

فعالية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة

د/ الجوهرة بنت عبدالقادر الشبيبي

ملخص الدراسة

تعتبر المهارات الاجتماعية هي الوسيلة التي يتم من خلالها التفاعل الاجتماعي، فالقدرة على اكتساب العلاقات الاجتماعية وتنميتها والحفاظ عليها ليست مهارة هامة للنجاح فقط بل للصحة الجسمية والنفسية بشكل عام ومن هذا المنطلق قامت الباحثة في هذه الدراسة ببناء برنامج إرشادي يهدف إلى تنمية المهارات الاجتماعية التي تساعد الطالبة على التفاعل الاجتماعي الفعال، واختبار فعالية هذا البرنامج على عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

تكمن مشكلة الدراسة في ظهور بعض مظاهر السلوك غير السوي على بعض طالبات جامعة أم القرى سواء اتخذ هذا السلوك مظاهر العدوان بأشكاله المختلفة أو الانسحاب، وكلاهما نمطين من أنماط أساليب التفاعل الاجتماعي غير السوي، ويدل على ضعف وافتقار الطالبة لمهارات التواصل الاجتماعي بشكلها الإسلامي المعتدل، مما ينعكس على سلوك الطالبة من خلال تعاملها مع المحيطين بها من زميلاتها وأستاذاتها وموظفات الجامعة. وهذا بدوره يؤثر سلباً على الطالبة وعلى الآخرين على حد سواء.

تهدف هذه الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي لتحسين سلوك الطالبة ومساعدتها على التفاعل الاجتماعي الإيجابي المتوازن والبناء والذي سينعكس على صحتها واستقرارها النفسي وتكون عضو فعال في المجتمع، واختبار فعالية البرنامج.

ترجع أهمية البرنامج المقترح إلى الاستفادة منه في محاولة مساعدة الطالبات اللاتي تعانين من صعوبات في التفاعل الاجتماعي المتوازن وإرشادهن لتعديل سلوكهن بما يتناسب مع متطلبات الحياة والمجتمع في المواقف الاجتماعية المختلفة. و يستهدف البرنامج الإرشادي طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. تكون مجتمع الدراسة من طالبات جامعة أم القرى .

اختارت الباحثة عينة قصدية مكونة من (١٠ طالبات) من المجتمع الأصلي والمتمثل في طالبات جامعة أم القرى واللاتي حصلن على درجات منخفضة في مقياس المهارات الاجتماعية.

أشملت أدوات الدراسة على المقاييس التي اعتمدت عليها الباحثة في إجراء دراستها وهي :

(١) مقياس المهارات الاجتماعية من إعداد ريجيو (Riggio) وتعريب السامدوني (١٩٩١).

== فعالية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ==

(٢) البرنامج الإرشادي (أداة إحداث) من إعداد الطالبة.

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجات مقياس المهارات الاجتماعية، بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمقياس لدى طالبات جامعة أم القرى، حيث بلغت قيمة (Z) - (٣,٤٩) وهي قيمة دالة عند ٠,٠٠١، وكذلك أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس المهارات الاجتماعية بين القياس البعدي والتبعي حيث بلغت قيمة (Z) - (١,٣٧٠) وهي قيمة دالة عند ٠,٠٠١ وتشير هذه النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية للطالبات.

فعالية برنامج لتضمين المهارات الاجتماعية لدي عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة

د/ الجوهرة بنت عبد القادر الشيببي

المقدمة

تصهيد

لا يستطيع الفرد أن يعيش في عزلة عن الآخرين ولا يمكن أن يتجنب التعامل مع كافة الأطراف المعنية بالمجتمع كالأهل والأصدقاء وزملاء العمل والدراسة ، ولا يمكن للفرد أن يتعامل مع الآخرين كما ينبغي إلا من خلال امتلاكه للمهارات الاجتماعية التي تجعله قادراً على التواصل مع الآخرين والتفاعل بإيجابيه معهم (عبدالمعطي ، مصطفى ، ٢٠٠٧).

وللمهارات الاجتماعية تعريفات متعددة يختلف مضمونها باختلاف وجهة نظر الباحثين والمنظرين الذين تناولوها بالدراسة. فعلى سبيل المثال يرى عاقل (١٩٧٦ : ٤١٤) المهارة الاجتماعية علي أنها " القدرة علي اكتساب السمات الأساسية المطلوبة للتفاعل الاجتماعي الجيد مع الآخرين ، مثل القدرة على التفهم والصدقة والصبر وعدم الأنانية التي تساعد على تقبل الآخرين للشخص ، وذلك ضمن دائرة الأسرة أولاً والمدرسة ثانياً والعمل ثالثاً ، والحياة الاجتماعية أخيراً " . بينما تعرفها نجلاء صوفي (٢٠٠٥ : ٩٤) على أنها "مجموعه من الخبرات والأعمال المتعلمة والتي تمارس بشكل منظم بحيث تسهم في تعديل السلوك ، وذلك بالتخلي عن الاستجابات العنصرية الغير مقبولة اجتماعياً ، وممارسة الاستجابات الإيجابية المقبولة اجتماعياً كالنقليد ، والتعاون ، والمشاركة " .

تعد المهارات الاجتماعية ضمن المتطلبات الضرورية والمهمة لتكيف الفرد مع مجتمعه الذي يعيش فيه وتمكنه من إدارة حياته بطريقة ناجحة مع مواجهة العديد من المسؤوليات وخاصة في الأمور المتعلقة بإتخاذ القرار وحل المشكلات والمشاركة الاجتماعية والإعتماد على النفس (إبراهيم، ٢٠١٢).

ولأن المهارات الاجتماعية بمكوناتها الفرعية المختلفة تمثل متغيراً نفسياً هاماً تنفيذ في أن تكون مؤشراً جيداً للصحة النفسية للفرد. وانطلاقاً من استحالة أن يعيش الإنسان بمفرده وحاجته المستمرة إلى الآخر في سد حاجاته وفي تحقيق تكيفه ، والشعور بالأمن والانتماء ، فإن نجاح

== فعالية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ==

الفرد في تحقيق علاقات اجتماعية سليمة ، يعد قدرة من القدرات الإنسانية التي تختلف من فرد لآخر ، وذلك لوجود الفروق الفردية بينهما ، فنجد بعض الأفراد لا يجيدون فن تكوين علاقات صداقة مع الآخرين ويفضلون البقاء بمفردهم ، وقد نجد البعض الآخر يفتقر إلى الحس المرهف الذي يجعلهم يراعون مشاعر الآخرين ، فلا يختارون كلماتهم بعناية ، وقد يجرحون الغير دون قصد ، ويتعاملون معهم بخشونة وأناية وعدوانية دون أي مراعاة لمشاعرهم . ويرجع ذلك كله إلى نقص المهارات الاجتماعية اللازمة للتعامل مع الآخرين . (يحي عبد العال ، ٢٠٠٢) .

فإنخفاض مستوى المهارات الاجتماعية يجعل الفرد غير قادر على إقامة علاقات ودية مع المحيطين به وعدم الحصول على المكانة المناسبة في العمل و بين الزملاء. ويواجه عدة معوقات تتعلق بصعوبة الإفصاح عن مشاعره ، وصعوبة فهم وتفسير سلوك ومقاصد الآخرين ، على نحو يستدعي ردود أفعال دفاعية قد تؤثر سلباً على العلاقة معهم ، كان من الممكن تجنبها في حالة النهم الدقيق لسلوكهم. وقد يؤدي إلى تفاقم الشعور بالفشل ، وصعوبة الاندماج مع جماعة الأقران. هذا كله يعتبر مؤشراً على مظاهر قصور الفرد في المهارات الاجتماعية والتي تعنى أن الأفراد لديهم قصور في المهارات الاجتماعية إما لأنهم لا يستطيعون التفاعل بشكل ملائم مع الآخرين ، وفي هذه الحالة يتم التدريب على المهارات الاجتماعية لهؤلاء من خلال التعلم بالملاحظة أو تشكيل النموذج . أو لأن لديهم قصور في الأداء وهؤلاء تكون لديهم المهارات الاجتماعية اللازمة للتفاعل الاجتماعي ولكنهم لا يؤدونها بسبب القلق أو الخوف والذي يمكن أن يتخلصوا منه عن طريق الخضوع للبرامج الإرشادية التي من شأنها التخفيف من حدة القلق والتخلص من أعراض الخوف ومن كل مامن شأنه أن يعيق تفاعل الفرد مع المجتمع بطريقة سليمة (طريف شوقي ، ٢٠٠٣) .

وتعد هذه الدراسة محاولة من الباحثة لبناء واختبار فعالية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة والذي من شأنه المساهمة في تخلص أفراد العينة من الأسباب التي تعيق عملية التفاعل الاجتماعي الناتج عن قصور المهارات الاجتماعية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

ترتبط العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية والتربوية بالقصور في المهارات الاجتماعية، فقد أثبتت الدراسات النفسية أن القصور في المهارات الاجتماعية مرتبط بالعدد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والخجل والخوف والانسحاب ، وكذلك ترتبط بالعديد من

الاضطرابات السلوكية مثل العدوان والمشكلات السلوكية داخل الجامعة ، وترتبط بالعديد من المشكلات التربوية مثل صعوبات التعلم والتأخر الدراسي. ولقد قامت الباحثة بدراسة استطلاعية على عينة من الطالبات (٣٠ طالبة) لمعرفة آرائهن في المهارات الاجتماعية التي يجب أن تتوفر على سلوكهن الاجتماعي مع الآخرين.

وتكمن المشكلة في ظهور بعض مظاهر السلوك غير السوي على بعض طالبات جامعة أم القرى سواء كان هذا السلوك يتخذ مظاهر العدوان بأشكاله المختلفة أو الانسحاب، وكلاهما نمطين من أنماط أساليب التفاعل الاجتماعي، وهذا يدل على ضعف واقتدار الطالبة لمهارات التواصل الاجتماعي مما يعكس على سلوك الطالبة من خلال تعاملها مع المحيطين بها من زميلاتها وأستاذاتها وموظفات الجامعة. وهذا بدوره يؤثر سلبا على الطالبة وعلى الآخرين على حد سواء. لذا فقد عملت الباحثة على بناء برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة أم القرى، وقامت باختبار فاعليته في هذه الدراسة.

ومن هذا المنطلق يتحدد السؤال الرئيس التالي في الدراسة:

ما فاعلية برنامج إرشاد جماعي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة؟

ويتفرع منه التساولين الآتيين:

١. هل توجد فروق بين متوسطات درجة المهارات الاجتماعية لدى عينة البحث بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي؟
٢. هل توجد فروق في درجة المهارات الاجتماعية لدى عينة البحث بعد تطبيق البرنامج وأثر هذا البرنامج في القياس التتبعي لذات العينة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

١. معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المهارات الاجتماعية لدى الطالبة ومساعدتها على التواصل الإيجابي المتوازن.
٢. الكشف عن مدى الاختلاف في درجة المهارات الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج بفترة زمنية محددة.

فعالية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى

أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة إلى امكانية الاستفادة من البرنامج لمساعدة الطالبات اللاتي يعانين من صعوبات في التفاعل الاجتماعي المتوازن وإرشادهن لتعديل سلوكهن بما يتناسب مع متطلبات الحياة والمجتمع في المواقف الاجتماعية المختلفة.

حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة الحالية على طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وبالأنوات التي تم استخدامها في الدراسة وهما مقياس المهارات الاجتماعية، من إعداد السمدوني (١٩٩١) وبالبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة (٢٠١١). ومحددة بالزمان الذي ستجرى فيه الدراسة وهو الفصل الدراسي الثاني من عام (٢٠١٢) وبالمكان وهو مدينة مكة المكرمة، ومن هنا يجب مراعاة هذه المحددات عند تعميم نتائج هذه الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

١- البرنامج الإرشادي Counseling Program :

يعرف زهران (١٩٩٨ : ١١) البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلل ولتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها.

٢- التفاعل الاجتماعي, Social Interaction:

ويعرف "موانسون" التفاعل الاجتماعي إجرائيا بأنه: "ما يحدث عندما يتصل فردان أو أكثر ويحدث نتيجة لذلك تعديل للسلوك" (زهران، ٢٠٠٣ : ٢٤٩).

الإطار النظري والدراسات السابقة

ويشمل هذا الفصل على كل من الإطار النظري لمتغيرات الدراسة والدراسات السابقة التي تناولت هذه المتغيرات وأهم النتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة.

أولاً: الإطار النظري

ينقسم الإطار النظري إلى المحاور التالية:

- التفاعل الاجتماعي.
- المهارات الاجتماعية.

أولاً: التفاعل الاجتماعي

تعريف التفاعل الاجتماعي

يعرف زهران (٢٠٠٣ : ٢٤٩) التفاعل الاجتماعي بأنه: "العملية التي يرتبط بها أعضاء الجماعة بعضهم مع بعض عقلياً ودافعيًا، وفي الحاجات والرغبات والوسائل والغايات والمعارف وما شابه ذلك" أسس التفاعل الاجتماعي

يرى السلطاني (٢٠١١) أن التفاعل الاجتماعي يقوم على أربعة أسس أو محددات هي: (الاتصال، التوقع، إدراك الدور وتمثيله، الرموز ذات الدلالة) . فالتفاعل كلمة مستعارة من العلوم الطبيعية تعني التأثير المتبادل بين عنصرين أو أكثر ، لكل عنصر منها خصائص وتركيب وصفات مفيدة . ونتيجة للاتصال المباشر والتأثير المتبادل بين هذه العناصر يتم الحصول على ناتج للتفاعل يمثل مركباً له من الخصائص والصفات ما يجعله مختلفاً عن العناصر المتفاعلة . لكن التفاعل الاجتماعي يختلف عن التفاعل في العلوم الطبيعية لكونه يتضمن مفاهيم ومعايير وأهداف ، والفرد حين يستجيب لموقف إنساني إنما يستجيب لمعنى معين يتضمنه هذا الموقف بعناصره المختلفة والتفاعل الاجتماعي يتضمن مجموعة توقعات من جانب كل من المشتركين فيه ، وكذلك يتضمن التفاعل الاجتماعي إدراك الفرد الاجتماعي وسلوك الفرد في ضوء المعايير عن طريق اللغة والرموز والإشارات وتكون الثقافة للفرد والجماعة نمط التفاعل الاجتماعي

التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية

ويرى جلال (١٩٨٤) أن العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي مصطلحان مرتبطان ببعضهما بحيث لا يحدث أحدهما دون الآخر. حتى أنهما أصبحا مترادفين فعد البعض التفاعل الاجتماعي شكلاً من أشكال العلاقات الاجتماعية ، في حين عد البعض الآخر العلاقات الاجتماعية مظاهر لعمليات التفاعل الاجتماعي . فعندما يلتقي فردان ويؤثر أحدهما في الآخر ويتأثر به يسمى التغيير الذي يحدث نتيجة لتبادل التأثير والتأثر بالتفاعل ، وعندما تتكرر عمليات التأثير والتأثر ويستقران ، يطلق على الصلة التي تجمع بين الفردين العلاقات المتبادلة. وكلما ازدادت العلاقات الاجتماعية المنتشرة داخل الجماعة ازداد اتصال الأفراد مع بعضهم البعض وازدادت ديناميكية التفاعل الاجتماعي ولهذا يدل مجموع العلاقات على مدى التفاعل الاجتماعي فإذا طلب من كل فرد من أفراد الجماعة أن يختار من يشاء من زملائه دون أن يتقيد بعدد في اختياره هذا ، أمكننا أن نتعرف بطريقة إحصائية عددية النسبة المنوية للتفاعل الاجتماعي وذلك بقسمة مجموع العلاقات القائمة على النهاية

== فعالية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ==
العظمى لتلك العلاقات ثم ضرب الناتج في مائة لتحويل النسبة إلى نسبة مئوية . أن هذا يعني أن
العمليات الاجتماعية ماهي إلا علاقات اجتماعية في مرحلة التكوين أي أنها تشير إلى الجانب
الوظيفي الدينامي ، في حين تشير العلاقات الاجتماعية إلى الجانب التركيبي الاستاتيكي.
ثانياً المهارات الاجتماعية:

مفهوم المهارات الاجتماعية Social Skills :

ليس هناك تعريف محدد للمهارات الاجتماعية نظراً لاتساع هذا المفهوم من جهة، وما يطرأ
على هذا المفهوم من تغير بسبب التغير العلمي المستمر في هذا المجال من جهة أخرى .
يعرف كل من كوميس ، وسلاي ، (Combs and Slaby , 1977) المهارات الاجتماعية
بأنها "القدرة على التفاعل مع الآخرين في البيئة الاجتماعية بطرق تعد مقبولة اجتماعياً ، أو ذات
قيمة ، وفي الوقت نفسه تعد ذات فائدة للفرد ، ولمن يتعامل معه، وذات فائدة للآخرين بوجه عام"،
وتعرفها الباحثة الحالية تعريفاً إجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس المهارات
الاجتماعية تعريب (السامدوني، 1991م).

مكونات المهارات الاجتماعية :

وذكر إبراهيم (2012) بأنه يمكن التغلب على اختلاف المصطلحات بالتعرف على مكونات

المهارات الاجتماعية والتي تشمل على الآتي:

1. علاقة إيجابية مع الآخرين: وهي أن يحتفظ الفرد بعلاقة ايجابية مع كل المحيطين حوله
كأفراد العائلة والأصدقاء وجميع الأشخاص الذين تقتضي أنوارهم التفاعل المباشر أو غير المباشر مع
الفرد.

2. المعرفة الدقيقة والملائمة لقواعد السلوك الاجتماعي: وهو أن يرى الفرد نفسه كما يدركها هو
والآخرين من حوله، والقيام بتصميم السلوك الاجتماعي بطريقة صحيحة.

3. غياب السلوك اللاتوافقي: وهو أن يتصرف الفرد بما يقتضيه السلوك السوي خلال تعاملته
الاجتماعية مثل الإنصات للمتحدث و التحكم في الذات وأن تكون ردود أفعاله ملائمة تجاه الآخرين.

4. السلوكيات الاجتماعية الفعالة: تشير المكونات السلوكية للمهارات الاجتماعية إلى كثافة

السلوك الذي يصدر من الفرد والذي يمكن ملاحظته عندما يكون في موقف تفاعل مع الآخرين

ويمكن وضع المكونات السلوكية في تصنيفين رئيسين هما :

• سلوك اجتماعي لفظي : وهذا النوع من السلوك له أهمية كبرى في مواقف التفاعل الاجتماعي
،فهو الذي يعمل على نقل الرسالة بشكل مباشر ،ومن أمثلته إبداء الطلب مباشرة ،رفض طلب معين

، الشكر أو الثناء، السلوك التوكيدي

• سلوك اجتماعي غير لفظي: وهذا السلوك لا يقل أهمية عن السلوك اللفظي، وتشمل لغة الجسد والإيماءات، والتواصل البصري، حجم الصوت تعبيرات الوجه، ويقال أن لها المصدقية الأكثر في التعبير من السلوك اللفظي مثل الطالب الذي يقول لك أنه مرتاح وتبدو على تعبيراته مظاهر التعب، وفي العملية الإرشادية يأخذ هذا النوع من السلوك الأهمية القصوى في ملاحظة المنترشد وفهم مشكلته (إبراهيم، ٢٠١٢).

٥. المكونات المعرفية:

وهي غير ملاحظة وتشمل أفكار الفرد واتجاهاته ومدى معرفته بالاستجابات المناسبة في المواقف الاجتماعية، وفهم السياقات الاجتماعية وبالتالي التصرف بما يناسب الموقف، ويقصد بالجانب المعرفي الوعي بالأنظمة الاجتماعية التي تحكم السلوك في موقف ما، ويلاحظ في بعض الاضطرابات النفسية والعقلية، أن يصدر من المرضى سلوكيات لا تتناسب الموقف، بل ما يميز مضطربي اكتئاب الهوس الدوري فعل عكس متطلبات الموقف مثل الضحك في موقف محزن (إبراهيم، ٢٠١٢).

أبعاد المهارات الاجتماعية:

نكرت الحسن (٢٠١١) أن للمهارات الاجتماعية عدة أبعاد وهي:
١) المهارات الاجتماعية العامة: وتشمل السلوكيات المختلفة المقبولة اجتماعيا والتي يمارسها الفرد بشكل لفظي أو غير لفظي أثناء التفاعل مع الآخرين.

٢) المهارات الاجتماعية الشخصية: ويقصد بها التعامل بشكل ايجابي مع الأحداث والمواقف الاجتماعية

٣) مهارات المبادأة التفاعلية: وتتمثل في القدرة على المبادرة بالحوار، والمشاركة، والتفاعل، وفي هذه النقطة يتم عمل المرشد الفعال بالمبادرة والنزول إلى الميدان، ويجب أن يكون لديه القدرة على التفاعل، والقدرة على المبادرة بالحديث والقدرة على تقديم المساعدة.

٤) مهارة الاستجابة التفاعلية: القدرة على الاستجابة لمبادرات الغير من حوار أو شكوى أو طلب المساعدة، أو المشاركة في الأنشطة، ويجب على المرشد أن يكون مساهمة في الأنشطة الرياضية والفنية والدينية والأدبية ويستجيب للدعوات حتى يكون مشاركا ومتفاعلا مع الآخرين.

٥) المهارات الاجتماعية ذات العلاقة بالبيئة المدرسية: وتتمثل في القدرة على إظهار

== فعالية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ==

المهارات اللازمة للتفاعل مع أفراد ومجريات وأحداث البيئة المدرسية، وتشمل العلاقات مع الطلاب والمعلمين وطاقم الإدارة وأصحاب الوظائف المساندة مثل الكاتب ومحضر المختبر ومع العمال وحراس المدرسة، ويجب أن يوطد المرشد علاقته بجميع منسوبي المدرسة ويشاركهم الحديث عن مشكلاتهم، واستخدام الأفاض الطيبة معهم.

ثانياً: الدراسات السابقة

تناولت الباحثة الدراسات السابقة التي تناولت المهارات الاجتماعية بالدراسة من عدة جوانب كالمهارات الاجتماعية وتقدير الذات ومدى استعداد الأفراد وقابليتهم للتدريب على المهارات الاجتماعية و العلاقة بين الخجل والمهارات الاجتماعية، متمثلة في الدراسات التالية:

(دراسة حيث اعد الباحثان برنامجاً ١٩٨٣، Ladd and Mize أجرى كل من لاد وميز) قائماً على تنمية المهارات الاجتماعية ، حيث تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة لهذا البرنامج استخدم الباحثان مقياساً للاندواء الاجتماعي أظهرت نتائج الدراسة تحسن المفحوصون في المجموعة التجريبية واكتسابهم للعديد من المهارات الاجتماعية. وتحسنت علاقتهم بأقرانهم والأفراد المحيطين بهم وفي مناقشة النتائج أوضح الباحثان فعالية البرنامج العلاجي باستخدام المهارات الاجتماعية في تحسن الأفراد المنطويين والمنسحبين اجتماعياً .

(دراسة حيث اعد الباحثان برنامجاً ١٩٨٣، Ladd and Mize أجرى كل من لاد وميز) قائماً على تنمية المهارات الاجتماعية ، حيث تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة لهذا البرنامج. استخدم الباحثان مقياساً للاندواء الاجتماعي، وأظهرت نتائج الدراسة تحسن المفحوصون في المجموعة التجريبية واكتسابهم للعديد من المهارات الاجتماعية. وتحسنت علاقتهم بأقرانهم والأفراد المحيطين بهم وفي مناقشة النتائج أوضح الباحثان فعالية البرنامج العلاجي باستخدام المهارات الاجتماعية في تحسن الأفراد المنطويين والمنسحبين اجتماعياً .

وأجرى ريجو (Riggio, ١٩٩٠) دراسة بعنوان " المهارات الاجتماعية وتقدير الذات " . وقد هدفت الدراسة إلي فحص العلاقة بين المهارات الاجتماعية وبعض مظاهر الكفاية الاجتماعية لدي طلاب الجامعة . وقد أجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٢١) طالب جامعي تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-١٩ سنة) . وقد طبق الباحث مقياس المهارات الاجتماعية (Social Skills inventory) ، ومقياس لتقدير الذات ، ومقياس القلق الاجتماعي ، ومقياس وجهة الضبط ،

ومقياس الشعور بالوحدة النفسية . وقد توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال بين المهارات الاجتماعية وتقدير الذات ، وعلاقات ارتباطيه سالبة بين المهارات الاجتماعية (التعبير الانفعالي- الضبط الانفعالي- الحساسية الانفعالية) (التعبير الاجتماعي- الضبط الاجتماعي- الحساسية الاجتماعية) والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي .

بينما أجرى السامدوني (١٩٩٣) دراسة عن العلاقة بين الخجل والمهارات الاجتماعية لدى طلاب وطالبات الجامعة وذلك على عينة تتكون من (٤٣٦) طالب وطالبة تتراوح اعمارهم ما بين (١٧ - ٢٢) سنة من التخصصات العلمية المختلفة. أمستخدم الباحث مقياس للخجل ومقياس للمهارات الاجتماعية ومقياس التقدير الشخصي لقلق التواصل لمكرومكي. أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين درجة الخجل وبين كل بعد فرعي من أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية كما توجد علاقة دالة موجبة بين الخجل وقلق التواصل لدى الجنسين .

كما أجرت الجمعة (١٩٩٦) دراسة عن المهارات الاجتماعية و علاقتها بدرجة الإحساس بالوحدة النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود في ضوء كل من التخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي . تكونت عينة الدراسة من (١٠٢١) طالبة، استخدمت الباحثة مقياس المهارات الاجتماعية من إعداد (السيد إبراهيم السامدوني) وذلك بعد تعديله ليناسب البيئة السعودية ومقياس الإحساس بالوحدة النفسية أوضحت نتائج الدراسة انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات ذوات التخصص العلمي ، والأدبي في المهارات الاجتماعية التعبير الانفعالي والحساسية الانفعالية والضبط الانفعالي، والتعبير الاجتماعي والحساسية الاجتماعية والضبط الاجتماعي، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطالبات ذوات المستويات الدراسية المختلفة في المهارات الاجتماعية . كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات ذوات المستويات المختلفة من درجة الإحساس بالوحدة النفسية في إدراكهن للمهارات الاجتماعية، التعبير الانفعالي ، الحساسية الانفعالية، الحساسية الاجتماعية ، الضبط الاجتماعي ، الدرجة الكلية للمهارات غير اللفظية والدرجة الكلية للمهارات اللفظية وأيضا الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية كما أوضحت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات ذوات المستويات المختلفة في درجة الإحساس بالوحدة النفسية الاجتماعية في إدراكهن للمهارات التعبير الاجتماعي.

وأجرى جمعة (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى إعداد برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية الانفعالية لدى عينة من الأطفال المعاقين بصرياً . وقد تم استخدام مقياس سايترز وراوش (١٩٩٢) للخصائص الشخصية ويتكون من ١٥ بعد فرعي. تم تطبيق المقياس على ٣٢٢ من

== فعالية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ==
الأطفال المعاقين بصرياً ثم تم تطبيق البرنامج على ١٢ طفل من الأطفال الذين كانت درجاتهم منخفضة. تشير النتائج إلى فعالية البرنامج المقترح في تنمية المهارات الاجتماعية - الانفعالية لدى عينة الدراسة.

من هذه الدراسات السابقة يتبين لنا أهمية وأثر البرامج الإرشادية في تنمية المهارات الاجتماعية في تحسن الأفراد المنطويين والمنسحبين اجتماعياً كما في دراسة كل من لاد وميز (Ladd and Mize ١٩٨٣) ودراسة ارنكوف وآخرون (Arnkoﬀ et al ١٩٨٧) ، ودراسة جمعة (٢٠٠٩) . كما كشفت الدراسات السابقة عن علاقة المهارات الاجتماعية بمفهوم الذات حيث تبين وجود ارتباط موجب دال بين المهارات الاجتماعية وتقدير الذات ، وعلاقات ارتباطيه سالبة بين المهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي كما في دراسة ريجو (Riggio ١٩٩٠). الأمر الذي يؤيد الحاجة إلى وجود دراسة تتناول المهارات الاجتماعية ومحاولة تنميتها عن طريق بناء وتطبيق المزيد من البرامج الإرشادية التي من شأنها مساعدة الأفراد في الانخراط مع أفراد مجتمعهم بطريقة فعالة. ومن خلال استعراض الدراسات السابقة توصلت الباحثة إلى فروض الدراسة.

ثالثاً: فروض الدراسة

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطالبات على مقياس المهارات الاجتماعية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للبرنامج الإرشادي في اتجاه التطبيق البعدي.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات على مقياس المهارات الاجتماعية بين القياس البعدي والقياس التتبعي لتطبيق إجراءات البرنامج.

إجراءات الدراسة:

يتناول هذا الفصل عرض لمجتمع الدراسة وعينتها والأدوات المستخدمة في الدراسة بدلالات صدقها وثباتها وإجراءاتها وتحليلها الإحصائي.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات جامعة أم القرى وعددهن حوالي (٣٠٠٠٠) طالبة تقريباً.

عينة الدراسة

تم الإعلان عن البرنامج الإرشادي بالتنسيق مع مكتب الدعم الطلابي بالجامعة، وتم تقدم

(٥٠) طالبة وطبق عليهن مقياس المهارات الاجتماعية، ثم اختارت الباحثة عينة قصديه مكونة من (١٠ طالبات) من المجتمع الأصلي والمتمثل في طالبات جامعة أم القرى من مختلف التخصصات العلمية والأدبية من فرق مختلفة من المستوى الأول إلى المستوى الرابع حيث تراوحت أعمارهن من ١٨-٢٢ سنة، واللاتي حصلن على درجات منخفضة في مقياس المهارات الاجتماعية، وحيث أن إحدى الطالبات تعيبت عن الجملة الأخيرة من البرنامج فقد تم استبعادها فأصبحت العينة مكونة من (٩ طالبات).

أدوات الدراسة

تشمل أدوات الدراسة على المقاييس التي اعتمدت عليها الباحثة في إجراء دراستها وتشمل كل من

١. مقياس المهارات الاجتماعية من إعداد رونالد ريجيو (Riggio, ١٩٨٦)

وتعريب السمدوني (١٩٩١).

٢. البرنامج الإرشادي (أداة البحث) من إعداد الطالبة.

وستتناول الباحثة عرض أدوات الدراسة.

أولاً: مقياس المهارات الاجتماعية

وضع هذا المقياس في الأصل رونالد ريجيو (Riggio ١٩٨٦) ليكون أداة سيكولوجية تستخدم في تقدير المهارات الاجتماعية أو مهارات التواصل Communication Skills ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (١٠٥) عبارة تشتمل على سبعة مقاييس فرعية ، ويحتوي كل مقياس فرعي على (١٥) عبارة وتقاس تلك المقاييس مهارات اجتماعية أو أساسية ومتنوعة وتعكس الدرجة الكلية للمقياس مستوى شامل للمهارات الاجتماعية الأساسية التي تكون مؤشراً للكفاءة الاجتماعية أو الذكاء الاجتماعي وقد قام (المسيد إبراهيم السمدوني ، ١٩٩١) بتعريب هذا المقياس وتقنيه في البيئة المصرية والأبعاد الفرعية لمقياس المهارات الاجتماعية هي : التعبير الانفعالي ، الحساسية الانفعالية ، الضبط الانفعالي ، التعبير الاجتماعي، الحساسية الاجتماعية والضبط الاجتماعي .

أما عن ثبات المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون ومعامل الفا كرونباخ فقد قام السمدوني (١٩٩١) بحساب الثبات في البيئة المصرية وذلك على عينات مختلفة منها طلبة الجامعة وطلبة المرحلة الثانوية وقد قام بحساب الثبات في البيئة المصرية بطريقتين :

• إعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوعان على عينة مكونة من (٦٨) طالباً جامعياً بالفرقة

الأولى بكلية التربية بطنطا ، تراوحت معاملات الثبات ما بين (٠،٨٥) إلى (٠،٩١) ،

== فعالية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ==

وبفاصل زمني ثلاثة أسابيع على عينة مكونة من (٧٣) تلميذاً بالمرحلة الثانوية ، تراوحت معاملات الثبات ما بين (٠،٨٠ إلى ٠،٨٩)، وأيضاً بفاصل زمني شهر على عينة مكونة من (٣٩) مدرساً بمراحل التعليم المختلفة تراوحت معاملات الثبات ما بين (٠،٨٠ إلى ٠،٨٩).

• حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتي تراوحت ما بين (٠،٧٨ ، ٠،٨٥) .

كما قام السيد السمادوني (١٩٩١) بحساب الصدق بطريقتين:

أ- صدق الارتباط بالمحك : وتم تقديره لمقياس المهارات الاجتماعية على عينات مصرية حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجات (٣١٧) طالبا جامعيًا على مقياس المهارات الاجتماعية وبين مجموعة من المقاييس النفسية للشخصية هي : تقدير الذات بمعامل ارتباط قدره (٠،٣٤) ، واختبار سمة القلق بمعامل ارتباط قدره (٠،٣٥) ، واختبار حالة القلق بمعامل ارتباط قدره (٠،٣٥) ومقياس الخجل بمعامل ارتباط قدره (٠،٣٨) ، ومقياس قلق الاتصال بمعامل ارتباط قدره (٠،٤١) ، ومقياس الكفاءة الاجتماعية بمعامل ارتباط قدره (٠،٥٦) ، وكانت الارتباطات

ب-الصدق التمييزي : يشير هذا النوع من دالة عند مستوى (٠،٠٥ ، ٠،٠١) .الصدق إلى ما إذا كانت الدرجات على مقياس المهارات الاجتماعية (SSI) ، تميز بين الطلاب الأسوياء وبين الذين يعانون من الاكتئاب ، حيث تم تطبيق اختبارين للاكتئاب أحدهما مقياس فرعي لاختبار الشخصية المتعدد الأوجه (MMPI) ، والآخر مقياس بيك (Beck) ، للاكتئاب .وقد تم اختيار الطلاب الحاصلين على درجات مرتفعة على المقياس (ن = ٧٤ طالباً) ، من طلبة كلية التربية بطنطا ، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠ - ٢٢ عاماً) بمتوسط عمري قدره (٢١،٥٧) ، وانحراف معياري قدره (٠،٩٤) ، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة عند مستوى (٠،٠٥ ، ٠،٠١) بين الطلاب الأسوياء والمكتئبين من الجنسين في جميع الأبعاد الفرعية التي يقيسها مقياس المهارات الاجتماعية ، وأيضاً في الدرجة الكلية مما يعد مؤشراً على قدرة المقياس على التمييز بين الأسوياء والمضطربين (العصابيين) كالمكتئبين ذوي القلق.

كما تم تطبيق واستخدام المقياس على طلاب الجامعة السعوديين وذلك في دراسة موضى محمد الجمعة (١٩٩٦) وقامت الجمعة (١٩٩٦م) بتعديل بعض عبارات مقياس المهارات الاجتماعية بما يتناسب مع البيئة السعودية.

وتم التحقق من ثبات الصورة المعدلة بعدة طرق منها الثبات بطريقة التجزئة النصفية: حيث تراوحت قيم معاملات الثبات بين ٠,٦٩ و ٠,٨٦ بالنسبة لمعاملات الثبات بطريقة سيبرمان - براون، كما كانت معاملات الثبات بطريقة جيتمان ٠,٧٤ للحساسية الانفعالية، ٠,٨٥ للتعبير الاجتماعي كما تم التحقق من ثبات مقياس المهارات الاجتماعية عن طريق إعادة تطبيق الاختبار وتبين أن قيم معاملات الثبات قد تراوحت بين ٠,٧١ و ٠,٨٩.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية، وتبين أن قيم معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وهذا يدل على أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق. تكون المقياس في صورته بعد إجراء التحليل العاملي من (٧٤) عبارة وقد وضع أمام كل عبارة خمس بدائل للاستجابة هي أبداً ، نادراً ، أحياناً، غالباً ، دائماً وقد اشتمل المقياس على عبارات موجبة تعكس الاتجاه الإيجابي أو السلوك الاجتماعي الجيد في المواقف الاجتماعية للفرد كما اشتمل على عبارات سالبة. وبالنسبة للعبارات الموجبة تعطى (٥) درجات عند الاستجابة "بداً" ويعطى (٤) درجات عند الاستجابة "غالباً" وتعطى (٣) درجات عند الاستجابة "أحياناً" كما تعطى درجتان عند الاستجابة "نادراً" وتعطى درجة واحدة عند الاستجابة (أبداً) وبالنسبة للعبارات السالبة تكون درجاتها كالتالي درجة واحدة " دائماً " درجتان " غالباً " ثلاث درجات " أحياناً " أربع درجات " نادراً " وخمس درجات " أبداً " .

وقد قامت الباحثة الحالية لحساب ثبات المقياس على عينة من (٣٠) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بطريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والثاني وتم حساب معامل الارتباط سيبرمان كما بالجدول التالي:

جدول رقم (١): يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس المهارات الاجتماعية.

م	البعد	معامل الارتباط (الثبات)	مستوى الدلالة
١	التعبير الانفعالي	٠,٨٣	دال عند مستوى ٠,٠١
٢	الحساسية الانفعالية	٠,٧٣	دال عند مستوى ٠,٠١
٣	الضبط الانفعالي	٠,٩٣	دال عند مستوى ٠,٠١
٤	التعبير الاجتماعي	٠,٩٤	دال عند مستوى ٠,٠١
٥	الحساسية الاجتماعية	٠,٦٢	دال عند مستوى ٠,٠١
٦	الضبط الاجتماعي	٠,٧٣	دال عند مستوى ٠,٠١
٧	الدرجة الكلية	٠,٩٥	دال عند مستوى ٠,٠١

== فعالية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ==
يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس المهارات الاجتماعية كأبعاد وكدرجة كلية دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن درجة ثبات المقياس مرتفعة.

ثانياً: البرنامج الإرشادي

مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:

من خلال الإطار النظري والكتب العلمية ومواقع الإنترنت المتخصصة في الإرشاد النفسي ومن بعض الدراسات السابقة التي صممت برامج إرشادية لتنمية المهارات الاجتماعية لدى شرائح مختلفة من المجتمع مثل برنامج صادق سيف (٢٠٠٥) والذي صمم برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الشخصية والاجتماعية لدى عينة من الأطفال الصم في الجمهورية اليمنية، والبرنامج الذي أعنته كريمة الغيدrani (١٩٩٦) والذي يبحث مدي فاعليه برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات في دولة الإمارات العربية المتحدة.

الاعتبارات التي روعيت في البرنامج الإرشادي:

في ضوء الكتب والبرامج المتخصصة في الإرشاد النفسي حددت الباحثة بعض الاعتبارات التي يتعين مراعاتها عند تنفيذ البرنامج وهي كالتالي:

- ١- تدعيم العلاقة الإرشادية بين المرشدة أو الأخصائية النفسية والطالبات على أساس من الثقة والاحترام المتبادل.
- ٢- إتباع أسلوب الحوار والمناقشة.
- ٣- استخدام اللغة السهلة والبسيطة التي تلائم المستوى العمري والأكاديمي للطالبات.
- ٤- تحديد إجراءات تطبيق جلسات البرنامج من حيث عدد الجلسات وأهدافها، والمدى الزمني لكل جلسة بشكل يمكن أن يحدث تأثيراً إيجابياً على الطالبات ومن ثم يعكس فعالية البرنامج على سلوكهن.

الأسلوب الأسلوب الإرشادي المستخدم:

تستخدم الباحثة أسلوب الإرشاد الجمعي في جلسات البرنامج الإرشادي، ويعرفه حامد زهران (١٩٨٠) بأنه "إرشاد عدد من العملاء الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في جماعات صغيرة كما يحدث في جماعة إرشادية أو في فصل" (زهران، ١٩٨٠: ٢٩٧) . وتكمن أهمية الإرشاد الجمعي فيما يهيئه من تفاعل بين العميل (الطالبات) والمرشد (الأخصائية) ، (وبين العميل وأعضاء الجماعة معا).

المهارات السلوكية ومهارات التفكير التي هدف البرنامج الإرشادي إلى تنميتها:

- ١- مواجهة مواقف التهديد: حيث يعتبر السلوك التجنبي والهروبي خطأ كبير على الصحة النفسية،

فهو يبعد الشخص عن الدراسة النشطة للحلول الايجابية والفعالة، ويضيق من فرص النمو لدى الشخص، ويؤدي بالتالي إلى زيادة الاضطراب الانفعالي والتوتر. ولهذا فإن استخدام أسلوب "التعود" من أنجح الفنيات والأساليب العلاجية للقلق ويتم استخدام هذا الأسلوب التدريجي من خلال تعرض الشخص تدريجياً للمواقف التي يدرکها على أنها مثيرة للقلق والخوف، كما يتم إعداد قائمة متدرجة بالمواقف الاجتماعية المثيرة لقلقه بدءاً بأقلها إثارة للتهديد وحتى أشدها ارتباطاً بالقلق ليتم التقليل من توتراته الهائجة وتحييد انفعالاته نحو هذه المواقف خطوة خطوة. كما يتم استخدام أسلوب الغمر الانفعالي في المواقف التي تتطلب ذلك، حيث يشجع الشخص على تخيل الموقف المهدد في أقصى صورته الممكنة ولأطول فترة، فهذا من شأنه التخفيف من القلق المصاحب لهذه المواقف إلى أن يتلاشى تماماً (إبراهيم، ١٩٩٤).

٢- تعديل أخطاء التفكير وتشجيع العقلانية: لأن التوترات النفسية والقلق لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها الشخص وعما يحمله عن نفسه وعن المواقف التي يتفاعل معها من آراء ومعتقدات. فالقلق الاجتماعي يعتبر نتيجة مباشرة للطريقة التي يفكر بها الشخص عن نفسه وعن الآخرين وليس بالضرورة لخصائص خارجية مهددة. وعلى ذلك فإن الحوار المنطقي العاقل مع النفس وبحض الأفكار التي تثير المخاوف وتجميع معلومات دقيقة عن الموقف الذي يعتبره مهدد، وتجنب التفسير السلبي للمشاعر التي يحملها الآخرون عنه، وتعويد النفس على التفكير في نقاط القوة عند التصدي لحل المشكلات الاجتماعية والعاطفية، فكل هذا سيقال من الاضطراب النفسي والقلق الاجتماعي لدى الفرد (إبراهيم، ١٩٩٠).

٣- تدريب النفس على الحرية والتلقائية الاجتماعية: حيث أن قيام الشخص بالقلق بالتعبير عن مشاعره بحرية من خلال التصرفات السلوكية والاجتماعية الملائمة من شأنه أن يؤدي إلى تضائل القلق بشكل ملحوظ. فتدريب النفس على التعرض للمواقف الاجتماعية المثيرة للخوف والانفعال والقلق ومعرفة ما سيقال فيها وكيفية التصرف خلالها، سيجعله أكثر هدوءاً وقدرة على التحكم في انفعالاته عند مواجهته لها. كما يتم تدريبه على حرية التعبير الانفعالي بأساليب أخرى متنوعة مثل التدريب على تنطيق المشاعر والتعبير عن أي انفعال بكلمات صريحة منطوقة، وأيضاً تدريبه على التوكيدية واكتساب المهارات الاجتماعية الضرورية للنجاح من خلال القدرة، وملاحظة الآخرين أو الإقضاء بالأفراد الذين تتوافر فيهم القدرات بشكل واضح (إبراهيم، ١٩٩٤).

الفنيات المستخدمة في التدريب:

١- المحاضرة: يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم معلومات مبسطة وبعبارات تتناسب مع الطالبات، والسلوكيات الخاطئة وكيفية تعديلها، والمهارات الاجتماعية (الخطيب، ٢٠٠٩).

== فعالية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ==

٢- المناقشة الجماعية : يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تبادل الرأي حول موضوع المحاضرة بين المرشدة (الأخصائية النفسية) والطالبات هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى بين الطالبات بعضهم مع بعض، وبهذا فإن المادة العلمية للمحاضرة تصبح موضوع نقاش وحوار . والهدف من استخدام هذه الفنية هو إعادة البناء المعرفي للطالبات، وتعديل الأفكار الخاطئة لديهن، وتعزيز التواصل بين أعضاء الجماعة(الخطيب، ٢٠٠٩) .

٣-التعزيز الإيجابي : يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم مدعمات (ثناء - مدح) للطالبات على الإجابات الصحيحة والامتجابات الملائمة أثناء النقاش . والهدف من استخدام هذه الفنية حت الطالبات على التفكير السليم والملوك المرغوب بحيث يصبح جزءا من حياتهن (الشناوي، ١٩٩٦).

٤- النمذجة : ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في عرض نماذج سلوكية من خلال موضوع النقاش على الطالبات والهدف من استخدام هذه الفنية هو تعليم الطالبات أساليب وسلوكيات جديدة سوية من خلال الإقتداء بالنموذج كما هو موضح سابقاً (الشناوي، ١٩٩٦).

٥- لتواجب المنزلي : ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تكليف الطالبات ببعض الواجبات في ختام كل جلسة

والهدف من استخدام هذه الفنية نقل اثر ما استفادته الطالبات من حضور الجلسات الإرشادية في المواقف الاجتماعية المختلفة التي تعرضت لها الطالبات(الخطيب، ٢٠٠٩) .

الجلسات الإرشادية:

في ضوء ما سبق، قامت الباحثة بإعداد (٤) جلسات إرشادية جماعية، بواقع جلسة أسبوعياً (شهر واحد)، وتراوحت مدة الجلسة ما بين (٦٠ - ٩٠) دقيقة حسب طبيعة كل جلسة والموضوعات المطروحة للمناقشة . وقد تم ذكر أهداف الجلسة واستراتيجيات المستخدمة فيها ، ولمعرفة المزيد عن تفاصيل الجلسة الرجاء مراجعة الجداول في الملحق رقم (١).

فكرة تصميم البرنامج:

تعتمد فكرة البرنامج الإرشادي لإكساب الطالبات مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي على تفعيل دور المسترشد تدريجياً وإشراكه في إعداد المادة العلمية و مناقشتها لتأكيد الخبرة المكتسبة و تطوير الثقة بالنفس.

أهداف البرنامج:

- المشاركة:

- تطوير شعور الأفراد بأهمية تطوير الذات.
 - صقل الشخصيات في كيفية استخلاص المعلومة والحوار.
 - زيادة الثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات.
 - إعادة تنظيم أولويات الحياة لدى الأفراد.
 - التدريب على المهارات الاجتماعية.
- مجموعة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة والراغبات بتنمية شخصياتهن من خلال التدريب على المهارات الاجتماعية موضوع برنامج الإرشاد الجماعي وقد بلغ عددهن (٩ طالبات) .
- المؤسسة: جامعة أم القرى.

طريقة التطبيق:

- تم تحديد عدد الأفراد المشاركين بالبرنامج.
 - تم تسيق الوقت المناسب للمجموعة.
 - تم شرح مبدئي للمراحل تطبيق البرنامج.
 - تم توضيح الأهداف المبدئية والمخرجات النهائية المتوقعة .
- وفيما يلي توضيح لكيفية التطبيق في الجلسات الإرشادية.

الجلسات الإرشادية:

الجلسة الأولى: مفاهيم أولية

الأهداف:

- في هذه الجلسة تتعرف الطالبات على المبرر المنطقي من البرنامج الإرشادي، وذلك بإقرار الطالبات بضعف المهارات الاجتماعية لديهن، لأن الإقرار بالمشكلة يكون بمثابة أساس العملية الإرشادية، ويتحقق في الجلسة الإرشادية الأولى الأهداف التالية:
١. أن تعرف المرشدة بنفسها في بداية الجلسة الإرشادية وفي نهايتها.
 ٢. أن تتعرف الطالبات على المبرر المنطقي من البرنامج الإرشادي وإجراء الاختبار القبلي، والتعرف على توقعات الطالبات من البرنامج، وما هو مطلوب منهن الالتزام به أثناء فترة البرنامج، واقتراح الطالبات أسم للجلسة الإرشادية.
 ٣. أن تتعرف الطالبات على بعضهم البعض، وإعطاء الواجب الصفي مناقشة الطالبات في

فعالية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى
الواجب.

٤. أن تتعرف الطالبات على السلوك الاجتماعي غير المناسب.
٥. أن تتعرف الطالبات على مهارة المبادرة وكيفية استخدامها.
٦. إنهاء الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي للطالبات.

الأدوات:

- أوراق وأقلام.
- المقياس القبلي (المهارات الاجتماعية) من إعداد (المسادوتي، ١٩٩١).

الإستراتيجيات المستخدمة:

توجيه الأسئلة (Giving Questions)، الحوار والنقاش المفتوح (Discussion)، الاستماع الفعال
النشط (Active Listening)، التعزيز (Reinforcement)، المحاضرة (Lecture)، الواجبات
المنزلية (Homework)، النمذجة (Modeling)، وتمثيل الدور، (Role-Play) التوجيه
(Guidance) وتغيير الأفكار والقناعات (Changing the ideas and convictions)،
تشجيع الطالبات على الإفصاح عن نقاط الضعف (Encourage members to reveal their
weaknesses)

الجلسة الثانية: اكتساب المهارات (١)

الأهداف:

١. مناقشة الواجب مع الطالبات، والإجابة عن أي أسئلة عن الجلسة السابقة.
٢. أن تتعرف الطالبات على كيفية استخدام مهارة المديح، وإعطاء الواجب الصفي، ومناقشة
التمرين مع الطالبات.
٣. أن تتعرف الطالبات على مهارة طلب المساعدة.
٤. إنهاء الجلسة بإعطاء الواجب المنزلي.

الأدوات:

- أوراق وأقلام.
- استمارة التقييم.

الإستراتيجيات المستخدمة:

توجيه الأسئلة (Giving Questions)، الحوار والنقاش المفتوح (Discussion)،
الاستماع الفعال النشط (Active Listening)، التعزيز (Reinforcement)، المحاضرة (Lecture)،
الواجبات المنزلية (Homework)، النمذجة (Modeling)، وتمثيل الدور،
(Role-Play) التوجيه (Guidance) وتغيير الأفكار والقناعات (Changing the
ideas and convictions)، تشجيع الطالبات على الإفصاح عن نقاط الضعف
(Encourage members to reveal their weaknesses)

الجلسة الثالثة: اكتساب المهارات (٢)

الأهداف:

١. مناقشة الواجب المنزلي مع الطالبات ، والإجابة عن أي أسئلة عن الجلسة السابقة .
٢. أن تتعرف الطالبات على مهارة تقبل النفس وإظهار مواطن القوة فيها وضرورة المصالحة الذاتية مع النفس، وإعطاء الواجب الصفي.
٣. أن تتعرف الطالبات على مهارة المحادثة.

الجلسة الرابعة: إنهاء الجلسة وإعطاء واجب منزلي للطالبات .

الأدوات:

- أوراق وأقلام.
- أستمارة التقويم.

الإستراتيجيات المستخدمة:

توجيه الأسئلة (Giving Questions)، الحوار والنقاش المفتوح (Discussion)، الاستماع
الفعال النشط (Active Listening)، التعزيز (Reinforcement)، المحاضرة (Lecture)،
الواجبات المنزلية (Homework)، النمذجة (Modeling)، وتمثيل الدور،
(Role-Play) التوجيه (Guidance) وتغيير الأفكار والقناعات (Changing the
ideas and convictions)، تشجيع الطالبات على الإفصاح عن نقاط الضعف (Encourage members to reveal
(their weaknesses)

الجلسة الرابعة: تقييم البرنامج وإنهائه

الأهداف:

- 1- مناقشة الواجب المنزلي مع الطالبات ، والإجابة عن تساؤلات الجلسة السابقة .
- 2- إجراء الاختبار البعدي.
- 3- تقييم ممارسة الطالبات للمهارات الاجتماعية التي تعلمنها، وتقييم البرنامج الإرشادي .
- 4- إنهاء البرنامج .

الأدوات:

- أوراق وأقلام.
- استمارة التقييم.
- مقياس المهارات الاجتماعية.

الإستراتيجيات المستخدمة:

توجيه الأسئلة (Giving Questions)، الحوار والنقاش المفتوح (Discussion)، الاستماع الفعال النشط (Active Listening)، التعزيز (Reinforcement)، المحاضرة (Lecture)، الواجبات المنزلية (Homework)، النمذجة (Modeling)، وتمثيل الدور، (Role-Play) التوجيه (Guidance) وتغيير الأفكار والقناعات (Changing the ideas and convictions)، تشجيع الطالبات على الإقصاد عن نقاط الضعف (Encourage members to reveal their weaknesses).

النتائج:

نتيجة الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطالبات على مقياس المهارات الاجتماعية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للبرنامج الإرشادي في اتجاه التطبيق البعدي.

جدول رقم (٢):

قيم اختبار ويلكوسون بين درجات الطالبات على مقياس المهارات الاجتماعية في القياس القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي (ن=٩).

المتغير	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة الإحصائية
الدرجة الكلية تجريبي قبلي/بعدي	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٠٩-	٠,٠٠١
	٩	٨,٠٠	١٢٠,٠		
	٩				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات على مقياس المهارات الاجتماعية بين القياس القبلي والبعدي كدرجة كلية حيث كانت قيمة (Z) ٣,٤٠٩- عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المقياسين القبلي والبعدي لمقياس المهارات الاجتماعية كدرجة كلية، مما يدل على تحقق الفرض الأول كلياً.

٢) نتيجة الفرض الثاني:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات على مقياس المهارات الاجتماعية بين القياس البعدي والقياس التتبعي لتطبيق إجراء البرنامج.

جدول (٢)

قيم اختبار ويلكوسون بين درجات الطالبات في القياس البعدي والقياس التتبعي في المهارات الاجتماعية (ن=٩)

المتغير	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة الإحصائية
الدرجة الكلية تجريبي بعدي/تتبعي	٣	٥,٢٠	٢٩	١,٣٧٠-	٠,٠٠١
	٤	٨,١٢	٥٦		
	٢				
	٩				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بين متوسط درجات الطالبات في القياسين البعدي والتتبعي كدرجة كلية، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق جوهرية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي في درجات الطالبات على مقياس المهارات الاجتماعية من خلال القياس البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج المعد لذلك.

مناقشة النتائج

أظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في علاج مشكلة القصور في أساليب التفاعل الاجتماعي والافتقار إلى المهارات الاجتماعية، وانفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من لاد وميز (Ladd and Mize ١٩٨٣) دراسة حيث أظهرت نتائج دراستهما تحسن المفحوصين في المجموعة التجريبية واكتسابهم للعديد من المهارات الاجتماعية بعد خضوعهم للبرنامج الإرشادي.

كما انفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من ارنكوف وآخرون (Arnkoﬀ et al ١٩٨٧) والتي ركزت على الاستعداد والقابلية للتدريب على المهارات الاجتماعية وذلك لعلاج الخجل والانتواء وقد أثبتت نتائج الدراسة أثر تدريب عينة من الطلاب على المهارات الاجتماعية والمعرفة حيث اكسبهم مهارات التواصل مع الآخرين وأصبحوا أكثر رضا عن أنفسهم ومقدرين لذواتهم ، واستخدموا مهارات التفاعل اللفظي وغير اللفظي في تفاعلهم مع الآخرين كما أوضح الدراسة أن البرنامج السلوكي ذو فاعلية في تحسن الحالة النفسية لأفراد العينة وأصبحوا أكثر اندماجاً واجتماعية وأقل قلقاً وخجلاً .

كما انفقت نتائج الدراسة مع دراسة جمعة (٢٠٠٩) التي أعد فيها الباحث برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية الانفعالية لدى عينة من الأطفال المعاقين بصرياً . والتي أثبتت نتائج الدراسة فعالية البرنامج المقترح في تنمية المهارات الاجتماعية - الانفعالية لدى عينة الدراسة وهذا مؤشر على مدى فعالية البرامج الإرشادية التي تهدف إلى علاج قصور المهارات الاجتماعية لدى جميع فئات وشرائح المجتمع سواء كانوا من الأفراد الأصحاء كما في دراسة كل من لاد وميز (Ladd and Mize ١٩٨٣) ، أو الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة كدراسة جمعة (٢٠٠٩) والتي أثبتت فعالية البرنامج في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين بصرياً .

من خلال استعراض نتائج الدراسات السابقة باختلاف عيناتها وباختلاف المهارات الاجتماعية التي تناولتها البرامج الإرشادية ، ومقارنة كل الدراسات المذكورة سابقاً بنتائج الدراسة الحالية نلاحظ أن الذكور والإناث، الأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة، لديهم رغبات بنفس الدرجة لتنمية مهاراتهم الاجتماعية الأساسية في حياتهم اليومية كالمبادرة ومهارة المدح ومهارة طلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة، ومهارة تقبل النفس وإظهار مواطن القوة فيها، وضرورة المصالحة الذاتية مع النفس ومهارة الحوار والمحادثة. والتي يمكن اكتسابها عن طريق

الالتحاق بالبرامج الإرشادية التي تحرص على تدريبهم عليها خلال الجلسات الإرشادية وذلك بالتركيز والتأكيد على بعض الأنشطة والمهارات الاجتماعية المناسبة لاكتساب خبرات انفعالية ووجدانية واجتماعية جديدة تساعدهم على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

التوصيات

في إطار حدود الدراسة الراهنة ، وانطلاقاً من نتائجها ، تبرز بعض التوصيات
نجمها فيما يلي :

1. ضرورة الاهتمام باكتساب المهارات الاجتماعية للطلبات في مختلف المراحل الدراسية وتوفير البرامج الإرشادية المخصصة لذلك.
2. تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة من الطلاب الذكور في الجامعة.
3. ضرورة الاستفادة من البرامج الإرشادية بشكل عام والبرامج الخاصة بتمتية المهارات الاجتماعية بوجه خاص وتفعيل دورها من خلال تطبيقها في مراكز الإرشاد والعلاج النفسي.
4. توجيه الطالبات اللاتي تبدو عليهن مظاهر قصور المهارات الاجتماعية لمراجعة مراكز الإرشاد النفسي التي ستتولى مهمة إشراكهن في برامج إرشادية من شأنها المساهمة في تنمية المهارات الاجتماعية لديهن.

المراجع

1. إبراهيم، سليمان عبد الواحد. (٢٠١٢). فن المهارات الحياتية. القاهرة: دار السحاب للنشر والتوزيع.
٢. إبراهيم، عبدالستار. (١٩٩٠). العلاج النفسي الحديث؛ قوة الإنسان . الكويت : عالم المعرفة
education.iugaza.edu.ps/LinkClick.aspx?fileticket...tabid=١٦
٣. إبراهيم، عبدالستار. (١٩٩٤). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، أساليبه وميادين تطبيقاته. القاهرة . الدار العربية للنشر والتوزيع.
٤. أبو زيد، محدث عبدالحميد ؛ ريجو، رونالد. (٢٠٠٥) . قائمة المهارات الاجتماعية

== فعالية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ==

. القاهرة: دار الغريب.

٥. الجمعة، موضي محمد. (١٩٩٦). المهارات الاجتماعية في علاقتها بدرجة الإحساس بالوحدة النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة الملك سعود. الرياض.
٦. الحسن، نورية السيد عبد الحميد . (٢٠١١). المهارات الاجتماعية وخصائص الشخصية لدى طالبات الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة البحرين.
٧. الخطيب، صالح أحمد. (٢٠٠٩). الارشاد النفسي في المدرسة : أسسه ونظرياته وتطبيقاته. العين: دار الكتاب الجامعي.
٨. الخواجه، عبدالفتاح . (٢٠٠٣) . برامج الارشاد والعلاج الجماعي . عمان : دار المستقبل للنشر والتوزيع.
٩. السمانوني ، السيد . (١٩٩١) . مقياس المهارات الاجتماعية .القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
١٠. الشرييني، زكريا. (١٩٩٠). الإحصاء اللابرامترك فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة، الأنجلو المصرية، ص٢٠٩-٢١٤.
١١. الشناوي، محروس. (١٩٩٦). العملية الإرشادية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
١٢. المحارب، ناصر إبراهيم (١٩٩٣): التدريب على المهارات الشخصية والاجتماعية، وأسلوب نفس تربوي للوقاية من تعاطى المخدرات، رسالة التربية وعلم النفس، الرياض الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، العدد السادس، ص ص ٨٧-١١٧.
١٣. جلال سعد. (١٩٨٤) . علم النفس الاجتماعي الاتجاهات التطبيقية المعاصرة. الاسكندرية : منشأة المعارف.
١٤. جمعة، ناصر سيد. (٢٠٠٩). فعالية برنامج إرشادي في تحسين المهارات الاجتماعية الانفعالية لدى عينة من الطلاب المعاقين بصرياً. بحث منشور في مجلة الإعاقفة البصرية. برلين - المانيا.
١٥. زهران، حامد عبدالسلام . (٢٠٠٢) . التوجيه والإرشاد النفسي . القاهرة : عالم الكتاب.

١٦. زهران، حامد عبدالسلام . (٢٠٠٣). علم النفس الاجتماعي . القاهرة: عالم الكتاب.
١٧. شوقي، طريف . (٢٠٠٣) . المهارات الاجتماعية والاتصالية . دراسات وبحوث نفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
١٨. صوفي، نجلاء . (٢٠٠٥) . تصميم برنامج أنشطة لعب لإكساب أطفال الرياض الصم بعض المهارات الاجتماعية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة حلوان .
١٩. عاقل، فاخر. (١٩٧٦) . علم النفس التربوي . ط ٣. بيروت : دار العلم للملايين .
٢٠. عبد العال، يحيى. (٢٠٠٢) . تقدير الشخصية والمهارات الاجتماعية وارتباطهما بالاضطرابات السيكوسوماتية . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب : جامعة الزقازيق .
٢١. عبدالرحمن، محمد السيد. (١٩٩٨). اختيار المهارات الاجتماعية، ط٢، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٢٢. عبدالعطي، أحمد حسين ؛ مصطفى، دعاء محمد. (٢٠٠٨). المهارات الحياتية. القاهرة: دار المحاب للنشر والتوزيع.
٢٣. كوري، جيرالد . (١٩٨٥) . الإرشاد والعلاج النفسي، بين النظرية والتطبيق . مكة المكرمة : الفيصلية.

المراجع الأجنبية

٢٤. Arnkaff, D., Glass, C., & shea, A. (١٩٨٧) Client. Predisposition toward cognitive and social skills treatment. Journal of integrative and edectic psychotherapy – vol. ٦ – No. ٢ Pp.١٥٤ – ١٦٥.
٢٥. Ladd, Mize (١٩٨٣) A cognitive Social Skills Training Psychological Review, No. ٩٠. PP. ١٢٧ – ١٥٧.

٢٦. Riggio, R. (١٩٩٠). Social skills and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, Vol. ١١, No. ٨, pp. ٧٩٩-٨٠٤.
٢٧. Rudolph, Karen D, Clark, Alyssag (٢٠٠١). Conceptions of relationships in children with depressive and aggressive symptoms: Social- cognitive distortion or reality. *American Journal of Psychiatry*. Jul, ١٥٧ (٧) ١٠٨٤-١٠٨٨.

Program of development of social skills of a sample from Umm-Alqura girls students and lack of social skills

Abstract

Introduction:

The social skills are the means thru which the social interaction can be completed. The ability to create, develop and maintain social relations is not an important skill for the success only, but important also for the health of body and psychology in general, from this standpoint the researcher developed a guiding program studied in it the most important reasons that hinder the process of effective social interaction, either as personal factors such as the nervous personality, or was due to lack of social skills that commensurate with the social positions.

Problem of the research:

The problem is resulting from emergence of certain appearances of abnormal behavior to certain student girls of Umm- Alqura University; either this conduct was in the shape of aggression in its different forms or the withdrawal. Both of them are two patterns from the shapes of the social interaction, this indicates the student's weakness and lack for the skills of social communication in its moderate Islamic form, which will result in the student's behavior thru her dealing with the surrounding community from colleagues, teachers or the university's employees. This will adversely affect the student and others both.

Objective of the program:

This study aims to prepare a guiding program to improve the student's behavior, and to assist her in the balanced positive social interaction and the construction, which will be reflected on her health and social stability so as to be an effective member in the community.

Importance of the program:

The proposed program is important because of it is utilized in the assistance of the students suffering from difficulties of balanced social interaction, and how to guide them to modify their behavior to be in commensuration with the needs of life and community in the different social positions.

Range of the program:

The guiding program targets the girls students of Umm- Alqura University in the Holly Makkah city.

Presentation and interpretation of the results:

Thru the analysis of the sessions' results, the researcher found that there are no differences in the social skills of Umm-Alqura Students before and after conducting the guiding program, as the value was (T:-3.446) and this is a keyword value at (0.009). By referring to the averages we will find that the average degrees of the counting test is greater than the value of the average test, this was respectively as follows (279.22, 299.11) and this a proof for the efficiency of the guiding program for treating the problem of lack in the methods of the social communication, and the lack of social skills for certain sample from the girls students of Umm-Alqura University.

From the results of the statistical analysis for the test of Clomjrouf- Sameer Nouf that the p. value is equal to 20%, and this is greater than the level of significance by 5% and accordingly we will accept the null hypothesis saying that the data of the sample are taken from a society its data are following the natural distribution.

The researcher also found that that are differences in the social skills for the students of Umm-Alqura University (before and up to) the application of the guiding program. The average degrees of the post-test were 299.11 with standard deviation of 18.977, and the average degrees of the pre-test were 279.22 with standard deviation of 31.080.

Also the researcher sees that the guiding program applied to the students is efficient, because their degrees in the post-test were greater than the degrees which were obtained in the pre-testing and this is a proof to the efficiency of the program and the intended objective from the preparation and application of this program.