهما.

ب-تعظيم قدرهم، وإكرام شانهم وإجلال مقامهم، والوقف لها احترام عند دخولهم.

ت-تلبيه ندائهم، والمسارعة لقضاء حوائجهم، وطاعة أمرهم، وتنفيذ وصايا هم، وعدم الاعتراض على قولهم، إلاّ إذا أمروك بمعصية فلا طاعة لمخلوق في معصية الخالق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ث-إدخال السرور على قلبهم بالإكثار من برهم، وتقديم الهدايا لهم والتودد لهم بفعل كل ما يحبوا.

ج- تفقد مواضع راحتهما، وتجنب إزعاجهماأثناء نومهما، لا ندخل عليهما في غرفتهم إلاّ بإذنه.

ح- تجنب مقاطعتها في كلامهما، أو مجادلتهما، أو معاندتهما، أو لومهما، أو السخرية منهما، أو الضحك والقهقهة بحضرهما (أبو غدة، 2008: 28).

2-ذوقيات الإتكيت فى التعامل مع الإخوة:

ويذكر الرحيلى (2000: 82) أن هناك آدابًا متعددة للتعامل مع الإخوة منها:

أ- احترام الإخوة الكبار وتوقيرهم، والعطف على الصغار مع الرحمة والعناية والحماية .

ب-معاملة الإخوة عموماً بالعطف والرقة واللين واللباقة والإحسان.

ت-التزام حسن الخلق في معاشرة الإخوة، والتحلي بالتواضع، وخدمتهم وتعاون والمحبة معهم.

ث-الاعتذار منهم عن الهفوات والزلات، والتغاضي عما يصدر منهم من هفوات وسيئات، وقبول اعتذارهم، وعدم معاتبتهم عليها على الدوام.

ج- تجنب إيذاء أحد منهم باليد أو بالسب أو الكلام أو المزح غير المهذب.

ح- تجنب التدخل فى شؤونهم الخاصة، أو استخدام حوائجهم الشخصية دون إذن.

3-ذوقيات الإتكيت فى التعامل مع الأصدقاء:

أ- يجب أن يكون التعامل بلباقة وبود وحب الأصدقاء.

ب- يجب أن تكون الصداقة قائمة على النصح لله قال الرسول ﷺ "**الدين النصيحة** "أخرجه مسلم في صحيحة تميم الداري.

ت- يجب أن تكون الصداقة متعاونة على السراء والضراء قال الرسول ﷺ "**المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه** "..."**من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته**"..."**ومن فرج عن مسلم كربه من الدنيا فرج عنه كربه من كربات يوم القيامة** " هذه المقاطع الأربعة حديث أخرجه البخاري في صحيحة عن ابن عمر (ثاقب، 2008: 25).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4-ذوقيات الإتكيت في التعامل مع الجيران:

ويذكر البريجاوى(2000: 29) ذوقيات الإتكيت في التعامل مع الجيران:

أ- تودد إلى جيرانك، وتعرف عليهم وعلى أطباعهم واحترام رغباتهم.

ب-شاركهم في المناسبات وقف بجوارهم فأنت أولى الناس بهم.

ت-تقربالي نفوسهم عن طريق أبنائهم وحاول أن تعطف عليهم.

ث-صل جيرانك إذا قطعوك، وتحمل المشقة منهم واحذر من التعالي عليهم وساعدهم في حل مشاكلهم.

ج- تبادل معهم الزيارات الأسرية المضبوطة شرعًا.

ح- كن موضوعيًا في التعامل معهم، وكن هادئًا في نقدك إياهم، وشر إلى أخطائهم من طرفك حتى يفهمونه.

5-آداب الإتكيت في الاستئذان والزيارة:

يذكر أبو غدة (2008: 38)أداب الاستئذان والزيارة:

أ- إلاّ يبقى في الاستئذان طويلاً يطرق الباب ساعة.

ب- أن يكون الطرق على الباب معقولاً وأن يكون ثلاث مرات.

ت- إلاّ يقف المستأذن مستقبلاً الباب لئلا يرى أسرار البيت وعوراته.

ث- إذا سئل عن هويته لا يقول "أنا" بل يجيب فلان حتى يعرفك أهل البيت ويستعد لاستقبالك.

ج- حبذا لو يحمل الزائر معه هدية لمن يزور **قال الرسول:** "ﷺ ":"**تهادوا تحابوا**".

ح- إذا تكشف لك بغير عمد عورات البيت أومشاكله فاستر ولا تنشر.

خ- اختيار الوقت المناسب للزيارة.

د- إذا كانت الزيارة في مرافق عامة فعلى الزائر مراعاة القوانين الخاصة بالمرافق.

يذكر الضبع (2008: 63-64) **المواقف الواجب الاستئذان فيها هى النقاط التالية:**

-استأذن الأبناء من الآباء والأمهات ومن فى مستواهم للقربة والأخوة والأكبر منه سناً في الحالات الآتية:

- دخول حجراتهم الخاصة بهم.
- استعمال أدواتهم الشخصية.
- التحدث معهم أثناء اجتماع مع الأسرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- الخروج إلى خارج المنزل.
- السفر إلى خارج البلاد.
- الخطوبة والقران والزفاف.
- دعوة أصدقاء لزيارة المنزل.
- استأذن التلميذ من أستاذهأومدرسيه.
- الخروج من قاعة الدرس بعد دخول الأستاذ.
- عقب الانتهاء الحديث معه.
- الحصول على أرقام هاتفه الشخصي، وعنوان مكتب الخاص أو منزل الخاص.

دعوة التلميذ لأصدقائه للتعرف إلى الأستاذ وعرض موضوع يخص التلميذ فقط دون بقية زملائه. وقال ﷻ ﴿أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنكُمُ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ۚ مِّن قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُم مِّنَ الظَّهِيرَةِ وَمِن بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ۚ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَّكُمْ ۚ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ ۚ طَوَّافُونَ عَلَيْكُم بَعْضُكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۚ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾ (النور: 58).

6-فن الإتكيت في الحديث مع الآخرين:

أ- يجب أن يكون الحديثُ لبقاً متزنًا، وهو يعبر عن شخصية المتحدث، وهو دائماً سبب نجاح الفرد وبلوغه، وما يريد ويجب أن يكون المتحدث طبيعيًا في حديثه غير المتكلف وبصوت هادئ رزين ومقنعاً، وأن تكون نظرة المتحدث طبيعيه هادئة.

ب- يجب اختيار الموضوع اللائق، وتنويعه بحيث يتصف بالذوق في ستمتع به.

ت- المستمع مع اختيار الكلمات اللائقة ومراعاة الحصول على أحسن الألفاظ والمعاني مع ابتسامه رقيقة.

ث- وأثناء الحديث يجب أن نعطىَ فرصة للشخص الآخر لكي يعبر عن رأيه وأن يتبادلَ الحديث معنا وعلينا أن نصغى لما نصغى يقول، وعدم مقاطعة المتحدث إلاّ بعد الاستئذان أو في حالة توجيه سؤال ويكون الرد على قدر السؤال وبطريقة سهلة.

ج- عدم الدخول في مناقشات ذات شئون حساسة تمس الذوق العام أو الشئون الشخصية، فقد يتطور الأمر إلى إساءة العلاقة بين المتحدتين.

ح- إلاّ يتطرق الحديث إلى النقد المستمر، وهناك حدود للصراحة لا تتدخل فى العلاقات الشخصية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خ- في حالة تواجد مجموعة يجب أن تكون الحديث بلغة يفهمها الجميع، وفى حالة تعذر ذلك يمكن أن يتبادل الحديث مع كل شخص فترة حتى لا يشعر بعدم الرضا (البوسعيدى، 2009: 25).

ويذكر الضبع (2008: 25) من ذوقيات الإتكيت فى الحديث مع الآخرين:

أ- أن يكون صوتك هادئًا رقيقًا قريب من القلوب وحديثك حفيفًا على الأسماع ومهما.

ب- لا يكون حديثك بطيئًا أكثر من لازم حتى لايكون بالتالي مملاً للوقت.

ت- لا داع لخفة الدم ورواية "النكات"التي تهاجم فئة جنسية أو دين قال ﷻ: ﴿**أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَومٌ مِّن قَوْمٍ عَسَى أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاء مِّن نِّسَاء عَسَى أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ**﴾ (الحجرات:11)

ث- يجب أن تنظر إلى الشخص الذي تحدثه ولا تنظر لشئ آخر حتى يشعر بالاهتمام.

ج- لا تكثر من الحديث عن نفسك.

ح- إذا أخطأ شخص في أسلوب التعبير أثناء الحديث لا تصححه هذا الخطأ أمام الآخرين.

خ- لا تستخدم في حديثك الألفاظ البذيئة أو الحديثة جدًا حتى لو كانت شائعة بأنها كلامات لا يصح تدولها بين أناس مهذبين مثقفين.

7- آداب الموائد:

أ- لا نحدث صوتاً مرتفعاً أو نحدث جلبة.

ب- تجنب أن تصطدم الملعقة أو الشوكة في الطبق.

ت- عدم التلويج بالشوكة عند الحديث (ثاقب، 2008: 21).

يذكر الرحيلي (2000: 9) من أداب الموائد :

أ- من غير اللائق الأكل من وسط أو من يمين أو يسار.

ب- ليس من المروءة أن يعيب الإنسان طعامًا لا يستسيغه أو يجهله أو لا يتقبل رائحته أو مظهره.

ت- لا تسأل صاحبك عن شئ وهو يمضغ الطعام، وإنما انتظره حتى ينتهي.

ث- لا يتكلم أثناء الطعام عما يحزن أو يضحك.

ج- عدم النظر إلى الآكلين.

ح- عدم السرعة في تناول الطعام.

خ- إذا دعيت إلى مائدة وتعذر ذهابك اليها فاعتذر إلى المضيف قبل فترة كافية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

د- إذا دعيت إلى مائدة فأتى بالوقت بالمحدد فلا تبكر ولا تتأخر.

ذ- لا مصافحة على الطعام.

ر- يجب حسن مناداة من يقدم لك الطعام، والتعامل معه بلباقة.

ز- إذا دعوت قومًا إلى مطعم فحاول لا يعلم القوم قيمة الفاتورة، كي لايحسوا بالإحراج إذا كانت باهظة.

وأكبر دليل على اهتمام الاسلام باداب المائدة:عن عُمَرَ بْنِ أَبِي سَلَمَةَ ﷺ قَالَ كُنْتُ فِي حَجْرِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ **وَكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ (1) فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ (2) وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ**

8-فن الإتكيت في تعامل مع المعلمين:

أ- إحرص دائمًا على الطاعة وتنفيذ تعليمات الأستاذ.

ب- إظهار كثير من الاحترام والتقدير للأستاذ.

ت- إحرص دائمًا على توجيه الشكر لمعلمك على أى نصيحة يبديها لك.

ث- إحرص على الوقف أمام المعلم بشاشه، وطلاقه وترحاب فهذا من آداب طالب العلم. (الضبع، 2008: 53)

ودليل على ذلك قصة الخضر وكان معلماً لسيدنا **موسى** "**عليه السلام**" لَما التقى بسيدنا **الخضر** "**عليه السلام**" الذي هو نبي من انبياء الله كذلك لكن سيدنا "**موسى**" أفضل منه، قال له: هل تأذن أيها العبد الصالح أن تفيضَ عليّ بعلمك على أن أتبعك وألتزم أمرك ونهيك؟ وكان **الخُضر** "**عليه السلام**" قد أُلْهِم أن موسى لا يصبر على السكوت إذا رأى ما يكره، فقال الخضر لموسى: إنك لن تستطيع معي صبرًا، ولو أنك صحبتني سترى ظواهر عجيبة وأمورًا غريبة. فقال موسى وكان حريصًا على العلم توّاقًا إلى المعرفة: ﴿**سَتَجِدُنِي أن شَاء اللهُ صَابِراً وَلَا أَعْصِي لَكَ أَمْراً**﴾ (الكهف:69)

9-ذوقيات التهنئة:

أ- عند الزيارة لبعض الناس كي تهنئهم وقدم لهم التهنئة بمجرد وصولك مباشرة حتى تظهر لهم هدفك من الزيارة وهو تهنئة.

ب- قم بتغليف الهدية بشكل جيد وانزع قيمة الهدية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ت- الهدية في قيمتها وليس في ثمنها وهذا لو أرفقت مع هديتك بطاقة معايدة تحمل بعض الكلمات الرقيقة والجميلة (درويش، 2007: 19).

10-فن التعارف على الآخرين:

أ- إذا كنت تقدم نفسك للآخرين، فقدم اسمك مهنتك بطريقة خاليه من التعالي والفخر.

ب- إذا كنت تُعرف شخصًا على الآخر، فاذكر الجوانب المشتركة بينهما.

ت- يقدم الأصغر إلى الأكبر أو الأرفع مكانه.

ث- يقدم الرجل للسيدة والآنسات إلى السيدات المتزوجات.

ج- ويقدم الوالدان أولادهم لأصدقائهم ويقدم الأبناء أصدقاء لأبنائهم (العظم، 2007: 16).

11-عند الاستعارتك شيئًا من الآخرين:

أ- لا تتعود الاقتراض إلاّ لحاجة ماسه له.

ب- حدد موعدلرد ما اقتراضته بحيث يكون مناسبًا لك، والطرف الآخر واجتهد أن ترده في الموعد المحدد والمكان المناسب.

ت- حافظ على اقتراض إذا كان شيئًا ماديًا سواء أكان كتابًا أوغيره، وإذا كان مبلغًا من المال يفضل كتابته إلاّ إذا أصر المقرض.

ث- أشكر من اقترضت منه عند ردك ما اقترضت اليه (درويش، 2007: 88).

12-اتكيت التحية والمصافحة:

يذكر الضبع (2008: 46-48)أن من ذوقيات الانكيت بالتحية والمصافحة:

أ- يتبادل الناس الذّين يعرفون بعضهم البعض أو ليس بينهم صلة بعضهم البعض.

ب- يجب أن تحتوى أى تحية على ثلاث كلمات (السلام-الخير والسعادة).

ت- التحيةفي الطريق العام يجب أن تكون بحذر شديد وإلا ينادى الشخص شخصًا آخراً للفت انتباه المارين في الطريق.

ث- عندما توجه التحية من إنسان لآخر يجب رد هذه التحية بصرف النظر عن مركز الشخص الذي قام بتوجيه هذه التحية.

ج- صباح الخير مساء الخير تحية رقيقة ولكن الأفضل منها تحية الإسلام.

ح- أما إذا كان الرجل الذي يقابلك في الطريق العام من رجال الدّين أو من كبار الأساتذة الذي درسك فيجب أن تتم هذه التحية مصحوبة بالانحناء بسيطة كمظهر من مظاهر التقدير والاحترام.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خ- يفضل إلقاء التحية مصحوبة باللقب فإذا كانت التحية موجهة إلى مهندس أو فتشفع بكلمة يا بشمهندس أو دكتور.

د- يجب أن تشمل التحية أفراد أسرتك المجتمع الخارجي جميعًا.

ذ- عندما تقدم اثنين لبعضهما لأول مره فمن الأفضل أن يتصافحا باليد من آداب أن من يقدم له هو الذي يبدأ بالمصافحة.

ر- عندما يقدم لشخص إلى آخر أكبر منك سنًا فمن اللياقة أن تنظر حتى يبدأ هو بالمصافحة.

ز- إذا أردت تحية شخص أو مصافحة فاجعل الإبتسامة مدخلًا إلى قلبه.

س- لا يجوز المصافحة فوق يدي شخص آخريَن يتصافحان.

ش- يجب أن تكون المصافحة باليد سهلة، ولطيفة فلا تمسك اليد بشدة تشعر الطرف الآخر وكان أصابعه سُتكسر ولا تمسك بارتخاء ولين فإن ذلك لا يشعر الآخر بالراحة.

ص- إذا حييت بتحية فاحرص على تردها بأحسن منها قال ﷻ: ﴿**وَإِذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا**﴾(النساء:86)، لكي تكون للتحية قيمتها وللمصافحة فائدتها احرص على أن تنظر دوماً فيعيني محييك، ومصافحك ولا تتصرف بنظرك نحو اليدين المتصافحتين.

ض- إذا كنت في حفلة فلا تحي إلاّ الذين يقدمون اليك، أما الذين تعرفهم بوجههم فقط لا بأسمائهم فلا ضرورة لتحيتهم إلاّ إذا كانوا من الجيران وفى هذه الحالة تكون تحيتهم بإيماءة من رأسك.

ط- عندما يدخل أحد كبار السن عليك فيجب أن تنهض باستقباله، والحفاوة وتحيته ومصافحته وتجلسه في أفضل مكان، وأقربه للباب فإذا كان ثقيل السمع تقابل هذه الحالة.

13-إتكيت الشكر:

أ- توجد عبارات للإعراب عن الامتنان والشكر بكل للغات العالم، والتي ينبغي على كل شخص أن يرددها عندما تقدم له خدمة أو دعوة أو هدية. توجد أكثر من طريقة للإعراب عن الشكر والامتنان.

ب- أما في صورة شفهية ومباشر لصاحب الهدية، أثناء تقديمه لها من خلال مكالمة تلفونية بعد استلام الهدية في اليوم التالي.

ت- في صورة كتابية: ومن المحبذ إتباع هذه الطريقة عند استلام الهدايا عن طريق البريد وتوفى رسالة الشكر هنا بغرضين :الأولى للشكر، والثانية لطمأنة صاحب الهدية على وصولها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

واستلامها. وتتمثل الصورة الكتابية في إرسال خطاب الشكر بالبريد أو رسالة الكترونية (عباس، 2010:224).

بعض المواقف التي يجب أن يوجه فيها الشكر:

يذكر الضبع (2008: 69) المواقف التي يجب أن يوجه فيها الشكر:

أ- من هيأ لك مكانًا للجلوس، أو من أفسح لك طريقًا للمرور.

ب- من قدم لك خدمة حتى لو كانت بسيطة أو صنع لك معروفاً أو جميلاً أو ساعدك في شيء حتى ولو كان بسيط.

ت- من وجه اليك دعوة إلى حفلة أو ليمه أو مناسبة سعيدة أو نزهة فيوجه الشكر إلى من قدم اليك الدعوة سواء قبلتها أم لم تقبلها

من هنا في مناسبة سعيدة أو إنساناً في ظروف عصيبة أو وقف بجانبك في موقف صعب وغيرها من الحالات التي لا يمكن حصرها وإنما تخضع لإحساس الشخص، وذوقه وحسن تربيته ومكارم أخلاقه، فيجب تقديم الشكر على أى موقف أو مجامله ولو بسيطة، فإنها تترك أثرًا طيبًا وجميلًا داخل النفوس. يقول النبي ﷺ: **(من لا يشكر الناس لا يشكر الله)**.

14-وضعية جلوس المثلى للمرأة:

أ- عندما تجلسين على كرسي أو على الكنبة لا تضع رجلًا على رجل جعليهم بجوار بعضها البعض.

ب- لا تجلسي كالصنم بلا حراك بل افعلي ما شئت ضمن الحدود التي أشرنا اليها(ثاقب، 2008: 112).

15-في القاعات الدرس والعلم:

أ- تزحم الآخرين، واجلس حيث انتهى بك المجلس.

ب- أنصتا إلى متحدث ولا تتكلم إلاّ بإذن.

ت- لا تكثر من الكلام، لأن غيرك من المشاركين يودون التعبير عن وجهات نظرهم.

ث- لا تكثر من الحركة والصوت فتشتت انتباه المتحدث والحاضرين.

ج- لا تسأل من يتحدث إلاّ بما تجهله وتريد أن تتعلمه.

ح- إذا كانت لك مداخلة في موضوع الحوار فعبر عنها، فربما تثرى النقاش والحوار.

خ- لا تجادل المتحدث وتذكر أن الجدال ينزع البركة من المجلس (أبو غدة، 2008: 40).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

16-إتكيت الاعتذار من الآخرين:

يذكر الضبع (2008: 66-68) فنيات الإتكيت للاعتذار من الآخرين:

أ- هناك الاعتذار باللسان كان يقول الفرد الذي أخطأ عبارات تحمل الاعتذار لمن خطأ للمخطئ في حقه (آسف عما بدر منى فى حقك) (أرجوك أن تتقبل اعتذاري عما ارتكبته في حقك...الخ) أما من له الحق فقد أوصى إسلامنا الحنيف أن يلين ويسمح وأن يسمح أخطاء الأمس بقبول المعذرة، والاعتذار عندما يجئ له أخوه معتذرًا ومستغفرًا، ورفض الاعتذار خطأً كبير ويوضح الحديث ذلك روى الطبراني عن جابر مرفوعاً: من اعتذر اليه فلم يقبل لم يرد علي الحوض وفيه ضعف، ورواه أبو الشيخ عن عائشة مرفوعاً.

ب- هناك أيضًا الاعتذار بالانحناء أو الاعتذار بالسلام والقبلات، وكذلك أيضًا الاعتذار باللمس أعلى الظهر أو الكتف والاعتذار كتابة ومن خلال وسائل الإعلام وهذا يلجأ اليه المشاهير والمسئولين وبخاصة عندما يكون الخطأ بحق المجتمع.

ت- في حالة دُعيت إلى مناسبة معينة وتعذّر حضورك أوتأجيل موعد اتفقت عليه.

ث- في حالة قَطع حديثك مع من تتحدث معه أو قطع حديث بين اثنين يتكلمان.

ج- إذا احتككت بشخص ما في مكان ما مزدحم.

ح- في حالة تعطيل شخص ما عن عمل معين.

خ- إذا قمت بإلقاء سؤال محرج أو انزلق لسانك عفوًا إلى قول مزعج.

د- عند وصولك متأخرًا عن ميعاد وأصدقائك في انتظارك (الضبع، 2008: 66-68).

توجيهات هامة بفن الإتكيت الاجتماعي:

- لا تعامل صديقك بمثل معاملته لك عند اختلاف المصالح، فالمعروف أن الإنسان يتخلى عن صديقه إذا فتن صديقه موقفه، أي لانقطع صلاتك بالزملاء، والأصدقاء بانتهاء المصالح في العمل.
- نبذ الشائعات والقصص الخيالية والقائلة لقد سمعت.. أو قالوا.. أو أي شيء لاستند إلى الحقائق.
- عندما تُوجه لك دعوة لحفل أو مناسبة، فلا تسرع في ارتداء الملابس دون معرفة نوع المناسبة.
- دع الترجسية التي يهتم بها الإنسان لصالحه، والاهتمام بالشكل علي حساب المضمون.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- أرسل بطاقة تهنئة أو شكر أو تقدير لمن ترى أنه يهمك.
- إظهار الامتنان والتقدير والاحترام بحيويته وإيجابيته.
- ارتداء الملابس بثقة وبطريقة صحيحة أي لكل مقام مقال، ولكل مناسبة ملابسها ولذلك.
- لابَد أن تسأل عن نوع المناسبة.
- كن واقعيًا، تذكر أن من واجبًا احترام الآخرين واحترام عادات وثقافة مجتمعك.
- تشجيع وجود الثقافات المختلفة في مجال العمل.
- إثبات قدرتك العالمية من خلال حسن القيام بالواجبات والضيافة.

وترى الباحثة أن الإتكيت فى الإسلام ليس عادة كما عند الغرب إنما هي عبادة، وذلك من خلال ذلك توضح الباحثة علاقة الإتكيت بالاسلام بأن معظمَ قواعد الإتكيت ممن الإسلام:

- التحية: وَعَنْ ابْنِ عُمَرَ ﷺ قَالَ: **قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: "السَّلَامُ قَبْلَ السُّؤَالِ، فَمَنْ بَدَأَكُمْ بِالسُّؤَالِ قَبْلَ السَّلَامِ فَلَا تُجِيبُوهُ** ".
- المصافحة: حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ وَكِيعٍ، وَإِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ نُمَيْرٍ، عَنْ الأَجْلَحِ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، عَنْ البَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ، **قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "مَا مِنْ مُسْلِمَيْنِ يَلْتَقِيَانِ فَيَتَصَافَحَانِ إِلاّ غُفِرَ لَهُمَا قَبْلَ أن يَفْتَرِقَا.**
- قواعد السلام: **عن أَبي هُرَيْرَةَ ﷺ قال رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُسَلِّمُ الرَّاكِبُ عَلَى الْمَاشِي وَالْمَاشِي عَلَى الْقَاعِدِ وَالْقَلِيلُ عَلَى الْكَثِيرِ.**
- **المحادثة: عن أبي هريرة ﷺ "الكلمة الطيبة صدقة" متفق عليه.**
- **اللجهة: وقال ﷻ:** ﴿وَمَا أَنَا مِنَ الْمُتَكَلِّفِينَ﴾ (ص: 86)
- **الزيارة:** حَدَّثَنَا مُحَمَّد بْنُ بَشَّارٍ، وَالحُسَيْنُ بْنُ أَبِي كَبْشَةَ البَصْرِيُّ، قَالَا: حَدَّثَنَا يُوسُفُ بْنُ يَعْقُوبَ السَّدُوسِ يُقَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو سِنَانٍ القَسْمَلِيُّهُ وَالشَّامِيُّ، عَنْ عُثْمَانَ بْن أَبِي سَوْدَةَ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "**مَن عَاد مَرِيضًا أَوْزَارَ أَخًا لَهُ فِي اللَّهِ نَادَاهُ مُنَادٍ أن طِبْتَ وَطَابَ مَمْشَاكَ وَتَبَوَّأْتَ مِنَ الجَنَّةِ مَنْزِلًا**"
- الضيافة: **عَنْ أَبِي شُرَيْحٍ الْخُزَاعِي أن النَّبِيَّ ﷺ قَالَ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَاليوْم الْآخِرِ فَلْيُحْسِنْ إلى جَارِهِ وَمَنْ كَان يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَاليوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَاليوْم الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أو لِيَسْكُتْ.** (د.ت: 333)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- البشاشة: "وعن أبي ذر قال: قال لي رسول الله ﷺ: " **لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طليق** " (رواه مسلم).
- **الإستئذان: قال ﷻ:** ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتاً غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْنِسُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا﴾ (النور: 27).
- قديم الورود: **عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ قَالَ رَسُول اللهِ ﷺ مَنْ عُرِض عَلَيْهِ رَيْحَانٌ فَلَا يَرُدُّهُ فَإِنَّهُ خَفِيفُ الْمَحْمِلِ طَيِّبُ الرِّيحِ.**
- **التواضع: قال ﷻ:** ﴿وَلا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلا تَمْشِ فِي الأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللهَّ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (لقمان: 18).
- احترام المواعيد:" **عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أن رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَآيَة الْمُنَافِق ثَلَاثٌ إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ وَإِذَ اؤْتُمِنَ خَانَ.**
- **الأناقة: قال ﷻ:** ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: 31).

ثانياً- مهارة الحوار مع الآخرين:

تعد مهارة الحوار مع الآخرين من أهم المهارات الاجتماعية التي تساعد الفرد القدرة على التعبير عن رأيه بقوة، ويستطيع من خلال مواجهة الآخرين بها، من أجل الوصول التوافق والتكيف الاجتماعى السليم.

تعريف الحوار:

يرى الوقفى (2000: 87):"أنه محادثة بين شخصين أو فريقين، حول موضوع محدد، لكل منها وجهة نظرخاصة به، هدفها الوصول إلى حقيقة أو إلى أكبر قدر ممكن من تطابق وجهات النظر، بعيدًا عن الخصومة أو التعصب، وبطريق يعتمد على العلم والعقل، مع استعداد كلا الطرفين لقبول الحقيقة، ولو ظهرت على يد الطرف الآخر.

عرف الهاشمى (2005 : 12) :أنه نوع من الحديث بين شخصين أو فريقين، ويتم فيه تدوال الكلام بينهما بطريقة متكافئة، ويغلب عليه الهدوء والبعد عو الخصومة والتعصب.

ترى الباحثة أن الحوار مع الآخرين :هى قدرة الفرد على المحاورة بتفاعل، وذكاء فى شتى المواقف الاجتماعية، من خلال القدرة على إقناع الآخرين بالاعتماد على العلم، والعقل والخبرة الحياتية الفاعلة فى جميع المواقف الاجتماعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويذكر الديب (2005: 15) أهمية الحوار مع الآخرين:

- نشاط يحرر الإنسان من الانغلاق، والانعزالية ويكتسب من الحوار المزيد من الوعى والمعرفة.
- طريقة للتفكير الجماعى والنقد الفكرى يؤدى إلى لنقل وتوليد الأفكار، والبعد عن الجمود.
- وسيله للتالف والتعاون بدلًا من سوء الفهم والتقوقع والتعسف.
- يساعد على طرح الآراء، ويسهل الوصول إلى الرأى الآخر، وبيان وجهاته وقيام الحجة على الطرف الآخر.
- تنمية العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.
- المساعدة على حل المشكلات.
- تصحيح المفاهيم وتثبيت القيم فى نفوس الناشئين.

شروط الحوار مع الآخرين:

يتفق كل من الحبيب (2009: 15) والديب (2005: 58) أن لابدَ للحوار الجيد أن يكون له بعض الشروط حتى يؤدى الهدف والغرض منه.

- وجود الرؤية الواضحة عند المتحاورين (حسن الفهم).
- أن تتصور الطريق الموصل إلى الهدف بسبله العريضية والضيقة، والعامة والدقيقة البعد عن الاستطراد، فهو يعرقل الوصول إلى الهدف أو يؤخره.
- البعد عن الانفعال فهو يشوش الأفكار، والبعد عن الإساءات التي تضعف الموقف وتقلبه رأسًا على عقب، والبعد عن الوقوف على الاستجرار الذى يحرف عن الهدف ويضيعه
- الفصاحة والحديث المنمق، والدقة فى طرح الفكرة ودليلها، والتركيز على المراد، والاستشهاد على الفكر ما يناسب، كل ذلك طريق النجاح فى أى حوار.
- عدم التدخل فى الحوار يجلى الفكرة ويجعل الحديث مفهوماً (للمحاور أن يتحدث دون أن يقاطع حتى ينهى فكرته فى الوقت المحدد).
- التركيز على نقاط الاتفاق يعتبر عنصرًا مساعدًا فى الحوار.

يلخص الديماس (1999: 15) الصفات الشخصية للمحاور فى النقاط التالية:

- التحلي بالأخلاق العالية.
- أن يكون لبقاً فى طرح العبارات، ويتجنب عبارات السخرية والاستهزاء.
- يكون متواضعاً يتجنب عبارات الكبرياء والتعاظم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- يتحلى بالهدوء ورباطة الجأش، لا يرفع صوته عاليا، فإن هذا لا يكسبه إلاّ ضعفًا.
- يكون سريع البديهة وحاضر الفكر، قادرًا على إقناع الجانب.
- يتقن الاستماع، ولا يبدأ بالكلام إلاّ من حيث ينتهى الآخر.

وتتلخص خطوات تنفيذ الحوار فى النقاط التالية:

- يحدد الهدف والموضوع مُسبقًا بين المتحاورين، لكى يسهل التركيز فى الطرح للوصول إلى النتيجة الإيجابية.
- اختيار الوقت، والمكان المناسبين للحوار.
- الاستعداد والتحضير للحوار تحضيراً جيداً.
- عرض الأفكار بلغة سليمة وتسلسل منطقى.
- إتقان فن صياغة السؤال من حيث مضمونه، واكتشاف خفايا الموضوع.
- استخدام الوسائل التوضيحية، وضرب الأمثلة الحسية.
- للتأكد على مهارة الاستماع، لأنها تعتبر مؤشرًا رائعًا لاستمرار الحوار، والوصول لتحقيق الهدف (العامر، 1990: 55).

آداب الحوار مع الآخرين:

1-**إخلاص المحاور النية لله ﷻ**: إخلاص النية لله ﷻ، وابتغاء وجهه الكريم قبل الدخول فى الحوار تجعل أطراف الحوار يحرصون على تحقيق أكبر فائدة منه.

2-توفر العلم فى المحاور: قبل أن يدخل المحاور فى الحوار، لا بَد أن يكون لديه العلم بموضوع الحوار.

3-**الصبر والحلم**: أن البعض يضيق صدره بسرعة فى المحاورة حتى وإن كان الطرف الاخر لا يخالفه فى الرأى، وهذا أمر خطير، لأنه لا يتمكن من شرح أو توضيح وجهة نظره.

4-**الرحمة والرفق**: أن من الصفات التي يتصف بها المحاور المسلم هى الرحمة، وهي رقة القلب وعطفه، والرحمة فى الحوار لها أهمية فالمحاور حين يتصف بها تجد فيه إشفاقاً على من يتحاور معه وميلاً إلى إقناعه بالحسني، فهو لا يعد على خصمه الأخطاء للتشقي منه.

5-**الاحترام**: أن اختلاف وجهات النظر مهما بلغت بين المتحاورين فإن ذلك لا يمنعهم من الاحترام والتقدير، أن الاحترام المتبادل يجعل الأطراف المتحاورة تتقبل الحق وتأخذ به، وكل إنسان يحب أن يعامل باحترام فعلى المحاور أن يحب لأخيه ما يحبه لنفسه (الحبيب، 2009: 6).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فنون الإقناع بالحوار:

ويذكر احميدان (2009: 125) أن هناك بعض القواعد والفنون فى محاورة الآخرين تتمثل بالتالي:

- **لا تقل "لا" منذ البداية:** ابحث عن نقاط الاتفاق حتى يفتح آفاق التلاقى ففى "لا" تجمد عمليات العقل، وتغير مجرى التفكير، مما يجعل المتحاورين يفكرون بما يرد به بعضهم على بعض أكثر ما يفكرون فى صحة الفكرون فى صحة الفكر المطروحة.
- **اصمت برهة:** أبسط أسلوب يمكنك لتوفير الوقت اللازم للتفكير أثناء الحوار المتوتر هو أن تصمت برهة دون أن تقول شيئًا، فالعفل يثير ردة فعل، ورد الفعل يستفز الفعل المضاد، أما مع الصمت فان الأفكار توضع موضع التحميص والاختيار.
- **ابتسم** : فالابتسامة هى اللغة المشتركة بين البشر يعرفها الصغير والكبير، وهذه البسمة لها مفعول السحرى أثناء الحوار فهى تخفض من درجة الانفعال التي أنت بها، وبالتالي تزداد قدراتك على القيام بعمليات العقلية العليا من التفكير، وتذكر وتذكر الأمر الذى يساعدك فى حل مشكلتك الراهنة.

يرى الخطيب (2010: 63): أن هناك مجموعة متنوعة من الفنون لمحاورة الآخرين لتجعلك فى مقام التقدير والاحترام والمحبة من الآخرين من خلال حوارهم معك ومن اهمها:

- أن يشعر الشخص الذى تحاوره براحة، وذلك من خلال إعطاء الأهمية له، وتبادله الحوار من خلال حركات الوجه.
- اصمت واستمع جيداً له دون مقاطعة.
- حدد أهدافك قبل محاورة أحد حتى تستطيع توصيل ما تريدون الحوار.

محظورات الحوار مع الآخرين:

- كن حذراً عندما تسال أسئلة خاصة أو شخصية، فأنت لا تريد المخاطرة فى مواضيع حساسة تحرى الصدق، فالمجاملات أمرٌ رائع جدًا، لكن كثير من المديح سوف يوضح أنك عكس ذلك.
- ابتعد عن مناقشة المواضيع الحساسة التي قد تثير الفوضى مثل المواضيع السياسية والدينية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- لا تدخل فى جدال، وتحول الحوار إلى حبلة معركة، ففى حالة عدم توافق مع الشخص الآخر بين ذلك بهدوء، فهذا ادعى إلى احترامك من قبل المجتمع، أو حاول بأسلوب لبق وذكى تغير موضوع الحديث إلى آخر.
- لا تكثر من قول "نعم وفهمت" فلعل المتحدث يفهم من ذلك أنك مضجروملت الحديث، تذكر دائماً أن اختلاف وجهات النظر لاتفسد للود قضية (الوقفى، 2000: 88).

ترى الباحثة: أن المهارة الحوار مع الآخرين من أهم المهارات الاجتماعية التي تساعد الأفراد على إظهار ثقتهم بانفسهم، وقوة شخصيتهم والحصول عما يردون باتباع أسلوب الإقناع المعتمد على الآداب الحوار الإسلامى، وكل ذلك يكسبهم قدرة على تحمل مسئولية حيث تكمن أهمية الحوار بالنسبة للمراهقات على تحمل المسئولية فى اتخاذ أى قرار يخص مستقبلها أو استيراد حقها، والاعتماد على أنفسهم حيث تستطيع أن تقنع ويحاور أصدقاء أسرته زملاء معلميه وجيرانه بما هو إيجابى أو سلبى.

ثالثاً:- مهارة تحمل المسئولية الاجتماعية:

تعريف المسئولية الاجتماعية:

اختلف تعريف المسئولية الاجتماعية من باحث للآخر حسب مصدر الالزام وتركيز كل باحث على زاوية من زوايا المسئولية.

فى تعريف مغنية (1977: 103):"المسئولية الاجتماعية هو خضوع الفرد لعادات وتقاليد المجتمع سواء كانت حسنة أو كانت سيئة ومسئوليته أمام المجتمع وإن الفرد إذا اقتنع بها ورضى عنها تصبح أخلاقية واجتماعية فى أن واحد".

أما حامد زهران(1984: 229): "بأنها مسئولية الفرد الذاتية عن الجماعة أمام نفسه وأمام الله كما أنها الشعور بالواجب الاجتماعى، والقدرة على تحمله والقيام به".

أما مغاورى وعبد الحميد (1981: 18):"المسئولية الاجتماعية "مفهوم يعبر عن محصلة استجابات الفرد نحو محاولته فهم مناقشة المشكلات الاجتماعية والسياسية العامة، والتعاون مع الزملاء والتشاور معهم واحترام آرائهم وبذل الجهد فى سبيلهم والمحافظة على سمعة الجماعة واحترام الواجبات الاجتماعية"

أما عثمان (1986: 273) الذى يعتبر من أبرز العلماء الذين كتبوا فى مجال المسئولية الاجتماعية بأنها: "المسئولية الفردية عن الجماعة التي ينتمى اليها بأنها مسئوليه ذاتية، ومسئولية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أخلاقية، ومسئولية فيها من الأخلاق ما فيها الواجب الملزم داخلياً، إلاّ أنه إلزام داخلى خاص بأفعال ذات طبيعية اجتماعية أو يغلب عليها التأثير الاجتماعى"

أما حسين طاحون (1990: 24) يعتبر المسئوليه الاجتماعية أنها: " مجموعة استجابات الفرد على مقياس المسئولية الاجتماعية تلك الاستجابات النابعة من ذاته والدالة على حرصه جماعته وعلى تمسكها واستمرارها، وتحقيق أهدافها تدعيم تقدمها فى شتى النواحى وتفهمه المشكلات التي تعترض جماعته فى حاضرها ومستقبلها، والمغزى الاجتماعى لأفعاله وقرارته بحيث يدفعه ذلك إلى بذل قصارى جهده فى كل ما يوكل اليه من أعمال وإن كانت هينة فى مواجهة أى مشكلة تفوق مسيرة الجماعة وتقدمها فى دعوة الجاد لالتزام أفراد جماعته بالطريق السليم وبعدهم عن الطرق المنحرفة التي تعود على جماعتهم بالضرر".

ويعرفها ناصر (2006: 195) بأنها: "هى التزام المرء نحو الغير، والإقرار بما يقوم به من أعمال أو أقوال وما يترتب عليها من نتائج".

بيمنا يعرفها قاسم (2008: 8) على أنها: "هى مسئولية الفرد عن نفسه ومسئوليته تجاه أسرته وأصدقائه وتجاه دينه ووطنه من خلال فهمه لدوره فى تحقيق أهدافه واهتمامه بالآخرين من خلال علاقاته الإيجابية، ومشاركته فى حل مشكلات المجتمع وتحقيق الأهداف العامة."

ترى الباحثة: أن المسئولية الاجتماعية تعنى "إقرار الفرد عن ما يصدر منه من أفعال وتصرفاته واستعداده على تحمل مسئوليه هذه نتائج هذه الأفعال والقرارات واختيارته العملية من الناحية السلبية والإيجابية أمام الله ونفسه والمجتمع".

أنواع المسئولية الاجتماعية:

ميزت الغزالي (2000: 519-518) بين أنواع المسئولية كما يلى:

1- **المسئولية القانونية:** والتي تُعنى مراعاة القانون والبعد عما يجزمه المسئولية الاجتماعية وتعنى مراعاة حقوق الآخرين، والمحافظة عليها وعدم الاضرار بها، بما فى ذلك إزالة الشوكة من الطريق، وحقوق الجار وحقوق الوالدين والأقارب والأرحام.
2- **المسئولية الأخلاقية:** تُعنى مراعاة مكارم الأخلاق مع الناس وأقلها طلاقة الوجه والكلمة.
3- **المسئولية الشرعية:** وتُعنى حدود الله، أوامره ونواهيه، أداء الواجبات والبعد عن المحرمات، وهى مسئولية واجبة. والمسئولية الشرعية ميزان السلوك الإنسانى، فحين يكون الدافع داخلى، وهو ما نسميه الإخلاص ومراقبه الله وتقواه، ويكون تحمل المسئولية فى أرقى صورها، وقد حرص الإسلام على أن يكون أبناءه على هذه الصورة الرقية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عناصر المسئولية الاجتماعية:

حدد عثمان (1986 :44-47) عناصر المسئولية الاجتماعية كالتالي:

1- **الاهتمام** : ويقصد به الارتباط العاطفى بالجماعة التي ينتمى اليها الفرد، صغيرة أم كبيرة، ذلك الارتباط الذى يخالطه الحرص على استمرار تقدمها وتماسكها وبلوغه أهدافها، والخوف من أن تصاب بأى ظرف يؤدى إلى إضعافها أو تفككها.

2- **الفهم:** وينقسم إلى شقين: الأول- فهم الفرد للجماعة، والثانى- فهم الفرد للمغزى الاجتماعى لأفعاله.ويقصد بالشق الأول فهم الفرد للجماعة، أى فهمه للجماعة فى حالتها الحاضرة من ناحية، وفهم لمؤسساتها ومنظماتها وعاداتها وقيمها ووضعها الثقافى وتاريخها. وأما الشق الثانى من الفهم، وهو فهم الفرد للمغزى الاجتماعى لأفعاله، فالمقصود به أن يدرك الفرد آثار أفعاله وتصرفاته وقراراته على الجامعة، أى يفهم القيمة الاجتماعية لأى فعل أو تصرف اجتماعى يصدر عنه.

3- **المشاركة:** ويقصد بها اشتراك الفرد مع الآخرين فى عمل ما يمليه الاهتمام وما يتطلبه الفهم من أعمال تساعد الجماعة فى إشباع حاجاتها، وحل مشكلاتها، والوصول إلى أهدافها، وتحقيق رفاهيتها، والمحافظة على استمرارها.

صفات الشخص المسئول اجتماعيًا:

استطاع Jeff وآخرون تحديد الفرد الذى لديه شعور بالمسئولية الاجتماعية، بأنه ذلك الفرد الذى لديه الاستعداد والرغبة فى أن يتقبل نتائج سلوكه، ولديه الاستعداد فى الاعتماد والثقة به، وأن يكون جديرًا بالثقة والاعتماد عليه من قبل الآخرين، والشعور بالالتزام لجماعته.وليس بالضرورة أن يكون الفرد المسئول اجتماعيًا قائدًا فى جماعته، أو ذكائه أعلى من المتوسط، ولكن لديه الشعور بالالتزام نحو جماعته والآخرين ويمكن الاعتمادعليه وثقة به (موسى، 1987: 357).

وقد أشارت فاطمة أحمد (1999: 251) إلى مجموعة من المحكات التي تكشف عن ملامح وخصائص السلوك المسئول لدى كل من الذكور والإناث، وهى كالاتى:

1- أن يكون الشخص موثوقًا به ويعتمد عليه دائمًا، ويوفى بوعده.

2- الفرد المسئول اجتماعياً هو شخص أمين لا يحاول الغش، ولا يأخذ شيئًا على حساب الآخرين، وعندما يفعل خطأً يكون مسئولًا عنه، ولا يُلقى اللوم على الآخرين.

3- الفرد المسئول يفكر فى الخير للآخرين بغض النظر عما يجنيه، وعنده ولاء وإخلاص للجماعه التي ينتمى آليه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4- يستطيع إنهاء الأعمال التي توكل اليه بصورة صحيحة، ودقيقة تدل على مسئوليته عن نتائج هذه الأعمال.

ترى مشرف (2009: 118) الشخص المسئول اجتماعيًا يتميز بمواصفات أهمها الاعتماد على النفس، والقيام بالواجبات، والاجتهاد، والتفاعل والتعاون مع الآخرين، وتحمله المسئولية الاجتماعية عن آرائه وأفعاله.

ويرى البعض أن الشعور بالمسئولية الاجتماعية للأفراد نحو مجتمعهم يتوقف على مدي شعورهم بالولاء والانتماء إلى المجتمع، وكلما زاد الشعور للمجتمع كلما زاد الشعور بالمسئولية نحو المجتمع. ويرى آخرون أن الشعور بالمسئولية الاجتماعية يدل على مدى استعداد الفرد للقيام بمواعيد كل اليه من مسئوليات فى المواقف المختلفة (أحمد، 1999: 252).

ترى الباحثة: أن المسئولية الاجتماعية مطلبًا حيويًا ومهمًا من أجل إعداد الناشئة لتحمل أدوارهم والقيام بها خير قيام، والمشاركة فى بناء المجتمع، وتقاس قيمة الفرد فى مجتمعه بمدى تحمله المسئولية تجاه نفسه وتجاه الآخرين، بحيث يعتبر الشخص على قدر عن السلامة والصحة نفسية.

المسئولية الاجتماعية فى الشخصية المسلمة:

أن المسئولية الاجتماعية للشخصية المسلمة ذات طبيعية خلقية، اجتماعية، ودينية. فذات طبيعية خلقية، لأنها الزام، الزام يفرضه الفرد من نفسه على نفسه، إلزام ذاتى من رقيب داخلى، وذات طبيعية اجتماعية، لأن هذا الالزام نحو الجماعة أو نحو فعل اجتماعى، وذات طبيعة دينية لأن ما يفرضه الفرد على نفسه من إلزام ذاتى يكون المرجع فيه والمستهدي به تقوى الله والاحسان (عثمان، 1986: 62).

وترى الباحثة: المسئولية الاجتماعية جزء من المسئولية العامة، فالفرد مسئول عن نفسه وعن الجماعة، والجماعة مسئولة عن نفسها وأهدافها، وفى ضوءها تتحقق الوحدة وتتماسك الجماعة، وينعم المجتمع الإسلام، فتعاليم الإسلام وتوجيهاته الكثيرة داعية إلى الإحساس بالمسئولية، حيث تسير الكثير من الآيات والأحاديث إلى ضرورة نهوض الأفراد بمسئولياتهم تجاه مختلف جوانب الحياة وقوله ﷻ: ﴿وَقِفُوهُمْ إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ﴾ (الصفات: 24).

وقال رسول ﷺ: **(إلاّ كلكم راع، وكل راع مسئول عن رعيته، فالإمام الذى الناس راع على وهو مسئول عن رعيته، والرجل راع عن أهل بيته وهو مسئول عن رعيته، والمرأة راعية عن أهل**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بيت زوجها وولده، وهى مسئولة عنهم، وعبد الرجل راع عن مال سيده، وهو مسئول عنه، إلاّ كلكم مسئول عن رعيته) (العال، 1992: 507).

أشار عثمان (1986: 63-65) أن تنمية المسئولية الاجتماعية هى تنمية للجانب الخلقى الاجتماعى فى شخصية المسلم، كما أن تنمية هذا الجانب الخلقى الاجتماعى ليس منفصلاً عن تنمية الشخصية المسلمة كلها بل متكامل معه. فلا يمكن تنمية المسئولية الاجتماعية باعتبارها مكونا مستقلا فى الشخصية، فجوانب الشخصية المسلمة كلها. كما أن تنمية المسئولية الاجتماعية حاجة اجتماعية، وحاجة فردية، حاجة اجتماعية، لأن المجتمع بأسره، مؤسساته وأجهزته فى حاجة إلى الفرد المسئول اجتماعياً، إذ لا تنشط الحياة وتتحفز العزائم وتنهض الهمم، إلاّ عندما يكون عند أعضاء الجماعية فيض من المسئولية الاجتماعية الهادية المشاركة. كما أن المسئولية الاجتماعية حاجة فردية، فما من فرد تتفتح شخصيته وتتسم بها وهو مرتبط بالجماعة ارتباط عاطفه وحرص ووعى وفهم ومشاركة. ولن تتوفر للفرد صحته النفسية، وتكامله إلاّ بصحة ارتباطه وانتمائه توحده مع جماعته.

تؤكد مشرف (2009: 120) أن سلوك المسئولية الاجتماعية لا ينمو، إلاّ من خلال بيئة ثقافية، واجتماعية مشجعة تتسم بالحرية والنظام والمرونة والاهتمام والفهم والمشاركة والتسامح، والتربية هي من أهم الوسائل التي يمكن عن طريقها تنمية المسئولية الاجتماعية لدى الأفراد، وتقوم مؤسسات التربية والتنشئة الاجتماعية ممثلة فى الأسرة والمدرسة وجماعة الرفاق، ودور العبادة ووسائل الإعلام بدورها فى غرس وتنمية المسئولية الاجتماعية لدى أفراد المجتمع.

رابعاً:- تعريف السلوك التوكيدى:

يرى حسيب (1999: 44):"السلوك بأنه مجموعة من الاستجابات الصادرة عن الفرد فى تفاعله اليومى مع الآخرين، والتي تعكس ما يميز به من سمات شخصية، ومهارات اجتماعية تساعد على التفاعل الإيجابى الناجح معهم".

يشير السلوك التوكيدى إلى قدرة الفرد على الدفاع عن حقوقه ضد من يحاول انتهاكها، والتعبير عن أراءه، سواء اتفقت أو اختلفت مع الطرف الآخر، والإفصاح عن المشاعر السلبية

(نقد، غضب)، أو الإيجابية (مدح، تقدير) للآخر، ومقاومة محاولات الآخرين لتوريطه أو الضغط عليه للرضوخ لمطالب غير معقولة (الحلو، 2012: 25).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أما "سامية القطان:" فتعرفه بأنه تعبير الفرد عن تلقائيته فى العلاقات العامة مع الآخرين، أقوالاً فى أسئلة وإجابات وفى حركات تعبيرية وإيماءات، وأفعال وتصرفات، فى غير التعارض مع القيم والمعايير السائدة، وبدون أضرار غير المشروعة للآخرين ولا بذات (القطان، 1986: 71).

أما الحلو يرى أن توكيد الذات عملية تتضمن عده أمور منها :

1- التواصل مع الآخرين بشكل أكثر صراحة ومباشرة.
2- القدرة على قول لا.
3- التعبير عن مشاعر الغضب بدون توتر.
4- التعبير عن الذات بشكل صريح وببساطة.
5- الشعور بالراحة وعدم التوتر (الحلو، 2012: 13).

وترى الباحثة: أن السلوك التوكيدى عبارة على أسلوب يتنهجه الفرد، ويتضمن قدرته على التعبير عن انفعالات وأرائه ووجهة نظره حول ما يتعلق بذاته، والآخرين، وذلك بصورة سوية وإيجابية ومقبولة اجتماعية وبالتالي يستطيع الحصول على حقوقه وتحقيق أهدافه، وهو أحد أنماط السلوك الاجتماعي الذى يجب التاكيد عليه فى عملية التنشئة الاجتماعية.

خصائص السلوك التوكيدى:

ومن خلال مراجعة الكثير من هذه التعريفات لوُحظ أنها تبرز ملامح أساسية وخصائص للتوكيدية، ويحددها فرج (1998: 55)، والطهراوى (2007: 33- 34) فيما يلي:

1-نوعى.

2-لا ينطوى على انتهاك حقوق الغير.

3- فعاليتها نسبية: أي أن التوكيدية ليست فعالة دائمًا، فالسلوك التوكيدي قد يجلب المزيد من المتاعب على الفرد حيث يرى فقى (2000: 71) أنه يمكنك أن تسامح، ولكن تعلم فى الوقت نفسه من تجاربك، وهناك الكثيرين الذين يقولون "سامح وانس الإساءة قال ﷻ: ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾. (ال عمران: 134)، حيث أن الذات السلبية فى الإنسان هى التي تغضب وتأخذ بالثأر، وتعاقب بينما الطبيعة الحقيقية للإنسان هى النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين.

4-موقفى.

5-قابلية للتعلم :فالسلوك التوكيدي مكتسب وهو قابل للتعلم، سواء بطريقة نظامية كالاشتراك فى برامج التدريب التوكيدي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح مما سبق أن خصائص السلوك التوكيدى تتمثل فى ما يلى :

1- التعبير عن الغضب بطريقة ملائمة.
2- التعبير عن الاختلاف مع الآخرين.
3- الاعتذار عن الأخطار التي تصدر منه.
4- المبادأة فى الكلام مع وضوح الصوت عند التحدث أو النظر فى وجه من يتحدث معه.
5- سهولة التعليق على المتحدث العام مع توتر أقل.
6- المبادرة فى بداية وإنهاء الحديث مع الآخرين بأدب.
7- يعرف قدر نفسه، ويعترض على التحيز ضده.
8- يتقبل النقد ويوجهه إذا استدعى الأمر ذلك.
9- يتمسك برايه إذا كان صحيحًا ويرفض مالاً يقتنع به.
10- يتسم سلوكه بأنه ملائٌم من الناحية الاجتماعية مع حفظ مشاعر وحقوق الآخرين.

أنماط التوكيدية:

اتفق الباحثون على وجود عدة أنماط التوكيدية، تتفاوت في مدى فاعليتها، تبعًا للمدى الذي يمزج الفرد فيه توكيده باستجابات أخرى، ذات طابع اعتذاري أو تبريري أو تفسيري، لكي تخفف من حدته، وتجعله أكثر قبولاً، **وتتمثل أبرز تلك الأنماط في (زقوت، 2011: 61):**

التوكيدية الأولية: حيث يعبر الفرد بشكل مباشر عن مشاعره وآرائه، ويدافع عن حقوقه على نحو لا يتضمن استخدام مهارات اجتماعية أخرى مصاحبة للتوكيد، كالتعاطف، والإقناع.

التوكيدية المتعاطفة: هذا النمط من التوكيدية يتضمن إضافة عنصر ملطف للتوكيدية الأولية بما يجعلها مستساغة، مما يقلل من آثارها السلبية، هو نمط مطلوب في العلاقات التفاعلية، لأنه يساعد الفرد المؤكد على أن يصبح أكثر قبولاً من الآخرين.

التوكيدية التصاعدية: حين يواجه الفرد موقفا، يتطلب التصرف على نحو مؤكد، فإنه يقوم أولاً بإصدار استجابةمؤكدة بسيطة، تكفي لتحقيق هدفه بأدنى انفعال ممكن، وأقل قدر من العواقب السلبية أيضًا، بيد أن عليه، في حالة عدم استجابة الآخر له، أن يصعد من تلك الاستجابة ويصبح أكثر حزماً.

التوكيدية التصادمية: يستوجب صدور هذا النمط من التوكيدية، عندما تتعارض كل.مات الطرف الآخر مع أفعاله، أومع حاجات الفرد، حتى يشر بأنه تصرف بطريقة غير المناسبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

محددات السلوك التوكيدى:

اقتراح فرج (1993: 55) أربعة محددات للسلوك التوكيدي وهي محددات خاصة بالفرد، ومحددات خاصة بالطرف الآخر، ومحددات خاصة بالسياق الثقافي – الاجتماعي، ومحددات خاصة بالسياق الموقفي – النوعي.

وقد تزايد اهتمام الباحثين منذ منتصف السبعينيات بتلك المحددات و قاموا بدارسة دور البعض منها أمبيريقيا، سواء منفردًا أو في تفاعله مع البعض الآخر، بيد أن فحص التراث المتصل بتلك الدراسات يثير عددًا من الملاحظات يمكن أن نوجزها فيما يلي:

- حظيت فئات المحددات المتصلة بالفرد، وبالطرف الآخر بالقدر الأكبر من جهد الباحثين.
- تركزت البحوث داخل كل فئة من الفئات الأربع الكبرى على محددات دون غيرها ففيما يتصل بالمحددات الخاصة بالفرد بالمحددات الخاصة بالفرد على سبيل المثال نجد أن البحوث عنيت بالبعض منها كالقلق الاجتماعي والحوار الداخلي الإيجابي والسلبي، وتوقع العواقب في حين لم يتطرق إلى محددات أخرى مثل مستوى التدين.
- نظراً، لأن السلوك التوكيدي يتشكل وفقاً لمحددات شخصية وثقافية واجتماعية، وحيث أنه يصعب فهمه في ضوء عدد قليل من المتغيرات لذا فالحاجة ماسة للتعامل مع عدد أكبر من تلك المتغيرات فى الدراسة الواحدة (فرج، 2003: 110-113).

ويشير فرج (2003: 110- 113) وهناك متغيرات متعددة تمارس تأثيراً في تفسير السلوك التوكيدي، وهذه المتغيرات تشمل عدة فئات تحتوي كلاً منها على مجموعة من المتغيرات التي يجمعها عنصر معين، وذلك من أجل الوصول إلى معرفة طبيعتها، ودورها حيث أن محددات السلوك التوكيدي تنتظم في فئات أربع وهي:

1-خصال الفرد:

وتعتبر خصال الفرد أحد مكونات السياق التفاعلي الذي يحدث من خلاله السلوك التوكيدي، والذى يحتوى بدوره على عدد من المتغيرات وهي:

-متغيرات ديمغرافية:

الخصال العامة للفرد كنوعه، وعمره، وسلطته، ومستوى تعليمه وحالته Herson يحدد الاجتماعية والاقتصادية تسهم بطريقة مباشرة أو غير المباشرة في تحديد درجة السلوك التوكيدي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

-متغيرات نفسية:

تتعدد المتغيرات النفسية التي لها ارتباطٌ وتأثيرٌ في السلوك التوكيدي، ومن هذه المتغيرات كل من القلق العام، والقلق الاجتماعي التي يعتبرها المنظرون في السلوك التوكيدي إحدى الركائز الأساسية لتفسير نشوئه.

2-القلق العام:

حيث يأخذ الدور الّذي يؤديه القلق في حدوث التوكيد أهمية تاريخية Patterson يوضح من خلال أعمال" ولبه "ونموذجه في الكف المتبادل، الذي يقوم جزئيًا على جهود بافلوف وستالز ويفترض وجود علاقة تبادلية بين القلق والتوكيد، حيث أن القلق المرتفع يؤدي كف السلوك التوكيدي، وبالمثل فإن القلق المرتفع يقلل من القلق، ويحدث ذلك من خلال مبدأ الكف التبادلي، والذي يشير إلى أنه إذا أمكن حدوث الاستجابة التي تكف القلق) التوكيد (في وجود المنبهات التي تستثيره، فإن الرابطة بينهما ستضعف (الشهرى، 2005: 24-25).

3-القلق الاجتماعي:

لقد أجرى ظريف دراسة استخدام فيها نسخة مختصرة من مقياس واطسون وفريند تتكون من اثني عشر بنداً، وهي البنود التي تعبر أكثر من غيرها عن هذا المتغير في ضوء تعريفهما الإجرائى للقلق الاجتماعي ويتبين من خلال مقارنة منخفضي القلق الاجتماعي مقابل من لديهم قدر مرتفع منه، وذلك في عينة من الموظفين) ن (75 =وأخرى من الموظفات) ن (75 = أن منخفضي القلق من الذكور أكثر إقدامًا اجتماعيًا، ودفاعاً عن حقوقهم الخاصة أي أكثر توكيدًا، وبالنسبة للإناث العاملات فقد كان منخفضات القلق أكثر ارتفاعًا على كل من أبعاد مواجهة الآخرين، والاعتداء بالذات والتعبير عن مشاعر الثناء للآخرين وهو ما يدعم التصور القائل بأن القلق الاجتماعي من المتغيرات التي تمارس دورًا نشطًا في كف التوكيد حين يتوفر قد كبير فيه أو في حث الفرد على أن يكون مؤكدًا حين ينخفض مقداره (فرج، 1998: 159).

4-المتغيرات المعرفية:

لقد أسهمت الجوانب المعرفية في تفسير السلوك الاجتماعي بدرجة كبيرة، وبالتالي في تطوير علم النفس، وجعله أكثر اقترابًا من فهم السلوك بصورة واقعية، حيث يتمحور اهتمام الجوانب المعرفية على كيفية توظيف منحنى معالجة المعلومات في تفسير السلوك، والتعرف على الطريقة التي يتشكل بها المشاعر والانفعالات من خلال المعنى الذي يضيفه الفرد عليها، وكيف أن الأحداث يتم إدراكها وتفسيرها في ضوء تصورات الفرد، ومعارفه الاجتماعية حولها(Strauman,

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويتعدد المتغيرات المعرفية التي تساعد في معرفة وفهم كيفية السلوك التوكيدي) (الشهروى، 2005: 26).

المظاهر السلبية المترتبة على ضعف المهارات الاجتماعية للمراهقين:

أشار شوقي (2002 :55): إلى أن أهم المظاهر تتمثل فيما يلي:

1- التورط في كثير من مشكلات التفاعل مع الزملاء، والإدارة بشكل يقلل من احتمالية التغلب على الخلافات في العلاقات الشخصية، وتصعيدها.

2- تبني توقعات غير واقعية.

3- يرتبط ضعف المهارات الاجتماعية – أحيانًا – بالاكتئاب، حيث يصعب على منخفضي المهارات الاجتماعية الإفصاح عن مشاعرهم.

4- تكوين مفهوم سلبي للذات : كما أن مفهوم الذات السلبي يجعل الفرد يعاني من مشاعر عدم الثقة بالنفس ونقص الكفاءة، والدونية مما يؤدي بالفرد بأن يكون أقل تكيفاً من الناحية النفسية.

ويعتقد Rogers روجرز أن نمو مفهوم الذات السالب لدى الطفل، يعتمد على الاعتبار الموجب المشروط والذي يعني إظهار تقبل الوالدين للطفل وفقًا لسلوكيات معينة يسلكها الطفل، فقد يعطي الوالدان المساندة، والتعزيز للطفل إذا كان يسير بشكل مرضي في دراسته، في هذه الحالة يتلقى الطفل تقديرًا موجبًا مشروطًا قائمًا على أداء أكاديمي جيد فقط، ووفقًا لذلك، ينخفض مفهوم الذات لديه بل ويشعر بالاحتقار عندما يفعل أشياء مخيبة لآمال الآخرين (الحربى، 2003: 39).

ويشير إبراهيم (1993: 85) إلى أن افتقار المهارات الاجتماعية أو قصورها عند الأطفال، والمراهقين يعد من الأسس الرئيسة للاضطراب النفسي نظراً لارتباطه بالعديد من جوانب ضعف التفاعل الاجتماعي الإيجابي ,ويتبدي القصور في المهارات الاجتماعية في صورة العديد من المشكلات، والاضطرابات التي يلعب فيها القصور الدور الأساسي مثل حالات القلق الاجتماعي والخجل وعدم القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية مثل العجز في إظهار مشاعر المودة والاهتمام ,كما يتبدي أيضًا في السلبية التي تتمثل في عدم القدرة على التعامل.

ويؤكد منصور(2001: 34) أن أي قصور مبكر في المهارات الاجتماعية قد يؤدي إلى تأثير سلبي يتراكم على شخصية الإنسان وعلى التعليم بمراحله المختلفة فيما بعد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يضاف إلى ذلك أن ذوي المهارات الاجتماعية المنخفضة لديهم صعوبة في فهم وتفسير سلوك ومقاصد الآخرين، على نحو قد يستدعي ردود أفعال دفاعية قد تؤثر سلباً على العلاقة، معهم، كان من الممكن تجنبها في حالة الفهم الدقيق لسلوكهم (السيد، محمود، 2003: 117).

لذا يقرر علماء النفس أن القصور في المهارات الاجتماعية لدى المراهقين يسهم في حدوث الخجل والقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية ,مما يجعل هؤلاء الأطفال منسحبين ومرفوضين ولا يتمتعون بأية شعبية ,بينما يؤدي التزود بالمهارات الاجتماعية إلى ضبط السلوك عند التفاعل الاجتماعي وما يتضمنه من سلوكيات تؤثر وتتأثر بسلوك الآخرين ,كما يؤدي التزود بالمهارات الاجتماعية أيضًا إلى الانبساطية، والقدرة على التصرف بنجاح والتوجه نحو الآخرين (الوابلى، 2004: 36).

أما عبد الحميد(1996: 41): فيرى أن القصور في المهارات الاجتماعية يؤدي إلى، الاضطراب النفسي وعدم المشاركة في محاولات النشاط المدرسي مما يؤثر على الأداء الأكاديمي للطفل.

فيما يؤكد حسيب (2001: 124): أن التراث السيكولوجي يؤكد على الارتباط بين القصور في المهارات الاجتماعية والعديد من الاضطرابات الوجدانية، وخصوصاً الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الرابع
التفكير والمهارات الاجتماعية

مقدمة:

يعد التفكير عاملًا من العوامل الأساسية فى حياة وتقدمها وخصوصًا في الحياة الاجتماعية، لذا يعتبر الإنسان هو الكائن الوحيد الذى مميزه الله ﷻ بنعمة التفكير الرمزى أو التفكير المجرد، وقد ساعده التفكير على تفهم التراث الماضى وكل ما حصله الإنسان على مر التاريخ، كما يساعده على مواجهة أو تجنب الكثير من الأخطار، فالتفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تُبنى وتُؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى، ولا يمكن الاستغناء عنها.

ولقد دعا القرآن الكريم للنظر إلى العقل دعوةً مباشرة وصريحة لا تأويل فيها كواجب دينى يتحمل الإنسان مسئوليته فى قوله ﷻ: ﴿قُلْ إِنَّمَآ أَعِظُكُمْ بِوَاحِدَةٍ أَن تَقُومُواْ للَّهِ مَثْنَى وَفُرَادَى ثُمَّ تَتَفَكَّرُواْ مَا بِصَاحِبِكُمْ مِّن جِنَّةٍ أَن هُوَ إِلاَّ نَذِيرٌ لَّكُمْ بَيْنَ يَدَيْ عَذَابٍ شَدِيدٍ* قُلْ مَا سَأَلْتُكُم مِّن أَجْرٍ فَهُوَ لَكُمْ أَن أَجْرِيَ إِلاَّ عَلَى اللَّهِ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيد﴾ (سبأ:46).

يعتبر التفكير جانب من الجوانب المعرفية وهى أيضًا من الجوانب التي يمكن الاعتماد عليها فى فهم السلوك الانسانى وتطوراته خصوصًا بعد ما قدمته النهضة المعرفية فى مجال الإرشاد والعلاج النفسى من إنجازات رائعة استطاعت من خلالها التعرف إلى معظم الأفكار الإنسانية وما ينتج عن هذه الأفكار من انفعالات وسلوكيات، محاولة بذلك فهم العلاقة بين السلوك الإنسانى، وتطوراته الايجابية والسلبية، وطبيعة الأفكار والعمليات المعرفية التي تقف وراء الانفعالات والسلوكيات الإنسانية (مجلي، 2011: 195).

مفهوم التفكير:

تعددت التعريفات لمفهوم التفكير ذلك مثل العديد من المصطلحات فى الدراسات الإنسانية المعاصرة، ولعل من أبرز ما يدل على ذلك ما يلي:

التفكير فى أبسط تعريف له عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدفاع عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحد أو أكثر من الحواس الخمسة، اللمس والبصر والسمع والشم والذوق (جروان، 1999: 33).

يعرف دياب (2001: 73) التفكير على أنه: "عملية عقلية معرفية تشير إلى عمليات داخلية يستخدمها الفرد فى معالجة موضوعات تحتاج إلى حلول، ويظهر أثرها فى سلوك الفرد كموجه نحو

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الحل أو اتخاذ قرارها، وأن هذا السلوك له خصائصاً محددة أهمها وجود هدف، والقدرة على الاستبصار والاختبار وإعادة التنظيم"

كما عرفت السعادة (2003: 40) التفكير بأنه: "مفهوم معقد يتألف من ثلاث عناصر تتمثل بالعمليات المعرفية المعقدة وعلى رأسها حل المشكلات، والأقل تعقيدًا كالفهم والتطبيق، بالإضافة إلى معرفة خاصة بمحتوى المادة أو الموضوع مع توفر الاستعداد والعوامل الشخصية المختلفة، ولا سيما الاتجاهات والميول".

كما عرفه بوو (1997) التفكير بأنه "هو حل المشكلة أو محاولة الوصول إلى نتيجة ما" (الستيلى، 2006: 19).

كما عرف الشوربجي (2009: 10) التفكير بأنه:"هو نشاط عقلى هادف يقوم به الفرد عندما يتعرض لموقف ما يحتاج فيه إلى تفسير وتتضمن عملية التفكير عوامل وخطوات ومهارات متعددة تسهم فى التعرف إلى العلاقات المتبادلة بين المعلومات المتتابعة وتميزها".

خصائص التفكير:

يحدد عبد العزيز (2009: 27) خصائص التفكير:

1- التفكير سلوك هادف، فهو لا يحدث فى فراغ أو بلا هدف، وإنما يحدث، فى مواقف معينة.
2- التفكير سلوك تطورى يتغير كما ونوعًا تبعًا لتطور الفرد وتراكم خبراته.
3- التفكير الفعال هو التفكير الذى يوصل إلى أفضل المعاني، والمعلومات التي يمكن استخلاصها فى المواقف ما.
4- التفكير مفهوم نسبى فلا يعقل لفرد ما.

أما إبراهيم (2005: 5- 6) فيصنف خصائص التفكير منها:

1- يعتمد التفكير على ما استقر فى ذهن الإنسان من معلومات عن القوانيين العامة للظواهر.
2- ينطلق التفكير من الخبرة الحسية الحية، ولكنه لا ينحصر فيها ولا يقتصر عليها.
3- التفكير بأنه نشاط عقلى غير المباشر.
4-يعد التفكير انعكاسًا للعلاقات والروابط بين الظواهر والأحداث فى شكل لفظى ورمزى.
5-يرتبط التفكير ارتباطاً وثيقاً بالنشاط العملي للإنسان.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يرى عبيد وعفانه(2003: 25) بإن خصائص التفكير تتمثل بما يلى:

1- التفكير نشاط عقلى غير المباشر.

2- يعتمد التفكير على القوانيين العامة للظواهر.

3- ينطلق التفكير من الخبرة الحسية.

4- التفكير ترجمة للعلاقات بين الظواهر فى شكل لفظى رمزى.

5- يرتبط التفكير ارتباط وثيقا بالنشاط العملى للإنسان.

ترى الباحثة: أن التفكير هو انعكاس للروابط للعلاقات وينطلق من خبرات الفرد وحواسه، لذلك فهو نشاط عقلى يعتمد على مجموعة من العمليات والأنشطة، والقوانين والخطوات متعارف عليها، ويرتبط بشكل وثيق بالنشاط العملى للإنسان.

أهمية التفكير:

تكمن أهمية التفكير فى النقاط التالية (عبيد وعفانه، 2002: 29):

1- **المنفعة الذاتية للفرد:** حيث أن التفكير يساعد الفرد على خوض التنافس بشكل فعال فى عصر مرتبط بالنجاح والتفوق، وهذا النجاح مرهون بالقدرة على التفكير الجيد.

2- **المنفعة الاجتماعية العامة:** فإكساب أفراد المجتمع مهارات التفكير الجيد الفعال، يجعل منهم مواطنون يستطيعون النظر بعمق للمشكلات الاجتماعية التي تواجههم ويعانون منها، كما يجعلها أكثر قدرة على إصدار الأحكام واتخاذ القرارات الصائبة، ويكون الفردُ أكثر فعالية وتكون الجماعة قادرة على حل المشكلات الاجتماعية بشكل جيد.

3- **الصحة النفسية:** أن القدرة على التفكير الجيد يساعد الفرد على الراحة النفسية، فالمفكرون الجيدون تكون لديهم القدرة على التكيف مع الأحداث، والمتغيرات من حوله أكثر من غيرهم، وهذا له تأثير إيجابي على صحتهم النفسية.

4- **إتقان الفرد للتفكير ومهاراته:** يكسبه قدرات على التحليل والتقويم والنقد، ويقيه من التأثر السريع بأفكار الآخرين ويجعله أكثر قدرة على المبادرة وتقيم الحلول.

العوامل المؤثرة فى طريقة التفكير:

ويذكر سترنبرج Sternberg(2004: 165-176) أهم العوامل المؤثرة فى طريقة التفكير وهي: **(الثقافة – الجنس – العمر- أساليب المعاملة الوالدية).**

ترى الباحثة أن تفكير عبارة عن نشاط علقى فكرى ذهنى يقوم فيها الفرد باستخدام الوظائف النفسية لمواجهت المواقف والمصاعب، والتفكير يتميز بعدة خصائص منها القدرة على إدراك

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العلاقات الأساسية فى المواقف المشكل، والقدرة على اختيار بديل مناسب لحل المشكلة من البدائل المتاحة، والقدرة على إعادة تنظيم الخبرات السابقة، والأفكار المتاحة بهدف الوصول إلى أفكار متقدمة ومتطورة، يوجد نوعان من التفكير تفكير سلبى (غير العقلانى) وتفكير إيجابى (عقلانى)، والمراهق هو الذى يحدد طريقة التفكير، واختياره ينعكس على سلوكه حياته.

لذا يرى سعد (1994: 119) أن الأفكار الفرد ومعارفه تلعب دورًا أساسيًا فى تشكيل سلوكه وبناء شخصيته، فهو المصدر الوحيد الموثوق به، وهو الوحيد الذى يجعل الفرد قادرًا على فهم ذاته وفهم الواقع الذى يعيش فيه.

فى حين ترى دردير(2010: 12) أنه ربما يكون الفرد مقتنعًا بهذه الأفكار، أو غير مقتنعًا بها، أو تكون هذه الأفكار منطقية أو غير المنطقية والتي تدخل وتسبب سعادته أو شقاءه، بمعنى قد تقوده أفكاره إلى السواء النفسي والاجتماعي والصحة النفسية.

ثانيًا:- التفكير والمهارات الاجتماعية:

التفكير مفهوم تعددت أبعاده واختلفت حوله الآراء مما يعكس تعقد الفعل البشرى وتشعب عملياته.

اهتم العديد من الباحثون بالتعرف إلى أنواع وأنماط التفكير، فمهم من يرى بأنه ثلاث أنماط، وهناك من يرى بأنها خمسة وهناك من رأى بأنها أكثر من ذلك، وستحاول **الباحثة** التعرف إلى بعض الآراء فيما يخص أنماط التفكير وأنواعه.

أنواع التفكير:

يرى عفانه (1998: 38-41) بأن أنماط التفكير السليمة عبارة عن:

1- **التفكير الاستقرائى:** وهو الانتقال من القضايا الجزئية إلى القضايا الكلية.
2- **التفكير الاستدالي:** وهو تفكير منطقى قياسي تعتمد على الانتقال من القضايا الكلية إلى القضايا الجزئية.
3- **التفكير الربطى:** هو تفكير علاقى يستخدمه الفرد فى معرفة العلاقات الكامنة بين جزئيات معطاه.
4- **التفكير الناقد:** وهو عملية تقويميه تحدد معايير متفق عليها.
5- **التفكير الفوق معرفي:** وهو يركز على المعرفة التي تؤدي إلى اكتساب مهارات ومعارف جديدة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6- **التفكير البصرى:** وهو من النشاطات والمهارات العقلية التي تساعد الفرد فى الحصول على المعلومات، وتمثيلها وتفسيرها، وإدراكها وحفظها، ثم التعبير عنها بأفكار جديدة بصرياً ولفظيًا.

حيث ذكر الخزندار وآخرون (2006: 22-30) أن هناك أنواعاً عديد للتفكير تتمثل بما يلى (التفكير العملى، التفكير الابتكارى، التفكير الناقد، التفكير الإبداعي، التفكير الخيالي، التفكير الرياضى، التفكير التسلطي، التفكير التوافيقى).

وهناك من قسم التفكير إلى نوعين حسب فعاليته إلى (تفكير فعال- تفكير غير فعال).(سعادة، 2003: 60-62).

يذكر حبيب (1996: 47) أن هناك **أنواع أخرى لتفكير:**

1- **التفكير العلمي:** ويقصد به ذلك النوع من التفكير المنظم الذى يمكن أن يستخدمه الفرد في حياته اليومية أو في نشاط الذى يبذله أو في علاقته مع العالم المحيط به.
2- **التفكير الناقد:** هو الذى يقوم على تقصي الدقة فى ملاحظة الوقائع التي تتصل بالموضوعات ومناقشتها وتقويمها والتقيد بإطار العلاقات الصحيحة الذى ينتمي اليه هذا الواقع.
3- **التفكير المنطقي:** وهو التفكير الذي يمارس عند محاولة بيان الأسباب، والعلل التي تكمن وراء الأشياء ومحاولة معرفة نتائج الأعمال، ولكنه أكثر من مجرد تحديد الأسباب أو النتائج أنه يعنى الحصول على أدلة تؤيد أو تثبت وجهه النظر أو تنفيها بالاعتماد على بنية معرفية سليمة.

ومن أنواع التفكير الإنساني مايلى:

1- التفكير المجرد فى مقابل العياني.
2- التفكير فى مقابل الحدس.
3- التفكير البسيط فى مقابل المعقد.
4- التفكير الواقعي في مقابل الخيالي.
5- التفكير التقريرى فى مقابل التغييرى (الابداعي).
6- التفكير السوي فى مقابل المرض.
7- التفكير العقلاني فى مقابل اللاعقلاني (عبد الله وآخرون، د.ت: 4).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والنوعين الآخرُين هما موضوع الاهتمام فى البحث الحالي.

التفكير العقلاني واللاعقلاني:

أوضح الزيود (1998: 254-255) أن اليس يؤكد أن الإنسان يولد ولديه الاستعداد للتصرف بالطريقتين العقلانية واللاعقلانية، وتقول الأفراد مركبين بيولوجيًا على أن يفكروا بطريقة ملتوية فى مناسبات عديدة أو أن يهزموا أنفسهم وإن يبالغوا فى كل شئ وأن يشعروا بالإثارة الشديدة ويتصرفوا بغرابة شديدة لأتفه الأسباب ويقترح اليس أيضًا أن الإنسان من الناحية الجينية مستعد للانفعال العاطفى والاضطراب النفسى ثم بعد ذلك (بعد الولادة والنمو) يتعرض لمواقف، وتأثيرات تساعده على تحقيق ما فطر عليه أن يتصرف بطفولية، إلاّ أنه ينبغى إلاّ يفعل ذلك.

يشير (Flanagan & Flanagan.2004: 265) البشر لا هم أصلًا جيدون، ولا هم أصلاً سيئون، عوضًا عن ذلك اعتبر اليس بأن البشر لديهم إمكانية التفكير معاً بشكل عقلاني وبشكل لاعقلانى، وللأسف الشديد البشر لديهم نزعة قوية ليفكروا بطرق لاعقلانية وملتوية وخاطئة، وهذا هو المصدر الأساسى لبؤس وتعاسة البشر.

أشار الخواجا (2009: 278) إلى أن اليس يرى " أن البشر يشتركون فى غايتين أساستين أولهما- المحافظة على الحياة، والثانية- الإحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم، وإن العقلانية تكون من التفكير بطرق تسهم فى تحقيق هذفين الهدفين، وأن اللاعقلانية تشمل على التفكير بطرق تقف حاجزًا فى سبيل تحقيقها، وبذلك فإن العقلانية هى استخدام المنطق فى تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة.

أما اليس ميز بين نوعين من الأفكار أو المعتقدات لدى كل فرد هي:

1- **الأفكار العقلانية:** وهي المعتقدات والأفكار الواقعية، والمنطقية التي تساعد في حصول الشخص على أهدافه، وإنها ذات مضمون نسبى وليس حتمي، وهي تفضلية وليست وجوبيه، ويصاحب هذه المعتقدات العقلانية نتائج انفعالية وسلوكية إيجابية وسوية، تؤدي إلى السعادة وتحرر الفرد من الصراعات النفسية، وتساعد على تحقيق أهدافه، وهى تصميمات مرتبطة بما هو مثبت تجريبياً وتحتوى على رغبات وأولوبات الفرد، وهى صحيحة وواقعية وذات هدف حقيقى (الصباح، الحموز، 2007: 285).
2- **الأفكار اللاعقلانية:** يشير اليس "Ellis" إلى أن الأفكار اللاعقلانية هى تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير التجريبية تظهر فى لغة مطلقة، وأن التفكير اللاعقلاني يظهر فى جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة وأفعال الوجوب حيث تمثل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مطالبًا ملحة ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها، فهى غير الصحيحة وغير الواقعية وتقود إلى اضطرابات عاطفية، وهى نتاج أفكار مدمرة لا منطقية، تقود إلى عدم الراحة والقلق عند الفرد، ولا تساعد على تحقيق أهدافه.(Ellis& Harper.1976: 13)

سمات الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية:

أولاً:-الأفكار العقلانية: (المرونة، تؤدي إلى الصحة النفسية، تساعد على تحقيق وإنجاز الأهداف، صحيحة، منطقية)، وهذه سمات أساسية لحكم على الفكرة عقلانية أو غير العقلانية.

ثانيا:-الأفكار اللاعقلانية: (متطرفة، تؤدي إلى اضطراب النفسي، لا تساعد على تحقيق وإنجاز الأهداف، خطأ، غير المنطقية) **(دردير، 2010: 29)**.

ترى الباحثة: أن هناك فرقاً بين التفكير العقلانى والتفكير اللاعقلاني: فالتفكير العقلاني يقود إلى التفاعل الملائم ويتفق مع العواطف الجياشة أما التفكير غير العقلاني والمشاعر غير الملائمة فأمران يتفقان، أما التفكير العقلاني فإنه يقود إلى سعادة متزايدة، وذلك بتقليل المشاعر الهدامة والمضطربة. والتفكير العقلاني له خمس مميزات أنت عندما تفكر بعقلانية فإنك:

1- تشتق أفكارك أساسًا من حقائق موضوعية وليست من نظرة شخصية.
2- ستصل إلى تعريف أهداف حياتك بسهولة أكثر.
3- ستقلل من الصراع الداخلى عندك.
4- ستقلل من صدامك مع من تعيش معهم.
5- تفكيرك إذا تحرك على أساس، ستكون نتيجه خطة الحياة.

تضيف **الباحثة** أن للأفكار اللاعقلانية سمات أخرى كما أوردها الغامدي (2009: 31-32) سمات أخرى للأفكار اللاعقلانية هي:(**السلبية، الانهزامية، الاتكالية، العجز، ضيق الافق، عدم التسامح، شدة الحساسية، الاصرار على القبول التام)**

وأوردت الأشقر (2004: 91-92) أن Dryden (1994) قامت بتلخيص بعض الخصائص الهامة للمعتقدات اللاعقلانية وهى كالتالي:

1- أنها تتصف بالجمود، والتطرف فى صورة يجب المطلقة، وينشأ عنها عادة أفكار لا عقلانية مثل" أنه أمرٌ فضيع يجب أن لا يحدث أبدا"
2- ينشأ عنها السخط والتذمر العدوان والغضب من النفس والآخرين.
3- تكون دائماً فى صورة الإثبات والنفس المطلقين، ولا تساعد على التفكير بالاحتمالات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4- أنها غير المنطقية ولا تتسق مع الحقيقة والواقع، كما أنها تعيق الفرد من تحقيق أهدافه ورغباته.

ترى الباحثة فى ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات يواجه الأفراد ومنهم المراهقون زيادة وتنوعاً فى مصادر الأفكار اللاعقلانية الضغوط والتوتر فى العلاقات الاجتماعية، ومشكلات تكيف مما يجعل العلماء والدراسين يولون موضوع الأفكار اللاعقلانية والمهارات الاجتماعية وبرامج الإرشادية إهتماماً متزايدًا للكشف عن آثاره الخطيرة على صحة الفرد النفسية والجسدية، وعلاقته ببعض المتغيرات فى مجالات الحياة الاجتماعية ونفسية للفرد.

أسباب ومصادر الأفكار اللاعقلانية:

من الأسباب التي قد تؤدي إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية، أن الأفكار الفرد، ومعتقدات اللاعقلانية للفرد ليست موروثة، ولكنها مكتسبة، حيث يكتسبها الفرد من حوله، كأسرة، والمجتمع الخارجى، أو نتيجة التعامل العقيم مع البيئة الاجتماعية المحيطة به، **أهم الأسباب الأفكار اللاعقلانية:**

1- **ثقافة المجتمع:** إذا ما انتشر الأفكار اللاعقلانية فى المجتمع، فإنها سوف تفرز الأفكار اللاعقلانية للأفراد، فتعم الأفكار اللاعقلانية المجتمع الخارجى أو البيئة، كما هو الحال فى سيادة الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالسحر والشعوذة، وفى هذه الحال يكون الفرد اللاعقلانى ضحية لبيئته، ويندرج تحت ذلك أيضًا أن يكون الفرد ذلك فى الأسرة متسلطة تفرض أفكار اللاعقلانية على الفرد، فإما يتقبلها ويصبح غير العقلانى، أو يرفضها ويصبح مستنكرًا من الأسرة والمجتمع (دردير، 2010: 33).
2- **العزلة الاجتماعية:** تعد العزلة الاجتماعية من الأسباب التي قد تساهم، وبشكل كبير فى تكوين الأفكار اللاعقلانية، حيث يفتقر الفرد للحكم أو للمعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقدات، وبالتالي وفى كثير من الأحيان قد تتسم شخصيتة الفرد المنعزل اجتماعيًا ببعض الجمود الذى يمنعه من تقييم أفكاره التقييم السليم وفقًا لما يتفق مع الآخرين، وما ترتضيه الجماعة التي يحيا بها ويستمد منها الدعم (دويدار، 2004: 11).
3- **الجمود الفكرى:** أيضًا من الأسباب التي قد تؤدى إلى سيادة الأفكار اللاعقلانية هى اتصاف الأفراد بالجمود، وعدم الرغبة فى تغير أفكارهم، أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية، وأكثر مرونة ومنطقية، فيقع الفرد أسيراً للتفكير المتصلب الجامد، حيث يكون تفكيره مظلم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يرى من خلاله جانب واحد للحياة، ولا يرغب فى أن يغير فكره، ليرى الجانب الآخر (دردير، 2010: 33).

4- **العوامل الوراثية** :قد أشارت بعضُ الدراسات إلى أن هذا الاضطراب وجد فى (60%)من أفراد عائلة المرضى، وليس من الضرورى أن تكون وراثة الاضطراب صادر عن الآباء للأبناء مباشرة، ووجد أنه إذا كان أحد الأبوين مصابًا به فإن نسبة الأطفال الذى يحتمل إصابتهم تبلغ (10%)، ولمعرفة مدى أهمية هذا العامل الوراثى قام العلماء بدراسة نسبة الاضطراب بين التوائم المختلفة، وأن العامل الوراثى يلعب دورًا فى أحداث الأفكار اللاعقلانية وتهيئة المريض واستعدادته للإصابة بهذا الاضطراب، وذلك إذا اجتمعت عدة أسباب بيئية وبيولوجية ووارثية (الزيات، 1995: 101).

أشارت سرى (2000: 170) "ينشأ التفكير غير العقلانى من خلال التعليم المبكر غير المنطي، حيث أن الفرد يكون مستعدًا نفسيًا لاكتساب التفكير غير العقلاني من الأسرة أو الثقافة أو البيئة".

وذكر حسب الله والعقاد (2000: 87) أن اليس (Ellis) يرى أن التفكير اللاعقلانى فى ينشأ فى مرحلة الطفولة مبكرة حيث يكون الطفلُ حساسًا للمؤثرات الخارجية وأكثر قابلية للإيحاء، كذلك فإن الطفل فى هذه المرحلة يعتمد على الآخرين وبخاصة الوالدان فى التخطيط والتفكير واتخاد القرارات، فإذا كان أفراد الأسرة لا عقلانيين يعتقدون فى الخرافات ويميلون إلى التعصب ويطالبون الطفل بأهداف وطموحات لا تصل إليها إمكانياته فسوف يصبح الطفل لا عقلانيًا.

أورد الشربينى (2005: 531-353) أن هذه الأفكار العقلانية واللاعقلانية يكون من ورائها أو خلفها الأسرة أو حتى العائلة وتعززها أيضًا وسائل الإعلام وأظهرت نتائج دراسته أن مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية من: الأب بنسبة (72.2%)، الأم (44.44%)، فالصديقات (16.67%)، فالمدرسة والجامعة (11.11%)، فوسائل الإعلام (11.11%).

وتشير شحاته (2006: 110) "أن هناك العديد من المصادر التي يستمد منها الفرد أفكاره سواء العقلانية أو اللاعقلانية منها الأسرة والمدرسة وزملاء المدرسة والعمل والجيران، ووسائل الإعلام ومن الممكن أن تعدل هذه الأفكار إذا كانت لا عقلانية بأفكار عقلانية.

وتؤكد كل من الأنصارى و مرسى (2007: 2) بأنه "لا يمكن إغفال مسئولية الآباء عن نوعية الأفكار والمعتقدات التي يَغرسوها فى الأبناء، وما يترتب عليها من آثار سلبية ولا سيما أن كانت لا عقلانية- كاستخدام الألفاظ السوقية عند التعامل مع الآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فى حين أشارت خطاب (2007: 29) إلى أن الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب تقع فى حدود مسئولية كل من الأسرة والمجتمع، ووسائل الإعلام والمؤسسات التعليمية والدينية التي تشكل بناءه النفسى تبعًا لما ثبته من أفكار وقيم تساهم فى تكوين النسق الفكرى لديه وأورد ديفيد وآخرون Daviad,et.al (2010: 150) أن اليس أقترح أن الأفكار اللاعقلانية نتيجة لكل من العوامل الحيوية، وأنماط فطرية من التفكير والسلوك، والعوامل الاجتماعية (علاقات العائلة والأقران، المدراس، مؤسسات اجتماعية أخرى، وسائل الإعلام. وأن الدليل على تأثير العوامل الاجتماعية كان كبيراً.

أشار نورى (2009: 174) أن الأفكار اللاعقلانية الناتجة عن بعض المعتقدات تكون موجودة عند بعض الأفراد، ولكن بدرجات معينة لا يكون الفرد في ضوئها شاذًا في أحكامه وأفكاره إذا ما قارناه بمعيار قيم المجتمع السائدة، وإن بعض هذه المعتقدات يرثها الإنسان عن أسلافه حيث تتزايد وتتراكم وتتطور مع نمو الإنسان.

ترى الباحثة: أن ألبرت اليس (Ellis) يرى أن أهم أسباب السلوك غير المتكيف ترجع إلى طريقة التفكير الفرد فى تفسير المواقف الاجتماعية والحياتية والي الأفكار غير العقلانية التي تعلمها المراهق أثناء فترة حياته، موضح أيضًا أن معظم المشكلات التي يقع فيها الناس هى نتاج لأفكارهم اللاعقلانية والتي تعودوا عليها، وتشربوها خلال تنشئتهم الاجتماعية من واقع الثقافة التي يعيشون فيها.

لذلك فإن الأفكار اللاعقلانية حظيت على اهتمام العديد من الباحثين لما لها تأثير على السلوك وتفاعله الاجتماعي وما يرتبط بها من متغيرات بيئية واجتماعية مختلفة، ولذا يقع على عاتق المعنيين والمختصيين فى إرشاد الطلبة كيفية استخدام المنطقية والمعقولية والتعليم والإيحاء، والحث على تغيير التفكير غير العقلانى الذى يؤدى إلى سوء التكيف الاجتماعى والنفسى، وإحلاله بأفكار منطقية محل الأفكار غير المنطقية. ويوضح اليس أن التفكير غير العقلاني ناتج عن المعتقدات سلبية أما بيك يعُزى للأفكار اللاعقلانية إلى تشويهات المعرفية.

وتؤكد دراسة عويضة (2010) تأثير الأفكار اللاعقلانية فى تفاعل مع الجماعة ويترتب عليها زيادة السلوك العدوانى، و دارسة الخطيب (2010) أن التفكير اللاعقلاني له علاقة بضعف المهارات الاجتماعية مما يترتب عليها ضعف التفاعل والاجتماعى والتواصل الجيد مع الآخرين، أما دراسة تؤكد الصميلى (2010) أن المعتقدات اللاعقلانية تسيطر على تفكير الطلبة الذين لديهم المشكلات فى العلاقات مع الآخرين الناتجة سلوكهم الفوضوي، أما دراسة علي (2009) تشير إلى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أن الأفكار اللاعقلانية والانهزامية للذآت عند أفراد عينته التجريبية قصرت تركيزهم على السلبيات التي لديهم لدرجة أنهم كانوا لا يحاولون أن يروا إيجابياتهم أو إنجازتهم، أما دراسة الشعراوي (2003) م ترى أن الأفكار اللاعقلانية لها دوّر كبيرٌ فى زيادة السلوك الاندفاعي ضعف مستوى الاتزان الانفعالي، أكدت نتائج دراسة شند ودسوقي (2003) أن هناك علاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والشعور بالأرق قبل النوم، وأكدت المدخلي (1997) على وجود علاقة بين التفكير اللاعقلانى ورهاب التحدث أمام الآخرين.

تصنيفات أخطاء التفكير غير العقلاني:

عرف (كوروين وآخرون، 2008: 34) **أخطاء التفكير**: "بأنها تشويهات معرفية أو أنها تفكير ملتوي. وتحديد الأفكار الالية وأخطاء التفكير المتضمنة داخلها تؤدي دورًا رئيسًا فى الإرشاد المعرفي السلوكي.

ويذكر (محمد، 2000: 100-101) أن بيك أضاف خمسة تشويهات معرفية لها دورها الفاعل في توتر العلاقات المختلفة، وهي:

1- الرؤية الضيقة (النفق): والتي لا يدرك الفرد من خلالها وفي ضوئها سوى ما يتفق مع حالته العقلية فقط.
2- التفسيرات المنحازة أو العزو السلبي والذي يتعلق بشريك الفرد.
3- إطلاق أسماء أو مسميات سلبية على الأشياء والأشخاص.
4- قراءة العقل أو الأفكار والتي تفترض أن الفرد يعرف ما يفكر فيه شريكه، وأن هذا الشريك يجب أن يكون قادرًا على أن يقوم بتخمين ما يفكر فيه الفرد.
5- التعقل أو التفكير الذاتي أو الاعتقاد بأن الفرد يشعر أن انفعالاته قوية بما فيه الكفاية وأن هناك ما يبرر ذلك.

ومن تصنيفات زهران (2004: 215) للمعتقدات اللاعقلانية فى المجال الاجتماعي:

1- العيش منفرد أفضل ألف مرة من العيش مع الناس.
2- الجلوس فى مكان منعزل عن الآخرين أفضل من الجلوس معهم.
3- البعد عن الناس غنيمة.
4- من الصعب إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.
5- الزواج تجربة محبطة.
6- يقع الكثير ضحية هذا المجتمع الخالي من المعايير.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

7- يكون الإنسان أكثر ارتياحًا عندما يخلو إلى نفسه.

8- لم يعد هناك تعامل صادق بين الناس فى مجتمعنا المعاصر.

9- يجب تجنب التعامل مع الجنس الآخر.

10- من الصعب تحقيق التوازن بين مطالب الفرد، وواجباته نحو الآخرين.

وهناك بعض الأفكار والمعتقدات التي تحل محل الأفكار والمعتقدات غير العقلانية فى هذا المجال وهي:

1- أهمية العلاقات الاجتماعية والإنسانية.

2- الزواج سنة حميدة.

3- الرجال شقائق النساء.

4- أهمية واجباتنا نحو الآخرين.

5- القرب من الناس غنيمة.

أخطاء التفكير كما وردت في كتاب اليس ومنها:

الفكرة الأولى :- طلب الاستحسان أشار اليس"Ellis" (A1977: 60) من الضرورى أن يكون الشخص محبوبًا ومقبولاً من كل فرد من أفراد بيئته المحلية".

ويرى اليس أن هذه الفكرة لاعقلانية غير منطقية، لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك بسهولة، وإذا اجتهد الفرد فى سبيل الوصول اليها فقد يقل شعوره بالأمان ويزيد تعرض بالفشل، والإحباط ورغم أنه من المرغوب فيه أن يكون الفرد محبوبًا من الآخرين إلاّ أن الشخص المنطقى لا يضحى برغابته واهتمامه من أجل غاية (الخوجا، 2009: 281).

أشار الصائغ (2004: 50) إلى أن هذا الفرد المعتنق لهذه الفكرة اللاعقلانية يُرضى الآخرين ولا يكون راضيًا عن نفسه، لأنه يشعر بالعجز عن فعل أشياء يرغبها ويفعل أشياء لا يرغبها.

ترى الباحثة: أن هذه الفكرة تتعارض مع مبدأ الثبات النسبى للسلوك الإنسان فالمحبة والرضا لن تكون ثابته، وهناك صعوبة فى إرضاء جميع الأفراد.

وأشار زهران(2001: 367) " أن الفكرة العقلانية المقابلة هى احترام الذات، والسلوك السوى الذى يقدره الاخرون، وتقديم الحب للآخرين فيبادله الآخرون الحب".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفكرة الثانية:- ابتغاء الكمال الشخصى أشار اليس "Ellis" (A1977: 60)

"من الضرورى أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الفعالية، والكفائة والإنجاز بشكل يتصف بالكمال حتى يكون ذا قيمة وأهمية "

أوضح الشربينى(2005: 539) أن الأفراد يقومون عادة بسلوكيات يعتقدون أنها ستحقق لهم ما يريدون، ولكن عندما يحملون توقعات غير المنطقية أو خاطئة حول سلوكهم وسلوك الآخرين، كان يعطوا قيمة أكبر أو أقل من اللازم لبعض الأحداث، فإن ذلك يشعرهم أنه لا يمكن عمل شئ ليصلوا إلى ما يريدون، مما يشعرهم بالعجز ويؤثر على مستوى توافقهم سلبًا.

وهذه الفكرة من المستحيل تحقيقها، ومحاولة الفرد على الإصرار على تحقيقها فإن ذلك ينتج عنه اضطربات نفس جسمى، ويؤدى شعور الفرد بالنقص وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة الشخصية، وكما يتولد لديه شعور دائم بالخوف من الفشل، أما الشخص العقلانى فإنه يجتهد فى فعل الأفضل لنفسه وليس من أجل أن يصبح أفضل من الآخرين (الخوجا، 2009: 281).

وأورد العنزى (2007: 79) ونظراً لصعوبة تحقيق ذلك فإن قد يكون عرضة إلى الاضطرابات النفسية.

وترى الباحثة: أن الفكرة الثانية من المستحيل تحقيقها، لأنها ستشعر الفرد بالعجز والنقص وسينتج عنها العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية لأن الكمال لله -عز وجلّ-.

وأورد زهران (2001: 367) أن الإنسان العاقل هو الذى يعرف أن عليه أن يحاول أن يبذل أقصى طاقته ليحقق أقصى ما يمكن أن يصل إليه دون تسابق مع الآخرين.

الفكرة الثالثة:- **اللوم القاسي للذات وللآخرين أشار** اليس"Ellis" (A1977: 63)

"بعض الناس يتصفون بالشر والوضاعة والجبن، ولذلك فهم يستحقون أن يوجه لهم اللوم والعقاب" فى هذا الصدد وضح الشناوى (1995: 98-99) وهذه الفكرة غير المنطقية، لأنه لا يوجد معيار مطلق وصحيح والخطأ، عن التصرفات الخاطئة أو غير الأخلاقية هى نتيجة للغباء أو الجهل أو الاضطراب النفسى، وكل الناس معرضون للتردي وارتكاب الاخطاء، والتانيب والعقاب لا يؤدى عادة إلى تحسين السلوك حيث إنها لا تقلل الغباء وتزيد الذكاء ولا تمس الحالة النفسية، وفى الواقع أن هذه الأساليب تؤدى إلى أساليب أكثر سوءا والي مزيد من الاضطرابات النفسي، والأفراد المتعقلون لا يلومون الآخرين ولا يلومون أنفسهم وإذا ما وجه الآخرين اليهم اللوم فإنهم يحاولوا أن يحسنوا أو يصححوا سلوكهم إذا كانوا مخطئين، أما إذا لم يكونوا مخطئين، فإنهم يوقنون

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أن لوم الآخرين لهم يدل على اضطراب هؤلاء الآخرين.أما إذا ارتكب الآخرون أخطاء فإنهم يحاولون فهمهم وّذا كان أن يوقفوهم عن مواصلة هذه الأخطاء، أما إذا كان غير الممكن فعليهم أن يحاولوا عدم ترك سلوك الآخرين يؤرقهم بشدة.وعندما يرتكبون أخطاء فإنهم يعترفون بها، ولكنهم لا يتركون هذه الأخطاء لتصبح كارثة أو تؤدى بهم إلى الشعور بعدم الأهمية.

ترى الباحثة: أن هذه الفكرة غير العقلانية لأنها تفتقر إلى معيار الصواب والخطأ، وتجهل جوانب الخير عن الآخرين، وتنسى أن جميع البشر معرضون للخطأ.

وأورد زهران (2001: 367) إلى أن الإنسان العقلاني لا يلوم الآخرين ولا نفسه قبل أن يصحح السلوك الخاطئ.

الفكر الرابعة :- توقع المصائب والكوارث أشار اليس"Ellis" (A1977: 63)

"أنه من المصائب أو النكبات المؤلمة أو الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد أو غيره ما يريده المرء لها"

أوضح الشناوي (1994: 99) والعنزى (2007: 80) أن اليس يرى هذا التفكير الغير عقلانى، لأنه من الطبيعى أن يتعرض المرء للإحباط، ولكن من غير الطبيعى هو أن ينتج عن هذا الإحباط حزن شديد ومستمر.

ويرجع ذلك للأسباب الأتية:

- لا يوجد سبب يجعل الأشياء تختلف عن الواقع الذى عليه.
- أن الانغماس فى الحزن والضيق نادرًا ما يغير الموقف، ولكن الغالب أنه يزيده سوءا.
- إذا من المستحيل عمل أى شئ بالنسبة للموقف، فإن الشئ المنطقي الوحيد الذى يمكن عمله هو أن نتقبل هذا الموقف.
- ليس من الضرور أن يؤدى الإحباط إلى الاضطراب الانفعالي طالما أن الفرد لم يحدد الموقف فى صورة تجعل من الحصول الرغبات أمراً ضرورياً للرضا والسعادة.

أن الفرد، العاقل المتعقل يتجنب المغالاة فى تصوير المواقف غير السارة، وأن يعمل بدلًا من ذلك على تحسينها أن أمكن أو أن يعمل ما فى وسعه لتحسنها أو أن يتقبلها، وقد تؤدى المواقف المؤلمة إلى الاضطراب، ولكنها ليست مفزعة ولا تصبح مواقف أو مصائب فادحة ولا تمثل نكبة إلاّ إذا نظر اليها المرء على هذا النحو (كفافى، 1999: 321).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ترى الباحثة: أن الشخص الذى يحاول أن يحقق هذه الفكرة سوف يصاب بخيبة الأمل والإحباط وسيكون أحادى النظر للجوانب الحياة، فالأشياء التي ممكن أن تحمل ألم وحزن فسيرها أشياء سلبية، وسيئة وهى قد تحمل له كل الخير والسعادة بعد هذا العناء.

وأشار زهران (2001: 367) إلى "أن الإنسان العقلاني هو الذى يكون واقعيًا يحاول تحقيق ما يريد أن أمكن ويحاول تغيير الظروف أو ضبطها بحيث تكون الأشياء مقبولة إلى حد ما، وإذا كان الأمر مستحيلاً تقبل الواقع".

الفكرة الخامسة: – التهور (واللامبالاة) الانفعالية أشار اليس"Ellis" (A1977: 63)

"تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا يستطيع الفرد السيطرة عليها أو التحكم بها".

أوضح الشناوي (1995 :101) بأنه قد تكون الظروف الخارجية فى مظهر مؤذية ومهددة لأمن الفرد، إلاّ أن هذا الاعتقاد نفسى فى ماهيته، فالظروف الخارجية قد لاتكون ضارة ولا مدمرة بحد ذاتها ولكن ردود فعل الفرد وتأثره واتجاهاته نحوها هو الذى يجعلها تبدو كذلك، فالفرد يولد لنفسه الاضطرابات الانفعالية فيما يقول لنفسه"كم هو شئ مخيف أن يكون هناك شخص حولي رافض أو مضايق لى وأنه غير لطيف "وإذا تأكد الفرد أن الانفعالات المزعجة تتكون من خلال إدراكاته وحكمه عليها ونتيجة لافكاره الداخلية، فإنه سوف يدرك أنه من الممكن ضبطها والتحكم بها، أو تحويلها، أو حتى تجنب أثارها المؤذية.

ترى الباحثة: أن هذه فكرة لا عقلانية، لأن الأحداث الخارجية تشكل تهديداً على الفرد وأمنه وهذا قد يكون تصور نفسى وقد لاتكون الأشياء الخارجية مدمرة فبعض ما يعنيه الفرد يكون نابع من ذاته، وتكون الظروف الخارجية سبباً، فالفرد سوى هو الذى يستطيع التكيف فى جميع الظروف.
واشار زهران (2001: 368) أن الإنسان العاقل عليه أن يبدا بنفسه أولا ثم العوامل الخارجية. واذا لم يستطع أن يصلح نفسه فكيف يطمع فى أن يصلح العالم من حوله.

الفكرة السادسة: – القلق الزائدأشار اليس"Ellis" (A1977: 73)

"أن الاشياء الخطرة أو المخيفة تعتبر سببا للانشغال الدائم والتفكير بها، ويجب أن يكون الفرد دائم التوقع لها "

أورد الشناوى (1994: 100) من وجهة نظر اليس، تعتبر هذه الفكرة لاعقلانية لان الانشغال أو القلق والهم يؤدى إلى ضرر منها :

- يمنع التقويم الموضوعى لاحتمال وقوع شئ خطير.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- يمنع التعامل مع الاشياء الخطرة ومواجهتها بشكل فعال عند حدوثها
- قد يساعد هذا التفكير في وقوع هذه الاشياء الخطرة.
- قد يؤدي إلى المبالغة فى نتائج هذا الحدث الخطير.
- لا يؤدى هذا التفكير اللاعقلانى إلى منع وقوع الاحداث الخطيرة.

أن الإنسان العقلانى يدرك أن الاخطار المحتمل حدوثها ليست بالصورة المفجعة التي يخاف منها، ويدرك أن القلق لا يمنع هذه الأحداث وانما قد يزيدها، بل على العكس قد يكون هذا القلق فى حد ذاته أكثر ضررا من الاحداث التي يخشى الفرد وقوعها، ويدرك الإنسان العقلانى كذلك أن الأحداث المخيفة ينبغى فى بعض الاحيان التشجيع على ممارستها إذا لم تنطوى على أضرار أو مضاعفات خطيرة.

ترى الباحثة أن هذه فكرة غير عقلانية لان انشغال البال والهم والخوف والحزن يسببوا أضرار والامراض نفسجسمية، وسوف يؤدى إلى تضخم الاحداث من قبل الشخص القلق دائما.

فى حين أشار زهران (2001: 368) أن الإنسان العقلاني أن الخطر قد يحدث ولكنه خطر يمكن مواجهته والتصدى له والتقليل من أثاره السئية، وهو ليس كارثة تخاف.

الفكرة السابعة:-تجنب المشكلات أشار اليس"Ellis" (A1977: 73)

"أنه من الأسهل أن نتفادى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية عن أن نواجهها"

أشار العنزى (2007: 81-82) هذه الفكرة خاطئة، لأن تجنب الواجبات والمسئوليات أكثر صعوبة وإيلاماً للنفس من إنجازاتها.

أورد الشناوى (1994: 101) وهذا التفكير غير منطقى، لأن تجنب القيام بواجب ما يكون غالباً أصعب وأكثر إيلاماً من القيام به ويؤدى فيما بعد إلى مشكلات والي مشاعر عدم الرضا، بما فى ذلك مشاعر عدم الثقة بالنفس، وكذلك فإن الحياة السهلة ليست بالضرورة حياة سعيدة، فالشخص العاقل يقوم بما ينبغى عليه القيام به دون تشكى، كذلك فإن هذا الشخص يتفادى بذكاء الأعمال المؤلمة التي لا ضرورةَ لها (غير المطلوب)، وعندما يجد الفرد نفسه متجنباً للمسئوليات فإنه يقوم بتحليل الأسباب التي تمكن وراء تفاديه للمسؤليات، ويدمج نفسه فى مهمات شخصية وعندئذ يتحقق من أن الحياة المتسمة بالمسئولية، والتحدى وحل المشكلات إنما هى حياة ممتعة.

ترى الباحثة: أن هذه فكرة غير عقلانية، لأن مواجهة المواقف والمصاعب أسهل بكثير من الهروب والتشرد وهذا سوف يعلمنا أساليب جديد لمواجهة مع ظهور مصاعب، لأن شعور بنجاح يأتى بعد معانه وتعب ومواجهت الأحداث.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يذكر زهران (2001: 368) أن الإنسان العاقل يعمل دون شكوى ما يجب عمله مستمدا اللذة من التحدى والمسئولية وحل المشكلات.

الفكرة الثامنة: –الاعتمادية **أشار** اليس"Ellis" (A1977: 79)

"ينبغى على الفرد أن يكون مستندًا على الآخرين وأن يكون هناك شخصاً آخر يستند عليه "أورد الشناوي (1994: 101) وبينما نعتمد جميعًا على الآخرين بدرجة ما، فإنه لا يوجد سبب يجعلنا نزيد من هذا الاعتماد إلى درجة قصوى، لأن ذلك يؤدى إلى فقدان الاستقلالية الذاتى، والفردية والتعبير عن الذات، والاعتماد على الآخرين يسبب اعتمادية أكبر وإخفاقاً فى التعلم وعدم الأمن حيث يكون الفرد تحت رحمة أولئك الذين يعتمد عليهم.والشخص المتعقل يسعى إلى الاستقلالية الذاتية والمسئولية، ولكنه لا يرفض البحث عن العون من الآخرين أو قبول مثل ذلك العون عندما يكون ذلك ضرورياً.

أشار حجازى (2013: 49): أن الفرد يعتنق هذه الفكرة اللاعقلانية يكون غير المستقل فى حياته، فهو بذلك الاعتماد سيفقد حريته ولن يحقق ذاته، فالأفراد الذّين يعتمد عليهم سيكون من حقهم التدخل فى كل شئون حياته والسيطرة على أفكاره واتجاهاته، وهو لن يستطيع مجادلتهم فى أى شئ طالما أنه يحتاج اليهم، وهذا ليس معناه أن الفرد لا يحتاج للآخرين مطلقًا ولكنه يحتاج اليهم فى الحدود التي لا تلتغى معها شخصيته.

ترى الباحثة: أن هذه فكرة غير عقلانية، لأن على الفرد إلاّ يعتمد على الآخرين إلاّ بالاستشارة والنصيحة، ولا يتجاوز أبعد من ذلك، لأن ذلك يسلب من الفرد إرادته، لا بَد الاعتماد على نفسه بدرجة الأولى.

فى حين ذكر زهران (2001: 368) أن الإنسان العاقل يسعى إلى الاستقلال، والاعتماد على النفس وتحمل المسئولية، ويجعل اعتماده على الآخرين في أضيق الحدود.

الفكرة التاسعة:– الشعور بالعجز وأهمية خبرة الماضى أشار اليس"Ellis" (A1977: 81)

"أن الخبرات والأحداث الماضية تحدد السلوك فى الوقت الحاضر وأن الخبرات الماضية لا يمكن استبعادها أو محوها".

وهذه فكرة لاعقلانية، لأنه على العكس من ذلك فإن السلوك الذى كان يبدو فى الماضى أنه ضروريًا فى وقت ما قد لا يكون ضروريًا فى الوقت الحالي.والحلول الماضية للمشكلات السابقة قد لا يكون مناسبة كحلول للمشكلات الحاضرة، والمنبهات الماضية قد تؤدى بالفرد إلى أن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتجنب تغير سلوكه كنوع من الهروب أو يستخدمه كعذر. وقد يبدو أنه من الصعب تغير السلوكيات المتعلقة فى الماضى، إلاّ أنه ليس مستحيلاً والشخص العقلانى المنطقى يقر ويعترف أن الخبرات الماضية هى جزء مهم فى حياته، ولكنه بالمقابل يدرك أيضًا أنه يمكن تغير الحاضر (الخواجا، 2009: 284).

ترى الباحثة: أن هذه الفكرة غير عقلانية بما فيها ليس من الضرورى أن يؤثر الماضى بالحاضر، فكل وقت له طبيعته ومؤثراته فالأساليب التي استخدمت فى مواجهات وحل مشكلات الماضى صالحة لحل المشكلات الحالية، فشخص السوى العاقل، وهو الذى يستفيد من مضيه لصالح حاضره ومستقبله.

فى حين ذكر زهران (2001: 368) أن الإنسان العقلاني يعرف أن الماضى هام، ولكن فى الوقت نفسه فإن الحاضر يمكن إحداث تغيير فيه بتحليل الماضى مراجعًا الأفكار والمعتقدات الخاطئة، أو الضارة أو غير المعقولة التي اكتسب فيه وتغييرها فى الحاضر.

الفكرة العاشرة:-الانزعاج لمتاعب الآخرين أشار اليس"Ellis" (A1977: 83)

"ينبغى على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من اضطرابات، ومشكلات"فى نظر اليس أن هذه فكرة غير المنطقية، لأن مشكلات الآخرين لا ينبغى أن تكون مصدر انشغال للفرد ومن ثم يجب أن لا تسبب له ضيقًا وهما، وحتى عندما يؤثر سلوك الآخرين فى فرد ما فإن هذا يحدث من منطلق تحديد الفرد، وإدراكه لآثار هذا السلوك، وعندما يكون الفرد مهتما بسلوك الآخرين أو مضطربا بدرجة شديدة بسبب سلوك الآخرين، فهذا يعنى ضمنا أن هذا الشخص ليس لديه القدرة على ضبط سلوكه، ولكنه فى الواقع يقلل من قدرته على تغييرها، والشخص العاقل والمنطقى هو الذى يحدد متى يكون سلوك الآخرين مؤذيًا ثم يحاول أن يساعد هؤلاء الآخرين على التغيير وإذا لم يكن من الممكن عمل شئ فإنه يتقبل الموقف ويعمل على تخفيف آثاره بقدر المستطاع (كفافى، 1999: 323).

ترى الباحثة: هذه فكرة غير عقلانية، لأن الاهتمام المبالغ فيه بمشكلات الآخرين يدفع الفرد لشعور بالحزن والهم، ويؤدى إلى تقصير الفرد بحق نفسه ويسبب لنفسه إزعاج، لذلك الشخص العقلانى لا يدع مشكلات الآخرين تأخذ حيزاً كبيراً من حياته، لذلك يقوم بتحدي شكل السلوك الناتج عن المشكلة فإذا كانت مضطرب يقوم بمساعدتهم وتخفيف عنهم.

فى حين يذكر زهران (2001: 368) أن الإنسان العقلانى هو الذى يتمالك نفسه ويبذل جهداً إذا كان يستطيع المساعدة الآخرين فى حل مشكلاهم بدلاً من أن يحزن ويحمل الهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفكرة الحادى عشر:- إبتغاء الحلول الكاملة أشار اليس"Ellis" (A1977: 85)

"هناك دائماً حل كامل وصحيح أو كامل لكل مشكلة، ويجب أن نبحث عن الحل لكى لا تصبح النتائج مؤلمة"

حول هذه الفكرة ذكر العنزى (2007: 83-84) أن هذه الفكرة غير المنطقية من وجهة نظر اليس لانه :

1- لا يوجد مثل هذا الحل الكامل.
2- أن ما نتصوره من نتائج تترتب على الإخفاق فى الحصول على مثل هذا الحل الصحيح والكامل، غير الواقعى وإنما يقودنا الإصرار على العثور على مثل هذا الحل إلى القلق أو الخوف.
3- أن هذا السعى إلى الكمال فى الحلول ينتج عنه حلول أضعف ممن الممكن فعلًا ويحاول الشخص المتعقل إيجاد حلول ممكنة ومتنوعة للمشكلة.

وذكر الأسمرى (1999: 16) إلى أن "مثل هذه الأفكار والمعتقدات الخاطئة عندما يتمتقبلها وتعزيزها عن طريق الألفاظ الذاتية التي يستمر الفرد فى تكرارها لنفسه، فهذا يقود إلى الاضطراب النفسى وتبدو هذه الأفكار فى كلمات مثل :يجب، أو ينبغي، أو يحتم وهكذا"

يرى حجازى (2013: 51) أن هذه الفكرة اللاعقلانية سيشعره بخيبة الأمل، فهو يظل يبحث عن الحل المثالي لأى مشكلة يتعرض لها، وربما يترك كل ما لديه من أعمال فى سبيل البحث.

ترى الباحثة: أن هذه فكرة غير المنطقية، لأنه لا يوجد حل واحد وصحيح لكل مشكلة، فالحلول متدرجة بطبيعتها، ولأن هذا الموقف يسبب القلق والانزعاج والخوف للفرد وقد يؤدى إلى أقل أداء، وبالتالي الشعور بالنقص وعدم الكفاءة، فالشخص العاقل هو الذى يكون لديه العديد من الحلول ويحاول تفنيدها حتى يصل إلى الحل الأكثر تحقيقًا للهدف أو الحلول الأكثر مناسبة لحل المشكلة.

ويذكر (محمد، 2000: 63-64) أن سليمان الريحاني أضاف فكرتين أساسيتين تعتبر كل منهما لا عقلانية وشائعة في مجتمعنا العربي، هما:

1- ينبغي أن يتسم الفرد بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.
2- لا شكَ أن مكانة الرجل تعد هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتشير (زهران، 2004: 76) إلى أن ألبرت اليس قدم تصنيفاً متطوراً للأفكار اللاعقلانية، كما يشير (محمد، 2000: 30-31) إلى أن أليس وجد أن الأفكار اللاعقلانية التي عرض لها منذ البداية والتي خرج بها من دراسته للعديد من المرضى الّذين كانوا يترددون عليه أنها يمكن أن تندرج تحت ثلاث فئات رئيسية تتعلق الأولى بالذات، والثانية بالآخرين، والثالثة بالظروف.

وهي كالتالي:

1- يجب أن يكون أدائي جيدًا وأن أنال موافقة الآخرين ورضاهم وإلّا فسوف أكون غير كفء ولا قيمة أو جدوى لي.
2- يجب أن يتسم الآخرون تحت كل الظروف وفي كل الأوقات بالعدل وأن يكونوا ودودين في تعاملهم معي وإلّا فسوف يكونوا مصدر إزعاج لي.
3- يجب أن تكون الظروف التي أحيا فيها مريحة، ومناسبة وتوفر لي الأمان وإلّا فسوف يكون العالم مزعجاً ولا يمكنني أن أحتمله وستصبح الحياة لا تستحق أن نحياها.

يذكر (يوسف، 2001: 116) أن اليس يرى أن هذه الأفكار اللامنطقية هي المسئولة عن كثير من الاضطرابات التي يصاب بها البشر، وأن علاجهم يجب أن يبدأ من تغيير هذه الأفكار وتعديلها.

وتذكر (زهران، 2004: 78) أنه يمكن تغيير هذه المعتقدات الخاطئة أو اللاعقلانية عن طريق الإرشاد العقلاني الانفعالي إذا أدخلنا في ذواتنا ثلاثة أشياء أساسية:

1- أن نظم معتقداتنا تجاه الأحداث المنشطة، والخبرات هي التي تسبب سلوكياتنا وانفعالاتنا المضطربة.
2- أن الاحتفاظ وإعادة تعلم الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية يسبب الإحباط والاضطراب.
3- يمكن تغيير وملاحظة الاضطراب من خلال العمل الجاد ومناقشة معتقداتنا اللاعقلانية وآثارها.

الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي:

تشير عويضة (2010: 76) يعتبر الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي نظرية فى الشخصية وأسلوب في العلاج النفسي وضع أسسه وطورها (ألبرت أيلس) فى أوائل عام (1950 م) عندما قدم فروضاً متقدمة لنظريته والتي مؤدها أن الأحداث النشطة لا تسبب العواقب الانفعالية ولكن نظام اعتقادات الفرد عن العقلانية هى المتسببة كذلك ونجد أن هذا الأسلوب يعلم الناس كيف يفكرون بطريقة عقلانية وأن يعدلوا من تلك المعتقدات غير الواقعية وغير الإيجابية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لذلك يعد الإرشاد عقلاني الانفعالي السلوكي هو أحد التعديلات التي أدخلها اليس حيث يرى أن الأفكار والانفعالات، والسلوك هى عمليات نفسية مترابطة ومتفاعلة ومتداخلة وأن أسلوبه فى الإرشاد يهتم به جميعا، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات على فاعلية هذا الأسلوب مثل ودراسة الشعراوي (2003) ودراسة على (2009) ودراسة شند والدسوقي (2009) ودراسة الصميلي (2010) ودراسة أبو غزالة (2010).

وترى الباحثة: وطبقًا لنظرية الإرشاد العقلانى الانفعالي السلوكى (ABC) لالبرت اليس Ellis فإن المشكلات السيكولوجية والإجتماعية لا تنتج عن ضغوط خارجية، ولكن عن أفكار لاعقلانية، يتمسك بها الشخص وتؤدى به إلى أن يملى رغباته ويصر على الاستجابة لها لكى يكون سعيداً، وتتمثل مهمة العلاج العقلانى الانفعالي فى مهاجمة هذه الاعتقادات اللاعقلانية واللاواقعية والمؤذية للذات، وتعليم المسترشد أنماط تفكير أكثر عقلانية ومنطقية.

يقدم اليس نظرية ABC: (A.B.C Model):

يقرر اليس فى نظريته أن الأحداث التي تطرأ على البشر تتضمن عوامل خارجية تمثل أسبابًا، ولكن البشر ليسوا مسيرين كلية، وبإمكانهم أن يتجاوزوا جوانب القصور الاجتماعية والتفكير الصعب، ويتصرفوا بأساليب ومهارات من شأنها أن تغير وتضبط المستقبل، وهذا الاعتراف بقدرة الفرد على التحديد فى الجانب الحسن لسلوكه الذاتى والاجتماعي ولخبراته الاجتماعية والانفعالية.

توضح النظرية العلاقة بين الأحداث المثيرة والأفكار اللاعقلانية، وسوء التكيف الاجتماعي الناتج عن الضعف المهارات الاجتماعية عند البشر، وهو يفسر سوء التكيف لدى لدى الأفراد عندما يخبرون أحداثًا منشطة Activating events غير المرغوبة، ويليها معتقدات Beliefs إما عقلانية أو غير العقلانية عن تلك المثيرات، ثم يصيغون بمعتقداتهم نتائج Conseguences انفعالية سلوكية، أما أن تكون مناسبة أو غير المناسبة، وذلك وفقا للمعتقدات أن كانت عقلانية أو غير العقلانية (الشناوى :1995: 104).

ويوضح ويعتمد النموذج على جانبين يكمل كل منهما الآخر:

الجانب الأول:- A.B.C (Activating- Beliefs-Conseguence):

هو بمثابة الجانب التشخيصى، وهو يوضح العوامل الأساسية، التي إلى ضعف المهارات الاجتماعية أو سوء التكيف الاجتماعي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجانب الثاني:-D.E.F(Disputing-Enactment-Feed Back):

وهو الجانب العلاجي، ومن خلاله يتم توضيح ومناقشة العلاقات بين الأحداث المثيرة والأفكار اللاعقلانية، ومهاجمة تلك الأفكار الهدامة التي يتبنها المسترشد، واستبدالها بأخرى أكثر منطقية، ومحاولة اكساب المسترشد طرق تفكير السليمة التي من خلالها يستطيع دحض Dispute وتقييم افكاره سواء السابقة تجاه الأحداث التي سببت له ضعف المهارات الاجتماعية، أو طريقة تفكيره تجاه الأحداث المثيرة التي ستواجهه (دردير، 2010: 27).

وفيما يلى عرضا للنقاط التفصيلية التي يعتمد عليها النموذج كما ذكر:

1-أحداث نشطة Activating events (A):

وهى الخبرة أو الأحداث النشطة المثيرة للفرد، والتي تسبب له سوء التكيف الاجتماعية أو اضطراب.

2-المعتقدات Beliefs (B):

وهى الاعتقادات أو الأفكار عن الحدث (A) وقد تظهر فى صورة أفكار، أو حديث داخلى يردده الفرد كتقييم خاطئ للحدث، أو تفسير محرف ومشوه وخاطئ للحدث المثير للضغط.

3-النتائج Conseguence(C):

وهي بمثابة النتيجة أو العواقب، والتي يظن المسترشد أنها ناتجة عن الحدث (A)، ولكنها فى الحقيقة ناتجة عن (B)، وقد تكون نتيجة انفعالية أو سلوكية، وقد تظهر فى صورة شعور بالتعاسة والبؤس، أو اضطراب انفعالي أو مشكلات إجتماعية. (Colledge,2002 :230-233)

4-المناقشة أو الدحض Disputing (D):

وتعنى المناهضة والمناقشة والتساؤل والتحدي والتشكيك لصحة المعتقدات اللاعقلانية، وهذا التعامل يكون بأن نسأل أنفسنا لماذا.

5-التفنيذ (Effects) (E):

وهي خطوة التنفيذ، وبعد أن يناقش المعالج المسترشد فى الخطوة السابقة، وتعنى بؤرة ولب وجوهر الإرشاد العقلانى العلاجي، وأنه النقطة المنطقية العقلانية، والحساسة التي أجيب فيها على التساؤلات اللاعقلانية بالدحض المنطقى والمناقشة المنطقية للأفكار السلبية، فيظهر معتقد وفكر جديد أكثر عقلانية وتقل معه الاضطراب (الصهقان، 2005: 14).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التغذية الراجعة (F)(Feed Back):

وهى العائد أو التغذية الراجعة للحدث النشط المثير للضغط، وهنا يساعد المعالج المسترشد أن يكون موضوعيًا فى أفكاره، ونتائجه التي يتوصل اليها.

ويؤكد الخطيب (1423: 392) أن أليس يرى بأن الناس لا ينزعجون بسبب الأحداث (A)، ولكن ينزعجون من النقطة (C) وعلي الأصح بسبب افتراضاتهم غير العقلانية حول النقطة (B) التي تمثل نظامهم الاعتقادي التي يكونوها حول الأحداث(Colledge,2002 : 233).

وتتبنى النظرية أربعة مبادئ أساسية هي:

1- الأفراد هم المسئولون عن انفعالاتهم وأفعالهم.

2- الأفكار اللاعقلانية تؤدى إلى الإضرار بالانفعالات والسلوكيات الوظيفية.

3- أنه من الممكن تعلم وجهات نظر واقعية واستيعابها بالممارسة.

4- الواقع المؤسس على وجهة نظر سليمة، سوف يسهل تقبل ذات وتقبل المحيط والرضا عن الحياة (غزالة، 2010 : 51).

ترى الباحثة: أن المبادئ الأربعة للنظرية سوف تساعد المراهقات على تفكير الاجتماعى الإيجابى أثناء التفاعل مع الآخرين، وتقليل من الحساسية الناجمة عن هذا التفكير وتخلص من المشكلات الاجتماعية من خلال تنمية بعض المهارات الاجتماعية، وهناك العديد من نتائج الدراسات التي تؤكد فعالية أساليب الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكى فى تنمية المهارات الاجتماعية مثل دراسة المدخلي (1997)، ودراسة المزروع (2003)، ودراسة مرشد (2003)، ودراسة الشعراوى (2003)، ودراسة Derosier (2004)، ودراسة الظاهر (2008)، ودراسة الددا (2008)، ودراسة أبو غزالة (2010)، ودراسة الصميلي (2010)، ودراسة الخطيب (2010)، ودراسة شاهين وجرادات (2012).

كما أشار (فايد، 2005: 65) إلى أن الهدف من الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي مساعدة المسترشدين على تغيير الطريقة التي يفكرون بها، وكذلك الطريقة التي يسلكون بها... من خلال إعادة تنظيم "حديث الذات" الخاص بالشخص ومن ثم تغيير سلوكه وطبيعة التدعيم المنتقاة من البيئة. وبهذه الطريقة يمكن تمكين المسترشدين من تقييم مساهماتهم الخاصة في مشاكلهم وتعليمهم سلوكيات بديلة صحية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهمية الإرشاد العقلاني فى تنمية المهارات الاجتماعية للمرحلة الثانوية:

تشير دردير(2010:33) شباب اليوم هم وحاضر المستقبل والأمة، وتقع على عاتقهم مسئوليات كثرة للنهوض بالمجتمع، وبذلك يتحتم على المهتمين بالأمر أن تولى المرحلة الثانوية الاهتمام، وبالتالي فتقيف طالبات الشبات فى المرحلة الثانوية وتدريبهم وتأهيلهم نفسيًا يساعدهم على المضى فى الحياة بخفى ثابتة، بحيث تكون شخصياتهم سوية من الناحية النفسية، ويمكنهم مواجهة صعاب الحياة ومتطلبتها بطريقة منطقية عقلانية، دون اللجوء إلى الأفكار الهدامة للذات، أو التي تؤدى فى النهاية إلى كثير من الاضطرابات النفسية: "كالقلق، العزلة الاجتماعية، ضعف المهارات الاجتماعية وغيرها".

وتشير المزروع (2003: 6) أن السلوك الاجتماعي والمهارات الاجتماعية تدخل فى كل مظهر من مظاهر حياة الفرد، وتؤثر على تكيفه وسعادته في مراحل حياته، كما أن قدراته على تكوين علاقات اجتماعية تحدد درجة شعبيه بين أقرانه ومعلميه والراشدين المهمين فى حياته، وبالإضافة إلى أن المهارات ترتبط مباشرة بعدد أشكال السلوك، مثل: تقديم المساعدة للآخرين، والتعاطف معهم، وحسن التواصل، والتعبير عن المشاعر، كما تؤثر فيها، لأن فقدان هذه المهارات يرتبط مباشرة بالانحراف الاجتماعي، كما يرتبط بمشكلات الصحة النفسية فى مراحل الحياة اللاحقة، لذلك يعتبر ضعف المهارات الاجتماعية سببًا فى المشكلات السلوكية التي يعاني منها بعض المراهقين.

يشير الخطيب (2010: 73) المهارات الاجتماعية قادرة على تغطيه جميع جوانب شخصية المراهق اكسابه كل ما يحتاج اليه فى تفاعله مع الآخرين، لأن الإنسان بطبيعته مخلوق اجتماعي يميل للعيش مع الجماعة يتفاعل معها، ومن ثم يحقق التوافق النفسى والاجتماعي، وحين لم يستطيع الفرد أن يقيم تلك العلاقات المتبادلة مع أفراد الجماعة التي يحيا فيها وينسحب ويشعر بالخجل ونقص وعدم الثقة بالنفس، لذلك فإن النقص فى تلك المهارات الاجتماعية سينعكس على شخصية المراهق، ولعل أهم المشكلات نقص المهارات الاجتماعية الشعور بالخجل والانزواء بعيد من الآخرين وعدم التواصل والتعامل معهم.

ويؤكد البلعاوي (2011: 20) أن اكتساب المهارات الاجتماعية للفرد يعد أمرًا مهما لنمو الاجتماعي وتكيفه، واندماجه فى المجتمع الذى يتفاعل معه، كما أن أهمية المهارات الاجتماعية لمرحلة الثانوية تظهر بشكل أكبر إذا ما نظرنا لمجموعة القيم الدخيلة على شبابنا والعادات الجديدة والمفاهيم الخطأ التي تبلورت فى مجموعة من المشاكل، التي تؤدي إلى فجوة كبيرة تنعكس على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

طريقة تنشئة الشباب وعلاقتهم ببعضهم البعض، لذا فإن المهارات الاجتماعية للشباب أصحبت الآن ضرورة ملحة.

وقد استخدم العديد من الباحثين الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية وكمدخل لعلاج كثير من الاضطرابات النفسية، فاستخدمت هاشم (1997)م برنامج إرشادي العقلاني فى علاج الخواف الاجتماعي، والذى يصنف كأحد اضطرابات القلق، وأثبت البرنامج فاعليته فى انخفض مستوى الخواف الاجتماعي.

واستخدم الشعراوي (2003) برنامج إرشادى عقلانى انفعالي سلوكي فى تحسين مستوي الإتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب، وأثبت البرنامج فاعليته.

واستخدم أحمد (2010) برنامج إرشاد العقلاني الانفعالي فى خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، وأثبت البرنامج فعاليته فى خفض الشعور بالوحدة النفسية.

واستخدمت عويضه (2010) فاعلية استخدام العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي فى خدمة الجماعة وتقليل السلوك العدواني لدى الأطفال فى مركز الإيواء، وأثبت البرنامج فاعليته فى خفض السلوك العدواني للأطفال.

واستخدم أبو غزالة (2010) برنامج إرشادي (عقلاني انفعالي سلوكي) لإدارة الغضب لدى عينة من تلاميذ المدرسة الإعدادية من تلاميذ المدرسة الإعدادية، وأثبت البرنامج فاعليته فى تحكم بالنفس وإدارة الغضب لدى العينة موضوع الدراسة.

واستخدم الصميلي (2010) فاعلية برنامج إرشادى عقلانى انفعالي فى خفض السلوك الفوضوى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وأثبت البرنامج فاعليته فى خفض سلوك الفوضوى لدى العينة.

واستخدم شاهين وجرادات (2012) برنامج علاجي إرشادى عقلاني انفعالي سلوكي للتدريب على المهارات الاجتماعية فى معالجة الرهاب الاجتماعية، وأكدت نتائجه فاعلية البرنامج الإرشادي أثر المهارات الاجتماعية فى تخلص من الرهاب الاجتماعي لدى فى عينة الدراسة.

وترى الباحثة: من خلال العرض السابق أن الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي له فاعليه فى الإرشاد وعلاج العديد من المشكلات السلوكية مثل (السلوك العدوانى والسلوك الفوضوى والغضب وغيرها)، وعلاج الاضطرابات النفسية(كالقلق- الفوبيا- الخواف الاجتماعي- الاندفاعية- العزلة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاجتماعية)، وقد أثبت فاعلية وكفاءته فى علاج وتخفيف هذه الاضطرابات، وبالتالي فهو من أنسب المداخل الإرشادية لطلاب المرحلة الثانوية.

محكات السواء النفسي عند اليس:

أورد محمد (2000: 112-113) وشقير(2002: 23) أهم محكات السواء والصحة النفسية كما يراها اليس فى المجال النفسى والإجتماعي:

1- الحصول على الاهتمام الاجتماعي وجعل رغباته مقبولة على المستوى الاجتماعي.
2- تقليل الإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية.
3- المرونة في الأفكار والأفعال.
4- توجيه الذات والاعتماد على النفس.
5- بقاء الفرد سعيدًا على الرغم من عدم تأكده مما يحمله له المستقبل.
6- القدرة على تحقيق اللذة السعادة على المدى الطويل.
7- التعهد ببذل محاولات خلاقة.
8- القدرة على التفكير العلمي.
9- القدرة على مواجهة المخاطر.
10- الواقعية.
11- تقبل الذات.
12- الشعور بالمسئولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي وعدم لوم الآخرين أو الظروف البيئية على ذلك.
13- اهتمام الفرد بذاته وتحقيق رغباته المقبولة.

خطوات العملية الإرشادية:

العملية الإرشادية من وجهة نظر اليس هى عملية نشيطة، وتركز على مبدأ السؤال العلمى والتحدى والمنافسة، ويمكن وصف العملية الإرشادية بأنها عمليةٌ إنسانيةٌ علميةٌ ولغوية فالمرشد يعلم المسترشد كيف يتحرك ويناقش أفكاره اللاعقلانية بطريقة علمية ومنطقية مما يجعل المرشد يعلم المسترشد كيف يتقبل نفسه وعلى المرشد يتحرى الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الاضطرابات عند المسترشد (شعر، 2007: 15).

يعتبر الهدف الرئسى من عملية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي هو تحديد الفلسفة اللاعقلانية للفرد سواء الصريحة أو الضمنية، وبالتالي الاتجاه إلى محاولة تعديلها وتصحيحها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهناك بعض الدلائل تؤكد كفاءته وقيمته الكبيرة فى الإرشاد والعلاج النفسي، وعلى ذلك فإن افتراض هذا العلاج يقوم بصورة كبيرة على الاعتراف بقيمة الأفكار اللاعقلانية، وبالتالي يبدو من الأهمية هذه الأفكار بأسلوب واضح، وإحدي الطرق لإنجاز هذه المهمة من خلال إعداد وتصميم أداة مناسبة لقياس التفكير العقلانى (عبد الله وآخرون، د.ت:4).

يرى توفيق (1997: 65) أن المحور الرئسى الذى تقوم عليه نظرية " اليس" هو فكرة الحوار الدائر بين الفكر والانفعال. حيث أن العديد من انفعالات الفرد وسلوكه تنشأ من خلال الحوار الذاتى عنه مجموعة من الانفعالات والسلوكيات الصائبة أو غير الصائبة التي تسبب بعض الاضطرابات النفسية، ولذا فإن ضبط هذا الحوار الذاتى عن طريق التفكير المنطقى المنظم يؤدى إلى ضبط الانفعالات والتالي السلوك.

ويكون دور المعالج فى العلاج العقلاني الانفعالي نشط عليه عبئ كبير فى مساعدة العميل على التعرف على الأفكار غير العقلانية الكامنة وراء انفعالات الكدرة وعلى اقتناعه بالأفكار العقلانية التي تحل محلها، وكذلك فى مساعدته على تغير سلوكه من خلال إعطائه واجبات منزلية (حجازى، 2013: 58).

ويحدد الشناوى (1996: 393) خطوات العملية الإرشادية فى الإرشاد العقلاني كما يلى:

1- الإقناع اللفظى الهادف إلى إقناع المسترشد بمنطق العلاج العقلاني.
2- التعرف إلى الأفكار غير العقلانية لدى المسترشد من خلال مراقبة المسترشد لذاته وتزويد المرشد له بردود الفعل.
3- التحديات المباشرة للأفكار غير العقلانية مع إعادة التفسير العقلاني للأحداث.
4- تكرار المقولات الذاتية العقلانية وإحلالها محل التفسيرات غير العقلانية.
5- الواجبات السلوكية المعدة لتكوين الاستجابات العقلانية لتحل محل الاستجابات غير العقلانية والتي كانت سبباً فى حدوث الاضطراب النفسي.

ويذكر محمد(2000: 126-127) أهم الخطوات التي تتضمنها العملية الإرشادية في إطار الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي والتي تهدف إلى مساعدة العميل كي يتغلب على مشكلاته الانفعالية، وذلك من خلال استخدام نموذج ABC. **وتتمثل تلك الخطوات فيما يلي:**

1- التعرف إلى المشكلة وتحديدها.
2- لاتفاق على الأهداف وتحديدها بما يتلاءم مع طبيعة المشكلة، وتقييم النتائج المترتبة على المشكلة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3- تقييم الأحداث المنشطة أو المسببة للمشكلة، وتحديد وتقييم أي مشكلات انفعالية ثانوية.
4- تعليم المسترشد إدراك العلاقة بين الاعتقادات والنتائج.
5- تقييم الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية، وربطها بالنتائج، ومن ثم دحضها.
6- الواجبات المنزلية.

يوضح الجمل و الليل(2002: 318) وفقا لنظرية العلاج العقلانى الانفعالي السلوكي أن هنا خطوات على المرشد أن يتبعها أثناء العملية الإرشادية:

1- اكتشاف الأفكار غير العقلانية خلال الحديث مع المسترشد ومناقشتها.
2- معرفة الأسباب التي أسهمت فى وجود الأفكار غير العقلانية.
3- مساعدة المسترشد على الإقناع بأن أفكاره المتعلقة بموضوع المشكلة أفكار غير العقلانية وتحديد الأسباب التي جعلها النحو.
4- توضيح العلاقة بين الأفكار غير العقلانية وموضوع المشكلة.
5- إقناع المسترشد وتحذيره من استمرار فى التفكير غير العقلاني يؤدي إلى استمرار الاضطراب الذى يشكو منه.
6- قيام المرشد بتوضح كيفية استبدال الأفكار غير العقلانية بأفكار عقلانية وموضوعية مع الاستفادة من معرفة، وفلسفة المسترشد.

افتراضات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي:

أولًا: الفروض المتعلقة بنظرية ABC فى الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي:فروض الجانب التشخيصى الخاصة بالنظرية:

- **الفرض الأول:** التفكير يحدد الانفعال: وفقًا لهذا الفرض يرى اليس أن انفعال الفرد يتحدد بطريقة تفكيره، وهذا الفرض هو مركز الإرشاد العقلاني الانفعالي، والعلاج المعرفي السلوكي.
- **الفرض الثاني:** تؤثر دلالة الالفاظ والجمل التي يرددها الفرد لنفسه على انفعاله وسلوكه.
- **الفرض الثالث:** توجد علاقة بين الحالة المزاجية، والمعرفية تتوقف الحالة المزاجية للفرد على معتقداته.
- **الفرض الرابع:** يؤثر الوعي والاستبصار ومراقبة الذات في انفعال الفرد وسلوكه، بل في تتغيير السلوك أيضًا فيمكن للفرد عن طريق الوعي، ومراقبة الذات أن يغير بعض العادات السلوكية السيئة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **الفرض الخامس:** حيث تؤثر الطرق غير اللفظية **(التصور – التخيل- الأحلام)** للفرد في انفعال وسلوكه (إبراهيم، 1990: 36-38).
- **الفرض السادس:** توجد علاقة بين المعرفة والانفعال والسلوك.
- **الفرض السابع:** التركيز على إدارك ومعرفة ردود الأفعال الفسيولوجية يجعل الفرد أحيانًا لا يستطيع تغيير بعض هذه الردود مثل زيادة أو نقص ضغط الدم.
- **الفرض الثامن:** تؤثر الميول الفطرية بالتعامل مع العوامل البيئية، والتعلم في انفعال الفرد وسلوكه وكذلك في الاضطراب الانفعالي.
- **الفرض التاسع:** يؤثر التوقع فى انفعال الفرد سلوكه.
- **الفرض العاشر:** يؤثر مركز التحكم الذاتي فى انفعاله الفرد وسلوكه، ويختلف هذا التأثير عما إذا كانت أفعال الفرد وردود أفعاله تتم طبقًا لتحكمه الذاتى أو من مصدر خارجي.
- **الفرض الحادي عشر:**-تؤثر أخطاء الفرد فى انفعال الفرد وسلوكه ممكن أن تؤدى إلى درجة عالية من الاضطراب الانفعالي (الصميلى، **2009: 45-46).**

ثانيا: الفروض الخاصة بالعمليات الوسيطة فى الاضطراب الانفعالي (دردير، 2010 :19-20):

- **الفرض الثاني عشر:** التفكير اللاعقلاني يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي فالفرد من الممكن أن يصبح منطقياً عقلانياً يحقق قيمه الأساسية فى الحياة والسعادة.
- **الفرض الثالث عشر:** لدى الناس ميول فطرية، ومكتسبة ليس فقط لتقييم سلوكهم وأدائهم ولكن لتقويم أنفسهم ككل.
- **الفرض الرابع عشر:** تؤثر ميكانزمات الدفاع على انفعال الفرد وسلوكه
- **الفرض الخامس عشر:** قدرة تحمل الفرد للإحباط تؤثر فى انفعاله، وسلوكه فالناس لديهم ميول فطرية ومكتسبة لتحمل القليل من الإحباط، لذلك يفضلون الأعمال السهلة التي تتطلب مجهود.
- **الفرض السادس عشر:**توقع الفرد للتهديد الحقيقى أو حتى عندما يتخيلون أو يتوقعون ظروف التهديد يؤثر في انفعاله وسلوكه.

وترى الباحثة: أنه من الممكن إضافة فرض إلى آخر وهو وجود علاقة بين الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكى والأساليب العلاجية الآخرى أن الإرشاد العقلانى الانفعالي السلوكي يستخدم العديد من الأساليب الإرشادية الآخرى، ولكن يبقى الإرشاد العقلاني الانفعالي أسلوب المتميز فى الممارسة العلاجية عن الأساليب العلاجية الأخرى، وهذا ما أكدته العديد من نتائج الدراسات فى تخلص وتقليل من العديد من المشكلات السلوكية، والمهارات الاجتماعية مثل دراسة هاشم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(1997) ودراسة الشعرواى (2003) أبو غزالة (2010) ودراسة عويضة (2010) ودراسة الخطيب (2010).

إستراتيجيات وأساليب الإرشاد العقلانى الانفعالي السلوكى المستخدمة فى تنمية المهارات الاجتماعية:

أن الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي يتميز بمحاولة الدمج بين الأساليب المعرفية من ناحية والأساليب السلوكية من ناحية أخرى، كما أنه يتضمن العديد من الأساليب الانتقائية التي يصعب حصرها نظر التعددها، وتنوعها كى تلائم كل عملية تدخل إرشادي طبقًا لما عليه الظروفي الخاصة للموقف، لذا استخدمت الباحثة عددًا من الأساليب ملاءمة لتنمية المهارات الاجتماعية أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي وهي:"المناقشة، فنية إعادة البناء المعرفي، تفنيد الأفكار، الحديث الإيجابي مع النفس، فنية النمدجة من خلال عرض القصص، فنية التخيل والتأمل، الاسترخاء، فنية التعزيز الإيجابى، تكلفة الاستجابة، الواجب المنزل، لعب الأدوار.

حيث اتفق كل من مهيوب (1997) وسلامة (2001) والمحمدي (2001) وجبل (2003) وقاسم (2008) الخطيب (2010) وشاهين وجرادات (2012) : أن التدريب على المهارات الاجتماعية تقوم على إستراتجيات لاتخرج فى معظمها عن التعليمات :(التعليمات –لعب الادوار – التغدية المرتدة – التدعيم –النمذجة –الممارسة – التلقين – البروفة السلوكية).

وفيما يلي عرض لبعض أساليب الإرشاد العقلانى الانفعالي السلوكى:

- **إعادة البناء المعرفي:** يؤكد محمد(2000: 64) على توضيح العلاقة ABC فالنتائج (C) ليست وليدة الأحداث المنشطة (A) التي تسبقها وإنما هي وليدة نسق التفكير والمعتقدات (B)، ثم يتم الانتقال إلى تفنيد (D) الأفكار اللامنطقية (irB). وعن طريق مساعدة المسترشد على تفنيد أفكاره ومساعدته على تكوين أفكار منطقية أفضل يكون المرشد، بذلك قد حقق الأثر المعرفي، وساعد المسترشد على إعادة بناء الجوانب المعرفية لديه(نفين، 2009: 714).
- **المحاضرة والمناقشة:** أشارت الظاهر (2008: 52) إلى أن أسلوب المحاضرة يقوم على تقديم معلومات سيكولوجية بطريقة موضوعية مما ينمي لديهم اهتمامات بمدى حاجتهم، ورغبتهم في تلقي المعلومات المتضمنة في المحاضرات والتي يراعي فيها أن يكون ذات صلة وثيقة بمشكلاتهم الخاصة مما يهيئ لديهم موقف تعليمي يبدأ من شعورهم بأن مشكلاتهم هي نقص معلومات عن أنفسهم فيتبعهم ذلك متابعة المحاضرات واستثارة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نشاطهم العقلي، والانفعالي مما يساعد في خلق أهداف جديدة تتمثل في الرغبة في حل المشكلات التي يعانون منه.

أما البسطانى (1995: 95) فقد أشار إلى أن أسلوب المناقشة الجماعية عبارة عن نشاط اجتماعي يأخذ طابع الحوار الكلامي المنظم الذي يدور حول موضوع معين أو مشكلة معينة، ويشجع هذا الأسلوب أفراد الجماعة الإرشادية على التسلح بالشجاعة، والثقة بالنفس والقدر على التعبير عن المشاكل الخاصة مما يساعد على الخروج من دائرة التمركز حول الذات إلى دائرة الآخرين ومشاكلهم ,فالفرد أثناء المحاضرة يسمع فقط دون أن يتدخل، ولكنه يستطيع من خلال المناقشة الجماعية أن ينشط قدراته العقلية والانفعالية من خلال تناول مشكلاته الواقعية مما يعطيه فرصة الأخذ والعطاء دون الاقتصار على الأخذ فقط كما في المحاضرة.

- **تفنيد أفكار العميل:** بحثة على التخلى عن أفكاره الجنونية، واستبدالها بأفكار أكثر جدوى. (الصقهان، 2005: 38)
- **أسلوب تعليم الآخرين:** عندما يجرى نقاش بين العميل، وزملائه يقترح اليس أن يتوالي العملاء مهمة توضيح الأفكار اللاعقلانية وماقشتها مع الزملاء، واستبدالها بالمعتقدات العقلانية، حيث أن الدخول فى نقاش مع زملاء يعزز قيم وأفكار العميل العقلاني.
- **أسلوب الدحض والاقناع:** يشير الدسوقى، وشند (2003: 24) على أن أسلوب يساعد على الدحض والاقناع المستمر للأفكار الخاطئة مع الإقناع على اكتشاف الفرد أن طرق التفكير السابقة التي كان يستخدمها لم تعد تجدى، وأن استمرار تبنيها لا يعنى تكرار الأخطاء وتدعيم الاضطراب فحسب بل يعمل على زيادة وقوة تأثيرها، وعندما يحاول المرشد إقناع المسترشد بأن يتخلي عن أفكاره الخاطئة، ومعتقداته المشوهه وأن يتبنى أفكاره الخاطئة، ومعتقداته المشوهة وأن يبنى أفكارًا أكثر فائدةً وأقل مدعاة للهزيمة الذاتية، فإن هذا لا يساعد على تبنى أفكارًا جديدة ونافعة فحسب، بل ويسهم فى زيادة فاعليته الاجتماعية، وتحسين قدرته على التوافق.
- **الواجبات المنزلية:** تشير (زهران، 2004: 85) إلى أنه يتم تكليف المسترشد ببعض المهام التي يؤديها في المنزل من أجل استمرارية العملية الإرشادية، ثم مناقشة هذا الواجب في الجلسة التالية وتقييمه. وتأخذ هذه المهام أشكالاً متعددة مثل القراءة (الموديولات مثلا)، التفكير، الكتابة، التخيل (المعرفي)، ومن بين الأهداف المحددة لمهام الواجب المنزلي تغيير السلوك المختل وظيفيًا، وخفض المعارف والمعتقدات اللاعقلانية، واستبدالها بأخرى أكثر توافقًا وعقلانية. ويرى (سليمان، 2014: 53) أن الواجبات المنزلية تستخدم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لتعريف المسترشد بارتباط الأفكار الالية وعلاقتها بردودها الانفعالية، كما أنها تؤكد للمرشد فهم المسترشد لتقنيات العلاج، وتعطي فرصة للمسترشد لممارسة مهارات، ووجهات نظر جديدة ومنطقية، لمعرفة أفكاره المختلة واتجاهاته غير العقلانية ومحاولة تعديلها.

- **التعزيز:** يشير (عبد الهادي والعزة، 2005: 119-120) إلى أن التعزيز يعتبر من أهم المفاهيم السلوكية التي قدمها سكنر، والتعزيز هو أي فعل يؤدي إلى زيادة حدوث سلوك معين أو إلى تكرار حدوثه أو إلى توقف أو منع حدوث أشياء غير المرغوبة... ويتحدث علماء النفس عن شكلين من التعزيز وهما "التعزيز الإيجابي" (وهو الإجراء الذي يزيد من قوة الاستجابة أو احتمالية حدوثها في المستقبل في مواقف مشابهة)، "والتعزيز السلبي" (يعمل على تقوية السلوك من خلال إزالة مثير بغيض أو مؤلم أو منع أشياء مزعجة أو كريهة كالتوقف عن النقد أو الضرب أو إيقاع أية عقوبات بعد حدوث السلوك المرغوب فيه مباشرة).

وهناك العديد من أنواع التعزيز ,حيث ستستخدم الباحثة المعززات الاجتماعية نظراً لأهميتها في المواقف الاجتماعية. **ويقصد بالمعززات الاجتماعية** :"أنها مثيرات طبيعية ويمكن تقديمها بعد السلوك مباشرة أو لاحقابعد نجاح السلوك المراد تعزيزه، ومن أبرز المعززات الاجتماعية":

1- الابتسام والثناء والانتباه والتصفيق.
2- التربيت على الكتف أو المصافحة .
3- التحدث إيجابياً عن الطالب أمام الزملاء والمعلمين أو الأقارب والأصدقاء.
4- نظرات الإعجاب والتقدير .
5- التعزيز اللفظي كقول: أحسنت، عظيم، إنك ذكي فعلاً، فكرة رائعة، هذا عمل ممتاز .
6- الجلوس بجانب الطالب أثناء مشاركته (البسطامى، 1995: 95).

ترى الباحثة: إضافة إلى أهمية الإستراتجيات فإن إستراتجية التعزيز تلعب دورًا كبيرًا فى اكتساب المهارات الاجتماعية، أيضًا فهي لها دور فى توقع نواتج السلوك التي تصدر عن الفرد من خلال التغذية الراجعة التي يتلقاها الفرد من إستراتيجية التعزيز التي تدعم وجود الكفاءة الاجتماعية.

- **النمذجة:** يشير (الخطيب، 1998: 284) إلى أن ألبرت باندورا يعتبر من الأوائل الذّين أشاروا إلى استخدام هذا الأسلوب في العلاج النفسي، وكان يقصد من ورائه استحداث التغيير في السلوك عن طريق التعلم بالملاحظة لدى كل من الصغار والكبار. كما يذكر (السواط، 2008: 32) أن التعلم بالنمذجة يعتبر من أهم الأساليب الإرشادية التي تعمل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

على تدريب الأفراد على العديد من المهارات الاجتماعية، التي من الممكن أن تكسب الفرد السلوك من خلال التعلم الاجتماعي، عن طريق التعرف إلى النماذج السوية والاقتداء بها، أي ما يسمى التعلم بالقدوة حيث يعرض على الأفراد النماذج المرغوب تعلمها في سلوكهم من خلال قصص، أو نماذج حية أو رمزية.

- **التعلم بالنموذج:** تعرف النمذجة بأسلوب التعلم عن طريق التقليد أو التعلم بالملاحظة والنمذجة أحد أساليب تعديل السلوك عن طريق ملاحظة النموذج أو تقليده، وقد يحدث التعلم دون أن تظهر على الفرد استجابات متعلمة فورية بل قد تحدث لاحقًا (الروسان، 2000: 155).

وتقوم النمذجة على افتراض أن الإنسان قادر على التعلم عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين، وتعرضهم بصورة منتظمة للنماذج ,ويعطي للطفل فرصة لملاحظة نموذج ويطلب منه أداء نفس العمل الذي يقوم به النموذج، ويمكن تعديل السلوك عن طريق النمذجة في مواقف متنوعة منها :تغيير استجابات للمنبهات في المخاوف المرضية ,اكتساب السلوك الاجتماعي والمعرفي (مليكه، 1994: 104).

- **ويمكن تقديم النماذج بعدة طرق منها:**

النماذج الحية: ممثلة بالنموذج الاجتماعي كالرفاق أو المعلمين، واستخدام الفرد ذاته كنموذج من خلال مواقف السلوك التي كان فيها أداؤه جيداً كنموذج في السلوكيات المقبلة ومن إيجابيات النماذج الحية أنها قد تزيد الدافعية وتسهل عملية تعلم السلوك الغريب.

النماذج بالمشاركة : وتشمل على عرض للسلوك بواسطة نموذج، وكذلك أداء هذا السلوك من جانب المسترشد مع توجيهات تقويمية من جانب المرشد موجهة للمسترشد (عمران، 1990: 648).

ترى الباحثة: أن هذه الإستراتيجية إضافة إلى أهميتها فى اكتساب المهرات الاجتماعية فإنها أيضاً تعمل كتغذية راجعة من خلال يتم التعرف إلى أنواع السلوك المقبول اجتماعياً والتي ترضى قبولاً واسعاً فى المجتمع وبالتالي يسعي الفرد إلى تكرار هذه السلوكيات التي تعتبر من صميم الكفاءة الاجتماعية التي من الممكن أن تتحقق عند الشخص، فتصبح عملية اكتساب المهارات الاجتماعية من ضمن المتطلبات التي ينبغى أن تكون ضمن المتطلبات التي ينبغى أن تكون ضمن السمات الشخصية للفرد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **التدريب الذاتي:** حيث يذكر (العيسوي، 2006: 118) من ضروب الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي ما يعرف باسم التدريب الذاتي وهو مستمد من الطريقة التي يستدخل بها المشاركات قواعد السلوك أي يمتصونها أو يكتسبونها أو يستدمجونها في داخلهم، وتصبح تلك القواعد جزءاً لا يتجزأ من كيانهم الشخصية، بعد أن كانت قواعد الغير، أي القواعد التي يفرضها الآباء والأمهات والمعلمون والمعلمات. حيث تصبح قواعد الطفل نفسه، يتم هذا الامتصاص في ثنايا عملية نموهم. ولقد تم استخدام هذا المنهج في علاج المندفعين. في هذا المنهج تقوم الباحثة بأداء العمل على الوجه الصحيح بينما تقول المشاركات، بقولهن لنفسهن التعليمات بصوت عال، بحيث تسمعهن المشاركات. وبعد ذلك تطلب من المشاركات أن يعيد هذا السلوك، وأيضًا يقول لنفسه التعليمات بصوت مرتفع. وبعد ذلك تقوم المشاركات بهذا السلوك بينما الذاتية إلاّ همسًا فقط. وبعد ذلك تقوم المشاركات بهذا العمل، بينما لا يقول التعليمات الذاتية إلاّ صامتًا. والمفروض، لأن هذا المنهج يساعد المشاركات في تعلم الضبط الداخلي، تلك الضوابط التي يتعلموا أو يكتسبوها من خلال مراحل النمو السوي.
- **الحديث الإيجابي مع الذات:** يذكر (عبد الهادي والعزة، 2005: 108) أن المرشد يهدف مساعدة المسترشد على استبدال حديثه غير الإيجابي بحديث إيجابي عن ذاته مثل أن يقول أنا جيد لماذا أؤذي نفسي، أنا لا أحب أن أكون خجولًا أو معزولًا، أنا أستطيع مشاركة الآخرين نشاطاتهم. كما يرى (إبراهيم، والدخيل، وإبراهيم، 1993: 110) أن الحوار مع النفس عند أداء نشاط معين من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية في سلوكه.
- **أساليب الاسترخاء:** تشير (نفين، 2009: 715) إلى أن هذا التكتيك يفيد مع المسترشدين الذين يعانون من اضطرابات انفعالية فمن خلاله يتعلم المسترشد كيف يقلل الشعور بالخوف، والقلق والضيق وكيف يسترخي ويمارس التنفس العميق ثم إثارة الدافع لديه للتعامل مع الموقف.
- **الأساليب الانفعالية:** تشير (زهران، 2004: 74-75) إلى أنها تستخدم للمساعدة في تغيير قيم المسترشد المحورية، ويستعين بوسائل مختلفة للمبالغة في إظهار الحقائق، والأكاذيب كي يستطيع المسترشد التمييز بينهما بوضوح وذلك عن طريق: لعب الأدوار، والنمذجة، والفكاهة، وحث المسترشد لإقناعه بالتخلي عن أفكاره الخاطئة. ويذكر (محمد،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2000: 64) الوعظ العاطفي، ومهاجمة الخجل، والحوار الذاتي، والعلاقات بين الشخصية.

- **لعب الدور**: هو أحد الأساليب التي يتم من خلالها التدريب على مهارة تدريسية عن طريق تنظيم موقف تدريبي يحاكي موقف تدريسي فعلي يحدث في الصف الدراسي الحقيقي، ويلعب المتدرب في هذا الموقف المحاكي دور المعلم الذي يطبق سلوكيات هذه المهارة، ويلعب في عدد من زملائه في مجموعة التدريب أدوار الطلاب وهؤلاء يشاركون مباشرة فعليًا في هذا الموقف في حين يلعب بقية أفراد مجموعة التدريب دور الطلاب الذي يقتصر دورهم على متابعة ما يحدث في ذلك الموقف (شحاته وآخرون، 2003: 153).

ويرى إبراهيم (1993: 345) أن لعب الدور هو أحد أساليب التعلم الاجتماعي الذي يتضمن تدريب الفرد أداء جوانب من السلوك الاجتماعي وعليه أن يتقنه ويكتسب المهارة فيها, وهو أسلوب التدريب على العلاقات الإنسانية في العلاج النفسي الذي يقوم فيه الفرد بالأدوار الاجتماعية لأفراد آخرين أو يحاول القيام بأدوار جديدة على نفسه (كفافى، 1997: 115).

- **تدريب المهارات الاجتماعية**: يشير (غراوه وآخرون، 1999: 176-178) أنه تجمع تحت تسمية "تدريب المهارات الاجتماعية" أساليب مختلفة، في تفاصيلها عن بعضها، غير أنه يكمن خلفها تصورات متشابهة جداً. أما التسميات الأخرى لهذه الطريقة فهي "تمرين الثقة بالنفس وتمرين الكفاءات الاجتماعية وما يشبه ذلك. وتشترك جميع هذه الأساليب بأنها تهدف بمساعدة التعلم وفق النموذج ولعب الأدوار وتمارين السلوك والإرجاع التفريقي إلى تحسين كفاءات المسترشد على التمكن من التصرف في مواقف اجتماعية معينة بشكل أفضل وبطريقة مرغوبة... ففي تدريب الكفاءة الاجتماعية يتم دعم المسترشد بشكل فاعل من أجل أن يتمكن من التعامل مع المواقف الاجتماعية الصعبة بشكل أفضل. أنه يُهيأ على ويوجه نحو جمع خبرات واقعية جديدة في علاقاته البين إنسانية، وذلك من خلال أن يتمكن من أن يعيش ذاته أكثر كفاءة في هذه العلاقات مما هو قائم حتى الآن، وبالمقدار الذي يتحقق فيه ذلك في العلاج، فإنه يبدو ليس السلوك الاجتماعي وحده هو الذي يتحسن وإنما غالبًا ما يتحسن أيضًا مفهوم الذات، والحالة العامة والأعراض العيادية بصورة كبيرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **أسلوب التنفيس الانفعالي:** يشير الدسوقى، وشند (2003: 25-26) عادة ما يرفع الإرشاد العقلاني الانفعالي شعار"ليس هناك شئ سخيف"، وذلك لكى يجبر المسترشدين ويقنعهم بأن يعبروا عن أنفسهم بشكل صريح وأن يخرجوا مشاعرهم الحقيقية مهما كانت مؤلمة فى البداية بالنسبة لهم، وغالبًا ما يكشف المرشد بلا هوادة عن دفاعات المسترشد ويهاجمها، وفي الوقت نفسه يوضح له كيف يستطيع أن يعيش بدون هذه الدفاعات، وكيف يقبل نفسه بدون شروط سواء قبله الآخرون أم لا.
- **التغذية الراجعة:** يشير على و إسراء (2007: 69) أن التغذية الراجعة هى تعبير لفظي مباشرة تمنح الأفراد المجموعة بعد إتمام عمل أو قول معين، وهي على نوعين الإيجابية والتصحيحية، فالتغذية الراجعة الإيجابية، وتهدف إلى تعزيز الاستجابة الصحيحة فضلًا عن منح الطالبات المشاركات التشجيع للاستمرار، أما التغذية الراجعة التصحيحة فتهدف إلى تعديل الاستجابة.

وترى الباحثة: أن أسلوب التنشيط من أكثر الأساليب مستخدمة، وأساسية فى البرنامج الإرشادي ويعرف التنشيط : "هو عبارة عن مجموعة العمليات، التي يتوخي منها تحريك وإشراك جماعة الإرشادية، بقصد تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي ومن هذه أهم التقنيات: (العمل بالمجموعات، تقنية والعصف الذهنى)، وذلك من أجل إحداث تفاعل إجتماعي مشترك بين المشاركات وكسر الحواجز بينهم.

ونظرًا لتعدد أساليب البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي كالحالية تعتمد بدرجة كبيرة على انتقاء عدد من الأساليب ليس بشكل عشوائى، ولكن بناءً على نموذج متكامل لتنمية المهارات الاجتماعية السلبية، وتصحيح التدريب على المهارات الاجتماعية السليمة الملاءمة مع ثقافة المجتمع المحيط.

التعقيب على الإطار النظري:

نرى من خلال الإطلاع على الاطار النظري للدراسات المتعلقة للمهارات الاجتماعية، والبرنامج الإرشادي العقلانى الانفعالي أن لها أهمية بالغة سواء مجتمعة أو متفرقة فى حياة الفرد، وسلوكه فكل منهما يلعب دوراً فعّالاً فى رسم خارطة السلوك الاجتماعي وتوجيهه، وبالتالي مدى نجاح الفرد فى حياته اليومية فى كل نواحيها سواء الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية ومدي ثقة الفرد بنفسه حيث نجد أنه إذا استطاع أن يلم بهذه المتغيرات، وبمستوى مرتفع وإيجابى منها يستطيع أن يتكيف مع البيئة المحيطة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن خلال عرضنا السابق لمفهوم المهارات الاجتماعية، وأنواعها وآليات التدريب عليها واكتسابها لاحظت الباحثة أن للمهارات دوراً هامً جداً فى صقل شخصية الأطفال والمراهقين، وجعلهم قادرين على العيش والتفاعل مع المحطين بهم فى جو يسوده الألفة والانسجام والتفاعل الإيجابى.

فبالمهارات الاجتماعية يستطيع الفرد أن يوجه الحديث فى أى موضوع لما فيه مصلحة له، والقدرة على دفع الآخرين للتعبير عن مشاعرهم وتعبير عن نفسه، والقدرة على تحمل المسئولية تجاه نفسهم وتجاه المجتمع والوطن.

وللبيئة الاجتماعية دورٌ فى التأثير على تفكير المراهقين، وشخصيتهم من خلال الدور الذى يؤديه المعلمين، الأسرة، والرفاق، والجيران، ومن هنا للأسرة والبيئة المدرسية لا بَد أن تقوم بدورها التربوي فى تربية المراهقين، وبخاصة تنمية جميع المهارات الاجتماعية والثقافية والأكاديمية لتخرج شخصية متكاملة فى جميع جوانب الحياة، وقادرة على العيش بأمان من خلال التواصل والتفاعل مع المجتمع بعقلانية وإيجابية مما ينعكس إيجابى فى التفاعل مع الآخرين.

يشير الخطيب (2010: 73) أن النقص فى تلك المهارات اجتماعية ينعكس على شخصية المراهق فتبدأ شخصية غير المتوافقة وعدم قدرتها على الاتصال والتواصل مع الآخرين ولعل أهم المشكلات نقص المهارات الاجتماعية، والشعور بالعزلة الاجتماعية و الانزواء والخجل.

من خلال تعامل الباحثة المباشر مع المرشدين والمعلمين للمرحلة الثانوية، والتواصل مع بعض الطالبات لهذه المرحلة وكذلك التواصل مع أولياء الأمور، مما جعلها تلاحظ ضعف طريقة التعامل، والتواصل بين الطالبات والمعلمات والزميلات والادارة وأولياء الأمور، وجدت أن هناك ضعف في المهارات الاجتماعية وخصوصًا (ضعف ذوقيات الإتكيت الاجتماعي، السلوك التوكيدى، الحوار، وتحمل المسئولية)، والشعور بوجود مشكلة حقيقة، دفعها ذلك إلى القيام بعمل لقاءات مع مشرفين الإرشاد النفسى فى وزارة التربية والتعليم، والمرشدة ومديرة المدرسة التي سيطبق عليها البرنامج، لتحديد طبيعة المشكلة بشكل دقيق وتحديد النتائج المترتبة عليها، وتحديد العوامل المسببة للمشكلة، كما تم وضع الأهداف بما يتلاءم مع طبيعة المشكلة، وركزت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي على تعليم أفراد المجموعة التجريبية إدراك العلاقة بين الاعتقادات والنتائج، وعلى تقييم الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية، وربط الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية بالنتائج، ودحض الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية، كما اهتمت الباحثة بالواجبات المنزلية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومراجعتها في بداية كل جلسة، ومن خلال البرنامج الإرشادي حاولت الباحثة جاهدة العمل على تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من هؤلاء المشاركات.

أن المهارات الاجتماعية لدى الفرد ليست مهارات نظرية، مورثة، ولكنها مهارات يتعلمها الطفل ويكتسبها عند التفاعل الاجتماعى وفقًا لمعايير اجتماعية وثقافية خاصة بكل مجتمع تنظم بأساليب، وطرق التفاعل الشخصى والاجتماعى بين الأفراد (شوقى، 2004: 45).

ويتعلم المراهقون المهارات الاجتماعية من خلال التفاعل مع المواقف الاجتماعية المختلفة، ومن خلال الملاحظة، وتقليد سلوك الآخرين، وبخاصة الوالدان والرفاق الذّين يعدون بمثابة النماذج التي تتشكل من خلالها سلوكيات الطفل وتقييم وتعدل طبقًا لما يحققه من نجاح أو فشل، حيث يتم تعلم المهارات الاجتماعية أسس من النماذج والأمثلة التي يعيشها المراهق فى حياته، والموجودة فى بيئته ومن حوله من خلال الطرق والأساليب التي يستجيب بها الآخرون لسلوكيات المراهق، فيعلمون على تدعيمها أو كفها (الخطيب، 2010: 37).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

المقدمة:

تقوم الباحثة بعرض بعض الدراسات السابقة، والبحوث ذات العلاقة بالمهارات الاجتماعية وتنميتها لدى المراهقين. و تعقيباً على أهم ما جاء فيها.

الدراسات السابقة:

1. دراسة أبو حماد (2014): بعنوان "برنامج إرشادي مستند إلى النظرية المعرفية فى الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدى لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز".

هدفت هذه الدراسة بالكشف على فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية المعرفية فى الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدى لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالباً من طلبة الكلية، موزعين إلى مجموعتين تجريبية واشتملت (60) طالبة ومجموعة ضابطة واشتملت (60) طالبة، ولتّحقق من أهداف الدراسة استخدمت الباحث مجموعة من الأدوات: مقياس الأول– "السلوك التوكيدي"، والمقياس الثانى–"البرنامج الإرشادي" فى الارتقاء بمستوى "السلوك التوكيدى".واستخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط بيرسون، لمعالجة البيانات إحصائياً.

ومن أهم نتائج التي أسفرتها الدراسة كما يلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة (0.05) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة السلوك التوكيدى لديهم (ككل) للاستجابة البعدية تعزى لتفاعل متغيرين : أولًا– المعالجة(برنامج تدريبى، بدون برنامج تدريبى) وثانيًا:– مستوى الدراسى (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة).

2. دراسة شاهين وجرادات (2012): بعنوان "مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي".

هدفت الدراسة إلى مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي، وذلك بالتطبيق على عينة من المراهقين، وكان مجتمع الدراسة يتكون من (320) طالباً، وطالبة في الصفوف من التاسع إلى الثاني عشر في مدرسة البطريركية اللاتينية في الكرك بالأردن6 من عمر (14–18)، وقد طُبق عليهم مقياسين أحدهما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لقياس الرهاب الاجتماعي والآخر لقياس قلق التفاعل الاجتماعي، وبناءً على درجاتهم على هذين المقياسين تم اختيار عينة الدراسة والتي تكونت من (45) طالباً، وطالبة، تم تقسيمهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات، وكانت كل مجموعة عبارة عن (15) فرد، المجموعة الأولى- ضابطة، والمجموعة الثانية- تجريبية خضعت لبرنامج علاج عقلاني انفعالي سلوكي، بينما خضعت المجموعة التجريبية الثانية لبرنامج التدريب على المهارات الاجتماعية.

فأظهرت النتائج أن كلاً من العلاج العقلاني، والانفعالي السلوكي، والتدريب على المهارات الاجتماعية كان له فاعليةٌ في تخفيض الرهاب الاجتماعي، وقلق التفاعل الاجتماعي، ولم تختلف فاعلية أي من الأسلوبين العلاجيين باختلاف متغير الجنس.

3. دراسة مصطفي (2012): بعنوان "أثر برنامج إرشادي لتخفيف العزلة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة".

هدفت هذه الدراسة لتّعرف إلى أثر برنامج إرشادي لتخفيف العزلة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، فشتمل البحث على طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية للبنات فى محافظة بغداد، واختارت العينة بطريقة عشوائية وعددها (20) طالبة (10) تجريبية (10) ضابطة، ومن أدوات الدراسة مقياس سلوك العزلة، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة، وتم استعمال معامل الارتباط بيرسن- الوسط الحسابى- مان وتنى-كولموجروف كوسائل إحصائية، وأظهرت النتائج على فاعلية البرنامج الإرشادي فى خفض أثر العزلة الاجتماعية لدى الطالبات لصالح المجموعة التجريبية، وارتفاع العزلة الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية التي لم يطبق عليها البرنامج.

4. دراسة شحادة (2012): بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي باستخدام السيكودراما في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المنطوين".

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المنطوين، والكشف عن فاعلية أسلوب السيكودراما في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المنطوين، ولتحقيق الأهداف تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن اختبار الانطواء، مقياس المهارات الاجتماعية، برنامج إرشادي، طبقت على عينة بلغت (31) طالباً تم اختيارهم بطريقة قصدية من مدرسة ذكور مصطفى حافظ الابتدائية بخانيونس، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة بلغت (15)، والثانية تجريبية وكانت (15) طالباً، فأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً جوهرية ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية بين أفراد المجموعة التجريبية وأقرانهم في المجموعة الضابطة، وكانت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج أن هناك فروقاً في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات الاجتماعية في القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، كما تبين أن السيكودراما فعّالة في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المنطوين.

5. دراسة الخطيب (2010): بعنوان "برنامج إرشادى مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء فى قطاع غزة".

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مدى فاعلية برنامج إرشادى مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء فى قطاع غزة خانيونس، اشتملت العينة على (30) من أبناء الشهداء بناءً على أقل الدرجات التي حصلوا عليها على مقياس المهارات الاجتماعية، وتم تقسم هذه العينة بصورة قصدية إلى مجموعتين تجريبية قوامها (15) والثانية مجموعة ضابطة قوامها (15)من أبناء الشهداء يتجاوز عمرهم (15-18)، مراعياً التجانس (العمر، والمنطقة السكنية، المستوى التعليمى، مستوى المهارات الاجتماعية)، والأدوات المستخدمة: مقياس المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء حسب رأي أبناء الشهداء من إعداد الباحث. مقياس المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء حسب رأي الأهل من إعداد الباحث.برنامج إرشادى مقترح من إعداد الباحث.الاساليب الاحصائية المستخدمة (معامل ارتباط سبيرمان، معامل ألفا كرونباخ، تحليل التباين المتكرر، تحليل المقارنات البعدية، معامل مربع إيتا الجزئى، كاى تربيع اختبار(ت). وقد أسفرت الدراسة عن عدة نتائج كان من أهمها:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط درجات المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية والضابطة فى القياسات المتعددة:(القبلى- البعدي- التتبعي) بحسب رأى الطالبات الأمهات، الأمر الذى يدل على قوة وفاعلية البرنامج الإرشادي، ومعدل الكسب المرتفع الناجم عنه.

6. دراسة الصميلى (2010): بعنوان"فاعلية برنامج إرشادى عقلانى انفعالي فى خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية".

هدفت الدراسة للتعرف إلى مدى فاعلية برنامج إرشادى عقلانى انفعالي فى خفض السلوك الفوضوى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبى، حيث تم الاختيار والتتعين لمجموعتي الدراسة عشوائيًا، وتم التأكد من تجانسها وثم تطبيق ثلاث اختبارات قبلى وبعدى تتبعى.تكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية وتكونت العينة الدراسة من (24) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية، تم اختيارهم وتعينهم بالطريقة العشوائية، وتم التقسيم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة (12) طالباً، والأخرى تجربية (12) طالباً. واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس السلوك

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفوضوي–البرنامج الإرشادي–استمارة البيانات الشخصية والاجتماعية، وهى إعداد الباحث. وكانت أبرز نتائج الدراسة : وجود فرووق ذات دلالة إحصائياً فى متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية عل مقياس السلوك الفوضوى (الأبعاد، الدرجة الكلية) بين القياس القبلى البعدى لصالح القياس القبلى.عدم وجود فرووق ذات دلالة إحصائياً فى متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة فى السلوك الفوضوى (الأبعاد، الدرجة الكلية) بين القياس القبلى البعدى. وجود فرووق ذات دلالة إحصائياً فى متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس السلوك الفوضوى (الأبعاد، الدرجة الكلية) لصالح المجموعة الضابطة بعد البرنامج الإرشادي. عدم وجود فرووق ذات دلالة إحصائياً فى متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس السلوك الفوضوى (الأبعاد، الدرجة الكلية) لصالح المجموعة الضابطة بعد فترة المتابعة "القياس التتبعى".

7. دراسة أبو غزالة (2010): بعنوان" فاعلية برنامج إرشادي (عقلاني انفعالي سلوكي) لإدارة الغضب لدى عينة من تلاميذ المدرسة الإعدادية من تلاميذ المدرسة الإعدادية".

هدفت الدراسة للّتعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي (عقلاني انفعالي سلوكي) لإدارة الغضب لدى عينة من تلاميذ المدرسة الإعدادية من تلاميذ المدرسة الإعدادية، اعتمد منهج الدراسة على منهج التجريبى، وبلغت العينة (24) تلميذاً ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس العنف المدرسي، تم تقسيمهم عشوائيًا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (12) تلميذاً، والأخري ضابطة (12) تلميذاً. تم التحقق من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الغضب، العنف المدرسي، العمر الزمني، المستوي الاجتماعي الاقتصادي، باستخدام اختبار مان–وتينى، الأدوات الدراسة مقياس الغضب المتعدد الأبعاد إعداد جوديث سيجيل–مقياس العنف المدرسي إعداد الباحثة–اختبار معلومات إعداد الباحثة، وأهم الاختبارات المستخدمة فى الدراسة اختبار مان وتينى، والمتوسطات الدرجات، واختبار ويلكوكسون، ووضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبلي وبعدى لصالح البعدى، ووجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح التجريبية وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

8. دراسة عويضة (2010): بعنوان "فاعلية استخدام العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي فى خدمة الجماعة وتقليل السلوك العدواني لدى أطفال المؤسسات الإيوائية".

هدفت الدراسة لمعرفة تأثير ممارسة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خدمة الجماعة والتقليل من السلوك العدواني لدى الأطفال المؤسسات الإيوائية، مستخدمة الباحثة المنهج الشبه تجريبي، واشتملت على عينة عمدية (10) أطفال بدار الأمل الإيواء مجهولين النسب، ومن أدوات الدراسة مقياس العدوان لدى الأطفال المؤسسات الإيوائية، واستجابات الموقفية، والبرنامج الإرشادي، مستخدمةً الانحراف المعيارى والمتوسطات الحسابية، ووضحت نتائج الدراسة وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية الجماعة التجريبية بعد التدخل، وهذا يدل علي فاعلية البرنامج والاستفادة من الأنشطة والإستراتيجيات للتقليل من حدة السلوك العدوانى لصالح المجموعة التجريبية.

9. دراسة البجارى (2009): بعنوان "أثر تدريب المهارات الاجتماعية فى تعديل سمة التعصب لدى طلبة كلية التربية".

تهدف الدراسة إلى التعرف إلى أثر تدريب المهارات الاجتماعية فى تعديل سمة التعصب لدى طلبة كلية التربية، تكونت عينة البحث من (40) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثالثة فى قسم الرياضيات/ كلية التربية/ جامعة الموصل، والّذين لديهم سمة التعصب بناءً على درجاتهم على مقياس سمة التعصب، ومن أدوات الدراسة مقياس التعصب والبرنامج الإرشادي، ثم وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين المجموعة الأولى تلقى إفرادها التدريب على المهارات الاجتماعية من خلال الإرشادية الجماعي، وتكون البرنامج من (10) جلسات إرشادية والمجموعة الثانية الضابطة لم يتلق لإفرادها أى تدريب، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مترابطتين ومستقليتين، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوي دلالة (0.05) بعد تلقي أفرادها التدريب على الأسلوب الإرشادي وهذا يدل على أثر التدريب وفعاليته.

10. دراسة الددا (2008): بعنوان "فاعلية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين في مرحلة التعليم الأساسي".

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مدى فاعلية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين في مرحلة التعليم الأساسي بغزة، ولتحقيق الأهداف تم استخدام المنهج التجريبي، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن مقياس أعراض الخجل، مقياس الكفاءة الاجتماعية، برنامج لزيادة الكفاءة الاجتماعية طبقت على عينة بلغت (15) طالباً مجموعة تجريبية، و(15) طالباً مجموعة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ضابطة، تم اختيارهم من الطلبة الخجولين بعد تطبيق مقياس الخجل على عينة تبلغ (200) طالباً من مدرسة المتنبي الثانوية للبنين، فأسفرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل لصالح المجموعة التجريبية، وتبين أن البرنامج يتمتع بفاعلية في خفض مستوى الخجل لدى الطلبة.

11. دراسة قاسم (2008): بعنوان"فعالية برنامج إرشادى لتنمية المسئولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية".

هدفت هذه الدراسة لمعرفى مدى فاعلية برنامج الإرشادي لتنمية المسئولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث المنهج التجريبى لهذه الدراسة باعتبارها دراسة شبه تجريبية، أدوات الدراسة مقياس المسئولية الاجتماعية وبرنامج إرشادى من إعداد الباحث، وأهم نتائج الدراسة: لا وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج.لصالح القياس البعدى مما يؤكد عدم تأثر هذه المجموعة لأى مؤثرات.لا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى المسئولية الاجتماعية قبل تطبيق البرنامج.مماجعل الباحث يقبل الفرض الصفرى.وجود فروق دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدى مما جعل الباحث يرفض الفرض الصفرى. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى المسئولية الاجتماعية قبل تطبيق البرنامج.مماجعل الباحث يرفض الفرض الصفرى ويقبل الفرض البديل.

12. دراسة المينزل (2008): بعنوان "أثر برنامج تدريبى للمهارات الاجتماعية فى الذكاء الاجتماعي عند عينة من الأطفال الأيتام فى دور الرعاية الاجتماعية فى مرحلة الطفولة الوسطي".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر برنامج تدريبى للمهارات الاجتماعية في الذكاء الاجتماعي عند عينة من الأطفال الأيتام فى دور الرعاية الاجتماعية فى مرحلة الطفولة الوسطى، واختلاف هذا الأثر باختلاف الجنس، ونوع المجموعة، وقد تألفت أفراد الدراسة من (60) طفلًا موجودين فى دور الراعاية الاجتماعية، وللإجابة على فرضيات الدراسة قد تم بناء برنامج تدريبي للمهارات الاجتماعية، بناء مقياس بالذكاء الاجتماعي فى مرحلة الطفولة الوسطى تضمن على خمس أبعاد (السلوك التوكيدي- السلوك القيادي- مهارات الاتصال -والمهارات الاجتماعية)، وأشارت النتائج إلى أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تعرضت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للبرنامج التدريبي، والمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج، وذلك على جميع الأبعاد التي يقيسها مقياس الذكاء الاجتماعي، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، كما تبين من خلال نتائج أن للبرنامج التدريبي تأثيراً ذا دلالة عملية في جميع الأبعاد حيث كانت نسبة مساهمة البرنامج في التباين عالية على أبعاد تكوين الصداقات، والسلوك القيادي ومهارات الاتصال والسلوك التوكيدى والمهارات الاجتماعية.

13. دراسة محمد (2005): بعنوان "فعالية برنامج ترويحي حركى اجتماعي مقترح على تنمية المهارات الاجتماعية، وخفض الشعور بالخجل لدى الأطفال فى مرحلة الطفولة المتأخرة بمؤسسات الرعاية الاجتماعية".

تهدف هذه الدراسة إلى بناء برنامج أنشطة ترويحية حركية، واجتماعية بالتعرف إلى فعاليته فى تنمية المهارات الاجتماعية، وخفض الشعور بالخجل لدى الأطفال بمؤسسات الرعاية الاجتماعية فى مرحلة الطفولة المتأخرة بين الجنسين، كما يهدف البحث إلى التعرف إلى وجود أو عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين كل البنات والبنين فى تنمية المهارات الاجتماعية، وخفض الشعور بالخجل كنتيجة لتطبيق البرنامج المقترح قيد البحث، وأجرى هذا البحث على الأطفال فى المرحلة العمرية من 9-12 سنة مرحلة الطفولة المتأخرة، والبالغ عددهم 31 طفلًا مجتمع البحث بواقع 15 بنت و16 ولد، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمرية بلغ قوامها 28 طفلًا بواقع 12 بنت و16 ولد، وذلك بعد استبعاد الحالات المتطرفة عن الربيع الأعلى لدرجات استجابة الأطفال على مقياس الخجل الأعلى من 72درجة، وهم الحالات شديد الخجل وعددهم 3 أطفال كلهم من البنات، ودلت النتائج إلى أن برنامج الأنشطة الترويحية الحركية والاجتماعية المقترحة له تأثيرٌ إيجابى دال إحصائياً فى تنمية المهارات الاجتماعية، وخفض درجة الشعور بالخجل لدى الأطفال بمؤسسات الرعاية الاجتماعية فى مرحلة فى مرحلة الطفولة المتأخرة، ولاتوجد فروق دالة إحصائياً بين كل من البنات البنين فى درجة تنمية المهارات الاجتماعية، ودرجة خفض الشعور بالخجل كنتيجة لتطبيق البرنامج الترويحى المقترح قيد البحث.

14. دراسة محمد شند (2005): بعنوان "فعالية برنامج إرشادي معرفى سلوكى لتنمية المهارات الاجتماعية فى تحسين تقدير الذات".

تهدف التعرف إلى فعالية برنامج إرشادي معرفى سلوكى لتنمية المهارات الاجتماعية فى تحسين تقدير الذات، وأجُريت الدراسة على (20) طالبة بالفرقة الثانية بجامعة عين شمس وبلغت عدد الجلسات (16) جلسة استخدمت الباحثة مجموعة من الفنيات المعرفية والسلوكية. وأسفرت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النتائج عن ارتفاع وتحسن مستوى تقدير الذات، وكذلك تنمية المهارات الاجتماعية لدى مجموعة الطالبات عينة الدراسة التجريبية لفحص العلاقة بين تقدير الذات والدافع للإنجاز والكمالية والتكيفية لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً، وذلك بعد تطبيق المقاييس عليهم. وأوضحت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات الدارسة الثلاثة.

15. دراسة Derosier (2004): بعنوان "أثر برنامج تدريبى فى تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال الذين يتعرضون لسيطرة الأقران".

هدفت إلى معرفة برنامج تدريبى المهارات الاجتماعية لدى الأطفال الذين يتعرضون لسيطرة الأقران، والأطفال غير المرغوبين من قبل الأقران، والأطفال الذّين يعانون قلقًا اجتماعيًا، بلغ عدد أفراد العينة (381) طالباً وطالبة من الصف الثالث الابتدائي فى (11) مدرسة حكومية، وقسمت العينة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، وتكونت العينة التجريبية من (187) طالباً وطالبة، وأشارت الدراسة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية قد حققوا تحسنًا فى قبولهم من قبل الأقران، وفى تقدير الذات، وفي الكفاية الذاتية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة. وأشارت الدراسة أيضًا إلى أن الفائد الكبرى تمثلت فى انخفاض سلوك السيطرة، والسلوك الاجتماعي العدائى لدى الأطفال العدوانيين فى المجموعة التجريبية مقارنة بالأطفال العدوانيين فى المجموعة الضابطة.

16. دراسة أحمد (2004): بعنوان "أثر الإرشاد العقلاني الانفعالي فى خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة".

هدفت إلى معرفة أثر الإرشاد العقلاني الانفعالي فى خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى، حيث قسُمت عينة الدراسة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وكل مجموعة تكونت من (10) أفراد، واستخدمت مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية من إعداد الريحانى، واستخدمت برنامج الإرشادي عقلاني انفعالي من إعداد الباحثة، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم فى الدراسة فى خفض مستوي الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة الدراسة.

17. دراسة Court and Givon(2003): بعنوان "أثر برنامج تدريبى فى المهارات الاجتماعية على الطلبة (الذكور والإناث)".

هدفت هذه الدراسة اختبار أثر برنامج تدريبى فى المهارات الاجتماعية على الطلبة (الذكور والإناث)، وقد تكونت عينة الدراسة من (12) طالباً وطالبة من ذوى صعوبات التعلم، الذين تتروح أعمارهم بين (13-14) سنة حيث قام الباحثان بتقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين: مجموعة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأولى– تكونت من ست طلاب، والمجموعة الثانية– تكونت من ست طالبات، وتم تطبيق (20) ساعة من التدريب على برنامج المهارات الاجتماعية على جميع الطلبة (الذكور والإناث) ولمدة (5) أشهر، وبمعدل جلسة واحدة أسبوعيا، وقد تضمن البرنامج المهارات: حل المشكلات، وتأكيد الذات، والإصغاء، والتعبير عن المشاعر، وكيفية تكوين صدقات. أشارت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج والتحسن الذى طرأ على مجموعتين إلاّ أن رغم التحسن على الذكور والإناث، إلاّ أن نتائج الدراسة أظهرت فروقات ذات دلالة بين الذكور والإناث فى تقييم الذات، وإدراك المشكلات لصالح الإناث.

18. دراسة الشعراوى (2003): بعنوان "فعالية برنامج إرشادى عقلانى انفعالي سلوكي فى تحسين مستوي الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعى".

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادى عقلانى –انفعالي سلوكي فى تحسين مستوي الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعى، وعلاقته ببعض المتغيرات.ولتحقيق غايات الدراسة استخدم المنهج التجريبى، وكانت أدوات الدراسة مقياس الاتزان الانفعالي–وبرنامج إرشادى، طبقت على عينة بلغت (40) طالبة وطالبًا، فاظهرت النتائج إلى جود فروق دالة بين التطبيق القبلى والبعدى بالمجموعة التجربية لصالح التطبيق البعدى، وكذلك الفرض الخاص بالمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية فكان هناك تحسنٌ واضحًا فى السلوك الاندفاعى للمجموعة التجريبية، وهو ما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي العقلانى السلوكى فى تحسين مستوى الاتزان الانفعالي.

19. دراسة جبل (2003): بعنوان "العلاقة بين ممارسة العلاج العقلانى الانفعالي مع طلاب المرحلة الثانوية وبين تنمية الاتجاهات نحو المسئولية (الفردية–الاجتماعية)".

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين ممارسة العلاج العقلانى الانفعالي مع طلاب المرحلة الثانوية وبين تنمية الاتجاه نحو المسئولية (الفردية –الاجتماعية)، استخدم الباحث المنهج التجريبى على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، والمتغير التجريبى هو العلاج العقلانى الانفعالي الذى يستخدم مع المجموعة التجريبية فقط، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبا من مدرسة بنها بمحافظة القليوبية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل منهما (20) طالباً. واستخدم الباحث مقياس المسئولية الاجتماعية من إعداد جمال محمد على ونبيل محمد زايد (1993م)، وكذلك اعتمد فى دراسته على المقابلة المهنية الفردية والجماعية كأساس لتنفيذ برنامج التدخل المهني بالعلاج العقلانى الانفعالي.وخلصت الدراسة إلى وجود فروق ذات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى، والبعدى لحالات المجموعة التجريبية، وهذا يشير إلى فعالية العلاج العقلانى الانفعالي فى تنمية تجاه الطلاب نحو المسئولية الفردية والاجتماعية.

20. دراسة مرشد (2003): بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية فى خفض الخجل لدى الأطفال".

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف إلى مدى فاعلية برنامج إرشاردي للتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الخجل لدى الأطفال، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين متوسطات رتب المقياس والقياس البعدي، وذلك لصالح القياس البعدي، وهذا يعني حدوت تحسن فى المهارات الاجتماعية للصغار في أبعاد المقياس والدرجة الكلية، ووجود فروق بين متوسطات رتب القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي، وهذا يعنى حدوث انخفاض في أبعاد الخجل، والدرجة الكلية للخجل، وأنه حدت انخفاض في الخجل بالنسبة للأطفال بعد تطبيق البرنامج الإرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية، كما أكدت الدراسة على أن متوسط رتب المجموعة التجريبية فى أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية للصغار والدرجة الكلية، وهذا يعني حدوث تحسن فى المهارات الاجتماعية للأطفال فى المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة، وأن متوسط رتب المجموعة التجريبية أدني من متوسط رتب المجموعة الضابطة، وهذا يعني انخفاض درجات المجموعة فى أبعاد مقياس الخجل والدرجة الكلية، وهذا يعكس انخفاض فى الخجل لدى الأطفال فى المجموعة التجريبية على المهارات الاجتماعية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي في الأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية، ولا توجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعي في أبعاد مقياس الخجل للأطفال والدرجة الكلية بعد مرور شهرين من القياس البعدي، ويُوصى الباحث بضرورة إعداد برنامج برامج إرشادية باستخدام فنيات إرشادية أخرى لخفض الخجل لدى الأطفال، والعمل على تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال، ومعرفة أثرها في علاج مشكلات أخرى.

21. دراسة المزروع (2003): بعنوان "فعالية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى".

هدفت هذه الدراسة لمعرفة فعالية بعض الأساليب الإرشادية المنتقاه من دراسة أيمن روعاتش (1990)م والتي تناسب مع البيئة العربية كمحاولة لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة، واشتملت عينة الدراسة على (20) طالبة من طالبات جامعة أم القرى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتتراوح أعمارهن ما بين (18-24) سنة، واستخدمت الباحثة مقياس الإحساس بالوحدة النفسية واختبار المصفوفات المتتابعة لرافن، ومقياس المستوي الاجتماعي والاقتصادي الثقافي للأسرة السعودية إعداد سهير عجلان، والبرنامج الإرشادي إعداد الباحثة، واستخدمت الباحثة الأساليب المناسبة من الإحصاء الأبارامترى للكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي، وأشارت النتائج إلى وجود تحسن خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات جامعة أم القري.

22. دراسة Anderson (2003): بعنوان "فاعلية برنامج تدريبي فى تنمية المهارات الاجتماعية، وخفض السلوك الاجتماعي العدائى لدى المرحلة الابتدائية".

قام أندرسون بدارسة لاستقصاء فاعلية برنامج تدريبي فى تنمية المهارات الاجتماعية، وخفض السلوك الاجتماعي العدائى الذي يظهر عادة أثناء وجود الطلبة فى ساحة المدرسة، وطبقت الدراسة فى مدرسة ابتدائية بلغ عدد طلبتها (462) طالباً وطالبة، حدد (12) سلوكًا اجتماعيًا عدائيا، مثل: "الضرب، الدفع، الركل، الإساءة اللفظية، رمي الأشياء، اللعب بالأدوات والتجهيزات المدرسية، التسلق، القفز"، استخدمت الملاحظة لجمع بيانات حول تكرار ظهور السلوك الاجتماعي العدائى، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي، أشارت النتائج إلى انخفاض ملحوظ فى تكرار السلوك الاجتماعي العدائى فى الساحة الخارجية أثناء الاستراحة.

23. دراسة المزاهرة (2002): بعنوان "فاعلية برنامج إرشادى للتدريب على المهارات الاجتماعية وخفض العزلة مستندة إلى العلاج العقلاني لدى عينة من المراهقات فى المدارس الأردنية".

استهدفت هذه الدراسة إلى تقيم أثر فاعلية برنامج إرشادى للتدريب على المهارات الاجتماعية وخفض العزلة مستندةً إلى العلاج العقلاني لدى عينة من المراهقات فى المدارس الأردنية من المرحلتين العمريتين (12-13)عامًا و(15-16) عامًا بلغ عددها (60) مراهقة، تم توزيعهن عشوائيًا إلى مجموعتين متساويتين عدد كل منها (30) مراهقة تم قسمت المجموعة التجريبية والضابطة إلى مجموعتين حسب العمر تألفت كل مجموعة من (15) مراهقة، وقد تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً إرشاديًا جمعي، للتدريب على العلاج العقلى العاطفى والمهارات الاجتماعية، بينما تلقت المجموعة التجريبية برنامجًا إرشاديًا للنشاط الرياضى لمدة (12) جلسة على مدى شهرى، ومن أدوات الدراسة استخدام برنامج عقلانى عاطفى والمهارات الاجتماعية، وبرنامج للنشاط الرياضى، وقد أظهرت النتائج عدم وجود أثر للبرنامج الإرشادي فى خفض العزلة، وزيادة السلوك الاجتماعي لدى العينة المستخدمة كما أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين العمر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الزمنى والبرنامج الإرشادي فيما يتعلق بالعزلة والسلوك الاجتماعي، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي لا تتأثر بالعمر الزمنى.

24. العقاد (2001): بعنوان "فاعلية الإرشاد العقلانى الانفعالي فى التدريب على ضبط الغضب والعدوان لدى مجموعة من المراهقين".

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية الإرشاد العقلانى الانفعالي فى التدريب على ضبط الغضب، والعدوان لدى مجموعة من المراهقين حيث ثم التطبيق على عينة من الطلاب الذكور حيث تكون العدد الإجمالي لعينة الدراسة من (20) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، حيث تكونت المجموعة التجريبية (10) طلاب، وبالمثل تكونت المجموعة الضابطة من (10) طلاب واستغرقت الفترة الزمنية للبرنامج (8) أسابيع بمعدل جلسة واحدة أسبوعيًا، وقد توصلت النتائج الدراسة إلى انخفاض العدوان والغضب لدى أفراد المجموعة العلاجية ما يعنى أثر البرنامج الإرشادي، وكذلك استمرار الأثر التتبعي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين أفراد المجموعة التجريبية بعد البرنامج الإرشادي مباشرة وفي الدراسة التتبعية، وهذا يعنى ثبات أداء المجموعة وفاعلية البرنامج الإرشادي.

25. دراسة Margital (2001): بعنوان "أثر برنامج تدريبي لتسهيل اكتساب المهارات الاجتماعية للأطفال المهملين الاجتماعية للأطفال المهملين تعليمياً".

هدفت دراسة مارجينا إلى دراسة المهارات الاجتماعية– الاحتمالات والمعني لنمو الأطفال المهملين ومعرفة أثر برنامج تدريبي لتسهيل اكتساب المهارات الاجتماعية للأطفال المهملين، الاجتماعية للأطفال المهملين تعليميًا.

وقد تكونت عينة الدراسة من (24) من الأطفال وثم تصنيفهم بواسطة المدرسين، والوالدين والأقران على أنهم أطفالٌ لديهم مشكلات اجتماعية وثم تصنيفهم بواسطة المدرسين والوالدين والأقران على أنهم أطفال لديهم مشكلات إجتماعية وثم تصميم البرنامج لتنمية مهارات مثل الاستماع، عمل محادثات، توجيه الأسئلة، تقديم الطفل لنفسه وللآخرين، طلب المساعدة، مهارة الاتصال بالآخرين، وكذلك الاعتذار.

وقد اشتملت طرق التدريب على النمذجة Modeling، لعب الأدوار Role playing، التغذية المرتدة Feed back، التدريب التحويلي Training of Transfer.

وتشير النتائج إلى تحسن واضح فى المهارات الاجتماعية للأطفال وبخاصة فى مهارات الاستماع، وتقديم الطفل لنفسه وطلب المساعدة والاعتذار.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

26. دراسة Martin& Thomas (2001): بعنوان "أثر برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية للتغلب على الخجل".

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية للتغلب على الخجل، وتشير الدراسة إلى أن طلاب الجامعة لديهم مشكلات فى مواقف التفاعل الاجتماعي من أكثر المشاكل الخاصة بهم الخجل من الآخرين، لهذا لا بدَ من التدريب على المهارات الاجتماعية، وصمم برنامج لذلك يسعى إلى تحقيق بعض الأهداف لدى المجموعة التجريبية هى: يجب تعلم كيف يكون الفرد أكثر استرخاءً وراحة فى المواقف الاجتماعية المخيفة، ويجب تطوير وتعلم سلوكيات جديدة، تغير العادات الخاصة بانكسار الذات والمفهوم السلبي للذات، يضع في اعتباره أن الفرد بإدارته أن يكون خجولاً أو اجتماعياً وسعيدًا، واستخدم الباحثان هنا فنيات خاصة مثل التفاعل في أزواج، الاسترخاء تدريب المهارات الاجتماعية، العلاج المعرفي، وأتبث النتائج فعالية البرنامج الإرشادي.

27. دراسة المدخلي (1997): بعنوان "فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض رهاب التحدث أمام الآخرين".

وهى دراسة أجريت فى البيئة السعودية، وذلك بهدف التوصل إلى معرفة فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض رهاب التحدث أمام الآخرين، وذلك على عينة قوامها (20) طالباً مقسمين إلى (10) طلاب مجموعة تجريبية، (10) مجموعة ضابطة مستخدمًا مقياس الخوف من التحدث أمام الآخرين، وبرنامج إرشادي عقلاني انفعالي من (إعداد الباحثة)، وأشارت اهم النتائج إلى فاعلية برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي فى خفض رهاب التحدث مع الآخرين وقد قام الباحث بتطبيقه علي العينة التي خضعت للدراسة.

التعليق على الدراسات السابقة:

تعقب الباحثة على الدراسات السابقة من خلال عرضها لأوجه الشبه والاختلاف فيها مقارنة بالدراسة الحالية، وسيكون التعقيب على هذه الدراسات، من حيث الهدف والعينة والأدوات والنتائج.

أولاً:- التعقيب على الدراسات السابقة التي اهتمت بالبرامج الإرشادية فى المهارات الاجتماعية:

لم تعثر الباحثة في نطاق ما حصلت عليه من دراسات من المصادر البحثية المتاحة على دراسة شبيهة بالدراسة الحالية من حيث تناول فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية بعض

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية، حيث أن الباحثة لم تجد سوى دراسات عربية وأجنبية قليلة ربطت البرامج الإرشادية بالمهارات الاجتماعية، وفيما يلى سيتم التعقيب علي هذه الدراسات من عدت جوانب كما يلي:

1- من حيث الهدف:

تشابهت هذه الدراسات من حيث الهدف إلى حد ما. فلقد هدفت أغلب هذه الدراسات إلى تنمية المهارات الاجتماعية ومعالجة القصور فيها، مثل دراسة المدخلي (1417) دراسة، دراسة Martin&Thomas(2001)، Margital دراسة (2001)، ودراسة Anderson(2003)، دراسة 110ourt and Givon(2003) ودراسة جبل (2003)، دراسة مرشد (2003)، ودراسة المزروع (2003)، دراسة Derosier(2004)، دراسة محمد (2005)، دراسة شند، دراسة المينزل (2008)، دراسة الددا (2008)، دراسة البجاري (2009)، دراسة الخطيب (2010)، دراسة شحادة (2012)، دراسة شاهين وجردات (2012)، دراسة مصطفى(2012)، أبو حماد (2014)، وبهذا تكون هذه الدراسات قد اشتركت مع الدراسة الحالية فى هدفها المنشود فى تنمية المهارات الاجتماعية.

2- من حيث العينة:

لقد تنوعت العينة فى جميع الدراسات السابقة ففي دراسة العقاد (2001) و دراسة المزاهرة (2002) ودراسة جبل (2003) و دراسة محمد (2005) ودراسة المينزل (2008) و دراسة قاسم (2008) ودراسة الددا (2008) و دراسة أبو غزالة (2010) و دراسة الصمليي (2010) و دراسة الخطيب (2010)و دراسة شاهين وجرادات (2012) كانت العينة من المراهقين، أما دراسة المدخلي (1997) ودراسة Martin (2000) ودراسة المزروع (2003) ودراسة الشعراوي (2003) ودراسة أحمد (2004) ودراسة شند(2005) ودراسة البجارى (2009) ودراسة مصطفى (2012) كانت من طلبة الجامعات، وذلك نظراً لاحتياج هذه الفئات لمثل المهارات الهامة فى حياتهم على جميع المستويات من العينات المذكورة.

3- من حيث الأساليب الإحصائية:

لقد اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة إلى حد ما في اختيارها للأساليب الإحصائية لتحليل بياناتها، حيث استخدمت أغلب الدراسات الأساليب الإحصائية التالية:

(التحليل العاملي، التباين الأحادي، اختبار "ت"، معامل ارتباط بيرسون، المتوسطات الحسابية، النسبة المئوية الانحرافات المعيارية، اختبار كا2، ومان وتني واختبار ويلكسون).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4- من حيث النتائج:

والملاحظ أن جميع البرامج الإرشادية فى تنمية المهارات الاجتماعية التي حصل عليها الباحثة أثبتت فاعليتها ونجاحها في تحقيق أهدافها من الدراسة، ويتضح ذلك من خلال نتائج الدراسات، وهذا ما يؤكد على أهمية البرنامج الإرشادي فى إمكانية إحداث تغير فى العديد من المتغيرات ولا سيما متغير الدراسة (المهارات الاجتماعية).

ثانيا:-النقاط التي اتفقت فيها الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة:

1- حيث تقارب مجموعة من الدراسات فى أهدافها مع أهداف الدراسة الحالية فى تنمية المهارات الاجتماعية، وتحسين التوافق والاجتماعي لهم مثل دراسة Martin& Thomas(2000)، دراسة Margital (2001)، دراسة **Anderson (2003)**، دراسة مرشد (2003)، دراسة المزروع (2003)، دراسة جبل (2003)، دراسة Derosier (2004)، دراسة محمد (2005)، دراسة المينزل (2008)، دراسة قاسم (2008)، دراسة الددا (2008)، دراسة البجاري (2009)، دراسة عويضة (2010)، دراسة الخطيب (2010)، دراسة شحادة (2012)، دراسة شاهين وجرادات (2012).

2- كذلك فقد اتفقت مجموعة من الدراسات مع الدراسة الحالية في اختيار العينة من طالبات المرحلة الثانوية الصف العاشر المراهقات المتوسط أعمارهن من (14-17) مثل دراسة Zink& Litteri، دراسة العقاد (2001)، دراسة المزاهرة (2002)، دراسة المزروع (2003)، دراسة جبل (2003)، دراسة الظاهر (2008)، دراسة قاسم (2008)، دراسة الددا (2008)، دراسة الصميلي (2010)، دراسة الخطيب (2010)، دراسة شاهين وجرادات (2012)، دراسة مصطفى (2012)، دراسة (2014).

3- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات فى الأساليب المستخدمة (معامل ارتباط بيرسون، المتوسطات الحسابية، النسبة المئوية الانحرافات المعيارية، اختبار كا2، ومان وتني واختبار ويلكسون) فى تنمية المهارات الاجتماعية مثل: دراسة مرشد (2003)، دراسة الددا (2008)، دراسة قاسم (2008)، دراسة عويضة (2010)، دراسة أبو غزالة (2010)، دراسة الصميلي (2010)، دراسة الخطيب (2010)، دراسة شحادة، دراسة شاهين وجرادات (2012)، دراسة مصطفى (2012)، دراسة أبو حماد(2014).

4- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة كلها فى استخدام المنهج التجريبى والقياس القبلى والبعدي والتتبعي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً:- تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

وقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بمجموعة من المميزات من أهمها:

1- تعتبر هذه الدراسة الأولى – فى حدود علم الباحث – التي تناولت برنامج عقلاني انفعالي وتناولت االتدريب على المهارات الاجتماعية (الإتكيت الاجتماعي- تحمل المسئولية- السلوك التوكيدي-الحوار مع الآخرين).

2- إشراك معلمات وأمهات المشاركات في البرنامج الإرشادي من خلال اعتماد قياسهم للمهارات الاجتماعية القبلى والبعدي.

3- تصميم برنامج تدريبى متكامل لتنمية المهارات الاجتماعية لدى المشاركات من المرحلة الثانوية الصف العاشر.

رابعاً:-الإفادة من الدراسات السابقة:

قد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة بشكل كبير، ومن تلك الاستفادة على سبيل المثال لا الحصر:

1- الاطار النظرى وبخاصة إثراء الجانب المتعلق باستخدام أساليب الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لتنمية المهارات لدى المشاركات، وتحديد المهارات التي دراستها وتحتاجها المشاركات فى الصف العاشر.

2- صياغة وتحديد فروض الدراسة وأهدافها، من خلال الاطلاع على البرامج الإرشادية التي تم تطبيقها على هذه الفئة.

3- اختيار الأدوات المناسبة فى الدراسة.

4- تفسير النتائج ومناقشتها بناءً على الدراسات السابقة.

5- إثراء البرنامج الإرشادي المستخدم بعدد من الأساليب، والفنيات التي تساعد فى تنمية المهارات الاجتماعية عند الطالبات الصف العاشر.

هذا وفضلًا عن أن بعض الدراسات تعتبر منطلقًا لهذه الدراسة، وذلك استكمالًا للنسق البحثى العلمي فى سد وإكمال بعض نواحي القصور فى الدراسات السابقة، وبخاصة فى جانب ما يتعلق بالطالبات المرحلة الثانوية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فروض الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط المهارات الاجتماعية، لدى المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأى الطالبات.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط المهارات الاجتماعية، لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأي الطالبات.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط المهارات الاجتماعية، لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأي أولياء الأمور.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط المهارات الاجتماعية، لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأي المعلمات.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية في القياسات المتعددة (القبلي –البعدي –التتبعي) بحسب رأي الطالبات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

الطريقة والإجراءات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع
الطريقة والإجراءات

مقدمة:

تقوم الباحثة بعرض بعض الإجراءات، والخطوات المنهجية التي تمت في الدراسة الميدانية، من حيث المنهج، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، إضافةً إلى الأدوات المستخدمة في الدراسة وطرق حساب خصائصها القياسية، وخطواتها، والأساليب الإحصائية التي استُخدمت في تحليل البيانات للتوصل إلى النتائج، وفيما يلي تفاصيل ما تقدم:

منهج البحث:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي، ويقصد به تغيير شيء، وملاحظة أثر هذا التغير على شيء آخر، أي أن التجريب: هو إدخال تعديلات أو تغييرات معينة من أجل ملاحظة أثرها على شيء آخر، والغرض النهائي من التجربة هو التعلم، أي تعلم نتيجة أو أثر التغيير الذي تحدثه، ونحن كبشر دائمو التجربة لنتعلم (أبو علام، 2001: 241).

مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة طالبات الصف العاشر فى المحافظة الوسطي البالغ عددهن (2620) (الإدارة العامة لتخطيط، 2015: 34).

عينة البحث:

طالبات العاشر فى مدرسة البريج الثانوية.

معايير اختيار العينة:

- أن يكون جميع المشاركين من طالبات الصف العاشر.
- التأكيد على عدم تلقي أي من أفراد العينة لأي برامج إرشادية أو علاجية سابقة.
- الطالبات اللواتي حصلن على أقل درجة على مقياس المهارات الاجتماعية.

تتكون عينة الدراسة من قسمين:

أ- **العينة الاستطلاعية:**

قامت الباحثة بتطبيق مقياس المهارات الاجتماعية على عينة استطلاعية قوامها (197) من إجمالي العدد البالغ (421) طالبة من طالبات الصف العاشر بعد أن تم اختيار المجموعة بطريقة عشوائية، وذلك للتحقق من صدق الأداة وثباتها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ب-العينة الفعلية:

عينة الطالبات:

تم اختيار العينة الفعلية وقوامها (40) من طالبات الصف العاشر بناءً على أقل الدرجات التي حصلن عليها على مقياس المهارات الاجتماعية التي أعدته الطالبة، وتم تقسيم هذه العينة بصورة عشوائية إلى مجموعة تجريبية قوامها (20) طالبة بعد انسحاب ثلاث طالبات من البرنامج أصبح عدد المجموعة التجريبية (17) طالبة، والثانية مجموعة ضابطة قوامها (20) طالبة.

التجانس بين المجموعتين:

حرصت الباحثة على تحقيق التجانس بين المجموعة التجريبية والضابطة من حيث:

1- العمر حيث بلغ متوسط أعمارهن من (16-17) عامًا.

2- مستوى المهارات الاجتماعية لدى طالبات الصف العاشر، الجدول التالي يوضح التجانس في مستوى المهارات الاجتماعية لدى طالبات الصف العاشر باستخدام اختبار (U) – Mann Whitney.

جدول (1)

يوضح مستوى المهارات الاجتماعية لدى طالبات الصف العاشر (U) Mann – Whitney.

	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اختبار (U)	قيمة مستوى الدلالة
مهارات التعامل مع أفراد أسرتي.	التجريبية	20	20.45	409.00	0.027-	//0.989
	الضابطة	20	20.55	411.00		
مهارات الإتكيت فى التعامل	التجريبية	20	20.30	406.00	0.108-	//0.925
	الضابطة	20	20.70	414.00		
مهارات الإتكيت فى (الحديث).	التجريبية	20	22.10	442.00	0.867-	//0.398
	الضابطة	20	18.90	378.00		
مهارات الإتكيت فى التعامل.	التجريبية	20	17.78	355.50	1.486-	//0.142
	الضابطة	20	23.23	464.50		
السلوك التوكيدى.	التجريبية	20	20.93	418.50	0.230-	//0.820
	الضابطة	20	20.08	401.50		
مهارة الحوار.	التجريبية	20	20.28	405.50	0.122-	//0.904
	الضابطة	20	20.73	414.50		
المسئولية الاجتماعية.	التجريبية	20	20.40	408.00	0.054-	//0.968
	الضابطة	20	20.60	412.00		
المحموع الكلي.	التجريبية	20	20.95	419.00	0.243-	//0.820
	الضابطة	20	20.05	401.00		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج حسب رأي الطالبات، مما تقدم يتضح أن خصائص المجموعتين التجريبية والضابطة متجانسة الأمر الذي يحقق شرط الضبط التجريبي قبل البرنامج الأمر الذي يساعد على اعتبار أي تغير في المهارات ويعزى إلى البرنامج الإرشادي.

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات للإجابة على تساؤلات الدراسة ولتحقيق أهدافها وفيما يلى مراحل إعداد الأدوات وطرق التحقق من خصائصها السيكومترية:

أولاً:-مقياس المهارات الاجتماعية:

أ-**طريقة إعداد المقياس:** مر هذا المقياس بعدة مراحل، حيث هدف المقياس إلى تحديد المهارات الاجتماعية عند الطالبات، وبعد الاطلاع على التراث العلمي والمعرفي وعدد من المقاييس، واستشارة أهل العلم والخبرة، تم تحديد أبعاد المقياس وتعريفها إجرائيًا. **قامت الباحثة بالخطوات التالية لإعداد المقياس:**

- تحديد الهدف العام من مقياس المهارات الاجتماعية للطالبات.

- مراجعة التراث العلمي والمعرفي للدراسات العربية، وبعض الدراسات الأجنبية لتحديد مفهوم وأبعاد المهارات الاجتماعية، كما يتضح من خلال الإطار النظري للدراسة الحالية، والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت الموضوع، ومن خلال هذه الدراسات استطاعت الباحثة الوصول إلى عدد من المقاييس التي استخدمت في قياس تلك المهارات على الوجه التالي :

- مقياس السلوك التوكيدى (السيد وعبد المقصود، 1992).
- مقياس المهارات الاجتماعية للصغار (مايسون، ترجمة عبد الرحمن، 1997).
- مقياس المهارات الاجتماعية (أبو مصطفى، 2002).
- مقياس المهارات الاجتماعية (الظاهر، 2008).
- مقياس المهارات الاجتماعية (الخطيب، 2010).
- مقياس تحمل المسئولية (قاسم، 2008).
- مقياس التوكيدية (زقوت، 2011).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن خلال هذه المقاييس ثم التوصل إلى عدد من الأبعاد الرئيسة الخاصة بالمهارات الاجتماعية، البعد الأول- يشمل مهارة التعامل مع الأسرة، والبعد الثانى- مهارات الإتكيت فى التعامل مع (الأصدقاء، الجيران، واداب الزيارة والاستئذان، أداب الطعام)، البعد الثالث- يشمل مهارات الإتكيت فى (الحديث، المصافحة، التحية، الإعتذار، طريقة جلوس الفتاه)، البعد الرابع- يشمل مهارت الإتكيت بالتعامل(المعلمة، التعارف، الإستعارة من الآخرين)، البعد الخامس- يشمل مهارة السلوك التوكيدي، البعد السادس- يشمل مهارة الحوار مع الآخرين، والبعد السابع- مهارة المسئولية الاجتماعية.

-**عرض المقياس بصورته الأولية:** الخاص بالطالبات كان عدد فقراته (120)، أما المقياس الخاص بأولياء الأمور عدد فقراته (100) فقرة، ومقياس الخاص بالمعلمات عدد فقراته (60) فقرة.

-تحديد الإجرائي لكل بعد، وصياغة مجموعة من العبارات التي يمكن أن يقيسها هذا البعد، وراعت **الباحثة** أن تكون صياغة العبارات مرتبطة بالتعريف الإجرائي في صورة مبسطة وسهلة وذات لغة مفهومة مع تحديد المعنى بدقة، وبعد تعديل المقياس الخاص بالطالبات أصبح عدد فقراته (97)، ومقياس أولياء الأمور أصبح عدده (86) فقرة، ومقياس المعلمات أصبح عدده (47) فقرة.

ثانياً:- مرحلة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس للطالبات الصف العاشر:

1-صدق المقياس:

تعريف الصدق: هو أن تقيس الأداة أو الاختبار ما وضع لقياسه (العساف، 1995: 429). وتحققت **الباحثة** من صدق المقياس من خلال.

أولاً: صدق المحكمين: "الظاهري"

تم عرض الإستبانة في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة الجامعة من المتخصصين عددهم (7) حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة الفقرات، ومدى انتمائها وكذلك وضوح صياغاتهما اللغوية وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات، و أضافة فقرات أخرى وتعديل بعضها، وكانت نسبة الاتفاق على المقياس (86%) وقد استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين، وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم، بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك أصبح المقياس بعد هذه المرحلة (97) فقرة، ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

صدق الاتساق الداخليInternal Conssistancy:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المحور الذي تنتمي إليه هذه الفقرة (حبيب، 1996: 322)، وقد قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (2)

يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة.

البعد الأول: مهارات الإتكيت في التعامل مع الآخرين											
أولا: مهارات التعامل مع افرا اسرتي			ثانيا: مهارات الإتكيت في التعامل			ثالثا: مهارات الإتكيت			رابعا: مهارات الإتكيت في التعامل		
رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.571	**0.00	1	0.401	*0.01	1	0.374	*0.01	1	0.595	**0.00
2	0.379	*0.02	2	0.364	*0.02	2	0.417	**0.00	2	0.422	**0.00
3	0.348	*0.03	3	0.338	*0.03	3	0.371	*0.01	3	0.325	*0.04
4	0.391	*0.01	4	0.400	*0.01	4	0.395	*0.01	4	0.563	**0.00
5	0.379	*0.02	5	0.573	**0.00	5	0.461	**0.00	5	0.486	**0.00
6	0.565	**0.00	6	0.532	**0.00	6	0.454	*0.00	6	0.551	**0.00
7	0.373	*0.02	9	0.453	**0.00	7	0.350	*0.03	7	0.466	**0.00
8	0.471	**0.00	10	0.473	**0.00	8	0.448	**0.00	8	0.422	**0.00
9	0.399	*0.01	11	0.366	*0.02	9	0.408	**0.00	9	0.596	**0.00
10	0.457	**0.00	12	0.315	*0.04	10	0.492	**0.00	10	0.498	**0.00
11	0.381	*0.01	13	0.442	**0.00	11	0.435	**0.00			
12	0.527	**0.00	14	0.384	*0.01	12	0.422	**0.00			
13	0.326	*0.04	15	0.608	**0.00	13	0.599	**0.00			
14	0.358	*0.02	17	0.419	**0.00	14	0.471	**0.00			
			18	0.589	**0.00	15	0.418	**0.00			
						17	0.420	**0.00			
						18	0.634	**0.00			
البعد الثاني: السلوك التوكيدي			البعد الثالث: مهارة الحوار			البعد الرابع: المسئولية الاجتماعية					
رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة			
1	0.571	**0.00	1	0.439	**0.00	1	0.640	**0.00			
2	0.337	*0.03	2	0.403	*0.01	2	0.459	**0.00			
3	0.333	*0.03	3	0.464	**0.00	3	0.513	**0.00			
4	0.327	*0.04	4	0.637	**0.00	4	0.716	**0.00			
5	0.340	*0.02	5	0.494	**0.00	5	0.382	*0.01			
6	0.534	**0.00	6	0.329	*0.03	6	0.430	**0.00			
7	0.435	**0.00	7	0.564	**0.00	7	0.635	**0.00			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

			**0.00	0.453	**8**	**0.00	0.684	**8**	**0.00	0.486	8
			**0.00	0.536	**9**	**0.00	0.594	**9**	**0.00	0.425	9
			**0.00	0.713	**10**	**0.00	0.610	**10**	*0.02	0.354	10
						**0.00	0.626	**11**	**0.00	0.413	11
						**0.00	0.418	**12**	**0.00	0.551	12
						**0.00	0.557	**13**			
						*0.01	0.388	**14**			
						**0.00	0.527	**15**			
						**0.00	0.426	**16**			
						**0.00	0.484	**17**			
						**0.00	0.589	**18**			

** الارتباط دال إحصائياً عند $\alpha \leq 0.05$

// الارتباطغير دال إحصائياً عند $\alpha \leq 0.05$

تبين من النتائج الموضحة في جدول (6) أن فقرات الاستبانةتتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة أقل من (0.05)، وهذا يدل على أن الاستبانة بفقراتها تتمتع بمعامل صدق عالي.

2-ثبات المقياس:

يقصد بالثبات Reliability:

يقصد بثبات الاستبانة أن تعطي هذه الاستبانة نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبانة أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط (أبو حطب وآخرون، 1994: 92)، أو بعبارة أخرى أن ثبات الاستبانة يعني الاستقرار في نتائج الاستبانة وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة، وبعد تطبيق الاستبانة تم حساب الثبات للاستبانة بطريقتين:

1-معامل ألفا – كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient:

تم تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية قوامها (40) طالبة، وبعد تطبيق الاستبانة تم حساب معامل ألفاكرونباخ لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ للاستبانة0.749، وهذا دليل كافٍ على أن الاستبانة تتمتع بمعامل ثبات مرتفع:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (3)

يوضح نتائج معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة

	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الاستبانة الكلية	96	0.749

ثالثا:- مرحلة حساب الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الاجتماعية لأولياء أمور طالبات الصف العاشر

1-صدق المقياس:

وتحققت **الباحثة** من صدق المقياس من خلال:

صدق الاتساق الداخلي Internal Conssistancy

وقد قامت **الباحثة** بحساب الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (4)

يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة

أولا: مهارات التعامل مع افرا اسرتي			ثانيا: مهارات الإتكيت في التعامل			ثالثا: مهارات الإتكيت		
رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.680	**0.00	1	0.582	*0.01	1	0.600	**0.00
2	0.525	*0.02	2	0.478	*0.04	2	0.767	**0.00
3	0.609	**0.00	3	0.543	*0.02	3	0.609	**0.00
4	0.535	*0.02	4	0.803	**0.00	4	0.469	*0.05
5	0.729	**0.00	5	0.847	**0.00	5	0.592	*0.01
6	0.474	*0.04	6	0.723	**0.00	6	0.473	*0.05
7	0.680	**0.00	7	0.722	**0.00	7	0.505	*0.03
8	0.690	**0.00	8	0.508	*0.03	8	0.477	*0.05
9	0.532	*0.02	9	0.616	**0.00	9	0.595	**0.00
10	0.726	**0.00	10	0.622	**0.00	10	0.505	*0.03
11	0.504	*0.03	11	0.678	**0.00	11	0.511	*0.03
12	0.571	*0.01	12	0.506	*0.03	12	0.671	**0.00
13	0.474	*0.04	13	0.500	*0.03	13	0.555	*0.01
14	0.623	**0.00	14	0.562	*0.01	14	0.621	**0.00
			15	0.697	**0.00	15	0.665	**0.00
						17	0.599	**0.00
						18	0.638	**0.00

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

البعد الثاني: السلوك التوكيدي			البعد الثالث: مهارة الحوار			المسئولية الاجتماعية		
رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.622	**0.00	1	0.562	*0.01	1	0.768	**0.00
2	0.546	*0.01	2	0.578	*0.01	2	0.792	**0.00
3	0.486	*0.04	3	0.566	*0.01	3	0.671	**0.00
4	0.611	**0.00	4	0.645	**0.00	4	0.662	**0.00
5	0.478	*0.04	5	0.772	**0.00	5	0.756	**0.00
6	0.562	*0.01	6	0.480	*0.04	6	0.792	**0.00
7	0.594	**0.00	7	0.485	*0.04	7	0.567	*0.01
8	0.478	*0.04	8	0.752	**0.00	8	0.664	**0.00
9	0.725	**0.00	9	0.611	**0.00	9	0.538	*0.02
10	0.543	*0.02	10	0.812	**0.00	10	0.809	**0.00
11	0.500	*0.03	11	0.516	*0.02			
12	0.594	**0.00	12	0.743	**0.00			
			13	0.653	**0.00			
			14	0.475	*0.04			
			15	0.488	*0.04			
			16	0.599	**0.00			
			17	0.602	**0.00			

** الارتباط دال إحصائياً عند $\alpha \leq 0.05$

// الارتباط غير دال إحصائياً عند $\alpha \leq 0.05$

تبين من النتائج الموضحة في جدول (4) أن فقرات الاستبانة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (0.05)، وهذا يدل على أن الاستبانة بفقراتها تتمتع بمعامل صدق عالي.

2-ثبات المقياس:

وبعد تطبيق الاستبانة تم حساب الثبات للاستبانة بطريقتين:

1- معامل ألفا – كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient:

تم تطبيق الاستبانة على عينة قبلية قوامها (18) من أولياء الأمور، وبعد تطبيق الاستبانة تم حساب معامل ألفاكرونباخ لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ للاستبانة 0.860، وهذا دليل كافٍ على أن الاستبانة تتمتع بمعامل ثبات مرتفع، والنتائج موضحة في جدول (5):

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5)

يوضح نتائج معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة.

	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الاستبانة الكلية.	86	0.860

رابعاً: مرحلة حساب الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الاجتماعية لمعلمات الصف العاشر

1.صدق المقياس:

وتحققت **الباحثة** من صدق المقياس من خلال:

صدق الاتساق الداخليInternal Conssistancy :

وقد قامت **الباحثة** بحساب الاتساق الداخلي للاستبانة، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (6)

يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة.

أولا: فنيات الإتكيت في التعامل			السلوك التوكيدي		
رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.759	*0.01	**1**	0.812	*0.01
2	0.650	*0.04	**2**	0.708	*0.02
3	0.695	*0.03	**3**	0.791	**0.00
4	0.734	*0.01	**4**	0.632	*0.05
5	0.722	*0.01	**5**	0.771	**0.00
6	0.671	*0.03	**6**	0.887	**0.00
7	0.655	*0.04	**7**	0.880	**0.00
8	0.746	*0.01	**8**	0.809	**0.00
9	0.835	**0.00	**9**	0.813	**0.00
10	0.677	*0.03			
مهارة الحوار			المسئولية الاجتماعية		
رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.893	**0.00	**1**	0.717	*0.02
2	0.870	**0.00	**2**	0.773	**0.00
3	0.958	**0.00	**3**	0.696	*0.02
4	0.681	*0.03	**4**	0.716	*0.02
5	0.923	**0.00	**5**	0.772	**0.00

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6	0.791	**0.00	**6**	0.698	*0.02
7	0.710	*0.02	**7**	0.687	*0.02
8	0.839	**0.00	**8**	0.652	*0.04
9	0.686	*0.02	**9**	0.720	*0.02
10	0.762	*0.01	**10**	0.638	*0.04
11	0.835	**0.00			
12	0.761	*0.01			
13	0.817	**0.00			
14	0.856	**0.00			
15	0.707	*0.02			
16	0.683	*0.02			
17	0.697	*0.02			

** الارتباط دال إحصائياً عند $\alpha \leq 0.05$

// الارتباط غير دال إحصائياً عند $\alpha \leq 0.05$

تبين من النتائج الموضحة في جدول (6) أن فقرات الاستبانة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوي دلالة أقل من (0.05)، وهذا يدل على أن الاستبانة بفقراتها تتمتع بمعامل صدق عالي.

2-ثبات المقياس:

يقصد بالثبات Reliability:

وبعد تطبيق الاستبانة تم حساب الثبات للاستبانة بطريقة:

1-معامل ألفا – كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient:

تم تطبيق الاستبانة على عينة قبلية قوامها (10) معلمات، وبعد تطبيق الاستبانة تم حساب معامل ألفاكرونباخ لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ للاستبانة0.910، وهذا دليل كافي على أن الاستبانةتتمتع بمعامل ثبات مرتفع، والنتائج موضحة في جدول (7):

جدول (7)

يوضح نتائج معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة.

	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الاستبانة الكلية.	47	0.910

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً:- االبرنامج الإرشادي المقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لطالبات الصف العاشر:

قامت **الباحثة** بإعداد برنامج إرشادى يهدف إلى تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الطالبات الصف العاشر من خلال استخدام فنيات الإرشاد العقلانى الانفعالي السلوكى وما يرتبط من أنشطة مصاحبة مثل: "الحوار، المناقشة، العصف الذهنى، فنية إعادة البناء المعرفى، تفنيد الأفكار، الحديث الإيجابى مع الذات، فنية النمذجة من خلال عرض القصص، الاسترخاء، التعزيز، الواجب المنزلى، التنشيط، لعب الأدوار".

-تعريف البرنامج الإرشادي:

تعرف **الباحثة** البرنامج الإرشادي: (هو مجموعة من الخدمات الإرشادية التخصصية، التي تتضمن أنشطة وتدريبات متنوعة تقدمها الباحثة لمجموعة من الطالبات الصف العاشر، بهدف التحقق من فاعلية برنامج إرشادى عقلانى انفعالي سلوكى لمساعدتهم فى تنمية بعض المهارات الاجتماعية لديهم، وتزويدهم بالمهارات المختلفة).

كما تتناول **الباحثة** عرضًا لمراحل إعداد البرنامج الإرشادي والمتمثلة فى خطوات تصميمه، والهدف العام منه والأهداف الفرعية المنبثقة عنه، وأهمية البرنامج الإرشادي، والأسس والمبادئ التي استند عليها فى إعداده، وحدود البرنامج، والفئة المستهدفة، والفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج، والأساليب والفنيات المستخدمة، ووسائل التقويم المتبعة.

1-خطوات تصميم البرنامج الإرشادي:

- الاطلاع على التراث السيكولوجى المتعلق (بالمهارات الاجتماعية)، وذلك من قبيل النظريات النفسية والكتابات المختلفة التي تناولت (المهارات الاجتماعية)، كذلك الاطلاع على أدبيات الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث وبالأخص دراسة الخطيب (2010).
- زيارة وزارة التربية وتعليم فى محافظة غزة والوسطى أيضاً، وعمل لقاءات مع مشرفي الصحة النفسية داخل الوزراة لمعرفة مظاهر تدنى المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية وخصوصًا الصف العاشر.
- تحديد المدرسة التي سوف يتم تطبيق البرنامج بداخل من خلال زيارتها تحدثت مع مديرة المدرسة وتعرف إلى مظاهر تدنى مهارات الاجتماعية عند الطالبات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- تم إعداد الجلسات التدريبية، فى ضوء ماسبق ذكره من إجراءات، واستناداً إلى الإجابات والمادة العلمية التي حصلت عليها الباحثة من المقابلات وبعض الخبراء وخصوصاً فى الإتكيت.
- تم عرض البرنامج الإرشادي فى صورته الأولية على عدد من أساتذة علم النفس بالجامعات الفلسطينة فى قطاع غزة، وذلك بهدف التحقق من ملاءمة البرنامج لأفراد العينة، وصحة الإجراءات التطبيقية للبرنامج.

5-الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

يقوم البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأسس: "**المعرفية الوجدانية والاجتماعية والسلوكية**" من أهمها كما ورد عند دبابش (2011: 65) طلاع وعلوان(2014: 197-198):

أولاً:-الأسس المعرفية:

- الإنسان محكوم بالعقل المضبوط بضوابط الشرع (العقل المؤمن).
- السلوك انعكاس لمنظومة الأفكار والمعتقدات والعمليات العقلية.
- العقل مناط التكريم والتكليف.
- العقل محكوم بقواعد للتفكير.
- للعقل حدود فى المعرفة والإدارك جبرها وأكملها الوحي.
- البنى المعرفية قابلة للنمو والتعديل والتغيير.
- تعديل السلوك من منظور إسلامى يرتكز أساسًا على تعديل الفكر.
- القول مرأة الفكر.
- هناك تأثير متبادل بين القول والفكر والمشاعر.

ثانياً:- الأسس الوجدانية:

- العواطف جزء من تكوين الإنسان.
- للعواطف انعكاساتٌ على الإنسان، ومكوناته كالسلوكية والمعرفية وإلخ.
- ولا بدَ للعواطف أن تضبط كما وكيفا وفق قواعد العقل الملتزم بضوابط الشرع (العقل المؤمن).

ثالثاً:-الأسس الاجتماعية:

- الإنسان يتأثر ويؤثر فى البيئة من حوله.
- الإنسان يتعلم ويتأثر بالقدوة والنموذج.
- وجود الإنسان ضمن جماعة ضرورى لصحته النفسية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- للإنسان حاجاتٌ نفسية لا تتحقق إلاّ بوجوده ضمن جماعة.
- مصلحة الجماعة معتبرة، ومقدمة على مصلحة الفرد عند التعارض بينهما.
- للجماعة دور ضبط وتوجيه الإنسان.

رابعاً:-الأسس السلوكية:

- السلوك الإنسانى متعلم.
- السلوك الإنسانى هادف.
- السلوك الإنسانى مسبب.
- السلوم الإنسانى مرن.
- السلوك الإنسانى قابل للتعديل.
- السلوك الإنسانى ثابت نسبياً.
- السلوك الإنسانى فردى وجماعى.
- السلوك الإنسانى يشمل الإنسان كوحدة متكاملة.
- يتحدد السلوك بمظاهر خارجية، وأخرى باطنية.
- التنشيط السلوكى له أثر إيجابى على صحة الإنسان النفسية.
- هناك تأثير متبادل بين السلوك والفكر والاعتقاد.
- السلوك مرتبط بالغاية والوسيلة.
- السلوك السوى مرتبط بالتوازن.

جدول (8)

ملخص عام للبرنامج

الهدف العام	تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات صف العاشر بنسبة
الأهداف الخاصة	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم المهارات الاجتماعية وأنواعها وأهميتها. 2-أن تميز الطالبات بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبى. 3-أن تدرك الطالبات العلاقة بين ضعف المهارات الاجتماعية ودائرة (الأفكار- المشاعر). 4-أن تتعرف الطالبات على مفهوم مهارات الإتكيت وأهميتها في الحياة الاجتماعية. 5-أن تمارس الطالبات فنيات الإتكيت فى التعامل مع (الأسرة-

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الهدف العام	تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات صف العاشر بنسبة
	الزميلات– الصديقات– المعلمات –الحركة). 6–أن تكتسب الطالبات فنيات الإتكيت في (الحديث– التعارف– الاستعارة– التحية– المصافحة– التهنئة– الاعتذار– آداب الزيارة والاستئذان– آداب المائدة). 7–أن تكتسب الطالبات مهارة السلوك التوكيدى. 8–أن تشارك الطالبات بالأعمال التطوعية داخل المدرسة. 9–أن تكتسب وتطبق الطالبات فنيات وشروط الحوار مع الآخرين.
الفئة المستهدفة.	طالبات الصف العاشر.
جهات التنفيذ.	الباحثة.
مكان البرنامج.	مدرسة بنات الثانوية البريج (ب)، غرفة المكتبة.
نوع الإرشاد.	جماعي.
عدد الجلسات.	20جلسة.
مدة الجلسة.	80 دقيقة.
مدة البرنامج.	ست أسابيع ونصف بواقع ثلاث جلسات فى الأسبوع.
الفنيات والأساليب.	"الحوار– المناقشة الجماعية– المحاضرة– إعادة البناء المعرفي– الاسترخاء– لعب الأدوار– التعزيز– النمذجة– التنشيط– الواجب المنزلي– العصف الذهني– تغذية راجعة".
الأدوات.	"ألوان– أقلام رصاص– أقلام جاف– أقلام فلوماستر– ورق بروستول– سبورة– جهاز LCD– شاشة عرض– سبورة – هدايا– ورق مكتب ملون– أوراق عمل– لاب توب– دمى– سماعات –صحون –كاسات–معالق–شراشف–سكاكين–إناء ماء– أشجار– زهور".
التصميم التجريبي.	مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.
تقويم البرنامج الإرشادي:تم تقويم فاعلية البرنامج الإرشادي.	من خلال تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

9-ملخص لجلسات البرنامج:

جدول (9)

ملخص لجلسات البرنامج

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الأساليب المستخدمة
الجلسة الأولى.	**"لقاء أهل المشاركات بالبرنامج".**	1-تعريف أهل المشاركات بالبرنامج الإرشادي وماهيته وأهدافه. 2-تشجيع بناتهن للتفاعل مع البرنامج. 3-تطبيق القياس القبلى على الأهل. 4-الاتفاق على الية للمتابعة.	الحوار- المناقشة الجماعية.
الجلسة الثانية.	**"تعارف وتعاقد مع المشاركات".**	1-كسر حاجز الخجل بين المشاركات والباحثة. 2-أن تتعرف المشاركات والباحثة على بعضهن البعض. 3-أن تتعرف المشاركات بالبرنامج الإرشادي والهدف منه ومكوناته. 4-تحديد قواعد ضبط المجموعة. 5-أن تتحدث المشاركات عن توقعاتهن من البرنامج الإرشادي.	التنشيط- الحوار- المناقشة الجماعية.
الجلسة الثالثة.	**" ماهية المهارات الاجتماعية".**	1-أن تتعرف المشاركات على مفهوم المهارات الاجتماعية. 2-أن تتعرف المشاركات على أهمية اكتساب المهارات الاجتماعية. 3-أن تعدد المشاركات أنواع المهارات الاجتماعية.	النمذجة-الاسترخاء- التعزيز- المناقشة الجماعية- المحاضرة- الحوار.
الجلسة الرابعة.	**"دائرة الأفكار، المشاعر، السلوك".**	1-أن تعرف المشاركات بعلاقة بين الحدث والإنفعال والتفكير (A.B.C) 2-أن تحددوتقييم المشاركات أفكارهن ومشاعرهن ذات العلاقة بتدنى المهارات الاجتماعية. 3-أن تمارس الطالبات المشاركات مهارة الحديث الذاتى.	العصف الذهني- المحاضرة- المناقشة الجماعية -التعزيز- الواجب المنزلي- الاسترخاء- تفنيد الأفكار- إعادة البناء المعرفي- الحوار.
الجلسة الخامسة.	**" إعادة البناء المعرفى".**	1-تدريب المشاركات على كيفية تحديد وتقييم أفكارهن ومشاعرهن وسلوكهن. 2-تدريب المشاركات على تكوين معارف أكثر تكيفًا	العصف الذهنى -التعزيز- المحاضرة -المناقشة الجماعية - التعزيز-الواجب المنزلى -

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الأساليب المستخدمة
		مع الآخرين.	الإسترخاء–اعادة البناء المعرفى.
الجلسة السادسة.	**"التفكير الإيجابي والتفكير السلبى".**	1–أن تتعرف المشاركات على مفهومي التفكير السلبي والتفكير الإيجابي. 2–أن تستبدل المشاركات الأفكار السلبية المتعلقة بالمهارات الاجتماعية بأفكار إيجابية. 3–أن يتم تعزيز الأفكار الإيجابية لديهن.	العصف الذهني– إعادة البناء المعرفي– الاسترخاء– النمذجة من خلال عرض قصة– الحوار– الواجب المنزلي– المناقشة الجماعية.
الجلسة السابعة.	**"السلوك التوكيدى".**	1–أن تتعرف المشاركات على مفهوم السلوك التوكيدى والأفكار الخاطئة المتعلقة فيه. 2–تدريب المشاركات على التعبير عن أرائهن فى حالة القبول أو الرفض فى التعامل مع الآخرين.	لعب الأدوار– النمذجة–سر قصص–المحاضرة–الواجب المنزلى–إعادة البناء المعرفى– مناقشة جماعية
الجلسة الثامنة.	**"التعامل مع أفراد الأسرة".**	1–أن تتعرف المشاركات على مفهوم الإتكيت وأهميته. 2–أن تكتسب المشاركات مهارات الإتكيت في التعامل مع الوالدين والإخوة والأخوات. 3–أن تمارس المشاركات مهارات الإتكيت في التعامل مع الوالدين والإخوة والأخوات.	الحوار–المناقشة الجماعية– الممارسة التدريبية– المحاضرة– لعب الأدوار– التعزيز–الواجب المنزلي– الاسترخاء.
الجلسة التاسعة.	**"مهارات الإتكيت في التعامل مع الصديقات والمعلمات".**	1–أن تتعرف المشاركات على أهمية الإتكيت في التعامل مع الصديقات والمعلمات. 2–أن تكتسب المشاركات مهارات الإتكيت في التعامل مع الصديقات والمعلمات. 3–أن تمارس المشاركات مهارات الإتكيت في التعامل مع الصديقات والمعلمات.	الحوار–المناقشة الجماعية– الممارسة التدريبية–المحاضرة– لعب الأدوار– التعزيز–الواجب المنزلي– الاسترخاء.
الجلسة العاشرة.	**"أداب الزيارة والاستئذان مع الجيران".**	1–أن تتعرف المشاركات علي مهارات الإتكيت في التعامل مع الجيران. 2–أن تتعرف المشاركات مهارات الإتكيت بآداب الزيارة والاستئذان. 3–أن تمارس المشاركات مهارات الإتكيت في التعامل مع الجيران وآداب الزيارة والاستئذان.	الحوار–المناقشة الجماعية– الممارسة التدريبية–المحاضرة– لعب الأدوار– التعزيز–الواجب المنزلي– الاسترخاء.
الجلسة الحادية عشر.	**"إتكيت التعارف والحديث والإستعارة أثناء**	1–أن تتعرف المشاركات على مهارات الإتكيت في الحديث، والتعارف أثناء التعامل مع الآخرين. 2–أن تتعرف المشاركات مهارات الإتكيت في	تغذية راجعة–عصف ذهني– المناقشة الجماعية– لعب الأدوار–التعزيز–استرخاء–

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الأساليب المستخدمة
	التعامل مع الآخرين".	الإستعارة أثناء التعامل مع الآخرين. 3-أن تطبق المشاركات مهارات الإتكيت في الحديث والتعارف والاستعارة أثناء الجلسة.	الحوار – الواجب المنزلي.
الجلسة الثانية عشر.	"**إتكيت المائدة والتهنئة أثناء التعامل مع الآخرين** ".	1-أن تذكر المشاركات على آداب الطعام مهارات الإتكيت بذلك. 2-أن تتعرف المشاركات على مهارات الإتكيت تهنئة الآخرين. 3-أن تكتسب المشاركات آداب الطعام ومهارات الإتكيت التهنئة. 4-أن تطبق المشاركات مهارات الإتكيت فى تهنئة الآخرين وآداب الطعام أثناء الجلسة.	تغذية راجعة-عصف ذهني-المناقشة الجماعية-لعب الأدوار-التعزيز-استرخاء- الحوار-الواجب المنزلي.
الجلسة الثالثة عشر.	"**إتكيت التحية-المصافحة والاعتذار**".	1-أن تتعرف المشاركات على مهارات الإتكيت التحية المصافحة والاعتذار. 2-أن تكتسب المشاركات مهارات الإتكيت التحية-المصافحة والاعتذار. 3-أن تطبق المشاركات مهارات الإتكيت التحية-المصافحة والاعتذار أثناء الجلسة.	تغذية راجعة-عصف ذهني-مناقشة جماعية-لعب الأدوار-التعزيز-استرخاء- الحوار-الواجب المنزلي.
الجلسة الرابعة عشر.	"**اتكيت الحركة المناسبة للفتاه**".	1-أن تتعرف المشاركات على الحركة المناسبة للفتاة. 2-أن تكتسب المشاركات على آداب الصعود والهبوط عن الدرج والجلوس المثالي للفتاه. 3-أن يصبح لدى المشاركات القدرة على ممارسة هذه مهارات السابقة في الحياة اليومية.	تغذية راجعة-عصف ذهني-المناقشة الجماعية-لعب الأدوار-التعزيز-استرخاء- الحوار-الواجب المنزلي.
الجلسة الخامسة عشر.	"**الحوار مع الآخرين**".	1-أن تتعرف المشاركات على مفهوم وأهمية الحوار مع الآخرين. 2-أن تدرك المشاركات معوقات الحوار مع الآخرين. 3-أن تكتسب المشاركات مهارات الحوار.	العصف الذهني- المناقشة الجماعية-الحوار-لعب الأدوار-الاسترخاء-التعزيز-الواجب المنزلي.
الجلسة السادسة عشر.	"**كن محاور فعال مع الآخرين**".	1-أن تكتسب المشاركاتمهارات الحوار الفعال مع الآخرين. 2-أن تطبق المشاركات مهارات الحوار الفعال مع	المناقشة الجماعية-الحوار-لعب الأدوار-الاسترخاء-التخيل-دمى- التعزيز-الواجب المنزلي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الأساليب المستخدمة
		الآخرين في الحياة الاجتماعية.	
الجلسة السابعة عشر	**"اعرف ما لك وما عليك".**	1-أن تتعرف المشاركات على مفهوم المسئولية الاجتماعية وأنواعها. 2-أن تدرك المشاركات ما لهن من حقوق وما عليهن من واجبات. 3-أن تشارك المشاركات بالأعمال التطوعية داخل المدرسة وخارجها.	تغذية راجعة-عصف ذهني- المناقشة الجماعية- التعزيز- الواجب المنزلي- استرخاء-لعب الأدوار- الحوار.
الجلسة الثامنة عشر.	**"لقاء الختامى لأولياء الأمور".**	1-تقييم البرنامج الإرشادي. 2-معرفة مستوى التحسن في أداء المشاركات بعد إنتهاء البرنامج الإرشادية. 3-تطبيق القياس البعدي.	الحوار- المناقشة الجماعية - العرض.
الجلسة التاسعة عشر.	**"جلسة ختامية وتقييمية للجلسات".**	1-اختتام جلسات البرنامج. 2-تطبيق القياس البعدى.	مناقشة جماعية-تعزيز- حوار- لعب أدوار- تغذية راجعة.
الجلسة العشرون.	**"القياس التتبعي لفاعلية البرنامج بعد مرور شهر".**	1-أن تطبق الباحثة القياس التتبعي. 2-عرض قصص النجاح المشاركات فى البرنامج الإرشادي.	التغذيةالراجعة-الحوار-المناقشة الجماعية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة فى الدراسة:

قامت **الباحثة** بتفريغ وتحليل مقياس المهارات الاجتماعية من خلال برنامج التحليل الاحصائي Statistical Package(SPSS)for the Sociences، وقد تم استخدام الاساليب الإحصائية التالية:

1- التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2- اختبار ألفا كرونباخ (Cronbachs Alpha).
3- معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لقياس درجة الارتباط.
4- اختبار مان ويتنى.
5- اختبار ويلكوكسون.
6- اختبار القياسات المتعددة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

أولاً- نتائج الدراسة وتفسيرها:

تناولت **الباحثة** في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة ومناقشتها، وذلك من خلال الإجابة عن فرضيات الدراسة التي أثارتها الدراسة الحالية على النحو الآتي:

نتائج الفرض الأول:

لاختبار صحة الفرض (1) الذي ينص "توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأى الطالبات. لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (10)

يوضح متوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة اختبار (U) Mann – Whitney للمجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اختبار (U)	قيمة مستوى الدلالة
مهارات التعامل مع أفراد أسرتي.	التجريبية	17	24.09	409.50	-3.861	0.000
	الضابطة	20	10.91	185.50		
مهارات الإتكيت في التعامل.	التجريبية	17	25.12	427.00	-4.467	0.000
	الضابطة	20	9.88	168.00		
مهارات الإتكيت في الحديث.	التجريبية	17	25.59	435.00	-4.740	0.000
	الضابطة	20	9.41	160.00		
مهارات الإتكيت في التعامل.	التجريبية	17	22.71	386.00	-3.059	0.002
	الضابطة	20	12.29	209.00		
السلوك التوكيدي.	التجريبية	17	22.56	383.50	-2.967	0.003
	الضابطة	20	12.44	211.50		
مهارة الحوار.	التجريبية	17	25.82	439.00	-4.880	0.000
	الضابطة	20	9.18	156.00		
المسئولية	التجريبية	17	25.47	433.00	-4.554	0.000

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اختبار (U)	قيمة مستوى الدلالة
الاجتماعية.	الضابطة	20	9.53	162.00		
المجموع الكلي.	التجريبية	17	25.47	433.00	4.667-	0.000
	الضابطة	20	9.53	162.00		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية، حسب رأى الطالبات، مما يدل على عدم أصول، ويرجع ذلك لعدم تلقى المجموعة الضابطة أي برنامج وأنشطة تساعد في تنمية المهارات الاجتماعية لديهم، وهذا يتفق مع دراسة عويضة (2003) حيث تناولت بعض المشكلات في مواقف التفاعل الاجتماعي، أثبت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في خفض السلوك العدواني أثناء التفاعل مع الآخرين، كذلك يتفق مع دراسة Martin& Thomas (2001) حيث تناولت بعض المشكلات في مواقف التفاعل الاجتماعي، وخصوصًا مشكلة الخجل من الآخرين، وبعد تطبيق البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي أظهرت نتائج الدراسة فاعليته في خفض المشكلات ذات المواقف الاجتماعية، وكذلك خفض الشعور بالخجل أمام الآخرين، كما تتفق مع دراسة الخطيب (2010) التي أظهرت فاعلية البرنامج الإرشادي المعد للتدريب على المهارات الاجتماعية، وتتفق مع دراسة كل من جبل (2003) ودراسة قاسم (2010) حيث أثبتت نتائج هذه الدراسات فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية المهارات وخصوصاً مهارة تحمل المسئولية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وكما تتفق مع دراسة شاهين وجرادات (2012) التي أظهرت فاعلية البرنامج المعد للتدريب على المهارات الاجتماعية للمراهقين، وتتفق مع دراسة Margital (2001) التي تشير إلى تحسن واضح في المهارات الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وخصوصًا في مهارة تقديم الطفل لنفسه وطلب المساعدة والاعتذار واتفقت أيضاً مع دراسة المزاهرة (2002) ودراسة مصطفى (2012) التي أظهرت فاعلية البرنامج الإرشادي لتخفيف العزلة الاجتماعية وزيادة السلوك الاجتماعى.

وتعزو **الباحثة** هذه النتيجة إلى أن المجموعة التجريبية التي تلقت أنشطة البرنامج الإرشادي قد زادت لديهم مؤشرات مفهوم المهارات الاجتماعية أكثر من المجموعة الضابطة والتي لم تتلقى أنشطة البرنامج الإرشادي، مما يدل علي أهمية، وفاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي وأنشطته المختلفة؛ والتي عملت على المساهمة في تنمية المهارات الاجتماعية، وتعديل البنية المعرفية مما يدفعهم لاستخدامها في معالجة المواقف الاجتماعية أو المشكلات التي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يواجهونها والتأثير في الأحداث، لتحقيق إنجاز ما في ظل الظروف البيئية الاجتماعية المحيطة بهم بشكل أفضل.

وهذا ما تم ملاحظته بعد ما قارنت الباحثة استجابات الطالبات في المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على فقرات مقياس المهارات الاجتماعية في القياس البعدي، فوجدت أن استجابات الطالبات في المجموعة التجريبية برزت فيها تنمية واضحة في المهارات لديهم بشكل ملحوظ، حيث أن أغلب الاستجابات تركز على قدرة الطالبات على استخدام التفكير العقلاني بالاستجابة للمواقف الاجتماعية بالاستعانة بالمهارات الاجتماعية المتعلمة أو التي تم تنميتها عند الطالبات مثل ذوقيات الاجتماعية فى تعامل مع الأسرة والمعلمين والجيران والزملاء والحوار الفعال وتحمل المسئولية وقدرتهن على اتخاذ القرار أثناء التفاعل الاجتماعي، والقدرة على إنجاز جميع المهمات الموكلة اليهن، وتحمله جميع المتاعب الجسمية من أجل القيام بعمل كلفن به، وتحدي جميع الظروف الطارئة للقيام بالواجبات المنزلية كاملة، وقدرتهن على القيام بجميع الأعمال التي توكل اليهن، وقدرتهن على التعبير عن مشاعرهن أثناء المواقف الضاغطة، وقدرتهن على التركيز في حل الواجبات المنزلية حتى النهاية، والإيمان بأن الفشل يولد النجاح، وثقتهن بقدراتهن وإمكانياتهن واجتهادهن أثناء المذاكرة. في حين أن استجابات الطالبات في المجموعة الضابطة كانت تظهر عكس ذلك. وتعزو الباحثة: السبب في ذلك عدم تلقي أفراد المجموعة الضابطة لجلسات البرنامج الإرشادي.

ونظرًا، لأن البرنامج الإرشادي اشتمل على أنشطة وفعاليات مختلفة مثل: (فنية إعادة البناء المعرفي، تفنيد الأفكار، الحديث الإيجابي مع النفس، النمذجة من خلال عرض القصص، التخيل والتأمل والاسترخاء، والتعزيز الإيجابي، لعب الأدوار، التمثيل المسرحي، الواجب المنزلي) كان له دورٌ فعالٌ في التأثير على معتقدات الكفاءة الذاتية عند المجموعة التجريبية.

لاحظت **الباحثة** أثناء تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية استمتاع الطالبات أثناء تمارين الاسترخاء وأنها لها تأثيرٌ قويٌ على سلوكهن ورغبتهن في القيام بتمرين الاسترخاء كل جلسة، كما لاحظت أن فنية النمذجة من خلال العرض القصصي كان له تأثير كبيرٌ على أفراد المجموعة التجريبية في تعديل سلوكهن وتنمية المهارات الاجتماعية لديهن، لأنها كانت تحاكي قدراتهن العقلية، وتبسط المعنى، وتؤثر في أفكارهن، كما أن لعب الأدوار كان له دور فعال في تعبير الطالبات عن مشاعرهن.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عرض نتيجة الفرض الثاني:

لاختبار صحة الفرض (2) الذي ينص " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأي الطالبات.

استخدمت الباحثة اختبار Wilcoxon (Z) للمجموعات المرتبطة ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

جدول (11)

يوضح متوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة اختبار Wilcoxon (Z) للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

	المجموعة	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اختبار (Z)	قيمة مستوى الدلالة
مهارات التعامل مع أفراد أسرتي.	التجريبية	رتب سالبة	3	4.50	13.50	2.983	0.003
		رتب موجبة	14	9.96	139.50		
مهارات الإتكيت فى التعامل.	التجريبية	رتب سالبة	1	7.50	7.50	3.267	0.001
		رتب موجبة	16	9.09	145.50		
مهارات الإتكيت فى الحديث.	التجريبية	رتب سالبة	0	0	0	3.625	0.000
		رتب موجبة	17	9	153		
مهارات الإتكيت فى التعامل.	التجريبية	رتب سالبة	2	5	10	3.148	0.002
		رتب موجبة	15	9.53	143		
السلوك التوكيدى.	التجريبية	رتب سالبة	0	0	0	3.626	0.000
		رتب موجبة	17	9	153		
مهارة الحوار.	التجريبية	رتب سالبة	2	1.50	3	3.479	0.001
		رتب موجبة	15	10	150		
المسئولية الاجتماعية.	التجريبية	رتب سالبة	3	4.33	13	3.006	0.003
		رتب موجبة	14	10	140		
المحموع الكلي.	التجريبية	رتب سالبة	1	1	1	3.574	0.000
		رتب موجبة	16	9.50	152		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من خلال الجدول السابق يتضح أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط المهارات الاجتماعية وأبعادها لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأى الطالبات. لصالح القياس البعدي.

وتعزو **الباحثة** هذه النتيجة لفاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية عند المشاركات.

وقد ساهمت الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي وما تتضمنه من أنشطة وفعاليات مختلفة مثل: (فنية إعادة البناء المعرفي، تفنيد الأفكار، الحديث الإيجابي مع النفس، النمذجة من خلال عرض القصص، التخيل والتأمل والاسترخاء، والتعزيز الإيجابي، لعب الأدوار، التمثيل المسرحي، الواجب المنزلي، وتنشيط، مناقشة والمحاضرة)، والتي كانت في معظمها تحاكي مستوى إمكانات المشاركات وقدراتهن، مما أسهم في تفاعلها بشكل إيجابي مع أنشطة البرنامج، الشيء الذي انعكس إيجابيًا علي المشاركات من خلال زيادة قدراتهن علي التعبير عن مشاعرهن وأفكارهن، وضبط انفعالاتهن، والتحرر من مخاوفهن، مما أدى إلى تعزيز ثقتهن بنفسهن، إضافة إلى شعورهن بالقدرة على تحمل المسؤولية وإنجاز المهام التي توكل اليهن وقدرتهن على الحوار الايجابي، واتخاذ القرارات ومن ثم تنمية المهارات الاجتماعية لديهن والتفاعل الاجتماعي الإيجابي.

كما لاحظت **الباحثة** الفرق بين استجابات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس تنمية المهارات الاجتماعية، حيث أن استجاباتهن على مقياس المهارات الاجتماعية في القياس القبلي كان يظهر ضعف في المهارات الاجتماعية لديهن، حيث كانت تتركز استجاباتهن حول عدم قدرتهن على استخدام مهارات الإتكيت بطريقة فعالة أو عدم قدرتهن على تحمل المسئولية تجاه الآخرين، ورغبتهن بالتفاعل الاجتماعي واستخدام المهارات الاجتماعية التقليدية والعادات الاجتماعية الخاطئة، وعدم القدرة على تحدي الظروف الاجتماعية الطارئة والاستجابة لها بطريقة عقلانية، وعدم قدرتهن على التفكير الإيجابي الذى ينتج عنه سلوك اجتماعي إيجابي، وعدم قدرتهن على الاستفادة من خبراتهم الناجحة في مواقف جديدة، وضعف ثقتهن بقدراتهن وإمكانياتهن، وذلك على العكس تماماً من استجاباتهن على مقياس المهارات الاجتماعية في القياس البعدي.

وهذا يؤكد على ما ذكر (المنكوش، 2011: 35) أن الإرشاد المعرفي السلوكي يعد أحد التيارات الإرشادية الحديثة... ويهدف هذا الأسلوب من الإرشاد إلى إقناع المسترشد بأن معتقداته غير المنطقية وتوقعاته، وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سوء التكيف، ويهدف بذلك إلى تعديل إدراكات المسترشد المشوهة ويعمل على أن يحل محلها طرقًا أكثر ملائمة للتفكير، من أجل إحداث تغيرات معرفية وسلوكية وانفعالية لديه.

كما يذكر حجازي (2013: 60) أن فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي تعتبر أسلوب مثالي في تغيير الأفكار والمعتقدات غير العقلانية وغير المنطقية، وإبدالها بأخرى عقلانية، ومنطقية تتلاءم مع مسلمات الحياة وتتفق مع القيم والمبادئ الاجتماعية.

ويؤكد (السواط، 2008: 27– 45) على أن العديد من الدراسات أثبتت فعالية هذا النوع من الإرشاد عند استخدامه لمدة قصيرة من الزمن حيث أنه يؤدي إلى تغيير السلوك لدى الأفراد.

جدير بالذكر أن متوسطات درجات القياس القبلي للمجموعة التجريبية أقل من متوسط درجات القياس البعدى ، مما يدل علي تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب على المهارات الاجتماعية، وهذا يتفق مع دراسة المنيزل (2008) التي أوضحت أن للبرنامج التدريبي تأثيراً ذا دلالة عملية في جميع الأبعاد حيث كانت نسبة مساهمة البرنامج في التباين عالية على جميع أبعاد المهارات الاجتماعية، والعلاقات الاجتماعية، والسلوك التوكيدي أو القيادي، وتحمل المسئولية. كما يتفق مع دراسة المزاهرة (2002) ودراسة مصطفى (2012)، والتي أظهرت وجود أثر للبرنامج الإرشادي في تنمية السلوك الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك يتفق مع دراسة محمد (2005) حيث دلت النتائج إلى أن برنامج الأنشطة الترويحية الحركية، والاجتماعية المقترحة له تأثيرٌ إيجابي دال إحصائياً في تنمية المهارات الاجتماعية، كما أكدت دراسة شاهين وجرادات (2012) مقارنة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية في معالجة الرهاب الاجتماعي، وكذلك اتفقت مع نتائج دراسة الخطيب (2010) لبرنامج إرشادي مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء في قطاع غزة، ودراسة الصميلى (2010) لفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية الذين أظهرت نتائجهم فعالية البرنامج الإرشادي.

عرض نتيجة الفرض الثالث:

لاختبار صحة الفرض (3) الذي ينص " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأي أولياء الأمور.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استخدمت الباحثة اختبار (Z) Wilcoxon للمجموعات المرتبطة ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

جدول (12)

يوضح متوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة اختبار (Z) Wilcoxon للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

	المجموعة	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اختبار (Z)	قيمة مستوى الدلالة
مهارات التعامل مع أفراد أسرتي.	التجريبية	رتب سالبة	0	0	0	3.519	0.000
		رتب موجبة	16	8.50	136		
		التعادل	1				
مهارات الإتكيت فى التعامل.	التجريبية	رتب سالبة	2	4.50	9	3.196	0.001
		رتب موجبة	15	9.60	144		
		التعادل	0				
مهارات الإتكيت فى الحديث.	التجريبية	رتب سالبة	2	5.50	11	3.101	0.002
		رتب موجبة	15	9.47	142		
		التعادل	0				
السلوك التوكيدى.	التجريبية	رتب سالبة	3	2.67	8	2.623	0.009
		رتب موجبة	10	8.30	83		
		التعادل	4				
مهارة الحوار.	التجريبية	رتب سالبة	1	4	4	3.434	0.001
		رتب موجبة	16	9.31	149		
		التعادل	0				
المسئولية الاجتماعية.	التجريبية	رتب سالبة	4	6	24	2.275	0.023
		رتب موجبة	12	9.33	112		
		التعادل	1				
المحموع الكلي.	التجريبية	رتب سالبة	1	1	1	3.574	0.000
		رتب موجبة	16	9.50	152		
		التعادل	0				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من خلال الجدول السابق يتضح أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأي أولياء الأمور. لصالح القياس البعدي.

ما يدل على تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب على المهارات الاجتماعية، وهذا ما انعكس على الأهل في تغيير وجهة نظرهم تجاه المشاركات، وهذا ما يتفق مع عدد من الدراسات منها غزال (2007)، والتي تشير إلى أن هناك تغييرات في موقف الأهل تجاه سلوكيات المجموعة التجريبية، وكذلك دراسة بخش (2004) حيث خلصت أن التحسن واضح في سلوكيات المجموعة التجريبية، وكذلك دراسة الخطيب (2010) تشير إلى أن هناك تغييرات في موقف الأهل تجاه سلوكيات المجموعة التجريبية.

كما ساهمت الفنيات السلوكية مثل الواجبات المنزلية ونشاط الاسترخاء، وإعادة البناء المعرفى ومناقشة والحوار التي تعتبرها الباحثة من أهم الفنيات المستخدمة في تطبيق المهارات، والخبرات التي تعلموها في الجلسات الإرشادية في المواقف الاجتماعية والحياتية العامة خارج إطار الجماعة الإرشادية، وبخاصة الوالدان والإخوة والجيران على تثبيت هذه السلوكيات الناتجة عن تعلم وتنمية المهارات الاجتماعية، ولأن المشاركات تعلموا ذوقيات الإتكيت الاجتماعى فى التعامل مع الآخرين وتعرفوا على واجباتهم وحقوقهم من خلال مهارة تحمل المسئولية، وكان لكل ذلك أثرٌ فعال، لأن كان للأهل دورٌ إيجابى فى متابعة المستمر، والاتصال الدائم فى حال أى مشكلة مع الباحثة وتعزيزهن وتشجيعن لسلوكيات بناتهن، لدرجة طلبت بعض الأمهات قائله (أخ لو يطبق هذا البرنامج مع أولادى كلهم)، وبعض الأمهات قالت أصبحت ابنتى تعلمنى أصول الضيافة والجلوس أنا وأخواتها وتشجعنى لزيارة الأقارب والجيران، وكان لفاعلية البرنامج ارتفاع فى مستوى المهارات الاجتماعية استخدام مهارات بطريقة فعالة أثناء التفاعل مع الآخرين، لذلك أصبح فروق بين القياس قبل والبعدى على المقياس حسب رأى الأمهات.

عرض نتيجة الفرض الرابع:

لاختبار صحة الفرض (4) الذي ينص " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأي المعلمات.

استخدمت **الباحثة** اختبار Wilcoxon (Z) للمجموعات المرتبطة ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (13)

يوضح متوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة اختبار (Z) Wilcoxon للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

	المجموعة	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اختبار (Z)	قيمة مستوى الدلالة
فنيات الاتيكيت في التعامل.	التجريبية	رتب سالبة	1	5	5	2.301	0.021
		رتب موجبة	9	5.56	50		
السلوك التوكيدى.	التجريبية	رتب سالبة	0	0	0	2.803	0.005
		رتب موجبة	10	5.50	55		
مهارة الحوار.	التجريبية	رتب سالبة	1	1	1	2.705	0.007
		رتب موجبة	9	6	54		
المسئولية الاجتماعية.	التجريبية	رتب سالبة	2	2.75	5.50	2.244	0.025
		رتب موجبة	8	6.19	49.50		
المحموع الكلي.	التجريبية	رتب سالبة	1	1	1	2.701	0.007
		رتب موجبة	9	6	54		

من خلال الجدول السابق يتضح أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط المهارات الاجتماعية، وأبعادها لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي. حسب رأي المعلمات. لصالح القياس البعدي.

ما يدل على تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب على المهارات الاجتماعية، وهذا ما انعكس على المعلمات في تغيير وجهة نظرهم تجاه الطالبات.

كما ساهمت الفنيات سلوكية مثل (لعب الأدوار، والواجبات المنزلية) التي تعتبرها الباحثة من أهم الفنيات المستخدمة في ممارسة السلوك والتي عملت على إتاحة الفرصة للطالبات المشاركات تطبيق المواقف، والمهارات التي ثم تعلمها وتنميتها داخل الجلسات فى داخل المدرسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مع المعلمات وزميلات ومناقشة أفكارهن غير العقلانية، والمراجعة الدائمة لها مع معلمتهن، والتي تؤدي بدورها إلى التشوهات المعرفية في بنية التفكير مما يدفع الطالبات إلى الإقدام على السلوكيات غير السوية والتي تقابل بالرفض من الآخرين. كما شاركت المعلمات بدور فّعال وهو تشجيع وتعزيز هذه السلوكيات، والمحاولات التي يبذلوها الطالبات المشاركات حيث قال بعض المعلمات أنه حدثٌ تغير كبير ببعض الطالبات لدرجة أصبحوا يعلموا زميلاتهن المهارات التي تعلموا داخل الجلسات وخصوصاً مهارات الإتكيت بالحديث والجلوس ونشاط الاسترخاء.

عرض نتيجة الفرض الخامس:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية في القياسات المتعددة (القبلي –البعدي –التتبعي) بحسب رأى الطالبات.

قامت **الباحثة** بإجراء تحليل التباين للقياسات المتعددة فجاءت النتائج على النحو التالي:

حساب شرط الدورية:

جدول (14)

يوضح نتائج حساب شرط الدورية للقياسات المتعددة:

معامل الدورية	معامل k2	درجة الحرية	مستوى الدلالة
0.001	339.071	2	0.000

بناءً على ما ورد في جدول رقم (14) يتضح أن معامل الدورية " sphericity condition" لمعامل F بلغ (0.000) الأمر الذي يشير إلى عدم تحقق شرط الدورية وعلية فإن الباحثة ستعتمد خيار Greenhouse Geisser عند اختيار الفروق بين القياسات المتعددة وقد جاءت النتيجة على النحو التالي:

جدول (15)

يوضح مربع ايتا الجزئي الذي يشير إلى التباين المفسر من المتغير التابع (المهارات الاجتماعية).

القياس	المتوسط	الانحراف	مجموع المربعات	معامل F	القيمة الاحتمالية	مربع معامل ايتا الجزئي
القياس القبلي.	5.535	0.135	46.642	74.951	0.000	0.757
القياس البعدي.	7.198	0.139				
القياس التتبعي.	7.795	0.117				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من خلال الجدول (15) يتضح أن مربع ايتا الجزئي الذي يشير إلى التباين المفسر من المتغير التابع (المهارات الاجتماعية)، والذي يُعزى التدخل التجريبي (البرنامج الإرشادي) قد بلغ 0.757 الأمر الذي 15يدل على قوة وفعالية البرنامج الإرشادي، ومعدل الكسب المرتفع الناجم عنه مما يؤكد أن البرنامج الإرشادي ذات فاعلية بحيث أن التغير (التباين) الناتج جوهري وليس ظاهري بناءً على ما ورد في جدول (15) اتضح وجود فروق بين القياسات المتعددة حيث أن القيمة الاحتمالية لمعامل F دالة وعلية قامت الباحثة بإجراء حساب المقارنات البعدية فجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (16)

يوضح فروق دالة إحصائياً في القياس القبلي والبعدي والقياس القبلي والتتبعي والقياس البعدي والتتبعي.

	متوسط الفروق	الخطأ المعياري	القيمة الاحتمالية
القياس القبلي البعدي.	1.664-	0.191	0.000
القياس القبلي التتبعي.	2.260-	0.251	0.000
القياس البعدي التتبعي.	0.596-	0.341	0.003

بناءً على ما ورد في جدول (16) يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائياً في القياس القبلي والبعدي والقياس القبلي والتتبعي والقياس البعدي والتتبعي. وهذا ما يتفق مع دراسة شحادة (2012) ودارسة الخطيب (2010) ودراسة الصميلي (2010) ودراسة أبو غزالة (2010) ودراسة الظاهر (2008) والتي أظهرت فاعلية البرنامج الإرشادي مع استمرار فترة المتابعة.

ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج:

يتضح من خلال عرض السابق لنتائج الفروض فعالية البرنامج الإرشادي، ويمكن تفسير ذلك في ضوء النتائج الواضحة في مقياس المهارات الاجتماعية المستخدمة في الدراسة من ناحية، وناحية أخرى الإستراتيجيات، والفنيات وأساليب الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي المستخدم في تطبيق البرنامج.

ترى الباحثة: أن التحسن الواضح الذى ظهر على نتائج الدراسة يرجع لأسباب عديدة منها:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قيام طالبات المجموعة التجريبية بالالتزام الكامل بحضور جميع الجلسات الإرشادية وفى مواعيدها المحددة التي تم الاتفاق عليها، والحرص من قبلهن على الحضور والمشاركة الفعالة في الأنشطة المختلفة للبرنامج، وكذلك قيام طالبات المجموعة التجريبية بعمل الواجب البيتي الذى كانت الباحثة تكلفهن بالقيام به، حيث قامت الباحثة بإثراء الجلسات الإرشادية بمدخلاتهن البناءة من خلال الحوار، والاستفسارات الدائمة والتقبل غير المشروط، والتشجيع وتعزيزهن الدائم على ممارسة مهارات الاجتماعية من هذه المهارات: مهارات الإتكيت الاجتماعي، والحوار، والسلوك التوكيدي، وتحمل المسئولية مع الأسرة داخل المدرسة والجيران والأصدقاء، مما ساعد على تخطي عقباتهن في التفاعل الاجتماعي، والقيام بالأعمال التطوعية والأدوار الإيجابية داخل الأسرة وخارجها والمدرسة، وهنا لابَد أن نشير أن طالبات المجموعة التجريبية أبدوا الرغبة الكاملة في تطوير قدراتهن المختلفة نحو الأفضل لإدراكهن بوجود قصور في المهارات الاجتماعية، واحتياجهن لاكتساب أساليب التفكير العقلاني من خلال تعديل البنية المعرفية، وبالتالي قاموا بتنفيذ جميع التعليمات التي أعطيت لهن من قبل الباحثة، وبخاصة القواعدُ العامة للجلسات الإرشادية التي اتفقن عليها في بداية البرنامج الإرشادي تلك الأنشطة التي كانت متكاملة، ومتواصلة ومرنة في الانتقال من نشاط لآخر دون صعوبة تذكر، وهذا ما سهل تنفيد أنشطة البرنامج المختلفة، وتفاعل الطالبات المشاركات مع هذه الأنشطة والخبرة المهنية التي تتمتع بها الباحثة حيث سبقت لها تطبيق العديد من البرامج الإرشادية في المؤسسات الأهلية.

وقد حرصت **الباحثة** على تفعيل دور الدين الإسلامي في تنمية المهارات الاجتماعية ليتلاءم البرنامج مع الثقافة الإسلامية والعربية للمجتمع الفلسطيني، كما ترى التحسن الذى ظهر من خلال التطبيق البعدي لأدوات الدراسة، وفنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي (إعادة البناء المعرفي، ولعب الأدوار، تنشيط، المحاضرة والمناقشة الجماعية، ودحض والتفنيد، والواجب المنزلي، والاسترخاء، والنمذجة، وتدريب على المهارات).

ويؤكد مخيمر (1994) على فاعلية البرامج الإرشادية من أنها تهتم بالشخص وبتقديم المساعدة الإيجابية، لكي تساعده على حل مشكلاته الحالية ومواجهة ما قد تعترضه من مشكلات، وكيفية التعامل مع المشكلات بشكل عام، وذلك نتيجة لعملية الاستثارة والتفاعل التي يتضمنها الموقف الإرشادي، التي من شأنها أن تعدل اتجاهه وزيادة استبصاره وبإمكانياته، واستثمار هذه الإمكانيات إلى أقصى درجة ممكنة حتى يتمكن كل فرد من أن يأخذ المكان الملائم له، بحيث تعد أفضل إنتاج له، ويكون فردًا صالحًا وفعالًا في المجتمع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وترى الباحثة: وجود فروق في متوسطات درجات المهارات الاجتماعية حسب رأى الأهل إلى التواصل أول بأول مع الأهل قبل وأثناء وبعد من خلال جلسات فردية وجلسات البرنامج والاتصال هاتفيًا عند الضرورة، ومشاركة الباحثة في تشجيع الطالبات لممارسة المهارات الاجتماعية، حيث حضور أهل الطالبات المشاركات للجلسات الإرشادية، ومعرفتهم ما يحتوه البرنامج من الأساليب المتنوعة والفنيات الخاصة بالإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي الذى ساهم في ارتقاء بناتهن جعلهم يثقون بالبرنامج.

تشير دراسة حجازي (2013:) أن الأمهات الفلسطينيات تريد أن يكون ابنها مصدر فخر لها، فتربى أبناءها على القيم النبيلة والأخلاق السامية، والتي تسهم في نحت قالب شخصية الابن بما فيه من معتقدات وقيم واتجاهات تتفق مع المجتمع، ويكون ذلك بغض النظر عن المستوى التعليمي.

كما ترى الباحثة: وجود فروق في متوسطات درجات المهارات الاجتماعية حسب رأى المعلمات إلى تواصل الباحثة قبل وبعد وأثناء البرنامج الإرشادي مع المعلمات وحثهن في تشجيع الطالبات المشاركات على ممارسة وتطبيق المهارات الاجتماعية أثناء الحصة الدراسية مع زميلاتهن، وأثناء التحدث مع المعلمة، حيث تتوفر الرغبة لدى المعلمات في رفع مستوى المهارات الاجتماعية لدى هؤلاء الطالبات وخصوصًا اللاتي تعانيين من قصور في مهارات الإتكيت الاجتماعي أثناء التعامل مع المعلمات، وإتاحة الفرصة للباحثة بالتدخل في حل بعض المشكلات الخاصة بالطالبات معهن، مما ساعد الطالبات المشاركات على الشعور بالثقة بالنفس ليتسنى لهن الدخول في شبكة العلاقات الاجتماعية وهن لديهن الرغبة في تحقيق أعلى مستوى من المهارات الاجتماعية، وهذا ما تم تحقيقه في البرنامج الإرشادي وبعده وهو قدرة الطالبات المشاركات على التفكير العقلاني من خلال تعديل البنية المعرفية مما نتج عنه رفع مستوى المهارات الاجتماعية وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات مثل دارسة : دراسة المدخلي (1997) دراسة، دراسة Martin&Thomas (2001)، Margital دراسة (2001)، ودراسة Anderson(2003)، ودراسة المزاهرة (2002)، دراسة جبل (2003)، دراسة مرشد (2003)، ودراسة المزروع (2003)، دراسة Derosier(2004)، دراسة محمد (2005)، دراسة شند، دراسة مومني (2007)، دراسة الظاهر (2008)، دراسة المينزل (2008)، دراسة الددا (2008)، دراسة البجاري (2009)، دراسة الصميلى (2010) دراسة الخطيب (2010)، دراسة شحادة (2012)، دراسة شاهين وجردات (2012)، ودراسة مصطفى (2012)، ودراسة أبو حماد (2014).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتشير هذه النتائج إلى أن استخدام برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية يتمثل في المهارات التالية:(مهارة الإتكيت الاجتماعي، مهارة السلوك التوكيدي، مهارة الحوار، مهارة تحمل مسئولية) وقد حقق تحسناً ملحوظ لدى طالبات الصف العاشر في المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج الإرشادي، وذلك من حيث اكتساب العديد من المهارات الاجتماعية والشخصية، والتي تعد مهمة وأساسية في تنمية السلوك الاجتماعي لدى المراهقين بما يتفق مع خصائص المرحلة ومطالبها الأساسية لتحقيق نمو نفسى واجتماعي سوى.

ثالثاً: توصيات الدراسة:

1- توعية الوالدين إلى اللجوء إلى الأساليب المعاملة الوالدية التي تتسم بالعقلانية والتفاهم والحوار الفعال، وذلك من خلال عقد ندوات ودورات تثقفية لأولياء الأمور.

2- توصى الباحثة المربين سواء كانوا آباء أو معلمين أو مرشدين نفسين بضرورة تفنيد الأفكار اللاعقلانية لدى الأبناء، وذلك عن طريق خطأ هذه الأفكار واستبدالها بأفكار عقلانية.

3- استخدام أسلوب الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في الإرشاد المدرسي.

4- الاهتمام بالأنشطة المدرسية المتنوعة بحيث تصبح مجالًا حقيقًا لنمو العلاقات الاجتماعية واكتساب المهارات الاجتماعية لدى الطالبات.

5- تدريب المرشدين والتربويين العاملين في المدارس الحكومية على تنفيذ برامج إرشادية في مدارسهم مما يحقق الصحة النفسية للطالبات.

رابعاً: مقترحات الدراسة:

استكمالاً للجهد الذي بدأته الباحثة، وانطلاقًا من أن البحث العلمي بناءً تراكمي، يفتح الأبواب على مصرعيها أمام رؤيا ومشكلات جديدة تكون مثيرة للبحث، لذلك تقترح الباحثة بعض الدراسات التي يمكن إجراؤها في ضوء ما تناولته الدراسة الحالية:

1- إجراء دراسة مماثلة على عينة من الذكور في مرحلة الثانوية، ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.

2- دراسة برنامج إرشادي لتنمية الإتكيت الاجتماعي لدى فئة عمرية أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

3- إجراء برنامج إرشادي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى معلمات المراحل الأساسية.

4- برنامج إرشادي لتنمية العمل التطوعي لدى المراهقين.

5- إجراء دراسات حول موضوع المهارات الاجتماعية يتصف بالشمولية، وتكون أوسع تمثيلاً من مستويات عمرية وتعلمية مختلفة.

6- إجراء دراسات لبرامج إرشادية تهتم بالإرشاد الديني والنفسي لتنمية المهارات الاجتماعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المراجع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المراجع

أولًا: القرآن الكريم.

ثانيًا: المراجع العربية:

1- إبراهيم، عبد الستار.(1993). **العلاج السلوكي ونماذج من حالاته**، الكويت: سلسلة عالم المعرفة المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب.

2- إبراهيم، عماد محمد.(1995). دراسة للتفكير اللاعقلانى من حيث علاقته بالقلق والتوجيه الشخصى لدى عينة من الشباب الجامعي، **رسالة ما جستير**. مصر: جامعة الزقازيق.

3- إبراهيم، مجدى.(2005). **التفكير من منظور تربوى تعريفه-طبيعته-مهاراته-تنمية-انماط**، مصر: عالم الكتب.

4- ابن منظور، أبو الفضل.(د.ت). "**لسان العرب**، بيروت: دار الصادر.

5- أبو حطب، فؤاد وصادق، أمال.(1994).**ع لم النفس التربوي**، مصر:الانجلو المصرية.

6- أبو حلو، نعمة.(2008).المهارات الاجتماعية والقدرة على اتخاذ القرار لدى القيادات النسوية فى المجتمع المدني الفلسطينى، **رسالة ماجستير**. فلسطين:جامعة الأزهر.

7- أبو حماد، ناصر.(2014). فعالية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية السلوكية المعرفية فى الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدى لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز. **مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، 22(3). 129-153.

8- أبو غدة، عبد الفتاح.(2009). **من أداب الإسلام**، سوريا:مكتبة المطبوعات الإسلامية.

9- أبو غزالة، سميرة.(2010). فاعلية برنامج إرشادي (عقلاني انفعالي سلوكي) لإدارة الغضب لدى عينة من تلاميذ المدرسة الإعدادية من تلاميذ المدرسة الإعدادية. **مجلة الإرشاد النفسى (مركز الإرشاد النفسى)**، مصر، (24)، 39-80.

10- أبو معلا، طالب.(2006).المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التمريض لطلبة كليات التمريض فى قطاع غزة، **رسالة ماجستير**. فلسطين:جامعة الأزهر.

11- أحمد، أحمد.(1993). مدى فاعلية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج السلوكي المعرفى تخفيف الفوبيا الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، **رسالة دكتوراه**. مصر: جامعة طنطا.

12- أحمد، عصام هشام.(1993). صورة السلطة لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالتنشئة الوالدية. **مجلة علم النفس**، 7(26).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

13- أحمد، فاطمة.(1999). استخدام المقابلة المهنية فى خدمة الفرد فى دراسة الشعور بالمسئولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة وصفية). **مجلة كلية الآداب**، العدد(6). 239-277.

14- أحمد، محمد رضا.(1994). دور التلفزيون المحلى فى اكساب المهارات الاجتماعية لأطفال ما قبل المدرسة، **رسالة دكتوراه**. مصر:جامعة عين شمس.

15- أحمد، نجوى.(2004). فعالية برنامج إرشادي عقلانى انفعالي فى خفض درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، **رسالة ماجستير**. مصر: جامعة عين شمس.

16- إحميدان، عدنان.(2009). **مهارات الإلقاء والعرض**. الكويت: دار النور.

17- إسماعيل، أحمد السيد.(1995). **مشكلات الطفل السلوكية وأساليب معاملة الوالدية**. القاهرة: دار الفكر الجامعى.

18- الأسمرى، حسين أحمد.(1999). الأفكار العقلانية وغير العقلانية لدى مدمنى الهيروين، وغير مدمنين فى ضوء نظرية اليس (دراسة مقارنة)، **رسالة ماجستير**. السعودية: جامعة أم القرى.

19- الاشقر، هيفاء.(2004). أثر برنامج علاجي عقلانى انفعالي سلوكي جمعى فى خفض قلق التحدث أمام الأخريات لدى عينة من طالبات الإقامة الداخلية بجامعة الملك سعود، **رسالة ماجستير**. **الرياض**: جامعة الملك سعود.

20- -الضبع، رفعت.(2008). **الإتكيت فن السلوك الإنسانى وفقاً للأديان السماوية**.الأردن: دار الفكر.

21- الأنصاري، سامية و مرسي، جليلة.(2007). **الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدواني في ضوء بعض أساليب المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة المتأخرة (دراسات الطفولة)**. مصر: جامعة عين شمس.

22- البجارى، أحمد.(2009). أثر التدريب على المهارات الاجتماعية فى تعديل سمة التعصب لدى طلبة كلية التربية. **مجلة التربية والعلم**. 16(4).

23- البخاري، محمد إسماعيل. (2006). صحيح الإمام البخاري (ج1). القاهرة: الزهراء للإعلام العربي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

24- بخش، أميرة.(2001). فاعلية برنامج تدريبى مقترح لأداء بعض الأنشطة المتنوعة على تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين عقليًا القابلين للتعليم. **مجلة مركز البحوث التربوية**.(19). 217-241.

25- البدرى، سميرة.(2005). **مصطلحات تربوية ونفسية. الأردن:** دار الثقافة للنشر.

26- بدوى، أحمد زكى.(1983). **معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية**. بيروت: مكتبة لبنان.

27- البريجاوى، عبد اللطيف.(2006).**الذوقيات الإسلامية**. السعودية: الطبعة الأولى.

28- البسطامى، غانم.(1995). **المناهج والأساليب فى التربية الخاصة**. الإمارات العربية المتحدة: مكتبة العلاج للنشر والتوزيع.

29- البلعاوى، بلال.(2011). المهارات الاجتماعية فى كتب التربية الإسلامية للمرحلة الثانوية ومدى اكتساب الطلبة لها، **رسالة ماجستير**. غزة:الجامعة الإسلامية.

30- بهادر، سعدية.(1992). **علم النفس النمو**. الكويت: دار العرب العالمية.

31- البوسعيدى، عبد الله.(2009).**فنون الذوقيات والاتكيت الاسلامي**. الرياض: دار ابن حزم.

32- توفيق، محمد. (1997). فعالية برنامج إرشادي لخفض الأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة من المراهقين. **رسالة دكتوراه**. القاهرة: جامعة عين شمس.

33- ثاقب، إيمان.(2008). **الإتكيت**. مصر: دار الفارق.

34- الجابرى، أسماء و الديب، محمد.(1998). **علم النفس الاجتماعي التربوي وسيكولوجية التعاون والتنافس والفردية**. القاهرة: عالم الكتب.

35- جبل، عبد الناصر.(2003). العلاقة بين ممارسة العلاج العقلانى الانفعالي مع طلاب المرحلة الثانوية وبين تنمية الاتجاهات نحو المسئولية (الفردية-الاجتماعية). **مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية-جامعة حلون**.14 (2). 865-905.

36- جروان، فتحى.(1999). **تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات**. الامارات العربية المتحدثة: دار الكتاب الجامعى.

37- جمل الليل، محمد جعفر (2002). **المساعدة الإرشادية النفسية. جدة:** الدار السعودية والتوزيع.

38- الجميلى، على وغانم عبد، إسراء.(2007). أثر التدريب على المهارات الاجتماعية فى تنمية التوافق النفسى والاجتماعي لدى التلاميذ بطيئ التعلم. **مجلة التربية الأساسية**. 2(4).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

39- الحبشى، محمد سيف.(2006). أثر استخدام بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفى فى تحسين الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، **رسالة دكتوراه**. مصر: جامعة المنصورة.

40- الحبيب، طارق.(2009). **آداب الحوار**. الرياض: دار ابن حزم.

41- حبيب، مجدى.(1996). الخجل لدى عينة من المراهقين(دراسة تحليله تنبؤية باستخدام بطارية الموقفى). **المجلة المصرية للتقويم التربوى**. 4(1).

42- حجازى، علاء.(2013). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية فى محافظة غزة، **رسالة ماجستير**. غزة: جامعة الإسلامية.

43- الحربى، عواض.(2003). العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدوانى لدى الطلاب الصم، **رسالة ماجستير**. السعودية: أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.

44- الحسانين، محمد.(2003). المهارات الاجتماعية كدالة لكل من الجنس والاكتئاب وبعض المتغيرات النفسية الأخرى. **دراسات نفسية**، القاهرة 13(1).

45- حسب الله، شرف محمد و العقاد، عصام.(2000). الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالدوجمانية والمرونة والتسلط والرفض الولدى لدى شباب جامعة الزقازيق وجنوب الوادى. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**. 10(251). 79-119.

46- حسن، جابر.(2007). **اعمل مع الجماعات أسس وتماذج نظرية**. الاسكندرية:المكتب الجامعى الحديث.

47- حسيب، عبد المعمر عبد الله.(1999). الاستقلال النفس عن الوالدين وعلاقته بفاعلية الذات والسلوك التوكيدي لطلبة الجامعة. **مجلة العلوم التربوية**. العدد(14).

48- حسيب، عبد المنعم. (2001). المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتاخرين دراسيا. **مجلة علم النفس**، يوليو- أغسطس، 15(59).

49- الحلو، رمضان.(2012). فاعلية تطبيق برنامج إرشادي فى فنيات العقل والجسم لزيادة التوكيدية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، **رسالة ماجستير**. فلسطين: الجامعة الإسلامية.

50- الحميضى، أحمد.(2004). فعالية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم، **رسالة ماجستير**. السعودية: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

51- الخزندار، نائلة والبنا، أنور والربعى، عائدة.(2006). **تنمية التفكير**. فلسطين: الكتاب الجامعى فى جامعة الأقصى.

52- خطاب، كريمة.(2007). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب. **دراسات طفولة القاهرة**. 35-1.

53- الخطيب، صالح أحمد.(2002). **الإرشاد النفسى فى المدرسة**. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعى.

54- الخطيب، عبد الله.(2010). برنامج إرشادى مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء فى قطاع غزة، **رسالة ماجستير**. غزة:الجامعة الاسلامية.

55- الخطيب، محمد.(1998). **التوجيه والإرشاد النفسى بين النظرية والتطبيق**.غزة: مطبعة مقداد.

56- خليفة، عبد اللطيف.(1997). المهارات الاجتماعية فى علاقتها بالقدرات الإبداعية وبعض المتغيرات الدتمرجرفية لدى طالبات الجامعة. **حوليات كلية الآداب**، الكويت، (17). 11-129.

57- الخواجا، عبد الفتاح محمد.(2009). **الإرشاد النفسى والتربوى النظرية والتطبيق مسؤوليات وواجبات-دليل الأباء والمرشدين**. غزة: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

58- الدادا، مروان.(2008). فاعلية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين في مرحلة التعليم الأساسي، **رسالة ماجستير**.غزة: الجامعة الاسلامية.

59- الداهرى، صالح.(2005). **مبادئ الصحة النفسية**. عمان: دار وائل للنشر.

60- دبابش، على. (2011). فعالية برنامج إرشادى مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات. **رسالة ماجستير**. غزة: جامعة الأزهر.

61- الدردير، عبد المنعم.(1993). المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ذوى صعوبات التعلم النمائية بالمرحلة الابتدائية. **مجلة كلية التربية**، بأسوان، العدد (9).

62- دردير، نشوه.(2010). أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، **رسالة دكتوراه**. مصر: جامعة القاهرة.

63- درويش، عبد القادر.(2007). **الطريق إلى السلوك الاجتماعي**. القاهرة: عالم الكتب.

64- الدسوقى، محمد.(2003):" الذكاء الاجتماعي تحديده وقياسه"، **مجلة عالم التربية**، القاهر، السنة الثالثة (9).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

65- الدليم، فهد بن عبد الله.(2005). المهارات الاجتماعية لدى الفصامين المراجعين والمفحوصين.**دراسات عربية فى علم النفس**، القاهرة (4) العدد (1).

66- دويدار، عبد الفتاح.(2004). **مناهج البحث فى علم النفس وفنيات كتابة البحث العلمى.** الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

67- دياب، بسام.(2001). فعالية برنامج مقترح فى تنمية مستويات التفكير الرياضى وانتقال أثر التعلم لدى طلبة الصف السادس الاساسى باستخدام إستراتيجية تتضمن العصف الذهنى بمحافظة غزة، **رسالة ماجستير**، غزة: جامعة الأقصى.

68- الديب، إبراهيم.(2005). **المحاور المحترف، آداب ومهارات.** الكويت: دار المشرف.

69- ديماس، محمد.(1999). **فنون الحوار**. بيروت: دار المعرفة للنشر والتوزيع.

70- الرحيلى، عبد الله.(2006). **الأخلاق الفاضلة**.الرياض: دار علم.

71- رضوان، شعبان.(2006).بعض السمات الشخصية ذات النمط الفصامى وعلاقتها بمهارات التواصل الانفعالي والاجتماعي. **دراسات نفسية**. 16(1). 5-55.

72- الروسان، فاروق.(2001). **سيكولوجية الأطفال عجز العاديين مقدمة فى التربية**. عمان: دار الفكر للطباعة للنشر والتوزيع.

73- رياض، سعد.(2010). **تنمية المهارات الاجتماعية والقيادية**. القاهرة: دار الصحوة.

74- ريجيو، رونالد.(2006). **قائمة المهارات الاجتماعية** (ترجمة: خليفة عبد اللطيف محمد).القاهرة: دار غريب للطباعة.

75- زقوت، ماجدة.(2001). هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية والوحدة النفسية لدى مجهولى النسب، **رسالة ماجستير**. غزة: جامعة الاسلامية.

76- زهران، حامد.(1980). **التوجيه والإرشاد النفسى**. القاهرة: عالم الكتب.

77- زهران، حامد.(1984).**علم النفس الاجتماعي**. القاهرة: عالم الكتب.

78- زهران، حامد.(1994). **علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة**. القاهرة: عالم الكتب.

79- زهران، حامد.(1998). **التوجيه والإرشاد النفس**. القاهرة: عالم الكتب.

80- زهران، حامد.(2001). **الصحة النفسية والعلاج النفسى**. القاهرة: عالم الكتب.

81- زهران، سناء.(2004). **إرشاد الصحة النفسية، لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب**.القاهرة: عالم الكتب.

82- الزيات، فتحى.(1995). **الأسس المعرفية للتكوين العقلى وتجهيز المعلومات**. الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

83- الزيود، نادر.(1998). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسى**. عمان: دار الفكر.
84- السبيعى، عدنان.(1998). **الصحة النفسية للمراهقين والشباب**. دمشق:دار الفكر المعاصر.
85- الستيلى، فراس.(2006). **التفكير الناقد والإبداعى**.عمان: عالم الكتاب الحديث.
86- سرى، إجلال.(2000). **علم النفس العلاجى**.القاهرة: عالم الكتب.
87- سعادة، جودت.(2003). **تدريس مهارات التفكير**. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
88- سعد، على.(1994). **علم الشذوذ النفسى**. دمشق: مشورات جامعة دمشق.
89- سلامة، محمد.(2001).فاعلية برنامج لتنمية بعض المهارات الاجتماعية بنظامي الدمج والعزل وأثره فى خفض الاضطرابات السلوكية لدى التخلفين علقيا، **رسالة دكتوراه**. مصر: جامعة الزقازيق.
90- سليمان، مهند محمد.(2014). فعالية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من أعراض الاكتئاب لدى عينة من المرضى المترددين على العيادة النفسية بمحافظة شمال غزة، **رسالة ماجستير**. **غزة:**الجامعةالإسلامية.
91- السواط، وصل الله.(2008). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف، **رسالة دكتوراه**. السعودية: جامعة أم القرى.
92- السيد، نفين.(2009). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف. **مجلة كلية الآداب بجامعة حلوان**. (26).695-748.
93- السيد، هاشم.(2004). **سيكولوجية المهارات**. القاهرة: مكتبة الشرق.
94- شاهين، فرنسيس وجرادات، عبد الكريم (2012).مقارنة العلاج العقلانى الانفعالي السلوكي بالتدريب على المهارات الاجتماعية فى معالجة الرهاب الاجتماعي. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، الأردن، 4(6).
95- شحادة حسام.(2011). فعالية برنامج إرشادي باستخدام السيكودراما فى تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المنطوقين، **رسالة ماجستير**. غزة: الجامعة الإسلامية.
96- شحادته، حسن والنجار، زينب، حامد.(2003). **معجم المصطلحات التربوية والنفسية**. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

97- شحادته، سماح.(2006). الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوى الاضطرابات النفسجسمة فى ضوء بعض المتغيرات النفسية، **رسالة ماجستير**.مصر: جامعة المنصورة.

98- الشربينى، زكريا.(2005). الأفكار العقلانية وبعض مصادر اكتسابها دراسة على عينة من طالبات الجامعة. **مجلة دراسات نفسية**. 15(4). 531-567.

99- شعبان، فاطمة.(2003). برنامج مقترح للأنشطة المدرسية فى الاقتصاد المنزلى وأثره على تنمية التفكير الابتكارى وبعض المهارات الاجتماعية لدى تلميذات الصف الثانى الإعدادى، **رسالة ماجستير غير منشورة**. مصر: جامعة سوهاج.

100- شعر، عبد الفتاح. (2007). **الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة**. غزة: الجامعة الإسلامية.

101- الشعراوي، صالح.(2003). فعالية برنامج عقلانى سلوكي فى تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من من الشباب الجامعى. **مجلة الإرشاد النفسى فى المدرسة**.العدد(16). 10-33.

102- شقير، زينب محمود. (2002).**علم النفس العيادي والمرضى للأطفال والراشدين**. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

103- الشناوي، محمد محروس. (1996). **العملية الإرشادية**. القاهرة: دار غريب للنشر للطباعة والنشر.

104- الشناوي، محمد.(1995). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسى**. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

105- شند، سمر والدسوقى، مجدى.(2003). فاعلية العلاج السلوكي والعلاج العقلاني السلوكى فى علاج الأرق لدى عينة من طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية وعلم النفس**-جامعة عين الشمس، 4(27).

106- شند، محمد.(2005). فعالية برنامج إرشادي معرفى سلوكى لتنمية المهارات الاجتماعية فى تحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات كلية التربية. **مجلة كلية التربية**. 11(3). 311-381.

107- الشهري، يزيد محمد.(2005). السلوك التوكيدى لدى مدمني المخدرات، دراسة مقارنة بين أنماط الإدمان لجمعية الأمل للصحة النفسية بالرياض، **رسالة ماجستير. السعودية:** جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

108- الشوربجى، إياد.(2009). التفكير الناقد لدى المرشدين التربويين وعلاقته بسماتهم الشخصية، **رسالة ماجستير.غزة:** الجامعة الإسلامية.

109- شوقى، طريف.(2003). **المهارات الاجتماعية والاتصالية. القاهرة:** دار غريب.

110- الصائغ، ابتسام.(2004). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمستوى التفكير التجريدى والمهارات الاجتماعية والفاعلية الذاتية، دراسة وصفية ارتباطية مقارنة بين عينة من الطالبات والطلاب المرحلة الجامعية، **رسالة دكتوراه. السعودية:** كلية التربية جدة.

111- الصباح، سهير والحموز، عايد.(2007). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية فى فلسطين. **مجلة اتحاد الجامعات العربية،** العدد(49).

112- الصقهان، ناصر.(2005). تقييم فعالية العلاج العقلانى الانفعالي فى خفض درجة القلق والافكار اللاعقلانية لدى مدمنى المخدرات، **رسالة ماجستير. السعودية:** جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

113- صلاح، مخيمر.(1984). **الإيجابية كمعيار وحيد وأكيد لتشخيص التوافق عند الراشدين.** القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

114- الصميلى، حسن.(2010). فاعلية برنامج إرشادي عقلانى إنفعالي فى خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعلمية، **رسالة دكتوراه.** السعودية: جامعة أم القرى.

115- طاحون، حسين حسن.(1990). تنمية المسئولية الاجتماعية(دراسة تجريبية)، **رسالة دكتواره.** مصر: جامعة عين شمس.

116- الطلاع، رؤوف و علوان، نعمات. (2014).فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الثقة بالنفس وأثر فى زيادة المرونة الايجابية"دراسة على عينة من أفراد الشرطة الفلسطينية. **مجلة جامعة الاقصى (سلسلة العلوم الانسانية).** 18(2). 175-176.

117- الطهراوى، جميل.(2006). التوكيدية. **مجلة ثقافتنا التربوية،** العدد(1).

118- الظاهر، دنيا (2008). فاعلية برنامج إرشادى فى تنمية بعض المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى المعاقات حركيا، **رسالة دكتوراه.**القاهرة:جامعة عين شمس، القاهرة.

119- عارف، نجوى عبد الجليل (2003).برنامج إرشادي مقترح لتحسين التواصل اللفظى بين الأزواج. **مجلة الإرشاد النفسى،** جامعة عين شمس، العدد (17)، 247-280.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

120- العال، خليفة حسين (1992). التربية الخلقية فى القرآن الكريم. **حولية كلية الشريعة الإسلامية**، جامعة قطر، العدد(10)، 507-550.

121- العامر، نجيب (1990). **من أساليب الرسول ﷺ فى التربية**. الكويت: دار البشرى الاسلامية.

122- عباس، إلهام (2010). أصول التعامل وأثره على رضا السياح (دراسة ميدانية). **مجلة الإدارة والاقتصاد**، العدد (82)، 1-35.

123- عبد الحميد، سهام (1996).أثر التدريب على مهارات التفاعل الاجتماعي على علاج السلوك الانطوائى لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية. **رسالة ماجستير**.القاهرة: جامعة عين شمس.

124- عبد العزيز، سعيد (2009). **تعليم التفكير ومهاراته- تدريبات وتطبيقات عليه**. الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

125- عبد الله، معتز (2000). **بحوث فى علم النفس الاجتماعي والشخصية**.القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

126- عبد الله، معتز (د.ت). **إعداد مقياس (الأفكار اللاعقلانية للاطفال والمراهقين)**. القاهرة: جامعة الزقازيق.

127- عبد الهادي، جودت والعزة، سعيد (2005). **تعديل السلوك الإنساني، دليل الآباء والمرشدين التربويين في القضايا التعليمية والنفسية والاجتماعية**.عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

128- عبد الهادي، عصام عبد اللطيف (1997). أثر العلاج العقلاني الانفعالي فى خفض العدوانية لدى المراهقين. **رسالة دكتوراه**. مصر: جامعة الزقازيق.

129- عبيد، وليم وعفانه، عزو (2002).**التفكير والمنهج المدرسى**.غزة: مكتبة العلاج للنشر والتوزيع.

130- عثمان، سيد (1986). **المسئولية الاجتماعية والشخصية المسلمة**.مصر: مكتبة الانجلو المصرية.

131- العزاوى، جلال الدين (2001). **مهارات الممارسة فى العمل الاجتماعي**.مصر: مكتبة الاشعاع الغنية.

132- العسافى، صالح (1995). **المدخل إلى البحث فى العلوم السلوكية**. المملكة العربية السعودية: مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

133- العظم، يوسف (2007). **مجتمع الذوق الرفيع**. دبي: دار العلم.

134- عفانة، عزو (1997). **الاحصاء التربوى والاحصاء الاستدلالي**. غزة: مكتبة اليازجي.

135- عفانة، عزو (1998). مستوى مهارات التفكير الناقد لدى طلبة كلية التربية بالجامعة الاسلامية بغزة. **مجلة البحوث والدراسات التربوية الفلسطينية**، الجامعة الإسلامية، 1(1).

136- العقاد، عصام عبد اللطيف (2001). **سيكولوجية العدوانية وترويضها منحى علاجى معرفى جديد**. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

137- على، سلوي (2009). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي فى تحسين تقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية**، العدد 3(33).

138- عمر، ماهر محمود (1987). **المقابلة الإرشادية والعلاج النفسى**. الاسكندرية: دار المعرفة.

139- عمران، تغريد وأخرون (2001). **المهارات الاجتماعية**.القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

140- عمران، محمد (1995). **مدخل للمهارات التربوية**. مصر: مكتبة خدمة الطالب.

141- عوضى، عبد اللطيف (2007). فاعلية برنامج تدريبى مقترح فى المهارات الاجتماعية على تنمية مهارة المبادأة لدى أطفال ما قبل المدرسة. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، 8، (2)، 141-165.

142- عويضه، إيمان (2010). فاعلية استخدام العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي فى خدمة الجماعة وتقليل السلوك العدواني لدى أطفال المؤسسات الايوائية. **دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية**، جامعة حلوان، 1 (29)، 69-95.

143- العيسوي، عبد الرحمن (2006).**الإرشاد العلاج النفسى**.مصر: الدار الجامعة الاسكندرية.

144- الغامدي، عزم الله (2009). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيًا العاديين بمدينتى مكة المكرمة. **رسالة دكتوراه**. الأردن: جامعة أم القرى.

145- غراوه، كلاوس ودوناتي، روث وبيرناور، فريديريكه (1999). **مستقبل العلاج النفسي، معالم علاج نفسي عام. (ترجمة: سامر رضوان)**. سوريا: منشورات وزارة الثقافة.

146- الغزالي، حصة (2000).المسئولية الجزاء فى الكتاب والسنة. **حولية كلية أصول الدين**، 2، (17)، 477-541.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

147- الغزى، فهد حامد (2007). علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية (دراسة مقارنة بين الاحداث المنحرفين وغير المنحرفي) فى مدينة الرياض. **رسالة ماجستير**. السعودية: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

148- الغصين، سائدة (2008). النمو النفسى والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا بغزة وعلاقته بقدرتهم على حل المشكلات الاجتماعية. **رسالة ماجستير**. غزة: الجامعة الإسلامية.

149- فايد، حسين (2005). **العلاج النفسي، أصوله- تطبيقاته- أخلاقياته**.القاهرة: مؤسسة طيبة.

150- فرج، طريف (1998). **توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية**.القاهرة: دار الغريب للطباعة والنشر.

151- فرج، طريف (2003). **علم النفس الاجتماعي**. القاهرة: ايتراك للنشر والتوزيع.

152- فرج، طريف شوقى (1993). محددات السلوك التوكيدى. **مجلة على النفس**، الهيئة المصرية العامة، العدد (25).

153- فرحات، سعاد مصطفى (2008). مدى فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية فى تعديل السلوك العدوانى لدى الطفل الكفيف بالجماهير الليبية. **رسالة دكتوراه**.القاهرة: جامعة القاهرة.

154- الفقهى، إبراهيم (2000). **قوة التحكم بالذات**.سوريا: دار المنار للنشر والتوزيع.

155- قاسم، جميل (2008). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المسئولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. **رسالة ماجستير**. غزة: جامعة الإسلامية.

156- القريب، أسامة (2003). اضطراب مهارات الكفاء الاجتماعية لدى ذوى التعافي المتعدد والكحوللبين"، **رسالة دكتوراه**. مصر: جامعة المينا.

157- قشقوش، إبراهيم (1989). **سيكولوجية المراهقة**.القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

158- القطان، سامية (1986). دراسة مقارنة للاتزان الانفعالي ومستوى التوكيدية لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية والجامعية. **مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس، العدد (15).

159- كفافى، علاء الدين (1999). **الإرشاد والعلاج النفسى الأسرى المنظور النسقى الاتصال. القاهرة:** دار الفكر العربى.

160- كفافى، علاء الدين(1997). **علم النفس الارتقائى وسيكولوجية الطفولة والمراهقة. القاهرة:** مؤسسة صالة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

161- كوروين، بيرتي ورودل، بيتر وبالمر، ستيفين (2008). **العلاج المعرفي –السلوكي المختصر. ترجمة: محمود مصطفى.** القاهرة: ايتراك للنشر والتوزيع.

162- اللقائى، أحمد والجمل، على (2003). **معجم المصطلحات التربوية المعرفة فى المناهج وطرق التدريس.**القاهرة: عالم الكتب.

163- مجلى، شايع. (2011). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده. **رسالة دكتوراه.** دمشق: جامعة عمران.

164- محمد، أحمد (1998). أثر الإعلانات التلفزيونية فى اكساب طفل ما قبل المدرسة ببعض المهارات الاجتماعية.**رسالة دكتواره.** مصر : جامعة عين شمس.

165- محمد، جاجان (2012). التكيف الأكاديمى وعلاقته بالافكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة دهوك". **مجلة الدراسات التاريخية والحضارية(مجلة علمية محكمة)**، جامعة تركيك، 4(11)، 1-39.

166- محمد، عادل (2000). **العلاج المعرفي السلوكي، أسس وتطبيقات.**القاهرة: دار الرشاد.

167- محمد، منى عبد الفتاح (2005). فعالية برنامج ترويحي حركى اجتماعي مقترح على تنمية المهارات الاجتماعية، وخفض الشعور بالخجل لدى الأطفال فى مرحلة الطفولة المتأخرة بمؤسسات الرعاية الاجتماعية. **مجلة دراسات فى التعليم الجامعى**، جامعة عين شمس، العدد (9).

168- محمود، نائلة و وأمين، إيمان (2006). المنهج المستمر وعلاقته بالمهارات الاجتماعية والقيم الدينية لدى الأطفال فى مرحلة الروضة. **مجلة القراءة والمعرفة**، (28)، 128-155.

169- المخطى، جبران (2008). **تنمية المهارات الاجتماعية والمشاركة الوجدانية- حقيقة تدريبية فى التربية النفسية (1). الرياض:** أطفال الخليج (مركز دراسات وبحوث المعوقين).

170- المدخلى، أحمد عمر (1997). فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي فى خفض رهاب التحدث أمام الآخرين. **رسالة ماجستير غير منشورة.**رياض: جامعة الملك سعود.

171- مرشد، ناجى (2003). فعالية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية فى خفض الخجل لدى الأطفال. **مجلة كلية التربية بالزقازيق**، 1، (45).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

172- المزاهرة، رانية عيسى (2002). أثر برنامج إرشادي جمعى فى خفض العزلة وزيادة السلوك الاجتماعي لدى عينة خاصة من المرهقات. **رسالة ماجستير**.لبنان: جامعة اليرموك.

173- المزوع، ليلى (2003). فعالية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية فى خفض الخجل لدى الأطفال. **مجلة كلية التربية بالزقازيق**، 1، (45).

174- مشرف، ميسون (2009). التفكير الأخلاقى وعلاقته بالمسئولية الاجتماعية وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة الإسلامية غزة. **رسالة ماجستير**.غزة: الجامعة الإسلامية.

175- مصطفى، سعد (2002). **الحاجات النفسية للطفل**.الرياض: مركز الراشد.

176- مصطفى، ضفاف (2012). أثر برنامج إرشادي لتخفيف العزلة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة. **رسالة ماجستير**.العراق: جامعة بغداد.

177- مطر، عبد الفتاح (2002). فاعلية السيكودراما فى تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال الصم. **رسالة دكتوراه**. مصر: جامعة القاهرة.

178- المطوع، أمنية (2001). المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الامهات المكتئبات. **رسالة ماجستير**. مصر: جامعة القاهر.

179- مغنيه، محمد (1977). **فلسفة الأخلاق فى الاسلام**. بيروت: دار العلم للملايين.

180- مليكة، لويس (1994). **العلاج السلوكي لتعديل السلوك**.القاهرة: دار النهضة العربية.

181- منصور، أيمن (2001).فعالية الدراما للتدريب على بعض المهارات الاجتماعية وأثره فى تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المكفوفين بمرحلة ما قبل المدرسة. **رسالة ماجستير**. **مصر**: جامعة الزقازيق.

182- المنكوش، بلال (2011). فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب الجامعة الإسلامية بغزة. **رسالة ماجستير**.غزة: الجامعة الاسلامية.

183- المنيزل، عبد الله (2008). أثر برنامج تدريبى للمهارات الاجتماعية فى الذكاء الاجتماعي عند عينة من الأطفال الأيتام فى دور الرعاية الاجتماعية فى مرحلة الطفولة الوسطى. **رسالة ماجستير**. الإمارات العربية المتحدة: جامعة الشارقة.

184- مهيوب، سمير (1996).تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي لدى عينة من الأطفال المتأخرين عقليا. **رسالة ماجستير**. مصر: جامعة عين شمس.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

185- مومنى، عبد اللطيف (2007). فاعلية برنامج تدريبى مقترح فى المهارات الاجتماعية على تنمية مهارة المبادأة لدى أطفال ما قبل المدرسة. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، 8، (2). 141-165.

186- ناصر، إبراهيم (2006). **التربية الأخلاقية**. عمان: دار وائل النشر.

187- ناصر، الصهقان. (2005). تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي فى خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمنى المخدرات. **رسالة ماجستير**. السعودية: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

188- ناصر، محمد ودرويش، خولة (د.ت). **تربية المراهقين فى رحاب الاسلام**.مصر: رمادي للنشر.

189- النغميش، عبد العزيز (1994).**المراهقين، دراسة نفسية إسلام**. الرياض: دار المسلم للنشر والتوزيع.

190- نورى، أحمد (2009). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالكتيف النفسى والاجتماعي لدى الطلبة فى جامعة الموصل. **مجلة التربية والعلم**، 16(2).

191- النيسابوري، محمد عبد الله. (2000). المستدرك على الصحيحين. المملكة العربية السعودية: مكتبة نزار الباز.

192- هاشم، سامي (1997).فعالية الإرشاد العقلانى الانفعالي مقترنا بالواجباب المنزلية فى علاج الخواف الاجتماعي. **مجلة كلية التربية**، جامعة الزقازيق، العدد(29)، الصفحة 98.

193- الهاشمي، عبد الحميد (2005). **الرسول المربى**. دمشق: دار الثقافة للجميع.

194- الوابلى، عبد الله (2004). مدى احتواء كتب التربية الاجتماعية المقررة على طلاب معاهد التربية الفكرية بالمملكة العربية السعودية على المهارات الاجتماعية. **مجلة رسالة الخليج العربى**، الرياض، المجلد (1).

195- الوقفى، إبراهيم (2000). **مهارات الحوار**.القاهرة: دار الفكر العربى.

196- الينسابورى، مسلم بن الحجاج. (1995). **صحيح مسلم بشرح النورى** (ج 8). تحقيق: عصام الصبابطى، حازم محمد، عماد عامر. دار أبي حيان.

197- يوسف، جمعة (2001). **النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية. القاهرة:** دار غريب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثا: المراجع الأجنبية:

1- Anderson. Butcher, D. New Some,W.S. and Nay, S.(2003).Social Skills intervention during elementary school recess:**A Visual analysis.children and shools.25(3) : 135-143.**
2- Colledge, R. (2002).**Mastering Cunselling Theory**, England:palgrave.
3- Court, Doborah. and Givon, Sara.(2003).Group Intervention:Improving Social Skills of Adolescents With Learning Disabilities. **Teaching Expceptional Children, 36(2): 50-55.**
4- Davied. D. Lynn, J, S &. Ellis, A, A (Eds.).(2010).**Rational and Irrational Beliefs**.Research,Theory,and Clinical Practice.Oxford Universtity Press.
5- De Rosier, M.E (2004).Building relation ships and combating bullying bullying:Effectiveness of a school-Based social skills group intervention. **Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology. 33(1): 196-201.**
6- Drydon,W,(1996). **Rational emotive behaviourd,Therapy**.In W.Dryden (ed) Hanbook of Individual Therapy.New-Delhi-SAGE Publication.
7- Ellis, A. Harper, R.(1976): **A New Guide to Ration Living.By Institute For Living, Inc**.Hal Leighton, Calitornia. USA.
8- Ellis. A.(B1977). **Reason And Emotion In Psycho therapy**. New Jersey.The Citadel press.
9- Flanagan. J& Flanagan.R.(2004).**Counseling and Psycho therapy Theories In context and Practice (skills- strategies- Technigues)**. John Wiley& Sons.Tnc.
10- Margita, M. (2001): Social Skills the meaning and Possibilities of Their development in neglected Chidren. **Psychologiycal abstracts** Vol.88, No.4, april, pp 13-53.
11- Riggio , Ronald E,etal ,(1990):Social and Self – Esteem,J.of Personality and inaicidual , Vol.11, No8.
12- Sternberg, R.J. Zhang,L.F.(2004): Styles of Thinking as Basis of Differentiated Instruction, Theory Into Practice**.by The American Psychologist Association**.V(59),N(5)-pp325-338.
13- Tizard, B., &Hodges, J.(2005).The Effect of Early Institutional Rearing on The Development of Early_ year_old children. **Journal of chil Psychology and Psychiatry,**19, 99-118.
14- William Ickes, C.S. (1989). **The Cycle of Violence**. Science,244, 160-166.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

15- Combs ,M.L., &Slaby ,D.A. (1977).**Social Skill training With Children. Advances in Clinical Child Psychologym** , NY: Plenum Press.

رابعاً: مواقع الانترنت:

1- الادارة العامة لتخطيط، وزارة التربية والتعليم.(2014/2015).**دليل الإحصائى السنوى.** www.mohe.ps/2015/10/14.

2- عبد الله بن عمر المحدث أبو زرعة الرازى – المصدر: العلل لابن أبى حاتم- 3/436. www.kulalsalafiyeen

3- -كتاب الاستئذان والاداب، الحديث 2727(د.ت).
http://library.islamweb.net/newlibrary/display_book.php?idfrom=5237&idto=5246&bk_no=56&ID=1722

4- كتاب صحيح مسلم- كتاب السلام .
http://library.islamweb.net/newlibrary/display_book.php?idfrom=6534&idto=6535&bk_no=53&ID=1023

5- مازن، حسام.(2010، 20 ديسمبر). المهارات الاجتماعية (البنائية الاجتماعية) استرجعت في تاريخ 22أغسطس، 2015.استرجعت في تاريخ 17أغسطس، http://Kenanaonline.com/users/drhosam 2010/posts/275676.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الملاحق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (1)

أسماء المحكمين

م	اسم المحكم	الجامعة
.1	د. عايدة صالح	جامعة الأقصى
.2	د. أنور البنا	جامعة الأقصى
.3	د. جميل الطهروای	جامعة الإسلامية
.4	د. عون محيسن	جامعة الأقصى
.5	د. سليمان قديح	جامعة الأزهر
.6	د. ختام السحار	جامعة الإسلامية
.7	د.أمنة زقوت	جامعة الأقصى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (2)

مقياس المهارات الاجتماعية

تقدير الطالبات

اسم الطالبة:..... **العمر:**.....

المستوى الدراسي:.....

عزيزتي الطالبة: تحية طيبة وبعد:

بين يديكى مجموعة من العبارات التي تدور حول بعض المهارات الاجتماعية فى حياتك اليومية قد تنطبق أو لا تنطبق بعضها عليك.

يرجى وضع علامة (x) أمام الخانة التي تنطبق على حالتك (ممتاز-جيدجداً-جيد-متوسط-ضعيف) بأمانة وصدق، مطمئنة بأن ما ستدلي به من معلومات سوف تظل موضوع السرية التامة، فليس لها هدف سوى القيام بدارسة للحصول الماجستير في علم نفس / الصحة النفسية من الجامعة الإسلامية عنوانها (فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية)

م	العبارات	ممتازة	جيدة جداً	جيدة	متوسطة	ضعيفة
1-	أحُيي والدي عند الاستيقاظ بتحية الإسلام (السلام عليكم ورحمة الله وبركاته).					
2-	أستقبل والدي بعد انتهائه من العمل بقول (يعطيكم العافية).					
3-	أمتدح الطعام الذي تعده أمي حتى ولو لم أحبه.					
4-	أبادر بمساعدة والدي دون طلب المساعدة مني.					
5-	أقف احتراماً لوالدي عند دخولهما إلى البيت.					
6-	أبادر بمصافحة والدي عند دخولهماالبيت.					
7-	أحرص على تقبيل أيادي والديّ عند الذهاب إلى					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	ممتازة	جيدة جداً	جيدة	متوسطة	ضعيفة
	النوم.					
8-	أبادر بتقديم الطعام لوالدي عند عودتهما من العمل.					
9-	أقوم بإعادة ترتيب المكان بعد انتهاء والدي من الطعام.					
10-	أبادر بترتيب خزانتي وملابس وخزائن والدي بنفسي.					
11-	أشكر أخوتي عند مساعدتي بترتيب البيت.					
12-	أساند إخواني وأخواتي عند شعورهم بالحزن.					
13-	أمتدح إخواني وأخواتي بأجمل الكلمات والعبارات الجميلة.					
14-	أتعامل بالحكمة عندما أتشاجر مع أخواني وأخواتي.					
15-	أسأل عن أصدقائي بين الحين والآخر.					
16-	أعبر عن تقديري واحترامي لأصدقائي.					
17-	أزور أصدقائي وجيراني حتى لو لم يزوروني.					
18-	أستأذن من الآخرين قبل استخدام حاجياتهم.					
19-	أزور صديقاتي وأقاربي بعد موعد مسبق ومحدد.					
20-	أطرق الباب ثلاث مراث عند دخولي إلى بيوت أصدقائي وجيراني.					
21-	ألتزم بعادات الضيافة ومنها كالبدء من اليمين.					
22-	أحرص على عدم إثارة أية مشكل أثناء الطعام.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	ممتازة	جيدة جداً	جيدة	متوسطة	ضعيفة
23-	أحرص على تقليم أظافري حتى لا تؤذى الآخرين أثناء الطعام					
24-	امتدح الطعام الذيَ يعُده الأصدقاء أو الجيران أكل منه.					
25-	أنهى أكلى عندما أُلاحظ أن الطعام قد أصبح قليلًا.					
26-	أحرص على الأكل باليد اليمني وأكل مما يليني.					
27-	أحرص على عدم إيذاء الآخرين أثناء تناول الطعام.					
28-	أضع يدي على فمي عند التثاؤب أثناء الطعام.					
29-	أضع يدي على وجهي عند العطس.					
30-	أغسل يدي قبل الطعام وبعده.					
31-	أعطى للشخص الذي يحاورني فرصة للتعبير عن رأيه.					
32-	أتطرق في حديثي إلى بعض الأمور الشخصية الحساسة لزميلاتي.					
33-	أنتبه لنبرة صوتي عند الحديث مع الآخرين.					
34-	أنزع ثمن الهدية بعد تغليفها.					
35-	أقدم التهنئة عند الزيارة لأصدقائي بمجرد وصولي لهم.					
36-	أتبادل التحية مصحوبة باللقب بحسب مكانة ومؤهل الشخص العلمي.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	ممتازة	جيدة جداً	جيدة	متوسطة	ضعيفة
37-	أحيي معلمتي بتحية الإسلام إذا رأيتها في الطريق.					
38-	أبتسم عندما أصافح الآخرين.					
39-	أصافح صديقاتي باليد اليمني وبطريقة حسنة.					
40-	أعتذر من الآخرين عند تأجيل موعد اتفقت عليه معهم.					
41-	أعتذر عند قطع الحديث بين اثنين يتكلمان.					
42-	أعتذر إذا لامستُ شخصاً ما في مكان مزدحم.					
43-	أعترف بالخطأ لصديقاتي.					
44-	أضع رجل على رجل عند الجلوس مع معلمتي.					
45-	أجلس مع صديقاتي بهدوء.					
46-	أتحرك في المكان الذي أتواجد فيه دون إزعاج الآخرين.					
47-	أستخدم الإيماءات والنظرات التي توحي لاهتمامي بالآخرين.					
48-	أحرص على طاعة المعلم/ة.					
49-	أقدم الشكر لمعلمتي على نصيحة تبذلها لي عندما تنصحني.					
50-	أقف أمام معلمتي ببشاشة وتبسم.					
51-	أقدم نفسي للآخرين بطريقة متواضعة.					
52-	أقدم معلمتي إلى أختي الأصغر.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	ممتازة	جيدة جداً	جيدة	متوسطة	ضعيفة
53-	أقترض من زميلاتي عند حاجتي الماسة.					
54-	أشكر زميلاتي عند ردي ما اقترضته منهم.					
55-	أتعرف على شعور معلمتي نحوي من خلال النظر اليها.					
56-	أحافظ على ممتلكات الآخرين التي استعرتها منهم.					
57-	أطلب المساعدة من الآخرين عندما أعجز عن حل مشكلتي.					
58-	أتردد في رفض الدعوة التي توجه لي.					
59-	أتردد في إبلاغ المعلم/ة من زميلة سرقت حاجاتي.					
60-	أجد صعوبة في أن اتخاذ قراراً مخالفًا للآخرين حتى لوكان صحيحًا.					
61-	أخجل من مساومة البائع في ثمن السلعة.					
62-	أجد صعوبة في القول "لا"لم يلح على بالطلب.					
63-	أسمح للآخرينفي فرض رأيهم على.					
64-	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة.					
65-	أجد صعوبة في إنهاء نقاش استغرق وقتاً طويلاً.					
66-	أخجل عندما يمدحني الآخرين.					
67-	أجد صعوبة في مدح الآخرين.					
68-	أستطيع أن أخالف شخص ما يرى الآخرين أنه					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	ممتازة	جيدة جداً	جيدة	متوسطة	ضعيفة
	دائما على حق.					
69-	أستطيع أن أعتذر لزميلتي عندما تطلب منى مبلغا من المال.					
70-	ألتزم بأنظمة في الحوار.					
71-	أعرض آراءً متصلة بموضوع الحوار المطروح.					
72-	أتجنب المواقف الجدلية أثناء الحوار مع الآخرين.					
73-	أتغلب على مشاعر الخجل أثناء تقديم أفكاري مع الآخرين.					
74-	أستخدم جمل وعبارات مفهومة في حواري مع الآخرين.					
75-	أتساءل عن المواقف والحوارات التي لا أفهمها.					
76-	أستخدم ألفاظاً لائقة أثناء حواري مع الآخرين.					
77-	أستخدم لغة الإشارة والإيماءات المناسبة أثناء حواري مع الآخرين.					
78-	أستمع جيداً للآخرين ولا أقاطعهم.					
79-	أحرص على إعطاء الفرص لكل المتحاورين للتعبير عن أفكارهم.					
80-	أعبر بإيجاز عن أفكاري.					
81-	أتقبل آراء الآخرين حتى لو كانت مخالفة لرأيي.					
82-	أتجنب الاستخفاف بآراء الآخرين.					
83-	أختار الوقت المناسب للحديث.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	ممتازة	جيدة جداً	جيدة	متوسطة	ضعيفة
84-	أحدد نقاط الاتفاق والاختلاف مع الآخرين.					
85-	أستطيع إنهاء الحوار بشكل إيجابي.					
86-	أعدل من أفكاري إذا اقتنعت بآراء الآخرين.					
87-	أتحدث بطلاقة.					
88-	أبذل كل ما بوسعي لإتمام المهام التي أتكلف بها.					
89-	أسعى لحل مشكلات الآخرين.					
90-	أحرص على استخدام الأدوات المدرسية بطريقة لائقة.					
91-	أشعر بالضيق لو رأيت أحداً يهمل المرافق العامة.					
92-	ألتزم بقوانين ولوائح المكان الذي أتواجد فيه.					
93-	أحافظ على أسرار صديقاتي.					
94-	أحرص على تكوين علاقات اجتماعية جيدة.					
95-	أفضل العمل ضمن فريق عمل.					
96-	أهتم بشؤون بلدي وأتابع أخبارها عن قرب.					
97-	أسعى لحضور المناسبات الاجتماعية.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (3)

مقياس المهارات الاجتماعية

تقدير أولياء الأمر

ولى الأمر:..... **الجوال:**.....

ولى الأمر الفاضلة: تحية طيبة وبعد:

بين يديكى مجموعة من العبارات التي تدور حول بعض المهارات الاجتماعية فى حياتك اليومية قد تنطبق أو لا تنطبق بعضها عليك.

يرجى وضع علامة (x) أمام الخانة التي تنطبق على حالة ابنتكم (دائماً–غالباً–أحياناً–نادراً –أبداً) بأمانة وصدق، مطمئنة بأن ما ستدلي به من معلومات سوف تظل موضوع السرية التامة، فليس لها هدف سوى القيام بدارسة للحصول الماجستير في علم نفس / الصحة النفسية من الجامعة الإسلامية عنوانها (فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية).

م	العبارات	ممتازة	جيدة جدًا	جيدة	متوسطة	ضعيفة
1-	تحيكي عند الاستيقاظ بتحية الإسلام (**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته**).					
2-	تستقبلك بعد انتهائه من العمل بقول (يعطيك العافية).					
3-	تمدح طعامك الذي تعديه لها حتى ولو لم تحبه.					
4-	تبادرك بالمساعدة دون طلب المساعدة منها.					
5-	تقف احتراماً لكي عند دخولك إلى البيت.					
6-	تبادرك بالمصافحة عند دخولك البيت.					
7-	تحرص على تقبيل أيديكم عند الذهاب إلى					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	ممتازة	جيدة جدًا	جيدة	متوسطة	ضعيفة
	النوم.					
8-	تبادر بتقديم الطعام لكم عند عودتكم من العمل.					
9-	تقوم بإعادة ترتيب المكان بعد انتهائكم من الطعام.					
10-	تبادر بترتيب ملابسها وخزانتها وملابسكم وخزانتكم بنفسها.					
11-	تشكر إخوتها عند مساعدتها بترتيب البيت.					
12-	تساند إخوانها وأخواتها عند شعورهم بالحزن.					
13-	تمدح إخوانها وأخواتها بأجمل الكلمات والعبارات الجميلة.					
14-	تتعامل بالحكمة عند مشاجرتها مع أخوانها وأخواتها.					
15-	تسأل عن أصدقائها بين الحين والآخر.					
16-	تعبر عن تقديرها واحترامها لأصدقائها.					
17-	تزور أصدقائها وجيرانها حتى لو لم يزوروها.					
18-	تستأذن من الآخرين قبل استخدام حاجياتهم.					
19-	تزور أصدقائها وأقاربها بعد موعد مسبق ومحدد.					
20-	تطرق الباب ثلاث مرات قبل الدخول إلى البيوت أصدقائها وجيرانها.					
21-	تلتزم بعادات الضيافة ومنها كالبدء من اليمين.					
22-	تحرص على عدم إثارة أية مشكلة أثناء الطعام.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	ممتازة	جيدة جدًا	جيدة	متوسطة	ضعيفة
23-	تحرص على تقليم أظافرها حتى لا تؤذى الآخرين أثناء الطعام.					
24-	تمدح الطعام الذي يعده الأصدقاء أو الجيران عندما تأكل منه.					
25-	تنهى أكلها عندما تلاحظ أن الطعام قد أصبح قليلًا.					
26-	تحرص على الأكل باليد اليمين مما يلينها.					
27-	تحرص على عدم إيذاء الآخرين أثناء تناول الطعام.					
28-	تضع يدها على فمها عند التثاؤب أثناء الطعام.					
29-	تغسل يدها قبل الطعام وبعده.					
30-	تضع يدها على وجهها عند العطس.					
31-	تعطى للشخص الذي يحاورها فرصة للتعبير عن رأيه.					
32-	تتطرق في حديثها إلى بعض الأمور الشخصية الحساسة.					
33-	تنتبه لنبرة صوتها عند الحديث مع الآخرين.					
34-	تنزع قيمة الهدية بعد تغليفها.					
35-	تقدم التهنئة عند الزيارة لأصدقائها بمجرد وصولها لهم.					
36-	تتبادل التحية مصحوبة باللقب بحسب مكانة ومؤهل الشخص العلمي.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	ممتازة	جيدة جدًا	جيدة	متوسطة	ضعيفة
37-	تحيي معلمتها إذا رأتها في الطريق.					
38-	تبتسم عندما تصافح الآخرين.					
39-	تصافح صديقاتها باليد وبطريقة حسنة.					
40-	تعتذر من الآخرين عند تأجيل موعد اتفقت عليه معهم.					
41-	تعتذر عند قطع الحديث بين اثنين يتكلمان.					
42-	تعتذر إذا لامست شخص ما في مكان مزدحم.					
43-	تعترف بالخطأ لصديقاتها.					
44-	تجلس مع صديقاتها بهدوء.					
45-	تغير جلستها حسب طبيعة المتواجدين.					
46-	تتحرك في المكان دون إزعاج الآخرين.					
47-	تستخدم الإيماءات والنظرات التي توحي لاهتمامها بالآخرين.					
48-	تتردد في رفض الدعوة التي توجه لي.					
49-	تتردد في الإبلاغ المعلم /ة من زميلة سرقت حاجاتي.					
50-	تجد صعوبة فى اتخاذ قراراً مخالفاً للآخرين حتى لوكان صحيحاً.					
51-	تخجل من مساومة البائع في ثمن السلعة.					
52-	تجد صعوبة في القول "لا"لمن يلح عليها بالطلب.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	ممتازة	جيدة جدًا	جيدة	متوسطة	ضعيفة
53-	تسمح للآخرين بفرض رأيهم عليها.					
54-	تجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة.					
55-	تجد صعوبة في إنهاء نقاش يستغرق وقتا طويلاً.					
56-	تخجل عندما يمدحها الآخرين.					
57-	تجد صعوبة في مدح الآخرين.					
58-	تستطيع أن أخالف شخص ما يرى الآخرين أنه دائماً على حق.					
59-	تستطيع أن تعتذر لزميلتها عندما تطلب منها مبلغاً من المال.					
60-	تلتزم بالأنظمة المطروحة في الحوار.					
61-	تعرض آراءً متصلة بموضوع الحوار المطروح.					
62-	تتجنب المواقف الجدلية أثناء الحوار مع الآخرين.					
63-	تتغلب على مشاعر الخجل أثناء تقديم أفكارها مع الآخرين.					
64-	تستخدم جمل وعبارات مفهومة في حوارها مع الآخرين.					
65-	تتساءل عن المواقف والحوارات التي لا تفهمها.					
66-	تستخدم ألفاظاً لائقة أثناء حوارها مع الآخرين.					
67-	تستخدم لغة الإشارة والإيماءات المناسبة أثناء حوارها مع الآخرين.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	ممتازة	جيدة جدًا	جيدة	متوسطة	ضعيفة
68-	تستمع جيداً للآخرين ولا تقاطعهم.					
69-	تحرص على إعطاء الفرص لكل المتحاورين للتعبير عن أفكارهم.					
70-	تعبر بإيجاز عن أفكارها.					
71-	تتقبل آراء الآخرين حتى لو كانت مخالفة لرأيها.					
72-	تتجنب الاستخفاف بآراء الآخرين.					
73-	تختار الوقت المناسب للحديث.					
74-	تحدد نقاط الاتفاق والاختلاف مع الآخرين.					
75-	أستطيع إنهاء الحوار بشكل إيجابي.					
76-	تعدل من أفكارها إذا اقتنعت بآراء الآخرين.					
77-	تتحدث بطلاقة.					
78-	تبذل كل ما بوسعها لإتمام المهام المكلفة بها التي تكلف بها.					
79-	تسعى لحل مشكلات الآخرين.					
80-	تحرص على استخدام الأدوات المدرسية بطريقة لائقة.					
81-	تلتزم بقوانين ولوائح المكان الذي تتواجد فيه.					
82-	تحافظ على أسرار صديقاتها.					
83-	تحرص على تكوين علاقات اجتماعية جيدة.					
84-	تفضل العمل ضمن فريق عمل.					
85-	تهتم بشؤون بلدها وتتابع أخبارها عن قرب.					
86-	تسعى لحضور المناسبات الاجتماعية.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (4)

مقياس المهارات الاجتماعية

تقدير المعلم /ة

اسم المعلمة:.....**المادة الدراسية:**.....

المعلمة الفاضلة:تحية طيبة وبعد:

بين يديكى مجموعة من العبارات التي تدور حول بعض المهارات الاجتماعية فى حياتك اليومية قد تنطبق أو لا تنطبق بعضها عليك.

يرجى وضع علامة (x) أمام الخانة التي تنطبق على حالة طالباتك (ممتاز–جيدجداً–جيد–متوسط–ضعيف) بأمانة وصدق، مطمئنة بأن ما ستدلي به من معلومات سوف تظل موضوع السرية التامة، فليس لها هدف سوى القيام بدارسة للحصول الماجستير في علم نفس / الصحة النفسية من الجامعة الإسلامية عنوانها (فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية)

م	العبارات	ممتازة	جيدة جدًا	جيدة	متوسطة	ضعيفة
1-	تحرص على طاعة المعلمة.					
2-	تقدم الشكر لمعلمتها على نصيحة تبذلها لها عندما تنصحها.					
3-	تقف أمام معلمتها ببشاشة وتبسم.					
4-	تقدم نفسها للآخرين بطريقة متواضعة.					
5-	تقدم معلمتها إلى أختها الأصغر.					
6-	تقترض من زميلاتها عند حاجتها الماسة.					
7-	تشكر زميلاتها عند ردها لما اقترضته منهم.					
8-	تتعرف على شعور معلمتها تجاهها من خلال النظر اليها.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	ممتازة	جيدة جدًا	جيدة	متوسطة	ضعيفة
9-	تحافظ علي ممتلكات الآخرين التي استعرتها منهم وكأنها ملكها.					
10-	تطلب المساعدة من الآخرين عندما تعجز عن حل مشكلتها.					
11-	تتردد في رفض الدعوة التي توجه لها بالرغم من أنها لا ترغب فيها.					
12-	تتردد في إبلاغ المعلم /ة سرقت حاجاتي.					
13-	تجد صعوبة في اتخاذ قراراً مخالفاً للآخرين حتى لوكان صحيحاً.					
14-	تجد صعوبة في القول "لا"لمن يلح عليها بالطلب.					
15-	تسمح للآخرين أن يفرض رأيهم عليها.					
16-	تجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة.					
17-	تجد صعوبة في إنهاء نقاش يستغرق وقتا طويلاً.					
18-	تخجل عندما يمدحها الآخرون.					
19-	تستطيع أن أخالف شخص ما يرى الآخرين أنه دائما على حق.					
20-	تستطيع أن تعتذر لزميلتها عندما تطلب منها مبلغا من المال.					
21-	تلتزم بأنظمة المطروحة في الحوار.					
22-	تعرض آراءً متصلة بموضوع الحوار					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	ممتازة	جيدة جدًا	جيدة	متوسطة	ضعيفة
	المطروح.					
23-	تتجنب المواقف الجدلية أثناء الحوار مع الآخرين.					
24-	تتغلب على مشاعر الخجل أثناء تقديم أفكارها.					
25-	تستخدم جمل وعبارات مفهومة في حوارها مع الآخرين.					
26-	تتساءل عن المواقف والحوارات التي لا تفهمها.					
27-	تستخدم ألفاظاً لائقة أثناء حوارها مع الآخرين.					
28-	تستخدم لغة الإشارة والإيماءات المناسبة أثناء حوارها مع الآخرين.					
29-	تستمع جيداً للآخرين ولا تقاطعهم.					
30-	تحرص على إعطاء الفرص لكل المتحاورين للتعبير عن أفكارهم.					
31-	تعبر بإيجاز عن أفكارها.					
32-	تتقبل آراء الآخرين حتى لو كانت مخالفة لرأيها.					
33-	تتجنب الاستخفاف بآراء الآخرين.					
34-	تختار الوقت المناسب للحديث.					
35-	تحدد نقاط الاتفاق والاختلاف مع الآخرين.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	ممتازة	جيدة جدًا	جيدة	متوسطة	ضعيفة
36-	تستطيع إنهاء الحوار بشكل إيجابي.					
37-	تعدل من أفكارها إذا اقتنعت بآراء الآخرين.					
38-	تتحدث بطلاقة.					
39-	تبذل كل ما بوسعها لإتمام المهام التي تكلف بها.					
40-	تسعى لحل مشكلات الآخرين.					
41-	تحرص على استخدام الأدوات المدرسية بطريقة لائقة.					
42-	تلتزم بقوانين ولوائح المكان الذي تتواجد فيه.					
43-	تحافظ على أسرار صديقاتها.					
44-	تحرص على تكوين علاقات اجتماعية جيدة.					
45-	تفضل العمل ضمن فريق عمل.					
46-	تهتم بشؤون بلدها وتتابع أخبارها عن قرب.					
47-	أسعي لحضور المناسبات الاجتماعية.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (5)

خطاب تحكيم البرنامج الإرشادي

الجامعـــــــة الإســـــــلامية – غـــــــزة

شـــؤون البحـــث العلمـــي والدراســـات العليـــا

كليـــــــــــــــــة التربيـــــــــــــــــة

قسم علم النفس-الصحة النفسية المجتمعية

الدكتور/ ة..... الفاضل/ ة.

تحية طيبة وبعد.....،

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان: "برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية"، وتحقيقاً لأهداف الدراسة قامت الباحثة بتحديد المهارات الاجتماعية الواجب تنميتها لدى الطالبات، وتأتي هذه الإستبانة لجمع البيانات اللازمة للحكم على فاعلية البرنامج في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طالبات الصف العاشر.

وإيماناً من الباحثة بقدراتكم وخبراتكم في مجال البحث العلمي، تود عرض هذه الإستبانة لوضع تعديلاتكم، ومراجعتها من حيث سلامة اللغة، وانتماء الفقرات ومناسبتها لطبيعة الدراسة.

وتقبلوا فائق الاحترام، ، ،

الباحثة

لمعان محمد أبو حجير

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (6)

جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى:-

1- **موضوع الجلسة:** لقاء أولياء أمور المشاركات البرنامج.

2- **أهداف الجلسة:**

- تعريف أهل المشاركات بالبرنامج الإرشادي وماهيته وأهدافه.
- تشجيع بناتهن للتفاعل مع البرنامج.
- تطبيق القياس القبلى على الأهل.
- الاتفاق على آلية للمتابعة.

3-الأساليب والفنيات الإرشادية: الحوار – المناقشة الجماعية – العرض.

4-**الأدوات:** بوربوينت عن موضوع الجلسة- أقلام فلوماستر- ورق بروستيل- سبورة- جهاز LCD- جهاز لاب توب.

5-**الزمن:**40 دقيقة.

6-سير الجلسة الإرشادية:

- الترحيب بأهل الطالبات البرنامج وتشكرهن على الحضور، وتؤكد لهم الباحثة الهدف من البرنامج ومحتوه، وتعرض تفاصيله، ممثلة بالموضوعات التي سيتم تناولها، ويتم التوزيع عليهم جدول بقائمة الجلسات الإرشادية ومواعيدها ليكون عندهم علم بمواعيد حضور بناتهن للبرنامج.(العرض)
- تناقش الباحثة مع الأهل آرائهم فى البرنامج الإرشادي وإضافة أى مقترحات يرونها مناسبة، وتزويد من قيمة وفاعلية البرنامج الإرشادي (عصف ذهنى).
- تطلب الباحثة من الأهل تشجيع بناتهن على المشاركة فى البرنامج، وذلك من خلال إشعارهن بأهميته، ومتابعتهن من خلال الاستفادة من البرنامج، وكذلك من خلال تعزيز السلوكيات الإيجابية عندهن.
- وتقدم الباحثة لهم استمارة القياس القبلى، ويتم إعطاء التعليمات لهم وتطبيقه فى نفس الجلسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- تتفق الباحثة مع الأهل على أنه سيكون هناك جلسات متعددة معهم لمتابعة بناتهن، لذلك لمعرفة التغييرات التي حدثت معهم.

الجلسة الثانية:-

1- **موضوع الجلسة:** تعارف وتعاقد مع المشاركات.

2- أهداف الجلسة:

- كسر حاجز الخجل بين المشاركات والباحثة.
- أن تتعرف المشاركات والباحثة على بعضهن البعض.
- أن تتعرف المشاركات بالبرنامج الإرشادي، والهدف منه ومكوناته.
- تحديد قواعد ضبط المجموعة.
- أن تتحدث المشاركات عن توقعاتهم من البرنامج الإرشادي.

3-المدة الزمنية للجلسة: 70 دقيقة.

4-الأدوات المستخدمة: ورق مكتب صغيرة-أقلام رصاص- أقلام فلوماستر-ورق بروستل- سبورة.

5-الأساليب والفنيات المستخدمة: التنشيط- الحوار، المناقشة الجماعية.

6-سير الجلسة:

- تقوم الباحثة في بداية الجلسة بالترحيب بالطالبات المشاركات في جلسات البرنامج، ومن ثم تعرف عن نفسها، وطبيعة عملها والدور الذي ستقوم به خلال الجلسات الإرشادية. **(10 دقائق).**

نشاط افتتاحي: (20دقيقة):

يتم التعارف بين الباحثة والطالبات من خلال نشاط "سوق الأسماء"، حيث تطلب الباحثة من المشاركات الوقوف في دائرة وتقف الباحثة في المنتصف لشرح النشاط وتوزيع أقلام عليهن، ترمي الباحثة الأوراق في الهواء (ورق المكتب)، ثم تطلب من كل مشاركة أن تأخذ ورقة، لتكتب اسمها وعمرها وأكثر شيء تحبه، تقوم الباحثة بجمع الأوراق من المشاركات وترميها ثانية في الهواء، ثم تطلب من كل مشاركة أن تحصل على ورقة شريطة إلاّ يكون اسمها موجوداً عليها، ومن ثم تطلب من الطالبات النداء على الأسماء التي بحوزتهن تماما كما يحدث في السوق،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومقايضتها بأسمائهن ومن تجد اسمهاتجلس في مكانها، وبعدها تطلب الباحثة من كل مشاركة أن تتعرف بالأشخاص الذين اشترت منهن وباعت لهن أسماءهن.

نشاط مركزي: (30دقيقة):

تتطلب الباحثة في بداية النشاط أن تجلس جميعهن على شكل دائري لترى كل واحدة منهن الآخرى.

ثم تقوم الباحثة بمساعدة الطالبات بوضع قواعد ضبط للمجموعة، أهمها:

- **السرية.**
- **دقة المواعيدالالتزام.**
- **الاحترام المتبادل.**
- **الممارسة المنزلية.**

تقوم الباحثة بنهاية هذا نشاط بتوضيح ماهية البرنامج الإرشادي، والأهداف المرجوة منه، وكذلك عدد جلساته، ومكان تنفيذها، والموعد المحدد لها والإجراءات التي سيقوم جميع المشاركون في تنفيذها خلال الجلسات الإرشادية.

نشاط مساند: (20دقائق):

- تقسم الطالبات المشاركات إلى مجموعتين، وتوزع عليهم ورق بروستل، وأقلام فلوماستر.
- **ورقة عمل (1)**

- ما توقعاتك من البرنامج؟

.....

.....

.....

.....

- تطلب منهن كتابة توقعاتهن من البرنامج على ورق البروستل، حيث سيتم عرض توقعات كل مجموعة على حدا للتعرف إلى توقعاتهن.
- يتم مناقشة التوقعات مع الطالبات المشاركات في البرنامج.
- تربط الباحثة توقعات المشاركات بالبرنامج الذي سيطبق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- يتم الاحتفاظ بتوقعات المشاركات التي سجلونها على ورق البروستل من خلال تعليقهن في المكان.

- تشكر الباحثة الطالبات على تفاعلهن ومشاركتهن الفاعلة في الجلسة، وتؤكد على موعد الجلسة القادمة.

- تقدم الباحثة لكل مشاركة قرطاسية ليتم استخدامها أثناء الجلسات القادمة.

الجلسة الثالثة:-

1- **موضوع الجلسة:** "ماهية المهارات الاجتماعية"؟

2- **أهداف الجلسة:**

- أن تتعرف المشاركات إلى مفهوم المهارات الاجتماعية.

- أن تتعرف المشاركات إلى أهمية اكتساب المهارات الاجتماعية.

- أن تعدد المشاركات أنواع المهارات الاجتماعية.

3-الأدوات المستخدمة: بوربوينت عن موضوع الجلسة- أقلام فلوماستر- ورق بروستيل- سبورة- جهاز LCD- جهاز لاب توب- سماعات.

4-الأساليب والفنيات المستخدمة:الوجب المنزلي- النمذجة-الاسترخاء- التعزيز- المناقشة الجماعية- المحاضرة.

5-المدة الزمنية للجلسة:70 دقيقة.

6-سير الجلسة:

- في بداية الجلسة تشكر الباحثة الطالبات على التزامهن بالحضور، وتتفقد أحوالهن.(10 دقائق)

نشاط افتتاحى: التأمل الإفتتاحى (10 دقائق):

تقوم الباحثة بعمل تمرين استرخاء للطالبات المشاركات، حيث تطلب منهن إغماض أعينهن وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وهدوء وإخراجه من الفم، بحيث يتم تكرار ذلك أكثر من مرة، دون الانتباه لأي فكرة قد تخطر في البال، مع التركيز على عملية التنفس، ثم تطلب منهم تدريجياً ترديد داخلياً في أنفسهم عبارات إيجابية (أنا مرتاحة) ثم يتم التذكير بأخذ نفس عميق من الأنف، وإخراجه ببطء من الفم أكثر من مرة ومن ثم تطلب منهن فتح أعينهم مع رسم ابتسامة على وجههن وتسألهم عن شعورهن بعد ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نشاط مركزي:(35 دقيقة):

تقدم الباحثة شرح مبسط عن ماهية المهارة، وأنواع المهارات مع ذكر أمثلة عن كل نوع، ثم تقسم الطالبات المشاركات إلى مجموعتين وتوزع عليهم ورق بروستل مقوى وأقلام فلوماستر، وتطلب من المجموعة الأولى أن يكتبن مفهومهن عن المهارات الاجتماعية، أما المجموعة الثانية فتطلب منهن توضيح أهمية المهارات الاجتماعية لنا في حياتنا، وبعد انتهاءالمشاركات من الإجابة يتم اختيار قائدةلكل مجموعة كي تمثل مجموعتها أثناء عرض ما تم كتابته أمام الجميع، ومن ثم تعقب الباحثة على ما تم عرضه من قبل المجموعات.

تعزز الباحثة الطالبات على مشاركتهن بهذا النشاط وتربط ذلك بالمهارات الاجتماعية، من خلال توضحها لمفهوم المهارات الاجتماعية، وأنواعها وأهميتها أثناء عرض البوربوينت.

نشاط مساند: (10دقائق):

- تذكر الباحثة موقف جتماعي مرت به مع أسرتها وكيف تصرفن فيها، وماذا شعرت أثناء ذلك.
- تطلب منهنذكر مواقف اجتماعية مارسن فيه الطالبات مهارات اجتماعيةأثناء تفاعلهن مع الأسرة أو المدرسة أو الصديقات أو الزميلات)، وكيف تصرفوا فيها؟ تعززالسلوكيات السوية عند الطالبات.

نشاط ختامي: (5دقائق):

- الواجب المنزلي: تطبيق تمرين الاسترخاء الذي تم عمله في الجلسة خلال الأسبوع، وأن تسجلن المشاركات خمسة مواقف اجتماعية عايشوها خلال الأسبوع وكيف تصرفوا خلالها؟ وماذا شعورهم بعدها؟

الجلسة الرابعة:-

1- موضوع الجلسة :دائرة الأفكار والمشاعر والسلوك

2- أهداف الجلسة :

- أن تعرف المشاركات بعلاقة بين الحدث والانفعال والتفكير (A.B.C).
- أن تحددوتقييم المشاركات أفكارهن ومشاعرهن ذات العلاقة بتدنى المهارات الاجتماعية.
- أن تمارس الطالبات المشاركات مهارة الحديث الذاتى.

3-الأدوات: شاشة عرض، جهاز LCD، لاب توب، سماعات، أقلام فلوماستر، أوراق بروستل، أقلام ملونة، وسيلة حائط توضح نموذج (A.B.C)، أوراق عمل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4-الأساليب والفنيات المستخدمة:العصف الذهني- المحاضرة- المناقشة الجماعية -التعزيز- الواجب المنزلي- الاسترخاء- تفنيد الأفكار- إعادة البناء المعرفي- لعب الدور.

5-المدة الزمنية:70 دقيقة.

6-سير الجلسة:

- الترحيب بالطالبات والقيام بعمل فحص أولى للحديث عن مشاعرهن، وتذكيرهن بمناقشة الواجب المنزلى **(10دقائق):**

نشاط إفتتاحى:"التأمل الافتتاحي " (10دقائق):

تقوم الباحثة بعمل تمرين استرخاء للطالبات المشاركات، حيث تطلب منهن إغماض أعينهن وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وهدوء وإخراجه من الفم، بحيث يتم تكرار ذلك أكثر من مرة، دون الانتباه لأي فكرة قد تخطر في البال، مع التركيز على عملية التنفس، ثم تطلب منهم تدريجيا ترديد داخليا في أنفسهم عبارةإيجابية (أنا مرتاحة) ثم يتم التذكير بأخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه ببطء من الفم أكثر من مرة ومن ثم تطلب منهن فتح أعينهم مع رسم ابتسامة على وجههم وتسألهم عن شعورهم بعد ذلك.

نشاط مركزى: (30دقيقة):

يتم توضيح العلاقة بين نموذج (A.B.C) الذى يعنى أن (A)يمثل الأحداث و(B) يمثل الأفكار أو نظام المعتقدات بغض النظر عن طبيعة المواقف و(C) يمثل الاستجابة أو الانفعال وهنا يتم التركز على تبصير أعضاء المجموعة التجريبية على الية عمل هذه الأفكار فهي المحرك الرئيس للسلوك، ثم توضيح العلاقة المتلازمة بين هذه المكونات.

عرض مشاهد فيديو يتضمن مقابلة بين مرشدة، ومسترشدة يتم من خلاله مناقشة الأفكار التلقائية وتتحدث المسترشدة عن المشكلات الناتجة عن هذه الأفكار.

بعد انتهاء المشهد يفتح باب النقاش مع الطالبات بعد رأيتهن لعرض من خلال الإجابة عن الاسئلة :

- ما مشكلات التي تحدث عنها المسترشدة؟
- وما الأسباب الرئيسة للمشكلات المسترشدة؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نشاط مساند: الحديث الذاتى (15دقائق):

هو نشاط تدريبى يتم من خلاله توضيح لطالبات أهمية الحديث الذاتى أثر على ردود أفعالهم فى المواقف الاجتماعية، من خلال قيام الباحثة بمشهد تمتلى مع نفسها أثناء تعرضها لموقف اجتماعى وكيف تخاطب الذات لمواجهة هذا الموقف، وبعد الانتهاء من تمثيل المشهد تترك التعليق لطالبات من خلال الإيجابة على الأسئلة التالية:

- ما الأفكار التلقائية التي كانت ردة فعل لموقف الاجتماعى الذى تعرضت له ؟
- هل الحديث الذاتى لمواجهة الأفكار منطقى؟

النشاط الختامى: (5دقائق):

- (كتابة أكثر الأفكار التلقائية سلبية لموقف إجتماعى مروا به فى هذا الأسبوع).

الجلسة الخامسة:-

1-موضوع الجلسة :إعادة البناء المعرفي:

2- الأهداف:

- تدريب المشاركات على كيفية تحديد وتقييم أفكارهن ومشاعرهن وسلوكهن.
- تدريب المشاركات على تكوين معارف أكثر تكيفاً مع الآخرين والمجتمع الذي يعشن فيه.

3-الأدوات: شاشة عرض، جهاز LCD، لاب توب، سماعات، أقلام فلوماستر، أوراق بروستل، أقلام ملونة، وسيلة حائط توضح نموذج (A.B.C)، أوراق عمل.

4-الأساليب والفنيات الإرشادية :العصف الذهني -التعزيز-المحاضرة -المناقشة الجماعية - التعزيز-الواجب المنزلى -الإسترخاء-اعادة البناء المعرفى.

5-المدة الزمنية: 70 دقيقة

6-سير الجلسة الإشادية:

الترحيب بالطالبات والقيام بعمل فحص أولى للحديث عن مشاعرهن وتذكيرهن بمناقشة الواجب المنزلى (10دقائق)

-نشاط افتتاحى : التأمل الافتتاحى (10دقائق):

تقوم الباحثة بعمل تمرين استرخاء للطالبات المشاركات، حيث تطلب منهن إغماض أعينهن وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وهدوء، وإخراجه من الفم، بحيث يتم تكرار ذلك أكثر من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مرة، دون الانتباه لأي فكرة قد تخطر في البال، مع التركيز على عملية التنفس، ثم تطلب منهن تدريجياً ترديد داخليًا في أنفسهم عبارة إيجابية (أنا مرتاحة) ثم يتم التذكير بأخذ نفس عميق من الأنف، وإخراجه ببطء من الفم أكثر من مرة ومن ثم تطلب منهن فتح أعينهن مع رسم ابتسامة على وجههن وتسألهن عن شعورهن بعد ذلك.

نشاط مركزى: (30دقيقة):

توزيع نموذج بعنوان "طريقة الأدلة للتعامل مع الأفكار التلقائية"، وتوضح لكل طالبة ما هو المطلوب من المربع الأول:-وهو وضع الفكرة التلقائية للموقف الاجتماعي الذي مروا به ودرجة الاعتقاد للموقف من 100، والشعور المرتبط بالفكرة ودرجته من 100، والمربع الثاني- الأدلة التي تؤيد الفكرة للفكرة التلقائية والأدلة التي تعارض الفكرة، والمربع الثالث- ما هي الفكرة البديلة ودرجة الاعتقاد بها من 100؟ ومقارنتها مع الفكرة التلقائية القديمة ودرجة اعتقادها حتى تصل الطالبات المشاركات لحالة الإدراك بأهمية الأفكار ومدى تأثيرها بالمشاعر والسلوك.

توزيع نموذج آخر بعنوان (الفوائد والمضار للتعامل مع الأفكار التلقائية) توضح ما هو المطلوب من الجزء الأول- وهو أن تسجل الطالبة الفكرة التلقائية التي سجلت بالنموذج السابق ودرجة الاعتقاد، وما هو الشعور المصاحب للفكرة ودرجته؟ أما الجزء الثاني- من النموذج تسجيل فوائد الفكرة التلقائية ومضار الفكرة التلقائية، ومقارنة ذلك للوصول لحالة الاستبصار بمدى فوائد التفكير بطريقة إيجابية على السلوك، أما الجزء الأخير وضع فكرة بديلة ودرجة الاعتقاد لهذه الفكرة ومقارنتها بالفكرة القديمة ودرجة الاعتقاد بها.

نشاط مساند : (15دقيقة):

تقسم الباحثة الطالبات إلى مجموعتين وتقوم بتوزيع أقلام الفلوماستر و ورق البروستول تطلب من كل مجموعة عرض فكرة تلقائية كرد فعل لوقف اجتماعى تنفيد هذه الفكرة، وإيجاد فكرة بدلة لها ومن تم مناقشتها، وبعد الانتهاء الوقت المحدد لهن تعرض الطالبات الفكرة لمناقشة أمام جميع بمساندة من الباحثة وإعطاء التعزيز لهن وتلخص لهن ما دار خلال هذه الجلسة وتاكد على أهمية التفكير العقلانى، وتأثيره على رد الفعل أثناء تعرض لموقف اجتماعى.

نشاط ختامى :(5 دقائق):

- (أن تجلس كل مشاركة مع نفسها وتبحث عن الأفكار الخاطئة، الموجودة لديها تسجلها، وتفند هذه الفكرة وإيجاد فكرة بديلة لها حسب ما تعلمن خلال هذه الجلسة).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة السادسة:-

1- **موضوع الجلسة:**التفكير الإيجابي والتفكير السلبى.

2- أهداف الجلسة:

- أن تتعرف المشاركات إلى مفهومي التفكير السلبي والتفكير الإيجابي.
- أن تستبدل المشاركات الأفكار السلبية المتعلقة بالمهارات الاجتماعية بأفكار إيجابية.
- أن يتم تعزيز الأفكار الإيجابية لديهن.

3-الأدوات المستخدمة: جهاز عرض LCD-أقلام فلوماستر- لاب توب- ورق برستول- شاشة عرض، أوراق عمل.

4-الأساليب والفنيات المستخدمة: العصف الذهني- إعادة البناء المعرفي- الاسترخاء- النمذجة من خلال عرض قصة- الحوار- الواجب المنزلي- المناقشة الجماعية.

5-المدة الزمنية للجلسة: 70 دقيقة.

6-سير الجلسة:

تقوم الباحثة بالترحيب بالطالبات المشاركات والاطمئنان على أوضاعهن، كما تقوم بتذكيرهن بما تم شرحه في الجلسات السابقة.(10دقائق).

نشاط إفتتاحي:(10 دقائق):

تقوم الباحثة بعمل تمرين استرخاء للطالبات المشاركات، حيث تطلب منهن إغماض أعينهن وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وهدوء وإخراجه من الفم، بحيث يتم تكرار ذلك أكثر من مرة، دون الانتباه لأي فكرة قد تخطر في البال، مع التركيز على عملية التنفس، ثم تطلب منهم تدريجيا ترديد داخلياً في أنفسهم عبارات إيجابية (أنا قوية) ثم يتم التذكير بأخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه ببطء من الفم أكثر من مرة ومن ثم تطلب منهن فتح أعينهم مع رسم ابتسامة على وجههن وتسألهم عن شعورهن بعد ذلك.

الأنشطة المركزية: (30 دقيقة):

- توضح الباحثة قوة الأفكارفي التأثير على الإنسان وعلى مشاعره وعلى سلوكه سواء كانت إيجابية أو سلبية، وذلك من خلال المثال التالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- يُحكى أن هناك ثلاجةً كبيرةً موجودةً في إحدى شركات بيع المواد الغذائية، وكانت عبارة عن غرفة كبيرة عملاقة، وذات يوم دخل أحد العمال إلى داخل الثلاجة ليجرد الصناديق التي بداخلها، وأثناء وجود العامل في الثلاجة أغلق الباب عليه، طرق العامل الباب عدة مرات ولم يفتح له أحد، لقد كان الوقت في ساعة متأخرة من الدوام ونهاية الأسبوع، وكان اليومان القادمان عطلة، فعرف الرجل أنه سوف يهلك، لأن لا أحد يسمع طرقه على الباب، كما أنه جلس ينتظر مصيره، وبعد يومين فتح الموظفون الباب، وبالفعل كان الرجل متوفياً، ووجدوا بجانبه ورقة، كتب فيها ما كان يشعر به قبل وفاته، حيث كتب "أنا الآن محبوس في هذه الثلاجة، أحس بأن أطرافي بدأت تتجمد، كما أنني أشعر بتنمل في أطرافي، أشعر أنني لا أستطيع أن أتحرك، أشعر أنني أموت من البرد" وبدأت الكتابة تضعف شيئاً فشيئاً حتى أصبح الخط ضعيفاً، إلى أن انقطع... العجيب أن الثلاجة كانت مطفأة ولم تكن متصلة بالكهرباء إطلاقاً!! برأيكم من الذي قتل هذا الرجل؟؟
- تترك المجال للمشاركة وتعليق على القصة، ثم تعقب قائلة: أن الوهم هو سبب وفاته، باعتقاده أنه في الثلاجة، فلا بدَ أن يكون الجو بارداً جداً تحت الصفر، حتماً سيموت.
- وبناءً على هذه القصة توضح الباحثة للمشاركات مفهوم التفكير الإيجابي وهو: "التفاؤل بكل ما تحمله الكلمة من معان، والنظر إلى الجمال في كل شيء، وانتظار الخير مع كل لحظة، وبداية الطريق إلى النجاح". بينما التفكير السلبي فهو:"التشاؤم في رؤية الأشياء والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، والوهم الذي يحول اللاشيء إلى حقيقة... وبداية الطريق إلى الفشل".
- تعرض الباحثة من خلال شاشة العرض الحديث القدسي"عن أبى هريرة ﷺ قال النبي ﷺ يقول الله ﷻ في الحديث القدسي **(أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَإٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَإٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ)**.
- توضح الباحثة كيف يمكن للأفكار سواء كانت إيجابية أو سلبية التأثير على الإنسان وعلى مشاعره وعلى سلوكه؟

نشاط مساند:(15 دقائق):

تختتم **الباحثة** الجلسة بقصة الرجل الذي جاء إلى الرسول ﷺ يستأذنه أن يزني، وكيف قام الرسول ﷺ **بتصحيح أفكاره غير العقلانية إلى أفكار عقلانية دون زجره وتعنيفه. ونص الحديث: عن أبي أمامة ﷺ قال: أن فتى شاباً أتى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، إئذن لي بالزنا، فأقبل القوم عليه فزجروه، قالوا: مه مه، فقال: "ادنه" فدنا منه قريباً قال: فجلس قال: "أتحبه لأمك؟" قال: لا والله جعلني الله فداءك، قال: "ولا الناس يحبونه لأمهاتهم" قال: "أفتحبه لابنتك؟" قال: لا**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والله يا رسول الله جعلني الله فداءك، قال: "ولا الناس يحبونه لبناتهم" قال: "أفتحبه لأختك؟" قال: لا والله جعلني الله فداءك، قال: "ولا الناس يحبونه لأخواتهم" قال:"أفتحبه لعمتك؟" قال: لا والله جعلني الله فداءك، قال: "ولا الناس يحبونه لعماتهم" قال: "أفتحبه لخالتك؟" قال: لا والله جعلني الله فداءك، قال: "ولا الناس يحبونه لخالاتهم" قال: فوضع يده عليه وقال: "اللهم اغفر ذنبه، وطهر قلبه، وحصن فرجه" فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء.

نشاط ختامي: (5 دقائق):

- الواجب المنزلي: وهو أن يجلس كل مشارك مع نفسه ويبحث عن الأفكار غير العقلانية الموجودة لديه، ويكتبها، ويكتب كيف يمكنه التغلب عليها.

الجلسة السابعة:-

1- **موضوع الجلسة:**السلوك التوكيدى.

2- الأهداف :

- أن تتعرف المشاركات إلى مفهوم السلوك التوكيدى، والأفكار الخاطئة المتعلقة فيه.
- تدريب المشاركات على التعبير عن أرائهن فى حالة القبول أو الرفض فى التعامل مع الآخرين.

3-الأدوات: بوربوينت عن موضوع الجلسة- أقلام فلوماستر- ورق بروستيل- سبورة- جهاز LCD- جهاز لاب توب-سماعات

4-الأساليب الإرشادية:لعب الأدوار- النمذجة-سر قصص-المحاضرة-الواجب المنزلى-إعادة البناء المعرفى-مناقشة جماعية.

5-المدة الزمنية: 70دقيقة.

6-سير الجلسة الإرشادية:

- الترحيب بالطالبات والقيام بعمل فحص أولى للحديث عن مشاعرهن وتذكيرهن بمناقشة الواجب المنزلى **(10دقائق).**

نشاط إفتتاحى: التأمل الإفتتاحى (10دقائق):

عرض مشهد فيديو حول مفهوم السلوك التوكيدى لتساعدها فى نقل المعلومات المراد تعليمها لطالبات الصف العاشر حول السلوك التوكيدى، باعتبارها حصيلة من المعلومات النظرية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهمة الواجب توافرها لتكون أساساً تنطلق منه فى تدريب الطالبات على السلوك التوكيدى المناسب للمرحلة العمرية، وبعد الانتهاء من عرض الفيديو تسأل الباحثة ما عنوان هذه الجلسة؟.

نشاط المركزى: (30دقيقة):

عرض بوربيونت لتوضح مفهوم السلوك التوكيدى، والأفكار غير العقلانية التي تؤثر على سلوك أو تأكيد الذات التي تحدث عنها أليس، تعرف معنى (التعبير عن الرأى)، وشرحها لطالبات وإنها تَعنى :التعبير الحر عن الرأى المعبر عن وجهة نظر الشخص الحقيقية، فإذا كنت فى موقف يتطلب منك إبداء رأيك..فلتبده بصراحة ووضوح، فإن كنتَ موافقاً فظهر موافقتك..وإن كنت مخالفاً وغير موافق فوضح موقفك الرافض بغض النظر عن الرأى، لاتقل غير ما تريد قوله، ما دمت تتحدث فى إطار من الحكمة والالتزام بالمبادئ العامة، ليكن تعبيرك عن رأيك بنسبته اليك، فتقول: أنا أرى، باعتقادى، فى تصورى، برأيى وهكذا ولا تخاف أن تتهم بالتفرد بالرأى أو الغرور..لأن من سيتهمك بذلك هو سيعتبرك ضعيفاً وإمعه ولا رأى لك..لو انك تخليت عن حقك فى إبداء رأيك.

- إتاحة الفرصة للطالبات للتدريب على هذه المهارة من خلال المواقف التدريبية الأتية :

الموقف الأول:–تقوم المعلمة رائدة الفصل بتوزيع المهام بين الطالبات داخل الفصل، تُعبرى عن موافقتك على هذا التوزيع ومدى مناسبته، فتتحرجين من إبداء رأيك الصريح الذى لا تتفقى فيه مع معلمتك.

الموقف الثانى :–عندما تلح عليكى أحد زميلاتك الطالبات لتتدخل معها، ومساندتها فى خلافها مع أحد الطالبات وأنتى لاترغبى فى ذلك أو قد يتسبب لكى بضرر معين.

الموقف الثالث:–يقوم أحد المعلمات أو المسئوولين فى المدرسة بطلب إحضار وسيلة أو عمل فنى أو المشاركة بدفع رسوم تطوعية معينة، وأنتى لاتقدرين على ذلك ولا يمكنك تنفيذه، وتريد أن تعتذرى عن المشاركة وترفضى طلب معلمتك، ولكنك تشعرى بحرج شديد.

- **تقويم المواقف وتصحيح الاستجابات :**

1- تقوم الباحثة بعرض نموذج للاستجابة التوكيدية الملائمة والتي يفترض صدورها فى هذا الموقف.
2- تستعرض الباحثة –من خلال النقاش–للاستجابة التوكيدية الأخرى الملائمة إضافة إلى الاستجابة التي قامت الباحثة بأدائها، وذلك لإعطاء مساحة أكبر للتفاعل من جهة، وللتاكيد من فهم الطالبات –من خلال ضربهم للأمثلة–للمهارة التوكيدية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نشاط مساند: لعب الدور (15دقائق):

الموقف الأول:-حدث خلاف بين اثنين من الطالبات وأحدهما كانت المخطئ وقد سألت المعلمة أمامهما عمن بدأ بالخطأ..فشعرتى بحرج وتردد من التصحيح برأيك.رغم أنكى تودى أن تناصرى من وقع عليه الخطأ.

الموقف الثانى:-عندما تجدين أن الأسعار فى مقصف المدرسة غالية، وما يقدم من وجبات أو مشروبات لا تتناسب مع هذه الأسعار، وترغبى فى إبلاغ المشرفين برأيك، ولانكى متردد فى ذلك.

تطلب الباحثة من الطالبات التطوع بتمثيل هذه المواقف، وأثناء وبعد أداء الطالبات للدور، تقوم بإعطاءهن تغذية راجعة، تقييم من خلالها الدور الذى قامت به الطالبات، وتصحيح استجابتهن أن كانت خاطئة أو تدعيمها أن كانت صحيحة، وتتبادل الطالبات الموقع فيما بينهم أو بمشاركتهن، والقيام بقلب الأدوار، بحيث تصبح المتدربة على المهارة فى موقف طرف آخر يمكنها من ملاحظة من تقوم بالاستجابة التوكيدية، حيث تسمح لها الجديد بملاحظة السلوك والحكم عليه من موقع أفضل.

الواجب المنزلى: (5دقائق):

موقف "وجدتى اسمك مسجلاً فى قائمة جماعية لأنشاط لا ترغبها وتريدى أن ترفضى الانضمام اليها، ولكن المعلمة تحاول جاهداً إقناعك لتكونى أحد أعضاءها" ماذا ممكن أن يكون ردك لذلك الموقف.

الجلسة الثامنة:-

1- **موضوع الجلسة:** "التعامل مع أفراد الأسرة".

2- أهداف الجلسة:

- أن تتعرف المشاركات إلى مفهوم الإتكيت وأهميته.
- أن تكتسب المشاركات مهارات الإتكيت في التعامل مع الوالدين والإخوة والأخوات.
- أن تمارس المشاركات مهارات الإتكيت في التعامل مع الوالدين والإخوة والأخوات.

3-الأدوات المستخدمة:جهاز عرض- شاشة عرض- لاب توب- ورق بروستل- أقلام فلوماستر- ورقة عمل- أقلام جاف-سماعات.

4-الأساليب والفنيات المستخدمة: الحوار-المناقشة الجماعية-الممارسة التدريبية- المحاضرة-لعب الأدوار- التعزيز-الواجب المنزلي- الاسترخاء.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5-المدة الزمنية للجلسة:80 دقيقة.

6-سير الجلسة:

- الترحيب بالطالبات والقيام بعمل فحص أولى للحديث عن مشاعرهن وتذكيرهن بمناقشة الواجب المنزلى.**(10دقائق)**

نشاط افتتاحي: التأمل الإفتتاحى (10 دقائق):

تقوم الباحثة بعمل تمرين استرخاء للطالبات المشاركات، حيث تطلب منهن إغماض أعينهن وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وهدوء وإخراجه من الفم، بحيث يتم تكرار ذلك أكثر من مرة، دون الانتباه لأي فكرة قد تخطر في البال، مع التركيز على عملية التنفس، ثم تطلب منهم تدريجيا ترديد داخلياً في أنفسهم عبارات إيجابية (أنا سعيدة) ثم يتم التذكير بأخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه ببطء من الفم أكثر من مرة ومن ثم تطلب منهن فتح أعينهم مع رسم ابتسامة على وجههن وتسألهن عن شعورهن بعد ذلك.

نشاط مركزي: (40 دقيقة):

عرض بعض الآيات والأحاديث التي توضح أهمية التعامل مع الوالدين والإخوة والأخوات، بحيث يكون هذا مدخل للقول لهم بأن ذوقيات التعامل الجيد داخل الأسرة يعتبر مهارة اجتماعية، ثم تطرح الباحثة مصطلح مهارة الإتكيت كنوع من المهارات الاجتماعية، وتفتح باب نقاش لتعريف مهارة الإتكيت وأهميتها وذوقياتها، وفى النهاية تعرض الباحثة بوربوينت تريد اكسابه للمشاركات.

تطلب الباحثة من كل طالبةأن تذكر مواقف حياتية إيجابية للتعامل في البيت.

تقسيم الطالبات إلى مجموعتين وتقوم بتوزيع أقلام الفلوماستر و ورق البروستول وورقة عمل لكل مجموعة، وتطلب من المجموعة الأولى ما يلى:

1- ذوقيات التعامل مع الوالدين: أمثلة على ذلك: "أن الله ﷻ أوصى ببرهما، وحسن صحبتهما، والإحسان لهما، وتعظيم قدرهما، وإكرام شأنهما، واجلال مقامهما، والوقف لهما احتراماً عند دخولهما، وتلبية ندائهما، والمسارعة لقضاء حوائجهما، وطاعة أمرهما، وتنفيد وصاياهما، وعدم الاعتراض على قولهما، إلاّ إذا أمرَ بمعصية فلا طاعة لمخلوق في معصية الخالق، إدخال السرور على قلبيهما بالإكثار من برهما، وتقديم الهدايا لهما والتودد لهما بفعل كل ما يحبونهما ويفرحهما، تفقد مواضع راحتهما، وتجنب إزعاجهما أثناء

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نومهما، عدم الدخول عليهما في غرفتهما إلاّ بإذنهما، تجنب مقاطعتهما في كلامهمًا، أو مجادلتهما، أو معاندتهما، أو لومهما، أو السخرية منهما، أو الضحك والقهقهة بحضرتهما".

كما تطلب من المجموعة الثانية ما يلي:

2- مهارات الإتكيت في التعامل مع الإخوة والأخوات: أمثلة على ذلك: "احترام الإخوة الكبار وتوقيرهم، والعطف على الصغار مع الرحمة والعناية بهم، معاملة جميع الإخوة والأخوات بالعطف والرقة واللين واللباقة والإحسان، وإلتزام حسن الخلق في معاشرتهم، والتحلي بالتواضع، وخدمتهم والتعاون معهم ومحبتهم، الاعتذار منهم عن الهفوات والزلات، والتغاضي عما يصدر منهم من هفوات وسيئات، وقبول اعتذارهم، وعدم معاتبتهم عليها على الدوام، تجنب إيذاء أحد منهم باليد أو بالسب أو الكلام أو المزح غير المهذب، تجنب التدخل في شؤنهم الخاصة، أو استخدام حوائجهم الشخصية دون إذن".

3- مناقشة ما تم عرضه من قبل الطالبات، وتثمن على أدائهن، وتُؤكدعلى أهم فنيات الإتكيت التي تريد أن تغرسها وتنميها لديهن.

نشاط مساند :(15 دقائق):

- تشارك الباحثة الطالبات بلعب الأدوار من خلال تطبيق الفنيات الإتكيت في التعامل مع (الوالدين- الإخوة والأخوات).

نشاط ختامي:(5دقائق):

الواجب المنزلي: تطبيق ما تم تعلمه أثناء الجلسة مع الأسرة مع وصف شعورهم أثناء ذلك.

الجلسة التاسعة:-

1-موضوع الجلسة:"مهارات الإتكيت في التعامل مع الصديقات والمعلمات"

2-أهداف الجلسة:

- أن تتعرف المشاركات إلى أهمية الإتكيت فيالتعامل مع الصديقات والمعلمات.
- أن تكتسب المشاركات مهارات الإتكيت في التعامل مع الصديقات والمعلمات.
- أن تمارس المشاركات مهارات الإتكيت في التعامل مع الصديقات والمعلمات.

3-**الأدوات المستخدمة:** جهاز عرض- شاشة عرض-ورق بروستل- أقلام فلوماستر-ورقة عمل- أقلام جاف- جهاز لاب توب- سماعات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4-الأساليب والفنيات المستخدمة: الحوار-المناقشة الجماعية-الممارسة التدريبة-المحاضرة-لعب الأدوار- التعزيز-الواجب المنزلي- الاسترخاء.

5-المدة الزمنية للجلسة:80 دقيقة.

6-سير الجلسة:

- الترحيب بالطالبات والقيام بعمل فحص أولى للحديث عن مشاعرهن وتذكيرهن بمناقشة الواجب المنزلى **(10دقائق)**.

نشاط افتتاحي: التأمل الإفتتاحى (10 دقائق):

تقوم الباحثة بعمل تمرين استرخاء للطالبات المشاركات، حيث تطلب منهن إغماض أعينهن وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وهدوء وإخراجه من الفم، بحيث يتم تكرار ذلك أكثر من مرة، دون الإنتباه لأي فكرة قد تخطر في البال، مع التركيز على عملية التنفس، ثم تطلب منهم تدريجيا ترديد داخليا في أنفسهم عبارات إيجابية (أنا سعيدة) ثم يتم التذكير بأخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه ببطء من الفم أكثر من مرة ومن ثم تطلب منهن فتح أعينهن مع رسم ابتسامة على وجههن وتسألهن عن شعورهن بعد ذلك.

نشاط مركزي: (30دقيقة):

تقسيم الطالبات إلى مجموعتين وتقوم بتوزيع أقلام الفلوماستر- وورق البروستول- وأوراق العمل لكل مجموعة، وتطلب من المجموعة الأولى ذكر فنيات التعامل مع الصديقات: ومنها: "أن تكون الصداقة ملتزمة بمنهج الإسلام، أن يكون التعامل بلباقة وبود وحب مع الصديقات، أن تكون الصداقة قائمة على النصح لله قال الرسول ﷺ "الدين النصيحة"".

وتطلب من المجموعة الثانية ذكر فنيات التعامل مع المعلمات: ومنها: "الحرص دائمًا على طاعتهن وتنفيذ تعليماتهن، وإظهار كثير من الاحترام والتقدير للمعلمة، توجيه الشكر لمعلمة على أي نصيحة تقدمها، الوقف أمام المعلمةبشاشة وطلاقة وترحاب".

مناقشة ما تم عرضه من أفكار، وتثمن على أدائهن، وتؤكيدعلى أهم فنيات الإتكيت التي تريد أن تغرسها وتنميها.

نشاط مساند: (15 دقائق):

- توزع ورقة عمل لدراسة حالة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مثال:

"عبير طالبة في الصف العاشر الأساسي، تسلمت ورقة امتحانها ففوجئ بتدني علامة اللغة العربية رغم تأكدها من أدائها المتميز فيالامتحان، عند مراجعة المعلمة تبين أنها نسيت حل السؤال الأخير، فغضبت وصدر منها ألفاظ تسئ للمعلمة.

1-ما تعليقك على موقف عبير مع المعلمة بعد دراسة فنيات الإتكيت؟ ما هو برأيك الفكرة التلقائية لعبير كردة فعل للموقف؟

.....

.....

.....

2-لو كنت بدل عبير، كيف سيكون تصرفك كرد فعل للموقف؟

.....

.....

.....

.....

نشاط مساند: (12 دقائق):

تشارك الباحثة الطالبات بلعب الأدوار من خلال تطبيق فنيات الإتكيت في التعامل مع (الصديقات- المعلمات).

نشاط ختامي: (3 دقائق):

الواجب المنزلي: تطبيق ما تم تعلمه في الجلسة أثناء التعامل مع الصديقات والمعلمات في المدرسة، مع توضيح مشاعرهن أثناء القيام بذلك.

الجلسة العاشرة:-

1-موضوع الجلسة:"آداب الزيارة والإستئذان مع الجيران"

2-أهداف الجلسة:

- أن تتعرف المشاركات علي مهارات الإتكيت في التعامل مع الجيران.
- أن تتعرف المشاركات مهارات الإتكيت بآداب الزيارة والاستئذان.
- أن تمارس المشاركات مهارات الإتكيت في التعامل مع الجيران وآداب الزيارة والاستئذان.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3-الأدوات المستخدمة:جهاز عرض- شاشة عرض- ورق بروستل- أقلام فلوماستر-ورقة عمل- أقلام جاف- جهاز لاب توب- سماعات.

4-الأساليب المستخدمة: الحوار-المناقشة الجماعية-الممارسة التدريبة-المحاضرة-لعب الأدوار- التعزيز-الواجب المنزلي- الاسترخاء.

5-المدة الزمنية للجلسة:80 دقيقة.

6-إجراءات الجلسة:

- الترحيب بالطالبات والقيام بعمل فحص أولى للحديث عن مشاعرهن وتذكيرهن بمناقشة الواجب المنزلى **(10 دقائق)**.

نشاط افتتاحي:(10 دقائق):

تقوم الباحثة بعمل تمرين استرخاء للطالبات المشاركات، حيث تطلب منهن إغماض أعينهن وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وهدوء وإخراجه من الفم، بحيث يتم تكرار ذلك أكثر من مرة، دون الانتباه لأي فكرة قد تخطر في البال، مع التركيز على عملية التنفس، ثم تطلب منهم تدريجيا ترديد داخلياً في أنفسهم عبارات إيجابية (أنا مرتاحة- أنا سعيدة- أنا قوية) ثم يتم التذكير بأخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه ببطء من الفم أكثر من مرة ومن ثم تطلب منهن فتح أعينهم مع رسم ابتسامة على وجههن وتسألهن عن شعورهن بعد ذلك.

نشاط مركزي: (35 دقيقة):

تقسيم الطالبات إلى مجموعتين وتقوم بتوزيع أقلام الفلوماستر-ورق البروستول- وورقة عمل لكل مجموعة، وتطلب من المجموعة الأولى الحديث عن فنيات الإتكيت في التعامل مع الجيران: ومنها: "محبة الجيران، التعرف عليهم وعلى طباعهم واحترام رغباتهم، مشاركتهم في المناسبات والوقوف بجوارهم، التقرب إلى نفوسهم، العطف على أبنائهم، وصل الجيران حتى إذا قطعوك، تحمل المشقة منهم، عدم التعالي عليهم، مساعدتهم في حل مشاكلهم، تبادل الزيارات الأسرية المضبوطة شرعاً معهم، الموضوعية في التعامل معهم، الهدوء أثناء توجيه نقد لهم، الإشارة إلى أخطائهم من طرفك حتى يفهمونها".

تطلب الباحثة من المجموعة الثانية الحديث عن ذوقيات الاستئذان والزيارة مع الجيران ومنها: "أن يكون الطرق على الباب معقولاً وأن يكون ثلاث مرات، إلاّ يقف المستأذن مستقبلا الباب لئلا يرى أسرار البيت وعوراته، إذا سئل عن هويته لا يقول "أنا" بل يجيب فلان حتى يعرفك أهل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

البيت ويستعد لاستقبالك، حبذا لو يحمل الزائر معه هدية لمن يزور"**تهادوا تحابوا**"، إذا تكشف لك بغير عمد عورات البيت أو مشاكله فاستر ولا تنشر، اختيار الوقت المناسب للزيارة".

مناقشة ما تم عرضه من أفكار أثناء المجموعات، وتثمن على أدائهن، وتؤكيدعلى أهم فنيات الإتكيت التي تريد أن تغرسها وتنميها فيهن.

نشاط مساند: (20 دقائق):

تشارك الباحثة الطالبات بلعب الأدوار من خلال تطبيق فنيات الإتكيت في التعامل مع والأصدقاء الجيران.

نشاط ختامي: (5 دقائق):

الواجب المنزلي: تطبيق ما تم تعلمه أثناء الجلسة في البيت مع أسرتها وجيرانها وصديقاتها ومعلماتها، مع وصف شعورهن أثناء القيام بذلك.

الجلسة الحادى عشر:-

1-موضوع الجلسة:"إتكيت التعارف والحديث والإستعارة أثناء التعامل مع الآخرين"

2-أهداف الجلسة:

- أن تتعرف المشاركات إلى مهارات الإتكيت في الحديث، والتعارف أثناء التعامل مع الآخرين.
- أن تتعرف المشاركات مهارات الإتكيت في الإستعارة أثناء التعامل مع الآخرين.
- أن تطبق المشاركات مهارات الإتكيت في الحديث، والتعارف والاستعارة أثناء الجلسة.

3-الأدوات المستخدمة:ورق بوستل- أقلام فلو ماستر- أوراق عمل-شاشة عرض- جهاز عرض- لاب توب- سماعات- أقلام جاف.

4-الأساليب والفنيات المستخدمة: تغذية راجعة-عصف ذهني- المناقشة الجماعية- لعب الأدوار-التعزيز-استرخاء- الحوار- الواجب المنزلي.

5-المدة الزمنية للجلسة:80 دقيقة.

6-سير الجلسة:

- الترحيب بالطالبات والقيام بعمل فحص أولى للحديث عن مشاعرهن وتذكيرهن بمناقشة الواجب المنزلى **(10 دقائق)**.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نشاط افتتاحي:(10دقائق):

تقوم الباحثة بعمل تمرين استرخاء للطالبات المشاركات، حيث تطلب منهن إغماض أعينهن وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وهدوء وإخراجه من الفم، بحيث يتم تكرار ذلك أكثر من مرة، دون الانتباه لأي فكرة قد تخطر في البال، مع التركيز على عملية التنفس، ثم تطلب منهم تدريجيا ترديد داخلياً في أنفسهم عبارات إيجابية (أنا مرتاحة) ثم يتم التذكير بأخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه ببطء من الفم أكثر من مرة ومن ثم تطلب منهن فتح أعينهم مع رسم ابتسامة على وجههن وتسألهن عن شعورهن بعد ذلك.

النشاط المركزي: (40 دقيقة):

تقسيم الطالبات إلى مجموعتين وتقوم بتوزيع أقلام فلوماستر– وورق البروستول– وورقة عمل لكل مجموعة، وتطلب من كل مجموعة ذكر السلوكيات الإيجابية التي يجب مراعاتها عند القيام بالمهارات التالية: (ذوقيات الحديث، والتعارف، والاستعارة).

تطلب الباحثة من المجموعة الأولى الحديث عن ذوقيات التحدث مع الآخرين: ومنها: "يجب أن تنظر إلى الشخص الذى تحدثه ولا تنظر إلى أي شيء آخر حتى يشعر بالاهتمام، لا تكثر من الحديث عن نفسك، إذا أخطأ شخص في أسلوب التعبير أثناء الحديث لا تصحح له هذا الخطأ أمام الآخرين، لا تستخدم في حديثك الألفاظ البذيئة أو الحديثة جدًا حتى لو كانت شائعه، لأنها كليمات لا يصح تداولها بين أناس مهذبين مثقفين، أن يكون صوتك هادئًا رقيقًا قريب من القلوب، وحديثك حفيفاً على الأسماع ومهما، لا يكون حديثك بطيئًا أكثر من اللازم حتى لايكون مملاً، عدم الدخول في مناقشات ذات شئون حساسة تمس الذوق العام أو الشئون الشخصية، فقد يتطور الأمر إلى إساءة العلاقة بين المتحدثين، أن لا يتطرق الحديث إلى النقد المستمر، فهناك حدود للصراحة لا تتدخل في العلاقات الشخصية، في حالة تواجد مجموعة يجب أن يكون الحديث بلغة يفهمها الجميع، وفى حالة تعذر ذلك يمكن أن تتبادل الحديث مع كل شخص فترة حتى لا يشعر بعدم الإحراج، يجب أن يكون الحديث لبقاً متزنًا، فهو يعبر عن شخصية المتحدث، وهو دائماً سبب نجاح الفرد وبلوغه، وما يريد ويجب أن يكون المتحدث طبيعيًا في حديثه غير المتكلف وبصوت هادئ رزين ومقنعا، وأن تكون نظرة المتحدث طبيعية هادئة، يجب اختيار الموضوع اللائق، وتنويعه بحيث يتصف بالذوق فيستمتع بهالمستمع مع اختيار الكلمات اللائقة ومراعاة الحصول على أحسن الألفاظ والمعاني مع ابتسامه رقيقة، وأثناء الحديث يجب أن نعطىَ فرصة للشخص الآخر لكى يعبر عن رأيه، وأن يتبادل الحديث معاً، وعلينا أن نصغى لما يقول، وعدم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقاطعة المتحدث إلاّ بعد الاستئذان أو في حالة توجيه سؤال، ويكون الرد على قدر السؤال وبطريقة سهلة".

كما تطلب الباحثة من المجموعة الثانية الحديث عن مهارة التعارف على الآخرين: ومنها: "إذا كنت تقدم نفسك للآخرين فقدم اسمك ثم مهنتك بطريقة خاليه من التعالي والفخر، إذا كنت تعرف شخصًا على الآخرين فاذكر الجوانب المشتركة بينهما، يقدم الأصغر إلى الأكبر أو الأرفع مكانة، يقدم الرجل للسيدة والآنسات إلى السيدات المتزوجات، ويقدم الوالدان أولادهم لأصدقائهم، ويقدم الأبناء أصدقاءهم لآبائهم".

تناقش الباحثة الطالبات المشاركات فيما تم عرضه من قبلهن أثناء المجموعات، وتثمن أدائهم، كما تؤكد الباحثةعلى أهم فنيات الإتكيت التي تريد أن تغرسها وتنميها فيهن.

توزيع ورقة عمل على المشاركات:

"سارة فتاة عمرها 15عام في الصف العاشر أرادت أن تأخذ من زميلتها أحلام دفتر الرياضيات لحل الواجب، لأن أحلام متفوقة بالرياضيات، حيث ذهبت إلى أحلام وفتحتشنتطها، وطالت الدفتر دون إذن أحلام، وقالت لها بأسلوب مستفز سأحل الواجب وسوف أرجعه لك، دون تحديد موعد لترجيعهأو حتى دون شكر زميلتها".

يتطلب من المشاركات التعليق على ذلك من خلال الإجابة على الأسئلة الموجودة بورقة العمل وهيكالتالي:

1- ما تعليقك على تصرف سارة؟
2- ما السلوكيات السلبية التي تصرفتها سارة؟
3- مررتى بتجربة مشابه لتجربة سارة، وكيف تصرفتى؟

- مناقش ما تم كتابته على أوراق العمل ومن ثم تعزيز السلوكيات الإيجابية لديهن.

نشاط مساند: (15دقائق):

1- يقوم أفراد المجموعة التجريبية بتمثيل الذوقيات في مكان الجلسة مثل فنيات الحديث والاستعارة والتعارف، وذلك من خلالمشاركةتمثل سلوك سلبى والأخرى سلوك إيجابي لكل مهارة "قلب الأدوار"وبعد ذلك يتم التقييم من قبل الباحثة وطالبات البرنامج.
2- تطلب الباحثة من مشاركات إجراء محادثة بينهما، بحيث تطلب من المشاركة الأولى أن تقوم بمقاطعة حديث المشاركة الثانية بشكل مستمر، وذلك دون علم المشاركة الثانية، وبعد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خمس دقائق تشكر المشاركات وتوقف النشاط، وتسأل المشاركة الثانية عن شعورها أثناء المحادثة، ثم تسأل المشاركة الأولى هل فهمت ما كانتتقوله المشاركة الثانية؟ كما تسأل أفراد المجموعة عن رأيهما في المحادثة، وما عيوب هذه المحادثة.

3- تقول الباحثة جملة همساً في أذن إحدى المشاركات، وتطلب من كل مشاركة أن تهمس بأذن جارتها نفس الجملة، هكذا حتى آخر طالبة في المجموعة، تطلب الباحثة من المشاركة الأولى التي قالت لها الجملة أن تقولها بصوت عالٍ، وتطلب من آخر مشاركة وصلت لها الجملة أن تقول ما وصل لها، وهنا يلاحظ المشاركون الفرق بين الجملتين، ويناقشون سبب الاختلاف في الجملتين.

نشاط ختامي: (5 دقائق):

الواجب المنزلي: ممارسة فنيات الإتكيت السابقة مع الأسرة أو داخل المدرسة، وذكر شعورهن وهن يفعلن ذلك.

الجلسة الثانية عشر:-

1-عنوان الموضوع:"إتكيت المائدة والتهنئة أثناء التعامل مع الآخرين"

2-أهداف الجلسة:

- أن تذكر المشاركات على آداب الطعام مهارات الإتكيت بذلك.
- أن تتعرف المشاركات على مهارات الإتكيت تهنئة الآخرين.
- أن تكتسب المشاركات آداب الطعام ومهارات الإتكيت التهنئة
- أن تطبق المشاركات مهارات الإتكيت فى تهنئة الآخرين وآداب الطعام أثناء الجلسة.

3-الأدوات المستخدمة:ورق بروستل- أقلام فلوماستر- (شرشف-صحون-كاسات-معالق-هدايا-ورود) للتمثيل- أوراق عمل-شاشة عرض- جهاز عرض- لاب توب- سماعات- أقلام جاف.

4-الأساليب والفنيات المستخدمة: تغذية راجعة-عصف ذهني- المناقشة الجماعية-لعب الأدوار- التعزيز-استرخاء- الحوار- الواجب المنزلي.

5-المدة الزمنية للجلسة: 80 دقيقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6-سير الجلسة:

- الترحيب بالطالبات والقيام بعمل فحص أولى للحديث عن مشاعرهن وتذكيرهن بمناقشة الواجب المنزلى **(10 دقائق)**.

نشاط افتتاحي: التأمل الإفتتاحى (10دقائق):

تقوم الباحثة بعمل تمرين استرخاء للطالبات المشاركات، حيث تطلب منهن إغماض أعينهن وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وهدوء وإخراجه من الفم، بحيث يتم تكرار ذلك أكثر من مرة، دون الانتباه لأي فكرة قد تخطر في البال، مع التركيز على عملية التنفس، ثم تطلب منهم تدريجيا ترديد داخليا في أنفسهم عبارات إيجابية (أنا سعيدة) ثم يتم التذكير بأخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه ببطء من الفم أكثر من مرة ومن ثم تطلب منهن فتح أعينهم مع رسم ابتسامة على وجههن وتسألهن عن شعورهن بعد ذلك.

نشاط مركزي: (35 دقيقة):

تقسيم الطالبات إلى مجموعتين وتقوم بتوزيع أقلام الفلوماستر– وورق البروستول–وورقة عمل لكل مجموعة، وتطلب من كل المجموعة ذكر السلوكيات الإيجابية التي يجب مراعاتها عند القيام بالمهارات التالية (ذوقيات التهنئة– آداب المائدة).

تطلب الباحثة من المجموعة الأولى الحديث عن ذوقيات التهنئة: وهي كالتالي: "عند الزيارة لبعض الناس كي تهنئهم قدم لهم التهنئة بمجرد وصولك مباشرة حتى تظهر لهم هدفك من الزيارة وهو التهنئة، قم بتغليف الهدية بشكل جيد وانزع قيمة الهدية، الهدية في قيمتها وليس في ثمنها، ارفق مع هديتك بطاقة معايدة تحمل بعض الكلمات الرقيقة والجميلة".

تطلب الباحثة من المجموعة الثانية الحديث عن أداب المائدة: وهي كالتالي: "من غير اللائق الأكل من وسط أو من يمين أوو يسار الطبق، ليس من المروءة أن يعيب الإنسان طعاما لا يستسيغه أو يجهله أو لا يتقبل رائحته أو مظهره، لا تسأل صاحبك عن شيء وهو يمضغ الطعام وإنما انتظره حتى ينتهى، لا تتكلم أثناء الطعام عما يحزن أو يضحك، عدم النظر إلى الذين يأكلون، عدم السرعة في تناول الطعام، إذا دعيت إلى مائدة وتعذر ذهابك اليها فاعتذر إلى المضيف قبل فترة كافية، إذا دعيت إلى مائدة فأتي بالوقت بالمحدد فلا تبكر ولا تتأخر، لا مصافحة على الطعام، يجب حسن مناداة من يقدم لك الطعام والتعامل معه بلباقة، إذا دعوت قوما إلى مطعم فحاول لا يعلم القوم قيمة الفاتورة كي لايحسوا بالإحراجإذا كانت باهظة".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مناقشة ما تم عرضه من آراء المجموعات، وتعزز الأفكار الإيجابية، وتثمن على أدائهن، وتأكيدعلى أهم فنيات الإتكيت التي تريد أن تغرسها وتنميها لديهن.

نشاط مساند: (20 دقائق):

تتطلب الباحثة من الطالبات القيام بتمثيلهن طريقة إعداد المائدة (الشرشف–المعالق–الصحون–الكاسات–إناء الماء، السكاكين)، وطريقة الضيافة بمساعدة منها وهكذا ويثم تبديل الأدوار.

تطلب من أفراد المجموعة التجريبية تمثيل الذوقيات (التهنئة وآداب المائدة)، وذلك من خلال مشاركة تمثل سلوك سلبى والآخرى إيجابي "قلب الادوار"وبعد ذلك يتم التعليق من قبل الباحثة والمشاركات.

نشاط ختامي: (5 دقائق)

الواجب المنزلي: ممارسة فنيات الإتكيت السابقة مع الأسرة وداخل المدرسة، وذكر شعورهن وهن يفعل ذلك، كما تقوم الباحثة بتوزيع ورقة عمل على المشاركات للإجابة عليها في المنزل. وهي كالتالي:

"مريم فتاه عمرها 16 سنة دعيت وصديقتها إلى مائدة الغذاء عند صديقتها سارة، وصلت إلى موعد الغداء متأخرة بسبب ظرف حدث لها، ولم تخبر صديقتها بتأخيرها، وعندما وصلت دخلت بسرعة وجلسة على المائدة وأخذت المعلقة من أمام صديقتها ريتاج، وأخذت تتكلم وهي تأكل، وتعلق على طهى الطعام، وتنادي صديقاتها بألفاظ ليس مستحبة، وتأكل وتنظر لصديقاتها وهن يأكلون، وبعد الانتهاء من الطعام قامت لمشاهدةالتلفزيون".

- **الإجابة على الأسئلة الموجودة بورقة العمل وهي كالتالي:**

1- ما تعليقك على تصرف مريم؟
2- ما السلوكيات السلبية التي تصرفتها مريم؟
3- ما آداب المائدة؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثالثة عشر:-

1-موضوع الجلسة:"إتكيت التحية- المصافحة والإعتذار"

2-أهداف الجلسة:

- أن تتعرف المشاركات على مهارات الإتكيت التحية- المصافحة والاعتذار.
- أن تكتسب المشاركات مهارات الإتكيت التحية- المصافحة والاعتذار.
- أن تطبق المشاركات مهارات الإتكيت التحية- المصافحة والاعتذار أثناء الجلسة.

3-الأدوات المستخدمة: ورق بروستل- أقلام فلوماستر- أوراق عمل-شاشة عرض- جهاز عرض- أقلام جاف- أقلام رصاص- سماعات-لاب توب.

4-الأساليب والفنيات المستخدمة: تغذية راجعة-عصف ذهني- مناقشة جماعية-لعب الأدوار- التعزيز-استرخاء- الحوار- الواجب المنزلي.

5-المدة الزمنية للجلسة:80دقيقة.

6-إجراءات الجلسة:

- الترحيب بالطالبات والقيام بعمل فحص أولى للحديث عن مشاعرهن وتذكيرهن بمناقشة الواجب المنزلى **(10 دقائق)**.

نشاط افتتاحي: (10دقائق):

تقوم الباحثة بعمل تمرين استرخاء للطالبات المشاركات، حيث تطلب منهن إغماض أعينهن وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وهدوء وإخراجه من الفم، بحيث يتم تكرار ذلك أكثر من مرة، دون الانتباه لأي فكرة قد تخطر في البال، مع التركيز على عملية التنفس، ثم تطلب منهم تدريجيا ترديد داخلياً في أنفسهم عبارات إيجابية (أنا سعيدة) ثم يتم التذكير بأخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه ببطء من الفم أكثر من مرة ومن ثم تطلب منهن فتح أعينهم مع رسم ابتسامة على وجههن وتسألهن عن شعورهن بعد ذلك.

نشاط مركزي: (35دقيقة):

تقسيم الطالبات إلى مجموعتين وتقوم بتوزيع أقلام الفلوماستر- وورق البروستول-وورقة عمل لكل مجموعة، وتطلب من كل المجموعة ذكر السلوكيات الإيجابية التي يجب مراعاتها عند القيام بالمهارات التالية. (التحية- المصافحة، الاعتذار).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تطلب الباحثة من المجموعة الأولى الحديث عن ذوقيات التحية – المصافحة وهي كالتالي: "يتبادل الناس الذين يعرفون بعضهم البعض أو ليس بينهم صلة ببعضهم البعض التحية، يجب أن تحتوى أي تحية على ثلاث كلمات (السلام، الخير، السعادة)، التحية في الطريق العام يجب أن تكون بحذر شديد وألا ينادى الشخص شخصًا آخراً للفت انتباه المارين في الطريق، عندما توجه التحية من إنسان لآخر يجب رد هذه التحية بصرف النظر عن مركز الشخص الذى قام بتوجيه هذه التحية، صباح الخير مساء الخير تحية رقيقة، ولكن الأفضل منها تحية الإسلام، إذا كان الرجل الذى يقابلك في الطريق العام من رجال الدين أو من كبار الأساتذة الذين درسونك فيجب أن تتم هذه التحية مصحوبة بانحناء بسيط كمظهر من مظاهر التقدير والاحترام، يفضل إلقاء التحية مصحوبة باللقب فإذا كانت التحية موجهة إلى مهندس أو دكتور فتتبع بكلمة يا بشمهندس أو يا دكتور".

تطلب الباحثة من المجموعة الثانية الحديث عن ذوقيات الشكر– وفنيات الاعتذار وهي كالتالي: "من هيأ لك مكانا للجلوس، أو من أفسح لك طريقًا للمرور، أو من قدم لك خدمة حتى لو كانت بسيطة، أو صنع لك معروف أو جميل أو ساعدك فيشيء حتى ولو كان بسيط، من وجه اليك دعوة إلى حفلة أو وليمة أو مناسبة سعيدة أو نزهة فيوجه الشكر إلى من قدم اليك الدعوة سواء قبلتها أم لم تقبلها، فيجب تقديم الشكر على أي موقف أو مجاملة ولو بسيطة، فإنها تترك أثراً طيباً وجميلاً داخل النفوس، كما يمكن تقديم الشكر من خلال عبارات تعبر عن الامتنان والشكر بكل لغات العالم، والتيينبغي على كل شخص أن يرددها عندما تقدم له خدمة أو دعوة أو هدية، توجد أكثر من طريقة للتعبير عن الشكر والامتنان، إما في صورة شفهية ومباشر لصاحب الهدية، أو أثناء تقديمه لها من خلال مكالمة تلفونية بعد استلام الهدية في اليوم التالي، إذا كانت في صورة كتابية فمن المحبذ اتباع هذه الطريقة عند استلام الهدايا عن طريق البريد وتوفي رسالة الشكر هنا بغرضين :الأولى– للشك، والثانية– لطمأنة صاحب الهدية على وصولها واستلامها، وتتمثل الصورة الكتابية فيإرسال خطاب الشكر بالبريد أو رسالة إلكترونية".

فنيات الاعتذار من الآخرين وهي كالتالي: "هناك الاعتذار باللسان كأن يقول الفرد الذى أخطأ عبارات تحمل الاعتذار لمن أخطا في حقه (آسف عما بدر منى في حقك) (أرجوك أن تتقبل اعتذاري عما ارتكبته في حقك...الخ)، أما من له الحق فقد أوصى إسلامنا الحنيف أن يلين ويسامح، وأن يسامح أخطاء الأمس بقبول المعذرة والاعتذار عندما يجئ له أخوه معتذراً ومستغفراً، ورفض الاعتذار خطأ كبير ويوضح الحديث ذلك حيث قال **الرسول ﷺ (من اعتذر اليه فلم يقبل، لم يرد على الحوض)** هناك أيضاً الاعتذار بالانحناءأو الاعتذار بالسلام والقبلات، وكذلك أيضا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاعتذار باللمس أعلى الظهر أو الكتف والاعتذار كتابة ومن خلال وسائل الإعلام وهذا يلجأ إليه المشاهير والمسؤولين وبخاصة عندما يكون الخطأ بحق المجتمع، في حالة دعيت إلى مناسبة معينة وتعذر حضورك أو تأجيل موعد اتفقت عليه، في حالة قطع حديثك مع من تتحدث معه أو قطع حديث بين اثنين يتكلمان، إذا احتكيت بشخص ما في مكان ما مزدحم، في حالة تعطيل شخص ما عن عمل معين، إذا قمت بإلقاء سؤال محرج أو انزلق لسانك عفوا إلى قول مزعج، عند وصولك متأخراً عن ميعاد وأصدقائك في انتظارك".

تتناقش الباحثة مع الطالبات بعد الانتهاء من عرض آراء المجموعات، وتعزز الأفكار الإيجابية، وتثمن على أدائهم، وتؤكد الباحثة علىأهم فنيات الإتكيت التي تريد أن تغرسها وتنميها لديهن.

عرض مشاهد تمثيلي على المشاركات بحيث يوضح فنيات غير الصحيحة في التحية والمصافحة والشكر والاعتذار، تُطلب الباحثة منهن ذكر آية أو حديث أو قصة عن الرسول ﷺ وأصحابه تأكد على أهمية الشكروالمصافحة والتحية.

نشاط مساند: (15دقيقة):

تطلب الباحثة من أفراد المجموعة التجريبية تمثيل الذوقيات (التحية– المصافحة، الشكر، الاعتذار)، وذلك من خلال مشاركة تمثل سلوك سلبى والآخرى سلوكإيجابي "قلب الأدوار"وبعد ذلك يتم التعليق من قبل الباحثة والمشاركات.

نشاط ختامي: (5 دقائق):

الواجب المنزلي: تطلب الباحثة من المشاركات ممارسة فنيات الإتكيت السابقة مع الأسرة وداخل المدرسة، وذكر شعورهن وهن يفعل ذلك.

الجلسة الرابعة عشر:-

1-موضوع الجلسة:"إتكيت الحركة المناسبة للفتاه".

2-أهداف الجلسة:

- أن تتعرف المشاركات إلى الحركة المناسبة للفتاة.
- أن تكتسب المشاركات على آداب الصعود، والهبوط عن الدرج والجلوس المثالي للفتاه.
- أن يصبح لدى المشاركات القدرة على ممارسة هذه مهارات السابقة في الحياة اليومية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3-الأدوات المستخدمة: ورق بروستل- أقلام فلوماستر- أوراق عمل-شاشة عرض- جهاز عرض- أقلام جاف- أقلام رصاص-سماعات-لاب توب.

4-الأساليب والفنيات المستخدمة: تغذية راجعة-عصف ذهني- المناقشة الجماعية-لعب الأدوار- التعزيز-استرخاء- الحوار- الواجب المنزلي.

5-المدة الزمنية للجلسة:80 دقيقة.

6-إجراءات الجلسة:

- الترحيب بالطالبات والقيام بعمل فحص أولى للحديث عن مشاعرهن وتذكيرهن بمناقشة الواجب المنزلى **(10 دقائق)**.

نشاط افتتاحي: التأمل الإفتتاحى (10دقائق):

تقوم الباحثة بعمل تمرين استرخاء للطالبات المشاركات، حيث تطلب منهن إغماض أعينهن وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وهدوء وإخراجه من الفم، بحيث يتم تكرار ذلك أكثر من مرة، دون الانتباه لأي فكرة قد تخطر في البال، مع التركيز على عملية التنفس، ثم تطلب منهم تدريجيا ترديد داخلياً في أنفسهم عبارات إيجابية (أنا مرتاحة)، ثم يتم التذكير بأخذ نفس عميق من الأنف، وإخراجه ببطء من الفم أكثر من مرة ومن ثم تطلب منهن فتح أعينهم مع رسم ابتسامة على وجههن وتسألهن عن شعورهن بعد ذلك.

نشاط مركزي (35دقيقة):

عرض مشهد فيديو عن الصعود والهبوط عن الدرج بطريقة خاطئة، وتطلب من الطالبات بالإجابة على الأسئلة المكتوبة على السبورة:

1- ما تعليقك على هذا المشهد؟
2- ما الآثار السلبية لهذا المشهد؟
3- أذكري موقف سلبي وموقف إيجابي تعرضت له أثناء صعودك أو هبوطك على الدرج؟
4- ما الأدبيات الإيجابية للصعود على الدرج؟

مناقشة ما تم عرضه حول آراء المجموعات، وتعزز الأفكار الإيجابية، وتثمن على أدائهم، وتأكدعلىأهم فنيات الإتكيت التي تريد أن تغرسها وتنميها لديهن تقوم الباحث بلعب دور فتاة تجلس بطريقة خاطئة، وبعد ذلك وتقلب الدور وتجلس بطريقة صحيحة، ثم تناقش ذلك مع المشاركات،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن ثم تعرض فنيات الجلوس للمرأة، وتناقش المشاركات حول ذلك، وتشكر الطالبات على تعاونهم وتفاعلهم ورغبتهم في تنمية مهارتهم بهذا الجانب.

تطلب الباحثة منأفراد المجموعة التجريبية تمثيل الذوقيات (الجلوس- الصعود على الدرج) وذلك من خلال مشاركة تمثل سلوك سلبى والأخرى تمثل سلوكإيجابي "قلب الأدوار"وبعد ذلك يتم التعليق من قبل الباحثة والمشاركات.

نشاط مساند: (20دقيقة):

تطلب الباحثة منأفراد المجموعة التجريبية تمثيل لجميع ذوقيات التي تعلموا فى الجلسات السابقة وذلك من خلال مشاركةبتمثل هذه المهارات بالمشاركة مع بعضهن البعض "قلب الادوار"وبعد ذلك يتم التعليق من قبل الباحثة والمشاركات.

نشاط ختامي: (5دقائق):

الواجب المنزلي: تطبيق فنيات الإتكيت السابقة في المنزل وداخل المدرسة، مع ذكر شعورهن وهن يفعلن ذلك، مع القيام بحوار مع الأم في المنزل لإقناعها بالذهاب إلى المتنزه مع العائلة.

الجلسة الخامسة عشر:-

1-موضوع الجلسة:"الحوار مع الآخرين".

2-أهداف الجلسة:

- أن تتعرف المشاركات على مفهوم وأهمية الحوار مع الآخرين.
- أن تدرك المشاركات معوقات الحوار مع الآخرين.
- أن تكتسب المشاركات مهارات الحوار مع الآخرين.

3-الأدوات المستخدمة:ورق بورستل- أقلام فلوماستر- أوراق عمل-شاشة عرض- جهاز عرض- لاب توب- سماعات- دومى.

4-الأساليب والفنيات المستخدمة: العصف الذهني- المناقشة الجماعية-الحوار-لعب الأدوار- الاسترخاء-التعزيز-الواجب المنزلي.

5-المدة الزمنية للجلسة: 80 دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6-سير الجلسة:

- الترحيب بالطالبات والقيام بعمل فحص أولى للحديث عن مشاعرهن وتذكيرهن بمناقشة الواجب المنزلى **(10 دقائق)**.

نشاط افتتاحي: التأمل الإفتتاحى (10دقائق):

تقوم الباحثة بعمل تمرين استرخاء للطالبات المشاركات، حيث تطلب منهن إغماض أعينهن وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وهدوء وإخراجه من الفم، بحيث يتم تكرار ذلك أكثر من مرة، دون الانتباه لأي فكرة قد تخطر في البال، مع التركيز على عملية التنفس، ثم تطلب منهم تدريجيا ترديد داخليا في أنفسهم عبارات إيجابية (أنا مرتاحة) ثم يتم التذكير بأخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه ببطء من الفم أكثر من مرة ومن ثم تطلب منهن فتح أعينهم مع رسم ابتسامة على وجههن وتسألهن عن شعورهن بعد ذلك.

نشاط مركزي: (35 دقيقة)

تدير الباحثة حوار بين دميتين من عرائس الدمى بطريقة سلبية بحيث يكون الحوار عام، وبعد ذلك تسأل الباحثة المشاركات عن ما دار عنه الحديث، وتطلب منهن بإستنتاج عنوان جلسة اليوم، وبعد معرفة المشاركات بموضوع الجلسة، توجه لهن الباحثة الشكر، ثم تسألهن عدة أسئلة باستخدام جهاز LCDوهي كالتالي:

1. ما تعريف الحوار؟
2. ما أهمية الحوار؟
3. ما هي مستويات الحوار؟
4. ما أنواع الحوار؟(إيجابي-سلبى)؟

تقسيم الطالبات إلى مجموعتين وتقوم بتوزيع أقلام الفلوماستر- وورق البروستول-وورقة عمل لكل مجموعة، وتطلب الباحثة من المجموعة الأولى الإجابة عن:

1. الحوار الإيجابي.
2. أجمل أوقات الحوار مع الآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما تطلب الباحثة من المجوعة الثانية الإجابة عن:

1. أصعب أوقات الحوار مع الآخرين.

2. لماذا يفشل الحوار مع الآخرين.

تناقش الباحثة مع المشاركات إجابتهن على ورقة العمل، وتؤكد على النقاط الصحيحة التي تحب أن يتعلمها المشاركات، وتشكرهم على التفاعل والمشاركة.

نشاط مساند: (20 دقائق):

تطلب الباحثة منالطالبات القيام بلعب دور تمثيلى للحوار يدور بين طالبتان يتسم بالفشل وبعد ذلك "قلب الادوار" بينهما ولكن بحوار يتسم بالإيجابية بحيث بعد إنتهاء كل مشهد يتم النقاش وتعليق عليه من الطالبات والباحثة معًا.

نشاط ختامي: (5 دقائق):

الواجب المنزلي: ممارسة فنيات الحوارفي المنزل، وداخل المدرسة مع الصديقات والمعلمات، مع ذكر موقف حدث معهم خلال هذا الأسبوع، مع ذكر شعورهن.

الجلسة السادسة عشر:-

1-موضوع الجلسة:"كن محاور فعال مع الآخرين"

2-أهداف الجلسة:

- أن تكتسب المشاركاتمهارات الحوار الفعال مع الآخرين.
- أن تطبق المشاركات مهارات الحوار الفعال مع الآخرين في الحياة الاجتماعية.

3-الأدوات المستخدمة:ورق بروستل- أقلام فلوماستر- أوراق عمل-شاشة عرض- جهاز عرض- لاب توب- سماعات.

4-الأساليب الفنيات المستخدمة:المناقشة الجماعية-الحوار-لعب الأدوار-الاسترخاء-التخيل-التعزيز-الواجب المنزلي.

5-المدة الزمنية للجلسة: 80 دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6-سير الجلسة:

- الترحيب بالطالبات والقيام بعمل فحص أولى للحديث عن مشاعرهن وتذكيرهن بمناقشة الواجب المنزلى **(10 دقائق)**.

نشاط افتتاحي: التأمل الإفتتاحى (10دقائق):

تقوم الباحثة بعمل تمرين استرخاء للطالبات المشاركات، حيث تطلب منهن إغماض أعينهن وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وهدوء وإخراجه من الفم، بحيث يتم تكرار ذلك أكثر من مرة، دون الانتباه لأي فكرة قد تخطر في البال، مع التركيز على عملية التنفس، ثم تطلب منهم تدريجيا ترديد داخليا في أنفسهم عبارات إيجابية (أنا سعيدة) ثم يتم التذكير بأخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه ببطء من الفم أكثر من مرة ومن ثم تطلب منهن فتح أعينهم مع رسم ابتسامة على وجههن وتسألهن عن شعورهن بعد ذلك.

نشاط مركزي:(35دقيقة)

تدريب رقم (1) تطلب الباحثة من المشاركات أن تملي ورقة العمل التي تمثل أنواع الحوار الإيجابي والسلبى، وهي كالتالي:

أولاً: تخيلي حوار إيجابي بينك وبين أحد ما، وتأملي جيداً ما يلي:

"جلستك، لغة جسدك، نبرة صوتك، ردة فعلك، نظراتك، تفاعلك، إصغاءك، تركيزك"

ما هي نتيجة هذا الحوار؟ بماذا تشعرين، سجلي مشاعرك؟

.....

.....

.....

.....

ثانياً:- تخيلي حوار سلبي بينك وبين أحد ما، وتأملي جيداً ما يلي:

"جلستك، لغة جسدك، نبرة صوتك، ردة فعلك، نظراتك، تفاعلك، إصغاءك، تركيزك"

ما نتيجة هذا الحوار؟ بماذا تشعرين، سجلي مشاعرك؟

.....

.....

.....

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مناقشة ورقة العمل مع الطلاب المشاركات وتعلق على إجابتهن عليها، ثم تشكرهن على المشاركة.

تطلب الباحثة منالطالبات القيام بلعب دور تمثيلى للحوار يدور بين طالبتان يتسم بالفشل وبعد ذلك "قلب الادوار" بينهما ولكن بحوار يتسم بالإيجابية بحيث بعد إنتهاء كل مشهد يتم النقاش وتعليق عليه من الطالبات والباحثة معًا.

نشاط مساند: (20دقائق):

عرض مقطع فيديو لبرنامج الرأي والرأي الآخر، يتضمن الفيديو محاورة سلبية في الاختلاف بالرأي وصراع بين المتحدثين.

- **بعد انتهاء العرض تكتب الباحثة الأسئلة التالية:**

1- ما هو تعليقكم حول مقطع الفيديو؟

2- لو أنك كنت إحدى الضيوف في هذا البرنامج كيف ستتصرفين؟

وتطلب منهن بتطوع لاعادة تمثيل المشهد الحوارى ولكن بطريقة إيجابية، وبعد ذلك تعزز الباحثة الأفكار الإيجابية لدى الطالبات المشاركات، ومعلق على الفيديو، وتثمن جهودهن ومشاركتهن، وتؤكد على موعد الجلسة القادمة وأهمية ممارسة الفنيات فيالحياة اليومية.

نشاط ختامي:(5 دقائق):

الواجب المنزلي: ممارسة الفنيات التي تم تعلمها أثناء الجلسات الإرشادية منذ البداية حتى هذه الجلسة في الحياة اليومية مع الأسرة والجيران والصديقات والمعلمات والزميلات في المدرسة، مع ذكر شعورهن أثناء ذلك.

الجلسة السابعة عشر:

1-موضوع الجلسة:"اعرف ما لك وما عليك"

2-أهداف الجلسة:

-أن تتعرف المشاركات على مفهوم المسئولية الاجتماعية وأنواعها.

-أن تدرك المشاركات ما لهن من حقوق وما عليهن من واجبات.

-أن تشارك المشاركات بالأعمال التطوعية داخل المدرسة وخارجها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3-الأدوات المستخدمة: ورق بروستل- أقلام فلوماستر- أوراق عمل-شاشة عرض- جهاز عرض- لاب توب- سماعات-شجرة- أوراق عمل.

4-الأساليب والفنيات المستخدمة: تغذية راجعة-عصف ذهني- المناقشة الجماعية- التعزيز- الواجب المنزلي- استرخاء-لعب الأدوار- الحوار.

5-المدة الزمنية للجلسة:80 دقيقة.

6-سير الجلسة:

- الترحيب بالطالبات، والقيام بعمل فحص أولى للحديث عن مشاعرهن وتذكيرهن بمناقشة الواجب المنزلى **(10 دقائق)**.

نشاط افتتاحي: التأمل الإفتتاحى (10دقائق):

تقوم الباحثة بعمل تمرين استرخاء للطالبات المشاركات، حيث تطلب منهن إغماض أعينهن وأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وهدوء وإخراجه من الفم، بحيث يتم تكرار ذلك أكثر من مرة، دون الانتباه لأي فكرة قد تخطر في البال، مع التركيز على عملية التنفس، ثم تطلب منهم تدريجيا ترديد داخليا في أنفسهم عبارات إيجابية (أنا قوية) ثم يتم التذكير بأخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه ببطء من الفم أكثر من مرة ومن ثم تطلب منهن فتح أعينهم مع رسم ابتسامة على وجههن وتسألهن عن شعورهن بعد ذلك.

نشاط مركزي:(35 دقيقة):

تعرض الباحثة على شاشة العرض LCD أحاديث نبوية وآيات قرأنية تتحدث عن المسئولية الاجتماعية والعمل التطوعى، وتطرح عليهن عددت أسئلة :

1-ما عنوان جلسة اليوم؟

2-على ماذا تتحدث أو ما هو من الأيات والأحديث النبوية؟

وبعد ذلك تعرض بور بوينت يوضح مصطلح المسئولية الاجتماعية وأنواعها، وما المقصود فى العمل التطوعي.

تقسيم الطالبات إلى مجموعتين وتقوم بتوزيع أقلام الفلوماستر- وورق البروستول-وورقة عمل لكل مجموعة، وتطلب من المجموعة الأولى التحدث عن حقوقهنفي المجتمع.

كما تطلب من المجموعة الثانية التحدث عن الواجبات المطلوبة منهنفي المجتمع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مناقشة ما تم عرضه من قبل المجموعات، وتثمن أدائهن، وتؤكدالباحثةأهم ما تريد غرسه وتعليمه لهن.

توزع الباحثة أوراق بروستيل ملونة وتطلب من كل فتاة عمل لافتات تتحدث عن النظافة أو خلق المسلم أو عن أهمية التسامح أو عن أي موضوع له فائدة للجميع، وبعد الانتهاء من إعداد اللافتات، يتم تعليقها على جدران المدرسة.

نشاط مساند: (20 دقائق):

تتطلب الباحثة من الطالبات بالنزول إلى حديقة المدرسة لتشاركهن فى زرع شجرة وتحتهن على المحافظة عليها.

نشاط ختامي: (5 دقائق):

الواجب المنزلي:أن تقوم كل طالبة بحث زميلاتها بالفصل على نظافة الفصل وتتفق معهن بالمحافظة عليه وتزينه.

الجلسة الثامنة عشر:

1-موضوع الجلسة : لقاء الختامى لأولياء الأمور

2-أهداف الجلسة:

- تقييم البرنامج الإرشادي.
- معرفة مستوى التحسن في أداء المشاركات بعد انتهاء البرنامج الإرشادية.
- تطبيق القياس البعدي.

3-الأساليب والفنيات الإرشادية:الحوار- المناقشة الجماعية –العرض.

4-الأدوات: بوربوينت عن موضوع الجلسة- أقلام فلوماستر- ورق بروستيل- سبورة- جهاز LCD- جهاز لاب توب.

5-المدة الزمنية:40 دقيقة

6-سير الجلسة:

- الترحيب بأولياء الامور على الحضور، ويتم عرض لهم ما تم إنجازه من البرنامج، وكيفية تعامل الطالبات مع الباحثة (العرض- المناقشة الجماعية-الحوار).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تسأل الباحثة عن التطورات التي حدثت لبناتهن بعد مضى أكثر من نصف البرنامج (حوار مفتوح).

تسجل الباحثة النقاط الهامة فى اللقاء ويتم تدوينها.

تشكر الباحثة الاهل على حضورهم، وتؤكد لهم على دورهم فى إنجاح البرنامج، ويتم تقديم الضيافة لأهل.

الجلسة التاسعة عشر:-

1-موضوع الجلسة:"جلسة ختامية وتقييمية للجلسات"

2-أهداف الجلسة:

- اختتام جلسات البرنامج.
- تطبيق القياس البعدى.

3-الأدوات المستخدمة:شاشة عرض- جهاز عرض- سماعات-لاب توب- هدايا.

4-الأساليب والفنيات المستخدمة:مناقشة جماعية -تعزيز- حوار- تغذية راجعة.

5-المدة الزمنية:70

6-إجراءات الجلسة:

- تقوم الباحثة بالترحيب بأفراد المجموعة والاطمئنان على أوضاعهن، ومن ثم يتم مراجعة الموضوعات التي تم الحديث عنها في الجلسات السابقة **(15دقائق)**.

نشاط مركزي:(45 دقيقة):

تطبيق المهارات التي تم تعلمها فى الجلسات السابقة من خلال طلب الباحثة من الطالبات بالقيام ببعض السلوكيات التي اكتسبوها وتقيم ذلك من قبل ثلاث ملاحظين لجميع الفئة التجريبية ببطاقة الملاحظة.

النشاط الختامى: (10دقائق):

- تحث الباحثة المشاركات على تطبيق ما تعلموه خلال الجلسات، وتودعن وتعدهن بزيارتهن من وقت لآخر.
- تطبيق الاختبار البعدي مع الطالبات.
- توزيع هدايا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة العشرون:-

1-موضوع الجلسة:"القياس التتبعي لفاعلية البرنامج بعد مرور شهر ونصف"

2-أهداف الجلسة:

-أن تطبق الباحثة القياس التتبعي.

-عرض قصص النجاح المشاركات فى البرنامج الإرشادي.

3-الأساليب والفنيات المستخدمة:التغذية الراجعة-الحوار-المناقشة الجماعية.

4-الأدوات: بوربوينت عن موضوع الجلسة- أقلام فلوماستر- سبورة- جهاز LCD- جهاز لاب توب-سماعات.

5-المدة الزمنية للجلسة: 60 دقيقة.

6-سير الجلسة:

- تشكر الباحثة الطالبات المشاركات على حضورهن، وتتفقد أحوالهن (10دقائق).
- تسأل الباحثة المشاركان عن أثر التغيير الذى أحداثه البرنامج في حياتهم اليومية (20دقيقة).
- توزع الباحثة المقياس التتبعي على الطالبات المشاركات (20دقيقة).
- تشكر الطالبات على حضورهن وتثمن على تفاعلهم ومشاركتهم الفاعلة في البرنامج (10دقائق).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (7)

قصص نجاح من البرنامج الإرشادي

تعرض الباحثة بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي عدد من قصص النجاح لدى مجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج التدريب فى تنمية المهارات الاجتماعية.

1- **قالت الطالبة (أ.أ):** لقد تعلمت الكثير وتدريب على أمور كثيرة من المهارات الاجتماعية خلال الجلسات الإرشادية مثل تحمل المسئولية تجاه نفس والآخرين، وذوقيات الإتكيت الاجتماعي من خلال تدريبى على التعامل مع الآخرين مثل الأصدقاء المعلمين الجيران وأسرتى، والسلوك التوكيدي وكيفية اتخاذ القرار المناسب، والإصغاء للأخرين والحوار والمناقشة الهادفة، حيث أن مشاركتي بالبرنامج ساعدتنى علي ممارسة هذه المهارات الاجتماعية وتطبيقها فى حياتى مما جعلني أشعر بالسعادة وبالراحة.

2- **تقول أمل أخت (أ.س) إحدي الطالبات المشاركات بالبرنامج:** أن أختى لقد حدثت معها تغيرات شاملة لم أكن أتوقعها، مع أنني كنت أحاول أن أساعدها على تنمية شخصيتها وخصوصا الجانب الاجتماعي، وتخلص من مشاعر القلق وغير ولكنى لم أستطيع، وبعد الاشتراك فى البرنامج الإرشادي تحسين سلوكه الاجتماعي وخصوصًا كان عندها مشكلة التأتأة أثناء الحديث مع الاخرينلعدم ثقتها بنفسها، لكن بعد تطبيق البرنامج لاحظت على سلوكها وتصرفتها تغير أصبحت أكثر استرخاء وخصوصاً فى بداية حديتها وأصبحت تشارك في مناسبات والاجتماعية ومحاورة الآخرين دون خجل، ومساعدة الآخرين، حيث أصبحت مطمئنة على أختي وأتقدم بخالص الشكر للباحثة لمعان على مجهودها. وسأكمل مشورى فى تشجيع أختى وبناءً ثقتها بنفسها.

3- **تقول ام بيسان إحدي المشاركات فى البرنامج الإرشادي:** بيسان كانت قيلاً ما تجلس معنا وهي قليلت الكلام حتى معي ومع والداها وجافة فى تعاملها معنا، ولكن بعد مشاركتها بالبرنامج الإرشادي لاحظت أنها بدأت تتغير فى تعاملها معنا نحو الأفضل، وعلاقتها معى خصوصاً تحسنت حيث أصبحت تجلس معنا وتشاركنا الحديث، وتحترمنا وتتعامل معنا بذوق رفيع، حيث أصبحت تلبي جميع احتياجات.

4- **تقول أم ريماز إحدى المشاركات بالبرنامج الإرشادي:**"بعد أن جلست معنا الباحثة وتحدث لنا عن البرنامج والمواضيع التي تناولها الباحثة شعرت بالراحة والاطمئنان، وقلت فى نفسى "كنت أتمني أن يكون هذا البرنامج مادة تدرس بطريقة عملية لأبنائنا" وبعد مشاركة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ابنتى بال بالبرنامج لاحظت أنه بدات تتغير فى تعاملها معنا نحو الأفضل، وتمارس التمارين رياضية نشاط الاسترخاء وتشجعنا على ممارسته معها، أصبح لديها أساليب مقنعة وعقلانية، وتهتم بدراستها، وتهتم بترتيب المائدة وأصول الضيافة وتهتم بطريقة جلوسها ونبرة صوتها، وشعرت فى تغير فى شخصيتها لم يكن من قبل.

5- **وتقول المعلمة معالي مدرسة الإحياء ومربية الصف أن طالبتها (أ.ل) وهي إحدى المشاركات بالبرنامج:** كانت تتعامل معى ومع المعلمات بأسلوب غير المهذب وعدم احترام وليس لديها روح المبادرة وتحمل المسئولية تجاه الآخرين، ليس يوجد لديها أى نوع من الاحترام، ولكن بعد تطبيق البرنامج تحسن سلوكها الاجتماعي وخصوصًا التزمت بأداب التعامل مع المعلمات ومعى وأصبحث مبادرة وأصبحت تحسن علاقتها مع زميلاتها بذوق رفيع، وتحسن تحصيلها الدراسي، حيث أصبحت تلبى جميع تعليمات المطلوبة بصدر رحب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا
هاتف داخلي 1150

الرقم..... ج س غ/35/..... Ref

التاريخ..... Date

2015/01/05

الأخ الدكتور/ وكيل وزارة التربية والتعليم العالي حفظه الله،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالبة ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالبة/ لمعان محمد أحمد أبوحجير، برقم جامعي 220110137 المسجلة في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية، وذلك بهدف تطبيق أدوات دراستها والحصول على المعلومات التي تساعدها في إعداد رسالتها والمعنونة بـ :

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية

والله ولي التوفيق،،،

مساعد نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. فؤاد علي العاجز

صورة إلى:-
- الملف.

Palestinian National Authority
Ministry of Education &Higher Education
Assistant Deputy Minister's office

السلطة الوطنية الفلسطينية
وزارة التربية والتعليم العالي
مكتب الوكيل المساعد للشؤون الإدارية والمالية

الرقم: و.ت.غ مذكرة داخلية (٣٣١)
التاريخ: 2015/1/29
الموافق: 9 ربيع ثاني، 1436هـ

2012
عام التعليم الفلسطيني

السيد/ مدير التربية والتعليم – الوسطى **المحترم**

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

الموضوع/ تسهيل مهمة بحث

نهديكم أطيب التحيات، ونتمنى لكم موفور الصحة والعافية، وبخصوص الموضوع أعلاه، يرجى تسهيل مهمة الباحثة/ لمعان محمد أحمد أبو حجير والتي تجري بحثاً بعنوان :

" فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية"

وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة تخصص الصحة النفسية المجتمعية، في تطبيق أدوات البحث على عينة من معلمات وطالبات الصف العاشر الأساسي بمديريتكم الموقرة، وذلك حسب الأصول.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

د. أنور علي البرعاوي
الوكيل المساعد للشؤون الإدارية والمالية

29/1

د. علي عبد ربه خليفة
مدير عام التخطيط التربوي

نسخة:
- السيد/ وكيل وزارة التربية والتعليم العالي المحترم.
- الملف.

Abeer Al.Ashqar

Gaza (08-2641298 – 2641297 Fax:(08-2641292)
غزة – هاتف(2641298 –2641297–08 فاكس(2641292–08)
E-mail: info@mohe.ps

قسم التخطيط والتطوير التربوي

الرقم: م. ت. و 6 / أ
التاريخ: 1 / 2 / 5 201م.
الموافق: 12 ربيع الأول 6 143هـ.

المحترمة

السيدة / مديرة مدرسة البرج الثانوية (ب) للبنات

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

الموضوع / تسهيل مهمة باحث

يهديكم قسم التخطيط عاطر تحياته العطرة، و بالإشارة للموضوع أعلاه يرجى تسهيل مهمة الباحث / ة طعان محمد أحمد أبو جبر ..... من جامعة الإسلامية / كلية التربية ..... و الذي يجري بحثاً بعنوان فاعلية برنامج إرشادي معرفي انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية ..... في تطبيق أدوات الدراسة على عينة من " طالبات الصف العاشر ..... "، " ..... " و ذلك حسب الأصول و بما لا يؤثر على العملية التعليمية في مدرستكم.

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير ،،،

السلطة الوطنية الفلسطينية – وزارة التربية والتعليم العالي – مديرية التربية والتعليم الوسطى

أ . علي سعيد أبو حسب الله
مدير التربية والتعليم

Islamic University of Gaza

Postgraduate Deanship

Faculty of Education

Psychology Department- Mental Health

The Effectiveness of a Guiding, Rational, Emotional, Program in Developing Some of the Social Skills Among High School Students

By

Lam'an Mohammed Ahmed Abu- Hujayer

Supervisor

Dr. Anwar Abedul Aziz Al –Abadsa

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree ofmaster of Mental Health- The Islamic university

1436هـ - 2015م

1436AH- 2015AD

www.manaraa.com